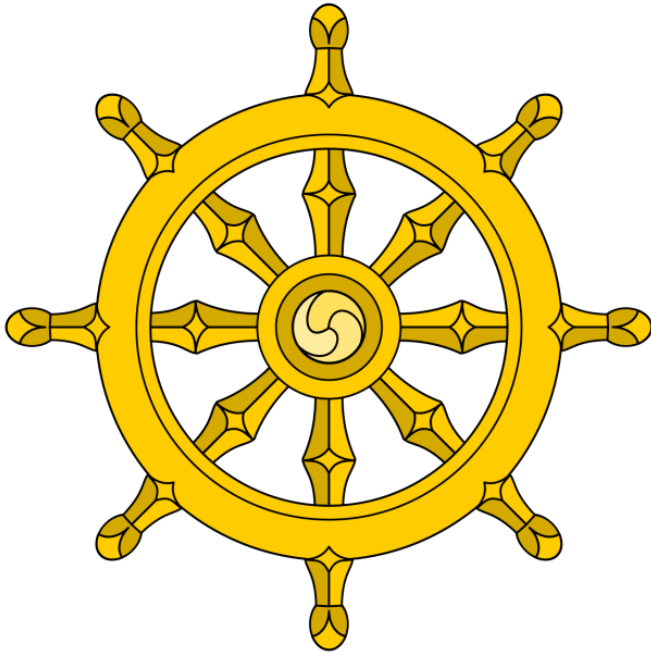


THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
THIỆN VIỆN PHƯỚC SƠN



GIÁO LÝ PHẬT PHÁP CĂN BẢN



*Biên soạn: Tỳ-khưu Phước Hưng
(Bhikkhu Kalyāṇa Puñña)
(03/2020)*

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	8
--------------------------	----------

TAM BẢO

1. Đức Phật.....	10
2. Đức Pháp.....	13
3. Đức Tăng.....	15
4. Bốn Bậc Thánh Nhân Đệ Tử Phật.....	18
5. Mười Pháp Hạnh Ba La Mật.....	19
6. Ba Hạng Buddha	20
7. Bồ Tát (Bodhisatta).....	22

CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT GOTAMA

1. Đời Sống Vương Giả	25
2. Xuất Gia Tìm Đạo.....	27
3. Chứng Ngộ Phật Quả	30
4. Chuyển Pháp Luân.....	31
5. Bốn Mười Lăm Năm Hoảng Pháp Của Đức Phật.....	32
6. Đời Sống Hằng Ngày Của Đức Phật	37
7. Những Ngày Tháng Cuối Cùng Của Đức Phật.....	38
8. Các Vị Thánh Đệ Tử A La Hán Tiêu Biểu.....	43

QUY Y TAM BẢO VÀ PHÁP HÀNH GIỚI ĐỨC

I. Quy Y Tam Bảo	44
-------------------------------	-----------

II. Pháp Hành Giới Đức	44
-------------------------------------	-----------

1. Ngũ Giới Là Thường Giới.....	45
--	-----------

a. Cố Ý Tránh Xa Sự Sát Sinh.....	46
b. Cố Ý Tránh Xa Sự Trộm Cướp.....	54
c. Cố Ý Tránh Xa Sự Tà Dâm.....	60
d. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Dối	65
e. Cố Ý Tránh Xa Sự Dể Duôi.....	69
f. Tính Chất Của Ngũ Giới.....	73

2. Bát Giới Ājivaṭṭhamakasīla.....	75
a. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Chia Rẽ	75
b. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Thô Tục	77
c. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Vô Ích.....	80
d. Cố Ý Tránh Xa Cách Sống Tà Mạng.....	82
3. Bát Giới Uposathasīla	85
a. Cố Ý Tránh Xa Sự Hành Dâm.....	85
b. Cố Ý Tránh Xa Sự Dùng Vật Thực Phi Thời	86
c. Cố Ý Tránh Xa Sự Nhảy Múa, Ca Hát,	87
d. Cố Ý Tránh Xa Chỗ Nằm Ngồi Quá Cao	88
4. Thập Giới.....	90
Cố Ý Tránh Xa Sự Thọ Nhận Vàng Bạc	91
Thí chủ cúng dường hợp luật đến Chư Tăng	92
5. Mười Thiện Nghiệp	92
a. Cố Ý Không Tham Lam	93
b. Cố Ý Không Thù Hận.....	94
c. Có Chánh Kiến.....	95
d. Phước Báo Của Mười Thiện Nghiệp.....	99

CÁC HẠNG NGƯỜI VÀ CÁC CẢNH GIỚI

1. Các Hạng Người.....	100
2. Các Cảnh Giới	101

NGHIỆP VÀ QUẢ CỦA NGHIỆP

I. Các Bài Kinh Về Nghiệp.....	113
1. Tiểu Kinh Về Nghiệp	113
2. Kinh Đạo sĩ Hạnh Con Chó	115
3. Đại Kinh Về Nghiệp	116
II. Nghiệp Và Quả Của Nghiệp	119
1. Tác Ý Gọi Là Nghiệp.....	119
2. Tác Ý Không Gọi Là Nghiệp.....	119

3. Bất Thiện Nghiệp	119
4. Thiện Nghiệp	121
5. Tính Chất Của Nghiệp.....	127
6. Tính Chất Quả Của Nghiệp.....	128
7. Phân Loại Về Nghiệp.....	129
A. Nghiệp cho quả theo tuần tự	130
1. Cực trọng nghiệp.....	130
2. Cận tử nghiệp.....	133
3. Tập quán nghiệp.....	134
4. Tích lũy nghiệp	135
B. Nghiệp cho quả theo thời gian	136
1. Hiện báo nghiệp.....	137
2. Sinh báo nghiệp.....	138
3. Hậu báo nghiệp	139
4. Vô hiệu nghiệp	140
C. Nghiệp cho quả theo cõi giới.....	140
1. Bất thiện nghiệp	140
2. Dục giới thiện nghiệp	142
3. Sắc giới thiện nghiệp.....	143
4. Vô Sắc giới thiện nghiệp.....	144
D. Nghiệp cho quả theo phạm sự.....	146

III. Nghiệp Và Quả Nghiệp Của Đức Phật..... 147

1. Kiếp Đầu Tiên Của Đức Phật.....	147
2. Kiếp Cuối Cùng Của Đức Phật	147
3. Đại Thiện Nghiệp Ba La Mật Hỗ Trợ.....	148
4. Ác Nghiệp Cũ Của Đức Phật Gotama	148

PHƯỚC THIỆN

1. Phước Thiện Bố Thí	156
2. Phước Thiện Giữ Giới.....	165
3. Phước Thiện Hành Thiền	168

4. Phước Thiện Cung Kính	170
5. Phước Thiện Hỗ Trợ	172
6. Phước Thiện Hồi Hương.....	173
7. Phước Thiện Hoan Hỷ.....	174
8. Phước Thiện Nghe Pháp.....	178
9. Phước Thiện Thuyết Pháp	182
10. Phước Thiện Chánh Kiến.....	184
Phước Thiện Và Quả Báo Của Phước Thiện.....	188
Các hạng người trong đời.....	188
Hạng người Tam nhân	188
Hạng người Nhị nhân	189
Hạng người Vô nhân cõi thiện giới	190
Bàn Về Cái Chết.....	191

THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN TUỆ

I. Thiền Định	192
1. Giới Thiệu	192
2. Năm Chướng Ngại và Năm Chi Thiền.....	193
3. Đối Tượng Của Thiền Định.....	195
4. Cơ Tánh Hành Giả Và Đề Mục Thích Hợp.....	196
5. Ba Giai Đoạn Tu Chứng Trong Thiền Định	198
6. Bốn Pháp Thiền Bảo Hộ	199
7. Kết Quả Của Pháp Hành Thiền Định	201
II. Thiền Tuệ	202
1. Giới Thiệu	202
2. Đối Tượng Của Pháp Hành Thiền Tuệ.....	202
3. Bốn Loại Tánh Của Hành Giả Hành Thiền Tuệ ..	205
4. Phương Pháp Diệt Trừ Tà Kiến, Tham Ái,	207
5. Kết Quả Của Pháp Hành Thiền Tuệ.....	207
III. Những Điều Kiện Thuận Lợi Để Tu Tập.....	210

IV. Mười Đạo Bình Ma.....	211
V. Sự Khác Biệt Giữa Thiền Định Và Thiền Tuệ	221
VI. Diệt Đoạn Tuyệt Phiền Não	223
1. Sáu Pháp Chướng Ngại.....	223
2. Tám Pháp Thế Gian.....	223
3. Mười Phiền Não.....	223
4. Mười Pháp Ràng Buộc.....	224
5. Mười Bất Thiện Nghiệp	224
6. Mười Bốn Bất Thiện Tâm Sở.....	224
VII. Phương Pháp Nhận Biết Thánh Nhân	225
VIII. Các Khái Niệm Phổ Biến	235
1. Mười Pháp Ràng Buộc.....	235
2. Mười Hai Nhân Duyên	235
3. Ngũ Lực	237
4. Niết Bàn	237
5. Danh và Sắc (Ngũ Uẩn).....	237
6. Pháp.....	239
GIỚI - ĐỊNH - TUỆ	240
A. Tam Học Trình Bày Theo Bát Chánh Đạo.....	241
I. Giới Học.....	241
II. Định Học	241
III. Tuệ Học	242
B. Tam Học Trình Bày Theo Thất Tịch	244
1. Giới Tịch	244
2. Tâm Tịch	244
3. Kiến Tịch.....	244
4. Đoạn Nghi Tịch	244
5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịch.....	245
6. Đạo Lộ Tri Kiến Tịch.....	247
7. Tri Kiến Tịch.....	250

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

A. Giới Thiệu Các Pháp Thiền Tiêu Biểu	252
B. Hướng Dẫn Hành Thiền	254
I. Tiểu Sử Thiền Sư Ajahn Chah.....	254
II. Hướng Dẫn Hành Thiền.....	260
1. Tại Sao Bạn Hành Thiền?	260
2. Phát Triển Định Lực.....	261
3. Sự Phát Sinh Trí Tuệ.....	269
4. Lợi Ích Của Sự Tu Hành	271
5. Vấn Đạo Với Thiền Sư Ajahn Chah	272
Ứng xử với cái đau khi ngồi thiền	301
III. Hướng Dẫn Thiền Tha Thứ và Tâm Từ.....	305
1. Thiền Tha Thứ	305
2. Thiền Tâm Từ.....	306

PHẦN PHỤ LỤC

Tìm Hiểu Kinh Chuyển Pháp Luân	308
Tìm Hiểu Kinh Vô Ngã Tướng	313
Xá Lợi Phất (Sāriputta) – Trí Tuệ Đệ Nhất.....	315
Hướng Dẫn Phát Âm Tiếng Pāli	381
Phép Thọ Trì Tam Quy Và Ngũ Giới.....	384
Kinh Lễ Bái Tam Bảo.....	388
Các Bài Kinh Phổ Biến.....	394
Dâng Hoa	394
Vì Sao Tôi Đi Tu ?.....	395
Kệ Khuyến Tu	397
Lễ Bái Phụ Mẫu Kệ.....	398
Kinh Tụng Sám Hối	399
Kinh Rải Tâm Từ.....	403

TÀI LIỆU THAM KHẢO	408
---------------------------------	------------

LỜI NÓI ĐẦU

Hạnh phúc là mục đích chính yếu mà mỗi người khát khao đạt được dù nó chỉ thỏa mãn những cảm xúc nhất thời, chứ không làm hài lòng vĩnh viễn những tham vọng vô đáy. Cả đời này, chúng ta cứ “*trốn khổ, tìm vui*” để rồi liên tiếp chuốc lấy phiền não, vì hạnh phúc chân thực không phụ thuộc vào ngoại cảnh bên ngoài mà tùy thuộc vào một nội tâm định tĩnh, sáng suốt và được kiểm soát đúng mực. Phật Pháp là con đường duy nhất giúp chúng ta có trí tuệ để vượt thoát khổ đau, thành tựu chân phúc.

Qua quá trình tu học của bản thân cũng như được tiếp xúc, trao đổi với nhiều hành giả đang trên đường tìm cầu chân lý tối thượng, chúng tôi nhận thấy nếu không tìm hiểu về Phật Pháp căn bản, hành giả khó mà có chánh kiến ban đầu để hiểu đúng ý Phật, lời Kinh, rồi chọn lựa Pháp tu và vị Thầy hướng dẫn. Một hành giả không nhất thiết thông lâu Kinh điển mới tu hành được, nhưng ít ra cũng phải am tường đôi chút về những điều cốt lõi của Phật Pháp với niềm tin và trí tuệ tương đối để học cho vững, hành cho chắc, dù có theo chân ai cũng nhớ hoài lời Phật.

Muốn vậy, chúng ta cần phải tham cứu Kinh điển, học hỏi, so sánh, rồi chắt lọc kiến thức từ nhiều nơi tin cậy, nhiều Thầy uy tín với tâm cởi mở, sáng suốt, không nên cuồng tín một Pháp tu hay độc tôn một vị Thầy. Chúng tôi dốc lòng biên soạn ra quyển sách này với hy vọng giúp hành giả phần nào có nền tảng Pháp học chuẩn xác, cân bằng và khách quan, làm bước đệm để tiến tu trên đường giải thoát.

Dù có cố gắng hoàn thiện đến mấy, nhưng chắc hẳn chúng tôi có điều thiếu sót. Rất mong quý đạo hữu với lòng bi mẫn mà góp ý chân thành để cho nội dung quyển sách được hoàn chỉnh hơn vào lần tái bản sau.

Chúng con kính dâng phần phước thiện Pháp thí thanh cao này đến Tam Bảo và các bậc Thầy, Tổ đã có công chỉ dạy chúng con, cầu mong tất cả các vị hoan hỷ đón nhận.

Phước thiện Pháp thí thanh cao này, xin hồi hướng đến tất cả thân quyến của chúng con, từ kiếp hiện tại cho đến vô lượng kiếp trong quá khứ, cầu mong quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện này để thoát khỏi cảnh khổ đau, tu tập đúng theo Chánh Pháp và sớm ngày thành tựu Niết Bàn.

Chúng con thành tâm hồi hướng, chia phước đến ông bà, cha mẹ, thân quyến, bạn hữu và đặc biệt là các bậc ân nhân thí chủ cùng tất cả chúng sinh từ cõi địa ngục, Atula, ngã quỷ, súc sinh, nhân loại, Chư Thiên trong các cõi trời Dục giới, Chư Phạm Thiên trong các cõi trời Sắc giới và Vô Sắc giới, cầu mong tất cả quý vị hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện Pháp thí thanh cao này để thoát khỏi cảnh khổ đau, tu tập đúng theo Chánh Pháp và sớm ngày thành tựu Niết Bàn.

Myanmar, 11 tháng 3 năm 2020

Tỳ-khưu Phước Hưng
(Bhikkhu Kalyāṇa Puñña)

TAM BẢO

(RATANATTAYA)

Tam Bảo là ba ngôi báu cao thượng: **Đức Phật** (*Buddha*), **Đức Pháp** (*Dhamma*) và **Đức Tăng** (*Sangha*).

1. ĐỨC PHẬT (*Buddha*)

Đức Phật Toàn Giác là Bậc tự chính mình đã chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế đầu tiên, không thầy chỉ dạy, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết Bàn, diệt tận được tất cả mọi phiền não, tham ái, tiền khiên tật, trở thành bậc Thánh A La Hán đầu tiên trong tam giới chúng sinh, nên gọi là Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

Đức Phật là một nhân vật lịch sử. Đức Phật không phải là một vị Thượng Đế hay đáng sáng tạo sinh ra muôn loài, cũng không phải là một vị thần, vị trời, đáng tiên tri, đáng cứu thế hay một sứ giả của Thượng Đế như các tôn giáo khác. Đức Phật chỉ là một con người, và bằng nỗ lực của một con người, Ngài trở thành một người có trí tuệ siêu việt. Tất cả mọi người, nếu muốn, đều có thể trở thành một vị Phật như Ngài.

Đức Phật có thể cứu rỗi chúng ta không? Câu trả lời là “Không”. Nghe câu trả lời “không” có thể bạn chán nản, vì nghĩ rằng Đức Phật không cứu rỗi mình được. Thật ra, không ai có thể cứu rỗi người khác được. Người Giác Ngộ là người đã loại trừ các phiền não trong tâm. Không ai có thể vào trong tâm của người khác lấy phiền não ra giúp họ dù đó là Đức Phật. Cho nên trong Phật Giáo nói một cách xác quyết: “*Không ai có thể cứu rỗi được chúng sinh*” hay “*Không thể cầu xin người nào dứt trừ phiền não cho mình*”.

Những gì mà Đức Phật có thể làm là dạy cho chúng ta phương pháp loại trừ phiền não để chúng ta tự cứu mình. Như vậy, Đức Phật chỉ là một vị Thầy hướng dẫn cho mình, và chính mình phải thực hành đúng theo những lời Ngài dạy bằng nỗ lực tự thân. Đức Phật là một vị Thầy có đầy đủ khả năng giúp chúng ta bước trên con đường đúng đắn, thánh thiện, thật sự đưa đến giải thoát, loại trừ mọi ô nhiễm trong tâm. Để trở thành một vị Phật, chúng sinh ấy trước tiên phải là một vị Bồ Tát có tâm nguyện trở thành Phật bằng sự nỗ lực vượt bậc, phi thường trong một thời gian dài vô tận để tích lũy đủ trọn các Ba La Mật (*Những phẩm hạnh cao thượng*).

➤ ***Những phẩm tính đặc biệt của Đức Phật***

- Hoàn toàn giác ngộ bằng nỗ lực tự thân, không Thầy chỉ dạy, và có khả năng giáo hóa chúng sinh.
- Tuyệt đối trong sạch, thanh tịnh, không còn phiền não.
- Có thân tướng, công đức, trí tuệ và thần thông xuất chúng, vô thượng.
- Tâm từ bi vô lượng với tất cả chúng sinh.
- Trí tuệ thấu suốt tất cả mọi chúng sinh, mọi sự trong thế gian và vũ trụ từ quá khứ, hiện tại đến tương lai.
- Là bậc đại trí, biết phải dạy cái gì, dạy như thế nào, lúc nào cần dạy và dạy cho ai nên Ngài thuyết Pháp phù hợp với từng căn cơ, bản tính của chúng sinh.
- Nâng cao phẩm giá con người, đối xử bình đẳng, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, sang hèn,....
- Khuyến khích kẻ yếu, đoàn kết người chia rẽ, đem ánh sáng đến cho người vô minh tăm tối.
- Không áp đặt, giáo điều hay buộc người khác phải tin tưởng mù quáng vào Ngài và Giáo Pháp.

➤ **Ân Đức Phật (Buddhaguna)**

“Itipi so Bhagavā: Araham, Sammāsambuddho, Vijjācaraṇasampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro Purisadammasārathi, Satthā devamanussānam, Buddho, Bhagavā.”

✓ **Ý Nghĩa 9 Ân Đức Phật**

1- Araham: Đức A La Hán là Bậc Ứng Cúng cao thượng, có thân, khẩu, ý trong sạch, xứng đáng được thọ nhận sự lễ bái, cúng dường của nhân, thiên.

2- Sammāsambuddho: Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Chánh Biến Tri) là Bậc tự chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế đầu tiên, không Thầy chỉ dạy, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết Bàn, diệt tận được tất cả mọi phiền não, tham ái, tiền khiên tật, trở thành bậc Thánh A La Hán đầu tiên trong tam giới chúng sinh.

3- Vijjācaraṇasampanno: Đức Minh Hạnh Túc là Bậc có đầy đủ trọn vẹn tam minh và đức hạnh cao thượng.

4- Sugato: Đức Thiện Ngôn là Bậc thuyết Pháp chân chính, đem lại lợi ích thật sự cho chúng sinh.

5- Lokavidū: Đức Thế Gian Giải thông suốt tam giới, thấy biết rõ tất cả các Pháp, các cõi, các loài chúng sinh.

6- Anuttaro purisadammasārathi: Đức Vô Thượng Sĩ là Bậc có đức hạnh không ai sánh bằng, có khả năng tế độ những chúng sinh hữu duyên.

7- Satthā devamanussānam: Đức Thiên Nhân Sư là Bậc Thầy của Chư Thiên, Chư Phạm Thiên, nhân loại, ...

8- Buddho: Đức Phật là Bậc có khả năng tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn.

9- Bhagavā: Đức Thế Tôn là Bậc tôn quý trên thế gian, có ân đức đặc biệt và đầy đủ trọn vẹn 30 Ba La Mật.

2. ĐỨC PHÁP (*Dhamma*)

Đức Pháp có nghĩa là Đạo, Quả và Niết Bàn, những gì Đức Phật đã thực chứng, thấu hiểu vào thời điểm Giác Ngộ, rồi giảng dạy cho chúng sinh hữu duyên được hiểu rõ, thực hành, đạt được sự lợi ích, an lạc trong kiếp hiện tại và vị lai, đặc biệt là chứng ngộ Tứ Thánh Đế, thành tựu Thánh trí, thoát khỏi luân hồi sinh tử. Trong 45 năm hoằng Pháp độ sinh, Đức Phật Gotama (*Thích Ca*) đã thuyết rất nhiều bài Kinh, được kết tập lại thành Tam Tạng gồm có Tạng Kinh, Tạng Luật và Tạng Luận, chứa khoảng 84.000 đoạn Kinh. Tuy nhiên, Đức Phật đã tóm lược Giáo Pháp chỉ trong một bài kệ:

*Không làm các điều ác,
Siêng tạo các hạnh lành,
Thanh lọc tâm thanh tịnh,
Là lời chư Phật dạy.*

Ngài dạy chúng ta không những tránh làm những ác nghiệp, hại mình, hại người, mà còn nên cố gắng vun bồi thiện nghiệp, thiện Pháp để lợi mình, lạc người. Hơn thế nữa, để đạt được niềm an vui và hạnh phúc tối thượng, *Đức Phật dạy chúng ta phương pháp thanh lọc tâm ý của mình qua tiến trình Giới - Định - Tuệ* nhằm đoạn trừ tuần tự ba loại ô nhiễm, phiền não là *phiền não tác động, phiền não tư tưởng và phiền não ngủ ngầm*.

Bước đầu tiên là Giới (sīla): Giới hạnh trong sạch là căn bản cho mọi tiến bộ tâm linh vì đối trị những phiền não tác động như thân: *Không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm, không uống rượu và các chất say (Chánh Nghiệp)*; Khẩu: *không nói dối, không nói lời chia rẽ, thô ác và vô ích (Chánh Ngữ)*. Ngoài ra, chúng ta còn phải nuôi mạng bằng những nghề nghiệp chân chính, tránh phạm trực tiếp hay gián tiếp Pháp đời, luật Đạo (*Chánh Mạng*).

Bước thứ hai là Định (sāmadhi): Định là giữ tâm trong sạch, tĩnh lặng trên đề mục Thiền Định (*Thiền Chỉ – Samatha*) gồm có 3 yếu tố *Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định*. Định tâm có chức năng đè nén tạm thời những phiền não tư tưởng trong tâm mà mình hay biết được, ví như lấy đá đè cỏ.

Bước thứ ba là Tuệ (pañña): Tuệ giác là sự hiểu biết bản chất của sự vật, thấy rõ thực tướng Khổ Đau, Vô Thường và Vô Ngã của Vật Chất và Tâm (*Danh và Sắc*). Nhờ hành Thiền Tuệ (*Thiền Minh Sát - Vipassanā*), chúng ta sẽ đạt được Tuệ giác (*Chánh Kiến, Chánh Tư Duy*) thấu hiểu lý Tứ Diệu Đế, diệt trừ tận gốc những phiền não vi tế, ngủ ngầm, tiềm ẩn trong tâm, ví như diệt cỏ tận gốc.

Như vậy, Đức Phật đã chỉ ra con đường phát triển tâm linh là Giới - Định - Tuệ hay Bát Chánh Đạo để đoạn trừ ba loại phiền não trên. Đây là Giáo Pháp giúp chúng ta đạt được hạnh phúc cứu cánh, thoát khỏi khổ đau luân hồi sinh tử.

➤ **Ân Đức Pháp (Dhammaguṇa)**

“*Svākkhāto Bhagavatā Dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opaneyyiko, Paccattam veditabbo viññūhi.*”

✓ **Ý Nghĩa 6 Ân Đức Pháp**

1- Svākkhāto dhammo: Tam Tạng Pháp Bảo gồm có 10 Chánh Pháp mà Đức Phật giảng dạy hoàn hảo ở phần đầu, phần giữa và phần cuối, có ý nghĩa đầy đủ, rõ ràng.

10 Chánh Pháp là: Gồm 1 Pháp học Chánh Pháp và 9 Pháp siêu tam giới (4 Đạo + 4 Quả + 1 Niết Bàn).

2- Sandiṭṭhiko dhammo: Chánh Pháp mà Chư Thánh Nhân đã chứng đắc, rồi tự thấy biết rõ Pháp.

3- Akāliko dhammo: Chánh Pháp là 4 Thánh Đạo ngay sau 1 sát na tâm cho 4 Thánh Quả tương ứng.

4- *Ehipassiko dhammo*: Chánh Pháp là Pháp của Bậc Thánh thanh tịnh, hãy đến để thấy biết, để thực chứng.

5- *Opaneyyiko dhammo*: Chánh Pháp là Pháp nên hướng tâm chứng đắc trước tiên, để mong giải thoát khỏi tử sinh luân hồi trong 3 giới 4 loài.

6- *Paccattam veditabbo viññūhi dhammo*: Chánh Pháp mà Chư Bậc Thiện Trí Thánh Nhân đã chứng đắc, rồi tự mình biết rõ và an hưởng Niết Bàn tịch tịnh.

3. ĐỨC TĂNG (*Samgha*)

Đức Tăng là chư Thánh Thanh Văn đệ tử của Đức Phật, đã lắng nghe Chánh Pháp, rồi thực hành đúng, dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả và Niết Bàn.

Ngoài ra, Đức Tăng còn có nghĩa là cộng đồng Tăng, Ni và Sadi đang “*thực hành theo lời giáo huấn của Đức Phật để đi đến Giác Ngộ*”. Dù chưa Giác Ngộ Đạo Quả, nhưng các vị đã giữ gìn những lời dạy của Đức Phật và truyền bá Phật Pháp cho các thế hệ sau. Do đó, chúng ta phải tri ân cộng đồng Tăng Ni, Tu sĩ vì các vị đã bảo tồn, gìn giữ và giảng dạy Phật Pháp cho đến ngày nay. Như vậy, Đức Tăng là bao gồm các vị Thánh Tăng và Phàm Tăng đã thực chứng, đang tu học, giữ gìn và truyền bá Phật Pháp.

Các Tỳ khưu, Tỳ khưu Ni,... xuất gia đã xả bỏ nhiều việc không cần thiết để có nhiều thời gian hơn người tại gia cư sĩ với mục đích học và hành Phật Pháp. Tăng Ni có nhiều điều kiện thuận lợi hơn cư sĩ trong việc nghiên cứu, học hỏi, thực hành. Nhờ vậy, các Ngài có kiến thức uyên thâm về Pháp Học, thực chứng về Pháp Hành, có khả năng truyền dạy và duy trì Pháp Bảo. Do lòng tri ân

đến các Ngài, chúng ta Quy Y Tăng vì Tăng đã chuyên chở Giáo Pháp của Đức Phật. Đó là lý do tại sao chúng ta phải Quy Y Tăng.

Sau hơn 2.500 năm tồn tại và phát triển, Phật Giáo đã phân chia ra nhiều bộ phái, trong đó có hai bộ phái Phật Giáo chính là Theravāda (*Phật Giáo Nguyên Thủy*) và Mahāyāna (*Phật Giáo Phát Triển*). Chữ *Theravāda* nghĩa là những lời dạy của các trưởng lão hay các Thượng tọa. Phật Giáo Nguyên Thủy duy trì những lời dạy của Đức Phật dưới hình thức Nguyên Thủy. Có thể hiểu rằng: Những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật được tìm thấy trọn vẹn trong Phật Giáo Theravāda.

Phật Giáo Nguyên Thủy (*Nam Tông*) được truyền bá mạnh mẽ và được xem là quốc giáo ở các nước phía nam Ấn Độ như Miến Điện (*Myanmar*), Tích Lan (*Sri Lanka*), Thái Lan, Campuchia, Lào,... Ngoài ra, Phật Giáo Nguyên Thủy cũng tồn tại và phát triển ở Nepal và Việt Nam. Việt Nam là xứ duy nhất có cả Phật Giáo Phát Triển và Phật Giáo Nguyên Thủy. Các nước phía bắc Ấn Độ được truyền thừa Phật Giáo Phát Triển (*Bắc Tông*) như Tây Tạng, Butan, Mông Cổ, Trung Hoa, Hàn Quốc, Nhật Bản,... Hiện nay, với tinh thần tìm cầu giác ngộ mạnh mẽ, có rất nhiều hành giả từ các nước trên thế giới đã bỏ qua hình thức tôn giáo và tông phái của mình, đến các nước Phật Giáo Nam Tông (*Miến Điện, Thái Lan,...*) để nghiên cứu và tu học theo đúng tinh thần Chánh Pháp.

➤ **Ân Đức Tăng (*Samghaṇa*)**

*“Suppaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho,
Ujuppaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho,
Ñāyappaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho,*

Sāmīcippaṭipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni, Aṭṭha purisapuggalā, Esa Bhagavato sāvakaṣaṃgho, Āhuneyyo, Pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa.”

✓ **Ý Nghĩa 9 Ân Đức Tăng**

1- Suppaṭipanno: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, đã thực hành đúng theo Giáo Pháp.

2- Ujuppaṭipanno: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, đã thực hành đúng theo Pháp hành trung đạo.

3- Nāyappaṭipanno: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, đã thực hành theo Pháp hành Bát Chánh Đạo chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát khổ tử sinh luân hồi.

4- Sāmīcippaṭipanno: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, đã thực hành Giới - Định - Tuệ đúng đắn.

Cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa Bhagavato sāvakaṣaṃgho: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật có 4 đôi, chia thành 8 bậc Thánh.

Chư Thánh Thanh Văn Đệ Tử Có 4 Đôi

- Nhập Lưu Thánh Đạo → Nhập Lưu Thánh Quả
- Nhất Lai Thánh Đạo → Nhất Lai Thánh Quả
- Bất Lai Thánh Đạo → Bất Lai Thánh Quả
- A La Hán Thánh Đạo → A La Hán Thánh Quả

5- Āhuneyyo: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, xứng đáng thọ nhận tứ vật dụng mà thí chủ phương xa cúng dường đến quý Ngài, để mong có quả báu lớn.

6- Pāhuneyyo: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, xứng đáng thọ nhận tứ vật dụng mà thí chủ dành cho những vị khách quý như quý Ngài.

7- *Dakkhiṇeyyo*: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, xứng đáng thọ nhận tứ vật dụng mà thí chủ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, đem dâng cúng đến quý Ngài, để mong được quả báu tốt.

8- *Añjalikaraṇīyo*: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật, xứng đáng cho chúng sinh cung kính lễ bái.

9- *Anuttaram puññakkhettaṃ lokassa*: Chư Thánh Tăng là đệ tử của Đức Phật là phước điền cao thượng của chúng sinh không đâu sánh được.

4. BỐN BẬC THÁNH NHÂN ĐỆ TỬ PHẬT

Trong Phật giáo, mỗi bậc Thánh Nhân là kết quả tích lũy 10 pháp hạnh Ba La Mật và 5 pháp chủ: Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ đã được tích lũy ở trong tâm, từ nhiều đời nhiều kiếp trong quá khứ đến hiện tại. Trong những kiếp quá khứ, mỗi vị đã từng gieo phước duyên với Đức Phật quá khứ, hoặc với chư Thánh thanh văn đệ tử. Trong kiếp hiện tại, mỗi vị học Pháp trực tiếp hay gián tiếp từ Đức Phật hay chư Tăng, rồi hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) mà chứng Thánh Đạo, Thánh Quả tuần tự:

- ***Bậc Thánh Nhập lưu (Sotāpanna)*:** là bậc Thánh Tu Đà Hoàn, đạt Thánh quả đầu tiên khi đã diệt trừ 3 phiền não đầu (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới Cấm Thủ và hết sân hận, còn sân giận*), vĩnh viễn không sinh vào cõi ác giới, chỉ tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 7 lần (*Thánh Thất Lai*).
- ***Bậc Thánh Nhất Lai (Sakadāgāmi)*:** là vị Thánh Tư Đà Hàm đã diệt trừ 3 phiền não đầu tiên đồng thời giảm nhiều *Tham dục* và *Sân* (*chỉ còn sân giận, hết sân hận*), và chỉ còn tái sinh vào cõi Dục giới tối đa 1 lần, rồi tịch diệt Niết Bàn.

- **Bậc Thánh Bất Lai (Anāgāmi):** là vị Thánh đã diệt trừ 5 phiền não đầu tiên (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Tham dục và Sân*), không còn sinh ở cõi Dục giới, mà chỉ còn hóa sinh làm Phạm Thiên trên tầng trời Sắc giới Phạm Thiên, chắc chắn sẽ trở thành bậc A La Hán và tịch diệt Niết Bàn ở đây.
- **Bậc Thánh A La Hán (Arahanta):** là vị Thánh Nhân đã đạt Niết Bàn rốt ráo, thoát khỏi sinh tử vì đã tận diệt hoàn toàn tất cả 10 loại phiền não (*Thân kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, Sân, Tham dục, Tham sắc, Tham vô sắc, Phóng tâm, Kiêu mạn và Si mê*). Ngài đã hoàn thành xong những việc cần làm và thoát khỏi vòng luân hồi, sinh tử sau khi nhập diệt, nên còn được gọi là Bậc Thánh Vô Học.

5. MƯỜI PHÁP HẠNH BA LA MẬT

Ba La Mật (*Pāramī*) là những phẩm hạnh đạo đức nền tảng giúp hành giả tu tập, chứng ngộ Niết Bàn. Có 10 Pháp hạnh Ba La Mật: *Bố thí, Trì giới, Nhẫn nại, Tinh tấn, Trí tuệ, Xuất gia, Chân thật, Quyết tâm, Tâm từ, Tâm xả*.

Có ba cấp độ Ba La Mật:

- *Bậc hạ:* Hy sinh toàn bộ tài sản, ngôi báu, vợ con.
 - *Bậc trung:* Hy sinh một phần thân thể.
 - *Bậc thượng:* Hy sinh cả tính mạng.
- ✓ **Ba hạng Bồ Tát:** Tùy theo hạnh nguyện muốn thành tựu ở bậc giác ngộ nào mà có ba hạng Bồ Tát tích lũy đủ 10 Ba La Mật tương ứng với các cấp độ như sau:
- **Bồ Tát Thanh Văn Giác:** 10 Ba La Mật bậc hạ.
 - **Bồ Tát Độc Giác:** 20 Ba La Mật (*bậc hạ và trung*).
 - **Bồ Tát Chánh Đẳng Giác:** 30 Ba La Mật ở 3 bậc.

Mười Pháp hạnh Ba La Mật cụ thể như sau:

- 1) **Bố thí (Dāna):** Hạnh bố thí, cúng dường với tâm trong sạch và rộng lớn tận cùng.
- 2) **Trì giới (Sīla):** Hạnh giữ gìn giới đức trong sạch, tùy theo hành giả là người xuất gia hay tại gia.
- 3) **Nhẫn nại (Khanti):** Hạnh kiên nhẫn, chịu khó khi đối diện với nghịch cảnh và chúng sinh, với tâm bình thản, thông cảm, bao dung.
- 4) **Tinh tấn (Vīriya):** Hạnh nỗ lực không ngừng để diệt trừ phiền não và tăng trưởng thiện Pháp.
- 5) **Trí tuệ (Pañña):** Hạnh vun bồi trí tuệ không ngừng về Văn tuệ (nghe, học), Tư tuệ (suy xét) và Tu tuệ (hành thiền để thực chứng chân lý Tứ Diệu Đế).
- 6) **Xuất gia (Nekkhamma):** Hạnh từ bỏ, xả ly dục lạc thế gian.
- 7) **Chân thật (Sacca):** Hạnh giữ tâm quang minh, chính trực, tôn trọng sự thật, không bao giờ dối trá.
- 8) **Quyết tâm (Adhiṭṭhāna):** Hạnh quyết tâm mạnh mẽ trên đường tu tập như núi đá hùng vĩ.
- 9) **Tâm từ (Mettā):** Hạnh tình thương bao la, muốn san sẻ niềm vui đến mọi chúng sinh.
- 10) **Tâm xả (Upekkhā):** Hạnh bình tâm, tự tại, buông xả trước mọi thuận cảnh, nghịch duyên.

6. BA HẠNG BUDDHA

Buddha nghĩa là giác ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết Bàn, trở thành bậc Thánh Nhân. Trong bộ Chú giải Udāna phân loại **Buddha** có 3 hạng:

- **Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Phật Toàn Giác),**
- **Đức Phật Độc Giác (Phật Bích Chi)**
- **Bậc Thánh Thanh Văn Giác (A La Hán).**

- **Đức Phật Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddha):**

Đức Phật Chánh Đẳng Giác là bậc tự mình giác ngộ và có khả năng giảng dạy cho người khác giác ngộ. Ngài đã thực hành đầy đủ 30 pháp hạnh Ba La Mật (10 Ba La Mật x 3 bậc: Hạ, trung và thượng) và xuất hiện vào thời kỳ không có bất cứ bậc giác ngộ nào. Có ba hạng:

1. **Phật Toàn Giác có trí tuệ siêu việt:**

Đức Bồ Tát có trí tuệ vượt trội vun bồi Ba La Mật trong 4 A tăng kỳ (không thể đếm được) và 100 ngàn đại kiếp trái đất (thời gian trái đất trải qua 4 giai đoạn: Thành - Trụ - Hoại - Không). Đức Phật Thích Ca (Gotama Buddha) thuộc vào nhóm này.

2. **Phật Toàn Giác có đức tin siêu việt:**

Đức Bồ Tát có đức tin vượt trội vun bồi Ba La Mật trong 8 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

3. **Phật Toàn Giác có tinh tấn siêu việt:**

Đức Bồ Tát có tinh tấn vượt trội vun bồi Ba La Mật trong 16 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

- **Đức Phật Độc Giác (Pacceka-buddha):** Ngài thực hành đầy đủ 20 pháp hạnh Ba La Mật (bậc trung và hạ) ít nhất trong 2 A tăng kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất, do tự mình giác ngộ, nhưng không chế định ra ngôn ngữ để thuyết Pháp cho người khác giác ngộ. Có thể có nhiều vị Phật Độc Giác cùng xuất hiện trên thế gian trong thời kỳ không có Phật Pháp tồn tại.

- **Bậc Thánh Thanh Văn Giác (Sāvakabuddha):** là những bậc Thánh A La Hán đệ tử, đã lắng nghe trực tiếp hay gián tiếp Chánh Pháp của Đức Phật Chánh Đẳng Giác, rồi thực hành Thiền Tuệ giác ngộ rốt ráo và có thể giảng dạy cho người khác giác ngộ. Có 3 hạng:

- **Bậc Thánh Thanh Văn Giác:** là bậc Thánh A La Hán không có hạnh nguyện đặc biệt, trực tiếp hay gián tiếp nghe Chánh Pháp rồi giác ngộ rốt ráo, do Ngài đã tích lũy 10 Ba La Mật trong thời gian dưới 100 ngàn đại kiếp trái đất.
- **Bậc Thánh Đại Thanh Văn Giác:** là bậc Thánh A La Hán có đức hạnh xuất sắc nhất, trực tiếp được Đức Phật Toàn Giác chỉ dạy, do Ngài đã từng phát nguyện, tích lũy 10 Ba La Mật trong 100 ngàn đại kiếp trái đất và được Đức Phật Toàn Giác quá khứ thọ ký.
- **Bậc Thánh Tối Thượng Thanh Văn Giác:** là bậc Thánh A La Hán đệ nhất, trực tiếp được Đức Phật Toàn Giác chỉ dạy, do Ngài đã từng phát nguyện, tích lũy 10 Ba La Mật trong 1 A tăng kỳ đại kiếp trái đất và đã được Đức Phật Toàn Giác quá khứ thọ ký. Mỗi vị Phật Toàn Giác chỉ có 2 bậc Thánh Tối Thượng Thanh Văn: *Trí tuệ đệ nhất* và *Thần thông đệ nhất*.

7. BỒ TÁT (*BODHISATTA*)

Bồ Tát là một vị đang trên đường tích lũy Ba La Mật để đủ điều kiện giác ngộ thành một trong ba hạng **Buddha** trên. Bồ Tát vẫn còn là phàm phu, chưa chứng đạt Đạo Quả nào nên trong tâm vẫn còn các ô nhiễm, phiền não và tái sinh tùy theo nghiệp lực. Dù chưa giác ngộ, nhưng Bồ Tát luôn là một chúng sinh cao thượng, dù trong kiếp người hay súc sinh, Ngài luôn nêu gương sáng, giới hạnh mẫu mực, làm lợi ích cho chúng sinh. Bồ Tát là những bậc phi thường với tâm đại bi vô lượng, trí tuệ cao cả và hạnh nguyện xuất chúng rất đáng kính ngưỡng vì các Ngài làm những việc mà hiếm ai làm được. Hiện nay, chúng ta có thể gặp nhiều vị Bồ Tát đầy lòng từ bi, bác ái, dù các Ngài có thể không hay biết gì về lời chú nguyện thành Phật của mình. Các Ngài không

nhất thiết phải là Phật tử. Để trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Bồ Tát phải trải qua 3 giai đoạn:

- **Giai đoạn phát nguyện trong tâm:** Khi chưa là Bồ Tát, người có ý nguyện thành Phật phát nguyện thành Phật trong tâm. Nguyện ước thành Phật, người này vun bồi vô số phước báu trong vô lượng kiếp.
- **Giai đoạn phát nguyện ra bằng lời nói:** Người này tuyên thệ trước mặt các vị Phật hiện tiền:

"Với những phước báu mà con đã tích lũy vun bồi, dẫu có phải hy sinh cả tánh mạng, để trở thành vị Phật Chánh Đẳng Chánh Giác; nguyện cho con thành tựu Phật Quả Chánh Đẳng Giác để có thể cứu độ chúng sinh."

Dù đã trải qua hai thời kỳ trên, Đức Bồ Tát vẫn còn là Bồ Tát bất định, nghĩa là người ấy có thể thay đổi ý nguyện của mình trở thành Phật Độc Giác hay bậc Thánh Thanh Văn Giác. Nếu như vị ấy vẫn giữ ý nguyện và tiếp tục thực hành đủ Ba La Mật thì sẽ dẫn đến giai đoạn cuối.

- **Giai đoạn trở thành Bồ Tát thật sự:** Khi hội đủ 8 yếu tố trở thành Bồ Tát (*Là người, nam giới, đủ khả năng chứng A La Hán, gặp Đức Phật hiện tiền, là Đạo sĩ hay nhà Sư có đức tin vững chắc luật nghiệp báo, đắc 8 tầng thiền và ngũ thông, hy sinh vị tha không kể thân mạng, có hoài bão mãnh liệt trở thành Phật*), vị ấy được Đức Phật hiện tiền thọ ký lần đầu tiên trở thành Đức Phật ở vị lai.

Sau khi chính thức trở thành Bồ Tát, vị ấy tiếp tục vun bồi Ba La Mật trọn vẹn cho đến kiếp chót. Mỗi khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác nào xuất hiện, Bồ Tát được Đức Phật thọ ký thời gian thành tựu chí nguyện, và vị ấy sẽ có 18 đặc điểm như: *Không bị tàn tật bẩm sinh như mù, câm, điếc, khù khờ, bệnh cùi; không phải nô lệ, không phạm ngũ nghịch đại tội; không sinh ở địa ngục*

Avīci, Lokantarika; không là ngạ quỷ đói, khát, bị đốt cháy; không là Ma Vương; không sinh ở cõi Vô Tưởng Thiên, Tịnh Cư Thiên, Vô Sắc giới; phải sinh ở Nam Thiện Bộ Châu, trung tâm Ấn Độ, là nam giới, tin Luật nghiệp báo.

Đến kiếp chót, vị ấy chắc chắn tái sinh làm người trong thời kỳ không có Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện trên thế gian. Vị ấy xuất gia, rồi thực hành Pháp Hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Mỗi Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện trên thế gian là một điều vô cùng hy hữu. Vì có khi trải qua 1 A tăng kỳ đại kiếp trái đất mà không có vị Phật Toàn Giác nào trên thế gian. Thật vô cùng hiếm hoi, trong kiếp trái đất mà chúng ta đang sống có đến 5 Đức Phật Toàn Giác tuần tự xuất hiện trong cùng đại kiếp trái đất này.

- ✓ *Trong thời quá khứ tuần tự xuất hiện trên thế gian:*
 - **Đức Phật Kakusandha** xuất hiện trên thế gian trong thời kỳ con người có tuổi thọ 40.000 năm.
 - **Đức Phật Koṇāgamana** xuất hiện trên thế gian trong thời kỳ con người có tuổi thọ 30.000 năm.
 - **Đức Phật Kassapa** xuất hiện trên thế gian trong thời kỳ con người có tuổi thọ 20.000 năm.
- ✓ *Trong thời hiện tại, **Đức Phật Gotama (Phật Thích Ca)** đã xuất hiện khi con người có tuổi thọ 100 năm. Ngài hoàng Pháp 45 năm, nhập Niết Bàn lúc 80 tuổi. Giáo Pháp của Ngài tồn tại 5.000 năm.*
- ✓ *Trong thời vị lai, **Đức Phật Metteyya (Phật Di Lặc)** sẽ xuất hiện khi con người có tuổi thọ 80.000 năm, cùng ở kiếp trái đất này. Về sau, kiếp trái đất này sẽ tiêu hoại diệt hoàn toàn, rồi trái đất khác tái lập lại sau đó.*

CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT GOTAMA

1. Đời sống vương giả

Khi tu học Phật Pháp, chúng ta cần phải hiểu về cuộc đời của Đức Phật một cách chuẩn xác để biết rõ Ngài đã nỗ lực, hy sinh ra sao mà trở thành một vị Phật. Như thế, chúng ta sẽ càng khâm phục, trân trọng việc học và hành theo những lời dạy của Ngài hơn.

Nhằm ngày trăng tròn tháng năm, năm 624 trước Dương Lịch, trong vườn Lumbinī (*Lâm Tỳ Ni*), tại thành Kapilavatthu (*Ca Tỳ La Vệ*), bên ranh giới Ấn Độ của xứ Nepal ngày nay, có hạ sinh một Thái Tử mà về sau trở thành vị Giáo chủ vĩ đại nhất trên thế gian. Cha của Ngài là Đức Vua Suddhodana (*Tịnh Phạn*) thuộc quý tộc Sakya (*Thích Ca*) và mẹ là Hoàng Hậu Mahāmāyā (*Ma Da*). Sau khi hạ sinh Thái Tử được 7 ngày, Hoàng Hậu quy thiên nên Thái Tử được dì ruột là Hoàng Hậu Mahāpajāpati Gotami dưỡng dục.

Thuở ấy, có một Đạo sĩ tên Asita (*A Tư Đà hay Kāḷadevīla*) là người thân tín của nhà Vua, đã chứng đắc bát thiên và ngũ thông, hoan hỷ đến thăm Thái Tử ngay chiều hôm đó. Với 32 tướng tốt của bậc đại nhân và 80 vẻ đẹp trên người, Thái Tử được ông tiên tri rằng về sau Ngài sẽ trở nên bậc vĩ nhân cao quý nhất của nhân loại. Khi đó, Đạo sĩ cười rồi lại khóc. Ông cười vì hoan hỷ biết rằng về sau Thái Tử sẽ là vị Phật Chánh Đẳng Giác, và ông khóc vì biết mình không được phước lành thọ giáo với Đấng Toàn Giác.

Khi được năm ngày tuổi, Đức Vua đặt tên cho Ngài là **Siddhattha** (*Sĩ Đạt Ta*), có nghĩa là người được toại nguyện. Gotama (*Cổ Đàm*) là họ của Ngài. Trong buổi lễ

đặt tên này, có tám vị đặc biệt lỗi lạc nhất nước tham dự. Trong đó, có bảy vị tiên đoán tương lai Thái Tử sẽ trở thành vị Chuyển Luân Thánh Vương trị vì thiên hạ hoặc là Bậc Toàn Giác đem đến lợi lạc cho chúng sinh. Nhưng vị Đạo sĩ trẻ tuổi, thông minh nhất trong tám vị là Kondañña (*Kiều Trần Như*) lại quả quyết rằng ngày kia nhất định Thái Tử sẽ trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Vào ngày lễ hạ điền được Đức Vua tổ chức để khuyến khích nông dân tăng gia sản xuất hằng năm, Thái Tử ngồi kiết già, trầm ngâm lặng lẽ, chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra và chứng đắc Sơ Thiền. Sự kiện này là một kinh nghiệm tinh thần, là chìa khoá mở đường cho Ngài tiến đến giác ngộ sau này. Dù Kinh sách không ghi chép rõ, Thái Tử chắc chắn đã hấp thụ một nền giáo dục vững chắc từ các Thầy Bà la môn lỗi lạc đương thời. Ngài cũng thuộc dòng dõi chiến sĩ nên chắc chắn phải lão thông binh pháp và võ nghệ cao cường.

Khi lên 16 tuổi, Thái Tử kết duyên cùng Công Chúa Yasodharā (*Da-Du-Đà-La*), một người em cô cậu cùng tuổi với Ngài. Vì không muốn Thái Tử xuất gia tu Đạo, Đức Vua đã sắp xếp mọi chuyện để Ngài hưởng thụ đời sống xa hoa trong 13 năm, nên không biết chi đến nỗi thống khổ của nhân loại bên ngoài cung điện.

Tuy nhiên, theo thời gian, Thái Tử càng trưởng thành, ánh sáng chân lý càng rọi rõ sự vật cho Ngài. Với *bẩm tính trầm tư, mặc tưởng và lòng từ bi vô hạn*, Ngài không yên vui, an hưởng những lạc thú nơi vương giả, mà luôn suy nghiệm bản chất của đời sống và thương cảm với nỗi khổ đau của nhân loại bên ngoài cung điện. Sống trong nhung lụa mà Ngài nhận định được rằng đời là đau khổ. Thái Tử thường suy niệm như sau: "*Chính ta phải chịu cảnh sinh, già, bệnh, chết, phiền não, nhiễm ô. Tại*

sao ta vẫn còn mãi mê chạy theo những dục lạc có bản chất vô thường như vậy? Hay ta thử tìm những gì là hạnh phúc tối thượng và tuyệt đối: Niết Bàn!"

Chuyện gì cần tới sẽ tới, khi những lần du ngoạn ngoại thành, Thái Tử đã trực tiếp đối diện sự thật phũ phàng của đời sống. Với cặp mắt quan sát tinh tường, Ngài đã nhận thấy một cụ già chân mỗi gối chùng, một người bệnh hoạn đau khổ, một thầy ma hô mê và một Đạo sĩ nghiêm trang, khả kính. Ba cảnh già, bệnh và chết, hùng hồn xác nhận quan điểm của Ngài về khổ đau của nhân loại. Hình ảnh thông dong, tự tại của nhà tu thoát cho Ngài hé thấy con đường giải thoát, con đường an vui, hạnh phúc thật sự. Bốn quang cảnh bất ngờ ấy càng thúc giục Ngài ghê tởm dục lạc và sớm thoát ly thế tục.

Giữa lúc ấy, Công Chúa Yasodharā vừa hạ sinh một hoàng nam. Với thế gian, đó là một tin lành. Nhưng với Ngài, đó là vừa là niềm vui, cũng vừa là ràng buộc. Do đó, Đức Vua Tịnh Phạn đặt tên cháu nội là Rāhula (La Hầu La) nhằm níu kéo bước chân xuất thế của Thái Tử.

2. Xuất gia tìm đạo

Đời sống vương giả không còn thích hợp với một vị Phật tương lai. Với một tâm hồn trầm tư, mặc tưởng như Thái Tử, cung điện nguy nga không còn là nơi thích đáng. Cả đến người vợ trẻ đẹp lẫn đứa con thơ dễ mến cũng không làm sòng chấy ý định từ bỏ thế gian. Ngài ra đi với nguyện vọng hóa độ chúng sinh hữu ích hơn là phận sự của một người chồng, người cha, hay chí đến là nhiệm vụ của một vị Chuyển Luân Thánh Vương. Cung vàng, điện ngọc không còn sức quyến rũ. Ngài không tìm thấy thích thú trong đời sống vương giả. Giờ ra đi đã đến!

Trước khi rời cung điện, Thái Tử đến phòng nhìn vợ con. Ngài muốn bước vào ôm con vào lòng, nựng nịu và hôn con, nhưng lại sợ vợ thức dậy mà không đành lòng ra đi. Cho nên, Ngài chỉ khẽ hé cửa nhìn vợ con đang yên giấc với một tấm lòng từ ái nhưng bình thản, không dao động, không lưu luyến. Tình thương với vợ con thật mặn nồng sâu sắc. Nhưng với nhân loại trầm luân đau khổ, lòng trắc ẩn của Ngài lại càng thăm thẳm vô ngần. Ra đi, Ngài không lo sợ cho tương lai của công chúa và hoàng tử, vì biết chắc chắn rằng vợ con sẽ có đầy đủ tiện nghi, an ổn và sung sướng. Ra đi, không phải vì kém tình yêu vợ, thương con, mà vì tình thương của Ngài mở rộng cho mọi người, bao trùm tất cả nhân loại và chúng sinh.

Với một tâm hồn thanh thoát, Thái Tử ra đi giữa đêm khuya, để lại sau lưng tất cả đèn vàng điện ngọc, người cha yêu quý, vợ đẹp, con thơ, và cả một tương lai huy hoàng rực rỡ. Ngài trốn ra khỏi thành và giục ngựa thẳng xông trong đêm tối cùng với Channa (Xa Nặc), người đánh xe trung thành. Không tiền cửa, không cửa nhà, nay đây mai đó, Ngài bắt đầu lần bước trên đường tìm cầu Chân Lý An Tĩnh. Thế là Ngài từ bỏ đời sống thế tục năm 29 tuổi, vào nửa đêm trăng tròn tháng sáu âm lịch.

Đây không phải là sự từ bỏ của một cụ già đã trải qua hầu hết cuộc đời của mình, hay của người bần cùng nghèo đói không còn gì để bỏ lại phía sau, mà là sự khước từ của một Thái Tử vinh quang giữa thời niên thiếu, trong cảnh ấm no, sung túc và thịnh vượng. Một sự thoát ly chưa từng có trong lịch sử.

Đến sáng hôm sau, Ngài dừng lại trên bờ sông Anoma, tự cạo râu tóc và trao y phục lại cho Channa đem về. Khoác lên mình tấm y vàng, Thái tử tự nguyện sống đời Tu sĩ, sẵn sàng chấp nhận mọi thiếu thốn vật chất. Từ

một Thái tử giàu sang vinh hiển tột bậc, Ngài trở thành ẩn sĩ nghèo nàn, không tiền, không cửa, không nhà, sống nhờ vào lòng từ bi của thập phương bá tánh. Ngài không ở nơi nào cố định mà ẩn dật nơi tàng cây bóng mát, hoặc hang đá hoang vu che mưa, che nắng. Đầu trần, chân đất, Ngài đi trong ánh nắng nóng bức, trong sương mờ gió lạnh với mảnh vải che thân mong manh, cũ kỹ.

Là người khao khát tìm cầu chân lý, Đức Bồ Tát lần lượt tu học với Đạo sĩ Alarama Kalama (đắc Vô Sở Hữu Xứ thiền) và Đạo sĩ Uddaka Rāmaputta (đắc Phi Tướng Phi Tướng Xứ Thiền), và chứng đạt ngang bằng với hai vị Thầy lỗi lạc nhất Ấn Độ thời đó chỉ trong thời gian ngắn. *Dù được các Thầy giao phó dẫn dắt đồ chúng, nhưng khi nhận thấy định tâm hiện có chỉ đè nén phiền não tạm thời mà không thể đoạn trừ nhiễm ô rốt ráo, Ngài quyết chí ra đi, tự mình tìm kiếm con đường giải thoát. “Chân lý và an bình chỉ tìm được ở bên trong chúng ta!”*

Cuối cùng, Ngài đến khu rừng Uruvelā đẹp đẽ, an tịnh, bên bờ sông Nerañjarā (Ni Liên Thiền), thích hợp cho việc tu Đạo. Nơi đây, có nhóm 5 Tu sĩ: Ngài Koṇḍañña (Kiều Trần Như), Ngài Vappa, Ngài Bhaddiya, Ngài Mahānāma và Ngài Assaji xin theo hộ độ Đức Bồ Tát. Sau đó, Ngài tinh tấn thực hành khổ hạnh vì đây là lối tu được nhiều người ưa chuộng bấy giờ. Ngài thực hành phương pháp nín thở vào, nín thở ra bằng miệng và mũi, đồng thời hạn chế tối đa việc ăn uống. Lúc bấy giờ, Ma Vương muốn làm Bồ Tát nản lòng tu tập, bèn đến nói với Ngài: *“Người sắp chết rồi, bây giờ người quá ốm yếu. Trên thế gian này còn có rất nhiều thú vui để hưởng thụ, đại đột chi mà hành khổ hạnh như thế này”*. Nhưng với quyết tâm vững mạnh Bồ Tát đã cảm thắng Ma Vương,

vẫn tiếp tục tu hành khổ hạnh. Sau 6 năm khổ hạnh gian nan cùng cực, thân thể Ngài dần dần yếu ớt đến nỗi chỉ còn da bọc xương mà tâm linh không chút gì tiến bộ. Vì vậy, Ngài quyết định từ bỏ Pháp tu sai lầm này.

3. Chứng ngộ Phật Quả

Hồi tưởng lại trạng thái an lạc của định Sơ thiền khi còn thơ ấu trong lễ hạ điền, Đức Bồ Tát xác quyết rằng đây là con đường giải thoát đúng đắn. *Với thân thể xác xơ, tâm trí không thể nào sáng suốt, nên Ngài bắt đầu ăn uống trở lại để cơ thể phục hồi.* Khi đó, năm vị tu sĩ thân cận nghĩ Ngài chuyển sang đời sống lợi dưỡng, nên bắt đầu bỏ đi, đến vườn Lộc Giả (*Vườn Nai*). Trong giờ phút quan trọng đó, sự hỗ trợ bên ngoài thật vô cùng cần thiết. Vậy mà những người bạn đồng tu lại bỏ ra đi. Nhưng không vì thế mà ngã lòng, Ngài một mình vững bước trong cảnh cô đơn, giữa chốn rừng xanh sâu thẳm.

Sau khi thọ thực xong bát cháo của cô Sujātā, dưới cội cây cổ thụ, Đức Bồ Tát phát nguyện: *“Dù cho máu có cạn, thịt có khô, da bọc xương; ta cũng không rời khỏi chỗ này cho đến khi giác ngộ”*. Lúc bấy giờ, vào khoảng hoàng hôn, Ma Vương đến gặp Bồ Tát một lần nữa với đội binh ma hùng mạnh của mình. Ma Vương muốn làm cho Bồ Tát sợ hãi rời khỏi chỗ ngồi, nhưng Bồ Tát vẫn không lay chuyển. Cuối cùng, Ma Vương thất bại và Bồ Tát tiếp tục hành thiền để đạt đến quả Phật.

Trong canh đầu đêm rằm tháng tư (*âm lịch*), Ngài thực hành chánh niệm trên hơi thở và lần lượt chứng đạt Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền. Dựa trên nền tảng định tâm trong sạch, thanh tịnh và vững chắc, *Ngài hướng tâm đến vô lượng kiếp sống quá khứ và biết rõ mình đã sinh ra ở đâu, làm gì, chết đi về đâu ... Vậy*

Ngài đã phá tan lớp vô minh về quá khứ, chứng nghiệm Túc Mạng Minh.

Sang canh giữa đêm, Ngài *hướng tâm đến hiện tượng tử sinh của chúng sinh, rồi chứng nghiệm Thiên Nhân Minh, phá tan lớp vô minh về tương lai*, thấy được tất cả chúng sinh do duyên nghiệp gì mà tử kiếp này, sinh kiếp kia và tương lai họ ra sao như cảnh tượng hiện ra trước mắt. Đây là Định Luật Nhân Quả Nghiệp Báo, quy luật tự nhiên mà chính Bồ Tát thực chứng trước khi Ngài thành Phật chứ không phải lý luận, tư duy hay sáng tạo.

Vào canh cuối đêm, khi đã phá bỏ lớp vô minh về tương lai và quá khứ, Ngài *thực hành thiền Minh Sát (Vipassanā), quán sát Thập Nhị Nhân Duyên tới lui và chứng nghiệm Lưu Tận Minh, loại trừ tất cả phiền não trong tâm. Ngài đã chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế đầu tiên, không thầy chỉ dạy, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết Bàn rốt ráo, trở thành bậc Thánh Đại A La Hán cao thượng đầu tiên* lúc bình minh trong rừng Uruvelā, vào năm 589 trước Tây Lịch, khi Ngài 35 tuổi.

4. Chuyển Pháp Luân

Sau khi trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác Gotama (*Gotama là họ của Ngài*), Đức Thế Tôn dành 7 tuần lễ (49 ngày) ngụ quanh cội cây Bồ Đề để tri ân, an hưởng hạnh phúc Niết Bàn và quán xét về các Pháp siêu tam giới. Cảm nhận Giáo Pháp chứng ngộ quả thật thâm sâu, vi diệu mà chúng sinh bình thường khó lãnh hội nên Ngài chưa quyết định hoằng Pháp độ sinh. Biết vậy, Đại Phạm Thiên Sahampati cùng thiên chúng xuống đánh lễ và cung thỉnh Đức Thế Tôn thuyết Pháp, tế độ chúng sinh đúng theo truyền thống ba đời Chư Phật.

Sau 49 ngày không ăn uống, khi ngồi dưới một cội cây, Ngài được hai anh em thương buồn người Miến Điện (*Myanmar*) là Tapussa và Bhallika đến dâng lễ và cúng dường vật thực. Sau đó, họ quy y Nhị Bảo (*Phật và Pháp*) và kính xin báu vật tôn thờ. Đức Phật từ bi ban cho họ 8 sợi xá lợi tóc đem về nước, mà đến nay còn được tôn thờ tại Đại Tháp Shwedaghon (*Myanmar*).

Chấp nhận lời thỉnh cầu của thiên chúng, Đức Phật dùng Phật nhãn quán chiếu thấy rõ chúng sinh hữu duyên cần hóa độ đầu tiên là năm Ngài Kiều Trần Như (*Koṇḍañña*). Trên đường đến Vườn Nai hoàng Pháp, Ngài đã gặp Đạo sĩ Upaka. Tuy chưa được Đạo sĩ tin tưởng, nhưng đây là cơ hội để Đạo sĩ biết đến Ngài, rồi sau này tìm đến Ngài xin tu học và đắc Quả A La Hán.

Hai tháng sau khi giác ngộ, Đức Thế Tôn đến Vườn Nai, thuyết thời Pháp đầu tiên (*Kinh Chuyển Pháp Luân – Dhammacakkappavattana Sutta*) đề cập đến Tứ Diệu Đế, giúp cho năm vị lần lượt chứng đạt Thánh Quả đầu tiên, Tu Đà Hoàn. Năm ngày sau, khi nghe Đức Phật giảng Kinh Vô Ngã Tướng (*Anattalakkhaṇa Sutta*), nói đến Pháp Vô Ngã, tất cả 5 vị đều đắc Thánh Quả A La Hán.

5. Bốn mươi lăm năm hoàng Pháp của Đức Phật

Theo thông lệ của Chư Phật, Đức Thế Tôn thường du hành khắp mọi nơi, thuyết Pháp tế độ những chúng sinh hữu duyên. Khi đến mùa an cư nhập hạ (*4 tháng mùa mưa từ 16/6 – 16/10*), Ngài sẽ an trú một nơi nào đó suốt 3 tháng mùa mưa để dạy chư tứ chúng tu học.

✓ Hạ đầu tiên:

Ngài tế độ nhóm năm Ngài Kiều Trần Như, Công tử Yasa cùng với 54 người bạn chứng đạt Thánh Quả A La

Hán. Sau khi mãn hạ, Đức Phật và 60 vị, mỗi người một đường, ra đi khắp nơi, thuyết Pháp độ sinh.

✓ **Hạ đầu thứ hai, thứ ba, thứ tư:**

Đức Phật đã hóa độ nhóm các Vương tử 30 người, ba anh em Ngài Kassapa (*Ca Diếp*) cùng 1000 đệ tử theo Đạo thờ thần lửa và Đức Vua Bimbisāra (*Vua Tần-Bà-Sa-La, nước Magadha - Ma Kiệt Đà*). Đức Phật được Vua dâng cúng Tịnh Xá Trúc Lâm (*Veļuvana*).

Nhờ nghe tôn giả Assaji (*nhóm 5 vị Kiều Trần Như*) đọc vài câu kệ về Pháp duyên sinh, duyên diệt, Ngài Sāriputta (*Xá Lợi Phất*) đắc Quả vị Tu Đà Hoàn và sau đó kể lại, giúp Ngài Mahāmoggallāna (*Mục Kiền Liên*) cũng đạt Thánh Quả này. Khi Pháp nhãn được khai mở, hai vị dẫn 250 học trò của Đạo Sư Sañcaya đến đánh lễ Đức Phật, xin xuất gia. Được nghe Đức Phật thuyết Pháp, tất cả 250 vị Tỳ Khưu ấy đắc Quả vị A La Hán. Bảy ngày sau, Ngài Mahāmoggallāna đắc Quả A La Hán, có thần thông đệ nhất. Mười lăm ngày sau, Ngài Sāriputta trở thành vị A La Hán, có trí tuệ đệ nhất. Hai vị chính là Thượng Thủ Thanh Văn giúp Phật giáo hóa Tăng Đoàn.

Một năm sau khi Giác Ngộ, Đức Phật cùng hơn 20.000 vị A La Hán trở về Kapilavatthu (*Ca Tỳ La Vệ*) hóa độ gia đình và thân quyến. Sau khi lắng nghe Chánh Pháp, Đức Vua Suddhodana (*Tịnh Phạn*) đạt Thánh Quả A Na Hàm và Hoàng Hậu Mahāpajāpati Gotami đạt Thánh Quả Tu Đà Hoàn. Rồi có nhiều Vương tử xuất gia theo Phật như Ngài Nanda, Ananda, Anuruddha, Bhaddiya, Kimbila, Rāhula, Devadatta.

✓ **Hạ thứ năm:**

Nghe tin Đức Vua Suddhodana trọng bệnh, Đức Phật từ thành Vesali (*Vệ Xá*) trở về thuyết Pháp cho Đức

Vua đắc Quả A La Hán. Sau 7 ngày nhập Diệt Thọ Tướng Định, an hưởng Quả vị, Đức Vua nhập Niết Bàn. Sau ba lần Đức Phật từ chối, với quyết tâm mãnh liệt, Hoàng Hậu Maha Pajapati Gotami và Công Chúa Yasodharā cùng 500 mệnh phụ phu nhân tộc Sakya (*Thích Ca*) và Koliya, xuống tóc, đắp y vàng, đi bộ từ thành Kapilavatthu đến Vesali tiếp tục xin Đức Phật cho xuất gia. Với sự hỗ trợ của Đại Đức Ananda, tất cả được phép xuất gia và thành lập Giáo Hội Tỳ Khưu Ni.

✓ **Hạ thứ sáu:**

Đức Phật cùng Tăng Đoàn an cư tại núi Makula, nước Magadha. Vì sự thử thách của ông phú hộ thành Rājagaha, Trưởng lão Piṇḍolabhāradvāja biểu diễn thần thông trước dân chúng. Đức Phật đã quở trách Ngài và cấm Tăng Ni thi triển thần thông cho người tại gia xem.

✓ **Hạ thứ bảy:**

Đức Phật thuyết Abhidhamma (*Vi Diệu Pháp*) suốt 3 tháng ở cung Trời Đao Lợi để tế độ Phật Mẫu cùng thiên chúng. Thiên nam Santussita (*tiền thân là Hoàng Hậu Mahāmāyā*) từ Cung Trời Tusita (*Đâu Suất*) xuống nghe Pháp, đắc Thánh Quả Nhập Lưu. Còn 800 tỷ Chư Thiên, Phạm Thiên khác đạt Thánh Quả tùy duyên mỗi vị.

Trong lúc thuyết Pháp ở đây, mỗi ngày Đức Phật phân thân trở về địa cầu tóm tắt các Pháp thoại cho Trưởng Lão Sariputta (*Xá Lợi Phất*) giảng rộng ra để 500 vị đệ tử thuộc lòng, mà sau này được kết tập thành Tạng Vi Diệu Pháp trong Tam Tạng.

✓ **Hạ thứ tám:**

Đức Phật cùng Chư Tăng an cư kiết hạ tại khu rừng Bhesakajavana và hóa độ dân ở thành Susumāragira.

✓ **Hạ thứ chín:**

Tại thành Kosambi, do tự tạo mối hận thù sâu sắc với Đức Phật trước đó, Bà Māgandhiyā (*Hoàng Hậu của Vua Udena*) đút lót, xúi giục người mắng chửi và xua đuổi Đức Phật ra khỏi thành. Đức Phật nhân cơ hội dạy Đại Đức Ananda hành Pháp nhẫn nại, chịu khó.

✓ **Hạ thứ mười:**

Hai nhóm Tỳ Khưu (*Nhóm giỏi Kinh và nhóm giỏi Luật*) ở xứ Kosambi cãi nhau. Đức Phật khuyên giải nhưng họ không chịu hòa giải, nên Ngài vào rừng Pālileyyaka, an cư một mình suốt 3 tháng mùa mưa, dưới sự hầu cận của một chú voi và một chú khỉ.

✓ **Hạ thứ mười một:**

Đức Phật cùng Tăng Đoàn an cư tại chùa Dakkhinagiri, tế độ ông Bà La Môn Kasibhāradvāja.

✓ **Hạ thứ mười hai:**

Sau khi nghe Pháp và quy y Tam Bảo, một Bà La Môn cung thỉnh Đức Phật cùng Tăng Đoàn an cư tại xứ Verañjā. Bất hạnh thay, ngay lúc ấy tại Veranja có nạn đói. Do đó, Đức Phật và chư Tăng chấp nhận, bình thản dùng cơm nấu từ gạo đỏ (*thức ăn của ngựa*) do một người lái ngựa dâng cúng. Thời gian này, Ngài Xá Lợi Phất xin Đức Phật ban hành Giới Luật Tỳ Khưu (*Patimokkha*) để duy trì Giáo Pháp, nhưng chưa được.

✓ **Hạ thứ mười ba:**

Đức Phật an cư tại trên núi Cālīya, tế độ Tỳ Khưu Meghiya (*thị giả của Ngài*) chứng Thánh Quả A La Hán.

✓ **Hạ thứ mười bốn:**

Đức Phật an cư tại chùa Jetavana (Kỳ Viên) của ông phú hộ Anāthapiṇḍika (*Cấp Cô Độc*), gần thành Sāvatthi. Lúc này, Sadi Rāhula (*La Hầu La, con của Ngài*) đủ 20 tuổi, được thọ Giới Tỳ Khưu do Ngài Sāriputta (*Xá Lợi Phất*) làm Thầy tế độ. Sau khi được Đức Phật chỉ dạy, Ngài Rāhula tu tập đạt Thánh Quả A La Hán.

✓ **Hạ thứ mười lăm:**

Dưới sự hộ độ của Đức Vua Mahānāma thuộc dòng họ Sakya (*Thích Ca*) và dân chúng thành Kapilavatthu (*Ca Tỳ La Vệ*), Đức Phật và Tăng Đoàn an cư tại chùa Nigrodhārāma gần kinh thành. Do sự bất kính, không nhường đường cho Đức Thế Tôn, với nghiệp lực nặng này, Đức Vua Suppabuddha (*Thiện Giác*) chết thảm. Trước đó, Đức Vua Suppabuddha (*Thiện Giác*) đã oán giận Bồ tát Siddhattha (*Sĩ Đạt Ta*) xuất gia, rời bỏ con gái vua (*Công Chúa Yasodhara*).

✓ **Hạ thứ mười sáu:**

Đức Phật tế độ quý Alavaka (*Dạ Xoa hung dữ hơn cả Ma Vương, nổi tiếng ăn thịt người*) chứng Thánh Quả Nhập Lưu (*Tu Đà Hoàn*). Sau đó, Đức Phật an cư tại tháp Aggālava trong xứ Ālavī để tế độ Đức Vua Ālavaka cùng dân chúng trong xứ.

✓ **Hạ thứ mười bảy:**

Đức Phật và Chư Tăng an cư tại chùa Veluvana (*Tịnh xá Trúc Lâm*) gần thành Rājagaha, nước Magadha.

✓ **Hạ thứ mười tám và mười chín:**

Sau khi thuyết Pháp độ sinh khắp nơi, đến mùa mưa, Đức Phật và Tăng Đoàn đến núi Cāliya an cư.

✓ **Hạ thứ hai mươi:**

Từ trước đến nay, dù có nhiều vị thị giả phục vụ nhưng chưa có vị nào làm Đức Thế Tôn thực sự hài lòng. Cho nên, khi an cư tại chùa Veluvana, Đại Đức Ānanda được mọi người đề cử làm thị giả thường trực chăm sóc chu đáo cho Đức Phật.

✓ **Hạ thứ hai mươi mốt đến hạ thứ bốn mươi bốn**

Kể từ hạ thứ 21 đến hạ thứ 44, Đức Phật trở lại thành Sāvattthi (Xá Vệ) an cư tại chùa Jetavana (Kỳ Viên Tự do trưởng giả Anāthapiṇḍika - Cấp Cô Độc dâng cúng) hoặc chùa Pubbārāma (do Bà Visākhā dâng cúng). Nơi đây, các đại thí chủ như Đức Vua Pasenadi (Vua Ba Tư Nặc, nước Kosala), ông Anāthapiṇḍika, Bà Visākhā cùng dân chúng có đức tin Tam Bảo trong sạch, luôn hoan hỷ bố thí cúng dường tứ vật dụng đến Tăng Đoàn.

✓ **Hạ thứ bốn mươi lăm:**

Hạ cuối cùng, Đức Phật an cư và lâm trọng bệnh tại làng Veluvagāma, gần thành Vesālī. Nhờ nhẫn nại chịu thọ khổ và nhập A La Hán Quả định, hưởng an lạc Niết Bàn, bệnh tình của Ngài được thuyên giảm nhiều.

6. Đời Sống Hằng Ngày Của Đức Phật

Đức Phật là vị Giáo chủ hoạt động tích cực, đầy nhiệt huyết nên luôn bận rộn hoằng Pháp cả ngày theo lịch trình nền nếp. Đời sống bên trong là hành thiền, tĩnh tâm và an hưởng hạnh phúc Niết Bàn, bên ngoài là phục vụ vị tha, chuyển hóa phẩm hạnh của chúng sinh. Chính Ngài tự giác, rồi tận lực cố gắng giác ngộ người khác. Hoạt động hằng ngày của Đức Phật chia làm 5 thời: *Buổi sáng, trưa và tối: canh đầu, canh giữa và canh cuối.*

a. Buổi sáng

Mỗi sáng sớm, Đức Phật dùng Phật nhãn quan sát thế gian, xem có ai cần Ngài tế độ hay không. Nếu có, Ngài tự ý đến hóa độ người ấy bằng cách đi bộ hay dùng thần thông. Hằng ngày, nếu không có thỉnh trai Tăng, Đức Phật đi khát thực trên các nẻo đường một mình, hoặc với Chư Tăng bằng cách im lặng đứng trước cửa từng nhà một, chờ thí chủ hoan hỷ rót thức ăn vào bát, rồi trở về chùa. Cho đến năm 80 tuổi, dù đau ốm bất thường, nhưng Ngài vẫn khát thực. Đức Phật thọ thực trước giờ Ngọ (12h trưa), rồi thuyết một bài Pháp ngắn cho đại chúng. Sau đó, Ngài ban lễ quy y Tam Bảo, truyền giới, cho xuất gia cũng như hướng dẫn đại chúng tu tập.

b. Buổi trưa

Sau khi chỉ dạy, khuyến khích tứ chúng, Ngài về hương thất, nằm nghiêng bên phải nghỉ ngơi một lát. Lúc dậy, Ngài nhập Đại Bi Định, rồi dùng Phật nhãn quan sát và chỉ dạy cho các vị hữu duyên. Trong thời Pháp chiều, vì biết rõ tâm tánh mỗi chúng sinh nên Ngài thuyết nội dung phù hợp với từng người bằng những thí dụ, hình ảnh hay ngụ ngôn thực tế, gần gũi, khiến cho mỗi người đều nghĩ rằng bài Pháp này đặc biệt hướng về mình.

Với người hạng thấp và trung, Ngài dạy về hạnh bố thí, trì giới và hạnh phúc thiên giới. Với người tiến bộ hơn, Ngài nói đến sự nguy hại của thú vui vật chất và đề cao hạnh phúc của sự khước từ, buông xả và thoát ly. Với các vị có trình độ cao thượng, Ngài giảng về Pháp Tứ Diệu Đế. Trong vài trường hợp hiếm hoi như trường hợp của Tướng cướp Angulimala và Quý Phi Khema, Ngài dùng oai lực thần thông để hóa độ các vị chứng ngộ.

c. Canh đầu đêm:

Từ 6 giờ đến 10 giờ đêm, Ngài dành riêng cho các Tỳ Khưu hỏi về Giáo Pháp, xin đề mục hành thiền và lắng nghe thuyết giảng.

d. Canh giữa đêm

Từ 10 giờ đến 2 giờ khuya, chư Thiên và chư Phạm Thiên từ các cảnh Trời đến hỏi Ngài về Giáo Pháp.

e. Canh cuối

Từ 2 giờ đến 3 giờ, Ngài đi kinh hành. Từ 3 giờ đến 4 giờ, Ngài nằm định thần, nghiêng về bên phải. Từ 4 giờ đến 5 giờ, Ngài nhập Đại Bi Định, rải tâm từ đến tất cả chúng sinh, và dùng Phật nhãn quán xem có ai cần tế độ.

7. Những Ngày Tháng Cuối Cùng của Đức Phật

Sau 3 tháng hạ, Đức Thế Tôn cùng Tăng Đoàn trở lại thành Sāvatti, ngụ tại chùa Jetavana. Trưởng lão Sāriputta (*Xá Lợi Phất*) xin phép Đức Phật cho về nhà ở làng Nālāgāma (*nước Magadha*) để hóa độ thân mẫu và nhập Niết Bàn tại đây. Rồi Đức Phật cùng Tăng Đoàn đến thành Rājagaha (*nước Magadha*), ngụ ở chùa Veluvana. Khi Trưởng lão Mahāmoggallāna (*Mục Kiền Liên*) trú tại làng Kāṣilā, xứ Magadha, nhóm ngoại đạo thuê bọn cướp vây đánh Ngài. Sau nhiều lần tránh né, Ngài suy xét thấy nghiệp cũ chín muồi, cho quả tịch diệt nên nhẫn chịu cho bọn cướp đánh tan xương nát thịt. Sau khi chúng bỏ đi, Ngài dùng thần thông phục hồi thân tướng như cũ, rồi bay về đánh lễ Đức Thế Tôn và nhập Niết Bàn.

Lễ hỏa táng Ngài Mahāmoggallāna xong, Đức Phật cùng Tăng Đoàn đến thành Vesālī. Tại đây, trước lời

thỉnh cầu của Ma Vương, Đức Phật tuyên bố 3 tháng nữa sẽ nhập diệt và giảng 37 phẩm trợ đạo cho đại chúng.

Trên đường từ thành Vesālī đến rừng Kusinārā để nhập Niết Bàn, Đức Phật thuyết giảng nhiều lần cho Chư Tăng tu học. Khi đến thành Pāvānagara, do dùng món ăn Sūkumamaddava (*món thịt heo ngon bổ*) của ông Cunda Kammāraputta dâng cúng, Đức Phật lâm trọng bệnh sau đó. Biết trước rằng đây là do nghiệp cũ, và cũng là duyên sự để nhập Niết Bàn, nên Ngài từ bi thuyết Pháp tế độ ông Cunda Kammāraputta. Trên đường đến rừng Kusinārā cùng Tăng Đoàn, Đức Phật bệnh kiết lỵ, đại tiện ra máu, nên cơ thể mệt nhọc, lại thêm khát nước nên dừng lại nghỉ ngơi nhiều lần. *Dù là bậc cao thượng nhất trong tam giới chúng sinh, nhưng Ngài vẫn không sao tránh khỏi ác nghiệp cũ chín muồi cho quả.*

✓ **Đức Thế Tôn tịch diệt Niết Bàn tại Kusinārā**

Vào buổi chiều ngày rằm tháng tư, khi đến khu rừng Sālā tại Kusinārā (*nước Malla*), Đức Thế Tôn nằm nghiêng bên phải, đầu hướng Bắc, hai chân duỗi thẳng, so le, giữa hai cây Sālā trổ hoa. Rồi Ngài giảng giải, đề cao *sự cúng dường thực hành Chánh Pháp cao thượng hơn sự cúng dường phẩm vật*, vì chỉ có hành Pháp mới có thể giữ gìn, duy trì Giáo Pháp trường tồn. Vì còn là bậc Thánh Nhập Lưu, nên Trưởng lão Ānanda tủi thân, lách ra một nơi vắng vẻ đứng khóc. Biết vậy, Đức Phật an ủi rằng *các Pháp do duyên sinh, rồi cũng do duyên diệt*, đồng thời khen ngợi Trưởng lão đã tận tụy, chăm sóc chu đáo cho Ngài suốt 25 năm.

Có 3 lý do Đức Thế Tôn chọn Kusinārā để nhập Niết Bàn mà không phải các kinh thành lớn:

- Thời quá khứ, *Kusinārā* là một kinh thành lớn, tên là *Kusavatī* do Đức Chuyển Luân Thánh Vương *Mahādassana* trị vì. Đây là hoàn cảnh hợp lý để Đức Phật thuyết bài Kinh *Mahādassanasutta*.
- Chỉ có Ngài mới có thể tế độ Đạo sĩ *Subhadda*, người đệ tử cuối cùng, đặc A La Hán, hiện đang ở *Kusinārā*.
- Chỉ có Bà La Môn *Doṇa* mới có khả năng hòa giải, phân chia Xá Lợi Phật hợp lý cho các nước thỉnh đem về xây Bảo Tháp tôn thờ.

Đêm cuối của Đức Phật là rằm tháng tư (âm lịch).

- *Canh đầu*: Tại khu rừng *Sālā*, hàng vạn người bao gồm Đức vua, hoàng tộc, triều thần và toàn thể dân chúng nước *Malla* tuần tự đến hầu đánh lễ Đức Phật lần cuối.
- *Canh giữa*: Đạo sĩ *Subhadda* được Đức Phật chỉ dạy Bát Chánh Đạo, rồi trở thành vị Tỳ Khưu cuối cùng và nhanh chóng tu tập đạt Quả vị A La Hán ngay đó.
- *Canh chót*: Đức Thế Tôn dạy rằng Chánh Pháp và Luật là vị Tôn Sư. Theo chú giải, Chánh Pháp gồm có 84.000 đoạn, Tạng Kinh Pāli (21.000 đoạn), Tạng Vi Diệu Pháp Pāli (42.000 đoạn), và Tạng Luật Pāli (21.000 đoạn).

✓ **Lời giáo huấn cuối cùng của Đức Phật**

Vào canh chót, Đức Thế Tôn một lần nữa nhắc nhở Tứ chúng lần cuối: *“Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo, Vayadhammā saṅkhārā, appamādena sampādettha.”* Đây các con: “Các Pháp hữu vi (ngũ uẩn) là vô thường. Hãy cố gắng tinh tấn chứng đạt Tứ Thánh Đế, bằng Pháp không dễ duôi và thực hành pháp hành Tứ Niệm Xứ.”

✓ **Đức Phật tịch diệt Niết Bàn**

Sau khi chấm dứt lời dạy cuối cùng, Đức Phật tuần tự: *nhập và xả Sơ Thiền, nhập và xả Nhị Thiền, nhập và xả Tam Thiền, nhập và xả Tứ Thiền, nhập và xả Không Vô Biên Xứ Thiền, nhập và xả Thức Vô Biên Xứ Thiền, nhập và xả Vô Sở Hữu Xứ Thiền, nhập và xả Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiền, rồi nhập Diệt Thọ Tưởng Định.*

Sau đó, Đức Thế Tôn lại lần lượt: *xả Diệt Thọ Tưởng Định, nhập và xả Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiền, nhập và xả Vô Sở Hữu Xứ Thiền, nhập và xả Thức Vô Biên Xứ Thiền, nhập và xả Không Vô Biên Xứ Thiền, nhập và xả Tứ Thiền, nhập và xả Tam Thiền, nhập và xả Nhị Thiền, nhập và xả Sơ Thiền.* Rồi Ngài tiếp tục *nhập và xả Nhị Thiền, nhập và xả Tam Thiền, nhập và xả Tứ Thiền* và tịch diệt Niết Bàn tại Kusinārā, vào năm 544 trước Tây Lịch, thọ 80 tuổi.

Đức Phật và Chư Thánh A La Hán tịch diệt Niết Bàn (*Khandhaparinibbāna*), nghĩa là ngũ uẩn diệt hoàn toàn, không còn nhân duyên tái sinh, luân hồi trong tam giới nữa. Tất cả mọi thiện nghiệp hay ác nghiệp đều vô hiệu, không có cơ hội cho quả của nghiệp nữa. Tất cả mọi chúng sinh còn lại có sinh, ắt có tử, không ngoại trừ một ai, dù đó là Chư Thiên ở 6 cõi trời Dục giới, Phạm Thiên trên 16 tầng trời Sắc giới hay 4 tầng trời Vô Sắc giới, từ phạm nhân cho đến các bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai vẫn còn *Tham Ái* là nhân sinh khổ để tái sinh.

Đức Phật Gotama đã tịch diệt Niết Bàn, song Giáo Pháp của Ngài vẫn còn tồn tại 5000 năm trên thế gian. Muốn được thân cận với Đức Phật, *mỗi hàng đệ tử nên nương tựa vào Tam Bảo, mà cố gắng tinh tấn tu học Pháp Học Phật Giáo và thực hành Pháp Hành Phật Giáo để đạt được Pháp Thành Phật Giáo tùy theo khả năng.*

8. Các Vị Thánh Đệ Tử A La Hán Tiêu Biểu

✓ Bạc Thánh Nam Thanh Văn Giác

Đức Phật Gotama có 80 vị Thánh Đại Thanh Văn Giác. Trong đó, có 41 vị đức hạnh xuất sắc nhất, đã từng phát nguyện và được Chư Phật trong quá khứ thọ ký.

Các vị Thánh Tăng, đại đệ tử tiêu biểu:

- Ngài Sāriputta (*Trí tuệ đệ nhất*).
- Ngài Mahāmoggalāna (*Thần thông đệ nhất*).
- Ngài Mahākassapa (*Hạnh đầu đà đệ nhất*)
- Ngài Anandā (*Đa văn túc trí, trí nhớ đệ nhất*)
- Ngài Upāli (*Trì giới luật đệ nhất*)
- Ngài Anuruddha (*Thiên nhãn đệ nhất*)
- Ngài Puṇṇa (*Thuyết Pháp đệ nhất*)
- Ngài Kaccāna (*Biện luận đệ nhất*)
- Ngài Sīvali (*Tài lược đệ nhất*)
- Ngài Rāhula (*Mật hạnh đệ nhất*),...

✓ Bạc Thánh Nữ Thanh Văn Giác

Các vị Thánh Ni, đại đệ tử tiêu biểu:

- Ni Trưởng Mahāpajāpatigotamī (*Tuổi hạ cao nhất*)
- Ni Sư Khemā (*Trí tuệ đệ nhất*)
- Ni Sư Uppalavaṇṇā (*Thần thông đệ nhất*)
- Ni Sư Yasodharā (*Thần thông đặc biệt đệ nhất*)
- Ni Sư Paṭācārā (*Trì giới luật đệ nhất*)
- Ni Sư Dhammadinnā (*Thuyết Pháp đệ nhất*)
- Ni Sư Sakulā (*Thiên nhãn đệ nhất*)
- Ni Sư Siṅgālakamātu (*Đức tin đệ nhất*)
- Ni Sư Soṇā (*Tinh tấn đệ nhất*)
- Ni Sư Bhaddākāpilānī (*Túc mạng thông đệ nhất*),...

QUY Y TAM BẢO VÀ PHÁP HÀNH GIỚI ĐỨC

I. QUY Y TAM BẢO

Quy y Tam Bảo là:

- **Quy y Phật Bảo** (*Buddhasaraṇa*)
- **Quy y Pháp Bảo** (*Dhammasaraṇa*)
- **Quy y Tăng Bảo** (*Samghasaraṇa*)

Những ai đủ duyên lành quy y, nương nhờ nơi Tam Bảo: *Đức Phật Bảo, Đức Pháp Bảo, Đức Tăng Bảo*, sẽ trở thành người ***cư sĩ nam*** hoặc ***cư sĩ nữ***, có quả báu cao thượng trong kiếp này lẫn nhiều kiếp sau. Nếu có đủ Ba La Mật do tích lũy từ nhiều đời, nhất là có duyên lành gặp Đức Phật, hay Chư Thánh Tăng quá khứ, các vị có thể giác ngộ, chứng đạt Thánh Quả ngay trong kiếp này.

❖ Lợi ích của Quy Y Tam Bảo

Người Phật tử có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo và tu tập đúng theo những lời Đức Phật dạy là con đường Giới – Định – Tuệ, sẽ có bốn lợi ích thiết thực sau:

- ✓ *An lạc hiện tại, tránh khỏi tái sinh trong 4 cõi ác giới.*
- ✓ *Giảm được sự khổ thân, khổ tâm.*
- ✓ *Tránh xa được sự kinh sợ, hiểm nguy.*
- ✓ *Thoát khỏi tử sinh luân hồi trong tam giới.*

II. PHÁP HÀNH GIỚI ĐỨC

Pháp hành trong Phật giáo có 3 loại chính:

- 1- *Pháp Hành Giới Đức*
- 2- *Pháp Hành Thiền Định*
- 3- *Pháp Hành Thiền Tuệ*

1- **Pháp Hành Giới Đức** là giai đoạn đầu mà hành giả cần phải thực hành bằng cách giữ gìn thân, khẩu:

* Tránh xa 3 thân ác nghiệp là:

- *Tránh xa sự sát sinh,*
- *Tránh xa sự trộm cướp,*
- *Tránh xa sự tà dâm.*

* Tránh xa 4 khẩu ác nghiệp là:

- *Tránh xa sự nói dối,*
- *Tránh xa sự nói lời chia rẽ,*
- *Tránh xa sự nói lời thô tục,*
- *Tránh xa sự nói lời vô ích.*

Pháp Hành Giới Đức làm nền tảng nương nhờ cho Pháp Hành Thiền Định, Pháp Hành Thiền Tuệ phát triển.

2- **Pháp Hành Thiền Định** là giai đoạn giữa. Hành giả có *Pháp Hành Giới Đức* làm nền tảng để thực hành Thiền Định dẫn đến chứng đắc 5 bậc Thiền Sắc Giới, 4 bậc Thiền Vô Sắc giới và các phép thần thông.

3- **Pháp Hành Thiền Tuệ** là giai đoạn cuối. Hành giả có *Pháp Hành Thiền Định* làm nền tảng để thực hành *Thiền Tuệ* dẫn đến chứng Đạo Quả và Niết Bàn.

Cho nên, Pháp Hành Giới Đức là Pháp mà hành giả phải thực hành đầu tiên, giữ gìn giới đức của mình trong sạch, làm nền tảng nương nhờ cho Pháp Hành Thiền Định và Pháp Hành Thiền Tuệ phát triển tốt đẹp.

1. NGŨ GIỚI LÀ THƯỜNG GIỚI

Ngũ Giới (*pañcasīla*) là thường giới chung cho tất cả mọi người, không ngoại trừ một ai, không phân biệt già trẻ, trai gái, dân tộc. Tất cả đều phải giữ gìn Ngũ Giới

trong sạch và trọn vẹn, bất luận là người có thọ trì Ngũ Giới hay không. Vì nếu người nào phạm một điều giới nào trong Ngũ Giới thì người ấy đã tạo ác nghiệp điều giới ấy, có cơ hội cho quả xấu ở hiện tại và vô số kiếp vị lai. Còn nếu giữ gìn Ngũ Giới trong sạch và trọn vẹn thì người ấy tạo được đại thiện nghiệp giữ giới, có cơ hội cho quả tốt, đem lại sự an lạc, lợi ích, tiến hóa ở kiếp này và nhiều kiếp sau.

Ngũ Giới gồm có 5 điều là cố ý:

- 1. Tránh xa sự sát sinh.*
- 2. Tránh xa sự trộm cướp.*
- 3. Tránh xa sự tà dâm.*
- 4. Tránh xa sự nói dối.*
- 5. Tránh xa sự dễ dãi do uống rượu và các chất say.*

a. Cố Ý Tránh Xa Sự Sát Sinh

Sát sinh là hành động cắt đứt sinh mạng của chúng sinh¹ trước thời hạn *hết tuổi thọ hay nghiệp lực của chúng sinh ấy*. Nếu chúng sinh nào chết do bị ai đó giết hại thì người ấy đã tạo ác nghiệp sát sinh.

✓ Chi Pháp của ác nghiệp sát sinh

Để biết mình có tạo ác nghiệp sát sinh hay không, chúng ta cần phải căn cứ vào 5 chi Pháp sau:

- 1. Chúng sinh còn sinh mạng.*
- 2. Biết rõ chúng sinh còn sinh mạng (chúng sinh khác)*
- 3. Ác tâm nghĩ sẽ giết hại chúng sinh.*
- 4. Cố gắng giết hại chúng sinh (tự làm hay sai bảo).*
- 5. Chúng sinh ấy bị chết do sự cố gắng ấy.*

¹ Chúng sinh ở đây có thân (sắc) và tâm (thọ, tưởng, hành, thức).

Nếu người nào có đủ 5 chi Pháp, thì phạm giới sát sinh. Nếu không hội đủ 5 chi Pháp, thì người ấy không phạm giới sát sinh.

✓ **Cố gắng tạo ác nghiệp sát sinh, có 4 cách:**

1. Tự mình cố gắng sát sinh bằng sức mạnh, vũ khí,...
2. Sai khiến người khác sát sinh bằng lời nói, chữ viết,...
3. Làm ra vũ khí sát sinh có tính chất lâu dài như bẫy, gươm giáo, súng đạn, chất nổ, thuốc độc,... Hễ có người dùng chúng để sát sinh, thì người làm ra chúng cũng phạm tội sát sinh.
4. Cố gắng sử dụng phép thuật, bùa chú, phù phép, trù ếm,... làm cho chúng sinh chết.

✓ **Ác nghiệp sát sinh nhẹ hoặc nặng**

Ác nghiệp sát sinh nặng hay nhẹ tùy vào chúng sinh bị giết lớn hay nhỏ, có giới đức hay không,...

Chúng sinh là loài súc sinh: Nếu người nào giết các súc sinh có thân nhỏ bé như muỗi, kiến,... thì tạo ác nghiệp nhẹ, vì có sự cố gắng ít. Nếu giết súc sinh có thân hình to lớn như voi, bò, trâu, heo,... thì người ấy tạo ác nghiệp nặng, vì có sự cố gắng nhiều.

Chúng sinh là loài người

- Giết hại con người, tạo ác nghiệp nặng hơn giết hại loài súc vật.

- Giết hại người có giới, tạo ác nghiệp nặng hơn giết hại người không có giới.

- Giết hại bậc Thánh Nhân, tạo ác nghiệp nặng hơn giết hại hạng phàm nhân.

- Giết hại Thánh Nhân bậc cao, tạo ác nghiệp nặng hơn giết hại Thánh Nhân bậc thấp.

- *Giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh A La Hán thì người ấy có ác nghiệp cực kỳ nặng thuộc về ngũ nghịch đại tội, sau khi chết, chắc chắn sinh vào cõi đại địa ngục Avici, chịu khổ lâu dài trong nhiều đại kiếp trái đất.*

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp sát sinh, mà biết sám hối, hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, từ bỏ mọi ác nghiệp, rồi cố gắng tạo mọi thiện nghiệp tùy theo khả năng, thì người ấy có thể làm giảm bớt tiềm năng cho quả khổ. Còn với ác nghiệp nhẹ thì ác nghiệp ấy không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau (*Không phải là tạo thiện nghiệp rồi xóa được ác nghiệp*).

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp giết súc vật hằng ngày, mà không biết sám hối, hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi và từ bỏ mọi ác nghiệp, vẫn cứ tiếp tục tạo ác nghiệp này, như người đồ tể giết bò, heo, gà, vịt,... để bán thịt nuôi mạng, thì dù ác nghiệp nhẹ lâu ngày cũng trở thành ác nghiệp nặng, vì đó là *Tập quán ác nghiệp*.

✓ ***Tự sát có phải tạo ác nghiệp sát sinh không?***

Tự sát là tác ý tự giết hại mình, nhưng có tạo ác nghiệp sát sinh hay không cần phải xét vào 5 chi Pháp:

- 1- Chúng sinh còn sinh mạng, đó là chính mình.*
- 2- Biết rõ chúng sinh còn sinh mạng (chúng sinh khác).*
- 3- Tâm nghĩ sẽ tự giết hại mình.*
- 4- Cố gắng tự giết hại mình bằng cách nào đó.*
- 5- Mình chết do sự cố gắng của chính mình.*

Xét theo 5 chi Pháp trên, thì thiếu chi Pháp thứ 2 vì *ám chỉ đến chúng sinh khác, không phải chính mình*. Cho nên, tự sát không phải tạo ác nghiệp sát sinh. Ví như, để trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Đức Bồ Tát Chánh

Đẳng Giác rất nhiều lần đã phải *hy sinh thân mạng* với *thiện tâm* và *trí tuệ* để *thành tựu đầy đủ Ba La Mật*. Vì vậy, Pháp hạnh Ba La Mật bậc thượng là đại thiện nghiệp bậc thượng, nên không phải là ác nghiệp sát sinh. Cho nên, *những người vì lý tưởng cao thượng, hy sinh vì mục đích cao cả cho cộng đồng, cũng không phạm giới này*.

Tuy nhiên, đối với những người tuyệt vọng cùng cực, rồi tự sát do tâm sân chán ngán cuộc đời. Dù hành động tự sát này không phải là ác nghiệp sát sinh (vì *không đủ 5 chi Pháp*), nhưng với *tâm sân chán ngán cuộc đời (nguyên nhân tự sát)* lúc lâm chung, nên khó tránh khỏi tái sinh kiếp sau trong 4 cõi ác giới.

✓ **Một số vấn đề về điều giới sát sinh**

Một người đi chợ mua thịt hay cá chết đem về làm đồ ăn có phạm điều giới sát sinh hay không?

Căn cứ theo 5 chi Pháp phạm điều giới sát sinh, thì không có một chi Pháp nào. Vậy người ấy không phạm giới sát sinh. Nếu như có người đi chợ, không chịu mua cá,... đã chết, mà chọn lấy những con còn sống, rồi bảo người bán hàng làm thịt những con ấy, và mua đem về làm đồ ăn. Khi đó, căn cứ theo 5 chi Pháp điều giới sát sinh thì hội đủ cả 5 chi, nên cả người bán và người mua đều phạm điều giới sát sinh.

Một người làm bếp đi chợ mua những con cá còn sống, đem về làm món ăn cho ngon miệng người chủ. Vậy, người làm món ăn và người chủ dùng món ăn có phạm điều giới sát sinh?

Căn cứ theo 5 chi Pháp phạm điều giới sát sinh, người làm bếp giết cá làm món ăn cho chủ nên phạm điều giới sát sinh, vì hội đầy đủ 5 chi Pháp giới sát sinh.

Nếu người chủ bảo người làm bếp phải mua cá còn sống, về làm món ăn cho mình, thì người chủ cũng phạm giới sát sinh. Còn nếu người chủ chẳng hay biết gì về người làm bếp giết cá, mà chỉ có biết dùng những món ăn được dọn sẵn, thì người chủ không phạm giới sát sinh.

Một người vô ý đóng cửa làm chết một con thằn lằn ở ngạch cửa. Người ấy có phạm giới sát sinh hay không?

Người ấy không phạm điều giới sát sinh, vì thiếu chi Pháp ác tâm nghĩ sẽ giết hại chúng sinh.

Một người tức giận con chó, có ác tâm muốn đánh chết con chó, nhưng nó không chết mà chỉ bị thương nặng thôi. Lần sau, người ấy lại đánh đuổi con chó ấy, có ác tâm làm cho nó sợ bỏ đi, nhưng chẳng may đụng nhằm vào vết thương cũ, làm cho con chó ấy chết. Vậy, người ấy phạm điều giới sát sinh trong lần nào?

Người ấy đã phạm điều giới sát sinh trong lần thứ nhất, không phải ở lần thứ nhì, vì lần thứ nhì người ấy đánh đuổi con chó, chỉ có ác tâm làm cho con chó sợ bỏ chạy đi, chứ không có ác tâm giết hại con chó.

✓ **Phạm điều giới sát sinh tạo ác nghiệp trọng tội**

Người nào phạm điều giới sát sinh như giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh A La Hán, người ấy đã tạo ác nghiệp trọng tội thuộc về loại ngũ nghịch đại tội (*vô gián trọng tội*). Sau khi người ấy chết, chắc chắn ác nghiệp trọng tội ấy cho quả tái sinh kiếp sau trong cõi đại địa ngục Avīci, chịu khổ lâu dài, mà không có nghiệp nào có thể ngăn cản, làm gián đoạn được ác nghiệp ấy.

✓ **Những trường hợp giết Cha, giết Mẹ, giết Bậc Thánh A La Hán**

* Trong đêm tối, người con không phân biệt được cha (mẹ) của mình, tưởng nhầm rằng kẻ trộm lén vào nhà, nên giết kẻ trộm ấy, nhưng sự thật, người bị giết chính là cha (mẹ) mình. Mặc dù vậy, người con vẫn phạm tội giết cha (mẹ), vì người con luôn ân hận vì đã giết nhầm cha (mẹ) mình.

* Người con bị bỏ rơi từ khi mới sinh, được cô nhi viện, hay người khác nuôi dưỡng. Khi trưởng thành, người ấy không biết ai là cha, mẹ mình. Nếu người ấy giết một người đàn bà (đàn ông), mà người ấy không biết là mẹ (cha) của mình, nhưng về sau, người con được biết người bị giết là mẹ (cha) mình, thì người con vẫn phạm tội giết mẹ (cha), vì ân hận đã giết nhầm mẹ (cha) mình.

* Người cha biến đổi trở thành nữ giới, người mẹ biến đổi trở thành nam giới. Nếu người con giết người đàn bà (trước kia là cha) hoặc giết người đàn ông (trước kia là mẹ), thì người con vẫn phạm tội giết cha (mẹ).

* Một người đánh đập hành hạ một hành giả phạm nhân đang hành Thiền Tuệ bị thương nặng. Sau đó, hành giả ấy tiếp tục hành Thiền Tuệ, chứng Thánh A La Hán rồi tịch diệt Niết Bàn, vì bị thương nặng. Người đánh đập hành hạ ấy phạm tội giết bậc Thánh A La Hán.

* Người dùng thuốc diệt muỗi, diệt trừ sâu bọ,... đều phạm điều giới sát sinh, bởi vì hội đầy đủ 5 chi Pháp.

* Dùng thuốc để diệt vi khuẩn, vi trùng không phạm giới sát sinh; vì chúng *không có sinh mạng hay tâm thức*, mà chỉ có tứ đại (đất, nước, lửa, gió) phát sinh do thời tiết. Cũng như các loài thực vật (cây, cỏ,...) cũng không

có sinh mạng, tâm thức. Nên diệt vi khuẩn, vi trùng, chặt cây,... *không có tâm thức*, không phạm giới sát sinh.

Nếu phụ nữ uống thuốc ngừa thai, diệt tinh trùng của đàn ông... không phạm giới sát sinh. Nhưng nếu người đàn bà uống thuốc có ác tâm phá thai, thì phạm giới sát sinh, vì thai nhi sẽ là một đứa con.

Nếu người mẹ bị sảy thai ngoài ý muốn, thì người mẹ không bị phạm giới sát sinh, vì thiếu chi Pháp ác tâm giết hại chúng sinh.

✓ ***Chúng sinh chết do bị giết sẽ tái sinh ở đâu?***

Sau khi chết, nếu ác nghiệp trong ác tâm chúng sinh bị giết có cơ hội cho quả tái sinh, chúng sinh ấy sẽ sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới. Ngược lại, khi chết, nếu thiện nghiệp trong thiện tâm chúng sinh bị giết có cơ hội cho quả tái sinh, chúng sinh ấy sẽ sinh vào 1 trong 7 cõi thiện giới là cõi người và 6 cõi trời Dục giới. Cho nên, trong vòng sinh tử luân hồi trong 3 giới 4 loài, nếu chúng sinh nào chưa phải là bậc Thánh A La Hán, có đủ thân tâm (*ngũ uẩn*) thì phần thân của mỗi kiếp bị tan rã khi chết, còn phần tâm có liên quan đến nghiệp của chúng sinh ấy cho quả tái sinh kiếp sau.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không sát sinh***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự sát sinh*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không sát sinh* ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để người ấy trở thành người hay vị thiên nam, thiên nữ trong cõi trời Dục giới, hưởng an lạc. Sau khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy trở lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp

sau, vị ấy còn được hưởng các quả tốt của thiện nghiệp không sát sinh mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- *Có thân hình đầy đủ, cân đối, xinh đẹp, không tỳ vết.*
- 2- *Có thân hình sạch sẽ, trong sáng.*
- 3- *Có da thịt mềm mại, hồng hào.*
- 4- *Là người nhanh nhẹn, dũng cảm, không sợ hãi.*
- 5- *Có lòng bàn tay, lòng bàn chân đầy đặn.*
- 6- *Có giọng nói thanh tao, lời nói ngọt ngào, suôn sẻ.*
- 7- *Được mọi người quý mến.*
- 8- *Có nhiều thuộc hạ, bạn bè đoàn kết thương yêu.*
- 9- *Thân tâm được an lạc, tự tại.*
- 10- *Không bị tai nạn do khí giới, thuốc độc.*
- 11- *Có sức khỏe dồi dào, ít ốm đau, trường thọ.*
- 12- *Thường được sống gần gũi với con cháu.*
- 13- *Không có một ai có thể mưu sát được.*
- 14- *Có trí tuệ sáng, có thể tu chứng Thiền, đắc Thánh.*

✓ **Quả báo của ác nghiệp sát sinh**

Nếu ai đã giết hại chúng sinh dù lớn hay nhỏ, sau khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới (*Địa ngục, ngạ quỷ, Asura (quỷ thần), súc sinh*) chịu quả khổ đến khi hết nghiệp ấy, mới thoát khỏi cõi ác giới.

Sau khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, thì người ấy sẽ sinh làm người. Còn người nào đã tạo ác nghiệp sát sinh nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ

hội cho quả tái sinh, thì thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh, thì người ấy sẽ tái sinh làm người.

Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, người ấy còn chịu các quả xấu của ác nghiệp sát sinh mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- Có thân hình tật nguyên, xấu xí, đáng ghê sợ.
- 2- Có lòng bàn tay và dưới lòng bàn chân lõm sâu.
- 3- Có sắc diện tối tăm, da thịt sần sùi.
- 4- Có sức khỏe yếu, tính hay sợ hãi, chậm chạp.
- 5- Có tật cà lăm, lời nói lặp đi lặp lại, không suôn sẻ.
- 6- Bị mọi người ghét bỏ, có rất ít bạn bè.
- 7- Bị người thân xa lánh, có thuộc hạ bị chia rẽ.
- 8- Thường bị tai nạn do khí giới, thuốc độc, ...
- 9- Là người si mê, ngu dốt, bị người khác giết chết.
- 10- Là người hay bệnh hoạn, ốm đau.
- 11- Là người thường sầu não, lo sợ, chết yếu.
- 12- Khó tu tập chứng Thiên, đắc Thánh.

b. Cố Ý Tránh Xa Sự Trộm Cướp

Trộm cướp là ác nghiệp chiếm đoạt tài sản, đất đai, nhà cửa,... mà người chủ không sẵn lòng cho, bằng mọi thủ đoạn như trộm cướp, lừa đảo,....

✓ Chi Pháp của ác nghiệp trộm cướp

Để biết có tạo ác nghiệp trộm cướp hay không, chúng ta cần phải căn cứ vào 5 chi Pháp và tác ý thiện hay ác:

- 1- Tài sản,... có chủ nhân giữ gìn.
- 2- Biết rõ tài sản,... có chủ nhân giữ gìn.

3- *Tâm nghĩ trộm cướp.*

4- *Cố gắng để trộm cướp (tự làm hay sai bảo)*

5- *Chiếm được tài sản,.... ấy bằng sự cố gắng ấy.*

Nếu người có tác ý bất thiện hợp đủ 5 chi Pháp trên thì phạm giới trộm cướp. Nếu có tác ý bất thiện mà không đủ chi Pháp trên thì không phạm giới trộm cướp. *Như vậy, người phạm giới trộm cướp hay không do căn cứ vào tác ý là chính.* Cho nên, nếu người có tác ý thiện tâm, rồi tạo thiện nghiệp do thân hay khẩu thì không phạm giới, mà chỉ tạo thiện nghiệp.

Ví như trường hợp Đức Vua Trời Sakka (Vua trời Đế Thích là bậc Thánh Nhập Lưu) lấy Xá Lợi Răng từ Bà La Môn Dona vì biết rằng vị này không thể có một bảo tháp xứng đáng để tôn thờ Xá Lợi Răng của Đức Phật. Như vậy, Đức Vua Trời Sakka không phạm giới trộm cướp vì có tâm đại thiện cung kính Đức Phật, nên chỉ có thêm nhiều phước thiện cung kính.

✓ **Cố gắng tạo ác nghiệp trộm cướp**

Người cố gắng tạo ác nghiệp trộm cướp bằng cách:

1- *Tự mình cố gắng trộm cướp bất hợp pháp bằng nhiều cách để chiếm đoạt tài sản, ... của người khác.*

2- *Cố gắng sai khiến người khác trộm cướp tài sản,... của người thứ ba bằng lời nói, chữ viết, ra dấu,...*

3- *Cố gắng ném hàng hóa qua cửa khẩu, hoặc cất giấu hàng hóa qua cửa khẩu để trốn thuế.*

4- *Cố gắng sử dụng bùa chú, thôi miên,... làm cho chủ nhân mê muội, rồi chiếm đoạt tài sản,... của họ.*

5- *Cố gắng sử dụng mọi cách để tống tiền, tống tài sản,.... người khác.*

6- Cố gắng sử dụng thần thông để lấy thứ nào đó mà không gây ra sự thiệt hại cho chủ nhân.

✓ **Ác nghiệp trộm cướp nặng hoặc nhẹ**

Ác nghiệp trộm cướp nặng nhẹ tùy vào giá trị tài sản và giới đức chủ nhân.

- Trộm cướp tài sản,... có giá trị ít, tạo ác nghiệp nhẹ hơn tài sản,... có giá trị nhiều.

- Trộm cướp tài sản,... của người không có giới đức, tạo ác nghiệp nhẹ hơn của bậc Thánh Nhân.

- Trộm cướp tài sản,... của cá nhân, tạo ác nghiệp nhẹ hơn của chung tập thể,

- Trộm cướp tài sản,... của người tại gia, tạo ác nghiệp nhẹ hơn của bậc xuất gia: Tu Nữ, Sadi, Tỳ Khưu.

- Trộm cướp các thứ vật dụng của cá nhân người Tu Nữ, Sadi,... tạo ác nghiệp nhẹ hơn của nhóm Tu Nữ, nhóm Sadi, nhóm Tỳ Khưu từ 2 - 3 vị.

- Trộm cướp tài sản, vật dụng của chư Tỳ Khưu Tăng thì người ấy tạo ác nghiệp nặng nhất.

Trường hợp những người bạn xuất gia đồng phạm hạnh hay những người thân yêu trong gia đình được phép sử dụng những thứ vật dụng chung với nhau.

✓ **Phương thức trộm cướp**

Chia ra làm 5 phần:

1- Trộm cướp các tài sản bằng cách:

- Kiện ra tòa mà không liên quan đến nợ nần, tài sản thế chấp của người chủ.
- Nhận giữ hộ đồ người khác, rồi lừa đảo, chiếm đoạt.

- Mang hộ đồ người khác rồi muốn chiếm đoạt, chỉ cần đòi đồ ấy khỏi chỗ cũ chút ít, thì phạm giới.
- Tống tiền, hăm dọa chủ nhân phải giao tài sản,...
- Đồ vật người khác để một nơi, kẻ gian có ý chiếm đoạt, chỉ cần đòi đồ ấy khỏi chỗ cũ, thì phạm giới.

2- Trộm cướp những sinh vật có sinh mạng:

- Chiếm đoạt các loài gia súc của người khác, bằng cách thừa kiện.
- Đem hộ, giữ hộ gia súc,... của người khác, rồi chiếm đoạt, không chịu trả lại.
- Có ý bắt cóc người hay bắt trộm gia súc,... chỉ cần di chuyển vài bước chân khỏi nơi cũ thì phạm giới.

3- Chính tự mình trộm cướp

- Tự mình trộm cướp tài sản của người khác.
- Sai bảo người khác trộm cướp tài sản của người ta, thì cả hai đều phạm giới.
- Tự mình hay sai khiến ai khác giấu hàng, trốn thuế.
- Vay mượn tiền hay nhận giữ hộ tài sản người khác mà không chịu trả.

4- Phạm giới trộm cướp trước khi lấy tài sản người

- Ra lệnh cho người khác bằng mọi cách phải trộm cướp tài sản ấy, thì phạm giới ngay khi ra lệnh xong.
- Có ý trộm cướp tài sản người khác, rồi cố gắng di dời tài sản khỏi chỗ cũ thì phạm giới.
- Có ý gian lận, lén chiếm đất đai người khác, rồi cố dời cột mốc ranh giới sang phần đất người khác.
- Một nhóm người cùng đi trộm cướp, nếu chỉ có một người trộm cướp thành công, cả nhóm phạm giới.

- Người sai khiến thuộc hạ trộm cướp theo thời gian, hiệu lệnh đã định, nếu thuộc hạ hành động thành công đúng theo giờ hay hiệu lệnh đó thì cả nhóm đều phạm giới. Nếu thuộc hạ hành động thành công nhưng sớm hay muộn hơn giờ (không theo hiệu lệnh) đã định thì chỉ có thuộc hạ phạm giới.

5- Trộm cướp bằng cách lừa bịp

- Cân hàng hóa thiếu, bán đồ giả, buôn bán hàng lậu, trốn thuế,....
- Dùng vũ khí để hăm dọa người khác, bắt buộc người khác phải trao của cải, vàng bạc, ...
- Muốn trộm cướp một thứ nào đó, dù đã được thứ ấy hay thứ nào khác mà vẫn hài lòng.
- Giấu kín đồ vật người khác để chờ cơ hội thuận lợi chiếm đoạt, nếu lấy được phạm giới, nếu không lấy được thì không phạm giới trộm cướp.
- Tự ý trao đổi, thay thế đồ vật giá trị của người khác bằng đồ vật không giá trị của mình.

✓ Phước báu của thiện nghiệp không trộm cướp

Người nào giữ gìn điều giới “cố ý tránh xa sự trộm cướp” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không trộm cướp* ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để người ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy trở lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của thiện nghiệp *không trộm cướp* mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

1- Có nhiều của cải quý giá, giàu sang, phú quý.

- 2- Ý muốn về tài sản được sớm thành tựu.
- 3- Giữ gìn, duy trì, bền vững lâu dài các tài sản
- 4- Tài sản không bị thiệt hại do lửa thiêu, nước cuốn trôi, trộm cướp, nhà nước tịch thu, người thân phá hoại.
- 5- Chính mình sở hữu tài sản ấy, không có liên quan với người khác.
- 6- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiên, đắc Quả.

✓ **Quả báo của ác nghiệp trộm cướp**

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp trộm cướp dù ít hay nhiều, khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh, người ấy sẽ tái sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới. Khi hết nghiệp, thoát khỏi cõi đó, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, thì người ấy sinh làm người. Nếu tạo ác nghiệp trộm cướp nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp ấy không cho quả, mà có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh, thì người ấy tái sinh làm người.

Cả 2 trường hợp trên, ở kiếp sau, người ấy sẽ chịu các quả xấu của ác nghiệp trộm cướp mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- Không thể có hoặc không thể giữ tài sản quý giá.
- 2- Thiếu thốn nhu yếu phẩm như lúa gạo, tiền bạc,...
- 3- Nghèo khổ túng thiếu của cải.
- 4- Không phát triển được tài sản.
- 5- Không thể có được tài sản mình muốn.
- 6- Tài sản thường bị mất do lửa thiêu cháy, nước cuốn trôi, trộm cướp, nhà nước tịch thu, người thân phá hoại.
- 7- Có được tài sản thì cũng liên quan đến nhiều người,

không riêng cho mình được.

8- Tài sản dễ hư hỏng, tiêu hao.

9- Sống không được an lạc.

10- Khó tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

c. Cố Ý Tránh Xa Sự Tà Dâm

Tà dâm là sự quan hệ tình dục với người không phải là vợ hay chồng của mình, không được người thân, xã hội hay phong tục tập quán cho phép. Đây là hành vi xấu xa, bất chính, thấp hèn mà chư thiện trí chê trách.

✓ Chi Pháp của ác nghiệp tà dâm

Để biết có tạo ác nghiệp tà dâm hay không, cần phải căn cứ vào 4 chi Pháp:

1- *Đối tượng là người nữ (người nam, súc sinh,...)*

không được phép quan hệ tình dục.

2- *Tâm tham muốn quan hệ tình dục.*

3- *Cố gắng quan hệ tình dục.*

4- *Tâm thỏa thích khi tiếp xúc giữa hai bộ phận sinh dục của người nam với người nữ.*

Nếu người nào tạo ác nghiệp tà dâm hội đủ 4 chi Pháp, thì phạm giới tà dâm, còn nếu không hội đủ 4 chi Pháp này thì không phạm giới tà dâm. **Sự cố gắng tà dâm** là hành vi của thân, không phải của khẩu hay ý.

✓ Giảng giải về chi Pháp của giới tà dâm

Đối tượng có 13 hạng người nữ mà người nam không được phép quan hệ tình dục là:

1- *Cô gái có cha, mẹ, anh, chị, em, bà con trông nom.*

- 2- Cô gái có dòng họ trông nom (nếu cô gái sống ở ngoại quốc, thì có người cùng nòi giống trông nom).
- 3- Cô gái tu tập có Thầy, bạn trông nom.
- 4- Cô gái đã được mai mối, nhận lễ hứa hôn nhà trai.
- 5- Cô gái đã được người đàn ông chuộc về làm vợ.
- 6- Cô gái đã chịu theo người mình yêu để làm vợ.
- 7- Cô gái đã chịu làm vợ của một người đàn ông để được của cải, đồ trang sức.
- 8- Cô gái đã kết hôn với chàng trai đúng phong tục.
- 9- Cô gái nghèo buôn bán đã được người đàn ông thương yêu, rồi đem về nuôi, để làm vợ.
- 10- Cô gái là tù nhân đã được lấy làm vợ.
- 11- Cô gái làm công đã được chủ sở lấy làm vợ.
- 12- Cô gái giúp việc nhà đã được chủ nhà lấy làm vợ.
- 13- Cô gái chịu làm vợ thời gian ngắn (các cô kỹ nữ).

Trong 13 hạng cô gái ấy, có 3 hạng đầu tuy có người thân trông nom bảo vệ, nhưng những người thân này không phải là chủ cuộc đời của họ. Ba hạng cô gái này là người chưa có chồng, chưa có người nam nào sở hữu thân xác của họ. Nên nếu 3 hạng cô gái này tự ý yêu thương và quan hệ tình dục với một người nam độc thân, thì người con gái ấy không phạm giới tà dâm, chỉ có người con trai tạo ác nghiệp tà dâm, vì *người nam ấy đã xúc phạm đến người con gái mà người thân của cô ấy chưa cho phép.*

Tuy người con gái ấy không phạm giới tà dâm, nhưng đó là một hành vi xấu, không đúng theo thuần phong mỹ tục, đáng bị chê trách và cha mẹ, bà con, dòng

họ bị mang tiếng xấu. Nên cô gái cảm thấy hổ thẹn, hối hận, tâm bị ô nhiễm bởi phiền não, khi chết, *nếu ác nghiệp ấy có cơ hội thì cho quả tái sinh trong cõi ác giới.*

Còn 10 hạng cô gái sau đã có chồng, đã có người sở hữu thân xác của họ (*cô kỹ nữ chịu làm vợ của một đàn ông thời gian ngắn, vẫn được xem là có chồng*). Trong 10 hạng cô gái này, nếu cô nào tự ý ngoại tình và có quan hệ tình dục với một đàn ông nào khác (*không phải chồng mình*), thì cô ấy phạm giới tà dâm (*hội đủ 4 chi Pháp*). Còn người đàn ông quan hệ tình dục với 10 hạng cô gái này cũng phạm giới tà dâm (*đủ 4 chi Pháp*).

Như vậy, nếu người nam nào có quan hệ tình dục với 1 trong 13 hạng cô gái này, thì tạo ác nghiệp tà dâm. Còn người nam nào đã có vợ (*dù vợ chưa cưới*), cô vợ ấy đã sở hữu thân xác của anh, nếu anh ấy tự ý ngoại tình và có quan hệ tình dục với cô nào khác (*không phải vợ mình*), thì anh ấy tạo ác nghiệp tà dâm.

✓ **Ác nghiệp tà dâm nặng hoặc nhẹ**

- Tà dâm với người giới đức, tạo ác nghiệp nặng hơn với người không có giới đức.

- Tà dâm bằng cách hiếp dâm, tạo ác nghiệp nặng hơn khi cả hai người nam, nữ cùng thỏa thuận với nhau.

- Người nào tà dâm với bậc Thánh Nhân, tạo ác nghiệp nặng hơn với hạng phàm nhân.

- Người nào tà dâm với bậc Thánh Nhân càng cao, thì người ấy tạo ác nghiệp càng nặng.

- Người nào hiếp dâm bậc Thánh nữ A La Hán, thì người ấy tạo ác nghiệp nặng nhất. Ví như trường hợp tên Nanda hiếp dâm Tỳ Khưu Ni A La Hán Uppalavannā. Tên

Nanda đã phạm ác nghiệp trọng tội nặng làm cho mặt đất nứt ra, hút y vào sâu trong lòng đất. Sau khi chết, ác nghiệp trọng tội ấy cho quả tái sinh vào cõi đại địa ngục Avīci, chịu quả khổ trong nhiều đại kiếp trái đất.

✓ **Vấn đề liên quan đến tà dâm**

Người nam đã có vợ, hay người nữ đã có chồng, nghĩa là đã có người sở hữu thân xác của mình (về mặt quan hệ tình dục) thì cần phải giữ gìn một lòng chung thủy với vợ hay chồng mình. Nếu các vị ngoại tình và quan hệ tình dục với người khác (*không phải vợ hay chồng mình*), thì phạm giới tà dâm.

Nếu người nam đã có người vợ rồi, rồi lén lút ngoại tình với người nữ khác như một nhân tình hay vợ lẽ thì phạm giới tà dâm. Còn nếu trong hoàn cảnh nào đó, người vợ cả đồng ý, cho phép chồng mình quan hệ với người nữ khác, thì người chồng không phạm giới tà dâm.

Nếu hai người nam độc thân, hoặc hai người nữ độc thân quan hệ đồng tính với nhau, thì họ không phạm giới tà dâm, nhưng đó là hành vi không thuận theo lẽ tự nhiên trong đời mà bậc thiện trí chê trách. **Nếu bậc xuất gia có hành vi đồng tính luyến ái** như vậy thì chắc chắn phạm giới hành dâm, không còn phẩm hạnh của bậc xuất gia nữa.

Nếu người nam hay nữ có quan hệ tình dục với loài súc sinh (chó, khỉ,...) sẽ phạm giới tà dâm nếu người ấy đã có vợ (*chồng*) hoặc (và) loài súc sinh ấy có chủ là người khác. Còn nếu người ấy độc thân và con vật vô chủ (*của người ấy*) thì không phạm giới tà dâm, nhưng đây là hành vi đáng xấu hổ, bị chê trách vì trái với đạo lý.

Nếu người Phật tử nào thọ trì Bát Quan Trai Giới (*Upasathasīla*) thì không được hành dâm với vợ (*chồng*) của mình trong những ngày giới ấy. Những Tu Nữ hay những người trong chùa thọ trì Bát Giới ấy, phải tránh xa sự hành dâm suốt đời. Những bậc xuất gia là Tu sĩ thực hành phạm hạnh cao quý đều tránh xa sự hành dâm trọn đời xuất gia.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không tà dâm***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự tà dâm*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không tà dâm* ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để người ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy trở lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của *thiện nghiệp không tà dâm* mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Không có oan trái, được mọi người thương quý.
- 2- Có nhiều của cải, giàu sang, phú quý.
- 3- Có thể tránh được 4 cõi ác giới sau khi chết.
- 4- Sinh làm người đàn ông hoàn toàn 100%.
- 5- Có trí tuệ, tính nhẫn nại, khiêm hạ, ít nóng giận.
- 6- Sinh trong dòng họ cao quý, có tư cách đáng kính.
- 7- Có tính minh bạch, không che giấu tội lỗi.
- 8- Có thân hình cân đối, xinh đẹp, đáng ngưỡng mộ.
- 9- Có sắc diện trong sáng, được mọi người tin tưởng.
- 10- Không bị bệnh nan y, đáng sợ, không có tai hại.
- 11- Thường được sống gần gũi với người thân.
- 12- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.

✓ **Quả báo của ác nghiệp tà dâm**

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp tà dâm với vợ, chồng, con người khác,... , sau khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh thì người ấy sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới, chịu quả khổ. Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người. Còn người nào tạo ác nghiệp tà dâm nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp tà dâm ấy không có cơ hội cho quả, mà thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người. Cả 2 trường hợp này, ở kiếp sau, người ấy còn chịu các quả xấu của ác nghiệp tà dâm mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- Có nhiều người oan trái, thù ghét, nghèo khổ.
- 2- Hay che giấu, sống bất an, khổ tâm.
- 3- Khó tránh khỏi 4 cõi ác giới, tính hay nóng giận.
- 4- Bán nam, bán nữ (không phải đàn ông, đàn bà).
- 5- Sinh vào dòng họ, hạng người thấp hèn.
- 6- Có thân hình xấu xí, tật nguyên: đui, mù, câm,...
- 7- Bị mọi người khinh bỉ, không tin tưởng.
- 8- Sinh làm người nữ (tiền kiếp là người đàn ông).
- 9- Có nhiều chứng bệnh đáng ghê sợ.
- 10- Thường gặp tai họa, oan trái với nhiều người.
- 11- Sống xa người thân yêu, hay bị ruồng bỏ.
- 12- Khó tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

d. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Dối

Nói dối là nói lời không thật để lừa dối người nghe tin cho là sự thật.

✓ **Chi Pháp của ác nghiệp nói dối**

Để biết có tạo ác nghiệp nói dối hay không, cần phải căn cứ vào 4 chi Pháp sau:

1- Điều không thật, vật không có.

2- Ác tâm nghĩ lừa dối.

3- Cố gắng lừa dối bằng lời nói hoặc bằng thân cử động theo ác tâm nghĩ lừa dối của mình.

4- Người nghe tin theo sự lừa dối ấy.

Nếu người nào có đủ 4 chi Pháp này, thì phạm giới nói dối. Nếu không hội đủ 4 chi Pháp này, thì người ấy không phạm giới nói dối.

✓ **Cố gắng tạo ác nghiệp nói dối**

Người tạo ác nghiệp nói dối bằng lời nói hay thân hành động có 4 cách:

1- Tự mình cố gắng lừa dối bằng lời nói, thân cử động, phủ nhận điều có thật, hay khẳng định điều không có thật.

2- Sai khiến người khác lừa dối bằng khẩu.

3- Viết chuyện không thật trong thư, báo, nói trong đài phát thanh,... lan truyền cho nhiều người tin theo là thật.

4- Viết sách nội dung không thật, ghi âm thanh vào băng, đĩa, phim ảnh,... có tính cách lâu dài, để lan truyền cho nhiều người tin theo là thật.

✓ **Ác nghiệp nói dối nặng hoặc nhẹ**

Người tạo ác nghiệp nói dối tạo ác nghiệp nặng hay nhẹ tùy vào sự thiệt hại nhiều hay ít của người tin theo.

- Nếu ác nghiệp nói dối làm thiệt hại nhiều cho người tin theo, thì người ấy tạo ác nghiệp nói dối nặng, có cơ hội cho quả trong tái sinh kiếp sau ở 1 trong 4 cõi ác giới, chịu quả khổ. Sau khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu

thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người.

- Nếu ác nghiệp nói dối không làm thiệt hại nào đáng kể đến cho người tin theo, thì người ấy tạo ác nghiệp nhẹ, không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, và nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người.

- Nếu ai đó nói dối khiến người nghe tin là sự thật (người nói dối có thể phạm giới nói dối,), nhưng không làm thiệt hại cho người nghe, mà còn đem lại sự lợi ích, tiến hóa, an lạc cho người nói dối và cả người tin theo thì người nói dối có phước, không có tội.

Tích tiền kiếp của Đức Phật Gotama là Đức Bồ Tát Pañcāvudhakumāra bị Dạ xoa Silesaloma bắt để ăn thịt. Đức Bồ Tát nói trong thân mình có vũ khí, nghĩa là khí giới trí tuệ, nhưng Dạ xoa lại tin, hiểu rằng khí giới ở đây là khí giới giết hại, nên không dám ăn thịt và thả Ngài ra. Đức Bồ Tát nói lời lẽ khó hiểu, khiến Dạ xoa tin sai và hiểu lầm, nhưng không hại đến Dạ xoa. Cho nên, Đức Bồ Tát nói dối nhưng không có tội.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không nói dối***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự nói dối*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không nói dối* ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để người ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy trở lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của *thiện nghiệp không nói dối* mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Có năm giác quan trong sáng.
- 2- Có giọng nói ngọt ngào, dễ nghe.
- 3- Có đôi hàm răng đều đặn, đẹp đẽ.
- 4- Có thân hình cân đối, xinh đẹp, da dẻ mịn, mềm.
- 5- Trong miệng có mùi thơm, dễ chịu như mùi hoa sen.
- 6- Được nhiều người tin theo, không có ai ganh tỵ.
- 7- Nói được nhiều người muốn nghe, tôn trọng.
- 8- Có lưỡi mềm mỏng, màu hồng như cánh sen đỏ.
- 9- Có định tâm vững vàng.
- 10- Có lời nói rõ ràng, ý nghĩa sâu sắc.
- 11- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.

✓ **Quả báo của ác nghiệp nói dối**

Cả 2 trường hợp phạm giới nói dối nặng hay nhẹ, ngay hiện tại, người nói dối ấy bị mất uy tín đối với nhiều người. Trong kiếp sau, người ấy còn phải chịu các quả xấu của ác nghiệp nói dối mà tiền kiếp đã tạo:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- Có ngũ quan (5 giác quan) không trong sáng.
- 2- Có giọng nói không rõ, khó nghe.
- 3- Có đôi hàm răng không đều đặn, xấu xí.
- 4- Có thân hình dị kỳ, không cân đối.
- 5- Có da thịt sần sùi, xấu xí.
- 6- Miệng thường thoát ra mùi hôi khó chịu.
- 7- Nói không ai tin theo, không ai muốn nghe.
- 8- Có cái lưỡi cứng và ngắn.
- 9- Có tâm thường thoái chí nản lòng.

10- Có tật nói cà lăm, hoặc bị câm điếc.

11- Khó tu tập chứng Thiền, đắc Quả.

e. Cố Ý Tránh Xa Sự Dễ dãi Do Uống Rượu, Bia Và Các Chất Say

Rượu, bia và các chất say là nhân sinh sự dễ dãi (thất niệm) trong mọi thiện Pháp nói chung, cũng là nhân sinh sự bạo dạn, liều lĩnh dám tạo mọi ác nghiệp bằng thân, khẩu, ý.

✓ Chi Pháp của giới uống rượu, bia và các chất say

Người phạm điều giới uống rượu, bia và các chất say khi hợp đủ 4 chi Pháp:

1- Rượu, bia hoặc các chất say.

2- Tâm muốn uống rượu, bia và các chất say.

3- Cố gắng uống rượu, bia hoặc các chất say.

4- Uống rượu, bia và các chất say qua khỏi cổ.

Nếu người nào có đầy đủ 4 chi Pháp này thì phạm giới uống rượu, bia và các chất say; nếu không hội đủ 4 chi Pháp thì không phạm giới uống rượu, bia và chất say.

✓ Giảng giải về sự uống rượu, bia và các chất say

Rượu, bia là nước làm bằng cơm gạo, trái cây,...

Chất say gồm các loại nước do ngâm các thứ trái cây, hoa lâu ngày trở thành chất say, hay thuốc phiện, ma túy, cần sa, thuốc lá, ... gây nghiện và nguy hiểm.

Mỗi khi uống rượu, bia hay dùng các chất say nghiện sẽ gây say sưa, mất tự chủ, làm kích thích tâm tham, tâm sân, tâm si,... trở nên người hung hăng, bạo dạn, liều lĩnh, ... không biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, nên dám tạo mọi ác nghiệp bằng thân, khẩu, ý, mà lúc bình thường không dám tạo ác nghiệp như vậy.

✓ **4 hạng người dùng rượu**

1- Dùng rượu trộn trong thuốc, trong vật thực.

2- Dùng rượu làm thuốc trị bệnh.

3- Uống rượu, bia để thưởng thức hương vị của rượu.

4- Uống rượu, bia làm cho tâm trở nên bạo dạn, liều lĩnh, để tạo mọi ác nghiệp bằng thân, khẩu, ý.

Trong 4 trường hợp này, người nào phạm giới uống rượu và các chất say? Tạo ác nghiệp nhẹ hay nặng?

1- *Trường hợp thứ nhất:* Chất rượu được trộn trong thuốc hay vật thực, hoàn toàn bị biến chất không còn mùi rượu, không làm say, nên người dùng thuốc hay vật thực ấy không phạm giới uống rượu và chất say, không có tội.

2- *Trường hợp thứ hai:* Dùng thuốc nước có pha với rượu để trị bệnh (còn có mùi rượu, có khả năng làm choáng váng chút đỉnh).

* Nếu người dùng biết rõ thuốc nước có rượu, nhưng với mục đích trị bệnh, không phải muốn hưởng hương vị rượu, thì phạm điều giới uống rượu, bia và các chất say, tạo ác nghiệp rất nhẹ.

* Nếu người dùng thuốc nước không biết có rượu, chỉ dùng với mục đích trị bệnh, thì không phạm giới uống rượu, bia và các chất say, không tạo ác nghiệp.

3- *Trường hợp thứ ba:* Người uống rượu để thưởng thức hương vị của rượu, bia rồi say túy lúy, hoàn toàn không còn biết gì nữa; người ấy đã phạm giới uống rượu, bia và các chất say, vì say mê trong hương vị của rượu, nên tạo ác nghiệp nặng, có cơ hội cho quả tái sinh ở 1 trong 4 cõi ác giới.

4- *Trường hợp thứ tư:* Người uống rượu, bia làm cho tâm trở nên bạo dạn, liều lĩnh dám tạo mọi ác nghiệp

bằng thân, khẩu, ý như sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói năng chửi rủa, gây gỗ lung tung,... Người nào đã phạm điều giới uống rượu, bia và các chất say, rồi tạo ác nghiệp nào, khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, thì sinh ở 1 trong 4 cõi ác giới.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không uống rượu, bia và các chất say***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự uống rượu và các chất say*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không uống rượu và các chất say* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để người ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy trở lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của *thiện nghiệp không uống rượu và các chất say* mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Có trí tuệ sáng suốt, hiểu biết mọi công việc.
- 2- Có trí nhớ tốt, không loạn trí, điên cuồng.
- 3- Đa văn túc trí, học nhiều hiểu rộng.
- 4- Thông minh, nhạy bén, tinh tấn tạo thiện Pháp.
- 5- Không bị cảm điếc, ít gặp tai nạn.
- 6- Là người ít có sầu não, khổ tâm.
- 7- Nói lời chân thật, đáng tin, không keo kiệt, bủn xỉn.
- 8- Không nói lời chia rẽ, thô tục, nói lời vô ích.
- 9- Có lòng biết ơn và đền ơn đối với ân nhân.
- 10- Hoan hỷ tạo phước thiện bố thí.
- 11- Có giới hạnh đầy đủ và trọn vẹn.

- 12- Tính trung thực, ít sân hận.
- 13- Biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi,
- 14- Có Chánh kiến, thấy biết rõ thật tánh các Pháp.
- 15- Có nhiều trí tuệ và phước thiện cao thượng.
- 16- Là bậc thiện trí, phân biệt được lợi hại, chánh tà.
- 17- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.

✓ **Quả báo nghiêm trọng của ác nghiệp uống rượu, bia và dùng các chất say**

Người phạm giới uống rượu, bia và các chất say là nguyên nhân dẫn đến tạo mọi ác nghiệp rất nghiêm trọng gây tai hại trong kiếp hiện tại và vô số kiếp vị lai. Ngay hiện tại, người phạm giới ấy có thể gây ra mọi tai họa khủng khiếp, mắc nhiều bệnh nan y, bị chê trách, xa lánh, mất uy tín, làm khổ mình và gia đình, thân quyến. Khi chết, nếu ác nghiệp nặng có cơ hội cho quả tái sinh, người ấy sinh vào khổ cảnh. Với ác nghiệp nhẹ, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh, người ấy sinh làm người.

Cả 2 trường hợp trên, ở kiếp sau, người ấy phải chịu nhiều quả xấu của các ác nghiệp mà tiền kiếp đã tạo:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- Mất trí, hay quên, thiếu trí tuệ, điên cuồng.
- 2- Hay lười biếng, buồn ngủ.
- 3- Có thân thể nặng nề, chậm chạp.
- 4- Bị câm điếc, thường bị tai nạn, sâu não, khổ tâm.
- 5- Hay nói nhảm, sinh tâm sân hận
- 6- Không biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi,
- 7- Không chân thật, thường tạo khẩu nghiệp

- 8- Không biết ơn và không biết đền ơn
- 9- Có tà kiến, không phân biệt chánh tà
- 10- Dám tạo mọi tội ác, khó tạo các thiện Pháp.
- 11- Khó tu tập chứng Thiền, đắc Quả.

✓ **Tại sao trong 10 ác nghiệp không có ác nghiệp uống rượu, bia và các chất say?**

Uống rượu, bia và các chất say là trong ngũ giới, trong bát quan trai giới,....., nếu người nào phạm giới này, thì chắc chắn tạo ác nghiệp. Sở dĩ điều giới này không có trong 10 ác nghiệp là vì ác nghiệp này có tính chất bất định. Nếu người nào phạm giới uống rượu, bia và các chất say, rồi tạo ác nghiệp nào (*trong mười ác nghiệp*), thì ác nghiệp uống rượu, bia và các chất say được ghép vào ác nghiệp ấy. Cho nên, ác nghiệp này liên quan với 10 ác nghiệp, tùy thuộc vào ác nghiệp nào mà nó liên quan thì được ghép chung tội với ác nghiệp ấy.

f. Tính Chất Của Ngũ Giới

✓ **Phước báu của người có giới là:**

1- Người có giới có được nhiều của cải lớn lao, do nhờ nhân không dễ duôi.

2- Người có giới có danh thơm tiếng tốt được lan truyền khắp mọi nơi.

3- Người có giới có đại thiện tâm dũng cảm, không rụt rè, e thẹn khi đi vào nơi các hội đoàn.

4- Người có giới có tâm tinh tảo, sáng suốt lúc chết.

5- Sau khi người có giới chết, đại thiện nghiệp giữ giới cho quả tái sinh kiếp sau trong 7 cõi thiện giới (cõi người, 6 cõi trời Dục giới), hưởng quả an lạc, thường hay

tiếp xúc với các đối tượng (sắc, thanh, mùi, vị, xúc) tốt, có thể tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

Nếu người nào không biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, phạm điều giới nào trong Ngũ Giới, thì người ấy đã tạo ác nghiệp sẽ cho 5 quả tai hại, đem lại sự bất lợi, sự thoái hoá, sự khổ não trong kiếp hiện tại và vô số kiếp vị lai.

✓ ***Quả báo tai hại của người không có giới là:***

1- *Người không có giới làm tiêu hao nhiều của cải to lớn vì nhân dễ duôi (thất niệm).*

2- *Người không có giới có tiếng xấu bị lan truyền khắp mọi nơi.*

3- *Người không có giới có ác tâm sợ sệt, rụt rè, e thẹn khi đi vào nơi các hội đoàn.*

4- *Người không có giới có ác tâm mê muội lúc lâm chung.*

5- *Sau khi người không có giới chết, ác nghiệp phạm giới cho quả tái sinh trong 4 cõi ác giới (Địa ngục, Asura, Ngạ quỷ, Súc sinh), chịu quả khổ. Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho tái sinh kiếp sau làm người, người ấy còn phải chịu nhiều quả báo khổ, thường hay tiếp xúc với các đối tượng (sắc, thanh, mùi, vị, xúc) xấu, khó hoặc không thể tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.*

Cho nên, người thiện trí có trí tuệ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo (***Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng***), tin nghiệp và quả của nghiệp, tin 5 phước báu của người giữ gìn Ngũ Giới được trong sạch, trọn vẹn, cũng như tin 5 quả báo tai hại của người phạm giới, nên người thiện trí giữ gìn ít nhất là Ngũ Giới được trong sạch và trọn vẹn.

2. BÁT GIỚI ĀJĪVAṬṬHAMAKASĪLA

Giới ājīvaṭṭhamakasīla: Bát Giới có điều giới thứ 8 là giới chánh mạng. Đây là giới chung của tất cả mọi người tại gia và xuất gia, đặc biệt là giới của các hành giả thực hành Thiền Định và Thiền Tuệ nữa. Vì vậy, vị nào đã thọ trì và giữ gìn trong sạch, trọn vẹn giới này, vị ấy có nền tảng phát triển cho mọi thiện pháp, nhất là tu tập chứng các tầng Thiền Định và thành tựu các Thánh Quả.

Bát Giới ājīvaṭṭhamakasīla có 8 điều là cố ý:

1. Tránh xa sự sát sinh.
2. Tránh xa sự trộm cướp.
3. Tránh xa sự tà dâm.
4. Tránh xa sự nói dối.
5. Tránh xa sự nói lời chia rẽ.
6. Tránh xa sự nói lời thô tục.
7. Tránh xa sự nói lời vô ích.
8. Tránh xa cách sống tà mạng.

Trong 8 điều giới trên, 4 điều đầu đã được giải thích ở phần Ngũ Giới, nên phần này chỉ xét 4 điều giới còn lại.

a. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Chia Rẽ

Nói lời chia rẽ là nói lời làm cho những người thân thiết chia rẽ nhau, để có lợi cho mình.

✓ Chi Pháp của ác nghiệp nói lời chia rẽ

Để biết có tạo ác nghiệp nói lời chia rẽ hay không, cần phải căn cứ vào 5 chi Pháp sau:

- 1- Những người thân thiết nhau bị chia rẽ.
- 2- Ác tâm làm cho họ chia rẽ nhau.

3- *Cố gắng bằng khẩu, thân để họ chia rẽ.*

4- *Họ nghe và tin lời nói chia rẽ ấy.*

5- *Họ ghét bỏ lẫn nhau, rồi chia rẽ xa lánh nhau.*

Nếu người nào có đầy đủ 5 chi Pháp này thì phạm giới nói lời chia rẽ; nếu không đủ 5 chi Pháp thì không phạm giới nói lời chia rẽ.

✓ ***Cố gắng tạo ác nghiệp nói lời chia rẽ***

Người cố tạo ác nghiệp chia rẽ bằng thân, khẩu:

- *Ác nghiệp biểu hiện chia rẽ bằng thân* là viết thư hay ra dấu để cho người khác hiểu biết ý nghĩa của mình.

- *Ác nghiệp biểu hiện chia rẽ bằng khẩu* là sử dụng lời nói đặt điều, nói xấu người kia cho người này biết, rồi đến nói xấu người này cho người kia biết, để cho 2 người hiểu lầm với nhau, rồi ghét bỏ, chia rẽ nhau.

✓ ***Ác nghiệp nói lời chia rẽ nặng hoặc nhẹ***

Tạo ác nghiệp nói lời chia rẽ nặng hay nhẹ tùy thuộc vào đối tượng là người có giới đức hay không. Nếu người nào có ác tâm nói lời chia rẽ giữa những người có giới đức thì người ấy tạo ác nghiệp nặng hơn chia rẽ giữa những người không có giới đức.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không nói lời chia rẽ***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự nói lời chia rẽ*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không nói lời chia rẽ* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để vị ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của *thiện nghiệp không nói lời chia rẽ* mà tiền kiếp tạo:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- *Sống hòa thuận với người thân và người khác.*
- 2- *Không bị người khác đánh đập, không bị tàn tật.*
- 3- *Có nhiều bạn bè thân thiết, tâm ít bị phiền nhiễu.*
- 4- *Có nhiều người thương yêu, quý mến.*
- 5- *Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.*

✓ ***Quả báo của ác nghiệp nói lời chia rẽ***

Nếu người nào tạo ác nghiệp nói lời chia rẽ nặng giữa những người thân yêu với nhau, khi chết, nếu ác nghiệp nặng ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới. Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh thì người ấy sinh làm người. Còn người nào tạo ác nghiệp nói lời chia rẽ nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ hội cho quả, mà thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh, thì người ấy sinh làm người. Cả 2 trường hợp này, ở kiếp sau, người ấy còn chịu các quả xấu của tội nói lời chia rẽ mà tiền kiếp đã tạo:

Kiếp sau của người ấy:

- 1- *Thường bất hòa với người thân, ..., với mọi người.*
- 2- *Thường bị người khác đánh đập, bị tàn tật.*
- 3- *Không có bạn bè thân thiết.*
- 4- *Có bạn bè không lâu sẽ bỏ nhau.*
- 5- *Có nhiều người không ưa thích, không thân thiết.*
- 6- *Sống khổ tâm, bị phiền nhiễu làm ô nhiễm, ...*

b. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Thô Tục

Nói lời thô tục là nói lời dù thô tục, chửi mắng, ác độc, chua chát hay ngọt ngào, êm tai với tâm sân để làm khổ đối phương hay người mình oán ghét.

✓ **Chi Pháp của ác nghiệp nói lời thô tục**

Để biết có tạo ác nghiệp nói lời thô tục (*chửi rửa, mắng nhiếc*) hay không, cần phải căn cứ vào 3 chi Pháp:

1- *Tâm sân, tức giận.*

2- *Có người bị chửi rửa, mắng nhiếc.*

3- *Nói lời chửi rửa, mắng nhiếc.*

Nếu người nào có đầy đủ 3 chi Pháp này thì phạm giới nói lời thô tục; nếu không đủ 3 chi Pháp thì không phạm giới nói lời thô tục. *Thật ra, ác nghiệp hay thiện nghiệp căn cứ vào ác ý hay thiện ý, mục đích có lợi hay gây hại cho đối phương.*

Trong **Chú giải Aṭṭhasālinī** giảng giải rằng:

*“Cha mẹ rầy la con, hoặc thầy cô rầy la học trò, ... là cốt để dạy dỗ, khuyên răn, hăm dọa, ... Những lời rầy la ấy hoàn toàn **không có tác ý trong ác tâm** để làm hại con cái, làm hại học trò.”*

Như vậy, khi cha mẹ, thầy cô rầy la đã tạo ác nghiệp nói lời thô tục không hội đủ các chi Pháp, nên ác nghiệp này không có năng lực cho quả tái sinh kiếp sau, nếu có cơ hội thì chỉ cho quả ở kiếp sau.

Trong **Phụ Chú giải (Tikā)** của Trường Bộ Kinh và Tăng Chi Bộ Kinh giảng giải rằng:

*“Người nào nói lời thô tục (*chửi rửa, mắng nhiếc*) có tác ý tâm sở đồng sinh với tâm sân dù không có người oán thù nghe, hoặc người thù ghét đã chết, người ấy vẫn tạo ác nghiệp nói lời thô tục hợp đủ 3 chi Pháp.”*

✓ **Ác nghiệp nói lời thô tục nặng hay nhẹ**

Nếu người nào tạo ác nghiệp nói lời thô tục đến cha mẹ, Thầy Tổ, những bậc Trưởng Lão, chư Tỳ Khưu,

Sadi,... có giới đức trong sạch hay chửi rủa, mắng nhiếc xúc phạm đến các bậc Thánh, Đức Phật Độc Giác, Đức Phật Chánh Đẳng Giác thì người ấy tạo ác nghiệp trọng tội. Sau khi chết, ác nghiệp nói lời thô tục ấy cho quả tái sinh kiếp sau trong cõi địa ngục. Nếu người nào tạo ác nghiệp nói lời thô tục đến người không có giới đức trong sạch thì người ấy tạo ác nghiệp nhẹ.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không nói lời thô tục***

Người nào giữ gìn điều giới “*cố ý tránh xa sự nói lời thô tục*” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, *thiện nghiệp không nói lời thô tục* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để vị ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của *thiện nghiệp không nói lời thô tục* mà tiền kiếp tạo:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Có nhiều người thương yêu, quý mến.
- 2- Thường được nghe những lời đáng hài lòng.
- 3- Thường được tán dương ca tụng, không bị vu oan.
- 4- Thường nghe những lời ngọt ngào thân thiết.
- 5- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.

✓ ***Quả báo của ác nghiệp nói lời thô tục***

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp nói lời thô tục nặng đến Bạc có giới đức trong sạch, khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới. Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người. Còn người nào tạo ác

nghiệp nói lời thô tục nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ hội cho quả, mà thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người.

Cả 2 trường hợp này, ở kiếp sau, người ấy còn chịu 6 quả xấu của tội nói lời thô tục mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp sau của người ấy:

1- *Thường nghe những lời khó nghe, chửi mắng,...*

2- *Có nhiều người ghét.*

3- *Thường bị chê trách, bị vu oan giá họa.*

4- *Ít được nghe những lời ngon ngọt.*

5- *Có cuộc sống nghèo nàn khổ cực.*

6- *Bị tàn tật, câm điếc, đui mù.*

c. Cố Ý Tránh Xa Sự Nói Lời Vô Ích

Nói lời vô ích là nói lời không đem lại sự lợi ích với ác tâm làm cho người khác say mê theo lời nói của mình, làm mất sự lợi ích, an lạc của họ.

Nếu người nói hay viết những chuyện không thật để làm ví dụ trong việc giảng dạy, giúp cho người khác dễ hiểu theo lời dạy ấy, thì đó không gọi là lời nói vô ích. Nếu người nói hay viết trình bày những câu chuyện có thật, nhưng không lợi ích cho người khác, thì lời nói của người ấy không gọi là lời nói vô ích.

Nếu người nói hay viết những câu chuyện nhằm nhí, hoang đường, không có thật để *làm cho người khác say mê tiêu khiển trong chốc lát, làm mất thời gian mà không lợi ích*, gọi là lời nói vô ích mà không gọi là lời nói dối, vì người nói hay viết không có tác ý ác tâm nói dối làm cho người khác tin theo rồi gây ra sự tai hại.

Nhưng nếu người nói hay viết những chuyện nhằm nhí, hoang đường, không có thật để làm cho người khác say mê tin theo, làm mất lợi ích, gây ra tai hại đến với họ, thì người nói hay viết tạo ác nghiệp nói lời vô ích và ác nghiệp nói dối nữa.

✓ ***Chi Pháp của ác nghiệp nói lời vô ích***

Để biết có tạo ác nghiệp nói lời vô ích hay không, cần phải căn cứ vào 2 chi Pháp sau:

1- Tác ý trong tâm nói lời vô ích.

2- Nói lời vô ích.

Nếu người nào có đầy đủ 2 chi Pháp này thì phạm giới nói lời vô ích; nếu không đủ 2 chi Pháp thì không phạm giới nói lời vô ích.

✓ ***Ác nghiệp nói lời vô ích nặng hoặc nhẹ.***

Nếu người nào hằng ngày nói lời vô ích trở thành thói quen như các diễn viên hài; người viết chuyện vui cười, nhằm nhí, hoang đường, không có thật làm cho người nghe, người đọc say mê, làm mất lợi ích,... thì người ấy tạo ác nghiệp nặng nói lời vô ích. Nếu đôi khi vui đùa nói lời vô ích thì người ấy tạo ác nghiệp nhẹ.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp không nói lời vô ích***

Người nào giữ gìn điều giới “cố ý tránh xa sự nói lời vô ích” trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, thiện nghiệp không nói lời vô ích có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau để vị ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy lại làm người. Cả 2 trường hợp ấy, ở kiếp sau, vị ấy còn hưởng các quả tốt của thiện nghiệp không nói lời vô ích mà tiền kiếp đã tạo:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Có nhiều người thương yêu, quý mến, kính trọng.
- 2- Có nhiều người tin theo lời nói, có nhiều quyền lực.
- 3- Có nhiều trí tuệ, có tài đối đáp nhanh nhẹn.
- 4- Sống được an lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Quả.

✓ **Quả báo của ác nghiệp nói lời vô ích**

Nếu người nào đã tạo ác nghiệp nói lời vô ích làm mất sự lợi ích cho những người khác, sau khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới. Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người.

Nếu người nào tạo ác nghiệp nói lời vô ích nhẹ. Sau khi chết, nếu ác nghiệp ấy không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, mà có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người.

Cả 2 trường hợp trên, ở kiếp sau, người ấy còn phải chịu 4 quả xấu của tội nói lời vô ích mà tiền kiếp đã tạo là:

Kiếp hiện tại của người ấy:

- 1- Có nhiều người không tin lời nói của mình.
- 2- Có nhiều người không ưa thích, hay kính trọng
- 3- Nghèo khổ, không có quyền lực.
- 4- Thiếu trí (ngu dốt).

d. Cố Ý Tránh Xa Cách Sống Tà Mạng

Cách sống tà mạng là nuôi mạng sống bằng cách thân hành 3 ác nghiệp, khẩu hành 4 ác nghiệp.

- *Thân hành 3 ác nghiệp*: Sát sinh, Trộm cướp, Tà dâm gọi là tà nghiệp.

- *Khẩu nói 4 ác nghiệp*: Nói dối, Nói lời chia rẽ, Nói lời thô ác, Nói lời vô ích gọi là tà ngữ.

✓ ***Người sống tà mạng do làm năm nghề như:***

1- *Buôn bán vũ khí, thuốc độc giết hại chúng sinh.*

2- *Buôn bán người để làm tôi tớ, buôn bán thú vật,...*

3- *Giết gia cầm, giết gia súc để bán thịt.*

4- *Buôn bán rượu, bia, và các chất say như thuốc phiện, ma túy, thuốc lá,...*

5- *Cờ bạc, cá độ ăn thua, lừa đảo, lừa gạt, ...*

Người nào tránh xa cách sống tà mạng là hoàn toàn tránh xa tà nghiệp và tà ngữ, rồi sống theo chánh mạng là sống bằng những thứ tài sản được tạo ra một cách hợp với thiện Pháp bằng chánh nghiệp (*không sát sinh, trộm cướp, tà dâm*) và chánh ngữ (*Không nói dối, nói lời vô ích, nói lời thô tục, nói lời chia rẽ*).

Trước kia, một người sống tà mạng, đã tạo ra những của cải bằng tà nghiệp, tà ngữ, bằng nghề buôn bán bất lương làm khổ chúng sinh, hay lừa đảo, lừa gạt,... Về sau, người ấy nghe hiểu Chánh Pháp, nên đã đã từ bỏ cách sống tà mạng, rồi sống theo chánh mạng nên có thể tiếp tục sử dụng những thứ của cải cũ (*do tà mạng tạo ra từ trước*) cho đến hết, mà không tạo ra thêm những thứ của cải mới không hợp với Chánh Pháp nữa. Người ấy chỉ làm những nghề lương thiện, hợp với thiện Pháp. Như vậy, tuy thân vẫn còn sử dụng những của cải cũ, nhưng tâm của người ấy hoàn toàn đã tránh xa tà nghiệp và tà ngữ bằng cách tránh xa các nghề buôn bán

bất lương, tránh xa nghề lừa đảo, lừa gạt,... Đây là cách sống chánh mạng. Những người phạm các giới về tà nghiệp, tà ngữ mà không liên quan đến sự nuôi mạng thì không phạm giới tà mạng như câu cá giải trí, nói dối cho vui, ... Họ chỉ phạm tội sát sinh hay nói dối mà thôi.

✓ ***Phước báu của thiện nghiệp sống chánh mạng***

Người nào sống chánh mạng, nuôi sinh mạng bằng nghề nghiệp hợp Pháp cũng đã hạn chế tạo ác nghiệp qua thân và khẩu rất nhiều, khi chết, nếu *thiện nghiệp sống chánh mạng* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, vị ấy sinh ở cõi người hoặc Chư Thiên cõi trời, hưởng an lạc đồng thời có cơ hội tu tập chứng Thiền, đắc Thánh. Khi hết phước ở cõi trời, nếu thiện nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh thì vị ấy lại làm người, hưởng nhiều quả lành với thiện nghiệp tương ứng đã tạo như nói ở phần trên.

✓ ***Quả báo của ác nghiệp sống tà mạng***

Người nào sống tà mạng là trực tiếp hoặc gián tiếp tạo ác nghiệp, phạm các điều giới về tà nghiệp, tà ngữ về thân và khẩu, cho nên trong hiện tại, họ gặp nhiều tai hại, oan trái, khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh thì họ vào 1 trong 4 cõi ác giới chịu khổ. Khi hết nghiệp, ra cõi ác đó, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh làm người và còn phải chịu thêm các quả xấu tương ứng với ác nghiệp họ đã tạo trong tiền kiếp như đã nói ở phần trên.

Bát Giới *āṣivattṭhamakasīla* có giới thứ 8 chánh mạng là giới có tính chất sâu và rộng hơn Ngũ Giới, là giới nền tảng của các thiện sinh hành Thiền Định và Thiền Tuệ trên con đường hướng đến giải thoát, giác ngộ.

3. BÁT GIỚI UPOSATHASĪLA

Người cư sĩ thường giữ tám giới gọi là Bát Quan Trai Giới (*Uposatha*) trong tám ngày Bát Quan Trai là mùng 5, mùng 8, 14, 15, 20, 22, 29 và 30 âm lịch hằng tháng. Ngoài các ngày này, cư sĩ giữ gìn Ngũ Giới. Còn các Tu Nữ thọ Bát Giới suốt đời tu của mình.

Bát Giới Uposathasīla có 8 điều là cốt ý:

1. *Tránh xa sự sát sinh.*
2. *Tránh xa sự trộm cướp.*
3. *Tránh xa sự hành dâm.*
4. *Tránh xa sự nói dối.*
5. *Tránh xa sự dễ dãi do uống rượu và các chất say.*
6. *Tránh xa sự dùng vật thực phi thời.*
7. *Tránh xa sự nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn, xem nhảy múa, nghe ca hát, trang điểm, làm đẹp bằng phấn son, xức nước hoa là nhân sinh tham ái.*
8. *Tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*

Trong Bát Giới Uposathasīla, có 4 điều giới là: “Tránh xa sự sát sinh, tránh xa sự trộm cướp, tránh xa sự nói dối, tránh xa sự dễ dãi do uống rượu và các chất say” đã được giải thích trong phần Ngũ Giới. Trong phần này sẽ giải thích 4 điều giới còn lại.

a. Cốt Ý Tránh Xa Sự Hành Dâm

Giới không hành dâm cao thượng hơn Giới không tà dâm ở chỗ là không được quan hệ đôi lứa với bất cứ ai.

✓ *Chi Pháp phạm giới hành dâm*

Hành giả phạm giới hành dâm khi hội đủ 2 chi Pháp:

- 1- *Tâm muốn hành dâm.*

2- Sự tiếp xúc giữa 2 bộ phận sinh dục của 2 bên.

Nếu hội đủ 2 chi Pháp này, thì gọi là phạm giới hành dâm. Nếu thiếu 1 trong 2 chi Pháp, thì không phạm.

Hành giả khi thọ trì Bát Giới Uposathasīla được trong sạch, trọn vẹn sẽ tạo phước thiện cao quý, có phước báu đặc biệt, an lạc ở hiện tại và vô số kiếp vị lai. Nếu vi phạm quan hệ với vợ (*chồng*) của mình thì phạm điều giới hành dâm, không tạo được phước thiện này, nhưng không phạm tà dâm, nên không tạo ác nghiệp tà dâm.

Nếu hành giả nào đã thọ trì Bát Giới Uposathasīla mà quan hệ tình dục với vợ (*chồng*), hay con của người khác, thì phạm cả hai điều giới hành dâm và tà dâm, tạo ác nghiệp tà dâm, phải chịu quả khổ của ác nghiệp ấy trong kiếp hiện tại và vô số kiếp vị lai.

b. Cố Ý Tránh Xa Sự Dùng Vật Thực Phi Thời

✓ Chi Pháp phạm giới dùng vật thực phi thời

Hành giả phạm giới dùng vật thực phi thời khi hợp đủ 3 chi Pháp:

- 1- Đang dùng vật thực trong thời gian từ quá 12 giờ trưa cho đến trước lúc bình minh ngày hôm sau.*
- 2- Các thứ vật thực như cơm, đồ ăn, bánh, trái cây, ngũ cốc, sữa tươi, sữa chua, bơ đặc, ...*
- 3- Vật thực được nuốt qua khỏi cổ.*

Nếu hội đủ 3 chi Pháp này, thì phạm giới dùng vật thực phi thời. Nếu thiếu 1 trong 3 chi, thì không phạm.

Hành giả đã thọ trì Bát Giới Uposathasīla, chỉ được phép dùng vật thực từ lúc rạng đông cho đến đúng 12 giờ trưa. Nếu hành giả bị bệnh đói hành hạ thì có thể dùng *nước trái cây xay nhuyễn, lọc kỹ, bỏ xác lấy nước uống,*

hoặc có thể dùng 5 thứ thuốc là nước bơ, nước bơ lỏng, dầu mè, mật ong và nước đường, hoặc các loại thuốc dùng để trị bệnh.

Nếu hành giả thọ trì Bát Giới Uposathasīla được trong sạch và trọn vẹn thì tạo được phước thiện cao quý đặc biệt, hưởng sự an lạc đặc biệt trong hiện tại và vị lai. Nếu hành giả đã thọ trì Bát Giới Uposathasīla mà phạm giới dùng vật thực phi thời, thì không tạo được phước thiện cao quý đặc biệt, cũng không tạo ác nghiệp nào, vì hành giả dùng vật thực của mình, không làm khổ mình hay khổ người khác.

c. Cố ý tránh xa sự nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn, xem nhảy múa, nghe ca hát, trang điểm, trang sức, đeo tràng hoa, làm đẹp bằng phấn son, xúc nước hoa là nhân sinh tham ái.

✓ ***Chi Pháp phạm giới nhảy múa, ca hát,***

Hành giả phạm điều giới này khi hội đủ 3 chi Pháp:

1- *Nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn...*

2- *Tâm thỏa thích.*

3- *Đã thỏa thích hành động bằng thân và khẩu.*

Nếu hội đủ 3 chi Pháp này thì phạm giới này, nếu thiếu 1 trong 3 chi thì không phạm.

Hành giả nào thọ trì Bát Giới Uposathasīla được trong sạch và trọn vẹn thì tạo được phước báu đặc biệt, hưởng được an lạc đặc biệt trong kiếp này và vô số kiếp sau. Nếu hành giả nào thọ trì Bát Giới Uposathasīlai, mà nhảy múa ca hát, thổi kèn, đánh đàn,...; hay sai khiến người khác nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn,... hay xem người khác nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn... làm nhân phát sinh tâm tham ái trong đối tượng ấy, thì

phạm giới này và bị trở ngại trong thực hành Thiền Định và Thiền Tuệ, nhưng không tạo ác nghiệp nặng.

d. Cố ý tránh xa chỗ nằm ngời nơi quá cao, xinh đẹp

✓ Chi Pháp phạm giới nằm ngời

Chỗ nằm ngời nơi quá cao và xinh đẹp: Chỗ quá cao (tính từ mặt đất lên quá 5 tấc tây (dm)), sang cả, thoải mái, khiến thân xác dễ chịu làm cho tham ái dễ sinh.

Hành giả phạm giới này khi hợp đủ 3 chi Pháp:

- 1- Chỗ nằm, chỗ ngời quá cao và xinh đẹp.*
- 2- Tâm muốn nằm, ngời nơi ấy.*
- 3- Đã nằm, đã ngời nơi ấy với tâm thỏa thích.*

Nếu hội đủ 3 chi Pháp này, thì phạm giới này. Nếu thiếu 1 trong 3 chi, thì không phạm.

Nếu Hành giả đã thọ trì Bát Giới Uposathasīla mà nằm ngời nơi quá cao và xinh đẹp, thì phạm giới này, nên không tạo được phước thiện cao quý đặc biệt, nhưng không tạo ác nghiệp nặng.

✓ Giới Cấm Và Giới Hành

Trong Bát Giới Uposathasīla có 2 phần giới:

- 1- Phần giới cấm là giới không được phạm.*
- 2- Phần giới hành là giới nên thực hành.*

1. Phần giới cấm có 4 điều giới là cố ý:

- Tránh xa sự sát sinh.*
- Tránh xa sự trộm cướp.*
- Tránh xa sự nói dối.*
- Tránh xa sự uống rượu, bia và các chất say.*

Nếu người nào giữ gìn 4 điều giới này được trong sạch và trọn vẹn thì đã tạo đại thiện nghiệp của 4 điều giới ấy, có quả báu an lạc ở hiện tại và vị lai. Nếu người nào phạm giới cấm nào thì tạo ác nghiệp giới cấm ấy, rồi phải chịu quả khổ của ác nghiệp ấy ở hiện tại và vô số kiếp vị lai.

2. Phần giới hành có 4 điều giới là cốt ý:

- *Tránh xa sự hành dâm.*
- *Tránh xa sự dùng vật thực phi thời.*
- *Tránh xa sự nhảy múa, ca hát, thổi kèn,...*
- *Tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*

Nếu hành giả thọ trì Bát Giới Uposathasīla được trong sạch và trọn vẹn thì đã tạo đại thiện nghiệp cao quý đặc biệt, có quả báu cao quý đặc biệt, hưởng được sự an lạc ở hiện tại và vị lai, còn nếu phạm giới hành nào thì hành giả ấy không tạo đại thiện nghiệp cao quý đặc biệt của giới hành ấy, nhưng không tạo ác nghiệp nào, vì không tự làm khổ mình hay người khác.

Thật vậy, các cư sĩ nam (nữ) tại gia, có người là bậc Thánh Nhập Lưu (*Tu Đà Hoàn*), bậc Thánh Nhất Lai (*Tu Đà Hàm*) sống tại gia, các vị ấy chắc chắn có Ngũ Giới hoàn toàn trong sạch và trọn vẹn, nhưng họ vẫn có vợ (*chồng*) và con cái. Hai bậc Thánh Nhân ấy có thể hành dâm nhưng chắc chắn không bao giờ phạm giới tà dâm.

Riêng bậc Thánh Bất Lai (*A Na Hàm*) đã diệt tận được tâm tham ái trong cõi Dục giới, dù sống tại gia, nhưng vị ấy cũng không bao giờ ham thích hành dâm. Cho nên, vị ấy sống tại gia tuyệt nhiên không có vợ hay chồng. Nếu vị ấy đã có vợ (*chồng*) trước khi trở thành bậc

Thánh Bất Lai, thì vị ấy tuyệt nhiên không bao giờ sống chung với người vợ (*chồng*) của mình như trước nữa.

4. THẬP GIỚI (DASASĪLA)

Thập Giới vốn là thường giới của bậc xuất gia Sadi. Ngoài ra, vị Sadi còn có các loại giới khác cần phải giữ gìn suốt ngày đêm cho được trong sạch, trọn vẹn trong phẩm hạnh của mình.

Tuy nhiên, nếu người cư sĩ tại gia có đức tin trong sạch đặc biệt nơi Tam Bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, nhưng chưa có đủ duyên được xuất gia, vị ấy có thể thọ trì Thập Giới trong thời gian ngắn trong chùa, để có cơ hội tốt tu tập Giới – Định – Tuệ.

Thập Giới có 10 điều là cốt ý:

- 1. Tránh xa sự sát sinh.*
- 2. Tránh xa sự trộm cướp.*
- 3. Tránh xa sự hành dâm.*
- 4. Tránh xa sự nói dối.*
- 5. Tránh xa sự dễ dãi do uống rượu và các chất say.*
- 6. Tránh xa sự dùng vật thực phi thời.*
- 7. Tránh xa sự nhảy múa, ca hát, thổi kèn, đánh đàn, xem nhảy múa, nghe ca hát.*
- 8. Tránh xa sự trang điểm, làm đẹp bằng phấn son, xức nước hoa là nhân sinh tham ái.*
- 9. Tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.*
- 10. Tránh xa sự thọ nhận vàng bạc, châu báu.*

Thập Giới gồm có 10 điều giới, từ điều thứ nhất đến thứ điều 9 (*Điều thứ 7 và 8 được tách ra từ điều thứ 7 trong Bát Giới Uposathasīla*) đã được giải thích trong

phần Ngũ Giới và Bát Giới Uposathasīla. Trong phần này chỉ giải thích điều cuối cùng là:

➤ **Cổ Ý Tránh Xa Sự Thọ Nhận Vàng Bạc, Châu Báu**

- **Vàng** gồm vàng thỏi, vàng lá, vàng trang sức,...
- **Bạc** gồm bạc kim loại, bạc trang sức, bạc tiền tệ để mua bán dưới dạng bạc giấy, bạc nén, ngân phiếu,...
- **Châu báu** gồm các vật quý giá như ngọc, kim cương,...
- **Thọ nhận** tức là tự tay lấy cất giữ hay bảo người khác cất giữ cho mình cũng gọi là hình thức thọ nhận vàng bạc, tiền bạc, châu báu, ...

Điều giới này bị phạm khi hội đủ 3 chi Pháp:

- 1- Vàng, tiền bạc, châu báu,...được quy định có giá trị.
- 2- Tự nhận hay bảo người khác nhận dùm và tâm vui thích theo sự thọ nhận ấy.
- 3- Giữ cho mình.

Cư sĩ tại gia, trước khi vào chùa thọ trì Thập Giới thì không cần xả bỏ vàng bạc, tiền bạc,... mà chỉ cần gửi người hộ Tăng trong chùa, rồi thọ trì Thập Giới. Khi đang giữ Thập Giới, vị ấy không được nhận vàng bạc, tiền bạc,... từ người khác, dù là người thân trong gia đình.

Hành giả thọ trì Thập Giới được trong sạch, trọn vẹn sẽ tạo phước báu hơn Bát Giới Uposathasīla, hưởng được an lạc đặc biệt trong kiếp này và vô số kiếp sau, làm nền tảng để tu tập thành tựu trong Thiền Định và Thiền Tuệ. Nếu cư sĩ đã thọ trì Thập Giới mà phạm giới sẽ không có phước báu, nhưng không tạo ác nghiệp nặng. Còn Sadi phải hành giới này suốt đời tu, nếu phạm giới này thì sẽ nhận hình phạt.

✓ **Thí chủ cúng dường hợp luật đến Chư Tăng**

1. Không bao giờ cúng dường tiền, vàng,... cho quý Sư, mà chỉ dâng tứ vật dụng cần thiết như y phục, thuốc men, chỗ ở, vật thực, sách, vé,... Thí chủ có thể trực tiếp hỏi và dâng tứ vật dụng đúng theo nhu cầu của quý Sư.

2. Thí chủ có thể gửi một số tiền cho ai đó tin cậy, nhờ họ làm Kappiya (*Người hộ Tăng*) để họ tìm và dâng cúng tứ vật dụng theo đúng nhu cầu của quý Sư.

3. Thí chủ đừng hỏi quý Sư: '*Nên trao số tiền này cho ai?*'. Vì khi được hỏi vậy, quý Sư không được phép chỉ rõ một Kappiya. Thí chủ chỉ nên nói: '*Thưa Sư, con muốn cúng dường tứ vật dụng cho Sư. Ai là Kappiya của Sư?*'. Rồi thí chủ để lại tiền cho Kappiya và báo cho quý Sư biết: '*Con đã để lại số tiền trị giá 'x' đô la cho Kappiya. Khi nào cần tứ vật dụng cần thiết, xin Sư yêu cầu họ dâng.*'

5. MƯỜI THIỆN NGHIỆP

Trong đời này có 3 hạng người là **Tam nhân², nhị nhân và vô nhân cõi thiện giới** trong kiếp hiện tại, đều là quả của thiện tâm tạo Mười thiện nghiệp bằng thân, khẩu, ý ở kiếp quá khứ của mỗi chúng sinh. Cho nên, chúng ta cần phải cố ý thực hành **Mười thiện nghiệp**:

- * **Thân có 3 thiện nghiệp:**
1. Không sát sinh.
 2. Không trộm cướp.
 3. Không tà dâm.

² **Người Tam nhân:** có 3 nhân thiện (Vô tham, Vô sân, Vô si), vốn có trí tuệ nên có thể tu tập chứng Thiền và đắc Thánh.

Người nhị nhân: có 2 nhân thiện (Vô tham, Vô sân), vốn không có trí tuệ nên không thể tu tập chứng Thiền và đắc Thánh.

Người vô nhân: Người không có nhân thiện, bị tàn tật bẩm sinh.

*** Khẩu có 4 thiện nghiệp:** 4. Không nói dối.
5. Không nói lời chia rẽ.
6. Không nói lời thô tục.
7. Không nói lời vô ích.

*** Ý có 3 thiện nghiệp:** 8. Không tham lam.
9. Không thù hận.
10. Có chánh kiến.

Trong 10 nghiệp thiện trên, 7 nghiệp thiện đầu tiên đã được giải thích ở phần **Bát Giới ājivaṭṭhamakasīla**, nên phần này chỉ nói đến 3 thiện nghiệp về ý.

a. Cố Ý Không Tham Lam

Đa số phàm nhân, khi tiếp xúc với những đối tượng tốt, đáng vừa lòng như sắc đẹp, thanh hay,... thường sinh tâm tham muốn đối tượng ấy. Có 2 hạng người này:

- Nếu người nào phát sinh tham tâm muốn tài sản,... của người khác thuộc về mình, bằng cách mua lại, trao đổi,... làm cho chủ nhân ấy tự nguyện ưng thuận, thì người ấy có tham tâm hợp Pháp, nên không tạo ý ác nghiệp tham lam tài sản của người khác.

- Nếu người nào phát sinh tham tâm muốn tài sản,... của người khác thuộc về mình, bằng cách trộm cướp, lừa đảo, hay dùng thế lực bắt buộc người chủ trao tài sản đó cho mình, thì người ấy có tham tâm bất hợp Pháp, nên tạo ý ác nghiệp tham lam tài sản của người khác.

✓ Chi Pháp của ý tham lam

Để biết có tạo ác nghiệp tham lam tài sản của người khác hay không, cần phải căn cứ vào 2 chi Pháp:

1- *Của cải, tài sản của người khác.*

2- *Tâm nghĩ tham lam muốn được của cải, tài sản ấy thuộc về của riêng mình một cách bất hợp Pháp.*

Người nào hội đủ 2 chi Pháp trên thì tạo ác nghiệp tham lam tài sản người khác, ác nghiệp này có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau và sau khi đã tái sinh. Nếu không đủ 2 chi Pháp trên thì ác nghiệp ấy không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, mà chỉ có cơ hội cho quả ở kiếp sau.

Của cải, tài sản của người khác: gồm có những thứ thuộc về vật chất lẫn tinh thần, các loài gia súc, gia cầm, con người,... thuộc về của cải, tài sản có chủ.

✓ **Quả báo của ác ý tham lam**

- Nếu người nào phát sinh tham tâm, muốn chiếm đoạt tài sản của người có giới đức thì người ấy tạo ý ác nghiệp nặng. Sau khi chết, ý ác ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau trong loài ngạ quỷ hay Asura (*quỷ thần*), chịu quả khổ cho đến khi hết nghiệp.

- Nếu người nào phát sinh tham tâm, muốn chiếm đoạt tài sản của người không có giới đức thì người ấy tạo ý ác nghiệp nhẹ. Sau khi chết, ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau làm người thì người ấy sẽ là nghèo khổ, thiếu thốn nhu cầu cần thiết.

b. Cố Ý Không Thù Hận

Người nào có tính thường hay giận dữ, không thân thiện, gằn gỏi, giúp đỡ,... người khác, như vậy người ấy có sân tâm bình thường, không phải là ý ác nghiệp thù hận. Người nào phát sinh sân tâm tìm cách phá hoại sự lợi ích, tiến hóa, an lạc của người khác, đây là sân tâm tạo ác nghiệp thù hận.

✓ **Chi Pháp của ý thù hận**

Để biết có tạo ý ác nghiệp thù hận người khác hay không, chúng ta cần phải căn cứ vào 2 chi Pháp:

1- *Người khác.*

2- *Sân tâm nghĩ tìm cách phá hoại sự lợi ích, tiến hóa, an lạc của người khác.*

Nếu tạo ác nghiệp thù hận người khác hội đủ 2 chi Pháp này thì ác nghiệp ấy có nhiều năng lực, có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau và sau khi đã tái sinh. Nếu không đủ 2 chi Pháp thì ác nghiệp ấy không có cơ hội cho quả trong tái sinh, mà chỉ có cơ hội cho quả ở kiếp sau.

✓ ***Quả báo của ác ý thù hận***

Người nào có ý ác nghiệp thù hận người có giới đức, sau khi chết, nếu ý ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả trong tái sinh kiếp sau thì người ấy sinh vào cõi địa ngục, chịu quả khổ cho đến khi hết nghiệp.

Nếu người nào có ý ác nghiệp thù hận người không có giới, sau khi chết, ý ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh làm người, thì người ấy sẽ có thân hình xấu xí, kỳ dị đáng ghê sợ, mọi người xa lánh.

c. Có Chánh Kiến

Chánh kiến là sự hiểu biết đúng về nghiệp là của riêng mình, tin hiểu nghiệp quả rằng ngoài nghiệp ra, không có tài sản nào trong đời thuộc về riêng mình thật sự, thậm chí ngay cả thân xác này cũng không phải của riêng mình, vì nó không theo ý muốn của mình, mà chỉ tùy thuộc vào nhân duyên.

Để biết rõ tính khác biệt giữa *Chánh kiến* và *Tà kiến*, Mục này trình bày thêm phần tà kiến.

- ***Tà kiến:*** Là sự thấy sai chấp làm từ chủ thể bên trong mình đến các đối tượng bên ngoài.

Tà kiến có 2 loại:

1- Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ.

2- Tà kiến chấp thủ cố định.

Ngũ uẩn chấp thủ có 5 uẩn là: Sắc (*thân*), Thọ (*cảm xúc ở tâm và cảm giác ở thân*), Tưởng (*phân biệt, suy xét*), Hành (*phản ứng, tác ý*), Thức (*Hay biết đơn thuần*).

1. **Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ cho là ta (ngã).** Có 4 loại:

- Ngũ uẩn là ta - Ta có ngũ uẩn.

- Ngũ uẩn trong ta - Ta trong ngũ uẩn.

- Tất cả chúng sinh có **ngũ uẩn** trong 11 cõi dục giới.

- Tất cả Phạm Thiên có **ngũ uẩn** trong 15 tầng trời Sắc Giới Phạm Thiên (*trừ Vô Tưởng Thiên*).

- Tất cả Phạm Thiên có **nhất uẩn** là **sắc uẩn** trong tầng trời Sắc Giới Phạm Thiên Vô Tưởng Thiên.

- Tất cả Phạm Thiên có **tứ uẩn** là Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn và Thức uẩn trong 4 tầng trời Vô Sắc giới Phạm Thiên.

Tất cả mọi phàm nhân đều có Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ *cho là ta*. Tà kiến này không ảnh hưởng, hay cản trở những người tạo mọi phước thiện như bố thí, giữ giới, hành thiền,... cũng không cản trở các hành giả thực hành Thiền Định đạt các tầng thiền và phép thần thông thế gian. Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chỉ cản trở Pháp Hành Thiền Tuệ, bởi vì đối tượng Thiền Tuệ là ngũ uẩn có thực tánh là Pháp vô ngã, không phải là ta, là người,... nhưng Tà kiến chấp ngã trong ngũ uẩn chấp thủ cho là ta, là người, ...

2. Tà kiến chấp thủ cố định:

Có 3 loại: Vô quả, Vô nhân và Vô hành.

- **Vô quả tà kiến:** Thấy sai chấp làm rằng *không có quả của nghiệp, không có quả khổ của ác nghiệp, không có quả lành của thiện nghiệp, chết là hết, không có kiếp sau, gọi là Đoạn Kiến.*
- **Vô nhân tà kiến:** Chấp rằng *không có nhân cho ra quả, không có ác nghiệp cho ra quả khổ, không có thiện nghiệp cho ra quả lành; tất cả mọi chúng sinh đều tự nhiên hiện hữu (không phải do nghiệp), tự nhiên ô nhiễm, thanh tịnh,... và tự nhiên giải thoát.*
- **Vô hành tà kiến:** Thấy sai chấp làm rằng *không có hành ác, không có hành thiện; người tạo ác nghiệp không gọi là hành ác; người tạo thiện nghiệp không gọi là hành thiện. Hành chỉ là hành mà thôi.*

Trong tất cả mọi loại ác nghiệp, chỉ có 3 loại ác nghiệp tà kiến chấp thủ cố định này là trọng tội nặng nhất, hơn cả ngũ nghịch đại tội (*giết cha, giết mẹ, giết vị A La Hán, làm thân Đức Phật chảy máu, chia rẽ Tăng Đoàn*). Bởi vì người có ác nghiệp tà kiến chấp thủ cố định này hoàn toàn phủ nhận và không tin nghiệp và quả của nghiệp. Vì vậy, họ không tin Phật Pháp, không biết hổ thẹn, ghê sợ và sám hối tội lỗi của mình, nên không từ bỏ ác nghiệp tà kiến chấp thủ cố định này. Để rồi họ ngày càng lún sâu vào tội lỗi. Sau khi chết, chắc chắn ác nghiệp này có quyền ưu tiên cho quả khiến họ tái sinh kiếp sau trong cõi đại địa ngục Avīci, phải chịu quả khổ lâu dài trải qua nhiều đại kiếp trái đất, không có thời hạn.

Tà kiến phát sinh do nhân nào?

- 1- Lắng nghe tà Pháp từ hạng người có tà kiến.
- 2- Hiểu biết sai với si tâm, không biết đúng 4 trạng thái của Pháp hữu vi (Vô thường, Khổ, Vô ngã, Bất tịnh).

Chánh kiến phát sinh do nhân nào?

- 1- Lắng nghe Chánh Pháp từ các bậc thiện trí.
- 2- Hiểu biết trong tâm với trí tuệ biết đúng 4 trạng thái của Pháp hữu vi (Vô thường, Khổ, Vô ngã, Bất tịnh).

Chánh kiến có 5 loại:

1- Chánh kiến sở nghiệp biết đúng, tin nghiệp và quả của nghiệp thuộc về riêng mình.

2- Chánh kiến Thiền Tuệ là trí tuệ Thiền Tuệ tam giới (của phàm nhân) thấy biết rõ thật tánh sinh diệt và tam tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã) của Danh Pháp, Sắc Pháp.

3- Chánh kiến Thánh Đạo Tuệ là trí tuệ Thiền Tuệ siêu tam giới (của Thánh Nhân) chứng đắc 4 Thánh Đạo.

4- Chánh kiến Thánh Quả Tuệ là trí tuệ Thiền Tuệ siêu tam giới (của Thánh Nhân) chứng đắc 4 Thánh Quả.

5- Chánh kiến quán triệt là trí tuệ quán triệt Đạo, Quả, Niết Bàn, phiền não đã diệt tận, phiền não chưa diệt tận.

Chánh kiến hỗ trợ tạo mọi thiện Pháp với thiện tâm hợp với trí tuệ, có đủ 3 thiện nhân là Vô tham, Vô sân và Vô si (trí tuệ), cho phước thiện ấy trở thành Tam nhân thiện nghiệp, cho quả tái sinh thành người Tam nhân ở cõi người hoặc 1 trong 6 cõi Dục thiên, hưởng lạc và có thể tu chứng Thiền, đắc Thánh.

d. Phước Báo Của Mười Thiện Nghiệp

✓ Trong kiếp hiện tại

Vị nào giữ mười thiện nghiệp được trong sạch và trọn vẹn, thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả hiện tại là vị ấy thường tiếp xúc với các đối tượng tốt như Sắc đẹp, Thanh hay, Mùi thơm, Vị ngon, Xúc dễ chịu.

✓ Thời kỳ tái sinh kiếp sau

Vị nào biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, tin nghiệp quả mà tích cực giữ mười thiện nghiệp trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, nếu thiện nghiệp ấy trong *thiện tâm hợp với trí tuệ* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh làm **người Tam nhân** ở cõi người hay 1 trong 6 cõi Dục thiên hưởng lạc và có thể tu chứng Thiền, đắc Thánh.

Vị nào biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, tin nghiệp quả mà giữ mười thiện nghiệp trong sạch và trọn vẹn, sau khi chết, nếu thiện nghiệp ấy trong *thiện tâm không hợp với trí tuệ* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy làm **người nhị nhân** ở cõi thiện giới (*cõi người và 1 trong 6 cõi Dục thiên*) hưởng lạc ít, không thể tu chứng Thiền, đắc Thánh trong kiếp sau, mà tiếp tục tích lũy Ba La Mật để thành tựu Thiền Định, Đạo và Quả ở các kiếp vị lai.

Vị nào biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, tin nghiệp quả mà giữ mười thiện nghiệp tương đối, sau khi chết, nếu thiện nghiệp nhẹ ấy trong *thiện tâm không hợp với trí tuệ* có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh làm **người vô nhân** ở cõi người hay 1 trong 6 cõi Dục thiên bị đui, mù, câm, điếc hay khuyết tật bẩm sinh.

CÁC HẠNG NGƯỜI VÀ CÁC CẢNH GIỚI

1. CÁC HẠNG NGƯỜI

Trong Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) phân loại chúng sinh theo tiêu chuẩn tâm thức có 12 hạng như sau:

➤ **Phàm Phu (*Puthujjana*)**

1. **Người Khổ:** Là hạng người Khổ Vô nhân (*Không có 3 nhân thiện Vô Tham, Vô Sân, Vô Si*) có ác nghiệp nặng, tái sinh bằng tâm *Quan Sát Thọ Xả Quả Bất Thiện* nên chịu khổ ở 4 cõi ác giới: **Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh và Asura** (*Quỷ thần ở cõi Tứ Thiên Vương, cõi người và địa ngục*).

2. **Người Lạc Vô Nhân:** Là hạng chúng sinh tái tục bằng tâm *Quan Sát Thọ Xả Quả Thiện*. Họ là những người tàn tật bẩm sinh và một số thiên nhân ở cõi Tứ Thiên Vương. Phạm Thiên cõi Vô Tưởng tuy không có tâm nhưng thuộc loài này vì họ không ở cảnh khổ, nhưng lại tái tục bằng tâm quả vô nhân.

3. **Người Nhị Nhân:** Là những người và thiên nhân Dục giới (*có 2 nhân thiện Vô Tham, Vô Sân*) tái sinh bằng 4 tâm *Đại Quả Ly Trí*. Họ là người nhanh nhạy trong đời sống thường nhật, nhưng không thể tu chứng Thiền, đắc Thánh.

4. **Người Tam Nhân:** Là những người có đủ 3 nhân thiện Vô Tham, Vô Sân, Vô Si, tái sinh bằng 4 tâm *Đại quả hợp trí* ở cõi người, Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới. Nếu đủ duyên lành, vị ấy có thể tu tập đắc Thiền, chứng Thánh có 3 dạng:

- Tái sinh bằng tâm Tam Nhân nhưng không đắc gì.
- Chỉ đắc được Thiền Định

- Có thể đắc Thánh (có hoặc không đắc Thiên Định).

Người đắc Thánh thường có thể đắc Thiên dễ dàng. Nhưng người đắc Thiên, chưa chắc có thể đắc Thánh.

➤ **Thánh Nhân (Ariyapuggala)**

✓ **Người đắc Đạo**

5. Nhập Lưu Thánh Đạo;

6. Nhất Lai Thánh Đạo

7. Bất Lai Thánh Đạo;

8. A La Hán Thánh Đạo

Bậc Thánh Đạo chỉ tồn tại trong 1 sát na tâm³, rồi trở thành bậc Thánh Quả nhưng vẫn kể là một hạng người.

✓ **Người đắc Quả**

9. Nhập Lưu Thánh Quả;

10. Nhất Lai Thánh Quả

11. Bất Lai Thánh Quả;

12. A La Hán Thánh Quả

2. CÁC CẢNH GIỚI

Theo Phật Giáo, quả địa cầu chỉ là một điểm nhỏ trong vũ trụ bao la, không phải là nơi duy nhất có các sinh linh, mà con người cũng không phải là chúng sinh duy nhất. Chúng sinh vô cùng tận, mà hệ thống tinh tú cũng vô cùng, vô tận. *"Bào thai không phải là con đường duy nhất để tái sinh"*. Tùy theo nghiệp thiện ác đã tạo mà chúng sinh có thể tái sinh vào một trong ba mươi một cảnh giới. Ngoài Chư Phật và Chư Vị A La Hán đã giác ngộ rốt ráo, tất cả các chúng sinh còn lại đều còn luân hồi sinh tử trong 3 giới 4 loài (*Tam giới, tứ loài*).

Ba giới: Có tất cả 31 cõi gồm 11 cõi **Dục giới** (4 cõi khổ và 7 cõi lành), 16 cõi **Sắc giới** và 4 cõi **Vô Sắc giới**.

Bốn loài:

a) **Thai sinh:** Sinh từ thai mẹ như người, thú,....

b) **Noãn sinh:** Sinh từ trứng như gà, vịt,...

³ 1 giây = 10¹⁴⁰ Sát na tâm, 1 Sát na thân = 17 Sát na tâm

c) **Thấp sinh**: Sinh từ nơi ướt, ẩm thấp,

d) **Hóa sinh**: Hóa ra thân hình có đủ các bộ phận cơ thể ngay mà không cần thời gian lớn lên như:

- Con người đầu tiên trên trái đất, từ cõi trời xuống.
- Chư Thiên trong 6 cõi trời Dục giới.
- Chư Phạm Thiên trong 16 tầng trời Sắc giới và 4 tầng trời Vô Sắc giới.
- Chúng sinh ở Địa ngục, Asura, Ngạ quỷ.

➤ **Ác Giới (Đọa Xứ)**: Là chúng sinh tái tục bằng tâm *Quan Sát Thọ Xả Quả Bất Thiện*, chịu khổ trong 4 cảnh giới: *Địa ngục, Ngạ quỷ, Súc sinh và Asura*.

1. **Địa ngục**: Có hai nơi: *Trong lòng địa cầu và một chỗ tập trung trong vũ trụ* mà mắt thường không thấy, gồm 8 cõi Đại địa ngục và vô số cõi địa ngục lớn nhỏ tương ứng với tội trạng nặng nhẹ của chúng sinh. Chúng sinh ở đây luôn chịu quả khổ, đến khi hết ác nghiệp mới ra khỏi. Cõi địa ngục có tuổi thọ lâu nhất là 84 ngàn Đại Kiếp nằm ở ranh giới của các vũ trụ, nơi ánh sáng mặt trời, mặt trăng không thể chiếu rọi tới và cũng không bị ảnh hưởng trong các vụ hoại kiếp. Đây là Địa Ngục Không Gian dành cho những người Tà Kiến Cố Định. Trong đó, ghê rợn nhất là Địa ngục Avici có tuổi thọ tối đa là 1 trung gián kiếp.

2. **Ngạ quỷ**: Loài ngạ quỷ không có cõi riêng, mà sống chung với người, nơi rừng núi, nghĩa địa,... Họ có thân hình rất vi tế, mắt người thường không thể thấy được, chỉ vị nào có thiên nhãn thông mới thấy. Hay khi họ biến thành thân hình thô như con người, con vật,... thì mắt người mới thấy. Ngạ quỷ có nhiều nhóm, loài khác nhau, thân hình kỳ dị, ghê tởm,

thường đói khát, lạnh lẽo, và bị hành hạ như chúng sinh địa ngục. Ngạ quỷ nói gọn có 4 loại:

- 1- *Loài ngạ quỷ sống gần người và nhờ người khác hồi hướng phần phước thiện (Paradattupajīvikapeta).*
- 2- *Loài ngạ quỷ thường chịu cảnh đói khát, lạnh lẽo, ...*
- 3- *Loài ngạ quỷ thường bị lửa thiêu đốt.*
- 4- *Loài ngạ quỷ có nhiều thần lực trong nhóm loài Asura hay ngạ quỷ có tên giống loài Asura.*

Nếu ngạ quỷ nào đến khi ác nghiệp nhẹ dần thì hóa thành loài ngạ quỷ **Paradattupajīvikapeta** sống gần loài người, chờ cơ hội hoan hỷ phần phước thiện bố thí của thí chủ. Khi bà con, thân quyến hay vị nào tạo phước thiện như cúng dường Tam Bảo, rồi hồi hướng đến tất cả chúng sinh, nếu ngạ quỷ nào hay biết được và có thiện tâm trong sạch hoan hỷ, nói lên lời: *Sādhū! Sādhū! Lành thay!* Ngạ quỷ ấy sẽ nhận được phước thiện ấy và thoát ngay kiếp khổ, sinh lên các cõi lành như thiên giới.

3. **Súc sinh:** gồm có nhiều loài lớn nhỏ khác nhau, sống nơi cõi người, trên cạn, dưới nước, có loài có phước báu và thần lực lớn như: Nāga (*Vua rắn*), Kinnara (*Thân có giống phần như người, ngựa và chim*), Sīha (*Sư tử*), Garuḍa (*Chim Kim Xí Điểu có cánh vàng, ăn rồng*). Có số loài vì ác nghiệp nên sinh làm súc sinh, nhưng nhờ thiện nghiệp mà an ổn.
4. **Asura (Quỷ Thần):** Họ sống khổ tâm, khổ thân, thiếu thốn, có thân hình rất vi tế, mắt người không thể thấy. Loài Asura có 3 loại: *Asura Thiên, Asura ngạ quỷ và Asura địa ngục*. Asura ở địa ngục bị đói khát, khi kiếm ăn, gặp nhau, tưởng là vật thực nên cắn xé ăn thịt nhau đến chết, rồi cứ thế hóa sinh lại nơi địa ngục.

➤ **Dục Giới:** Gồm nhân loại và Chư Thiên ở sáu cõi Dục Thiên (*Tứ Thiên Vương, Đao Lợi, Dạ Ma, Đâu Suất, Hóa Lạc Thiên, Tha Hóa Tự Tại*). Các vị tái sinh bằng một trong 3 tâm: *Quan sát thọ xả quả thiện, Đại quả ly trí và Đại quả hợp trí*. Hạnh phúc ở các cõi Dục Thiên càng cao, càng vi tế dần. Ví như cách bày tỏ tình cảm nam nữ cũng thế. Từ cõi Đao Lợi trở xuống, mọi chuyện giống như cõi người.

Ở cõi Dạ Ma chỉ ôm chầm nhau, ở cõi Đâu Suất chỉ nắm tay nhau, ở Hóa Lạc Thiên chỉ mỉm cười với nhau và ở Tha Hóa Tự Tại chỉ cần nhìn nhau bằng tâm nhiễm dục. Cõi càng cao thì tham dục càng ít và tuổi thọ càng lâu. Đó là lý do khiến điều kiện sinh lên các cõi Dục Thiên cao rất khó khăn. Chư Thiên ở cõi trên có thể xuống cõi dưới, nhưng Chư Thiên ở cõi dưới không thể lên hay thấy Chư Thiên cõi cao hơn, trừ khi họ hóa hiện thô tướng.

5. Nhân Loại: Có 4 châu là *Bắc cưu lưu châu, Đông thắng thân châu, Tây ngưu hoá châu và Nam thiên bộ châu*, nằm ở 4 hướng của núi Sineru (Tu Di).

- **Bắc cưu lưu châu:** Ở hướng Bắc núi Sineru. Loài người ở đây có 3 đức tính là:

- * *Không chấp thủ của cải tài sản là của mình.*
- * *Không chấp thủ con cái, vợ, chồng là của mình.*
- * *Có tuổi thọ đúng từ 1.000 - 1 A tăng kỳ (10^{140}) năm.*

Toàn bộ y phục, thực phẩm và trang sức đều có thể được lấy từ những cây Như Ý Thọ ở khắp nơi. Cho nên, họ giữ ngũ giới trong sạch tự nhiên, khi chết, chắc chắn sinh làm vị thiên nhân dục giới. Sau khi thiên nhân đó chết sẽ tái sinh tùy theo nghiệp quả, có khi bị đọa vào cõi ác giới, có khi lại sinh vào cõi thiện dục giới.

- **Đông thẳng thần châu:** Ở hướng Đông của núi Sineru. Loài người sống an lành, xinh đẹp, ăn mặc những thứ sẵn có trong thiên nhiên, tuổi thọ từ 700 - 10^{140} năm.

- **Tây ngưư hoá châu:** Ở hướng Tây của núi Sineru. Loài người ở đây cũng sống an nhàn, xinh đẹp có tuổi thọ 500 - 10^{140} năm. Phương tiện đi lại duy nhất là xe bò.

- **Nam thiện bộ châu (Jambūdīpa):** Ở hướng Nam của núi Sineru, là trái đất mà chúng ta đang sống. Chúng ta có tuổi thọ không nhất định, tùy theo thời kỳ thiện Pháp hay ác Pháp tăng trưởng. Khi loài người có thiện Pháp tăng trưởng, thì tuổi thọ lên đến tột đỉnh là 1 A tăng kỳ (10^{140}) năm. Còn thời kỳ ác Pháp tăng trưởng thì tuổi thọ giảm xuống đến tột cùng là 10 năm.

Nơi đây có người cực thiện, tu tập trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác (*chỉ xuất hiện ở cõi này*), Đức Phật Độc Giác, Thánh A La Hán. Nhưng cũng có người cực ác, tạo *ngũ nghịch đại tội (giết cha, mẹ,...)* hay *ác nghiệp tà kiến cố định*, mà chúng sinh ở châu khác không thể tạo. Người ở Nam thiện bộ châu có 3 đức tin ưu việt:

- *Nhiệt tâm thực hành Bồ thí - Trì giới - Hành thiện.*

- *Niệm vững vàng ân đức Tam Bảo.*

- *Xuất gia trở thành Tỳ Khưu, tu tập Giới - Định - Tuệ.*

6. Tứ Thiên Vương: là cõi thấp nhất trong 6 cõi trời Dục giới, ở giữa núi Sineru (*Tu Di*), cách mặt đất 42.000 do tuần (*yojana*)⁴. Có Tứ Đại Thiên Vương trị vì tất cả Chư Thiên nam, Thiên nữ quanh bốn hướng Đông, Tây, Nam, Bắc của núi Sineru. Tứ Đại Thiên Vương có lâu đài to lớn, nguy nga. Còn Chư thiên thuộc hạ ở

⁴ *Yojana: Đơn vị đo chiều dài của Ấn Độ cổ, 1 Do tuần = 4.7 km.*

hiều nơi như hư không, mặt trời, mặt trăng, mặt đất, núi, cây, sông, biển, chùa, tháp, nhà,... Có 4 nhóm:

- **Dạ Xoa** (*Yakkha*): Có vị xinh đẹp, hào quang sáng như Chư Thiên. Có vị xấu xí như súc sinh. Họ có thể xuống địa ngục hóa ra chúa ngục, chó, kên kên,... để hành hạ, ăn thịt chúng sinh địa ngục hay xác chết.

- **Càn Thát Bà** (*Gandhabba*): Có vị sống trên cây có mùi thơm, rồi trứ vĩnh viễn ở cây đó dù cây ấy chết hay được làm thành đồ gỗ trong nhà. Có vị nhập vào thân người, điều khiển hoàn toàn người đó. Khi vị ấy xuất ra, người ấy mới trở lại bình thường như trước.

- **Kumbhanda**: Có thân hình to lớn, mắt đỏ lòe. Có vị ở cõi người giữ gìn kho báu, ngọc quý ở núi cao, đền tháp, rừng cây, sông nước,... Có vị ở cõi địa ngục làm chúa ngục, chó, kên kên,... để hành hạ, ăn thịt chúng sinh địa ngục.

- **Thiên Long** (*Nāga, nāgī*): Ở dưới mặt đất và dưới núi. Họ có phép biến hóa thành người, Chư Thiên, cọp,... Có vị thích hành hạ chúng sinh địa ngục.

Tóm lại Chư Thiên ở cõi Tứ Thiên Vương có nhiều nhóm thiện hay ác, chánh kiến hay tà kiến, tin hay không tin Tam Bảo, hộ trì hay hãm hại người,... Có nhóm ác tâm hung dữ hành hạ lẫn nhau. Họ có tuổi thọ 500 năm (9 triệu năm nhân loại), 1 ngày đêm bằng 50 năm cõi người.

7. **Đao Lợi Thiên** (*Tam Thập Tam Thiên*): Ở đỉnh núi Sineru, cách mặt đất 84.000 do tuần. Nhờ làm phước thiện, công ích như vệ sinh, làm đường, xây dựng trại nghỉ chân, nơi uống nước cho người,... nên nhóm 33 người bạn nam khi chết tái sinh lên cõi này, có nhóm trưởng là Đức Vua Trời Sakka (**Đế Thích**). Cõi này có nhiều lâu đài nguy nga, tráng lệ dưới núi Sineru và

nổi trong hư không trên đỉnh núi. Thiên nam trẻ trung như tuổi 20. Thiên nữ xinh đẹp như tuổi 16. Chư thiên không có già, bệnh,... mà vẫn luôn trẻ đẹp, ở độ tuổi ấy đến khi hết tuổi thọ 1.000 năm (*36 triệu năm nhân loại*), thì thể biến mất. Vật thực của các vị vô cùng vi tế nên không có tiểu, tiện. Thiên nữ không có kinh nguyệt hay có thai vì tất cả các vị đều hóa sinh. Mỗi vị thiên nam có 500, 700, 1.000,... thiên nữ làm vợ. Do phước báu khác nhau, nên có chủ, có tớ, các vị khác biệt nhau về hào quang, trang sức, châu báu, lâu đài, mỹ tướng.... Cõi trời này có 4 hoa viên xinh đẹp, rộng rãi để giải trí, vui chơi, hưởng lạc. Đức Vua Trời Sakka là đệ tử Phật và là bậc Thánh Nhập Lưu.

8. **Dạ Ma Thiên:** Ở hư không cách cõi Đao Lợi Thiên 42.000 do tuần. Chư Thiên nam nữ không có khổ, chỉ có lạc. Các vị có thân hình, hào quang, lâu đài, trang sức,... hưởng lạc vi tế hơn các cõi thấp, có tuổi thọ 2.000 năm (*114 triệu năm nhân loại*).
9. **Đâu Suất Đà Thiên:** Ở hư không cách cõi Dạ Ma Thiên 42.000 do tuần. Chư Thiên luôn có tâm hoan hỷ và an lạc. Thiên chủ cõi này là Đức Bồ Tát Metteyya (*Bồ Tát Di Lạc*) sẽ trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác khi tuổi thọ con người khoảng 80.000 năm. Chư Thiên ở đây có mọi thứ cũng vi tế hơn, tuổi thọ 4.000 năm (*576 triệu năm*).
10. **Hóa Lạc Thiên:** Ở hư không cách cõi Đâu Suất Đà Thiên 42.000 do tuần. Chư Thiên nam nữ có thể hóa ra 5 đối tượng ngũ dục như ý, rồi hưởng lạc. Khác với các cõi trời Dục giới thấp hơn (*Chư Thiên nam và nữ có đôi có cặp riêng*), Chư Thiên ở cõi này khi nào muốn hưởng dục thì tự hóa ra đối tượng mình thích, rồi thụ hưởng, xong rồi cho biến mất. Chư Thiên ở

đây có mọi thứ cũng vi tế hơn, tuổi thọ 8.000 năm (2.304 triệu năm).

11. Tha Hóa Tự Tại Thiên: Ở hư không cách cõi Hóa Lạc Thiên 42.000 do tuần. Nơi đây, Chư Thiên nam nữ hưởng lạc ngũ dục đều do các vị thiên nhân thuộc hạ biết ý chủ, mà hóa ra đối tượng theo ý ấy. Chư Thiên ở đây có mọi thứ cũng vi tế hơn, tuổi thọ 16.000 năm (9.216 triệu năm). Đức Vua Trời Vasavattī không chỉ trị vì cõi này, mà còn có oai lực cai quản cả 6 cõi Dục Thiên. Trước đó, Ác Ma Thiên (*Devaputtamāra*) có oai lực lớn ở cõi này, với ác tâm không muốn chúng sinh nào thoát khỏi quyền lực của mình nên đã quấy phá Bồ Tát Siddhattha và 2 lần thỉnh Đức Phật Gotama tịch diệt Niết Bàn.

Hiện tượng của Chư Thiên trước khi chết

Chư Thiên sắp hết tuổi thọ tại cõi trời dục giới, thường có 5 hiện tượng báo trước là: *Vòng hoa héo, y phục phai màu, mồ hôi chảy ra từ 2 bên nách, sắc thân xấu dần, không còn hài lòng cõi trời dục giới đang sống.* Khi chết, các vị sẽ tái sinh tùy theo nghiệp quả của mình. Nếu vị thiên nhân nào giữ giới trong sạch, khi chết với tâm tỉnh táo, sáng suốt, có thể chọn 1 trong 6 cõi Dục Thiên tái sinh để hưởng lạc như ý.

➤ **Sắc Giới:** Gồm 16 cõi Phạm Thiên, dành cho những vị đắc từ Sơ Thiên đến Ngũ Thiên Sắc giới. Trong đó, có một cõi chỉ có thân mà không có tâm (*Vô Tưởng Thiên*). Các vị tái sinh bằng 1 trong 5 tâm Quả Sắc giới tương ứng tùy theo trường hợp và chỉ có thấy, nghe, chứ không cần các giác quan khác. Vị Thánh Bất Lai (*A Na Hàm*) nếu chưa từng chứng tầng thiên nào, khi lâm chung, do năng lực của sự ly dục, ly sân nên tự nhiên thành tựu Sơ Thiên cận tử, sinh về cõi

Sơ Thiên. Nếu vị ấy trước đó đã chứng tằng thiên nào, dưới Ngũ Thiên, thì sau khi chết, dĩ nhiên sẽ sinh về cõi Phạm Thiên tương ứng. Nếu vị ấy đã chứng Ngũ Thiên Sắc giới thì khi chết sẽ sinh vào 5 cõi dành riêng cho Thánh Bất Lai (*Ngũ Tịnh Cư Thiên* gồm *Vô Phiền*, *Vô Nhiệt*, *Thiện Hiện*, *Thiện Kiến* và *Sắc Cứu Cánh*).

✓ **Sơ Thiên:** Có 3 cõi

12. Phạm Chúng Thiên là thuộc hạ của Đại Phạm Thiên, có tuổi thọ $1/3$ A Tăng kỳ trụ⁵ của kiếp trái đất.

13. Phạm Phụ Thiên: là Cố vấn của Đại Phạm Thiên, có tuổi thọ $1/2$ A Tăng kỳ trụ của kiếp trái đất.

14. Đại Phạm Thiên là Chư Phạm Thiên cao thượng, có tuổi thọ 1 A Tăng kỳ trụ của kiếp trái đất.

✓ **Nhị Thiên:** Có 3 cõi

15. Thiểu Quang Thiên là Phạm Thiên có hào quang kém hơn các vị bậc cao, có tuổi thọ 2 đại kiếp trái đất.

16. Vô Lượng Quang Thiên là Phạm Thiên có hào quang vô lượng, có tuổi thọ 4 đại kiếp trái đất.

17. Quang Âm Thiên là Phạm Thiên có hào quang sáng ngời, phóng ra từ thân, có tuổi thọ 8 đại kiếp trái đất.

✓ **Tam Thiên:** Có 3 cõi

18. Thiểu Tịnh Thiên là vị có hào quang xinh đẹp kém hơn các vị bậc cao, có tuổi thọ 16 đại kiếp trái đất.

19. Vô Lượng Tịnh Thiên là vị có hào quang xinh đẹp tuyệt vời vô lượng, có tuổi thọ 32 đại kiếp trái đất.

⁵ Theo học giả Childers trong “*Tự Điển Pali*”, A Tăng kỳ (*Asankheyya*) là đơn vị không thể đếm, bằng 10^{140} (sau số 1 có 140 số 0). Đại kiếp trái đất gồm 4 A Tăng kỳ: Thành, Trụ, Hoại, Không nên 1 A Tăng kỳ trụ của kiếp trái đất = $\frac{1}{4}$ Đại kiếp.

20. Biến Tịnh Thiên là vị có hào quang xinh đẹp tuyệt vời tỏa ra toàn thân, có tuổi thọ 64 đại kiếp trái đất.

✓ **Tứ Thiên:** Có 7 cõi

21. Quảng Quả Thiên là Chư Phạm Thiên được bền vững, lâu dài đến khi hết tuổi thọ 500 đại kiếp trái đất.

22. Vô Tướng Thiên: Nếu vị nào đã đắc Ngũ Sắc giới thiện tâm mà nhàm chán tâm (*thọ, tướng, hành, thức*), và chỉ muốn có thân, thì khi chết, vị ấy hoá sinh làm Phạm Thiên, chỉ có thân trong tư thế ngồi, nằm hay đứng ở cõi này. Vị ấy có tuổi thọ 500 đại kiếp trái đất, khi hết tuổi thọ, sẽ sinh ở cõi người hay Dục Thiên.

• **Ngũ Tịnh Cư:** Có 5 tầng trời dành riêng cho bậc Thánh Bất Lai đã chứng Ngũ Thiên Sắc giới như sau:

- Tín quyền mạnh thì sanh về cõi Vô Phiền Thiên.
- Tấn quyền mạnh thì sanh về cõi Vô Nhiệt Thiên.
- Niệm quyền mạnh thì sanh về cõi Thiện Hiện Thiên.
- Định quyền mạnh thì sanh về cõi Thiện Kiến Thiên.
- Tuệ quyền mạnh thì sanh về cõi Sắc Cứu Cánh Thiên.

23. Vô Phiền Thiên: Có tuổi thọ 1.000 đại kiếp trái đất.

24. Vô Nhiệt Thiên: Có tuổi thọ 2.000 đại kiếp trái đất.

25. Thiện Hiện Thiên: Có tuổi thọ 4.000 đại kiếp trái đất.

26. Thiện Kiến Thiên: Có tuổi thọ 8.000 đại kiếp trái đất.

27. Sắc Cứu Cánh Thiên: Thọ 16.000 đại kiếp trái đất.

Nếu cả 5 quyền đều yếu thì xem như Tín quyền trội nhất, nên khi lâm chung, vị ấy sinh về cõi Vô Phiền và cứ vậy sinh đủ 5 cõi Tịnh Cư. Trong Ngũ Tịnh Cư không hề có việc trở xuống cõi thấp. Sắc Cứu Cánh là cõi sau cùng mà đã vào đó thì vị ấy không còn trở ra để tiếp tục sinh tử, mà sẽ đắc Thánh Quả A La Hán và tịch diệt tại đây.

Chư Phạm Thiên ở 7 tầng trời Tứ Thiên này được bền vững lâu dài đến hết tuổi thọ. Còn các tầng Sắc giới và Dục giới thấp hơn sẽ bị hoại diệt mỗi khi kiếp trái đất bị hoại bằng lửa, nước, gió.

- ✓ **Vô Sắc giới:** gồm có 4 cõi dành cho các vị Phạm Thiên đắc Ngũ Thiên Sắc giới mà nhằm chán Sắc thân, rồi tu tập các đề mục Vô Sắc và chứng các tầng thiên Vô Sắc. Các vị ấy tái tục bằng 1 trong 4 tâm Quả Vô Sắc. Nói là cõi nhưng tuyệt đối không có bất cứ dấu vết nào của vật chất từ hình bóng chúng sinh đến hoa viên, lâu đài, hồ nước, đều không có gì.

28. Không Vô Biên Xứ Thiên: Thọ 20.000 đại kiếp trái đất.

29. Thức Vô Biên Xứ Thiên: Thọ 40.000 đại kiếp trái đất.

30. Vô Sở Hữu Xứ Thiên: Thọ 60.000 đại kiếp trái đất.

31. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiên: Thọ 84.000 đại kiếp trái đất.

Chư Phạm Thiên dù ở tầng trời cao nhất, nhưng khi hết tuổi thọ, các vị cũng phải tái sinh sang các cõi khác tùy theo thiện nghiệp của mình. Nếu vị nào vừa hưởng lạc ở cõi ấy, vừa tiếp tục hành Thiền Định và chứng đắc bậc thiên nào, thì khi chết sẽ sinh ở cõi trời tương ứng ở tầng thiên ấy. Nếu vị nào không đắc thêm bậc thiên nào thì khi chết sẽ sinh ở cõi người hay cõi Dục thiên. *Tái sinh vào các cõi cao thấp là tùy vào nghiệp thiện ác của chúng sinh đó. Thiện nghiệp tạo ra càng lớn thì chúng sinh tái sinh vào cảnh giới càng cao và có tuổi thọ càng lâu. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Phạm thiên cõi Phi Tưởng Phi Phi Tưởng có trí tuệ bậc nhất. Các bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A La Hán là đáng kính*

hơn hết vì các vị có trí tuệ giải thoát, ra khỏi vòng luân hồi trong 31 cảnh giới. Do vậy, dù ở cõi người, các vị Thánh Nhân mới đáng tôn kính, đáng được đánh lễ, cúng dường và là phước điền vô lượng của chúng sinh.

BIỂU ĐỒ TÓM LƯỢC 31 CỖI

Cõi Dục giới (<i>kāma bhūmi</i>)	4 đạo xứ (<i>apāyabhūmi</i>)	- Địa ngục (<i>niraya</i>) - Bàng sanh (<i>tiracchānayoni</i>) - Ngạ quỷ (<i>petavisaya</i>) - A-tu-la (<i>asurakāya</i>)
	7 cõi lành (<i>kāmasugati</i>)	- Nhân loại (<i>manussa</i>) gồm 4 hành tinh có người ở trong mỗi vũ trụ. - Tứ Thiên Vương (<i>catummahārājikā</i>) - Đạo Lợi (<i>tāvatisā</i>) - Dạ Ma (<i>yāmā</i>) - Đâu Suất (<i>tusitā</i>) - Hoá Lạc thiên (<i>nimmānarati</i>) - Tha Hoá Tự Tại (<i>paranimmitavasavattī</i>)
Cõi Sắc giới (<i>rūpāvacarabhūmi</i>)	Cõi Sơ Thiền (<i>pathamajjhāna</i>)	- Phạm Chúng (<i>brahmapārisajja</i>) - Phạm Phụ (<i>brahmapurohita</i>) - Đại Phạm thiên (<i>mahābrahma</i>)
	Cõi Nhị Thiền (<i>duṭṭhijjhāna</i>)	- Thiếu Quang thiên (<i>parittābhā</i>) - Vô Lượng Quang thiên (<i>appamāṇābhā</i>) - Quang Âm thiên (<i>ābhassarā</i>)
	Cõi Tam Thiền (<i>tatiyajjhāna</i>)	- Thiếu Tịnh thiên (<i>parittasubhā</i>) - Vô Lượng Tịnh thiên (<i>appamāṇasubhā</i>) - Biến Tịnh thiên (<i>subhakinhā</i>)
	Cõi Tứ Thiền (<i>catutthajjhāna</i>)	- Quảng Quả thiên (<i>vehapphala</i>) - Vô Tướng thiên (<i>asaññāsatta, asaññī</i>) 5 cõi Tịnh Cư (<i>suddhāvāsā</i>): - cõi Vô Phiền (<i>avihā</i>) - cõi Vô Nhiệt (<i>ātappā</i>) - cõi Thiện Hiện (<i>sudassā</i>) - cõi Thiện Kiến (<i>sudassī</i>) - cõi Sắc Cứu Cánh (<i>akaniṭṭha</i>)
Cõi Vô Sắc giới (<i>arūpāvacarabhūmi</i>)		- Hư Không Vô Biên (<i>ākāsānañcāyatanabhūmi</i>) - Thức Vô Biên (<i>viññāṇañcāyatanabhūmi</i>) - Vô Sở Hữu (<i>ākāśañcāyatanabhūmi</i>) - Phi Tưởng Phi Phi Tưởng (<i>nevasaññānāsaññāyatanabhūmi</i>)

NGHIỆP VÀ QUẢ CỦA NGHIỆP

(Kamma - Kammaphala)

Luật Nghiệp Báo (*Luật Nhân Quả*) là định luật tự nhiên, một trong những giáo lý cốt lõi của nhà Phật, giải thích sự khác biệt của mỗi chúng sinh, mỗi người trong xã hội về hình tướng, sức khỏe, trình độ, tuổi thọ,... Hơn thế nữa, Luật Nghiệp Báo giúp chúng ta biết cách điều chỉnh suy nghĩ, lời nói và hành động sao cho hạnh phúc ở hiện tại và vị lai, đặc biệt là tu tập hướng đến giải thoát khỏi khổ đau trong luân hồi, sinh tử.

I. CÁC BÀI KINH VỀ NGHIỆP

1. Tiểu Kinh về Nghiệp (*Cūḷakammavibhaṅgasutta*)

Thời Đức Phật Gotama, có ông phú hộ Todeyya rất giàu có nhưng do tâm keo kiệt, luyến tiếc tài sản nên tái sinh làm con chó cưng trong nhà ông. Biết rõ đủ duyên để hóa độ công tử Subha (*con trai ông phú hộ*), Đức Phật sáng đứng trước nhà ông khát thực khi công tử vắng nhà. Khi đó, con chó chạy ra sữa, nên Ngài bảo rằng:

- Này Todeyya! Người không biết thân phận làm kiếp chó sao, mà còn sữa Như Lai! Kiếp sau người còn phải tái sinh trong đạị địa ngục Avīci (Vô gián) nữa.

Nghe xong, con chó khổ tâm, buồn bã chạy vào nhà, nằm gần đống tro gần bếp. Khi công tử về thấy chó buồn nên được người nhà tường thuật lại chuyện lúc sáng. Công tử ngạc nhiên nên đến chùa Jetavana (*Kỳ Viên*) và được Đức Phật nói cho biết rằng: “*Con chó chính là cha con. Hãy về bảo nó chỉ chỗ chôn của bấu!*” Sau khi đào được của bấu, công tử có đức tin mạnh mẽ nơi Đức Thế Tôn, nên trở lại đánh lễ Ngài và hỏi Phật pháp.

Trong Kinh *Cūḷakammavibhaṅgasutta*, Đức Phật giảng giải về những thắc mắc của công tử Subha, nội dung được tóm tắt như sau:

- *Hành ác nghiệp sát sinh thì quả là chết yểu.*
- *Hành thiện nghiệp không sát sinh thì quả là sống lâu.*
- *Hành ác nghiệp hành hạ chúng sinh thì quả là có nhiều bệnh hoạn.*
- *Hành thiện nghiệp không hành hạ chúng sinh thì quả là ít bệnh hoạn.*
- *Hành ác nghiệp hay sân hận thì quả là xấu xí, da dẻ sần sùi, đáng ghê sợ.*
- *Hành thiện nghiệp không hay sân hận (có tâm từ) thì quả là xinh đẹp, da dẻ hồng hào.*
- *Hành ác nghiệp hay ganh tỵ thì quả là có ít quyền lực.*
- *Hành thiện nghiệp không hay ganh tỵ (hoan hỷ) thì quả là có nhiều quyền lực.*
- *Hành ác nghiệp không bố thí thì quả là có nghèo khổ.*
- *Hành thiện nghiệp bố thí thì quả là giàu có.*
- *Hành ác nghiệp không biết tôn kính thì quả là thấp hèn.*
- *Hành thiện nghiệp biết tôn kính thì quả là cao quý.*
- *Hành ác nghiệp không học hỏi về Pháp thiện-ác,... từ các bậc thiện trí thì quả là không có trí tuệ.*
- *Hành thiện nghiệp thường hay học hỏi về Pháp thiện-ác thì quả là có trí tuệ.*

Tất cả mọi chúng sinh đều có nghiệp là của riêng mình. Họ là người thừa hưởng quả của nghiệp do họ tạo. Nghiệp là nhân sinh ra họ, là bà con, thân quyến và là nơi nương nhờ của họ. Chính nghiệp phân loại chúng sinh thấp hèn hoặc cao quý, hạnh phúc hay khổ đau.

2. Kinh Đạo sĩ Hạnh Con Chó (Kukkuravatika sutta)

Trong Kinh Đạo sĩ Hạnh Con Chó mà Đức Phật đã giảng dạy cho Đạo sĩ Punna Koliyaputta (*tu theo hạnh con bò*) và Seniya (*tu theo hạnh con chó*) có nói về **4 loại Nghiệp** được tóm ý như sau:

a. Nghiệp đen đưa đến quả báo đen

Có người tạo ác nghiệp qua thân, khẩu, hay ý nên tái sinh nơi khổ cảnh, chịu những xúc chạm, kinh nghiệm khổ đau khôn cùng như chúng sinh ở địa ngục. Việc tái sinh nơi nào là do nghiệp của chúng sinh đó tạo ra và chịu khổ đau ở cảnh giới đó. Vậy chúng sinh là người thừa tự nghiệp của mình. Nghiệp đen tối trở quả đen tối là như thế.

b. Nghiệp trắng đưa đến quả báo trắng

Có người tạo nghiệp thiện lành qua thân, khẩu, hay ý nên tái sinh nơi nhàn cảnh, không chịu những xúc chạm hay kinh nghiệm khổ đau, mà hưởng lạc như Phạm thiên Subhakinha. Việc tái sinh nơi nào là do nghiệp của chúng sinh đó tạo ra và hưởng an lạc ở cảnh giới đó. Vậy chúng sinh là người thừa tự nghiệp của mình. Nghiệp trắng trở quả trắng là như thế.

c. Nghiệp đen trắng đưa đến quả báo đen trắng

Có người tạo ác nghiệp và thiện nghiệp qua thân, khẩu, hay ý nên tái sinh vào cảnh giới vừa khổ lẫn lạc, chịu khổ đau và hưởng an lạc xen kẽ, như loài người, Chư Thiên và một số chúng sinh ở cảnh giới thấp. Việc tái sinh nơi nào là do nghiệp của chúng sinh đó tạo ra và kinh nghiệm những lạc khổ nơi cảnh giới đó. Vậy chúng sinh là người thừa tự nghiệp của mình. Nghiệp đen trắng trở quả đen trắng là như thế.

d. Nghiệp không đen trắng đưa đến quả báo không đen trắng và còn đoạn tận tất cả các nghiệp

Có người tác ý muốn đoạn trừ cả 3 nghiệp trên bao gồm nghiệp đen (*ác nghiệp*), nghiệp trắng (*thiện nghiệp*), nghiệp đen trắng được gọi là nghiệp không đen trắng, mà đưa đến sự đoạn tận tất cả các nghiệp.

3. Đại Kinh về Nghiệp (Mahākammavibhaṅgasutta)

Một đoạn tóm tắt trong Đại Kinh về Nghiệp mà Đức Phật giảng cho Ngài Ānanda, có nói đến **4 hạng người**:

- a. Có người ở đời này sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói lời vô ích, có tâm tham lam, thù hận, có tà kiến thấy sai lầm. *Sau khi chết, ác nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau trong cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, asura) do họ đã tạo ác nghiệp ở kiếp quá khứ hay hiện tại hoặc có tà kiến ngay lúc lâm chung. Vì ác nghiệp ấy, họ sẽ nhận quả khổ trong kiếp này, kiếp sau hay kiếp khác.*
- b. Có người ở đời này sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói lời vô ích, có tâm tham lam, thù hận, có tà kiến thấy sai lầm, *sau khi chết, thiện nghiệp khác cho quả tái sinh kiếp sau ở cõi lành, do người ấy đã tạo thiện nghiệp trong kiếp quá khứ hay hiện tại hoặc có Chánh kiến ngay lúc lâm chung. Tuy nhiên, với ác nghiệp đời này, họ sẽ nhận quả khổ trong kiếp này, kiếp sau hay kiếp khác.*
- c. Có người ở đời này tránh xa sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói lời vô ích, tham lam, thù hận và có chánh kiến đúng đắn, *sau khi chết, thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh ở cõi lành do người ấy đã tạo thiện nghiệp trong kiếp quá khứ hay hiện tại hoặc có Chánh kiến ngay lúc lâm*

chung. Vì thiện nghiệp đời này, họ sẽ được quả lành trong kiếp này, kiếp sau hay kiếp khác.

d. Có người ở đời này tránh xa sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói lời vô ích, tham lam, thù hận và có chánh kiến đúng đắn, sau khi chết, **ác nghiệp khác** khiến người ấy tái sinh kiếp sau trong cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, asura) do người ấy đã tạo ác nghiệp trong quá khứ, hiện tại hay có tà kiến thấy sai lầm ngay lúc lâm chung. Tuy nhiên, với thiện nghiệp đời này, họ sẽ được quả lành trong kiếp này, kiếp sau hay kiếp khác.

Như vậy, **ngiệp có 4 tính chất**:

a) Ác nghiệp nặng ngăn cản ác nghiệp nhẹ

Ác nghiệp nặng (Ác trọng nghiệp)⁶ hay gần nhất (Ác cận tử nghiệp)⁷ ngăn cản các ác nghiệp nhẹ để ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh kiếp sau và sau khi tái sinh. Còn các ác nghiệp nhẹ sẽ hỗ trợ tăng quả khổ trong kiếp sau.

b) Ác nghiệp nặng ngăn cản các thiện nghiệp

Trước kia, có người đã từng tạo nhiều thiện nghiệp (bồ thí, trì giới, hành thiền,...), nhưng về sau lại tạo Ác trọng nghiệp, nên người ấy sau khi chết chắc chắn phải堕 địa ngục Avīci (Vô gián). Ví như trường hợp của Tỳ Khưu Devadatta, dù đã chứng 8 tầng thiên, có 5 phép thần thông, nhưng về sau, ông đã xô đá ám sát, làm chân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng Đoàn, nên mới bị堕.

Tương tự, có người cả đời làm nhiều thiện nghiệp, nhưng lúc chết lại khởi tâm bất an (lo lắng, sợ hãi, hối

⁶ Ác trọng nghiệp có năm đại tội: Giết cha, giết mẹ, giết bậc A La Hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng Đoàn.

⁷ Ác cận tử nghiệp là nghiệp khởi sinh tâm ác ngay lúc lâm chung.

hận, luyến tiếc,...) tạo thành ác cận tử nghiệp, nên người ấy sau khi chết tái sinh vào cõi khổ, như trường hợp của Hoàng Hậu Mallika, dù tạo nhiều phước báu nhưng lúc hấp hối lại có tâm hối hận vì một lỗi lầm nhỏ, nên sinh vào khổ cảnh 7 ngày, rồi mới sinh lên cõi lành hưởng phước.

Vậy ác nghiệp nặng nhất (*Ác trọng nghiệp*) hay gần nhất (*Ác cận tử nghiệp*) ngăn cản các thiện nghiệp để ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh kiếp sau và sau khi tái sinh.

c) *Thiện nghiệp ngăn cản ác nghiệp*

Trước kia, có người đã tạo mọi ác nghiệp (*ngoại trừ ác trọng nghiệp và tà kiến cố định không tin nghiệp báo*), nhưng về sau gặp bậc thiện trí, quy y và tin tưởng nơi Tam Bảo, rồi nghe Chánh Pháp, tin Luật Nghiệp Báo nên từ bỏ các ác nghiệp, tinh tấn tu tập, tạo mọi thiện Pháp, nên khi chết với tâm an ổn, người ấy sẽ sinh vào cõi lành.

Ví như trường hợp của Ngài Àngulimāla, trước kia là tên cướp sát nhân, gần ngàn người để cắt ngón tay làm râu chuỗi đeo cổ. Sau khi được Đức Phật tế độ, Ngài cố gắng tu tập, đạt Thánh Quả A La Hán, rồi tịch diệt Niết Bàn, giải thoát luân hồi trong tam giới.

Như vậy thiện nghiệp ngăn cản các ác nghiệp để ưu tiên cho quả lành. Đặc biệt là thiện nghiệp siêu tam giới (*đắc Quả vị Phật, A La Hán*) sẽ ngăn cản mọi ác nghiệp lẫn thiện nghiệp cho quả sau khi vị đó bỏ thân, nhập diệt Niết Bàn.

d) *Thiện nghiệp lớn ngăn cản thiện nghiệp nhỏ*

Có người đã tạo nhiều thiện nghiệp, trong đó thiện nghiệp nào lớn nhất sẽ ưu tiên cho quả ngay lúc tái sinh kiếp sau và sau khi tái sinh. Còn các thiện nghiệp nhỏ khác sẽ hỗ trợ tăng quả lành trong kiếp sau.

Ví như vị nào là người tam nhân (có 3 *nhân*: vô tham, vô sân, vô si) thực hành Thiền Định, đạt ngũ thiền Sắc giới, ngay khi chết, nếu vẫn giữ được tâm thiền này, vị ấy chắc chắn sẽ tái sinh làm Phạm Thiên ở cõi Quảng Quả thiên. Còn 4 bậc thiền Sắc giới thấp hơn đều trở thành vô hiệu nghiệp, không có cơ hội cho quả.

Tương tự, nếu vị nào hành Thiền Định chứng đắc Tứ thiền Vô Sắc giới (*tăng thiền thứ 8*), ngay khi chết, nếu vẫn giữ được tâm thiền này, vị ấy chắc chắn sẽ sinh làm Phạm Thiên ở cõi Phi tưởng phi phi tưởng xứ thiên. Còn 3 bậc thiền vô sắc thấp hơn trở thành vô hiệu nghiệp.

II. NGHIỆP VÀ QUẢ CỦA NGHIỆP

(Kamma & Kammaphala)

Trong phần Chakkanipāta, Kinh Nibbedhikasutta (*Tăng Chi Bộ*), Đức Phật dạy tác ý (*Cetanā*) gọi là Nghiệp. Tác ý phát sinh trước, nghiệp phát sinh sau qua thân, khẩu, ý.

1. Tác ý gọi là nghiệp

Nếu khi tác ý tâm sở đồng sinh với các tâm thiện hay bất thiện thì tác ý tâm sở ấy gọi là nghiệp.

2. Tác ý không gọi là nghiệp

Nếu khi tác ý tâm sở (*cetanācetasika*) đồng sinh với các tâm quả hay tâm duy tác thì tác ý tâm sở ấy không gọi là nghiệp. Vì các tâm quả và tâm duy tác (*chỉ có ở vị A La Hán*) không có khả năng tạo nghiệp.

3. Bất Thiện Nghiệp (Ác Nghiệp - Akusalakamma)

Bất thiện nghiệp là tác ý tâm sở đồng sinh với 12 tâm bất thiện tạo 10 nghiệp bất thiện (*ác nghiệp*) bằng thân, khẩu, ý như sau:

- **Thân ác nghiệp:** Tác ý tâm sở đồng sinh với tâm bất thiện nương nhờ nơi thân tạo ác nghiệp, có 3 chi Pháp: *Sát sinh, trộm cướp và tà dâm.*

- **Khẩu ác nghiệp:** Tác ý tâm sở đồng sinh với tâm bất thiện nương nhờ nơi khẩu tạo ác nghiệp, có 4 chi Pháp: *Nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác và nói lời vô ích.*

- **Ý ác nghiệp** Tác ý tâm sở đồng sinh với tâm bất thiện nương nhờ nơi ý tạo ác nghiệp, có 3 chi Pháp: *Tham lam, thù hận và tà kiến thấy sai chấp lầm.*

✓ **Quả Báo của Bất Thiện Nghiệp**

- **Trong thời kỳ tái sinh kiếp sau:**

Người nào đã tạo ác nghiệp nào trong 10 Pháp ác nghiệp, sau khi chết, nếu ác nghiệp ấy có cơ hội chthro quả tái sinh kiếp sau thì người ấy chịu khổ ở 1 trong 4 cõi ác giới (*Địa ngục, Asura (quỷ thần), ngạ quỷ, súc sinh*).

- Nếu **Tâm tham** có năng lực làm hóa sinh kiếp sau, thì người ấy thành loài **ngạ quỷ** hay **Asura** (*cõi quỷ thần*).
- Nếu **Tâm sân** có năng lực làm hóa sinh kiếp sau, thì người ấy thành chúng sinh ở cõi **địa ngục**.
- Nếu **Tâm si** có năng lực làm tái sinh kiếp sau, thì người ấy thành loài **súc sinh** si mê.

- **Thời kỳ sau khi đã tái sinh:**

Khi hết nghiệp, ra khỏi cõi ác giới, nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh làm người. Còn ai tạo ác nghiệp nhẹ, khi chết, nếu ác nghiệp nhẹ ấy không có cơ hội cho quả thì thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh làm người. Cả 2 trường hợp này, ở kiếp sau, vị ấy còn chịu các quả khổ của ác nghiệp quá khứ là thường tiếp xúc biết các đối tượng không đáng hài lòng như Sắc xấu, Thanh dở, Mùi hôi, Vị dở, Xúc khó chịu.

4. Thiện Nghiệp (Kusalakamma)

Thiện nghiệp là tác ý tâm sở đồng sinh với 21 hoặc 37 thiện tâm chia ra làm 4 loại:

- 1- Dục giới thiện nghiệp.
- 2- Sắc giới thiện nghiệp.
- 3- Vô Sắc giới thiện nghiệp.
- 4- Siêu tam giới thiện nghiệp.

a. Dục giới thiện nghiệp (Đại thiện nghiệp): là tác ý tâm sở đồng sinh với 8 tâm thiện Dục giới tạo 10 đại thiện nghiệp bằng thân, khẩu, ý, tạo 10 phước thiện.

- **Đại thiện nghiệp** có 10 loại bằng thân, khẩu, ý:
 - **Thân đại thiện nghiệp** có 3 chi Pháp: Cố ý không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm.
 - **Khẩu đại thiện nghiệp** có 4 chi Pháp: Cố ý không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời thô ác, không nói lời vô ích.
 - **Ý đại thiện nghiệp** có 3 chi Pháp: Cố ý không tham lam, không thù hận người khác, Có Chánh kiến thấy biết đúng thật tánh của các Pháp.
- **Mười phước thiện:** Bồ thí, giữ giới, hành thiện, cung kính, phục vụ, hồi hướng phước, tùy hỷ phước, nghe Chánh Pháp, thuyết Chánh Pháp và Chánh kiến.

✓ Phước Báu của Dục Giới Thiện Nghiệp

- **Trong thời kỳ tái sinh kiếp sau:**

Người nào đã tạo thiện nghiệp nào trong 10 Pháp thiện nghiệp, sau khi chết, nếu thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì người ấy hưởng an lạc ở cõi người hay 1 trong 6 cõi trời Dục giới.

Nếu thiện quả tâm hợp với trí tuệ, vị ấy trở thành người Tam nhân (*vô tham, vô sân, vô si*), nếu tu tập Thiền Định và Thiền Tuệ, có thể chứng Thiền, đắc Thánh và các phép thần thông. Nếu thiện quả tâm không hợp với trí tuệ, vị ấy trở thành người nhị nhân (*vô tham, vô sân*), dù cho tinh tấn tu tập cũng không thể chứng Thiền, đắc Thánh, mà chỉ có thể tích lũy thêm Ba La Mật. Nếu quả của thiện nghiệp nhỏ cho quả tái sinh, thì người ấy sinh làm người vô nhân (*Không có 3 nhân: vô tham, vô sân, vô si*), bị đui mù, câm điếc, tàn tật bẩm sinh.

Người thiện nào đã tạo đại thiện nghiệp, khi chết, nếu đại thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy hoá sinh làm thiên nam (*thiên nữ*) thuộc hạng Tam nhân có nhiều oai lực, hào quang sáng ngời; hay thuộc hạng nhị nhân có oai lực và hào quang ít trên 6 cõi trời Dục giới, thậm chí cũng có hạng vị thiên nam (*thiên nữ*) vô nhân có oai lực và hào quang kém ở trên mặt đất.

- **Thời kỳ sau khi đã tái sinh:**

Sau khi đã tái sinh, vị ấy là người hoặc Chư Thiên cõi Dục giới sẽ luôn tiếp xúc biết các đối tượng tốt như Sắc đẹp, Thanh hay, Mùi thơm, Vị ngon, Xúc dễ chịu.

b. Sắc giới thiện nghiệp: Hành giả là người Tam nhân (*vô tham, vô sân, vô si*) có giới trong sạch và trọn vẹn làm nền tảng, tu tập Thiền Định, có thể chứng đắc 5 bậc thiền Sắc giới là 5 tâm thiện thiền Sắc giới:

- **Tâm thiện Sắc giới** (*hành giả trí tuệ chậm*) có 5 bậc: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, Ngũ thiền.
- **Tâm thiện Sắc giới** (*hành giả trí tuệ nhanh*) có 4 bậc: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền, vì Nhị thiền loại bỏ được 2 chi thiền Tầm, Tứ ở Sơ thiền.

✓ ***Phước Báo của Sắc Giới Thiện Nghiệp***

- ***Trong thời kỳ tái sinh kiếp sau:***

Hành giả đã chứng bậc thiện Sắc giới thiện tâm nào cao nhất, khi chết, nếu vẫn duy trì được bậc thiện ấy, chắc chắn kiếp sau hóa sinh làm Phạm Thiên ở 1 trong 15 tầng trời Sắc giới tương ứng. Nếu hành giả có tâm nhằm chán 4 Danh uẩn (*Thọ, Tưởng, Hành, Thức*), chỉ muốn có Sắc uẩn, và đã chứng ngũ thiện Sắc giới, khi chết, hóa sinh làm Phạm Thiên ở cõi Vô Tưởng Thiên.

- ***Thời kỳ sau khi đã tái sinh:***

Vị Phạm Thiên nào (*trừ Vô Tưởng Thiên*) sau khi đã sinh ở tầng trời Sắc giới cao nhất tương ứng với bậc thiện chứng cao nhất, hưởng an lạc cho đến khi hết tuổi thọ ở tầng trời đó, mới tái sinh kiếp sau nữa trong cõi giới khác tùy theo thiện nghiệp của vị ấy.

c. Vô Sắc giới thiện nghiệp:

Sau khi đã đắc 5 bậc thiện Sắc giới, hành giả lấy 4 đề mục thiện Vô Sắc, tiếp tục hành Thiền Định để đắc 4 bậc thiện Vô Sắc giới: *Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ*.

✓ ***Phước Báo của Vô Sắc giới Thiện Nghiệp***

- ***Trong thời kỳ tái sinh kiếp sau:***

Hành giả đã chứng bậc thiện Vô Sắc giới, thiện tâm nào cao nhất, khi chết, nếu vẫn duy trì được bậc thiện ấy, chắc chắn kiếp sau vị ấy hóa sinh làm Phạm Thiên ở 1 trong 4 tầng trời Vô Sắc giới tương ứng với bậc thiện ấy.

- ***Thời kỳ sau khi đã tái sinh:***

Vị Phạm Thiên nào sau khi đã tái sinh ở tầng trời Vô Sắc giới cao nhất tương ứng với bậc thiện chứng cao nhất, sẽ hưởng an lạc cho đến hết tuổi thọ ở tầng trời đó,

mới chuyển kiếp tái sinh kiếp sau nữa trong cõi giới khác tùy theo thiện nghiệp của vị ấy.

✓ **Tóm lại:**

Dù người nào tạo ác nghiệp ngũ nghịch đại tội nặng nhất, khi chết, chắc chắn ác nghiệp ấy có quyền ưu tiên cho quả tái sinh kiếp sau trong cõi đại địa ngục Avīci, chịu quả khổ suốt nhiều đại kiếp trái đất cho đến khi hết ác nghiệp ấy, mới ra khỏi cõi địa ngục, rồi sẽ tái sinh kiếp sau ở cõi giới khác tùy theo nghiệp quả của người ấy.

Còn vị Phạm Thiên nào sau khi đã tái sinh ở tầng trời Vô Sắc giới cao nhất như Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiên, khi hết tuổi thọ ở tầng trời này, vị ấy sẽ tái sinh kiếp sau ở cõi giới khác tùy theo thiện nghiệp của vị ấy.

Cho nên, *trong tam giới gồm có 31 cõi giới chỉ là nơi **tạm trú** trong khoảng thời gian lâu mau đối với tất cả chúng sinh trong 3 giới 4 loài mà thôi, chắc chắn không có cõi giới nào là nơi **thường trú** cho chúng sinh nào cả.*

d. Siêu tam giới thiện nghiệp:

Hành giả phạm nhân thuộc hạng người Tam nhân, có giới trong sạch và trọn vẹn làm nền tảng, tu tập Thiền Tuệ (*Vipassanā*) đúng theo Bát Chánh Đạo có thể đưa đến kết quả chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn, trở thành bậc Thánh Nhân. Bậc Thánh Nhân trong Phật Giáo từ thấp đến cao có 4 bậc là:

1. *Bậc Thánh Nhập Lưu (Sotāpanna – Tu Đà Hoàn).*
2. *Bậc Thánh Nhất Lai (Sakadāgāmi – Tư Đà Hàm).*
3. *Bậc Thánh Bất Lai (Anāgāmi – A Na Hàm).*
4. *Bậc Thánh A La Hán (Arahanta – A La Hán).*

✓ **Phước báu của bậc Thánh Nhập Lưu**

Thánh Nhập Lưu: là bậc Thánh đã diệt tận **Tà kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ** nên vị ấy không còn tái sinh trong 4 đường ác (*Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, Asura*). Bậc Thánh Nhập Lưu có 3 hạng là:

1- **Bậc Thánh Nhập Lưu** có 5 pháp chủ (*Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ*) năng lực yếu, còn tái sinh làm người hay Chư Thiên cõi trời Dục giới tối đa 7 kiếp, rồi trở thành bậc Thánh A La Hán, tịch diệt Niết Bàn, chấm dứt sinh tử.

2- **Bậc Thánh Nhập Lưu** có 5 pháp chủ năng lực trung bình nên còn tái sinh cõi Dục giới 2-3-5 kiếp nữa, mới trở thành bậc Thánh A La Hán, tịch diệt Niết Bàn.

3- **Bậc Thánh Nhập Lưu** có 5 pháp chủ năng lực mạnh, chỉ còn tái sinh làm người hay Chư thiên 1 kiếp nữa, mới trở thành Thánh A La Hán, tịch diệt Niết Bàn.

Bậc Thánh Nhập Lưu tái sinh hơn 7 kiếp:

Trường hợp ngoại lệ, có 7 vị Thánh Nhập Lưu tái sinh hơn 7 kiếp. Bảy vị này có phát nguyện, muốn hưởng sự an lạc trong các cõi trời từ Dục giới đến Sắc giới Phạm Thiên tột đỉnh (*Sắc Cứu Cánh Thiên*), mới trở thành Thánh A La Hán, tịch diệt Niết Bàn ở cõi ấy. Đó là:

1- Phú hộ *Anāthapiṇṇika*.

2- Bà *Visākhā mahā*.

3- Chư thiên *Cullaratha*.

4- Chư thiên *Mahāratha*.

5- Chư thiên *Anekavaṇṇa*.

6- Chư thiên *Nāgadatta*.

7- Đức vua trời *Sakka*.

✓ **Phước báu của bậc Thánh Nhất Lai**

Thánh Nhất Lai: là bậc Thánh đã diệt tận được **Tà kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ và giảm thiểu tham dục và Sân** (chỉ còn sân giận, hết sân hận), nên chỉ tái sinh làm người hay Chư Thiên cõi Dục giới 1 kiếp nữa, rồi trở thành vị Thánh A La Hán và tịch diệt Niết Bàn ở cõi ấy.

✓ **Phước báu của bậc Thánh Bất Lai**

Thánh Bất Lai: là bậc Thánh đã diệt tận được **Tà kiến, Hoài nghi, Giới cấm thủ, tham dục và Sân**, nên không còn tái sinh lại cõi Dục giới, chỉ tái sinh lên cõi Sắc giới. Nếu vị ấy đắc Tứ Thiền Sắc giới, sẽ sinh lên tầng trời Tịnh Cư Thiên. Bậc Thánh Bất Lai có 5 hạng:

1- **Bậc Thánh Bất Lai** sẽ trở thành bậc Thánh A La Hán, chưa đến một nửa tuổi thọ của cõi Sắc giới Phạm Thiên ấy, rồi tịch diệt Niết Bàn, chấm dứt sinh tử.

2- **Bậc Thánh Bất Lai** sẽ trở thành bậc Thánh A La Hán, quá một nửa tuổi thọ của cõi Sắc giới phạm thiên ấy, rồi tịch diệt Niết Bàn, chấm dứt sinh tử.

3- **Bậc Thánh Bất Lai** không cần phải tinh tấn nhiều, cũng sẽ trở thành bậc Thánh A La Hán, rồi tịch diệt Niết Bàn tại cõi Sắc giới phạm thiên ấy, chấm dứt sinh tử.

4- **Bậc Thánh Bất Lai** cần phải tinh tấn nhiều mới trở thành bậc Thánh A La Hán, rồi tịch diệt Niết Bàn tại cõi Sắc giới phạm thiên ấy, chấm dứt sinh tử.

5- **Bậc Thánh Bất Lai** khi hết tuổi thọ trong cõi trời Sắc giới tầng thấp, tuần tự tái sinh từng trời bậc cao, cho đến tầng trời Sắc giới Phạm Thiên tột đỉnh (**Sắc Cứu Cánh Thiên**), rồi trở thành bậc Thánh A La Hán và tịch diệt Niết Bàn tại cõi Sắc giới ấy, chấm dứt sinh tử.

✓ **Phước báu của bậc Thánh A La Hán**

Bậc Thánh A La Hán: là bậc Thánh đã diệt tận được các phiền não là **Tà Kiến, Hoài nghi, Giới Cấm thủ, Sân, Tham, Si, Ngã Mạn, Buồn Chán, Phóng Tâm, Không Hổ Thẹn Tội Lỗi, Không Ghê Sợ Tội Lỗi**, diệt tận được mọi tham ái, không còn dư sót, khi hết tuổi thọ, sẽ tịch diệt Niết Bàn. Bậc Thánh A La Hán có nhiều hạng:

1- **Bậc Thánh A La Hán chứng đắc Tam Minh:**
Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, và Lưu tận minh.

2- **Bậc Thánh A La Hán chứng đắc Lục Thông:**
Thần túc thông, Thiên Nhãn thông, Thiên Nhĩ thông, Tha tâm thông, Túc mạng thông và Lưu tận thông.

3- **Bậc Thánh A La Hán chứng đắc Tứ Tuệ Phân Tích:** *Nghĩa (nhân) phân tích, Pháp (quả) phân tích, Ngôn ngữ phân tích và Ứng đối phân tích.*

4- **Bậc Thánh A La Hán giải thoát bằng 2 Pháp hành:** *Thiền Định chứng đắc 4 bậc thiền Vô Sắc giới và Thiền Tuệ chứng đắc Đạo, Quả A La Hán.*

5- **Bậc Thánh A La Hán giải thoát bằng Pháp Hành Thiền Tuệ** chứng đắc Đạo, Quả A La Hán.

5. Tính Chất Của Nghiệp (Kamma)

Bất thiện nghiệp hay thiện nghiệp là những nghiệp mà mỗi người chủ động có quyền tự chọn tạo nghiệp tùy mình. Nếu biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, tin nghiệp và quả của nghiệp, biết tự trọng, chúng ta có quyền lựa chọn tránh xa ác nghiệp, tạo thiện nghiệp. Trong các loại thiện nghiệp, chúng ta nên tạo thiện nghiệp bậc cao theo khả năng của mình (*Bồ thí – Giữ giới – Hành thiền*), để tăng trưởng hạnh phúc thế gian và hạnh phúc tâm linh.

Bậc thiện trí tin nghiệp và quả của nghiệp, có Chánh kiến sở nghiệp nên tin chỉ có nghiệp là của riêng mình thật sự, ngoài nghiệp ra, không có thứ gì thuộc về mình, ngay cả sắc thân này, vì nó không thay đổi theo ý muốn của mình, mà chỉ tùy thuộc vào nhân duyên.

6. Tính Chất Quả Của Nghiệp (Kamma Phala)

Chúng ta có phải nhận tất cả những nghiệp đã gieo không? Không nhất thiết phải như thế. Trong bộ Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), Đức Phật dạy:

"Nếu có ai cho rằng con người phải nhận tất cả quả báo từ các hành động trong quá khứ thì không thể có đời sống đạo đức, và con người cũng không thể có cơ hội tận diệt phiền não. Nhưng nếu nói rằng quả báo phải tương xứng với nghiệp đã gieo thì chắc có đời sống đạo đức và con người sẽ có cơ hội dập tắt phiền não."

Nếu như phải trả quả của tất cả những nghiệp đã tạo trong quá khứ thì chúng sanh ắt phải chịu vĩnh viễn sống trong đau khổ, mà không thể mong có ngày giải thoát. Như vậy, theo Phật Giáo có thể chuyển hoá nghiệp. Dù không hoàn toàn làm chủ Nghiệp lực (vì *nhân đã gieo*), nhưng ta cũng không tuyệt đối phải bó tay chịu làm nô lệ. Dù là người xấu xa đê tiện nhất cũng có thể cố gắng trở nên trong sạch, đạo đức. Chúng ta luôn luôn biến đổi và trở thành một cái gì mới, và cái mới ấy tùy thuộc vào chính bản thân và hành động của chính mình. Từng giây, từng phút, ta có thể tự chuyển hóa, làm cho mình tốt đẹp hơn, hay xấu xa hơn. Dù người tội lỗi, hư hèn nhất cũng không đáng khinh. Trái lại, ta nên tạo cho họ một niềm tin tưởng để cố gắng cải thiện bản tính bẩm sinh của họ, biết đâu lúc nào trong quá khứ, ta cũng cùng

trong tình trạng với hạng người hư hèn ấy và ta đã tiến bộ. Hôm nay ở một vị trí thấp kém, họ cũng có thể cố gắng theo ta và có khi tiến bộ hơn ta. *Ai biết được nghiệp lực đã tích trữ của người khác?* Ví như, Vua Asoka (A Dục) hung ác, bạo tàn, trở thành một đấng minh quân, biến đổi những cuộc chiến xâm lăng tàn ác, khốc liệt thành những công cuộc truyền bá Phật Pháp từ bi, vì điều đem hạnh phúc đến cho nhân loại.

Nếu nghiệp thiện ác nào đủ duyên có cơ hội cho quả, thì chủ nhân của nghiệp ấy phải chịu quả tương ứng như người thừa kế. Ngoài ra, quả của nghiệp thiện ác không chỉ ảnh hưởng trực tiếp cho chủ nhân ấy, mà còn gián tiếp tác động đến những người gần gũi với họ.

Như trường hợp của cậu Losakatissa, từ khi tái sinh vào lòng mẹ, quả khổ đau do ác nghiệp của cậu gián tiếp ảnh hưởng đến mẹ và cả 1.000 gia đình ngư dân phải chịu quả đói khổ. Hay như trường hợp của Hoàng tử Sīvali, từ khi tái sinh vào lòng Mẫu hậu, quả an lạc do thiện nghiệp của Hoàng tử gián tiếp ảnh hưởng tốt đến Mẫu hậu, nên hằng ngày bà nhận được nhiều tặng phẩm quý giá, trong triều đình các kho đầy đủ, và trong hoàng gia cũng hưởng mọi sự an lạc.

7. Phân Loại Về Nghiệp

Theo bộ Abhidhammatthasaṅgaha (*Ví Diệu Pháp Yếu Nghĩa*) của Đại Trưởng Lão Anuruddha trình bày trong phần Kammacatukka, có 4 phần nghiệp:

- 1. Nghiệp cho quả theo tuần tự, có 4 loại:** Cực trọng nghiệp, Cận tử nghiệp, Tập quán nghiệp và Tích lũy nghiệp.

2. Nghiệp cho quả theo thời gian, có 4 loại: Hiện báo nghiệp, Sinh báo nghiệp, Hậu báo nghiệp và Vô hiệu quả nghiệp.

3. Nghiệp cho quả theo cõi giới, có 4 loại: Bất thiện nghiệp, Dục giới thiện nghiệp, Sắc giới thiện nghiệp và Vô Sắc giới thiện nghiệp.

4. Nghiệp cho quả theo phạm sự của nghiệp, có 4 loại: Sinh quả nghiệp, Hỗ trợ nghiệp, Chương nghiệp và Đoạn nghiệp.

Như vậy, Có 4 phần nghiệp, mỗi phần lại có 4 loại nghiệp, tổng cộng có 16 loại nghiệp.

A. Nghiệp cho quả theo tuần tự

Có 4 loại nghiệp:

1. **Cực trọng nghiệp:** là nghiệp trọng nặng nhất có quyền ưu tiên hàng đầu cho quả tái sinh kiếp sau, có 2 loại:

a. Cực trọng ác nghiệp: Nghiệp nặng cho quả **tái sinh kiếp sau ở cõi địa ngục Avīci** (Vô gián), bị thiêu đốt suốt thời gian dài nhiều đại kiếp trái đất, cho đến khi hết nghiệp ấy mới thoát khỏi địa ngục ấy, có 2 loại:

✓ **Tà kiến cố định:** là ác nghiệp nặng nhất vì không tin nghiệp và quả của nghiệp, có 3 loại:

1. **Vô quả tà kiến:** Thấy sai chấp lầm rằng *không có quả của nghiệp, không có quả khổ của ác nghiệp, không có quả lành của thiện nghiệp, chết là hết, không có kiếp sau*, gọi là **Đoạn Kiến**.

2. **Vô nhân tà kiến:** Chấp rằng *không có nhân cho ra quả, không có ác nghiệp cho ra quả khổ, không có thiện nghiệp cho ra quả lành; tất cả mọi chúng sinh*

đều tự nhiên hiện hữu (không phải do nghiệp), tự nhiên ô nhiễm, thanh tịnh, và tự nhiên giải thoát.

3. **Vô hành tà kiến:** Thấy sai chấp làm rằng không có hành ác, không có hành thiện; người tạo ác nghiệp không gọi là hành ác; người tạo thiện nghiệp không gọi là hành thiện. Hành chỉ là hành mà thôi.

✓ **Ngũ nghịch đại tội:** Có 5 ác nghiệp cực kỳ nặng: *Giết cha, giết mẹ, giết vị A La Hán, làm thân Phật chảy máu và chia rẽ Tăng Đoàn.* Người nào đã phạm tội này, nếu biết sám hối, hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, từ bỏ mọi ác nghiệp, thì chỉ có thể cố gắng tu tập, tạo nghiệp thiện Dục giới, mà không thể chứng Thiền hay đắc Thánh, vì bị ác nghiệp này ngăn cản cho đến lúc lâm chung. Sau khi chết, đáng lẽ bị đọa vào địa ngục Avīci, chịu khổ nhiều đại kiếp trái đất, nhưng nhờ nghiệp thiện Dục giới, vị ấy chỉ bị đọa ở cõi tiểu địa ngục, chịu khổ thời gian ngắn hơn.

Ví như Vua Ajātasattu (A Xà Thế), vì phạm tội giết cha (Vua Bimbisāra) nên ông không thể đắc Thánh Quả Nhập Lưu khi nghe Đức Phật thuyết Pháp. Nhưng vì thiện nghiệp đã ăn năn, sám hối tội lỗi, tin tưởng, quy y và phục vụ Tam Bảo trọn đời (*hộ độ chư vị A La Hán kết tập Kinh điển*), nên ông chỉ bị đọa vào tiểu địa ngục, chịu khổ 60.000 năm, khi hết nghiệp đó, sẽ sinh làm người tu thành Phật Độc Giác ở vị lai.

Người nào phạm đại tội này sau khi đọa vào địa ngục Avīci, đến khi hết nghiệp, thoát khỏi địa ngục, nếu có thiện nghiệp tái sinh làm người, vẫn có thể tạo mọi thiện nghiệp, tu chứng Thiền, đắc Thánh, ví như trường hợp của Ngài Mahāmoggallāna (*Mục Kiền*

Liên). Tiền kiếp của Ngài, trước là người con chí hiếu nhưng về sau nghe lời vợ mà đánh chết cha mẹ. Sau đó, vị ấy biết ăn năn, hối hận, rồi lâm bệnh chết.

Vì phạm đến 2 tội nặng (*giết cha và giết mẹ*), vị ấy đọa vào địa ngục Avīci, chịu khổ bị thiêu đốt thời gian gấp đôi, rồi từ đại địa ngục này sang các cõi tiểu địa ngục kia. Đến khi hết nghiệp, nhờ thiện nghiệp cũ, vị ấy sinh làm người, nhưng kiếp nào cũng bị đánh tan xương nát thịt mà chết do ác nghiệp còn dư sót. Vào thời Đức Phật Gotama, nhờ đại thiện nghiệp cũ, Ngài đã tu tập đắc Thánh Quả A La Hán, có thần thông đệ nhất. Nhưng vì ác nghiệp cũ dư sót, nên Ngài cũng bị đánh chết thê thảm, rồi mới tịch diệt Niết Bàn.

Tà kiến cố định có ác nghiệp nặng hơn **ngũ nghịch đại tội** vì người có tà kiến cố định không tin nghiệp và quả của nghiệp, nên không biết hổ thẹn, ghê sợ tội lỗi mà vẫn tiếp tục tạo mọi ác nghiệp, rồi liên tục đọa xứ. Nếu người nào tạo nhiều cực trọng ác nghiệp, sau khi chết, chỉ có ác **ng nghiệp nào nặng nhất sẽ ưu tiên** cho quả sinh ở địa ngục Avīci, còn **các ác nghiệp nặng còn lại sẽ hỗ trợ** làm quả khổ nặng thêm bội phần.

b. Cực trọng thiện nghiệp: Có 2 loại:

- ✓ **Sắc giới thiện nghiệp:** là tác ý tâm sở đồng sinh với các bậc thiền Sắc giới thiện tâm. Nếu vị nào đạt bậc thiền nào mà có thể giữ gìn, duy trì cho đến lúc chết, vị ấy sẽ hóa sinh kiếp sau làm Phạm Thiên ở tầng trời Sắc giới tương ứng với bậc thiền chứng của mình.
- ✓ **Vô Sắc giới thiện nghiệp:** là tác ý tâm sở đồng sinh với 4 bậc thiền Vô Sắc giới thiện tâm. Nếu vị nào đạt bậc thiền nào mà có thể giữ gìn, duy trì cho đến lúc

chết, vị ấy sẽ hóa sinh kiếp sau làm Phạm Thiên ở tầng trời Vô Sắc giới tương ứng với bậc thiên chứng. Chư vị Phạm Thiên trong 4 cõi trời Vô Sắc giới chỉ có tâm (*thọ, tưởng, hành, thức*) mà không có thân.

Trong các cực trọng thiện nghiệp, nếu vị nào đắc nhiều bậc thiên, sau khi chết, chỉ có **bậc thiên cao nhất ưu tiên giúp tái sinh** làm Phạm Thiên ở cõi trời tương ứng cao nhất, còn các bậc thiên thấp hơn đều vô hiệu.

Cực trọng ác nghiệp có quyền ưu tiên tái sinh kiếp sau vào khổ cảnh hơn là **cực trọng thiện nghiệp**.

2. Cận tử nghiệp: là nghiệp (*thiện hay bất thiện*) phát sinh lúc lâm chung, cho quả tái sinh kiếp sau nếu không có cực trọng nghiệp, có 2 trường hợp:

a. Nhớ lại nghiệp trong lúc gần lâm chung:

- ✓ **Nhớ đại thiện nghiệp:** Người nào tự ý hay được nhắc nhở nhớ đến những phước thiện đã làm trong kiếp này lúc gần lâm chung, sẽ tái sinh vào cõi thiện Dục giới (*cõi người hay 6 cõi trời*) hưởng quả lành. Ví như có người đã từng đến chùa, hoan hỷ dâng y Kathina. Đến lúc lâm chung, có ai đó nhắc cho vị ấy nhớ đến phước thiện này, nên vị ấy khởi tâm hoan hỷ, sau khi chết, sinh vào cõi trời hưởng phước.
- ✓ **Nhớ bất thiện nghiệp:** Người nào tự ý hay bị kích động nhớ đến những ác nghiệp đã làm trong kiếp này lúc gần lâm chung, sẽ tái sinh, chịu khổ ở một trong bốn cõi ác giới (*Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, Asura*). Ví như vị Tỳ Khưu trẻ thời Đức Phật Kassapa đã nhớ lại chuyện làm đứt lá cỏ bên bờ sông (*phạm giới nhẹ*) mà chưa sám hối, rồi tâm ăn

năn, hối hận tội lỗi, tự nghĩ giới của mình không trong sạch, nên bị đọa làm Long Vương (*súc sinh*).

b. Tạo nghiệp trong lúc gần lâm chung:

- ✓ **Tạo thiện nghiệp:** Người nào tự ý hay được hướng dẫn tạo phước thiện lúc gần lâm chung, sẽ tái sinh vào cõi thiện Dục giới (*cõi người hay 6 cõi trời*) hưởng quả lành. Ví như thân phụ của Ngài Sona cả đời săn bắn thú rừng. Khi lớn tuổi, ông xuất gia trở thành Tỳ Khưu, rồi lâm trọng bệnh. Trước lúc lâm chung, ông thấy những hiện tượng ác nghiệp sát sinh nên kinh hoảng kêu la. Ngài Sona sắp xếp để ông dâng hoa đến ngôi Bảo Tháp với tâm thành kính Tam Bảo. Nhờ thiện Pháp này, sau khi chết, ông tái sinh làm thiên nam ở cõi trời Dục giới.
- ✓ **Tạo bất thiện nghiệp:** Người nào tự ý hay bị kích động tạo ác nghiệp lúc gần lâm chung, sẽ tái sinh, chịu khổ ở một trong bốn cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, Asura. Ví như những người chết đột ngột do đánh nhau (*tâm sân*), uống chất say, đang tham đắm trong sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm thỏa thích.... sẽ tái sinh vào cõi khổ.

3. Tập quán nghiệp: là nghiệp tạo do thói quen thường ngày, cho quả tái sinh kiếp sau nếu không có Cực trọng nghiệp và Cận tử nghiệp. Có 2 loại:

- a. **Tập quán ác nghiệp:** Người nào tạo ác nghiệp bằng thân, khẩu, ý hằng ngày để nuôi mạng hay vui chơi, giải trí như người làm nghề sát sinh, trộm cướp, bán chất say..... hoặc chỉ tạo ác nghiệp một lần, rồi luôn bị ám ảnh, hối hận trong tâm, sẽ tái sinh, chịu khổ ở một trong bốn cõi ác giới.

- b. **Tập quán thiện nghiệp:** Những vị có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, thường xuyên tạo nhiều thiện nghiệp như bố thí, giữ giới, hành thiền,... hoặc chỉ tạo phước thiện một lần, nhưng thường hay nhớ tưởng đến thiện Pháp ấy, sẽ tái sinh vào các cõi lành để hưởng phước.

Cận tử nghiệp có quyền ưu tiên quyết định tái sinh hơn là Tập quán nghiệp vì nó phát sinh lúc lâm chung, làm xuất hiện một trong ba đối tượng là nghiệp, hiện tượng của nghiệp hay hiện tượng cõi giới tái sinh, làm đối tượng cho cận tử lộ trình tâm. Ví như, dù là bò yếu nhưng nếu đứng ngay cửa chuồng thì con bò yếu đó sẽ ra ngoài trước nhất.

4. Tích lũy nghiệp: là nghiệp thiện ác vật vãnh, được tích lũy bình thường từ vô số kiếp trước đến kiếp này, được lưu giữ trong tâm, cho quả tái sinh kiếp sau nếu không có 3 loại nghiệp trên. Tích lũy nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau trong những trường hợp như:

- Những người tai nạn chết đột ngột, thai nhi, trẻ sơ sinh, nhỏ dại bị chết,... được tái sinh tùy theo nghiệp thiện ác được tích lũy trong tâm từ vô số kiếp trước.
- Vị Phạm Thiên ở tầng trời Sắc giới Vô Tưởng Thiên, khi hết tuổi thọ, phải tái sinh kiếp sau với thiện nghiệp tích lũy trong tiền kiếp quá khứ, kể từ tiền kiếp thứ ba trở về trước. Vì khi ở cõi trời đó, vị ấy chỉ có sắc uẩn (*có thân, không có tâm*) nên không tạo thiện nghiệp hay ác nghiệp nào cả, mà chỉ hưởng quả của ngũ thiên Sắc giới.

Ngài Buddhaghosa có đưa ra một ví dụ về 4 loại nghiệp trên như sau: Mỗi sáng, khi chuồng bò được mở

cửa thì con bò mạnh nhất hoặc con bò đứng gần cửa nhất sẽ có cơ hội chạy ra ngoài đầu tiên. Con bò mạnh nhất tượng trưng cho Cực trọng nghiệp. Nếu không có con bò này, thì con bò gần cửa chuồng nhất (*tượng trưng cho Cận tử nghiệp*) sẽ là con đầu tiên chạy ra. Loại nghiệp thứ ba (*đứng sau Cận tử nghiệp*) là Tập quán nghiệp, có thể trở thành Cận tử nghiệp khi đương sự tưởng nhớ lại những bối cảnh cũ, thường xuyên tạo tác.

Loại nghiệp yếu nhất là Tích lũy nghiệp. Tuy nói là yếu nhất nhưng đôi khi nó cũng có thể là Cận tử nghiệp để đưa người ta đi tái sinh. Đó là trường hợp của Hoàng Hậu Mallikā. Bà suốt đời là một tín nữ thuần cổ đạo tâm, là vị Hoàng Hậu được sủng ái nhất của Vua Ba Tư Nặc (*Vua Pasenadi - Một vị Phật tương lai*). Chính bà là người đã nghĩ ra buổi cúng dường Vô Song Thí đến Đức Phật, nhưng phút lâm chung, bà đã không nhớ gì ngoài lòng hối hận vì đã có lần dối gạt nhà vua. Chuyện đó chỉ là Tích lũy nghiệp, nhưng trở thành Cận tử nghiệp đưa bà xuống địa ngục 7 ngày, trước khi sinh về cõi Đâu Suất Đà Thiên.

B. Nghiệp cho quả theo thời gian

Theo Vi Diệu Pháp, tác ý tâm sở là ác nghiệp hay thiện nghiệp đồng sinh với 12 ác tâm hay 21 hoặc 37 thiện tâm làm phạm sự tác hành tâm trong 6 loại lộ trình tâm: Nhãn môn, Nhĩ môn, Tỷ môn, Thiệt môn, Thân môn và Ý môn. Nếu mỗi loại lộ trình tâm có các loại tâm sinh diệt liên tục, đầy đủ thì chắc chắn có đủ **7 sát na tâm** của tác hành tâm. Bảy sát na tâm này liên quan trực tiếp đến 4 loại nghiệp có cơ hội cho quả theo thời gian như sau:

1. Hiện báo nghiệp: là nghiệp cho quả trong kiếp hiện tại (*kiếp thứ nhất*) khi **tác ý tâm sở đồng sinh với tác**

hành tâm thứ nhất. Nếu không có cơ hội cho quả ở hiện tại, Hiện báo nghiệp sẽ vô hiệu nghiệp.

✓ ***Ác nghiệp cho quả ngay trong kiếp hiện tại***

Người nào tạo ác nghiệp, nếu đủ duyên, ác nghiệp ấy cho quả, người ấy sẽ thường tiếp xúc với các đối tượng xấu ngay hiện tại như *Sắc xấu, Thanh dở, Mùi hôi, Vị dở, Xúc khó chịu.*

✓ ***Thiện nghiệp cho quả ngay trong kiếp hiện tại***

Người nào tạo thiện nghiệp, nếu đủ duyên, thiện nghiệp ấy cho quả, người ấy sẽ thường tiếp xúc với các đối tượng tốt ngay hiện tại như *Sắc đẹp, Thanh hay, Mùi thơm, Vị ngon, Xúc dễ chịu.*

✓ ***Năng lực của Hiện báo nghiệp, có 2 loại:***

- ***Hiện báo nghiệp cho quả trong vòng 7 ngày***

Thiện nghiệp bố thí cho quả trong vòng 7 ngày, cần phải hội đủ 4 nhân duyên:

- 1. Bậc thọ thí là Đức Phật, A La Hán, Thánh Bất Lai.*
- 2. Vật bố thí hợp Pháp và hoàn toàn trong sạch.*
- 3. Thí chủ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp, có tác ý thiện tâm trong sạch và hoan hỷ đủ 3 thời kỳ: Trước khi tạo phước thiện, đang khi tạo phước thiện và sau khi đã tạo phước thiện.*
- 4. Bậc thọ thí có ân đức đặc biệt là Đức Phật, Thánh A La Hán, Thánh A Na Hàm sau 7 ngày nhập Diệt Thọ Tưởng Định, rồi xả định, đi khát thực.*

Ví như ông bà Punṇa nhà nghèo, tạo phước cúng dường đến Ngài Sāriputta mới xả Diệt Thọ Tưởng Định

sáng hôm ấy. Sau đó, ruộng cày của ông bà xuất hiện vô số thỏi vàng. Nhờ vậy, ông bà được Đức Vua Bimbisāra phong là đại phú hộ có số vàng nhiều nhất, rồi cả hai đắc Thánh Nhập Lưu khi nghe Đức Phật thuyết Pháp.

Ác nghiệp cho quả trong 7 ngày với ác tâm mạnh

Tên đồ tể Nanda làm nghề giết bò để bán thịt. Một hôm, người nhà bán hết thịt, không còn lại miếng thịt nào cho y. Tức giận, y lấy dao cắt lưỡi con bò đang còn sống, đem vào bảo vợ làm món ăn cho y. Ngay khi ăn món lưỡi bò ấy, lưỡi của y bị đứt lìa, rơi xuống, vô cùng đau đớn, khiến y quần quai, rống lên như bò bị cắt tiết, rồi chết tại nơi ấy và sinh vào cõi đại địa ngục Avīci (*Vô gián*).

- Hiện báo nghiệp cho quả sau 7 ngày cho đến hết kiếp hiện tại.

Người nào đã tạo nghiệp thiện ác trong thời thiếu niên, nếu nghiệp ấy có cơ hội cho quả thì người ấy thọ nhận quả lạc hay khổ của nghiệp thiện ác ấy trong thời thiếu niên, hoặc trung niên, hoặc lão niên trong kiếp này.

2. Sinh báo nghiệp: là nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau (*hoặc sau khi đã tái sinh*) khi ***tác ý tâm sở đồng sinh với tác hành tâm thứ bảy***. Trong 7 sát na Dục giới tác hành tâm, sát na thứ 7 đóng vai trò chính để tạo nghiệp, nên có năng lực cho quả nghiệp mạnh hơn 6 sát na đầu. Vì vậy, tác ý tâm sở đồng sinh với sát na Dục giới tác hành tâm thứ 7 này tạo nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau ngay khi kiếp này kết thúc (*chết*), không có thời gian chờ đợi, nghĩa là trong cận tử lộ trình tâm, các tâm sinh rồi diệt tuần tự đến tử tâm diệt (*chết*) kết thúc kiếp này, liền tiếp theo xuất hiện thức tái sinh (*1 sát na tâm*) bắt đầu kiếp mới, rồi diệt, tiếp theo là hộ

kiếp tâm hộ trì, giữ gìn suốt kiếp hiện tại của mỗi chúng sinh nói chung. *Vậy tái sinh tâm kiếp này hoàn toàn khác với tử tâm kiếp trước, nên không có một linh hồn thường hằng.*

✓ **Ác nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau**

Chỉ có ác nghiệp cực trọng (*Tà kiến cố định và Ngũ nghịch đại tội*) chắc chắn có quyền ưu tiên cho quả tái sinh kiếp sau ở đại địa ngục Avīci. Còn các ác nghiệp khác nếu có cơ hội cũng cho quả tái sinh kiếp sau vào 1 trong 4 cõi khổ (*địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, Asura*).

✓ **Thiện nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau**

Trong tất cả mọi thiện nghiệp, không có thiện nghiệp nào chắc chắn cho quả tái sinh kiếp sau. Cho nên, các thiện nghiệp nếu có cơ hội, mới cho quả tái sinh kiếp sau vào 1 trong 7 cõi thiện Dục giới (*cõi người hay 6 cõi trời*).

Tóm lại, Sinh báo nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau hay sau khi đã tái sinh nếu có cơ hội. Còn nếu không có cơ hội ra quả thì Sinh báo nghiệp thành vô hiệu nghiệp.

3. Hậu báo nghiệp: là nghiệp có cơ hội cho quả từ kiếp thứ 3 cho đến kiếp cuối cùng của vị A La Hán, trước khi nhập Niết Bàn khi ***tác ý tâm sở đồng sinh với 5 tác hành tâm từ thứ 2 đến thứ 6***. Cho nên, mỗi chúng sinh nếu còn tồn tại trong 3 giới 4 loài thì Hậu báo nghiệp vẫn còn hiệu lực, ngay cả các bậc Thánh còn thân ngũ uẩn. Bởi vì dù cho các vị Thánh A La Hán, Phật Độc Giác, Phật Toàn Giác không còn tạo nghiệp thiện ác mới (*vì sống bằng Tâm duy tác*), nhưng mọi nghiệp cũ nếu có cơ hội thì sẽ cho quả trong kiếp cuối này. Chỉ khi nào các vị Thánh tịch diệt Niết Bàn rốt ráo, mới thoát khỏi ảnh hưởng của Hậu báo nghiệp.

4. Vô hiệu nghiệp: là nghiệp không còn hiệu lực cho quả của nghiệp theo thời gian của 3 loại nghiệp trên như:

- Các nghiệp thiện ác quá nhẹ khi tác ý tâm sở đồng sinh với nghiệp thiện ác không đủ chi Pháp, quá nhẹ.
- Các nghiệp thiện ác đã hết hạn cho quả (*do bị chèn lấn bởi các nghiệp khác mạnh hơn*).
- Với các vị đã không còn cơ hội chịu quả (*Như các bậc Thánh đã tịch diệt Niết Bàn*).
- Các nghiệp không còn giữ được tác dụng cũ (*như người đắc Nhị thiên thì lúc lâm chung, Sơ thiên của vị ấy là Vô hiệu nghiệp*).

Tóm lại, một người tạo một nghiệp thiện ác **nếu đủ 7 tác hành tâm** sẽ chịu quả của nghiệp khi có cơ hội trong 3 thời kỳ: *kiếp hiện tại, kiếp sau và các kiếp khác cho đến khi tịch diệt Niết Bàn*.

C. Nghiệp cho quả theo cõi giới

Có 4 loại nghiệp: *Bất thiện nghiệp, Dục giới thiện nghiệp, Sắc giới thiện nghiệp và Vô Sắc giới thiện nghiệp*.

1. Bất thiện nghiệp: gồm có 3 loại, 10 chi Pháp:

- **Thân ác nghiệp:** Sát sinh, Trộm cướp và Tà dâm
- **Khẩu ác nghiệp:** Nói dối, Nói lời chia rẽ, Nói lời thô ác (*chửi rủa, mắng nhiếc*) và Nói lời vô ích.
- **Ý ác nghiệp:** Tham lam, Sân hận và Tà kiến.

✓ Nguồn gốc phát sinh 10 ác nghiệp

* 3 ác nghiệp là: **Tà dâm, Tham lam, Tà kiến** được phát sinh từ gốc tâm **Tham**.

* 3 ác nghiệp là: **Sát sinh, Nói lời thô tục, Thù hận** được phát sinh từ gốc tâm **Sân**.

* 4 ác nghiệp là: **Trộm cướp, Nói dối, Nói lời chia rẽ, Nói lời vô ích** được phát sinh có khi từ gốc tâm **Tham**, có khi từ gốc tâm **Sân**.

✓ **30 loại ác nghiệp tính theo 3 thời kỳ tác ý**

10 loại ác nghiệp này nếu tính theo 3 thời kỳ tác ý thì có 30 loại ác nghiệp như sau:

- Tác ý ác tâm phát sinh **trước khi** tạo 10 ác nghiệp.
- Tác ý ác tâm phát sinh **đang khi** tạo 10 ác nghiệp.
- Tác ý ác tâm phát sinh **sau khi** tạo 10 ác nghiệp.

✓ **40 loại ác nghiệp tính theo 4 hạng người**

10 loại ác nghiệp này tính theo 4 hạng người thì có 40 loại ác nghiệp như sau:

- Tự mình tạo 10 ác nghiệp.
- Sai khiến người tạo 10 ác nghiệp.
- Tán dương ca tụng người tạo 10 ác nghiệp.
- Tâm hài lòng hoan hỷ trong 10 ác nghiệp.

✓ **Ý ác nghiệp có nhiều năng lực nhất**

Trong Kinh Upālisutta, Đức Phật đã dạy rằng trong 3 loại ác nghiệp (qua thân, khẩu, ý), **Ý ác nghiệp** có tội ác nghiêm trọng nhất trong việc tạo ác nghiệp.

✓ **Quả báo của ác nghiệp**

- **Kiếp Hiện tại:** Ác nghiệp có cơ hội cho quả tiếp xúc biết các đối tượng xấu về Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc.

- **Tái sinh kiếp sau:** Ác nghiệp có cơ hội cho quả tái sinh vào 1 trong 4 cõi ác giới (**Địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, Asura**), chịu quả khổ đến khi hết nghiệp ấy, mới tái sinh ở cõi giới khác tùy theo nghiệp quả thiện ác quá khứ. Thật ra, các chúng sinh sau khi ra khỏi cõi ác giới, mà có thiện nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau trở lại làm nhân

thiên thật là điều rất khó. Cho nên ở kiếp hiện tại, chúng ta phải cố gắng tu tập, vun bồi thiện Pháp.

- **Sau khi đã tái sinh:** Ác nghiệp có cơ hội cho quả tiếp xúc các đối tượng xấu về Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc.

2. Dục giới thiện nghiệp

✓ Mười thiện nghiệp

- **Thân cố ý:** Không sát sinh,
Không trộm cướp, Không tà dâm.
- **Khẩu cố ý:** Không nói dối, không nói lời chia rẽ;
Không nói lời thô ác,
Không nói lời vô ích.
- **Ý cố tình :** Không tham lam tài sản người khác.
Không thù hận người khác.
Có Chánh kiến thấy đúng thật tánh Pháp.

✓ Quả báo của thiện nghiệp

Mười đại thiện nghiệp này là Pháp của con người mà chúng ta cần phải hành trọn vẹn và trong sạch.

- **Kiếp Hiện tại:** Thiện nghiệp có cơ hội cho quả tiếp xúc biết các đối tượng tốt về Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc.

- **Tái sinh kiếp sau:** Nếu thiện nghiệp hợp với trí tuệ có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy làm người Tam Nhân, hưởng lạc ở cõi người hay 6 cõi trời Dục giới, có thể tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

Nếu thiện nghiệp không hợp với trí tuệ có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy làm người (Chư Thiên) Nhị Nhân, hưởng lạc ở cõi người hay 6 cõi trời Dục giới, nhưng không thể tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

Nếu thiện nghiệp bậc thấp không hợp với trí tuệ có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy làm người Vô

Nhân, bị đui mù, câm điếc, tàn tật bẩm sinh hay làm *Chư Thiên Vô Nhân* trên mặt đất, hưởng an lạc ít.

- **Sau khi đã tái sinh:** Thiện nghiệp có cơ hội cho quả thường tiếp xúc biết các đối tượng tốt như Sắc đẹp, Thanh hay, Mùi thơm, Vị ngon, Xúc dễ chịu.

3. **Sắc giới thiện nghiệp**

Hành giả là hạng người Tam nhân (*Vô tham, Vô sân, Vô si*), có giới hạnh trong sạch và trọn vẹn, hành Thiền Định có thể chứng 5 tầng thiền Sắc giới, khi chết, nếu giữ được tâm thiền ấy, căn cứ trên Tứ Như Ý Túc (*Dục, Cần, Định, Tuệ*), sẽ sinh ở cõi Sắc giới tương ứng:

✓ **Sơ Thiên:**

- Sơ thiên thiện bậc hạ (*Tứ Như Ý Túc yếu*) sinh ở cõi Phạm Chúng Thiên.
- Sơ thiên thiện bậc trung (*Tứ Như Ý Túc trung bình*) sinh ở cõi Phạm Phụ Thiên.
- Sơ thiên thiện bậc thượng (*Tứ Như Ý Túc mạnh*) sinh ở cõi Đại Phạm Thiên.

✓ **Nhị Thiên và Tam Thiên:**

- Nhị thiên bậc hạ và Tam Thiên bậc hạ sinh ở cõi Thiếu Quang Thiên.
- Nhị thiên bậc trung và Tam Thiên bậc trung sinh ở cõi Vô Lượng Quang Thiên.
- Nhị thiên bậc thượng và Tam Thiên bậc thượng sinh ở cõi Quang Âm Thiên.

✓ **Tứ Thiên:**

- Tứ thiên bậc hạ sinh ở cõi Thiếu Tịnh Thiên.
- Tứ thiên bậc trung sinh ở cõi Vô Lượng Tịnh Thiên.
- Tứ thiên bậc thượng sinh ở cõi Biến Tịnh Thiên.

✓ **Ngũ Thiên:**

- Ngũ thiên bậc hạ sinh ở cõi Quảng Quả thiên.

- Vị đắc Ngũ thiên nhàm chán tâm thức thì sinh về cõi Vô Tướng thiên bằng Sắc tái tục.
- Nếu vị đắc Ngũ Thiên là Bạc Tam Quả thì tùy vào 5 Quyền (*Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ*) mà sinh về cõi tương ứng.

4. **Vô Sắc giới thiện nghiệp**

Sau khi chứng đắc được ngũ thiên Sắc giới, hành giả tinh tấn tu tập với các đề mục Thiên Định Vô sắc có thể chứng đắc 4 tầng thiên Vô Sắc giới (*Không Vô Biên Xứ Thiên, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiên*). Sau khi chết, nếu vẫn giữ được tâm thiên Vô Sắc giới ấy, hành giả sẽ tái sinh ở tầng trời Vô Sắc giới tương ứng với bậc thiên chứng ấy.

➤ **Nghiệp và quả của nghiệp đối với chúng sinh các cõi giới**

Chúng sinh đang ở cõi địa ngục, chỉ có **ác nghiệp** có cơ hội cho quả khổ, còn **thiện nghiệp** không có cơ hội cho quả an lạc. Khi hết ác nghiệp nặng trong cõi đại địa ngục ấy, ác nghiệp ấy còn có năng lực thì tiếp tục cho quả tái sinh ở các cõi tiểu địa ngục liên tiếp cho đến khi hết ác nghiệp ấy, mới ra khỏi cõi địa ngục. Nếu có thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả thì tái sinh kiếp sau làm người, nhưng vẫn có thể chịu quả khổ do ác nghiệp cũ.

Chúng sinh là loài súc sinh có một số như voi báu, ngựa báu, chim nói tiếng người, chó, mèo tinh khôn,... tuy chúng sinh ra do quả của ác nghiệp, nhưng sau khi đã tái sinh, do nhờ thiện nghiệp quá khứ, nên cho quả tốt, quả an lạc trong kiếp hiện tại.

Chư vị Thiên Nam hoặc Thiên Nữ trong 6 cõi trời Dục giới, chỉ có **thiện nghiệp** có cơ hội cho quả an lạc

mà thôi, còn ác nghiệp không có cơ hội cho quả khổ. Khi hết thiện nghiệp ấy, vị ấy chết, nếu thiện nghiệp còn năng lực thì tiếp tục có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau trở lại cõi trời cũ, hoặc cõi trời dục giới cao hơn, hoặc thấp hơn cõi trời cũ, hay tái sinh kiếp sau làm người.

Chư Thiên ở cõi trời Dục giới bậc thấp hết tuổi thọ, sau khi chết, nếu ác nghiệp có cơ hội cho quả thì tái sinh kiếp sau trong cõi ác giới, chịu quả khổ.

Chư Phạm Thiên trên các tầng trời Sắc giới hay Vô Sắc giới, chỉ hưởng an lạc của **thiện nghiệp**. Khi hết thiện nghiệp ấy, nếu vị ấy còn chứng tầng thiên nào thì tiếp tục sinh làm Phạm Thiên ở cõi trời tương ứng; còn không, nếu thiện nghiệp nào có cơ hội cho quả, vị ấy sinh về cõi trời dục giới hay cõi người tùy theo phước báu.

Loài người đặc biệt đang sống trong cõi Nam thiện bộ châu này, khi thì thiện nghiệp có cơ hội cho quả lạc, khi thì ác nghiệp có cơ hội cho quả khổ, cứ như vậy cho đến khi hết tuổi thọ, hay hết quả của thiện nghiệp hỗ trợ (*chết*). Con người trong cõi người Nam thiện bộ châu này có khả năng đặc biệt hơn tất cả mọi chúng sinh trong các cõi giới khác như sau:

- Có khả năng thuận lợi tạo mọi thiện nghiệp từ Dục giới thiện nghiệp, Sắc giới thiện nghiệp, Vô Sắc giới thiện nghiệp cho đến Siêu Tam Giới thiện nghiệp .
- Có khả năng thuận lợi nhất tạo đầy đủ Pháp hạnh Ba La Mật để trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Đức Phật Độc Giác và bậc Thánh A La Hán, ...
- Có thể tạo ác nghiệp cực trọng như giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh A La Hán, làm thân Đức Phật chảy máu, chia rẽ Tăng, khi chết, chắc chắn ác

nghiệp ấy cho quả tái sinh ở cõi đại địa ngục Avīci, chịu quả khổ suốt thời gian nhiều đại kiếp trái đất.

Tất cả mọi chúng sinh dù lớn hay nhỏ, ở cảnh giới cao hay thấp, Thánh hay Phàm nếu còn thân ngũ uẩn thì đều phải chịu sự chi phối của nghiệp báo cho đến khi vị ấy tịch diệt Niết Bàn (*Đức Phật hay A La Hán*).

D. Nghiệp cho quả theo phạm sự

Có 4 loại nghiệp:

1. ***Sinh nghiệp***: là nghiệp cho quả tái sinh thân tâm.
2. ***Trì nghiệp***: là nghiệp duy trì đời sống một chúng sinh.
3. ***Chướng nghiệp***: là những nghiệp ngăn trở hay gây khó khăn trong đời sống hằng ngày của chúng sinh.
4. ***Đoạn nghiệp***: là nghiệp có tác dụng tàn phá hay chặn đứng sức sống của một chúng sinh.

Ta có thể lấy cuộc đời của ông Devadatta (*Đề Bà Đạt Đa*) để minh họa cho 4 loại nghiệp này: Nhờ Sanh nghiệp tốt nên ông là người Tam nhân trong một gia đình hoàng tộc. Nhờ Trì nghiệp tốt nên ông có cả một thời tuổi trẻ quyền quý, cao sang và thành công mà ai cũng mong muốn. Chướng nghiệp bắt đầu xuất hiện khi ông có lòng chống đối Đức Phật và chia rẽ Tăng Đoàn, những thứ tốt đẹp mà ông có trước đó cũng vì vậy mà dần dần mất sạch, từ Thiên Định, thắng trí (*thần thông*) đến uy tín và sức khỏe. Và Đoạn nghiệp đã xuất hiện khi ông bị đất rút vì đã tạo cùng lúc hai ác nghiệp Vô Gián cực nặng (*trong Ngũ nghịch đại tội*) là Chia rẽ Tăng Đoàn và Làm thân Đức Phật chảy máu.

III. Nghiệp Và Quả Nghiệp Của Đức Phật Gotama

Đức Phật Gotama là Đức Phật Chánh Đẳng Giác có trí tuệ siêu việt, là quả của đại thiện nghiệp 30 Pháp hạnh Ba La Mật được lưu trữ, tích lũy đầy đủ, trọn vẹn trong tâm, sinh rồi diệt liên tục từ Đức Bồ Tát kiếp đầu tiên cho đến Đức Bồ Tát kiếp cuối cùng, trải qua vô số kiếp sinh tử luân hồi trong 3 giới 4 loài, suốt 20 A Tăng Kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất.

1. Kiếp Đầu Tiên Của Đức Phật Gotama

Tiền thân của Ngài từ vô thủy đã trải qua vô số kiếp tạo nghiệp thiện ác. Đến một kiếp, Ngài thấy một vị Tỳ Khưu hành hạnh đầu đà trong rừng, nên phát sinh đức tin trong sạch cúng dường “*một tấm vải cũ*” đến vị ấy. Ngay khi ấy, Ngài phát nguyện tâm đại bi muốn trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác để tế độ chúng sinh thoát khỏi khổ tử sinh luân hồi trong 3 giới 4 loài.

2. Kiếp Cuối Cùng Của Đức Phật Gotama

Từ khi phát nguyện trong tâm, Ngài trải qua vô số kiếp không chỉ tích lũy 30 Ba La Mật, mà có khi còn tạo mọi ác nghiệp (Vì Bồ Tát vẫn còn là *Phàm Phu*) đến kiếp cuối cùng qua 3 thời kỳ:

- **Thời kỳ đầu:** Ngài có trí tuệ siêu việt, nguyện trong tâm muốn trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, và tiếp tục tích lũy Ba La Mật suốt 7 A Tăng Kỳ.

- **Thời kỳ giữa:** Ngài phát nguyện bằng lời nói, để chúng sinh biết ý nguyện muốn trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, rồi tiếp tục và tiếp tục tích lũy Ba La Mật suốt 9 A Tăng Kỳ.

- **Thời kỳ cuối:** Ngài là Đạo sĩ Sumedha, được Đức Phật Dīpaṅkara (*Phật Nhiên Đăng*) thọ ký đầu tiên, xác định thời gian còn lại 4 A Tăng Kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất nữa, sẽ trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, có danh hiệu là Đức Phật Gotama. Như vậy, từ lúc phát nguyện trong tâm đến lúc trở thành Thái Tử Siddhattha, trải qua 20 A Tăng Kỳ và 100 ngàn đại kiếp trái đất, Ngài đã được 24 vị Phật Toàn Giác quá khứ thọ ký, tích lũy đủ 30 Ba La Mật để trở thành Đức Phật Gotama.

3. Đại Thiện Nghiệp Ba La Mật Hỗ Trợ Cho Quả

Đức Bồ Tát Thái Tử Siddhattha sinh làm người có đủ 32 tướng tốt của bậc đại nhân và 80 vẻ đẹp, đó là quả của đại thiện nghiệp 30 hạnh Ba La Mật mà Ngài đã tích lũy trong vô số kiếp. Năm tròn đúng 35 tuổi, cũng nhờ thiện nghiệp ấy, Ngài đã chứng ngộ Thánh Quả, trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác Gotama. Từ khi đó, Ngài không còn tạo bất cứ nghiệp mới nào nữa, vì có tác ý tâm sở đồng sinh với tâm duy tác, nên tác ý ấy không gọi là nghiệp, mà chỉ thuộc về Pháp không thiện, không ác.

Tuy Chư Phật và A La Hán hoàn toàn không tạo thêm nghiệp thiện ác mới, nhưng vẫn còn tất cả nghiệp thiện ác cũ đã tạo từ quá khứ được lưu trữ trong tâm. Nếu nghiệp thiện ác cũ nào có cơ hội thì nghiệp ấy cho quả trong kiếp hiện tại. Còn sau khi các Ngài tịch diệt Niết Bàn, thì tất cả các nghiệp còn lại trở thành vô hiệu nghiệp, không còn cơ hội cho quả được nữa.

4. Ác Nghiệp Cũ Của Đức Phật Gotama

Trong Kinh Tiểu Bộ (*Chú giải Apadāna phần Buddhāpadāna*), Đức Phật thuyết giảng về những ác nghiệp cũ của Ngài cho quả trong kiếp cuối như sau:

✓ **Đức Bồ Tát Hành Khổ Hạnh Suốt 6 Năm Trường**

Trong thời Đức Phật Kassapa (vị Phật trước kế Đức Phật Gotama), Đức Bồ Tát là Bà La Môn Jotipāla có tính ngã mạn về dòng dõi, chưa có đức tin nơi Đức Phật nên khi nghe đến danh hiệu Đức Phật Kassapa, Ngài nói:

“Sa môn ấy không dễ trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác là điều khó khăn lắm.”

Ghaṭikāra, bạn thân của Ngài, vốn là một Cư sĩ nam có đức tin trong sạch nơi Đức Phật Kassapa nên thường khuyến khích Ngài đến hầu Đức Phật nghe Pháp, nhưng lần nào Ngài cũng chối từ. Một hôm, bạn Ghaṭikāra bày kế mời Ngài đi tắm tại một bến nước gần nơi Đức Phật ngụ. Khi tắm xong, bạn Ghaṭikāra liền mời Ngài đến hầu Đức Phật nghe Pháp, nhưng Ngài không đi nên bị bạn Ghaṭikāra nắm tóc, dắt lôi đến hầu Đức Phật. Khi nghe Đức Phật Kassapa thuyết Pháp, Ngài có đức tin trong sạch nên xuất gia thành Tỳ Khưu, rồi được Đức Phật Kassapa thọ ký *Ngài sẽ trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, có danh hiệu là Đức Phật Gotama.* Đức Phật Kassapa là Đức Phật Chánh Đẳng Giác thứ 24, là vị Phật cuối cùng thọ ký cho Tỳ Khưu Bồ Tát Jotipāla.

Đến kiếp cuối cùng, Đức Bồ Tát Jotipāla chính là Thái Tử Siddhattha từ bỏ cung điện, đi xuất gia. Do khẩu ác nghiệp cũ, xúc phạm đến Đức Phật Kassapa trong thời quá khứ ấy, nên Đức Bồ Tát Siddhattha thực hành Pháp khổ hạnh bậc nhất suốt 6 năm trường (*lâu hơn các vị Phật quá khứ*) tại rừng Uruvelā. Về sau, Ngài từ bỏ Pháp tu sai lầm đó để hành theo Pháp Trung Đạo (*Bát Chánh Đạo*) mới chứng ngộ Phật Quả.

✓ **Đức Phật Bị Nàng Ciñcāmāṇavikā Vu Khống**

Trong quá khứ, Đức Bồ Tát đã vu khống Ngài Trưởng Lão Nanda, bậc Thánh Thanh Văn đệ tử của một Đức Phật quá khứ. Sau khi chết, khẩu ác nghiệp ấy cho quả tái sinh ở cõi địa ngục, chịu khổ hàng ngàn năm. Do năng lực của khẩu ác nghiệp ấy còn dư sót nên mỗi khi sinh làm người, Ngài thường bị vu khống những điều xấu. Kiếp hiện tại, Ngài trở thành Đức Phật Gotama thuyết Pháp độ sinh, thu hút rất nhiều thành phần quý tộc và các tín đồ tôn giáo khác. Từ đó, nhóm tu sĩ ngoại đạo mất uy tín và lợi ích nên sắp xếp cô kỹ nữ Ciñcāmāṇavikā (*tín đồ ngoại đạo của họ*) ám hại Đức Phật.

Mỗi chiều, cô ăn mặc đẹp đẽ, quyến rũ, cầm một bó hoa trên tay đến chùa Jetavana (*Kỳ Viên*), cố ý để mọi người đi nghe Pháp về nghi ngờ, rồi cô nghỉ đêm ở một tu viện ngoại đạo gần đó. Sáng sớm hôm sau, ngay lúc các Cư sĩ đến chùa Jetavana cúng dường, cô lại đi hướng ngược lại về thành Sāvatti để họ trông thấy. Cứ nhiều ngày như vậy, có nhiều người hoài nghi, nên cô thú nhận thường qua đêm ở hương thất của Đức Phật. Khoảng 9 tháng sau, khi Đức Phật đang thuyết Pháp tại chùa Jetavana với hội chúng đông đảo, cô độn bụng, giả mang thai đến mắng nhiếc Đức Phật đã bỏ bê cô ta bụng mang dạ chửa. Đức Phật an nhiên, tự tại bảo rằng chỉ có Ngài và cô ấy biết rõ sự thật.

Ngay đó, Đức Vua Trời Sakka đã khiến cô rơi tầm gổ từ trong bụng xuống làm chân bầm máu. Sự thật được phơi bày, cô bị mắng nhiếc, đuổi khỏi chùa. Sau đó đất nứt ra, phát lửa thiêu cháy và hút cô xuống sâu vào lòng đất. Sau khi chết, cô sinh vào đại địa ngục Avīci, chịu khổ lâu dài do ác nghiệp ấy.

✓ **Đức Phật Bị Tu Sĩ Ngoại Đạo Sundarī Vu Khống**

Trong quá khứ, Đức Bồ Tát là dân nghèo Munāli, thường thân cận với kẻ ác, nên sinh thói hư tật xấu. Một hôm, Ngài vu khống Đức Phật Độc Giác Surabhi rằng: *“Sa-môn trọc đầu này phá giới! Hành pháp thấp hèn!”*. Do khẩu ác nghiệp ấy, khi chết, Ngài rơi vào cõi địa ngục. Do ác nghiệp ấy còn dư sót nên mỗi khi sinh làm người, Ngài thường bị vu khống nói xấu.

Kiếp hiện tại, Ngài là Đức Phật Gotama danh tiếng lừng lẫy, nên bị nhiều tu sĩ ngoại đạo ganh ghét, bày mưu tính kế hãm hại, làm mất uy tín. Họ sai khiến nữ tu sĩ ngoại đạo xinh đẹp Sundarī mỗi chiều đến chùa Jetavana, mỗi sáng sớm lại từ chùa về thành Sāvatthi. Cứ vậy nhiều ngày, Cô cố làm cho người ta nghi ngờ, rồi rêu rao qua đêm ở hương thất của Đức Phật hằng đêm.

✓ **Đức Phật và Chư Tăng Bị Vu Khống Giết Nữ Tu Sĩ Ngoại Đạo Sundarī**

Trong quá khứ, Ngài là Bà La Môn đa văn túc trí, học nhiều hiểu rộng, làm Thầy dạy nhóm đệ tử 500 vị, dưới chân núi Himavanta. Một hôm, Ngài sinh tâm ganh tỵ với vị Đạo sĩ chứng Bát Thiền, ngũ thông⁸ nên vu khống vị ấy với đệ tử mình rằng vị Đạo sĩ này là người lừa dối, thích hưởng dục lạc trong ngũ dục,... Rồi nhóm đệ tử tin theo lời Thầy, đi vào làng khát thực, cũng nói xấu vị ấy như vậy. Khi chết, ác nghiệp ấy khiến Ngài rơi vào cõi địa ngục, chịu khổ lâu dài.

⁸ Ngũ thông: Thiên nhãn thông (Nhìn xuyên nhiều thế giới), Thiên nhĩ thông (Nghe hiểu tất cả âm thanh xa gần), Tha tâm thông (Hiểu được tâm chúng sinh khác), Túc mạng thông (Biết được tiền kiếp), Thần túc thông (Biến hóa khôn lường, độn thổ, bay trên không, đi dưới nước,...)

Vì các tu sĩ ngoại đạo và nữ tu sĩ Sundarī vu khống Đức Phật mà vẫn không làm giảm uy tín Ngài được, nên họ thuê người giết nữ tu sĩ ngoại đạo Sundarī, rồi giấu xác chết của cô trong đồng rác trước cổng chùa Jetavana. Sau khi cho Đức Vua Pasenadi (*nước Kosala*) biết rằng cô Sundarī mất tích, họ giả bộ đi tìm khắp nơi, rồi đến cổng chùa lôi xác chết của cô Sundarī ra và rêu rao rằng chính Đức Phật và Chư Tăng hãm hại cô. Với sự anh minh, sáng suốt, Đức Vua Pasenadi sai người điều tra và minh oan cho Đức Phật và Chư Tăng.

✓ **Đức Phật Bị Mảnh Đá Đụng Nơi Ngón Chân Cái**

Tiền thân của Ngài sinh trong gia đình giàu sang, có một em trai cùng cha khác mẹ. Khi cha mẹ đều qua đời, vì muốn chiếm đoạt toàn bộ tài sản, Ngài xô người em té xuống hốc đá chết. Do ác nghiệp này, nên khi chết, Ngài bị đọa vào cõi địa ngục. Kiếp hiện tại, Ngài là Thái Tử Siddhattha, có người em cô cậu là Hoàng Tử Devadatta (*anh trai của công chúa Yasodharā*) hãm hại. Khi Đức Phật Gotama về thành Kapilavatthu tế độ dòng tộc Sakya, Hoàng Tử Devadatta xuất gia trở thành Tỳ Khưu, tu tập chứng các bậc Thiền Định và đắc ngũ thông.

Tiền kiếp Tỳ Khưu Devadatta oan trái với Bồ Tát

Trong thời quá khứ, có một gia đình trước đây là nhà phú hộ, nhưng hiện tại nghèo khó, chỉ còn chiếc mâm bằng vàng ròng bị bụi bám đầy. Người thừa kế là một bà ngoại già và đứa cháu gái không biết giá trị của nó. Một hôm, thấy người buôn bán nữ trang (*tiền kiếp của Tỳ Khưu Devadatta*) đi qua ngang nhà, cô cháu gái thích mua một món nữ trang, nhưng bà ngoại lấy chiếc mâm cũ kia mong đổi được một món nữ trang nhỏ nào đó.

Với tính tham lam, xảo trá, người thương buôn muốn chiếm đoạt chiếc mâm vàng bằng một món nữ trang nhỏ không đáng giá, nên giả vờ bọc bọc ném chiếc mâm xuống đất, rồi bỏ đi nơi khác. Hôm sau, thấy một người buôn bán nữ trang khác (*Tiền kiếp của Đức Phật*) đi ngang qua nhà, cô cháu gái lại khóc lóc năn nỉ đòi nữ trang. Bà lão kể lể hoàn cảnh khó khăn để mong đổi chiếc mâm cũ lấy một món nữ trang nhỏ. Với tính lương thiện, thật thà, Ngài nói thật cho bà cháu nghe giá trị chiếc mâm vàng quý giá ít nhất 100 ngàn đồng tiền vàng, nhưng hiện không đủ tư trang để mua món vật này. Bà lão cảm kích trước tấm chân tình ấy của Ngài nên bảo cứ lấy chiếc mâm vàng, rồi đổi cho bà món nữ trang nào cũng được.

Sau nhiều lần từ chối không được, Ngài đành trao lại tất cả số nữ trang và trọn số tiền 500 đồng tiền vàng cho hai bà cháu, rồi đem chiếc mâm vàng đi xa. Sau đó, người lái buôn tham lam, gian xảo hôm trước, nay trở lại tìm bà lão, rồi biết chuyện nên uất hận cực độ, tức tốc đuổi theo Đức Bồ Tát nhưng không kịp. Quá tiếc của, nóng giận và căm hận Đức Bồ Tát nên y trào máu hống, lặn ra chết với câu lời thề độc: *“Ta sẽ kết oan trái với người”*. Đây là lần kết oan trái đầu tiên của tiền kiếp Tỳ Khưu Devadatta với Đức Bồ Tát, tiền kiếp của Đức Phật. Từ đó về sau, trong vô số kiếp luân hồi sinh tử, hễ khi hai bên gặp nhau, dù trong hoàn cảnh, địa vị nào, hậu kiếp của người lái buôn tham lam, gian xảo kia cũng tìm cách giết hại, làm khổ Đức Bồ Tát.

Trong kiếp hiện tại, do năng lực của ác nghiệp sát sinh cũ (*xô người em té chết*) và oan trái với người lái buôn gian ác còn dư sót, nên Đức Phật Gotama bị Tỳ Khưu Devadatta xô tảng đá từ núi lăn xuống đường Ngài

đi kinh hành, làm ngón chân cái trên bàn chân phải của Ngài bị máu bầm. Vậy Tỳ Khuru Devadatta đã phạm phải một trong Ngũ nghịch đại tội nên sau đó ông bị đất rút xuống, thiêu cháy, rồi chết đọa vào địa ngục Avīci.

✓ **Đức Phật Bị Voi Nālāgiri Rượu Đuối**

Trong tiền kiếp, Ngài là người nài voi, phát sinh tâm sân làm voi nổi giận rượu đuối theo Đức Phật Độc Giác. Ở kiếp này, do năng lực ác nghiệp ấy còn dư sót khiến Tỳ Khuru Devadatta sai người quản tượng thả voi Nālāgiri hung dữ, say rượu, điên cuồng xông thẳng đến Đức Phật khi Ngài đang vào thành Rājagaha khát thực. Ngay đó, Đức Phật niệm rải tâm từ cảm thắng voi Nālāgiri, nên voi quỳ xuống một cách cung kính dưới chân Ngài.

✓ **Đức Phật Bị Bệnh Đau Đầu (Sīsadukkha)**

Tiền kiếp của Ngài sinh trong xóm ngư dân. Nhìn thấy đám ngư dân bắt được cá rất nhiều, tiền kiếp của Ngài phát sinh tâm hoan hỷ. Do năng lực của ác nghiệp hoan hỷ chứng kiến cảnh sát sinh còn dư sót, nên đôi khi cho quả khổ, làm Ngài đau đầu trong kiếp này. Còn đám ngư dân trong quá khứ, nay là dòng họ Sakya (tộc Thích Ca) bị Đức Vua Viṭaṭūbha (Vua Lưu Ly) tàn sát tất cả.

✓ **Đức Phật và Chư Tăng Ăn Cơm Gạo Đỏ**

Tiền kiếp của Ngài trong quá khứ là kẻ si mê, sinh trong gia đình thuộc giai cấp thấp, kém học thức nên khi thấy Chư Tỳ Khuru Thanh Văn Giác độ vật thực (cơm gạo sālī) ngon lành, nên xúc phạm rằng: “Các Sa môn đầu trọc, hãy dùng cơm gạo đỏ, đừng dùng cơm gạo sālī,...”. Với khẩu ác nghiệp ấy, Ngài sinh trong cõi ác giới, chịu khổ dài. Đến kiếp này, do ác nghiệp cũ còn dư sót mà

Đức Phật phải ăn cơm gạo đỏ (*thức ăn của ngựa*) suốt 3 tháng hạ ở xứ Verañjā. Đây là ác nghiệp riêng của Ngài, nhưng quả của ác nghiệp còn ảnh hưởng đến 500 Đại Đức Tỳ Khưu Tăng Thanh Văn đệ tử phải chịu chung.

✓ **Đức Phật Bị Bệnh Đau Lưng**

Tiền kiếp của Ngài đã từng làm cho một võ sĩ đô vật lưng danh trong thời quá khứ đau sụn lưng cột sống. Do nghiệp cũ ấy còn dư sót, nên kiếp này, Ngài thường bị bệnh đau lưng, nhức mỏi.

✓ **Đức Phật Bị Bệnh Đại Tiện Ra Máu**

Tiền kiếp của Ngài làm nghề thầy thuốc, vị thầy ấy chữa bệnh cho con trai phú hộ. Do không hài lòng con trai phú hộ, nên vị thầy đã bốc thuốc xổ cho con trai phú hộ uống. Do ác nghiệp cũ ấy cho quả, nên kiếp này, trên đường đến Kusinārā nhập Đại Niết Bàn, Ngài lâm bệnh kiết lỵ, đại tiện ra máu.

✓ **Đức Phật Khát Nước**

Tiền kiếp của Ngài thấy bò mẹ đang uống nước đục, nên ngăn không cho nó uống. Ở kiếp này, trên đường đến Kusinārā nhập Diệt, do nghiệp cũ ấy còn sót, nên khiến Ngài chịu khát chờ đợi Ngài Ānanda xuống sông lấy nước tới 2 lần.

Cho nên, Nghiệp và quả của nghiệp rất công bằng, không hề thiên vị ai, kể cả Đức Phật và chư vị A La Hán. Thật vậy, đại thiện nghiệp 30 Ba La Mật cho quả, giúp Ngài trở thành Đức Phật Gotama. Và những ác nghiệp cũ có cơ hội cho quả, khiến Ngài phải chịu quả xấu trong kiếp hiện tại cho đến trước khi tịch diệt Niết Bàn.

PHƯỚC THIỆN

Phước thiện là quả của thiện Pháp, cho thân tâm an lạc ở hiện tại và vị lai, ở thế gian và siêu thế.

Có 10 Pháp phát sinh phước thiện là: *Bố thí, Giữ giới, Hành thiền, Cung kính, Hỗ trợ, Hồi hướng, Hoan hỷ, Nghe pháp, Thuyết Pháp, Chánh kiến*, mà bậc thiện trí nên tạo, để phát sinh phước thiện cho quả báu an lạc. Trong đó, chỉ có phước thiện bố thí dùng tài sản để tạo, cũng là phước thiện bậc thấp nhất, nhưng dễ tạo nhất và làm nền tảng hỗ trợ cho các phước thiện khác phát triển.

1. PHƯỚC THIỆN BỐ THÍ

Thí chủ sử dụng của cải tiền bạc... và cả sự hiểu biết của mình chia sẻ cho người khác với thiện tâm tế độ, mong sự lợi ích, tiến hoá và an lạc đến người nhận, gọi là phước thiện bố thí.

Nếu thí chủ có tác ý thiện tâm trong sạch (*không có tham, sân, ngã mạn, tà kiến*) bố thí cho người nhận, thì tạo được dục giới thiện nghiệp, sẽ cho quả báu trong cõi dục giới như an lạc, giàu sang, phú quý, có quyền cao chức trọng..., song vẫn còn quanh quẩn trong luân hồi. Nếu sự bố thí này trở thành **Bố Thí Ba La Mật** sẽ hỗ trợ cho các ba la mật khác, dẫn đến thành tựu Đạo Quả.

Bố Thí Ba La Mật thành tựu khi thí chủ bố thí với thiện tâm trong sạch, *không bị ô nhiễm bởi tà kiến, tham ái, ngã mạn và hợp với tâm bi, đức tin, trí tuệ và phát nguyện chỉ mong chúng ngộ Niết Bàn*, nguyện trở thành Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Đức Phật Độc Giác, hay Thánh Thanh Văn Giác, mà không cầu dục lạc thế gian.

Trong kinh *Sappurisdānasutta*, Đức Phật dạy 5 cách tạo phước thiện bố thí và quả báu như sau:

1- Tạo phước thiện bố thí với **đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tin nghiệp và quả của nghiệp**, người ấy sẽ được quả báu là có nhiều tài sản, giàu sang, phú quý, sắc thân rất xinh đẹp, có màu da mịn màng, trắng trẻo, đáng được mọi người ngưỡng mộ.

2- Người thiện trí tạo phước thiện bố thí với **đại thiện tâm cung kính người thọ thí và vật thí được phát sinh hợp Pháp và trong sạch**, người ấy sẽ được quả báu là có nhiều tài sản, giàu sang, phú quý, trong gia đình, vợ chồng, con cháu, bạn bè, thuộc hạ, những người làm và người thân đều cung kính nghe lời.

3- Người thiện trí tạo phước thiện bố thí **hợp thời, đúng lúc** (như bố thí đến Tỳ Khưu khách, Tỳ Khưu sắp đi xa, bệnh, người đang đói khát, hoặc lễ dâng y kathina,...), người ấy sẽ được quả báu là có nhiều tài sản, giàu sang, phú quý, có của cải quý hiếm, thành tựu như ý nguyện.

4- Người thiện trí tạo phước thiện bố thí với **đại thiện tâm tế độ những người thọ thí**, người ấy sẽ được quả báu là có nhiều tài sản, giàu sang, phú quý, người tâm an lạc trong của cải của mình.

5- Người thiện trí tạo phước thiện bố thí **trong khả năng, không phiền hại chúng sinh khác** (không làm khổ mình và khổ người), người ấy sẽ được quả báu là có nhiều tài sản, giàu sang, phú quý, mọi tài sản không bị lửa đốt, nước trôi, trộm cướp, nhà nước tịch thu hay người không ưa thích chiếm đoạt.

✓ **Chi Pháp Của Phước Bố Thí**

Để thành tựu phước bố thí cần hội đủ 3 chi Pháp:

- Tác ý đại thiện tâm trong sạch bổ thí với trí tuệ.
- Vật bổ thí hợp Pháp, trong sạch, không hại ai mà có.
- Người thọ có giới đức trong sạch, hành thiện pháp.

Giảng giải:

1- Tác ý trong đại thiện tâm bổ thí trải qua 3 thời kỳ:

- **Trước khi bổ thí:** Thiện tâm hoan hỷ chuẩn bị bổ thí.
- **Đang khi bổ thí:** Thiện tâm hoan hỷ khi đang bổ thí vật thí đến người đang nhận vật thí ấy.
- **Sau khi đã bổ thí:** Thiện tâm hoan hỷ khi đã bổ thí xong. Bất cứ khi nào niệm tưởng đến phước bổ thí ấy, thí chủ lại phát sinh thiện tâm vô cùng hoan hỷ.

Khi thí chủ hoan hỷ với đại thiện tâm bổ thí đủ cả 3 thời kỳ trên thì phước thiện ấy có cơ hội cho quả an lạc ngay ở hiện tại và vô số kiếp vị lai, trong 3 thời: ấu niên, trung niên và lão niên. Nếu bên thọ nhận là bậc không còn tham, sân, si hay đang tu để tận diệt tham, sân, si, thì thí chủ có phước báu rất lớn, thậm chí là vô lượng.

2- Vật bổ thí

Vật bổ thí có 10 thứ cần thiết như: Cơm, nước, vải (quần áo), giày dép (xe cộ), hoa (vòng hoa), vật thơm, vật thoa, giường (chỗ nằm), chỗ ở (nơi trú ngụ), đèn. Nếu thí chủ bổ thí các vật này đến người tại gia thì được phước thiện và quả báu bình thường.

Vật bổ thí cần thiết cho Chư Tăng là 4 thứ vật dụng: Y phục, Vật thực, Chỗ ở và thuốc trị bệnh. Nếu thí chủ bổ thí cúng dường tứ vật dụng này đến chư Tỳ Kheuru Tăng thì được nhiều phước thiện và quả báu cao quý vô lượng.

3- Người thọ nhận vật thí có 2 hạng:

- Cá nhân có 14 hạng.
- Chư Tỳ Kheuru Tăng có 7 trường hợp.

1. Cá nhân thọ thí

Có 14 hạng cá nhân thọ nhận từ thấp cho đến cao, mà thí chủ hưởng được quả báu như sau:

1- Bồ thí đến loài *súc sinh* hưởng được 5 quả báu (*sống lâu, sắc đẹp, an lạc, sức mạnh, trí tuệ*) 100 kiếp.

2- Bồ thí đến *phàm nhân* không có giới, hưởng được 5 quả báu 1000 kiếp.

3- Bồ thí đến *phàm nhân* có giới, hưởng được 5 quả báu 100 ngàn kiếp.

4- Cúng dường đến *hành giả* chứng các *bậc thiền* và *ngũ thông*, hưởng được 5 quả báu 100 ngàn tỷ kiếp.

5- Cúng dường đến *hành giả phàm nhân* đang hành *Thiền Tuệ để chứng ngộ*, hưởng 5 quả báu vô số kiếp.

6- Cúng dường đến *bậc Thánh Nhập Lưu*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp nhiều hơn.

7- Cúng dường đến *bậc Thánh Nhập Lưu tu tập để chứng ngộ cao hơn*, hưởng 5 quả báu vô số kiếp hơn.

8- Cúng dường đến *bậc Thánh Nhất Lai*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp nhiều hơn.

9- Cúng dường đến *bậc Thánh Nhất Lai tu tập để chứng ngộ cao hơn*, hưởng 5 quả báu vô số kiếp hơn.

10- Cúng dường đến *bậc Thánh Bất Lai*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp hơn.

11- Cúng dường đến *bậc Thánh Bất Lai đang tu tập để chứng ngộ cao hơn*, hưởng 5 quả báu vô số kiếp hơn.

12- Cúng dường đến *bậc Thánh A La Hán*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp hơn.

13- Cúng dường đến *Đức Phật Độc Giác*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp hơn.

14- Cúng dường đến *Đức Phật Toàn Giác*, hưởng được 5 quả báu vô số kiếp hơn.

2. *Chư Tỳ Khưu Tăng Ni thọ thí*

Có 7 trường hợp bố thí đến Chư Tỳ Khưu Tăng Ni và quả báu từ cao đến thấp theo tuần tự như sau:

1- *Cúng dường đến chư Tỳ Khưu Tăng và chư Tỳ Khưu Ni có Đức Phật chủ trì.*

2- *Cúng dường đến chư Tỳ Khưu Tăng và chư Tỳ Khưu Ni, sau khi Đức Phật đã tịch diệt Niết Bàn.*

3- *Cúng dường đến chư Tỳ Khưu Tăng.*

4- *Cúng dường đến chư Tỳ Khưu Ni.*

5- *Cúng dường đến một số Tỳ Khưu Tăng và Ni.*

6- *Cúng dường đến một số Tỳ Khưu Tăng.*

7- *Cúng dường đến một số Tỳ Khưu Ni.*

Thí chủ tạo phước thiện bố thí cúng dường đến chư Tỳ Khưu Tăng chắc chắn có phước thiện và quả báu cao quý vô lượng trong kiếp hiện tại và vô số kiếp vị lai, đặc biệt làm nhân duyên hỗ trợ cho các pháp hạnh Ba La Mật được thành tựu, dẫn đến chứng ngộ Đạo Quả, Niết Bàn.

3. *Thí chủ với người thọ thí*

Thí chủ với bậc thọ thí có 4 trường hợp:

1- *Thí chủ có giới đức trong sạch, bố thí đến người thọ thí không có giới, hành ác pháp, thì có được phước thiện bố thí và quả báu nhiều.*

2- *Thí chủ không có giới, hành ác pháp, bố thí đến người thọ thí có giới đức trong sạch, hành thiện pháp, thì được phước thiện và quả báu không nhiều.*

3- *Thí chủ không có giới, hành ác pháp, bố thí đến người thọ thí cũng không có giới, hành ác pháp, thì được phước thiện không đáng kể.*

4- *Thí chủ có giới đức trong sạch, hành thiện pháp, bố thí đến Bậc có giới đức trong sạch, có thiện pháp cao*

thượng, thì chắc chắn được phước thiện vô lượng, rồi hồi hướng đến tất cả thân bằng quyến thuộc, và tất cả chúng sinh đều được phước thiện ấy.

✓ **Phước Báu Bố Thí Cho Quả Hiện Tại**

- *Thí chủ được nhiều người yêu quý.*
- *Thí chủ được bậc Thiện trí đến dạy dỗ, hướng dẫn.*
- *Tiếng tốt của thí chủ lan truyền khắp nơi.*
- *Thí chủ tự tại, không rụt rè khi đi trước đám đông.*
- *Thí chủ được tái sinh ở cõi phúc, cõi chư thiên.*

Điều kiện phước bố thí cho quả ngay hiện tại:

Nếu thí chủ bố thí hợp đủ 4 pháp sau đây thì chắc chắn phước thiện ấy sẽ cho quả ngay hiện tại không lâu:

1- *Vật thí hợp Pháp và hoàn toàn trong sạch, không làm khổ mình hay chúng sinh khác.*

2- *Thiện tâm hoan hỷ, trong sạch đủ cả 3 thời: Trước khi, đang khi và sau khi bố thí với quyết tâm, dứt khoát.*

3- *Bậc thọ thí có ân đức cao thượng đó là Đức Phật Toàn Giác, bậc Thánh A La Hán.*

4- *Bậc Thánh A La Hán vừa xả Diệt Thọ Tướng Định.*

✓ **Tác Ý Trong Phước Thiện Bố Thí**

Phước thiện bố thí có được phước thiện và quả báu vô lượng do tác ý **trước khi, đang khi** và **sau khi bố thí**.

a) Năng lực của tác ý hoan hỷ trước khi bố thí

Thí chủ có tác ý với **thiện tâm hoan hỷ trước khi bố thí**, thì thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tốt tái sinh kiếp sau trong lòng mẹ, và **cho tiếp quả lạc** sau khi đã tái sinh trong thời ấu niên, tùy theo năng lực quả nghiệp ấy.

Thí chủ có tác ý với **thiện tâm không hoan hỷ trước khi bố thí** (có ác tâm xen lẫn mà vẫn bố thí), thì

thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tốt tái sinh kiếp sau trong lòng mẹ, và **cho tiếp quả lạc lần khổ** sau khi đã tái sinh trong thời ấu niên, tùy theo năng lực quả nghiệp ấy.

b) Năng lực của tác ý hoan hỷ khi đang bố thí

Tác ý với thiện tâm khi đang bố thí quyết định phước thiện ấy trở thành Tam nhân thiện nghiệp (**có trí tuệ**) hay nhị nhân thiện nghiệp (**không có tuệ**) như sau:

Thí chủ có tác ý hoan hỷ với **thiện tâm hợp với trí tuệ** (tin hiểu nghiệp báo) **khi đang bố thí**, thì **thiện nghiệp ấy có đủ Tam nhân** (Vô tham, vô sân, vô si) nên phước thiện ấy trở thành **Tam nhân thiện nghiệp**.

Nếu vị ấy có tác ý **hoan hỷ với thiện tâm hợp với trí tuệ** (tin hiểu nghiệp báo) **khi đang bố thí và thiện tâm trong sạch** (không có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước và sau khi bố thí**, thì thiện nghiệp ấy trở thành **Tam nhân thiện nghiệp bậc cao**.

Nếu vị ấy có **thiện tâm hoan hỷ hợp với trí tuệ** (tin hiểu nghiệp báo) **đang bố thí và thiện tâm ô nhiễm** (có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước và sau khi bố thí**, thì thiện nghiệp ấy thành **Tam nhân thiện nghiệp bậc thấp**.

Thí chủ có **thiện tâm hoan hỷ không hợp với trí tuệ** (không tin hiểu nghiệp báo) **khi đang bố thí**, thì **thiện nghiệp ấy không hợp với trí tuệ** nên phước thiện ấy trở thành **nhị nhân thiện nghiệp** (Vô tham, vô sân).

Nếu người ấy có **thiện tâm hoan hỷ không hợp với trí tuệ** (không tin hiểu nghiệp báo) **khi đang bố thí, nhưng thiện tâm trong sạch** (không có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước và sau khi bố thí**, thì thiện nghiệp ấy trở thành **nhị nhân thiện nghiệp bậc cao**.

Nếu người ấy có **thiện tâm hoan hỷ không hợp với trí tuệ** (không tin hiểu nghiệp báo) **khi đang bố thí, nhưng thiện tâm lại ô nhiễm** (có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước và sau khi bố thí**, thì thiện nghiệp ấy trở thành **nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp**.

c) **Năng lực của tác ý hoan hỷ sau khi bố thí**

Tác ý hoan hỷ với thiện tâm sau khi tạo phước bố thí có tầm quan trọng quyết định phước thiện ấy trở thành thiện nghiệp **bậc cao** hay **bậc thấp** như sau:

Dù tác ý với **thiện tâm ô nhiễm** (có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước khi bố thí**, nhưng nếu **sau khi bố thí, tác ý với thiện tâm trong sạch, hoan hỷ theo thời gian dài** thì phước thiện ấy thành **thiện nghiệp bậc cao**.

Ngược lại, dù tác ý với **thiện tâm trong sạch** (không có tham ái, ngã mạn và tà kiến) **trước khi bố thí**, nhưng **sau khi bố thí, thiện tâm ô nhiễm theo thời gian dài** thì phước thiện ấy trở thành **thiện nghiệp bậc thấp**.

➤ **Hạng người Tam nhân**

Vị nào có tác ý hoan hỷ với thiện tâm hợp với trí tuệ (tin hiểu nghiệp báo) khi đang bố thí, và thiện tâm hoan hỷ, trong sạch (không có tham ái, ngã mạn, tà kiến) trước khi bố thí (ít quan trọng) cũng như sau khi bố thí theo thời gian dài (tính quyết định), thì vị ấy đã tạo **Tam nhân thiện nghiệp bậc cao**, khi chết, nếu thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh, vị ấy sẽ trở thành **người Tam nhân** ở cõi người hoặc 1 trong 6 cõi Dục Thiên hưởng lạc, có thể tu chứng Thiền, đắc Thánh và thần thông.

➤ **Hạng người nhị nhân**

Vị nào có tác ý hoan hỷ với thiện tâm hợp với trí tuệ (tin hiểu nghiệp báo) khi đang bố thí, nhưng thiện tâm ô

nhiễm (có tham ái, ngã mạn và tà kiến) sau khi bố thí theo thời gian dài (vì thiện tâm trước khi bố thí ít quan trọng) thì vị ấy đã tạo **Tam nhân thiện nghiệp bậc thấp**.

Vị nào có tác ý hoan hỷ với thiện tâm không hợp với trí tuệ (không tin hiểu nghiệp báo) khi đang bố thí, nhưng thiện tâm hoan hỷ, trong sạch (không có tham ái, ngã mạn và tà kiến) trước khi bố thí (ít quan trọng) và sau khi bố thí theo thời gian dài (có tính quyết định) thì tạo được **nhị nhân thiện nghiệp bậc cao**.

Vị nào có giới hạnh trong sạch, trọn vẹn đã tạo **Tam nhân thiện nghiệp bậc thấp và nhị nhân thiện nghiệp bậc cao**, khi chết, nếu thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh, vị ấy sẽ trở thành **người nhị nhân** ở cõi người hoặc 1 trong 6 cõi Dục Thiên hưởng lạc ít, không thể tu chứng Thiền, đắc Thánh và thần thông.

➤ **Hạng người vô nhân**

Vị nào có tác ý với thiện tâm ô nhiễm, không hợp với trí tuệ (không tin hiểu nghiệp báo) khi đang bố thí, và thiện tâm cũng ô nhiễm (có tham ái, ngã mạn và tà kiến) sau khi bố thí theo thời gian dài (vì thiện tâm trước bố thí ít quan trọng), thì vị đó đã tạo **nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp**, khi chết, nếu thiện nghiệp ấy có cơ hội cho quả tái sinh, vị ấy sẽ trở thành **người vô nhân** (không có nhân vô tham, vô sân, vô si) ở cõi người hoặc ở cõi Tứ Thiên Vương, bị đui mù, câm điếc, tàn tật bẩm sinh, chỉ biết thông thường trong cuộc sống.

✓ **Pháp tạo phước báu tối ưu hội đủ 5 chi:**

- Bản thân có giới đức trong sạch.
- Tác ý với thiện tâm hợp với trí tuệ (tin hiểu nghiệp báo) và thiện tâm hoan hỷ, trong sạch (không có tham

ái, ngã mạn, tà kiến) trong cả 3 thời kỳ trước khi, đang khi và sau khi (*nhất là đang và sau khi*) bố thí.

- Bố thí với thiện tâm cung kính, tế độ, đúng thời, không làm khổ mình, khổ người hay chúng sinh khác.
- Vật thí hợp Pháp và hoàn toàn trong sạch.
- Người thọ nhận có giới đức và tu tập để giác ngộ.

✓ **Phát nguyện sau khi bố thí**

"Cầu mong phước thiện bố thí này của con làm duyên lành dẫn dắt con chứng ngộ Niết Bàn, chứng đắc A La Hán, diệt đoạn tuyệt phiền não trăm luân".

Vị nào đã phát nguyện này, ngày nào chưa đạt đến mục đích cứu cánh, chứng ngộ Niết Bàn theo nguyện vọng, ngày ấy vẫn hưởng được quả báu cao quý trong cõi người, cõi trời Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới.

✓ **Hồi hướng phước bố thí**

"Con xin hồi hướng phần phước thiện bố thí thanh cao này đến cho cha con là ông..... Cầu mong cha con hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện thanh cao này để được an lạc, thoát khỏi cảnh khổ, tu theo Chánh Pháp..."

2. PHƯỚC THIỆN GIỮ GIỚI

Hành giả biết hổ thẹn và ghê sợ tội lỗi, có tác ý trong đại thiện tâm giữ gìn thân và khẩu tránh xa thân hành 3 điều ác (*Sát sinh, trộm cướp, tà dâm*) và tránh xa khẩu nói 4 điều ác (*Nói dối, nói thô ác, nói chia rẽ, nói vô ích*), giữ gìn giới của mình được trong sạch và trọn vẹn, làm nền tảng cho mọi thiện Pháp phát triển, nhất là pháp hành Thiền Định và Thiền Tuệ. *Giới trong sạch* nghĩa là tác ý trong thiện tâm giữ giới không bị ô nhiễm, phiền não. Và *trọn vẹn* nghĩa là giữ các điều giới đầy đủ hoàn toàn.

Có ba loại bồ thí: Bồ thí vật chất, Bồ thí sự bình yên và bồ thí Giáo Pháp. *Bồ thí sự bình yên* là sự giữ giới tự kiểm soát mình, không gây ra thiệt hại, đau khổ cho chúng sinh khác, giúp họ tránh sợ hãi. Vì thế, *phước bồ thí sự bình yên vượt xa phước bồ thí vật chất*. Ta nên chú trọng thực hành giữ giới hơn là bồ thí vật chất. Khi không giữ ngũ giới, ta không thoát khỏi kẻ nội thù (*ô nhiễm trong tâm*) nên sống một cuộc đời đầy sợ hãi và hiểm nguy.

Không giữ giới cấm sát sinh, vị đó gây oan trái, thù hận với nhiều chúng sinh, thậm chí giết hại người khác. Khi kẻ thất thế phải cúi đầu nhượng bộ, họ sẽ nuôi dưỡng trong tâm mối hận, chờ đợi cơ hội trả thù. Do đó, nếu không chế ngự được kẻ thù bên trong thì càng ngày con người càng có thêm kẻ ngoại thù và luôn bị hành hạ bởi nội thù phiền não, không thể an hưởng sự bình yên mà luôn sống trong sợ hãi. Họ khốn khổ vì không những phải gánh lấy hậu quả xấu ngay trong đời này, mà họ sẽ phải tái sinh vào khổ cảnh trong đời sau. Giữ giới làm cho thân, khẩu, ý trong sạch, nhân phẩm rạng ngời và nhờ trì giới, ta được tái sinh vào nhàn cảnh.

Đại Thí (Mahādāna): Cao hơn tất cả các vật thí kể trên là phước báu có được do giữ giới. Cho nên phước báu giữ giới được gọi là đại thí.

1- *Cố ý không sát sinh gọi là đại thí, vì khi cố ý không sát sinh, vị ấy bồ thí sự an toàn tánh mạng cho tất cả chúng sinh, là bồ thí sự an lạc, không nguy hại, không oan trái đến tất cả chúng sinh.*

2- *Cố ý không Trộm cướp gọi là đại thí, vì cố ý không Trộm cướp là bồ thí sự an toàn tài sản cho người.*

3- *Cố ý không tà dâm gọi là đại thí, vì không tà dâm là tôn trọng hạnh phúc gia đình người khác.*

4- Cố ý không nói dối gọi là đại thí, vì đó là bổ thí lời chân thật, tạo nên lòng tin với mọi người.

5- Cố ý không dễ dãi, uống rượu và chất say là đại thí, vì điều đó giúp cho ta tỉnh táo, phân biệt đúng sai nên tránh được những việc ác như: Sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói dối...

Năm đại thí này đem đến các phước báu lớn như: không bị nguy hại, không bị oan trái, không ai làm khổ mình. Có các loại giới như Ngũ giới, Bát giới, Thập giới, Tỳ Khưu giới, Tỳ Khưu Ni giới. Trong đó, **ngũ giới** là thường giới căn bản cho cư sĩ tại gia lẫn Tu sĩ xuất gia. Mỗi vị tùy theo bổn phận của mình mà cố gắng giữ gìn giới luật cho được trong sạch và trọn vẹn.

✓ **Quả Khổ Của Người Phạm Giới**

- Tiêu hao tài sản lớn lao, do nhân dễ dãi (thất niệm).
- Tiếng xấu bị lan truyền khắp mọi nơi.
- Có bất thiện tâm e ngại, sợ sệt trước đám đông.
- Có ác tâm mê muội lúc lâm chung.
- Ác nghiệp cho quả tái sinh kiếp sau trong cõi ác giới (Địa ngục, Asura, ngạ quỷ, súc sinh) để chịu quả khổ.

✓ **Phước Báu Của Người Có Giới**

- Có nhiều của cải lớn lao, giàu sang, phú quý do nhờ nhân không dễ dãi (có trí nhớ biết mình).
- Có danh thơm, tiếng tốt được lan truyền khắp mọi nơi.
- Tâm dũng cảm, không rụt rè, e thẹn trước đám đông.
- Tâm tỉnh táo, an lành, sáng suốt lúc lâm chung.
- Thiện nghiệp giữ giới cho quả tái sinh cõi thiện dục giới (cõi người, cõi trời dục giới), hưởng mọi sự an lạc.

3. PHƯỚC THIỆN HÀNH THIỀN

Phước thiện hành thiền là làm cho thiện Pháp bậc cao phát sinh và phát triển. Pháp hành thiền có 2 loại: Pháp hành Thiền Định và Pháp Hành Thiền Tuệ.

a. Pháp Hành Thiền Định

Pháp hành Thiền Định là Pháp hành có định tâm đồng sinh với thiện tâm an trú trong một đề mục Thiền Định duy nhất, chế ngự được 5 phiền não (*Tham, Sân, Hôn thụy, Phóng tâm, Hoài nghi*) bằng 5 chi thiền (*Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm*), dẫn đến chứng đắc 5 bậc thiền Sắc giới và 4 bậc thiền Vô Sắc giới. Nhờ vậy, hành giả định tâm an trú và hưởng sự an lạc trong bậc thiền ấy.

Muốn hành Thiền Định, hành giả cần phải hiểu rõ 40 đề mục Thiền Định, rồi chọn một đề mục thích hợp với mình làm đối tượng để tu tập. Sau đó, hành giả nên tìm đến vị Thiền Sư uyên thâm về Pháp Học Phật Giáo và thiện xảo về Pháp Hành Phật Giáo, nhất là Pháp hành Thiền Định, để nương nhờ, tu tập về đề mục Thiền Định ấy. Nếu là người Tam nhân, với sự tinh tấn, chuyên cần và các thuận duyên khác, hành giả có thể chứng đắc được các bậc thiền Sắc giới (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam Thiền, Tứ thiền và Ngũ thiền*) và Vô Sắc giới (*Không Vô Biên Xứ Thiền, Thức Vô Biên Xứ Thiền, Vô Sở Hữu Xứ Thiền và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Thiền*).

Khi chứng được Tứ thiền Sắc giới và Tứ thiền Vô Sắc giới, hành giả có thể luyện thành công ngũ thông (*Thiên nhãn thông, Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông, Túc mạng thông, Thần túc thông*), cũng như nhập định hưởng lạc ngay hiện tại. Ngay khi chết, nếu giữ được tâm thiền đã chứng, hành giả sẽ tái sinh về cõi trời Sắc giới hay Vô Sắc giới tương ứng với bậc thiền đã chứng.

b. Pháp Hành Thiền Tuệ

Pháp Hành Thiền Tuệ là Pháp hành làm phát sinh trí tuệ Thiền Tuệ, thấy biết rõ thật tánh sinh diệt và tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của Sắc Pháp và Danh Pháp, dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả, Niết Bàn, diệt tận mọi phiền não, tham ái, trở thành bậc Thánh A La Hán, thoát khỏi sinh tử luân hồi trong tam giới.

Hành giả muốn hành Thiền Tuệ phải hiểu rõ các đối tượng Thiền Tuệ thuộc chân nghĩa Pháp, đó là Sắc Pháp và Danh Pháp (*Thân, Thọ, Tâm, Pháp trong Kinh Tứ Niệm Xứ*). Đối tượng Tứ Niệm Xứ gồm có 21 đối tượng:

- 1- Thân niệm xứ gồm có 14 phần.*
- 2- Thọ niệm xứ có 1 đối tượng chia ra làm 9 loại thọ.*
- 3- Tâm niệm xứ có 1 đối tượng chia ra làm 16 loại tâm.*
- 4- Pháp niệm xứ gồm có 5 phần.*

Sau khi học hiểu rõ các đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp, hành giả nên tìm đến vị Thiền Sư uyên thâm về Pháp Học Phật Giáo và thiện xảo về Pháp Hành Phật Giáo, nhất là Pháp Hành Thiền Tuệ, để nương nhờ, tu tập Thiền Tuệ. Nếu là người Tam nhân, với sự tinh tấn, chuyên cần và các thuận duyên khác, hành giả có thể phát sinh các trí tuệ theo tuần tự từ trí tuệ tam giới (còn *phàm phu*) đến trí tuệ siêu tam giới (*Thánh Nhân*) gồm có 16 loại trí tuệ như sau:

- 1. Tuệ phân biệt danh sắc; 2. Tuệ phân tích nhân duyên*
- 3. Tuệ thẩm sát tam tướng: Vô thường, khổ, vô ngã.*
- 4. Tuệ sinh diệt; 5. Tuệ diệt; 6. Tuệ kinh sợ;*
- 7. Tuệ nguy hại; 8. Tuệ chán nản; 9. Tuệ dục thoát;*

10. Tuệ quán chiếu; 11. Tuệ hành xả;
 12. Tuệ thuận thứ; 13. Tuệ chuyển tộc;
 14. Tuệ Đạo; 15. Tuệ Quả; 16. Tuệ phản khán;

Hành giả hành Thiền Tuệ có khả năng làm cho phát sinh 16 loại trí tuệ, trở thành các bậc Thánh Nhân: *Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán.*

4. PHƯỚC THIỆN CUNG KÍNH

Những người đành lễ, cúi đầu với thiện tâm trong sạch (*không mong danh lợi*) đến cha, mẹ, ông, bà, thầy, cô, những bậc trưởng lão tuổi, Tỳ Khưu, Sadi,... là những bậc đáng tôn kính. Đó là phước thiện cung kính.

✓ **Phước thiện cung kính có 2 loại:**

1- *Phước thiện cung kính thông thường*: là sự cúi đầu cung kính, đành lễ những bậc đáng tôn kính ấy theo bổn phận với thiện tâm trong sạch, không mong danh lợi.

2- *Phước thiện cung kính đặc biệt*: là sự cúi đầu cung kính, đành lễ **Tam Bảo: Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng**, với thiện tâm niệm tưởng đến Ân Đức Tam Bảo hợp với trí tuệ.

✓ **Bậc đáng tôn kính có 3 hạng:**

1- *Bậc đáng tôn kính có 5 đức cao thượng là Giới đức, Định đức, Tuệ đức, Giải thoát đức, Giải thoát tri kiến đức.*

2- *Bậc đáng tôn kính có tuổi cao là bậc Đại Trưởng lão, bậc Trưởng lão.*

3- *Bậc đáng tôn kính sinh trong dòng dõi cao quý.*

Trong 3 bậc đáng tôn kính này, chỉ có sự cung kính, đành lễ bậc đáng tôn kính có 5 đức cao thượng và bậc đáng tôn kính có tuổi cao, bậc Đại trưởng lão, bậc Trưởng

lão là phước thiện cung kính thật sự. Nếu người dân nào cung kính bậc đáng tôn kính sinh trong dòng dõi hoàng tộc vì sợ bị trị tội bất kính, hay muốn được phong chức tước,... thì sự cung kính ấy không phải phước thiện cung kính thật sự, mà đó là theo phong tục, truyền thống. Nếu họ cung kính bậc đáng tôn kính do sinh trong dòng dõi hoàng tộc, với tâm nghĩ đến ân đức của Đức Vua trị vì đem lại sự an lành thịnh vượng cho đất nước thì sự cung kính ấy được gọi là phước thiện cung kính.

Đức Phật Gotama có đầy đủ cả 3 Bậc đáng tôn kính: Bậc đáng tôn kính có *đầy đủ 5 đức cao thượng*, Bậc đáng tôn kính do *có tuổi cao* và Bậc đáng tôn kính do *sinh trong dòng dõi hoàng tộc Sakya (Thích Ca) cao quý*. Chư bậc Thánh A La Hán có 2 bậc đáng tôn kính: bậc đáng tôn kính *có 5 đức cao thượng*, bậc đáng tôn kính do *có tuổi cao là Bậc Đại Trưởng lão*.

Trong pháp luật của Đức Phật, Tỳ Khưu nhỏ hạ phải cung kính đánh lễ Tỳ Khưu cao hạ. Nếu 2 Tỳ Khưu có hạ bằng nhau thì Tỳ Khưu thọ giới sau phải cung kính đánh lễ Tỳ Khưu thọ giới trước, thậm chí chỉ ít phút. Người tại gia là cư sĩ nam, cư sĩ nữ dù là bậc Thánh Nhân cũng phải nên cung kính đánh lễ Tỳ khưu phạm nhân. Người con phải có bốn phận cúi đầu cung kính, đánh lễ cha mẹ, ông bà, nhưng nếu người con trai ấy đã xuất gia trở thành Tỳ Khưu có giới của Tỳ Khưu, thì không nên đánh lễ cha mẹ, ông bà là người tại gia nữa, vì Tỳ Khưu chỉ cần tỏ vẻ cung kính trong tâm là đủ.

✓ **Phước báu của pháp cung kính**

Đức Phật dạy rằng: “Bốn pháp là *tuổi thọ sống lâu, sắc đẹp tuyệt vời, thân tâm an lạc, sức mạnh của thân tâm được tăng trưởng* đối với người thường có Pháp

cung kính, đành lễ bậc đáng tôn kính. Bậc đáng tôn kính là bậc xuất gia, Sadi, Tỳ Khưu có giới đức trong sạch, Pháp hạnh cao thượng hay người tại gia có giới hạnh, trong sạch, phước thiện đầy đủ, tuổi cao cũng là bậc đáng tôn kính đối với người tại gia. *Tuổi thọ sống lâu* nghĩa là sống hết thọ mạng, không bị chết bất ngờ. *Sắc đẹp, sự an lạc, sức mạnh* tùy theo tuổi thọ của người ấy.

5. PHƯỚC THIỆN HỖ TRỢ

Phước thiện hỗ trợ là hành động hỗ trợ tạo mọi thiện Pháp thông qua thân, khẩu, ý. Người nào cố gắng quan tâm đặc biệt đến công việc tạo phước thiện là người hỗ trợ tạo phước thiện. Phước thiện hỗ trợ tạo phước như:

- *Hỗ trợ người theo học Pháp học Phật giáo.*
- *Hỗ trợ, phục vụ hành giả hành thiền.*
- *Hỗ trợ, giúp đỡ thí chủ tạo phước thiện bố thí.*
- *Hỗ trợ, phục vụ, nuôi dưỡng Tỳ Khưu bệnh.*
- *Hỗ trợ, quét dọn, làm sạch sẽ Chùa, Tháp, ...*
- *Hỗ trợ, giúp đỡ xây, sửa chùa chiền, Cốc, Liêu ...*
- *Hỗ trợ giúp mọi công việc trong đời, không hại mình, hại người hay chúng sinh khác, để đem lợi ích như chữa bệnh, nuôi bệnh, dạy học, công quả,*

Nếu **thí chủ xuất ra tiền của** tạo phước thiện bố thí mà không tự tay mình bố thí đến cho người thọ thí, dù có xuất ra tiền của nhiều bao nhiêu cũng **không thể sánh với người bỏ công tạo phước thiện, hỗ trợ** giúp công việc bố thí. Nếu thí chủ có thiện tâm trong sạch, tin nghiệp và quả của nghiệp, xuất ra tiền của bố thí, rồi tự tay bố thí đến cho người thọ thí, một cách cung kính thì chắc chắn quả báu của phước hiện bố thí ấy vô lượng, đem lại sự lợi ích, tiến hoá an lạc trong hiện tại và vị lai.

6. PHƯỚC THIỆN HỒI HƯỚNG

Phước thiện hồi hướng là hồi hướng phần phước thiện bố thí, giữ giới, hành thiện,... của mình đến cho ông bà, cha mẹ, Thầy Tổ, bà con thân quyến đã quá vãng, đến cho tất cả chúng sinh.

Vấn: *Một người đã tạo phước thiện, rồi hồi hướng phần phước thiện ấy đến cho nhiều người khác và chúng sinh khác, thì phần phước thiện của mình như thế nào?*

Đáp: Khi vị ấy đã tạo phước thiện nào, rồi hồi hướng phần phước thiện ấy đến cho càng nhiều người, càng nhiều chúng sinh bao nhiêu, thì phần phước thiện ấy càng tăng thêm phần xán lạn, vững chắc thêm nhiều, đặc biệt vị ấy có thêm phước thiện hồi hướng nữa. Ví như một ngọn đèn mỗi càng nhiều cây đèn bao nhiêu, thì ánh sáng càng tỏa rộng ra bấy nhiêu.

✓ **Hồi hướng phước và nhận phước hồi hướng**

Người hồi hướng: Khi tạo phước thiện nào đó, chúng ta có thể hồi hướng phần phước thiện ấy cho người thân ngay lúc ấy (tốt nhất) hay sau đó bằng cách khởi tâm trong sạch, phát ra lời nói:

“Do sự phước báu mà con đã trong sạch làm đây, xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng (ông, bà tên là....., mất ngày....., ở.....), cùng tất cả các chúng sinh hữu duyên nghe thấy được, cầu mong cho tất cả các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.

Do sự phước báu mà con đã trong sạch làm đây, xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc (ông, bà tên là....., ở.....) còn hiện tại, cùng tất cả các chúng sinh hữu duyên nghe thấy được, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui, bệnh tật tiêu trừ, tai qua, nạn khỏi,...”.

Người nhận phước hồi hướng: Phải hay biết (tốt nhất là chứng kiến cảnh tạo phước) có người đang chia phước cho mình, và khởi tâm trong sạch, hoan hỷ với phước báu ấy bằng cách niệm: *Sādhū! Sādhū! Lành thay!*

7. PHƯỚC THIỆN HOAN HỖ

Phước thiện hoan hỷ là sự khởi sinh thiện tâm hoan hỷ nhận phần phước thiện của người khác hồi hướng cho mình bằng cách nói lên lời hoan hỷ: *“Sādhū! Sādhū! Lành thay!”* để nhận phước hồi hướng. Tâm của người nhận phước hồi hướng càng hoan hỷ, trong sạch (không có ác tâm) hợp với trí tuệ (tin hiểu nghiệp báo) thì phần phước báu nhận được càng trọn vẹn.

Phước thiện tùy hỷ: là phước thiện hoan hỷ khi thấy biết người khác đã, đang hay tạo thiện Pháp như nhìn thấy, nghe nói người khác đang tạo phước thiện bố thí, giữ gìn giới trong sạch, hành thiền tinh tấn, hỗ trợ, công quả, học Pháp, thuyết Pháp..., rồi người ấy phát sinh thiện tâm vô cùng hoan hỷ trước thiện pháp của người khác bằng cách khởi tâm, nói lên lời hoan hỷ: *“Sādhū! Sādhū! Lành thay!”*.

✓ **Hồi hướng phước thiện cho chúng sinh riêng biệt**

Sau khi đã tạo được phước thiện, thí chủ hồi hướng phước thiện ấy đến cho bà con, thân quyến của mình đã quá vắng thời gian lâu mau không giới hạn. Nếu bà con, thân quyến quá vắng nào hay biết có thân nhân hồi hướng phước thiện ấy cho mình, thì khởi thiện tâm nhận phước thiện ấy trong sạch vô cùng hoan hỷ nói: *“Sādhū! Sādhū! Lành thay!”*. Ngay tức thì bà con, thân quyến quá vắng ấy hưởng được phước báu ấy, thoát khỏi kiếp khổ cực thiếu thốn, hưởng kiếp sống an lạc, đầy đủ.

✓ **Tích Sāriputtattheramātupeta**

Chuyện kể về ngựa quý, thân mẫu trong tiền kiếp của Ngài Trưởng Lão Sāriputta (*Xá Lợi Phất*) được tóm lược như sau:

Trong tiền kiếp nữ ngựa quý này là thân mẫu của Ngài Sāriputta, là vợ của một ông Bà La Môn giàu có và từ bi. Hằng ngày ông tự tay bố thí cho người nghèo, cúng dường cho Chư Tăng và các Bà La Môn. Một hôm, ông bận việc đi vắng nên nhờ vợ ở nhà thay ông tạo phước thiện. Tuy nhiên, bà vợ lại xua đuổi tất cả và mắng nhiếc họ đủ điều. Sau khi chết, ác nghiệp ấy khiến bà tái sinh làm ngựa quý đói khát, ăn uống bẩn thỉu, lạnh lẽo, khổ đau,... Biết mình là thân mẫu tiền kiếp của Ngài Sāriputta, nên bà đến nương nhờ Ngài từ bi tế độ, bằng cách tạo phước thiện bố thí rồi hồi hướng phước ấy cho bà.

Được sự trợ duyên của Đức Vua Bimbisāra, Ngài đã dâng 4 cái cốc có đủ tứ vật dụng cần thiết cho Chư Tỷ Khưu Tăng, có Đức Phật chủ trì, rồi hồi hướng phần phước thiện ấy đến nữ ngựa quý đó. Bà phát sinh thiện tâm vô cùng hoan hỷ nhận phước và nói lên: “*Sādhū! Sādhū! Lành thay!*”. Ngay tức thì, bà thoát khỏi kiếp ngựa quý, hóa sinh thành thiên nữ xinh đẹp, có hào quang sáng ngời, y phục lộng lẫy, lâu đài nguy nga, và hưởng mọi an lạc ở cõi Dục Thiên.

✓ **Hồi hướng thành tựu khi nào?**

Thí chủ hồi hướng phước thiện đến cho người quá vãng được thành tựu khi hội đủ 3 điều kiện:

- *Thí chủ có thiện tâm trong sạch hồi hướng phần phước thiện của mình cho hàng ngựa quý.*
- *Chỉ có **nhóm ngựa quý sống gần với loài người** (*paradattupajīvikapeta*), nương nhờ người khác cho*

phước, mới có cơ hội hay biết và hoan hỷ nhận được phần phước thiện bố thí do người khác hồi hướng.

- *Bậc thọ thí có đầy đủ giới đức cao thượng như Chư Phật, Chư Thánh, Chư Đại Đức Tỳ Khưu Tăng có giới đức trong sạch, đang hành thiện Pháp.*

✓ **Hồi hướng thành tựu hay không?**

Những chúng sinh không thể nhận được phước thiện mà người khác hồi hướng cho như **chúng sinh ở địa ngục, loài súc sinh, người xa lạ, các loài ngạ quỷ ở xa con người**, (vì họ không thể biết và hoan hỷ nhận) và **Chư Thiên** (vì không quan tâm). Còn **những chúng sinh có thể nhận được phước do người khác hồi hướng** là những chúng sinh sống gần gũi với loài người như loài ngạ quỷ sống nhờ người ban phước; ngạ quỷ chịu khổ nhẹ ban ngày, còn ban đêm hưởng lạc; loài Asura như Chư Thiên ở mặt đất và những người thân sống gần gũi với thí chủ hay cùng tạo phước thiện ấy.

Nếu bà con thân quyến đã quá vãng (*mà thí chủ hồi hướng cho họ*) không thuộc về loài ngạ quỷ được nhận phước do hồi hướng thì thân quyến nhiều đời trước đã quá vãng thuộc về loài ngạ quỷ ấy, có cơ hội đến nhận được phần phước thiện do thí chủ mình hồi hướng.

Dù có chúng sinh nào hưởng được phước thiện do thí chủ hồi hướng hay không thì chắc chắn thí chủ đó hưởng được quả báu của phước thiện bố thí ấy. Nếu người nào sống không giữ gìn giới luật trong sạch, nhưng biết bố thí, cúng dường đến bậc đáng kính, khi chết, nếu ác nghiệp không giữ giới có cơ hội cho quả tái sinh thì người ấy có thể làm súc sinh, nhưng nhờ thiện nghiệp bố thí nên súc sinh ấy có cuộc sống tương đối đầy đủ, được nuôi dưỡng, chăm sóc chu đáo (*chó, mèo được nuôi ở*

nhà giàu). Còn nếu người nào sống giữ gìn giới luật trong sạch, trọn vẹn và cũng biết bố thí, cúng dường đến bậc đáng kính, khi chết, nếu thiện nghiệp giữ giới và bố thí ấy có cơ hội cho quả tái sinh thì người ấy sinh ở cõi người hay 6 cõi Dục Thiên, hưởng mọi sự an lạc ở cõi ấy.

✓ ***Phước thiện bố thí, hồi hướng và hoan hỷ***

Cả 3 loại *phước thiện bố thí, hồi hướng và hoan hỷ* chỉ thuận lợi nhất đối với người trong cõi Nam thiện bộ châu (*Trái đất của chúng ta*), còn đối với các chúng sinh trong các cõi giới khác thì khó có cơ hội, thậm chí không có cơ hội thực hiện được theo ý muốn của mình.

Trong Kinh Pháp Cú số 345, Đức Thế Tôn đã dạy: *“Pháp thí là sự bố thí cao thượng nhất. Pháp vị là vị cao thượng nhất. Pháp hỷ lạc là cao thượng nhất và sự đoạn tận mọi tham ái là cao thượng thật sự.”*

Pháp thí nghĩa là chia sẻ, truyền dạy Chánh Pháp của Đức Phật bằng cách viết sách, ấn hành, phân phát Kinh sách Chánh Pháp, ... Chánh Pháp có 10 Pháp là:

- *Pháp Học Chánh Pháp đó là học Tam Tạng Kinh Pāli.*
- *9 Pháp Siêu tam giới đó là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn.*

Pháp thí là nhân sinh trí tuệ thấy biết rõ thật tánh sinh diệt, tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của Danh Pháp, Sắc Pháp và chứng ngộ Đạo Quả và Niết Bàn.

Pháp vị là vị của Chánh Pháp 37 phẩm trợ đạo, dẫn đến chứng ngộ Đạo Quả và Niết Bàn. Pháp vị là vị giải thoát khỏi luân hồi sinh tử, là vị cao thượng nhất. Thất Bồ Đề Phần (*37 phẩm trợ đạo*) bao gồm Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo.

Pháp lạc là trạng thái an lạc tuyệt đối của Niết Bàn, niềm hạnh phúc thật sự vô điều kiện, cao thượng hơn tất cả mọi hỷ lạc.

Diệt tận được mọi tham ái, không còn dư sót nhờ 4 Thánh Đạo Tuệ (*Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A La Hán*) thì đó là bậc Thánh A La Hán, giải thoát khỏi khổ đau sinh tử. Cho nên, sự tận diệt mọi tham ái là cao thượng nhất.

Cả 3 loại *phước thiện bố thí, hồi hướng và hoan hỷ* có liên quan chặt chẽ với nhau. Nếu thí chủ nào đã tạo phước thiện bố thí, rồi hồi hướng phước thiện ấy cho tất cả chúng sinh thì vị ấy có thêm phước thiện hồi hướng. Còn chúng sinh có thiện tâm hoan hỷ thọ nhận phần phước thiện ấy thì chúng sinh đó có phước thiện hoan hỷ.

8. PHƯỚC THIỆN NGHE PHÁP

Phước thiện nghe Pháp nảy sinh khi nghe Chánh Pháp với thiện tâm hiểu biết đúng thật tánh của các Pháp.

✓ **Nghe Chánh Pháp**

Nghe Chánh Pháp có 2 hạng người:

1- Hạng người nghe Chánh Pháp, rồi hiểu và thuyết giảng lại Chánh Pháp để được nhiều người tán dương, ca tụng thì người ấy có phước thiện nghe Pháp và quả báu không nhiều.

2- Hạng người nghe Chánh Pháp để học hỏi, hiểu biết, phân biệt tội phước, thiện ác, tà kiến với Chánh kiến,... rồi từ bỏ tà Pháp, thực hành Chánh Pháp nhằm có sự tiến hóa, lợi ích và an lạc lâu dài trong hiện tại và vị lai thì người ấy được nhiều phước thiện và quả báu.

Nghe Chánh Pháp là 1 trong 5 điều hiếm có được, mà Đức Phật thường nhắc nhở:

* Sự xuất hiện của Đức Phật trên thế gian.

* Được sinh làm người.

* Có đức tin Tam Bảo trong sạch, trọn vẹn.

* Được xuất gia trở thành Tỳ Khưu.

* Được nghe Chánh Pháp.

Mỗi Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện trên thế gian là một điều vô cùng hy hữu. Vì có khi trải qua 1 A tăng kỳ đại kiếp trái đất mà không có vị Phật Toàn Giác nào. Chỉ khi nào Đức Phật xuất hiện, khi ấy Chánh Pháp mới được giảng dạy, và chúng sinh mới có duyên lành được nghe Chánh Pháp. Cho nên, chúng ta phải biết trân trọng cơ hội hiện tại để nghe Pháp và tu tập giải thoát.

Chánh Pháp có 10 Pháp là:

- *Pháp Học Chánh Pháp* đó là học Tam Tạng Kinh Pāḷi.

- 9 Pháp Siêu tam giới đó là 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn.

Trong Kinh Đại Niết Bàn (*Mahāparinibbānasutta*), Đức Phật dạy Thất Bồ Đề Phần (37 phẩm trợ đạo) để duy trì Chánh Pháp, dẫn đến chứng ngộ, bao gồm:

- **Tứ Niệm Xứ:** Niệm Thân, Niệm Thọ

Niệm Tâm, Niệm Pháp

- **Tứ Chánh Cần** (tinh tấn): Ngăn ác, Diệt ác

Làm thiện, Tăng thiện

- **Tứ Như Ý Túc:** Dục (muốn làm), Cần (Nỗ lực)

Định (Nhất Tâm), Quán (Trí Tuệ)

- **Ngũ Căn:** Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ

- **Ngũ Lực:** Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, Tuệ lực

- **Thất Giác Chi:** Chánh niệm, Trạch Pháp, Tinh tấn

Hỷ, Tịch, Định, Xả

- **Bát Chánh Đạo:** Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

✓ **Tâm Quan Trọng Của Việc Nghe Chánh Pháp**

Tất cả các vị Thanh Văn A La Hán đệ tử Phật nếu không có cơ hội nghe Chánh Pháp thì chắc chắn không thể tự chứng ngộ Đạo Quả, Niết Bàn được. Các Ngài phải được nghe Chánh Pháp, có khi phải mất nhiều thời gian tu tập theo Chánh Pháp đó thì mới đạt ngộ. Ngoài ra, tất cả các vị Bồ Tát đều phải nghe Chánh Pháp để tích lũy Ba La Mật. Cho nên, phước thiện nghe Chánh Pháp là phước thiện tối ưu, thiết yếu, không chỉ đối với các hàng Thanh Văn đệ tử Phật, mà còn với mọi chúng sinh cũng có được lợi ích, tiến hóa, an lạc lâu dài nhiều kiếp.

✓ **Pháp Trở Thành Bậc Thánh Nhập Lưu**

Hạng người Tam nhân có đầy đủ các Pháp hạnh Ba La Mật, có khả năng trở thành bậc Thánh Nhân trong kiếp hiện tại, khi hội đủ 4 nhân duyên thiết yếu:

- 1- Gần gũi thân cận với bậc thiện trí.
- 2- Nghe Chánh Pháp của bậc thiện trí.
- 3- Hiểu biết rõ đúng theo thật tánh của các Pháp.
- 4- Hành Thiện Tuệ dẫn đến chứng ngộ Niết Bàn.

✓ **Phước Báo Của Việc Nghe Pháp**

- Nghe Chánh Pháp mà chưa từng nghe.
- Làm cho hiểu biết rõ Chánh Pháp đã từng nghe.
- Thoát ra khỏi sự hoài nghi trong Chánh Pháp.
- Làm cho hiểu biết đúng đắn trong Chánh Pháp.
- Người nghe phát sinh thiện tâm, có đức tin trong sạch trong Chánh Pháp.

✓ **Lợi Ích Của Việc Nghe Tụng Kinh Pāli**

Người bệnh nghe tụng kinh Pāli là một trong những truyền thống trong Phật giáo. Bệnh có 2 loại: *bệnh thân* và *bệnh tâm*.

Bệnh thân do có thân. Thân có tứ đại: đất, nước, lửa, gió. Tứ đại không điều hòa nên phát sinh bệnh thân. Tất cả chúng sinh nói chung, con người nói riêng, hễ có thân là có bệnh thân. Cho nên, Chư Thánh A La Hán và Đức Phật cũng không tránh khỏi bệnh thân. Còn **Bệnh tâm** phát sinh do mọi phiền não nơi bất thiện tâm (ác tâm). **Bệnh thân** là do quả của nghiệp, còn **bệnh tâm** là do phiền não phát sinh ở ác tâm, làm cho tâm bị ô nhiễm, nóng nảy khổ tâm. Thật ra, bệnh thân và bệnh tâm là hai bệnh riêng biệt, nhưng có sự liên quan nhau vì phiền não tham muốn mau khỏi bệnh thân, nhưng không khỏi bệnh thân, nên phiền não sân phát sinh làm cho khổ tâm, gọi là bệnh tâm.

Đức Phật và Chư Thánh A La Hán đã diệt tận được mọi phiền não, nên không còn khổ tâm, không còn bệnh tâm, nhưng còn bệnh thân. Cho nên, khi nghe Kinh Thất Giác Chi là Chánh Pháp, các Ngài phát sinh tâm đại duy tác vô cùng hoan hỷ trong Thất Giác Chi ấy, như là một linh dược màu nhiệm chữa trị khỏi căn bệnh nặng của Ngài Trưởng Lão Mahākassapa (*Đại Ca Diếp*), Ngài Trưởng Lão Mahāmoggallāna (*Mục Kiền Liên*) và Đức Phật ngay tức thì một cách huyền diệu.

Đối với bệnh nhân là hạng phàm nhân vẫn còn đầy đủ 1.500 loại phiền não, nếu được nghe Kinh Thất Giác Chi mà hiểu biết rõ ý nghĩa mỗi Pháp giác chi thì bệnh nhân phát sinh thiện tâm trong sạch, hoan hỷ. Do năng lực của thiện tâm ấy làm cho thân xác nhẹ nhàng, mềm

mại, uyển chuyển, giúp cho bệnh thân giảm bớt khổ thân. Nếu bệnh nhân không qua khỏi, thì sau khi chết mà phước thiện nghe Pháp ấy có cơ hội cho quả tái sinh, thì người ấy sinh ở cõi người hoặc 1 trong 6 cõi Dục Thiên.

9. PHƯỚC THIỆN THUYẾT PHÁP

Vị nào có khả năng thuyết giảng Chánh Pháp với thiện tâm trong sạch, không tham danh lợi,... để tế độ người nghe, hy vọng mọi người cung kính lắng nghe, hiểu rõ Chánh Pháp, thì phước thiện thuyết Pháp trong sạch, chắc chắn có nhiều quả báu cao thượng.

Vị nào có khả năng thuyết giảng Chánh Pháp với thiện tâm không trong sạch, mà tham đắm danh lợi,... mà để tế độ người nghe, hy vọng mọi người cung kính lắng nghe, hiểu rõ Chánh Pháp, thì phước thiện thuyết Pháp không trong sạch, không có nhiều quả báu.

✓ **Chánh Pháp và Tà Pháp**

• **Tà Pháp đó là:**

- Thập ác nghiệp.
- Tứ Pháp chấp thủ: Tham dục, Tà kiến, Pháp thường hành, ngã kiến.
- Bát Tà Đạo: Tà kiến, Tà tư duy, Tà ngữ, Tà nghiệp, Tà mạng, Tà tinh tấn, Tà niệm, Tà định.

• **Chánh Pháp đó là:**

- Thập thiện nghiệp.
- 37 Phẩm Trạo Đạo (Pháp chứng đắc Thánh Đạo): Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo.

✓ **Tầm Quan Trọng Của Việc Thuyết Chánh Pháp**

Người nào thuyết giảng Tà Pháp đem lại sự tai hại, thoái hóa, khổ não lâu dài không chỉ riêng cho người ấy, mà còn cho nhiều người liên quan khác nữa, nhất là làm cho Phật giáo suy thoái. Người nào thuyết giảng Chánh Pháp đem lại sự lợi ích, tiến hóa, an lạc lâu dài không chỉ riêng cho người ấy, mà còn cho nhiều người liên quan khác nữa, nhất là giúp cho Phật giáo phát triển.

Những Pháp nào không đúng theo Kinh và Luật, lời giảng của Đức Phật, đó là Tà Pháp. Đó là những Pháp:

- *Làm phát sinh tham ái, chứ không diệt tham ái.*
- *Ràng buộc trong cảnh khổ, không phải giải thoát.*
- *Chấp thủ trong tử sinh luân hồi, không phải giải thoát.*
- *Tham muốn nhiều, không phải tham muốn ít.*
- *Không biết tri túc, không phải biết tri túc.*
- *Thích sống chung nhiều người, không phải sống một mình nơi thanh vắng.*
- *Làm biếng nhác, không phải cố gắng tinh tấn.*
- *Sống khó nuôi, không phải sống dễ nuôi.*

Vậy Phước thiện thuyết Pháp là thuyết giảng những Pháp mà Đức Phật đã thuyết giảng, những luật mà Đức Phật đã chế định, rồi ban hành, có trong Tam Tạng Kinh và Chú Giải Pāli. Bậc thiện trí có thể thông thuộc, hiểu rõ ý nghĩa của Chánh Pháp, rồi đem ra thuyết giảng cho nhiều người nghe. Sau khi hiểu biết rõ đúng theo Chánh Pháp, người nghe mới có thể thực hành đúng theo Chánh Pháp, để có sự lợi ích, tiến hoá và an lạc trong hiện tại và vị lai tùy theo phẩm hạnh Ba La Mật và năm Pháp chủ: *Tín, Tấn, Niệm, Định và Tuệ* của mỗi vị.

10. PHƯỚC THIỆN CHÁNH KIẾN

Phước thiện Chánh kiến là sự thấy đúng, biết đúng, tin chắc chắn mỗi chúng sinh đều có nghiệp là của riêng mình với thiện tâm hợp với trí tuệ.

Đức Phật dạy về nghiệp và quả của nghiệp:

“Ta có nghiệp là của riêng ta, ta là người thừa hưởng quả của nghiệp, nghiệp là nhân sinh ra ta, nghiệp là bà con thân quyến của ta, nghiệp là nơi nương nhờ của ta. Ta tạo nghiệp nào, ‘thiện nghiệp hoặc ác nghiệp’, ta sẽ là người thừa hưởng quả an lạc của thiện nghiệp hoặc quả khổ đau của ác nghiệp ấy.”

Như vậy, ngoài nghiệp của mình, không gì là của riêng mình thật sự, ngay cả sắc thân bên trong cũng không phải là của riêng mình, vì ta không thể làm chủ theo ý mình được, hưởng gì vợ, chồng, tài sản,... bên ngoài. Làm sao ta có thể gọi chúng là của riêng mình! Cũng không thể gọi là của riêng một ai cả. Cho nên thí chủ thiện trí hiểu biết rõ như vậy, nên biết dùng tiền của mình để tạo mọi thiện Pháp, cúng dường Tam Bảo nhằm vun bồi thiện nghiệp của riêng mình thật sự, có tính bền vững lâu dài, đem lại sự lợi ích, tiến hoá, an lạc trong hiện tại và vị lai. Tất cả các chúng sinh trong 3 cõi 4 loài dù lớn nhỏ đều bị chi phối do nghiệp quả của mỗi chúng sinh, chứ **không có một quyền năng nào quyết định**.

Trí tuệ có 3 loại phát sinh:

1- **Văn tuệ**: Phát sinh do nghe, đọc, nghiên cứu, học hỏi Chánh Pháp của Đức Phật.

2- **Tư tuệ**: Phát sinh do suy tư đúng dựa trên Văn tuệ.

3- **Tu tuệ**: Phát sinh do tu tập Pháp Hành Thiền Tuệ dựa trên Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng, mà thấy biết rõ

thật tánh sinh diệt, tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của các Pháp và chứng ngộ Niết Bàn.

Ba loại trí tuệ này làm nhân phát sinh Chánh kiến sở nghiệp thấy biết đúng sự thật, tin tưởng mỗi chúng sinh đều do nghiệp riêng của mình chi phối. Có 6 điều Chánh kiến để có Phước thiện Chánh kiến:

1. Chánh kiến biết rằng phước thiện bố thí, cúng dường, đón rước sẽ có quả an lạc.

2. Chánh kiến biết rằng thiện nghiệp cho quả lành, ác nghiệp cho quả khổ.

3. Chánh kiến biết rằng có 31 cõi, sau khi chết, chúng sinh tùy theo nghiệp mà tái sinh ở cõi này, cõi kia.

4. Chánh kiến biết rằng đối xử tốt hay xấu với cha, mẹ sẽ có quả báo tốt hay xấu tương ứng.

5. Chánh kiến biết có các loài hóa sinh to lớn ngay tức thì như Chư Thiên Dục giới, Phạm Thiên Sắc giới và Vô Sắc giới, chúng sinh địa ngục, loài ngạ quỷ hay Asura.

6. Chánh kiến biết rằng có các Sa môn, Bà La Môn, hành giả, nếu hành Thiện Định dẫn đến chứng các bậc Thiền và các phép thần thông; nếu hành Thiện Tuệ, dẫn đến đắc Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn, thấy biết rõ các cõi giới, rồi thuyết giảng là điều có thật.

Nếu vị nào có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, tin nghiệp quả, muốn tạo phước thiện bố thí, cúng dường, nhưng không học hiểu nhiều Chánh Pháp của Đức Phật, thì vị ấy chỉ tạo được phước thiện bố thí với thiện tâm không hợp với trí tuệ, vì vị ấy không có Văn tuệ và Tư tuệ, thiếu phước thiện Chánh kiến. Cho nên chúng ta cần phải tinh tấn vun bồi Pháp Học, tu tập Pháp Hành để có trí tuệ hiểu rõ Chánh Pháp và thông đạt 6 điều Chánh kiến trên.

Vị nào có đầy đủ 6 điều Chánh kiến trên, vị ấy có Chánh kiến sở nghiệp biết đúng, tin nghiệp quả của mình nên có phước thiện Chánh kiến. Vị nào có phước thiện Chánh kiến, khi tạo các thiện Pháp như Bố thí, Giữ giới, Hành thiền,... vị ấy có phước thiện và quả báu vô lượng. Còn nếu không có đủ 6 điều Chánh kiến, vị ấy không có phước thiện Chánh kiến, nên khi tạo thiện Pháp, vị ấy có phước thiện ít. Mười phước thiện gom lại thành 3 nhóm phước thiện chính có điểm tương tự giống nhau:

1. **Nhóm phước thiện Bố thí** gồm: Bố thí, Hối hướng và Hoan hỷ vì đều có 2 Pháp nghịch là tâm keo kiệt tài sản của mình và ganh tỵ với hạnh phúc người khác.

2. **Nhóm phước thiện Giữ giới** gồm: Giữ giới, Cung kính và Hỗ trợ vì đều biểu hiện qua thân và khẩu.

3. **Nhóm phước thiện Hành thiền** gồm: Hành thiền, Nghe Pháp, Thuyết Pháp và Chánh kiến vì đều có trạng thái làm cho thiện Pháp bậc cao phát sinh và phát triển.

Phước thiện Chánh kiến có vai trò quan trọng trong việc hài hòa và hỗ trợ cho tất cả 10 phước thiện để tạo ra *tam nhân thiện nghiệp*.

Nếu hành giả **tạo phước bố thí, giữ giới, hành Thiền Định và Thiền Tuệ với Chánh kiến hỗ trợ** thì vị ấy tạo được phước thiện **Tam nhân thiện nghiệp** (Vô tham, Vô sân và trí tuệ). Nếu thiện nghiệp này có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh làm **người hay Chư thiên Tam nhân** ở cõi Dục giới, có nhiều oai lực, hào quang khắp nơi và có khả năng tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

Nếu hành giả **tạo phước bố thí, giữ giới, hành Thiền Định và Thiền Tuệ mà không có Chánh kiến hỗ trợ** thì vị ấy tạo được phước thiện **Nhị nhân thiện**

nghiệp (Vô tham, Vô sân). Nếu thiện nghiệp này có cơ hội cho quả tái sinh kiếp sau thì vị ấy sinh là **người hay Chư thiên Nhị nhân** ở cõi Dục giới, có ít oai lực và hào quang, không thể tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

Trong Kinh Velāmasutta có sự so sánh về phước thiện và quả của phước thiện như sau:

- Thí chủ tạo phước thiện **bố thí với thiện tâm cung kính**, có nhiều phước thiện và quả báu hơn bố thí với thiện tâm không cung kính.
- Thí chủ tạo phước thiện **bố thí trong Phật Giáo dù ít với thời gian ngắn**, vẫn có nhiều phước thiện và quả báu hơn bố thí ngoài Phật Giáo dù thời gian dài.
- Thí chủ tạo **bố thí cúng dường dù ít đến một bậc giới đức**, có nhiều phước thiện và quả báu cao quý hơn bố thí đến nhiều người không giới đức.
- Phật tử có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo (**Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng**), **kính thọ phép quy Tam Bảo**, có phước thiện và quả báu cao quý hơn bố thí nhiều trong thời gian dài, hay xây dựng chỗ ở to lớn, rồi cúng dường đến Chư Tăng tứ phương.
- Phật tử có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, **kính thọ phép quy Tam Bảo, thọ trì, rồi giữ gìn ngũ giới trong sạch và trọn vẹn**, có phước thiện và quả báu cao quý.
- Hành giả **hành Thiền Định với đề mục niệm rải tâm từ** đến tất cả chúng sinh dù trong khoảng khắc, vẫn có nhiều phước thiện và quả báu cao quý hơn thọ trì giữ giới được trong sạch và trọn vẹn.
- Hành giả **hành Thiền Tuệ, có trí tuệ Thiền Tuệ thấy biết rõ sự sinh diệt và tam tướng** (Khổ, Vô thường, Vô ngã) của Sắc Pháp và Danh Pháp,... dù

trong khoảnh khắc, vẫn có nhiều phước thiện và quả báu cao quý hơn hành Thiền Định với đề mục niệm rải tâm từ đến tất cả chúng sinh.

✓ **Phước Thiện Và Quả báu Của Phước Thiện**

Việc tạo phước thiện có phước báu nhiều hay ít tùy thuộc vào tâm tác ý chân chính của hành giả với đại thiện tâm bậc cao hay bậc thấp trải qua 3 thời kỳ: *Trước khi, đang khi và sau khi tạo phước thiện. Tâm tác ý chân chính tạo ra đại thiện nghiệp tam nhân* (Vô si, Vô sân và Vô tham) như sau:

- **Vô si:** Có trí tuệ tin hiểu luật nhân quả nghiệp báo rằng nghiệp là tài sản riêng của mình.
- **Vô sân:** Tâm hoan hỷ, cung kính, cẩn thận, chu đáo.
- **Vô tham:** Hồi hướng hết tất cả các phước thiện mà mình tạo cho sự giải thoát Niết Bàn.

Lưu ý: Trong 3 thời kỳ, thời kỳ đang khi và sau khi tạo phước thiện đóng vai trò rất quan trọng và quyết định hơn nhiều so với thời kỳ trước khi tạo thiện nghiệp.

✓ **Các hạng người trong đời**

Trong đời này có 3 hạng người là **người Tam nhân, người Nhị nhân và người Vô nhân** cõi thiện giới trong kiếp hiện tại đều là quả của thiện nghiệp trong thiện tâm tạo 10 phước thiện (hoặc tạo 10 thiện nghiệp bằng thân, bằng khẩu, bằng ý) ở kiếp quá khứ của mỗi chúng sinh.

• **Hạng người Tam nhân**

Vị nào có giới hạnh trong sạch, trọn vẹn, tạo 10 thiện nghiệp bằng thân, khẩu, ý hay tạo phước thiện nào (trong 10 phước thiện trên) trải qua 3 thời kỳ tác ý chân chính như sau sẽ tạo được **Tam nhân thiện nghiệp**:

- Tác ý trước khi tạo phước thiện: *Thiện tâm hoan hỷ (lâu mau không nhất định).*
- Tác ý đang khi tạo phước thiện: ***Thiện tâm hoan hỷ, trong sạch hợp với trí tuệ*** tin hiểu nghiệp báo (Có Chánh kiến hỗ trợ nên có đủ 3 nhân thiện: Vô tham, Vô sân, Vô si), nên phước thiện ấy trở thành ***Tam nhân thiện nghiệp***.
- Tác ý sau khi tạo phước thiện: ***Thiện tâm hoan hỷ, không có ngã mạn, tham ái, tà kiến*** mỗi khi tưởng niệm phước thiện ấy trong thời gian dài nên phước thiện ấy trở thành ***Tam nhân thiện nghiệp bậc cao***.
- Nếu tác ý sau khi tạo phước thiện là ***thiện tâm ô nhiễm (có ngã mạn, tham ái, tà kiến)*** mỗi khi tưởng niệm phước thiện ấy trong thời gian dài thì phước thiện ấy thành ***Tam nhân thiện nghiệp bậc thấp***.

Hạng ***người Tam nhân*** là người có tái sinh tâm là ***đại quả tâm hợp với trí tuệ*** (có đủ 3 nhân: Vô tham, Vô sân, trí tuệ), là ***quả của tam nhân thiện nghiệp bậc cao***, làm phận sự tái sinh kiếp sau làm ***người Tam nhân*** ở cõi người hay cõi Dục Thiên hưởng lạc, vốn có trí tuệ nên ***có thể*** tu chứng Thiền, đắc Thánh và thần thông.

• ***Hạng người Nhị nhân***

Vị nào có giới hạnh trong sạch, trọn vẹn, tạo 10 thiện nghiệp bằng thân, khẩu, ý hay tạo phước thiện nào (trong 10 phước thiện trên) trải qua 3 thời kỳ tác ý như sau sẽ tạo được ***Nhị nhân thiện nghiệp***:

- Tác ý trước khi tạo phước thiện: *Thiện tâm hoan hỷ (lâu mau không nhất định).*
- Tác ý đang khi tạo phước thiện: ***Thiện tâm hoan hỷ không hợp với trí tuệ***, không tin hiểu nghiệp báo (Không có Chánh kiến hỗ trợ nên chỉ có 2 nhân thiện

là Vô tham, Vô sân, không có Vô si hay trí tuệ) nên phước thiện ấy **thành nhị nhân thiện nghiệp**.

- Tác ý sau khi tạo phước thiện: **Thiện tâm hoan hỷ, không có ngã mạn, tham ái, tà kiến** mỗi khi tưởng niệm phước thiện ấy trong thời gian dài nên phước thiện ấy trở thành **nhị nhân thiện nghiệp bậc cao**.

Hạng **người nhị nhân** là người có tái sinh tâm là **đại quả tâm không hợp với trí tuệ** (chỉ có 2 thiện nhân: Vô tham và Vô sân), là **quả của tam nhân thiện nghiệp bậc thấp và nhị nhân thiện nghiệp bậc cao**, làm phạn sự tái sinh kiếp sau làm **người nhị nhân** ở cõi người hay cõi Dục Thiên hưởng lạc ít, vốn không có trí tuệ nên **không thể** tu tập chứng Thiền, đắc Thánh.

• Hạng người Vô nhân cõi thiện giới

Vị nào có giới hạnh tương đối, tạo 10 thiện nghiệp bằng thân, khẩu, ý hay tạo phước thiện nào (trong 10 phước thiện trên) trải qua 3 thời kỳ tác ý như sau sẽ tạo được **Nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp**:

- Tác ý trước khi tạo phước thiện: Có ít thiện tâm.
- Tác ý đang khi tạo phước thiện: **Thiện tâm hoan hỷ không hợp với trí tuệ**, nên phước thiện ấy thành **nhị nhân thiện nghiệp**.
- Tác ý sau khi tạo phước thiện: **Thiện tâm ô nhiễm, có ngã mạn, tham ái, tà kiến** mỗi khi tưởng niệm phước thiện ấy trong thời gian dài nên phước thiện ấy trở thành **nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp**.

Hạng **người vô nhân cõi thiện** là người có tái sinh tâm kiếp sau với **suy xét tâm đồng sinh với thọ xả, là quả của nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp**, làm phạn sự tái sinh kiếp sau làm **người vô nhân** ở cõi người hay cõi Tứ Thiên Vương, sống ở mặt đất, bị đui, mù, câm, điếc,

tàn tật bẩm sinh, chỉ biết thông thường trong cuộc sống. Tuy nhiên, nếu đứa trẻ bị đui, mù, câm, điếc, tật nguyền không phải bẩm sinh mà do ác nghiệp cho quả (*tai nạn, bệnh,...*) thì đó không phải là người vô nhân cỗi thiện nên đứa trẻ ấy có thể là người tam nhân hay nhị nhân.

Tam nhân thiện nghiệp bậc cao, Tam nhân thiện nghiệp bậc thấp, nhị nhân thiện nghiệp bậc cao, nhị nhân thiện nghiệp bậc thấp, mỗi thiện nghiệp có tầm quan trọng cho quả trong thời kỳ tái sinh kiếp sau làm **người Tam nhân, nhị nhân hay vô nhân ở cõi lành** (cõi người và Dục thiên) và cho quả sau khi tái sinh ở cõi đó.

Cho nên, tất cả mọi chúng sinh dù lớn nhỏ nói chung, mỗi người nói riêng đều tùy thuộc vào nghiệp và quả của nghiệp do mình đã tạo từ vô thủy trải qua vô số kiếp quá khứ, trong vòng sinh tử luân hồi, ở 3 giới 4 loài. Cho đến kiếp hiện tại, tất cả nghiệp thiện ác dù lớn nhỏ cũng đều được lưu trữ đầy đủ, trọn vẹn ở trong tâm. Nếu nghiệp thiện ác nào có cơ hội thì nghiệp thiện ác ấy cho quả tái sinh kiếp sau và sau khi đã tái sinh.

✓ **Bàn Về Cái Chết**

Chúng sinh chết do một trong 4 nguyên nhân như Hết tuổi thọ, Hết nghiệp ở cõi đó, Cả hai nguyên nhân này hay Chết bất đắc kỳ tử (*Do ác trọng nghiệp chặn, bị tai nạn, tự sát*). Trừ trường hợp tử vong đột ngột hay hôn mê sâu, lâu dài, còn thông thường người sắp mất thường nghe thấy 1 trong 3 cảnh tượng qua cả 6 giác quan:

- **Nghiệp tượng:** Hình ảnh trọn vẹn của một nghiệp thiện ác ở quá khứ như một lần bố thí hay sát sinh.
- **Nghiệp tướng:** Hình ảnh vụn vặt, tượng trưng cho các nghiệp quá khứ như thợ săn thấy cung tên,....
- **Thú tướng:** Các hình ảnh tiêu biểu cảnh giới tái sinh.

THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN TUỆ

Toàn bộ công phu tu học của một Phật tử, bất kể Tăng tục, có thể gói gọn trong 5 phạm sự là Nghiên cứu Kinh, Tu Phước (*Ba La Mật*), Tu Giới, Tu Định và Tu Tuệ.

I. THIỀN ĐỊNH (*Samatha*)

1. Giới Thiệu

Thiền Định (*Thiền Chỉ*) là sự định tâm trong một đề mục Thiền Định duy nhất làm đối tượng, có khả năng chế ngự, làm vắng lặng tạm thời được 5 pháp chướng ngại bằng 5 chi thiền, làm cho tâm an tĩnh vững chắc trong một đề mục Thiền Định ấy, dẫn đến tuần tự các bậc Thiền Sắc giới và Vô Sắc giới.

- **Có 5 bậc thiền Sắc giới** (với hành giả có tuệ chậm):
 1. **Sơ thiền:** Có 5 chi: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm.
 2. **Nhị thiền:** Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất tâm, do bỏ chi Tầm.
 3. **Tam thiền:** Hỷ, Lạc, Nhất tâm, do bỏ thêm chi Tứ.
 4. **Tứ thiền:** Lạc và Nhất tâm, do bỏ thêm chi Hỷ.
 5. **Ngũ thiền:** Xả, Nhất tâm, (thay Lạc bằng Xả).
- **Có 4 bậc thiền Sắc giới** (với hành giả có tuệ nhanh):
 1. **Sơ thiền:** Có 5 chi: Tầm, Tứ, Hỷ, Lạc và Nhất tâm.
 2. **Nhị thiền:** Hỷ, Lạc, Nhất tâm, do bỏ 2 chi Tầm, Tứ.
 3. **Tam thiền:** Lạc và Nhất tâm, do bỏ thêm chi Hỷ.
 4. **Tứ thiền:** Xả, Nhất tâm, (thay Lạc bằng Xả).
- **Có 4 bậc thiền Vô Sắc giới:** Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Mỗi bậc thiền có 2 chi là Xả và Nhất tâm.

2. Năm Chướng Ngại và Năm Chi Thiện

✓ Năm Chướng Ngại (Nivaraṇa - Năm Triền Cái)

Năm Pháp chướng ngại tinh thần làm cản trở việc tiến hành Thiền Định, Thiền Tuệ làm cho tâm không thể an trú trên đề mục Thiền, đó là: *Tham dục, Sân, Hôn trầm, Phóng dật và Hoài nghi*.

1. **Tham dục:** là ham muốn nhục dục, luyến ái ngũ trần (*Sắc, thanh, hương, vị, xúc*). Phạm phu thường chạy theo những dục vọng nhất thời, tạm bợ, nếu không đủ Định tâm để kiểm soát và kiểm chế, chắc chắn phải bị sa đọa. Tham dục được khắc phục phần lớn khi hành giả đắc Quả vị Tư Đà Hàm, và chỉ hoàn toàn được chế ngự ở Quả vị A Na Hàm. Còn những phần vi tế của tham ái như tham đắm vào cảnh Sắc giới hay Vô Sắc giới, chỉ được trợn vện tiêu trừ khi hành giả đắc Thánh Quả A La Hán. Sáu điều kiện sau giúp ngăn tham dục: 1. *Nhận thức mối nguy hại của đối tượng*, 2. *Kiên trì quán tưởng về những nguy hại ấy*, 3. *Thu thúc lục căn*, 4. *Ăn uống điều độ*, 5. *Giữ giới, gần môi trường tốt*, 6. *Luận Pháp hữu ích*.

2. **Sân:** Sân hận là thù ghét, sợ hay sân giận là không hài lòng, bất mãn. Điều ưa thích dẫn đến luyến ái, còn điều trái với sở thích đưa đến tâm ghét bỏ. Tham ái và sân là hai ngọn lửa lớn, thiêu đốt thế gian. Được sự hỗ trợ của vô minh, cả hai tạo lên những bất hạnh trong đời. Tâm Hỷ có khả năng chế ngự tâm sân. Chướng ngại này được diệt trừ nhiều khi hành giả đắc Quả vị Tư Đà Hàm, và được tận diệt ở Quả vị A Na Hàm. Sáu điều kiện sau giúp ngăn tâm sân: 1. *Hay biết đối tượng với thiện ý*, 2. *Kiên trì quán tưởng tâm Từ*, 3. *Suy nghiệm rằng Nghiệp là do chính ta tạo*

nên, 4. Sống theo quan điểm ấy, 5. Giữ giới, gần môi trường tốt, 6. Luận Pháp hữu ích.

3. Hôn trầm - Dã dượi: là trạng thái thân thể uể oải, tâm thức mê mờ, buồn ngủ, giống như vật vô tri, vô giác. Không nên hiểu Hôn trầm - Dã dượi là trạng thái mỗi một không muốn cử động, vì chư vị A La Hán, đã tận diệt hai Pháp triền cái này, đôi khi vẫn còn cảm thấy thân thể mệt mỏi. Hai chướng ngại này đưa đến tâm lười biếng, thiếu tinh tấn, kém kiên trì và bị chế ngự tạm thời bởi nỗ lực hướng tâm đến đề mục thiền (*Tâm*), cũng như bị tận diệt ở Quả vị A La Hán. Sáu yếu tố sau giúp ngăn hai chướng ngại này: 1. Ăn uống vừa phải, 2. Thay đổi oai nghi, tư thế, 3. Quán tưởng đối tượng ánh sáng, 4. Sống ngoài trời, 5. Giữ giới, gần môi trường tốt, 6. Luận Pháp hữu ích.

4. Phóng dật, Trạo hối: Phóng dật là trạng thái bất ổn, hay dao động của tâm, có liên quan đến tất cả những tâm bất thiện. Trạo hối hay Hối tiếc là sự hối hận việc bất thiện đã làm hay tiếc nuối việc thiện Pháp đã bỏ qua, hay làm không trọn vẹn. Tuy nhiên, Hối tiếc ở mức độ vừa phải là một bài học kinh nghiệm để không tái phạm hành động như cũ. Phóng dật, Trạo hối sẽ bị đè nén bởi chi thiện Lạc. Hành giả sẽ tận diệt Phóng dật khi đắc Quả vị A La Hán, và chấm dứt Trạo hối ở Đạo Quả A Na Hàm. Sáu điều kiện sau giúp chế ngự hai tâm trạng này: 1. Thông suốt Pháp Học, 2. Nghiên cứu, học hỏi, thảo luận, 3. Thấu triệt Giới Luật, 4. Thân cận với những vị Sư cao Hạ, 5. Thân cận với người tốt, 6. Luận Pháp hữu ích.

5. Hoài nghi: là tâm trạng nghi ngờ, bất định thiếu trí tuệ mà có nhiều thắc mắc. Ở đây, Hoài Nghi không có

nghĩa là mất niềm tin, mà chỉ là một tâm trạng lỏng lẻo, không nhất quyết về điều mình đang làm. Hoài nghi được khắc phục bằng chi Thiền Tứ (*bám chặt trên đề mục thiền*). Hành giả tận diệt Hoài nghi khi đắc Quả Tu Đà Hoàn. Sáu điều kiện sau giúp ngăn Hoài nghi:

1. *Thông suốt Giáo Pháp và Giới Luật*, 2. *Nghiên cứu tìm học và thảo luận*, 3. *Thấu triệt tinh thần của Giới Luật*, 4. *Niềm tin hoàn toàn vững chắc*, 5. *Thân cận người tốt*, 6. *Luận Pháp hữu ích*.

✓ **Năm chi thiền** (*jhānaṅga*)

Năm chi thiền là 5 tâm sở đồng sinh trong Sơ thiền Sắc giới tâm. Năm chi thiền là:

- **Tâm** (*Vitakka*): Sự hướng tâm đến một đối tượng.
- **Tứ** (*Vicāra*): Sự dán tâm vào đối tượng ấy.
- **Hỷ** (*Pīti*): Sự hứng thú trong đối tượng ấy.
- **Lạc** (*Sukha*): Trạng thái thoải mái với đối tượng ấy.
- **Nhất tâm** (*Ekaggatā*): Sự an trú trên đối tượng ấy.

Năm chi thiền chế ngự 5 Pháp chương ngại:

- **Tâm** chế ngự **Hôn trầm**
- **Tứ** chế ngự **Hoài nghi**
- **Hỷ** chế ngự **Sân**
- **Lạc** chế ngự **Phóng dật**
- **Nhất tâm** chế ngự **Tham dục**

3. Đối Tượng Của Pháp Hành Thiền Định

Đối tượng của Thiền Định gồm có 40 đề mục:

- **10 đề mục hình tròn (*kasiṇa*):** Đất, nước, lửa, gió, màu xanh, đỏ, vàng, trắng, hư không, ánh sáng.
- **10 đề mục tử thi bất tịnh:** Tử thi qua vài ngày; biến sang màu tím thâm; chảy máu mủ; bị chặt thành từng mảnh; bị chó, quạ,...xé xác; bị chặt tay, chân, đầu, mình rải rác; bị đâm lủng nhiều lỗ; máu chảy lai láng; giòi đục khoét; xương trắng.
- **10 đề mục cận định, quán niệm:** 9 Ân Đức Phật, 6 Ân Đức Pháp, 9 Ân Đức Tăng, Giới trong sạch, Bồ thí, Pháp của Chư Thiên, Sự chết, Vật thực đáng gớm, Trạng thái an lạc Niết Bàn, Phân tích tứ đại (*Đất, Nước, Gió, Lửa*).
- **4 đề mục Tứ vô lượng tâm: Niệm Từ** (*Mong chúng sinh an lạc*), **Bi** (*Đồng cảm nỗi khổ của chúng sinh*), **Hỷ** (*Vui với hạnh phúc của chúng sinh*), chỉ dẫn đến Tứ Thiên. **Niệm Xả** (*Bình tâm trước mọi sự đời vì tin hiểu nghiệp báo*) có thể dẫn đến Ngũ Thiên.
- **1 đề mục 32 thể trước** (*Thân hành niệm*).
- **1 đề mục hơi thở.**
- **4 đề mục Vô Sắc giới:** Hư không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tưởng Phi Phi tưởng, dẫn đến các tầng thiên Vô Sắc giới tương ứng.

4. Cơ Tánh Hành Giả Và Đề Mục Thích Hợp

Nói gọn, tất cả chúng sinh chỉ nằm trong 6 cơ tánh: Dục tánh (*nhiều tham*), Nộ tánh (*nhiều sân*), Độn tánh (*nhiều si*), Đãng tánh (*lãng xăng*), Mộ tánh (*dễ tin*) và Ngộ tánh (*nhiều trí tuệ*). Một người có thể có nhiều tánh, nếu tánh nào nổi trội nhất thì người ấy thuộc tánh ấy.

- **Người dục tánh** thích hợp với 10 đề mục Bất tịnh và Thân hành niệm (*32 Thể trước*).

- **Người nộ tánh** thích hợp với 4 Vô lượng tâm và 4 đề mục màu (xanh, vàng, đỏ, trắng).
- Hai loại **người độn tánh** và **đăng tánh** thích hợp với đề mục hơi thở vì nó thích hợp với tất cả cơ tánh.
- **Người mộ tánh** thích hợp với 6 đề mục suy niệm (Phật, Pháp, Tăng, Thí, Giới, Thiên).
- **Người ngộ tánh** thích hợp với đề mục niệm sự chết, Niết Bàn, Vật thực, 4 Đại trong 32 thể trước. Các đề mục này rất sâu sắc nên không thể dẫn đến tầng Thiền Định nào nhưng có thể làm tăng trưởng trí tuệ.

Các đề mục thích hợp cho cả 6 tánh: Sáu đề mục hình tròn kasina (đất, nước, lửa, gió, ánh sáng, hư không), Bốn đề mục Vô Sắc giới và hơi thở vô ra.

Đề Mục – Cơ Tánh – Tầng Thiền Chứng Đắc

40 Đề mục	Cơ tánh	Tầng thiền chứng đắc
10 Hoàn Tịnh: a. Xanh, vàng, đỏ, trắng b. Đất, nước, lửa, gió c. Hư không, ánh sáng	a. Nộ tánh b. Cả 6 cơ tánh c. Cả 6 Cơ tánh	a. Ngũ thiền b. Ngũ thiền c. Ngũ thiền
10 Bất Mỹ (bất tịnh)	Dục tánh	Sơ thiền
10 đề mục Cận Định: a. 6 đề mục suy niệm b. Niệm Niết Bàn, Sự chết, Vật thực, Tứ đại	a. Mộ tánh b. Ngộ tánh	a. Cận Định b. Cận Định
4 Vô lượng Tâm	Nộ tánh	Ngũ thiền
4 Vô sắc	Cơ tánh đã đắc ngũ thiền	4 thiền Vô sắc

1 Niệm 32 Thể trước	Dục tánh	Sơ thiền
1 Niệm hơi thở	Cả 6 cơ tánh	Ngũ thiền

5. Ba Giai Đoạn Tu Chứng Trong Thiền Định

a. Chuẩn Bị (Parikammabhāvanā):

Hành giả làm quen với đề mục, ví như muốn tu đề mục đất thì hành giả tạo một khuôn đất hình tròn (*khoảng 1 gang tay*), để trước mặt, cách mặt đất 5 tấc, rồi chú tâm vào đó niệm: *paṭhavī, paṭhavī* (đất, đất)... đến khi xả thiền. Các đề mục Thiền tùy mỗi giai đoạn sẽ biến đổi hình ảnh khác nhau, tương ứng với trình độ tu tập. Hình ảnh nhìn thấy khi mở mắt là **Sơ tướng**. Tiếp tục chú niệm đến khi hình ảnh in sâu vào tư tưởng nên khi nhắm mắt lại, hành giả vẫn thấy rõ đề mục đó (**Nhiếp tướng**).

b. Cận Định (Upacārabhāvanā):

Tiếp tục chú niệm đến khi hình ảnh đó chói sáng hay thành một hình ảnh nào đó mang tính biểu trưng cho đề mục (*với đề mục hơi thở ở giai đoạn này, hành giả thấy hơi thở vào ra ở mũi như hai làn khói hay một miếng bông gòn*), gọi là **Quang Tướng** (*Paṭibhāgamitta*). Lúc này, định tâm đã thuần thực, sẵn sàng cho việc chứng thiền.

c. Kiên Cố Định (Appanābhāvanā):

Giai đoạn này, hành giả đắc Sơ thiền trở lên. Khi đó, hành giả phải có được 5 Pháp Tự Tại (*Thuần thực*) để tiến lên các tầng thiền cao hơn:

1. Dễ dàng sử dụng tính năng của các chi thiền.
2. Nhập thiền mau lẹ, lúc nào cũng được.
3. Muốn nhập định bao lâu cũng được.
4. Xuất thiền lúc nào cũng được.

5. Quan sát bản chất thô tế giữa các chi thiền.

Chỉ với 5 khả năng này thì hành giả mới có thể dễ dàng đắc lên các tầng thiền cao hơn.

6. Bốn Pháp Thiền Bảo Hộ

Để tự bảo vệ mình và bảo vệ thiền của mình dù hành thiền với đề mục nào thì trước hết và mỗi ngày, hành giả nên dành thời giờ để chuyên chú vào 4 đề mục: *Niệm Tâm Từ, Quán Bất Tịnh, Niệm Phạt, Niệm Sự Chết* để hỗ trợ cho việc tu tập trước mắt nhằm trấn áp những phiền não lớn như tham lam, thù hận và ngăn tránh được những bất trắc đến từ thế giới chung quanh:

✓ **Pháp Niệm Tâm Từ**

Niệm Tâm Từ là ban rải lòng từ đến tất cả chúng sinh, mong ai cũng được an lạc, như ý. Trước hết hành giả chọn một tư thế thích hợp, thoải mái, với thân tâm đang an lạc, không thù oán ai, rồi tưởng đến người mình thương kính nhất qua những chi tiết về họ như giới hạnh, trí tuệ,... và lắng lòng ban rải Tâm Từ đến họ, mong họ cũng được như mình ngay lúc này là vô oán, vô hối, thân tâm an lạc. Nếu hành giả đắc thiền thì sau khi nhập và xuất thiền, mới dùng định tâm lúc đó để rải Tâm Từ như trên. Hành giả chỉ có thể xuất nhập đến Tam thiền để làm việc này vì từ Tứ thiền trở lên không thích hợp cho Tâm Từ nữa. Từ đối tượng đáng kính, hành giả chuyển sang các đối tượng dễ thương, đáng yêu và các đối tượng khác. Hành giả hãy quên những người làm mình không thoải mái và nên tự hiểu rằng Vô Lượng Tâm của mình chưa thật sự là vô lượng. Khi hành giả thấy người thân kẻ thù, người lạ và chính mình không khác nhau thì đây chính là lúc Tâm Từ của mình đã đạt tới trình độ không biên giới.

✓ **Pháp Niệm Hồng Ân Phật Bảo**

Niệm Phật là Niệm tưởng 9 hồng danh của Đức Phật (*Thế Tôn, Thiện Thệ, Vô Thượng Sĩ,...*) hoặc ba đức lớn tiêu biểu của Ngài (*Bi đức là ai Ngài cũng thương, Trí đức là điều gì Ngài cũng biết và Tịnh đức là ở chỗ nào Ngài cũng thanh tịnh như nhau, có thể hiểu là đức lành nào Ngài cũng có*). Hành giả nghĩ tưởng về hồng ân của Đức Phật qua một ảnh tượng nào đó mà mình ưng ý bằng niềm tín tâm cụ thể như đang nhìn thấy Đức Phật hiện tiền. Hành giả lần lượt suy tưởng về từng hồng danh của Ngài với những ý nghĩa trong đó như *Arahant* (A La Hán) là gì, *Sugato* (Thiện Thệ) là như thế nào, sao gọi là *Bhagavā* (Thế Tôn) hay *Sammāsambudho* (Chánh Đẳng Chánh Giác). Hành giả sẽ thấy như mình đang chìm sâu trong biển ân đức Phật. Hành giả nhờ vậy sẽ được thủ hộ khỏi các nguy hiểm nếu đó không phải là trọng nghiệp.

✓ **Pháp Quán Niệm Bất Tịnh**

Đây là sự quán niệm tử thi hay xác chết trong các tình trạng khác nhau hay quan sát sự dơ bẩn, bất tịnh của 32 thể trược (*tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, lá lách, phổi, bao tử, ruột già, ruột non, vật thực mới, phân, óc, mật, đờm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ đặc, mỡ lỏng, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước nhờn, nước tiểu*). Hành giả chú tâm Quán Niệm các tử thi và hài cốt nhằm thấy được sự đáng gớm và đáng sợ của tám thân này “*Người sao, ta vậy*”. Với người hữu duyên thì đây cũng là một đề mục hộ thân rất hữu hiệu. Nhờ thường xuyên Quán Niệm tử thi, hành giả sẽ không còn nặng lòng với bao chuyện trên đời như tiền tài, danh lợi, nhan sắc, tuổi trẻ... và cũng như thành tựu Thánh Quả.

✓ **Pháp Niệm Sự Chết**

Niệm Sự Chết là ngày nào trước lúc tu thiền, hành giả cũng phải tâm niệm rằng: *“Cái chết chắc chắn sẽ phải đến, không sớm thì muộn. Ta có thể sống tới trăm tuổi hoặc vài phút nữa là phải ra đi rồi”*. Hành giả niệm sự chết bằng sự hình dung, liên tưởng, suy xét, quán chiếu mỗi liên lạc giữa tám thân này với cái chết, nhìn thân người sống nghĩ đến xác người chết. Sự sống và chết lúc này là hai giai đoạn dính liền nhau, gần kề nhau, cụ thể và hiện tiền, không phải cái gì xa xôi, lâu lắc.

Trong kinh có cho mấy câu Niệm gợi ý: Cái chết là chắc chắn, mạng sống là bất trắc. Hay cái gì cũng có sự kết thúc, sinh mạng của ta sẽ kết thúc bằng cái chết... Với định lực của mình, hành giả thấy rõ cái chết của tâm lý và sinh lý liên tục trong từng khoảnh khắc hay sát na. Đề mục Niệm sự chết chỉ dẫn đến Cận Định, vì nặng về suy tư, quán xét hơn là định tâm một cách máy móc. Pháp Niệm Sự Chết giúp hành giả sống buông bỏ, tinh tấn hơn, tâm không nhỏ nhặt, chật hẹp nữa và cốt yếu là có dịp nhận thức sâu sắc về Tam Tướng của đời sống.

7. Kết Quả Của Pháp Hành Thiền Định

Hành giả đã chứng các bậc thiền nào sẽ hưởng được quả báu ngay cả trong kiếp hiện tại lẫn kiếp vị lai:

- *Nhập định để hưởng sự an lạc trong kiếp hiện tại.*
- *Chứng đắc được Bát thiền có thể luyện Ngũ thông.*
- *Bậc thiền làm nền tảng để tiến hành Thiền Tuệ: Hành giả nhập rồi xả bậc thiền chứng, làm nền tảng hành Thiền Tuệ bằng cách quan sát sự sinh diệt, thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã của các chi thiền hay các hiện tượng đang diễn ra trong thân tâm mình.*

- *Bậc thiền hỗ trợ bậc Thánh nhập Thánh Quả định.*
- *Bát thiền hỗ trợ bậc Thánh Bất Lai, bậc Thánh A La Hán nhập Diệt thọ tưởng định.*
- *Tái sinh kiếp sau ở cõi Sắc giới và Vô Sắc giới.*

II. THIỀN TUỆ (*Vipassanā*)

1. Giới Thiệu

Thiền Tuệ (*Thiền Quán, Thiền Tứ Niệm Xứ*) là trí tuệ thấy rõ và biết rõ Danh Pháp (*tâm*), Sắc Pháp (*thân*) sinh rồi diệt, nên hiện thấy rõ biết rõ ba trạng thái chung: Vô thường, khổ, vô ngã, dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Tứ Thánh Đạo, Tứ Thánh Quả và Niết Bàn, diệt đoạn tuyệt được mọi tham ái cùng mọi phiền não và mọi ác pháp, giải thoát khổ tử sinh luân hồi.

Qua cuộc đời của Đức Phật, khi còn là Đức Bồ Tát, Ngài đã từng thọ giáo với vị *Đạo Sư Ālāra Kālāmagotta* và vị *Đạo sư Udaka Rāmaputta* về *Pháp hành Thiền Định*. Đức Bồ Tát đã chứng đắc Tứ thiền Sắc giới và Tứ thiền Vô Sắc giới, là thành tựu cao nhất lúc bấy giờ, nhưng Ngài vẫn chưa giác ngộ. Nhờ *Pháp Hành Thiền Tuệ*, do tự mình khám phá, thực hành, Ngài đã thành tựu Phật Quả Chánh Đẳng Giác. Cho nên đây là Pháp hành chỉ có trong Phật giáo, không có ngoài Phật giáo.

2. Đối Tượng Của Pháp Hành Thiền Tuệ

Danh Pháp (*Tâm*) và Sắc Pháp (*Thân*) là đối tượng chính của Thiền Tuệ được phân ra cụ thể trong 4 đối tượng: *Thân, Thọ, Tâm, Pháp* theo Kinh Đại Niệm Xứ. *Thân, Thọ, Tâm, Pháp* là 4 đối tượng của chánh niệm, trí tuệ tỉnh giác cụ thể như sau:

✓ ***Thân quán niệm xứ***: Có 14 đối tượng:

1- *Niệm hơi thở vô, hơi thở ra.*

- 2- Niệm tứ oai nghi chính: đi, đứng, ngồi, nằm.
 - 3- Niệm tất cả các oai nghi phụ: co, duỗi, quay....
 - 4- Niệm 32 thể trược trong thân.
 - 5- Niệm tứ đại: đất, nước, lửa, gió.
 - 6- Niệm tưởng thân mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, đã trải qua 1-2-3 ngày.
 - 7- Niệm tưởng thân mình như tử thi bỏ ở nghĩa địa, bị quạ, diều, chó rừng... cắn xé ăn thịt.
 - 8- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bộ xương dính thịt và máu, có gân ràng rịt.
 - 9- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn xương dính máu thịt rã rời....
 - 10- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương khô, không có máu và thịt nữa.
 - 11- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương rời rã, rải rác mọi nơi.
 - 12- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn bộ xương màu trắng.
 - 13- Niệm tưởng thân mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn một đống xương.
 - 14- Niệm tưởng thân của mình, như tử thi bỏ ở nghĩa địa, chỉ còn là bột xương trắng.
- Đó là 14 đối tượng của Thân quán niệm xứ thuộc về Sắc Pháp.

✓ **Thọ quán niệm xứ:** Có 1 đối tượng, chia 9 loại thọ:

- 1- Thọ khổ; 2- Thọ lạc;
- 3- Thọ không khổ, không lạc (thọ xả).
- 4- Thọ khổ hợp với ngũ dục; 5- Thọ lạc hợp với ngũ dục.
- 6- Thọ không khổ không lạc hợp với ngũ dục.

7- Thọ khổ không hợp với ngũ dục.

8- Thọ lạc không hợp với ngũ dục.

9- Thọ không khổ không lạc không hợp với ngũ dục.

Đó là 1 đối tượng Thọ quán niệm xứ, thuộc Danh Pháp.

✓ **Tâm quán niệm xứ:** Có 1 đối tượng, chia 16 loại tâm:

1- Tâm tham. 2- Tâm không tham.

3- Tâm sân. 4- Tâm không sân.

5- Tâm si. 6- Tâm không si.

7- Tâm buồn ngủ. 8- Tâm phóng tâm.

9- Đại hành tâm (tâm thiền Sắc giới, Vô Sắc giới).

10- Tâm không phải đại hành tâm (tâm Dục giới).

11- Tâm bậc thấp (tâm Dục giới).

12- Tâm bậc cao (tâm Sắc giới, Vô Sắc giới).

13- Tâm định (tâm cận định, tâm an định).

14- Tâm không định.

15- Tâm thoát khỏi phiền não từng thời (tâm Dục giới).

16- Tâm không thoát khỏi phiền não.

Đó là 1 đối tượng Tâm quán niệm xứ, thuộc Danh Pháp.

✓ **Pháp quán niệm xứ:** Có 5 đối tượng:

1- Năm pháp chướng ngại: Tham dục, sân (sân hận và sân giận), hôn trầm, trạo hối, hoài nghi. Năm pháp chướng ngại thuộc về Danh pháp.

2- Ngũ uẩn chấp thủ: Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, và thức uẩn chấp thủ. Ngũ uẩn thuộc về Sắc Pháp và Danh pháp.

3- Mười Hai xứ:

- 6 xứ bên ngoài: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- 6 xứ bên trong: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý.

12 xứ thuộc về Sắc pháp và Danh pháp.

4- Thất giác chi: Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, lạc giác chi, định giác chi, xả giác chi. Thất giác chi thuộc về Danh Pháp.

5- Tứ đế:

- *Khổ Thánh đế:* Đó là Danh Pháp, Sắc Pháp ở tam giới.
- *Tập Thánh đế:* Đó là tham ái, nhân sinh Khổ Thánh đế.
- *Diệt Thánh đế:* Đó là Niết Bàn, Pháp diệt Khổ Thánh đế.
- *Đạo Thánh đế:* Đó là Bát chánh đạo, là Pháp hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn.

Tứ Thánh Đế thuộc về Danh Pháp, Sắc Pháp, chia làm 2 loại:

- *Khổ Thánh đế và Tập Thánh đế thuộc Danh Pháp, Sắc Pháp trong tam giới.*

- *Diệt Thánh đế và Đạo Thánh đế thuộc Danh pháp trong siêu tam giới.*

Trên đây là 5 đối tượng của Pháp quán niệm xứ, thuộc về Danh Pháp và Sắc Pháp.

Pháp Hành Thiền Tuệ có 21 đối tượng của Pháp hành Tứ niệm xứ. Trong 21 đối tượng này, đối tượng nào cũng có khả năng dẫn đến sự chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc Đạo Quả tùy theo 5 pháp chủ (*Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ*) và trí tuệ Ba La Mật của hành giả.

3. Bốn Loại Tánh Của Hành Giả Hành Thiền Tuệ

- Về Thiền Tuệ, hành giả được phân loại có 2 bản tánh, gồm có 4 hạng người:

1- Có tánh **tham ái, trí tuệ kém** thích hợp **niệm Thân**.

2- Có tánh **tham ái, trí tuệ nhiều** thích hợp **niệm Thọ**.

3- Có tánh **tà kiến, trí tuệ kém** thích hợp **niệm Tâm**.

4- Có tánh **tà kiến, trí tuệ nhiều** thích hợp **niệm Pháp**.

Nếu hành giả biết chọn đúng đối tượng Thiền Tuệ thích hợp với tánh và trí tuệ của mình, thì việc tiến hành Thiền Tuệ ở giai đoạn ban đầu rất thuận lợi cho sự phát triển trí tuệ Thiền Tuệ. Đến giai đoạn giữa và cuối còn tùy thuộc vào căn duyên mỗi hành giả trong kiếp quá khứ.

Trong Chú giải Kinh Đại niệm xứ dạy rằng:

- Hành giả có tánh **tham ái, trí tuệ kém**, thì thích hợp **niệm thân** (Sắc Pháp) để thấy biết rõ thân này **bất tịnh** nên diệt được **tâm tham ái vào thân đẹp**.

- Hành giả có tánh **tham ái, có trí tuệ nhiều**, thì thích hợp **niệm thọ** (Danh Pháp) để thấy biết rõ thọ này **khổ**, mới diệt được **tham ái vào thọ lạc**.

- Hành giả có tánh **tà kiến, trí tuệ kém**, thì thích hợp **niệm tâm** (Danh Pháp) để thấy biết rõ tâm này **vô thường**, nên diệt **tâm tà kiến về tâm cho là thường**.

- Hành giả có tánh **tà kiến, trí tuệ nhiều**, thích hợp **niệm pháp** (Danh Pháp, Sắc Pháp) sẽ thấy biết rõ pháp này **vô ngã**, nên diệt được **tâm tà kiến về pháp có ngã**.

Tuy bốn đối tượng: "**thân là bất tịnh, thọ là khổ, tâm là vô thường, pháp là vô ngã**" chỉ đề cập đến tính chất đặc biệt của mỗi đối tượng. Nhưng thực ra, tất cả 4 đối tượng "**Thân, Thọ, Tâm, Pháp**" đều có trạng thái vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Nếu hành giả biết chọn đúng đối tượng thích hợp với tánh và trí tuệ của mình, thì việc tiến hành Thiền Tuệ rất thuận lợi cho sự phát triển trí tuệ Thiền Tuệ, để thấy rõ, biết rõ trạng thái riêng, sự sanh diệt và trạng thái chung của Danh Pháp, Sắc Pháp; dẫn đến chứng ngộ 4 Thánh Đạo, 4 Thánh Quả và Niết Bàn.

4. Phương Pháp Diệt Trừ Tà Kiến, Tham Ái, Ngã Mạn

Hành giả hành Thiền Tuệ, không tiến bộ được là do phiền não làm tâm ô nhiễm, nhất là Tà kiến (*ditṭhi*), Ngã mạn (*māna*) và Tham ái (*taṇhā*).

Khi trí tuệ Thiền Tuệ có năng lực thấy rõ bản chất của Danh Sắc là Vô thường, Khổ và Vô ngã, thì hành giả có thể diệt trừ từng thời các phiền não như sau: *Vô thường* diệt trừ *tâm Ngã mạn*, *Khổ* diệt trừ *tâm Tham ái* và *Vô ngã* diệt trừ *tâm Tà kiến*. Chỉ có vị Thánh A La Hán mới diệt trừ hoàn toàn tâm Ngã mạn và Tham ái. Còn vị Thánh Tu Đà Hoàn có thể diệt trừ hoàn toàn tâm Tà kiến.

5. Kết Quả Của Pháp Hành Thiền Tuệ

Kết quả của Pháp Hành Thiền Tuệ là những kết quả diễn tiến theo nhân quả tuần tự như sau:

- Đầu tiên hành giả nên tìm đến một bậc Thiện trí trong Phật Giáo, là một vị Thiền Sư thông thạo về Pháp học, có đầy đủ kinh nghiệm về Pháp Hành Thiền Tuệ để làm nơi nương nhờ.

- Hành giả là người có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, có đức tính nhẫn nại, lắng nghe, học hỏi, nghiên cứu để hiểu rõ đối tượng của Thiền Tuệ là tất cả mọi Danh Pháp, Sắc Pháp thuộc về Thực tánh Pháp.

- Hành giả là người có giới hạnh trong sạch để làm nền tảng cho Định và Tuệ.

- Khi tiến hành Thiền Tuệ, hành giả cần phải hiểu biết rõ về *Yonisomanasikāra*: Sự hiểu biết trong tâm bằng trí tuệ đúng theo 4 trạng thái của mọi Danh Pháp, Sắc Pháp, để ngăn ngừa tâm vô minh che án thực tánh của Danh Pháp, Sắc Pháp và những điều hư ảo.

- Hành giả tiến hành Thiền Tuệ đúng theo Pháp hành Trung đạo, để diệt được tham tâm (*hài lòng*) và sân tâm (*không hài lòng*) ở đối tượng Danh Pháp, Sắc Pháp.

- Hành giả tiến hành Thiền Tuệ đúng, có khả năng dẫn đến kết quả là phát sinh trí tuệ Thiền Tuệ theo tuần tự, từ thấp lên cao, từ trí tuệ Thiền Tuệ tam giới, đến trí tuệ Thiền Tuệ siêu tam giới, gồm có 16 trí tuệ Thiền Tuệ.

✓ **Mười sáu trí tuệ Thiền Tuệ (*Vipassanāñāṇa*)**

1.Tuệ Phân Biệt Danh Sắc; 2.Tuệ Phân Tích Nhân Duyên; 3.Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng; 4.Tuệ Sinh Diệt; 5.Tuệ Diệt; 6.Tuệ Kinh Sợ; 7.Tuệ Nguy Hại; 8.Tuệ Nhàm Chán; 9.Tuệ Cầu Thoát; 10. Tuệ Quán Chiếu; 11.Tuệ Hành Xả; 12.Tuệ Thuận Thử; 13.Tuệ Chuyển Tộc; 14.Tuệ Thánh Đạo; 15. Tuệ Thánh Quả; 16. Tuệ Phán Khán.

Chỉ có Pháp môn Vipassanā (với sự hỗ trợ ít nhiều của Samatha) mới có thể dẫn đến cứu cánh giải thoát. Nếu chỉ tu tập Samatha (*Thiền Định*) mà không có Vipassanā (*Thiền Tuệ*) thì cái đạt được nhiều lắm chỉ là Thiền Định, thần thông và sự tái sinh về các cõi Phạm Thiên. Vì Samatha là sự tập trung tư tưởng vào một đề mục nào đó, nhằm đạt khả năng định tâm đủ làm lắng yên các phiền não thuộc Dục giới. Đây là đường đi của những ai chán sợ và muốn lìa bỏ đời sống Dục giới.

Với người không cầu giải thoát tuyệt đối, tức sự chứng ngộ Niết Bàn bằng Thánh trí, nhờ bỏ tận gốc tất cả phiền não tiềm tàng, thì họ xem Samatha là con đường dẫn đến thần thông và các cõi Phạm thiên.

Người cầu đạo giải thoát thì tu tập Samatha nhằm có được khả năng định tâm, rồi lấy đó làm nền tảng cho trí tuệ Vipassanā để nhờ bỏ tận gốc tất cả mầm mống sanh tử, không riêng gì những phiền não thuộc về cõi dục

(sự thích ghét trong Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc). Từ đó, có hai hạng hành giả:

- **Samathayānika:** Hạng hành giả có chứng thiền Samatha, **ít nhất từ Sơ thiền**, trước khi tu tập Vipassanā.

- **Vipassanāyānika:** Hạng hành giả chưa chứng qua một bậc thiền Samatha nào, khả năng định tâm của họ tối đa chỉ là **Cận Định hoặc Sát na định**.

Trong Chánh Tạng xác định rõ ràng thời Đức Phật có cả hai hạng hành giả này, dù chính Đức Phật luôn có vẻ khích lệ và đặc biệt đề cao hạng hành giả có tu tập Samatha trước hoặc đang khi tu tập Vipassanā (*Chí Quán song tu - Yuganaddha*). Đức Phật gọi chung Samatha và Vipassanā là hai Pháp thuộc Minh Phần (*Vijābhāgiya*), tức điều kiện bắt buộc cho Thánh Đạo, cho sự chấm dứt Vô minh. Phiền não có ba dạng:

- **Phiền não tác động** ta làm các nghiệp bất thiện qua thân, khẩu mà ai cũng có thể nhìn thấy ta bất thiện.
- **Phiền não chỉ xuất hiện trong tâm** mỗi người mà chỉ mình mới biết hay người có Tha tâm thông mới biết.
- **Phiền não ngủ ngầm** ngay mỗi phàm phu, dù đang sống trong thiện tâm thì khả năng ấy vẫn kín đáo tồn tại và chờ cơ hội phát tác.

Tu tập Samatha đến mức có thể chứng các bậc thiền cao nhất, thì hành giả cũng chỉ tạm thời làm vắng mặt hai dạng phiền não đầu tiên. Dù họ có về cõi Phạm Thiên sống thanh tịnh suốt mấy chục ngàn đại kiếp, thì sau đó chính dạng phiền não thứ ba sẽ khiến họ quay lại làm một người bình thường, với đầy đủ các thứ phiền não như chưa có gì xảy ra. Riêng một hành giả tu tập Vipassanā nếu đủ duyên lành thì từ sự quan sát và chán sợ Danh Sắc qua Tam Tướng, sẽ chứng đắc tối thiểu là

Sơ Đạo, nhờ bỏ tận gốc hai phiền não quan trọng nhất trong việc dẫn sanh ba cõi là Thân Kiến và Hoài Nghi.

Từ nền tảng này, vị Thánh Tu Đà Hoàn nếu có phải tái sinh thêm nữa thì cũng không thể vượt quá bảy lần. Nghĩa là sự thành tựu rất ráo trong Pháp môn Vipassanā có thể giúp hành giả loại bỏ triệt để cả dạng phiền não thứ ba vừa nói trên đây. Nói gì thì trong thực tế tu chứng, ta phải thấy rằng Định (*Samatha*) có một tác dụng rất lớn trong việc đối phó Tham ái (*rāga*), và Tuệ (*Vipassanā*) thì lại đặc biệt cần thiết trong việc đối phó Vô minh (*Avijja*).

Hai phiền não này, dĩ nhiên, không rời nhau nên dù ta nhắm vào cái nào thì cũng là nhắm đến cả hai. Do Vô minh mới có Tham ái và chính Tham ái làm nền tảng nuôi dưỡng Vô minh. Do không biết mới thích, càng thích thì cái không biết càng lớn. Do đó, *Samatha* và *Vipassanā* được xem là một cặp công phu để dẹp bỏ thành trì phiền não mà chủ chốt là Tham ái, Vô minh.

III. NHỮNG ĐIỀU KIỆN THUẬN LỢI ĐỂ TU TẬP

Có bốn điều kiện cần thiết để thành tựu Tuệ Quán:

✓ **Điều kiện về chỗ ở:**

Hành giả nên tránh những trú xứ có hại đến sức khỏe và nhu cầu tu tập, như thời tiết quá khắc nghiệt, độc trùng, ác thú, người xấu, kể cả sự vắng lai thường xuyên của thiên hạ, chọn nơi yên tĩnh an tâm tu tập.

✓ **Điều kiện về ẩm thực:**

Trong thực phẩm thường ngày cần tránh những thức ăn có thể gây bệnh, dị ứng với mình về màu sắc, mùi vị. Tu hành phải thanh đạm, nhưng ăn uống cầu thả là điều không tốt. Ăn uống không ổn thì sức khỏe sẽ không ổn, từ đó khả năng tu tập cũng sẽ có vấn đề.

✓ **Điều kiện về đề mục:**

Hành giả nên chọn đề mục Tuệ Quán phù hợp với mình tùy theo cơ tánh đã trình bày ở trên.

✓ **Điều kiện về nhân sự:**

Hành giả nên chọn Thầy bạn đồng trú giúp mình phát triển định tâm và trí tuệ qua nếp sống hay ngôn ngữ của họ. Hành giả cần biết hạn chế tối đa giao tiếp không cần thiết với thế giới chung quanh như:

- Ưu tiên sống một mình, tránh tiếp xúc, ngoại giao.
- Hạn chế tối đa nói chuyện, nếu thật sự cần nói thì phải cố gắng nói trong chánh niệm.
- Ngủ nghỉ ở mức độ cần thiết để tránh tâm biếng nhác.
- Hạn chế làm những việc không thật cần thiết. Tất cả thời gian cần được dành trọn cho việc ghi nhận trọn vẹn thân tâm từng giây phút hiện hữu trong hình thức Tam Tướng (Vô Thường, Khổ, Vô Ngã).

IV. MƯỜI ĐẠO BÌNH MA

Hành Thiền chẳng khác nào một cuộc chiến tranh giữa Thiện và Ác. Bên ác gồm các lực lượng phiền não, được gọi là "Mười Đạo Bình Ma." Chữ 'Ma', nguyên tiếng Pali là Mara, là kẻ tàn sát đức hạnh, tấn công mọi thiền sinh. Trong kinh Nipata đã ghi lại lời của Đức Phật nói với Ma vương như sau: "*Này Ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dễ dợt buồn ngủ, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người....*"

1. Dục Lạc

Nhờ thiện nghiệp, chúng ta tái sinh vào thế giới có nhiều dục lạc như: Sắc đẹp, thanh hay, mùi thơm, vị ngon, xúc dễ chịu, Pháp vừa ý. Khi tiếp xúc với sáu đối tượng này, ta phát sinh ham muốn. Vì vậy, thiện sinh cần phải thu thúc lục căn, hạn chế tiếp xúc tối đa với ngoại cảnh bên ngoài để cho tâm dễ an trú trên đề mục thiền.

2. Bất Mãn

Thiền sinh có khi không hài lòng với đời sống Thánh thiện, cảm thấy chán nản với tọa cụ, thức ăn, thời tiết,... nên không thấy thoải mái, thích thú hành thiền. Để thuận tiện hành thiền, những nhu cầu thiết yếu của thiền sinh phải được đáp ứng thỏa đáng. Nếu hoàn cảnh chung quanh thực sự không thích nghi, khiến cho việc hành thiền thật lười thì bạn phải tìm cách điều chỉnh hợp lý. Nhờ vậy, bạn hứng thú và nhiệt thành tu tập đúng phương pháp, và chế ngự được chướng ngại. An lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi.

3. Đói Khát

Việc ăn uống cốt yếu không phải để hưởng thụ mà là để có sức khỏe tu tập. Cho nên, kham nhẫn khi không có thức ăn vừa ý giúp thiền sinh tập trung tâm ý tu tập. Chúng ta đói, không phải chỉ đói thức ăn, mà còn đói nhiều thú vui giải trí, tiềm ẩn trong mọi lĩnh vực và nhu cầu từ vật chất đến tâm linh. Nếu dễ chấp nhận với mọi sự, vui vẻ và biết ơn những gì mình nhận được, thiền sinh sẽ không bị quấy nhiễu. Chúng ta hãy thiếu dục, tri túc (*ít muốn, biết đủ*). Hãy chỉ làm những gì mình cần, chứ đừng chiều theo những gì mình thích. Nhờ vậy, thiền sinh sẽ tiến tu, sớm nếm được hương vị Pháp Bảo.

4. Tham Ái

Dục lạc là đạo binh ma thứ nhất mà chúng ta đã tìm hiểu. Khi dục lạc tiếp xúc các giác quan thì tham ái phát sinh nếu ta không chánh niệm kịp thời. Đây là đạo binh ma có đông quân số nhất và đánh vào nhiều mặt. Cho nên thiền sinh cần phải thu thúc lục căn bằng cách luôn luôn chánh niệm, tỉnh giác và đừng để si mê chi phối, tạo cơ hội tốt cho tham ái tấn công.

5. Dã Dượi, Buồn Ngủ (Hôn Trầm, Thụy Miên)

Dã dượi hay hôn trầm nghĩa là tâm yếu kém, co rút lại, đặc cứng, không thể giữ đối tượng thiền chắc chắn, làm cho thân mệt mỏi, thụ động. Do vậy, tư thế ngồi của bạn không còn ngay thẳng và vững vàng, còn đi kinh hành thì chân nặng nề, lê lét. Khi dã dượi có mặt, thì sẽ kéo theo buồn ngủ nên mí mắt bắt đầu nặng, đầu bỗng nhiên gục về phía trước. Khi đó, thiền sinh phải nỗ lực tinh tấn hơn nữa để đốt cháy loại phiền não này. Khi hành thiền bị dã dượi, buồn ngủ, Ngài Mục Kiền Liên được Đức Phật chỉ dạy tám cách để chế ngự như sau:

1. *Thay đổi thái độ.* Hãy quyết định: "*Ta sẽ ngồi như vậy dù dã dượi, buồn ngủ có đến nữa.*" Nếu buồn ngủ do hành thiền dễ dàng, êm dịu mà giảm tinh tấn, không cố gắng nhiều thì hãy cố gắng chánh niệm, chú tâm hơn vào đề mục thiền hay quan sát thêm các đề mục khác nổi bật trên toàn thân. Khi tâm tỉnh lại thì hãy đưa tâm về đề mục chính để tiếp tục vun bồi định niệm.

2. *Nhớ lại và suy nghiệm ý nghĩa những đoạn Kinh hay giáo lý đã biết.*

3. *Đọc lại một số đoạn Kinh đã thuộc.* Nếu đang hành thiền chung nhóm thì thiền sinh nên đọc thầm hay vừa đủ mình nghe để không phiền người khác.

4. Dùng biện pháp mạnh hơn như: kéo tai, chà xát chân, tay, mặt... để kích thích làm cho máu chạy đều khiến tâm tỉnh táo.

5. Hãy từ từ chánh niệm đi rửa mặt.

6. Nhìn vào ánh sáng như ánh sáng mặt trăng, ánh đèn, nhưng đừng nhìn vào mặt trời, vì sẽ làm hại mắt.

7. Hãy thử đi kinh hành trong chánh niệm.

8. Hãy đi ngủ. Nếu vào giường mà không ngủ được thì hãy tiếp tục hành thiền. Nếu buồn ngủ kéo dài nhiều ngày do bệnh hay ăn uống, sinh hoạt, ngủ nghỉ không hợp lý thì hãy chữa bệnh, điều chỉnh lại.

6. *Sợ Hãi, Khiếp Nhược hay Hèn Nhát*

Đạo binh sợ hãi này dễ tấn công thiền sinh hành thiền ở nơi hẻo lánh, đặc biệt là khi tinh tấn yếu sau khi bị dă dươi, buồn ngủ tấn công. Sự hiểu biết rõ ràng về Giáo Pháp và dũng cảm, tinh tấn thực hành Giới – Định – Tuệ sẽ đẩy lùi sợ hãi. Thiền sinh nên nhìn vấn đề với một tâm cởi mở và thoải mái, thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy. Khi gặp bất kỳ vấn đề gì trong lúc hành thiền, hãy can đảm và thành thật trình cho Thiền Sư biết để được hướng dẫn vượt qua chướng ngại.

7. *Hoài Nghi*

Sự buồn ngủ, dă dươi, thiếu trí tuệ khiến thiền sinh nghi ngờ khả năng của mình. Khi buông thả hành thiền, thiền sinh sẽ nghi ngờ về khả năng của mình, về Pháp tu, về vị Thầy. Lúc đó, càng suy tư, lý luận, thiền sinh càng hoài nghi, mệt mỏi, bất mãn, sân hận và phản kháng.

- *Tâm Gai Góc*

Có năm loại hoài nghi khiến tâm trở nên gai góc:

1. Nghi ngờ Phật, vị Thầy dạy con đường giải thoát.
2. Nghi ngờ Pháp, con đường thoát khổ.
3. Nghi ngờ Tăng, những bậc Thánh đã giác ngộ một phần hay toàn thể, rồi nghi ngờ giới luật và cách hành thiền của mình.
4. Nghi ngờ các thiên sinh, bao gồm cả Thiên sư.
5. Nghi ngờ và không tin tưởng cả vào việc hành thiền. Khi có nhiều nghi ngờ, tâm sẽ tràn ngập sân hận, phản kháng, trở nên gai góc và không muốn hành thiền.

Cách tốt nhất để triệt hạ hoài nghi là phải gặp một vị Thầy đáng tin cậy để được giải thích, chỉ dẫn, khuyến khích và phải kiên nhẫn thực hành để có cơ hội tự mình chứng nghiệm chân lý và lợi ích hành thiền. Khi đó, hoài nghi sẽ tự tan biến. Nếu không hành thiền hợp lý, đúng đắn, thiên sinh sẽ không tự mình kinh nghiệm, rồi hoài nghi gia tăng và trở nên sân hận, bất mãn, và chống đối.

- Năm Dây Trói Buộc

Tâm gai góc còn sinh ra từ năm loại dính mắc:

1. Tham ái vào ngũ dục: Chỉ thích những đối tượng khả ái, không hài lòng những gì đang thực sự diễn ra.
2. Quá luyến ái, chăm sóc thân thể mình nên không chấp nhận các cảm giác khó chịu.
3. Luyến ái vào kẻ khác hay thân thể của họ.
4. Dính mắc vào thực phẩm.
5. Hành thiền với mục đích được tái sinh vào cõi trời.

Để vượt qua 5 trói buộc này, trước tiên, thiên sinh phải nhận diện chúng, rồi nỗ lực, chăm chỉ hành thiền thì sẽ chế ngự được hoài nghi và sân. Khi đó, tâm sáng suốt, hoan hỷ, tái lập lại sự tinh tấn ban đầu trong việc hành thiền. Tiếp theo là sự tinh tấn đều đặn hay duy trì giúp

cho Chánh niệm và Chánh định tiến triển, và sự tinh tấn vượt bậc ở mức độ thiền cao hơn đưa đến giải thoát.

- Đức Tin Khai Sáng Tâm

Đặc tính của đức tin là quét sạch hoài nghi và khiến tâm trong sáng. Một thiền sinh không hiểu được những đặc tính quý báu của Phật, Pháp, Tăng sẽ nghi ngờ giá trị của Tam Bảo và hiệu năng của việc hành thiền. Nhưng khi tìm hiểu bài giáo lý, được Thiền Sư giảng giải, thiền sinh này sẽ bớt dần hoài nghi và tăng trưởng đức tin. Nhờ vậy, thiền sinh hứng thú, tích cực hành thiền và thực sự chứng nghiệm sự thật, nếm được hương vị Pháp Bảo. Khi đó, đức tin mới thực sự vững chắc, xóa bỏ hoàn toàn hoài nghi, rồi trở nên trong sáng, trong sạch, đầy an lạc và sáng suốt. Đức tin chân chánh có công năng tập trung và làm sáng tỏ ngũ lực: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ. Ngũ lực sẽ trở thành đạo binh tinh nhuệ, tỉnh giác và đầy hiệu năng đánh bại tất cả mười đạo binh ma.

- Bốn Sức Mạnh Giúp Hành Thiền Hiệu Quả

Bốn sức mạnh hỗ trợ hay Tứ Như Ý Túc gồm có: Dục là ý chí tu tập nhiệt tâm; Cần là tinh tấn nỗ lực; Định là sự kiên định, vững chắc, không thoái chuyển và Quán là Trí tuệ, hay sự hiểu biết thấu đáo. Nếu bốn yếu tố này trọn vẹn, thiền sinh sẽ sớm thấy rõ Niết bàn.

- Sự khôn khéo

Thiền sinh nên hướng tâm vào trong để theo dõi, quan sát đề mục thiền hay những hiện tượng của thân tâm mình một cách liên tục, cẩn thận mà không nên phân tích, nhận xét, đánh giá hay điều khiển các hiện tượng đó theo ý mình. Không có bất cứ kinh nghiệm nào tốt hay xấu mà tất cả chỉ là kinh nghiệm mà thôi. Những hiện

tượng đó sinh diệt tùy theo các điều kiện nhân duyên chi phối. Điều quan trọng nữa là thiền sinh không nên hướng tâm ra ngoài để ý, phê bình, chỉ trích người khác hay bất mãn với ngoại cảnh. Chúng ta nên biết rằng mục đích chính mình hành thiền bây giờ là hiểu và sửa thân tâm của mình, chứ không phải tìm lỗi, sửa lỗi người khác. Việc đó không phải là nhiệm vụ của mình. Hãy biết kham nhẫn, chấp nhận ngoại cảnh, thông cảm cho người và sáng suốt, chuyên tâm hành thiền để thoát khỏi khổ đau.

8. *Kiêu Mạn và Vô Ơn*

Chinh phục được hoài nghi, thiền sinh bắt đầu hiểu được Giáo Pháp, cảm nhận được an lạc, lợi lạc hành Thiền. Nhưng cũng chính vì vậy mà tâm kiêu mạn và vô ơn khởi sinh. Thiền sinh phân vân không biết Thầy mình có thành quả kỳ diệu như mình chưa, bạn tu khác có hành thiền tích cực như mình không,... Kiêu mạn phần lớn xảy ra khi thiền sinh đến giai đoạn nhất thời thấy được sự sinh diệt của các hiện tượng ngay tức khắc dưới ánh sáng chánh niệm. Khi đó, hàng loạt phiền não sẽ kéo đến gây chướng ngại tai hại. Với tâm tràn đầy năng lực, hỷ lạc, thiền sinh cảm thấy mình thành công lớn lao, vĩ đại, rồi tâm sẽ bảo thủ, cố chấp, thân sẽ căng cứng.

- *Quên Ơn Người Đã Giúp Đỡ Mình*

Kiêu mạn là tâm đáng sợ, hủy diệt lòng biết ơn nên vị ấy xem thường các vị ân nhân, rồi chê bai, dèm pha đức hạnh của họ. Luôn khiêm nhường, biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân là vũ khí lợi hại để chiến thắng đạo binh ma kiêu mạn. Cách báo ân cao cả nhất cho cha mẹ, Thầy Tổ và các chúng sinh là thiền sinh phải cố gắng tu tập và giúp đỡ họ thực hành con đường thoát khổ, ra khỏi luân hồi sinh tử.

9. **Danh Lợi**

Khi thực hành thâm sâu, bạn có tác phong và cách cư xử đứng đắn nên được nhiều người kính trọng, tán dương và lợi lộc cũng sẽ đến thật nhiều. Thậm chí, người ta đồn rằng bạn đã đắc đạo. Khi lời tán dương và cử chỉ kính trọng của mọi người đối với bạn đã in sâu vào tâm thì lúc này, bạn dễ bị gục ngã trước Danh Lợi.

Những thiền sinh chưa thực hành thâm sâu rất dễ bị tự đánh lừa về những tiến bộ của mình, nên quá tự tin, vội vã muốn chính thức thực hiện công cuộc hoàng Pháp, giảng dạy đại chúng. Làm thế là muốn được thán phục và tán dương. Người loại này sẽ dạy thiền sai trái, không phù hợp theo Kinh điển, cũng không có nhiều kinh nghiệm thâm sâu nên sẽ làm hại những ai theo học.

- Thành Thật

Thành thật với chính mình, với vị Thầy và với người khác sẽ hạn chế tối đa tâm dính mắc vào Danh Lợi và tiến tu đều đặn. Nếu hành thiền với tham vọng được lợi danh, thiền sinh sẽ không tiến bộ chút nào. *Cho nên, động cơ chính để chúng ta tu tập là chấm dứt khổ đau.*

- Dập Tắt Lửa Phiền Não

Nếu thật tâm thực hành Giới – Định – Tuệ, thiền sinh sẽ chế ngự, dập tắt, và loại trừ tất cả các loại phiền não. Giữ giới giúp loại bỏ các phiền não tác động qua lời nói và hành động. Thực hành Thiền Định giúp chế ngự những phiền não tư tưởng ám ảnh trong tâm, và hành Thiền Minh Sát giúp nhổ tận gốc rễ phiền não ngủ ngầm trong vô thức. Khi diệt trừ được ba loại phiền não này, thì lợi lộc, danh tiếng sẽ tự động đến một cách tự nhiên mà thiền sinh cũng không bị dính mắc vào chúng vì thấy rằng

chúng quá nhỏ nhoi so với kết quả cao quý mà mình đạt được qua nỗ lực hành Thiền của mình. Khi đó, thiền sinh sẽ biết cách sử dụng lợi lộc và danh tiếng một cách thích hợp, đồng thời tiếp tục hành thiền để giải thoát rốt ráo.

10. Khen Mình, Chê Người

Trong lúc hành Thiền, mục đích chính yếu và cao quý của chúng ta có thể bị phá hoại bởi những hiệu quả phụ của việc hành thiền. Tâm ý khen mình và chê người thường xuất hiện khi thiền sinh đạt được một số tiến bộ trong thực hành. Ví như khi cảm thấy giới luật của mình được trong sạch, họ có thể quá tự hào, nên hay phê phán phẩm hạnh người khác.

- Cốt Tủy Của Đời Sống Thánh Thiện

Chúng ta có thể thỏa thích về sự trong sạch của mình, nhưng không nên chê bai, hạ thấp người khác xuống để thổi phồng mình lên. Trong Kinh Lối Cây, Đức Phật ví Giới, Định và Tuệ giống như một khúc cây có lõi rất quý. Cành lá là danh thơm và lợi lộc. Vỏ mỏng bên ngoài là Giới hạnh. Vỏ dày bên trong là Định tâm. Phần gỗ là thần thông. Phần lõi là Tuệ giác, Đạo Quả giải thoát. Người chân tu, sáng suốt biết rằng những kết quả tu tập ban đầu chỉ là những bước đệm tạm thời trên bước đường giải thoát.

Ngay cả thần thông cũng không phải là yếu tố giải thoát thực sự. Ngày nay, nhiều người bị mê hoặc, thu hút bởi những kẻ phô diễn, khoe khoang các phép thần thông mà trong giới luật Tu Sĩ nhà Phật đã cấm. Vì thần thông dễ làm cho người ta tăng trưởng tham vọng, không tin nhân quả, nuôi dưỡng tà kiến, rồi dần thân vào Tà Đạo. Dù có cao siêu đến mức nào, thần thông cũng không thể thắng được nghiệp lực hay chi phối nhân quả. Ngay như

Đức Phật Toàn Giác có công đức vô lượng, thần thông vô thượng cũng còn phải chịu khổ thân do nghiệp lực cũ. Đức Thế Tôn chỉ ca ngợi loại thần thông đệ nhất đó là năng lực hướng dẫn người khác đi theo Chánh Đạo, hướng tới Tuệ giác thoát khổ.

Một người có thần thông mà tin rằng mình đạt Đạo Quả thì đó là một sự si mê lớn. Đây là người muốn tìm lỗi cây, nhưng lại chỉ thỏa mãn khi được phần gỗ ngoài, vì hiểu lầm đây là điều mà mình muốn tìm. Một người có thần thông, chưa chắc vị ấy là Thánh. Ngược lại, một vị Thánh chưa chắc vị ấy có thần thông (*Nếu vị ấy chỉ tu thuần Thiền Tuệ*). Vì thần thông là kết quả của tu chứng tám tầng Thiền Định, luyện thuần thực 14 cách. Còn Tuệ giác là kết quả do hành Thiền Tuệ đem lại. Một vị Thánh A La Hán có đủ cả Tuệ giác và thần thông khi vị ấy thuần thực cả Thiền Định và Thiền Tuệ.

Cho nên, sau khi có thần thông, vị ấy phải tiếp tục phát triển Thiền Minh Sát để chứng nghiệm Niết Bàn và tinh tấn liên tục cho đến khi trở thành một vị Thánh A La Hán, giải thoát mọi phiền não.

Hy vọng tất cả các thiền sinh có đủ sức mạnh, năng lực và can đảm, dũng mãnh để đối đầu với mười đạo binh ma, và tận diệt chúng không chút thương tiếc để thành tựu Đạo Quả, ít nhất là Thánh Quả Nhập Lưu (*Tu Đà Hoàn*) ngay trong kiếp sống hiện tại này. Cầu mong các bạn giải thoát hoàn toàn và chấm dứt mọi khổ đau.

V. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN TUỆ

Đặc điểm	Thiền Định	Thiền Tuệ
Ý nghĩa	Định tâm trên 1 đối tượng duy nhất, để dẫn đến sự chứng đắc các bậc thiền Sắc giới và Vô Sắc giới.	Trí tuệ Thiền Tuệ thấy rõ, biết rõ bản chất sinh diệt và tam tướng (<i>Khổ, Vô thường, Vô ngã</i>) của Danh Pháp, Sắc Pháp, dẫn đến chứng ngộ 4 Đạo, 4 Quả và Niết Bàn.
Nhân gần	Thọ lạc của các bậc thiền mang lại.	Định tâm (<i>Sát na định</i>)
Đối tượng	Có 40 đề mục Thiền Định làm đối tượng.	Có Danh Pháp (<i>Tâm</i>), Sắc Pháp (<i>Vật chất</i>) làm đối tượng
Pháp	Đối tượng thuộc về <i>Tục đế</i> .	Đối tượng Thiền Tuệ thuộc về <i>Chân đế</i> .
Sinh diệt	Đối tượng không có sự sanh, sự diệt	Đối tượng có sự sinh, sự diệt.
Căn môn	Chỉ dùng đến 2 môn: nhãn môn hoặc thân môn là phụ, ý môn là chính.	Dùng đến 6 căn môn: nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, thân môn, ý môn. Ý môn là chính.
Trạng thái chung	Không có trạng thái riêng và trạng thái chung nào.	Có trạng thái riêng của mỗi Pháp và có 3 trạng thái chung: Vô thường, Khổ và Vô ngã của Danh Sắc Pháp.

Bản tánh	Phân chia hành giả có 6 loại tánh: <i>tánh tham, tánh sân, tánh si, tánh suy diễn, tánh tín, tánh giác.</i>	Phân chia hành giả có 2 loại tánh: <i>tánh tham ái, tánh tà kiến.</i>
Tâm định	Có 2 loại tâm định: tâm cận định, tâm an định các bậc thiền.	Chỉ có 1 tâm định là sát na định.
Diệt phiền não	Sắc giới thiền, Vô Sắc giới thiền có khả năng chế ngự được phiền não.	Bốn Thánh Đạo, Thánh Quả Tuệ có khả năng diệt đoạn tuyệt được phiền não.
Mục đích	- Tâm trụ trong bậc thiền. - Hưởng an lạc trong bậc thiền. - Tái sanh trong cõi Sắc giới, Vô Sắc giới.	Chứng ngộ Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết Bàn, giải thoát khổ tử sanh luân hồi trong ba giới bốn loài.
Tính chất quả báu	Các bậc Thiền Định Sắc giới có thể hư mất.	4 Thánh Quả Tâm vĩnh viễn không bao giờ bị hư mất.
Pháp hành	Có trong và ngoài Phật giáo.	Chỉ có trong Phật giáo mà thôi.
Con đường	Thiền Định là con đường dẫn đến cảnh giới cao nhất của Tưởng (<i>Saññā</i>).	Thiền Quán là con đường dẫn đến điểm cao nhất của Tuệ (<i>Paññā</i>).

VI. DIỆT ĐOẠN TUYỆT PHIỀN NÃO

1. Sáu Pháp Chương Ngại (Nīvaraṇa): Tham, sân, si, buồn chán - buồn ngủ, phóng tâm - hối hận, hoài nghi.

1- Thánh Nhập Lưu: Diệt tận Hoài nghi.

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận được 3 pháp loại thô Dục giới là: Tham dục, Sân hận (còn Sân giận), Hối hận.

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận được 3 pháp loại vi tế Dục giới là: Tham dục, Sân giận, Hối hận.

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 3 pháp là: Buồn chán-buồn ngủ, Phóng tâm và Vô minh.

2. Tám Pháp Thế Gian (Lokadhamma): Được lợi, Mất lợi, Được danh, Mất danh, Lạc, Khổ, Khen, Chê.

1- Thánh Nhập Lưu: Chưa diệt được pháp nào cả.

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận được 4 pháp loại thô: Mất lợi, Mất danh, Khổ, Chê.

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận được 4 pháp loại vi tế: Mất lợi, Mất danh, Khổ, Chê.

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 4 pháp là: Được lợi, Được danh, Lạc, Khen.

3. Mười Phiền Não (Kilesa): Tham, sân, si, tà kiến, ngã mạn, hoài nghi, buồn ngủ, phóng tâm, không biết hổ thẹn tội lỗi, không biết ghê sợ tội lỗi.

1- Thánh Nhập Lưu: Diệt tận Tà kiến và Hoài nghi.

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận được Sân thô (ác)

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận được Sân vi tế (Sân giận)

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 7 pháp là: Tham, si, ngã mạn, buồn ngủ, phóng tâm, vô tà, vô úy.

4. Mười Pháp Ràng Buộc (Sanyojana): Tham dục, Tham sắc, Tham vô sắc, Sân, Vô minh, Thân kiến, Giới cấm thủ, Ngã mạn, Hoài nghi, Phóng tâm.

1- Thánh Nhập Lưu: Diệt tận Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ (chấp nghi lễ, nguyên tắc).

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận loại thô: Tham dục và Sân.

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận loại vi tế: Tham dục và Sân.

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 7 pháp là: Tham sắc, Tham Vô sắc, Vô minh, Ngã mạn và Phóng tâm.

5. Mười Bất Thiện Nghiệp (Akusalakamma): 3 thân ác nghiệp, 4 khẩu ác nghiệp, 3 ý ác nghiệp.

1- Thánh Nhập Lưu: Diệt tận 5 ác nghiệp: Sát sanh, Trộm cướp, Tà dâm, Nói dối và Tà kiến.

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận 3 ác nghiệp loại thô: Nói lời chia rẽ, Nói lời thô tục và thù hận.

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận 3 ác nghiệp loại vi tế: Nói lời chia rẽ, Nói lời thô tục và thù hận.

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 2 ác nghiệp là: Nói lời vô ích và tham lam.

6. Mười Bốn Bất Thiện Tâm Sở (Akusalacetasika):

1- Thánh Nhập Lưu: Diệt tận: Hoài nghi, Tà kiến, Ganh tỵ, Keo kiệt.

2- Thánh Nhất Lai: Diệt tận loại thô: Sân và Hối hận.

3- Thánh Bất Lai: Diệt tận loại vi tế: Sân và Hối hận.

4- Thánh A La Hán: Diệt tận được 8 Pháp là: Tham lam, Ngã mạn, Si, Phóng tâm, Buồn ngủ, Buồn Chán, Vô tâm (Không biết hổ thẹn tội lỗi), Vô úy (Không biết ghê sợ tội lỗi).

VII. PHƯƠNG PHÁP NHẬN BIẾT THÁNH NHÂN

Làm Thế Nào Để Nhận Biết Một Vị Thánh Nhân?

Thỉnh thoảng, có người ca tụng ai đó hiện vẫn còn sống là một Thánh Nhân (*Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai, A La Hán*). Không biết những người ấy có thật sự gần gũi, tìm hiểu rõ ràng vị “*Thánh Nhân*” đó trong một thời gian dài hay không? Hay chỉ dựa vào nhận xét cảm tính, chủ quan qua vài cuốn sách, Pháp thoại, vài buổi gặp gỡ, vài khóa thiền ngắn ngày hay qua những tin đồn đoán?

Trong Kinh Jatila (*Phật tự thuyết, Udana, 6.2*), Đức Phật đã giảng cho vua Pasenadi xứ Kosala nghe làm thế nào để nhận biết một bậc giác ngộ, với các yếu tố:

1) Chúng ta là phàm nhân cư sĩ, sống tại gia, bận rộn chuyện gia đình, chuyện cơm áo gạo tiền, tâm trí phân tán bởi những chuyện xã hội, không thật sự chuyên tâm tu học, không thật sự thông hiểu đời sống của những người xuất gia tầm đạo nên rất khó đánh giá sự tu học và kết quả hành trì của những vị đó.

2) Cần phải gần gũi, bỏ nhiều thời gian để quan sát tìm hiểu, chứ không phải qua lời đồn đoán, phim ảnh, vài Pháp thoại hay hướng dẫn hành thiền.

3) Cần phải gần gũi và nhận xét về đời sống đạo đức, sống theo giới luật của vị ấy, nhất là phải biết quán sát, ghi nhận những gì xảy ra đằng sau hậu trường.

4) Cần phải gần gũi để nhận xét phản ứng người ấy trước tám ngọn gió đời (*vinh-nhục, được-mất, khen-chê, khổ-vui*) và cách ứng xử của vị ấy đối với người khác.

5) Cần phải đàm luận, trao đổi Phật Pháp với vị ấy, và nhận xét sáng suốt, khách quan, không vì cảm tính, thiên kiến, hay bị chóa mắt bởi hiện tượng “*hào quang*”.

Trên đây là cách tạm thời, tương đối dành cho phàm phu nhận biết bậc Thánh. Còn phương pháp chắc chắn chính xác thì chỉ có một vị Thánh chứng bằng hoặc cao hơn vị Thánh kia và phải có tha tâm thông thì mới khẳng định vị kia là bậc Thánh chứng bằng hay thấp hơn mình.

Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw có nói rằng: “Để biết được người khác đã đạt đến Đạo Quả Nhập Lưu, bản thân vị ấy ít nhất cũng phải đắc Quả Nhập Lưu và phải có năng lực biết được tâm người khác. Muốn có thần thông này, vị ấy phải hành thiền mười kasiṇa (biến xứ đất, nước, lửa, gió...) và chứng tám tầng thiền theo mười bốn cách. Nếu không thể làm điều này, thì chứng tỏ vị ấy không có thần thông. Khi đó, nếu vị ấy là một Tỳ Kheuru mà công bố rằng người nào đó đạt Thánh Quả thì rất có khả năng là vị ấy đã phạm đại vọng ngữ, phạm tội bất cộng trụ (parajika), không còn là một vị Tỳ Kheuru thực sự nữa. Quả bất thiện của đại vọng ngữ sẽ là rất xấu; vị ấy có thể phải tái sinh vào địa ngục.

Thiền Sư Có Xác Chứng Cho Thiền Sinh Thành Tựu Ở Mức Nào Hay Không? Một Vị Thánh Có Tự Biết Mình Đắc Đạo Quả Và Có Nên Công Bố Hay Không?

Ngày nay cũng có ai đó tự công bố mình chứng đắc tầng Thiền này, tầng Thánh nọ. Cũng có người nói rằng được Thiền Sư xác nhận như vậy. Những thông tin này có đáng tin cậy hay không?

✓ Quan Điểm của Thiền Sư Mahāsi Sayādaw

Trong tác phẩm Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm, Thiền Sư Mahāsi Sayādaw khẳng định:

“Thời Đức Phật còn tại thế, chỉ có Ngài mới chứng nhận các đệ tử thành tựu Đạo Quả, ngay cả Tôn giả Xá

Lợi Phất cũng không bao giờ tuyên bố bất cứ hành giả nào là một vị Thánh. Lúc bấy giờ và sau khi Đức Phật nhập diệt không lâu đã có những vị Tỳ Khưu mắc phải những lầm tưởng mình chứng ngộ như các trường hợp:

Năm Trăm Vị Tỳ Khưu Bị Đánh Lừa

Có lần năm trăm vị Tỳ Khưu hành thiền trong rừng theo sự chỉ dẫn của Đức Phật. Khi an trú trong thiền, họ tự thấy mình không còn chút phiền não nào cả, nên tin chắc về sự chứng đắc của mình và liền trở về để trình sự việc lên Đức Thế Tôn. Tại cổng chùa, Trưởng lão Ānanda chờ sẵn và thông báo rằng Đức Phật dạy họ phải vào thăm nghĩa địa trước khi diện kiến Bạc Đạo Sư. Vì thế, các vị Tỳ Khưu liền đi vào nghĩa địa.

Thời ấy, xác người chết được đem bỏ trong nghĩa địa cho thú hay chim ăn chứ không chôn. Nơi đó, có những tử thi còn mới nguyên cũng như có những xác người hôi thối. Khi nhìn vào những tử thi đã phân huỷ, các vị Tỳ Khưu dễ dàng phát sinh tâm ghê tởm, sợ hãi. Cũng có vị khởi lên dục vọng với những thân xác nữ còn mới nguyên. Chỉ lúc đó, các vị mới nhận ra rằng mình vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi những phiền não. Bấy giờ, Đức Phật từ nơi trú ngụ phóng ra những tia hào quang và thuyết một thời Pháp cho các vị. Nghe xong bài Pháp, các vị Tỳ Khưu chứng đắc Đạo Quả và trở thành các bậc Thánh A La Hán.

Câu Chuyện Về Trưởng Lão Culasuma

Câu chuyện này được kể trong Chú giải Kinh Sallekha. Ngài Culasuma trú ngụ trong một khu rừng đã sản sinh ra rất nhiều vị A La Hán thời đó. Bản thân Ngài cũng tự xem mình là một bậc A La Hán. Theo yêu cầu của Thánh Tăng A La Hán Dhammadinna, Ngài đã hoá

hiện ra một hồ nước, có một đoá sen lớn với một người thiếu nữ đang múa hát rất dịu dàng trên đó. Ngài Dhammadinna bảo vị ấy ngồi quan sát thiếu nữ đang ca múa ấy một lúc rồi đi về phòng. Trong khi quan sát cô gái do chính mình tạo ra, tham dục ngủ ngầm trong mười sáu năm của Ngài Culasuma bỗng ngóc đầu dậy. Vỡ tan ảo tưởng, Ngài Culasuma đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Ngài Dhammadinna và đạt đến Đạo Quả A La Hán.

Những câu chuyện vừa kể ở trên chỉ ra cho thấy những quan niệm sai lầm hiện hành lúc Đạo Phật còn đang hưng thịnh. Những vị Tỳ Khưu, hành giả thuở ấy là những người đã tiến rất cao trên lĩnh vực tâm linh và có năng lực thần thông. Sự ngộ nhận của các vị có thể là do năng lực phi thường của Thiền Định. Ngày nay, một số hành giả có những ảo tưởng như vậy nên không đạt được tiến bộ tâm linh nào cả.

Theo như Sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), khi hành thiền đúng và đạt Tuệ Sinh Diệt, hành giả chắc chắn sẽ bị tràn ngập những kinh nghiệm phi thường như thấy ánh sáng, ngập tràn hỷ lạc, an tịnh, đức tin,... . Vì nếu việc hành thiền không đem lại những kinh nghiệm đó, hành giả sẽ hoài nghi về Pháp đang tu hay cho rằng mình thiếu tinh tấn. Ngược lại, nếu có được những kinh nghiệm ấy, hành giả có thể đánh giá quá cao về những chứng đắc của mình.

Vì thế hành giả nên tự xét lại mình để thấy xem kinh nghiệm đó có đưa đến sự tận diệt các phiền não hay không. Điều quan trọng là hành giả phải theo đúng phương pháp trong Kinh Đại Niệm Xứ và các bản Kinh khác. Hành giả không được giả dối (đạo đức giả) hay tự dối mình mà phải thành thật trình bày kinh nghiệm thiền của mình cho Thiền Sư nghe để Ngài nắm bắt, ghi nhớ

sự tiến bộ của thiền sinh ở mức độ nào. Khi thấy sự tiến bộ của thiền sinh thoả đáng, Thiền Sư sẽ nói cho vị ấy biết về các giai đoạn phát triển trí Tuệ Minh Sát, về Thánh Đạo và Thánh Quả. Khi đó, thiền sinh phải đánh giá tiến bộ của mình một cách trung thực và tự quyết định mức độ tiến bộ đạt được. Chúng tôi không phán quyết sự chứng đắc của thiền sinh mà để cho họ tự phán quyết lấy.

Tuy thế, một số người vẫn chỉ trích chúng tôi, họ nghĩ rằng chúng tôi đã xác chứng cho thiền sinh, nhưng đây chỉ là một sự hiểu lầm. Trong khi đó, một số khác hoài nghi và nghĩ rằng chúng tôi vô trách nhiệm, họ tự hỏi tại sao Thiền Sư lại không thể chỉ rõ những giai đoạn tiến bộ của thiền sinh. Nhưng thái độ nước đôi của chúng tôi là hoàn toàn phù hợp với truyền thống Đạo Phật vì chỉ có Đức Phật mới xác chứng thành tựu tu tập cho người khác.

Hơn nữa cách làm việc của một vị Thiền Sư cũng giống như lương y vậy. Ngày xưa những vị lương y không có bất kỳ một dụng cụ nào để kiểm tra tình trạng sức khoẻ của bệnh nhân. Họ phải chẩn đoán bệnh bằng cách xem xét điều kiện của bệnh nhân, bắt mạch và lắng nghe những gì người bệnh nói. Nếu bệnh nhân không nói sự thực, vị lương y cũng vẫn làm lần như thường. Cũng vậy, nếu thiền sinh không trình bày chính xác kinh nghiệm tu tập, Thiền Sư có thể mắc sai lầm trong sự phán quyết của mình. Vì thế khi trình Pháp, thiền sinh cần phải thẳng thắn, không có tính tự phụ và giả dối. Và tốt hơn hết, Thiền Sư nên ghi nhớ tất cả những kinh nghiệm mà thiền sinh trình báo, rồi nói cho vị ấy biết về những giai đoạn Tuệ Minh Sát và để vị ấy tự phán quyết cho mình.”

✓ **Quan Điểm của Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw**

Thiền sinh:

Một số hành giả đã đắc tám bậc thiền (Samāpatti), và thậm chí còn hành thiền Minh Sát (Vipassanā) nữa, nhưng cách cư xử của họ thật thô tháo và giới hạnh không trong sạch. Có phải một vị đã đắc những tầng thiền nói trên không thể giữ được những hành vi của thân, khẩu và ý của mình trong sạch hơn những người chưa chứng? Có phải một người đã chứng thiền, và đắc Niết Bàn, sẽ giữ kín những kinh nghiệm của mình mà không được công bố cho người khác biết?

Pa-Auk Sayādaw:

Theo kinh điển Pāli, để đắc Thiền và Đạo Quả, một người phải có giới thanh tịnh. Một người giới không thanh tịnh, việc đắc Thiền và Đạo Quả là chuyện không thể có, dù họ có thể tu tập định đến một mức độ nào đó. Tôi cần phải làm sáng tỏ điều này cho quý vị biết rằng tôi chưa bao giờ xác nhận bất cứ một sự chứng thiền (jhāna), hay Đạo Quả của một thiền sinh nào cả. Dù tôi có dạy một số thiền sinh hành sơ thiền, nhị thiền... hợp theo Kinh Điển Pāli, nhưng tôi chỉ dạy theo những gì họ báo cáo mà thôi. Điều đó không có nghĩa rằng tôi xác nhận sự chứng đắc của họ. Những chứng đắc của họ có thể là thực, nhưng cũng có thể là giả, bởi vì một số hành giả chân thật, nhưng một số khác thì không chân thật.

Thật khó để nói được rằng một người có những chứng đắc như trên phải giữ được thân hành, khẩu hành và ý hành của họ trong sạch hơn một người không đắc, bởi vì có những người không đắc gì cả nhưng có thể rất trong sạch trong hành vi cư xử của họ. Một ví dụ điển hình trong trường hợp này là câu chuyện của Ngài

Trưởng lão Mahānāga. Khoảng ba hay bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn, tại miền nam Tích Lan, có Ngài Thánh Tăng A La Hán Dhammadinna trú ngụ. Thời gian đó, có Trưởng lão Mahānāga đã hành Thiền Định và Thiền Tuệ trong hơn 60 năm, và là Thầy của Ngài Dhammadinna, nhưng Ngài vẫn còn là một phàm nhân. Nhờ thuần thực Pháp hành Chỉ Quán lâu năm cũng như giữ gìn giới hạnh cực kỳ trong sạch, Ngài có định niệm rất mạnh nên không có phiền não nào khởi lên trong tâm Ngài trong hơn 60 năm qua. Do vậy, Ngài tự nghĩ mình là một vị A La Hán.

Một hôm, Ngài Dhammadinna đi đến gặp vị Trưởng lão này và hỏi rất nhiều câu hỏi, những câu hỏi đó đã được vị Trưởng lão trả lời một cách dễ dàng. Ngài Dhammadinna hết lòng ca tụng trí tuệ uyên thâm của vị Trưởng lão và hỏi thăm xem Ngài đã trở thành vị A La Hán từ lúc nào. Vị Trưởng lão nói mình đã trở thành một bậc A La Hán khoảng hơn 60 năm trước và chứng các phép thần thông. Theo thỉnh cầu của Ngài Dhammadinna, vị Trưởng lão đã hoá hiện ra một con voi lớn, rống lên và lao về phía Ngài. Nhưng khi con voi lao đến, vị Trưởng lão trở nên sợ hãi và chuẩn bị bỏ chạy, Ngài Dhammadinna nắm lấy chéo y của vị Trưởng lão và nói: *“Bạch Ngài, liệu một vị A La Hán có còn sợ hãi không?”* Chỉ lúc đó, Ngài Mahānāga mới hiểu ra rằng mình còn là một phàm nhân. Ngài đã hành thiền theo sự chỉ dẫn của Ngài Dhammadinna và trở thành một vị A La Hán đích thực ngay bước chân thứ ba khi đi kinh hành.

Vì thế, nhận ra ai là một bậc A La Hán không phải là chuyện dễ. Nếu thực sự là một bậc Thánh, vị ấy sẽ có những đức tính như ít muốn, biết đủ, khiêm tốn và nhất là sẽ không bao giờ tiết lộ những chứng đắc của mình. Còn

nếu vị ấy là một Tỳ Khưu hay Tỳ Khưu Ni, thì theo giới luật do Đức Phật ban hành, vị ấy sẽ không bao giờ nói những sở đắc của mình đến một người không phải là Tỳ Khưu bao gồm Sa Di, Tu nữ hay cư sĩ tại gia. Hơn nữa, từ câu chuyện của Trưởng lão Mahānāga, chúng ta biết rằng để chắc chắn về những chứng đắc của mình không phải dễ. Như vậy tốt hơn hết là hoàn toàn đừng nói cho ai biết cả. Một điểm cần phải suy xét khác là những người nghe chuyện này có số có thể tin nhưng cũng có số không tin, và nếu những chứng đắc về Đạo Quả của quý vị là thực, những người không tin sẽ tạo ra một nghiệp xấu nào đó. Điều này sẽ đem lại sự tai hại cho họ. Như vậy, mặc dù việc nghe những chứng đắc cao quý của người khác có thể khơi dậy đức tin nơi Pháp Bảo ở một số người, nhưng hoàn toàn không tiết lộ gì hết về những chứng đắc của mình vẫn là tốt hơn.

Thiền sinh:

Nếu một người cảm thấy rằng mọi tham, sân, si của họ đã được tiêu diệt, nên có thể tuyên bố mình là A La Hán được không? Hay họ cần phải tự kiểm tra lại mình như thế nào?

Pa-Auk Sayādaw:

Các bậc A La Hán đã tiêu diệt hoàn toàn cả ba phiền não: Ngủ ngầm, Tư tưởng và Tác động qua thân, khẩu và ý. Với phàm nhân, khi không có phiền não khởi lên trong tâm, họ dễ lầm tưởng rằng những phiền não đã bị tiêu diệt. Tuy nhiên, điều đó xảy ra chỉ là vì họ nhất thời đè nén được hai loại phiền não tư tưởng và tác động bằng Minh sát trí mạnh mẽ hay sự định tâm của bậc thiền nào đó. Thực ra, họ vẫn chưa đạt được bất cứ Thánh Quả

nào, nên những phiền não ngủ ngầm chắc chắn vẫn còn trong họ. Khi những phiền não ngủ ngầm này chưa được diệt trừ tận gốc, họ tiếp xúc với những yếu tố kích thích nào đó, hai loại phiền não tư tưởng và tác động có thể khởi lên trở lại như thường. *Theo câu chuyện của Ngài Trưởng lão Mahānāga kể trên, chúng ta thấy thời nay, hành giả có thể dễ dàng làm tưởng mình đã chứng đắc, nếu như không kiểm nghiệm thực tế trong thời gian dài qua nhiều chướng ngại. Nếu có vị nào công bố sự chứng đắc của mình, đó là điều không tốt, vì vị ấy có thể đã tự đánh giá quá cao về mình như Trưởng lão Mahānāga. Tốt hơn, vị ấy nên tự kiểm tra lại mình theo lời dạy của Đức Phật một cách thận trọng.*

Chẳng hạn, một vị Thánh Nhập Lưu đã hoàn toàn tiêu diệt 3 phiền não là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Vị ấy có niềm tin tuyệt đối nơi Tam Bảo nên sẽ không bao giờ cố ý phạm giới dù phải hy sinh thân mạng, ngay cả trong giấc mơ. Dù vị ấy có thể phạm những sai lầm trong hành động, lời nói và ý nghĩ một cách vô ý, nhưng không bao giờ che dấu chúng mà sẽ thú nhận những sai lầm đó với người khác. Vị ấy đã tiêu diệt hoàn toàn quan niệm sai lầm về một linh hồn hay bản ngã vì vị ấy đã thấu triệt Pháp duyên sanh và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của các hành.

Vì thế nếu vị nào thấy rằng mình có ý định phạm giới hay còn hoài nghi với Tam Bảo hoặc vẫn chấp vào tà kiến cho rằng Danh-Sắc này là ta hay tự ngã của ta, hoặc tin nơi một đấng sáng tạo, chắc chắn vị ấy không phải là Thánh Nhập Lưu, nói chi đến bậc Thánh A La Hán. Một bậc Thánh Tư Đà Hàm đã làm giảm nhẹ sức mạnh của tham dục, sân (*hết sân hận, còn sân giận*) và si mê. Còn bậc Thánh A Na Hàm đã tận diệt tất cả sân và dục vọng

nên không còn nóng giận, lo lắng, sợ hãi hay còn dính mắc vào bất cứ dục lạc thế gian nào nữa.

Khi tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu dục trần dễ chịu hay khó chịu là sắc, thanh, mùi, vị, xúc và Pháp, nếu tham dục hay sân dù nhỏ nhoi nhất còn khởi lên nơi vị ấy, chắc chắn vị ấy không phải là bậc A Na Hàm. Một bậc A La Hán đã tận diệt tất cả những phiền não còn lại là ngã mạn, phóng tâm, vô minh hay khát khao hiện hữu ở cõi trời Sắc giới hay Vô sắc giới. Các căn của vị ấy thanh tịnh và hoàn hảo. Đối diện với những thăng trầm của cuộc đời (*được lợi và mất lợi; được danh và mất danh; khen và chê, sướng và khổ*), tâm vị ấy không còn dao động mà vô nhiễm và bình thản. Nếu vẫn còn dính mắc vào cuộc sống, cảm thấy hãnh diện với những thành tựu của mình, vị ấy không phải là bậc A La Hán. Nếu không có năng lực chánh niệm mạnh mẽ để thấy đặc tính vô thường, khổ hay vô ngã của các hành, vị ấy không thể trở thành một bậc A La Hán.

Tóm lại, mục đích chính của việc tu tập là diệt trừ tất cả phiền não trong tâm, thoát khỏi luân hồi sinh tử. Còn các danh hiệu Thánh nhân như A La Hán, A Na Hàm, Tư Đà Hàm hay Tu Đà Hoàn chỉ tượng trưng cho khả năng diệt trừ tham, sân, si của hành giả. Cho nên, hành giả đừng nên dính mắc vào những tên gọi đó mà tăng trưởng tham vọng, đắm chìm ảo tưởng để rồi làm đường, lạc lối, ngưng trệ tâm linh. Hãy thận trọng, chân thật thực hành đều đặn, đúng đắn theo Chánh Pháp, mà không cần phải hối thúc, mong đợi thái quá, nhất định hành giả sẽ đến đích Niết Bàn, giải thoát rốt ráo. Hãy siêng năng, cần mẫn, kiên trì chăm sóc tốt cho cây, chắc chắn một ngày nào đó đủ duyên, cây sẽ ra hoa thơm, kết trái ngọt.

VIII. CÁC KHÁI NIỆM PHỔ BIẾN

1. Mười Pháp Ràng Buộc

Mười Pháp ràng buộc là những trạng thái tâm thay đổi liên tục làm cho chúng sinh khổ não và chìm đắm trong luân hồi sinh tử. Có 10 Pháp ràng buộc mà hành giả phải tận diệt để thành tựu Quả vị Phật hay A La Hán:

1. Thân kiến (*chấp thân là ta, của ta*).
2. Hoài nghi (*Nghi về Tam Bảo, Pháp tu, vị Thầy, ...*)
3. Giới Cấm Thủ (*chấp vào các nguyên tắc, luật lệ, giới cấm không đưa đến giải thoát*).
4. Sân (*Sân giận, bất mãn, chán, hận, thù, ghét, Sợ hãi*).
5. Tham dục (*ham mê ngũ dục: Sắc, thanh, mùi, vị, xúc hay Danh, Tài, Sắc, Ăn, Ngủ*).
6. Tham Sắc (*Dính mắc vào các cảnh Thiên Sắc giới*).
7. Tham Vô Sắc (*Dính mắc các cảnh Thiên Vô Sắc giới*).
8. Kiêu mạn (*ngã mạn, còn so sánh hơn, bằng, thua*).
9. Trạo hối (*Phóng tâm, xao lãng, thất niệm, hối hận*).
10. Si mê (*Chưa thực chứng Tứ Diệu Đế rốt ráo*).

Ngoài ra, trong Thanh Tịnh Đạo của Ngài Luận Sư Buddhaghosa có chia ra 10 phiền não như: Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, Kiến (*Tà kiến*), Hôn trầm (*buồn ngủ, mệt mỏi*); Trạo cử (*lãng xãng vọng động*), Vô tầm (*không nỗ lực tìm kiếm*); Vô quý (*không ghê sợ tội lỗi*).

2. Mười Hai Nhân Duyên

Mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống đều nằm trong một mối liên hệ với nhau. Chúng là nguyên nhân của một yếu tố này, và cũng là kết quả của một yếu tố khác, tạo thành vòng Thập Nhị Nhân Duyên, thể hiện sự luân hồi của các chúng sinh hữu tình qua 12 yếu tố:

1. **Vô minh** (*Avijjā*): Sự không thấu hiểu Tứ Diệu Đế; Vô minh sinh ra *Hành*.
2. **Hành** (*Saṅkhāra*): Hành động tạo nghiệp (*Thiện, bất thiện, trung tính*) có chủ ý thông qua thân, khẩu, ý; *Hành* sinh ra *Thức*.
3. **Thức** (*Viññāṇa*): Thức tái sinh vào cảnh giới mới; *Thức* sinh ra *Danh Sắc*.
4. **Danh Sắc** (*Nāma-rūpa*): Thân và tâm; *Danh Sắc* sinh ra *Lục Căn*.
5. **Lục Căn** (*Salāyatana*): Sáu giác quan đầy đủ (*Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý*); *Lục Căn* sinh ra *Xúc*.
6. **Xúc** (*Phassa*): Sự tiếp xúc của Sáu giác quan với Sáu trần (*Sắc, thanh, mùi, vị, xúc, pháp*); *Xúc* sinh ra *Thọ*.
7. **Thọ** (*Vedanā*): Cảm giác trên thân và cảm xúc trong tâm; *Thọ* sinh ra *Tham Ái*.
8. **Tham Ái** (*Taṇhā*): Tham muốn (*muốn có - Tham và muốn không - Sân*); *Tham Ái* sinh ra *Thủ*.
9. **Thủ** (*Upādāna*): Chấp thủ, ràng buộc; *Thủ* sinh *Hữu*.
10. **Hữu** (*Bhava*): Nghiệp hữu (*trở thành*); *Hữu* sinh *Sinh*.
11. **Sinh** (*Jāti*): Kiếp sống mới bắt đầu. *Sinh* tạo ra Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.
12. **Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não** (*Jarā-maraṇam*): Các chúng sinh luân hồi đều phải trải qua tất cả những khổ đau này.

Thuyết Thập nhị nhân duyên giải thích nguyên nhân của Khổ, và các Pháp hữu vi đều do nhân duyên mà sinh ra nên chúng vô ngã không có tự tánh. Mọi chúng sinh trong ba cõi đều do nhân duyên, nghiệp lực mà sinh ra. Trong đó, Vô Minh và Tham Ái là hai nhân chính làm chúng sinh luân hồi. Cho nên, chúng ta phải tu tập theo

Bát Chánh Đạo (*Giới – Định – Tuệ*) để phá bỏ Vô Minh và Tham Ái để đạt hạnh phúc giải thoát Niết Bàn.

3. Ngũ Lực

Ngũ lực (*Pañcindriya*) là năm sức mạnh của năm trạng thái tâm căn bản (*Ngũ căn*), có khả năng làm chủ tâm, hướng đến Tuệ giác, đó là:

- **Tín lực**: Tin vào Tam Bảo, vị Thầy và Pháp tu tập.
- **Tấn lực**: Nỗ lực bỏ ác, làm thiện và thanh lọc tâm.
- **Niệm lực**: Hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về thân và tâm khi hành thiền Tứ Niệm Xứ.
- **Định lực**: Sự định tâm vững chắc trên đối tượng thiền, tạo điều kiện cho tuệ giác phát sinh.
- **Tuệ lực**: Trí tuệ thấy Tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*), và thực chứng Tứ Diệu Đế.

4. Niết Bàn

Niết Bàn là mục đích tối thượng của hành giả tu hành theo Phật giáo. Niết Bàn (*Nibbāna*) là trạng thái tận diệt mọi phiền não, đạt được niềm hạnh phúc tối thượng, an lạc vô điều kiện. Có 2 loại Niết Bàn chính:

- **Hữu Dư Niết Bàn**: Trạng thái tận diệt một phần hay toàn bộ phiền não, nhưng vẫn còn ngũ uẩn như khi các vị Thánh (*Phật, A La Hán, Tu Đà Hoàn, ...*) còn tại thế.
- **Vô Dư Niết Bàn**: Tất cả phiền não và ngũ uẩn đều tiêu hoại hoàn toàn như khi chư Phật Toàn Giác, Phật Độc Giác và A La Hán nhập diệt (*Parinibbāna là diệt tất cả*).

5. Danh và Sắc (Ngũ Uẩn)

Ngoài Danh (*tâm*) và Sắc (*thân hay vật chất*) là hai thành phần cấu tạo nên chúng sinh, Phật Giáo không chấp nhận có một linh hồn vĩnh cửu hay một bản ngã

trường tồn mà con người được tạo ra một cách bí ẩn, từ một đáng tối cao siêu hình, huyền bí. Ngũ uẩn (*năm uẩn*) gồm có năm nhóm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Sắc (*Rūpa*) là uẩn đầu tiên, thuộc về thân hay vật chất. Bốn uẩn còn lại (*Thọ, Tưởng, Hành, Thức*) thuộc về tâm, được gọi chung là Danh (*Nāma*). Danh nương vào Sắc mà tồn tại. Mỗi chúng sinh được cấu tạo bởi Danh và Sắc, chịu chi phối bởi 4 yếu tố là Nghiệp, Tâm, Vật thực và Thời tiết. Danh và Sắc chính là đối tượng của Thiền Tuệ, có đặc tính là Khổ, Vô thường và Vô ngã.

- ✓ **Sắc:** do Tứ đại (*đất, nước, gió, lửa*) hợp thành. Đất (*pathāvi*) là sự cứng, mềm, nặng, nhẹ, thô, mịn. Nước (*āpo*) là sự tan chảy, kết dính. Lửa (*tejo*) là sự nóng, lạnh. Gió (*vāyo*) là sự chuyển động, nâng đỡ.
- ✓ **Thọ:** Trên thân có các cảm giác dễ chịu (*thọ lạc*), khó chịu (*thọ khổ*) và bình thường (*thọ xả*). Trong tâm có các cảm xúc vui (*thọ hỷ*), buồn (*thọ khổ*) và không vui cũng không buồn (*thọ xả*).
- ✓ **Tưởng:** Sự nhận biết, phân biệt, phân tích, nhận xét, đánh giá mọi sự vật, hiện tượng dựa vào kiến thức đã có, khi Lục căn (*Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý*) tiếp xúc với Lục trần (*Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc, Pháp*).
- ✓ **Hành:** Sự phản ứng, tác ý, tạo nghiệp thiện ác sau khi lấy kết quả nhận định đối tượng từ Tưởng.
- ✓ **Thức:** Sự hay biết đối tượng đơn thuần, xuất hiện khi Lục căn tiếp xúc với Lục trần tương ứng, đó là Lục thức: Thấy (*Nhãn thức*), Nghe (*Nhĩ thức*), Ngửi (*Tỷ thức*), Nếm (*Thiệt thức*), Xúc chạm (*Thân thức*) và Suy nghĩ (*Ý thức*).

Trong thực tế, khi có một đối tượng bên ngoài tiếp xúc với một giác quan trên thân, tiến trình của bốn nhóm

tâm diễn biến như sau: Thức → Tưởng → Thọ → Hành hay Thức → Thọ → Tưởng → Hành. Hai nhóm tâm Tưởng và Thọ có thể trước hoặc sau nhau. Nhưng nhóm Thức luôn xuất hiện trước tiên để hay biết đối tượng, còn Hành luôn khởi sinh cuối cùng, phản ứng với đối tượng.

Ví như khi mắt tiếp xúc với một hình sắc. Nhãn thức khởi sinh để thấy hình sắc đó. Tưởng khởi sinh để nhận biết đặc điểm hình sắc đó là người hay vật, đẹp hay xấu,... Từ kết quả nhận định, đánh giá của Tưởng, Thọ xuất hiện, cảm nhận hình sắc đó dễ chịu hay khó chịu. Từ kết quả của Thọ, Hành tạo ra phản ứng thích hay ghét, tham hay sân,....

6. **Pháp (Dhamma)**

Pháp có hai nghĩa:

1. **Pháp:** Chánh Pháp do Đức Phật giảng dạy, là ngôi thứ hai trong Tam Bảo (*Phật, Pháp, Tăng*). Pháp là chân lý, là quy luật, là con đường để hành giả nương theo tu tập hướng đến giải thoát giác ngộ.

2. **Pháp có hai loại:**

- **Pháp hữu vi:** là những sự vật, hiện tượng do nhân duyên mà sinh ra và diệt đi. Đó là ngũ uẩn, 12 xứ (*Lục căn và Lục trần*), 18 giới (*Lục căn, Lục trần, Lục thức*),... Tóm lại Pháp gồm có Danh Pháp và Sắc Pháp, được cấu tạo bởi 4 nhân duyên là Nghiệp, tâm, thời tiết, vật thực, và đều là **Pháp vô ngã**.
- **Pháp vô vi:** Đó là Niết Bàn, trạng thái không do nhân duyên tạo, nên bất biến, bất sinh, bất diệt. Niết Bàn có đặc tính Vô ngã nhưng không có Khổ và Vô thường.

GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

Có ba loại phiền não trong tâm mỗi người, đó là phiền não tác động, phiền não tư tưởng và phiền não ngủ ngầm. Là bậc Toàn Giác có trí tuệ viên mãn, Đức Phật đã cho chúng ta ba món linh dược là Giới – Định – Tuệ để chữa trị ba loại phiền não trên. Giới hạnh trong sạch giúp chúng ta kiềm thúc các phiền não tác động biểu hiện qua lời nói, hành động cũng như làm nền tảng để tu tập Định tâm. Với Định tâm tĩnh lặng, chúng ta có thể kiểm soát các tư tưởng đang ám ảnh trong ý thức và giúp phát triển Tuệ tâm. Tuệ giác sáng suốt giúp đoạn trừ tận gốc mọi phiền não ngủ ngầm tiềm ẩn trong vô thức, đưa hành giả từ phàm phu trở thành bậc Thánh có niềm hạnh phúc, an lạc thật sự, vô điều kiện hay Niết Bàn.

Tam Vô lậu học (Giới - Định - Tuệ) có thể được trình bày rộng theo Bát Chánh Đạo hay Thất Tịnh như sau:

VÔ LẬU HỌC - THẤT TỊNH - BÁT CHÁNH ĐẠO

Vô Lậu Học	Thất Tịnh	Bát Chánh Đạo
Giới Học	<i>Giới Tịnh</i>	<i>Chánh Ngữ, Nghiệp, Mạng</i>
Định Học	<i>Tâm Tịnh</i>	<i>Chánh Tấn, Niệm, Định</i>
Tuệ Học	<i>Kiến Tịnh, Đoạn Nghi Tịnh, Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh, Hành Trì Tịnh, Tri Kiến Tịnh</i>	<i>Chánh Kiến, Tư Duy</i>

A. TAM HỌC ĐƯỢC TRÌNH BÀY THEO BÁT CHÁNH ĐẠO

Tam học (*Giới – Định – Tuệ*) được phân tích cụ thể dựa trên Bát Chánh Đạo như sau:

I. Giới Học

Tùy theo hành giả là Cư sĩ tại gia hay Tu sĩ xuất gia mà giữ gìn giới hạnh trọn vẹn của mình, nhưng căn bản nhất trong Bát Chánh Đạo, Giới hạnh có 3 yếu tố: *Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng* (Xem lại phần *Bát Giới ājīvaṭṭhamakasīla*).

1. Chánh Ngữ (*Sammā-vācā*): Có 4 điều về khẩu là không nói dối, không nói lời vô ích, không nói lời thô ác, không nói lời chia rẽ gây hại đến mình và người.

2. Chánh Nghiệp (*Sammā-kammanta*): Có 3 điều về thân là không sát sinh, không trộm cướp và không tà dâm (không hành dâm nếu là Tu sĩ).

3. Chánh Mạng (*Sammā-ājīva*):

- **Với Cư sĩ:** Nuôi mạng chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện đúng theo luật đời, giới đạo; Tránh các nghề nghiệp trực tiếp hay gián tiếp phạm 5 giới cấm (*Sát sinh, trộm cướp, tà dâm, tà ngữ và nghiện ngập*) như đồ tể, thợ săn, buôn bán vũ khí, rượu bia, thuốc phiện, thịt cá, cờ bạc, cá độ.....
- **Với Tu sĩ:** Nuôi mạng chân chánh bằng cách nhận sự cúng dường chứ không được hành nghề xem bói, chữa bệnh hay lấy lòng Phật tử bằng nhiều cách.

II. Định Học

Gồm có 3 yếu tố: *Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định*.

1. Chánh Tinh Tấn (*Sammā-vāyāma*):

- Không ngừng nỗ lực trong việc ngăn chặn các ác nghiệp sẽ phát sinh, diệt trừ các ác nghiệp đang có, thực hiện các thiện nghiệp chưa làm và tăng trưởng các thiện nghiệp đã làm.
- **Khi hành thiền:** Nỗ lực hướng tâm, giữ tâm liên tục trên đối tượng thiền để duy trì chánh niệm trong tất cả tư thế đi, đứng, nằm, ngồi,...

2. Chánh Niệm (*Sammā-sati*): Dựa trên Pháp Hành Thiền Tuệ hay Thiền Tứ Niệm Xứ, hành giả hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về Danh Sắc (*thân - tâm*) trong tất cả các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi để thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã, ngăn chặn phiền não cũ và phiền não mới phát sinh.

3. Chánh Định (*Sammā-samādhi*): Sự định tâm trên đối tượng thiền với nền tảng giới hạnh. Có hai loại Chánh định cần thiết dựa trên Kinh điển và Chú giải đó là:

- **Thiền Tuệ:** Sát Na Định (*định từng chập sinh diệt*).
- **Thiền Định:** Cận Định hoặc An Chỉ Định (*Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền*).

III. Tuệ Học

Tuệ học gồm 2 yếu tố: *Chánh Kiến, Chánh Tư Duy*.

1. Chánh Kiến (*Sammā-diṭṭhi*):

- **Về Pháp học:** Hiểu biết đúng đắn, chuẩn xác Giáo Pháp như Luật Nhân Quả, Mười Hai Nhân Duyên, Tứ Diệu Đế, Pháp Thiền Định, Thiền Minh Sát,.....
- **Về Pháp hành:** Chứng nghiệm Tứ Diệu Đế, thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*) và thành tựu các tầng Tuệ Minh Sát.

2. Chánh Tư Duy (Sammā-saṅkappa):

- **Về Pháp học:** Suy nghiệm về lý dục, vô sân, bất hại.
- **Về Pháp hành:** Hướng tâm về đối tượng thiền.

Tuệ học cũng có 3 loại: *Văn Tuệ*, *Tư Tuệ* và *Tu Tuệ*.

- **Văn tuệ:** Trí tuệ có được từ sự nghe, đọc, nghiên cứu, học hỏi Chánh Pháp của Đức Phật.

- **Tư tuệ:** Trí tuệ phát sinh do sự tư duy, suy xét, chiêm nghiệm và chất lọc từ kiến thức Văn tuệ.

- **Tu tuệ:** Tuệ giác khởi sinh do tu tập Pháp Hành Thiền Tuệ (*Vipassanā*) nhờ Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng, mà thấy biết rõ thật tánh sinh diệt, tam tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) của các Pháp và chứng ngộ Niết Bàn.

Văn tuệ và Tư tuệ được xem là Chánh kiến và Chánh tư duy ban đầu, tạm thời của hành giả phàm phu, được điều chỉnh, bổ sung liên tục. Nhờ đó, hành giả có kiến thức giáo lý Phật Pháp căn bản và nắm vững kỹ thuật hành thiền, làm tiêu chuẩn lựa chọn Pháp tu, Thầy dạy cũng như ứng dụng tu tập để thành tựu Tuệ giác (*Chánh kiến, Chánh tư duy*) thật sự, trở thành bậc Thánh.

Ngày nay, nếu không có Pháp học (*Văn tuệ và Tư tuệ*) căn bản đúng đắn mà cứ nhắm mắt tin theo một Pháp tu hay một vị Thầy nào đó, hành giả dễ tu tập lầm lạc và phát triển tà kiến, tham ái, ngã mạn, để rồi cứ lòng vòng, quẩn quanh trong đau khổ. Muốn có hiểu biết chuẩn xác, chúng ta cần phải học hỏi, tham khảo nguồn Kinh điển tin cậy và chất lọc kiến thức từ các vị Thầy uyên thâm về Pháp học, thuần thực về Pháp hành, không nên độc tôn một ai. Nhờ vậy, chúng ta mới có nền tảng Phật Pháp tương đối chuẩn xác, vững chắc mà ứng dụng tiến tu trên bước đường giải thoát.

B. TAM HỌC ĐƯỢC TRÌNH BÀY THEO THẤT TỊNH

Thất Tịnh: *Giới tịnh, Tâm tịnh, Kiến tịnh, Đoạn nghi tịnh, Đạo phi đạo tri kiến tịnh, Đạo lộ tri kiến tịnh và Tri kiến tịnh*, là cách trình bày rộng của Tam học nhằm thanh lọc nội tâm phàm phu trở thành Thánh Nhân.

✓ Giới Học

1. **Giới Tịnh:** là sự trong sạch giới hạnh của hành giả hàng xuất gia hay tại gia, làm căn bản cho việc tu tiến Thiền Định và Thiền Tuệ. Giới tịnh có chức năng làm sạch Thân nghiệp, Khẩu nghiệp và một phần Ý nghiệp.

✓ Định Học

2. **Tâm Tịnh:** bao gồm Sát na định (*khanikasamādhī*, sự định tâm trong từng phút), Cận định (*upacārasamādhī*) và Kiên cố định (*Appanāsamādhī*, các bậc thiền), có khả năng đè nén năm triền cái (*Năm chướng ngại: Tham, Sân, Hôn thụ, Phóng tâm và Hoài nghi*).

✓ Tuệ Học

3. **Kiến Tịnh:** Là khả năng thanh lọc tri kiến bằng sự thấy biết đúng bản chất của Danh Sắc như 5 Uẩn gồm Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức; 12 Xứ gồm 6 Căn (*Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý*) và 6 Trần (*Sắc, Thanh, Mùi, Vị, Xúc, Pháp*); 18 Giới gồm 6 Căn, 6 Trần và 6 Thức (*Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức và Ý thức*). Kiến tịnh chính là **Tuệ Phân Biệt Danh Sắc**, Tuệ đầu tiên trong 16 tầng Tuệ Minh Sát.

4. **Đoạn Nghi Tịnh:** Là khả năng thấu hiểu về lý Duyên sinh, Duyên hệ. Nhờ vậy mà hành giả bỏ được hoài nghi về bản thân và người khác theo cách nghĩ thường tình gắn liền với ngã chấp:

- Trước kiếp này Tôi là ai, ở đâu, sống ra sao.
- Hiện giờ Tôi đang là gì trong trời đất này.
- Mai này chết đi, Tôi sẽ ra sao.

Khi đó, hành giả biết rằng dù trong quá khứ, hiện tại hay vị lai thì chúng ta chỉ là ngũ uẩn sinh diệt liên tục tùy theo tác động của Nghiệp báo và phiền não. Hành giả thấy rằng ngũ uẩn ở đâu và lúc nào cũng gắn liền với Tam Tướng (*Khổ, Vô thường, Vô ngã*) nên tránh được hai Tà Kiến là Thường Kiến (*cho rằng có linh hồn vĩnh cửu để tái sinh nhiều kiếp*) và Đoạn Kiến (*Cho rằng chết là hết, không có quả*). Đoạn nghi tịnh chính là **Tuệ Phân Tích Nhân Duyên**, Tuệ thứ hai trong 16 tầng Tuệ Minh Sát. Các Chú giải Sư nói rằng ai chứng hai Tuệ đầu tiên được xem là một vị Sơ quả tương đối (*Tiểu Tu Đà Hoàn*), ít có khả năng sa đọa vào cõi khổ ở kiếp sau.

5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh

Tịnh Pháp này chính là hai tầng Tuệ: **Tuệ Thâm Sát Tam Tướng** (*thấy đặc tính Khổ, Vô thường, Vô ngã của Thân Tâm hay Ngũ uẩn*) và **Tuệ Sinh Diệt** (*thấy sự sinh ra và mất đi của Thân Tâm hay Danh Sắc*). Từ hai tầng tuệ này trở đi, hành giả mới thấy được ngũ uẩn Chân đế qua bốn khía cạnh rất ráo:

- Bất cứ cái gì dù Danh hay Sắc, thuộc về thân hay tâm cũng đều là những khối tổng hợp (*Kalāpa*) do duyên mà sinh diệt.
- Cái gì ở đời cũng là một giai đoạn. Bản chất của đời sống là sự trôi chảy không ngừng, luôn trong tình trạng trở thành cái khác.

- Cái gì cũng chỉ là những chuỗi dài ghép nối cái trước với cái sau, được tạo nên bởi vô số sát na tâm⁹.
- Cái gì cũng chỉ tồn tại một sát na tâm, mà phàm phu không thể diễn tả được tốc độ sinh diệt cực nhanh của thân tâm hay Danh Sắc.

Hành giả khi đạt Tuệ Sinh Diệt sẽ gặp phải một cảm dỗ lớn, nếu thiếu sáng suốt sẽ khó vượt qua, đó chính là 10 Tùy phiền não, vừa là thành quả, cũng vừa là chướng ngại cho việc tu tập tiến bộ.

1. **Hào quang**: Có người thấy thân mình tự nhiên phát sáng hay trở nên trong suốt như pha lê. Người kém duyên sẽ tưởng đó là sự chứng ngộ ghê gớm nào đó. Thực ra đây chỉ là một chuyện rất tự nhiên khi nội tâm chuyển đổi quá lớn.
2. **Hỷ lạc**: Có người cảm nhận được một niềm vui mà trước đây chưa bao giờ có.
3. **Sự an lạc thân tâm**: Có người nghe được những chuyển động vi tế nhất của thân tâm.
4. **Thuần tín**: Có người tưởng mình là vị Thánh Nhập Lưu khi có niềm tin Tam Bảo mãnh liệt hơn bao giờ.
5. **Dũng mãnh**: Có người thấy việc lành nào cũng dễ dàng làm dù thật ra nó quá sức họ. Họ làm không biết mệt mỏi với suy nghĩ mình là Thánh Nhân.
6. **Sự tịnh lạc**: Có người cảm thấy thân tâm hạnh phúc, nhẹ nhàng, thanh tịnh, thanh thản vô cùng mà không có dục lạc nào sánh nổi.
7. **Sáng trí**: Có người thấy mình có trí tuệ sáng suốt, nhanh nhạy chưa từng có nên tưởng mình là Thánh.

⁹ 1 giây = 10^{140} Sát na tâm, 1 Sát na thân = 17 Sát na tâm.

8. **Chánh niệm:** Hành giả sống 100% với chánh niệm, trong khi trước đây một giờ chánh niệm liên tục rất khó, còn bây giờ bao lâu cũng được và rất dễ dàng và vững mạnh hơn xưa rất nhiều.
9. **Xả tâm:** Có người thấy tâm trạng của mình chủ yếu là sự thanh thản, không vui buồn, thương ghét đối với bất cứ hoàn cảnh nào. Cảm giác đó cứ như một bậc Thánh không còn Sân và Tham dục.
10. **Pháp ái:** Là sự ham thích, đam mê với những tiến bộ của mình trong Pháp Thiền Tuệ Quán qua các Tùy Phiền Não.

Trong 10 Tùy phiền não, chỉ có Pháp ái mới là phiền não mà thôi. Còn 9 điều trước (*Trừ hào quang là Pháp vô ký*) đều là thiện Pháp. Tùy phiền não chính là cạm bẫy nguy hiểm cho người thiếu duyên tưởng mình là Thánh Nhân, vì chúng là cơ hội tăng trưởng 3 phiền não Ngã Mạn, Tham Ái, Tà Kiến. Với người hữu duyên đắc Thánh trí thì cả 10 Tùy Phiền Não chỉ là cảnh phù du nhất thời. Vị ấy biết rõ cảnh Danh Sắc sinh diệt mới là điều cần lưu tâm và không có gì cần thiết để vướng mắc. Đạo phi Đạo Tri Kiến Tịnh là trí biết rõ cái giả, cái gì thật.

6. Đạo Lộ Tri Kiến Tịnh

Đây là giai đoạn gồm các trí tuệ từ Tuệ Sinh Diệt đến Tuệ Chuyển Tộc.

- a. **Tuệ Sinh Diệt:** Trí tuệ trực nghiệm, thấy được Tam Tướng trong Danh Sắc chứ không phải do suy nghiệm.
- b. **Tuệ Diệt:** Trí thấy sự sinh diệt của Danh Sắc với tốc độ nhanh không ngờ. Không ai có thể thấy được từng sát na Danh Sắc sinh diệt thế nào, nên ở giai đoạn này, hành giả chỉ thấy hình ảnh nổi bật là sự diệt nhiều hơn

sinh hay sự biến mất của từng thứ. Trong khi ở Tuệ Sinh Diệt thì sự sinh và diệt gần như nhau.

- c. **Tuệ Kinh Sợ:** Khi thấy sự biến mất của Danh Sắc, hành giả có sự kinh cảm, ghê sợ Danh Sắc, thấy mình đang chết trong từng giây và nhìn ra thế giới đang sụp đổ. Đây là cái thấy của trí tuệ như thật chứ không phải tưởng tượng.
- d. **Tuệ Nguy Hại:** Hành giả trực nhận ra bản chất của Danh Sắc không tốt đẹp như thường nghĩ. Đẹp xấu, vui buồn chỉ là ảo ảnh, những thứ kiên cố lâu bền đều không thật, mọi thứ sinh ra chỉ để diệt đi.
- e. **Tuệ Chán nản:** Đến đây sự kinh hoàng đã lắng xuống và thay vào đó là sự nhàm chán với mọi sự, kể cả chuyện tu tập công đức. Với hành giả lúc này thứ gì cũng là giả tạm, nên có khi từ bỏ tu tập, hành thiền.
- f. **Tuệ Dục Thoát:** Hành giả muốn thoát khỏi Danh Sắc vì thấy mình như một tù nhân bị giam nhốt trong ngục.
- g. **Tuệ Quán Chiếu:** Ngay sau lúc muốn vượt thoát Danh Sắc, hành giả hiểu ra rằng không có một con đường nào để thoát khỏi Danh Sắc ngoài việc tiếp tục nhìn ngắm nó sinh diệt cho đến khi dứt sạch phiền não.
- h. **Tuệ Hành Xả:** Hành giả cảm giác thanh thản, bình yên, không tiếc nuối giống như một người nam nhìn người vợ cũ khi tình xưa đã hết: Không thương, không ghét mà chỉ có sự hững hờ, vô cảm. Cũng vậy, hành giả thấy Danh Sắc bằng trạng thái không sợ, không chán, không muốn xua đi hay nắm lại. Cho nên, sự sợ hãi Danh Sắc là tâm trạng bông bột ở giai đoạn đầu, chưa thuần thực, chín muồi vì còn lệ thuộc vào tình cảm.

Còn tầng tuệ già dặn này thì mọi thứ nằm ngoài thương ghét vì khoảng cách từ sự hờ hững qua thương thích lớn hơn từ sự ghét sợ qua thương thích.

- i. **Tuệ Thuận Thứ:** Trí này chỉ là một thứ tâm, diễn ra trong 1 sát na và đối tượng của nó không còn là Danh Sắc mà là Niết Bàn. Người ít duyên khi đến Tuệ Hành Xả thì tâm cứ quanh quẩn cảnh quang Danh Sắc. Còn với hành giả đủ duyên đắc Thánh trí thì tâm rời Danh Sắc hướng về Niết Bàn.
- j. **Tuệ Chuyển Tộc:** Trí này vẫn lấy Niết Bàn làm đối tượng, có chức năng chấm dứt chủng tử phàm phu.
- k. **Thánh Tuệ Đạo và Quả:** Gồm sát na Thánh Đạo và sát na Thánh Quả. Thánh Đạo chỉ là một sát na nhưng cùng lúc làm đủ bốn việc: Nhận ra Khổ đế, Chấm dứt Tập đế, Chứng ngộ Diệt đế và Thành mãn Đạo đế. Ngay sau Thánh Đạo là Thánh Quả, không có thời gian gián đoạn, xen kẽ. Vô lượng kiếp sinh tử được kết thúc chỉ trong một khoảnh khắc.
- l. **Tuệ Phán Khán:** Tuệ này xuất hiện sau Tâm Thánh Tuệ Đạo và Quả có 5 chức năng:
 - *Nhìn lại Thánh Đạo vừa chứng*
 - *Nhìn lại Thánh Quả vừa chứng*
 - *Nhìn lại trạng thái Niết Bàn đạt được*
 - *Nhìn lại những phiền não đã diệt*
 - *Nhìn lại các phiền não còn sót (A La Hán không có).*

Như vậy, khi kể 16 tầng Tuệ Minh Sát là kể luôn cả Tuệ Phân Biệt Danh Sắc và Tuệ Phân Tích Nhân Duyên, tiếp theo là 10 Tuệ quán căn bản và 4 Tuệ quán phản xạ

(Tự có, không do can thiệp, từ Tuệ Chuyển Tộc đến Tuệ Phản Khán).

7. Tri Kiến Tịnh

Ở đây chỉ cho các tâm Thánh Đạo vì mỗi tầng Thánh tiêu trừ ít nhiều phiền não đến tầng cao nhất thì tất cả phiền não được đoạn tận. Nói chi tiết có đến 8 hạng Thánh Nhân, nhưng thực tế chỉ có 4 tầng Thánh Quả. Vì mỗi tầng Thánh Đạo chỉ diễn ra trong 1 sát na.

a. Thánh Sơ Quả: Còn gọi là Thánh Nhập Lưu, Dự Lưu, Tu Đà Hoàn hay Thất Lai, vị đã tận diệt được 3 phiền não Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ. Sau khi đắc quả, khi nào muốn an hưởng quả vị Niết Bàn, vị ấy chỉ cần nhập vào Quả Định bằng cách quan sát Danh Sắc theo cách của người hành thiền Quán (*Thiền Tuệ, Vipassanā*), rồi Quả Định kéo dài nhiều giờ hay 1 tuần và chỉ sống bằng tâm Sơ Quả trọn suốt thời gian này.

b. Thánh Nhị Quả: Còn gọi là Thánh Tư Đà Hàm hay Nhất Lai, vị đã giảm nhẹ được Tham dục và Sân.

c. Thánh Tam Quả: Còn gọi là Thánh A Na Hàm hay Bát Lai, vị đã tận diệt được thêm Tham dục và Sân, chấm dứt được 5 phiền não đầu nên không còn sinh vào cõi Dục giới. Vị Thánh A Na Hàm và A La Hán có hai cơ hội để an hưởng quả vị Niết Bàn ngay khi còn sống đó là an trú Quả Định và nhập Thiền Diệt Thọ Tưởng Định (*Diệt Tận Định*) nếu đã đắc 4 tầng thiền Vô Sắc.

d. Thánh Tứ Quả: Còn gọi là Thánh Vô Học hay A La Hán, vị đã diệt trừ thêm 5 phiền não Tham sắc, Tham vô sắc, Ngã mạn, Phóng tâm và Si mê, chấm dứt tất cả phiền não nên không còn tái sinh kiếp nào nữa. Tất cả Chư Phật Chánh Đẳng Giác (*Toàn Giác*), Độc Giác

(*Bích Chi*) và A La Hán Thanh Văn Giác đều là những vị Thánh Tứ Quả giống nhau trên phương diện chấm dứt tất cả phiền não, chứng ngộ Niết Bàn và thoát khỏi luân hồi sinh tử sau khi tịch diệt. Nhưng do phước duyên mỗi vị khác nhau nên có những điểm khác biệt:

- Có vị A La Hán chứng ngộ chỉ nhờ hành thiền Quán, mà không tu tập Thiền Định nên không có khả năng đặc biệt, được gọi là **A La Hán Tuệ Giải Thoát**.
- Có vị A La Hán chứng các tầng Thiền Định trước hoặc sau khi chứng Thánh Quả, được gọi là **A La Hán Câu Phần Giải Thoát**.
- Có vị A La Hán tu trọn cả Thiền Chỉ và Quán (*Thiền Định và Tuệ*) nhưng trí Tứ Quả chỉ có 2 khả năng là Túc Mạng Minh (*Biết tiền kiếp*) và Thiên Nhãn Minh (*Biết tương lai*), được gọi là **A La Hán Tam Minh**.
- **A La Hán Lục Thông** là những vị có 5 phép thần thông: *Thiên Nhãn Thông, Thiên Nhĩ Thông, Túc Mạng Thông, Tha Tâm Thông và Thần Túc Thông*.
- **A La Hán Vô Ngại Giải** là những vị có Tứ Tuệ Phân Tích về nghĩa (nhân), pháp (quả), ngôn ngữ và ứng đối.

Vị A La Hán nào cũng chấm dứt tất cả phiền não và thoát khỏi sinh tử như nhau nhưng nói về ba khía cạnh Phước báu, Đức lành và Trí tuệ thì hàng Thanh Văn A La Hán không bì được với Phật Độc Giác, và Phật Độc Giác không sao sánh được với vị Phật Toàn Giác.

HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

A. GIỚI THIỆU CÁC PHÁP THIỀN TIÊU BIỂU

Ngày nay, có rất nhiều Pháp hành thiền được phổ biến trên toàn thế giới để phục vụ cho nhu cầu chữa bệnh, thư giãn thân tâm, tăng trưởng trí tuệ, hay mưu cầu hạnh phúc tâm linh cho nhân loại. Trong đó, Thiền Phật Giáo đóng vai trò to lớn khi đưa con người đến những thăng hoa trí tuệ và an lạc nội tâm bằng nghệ thuật sống và nghệ thuật chết: *“Sống sao cho được an lành; Chết sao cho được tái sinh cõi nhàn”*.

Dựa trên những kiến giải Kinh điển và kinh nghiệm thực chứng cá nhân mà mỗi vị Thiền Sư uy tín có phương pháp dạy Thiền chuyên biệt. Dù cho mỗi Pháp tu có sự khác biệt tương đối về phương thức hành trì trong buổi đầu, nhưng cuối cùng tất cả đều thống nhất với nhau về con đường tu tập Giới – Định – Tuệ và mục đích rốt ráo là giải thoát luân hồi sinh tử.

Mỗi trường phái Thiền danh tiếng có những thế mạnh riêng, phù hợp với từng dạng căn cơ hành giả nhất định, như *“tùy bệnh, cho thuốc”*. Có các phái Thiền chuyên tu thuần Thiền Tuệ (*Vipassanā*), chọn một trong bốn yếu tố *Thân, Thọ, Tâm, Pháp* làm đối tượng chính để vun bồi chánh niệm, định tâm và trí tuệ. Có trường phái dạy hành Thiền Định (*Samatha*) đến một bậc thiền nhất định, rồi mới chuyển sang thực hành *Vipassanā*. Bên cạnh đó, có phái Thiền tu trong rừng do Trưởng Lão Thiền Sư Ajahn Chah truyền bá, với cách hành trì nghiêm cẩn nhưng lại tuyên giảng tư tưởng cởi mở, linh hoạt, thực tế, không quá chấp cứng vào Kinh điển. Nói chung,

mỗi hoa một vẻ, nhưng tất cả đều đua nhau khoe sắc trong vườn hoa Phật Pháp.

Sau đây là các Pháp Thiền được giảng dạy tại các trung tâm thiền ở Việt Nam mà chúng ta có thể tham gia các khóa thiền ngắn hạn:

- ✓ **Pháp môn chuyên về niệm Thân:** Do các vị Thiền Sư lỗi lạc ở các thiền viện nổi tiếng ở Miến Điện (*Thiền Viện Paditarama và Kyunpin*) dạy theo truyền thống của Trưởng Lão Mahāsī Sayādaw như: Beelin Sayādaw, Kyunpin Sayādaw,..... tại Thiền Viện Phước Sơn – Biên Hòa – Đồng Nai (0251.3967.237).
- ✓ **Pháp môn chuyên về niệm Thọ:** Do Thiền Sư S.N.Goenka và các Thiền Sư Phụ Tá dạy theo truyền thống của Thiền Sư Sayagyi U Ba Khin, Miến Điện. Có gần 200 trung tâm thiền trên toàn thế giới. Ở Việt Nam, quý vị có thể đăng ký tham gia khóa thiền trên Web: <http://www.vn.dhamma.org> (0906.509.483), ở 3 trung tâm chính:
 - **Tịnh xá Ngọc Thành**, Q. Thủ Đức.
 - **Trung Tâm UCENLIST (Cơ sở 1)**, Đội 2, Thôn Minh Tân, Xã Minh Trí, Huyện Sóc Sơn, Hà Nội.
 - **Trung Tâm UCENLIST (Cơ sở 2)**, Ấp Trại Đền, Xã Phước Hiệp, Huyện Củ Chi, TP. Hồ Chí Minh.
 - Ngoài ra, quý vị còn có thể đăng ký tham gia tại **Chùa Hồng Trung Sơn**, Đồng Nai do Ni Sư. TS. Thích Nữ Hằng Liên hướng dẫn (082.566.9123, <http://www.phapdangthientue.com>).
- ✓ **Pháp môn chuyên về niệm Tâm:** Do Thiền Sư Ashin Tejaniya - Thiền viện Shwe Oo Min – Miến Điện, Sư Chí Dũng dạy tại Thiền Viện Phước Sơn.

- ✓ **Pháp môn chuyên về niệm Pháp:** Do Ngài Sayādaw U Candavara Bhivamsa dạy theo truyền thống Đại Thiên Sư Mogok Sayādaw tại Thiền Viện Phước Sơn.
- ✓ **Pháp môn chuyên sâu về Định tâm** (chúng các bậc Thiền Định trước, rồi mới hành thiền Quán): Do các vị Thiền Sư uy tín ở Thiền Lâm Pa-Auk - Miến Điện giảng dạy theo truyền thống của Đại Lão Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw tại Thiền Viện Nguyên Thủy (0906.904.258, 33A, đường 10 (Nguyễn Thị Định), Khu phố 1, P. Cát Lái, Quận 2, TP. Hồ Chí Minh).

Chúng tôi khuyến khích quý hành giả tham dự các khóa thiền ở các trung tâm thiền chính thức để được các Thiền Sư uy tín, có thẩm quyền trực tiếp giảng dạy. Từ đó, quý vị mới thực sự học được những chỉ dẫn chính xác, phù hợp với khả năng của mình để tự tin hành thiền và nếm được hương vị Pháp Bảo. Bây giờ, quý vị có tham khảo hướng dẫn dưới đây của Trưởng Lão Thiền Sư Ajahn Chah để thực tập hành thiền căn bản tại nhà trước khi có cơ hội tham dự một khóa thiền.

B. HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

I. Tiểu Sử Thiền Sư Ajahn Chah

Ngài sinh ngày 17 tháng 6 năm 1918, tại một ngôi làng nhỏ nằm gần thành phố Ubon Rajathami thuộc Đông Bắc Thái Lan. Học xong tiểu học trường làng, Ngài đi tu Sadi ba năm rồi trở về phụ giúp gia đình. Gia đình Ngài sống bằng nghề nông. Năm tròn 20 tuổi, ngày 26 tháng 04 năm 1939, Ngài quyết định xuất gia trở lại và lần này tu luôn giới phẩm Tỳ khưu. Xuất gia xong, Ngài được tham dự các khóa học giáo lý và ngôn ngữ Pāli. Năm năm sau, phụ thân Ngài qua đời và cũng vào lúc này Ngài

nhận được mảnh bằng tốt nghiệp xuất sắc môn Pāli. Một phần do tác động tâm lý từ cái chết của cha, Ngài bắt chợt nhìn thấy cái buồn thiu, vô vị của cuộc sống và thế rồi, từ bỏ mọi thứ đang có. Ngài quyết định thực hiện một cuộc đi đường dài của một người du sĩ.



Để tới được Trung bộ Thái Lan, Ngài đã trải qua 400 Km bằng đôi chân gió bụi. Trong suốt thời gian ấy, không ít đêm, Ngài phải ngủ lại giữa rừng sâu và thức ăn đi đường chỉ có được bằng cách khát thực từ những xóm làng mình đi qua. Rồi như một cơ duyên hãn hữu, Ngài đã tình cờ ghé ngang một ngôi thiền viện, và chính tại đây được tham kiến Thiền Sư Ajahn Mun Bhūridatta, một Thiền Sư danh tiếng một thời và vô cùng lỗi lạc.

Ngài Ajahn Chah quyết định dừng bước để cầu Pháp. Ngài học cẩn thận Pháp hành thiền với thầy, nhưng tự đáy lòng chẳng hiểu sao cứ thấy có gì đó bất ổn. Dường như hiểu được gút mắc này trong lòng Ngài nên Thiền Sư Ajahn Mun đã gợi ý một vấn đề hết sức quan trọng: *“Giáo lý của Đức Phật tuy được trình bày bao la nhưng để đi vào đáy sâu nội tâm của mỗi người thì chỉ có một con đường duy nhất mà cũng hết sức đơn giản, đó là một khi có được khả năng chánh niệm đối với những gì diễn ra trong lòng mình thì tất cả sự thật tự lộ diện...”*. Chính câu nói khai thị này đã phôi mở cho Ngài Ajahn Chah một lối về ngắn nhất với Pháp hành thiền Quán.

Suốt bảy năm dài sống hạnh đầu đà trong rừng sâu, Ngài Ajahn Chah đã có nhiều cơ hội học hiểu bản chất

cuộc đời qua quá nhiều thử thách chết người trong nếp sống thường nhật. Những khu rừng Ngài đi qua đều nổi tiếng là nguy hiểm với những mãnh thú và độc trùng. Có đêm kia, giữa rừng già hoang vu, Ngài đã một mình ngồi thiền dưới cơn bão lớn để có thể thấm thía tận cùng niềm cô đơn vô biên của kiếp sống không nhà. Năm 1954, sau những tháng ngày trôi dạt, Ngài đã được mời về thăm lại quê hương, cũng vẫn ngôi làng nhỏ của ngày xưa. Thiền sinh các nơi tìm về cầu pháp ngày càng đông dần và một ngôi thiền viện được ra đời trong một cánh rừng phụ cận, một nơi cũng nổi tiếng ma thiêng nước độc, và đó chính là thiền viện Wat Pah Pong hôm nay để từ cơ sở này, rất nhiều chi nhánh tiếp nối nhau thành lập.

Năm 1967, một vị Sư người Mỹ đã tìm đến Wat Pah Pong. Vị này chỉ mới tu thôi và ngay mùa an cư đầu tiên đã chọn một ngôi thiền viện ở sát biên giới để tu thiền. Đó chính là Đại Đức Sumedho. Dù mọi công phu không phải là vô bổ, nhưng Đại Đức vẫn cảm thấy mình cần có một người thầy hướng dẫn cho đời tu được trọn vẹn hơn. Vào đúng thời điểm đó, thật tình cờ, một vị Sư đệ tử của Ngài Ajahn Chah đến viếng ngôi thiền viện này và gặp gỡ Sumedho. Cũng may, vị Sư người Thái đó cũng biết chút ít Anh ngữ, rồi vị này đã giới thiệu ít nhiều về Thầy của mình với Sumedho. Thế là Đại Đức Sumedho lập tức lên đường tới tận Wat Pah Pong cùng vị Sư Thái mới quen.

Ngài Ajahn Chah đã nhiệt tình tiếp nhận Sư Sumedho, nhưng trước sau vẫn không quan tâm gì tới đời sống vật chất của người học trò da trắng này. Có nghĩa là Sư Sumedho vẫn cứ phải đi khát thực để sống với những thức ăn thật khó quen miệng và dĩ nhiên cũng chỉ được hướng dẫn Pháp hành thiền theo cách vẫn áp dụng cho các thiền sinh bản xứ. Phương pháp dạy thiền

của Ngài Ajahn Chah tuy có phần khắt khe nhưng có một nội dung sâu sắc nhất định. Ngài luôn đặc biệt nhấn mạnh mục đích tĩnh lặng để thấu thị thực tại xuyên qua tất cả lao dịch chấp tác mỗi ngày, và tinh thần thứ hai cho mọi sinh hoạt của tất cả thiền sinh luôn đặt nền tảng trên một từ Giới Luật. Theo thời gian, cùng với những cơ duyên, ngày càng có thêm nhiều những nhà Sư Tây phương tìm đến Wat Pah Pong.

Lúc này, Đại Đức Sumedho đã được năm hạ Tỳ khuru cùng với một khả năng khá vững chãi. Ngài Ajahn Chah quyết định giao phó cho Đại Đức trách nhiệm trông coi và hướng dẫn các nhà Sư da trắng đó. Mùa hè năm 1975, Ngài Sumedho cùng các vị Sư Tây phương đã tạm thời rời Wat Pah Pong để đến hành thiền trong một cánh rừng cách đó không xa. Thật bất ngờ khi dân chúng địa phương đã hết lòng hoan hỷ yêu cầu các vị tiếp tục lưu trú dài hạn, và chính Ngài Ajahn Chah cũng đã cho phép các vị lựa chọn. Thế là thiền viện Wah Pah Nanachat (đa chủng tộc) đã được ra đời, và Ngài Sumedho trở thành viện chủ ngôi thiền viện đầu tiên dành cho các nhà Sư Tây phương.

Năm 1977, được Giáo Hội Phật Giáo Anh Quốc mời sang thăm viếng, Ngài Ajahn Chah đã bắt Đại Đức Sumedho và Đại Đức Khemadhamma đi cùng. Thấy ở Anh có nhiều điều kiện hoằng dương, Ngài đã để hai người học trò ở lại thiền viện Hampstead ở London rồi trở về Thái Lan. Đến năm 1979, Ngài lại trở qua Anh khi hai vị Đại Đức học trò đã rời London đi xây dựng thiền viện Chithurst ở Sussex. Sau đó, Ngài còn sang tận Hoa Kỳ và Canada để thuyết giảng.

✓ **Những Năm Cuối Cùng**

Trong kỳ kiết hạ năm 1981, Ajahn Chah ngã bệnh nặng. Những năm cuối cùng, sức khỏe của Ngài đã yếu hẳn với chứng chóng mặt và bệnh tiểu đường, và bây giờ là một sự sụp đổ thành linh. Trong vòng vài tháng sau đó, Ngài được chữa trị bằng nhiều cách, nhưng tình trạng không thuyên giảm. Sức khỏe Ngài tiếp tục suy sụp, cho đến giữa năm sau thì Ngài bị tê liệt hoàn toàn ngoại trừ đôi chút cử động ở bàn tay. Ngài không còn nói chuyện được nữa, nhưng vẫn có thể nháy mắt.

Ngài ở lại trong tình trạng này trong suốt mười năm sau đó, và vài vùng cơ thể còn điều khiển được cũng từ từ yếu dần, cuối cùng thì Ngài không còn cử động gì được nữa. Trong thời gian này, Ngài vẫn tiếp tục dạy dỗ các đệ tử của mình: *Không phải Ngài đã từng nhắc đi nhắc lại rằng bản chất của thân thể là bệnh hoạn và hủy diệt hay sao?* Đây là một bài học quan trọng, dù là một vị chân Sư vĩ đại, hay ngay cả Đức Phật cũng không thể trốn tránh những quy luật bất di bất dịch của thiên nhiên. Cho nên, công việc của chúng ta là tìm kiếm sự bình an và giải thoát bằng cách không đồng hóa mình với những hình dáng luôn thay đổi này.

Trong thời gian này, ngoài việc làm một thí dụ điển hình cho sự bất ổn và tạm bợ của đời sống, cũng như cho Chư Tăng cơ hội để chăm sóc cho Ngài, đôi lúc Ajahn Chah vẫn tìm cách dạy dỗ trong những hoàn cảnh khác nhau, dù với tình trạng vô cùng giới hạn của mình. Các Tỷ Khưu thay phiên nhau chăm sóc cho những nhu cầu thể chất của Ngài 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Trong một ca trực nọ, hai Tỷ Khưu gây gổ với nhau, quên mất rằng người thứ ba trong phòng có thể hiểu rõ tất cả

những gì đang xảy ra. Nếu Ajahn Chah còn khỏe mạnh, họ sẽ chẳng dám cãi và làm như thế trước mặt Ngài.

Lời qua tiếng lại càng lúc càng gay gắt, thì có tiếng động phát sinh từ cái giường trong phòng. Thành linh, Ajahn Chah ho thật mạnh và theo lời kể, văng ra một cục đờm lớn bay ngang phòng, xuyên qua khoảng không giữa hai người đang cãi lộn và đập cái bốp vào bức tường ngay bên cạnh họ. Sự dạy dỗ được tiếp nhận đúng lúc, và cuộc cãi vã dứt ngang một cách sượng sùng.

Trong suốt thời gian Ajahn Chah nằm trên giường bệnh, sinh hoạt của thiền viện vẫn tiếp diễn như trước. Vị thầy vẫn còn đó mà không ở đó, nhưng tình huống này đã giúp đỡ một cách kỳ diệu cho Chư Tăng tập làm những quyết định chung và thích nghi với một lối sống thiếu vắng sự hướng dẫn của vị thầy kính yêu. Thường thì sau khi một vị thầy vĩ đại như thế qua đời, sự tu hành thoái hóa nhanh chóng, học trò bỏ đi dần, và rồi chỉ trong vòng một hai thế hệ, sự giảng dạy của vị thầy cũng biến mất. Thế nhưng, trong suốt khoảng thời gian Ajahn Chah bị bệnh cho đến lúc Ngài qua đời, số thiền viện chi nhánh đã tăng lên hơn cả trăm trên khắp thế giới. Đây là một minh chứng hùng hồn cho sự huấn luyện đệ tử khéo léo của Ajahn Chah.

Sau khi Ngài qua đời, cách đây mười năm, đoàn thể xuất gia của Ajahn Chah đã tổ chức tang lễ theo tinh thần sống và giảng dạy của Ngài. Tang lễ, vì thế, không chỉ là một nghi lễ truyền thống, mà còn là một thời gian để lắng nghe và tu hành. Nghi lễ diễn ra trong suốt mười ngày với những thời thiền nhóm và vài khóa thuyết giảng mỗi ngày bởi nhiều vị Thầy nổi tiếng trong nước. Có khoảng 6.000 Chư Tăng, 1.000 Ni Sư và trên 10.000 người tại gia cắm trại trong rừng trong suốt thời gian này. Ngoài ra, còn có

khoảng 1 triệu quan khách viếng thăm, và 400.000 người, kể cả đức vua, hoàng hậu và thủ tướng của Thái Lan đã đến dự lễ hỏa táng.

Trong 10 ngày này, tất cả thức ăn cùng với rất nhiều Kinh sách được cung cấp và chuẩn bị bởi nhiều thiền viện chi nhánh, và phân phát miễn phí tới khách thập phương; nước uống đóng chai được một công ty địa phương cung cấp; một hãng xe buýt và những chủ nhân xe tải gần đó đã chuyên chở miễn phí hàng ngàn Tăng Ni mỗi buổi sáng để đi khất thực chung quanh các thôn làng và phố xá trong vùng. Đó thật là buổi lễ long trọng và xứng đáng để chia tay với một bậc minh triết.

Nguyện mong những sự giảng dạy này có thể bồi dưỡng tâm của người tầm Đạo và kiên định tâm những kẻ đã thức tỉnh, thuần khiết và bình an.

II. Hướng Dẫn Hành Thiền

“Cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.”

1. Tại Sao Bạn Hành Thiền?

Vì tâm bạn không hiểu những gì cần được hiểu. Nói cách khác, bạn không thật sự biết điều gì là điều gì và chuyện gì đang xảy ra. Bạn không biết đâu là sai, đâu là đúng, dù là thứ mang đến khổ đau và khiến bạn nghi ngờ. Bạn đến đây để tìm kiếm sự bình an và kiểm thúc là vì tâm của bạn bất an. Chúng cứ bị lung lay bởi sự hoài nghi và hiếu động. Mặc dù dường như có rất nhiều cách để tu hành, chung quy chỉ có một mà thôi. Cũng như những cây ăn trái, chúng ta có thể có trái sớm hơn bằng

cách trồng cây chiết, nhưng cây đó sẽ không dẻo dai và bền bỉ. Nếu chúng ta trồng cây từ hạt, thì cây lớn lên sẽ khỏe mạnh và có nhiều sức chịu đựng hơn. Sự tu hành cũng vậy. Khi mới tu hành, tôi không hiểu điều này. Chẳng nào tôi vẫn chưa hiểu biết đúng đắn, tôi vẫn thấy việc ngồi thiền là khổ sở, đến độ có lần tôi phát khóc. Có lúc tôi đặt mục tiêu cho mình quá cao, có lúc thì không đủ cao. Tôi không bao giờ biết thế nào là sự quân bình. Tu hành một cách bình an là không đặt tâm quá cao hay quá thấp, mà ở điểm quân bình.

Tu hành nhiều cách khác nhau với nhiều vị Thầy khác nhau có thể rất rối rắm. Vị thầy này bảo bạn phải tu cách này, vị kia bảo bạn tu cách kia. Bạn không biết đâu là đúng, đâu là sai, không biết cốt tủy của sự tu hành là gì. Kết quả là sự rối rắm và nghi ngờ. Không ai biết cách để hài hòa sự tu hành của họ. Cho nên, *cố đừng suy nghĩ quá nhiều. Nếu bạn phải nghĩ, thì suy nghĩ với sự tỉnh giác. Hãy làm cho tâm bình an trước. Nơi nào có sự hiểu biết, nơi đó không cần có sự suy nghĩ. Sự tỉnh giác sẽ thay thế vào đó và trí tuệ phát sinh.* Lỗi suy nghĩ bình thường không phải là trí tuệ, nhưng đó chỉ là sự lang thang không chủ đích và không ý thức của tâm mà kết quả chỉ là sự hiểu động. Ở giai đoạn này, bạn không cần suy nghĩ. Suy nghĩ chỉ khuấy động tâm. Suy nghĩ quá nhiều có thể khiến bạn khóc.

2. Phát Triển Định Lực

Phát triển định lực để làm cho đầu óc vững vàng và kiên định để có sự bình an trong tâm. Tâm chưa được huấn luyện thường rất hiểu động và khó điều khiển. Nó chạy lăng xăng theo trần cảnh, giống như dòng nước lúc chảy qua bên này, lúc chảy qua bên kia, tìm kiếm những

nơi thấp nhất. Các nông gia và kỹ sư nông nghiệp biết cách điều khiển dòng nước để sử dụng hiệu quả cho xã hội và con người. Cũng vậy, tâm được kiềm chế và huấn luyện liên tục sẽ là một công cụ vô cùng hữu ích. Đức Phật dạy rằng: *“Tâm được điều phục sẽ mang đến chân hạnh phúc, vì thế hãy điều phục tâm cho tốt để đạt được những lợi ích cao nhất”*.

Tương tự, con vật chung quanh chúng ta như voi, ngựa, trâu, bò cần phải được huấn luyện trước khi dùng chúng làm việc. Khi đó, sức mạnh của chúng mới thật sự mang lại lợi ích cho chúng ta. Tâm được huấn luyện sẽ mang đến cho chúng ta nhiều phúc lành hơn một cái tâm thô kệch. Đức Phật và các đệ tử đều có cùng một khởi đầu như chúng ta với tâm chưa được huấn luyện. Nhưng sau này, các vị đã trở thành những bậc Thánh Nhân, những người mà chúng ta vô cùng tôn kính và học hỏi. Tâm được kiểm soát và huấn luyện có thể giúp cho chúng ta tốt hơn trong mọi lĩnh vực, mọi tình huống. Tâm được huấn luyện sẽ giúp cho đời sống của chúng ta quân bình, khiến cho công việc dễ dàng hơn và phát triển khả năng lý luận để kiểm chế hành động của mình. Nhờ thế, chúng ta sẽ ngày càng trở nên hạnh phúc hơn.

- ***Ngồi thiền***

Đề tu tập có hiệu quả, chúng ta phải tìm một nơi yên tĩnh, và không bị quấy nhiễu, như một khu vườn, dưới bóng mát của một tàng cây, hay bất cứ nơi nào mà chúng ta có thể ngồi yên tĩnh một mình. Nếu là Tăng Ni, chúng ta nên tìm một cái chòi trong rừng hay một hang động. Vùng rừng núi vắng vẻ cũng là một nơi rất thích hợp cho sự tu hành. Hãy thử ngồi xuống, bắt chân này lên chân kia (*ngồi bán già*), hoặc cả hai téo vào nhau (*ngồi kiết*

già) hay cả hai chân xếp bằng trên sàn tọa có tấm lót cách mặt đất. Hai tay ngửa, đặt chồng lên nhau trên lòng bàn chân giống như hình tượng Phật. Chúng ta có thể chọn ngồi tư thế nào hợp nhất với mình để duy trì ít nhất trong 1 giờ. Với người tật bệnh, chúng ta có thể ngồi trên ghế cũng tu tập được. Quan trọng là chúng ta giữ lưng thẳng (*không quá chùn lưng, không quá uốn ngực*), cổ thẳng (*không quá ngửa mặt lên hay quá cúi xuống*), nhưng hơi thả lỏng toàn thân cho tâm thoải mái. Hãy nhắm mắt lại và hướng tâm quan sát đối tượng thiền.

Sự định tâm có thể đạt được bằng nhiều phương pháp khác nhau. Thông thường nhất mà mọi người đều có thể thực hành là chánh niệm về hơi thở, tức là phát triển khả năng nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra. Lúc bắt đầu, bạn phải dứt khoát với mình rằng đây là lúc để huấn luyện tâm và không thứ gì khác. Đừng để tâm chạy sang bên trái hay bên phải, tới đằng trước hay đằng sau, lên trên hay xuống dưới. Vào lúc này, bốn phạm duy nhất của chúng ta là thực tập chánh niệm về hơi thở. Rồi tập trung sự chú ý nơi đỉnh đầu và di chuyển nó xuống thân thể, tới dần ngón chân và rồi đi lên đầu trở lại. Truyền sự tỉnh giác của bạn xuống, xuyên qua thân thể và quan sát với trí tuệ.

Chúng ta thực tập như thế để đạt được sự hiểu biết cơ bản về thân thể của mình. Rồi chúng ta bắt đầu thiền. Nhớ rằng bốn phạm duy nhất của bạn là quan sát hơi thở ra và hơi thở vào. Chúng ta tập trung sự chú ý của mình vào chóp mũi và phát triển ý thức về hơi thở vào ra và niệm thầm từ: “*Buddho*”. Khi thấy hơi thở vào, ta niệm thầm “*Buddho*”, Khi thấy hơi thở ra, ta niệm thầm “*Budhho*”. Thiền sinh cũng có thể sử dụng một chữ khác, hay chỉ việc nhận biết sự chuyển động ra vào của hơi thở

một cách tự nhiên, không điều khiển hơi thở. Đừng ép buộc hơi thở dài hơn hay ngắn hơn bình thường. Hãy để nó trôi chảy tự nhiên, đều đặn, nhẹ nhàng. Quan trọng là thiền sinh nhận thức hơi thở của mình trong hiện tại, nghĩa là nhận biết mỗi hơi thở ra và hơi thở vào ngay khi nó đi vào, đi ra. Hãy thực tập buông bỏ với mỗi hơi thở ra và hơi thở vào.

Trong lúc thiền, bạn không cần để tâm đến các cảm xúc. Mỗi khi tâm bị khuấy nhiễu bởi sự tiếp xúc với ngoại cảnh, hay có một cảm xúc nảy sinh trong tâm, chỉ việc để nó đi qua. Bất kể những cảm xúc này là tốt hay xấu đều không quan trọng. Đừng cho chúng một ý nghĩa nào cả, mà chỉ việc để chúng đi qua và xoay sự chú ý của bạn về hơi thở. Duy trì sự tỉnh giác về hơi thở đi ra, đi vào. Đừng làm cho mình khổ sở vì hơi thở của mình quá ngắn hay quá dài. Chỉ việc quan sát hơi thở mà không tìm cách điều khiển hay miễn cưỡng nó. Nói cách khác, đừng ham thích hay nổi nóng với mọi hiện tượng, đừng dính mắc nó!

Trong bất cứ trường hợp nào, chúng ta đều phải cố gắng duy trì chánh niệm về hơi thở một cách liên tục. Nếu sự chú ý của mình vào hơi thở đi lạc, hãy đưa tâm trở lại theo dõi hơi thở và niệm thầm “*Buddho*”. Hãy cố gắng đặt tất cả những tư tưởng khác qua một bên! Đừng nghĩ đến bất cứ điều gì, chỉ việc quan sát hơi thở mà thôi! Nếu thấy một tư tưởng, suy nghĩ xuất hiện, hãy kiên trì đưa tâm về chú ý hơi thở. Hãy tái lập chánh niệm và thở vào thật sâu cho đến khi không còn chỗ để chứa nữa. Sau đó, thở ra hoàn toàn cho đến khi không còn lại gì hết. Thở vào thật sâu, và thở ra hoàn toàn. Làm như thế hai, ba lần, rồi tập trung sự chú ý lên hơi thở trở lại. Tâm sẽ yên lặng hơn. Mỗi khi một cảm thọ kích động, tâm cứ việc lặp lại tiến trình trên. Đôi lúc, tâm có thể khởi nghi, nên bạn phải có

chánh niệm. *Hãy là người biết, là người liên tục theo dõi và xem xét cái tâm hiếu động trong bất kỳ hình thái nào của nó. Đây gọi là có chánh niệm.* Sự chánh niệm canh chừng và chăm sóc tâm. Bạn phải duy trì cái biết này và không bắt cần hay đi lạc hướng, bất kể tình trạng của tâm vào lúc đó là gì.

Hãy để chánh niệm điều khiển và giám sát tâm. Một khi tâm đã hợp nhất với chánh niệm, một loại tỉnh giác mới sẽ phát sinh. Một cái tâm đã bình an sẽ được giám sát bởi chính sự bình an đó, cũng giống như một con gà bị nhốt trong chuồng; con gà không thể đi ra ngoài, nhưng vẫn có thể đi tới đi lui bên trong chuồng. Cùng thế ấy, sự tỉnh thức phát sinh khi tâm bình an và có chánh niệm là loại tỉnh thức không gây phiền phức. Không có sự suy nghĩ và cảm xúc nào nảy sinh bên trong cái tâm bình an để gây bất lợi cho bạn.

Có người không muốn kinh nghiệm bất kỳ ý tưởng hay cảm xúc nào, nhưng đây là một thái độ cực đoan. Cảm xúc nảy sinh bên trong cái tâm bình an. Tâm vừa kinh nghiệm các cảm xúc khác nhau, vừa kinh nghiệm sự bình an, mà không bị khuấy động. Khi có sự bình an như thế thì sẽ không có những kết quả bất lợi. Vấn đề chỉ phát sinh khi con gà xông khỏi chuồng. Ví dụ, bạn đang quan sát hơi thở ra vào, rồi quên mất chính mình và để tâm đi lang thang ra ngoài, đi về nhà, đi tới các cửa tiệm tạp hóa hay tới những nơi khác. Có lẽ phải nửa tiếng đồng hồ sau, bạn mới sực nhớ là bạn đã rời khỏi sự hành thiền của mình, và rồi bạn quở trách mình là thiếu chánh niệm. Đây là nơi bạn phải thật cẩn thận, bởi vì đây là nơi con gà xông khỏi chuồng tâm, rời khỏi vị trí bình an của nó. Bạn phải cố duy trì sự tỉnh giác với chánh niệm và kéo tâm trở lại. Mặc dù tôi dùng chữ “*kéo tâm lại*” nhưng trên thực tế,

tâm không thật sự đi đâu cả, chỉ là đối tượng của sự tỉnh giác đã thay đổi. Bạn phải làm cho tâm ở lại ngay tại đây và bây giờ. Chừng nào còn có chánh niệm, chừng đó còn có sự hiện diện của tâm. Nó giống như bạn đang kéo tâm trở lại, nhưng thật sự thì tâm chẳng đi đâu cả, nó chỉ thay đổi một chút. Khi chánh niệm được tái lập, chỉ trong chớp mắt, bạn đã quay lại với tâm mà không cần phải có sự lôi kéo nào cả. *Khi có sự hiểu biết trọn vẹn, một sự tỉnh giác liên tục và không gián đoạn, chúng ta gọi đây là sự hiện diện của tâm.* Khi sự chú ý của bạn trôi dạt từ hơi thở đến những nơi khác, cái biết bị gián đoạn. Mỗi khi có sự nhận biết hơi thở, tâm đang ở đó.

Phải có cả hai, đó là sự chánh niệm và tỉnh giác. Ngay lúc này, bạn hoàn toàn ý thức về hơi thở của mình. Bài tập quan sát hơi thở này giúp phát triển cả hai: chánh niệm và tỉnh giác. Chúng chia sẻ công việc. Có cả hai thứ chánh niệm và tỉnh giác thì cũng giống như có cả hai công nhân cùng làm việc để nâng một tấm gỗ nặng lên. Giả sử hai công nhân này cố gắng nâng vài tấm gỗ, nhưng chúng quá nặng. Thấy thế, người công nhân thứ ba, với thiện ý, chạy tới giúp một tay. Cùng thế ấy, khi có chánh niệm và tỉnh giác, trí tuệ sẽ đồng thời phát sinh để giúp một tay. Và rồi cả ba sẽ củng cố lẫn nhau. Với trí tuệ, sự hiểu biết về lục trần sẽ phát sinh. Chẳng hạn, trong lúc thiền, bạn có thể nhớ đến một người bạn, nhưng trí tuệ sẽ lập tức đẩy lùi ý nghĩ đó với câu *“Không có gì quan trọng cả”* hay *“Bỏ xuống đi”*. Hay nếu có những tư tưởng về những công việc bạn phải làm ngày mai, thì sự đáp trả của trí tuệ sẽ là *“Ta không muốn bận tâm với những thứ đó”*. Nếu bạn thấy mình nghĩ về một người nào đó, chỉ việc nói với mình, *“Không, ta không muốn dính dấp vào chuyện đó, bỏ xuống đi”* hay *“Không*

có gì chắc chắn cả”. Đây là cách bạn đối phó với lục trần trong lúc hành thiền, nhận biết chúng như những sự việc “*không chắc chắn, không bền vững*” và duy trì sự tỉnh giác này. *Bạn phải buông bỏ mọi suy nghĩ, các cuộc nói chuyện bên trong và tất cả nghi ngờ. Đừng dính mắc vào những thứ này trong lúc hành thiền.* Cuối cùng thì tất cả những gì còn lại trong tâm sẽ chỉ là thể dạng thuần khiết nhất của sự chánh niệm, sự nhận biết và trí tuệ. Mỗi khi những thứ này yếu đi, hoài nghi sẽ phát sinh. Cứ cố gắng buông bỏ những hoài nghi đó ngay lập tức, chỉ giữ lại sự chánh niệm, tỉnh giác và trí tuệ mà thôi. Cố gắng phát triển chánh niệm như thế này cho đến khi nó có thể hiện diện liên tục trong tất cả thời gian.

Hãy tập trung sự chú ý như thế, rồi bạn sẽ thấy sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm và trí tuệ hợp nhất nơi đây. Bất kể là bạn bị lôi kéo hay bị khước từ bởi lục trần, bạn sẽ có thể nói với chính mình, “*Nó không chắc chắn*”. Dù gì đi nữa, chúng cũng chỉ là những chướng ngại cần được quét sạch cho đến khi tâm hoàn toàn tinh khiết. Tất cả những gì cần ở lại là sự chánh niệm, tỉnh giác, định tâm vững vàng, không lay động và trí tuệ tối thượng.

Cứ tiếp tục thực hành như thế, tâm bạn sẽ dần dần yên tĩnh, hơi thở sẽ trở nên thanh nhẹ hơn mãi cho đến khi nó dường như không còn ở đó nữa. Thân và tâm đều cảm thấy nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Những gì còn lại chỉ là sự chú ý nhất tâm. Tâm đã đạt đến trạng thái tĩnh lặng. Khi tâm đã bình an và tập trung, đừng cột nó vào hơi thở nữa. Bây giờ, hãy bắt đầu quan sát thân và tâm như một thực thể được cấu tạo bởi ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hãy xem xét ngũ uẩn này đến và đi. Bạn sẽ nhận thấy rõ ràng chúng vô thường, thay đổi, sinh diệt liên tục. Sự vô thường này khiến cho chúng không còn

giá trị, không còn cần thiết. Chúng đến và đi tùy thích: không có một “*bản ngã hay ai đó*” đang điều hành mọi việc, mà chỉ là sự chuyển biến tự nhiên thuận theo nhân quả. Tất cả mọi việc trên thế gian này đều có tính thay đổi (*Vô thường*), không kiểm soát được nên bất an, bất toại (*Khổ*), và không có một tự ngã hay linh hồn vĩnh cửu (*Vô ngã*). Nếu bạn nhìn vạn vật bằng cách này, mọi sự ràng buộc và dính mắc sẽ giảm thiểu dần dần. Đó là vì bạn nhìn thấy bản chất thật của thế gian. Chúng ta gọi đây là sự phát sinh trí tuệ.

- **Đi kinh hành**

Đối với một thiền sinh thật sự, việc hành thiền không chỉ ở tư thế ngồi, mà là phải luôn cố gắng duy trì chánh niệm hay biết đối tượng thiền (*hơi thở*) ở mọi lúc, mọi nơi ngoài lúc ngủ. Cho nên, việc đi kinh hành trước và sau khi ngồi thiền khoảng vài chục phút là điều quan trọng. Khi đi kinh hành, chúng ta đi tự nhiên, tương đối chậm và cố gắng nhận biết những cảm giác của lòng bàn chân khi chúng chạm trên mặt đất. Chúng ta đi kinh hành trước khi ngồi thiền để tâm chuẩn bị an định dần. Sau khi ngồi thiền, chúng ta cũng có thể kinh hành một lúc tùy thích để tâm bắt đầu hòa nhập với thế giới bên ngoài. Khi bạn đang đi kinh hành, nếu tâm trở nên kích động, hãy dừng lại, lắng dịu tâm, tái lập chánh niệm lên đối tượng thiền và rồi tiếp tục đi. Ngồi thiền hay đi kinh hành cũng như nhau, chỉ có tư thế là khác mà thôi.

- **Thiền trong sinh hoạt**

Ngoài giờ ngồi thiền và đi kinh hành, chúng ta vẫn cố gắng để tâm theo dõi hơi thở hoặc cảm nhận bất cứ cảm giác nào trên thân hay cảm xúc nào trong tâm ngay khi có thể trong bất cứ hoạt động nào hàng ngày. Tất

nhiên, trong sinh hoạt, nhiệm vụ chính của tâm là tập trung hoàn thành công việc đang làm. Tuy nhiên, cái tâm vọng tưởng vẫn rảnh rỗi chạy đây chạy đó mà xao lãng công việc hiện tại. Cho nên, chúng ta phải luôn ý thức hơi thở hay cảm giác, cảm xúc trong thân tâm để duy trì tâm luôn chánh niệm hay biết thân tâm mình. Đây là cách để duy trì chánh niệm, tỉnh giác liên tục từ lúc ngồi đến lúc đi và trong đời sống sinh hoạt.

Hãy theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ điều gì, chuyện gì. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó là con đường tiến đến chân lý. Hãy tự nhiên trong mọi việc làm. Mọi động tác của bạn ở đây đều là cơ hội để bạn thực tập Thiền Quán. Tất cả đều là Giáo Pháp. Bất kỳ làm công việc gì bạn cũng phải cố gắng chánh niệm.

Trong khi quét dọn, phụ bếp, rửa chén,..., bạn phải chú tâm tỉnh thức, giữ chánh niệm. Khi bạn đi đổ rác, đổ ống nhỏ, chùi rửa nhà cầu, ..., đừng nghĩ bạn làm những công việc đó vì lợi ích cho kẻ khác. Chân lý nằm ngay trong việc đổ ống nhỏ, trong công tác chùi rửa nhà cầu tiêu. Đừng nghĩ rằng chỉ những lúc ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Nhiều người than phiền là không có dư thì giờ để hành thiền. Điều đó thật sai lầm. Bộ bạn không có đủ thì giờ để thờ sao? Thiền của bạn nằm ở đây: chánh niệm, giác tỉnh, hoàn toàn tự nhiên, thoải mái trong mọi công việc bạn đang làm.

3. Sự Phát Sinh Trí Tuệ

Trí tuệ là nhìn thấy chân lý về những tiến trình khác nhau của thân và tâm. Khi dùng cái tâm an định, được huấn luyện của mình để quán chiếu ngũ uẩn, chúng ta sẽ

nhận ra rằng cả thân và tâm đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Khi nhìn thấy mọi việc với trí tuệ, chúng ta không còn dính mắc hay bám víu nữa. Bất cứ những gì đến, chúng ta chấp nhận một cách tỉnh thức mà không buồn phiền hay đau khổ, vì chúng ta nhận thấy rõ bản chất vô thường của vạn vật. Khi bệnh hoạn hay đau đớn, chúng ta vẫn bình thản vì tâm đã được huấn luyện tốt. Tâm như thế sẽ là nơi nương náu thật sự cho chính mình. Sự hiểu biết này chính là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết thực chất của mọi sự khi chúng phát sinh.

Trí tuệ phát sinh từ Chánh Niệm và Thiền Định. Thiền Định đặt nền tảng trên giới luật. Cả ba điều này - Giới, Định, Tuệ - tương quan mật thiết đến độ hành giả không thể chỉ tập trung vào một khía cạnh để được giải thoát. Tiến trình tu hành diễn ra như thế này. Trước hết, chúng ta rèn luyện cho tâm chú ý vào hơi thở. Đây là sự phát sinh đức hạnh. Khi sự chánh niệm về hơi thở được thực hành cho đến khi tâm tĩnh lặng thì định lực phát sinh. Rồi từ sự quan sát, chúng ta thấy rằng hơi thở là vô thường, khổ và vô ngã. Sự xả bỏ sẽ theo sau đó và đây là sự phát sinh của trí tuệ.

Cho nên, thực tập chánh niệm về hơi thở có thể được xem là nền tảng cho sự phát triển Giới, Định, Tuệ. Ba pháp tu này phụ thuộc chặt chẽ với nhau như thế đó. Khi cả ba pháp Giới, Định, Tuệ đều được phát triển, chúng ta gọi sự tu hành này là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất để thoát khổ. Bát Chánh Đạo là Pháp môn vô thượng bởi vì nếu được thực hành đúng đắn, nó sẽ dẫn đến Niết Bàn, đến sự bình an rốt ráo.

Để có kết quả, sự hành thiền phải được thực tập liên tục, nếu có thể được. Đừng thiền một chút hôm nay và rồi sau một, hai tuần lễ, hay một, hai tháng mới thiền lại. Tu

hành như vậy sẽ không có kết quả tốt. Đức Phật dạy chúng ta tu hành thường xuyên và chuyên cần, có nghĩa là tu hành càng liên tục càng tốt.

4. Lợi Ích Của Sự Tu Hành

Khi chúng ta hành thiền như cách trên, thành quả của sự tu hành sẽ có ba giai đoạn như sau:

Thứ nhất, đối với những hành giả mà sự phát tâm bắt nguồn từ đức tin thì sự tin tưởng của họ vào Phật, Pháp, Tăng sẽ tăng trưởng dần dần. Đức tin này sẽ củng cố sự tu hành của họ. Họ cũng sẽ hiểu biết về tính chất nhân quả của mọi việc rằng hành động thiện lành mang lại kết quả thiện lành, và hành động bất thiện sẽ mang lại hậu quả bất thiện. Những người này sẽ đạt được sự bình an và hạnh phúc lớn lao.

Thứ hai, những người đã đạt các Thánh Quả A Na Hàm, Tư Đà Hàm, Tu Đà Hoàn phát triển đức tin Tam Bảo không thể lay chuyển. Họ rất an lạc và đều hướng đến mục tiêu là cảnh giới Niết Bàn.

Thứ ba, những người đã đạt đến Thánh quả A La Hán hay Phật Toàn Giác đã đoạn diệt tất cả phiền não. Họ là những vị đã giải thoát rốt ráo và hoàn tất hành trình tâm linh. Chúng ta thật may mắn là đã được sinh làm người và được nghe chánh pháp. Đây là một cơ hội mà cả triệu triệu chúng sinh khác không có được. Cho nên, đừng xem thường nó. Hãy nhanh chóng phát triển sự toàn thiện và đi theo con đường tu hành đúng đắn để đạt đến những đẳng cấp cao nhất. Đừng lãng phí thời gian. Đừng sống một cuộc đời không có mục đích. Hãy cố đạt cho được sự chứng ngộ chân lý ngay trong ngày hôm nay, nếu có thể được.

5. Hành thiền là nhìn thẳng vào tâm mình - Vấn đạo với Thiền Sư Ajahn Chah

Sau đây là những lời vấn đạo của một thiền sinh Tây phương với Ngài Ajahn Chah.

Hỏi: *Thưa Thầy, tôi đã cố gắng hết sức hành thiền, nhưng chẳng được chút kết quả nào. Tôi phải làm sao?*

Đáp: Điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì. Lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ là một chướng ngại cho sự giải thoát. Dù bạn có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, hoặc hành thiền suốt ngày đêm mà vẫn còn ôm ấp tư tưởng là sẽ đạt được cái gì đó, tâm bạn sẽ không bao giờ bình an, tĩnh lặng. Nỗ lực hành thiền với ước muốn đạt được cái gì là nguyên nhân tạo ra sự hoài nghi và bất an. Người hành thiền với ước muốn đạt được cái gì sẽ không bao giờ tiến bộ bởi vì trí tuệ không thể khởi sinh từ lòng ham muốn. Vậy thì cứ thản nhiên thực tập, chú tâm theo dõi thân tâm, và đừng mong ước đạt thành gì cả. Đừng dính mắc vào sự giải thoát, giác ngộ. Ngoài ra, khi bạn bắt đầu hành thiền, và khi tâm bắt đầu yên tĩnh, bạn liền nghĩ rằng, "*Ồ, không biết như vậy đã đạt Sơ thiền chưa? Còn bao lâu nữa?*" Ngay lúc khởi tâm như thế, bạn mất hết tất cả. Cách hay nhất là cứ tiếp tục theo dõi đề mục và để trí tuệ phát triển một cách tự nhiên.

Bạn cứ tiếp tục chú tâm theo dõi mọi diễn biến của thân tâm mà đừng nghĩ gì đến việc đánh giá trình độ mình, không cần biết mình đang ở tuệ nào, mức độ nào. Càng chú tâm theo dõi thân tâm bao nhiêu, bạn càng thấy rõ bấy nhiêu. Nếu hoàn toàn tập trung tâm ý vào đề mục, bạn sẽ không còn băng khuâng, lo lắng đến chuyện đã đạt đến trình độ nào. Cứ tiếp tục đi đúng đường rồi chân

lý sẽ hiển lộ một cách tự nhiên. Làm sao có thể nói cốt tủy của việc thực hành? Đi tới không đúng! Đi lui cũng không đúng! *Đứng* yên một chỗ cũng không đúng! Không có cách nào để đo lường, phân loại sự giải thoát.

Hỏi: *Tôi vẫn còn suy nghĩ, phóng tâm nhiều, dù tôi rất cố gắng chú tâm chánh niệm. Tại sao?*

Đáp: Đừng lo lắng, băng khuâng về chuyện đó. Hãy cố gắng giữ tâm an trụ trong hiện tại. Bất kỳ tư tưởng gì hiện ra trong tâm, bạn phải chú tâm ghi nhận nó. Những phóng tâm ấy sẽ tự động ra đi. Cũng đừng ao ước sẽ xua đuổi được chúng! Cứ thực hành rồi bạn sẽ đạt được trạng thái tự nhiên! Cũng không nên có sự phân biệt giữa tốt và xấu, giữa nóng và lạnh! Chẳng có tôi, chẳng có anh, và chẳng có tự ngã gì cả. Chúng thể nào thì nhìn chúng thể ấy. Khi ôm bát đi khát thực, bạn chẳng cần làm chuyện gì đặc biệt cả, chỉ đơn thuần đi và chú tâm vào những gì đang xảy ra. Chẳng cần phải dính mắc vào sự tĩnh lặng hay độc cư. Nghĩa là đừng bao giờ có tư tưởng: *Tôi phải thiền một mình ở một nơi yên tĩnh mới tiến bộ được. Bất cứ nơi đâu, bạn cũng có thể thiền được. Khi ở đâu, bạn cũng đều phải biết mình và chú tâm chánh niệm một cách tự nhiên. Nếu có sự nghi ngờ xuất hiện, phải theo dõi sự nghi ngờ đến và đi. Chỉ giản dị thế thôi!* Không bám víu hay nắm giữ điều gì, vật gì, dầu tốt hay xấu.

Trong khi đi kinh hành, thỉnh thoảng bạn có thể gặp vài trở ngại. Chẳng hạn, tư tưởng của bạn bị ô nhiễm và hướng đi nơi khác, khiến bạn không còn chú tâm vào bước đi nữa. Gặp những trường hợp phiền não đến quấy nhiễu bạn như thế, bạn chỉ cần nhìn chúng, chúng sẽ ra đi. Đừng bao giờ suy nghĩ, bạn tâm đến những trở ngại đã trôi qua! Đừng ưu tư về những chuyện gì sắp hay

chưa xảy ra! Hãy an trú trong hiện tại! Đừng quan tâm đến chiều dài của con đường đi, cũng đừng dính mắc vào nó nữa! Khi thực tập đã thuần thục, tự nhiên sự quân bình sẽ đến với bạn.

Hỏi: *Tôi phải khởi đầu việc hành thiền như thế nào? Có cần phải có đức tin trước khi thực hành không?*

Đáp: Một số người bắt đầu việc thực hành khi họ đã có một số đức tin và hiểu biết về Phật Pháp. Đó là chuyện tự nhiên. Nhưng như thế không có nghĩa là phải có đức tin và hiểu biết Phật Pháp mới chịu đi hành thiền. Chúng ta có thể hành thiền, và phải hành thiền mà không cần phải có điều kiện nào cả. Điều quan trọng là phải thực sự muốn nhìn vào bên trong của Tâm mình, hoàn cảnh của chính mình, hiểu Tâm mình một cách trực tiếp. Sau đó, tự nhiên đức tin và sự hiểu biết chín muồi trong tâm.

Hỏi: *Trong khi hành thiền, chúng tôi có cần đi sâu vào Định hay không?*

Đáp: Trong khi ngồi thiền, nếu tâm bạn bắt đầu yên tĩnh và an định thì đó là điều tốt, vì bạn có thể dùng chúng làm dụng cụ để tiến xa hơn. Nhưng bạn cần thận trọng và đừng bị dính chặt vào sự yên tịnh. Nếu bạn ngồi chỉ với mục đích đạt đến định tâm thì bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và sung sướng, nhưng bạn đã phí thì giờ. *Mục đích của hành thiền là ngồi và để cho tâm an định, rồi dùng tâm định này để quan sát bản chất của Thân và Tâm.* Ngoài ra, nếu bạn chỉ muốn đạt tới định tâm, bạn sẽ đạt được sự an tịnh và đè nén được nhiều phiền não trong lúc bạn ngồi, nhưng khi hết hành thiền, sự an tịnh và định tâm cũng mất luôn. Giống như bạn lấy một tảng đá để đè lên hố rác, khi bạn nhấc tảng đá đi, hố rác vẫn còn. Ngồi lâu hay mau không thành vấn đề. Bạn đừng để mình bị lạc

vào trong an tịnh mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của Thân và Tâm. Đó chính là phương cách giúp bạn giải thoát thực sự.

Quan sát Thân - Tâm một cách trực tiếp nhất, đó là không dùng sự suy nghĩ, tưởng tượng để nhìn Thân - Tâm. Có hai trình độ quan sát. Một là suy nghĩ và đi lang thang từ điểm này đến điểm khác, khiến bạn bị dính mắc vào những tri giác hời hợt giả tạo, chỉ có bề mặt mà không có thực chất. Loại quan sát thứ hai là một sự an tịnh, định tâm và lắng nghe bên trong. Chỉ khi nào có định, tỉnh giác và an tịnh, lúc ấy chân trí tuệ mới phát sinh một cách tự nhiên. Thoạt đầu, trí tuệ chỉ là một âm vang nhẹ nhẹ, một mầm cây yếu mềm vừa nhô lên khỏi mặt đất. Nếu không hiểu điều này, bạn có thể nghĩ quá nhiều đến nó, săn sóc nó quá nặng tay khiến nó chết một cách đau đớn dưới chân bạn. Nếu cảm nhận nó một cách lặng lẽ, bạn có thể thấy được căn bản của tiến trình Thân và Tâm. Từ nhận thức này, bạn sẽ thấy được vô thường và bản chất vô ngã của Thân và Tâm.

Hỏi: *Nhưng nếu chúng tôi không tìm kiếm gì cả thì làm sao gặp được Phật Pháp?*

Đáp: Bất kỳ chỗ nào bạn nhìn đều là Pháp. Xây dựng nhà cửa, đi trên đường, ở trong nhà tắm, hay ở trong thiền đường này,..., tất cả đều là Pháp. Khi bạn hiểu biết đúng thì không có gì trên thế gian này mà không phải là Pháp cả. Nhưng bạn phải hiểu rằng hạnh phúc và đau khổ, vui và buồn luôn luôn ở với ta. Khi bạn hiểu rõ bản chất của chúng, Phật và Pháp cũng ở ngay đây. Khi bạn thấy một cách rõ ràng, mỗi thời khắc của kinh nghiệm đều là Pháp. Nhưng phần lớn, chúng ta phản ứng một cách mê muội. Trước lạc thú, "*Tôi thích cái này; tôi muốn được*

nhều hơn." Và trước những gì không vừa lòng, *"Đi đi, tôi không thích cái đó; tôi không muốn nữa."* Nếu bạn hoàn toàn mở rộng tầm mắt trước mọi diễn biến của thế gian mà không có thái độ si mê như vậy, bạn với Phật sẽ là một. Một khi bạn đã hiểu rõ, đó chỉ là một vấn đề đơn giản và trực tiếp. Khi lạc thú phát sinh, nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta. Khi đau khổ phát sinh, cũng nên hiểu rằng nó không phải là ta, là của ta, đau khổ hay khoái lạc đều biến mất. Nếu bạn không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hoá chúng với mình, không xem chúng là sở hữu của mình, tâm sẽ đạt được trạng thái quân bình.

Sự quân bình này là chánh đạo, những lời dạy của Đức Phật, dẫn đến giải thoát. Thường chúng ta hay kỳ vọng, *"Tôi có thể đạt được tầng thiên này hay tầng thiên kia không? Tôi có thể phát triển năng lực gì?"* Như vậy là chúng ta đã bỏ qua những lời dạy của Đức Phật để nhảy sang một lãnh vực khác thật sự chẳng hữu dụng chút nào. Nếu bạn thật sự muốn, bạn có thể tìm thấy Đức Phật trong những sự vật đơn giản nhất trước mắt bạn, và có thể đạt được cốt tuỷ của sự quân bình này bằng tâm xả bỏ.

Bước đầu thực hành, điều quan trọng là bạn phải có một hướng đi thích hợp. Thay vì cứ đi càn, đến đâu thì đến, bạn phải có một bản đồ hay được một người đã từng đi trên đường này hướng dẫn. Con đường giải thoát mà Đức Phật là người đầu tiên chỉ dẫn là Trung Đạo, nằm giữa hai thái cực: *Lợi dưỡng và khổ hạnh*. Tâm phải mở rộng trước mọi kinh nghiệm, không mất quân bình hay rơi vào những cực đoan. Được vậy, bạn sẽ nhìn sự vật với tâm tự nhiên, không dính mắc mà cũng không hắt hủi. Khi hiểu rõ được sự quân bình này thì Đạo sẽ rõ

dần. Khi sự hiểu biết được phát triển là lúc lạc thú đến, bạn hiểu ngay nó là vô thường, bất an và trống rỗng. Khi đau buồn và thất vọng đến, bạn cũng xem chúng như vậy: vô thường, bất an và trống rỗng. Cuối cùng, khi đã đạt được một đoạn khá xa trên con đường, bạn sẽ thấy rõ ràng rằng trên thế gian này chẳng có gì có giá trị, chẳng có gì cần phải nắm giữ. Mọi vật chẳng khác nào những vỏ chuối hay vỏ dừa, chẳng có gì hấp dẫn. Khi bạn nhìn thấy mọi vật trên thế gian đều là những vỏ chuối và vỏ dừa, bạn sẽ tự do đi trên thế gian này, không có gì khiến bạn bức mình chán nản. Lúc ấy bạn đã đi trên con đường dẫn đến giải thoát.

Hỏi: *Ngài có buộc thiền sinh phải theo những khoa thiền dài ngày, hành thiền tích cực và tịnh khẩu không?*

Đáp: Vấn đề này tùy thuộc vào từng cá nhân. Bạn phải tập hành thiền trong mọi hoàn cảnh, ở chợ hay độc cư trong rừng. Dĩ nhiên, hành thiền nơi yên tĩnh thì tốt hơn. Đó là lý do chúng tôi sống ở trong rừng. Lúc mới thực hành, bạn phải làm mọi việc một cách chậm chạp, phải chánh niệm trong khi đi. Sau đó, bạn có thể học chánh niệm trong mọi hoàn cảnh.

Một số người xin được hành thiền tích cực, tịnh khẩu trong 6 tháng hay 1 năm. Nhưng không có luật lệ nào về việc này. Đó phải là quyết định của cá nhân. Cũng như những chiếc xe bò mà các nông dân sử dụng khi muốn chở hàng nhiều thì họ phải thêm sức mạnh vào xe, thay bánh xe mạnh hơn và thêm bò kéo. Họ có thể làm được điều ấy hay không? Cũng vậy, Thiền Sư và thiền sinh phải linh động trong việc này. Thiền sinh có thật sự muốn thế không? Có đúng lúc không? Phải tế nhị, linh động, hiểu và tôn trọng giới hạn của mình. Đó cũng là trí tuệ.

Đức Phật dạy hai loại thực hành: *Giải thoát bằng trí tuệ và giải thoát bằng hành thiền*. Những người giác ngộ bằng trí tuệ chỉ cần nghe Pháp và tức thì có tri kiến. Bởi vì toàn bộ giáo lý đều dạy xả bỏ mọi vật, để mọi vật như vậy. Họ thực hành xả bỏ theo lối tự nhiên chẳng cần phải qua nỗ lực tinh tấn hay định tâm. Lối thực hành đơn giản này cuối cùng có thể đưa họ đến chỗ không còn tự ngã, nơi đó không còn gì để xả bỏ và nắm giữ.

Những người giác ngộ theo cách hành Thiền Định trước, tu Thiền Tuệ sau, cần phải có nhiều thì giờ để định tâm hơn. Họ phải ngồi hay thực hành theo một số kỷ luật đặc biệt và dài ngày. Đối với họ, sự định tâm này nếu sử dụng đúng cách sẽ trở thành cơ sở để tiến sâu vào minh sát. Một khi tâm đã định, cũng giống như học xong bậc trung học, bấy giờ họ có thể vào đại học và học bất cứ ngành nào thích hợp với họ. Một khi tâm định đã mạnh, họ có thể tiến đến những tầng Thiền Định cao hơn hay dùng tâm định để phát triển tất cả các mức độ của minh sát. Dù giải thoát theo con đường Thiền thuần Quán hay tu Định trước, Quán sau, chúng ta đều phải qua con đường thực hành. Mọi phương cách thực hành mà không có sự dính mắc, chấp thủ đều đưa đến giải thoát.

Hỏi: *Cần phải thực hành Pháp niệm tâm từ cùng lúc với Thiền Minh Sát không?*

Đáp: Lặp đi lặp lại những câu niệm tâm từ đem lại kết quả tốt đẹp. Nhưng đó chỉ là sự thực tập căn bản cho những người mới hành thiền. Khi bạn đã thực sự nhìn thấy bên trong tâm bạn và thực hành phần tinh túy của Phật Giáo một cách đúng đắn thì tâm từ của bạn tự nhiên phát triển. Khi xả bỏ tự ngã và các thứ khác, bạn sẽ có một sự phát triển sâu xa và tự nhiên khác hẳn với người sơ cơ, lặp đi lặp lại câu: *"Cầu mong cho tất cả chúng sinh"*

an vui hạnh phúc. Cầu mong cho tất cả chúng sinh tránh khỏi mọi điều đau khổ."

Hỏi: *Chúng tôi phải nghiên cứu Phật Pháp ở đâu?*

Đáp: Khi bạn tìm thấy Phật Pháp, bạn sẽ nhận thấy Phật Pháp không ở trong rừng sâu hay trên núi cao. Phật Pháp cũng không ở trong hang động hay trong thiền viện. Phật Pháp ở ngay trong tâm. Ngôn ngữ của Phật Pháp không phải là tiếng Thái, tiếng Miến hay tiếng Pāli. Phật Pháp có ngôn ngữ riêng, ngôn ngữ chung của mọi người, ngôn ngữ của kinh nghiệm gặt hái qua thực hành. Có một sự khác biệt lớn lao giữa sự chế định của thế tục và kinh nghiệm trực tiếp. Người nào nhúng tay vào ly nước nóng đều cảm thấy nóng. Nhưng sự nóng này được diễn tả bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. Cũng vậy, người nào nhìn sâu vào tâm đều có cùng kinh nghiệm như nhau, chẳng liên quan gì đến quá trình văn hóa hay ngôn ngữ. Nếu tâm bạn nếm được hương vị của Giáo Pháp thì bạn trở thành một với mọi người, chẳng khác nào gia nhập chung một đại gia đình.

Hỏi: *Phật Giáo có khác biệt nhiều với các tôn giáo khác không?*

Đáp: Mục đích của tôn giáo, trong đó có Phật Giáo, là đem lại hạnh phúc cho con người, bằng cách giúp họ thấy một cách rõ ràng và chân thật sự vật nó như thế nào. Bất kỳ tôn giáo, hệ thống tín ngưỡng hay đường lối thực hành nào giúp con người thấy rõ chân tướng của sự vật, đều có thể gọi là Phật Giáo, nếu bạn muốn.

Trong đạo Thiên Chúa, một trong những ngày lễ quan trọng là Lễ Giáng Sinh. Năm ngoái, một nhóm nhà Sư Tây phương đã tổ chức một ngày Giáng Sinh đặc biệt, với một lễ tặng quà và làm phước. Một số thiện nam tín

nữ thắc mắc điều đó, *"Tại sao đã xuất gia thành Sư sãi Phật Giáo rồi mà các vị này còn tổ chức Lễ Giáng Sinh? Bộ đó không phải là lễ của Thiên Chúa Giáo sao?"*

Trong buổi thuyết Pháp, tôi đã giải thích tại sao mọi người trên thế giới đều có một căn bản như nhau. Gọi là người Âu, người Hoa kỳ, hay người Thái, chỉ là muốn nói đến chỗ họ sinh hay màu tóc của họ, nhưng Thân và Tâm của họ đều có cùng bản chất như nhau. Tất cả đều ở trong một gia đình nhân loại, có cùng đặc tính giống nhau, đó là đều phải sinh ra, đều phải già, đều phải chết. Khi bạn hiểu được điều đó, sự khác biệt không còn quan trọng nữa. Cũng vậy, lễ Giáng Sinh là một dịp để mọi người cố gắng giúp đỡ người khác bằng những việc làm tốt đẹp của mình. Đó là điều quan trọng và kỳ diệu. Bạn có thể gọi đây là ngày gì cũng được, chẳng ăn nhằm gì điều đó cả. Bởi thế tôi mới nói với mọi thiện tín, *"Hôm nay là ngày Thiên Chúa Phật Pháp."* Ai thực hành đúng thì họ đã thực hành *"Phật Đà Thiên Chúa Giáo"* và mọi chuyện đều tốt đẹp. Tôi dạy họ cách này để xả bỏ chấp thủ và luyến ái vào những chế định của thế gian và để nhìn thấy mọi diễn biến của sự vật một cách chính xác và tự nhiên.

Bất kỳ cái gì giúp chúng ta thấy rõ chân lý, giúp chúng ta làm điều tốt đẹp, đều là lối thực hành đúng. Bạn có thể đặt cho nó tên gì cũng được.

Hỏi: *Những người mới phải hành thiền như thế nào?*

Đáp: Cũng như những người hành thiền lâu.

Hỏi: *Tôi có thể quan sát tâm tham và tâm sân, nhưng làm thế nào để kiểm soát tâm si?*

Đáp: Bạn như người đang cưỡi ngựa mà lại hỏi, *"Con ngựa đâu?"*

Hỏi: *Về việc ngủ nghỉ như thế nào là đủ?*

Đáp: Thật là khó trả lời cho bạn điều đó. Đối với thiền sinh, trung bình mỗi ngày ngủ bốn tiếng là đủ. Điều quan trọng là phải tự xét xem và tự tìm hiểu mình để chọn một số giờ ngủ nghỉ thích hợp. Nếu bạn ngủ quá ít, bạn sẽ thấy không thoải mái, và điều này làm cho bạn khó tỉnh thức. Nhưng ngủ nhiều quá cũng khiến trí óc chậm lụt và tâm chao động. Hãy tìm một sự quân bình tự nhiên cho chính mình, thận trọng quan sát thân tâm và cố gắng chọn cho mình một số giờ ngủ thích hợp. Sau một thời gian hành thiền, bạn sẽ tự biết là phải ngủ bao nhiêu giờ một ngày. Nếu ngủ dậy mà còn nằm nướng thêm, đó là phiền não. Hãy tỉnh thức, chánh niệm ngay lúc bạn vừa mở mắt.

Hỏi: Về việc ăn uống thì sao? Ăn nhiều hay ít?

Đáp: Ăn cũng như ngủ, bạn phải tự biết lấy. Thức ăn là nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể. Hãy xem thức ăn như những loại thuốc chữa bệnh. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ sau khi ăn hay cảm thấy càng ngày càng mập ra, như vậy là bạn đã ăn quá nhiều. Hãy bớt ăn lại, xem xét thân và tâm bạn. Cũng không cần phải ăn quá đói. Hãy tự xem bạn cần phải dùng bao nhiêu lượng thực phẩm hàng ngày. Hãy tìm lấy sự quân bình tự nhiên của cơ thể bạn. Thực hành hạnh đầu đà bằng cách bỏ tất cả thức ăn vào trong bình bát của bạn, lúc bảy giờ bạn sẽ dễ dàng tìm thấy số lượng thực phẩm đủ dùng cho bạn trong mỗi bữa ăn. Mỗi khi ăn hãy thận trọng theo dõi mình, bạn sẽ tự hiểu rõ. Tinh túy của sự thực hành là ở chỗ đó. Bạn chẳng cần phải làm gì đặc biệt cả, chỉ cần theo dõi chính mình, theo dõi tâm mình để tìm ra sự quân bình tự nhiên.

Hỏi: Tâm người Đông và Tây phương khác nhau?

Đáp: Dù hình dáng bên ngoài và ngôn ngữ có khác

nhau, nhưng tâm con người đều có những đặc tính thiên nhiên giống nhau. Người Đông phương hay Tây phương cũng đều có tham, sân như nhau. Mọi người đều có đau khổ và đều có khả năng chấm dứt khổ đau.

Hỏi: *Tại sao lúc hành thiền ở đây, chúng tôi không có những giờ trình Pháp hàng ngày?*

Đáp: Nếu bạn có vấn đề gì cần hỏi, bạn có thể đến gặp Thiền Sư bất cứ lúc nào. Không cần phải trình Pháp hàng ngày. Nếu tôi trả lời bạn tất cả mọi câu hỏi nhỏ nhất, bạn sẽ không bao giờ hiểu được tiến trình hoài nghi trong tâm bạn. Điều cần thiết là bạn phải biết tự biết cách tự xem xét mình, tự hỏi mình, tự trình Pháp cho mình. Hãy chú tâm theo dõi bài giảng một thời gian, rồi đem những lời giảng đó so sánh với sự thực hành của bạn. Xét xem thử sự thực hành của bạn đúng hay sai, khác với lời giảng dạy ở điểm nào? Tìm hiểu xem tại sao bạn hoài nghi, ai hoài nghi và hoài nghi cái gì? Bạn chỉ có thể hiểu được những điểm này khi chính bạn tự xem xét lấy.

Hỏi: *Đôi lúc tôi lo lắng về giới luật của nhà Sư. Vô ý làm chết côn trùng có tội lỗi không?*

Đáp: Giới luật và những nguyên tắc đạo đức rất cần thiết; chúng là những yếu tố căn bản trong việc hành thiền, nhưng đừng dính mắc một cách mù quáng vào chúng. Sự chú ý hay cố ý đóng vai trò quan trọng trong giới sát sinh cũng như trong các giới khác. Hãy hiểu tâm mình. Đừng quá dính mắc vào giới luật. Nếu giữ giới một cách đúng đắn và thích hợp, giới sẽ hỗ trợ cho bạn trong lúc hành thiền. Nhiều nhà Sư quá lo lắng về giới luật, khiến họ ăn ngủ không yên; đấy là một trở ngại. Đừng khiến giới luật trở thành gánh nặng cho chính mình. Trong việc thực tập thiền, nền tảng chính là giới luật. Giới luật,

hạnh đầu đà, và thực hành thiền là ba điểm quan trọng. Chú tâm chánh niệm và thận trọng giữ gìn giới luật (*từ những điều luật có tính hỗ trợ trong lúc hành thiền cho đến 227 giới của Tỷ Khưu*) sẽ đem lại lợi ích lớn lao. Giới luật giúp cho đời sống giản dị, tri túc, không phiền toái.

Không cần lo lắng là phải giữ giới như thế nào, làm sao để khỏi phạm giới,... Hãy tự nhiên trong mọi tác động. Không quá lo lắng về giới luật sẽ khiến bạn khỏi suy nghĩ. Thay vào đó bạn chỉ cần chú tâm chánh niệm là đủ. Giới luật giúp chúng ta cùng sống hoà hợp với mọi người, một cuộc sống êm thấm, hài hoà. Giới luật là những viên gạch lót đường để tiến đến định tâm và phát triển trí tuệ. Giữ giới luật và hành hạnh đầu đà khiến chúng ta sống đời sống đơn giản, không bám víu vào vật chất và của sở hữu. Do đó, sống ở đây chúng ta có thể thực hành trọn vẹn những lời dạy của Đức Phật: *Tránh xa điều ác, làm điều lành, sống đơn giản (chỉ sử dụng những nhu cầu vật chất cần thiết) và thanh lọc tâm. Muốn thế, chỉ cần chú tâm theo dõi mọi tác động của thân và tâm bạn trong mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi.*

Hỏi: *Làm thế nào để đối trị với sự hoài nghi? Nhiều hôm, tôi nghi ngờ nhiều thứ, nghi ngờ sự thực hành, nghi ngờ sự tiến bộ của mình và nghi ngờ cả Thiền Sư nữa.*

Đáp: Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người bắt đầu với sự nghi ngờ. Bạn sẽ học được ở hoài nghi nhiều điều lợi ích. Điều quan trọng là đừng đồng hoá mình với sự hoài nghi, nghĩa là đừng chụp lấy nó, bám víu vào nó. Dính mắc vào hoài nghi sẽ khiến bạn rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của băng khuâng. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm thế bạn sẽ không còn là nạn nhân của sự nghi ngờ nữa. Bạn sẽ vượt

ra khỏi sự nghi ngờ và tâm bạn sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ, bạn sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, mọi dính mắc của bạn trôi đi; Hãy chú tâm quan sát sự nghi ngờ. Đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biến mất!

Hỏi: Có rất nhiều Thiền Sư và mỗi vị chỉ dạy một phương pháp hành thiền riêng, khiến thiền sinh bối rối, bâng khuâng. Làm sao biết phương pháp nào đúng?

Đáp: Cũng giống như việc đi xuống phố. Chúng ta có thể đến phố từ nhiều hướng khác nhau. Thường các phương pháp thiền chỉ khác nhau bề ngoài.

Dầu phương pháp nào đi nữa, chậm hay nhanh, nếu giúp chánh niệm thì cũng như nhau. Điểm chính yếu mà mọi thiền sinh cần phải nắm lòng là đừng dính mắc. Vì cuối cùng thì mọi phương pháp hành thiền phải được buông bỏ. Phương pháp hành thiền chỉ là phương tiện. Thêm vào đó, thiền sinh cũng không được dính mắc vào Thiền Sư. Lối của Thiền Sư nào đưa bạn đến sự dứt bỏ, không dính mắc, đó là lối thiền đúng đắn.

Bạn có thể đi đây đó để tham học với các Thiền Sư và để thử qua những phương pháp hành thiền khác nhau. Một số các bạn ở đây đã từng làm như thế. Đó là điều ước muốn và là việc tự nhiên. Sau khi bạn đã đặt nhiều câu hỏi với các vị Thiền Sư và đã biết được nhiều phương pháp hành thiền, bạn sẽ nhận thấy rằng tất cả những việc bạn làm chẳng đưa bạn đến chân lý ngoài sự buồn chán. Rồi bạn sẽ thấy rằng chỉ có lúc bạn đứng lại để xem xét tâm mình mới là lúc bạn thấy được, tìm được những gì Đức Phật dạy. Chẳng cần phải đi tìm cái gì bên ngoài bạn. Hãy trở về đối diện với bản chất thực sự của

chính mình. Chính lúc trở về đối diện với chính mình bạn sẽ thấy chân lý.

Hỏi: *Nhiều lúc tôi thấy dường như các vị Sư ở đây chẳng thực hành thiền chút nào. Họ có vẻ lơ đãr, thiếu giác tỉnh. Những hình ảnh này làm bạn tâm tôi rất nhiều.*

Đáp: Không nên chú ý đến kẻ khác. Để ý đến kẻ khác chẳng đem lại lợi ích gì cho mình. Nếu bạn cảm thấy bực bội, hãy xem xét sự bực bội của mình. Không nên thắc mắc rằng thiện tín này xấu, vị Sư kia không tốt. Hãy để họ qua một bên, không cần phải đánh giá, phê bình người khác làm gì. Bạn sẽ không thấy trí tuệ nếu cứ để tâm theo dõi, xem xét, đánh giá kẻ khác. Giới luật, nội quy là dụng cụ trợ giúp cho bạn hành thiền có kết quả. Giới luật không phải là khí cụ để bạn chỉ trích hay tìm lỗi ở kẻ khác. Không ai có thể hành thiền thay cho bạn. Bạn cũng không thể hành thiền thay cho ai cả. Hãy chú tâm chánh niệm, tỉnh thức trước những gì bạn làm; đó là phương pháp hành thiền tốt đẹp.

Hỏi: *Tôi hết sức cố gắng tập thu thúc lục căn và chú tâm đến cảm giác của mình. Tôi luôn luôn nhìn xuống đất và giữ tâm chánh niệm trong mọi tác động nhỏ nhất. Chẳng hạn, lúc ăn, ăn rất chậm, dành nhiều thì giờ để ăn. Tôi để ý đến từng xúc chạm của sự ăn: nhai, ý thức mùi vị, nuốt,... Tôi thực hiện từng tác động một cách thận trọng và ý tứ. Thực hành như vậy có đúng không?*

Đáp: Thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình. Nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của bạn, cũng như đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn

khổ định sẵn nào. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn! Kiên nhẫn và chịu đựng là điều kiện cần thiết của một thiền sinh. Nếu bạn hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức, trí tuệ sẽ đến với bạn một cách tự nhiên.

Hỏi: *Có cần phải ngồi thiền thật lâu không?*

Đáp: Không cần phải ngồi thiền thật lâu, thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng ngồi lâu thì chúng ta càng sáng suốt. Điều đó không đúng. Trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi. Buổi sáng, lúc mới thức dậy, bạn phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho đến khi đi ngủ. Trong suốt ngày, bạn có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Điều quan trọng là phải chánh niệm trong mọi tư thế, mọi tác động của bạn; việc duy trì một tư thế nào lâu không phải là điều quan trọng. Nói như thế không có nghĩa ngồi lâu là điều không tốt. Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh đến sự chánh niệm. Không cần quan tâm đến chuyện bạn có thể ngồi được bao lâu. Điều quan trọng là bạn phải theo dõi mọi tác động, mọi tư thế của bạn trong mọi lúc đi, đứng, tắm, rửa, ăn, uống,...

Mỗi người có một bản chất thân, tâm khác nhau (*người có thể ngồi lâu, người có thể đi lâu,...*). Chẳng hạn một số bạn sẽ chết ở tuổi năm mươi; một số khác ở tuổi sáu mươi, và một số khác nữa ở tuổi chín mươi. Cũng thế, không thể quy định thế nào về sự thực hành của bạn. Đừng suy nghĩ hay băng khuâng về điều đó. Hãy chánh niệm và để mọi chuyện trôi chảy một cách tự nhiên; dần dần, tâm bạn sẽ an tĩnh và tất cả những gì quanh bạn cũng sẽ tĩnh lặng theo. Tâm bạn lúc bấy giờ sẽ tĩnh lặng như mặt hồ phẳng lặng trong khu rừng yên tĩnh. Mọi loại thú hiếm và quý sẽ đến uống nước tại chiếc hồ tĩnh lặng

này. Bạn sẽ thấy biết bao điều kỳ diệu đến và đi, nhưng bạn vẫn tĩnh lặng trong sự đến và đi đó. Mọi giải đáp sẽ hiển lộ và bạn sẽ tức thời nhận thấy bản chất thực sự của vạn hữu. Đó là hạnh phúc của kẻ giác ngộ.

Hỏi: *Khi hành thiền có nhất thiết phải đạt đến trạng thái nhập định không?*

Đáp: Không cần thiết. Bạn chỉ cần có tâm an tịnh và đạt đến nhất tâm là đủ. Rồi dùng sự nhất tâm đó để xem xét chính bạn. Ngoài ra, chẳng cần phải có điều kiện nào khác. Nếu đạt được định tâm cũng tốt, nhưng chẳng cần phải dính mắc, chấp chặt vào chúng. Một số người dính mắc vào trạng thái định tâm; đấy là một trở ngại. Trạng thái định tâm cũng có thể đem lại nhiều thích thú, nhưng bạn nên hạn chế. Nếu bạn khéo léo một chút, bạn sẽ biết cách sử dụng và giới hạn trạng thái này.

Hỏi: *Tại sao chúng ta phải hành hạnh đầu đà? Chẳng hạn, chỉ ăn thức ăn đựng trong bát, không được dùng thức ăn đựng trong chén đĩa?*

Đáp: Hạnh đầu đà giúp cắt đứt phiền não. Chỉ ăn thức ăn trong bát giúp chúng ta chánh niệm, giác tỉnh hơn và xem thức ăn như một món thuốc chữa bệnh. Nếu chúng ta không có phiền não, chúng ta có thể ăn như thế nào cũng được. Ở đây, chúng ta thực hành như thế này là để có một đời sống đơn giản. Đức Phật không buộc mỗi tu sĩ đều phải giữ hạnh đầu đà. Ngài cho phép những ai muốn thực hành tích cực được giữ hạnh đầu đà vì hạnh đầu đà giúp gia tăng ý chí và sức mạnh tinh thần. Đây là một hạnh tự nguyện. Đừng để ý đến người khác đã thực hành như thế nào. Hãy quan sát chính tâm bạn và tìm xem hạnh đầu đà đem lại lợi ích gì cho bạn.

Ngay ở đây, khi thiền sinh đến tu, họ sẽ được chỉ

định một căn lều để ở. Họ được chỉ định, không được tự do chọn lựa. Việc đó nhằm mục đích giúp thiền sinh không bám víu, dính mắc vào chỗ ở; ở đâu cũng được. Sau khi hành thiền một thời gian, nếu họ ra đi rồi trở lại hành thiền lần nữa, họ sẽ được chỉ định ở một lều khác. Đó là cách thực tập của chúng tôi - tập không dính mắc vào bất cứ chuyện gì.

Hỏi: *Nếu chỉ ăn thức ăn đựng trong bát là điều quan trọng để hành thiền, tại sao là Thầy mà Ngài không ăn trong bát như chúng tôi? Ngài không nghĩ rằng một vị Thầy phải làm gương cho người khác noi theo sao?*

Đáp: Đúng. Một vị Thầy phải làm gương cho học trò noi theo. Tôi không trách bạn chỉ trích điều đó. Bạn có thể hỏi bất cứ điều gì bạn muốn. Nhưng điều quan trọng tôi muốn nói ở đây là đừng dính mắc vào vị Thầy nữa. Nếu tôi có hình thức bên ngoài hoàn toàn tuyệt hảo thì thật là kinh khủng! Tất cả các bạn sẽ dính mắc vào tôi. Ngay Đức Phật nhiều lần bảo học trò làm thế này nhưng Ngài làm thế khác. Sự nghi ngờ của bạn đối với vị Thầy có thể giúp bạn.

Bạn nên theo dõi chính bản thân mình. Phải theo dõi những phản ứng của mình. Có khi nào bạn nghĩ rằng tôi để thức ăn ở đĩa rồi đem cho những thiện tín làm việc quanh ngôi chùa này không? Muốn có trí tuệ, chính bạn phải biết quay lại và khai triển ở chính mình. Hãy học hỏi ở Thầy những điều tốt đẹp, và chú tâm tỉnh thức, hiểu biết mình trong khi thực hành. Nếu tôi đang nghĩ ngợi thoải mái, trong khi đó bạn phải ngồi xếp bằng để tham thiền, bạn có lấy làm tức tối không? Khi tôi nói đây là màu xanh, kia là màu đỏ, đó là đàn ông, đây là đàn bà, bạn phải tự mình quan sát, đừng nghe theo tôi một cách mù quáng.

Một vị Thầy của tôi trước đây ăn rất nhanh. Khi ăn, ông ta gây ra những tiếng động ồn ào, nhưng ông ta lại dạy chúng tôi phải ăn chậm chậm và chú tâm tỉnh thức trong khi ăn. Quan sát Thầy, tôi lấy làm thất vọng và buồn nản. Tôi đau khổ trong khi ông ta vẫn tự nhiên! Thật ra tôi đã quan sát bên ngoài mà không quan sát chính tôi. Sau này, tôi mới hiểu rõ được điều đó. Có nhiều người lái xe rất nhanh, nhưng cẩn thận. Trong khi đó, một số khác lái xe rất chậm nhưng lại gây ra rất nhiều tai nạn. Đừng dính mắc vào những quy luật có sẵn. Đừng dính mắc vào hình thức bên ngoài!

Nên nhìn người ngoài mười phần trăm (10%), và để lại chín mươi phần trăm (90%) theo dõi chính mình. Đó là phương pháp thực hành tốt đẹp. Trong thời gian đầu, tôi thường để tâm quan sát Thầy tôi là Ngài Ajahn Toong Rath và có nhiều nghi ngờ đối với Ngài. Nhiều người nghi Ngài là một người bất bình thường. Ngài làm nhiều chuyện kỳ lạ và đối xử rất khắt khe với học trò. Bề ngoài Ngài có vẻ rất nóng giận, nhưng bên trong thì rất bình lặng. Tâm hồn Ngài rất trong sáng và luôn luôn chánh niệm cho đến giây phút Ngài qua đời.

Thông thường, chúng ta hay nhìn bề ngoài để so sánh phân biệt. Nếu cứ nhìn bề ngoài để quan sát thiên hạ, bạn sẽ không bao giờ có hạnh phúc. Cũng như thế, nếu bạn muốn tìm thấy sự an bình mà lại cứ phí thì giờ để quan sát theo dõi những người hoàn toàn hay những vị tuyệt hảo, bạn cũng sẽ không được bình an chút nào. Đức Phật dạy chúng ta phải nhìn vào Giáo Pháp, chân lý, chớ đừng nhìn vào kẻ khác.

Hỏi: *Làm thế nào để có thể chế ngự được dục vọng? Đôi khi tôi cảm thấy mình thật sự bị nô lệ vào những thú vui thể xác.*

Đáp: Tham dục phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế, chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, huỷ hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như phổi, tim, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi,... Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sinh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều.

Hỏi: *Còn về sự nóng giận thì sao? Khi cơn giận nổi lên, tôi phải làm thế nào?*

Đáp: Phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận phát sinh, bạn phải quân bình chúng bằng cách khai triển từ tâm. Nếu có ai làm điều gì xấu đối với bạn hay giận bạn, bạn cũng đừng giận đối. Nếu tức giận, bạn càng si mê và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó, vì người ấy đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận mình như anh chị em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ, hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục Thiền Định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sinh trên toàn thế giới. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được tâm sân.

Đôi khi bạn có thể thấy vài vị Sư có hành động và thái độ không tốt. Điều này làm bạn bất bình. Sự bất bình này là một phiền não, đau khổ không cần thiết. Có những ý nghĩ bất bình như thế là bạn đã đi ra ngoài Giáo Pháp của Đức Phật. Khi bạn thấy những vị Sư không tốt, tư tưởng sau đây có thể đến với bạn: *những vị này không hành thiền một cách tích cực như ta, đấy là những vị không tốt,...* Suy nghĩ như vậy là tự tạo ra và mang lấy vào mình một phiền não lớn lao. Đừng so sánh, phê

phán, phân biệt. Hãy để cho thành kiến, quan niệm của bạn trôi đi và theo dõi chính mình. Đó là Giáo Pháp.

Bạn không thể nào khiến người khác làm đúng như bạn hay theo ý bạn. Đừng ao ước điều gì diễn ra theo ý muốn của mình, vì đó là nguyên nhân gây ra sự đau khổ. Thiên sinh thường vấp phải những khuyết điểm thông thường như thế. Hãy nhớ rằng: việc quan sát, theo dõi kẻ khác không giúp cho bạn mở mang trí tuệ. Đừng phí phạm thì giờ và tâm trí quan sát người khác, mà hãy xem xét chính mình, xem xét cảm giác của mình. Đó là phương pháp giúp cho bạn mở mang trí tuệ.

Hỏi: *Trong lúc hành thiền, tôi hay buồn ngủ. Sự buồn ngủ làm cho tôi khó hành thiền. Tôi phải làm thế nào để hết buồn ngủ?*

Đáp: Có nhiều cách để chế ngự cơn buồn ngủ. Nếu bạn đang ngồi trong chỗ tối, hãy đến ngồi ở chỗ sáng hơn và mở mắt ra. Đứng dậy, đi rửa mặt. Vỗ vào mặt hay đi tắm. Nếu vẫn còn buồn ngủ, hãy thay đổi tư thế. Đi bộ nhiều hơn. Đi thật lười. Đi thật lười khiến bạn chú ý đến bước đi nhiều hơn và hết buồn ngủ. Nếu vẫn còn buồn ngủ, hãy đứng một chỗ, tưởng tượng rằng ánh sáng chan hòa khắp nơi. Cũng có thể đến ngồi gần mép cầu thang cao hoặc ngồi bên bờ miệng giếng sâu, bạn sẽ không còn dám buồn ngủ nữa. Nếu đã làm tất cả những chuyện ấy mà vẫn buồn ngủ, hãy đi ngủ! Nằm xuống từ từ, thận trọng theo dõi tâm cho đến khi hoàn toàn rơi vào giấc ngủ. Khi thức giấc, hãy tỉnh thức ngay! Đừng xem đồng hồ hay nằm nướng thêm. Hãy chánh niệm ngay từ lúc bạn bắt đầu thức dậy.

Nếu ngày nào bạn cũng thấy buồn ngủ, hãy cố gắng ăn ít đi. Hãy tự xem xét mình. Khi thấy còn chừng năm

muỗng nữa sẽ no, hãy ngừng lại đừng ăn nữa, rồi uống nước vào, sau đó đến chỗ ngồi theo dõi sự buồn ngủ và sự đói bụng của bạn. Bạn hãy tập cách quân bình sự ăn uống của mình. Khi tiếp tục làm như thế, bạn sẽ tự nhiên thấy mình tinh tấn hơn và sẽ ăn ít đi.

Hỏi: Tại sao hàng ngày chúng tôi phải lạy rất nhiều?

Đáp: Lễ lạy Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) rất quan trọng. Đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc hành thiền của bạn. Hình thức lễ lạy phải làm một cách đúng đắn. Đầu phải để sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm và chánh niệm trên thân thể bạn. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, bạn có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng. Đó là đức tính của tâm trong sạch, sáng suốt và bình an. Lễ lạy là dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa.

Đừng để rơi vào khuyết điểm là nhìn xem những người khác lễ lạy như thế nào. Những chú Tiểu mới tu có vẻ khờ khạo, buồn ngủ hay những vị Sư già có vẻ thiếu chánh niệm không phải là đối tượng để cho bạn phán đoán. Mỗi người có những đặc tính riêng, bởi vậy khó có một phương pháp huấn luyện tổng quát. Một vài người học hiểu rất nhanh; một số khác lại có vẻ chậm chạp khi thực hành hay tiếp thu những điều dạy dỗ. Phán đoán kẻ khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của bạn. *Thay vì phán đoán kẻ khác, hãy xem xét chính mình.* Lễ lạy thường xuyên sẽ giúp bạn dần dần loại bỏ được những tính xấu ấy. Những vị nào đã hài hoà với Giáo Pháp sẽ vượt qua những hình thức bên ngoài. Mỗi việc họ làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi ăn, họ nghiêm trang như

đang lay; khi đi, đứng, nói năng, họ cũng nghiêm trang như đang lễ lạy; đối xử với mọi người họ cũng nghiêm trang như đang lễ lạy. Tại sao họ có tư thái như thế? Bởi vì họ đã vượt ra ngoài sự ích kỷ.

Hỏi: *Đối với những học trò mới, Ngài gặp phải vấn đề gì khó khăn nhất?*

Đáp: Đối với những thiền sinh mới, vấn đề khó khăn nhất và cũng là một trở ngại lớn lao ảnh hưởng đến việc hành thiền của họ là *quan điểm và ý kiến riêng của họ về mọi vấn đề: Quan điểm ngay chính họ, quan điểm về sự thực hành, quan điểm về những lời dạy của Đức Phật. Tri kiến của họ là những vấn đề, những trở ngại lớn lao!*

Phần lớn những người học thiền ở đây là người có địa vị cao trong xã hội. Họ là những nhà buôn giàu có, những người tốt nghiệp đại học, giáo sư, sĩ quan. Khổ óc của họ chứa đầy quan niệm. Họ biết đủ thứ; họ quá giỏi giang nên không cần đến người khác. Chẳng khác nào một cái chén đựng đầy nước dư nếu đổ thêm nước vào thì chẳng dùng được gì cả. Phải đổ nước cũ đi, chùi sạch cái chén thì mới có thể sử dụng được.

Bởi thế, thiền sinh phải để cho đầu óc mình trống rỗng; bỏ hết mọi quan niệm, ý kiến, sự hiểu biết của mình, lúc bấy giờ, họ mới có thể thấy được chân lý. Việc thực hành của chúng ta vượt ra ngoài sự thông minh và sự ngu dốt. Nếu bạn tự nghĩ rằng, *"Ta thông minh, ta lanh lợi, ta giàu có, ta là nhân vật quan trọng, ta hiểu biết rõ Giáo Pháp của Đức Phật,"* bạn đã làm lu mờ chân lý Vô Ngã. Đâu đâu bạn cũng nhìn thấy Tôi và Của Tôi mà thôi. Như vậy là bạn đã đi ra ngoài Giáo Pháp của Đức Phật, vì Phật Giáo loại bỏ tự ngã.

Hỏi: *Những phiền não như tham, sân là ảo tưởng*

hay có thật?

Đáp: Tâm tham và sân vừa có thật, vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà ta thường gọi là tham ái, tham dục, dính mắc hay sân giận, sân hận, si mê,... chỉ là những cái tên bên ngoài. Giống như trường hợp ta gọi cái chén này đẹp, xấu; cái chén kia to, nhỏ,..., đó là không phải sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy phát khởi từ sự tham ái của chúng ta. Nếu muốn một cái chén lớn hơn, ta chê cái chén kia là cái chén nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy.

Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là đàn ông phải không? Bạn có thể trả lời, "*Phải*". Đó chẳng qua là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn có sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh, chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thật ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

Hỏi: *Xin Thầy giải thích thêm về nghiệp báo.*

Đáp: Nghiệp là tác động. Nghiệp là sự dính mắc. Hành động, lời nói và tâm chúng ta đều tạo ra nghiệp khi chúng ta dính mắc. Chúng ta tạo thói quen khiến chúng ta khổ trong tương lai. Đó là kết quả của sự dính mắc, cũng là kết quả của những phiền não trong quá khứ. Mọi tham ái đều dẫn đến nghiệp.

Giả sử, trước khi trở thành một nhà Sư, bạn là một tên trộm. Bạn ăn cắp, làm cho người khác đau khổ, làm

cho cha mẹ buồn lòng. Bây giờ, đã là một nhà Sư, nhưng mỗi khi nhớ đến những việc sai quấy, đã làm trước đây, bạn không khỏi đau buồn, ân hận. Hãy nhớ rằng không phải chỉ do thân thể mà cả ngôn ngữ và tâm hồn cũng tạo điều kiện cho những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Trong quá khứ, nếu làm điều gì tốt đẹp, bây giờ chỉ nhớ lại thôi, bạn cũng sẽ lấy làm sung sướng, hãnh diện. Trạng thái sung sướng, hãnh diện hôm nay là kết quả của những gì bạn đã làm trong quá khứ. Nói cách khác, những gì bạn nhận hôm nay là kết quả của nghiệp trong quá khứ.

Tất cả mọi sự đều được điều kiện hóa bởi nguyên nhân, dù đó là nguyên nhân đã có từ lâu hay trong khoảng khắc hiện tại. Nhưng bạn cũng chẳng cần phải băng khuâng, thắc mắc để tìm hiểu nghiệp gì thuộc về quá khứ, nghiệp gì thuộc về hiện tại, nghiệp gì thuộc về tương lai, mà bạn chỉ cần quan sát thân và tâm của bạn ngay hiện tại. Khi quan sát, theo dõi từng những biến chuyển của tâm, bạn sẽ tự hiểu rõ nghiệp báo. Vậy thì hãy quan sát tâm bạn đi, bạn sẽ thấy rõ mọi chuyện.

Đối với nghiệp của người ta thì hãy để cho người ta lo. Đừng bận tâm, đừng dính mắc vào chuyện quan sát, tìm hiểu hay lo lắng cho nghiệp của người khác làm gì. Nếu tôi uống thuốc đắng thì tôi đau khổ. Bạn khỏi cần chia sẻ sự đau khổ của tôi. Hãy nhận những gì tốt đẹp mà Thầy bạn đã đem lại cho bạn. Có như thế, bạn mới được bình an; tâm trí bạn mới giống như tâm trí Thầy bạn. Nếu quan sát tâm, bạn sẽ thấy. Dù bạn chưa biết gì về sự quan sát tâm, nhưng chỉ cần thực tập một lần, bạn sẽ hiểu rõ ràng. Tự bạn sẽ hiểu và chính đó là sự thực hành Giáo Pháp.

Lúc còn nhỏ, chúng ta thường được cha mẹ dạy dỗ và cha mẹ chúng ta cũng thường lấy làm bực mình vì ta.

Dĩ nhiên, cha mẹ nào cũng muốn ta nên người. Bạn sẽ thấy điều đó khi bạn thực tập một thời gian lâu. Khi bị cha mẹ, thầy cô phê bình, chỉ trích, chúng ta thường buồn rầu và tức giận, nhưng về sau chúng ta sẽ hiểu rõ cha mẹ và thầy cô hơn. Cũng vậy, cứ thực tập một thời gian, bạn sẽ hiểu. Những kẻ quá giỏi, quá thông minh, sẽ bỏ đi sau một thời gian ngắn, và không học được gì cả. Nếu bạn thấy rằng bạn giỏi hơn kẻ khác, bạn chỉ gặt hái sự đau khổ mà thôi. Đáng thương thay! Nhưng cũng chẳng cần phải âu sầu điều đó làm gì. Chỉ quan sát thôi.

Hỏi: *Đôi khi tôi có cảm tưởng rằng từ ngày trở thành một vị Sư, tôi càng bị khó khăn và đau khổ hơn.*

Đáp: Tôi biết một số bạn ở đây đã từng sống trong những tiện nghi vật chất và tự do hướng ngoại. Nay, các bạn phải sống với một nếp sống nghiêm khắc và bó buộc. Trong lúc thực hành, chúng tôi lại thường bắt các bạn ngồi và chờ đợi hàng giờ. Thực phẩm và khí hậu cũng khác hẳn ở quê hương bạn. Dù thế, mỗi người đều cố gắng vượt qua những trở ngại này, vì đau khổ dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Đây là cơ hội tốt để các bạn học hỏi. Lúc bạn nóng giận hay cảm thấy băng khuâng, đấy là những duyên may lớn lao để bạn hiểu biết tâm mình. Đức Phật thường dạy: *Phiền não là Thầy dạy của chúng ta.*

Tôi xem học trò như con tôi. Tâm tôi lúc nào cũng đầy lòng từ ái yêu thương và mong cho họ được an lành. Đôi khi, tôi có làm cho bạn khó chịu hay đau khổ, đó cũng chỉ nhằm đem lại lợi ích cho bạn. Tôi biết một số các bạn ở đây có học thức cao và hiểu biết nhiều. Nhưng người ít học thức và có sự hiểu biết trung bình dễ hành thiền hơn. Nói như thế, nhưng cũng có nhiều khía cạnh phải chú ý. Các bạn có học thức cao chẳng khác nào một căn nhà lớn: các bạn phải lau chùi nhiều. Nhưng sau khi lau chùi

xong, các bạn sẽ có nhiều phòng rộng rãi để sử dụng. Bạn có thể dùng phòng khách, phòng ăn, phòng ngủ, nhà bếp,... Vậy hãy kiên nhẫn.

Kiên nhẫn và chịu đựng là những yếu tố thiết yếu của sự hành thiền. Lúc tôi còn là một nhà Sư trẻ, tôi học và nói tiếng nước tôi, tôi ăn thức ăn quen thuộc của xứ tôi. Thế mà có đôi lúc tôi cảm thấy chán nản, thất vọng. Nhiều lần, tôi muốn hoàn tục và đôi khi còn có ý nghĩ tự sát nữa. Những đau khổ này phát sinh từ những tư tưởng sai lầm. Khi bạn thấy chân lý, bạn sẽ không còn bị lệ thuộc bởi quan niệm hay ý kiến nữa, tất cả mọi chuyện đều yên lặng, bình an.

Hỏi: *Sau một thời gian hành thiền, nay tâm tôi rất an tịnh trong lúc hành thiền. Tôi nên làm gì cho bước kế tiếp?*

Đáp: Tâm an tịnh và tập trung là một điều tốt. Hãy dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân và tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an, bạn cũng phải để tâm theo dõi; sau đó bạn sẽ thấy tâm an tịnh. Tại sao vậy? Bởi vì bạn sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường nữa. Nếu bạn bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, bạn sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an, tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ mọi sự, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

Hỏi: *Tôi nhớ không lầm là Thầy từng nói Thầy rất sợ những thiền sinh quá tích cực, quá siêng năng?*

Đáp: Điều đó đúng. Tôi rất sợ những người đó. Tôi sợ những người có thái độ quá nghiêm trọng như thế. Nhất là những người rất nỗ lực, rất tích cực, nhưng thiếu trí tuệ. Họ tự ép mình vào những cố gắng không cần thiết. Một số các bạn ở đây có quyết định phải tu hành giác ngộ mới được, bởi thế họ hết sức tích cực. Họ nghiền răng và

tranh đấu với chính mình, lúc nào họ cũng chiến đấu để mau chóng đạt đến giác ngộ, giải thoát. Những cố gắng liên tục đem lại cho họ nhiều khó khăn, đau khổ. Ai cũng thế cả. Họ không hiểu bản chất của sự vật. Tất cả mọi cấu tạo, thân và tâm đều vô thường. Chỉ cần đơn thuần quan sát chúng mà đừng dính mắc vào chúng, đừng để chúng ràng buộc mình.

Có một số người quá tích cực như thế nên họ hay chỉ trích, phê bình; họ thường theo dõi người khác để phê phán. Họ muốn thế thì cứ để họ làm. Hãy để họ qua một bên với những quan niệm của họ. Riêng chúng ta, chúng ta đừng có một sự phê phán, một sự phân biệt nào. Ai có quan niệm gì, ai muốn thực hành ra sao, cứ để mặc họ. Hãy lo cho chính mình. Đừng phân biệt, vì phân biệt rất nguy hiểm, chẳng khác nào đang lái xe trên khúc đường có nhiều khúc cong nguy hiểm, chúng ta phải chăm chú lái xe, đừng để xe đi lệch ra ngoài. Nghĩ đến sự xấu tốt của kẻ khác, so sánh người với mình: Người ấy xấu hơn tôi, người ấy tốt hơn tôi, người ấy bằng tôi,... là đi lệch ra khỏi con đường và gặp nguy hiểm. Nếu chúng ta phân biệt, chúng ta chỉ gặt hái đau khổ mà thôi.

Hỏi: *Tôi hành thiền nhiều năm. Hầu như bất cứ lúc nào, trong hoàn cảnh nào, tâm trí tôi cũng mở rộng và luôn có được sự bình an, tĩnh lặng. Nay, tôi muốn trở về lối cũ: đọc sách hay tìm hiểu giáo lý,..., và thực hành Thiền Định ở mức cao hơn hoặc muốn đạt đến nhập định. Thầy thấy thế nào?*

Đáp: Được lắm. Việc này rất có ích cho việc huấn luyện tâm. Nếu bạn có trí tuệ, bạn sẽ không bị dính mắc vào trạng thái định tâm. Trường hợp này cũng giống như trường hợp muốn ngồi thiền thật lâu. Đó là cách rất tốt để thực tập, để huấn luyện tâm mình. Đó là trí tuệ. Khi

bạn đã xem xét và hiểu biết tâm mình, bạn sẽ có đủ trí tuệ để hạn chế sự định tâm cũng như có đủ trí tuệ để bớt lệ thuộc vào sách vở.

Nếu bạn đã thực hành thuần thực và không còn dính mắc hay bị lệ thuộc vào bất cứ cái gì, lúc bấy giờ bạn hãy trở về với sách vở. Sách vở chẳng khác nào đồ ăn trắng miệng, sách vở có thể giúp bạn chỉ dẫn kẻ khác. Bạn cũng có thể trở về với Thiền Định và thực tập để đạt đến tâm định, và với trí tuệ là không dính mắc vào bất cứ điều gì.

Hỏi: *Xin Thầy giảng giải thêm về việc chia sẻ cho người khác những lời dạy của Đức Phật.*

Đáp: Hành động với thiện tâm và từ ái là đường lối căn bản và tốt đẹp nhất để truyền bá Giáo Pháp của Đức Phật. Làm việc lành, giúp đỡ mọi người với tâm từ ái và đạo đức sẽ mang lại kết quả tốt đẹp, khiến cho tâm hồn bạn và tâm hồn người mát mẻ, hạnh phúc. Dạy dỗ kẻ khác là một trách nhiệm cao đẹp và quan trọng, phải làm với tất cả nhiệt tâm của mình. Phải ý thức rằng trong khi dạy dỗ kẻ khác, bạn cũng tự dạy cho mình. Bạn phải tự mình thực tập, tự mình làm cho mình trong sạch, chứ không phải chỉ đơn thuần nói cho người khác biết thế nào là đúng, là sai. Bạn phải thực hành tất cả những gì bạn đã dạy dỗ kẻ khác với tất cả tấm lòng của mình. Phải hết sức thành thật với chính bạn và với mọi người. Phải hiểu rõ đâu là trong sạch, đâu là ô nhiễm. Cốt tuỷ của những lời Phật dạy là học hỏi cách nhìn sự vật một cách chân xác, tròn vẹn và rõ ràng. Thấy được thực tướng của vạn hữu tự do, giải thoát.

Hỏi: *Xin Thầy tóm lược lại những điểm chính của buổi vấn đạo hôm nay.*

Đáp: Bạn phải tự xem xét mình. Hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, bạn đều phải biết làm thế nào để giới hạn và điều hoà. Hãy sử dụng trí tuệ của bạn. Hành thiền không phải nhằm mục đích để đạt được, để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình, bạn sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân khổ và sự chấm dứt khổ. Bạn phải kiên nhẫn. Hãy kiên nhẫn nhiều và chịu đựng nhiều! Dần dần bạn sẽ thấu hiểu được và học hỏi được nhiều điều. Đức Phật dạy những học trò phải ở với Thầy ít nhất năm năm. Bạn phải học, phải hiểu giá trị của sự dứt bỏ, kiên nhẫn và tận tụy.

Đừng thực hành quá khắt khe, quá cứng rắn. Đừng bị lệ thuộc vào hình thức bên ngoài. Chú ý đến kẻ khác là một lỗi thực hành tệ hại. Hãy tự nhiên trong mọi chuyện và theo dõi tự nhiên không gò bó. Giới luật của nhà Sư và nội quy của thiền viện rất quan trọng, vì chúng tạo nên sự đơn giản và điều hoà. Hãy sử dụng một cách có hiệu quả phương tiện quý báu này bằng cách tuân theo giới luật và nội quy. Nhưng hãy nhớ rằng: *Tinh túy của giới luật là theo dõi tác ý của mình. Theo dõi và biết mình đang có ý định hay đang làm gì. Luôn luôn xem xét tâm mình. Phải có trí tuệ. Không có tâm phân biệt.* Bạn có cảm thấy buồn khổ khi nhìn thấy một thân cây nhỏ trong rừng, chẳng cao, chẳng thẳng như những cây khác không? Chắc chắn là không rồi! Vì chỉ có những kẻ điên rồ mới lo lắng cho số phận của những cây cỏ ẻo lả trong rừng. Cũng thế, đừng phán đoán kẻ khác. Cuộc đời này có muôn màu muôn vẻ, bạn để tâm đến làm gì? Muốn thay đổi chúng chẳng khác nào mang gánh nặng vào thân. *Vậy hãy kiên*

nhẫn, giữ giới luật, sống giản dị, tự nhiên, và theo dõi tâm. Đó là hành thiền. Đó là phương cách phát triển lòng vị tha, loại bỏ tính ích kỷ, dần dần đến an bình, hạnh phúc.

Ứng xử với cái đau khi ngồi thiền như thế nào?

(Trích 30 ngày Thiền Quán - Thiền Sư Joseph Goldstein)

Chúng ta đối phó với những khó chịu của tinh thần và cảm xúc như thế nào thì ta cũng có thể đối phó với cơn đau thể chất của mình như thế đó. Tiếp xúc được với cái đau nơi thân cũng như học cách cởi mở với chúng là việc vô cùng quan trọng. Vì ta đối xử với cơn đau của mình trong khi ngồi thiền ra sao, thì cách ta đối xử với những khó khăn trong cuộc sống cũng giống y như thế. Đức Phật đã nhắc nhở chúng ta về một chân lý hết sức hiển nhiên là khi đã sinh ra thì tất nhiên ai cũng phải chịu kết quả của sự trưởng thành, hư hoại và chết. Đã mang thân người thì chúng ta có thể tin chắc rồi có lúc mình sẽ phải chịu đau đớn và bệnh hoạn, cũng như thân này rồi một ngày sẽ mất. Phần lớn trong sự tu tập Thiền Quán của ta là để có thể cởi mở với sự thật đó ngay bây giờ - không phải chỉ giản dị nghĩ về chúng, mà là kinh nghiệm chúng một cách trực tiếp và sâu sắc. Nếu có một cơn đau trỗi lên trong khi thiền tập, thiền sinh có thể thử vài phương pháp quán niệm sau đây. Trước hết, hãy ghi nhận phạm vi tổng quát của vùng cảm xúc - như đầu gối hay lưng chẳng hạn. Chỉ đơn giản ý thức được cảm xúc ấy một cách toàn diện, hãy giữ cho tâm mình trở nên thoải mái, nhẹ nhàng ở với cảm xúc ấy nơi thân. Tiếp đến, thiền sinh hãy quán sát thật chính xác đặc tính của cảm thọ ấy. Nó như thế nào? Nóng? Nặng nề? Nhức nhối? Quặn thắt? Hay một cảm giác nào khác?

Khi ta ghi nhận được rõ ràng tính chất của những gì mình đang cảm xúc, tâm ta sẽ trở nên an định hơn. Sau khi đã nhận diện được cảm xúc nào đang thực sự có mặt, bước tiếp theo sẽ đưa ta đi sâu hơn chút nữa. Hãy tập trung sự chú ý của mình vào ngay bên trong vùng cảm giác ấy, chính xác ngay nơi điểm nào mà cường độ cảm xúc mạnh nhất. Ghi nhận hết những gì đang xảy ra nơi điểm cảm xúc ấy.

Thường thì cảm xúc ấy sẽ biến đổi, và rồi sẽ có một điểm cảm xúc mới trở nên mạnh mẽ hơn. Thiền sinh hãy chú ý đến điểm mới xuất hiện đó, và tiếp theo sẽ có một điểm mới nữa. Giống như mình đang chơi trò nối liền những điểm cảm xúc lại vậy. Và khi nào tâm ta cảm thấy mệt mỏi, hãy đem nó trở về chú ý đến toàn thể vùng cảm xúc, hoặc là chú ý đến hơi thở. Thường thì việc thay đổi luân phiên sự chú ý giữa hơi thở và cái đau, mỗi lần khoảng 5 phút, vẫn là phương pháp hữu hiệu nhất. Vì tâm ta có khuynh hướng tránh né, thoái lui, hoặc trở nên nhàm chán khi ta kinh nghiệm một cảm giác khó chịu nào đó quá lâu. Nếu ta không biết cách đối phó với cái đau một cách khéo léo thì nó có thể làm cho tâm ta trở nên mệt mỏi, rồi chánh niệm và sự tinh tấn cũng theo đó mà suy giảm. Thay đổi sự chú ý giữa hơi thở và cảm giác đau sẽ giữ cho ta được tỉnh táo và linh động. Sự thay đổi xen kẽ này cũng giúp cho nghị lực của ta phát triển theo một cách khác nữa. Khi cơn đau đang mạnh, tâm ta lúc đầu sẽ có khuynh hướng trụ vào đó mà không cần một sự cố gắng nào. Tâm ta rất khó bị xao lãng khi đang có một cảm giác đau mạnh.

Nhưng vì ta không phải cố gắng nhiều để chú ý đến cái đau nên nghị lực cũng theo đó mà trở nên yếu ớt. Nếu thỉnh thoảng ta lại đem sự chú ý trở về với hơi thở, mặc

dù khi ấy cái đau vẫn còn trội hơn, ý chí và nghị lực của ta sẽ được phát triển mạnh mẽ. Thỉnh thoảng trở về với hơi thở sẽ củng cố và làm tăng trưởng nghị lực của ta. Rồi khi trở lại quán chiếu cái đau nơi thân, ta sẽ có thể kinh nghiệm được chúng trên một bình diện mới khác lạ hơn. Sự tích tụ quan trọng này sẽ giúp cho xung lực của ta được mạnh mẽ thêm, và cũng nhờ đó mà sự tu tập được sâu thẳm hơn. Nó tác động cũng giống như một máy phân tử gia tốc trong ngành vật lý nguyên tử vậy. Những chất điểm di chuyển mỗi lúc một nhanh, cho đến khi chúng có khả năng tách đôi được một hạt nguyên tử.

Trong Thiền Quán, chúng ta sẽ tích tụ năng lượng của chánh niệm cho đến khi đủ mạnh để nhìn thấy thực tại trên nhiều bình diện hoàn toàn khác nhau. Sự tăng trưởng của xung lực ấy phát xuất từ một chánh niệm thường trực và một nghị lực đều đặn mang tâm ta trở về với đề mục căn bản của Thiền Quán. Ép buộc sự chú ý của ta phải bỏ cái đau để trở về với hơi thở dĩ nhiên là sẽ phản tác dụng. Nhưng nếu ta biết dẫn dắt tâm mình một cách tự nhiên, ta sẽ bảo tồn và tích tụ được năng lượng, cho đến khi ta có thể sử dụng sức mạnh nội tâm ấy để khám phá được những tuệ giác sâu xa hơn. Khi chúng ta có thể cởi mở và tiếp xúc với cái đau trong thiền tập, ta sẽ khám phá những sự dính mắc vi tế của mình vào nó. Ta sẽ thấy được những ác cảm và sợ hãi cái đau, cũng như theo dõi được tâm mình lên án và ghét bỏ chúng. Tất cả chúng ta đều đã từng đối xử với những khổ thọ của mình theo cách vô ích như thế, không hề đem lại cho ta một sự an lạc nào. Và khi ta biết thực tập duy trì chánh niệm, sự chuyển hóa nhiệm màu sẽ bắt đầu xảy ra trong ta.

Khi tôi mới bắt đầu tập ngồi thiền, cái đau nơi đầu gối nhức nhối khôn cùng, khiến tôi không tài nào ngồi yên

được đến 10 phút. Sự khó chịu ấy bắt tôi phải nhúc nhích và thay đổi vị thế ngồi liên tục. Thế rồi tôi nghĩ thầm: “*Chắc là mình nên ngồi trên ghế.*” Nhưng vì tôi khá cao nên một chiếc ghế bình thường là quá thấp, tôi phải đặt vài viên gạch dưới mỗi chân ghế để nâng nó lên một chút. Rồi đến lượt mấy con muỗi đến vo ve, quấy rầy. Thế là tôi lại phải giăng một chiếc mùng phủ lên trên ghế. Chẳng mấy chốc, tôi đã biến chỗ ngồi thành một ngôi báu để sự thiên tọa được dễ chịu, thoải mái hơn.

Có nhiều lần vị Thiền Sư của tôi, Ngài *Munindra-ji*, ghé qua thăm chỗ tôi ngồi, làm tôi cảm thấy hổ thẹn vô cùng. Mặc dù trong thời gian đầu rõ ràng là sức chịu đựng cái đau của tôi chẳng là bao nhiêu, nhưng dần dà nhờ công phu tu tập tâm tôi trở nên vững mạnh và bớt sợ sệt. Tôi học được cách trở nên thư thái đối với cái đau, thay vì căng thẳng hoặc gồng người chịu đựng mỗi khi nó khởi lên. Khi ta thay đổi mối tương quan của mình đối với cái đau trong lúc ngồi thiền, ảnh hưởng của điều đó sẽ lan ra rất xa. Những khó khăn trong lúc ngồi thiền sẽ dạy cho ta phương pháp để đạt được tự do trong những hoàn cảnh bất an khác của cuộc sống. Chúng ta đối xử với giây phút hiện tại này ra sao, ngay lúc này đây, với sự khó chịu, với cái đau, với những điều bất như ý như thế nào? Tôi nhận thấy có một điều khá thú vị là bao giờ cũng vậy, những hoàn cảnh mà ta cho rằng không thể chịu nổi, thường là do chính sự chống cự của ta làm cho trở thành không thể chịu nổi! Vấn đề khó khăn không phải do hoàn cảnh, mà vì ta bất lực không thể sống chung với chúng, không cởi mở được với chúng mà thôi.

Nhưng dù sao chúng ta cũng cần phải ý thức được khả năng và giới hạn của mình trong mỗi hoàn cảnh. Đôi khi, cũng có những kinh nghiệm rất mãnh liệt mà ta không

thể nào hoàn toàn cởi mở với chúng được. Có lúc ta cần phải lui lại một thời gian, hay là tiến lại gần một cách từ tốn, chậm chạp hơn. Giữ được sự quân bình này là một chìa khóa rất trọng yếu cho sự tu tập. Bao nhiêu là đủ, trước khi chúng ta từ bỏ đường lối nhẹ nhàng, ôn hoà của mình và đóng kín cửa lại, trước khi ta có thể nói rằng, “*Bấy nhiêu đó là đủ rồi*”? Nói rộng giới hạn của mình ra nhiều khi lại làm cho ta trở nên cứng mạnh hơn.

Bằng phương pháp tu tập đơn giản này, ta sẽ phát triển được một tâm lực kiên cố, một khả năng đối diện với những hoàn cảnh khổ đau trong cuộc đời. Sức mạnh ấy chắc chắn sẽ chuyển hóa sự sống của ta.

III. Hướng Dẫn Thiền Tha Thứ Và Thiền Tâm Từ *(Thiền Sư Sayādaw U Sīlānanda)*

1. Thiền Tha Thứ

Khi hành thiền Tha Thứ, ta chấp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Thiền sinh nên đọc hiểu các câu trên từ 5 đến 10 lần, rồi hành thiền Tâm Từ như sau:

2. Thiền Tâm Từ

Khi hành thiền Tâm Từ theo cách này, ta có thể niệm thầm trong tâm khoảng 10 lần những câu sau đây:

Nguyện cho **tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **Thầy tổ** tôi tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **cha mẹ tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người trong gia đình tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **thân bằng quyền thuộc tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **bạn bè tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả thiên sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **những người không quen biết tôi** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho **tất cả chúng sinh** tràn đầy tình thương, khoan dung, tha thứ, có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hằng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

❖ **Lợi ích khi thực hành thiền Tâm Từ**

- Ngủ an lành, không gặp ác mộng; Thức dậy an lành.
- Được mọi người và phi nhân thương mến.
- Được chư thiên bảo vệ.
- Lửa, thuốc độc và vũ khí không làm hại được.
- Dễ tập trung tâm ý; Mặt mày trong sáng dễ mến.
- Không bối rối khi chết, và nếu Tâm từ được phát triển cao hơn sẽ được tái sanh về cõi Phạm Thiên.

PHẦN PHỤ LỤC

TÌM HIỂU KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

(Dhammacakkappavattanasutta)

❖ **Con Đường Trung Đạo**

Hai tháng sau khi giác ngộ, Đức Thế Tôn đến Vườn Nai, thuyết bài Pháp đầu tiên là *Kinh Chuyển Pháp Luân* cho năm Ngài Kiều Trần Như (*Koṇḍañña*). Mở đầu bài Kinh, Đức Phật giảng dạy con đường "*Trung Đạo*" mà Ngài đã khám phá, và cũng là tinh hoa Giáo lý.

Mở đầu bài Pháp, dựa trên kinh nghiệm bản thân, Đức Thế Tôn khuyên năm Ngài đang tu khổ hạnh nên từ bỏ hai lối tu cực đoan là lợi dưỡng và khổ hạnh vì cả hai không thể dẫn đến trạng thái giải thoát. Lợi dưỡng, hưởng thụ an lạc trong ngũ dục (*Sắc, thanh, mùi, vị, xúc*) làm chậm trễ tiến bộ tinh thần. Khổ hạnh như nhịn ăn nhiều ngày, nằm trên gai nhọn, ngâm mình trong nước lạnh,.... làm sức khỏe cạn kiệt, trí tuệ suy giảm.

Từ đó, Đức Phật chỉ ra con đường duy nhất để giác ngộ đó là Trung Đạo hay Bát Chánh Đạo, hợp đủ 8 Chánh: *Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định*.

1. Chánh Kiến:

- *Về Pháp học*: Hiểu biết đúng đắn, chân chánh Giáo Pháp như Luật Nhân Quả, Thuyết Nhân Duyên, Tứ Diệu Đế, Pháp Thiền Định, Thiền Minh Sát,.....
- *Về Pháp hành*: Chứng nghiệm Tứ Diệu Đế hay thực tánh Pháp (*Vô thường, Khổ, Vô ngã*).

2. Chánh tư duy:

- Về *Pháp học*: Suy nghiệm về lý dục, vô sân, bất hại.
- Về *Pháp hành*: Hướng tâm về đối tượng thiền.

3. Chánh ngữ:

- Nói lời chân chánh, lợi mình, lợi người.
- Không nói dối, nói lời vô ích, nói lời thô ác, nói lời chia rẽ gây hại đến chính mình và người khác.

4. Chánh nghiệp:

- Không sát sinh, trộm cướp và tà dâm
- Bảo vệ sự sống, tài sản và sống đoan chính.

5. Chánh mạng:

- Nuôi mạng chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện đúng theo luật đời, giới Đạo.
- Tránh các nghề nghiệp trực tiếp hay gián tiếp phạm ngũ giới như đồ tể, thợ săn, buôn bán vũ khí, rượu bia, thuốc phiện, thịt cá,

6. Chánh tinh tấn:

- Không ngừng nỗ lực trong việc ngăn ác, diệt ác, làm thiện và tăng thiện.
- *Khi hành thiền*: Nỗ lực duy trì chánh niệm trên đối tượng thiền trong tất cả tư thế, đi, đứng, nằm, ngồi.

7. **Chánh niệm**: Dựa trên Pháp Thiền Tứ Niệm Xứ, hành giả hay biết, ghi nhận liên tục các đối tượng thuộc về Danh Sắc (*thân-tâm*) trong tất cả các tư thế nhằm thấy được thực tánh Khổ, Vô thường, Vô ngã, ngăn chặn phiền não cũ và phiền não mới phát sinh.

8. **Chánh định**: Sự trụ tâm trên đối tượng thiền.

- *Thiền Tuệ*: Đạt được mức Sát Na Định.
- *Thiền Định*: Đạt Cận định hay các bậc thiền.

❖ **Tóm Lược Tứ Thánh Đế**

Sau đó, Đức Phật giảng giải chi tiết Tứ Thánh Đế, bốn Chân Lý cao thượng mà bậc Thánh Nhân đã chứng ngộ. Đây là giáo lý nền tảng của Phật Giáo, lấy con người làm trung tâm để hướng đến hạnh phúc tối thượng. Dù chư Phật có xuất hiện trên thế gian hay không, những Chân Lý này vẫn hiện hữu. Cho nên, một vị Phật không sáng tạo mà chỉ khám phá ra Chân Lý ấy bằng cách trực nhận, chứng nghiệm, rồi truyền dạy lại cho những người vô minh, đang chịu khổ đau. *Tứ Thánh Đế có bốn Pháp đó là: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.*

✓ **Khổ đế (Dukkha ariyasacca):**

Đối với bậc Thánh Nhân, đời sống này là đau khổ, không thể sống mà không chịu khổ, không thể có hạnh phúc thật sự, vững bền, trong một thế gian tạm bợ. Có tám nỗi khổ căn bản: *Sinh, Già, Bệnh, Chết, Muốn không được, Thương mà xa, Ghét mà gần, Chấp thủ vào Thân Tâm sinh diệt liên tục.* Sự khổ cũng được chia làm 3 loại:

- *Khổ khổ:* Sự khổ thân, khổ tâm
- *Hoại khổ:* Mất đi sự an lạc của thân tâm
- *Hành khổ:* Thân tâm thay đổi liên tục do nhân duyên.

✓ **Tập khổ đế (Dukkhasamudaya ariyasacca):**

Nguyên nhân sinh khổ đau là 3 loại Tham ái:

- **Dục ái (Kamataṇha):** Tham ái ngũ dục (Sắc, thanh, mùi, vị, xúc) trong cõi dục giới (trời hay người).
- **Hữu ái (Bhavataṇha):** Tham ái hợp với Thường kiến, tin rằng chúng sinh là thường còn hay một cái ngã (linh hồn) trường cửu hoặc Tham ái vào trạng thái an lạc của các cõi Phạm Thiên Sắc Giới và Vô Sắc giới.

- **Phi hữu ái** (*Vibhavataṇha*): Tham ái hợp với Đoạn kiến, tin rằng chúng sinh chết là hết, chẳng còn gì trong tương lai.
- ✓ **Diệt khổ đế** (*Dukkhanirodha ariyasacca*): Trạng thái Niết Bàn, tận diệt Tham ái, không còn phiền não, chấm dứt khổ đau tùy theo mức độ giác ngộ: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán.
- ✓ **Đạo đế**

(*Dukkhanirodhagāminī paṭipadāriyasacca*):

Con đường dẫn đến diệt khổ là Bát Chánh Đạo (*Giới-Định-Tuệ*), trực tiếp qua *Pháp Hành Thiền Tuệ* (*Vipassanā*) để diệt trừ mọi phiền não, nhiễm ô.

Hành giả muốn chấm dứt khổ đau, thoát khỏi luân hồi, chứng đạt Niết Bàn phải: *Thấu hiểu Khổ đế, Diệt trừ Tập đế, Chứng nghiệm Diệt đế* và *Tu tập Đạo đế* bằng ba loại trí tuệ:

- **Trí tuệ học:** Học hiểu rõ Khổ, Tập, Diệt và Đạo đế
- **Trí tuệ hành:** Khi hành thiền Minh Sát (*Vipassanā*), hành giả có trí tuệ thấy rõ Khổ đế là Pháp nên biết, Tập đế là pháp nên diệt, Diệt đế là Pháp nên chứng ngộ và Đạo đế là Pháp nên tu tập.
- **Trí tuệ thành:** Hành giả đắc Trí tuệ Thánh Đạo, chứng Niết Bàn nên đã biết rõ Khổ đế, đã diệt được Tập đế, đã chứng ngộ Đạo đế và đã tu tập Đạo đế.

Cuối cùng, Đức Phật xác nhận rằng Ngài đã tri kiến tuyệt đối như thực về Tứ Thánh Đế dưới ba loại trí tuệ trên (*hay 12 phương thức = 3 tuệ x 4 đế*) nên đã chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, và đây là kiếp sống cuối cùng, không còn đời sống nào khác nữa. Khi

thời Pháp chấm dứt, Trưởng lão Kondañña, lớn tuổi nhất trong năm vị, đặt Quả Tu Đà Hoàn, tầng Thánh đầu tiên, nhờ chứng ngộ rằng *cái gì đã có sinh ra tức phải hoại diệt*. Sau đó, các Chư Thiên, Phạm Thiên tán thán công đức của Đức Thế Tôn. Ánh sáng của Giáo Pháp làm tỏ rạng toàn thể dân gian và đem trạng thái thanh bình, an lạc và hạnh phúc đến cho tất cả chúng sinh.

➤ **Vài Nhận Xét Từ Kinh Chuyển Pháp Luân**

- Phật Giáo căn cứ trên kinh nghiệm bản thân thực chứng chứ không phải là một lý thuyết chỉ dựa trên suy niệm và lý luận suông.
- Phật Giáo là một con đường để con người tu tập thoát khổ dựa trên lý trí, chứ không phải là một Tôn giáo dựa trên tín ngưỡng và giáo điều mù quáng.
- Không có Thần Linh để con người phải khếp nép kính sợ nên con người không cần các nghi thức, cúng tế.
- Giới - Định - Tuệ hay Bát Chánh Đạo là con đường duy nhất thành tựu mục đích giải thoát.
- Tứ Thánh Đế nằm trong mỗi người, là nền tảng của Phật Giáo có thể kiểm nhận bằng kinh nghiệm.
- Đã là Chân Lý thì không thể biến đổi với thời gian.
- Niết Bàn không phải được tạo nên mà phải được đạt đến và có thể được thành tựu ngay kiếp sống này.
- Không có một chúng sinh hay một thực thể thuần nhất và trường tồn trong Phật Giáo mà chỉ có một luồng tâm xem như một dòng nước luôn trôi chảy. Như vậy, đúng hơn, ta phải nói rằng luồng tâm đã được thanh lọc, trở nên hoàn toàn tinh khiết bằng cách tận diệt tham ái và loại trừ mọi ô nhiễm.

TÌM HIỂU KINH VÔ NGÃ TƯỞNG

(*Anattalakkhaṇasutta*)

Sau 5 ngày nghe Kinh Chuyển Pháp Luân tại Vườn Nai, cả năm vị nhóm Kiều Trần Như đều trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Cho nên, Đức Phật tiếp tục thuyết Kinh Vô Ngã Tướng để tế độ năm vị tiến đến Quả vị A La Hán.

Trong bài Kinh này, Đức Thế Tôn dạy rằng Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức đều vô ngã. Tất cả ngũ uẩn này cần phải được nhận thức với tri kiến chân chánh theo thực tướng của chúng: *'Cái này không phải của tôi, đây không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi'*. Nhờ vậy, mà hành giả nhằm chán ngũ uẩn, dứt bỏ, không tham ái và được giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau.

1. Sắc uẩn là vô ngã, vô thường và khổ đau

Sắc uẩn này là vô ngã, do nhân duyên mà sinh, mà diệt nên nó không phải ta, không chiều theo ý muốn của ta. Vì nếu sắc uẩn này là ta (*ngã*) thì nó không bị biến đổi, bệnh hoạn, xấu xí, mà phải khỏe mạnh, đẹp đẽ như ý.

Sắc uẩn này sinh rồi diệt, luôn biến đổi, vô thường và khổ đau nên hành giả không nên chấp thủ rằng: Sắc uẩn này là của ta (*do tâm tham ái*), là ta (*do tâm ngã mạn*) hay là tự ngã của ta (*do tâm tà kiến*).

2. Thọ uẩn là vô ngã, vô thường và khổ đau

Thọ uẩn này là vô ngã, do nhân duyên mà sinh, mà diệt nên nó không phải ta, không chiều theo ý muốn của ta. Vì nếu thọ uẩn này là ta (*ngã*) thì nó không bị biến đổi, bệnh thân, bệnh tâm và khổ đau, mà phải an lạc như ý.

Thọ uẩn này sinh rồi diệt, luôn biến đổi, vô thường và khổ đau nên hành giả không nên chấp thủ rằng: Thọ

uẩn này là của ta (*do tâm tham ái*), là ta (*do tâm ngã mạn*) hay là tự ngã của ta (*do tâm tà kiến*).

3. Tưởng uẩn là vô ngã, vô thường và khổ đau

Tưởng uẩn này là vô ngã, do nhân duyên mà sinh, mà diệt nên nó không phải ta, không chiều theo ý muốn của ta. Vì nếu tưởng uẩn này là ta (*ngã*) thì nó không bị biến đổi, bệnh tâm, nghĩ tưởng những điều xấu ác, mà chỉ luôn nghĩ những điều thiện lành, tốt đẹp .

Tưởng uẩn này sinh rồi diệt, luôn biến đổi, vô thường và khổ đau nên hành giả không nên chấp thủ rằng: Tưởng uẩn này là của ta (*do tâm tham ái*), là ta (*do tâm ngã mạn*) hay là tự ngã của ta (*do tâm tà kiến*).

4. Hành uẩn là vô ngã, vô thường và khổ đau

Hành uẩn này là vô ngã, do nhân duyên mà sinh, mà diệt nên nó không phải ta, không chiều theo ý muốn của ta. Vì nếu hành uẩn là ta (*ngã*) thì nó không bị biến đổi, bệnh tâm, hành ác nghiệp, mà chỉ hành thiện nghiệp.

Hành uẩn này sinh rồi diệt, luôn biến đổi, vô thường và khổ đau nên hành giả không nên chấp thủ rằng: Hành uẩn này là của ta (*do tâm tham ái*), là ta (*do tâm ngã mạn*) hay là tự ngã của ta (*do tâm tà kiến*).

5. Thức uẩn là vô ngã, vô thường và khổ đau

Thức uẩn này là vô ngã, do nhân duyên mà sinh, mà diệt nên nó không phải ta, không chiều theo ý muốn của ta. Vì nếu thức uẩn là ta (*ngã*) thì nó không bị biến đổi, bệnh tâm, biết điều xấu ác, mà chỉ biết điều thiện lành.

Thức uẩn này sinh rồi diệt, luôn biến đổi, vô thường và khổ đau nên hành giả không nên chấp thủ rằng: Thức uẩn này là của ta (*do tâm tham ái*), là ta (*do tâm ngã mạn*) hay là tự ngã của ta (*do tâm tà kiến*).

✓ **Trí Tuệ Thiền Tuệ Không Chấp Thủ Ngũ Uẩn**

Bằng trí tuệ Thiền Tuệ, hành giả thấy rõ, biết rõ theo thực tánh của tất cả các ngũ uẩn rằng uẩn ấy (Sắc, thọ, tưởng, hành hay thức) không phải của ta, không phải là ta, không phải là tự ngã của ta dù cho uẩn ấy đã sinh từ quá khứ, sẽ sinh ở vị lai, đang sinh hiện tại, hoặc bên trong mình, hay bên ngoài người, hoặc thô thiển, hay vi tế, hoặc thấp hèn, hay cao quý, hoặc ở xa, hay ở gần.

Sau khi Đức Phật giảng xong Kinh Vô Ngã Tướng, tất cả năm vị tiến đều đạt Thánh Quả A La Hán.

XÁ LỢI PHÁT (SĀRIPUTTA)

TRÍ TUỆ ĐỆ NHẤT

A. CUỘC ĐỜI VÀ CÔNG HẠNH

Ngài Xá Lợi Phát là con của bà Sari, cha là ông Vangunta, vốn là trưởng lão Bà La Môn tinh thông Kinh điển Vệ Đà và các chú thuật. Môn sinh của ông có đến mấy trăm người, hằng ngày bao giờ cũng tấp nập đông đúc người đến thọ giáo. Ngài Xá Lợi Phát sinh ra ở làng Upatissa, trụ xứ Ma Kiệt Đà, gần Bồ Đề Đạo Tràng. Theo tập tục, cha mẹ lấy tên làng đặt tên cho Ngài là Upatissa. Ngài có ba em trai là Cunda, Upasena, Revata và ba em gái tên là Cāla, Upacālā, Sīsupacālā. Sau này, tất cả đều xuất gia và đắc quả A La Hán.

Khi bà mẹ mới mang thai Ngài, trí tuệ bà rất sáng suốt. Bà trở nên nhà hùng biện đại tài, biện luận đến nỗi các vị Bà La Môn thời đó đều chịu thua, kính phục. Người kính phục bà nhất là em trai (*Bà La Môn Maha Câu Thy La*), cậu ruột của Xá Lợi Phát. Thấy mang thai cậu bé mà người chị có trí tuệ như vậy, ông sợ người cháu ra đời,

lớn lên quá giỏi, nổi tiếng hơn mình, nên bỏ đi tu nơi khác. Ngài Xá Lợi Phất sinh ra từ nhỏ đã nổi tiếng là thần đồng. Các Kinh điển, sách vở Bà La Môn xem qua là Ngài thuộc lòng hết.

Ngài có người bạn chí thân cùng trang lứa là Mục Kiền Liên. Cả hai cùng là con nhà danh gia vọng tộc. Cả hai sinh ra cùng ngày, cùng giờ ở hai làng kế cận nhau. Mẹ của Mục Kiền Liên là bà Mudgali, ở làng Kolita nên lấy tên làng đặt tên cho con là Kolita, Mục Kiền Liên. Tám tuổi, Xá Lợi Phất nổi tiếng khắp làng về sức học, và thật lạ lùng thay, trẻ Mục Kiền Liên ở làng bên cạnh cũng như thế. Hai trẻ là hai ngôi sao sáng, là hai tiêu chuẩn mẫu mực cho hàng trăm đứa trẻ cùng lứa tuổi noi gương. Năm 10 tuổi thì sức học của Ngài như một thanh niên 20 tuổi. Năm 15 tuổi, Ngài có đồ chúng hơn 100 người. Ba vị Thầy dạy Ngài học đều gặp cha Ngài xin nghỉ dạy: “*Thưa Ngài trưởng giáo, sở học chúng tôi có hạn, mà trí thông minh, sự hiểu biết của công tử vô hạn. Chúng tôi không còn gì để dạy nữa*”. Vị thầy khác lại thưa: “*Chúng tôi, mỗi người chỉ làm thầy công tử một môn học, nhưng khả năng của công tử hiện giờ làm thầy chúng tôi nhiều môn học*”

Mười sáu tuổi, Ngài đi sâu vào Kinh điển Vệ Đà. Đó là Kinh điển truyền thống mà dòng họ Ngài thừa kế. Ngài học hỏi nghiên cứu rất tường tận mặc dù Kinh Vệ Đà tổng hợp nhiều tri thức phức tạp phong phú đa dạng đôi khi lại mâu thuẫn nhau. Mười tám tuổi, Ngài đã có phong độ và tư cách của một Đạo Sư lỗi lạc. Ngài nghiêm nhiên thay thế cha dạy dỗ môn sinh. Mục Kiền Liên cũng thành tựu tương đương. Danh tiếng của hai Ngài vượt qua lũy tre xanh, vượt qua dòng sông lặng lẽ, vượt qua phạm vi các thôn làng nhỏ bé để bay đến Vương Xá thành, Kinh đô

của nền văn hóa, kinh tế, tín ngưỡng và tâm linh đạo học của xứ Ma Kiệt Đà thời bấy giờ.

Được sống trong truyền thống Bà La Môn, nhưng hai Ngài cảm thấy không thoải mái bởi vì Bà La Môn dạy khổ là do Thượng Đế, do thần Shiva, do Phạm Thiên đặt để mình phải khổ, mình sinh ra chịu khổ thay thế cho người khác. Phạm Thiên cho mình sinh ra phải thế này, phải chịu hình phạt thế kia. Mọi người đều phải tin tưởng một chiều và phải chịu như vậy. Hai Ngài có trí tuệ cho nên suy tư, thắc mắc, không chịu lệ thuộc vào truyền thống tôn giáo Bà La Môn giáo xưa: *Cha truyền con nối, nói sao nghe vậy*.

Hai Ngài đặt lại vấn đề: Nếu Phạm Thiên là thương yêu, là trong sạch, là từ bi thì tại sao Phạm Thiên sinh ra nhiều người phải chịu đọa đày đau khổ? Nếu Phạm Thiên công bằng thương yêu thì sao sinh ra những người tàn tật, bệnh hoạn, khổ đau từ khi lọt lòng mẹ? Phạm Thiên có thật sự thương yêu không? Cái gì chứng tỏ sự thương yêu của Phạm Thiên?

Nếu Thượng Đế, nếu đáng ấy là vô ngã, là thần hóa, là đại ngã, là nhất nguyên, là bản thể vũ trụ hay tuyệt đối vô nhân, thì cần gì những máu me, sát chết sinh linh kia để cúng tế cho mình? Cần gì những khổ đau thống thiết kia mới có niềm vui. Con cháu của các Ngài đang sống trong nhầy nhụa, tanh hôi, của chém giết, hận thù. Những trang sử truyền giáo tui nhục diễn ra như những đấu trường đẫm máu, như sự tàn sát khủng khiếp, những sự bạo hành vô nhân tính, những âm mưu ác độc, tàn tệ. Vậy thì đó cũng nằm trong định luật tất yếu của Thượng Đế sao? Nếu vậy, thì Đức Brahman không toàn thiện, Thượng Đế không toàn thiện, thiên đàng của Ngài cũng trống không, hoang vu và đau khổ. Đức Brahman còn tìm

kiếm niềm vui bằng sự cầu mong, sự ngưỡng mộ, sự cầu cạnh cứu rỗi, còn ưa thích sự cúng tế máu súc vật của con cháu, còn giết người ngoại đạo, tranh giành đoạt lợi, gom của thế gian chung thành một để dâng hiến cho Ngài. *Sự toàn năng, đại bi và siêu việt của Ngài cần phải xét lại.*

Thuở ấy, Vương Xá thành là kinh đô hoa lệ, thịnh vượng bậc nhất của nước Ma Kiệt Đà và của cả xứ Ấn Độ. Nơi đây là điểm giao lưu thương mại, kinh tế và văn hóa của các nền văn minh Indus, giữa các tiểu quốc Miền Đông và Miền Nam. Nhà cửa dinh thự cao sang cổ kính, đường xá rộng lớn thẳng tắp, ngựa xe lui tới như mắc cửi. Nơi đây là kinh đô của nền tâm linh tôn giáo, tất cả các giáo phái truyền thống Bà La Môn đã suy tàn ở Miền Bắc bây giờ lập cứ địa ở đây. Vương Xá thành có khoảng chừng 62 giáo phái và tôn phái truyền đạo tại đây, họ hình thành một tập đoàn lãnh đạo tinh thần, bá chủ tinh thần, nắm độc quyền sứ giả của thần linh để vinh thân phi gia, để thao túng và bóc lột xã hội. Một hôm, đại hội Bà La Môn được tổ chức, vua Bình Sa (*Bimbisāra*) ủng hộ cuộc tế lễ này. Hai Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên được ban tổ chức trang trọng mời ngồi hàng ghế danh dự chung với một số Bà La Môn trưởng thượng. Các gia đình danh tiếng, các quan đại thần, các thương gia giàu có, những danh sĩ lỗi lạc.

Đến đêm thứ ba khi xem qua vở tuồng trình diễn trên sân khấu, tự nhiên trong tâm hai Ngài khởi nghĩ: *“Cuộc đời này giống như vở tuồng trên sân khấu, cũng anh kép cô đào mà đóng đủ hết các vai tuồng khác nhau. Cuối cùng, giã hát rồi, họ chỉ là anh kép cô đào. Cuộc đời quá vô thường, chóng thay đổi. Con người sống trên thế gian này mấy mươi năm cũng đóng đủ hết vai tuồng.*

Niềm vui tuổi trẻ chóng qua, tuổi già tóc bạc. Cái chết sẽ đến, tử thần sẽ không chừa một ai. Sự hủy diệt kinh khiếp đó sẽ không từ đâu là một sinh vật bé nhỏ, một cọng cỏ, một hạt bụi vô tri, đại dương rộng lớn. Hy Mã Lạp Sơn hùng vĩ, quả địa cầu cho đến thiên hạ cũng cùng chung số phận. Con lũ vô thường sẽ cuốn trôi hết thảy.”

Nghĩ đến đây, hai Ngài đâm ra chán nản, bỏ dở cuộc vui, bàn tính với nhau thoát ly gia đình, đi tìm chân lý. Cả hai Ngài cùng tâm trạng, cùng cảnh ngộ như nhau, khó khăn lắm mới được phép rời khỏi gia đình. Hai Ngài đi tìm đạo khắp nơi, sau cùng đến học với Đạo sĩ Sañjaya, một thời gian thì thông suốt hết giáo lý của Thầy, được Thầy giao phó cho phận sự dạy dỗ, hướng dẫn, trông coi đồ chúng. Nhưng rồi tất cả hệ thống triết học Bà La Môn chỉ tu lên các tầng thiền sắc giới, vẫn còn là một loại dục vọng tinh thần vi tế. Không đắm trong đó thì rơi vào miệng trầm mình của bốn thiền vô sắc, của không, của thức, của tưởng, của phi phi tưởng. Tất cả cũng còn trong vòng kiên tọa của cạm bẫy, của nhân quả vi tế, của pháp sanh diệt, chưa phải là chân phúc, bất tử.

Cả hai từ bỏ Thầy và cam kết với nhau, nếu ai tìm ra con đường chân phúc và bất tử trước thì người ấy phải lập tức thông báo cho người kia và ngược lại. Vào thời điểm này, Đức Phật đã đắc đạo dưới cội Bồ Đề, Ngài đến vườn Lộc Giả thuyết Pháp độ cho năm anh em Kiều Trần Như chứng Thánh Quả, rồi sau đó, độ thêm một số người nữa, tất cả được 60 vị thánh A La Hán. Đức Phật kêu gọi 60 vị A La Hán đi khắp nơi truyền bá Giáo Pháp bằng lời dạy: *“Này các Thầy Tỳ Khưu, Như Lai đã thoát ra khỏi mọi sự trói buộc, dầu ở cảnh người hay ở cảnh trời. Các Thầy cũng vậy, các Thầy hãy ra đi đem lại sự tốt đẹp cho nhiều người, đem lại hạnh phúc cho nhiều người, vì lòng*

từ bi, vì sự hạnh phúc, an lạc cho trời người. Mỗi Thầy phải đi mỗi ngả, không đi trùng nhau. Hãy hoằng dương Giáo Pháp toàn hảo ở đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Toàn hảo cả hai tinh thần và ngôn ngữ. Hãy công bố cho chúng sinh về đời sống thiêng liêng cao thượng.”

Sau khi Đức Phật tuyên bố như vậy 60 vị A La Hán chia nhau đi các phương. Xá Lợi Phất trên đường tìm Đạo thì gặp vị Sư, đó là một trong năm anh em Kiều Trần Như tên là Mã Thắng (Assaji). Thấy tư cách trang nghiêm, thanh tịnh, tự tại của vị Sư, Xá Lợi Phất tôn kính hỏi thăm: *“Bạch Ngài, đệ tử chưa từng thấy ai có được ngũ quan trong sáng, bình thản và an tịnh như Ngài. Phong thái của Ngài mới tươi mát, tịch tịnh và siêu thoát làm sao! Vậy Ngài từ bi dạy cho con biết vì mục đích nào mà Ngài thoát đi thế tục, ai là Tôn Sư của ngài? Ngài thọ giáo với ai và Giáo Pháp Ngài thọ giáo ấy như thế nào?”*

- Nay tu sĩ trẻ tuổi, bản Đạo vì mục đích giải thoát nên mới xuất gia. Đấng Đạo Sư là Đức Phật, bậc giác ngộ và là bậc thầy của cả Chư Thiên và nhân loại. Bản Đạo chỉ là một Tu sĩ sơ cơ, ít học, ít ngôn ngữ, ít khả năng nên không đủ sức giảng giải Giáo Pháp một cách rành rẽ được. Bản Đạo chỉ tóm tắt gọn triết lý cao siêu của đấng Tôn Sư. Hãy lắng tai nghe, lấy trí để thấy:

*“Chư Pháp tùng duyên sinh,
Diệt phục tùng duyên diệt,
Ngã Phật, đại sa môn,
Thường tác như thị thuyết.”*

*Nghĩa: “Vạn Pháp do duyên sinh,
Duyên diệt, vạn Pháp diệt,
Đức Phật, đại sa môn,
Hằng giáo huấn như vậy.”*

“Các Pháp phát sinh do bởi nhân. Nhân ấy, Đức Như Lai đã chỉ rõ và Ngài cũng dạy phương pháp để tận diệt nhân ấy, chính đó là giáo huấn của đại sa môn”. Nghe xong bài kệ, Xá Lợi Phất chứng quả Tu Đà Hoàn, quả Thánh thứ nhất trong tứ Thánh. Xá Lợi Phất lạy Tỳ Khưu Assaji, hỏi nơi Phật cư trú, rồi giã từ để trở về báo tin cho Mục Kiền Liên. Mục Kiền Liên nghe xong bài kệ cũng chứng quả Tu Đà Hoàn, cả hai cùng nhau đi tìm Đức Phật. Quả Tu Đà Hoàn (*Nhập Lưu, nhập vào dòng Thánh*) được hiểu như sau: Người đắc quả này bỏ 3 kiến chấp. Thứ nhất là phá được thân kiến, không còn ái chấp thân này. Thứ hai là phá được giới cấm thủ, tức là xưa nay tuân theo những giới cấm, luật lệ của thế gian bày ra, hoàn toàn không biết có lợi ích hay không, người chứng quả rồi thì dùng chánh tuệ quán chiếu biết rõ, nên bỏ đi những luật lệ không lợi ích của thế gian, sống đơn giản, chẳng hạn như việc cúng tế, khổ hạnh, bói toán, thiên văn, địa lý...

Thứ ba là dứt bỏ nghi ngờ về cuộc đời, thí dụ trước đó thấy khổ đau, hạnh phúc, sự đến đi bất chợt của cuộc đời thì nghi ngờ là định mệnh đã an bài, do trời sắp đặt, do ngẫu nhiên, do may mắn, do Thượng Đế tạo cho; Nay có niềm tin vững chắc, thấy rõ tất cả mọi việc xảy ra đều do mình chủ động tạo nên, tất cả theo nhân quả rõ ràng. Vị đắc Tu Đà Hoàn là phá thân kiến, không thấy sai lầm về thân nữa, phá những giới cấm thủ là cấm giữ theo các giới luật sai lầm mà người đời đặt ra, dứt luôn nghi ngờ về con đường tiến đến Đạo tuệ giác ngộ, giải thoát.

Xá Lợi Phất không thỏa mãn lời giải thích của Luận Sư ngoại đạo về những hiện tượng xảy ra trên thế gian. Tại sao sinh ra chưa biết, chưa tạo gì hết mà đã tận nguyên? Như vậy không có đấng Thượng Đế nào đầy

lòng thương xót tạo ra điều đó và băng khuâng. Tới chừng gặp Ngài Mã Thắng đọc bài kệ: “*Chư Pháp tùng duyên sinh*”, tất cả các hiện tượng trên thế gian này về tâm lý, về vật lý đều do cái duyên mà sinh ra, ngược lại với cái lối giải thích có một Thượng Đế, có một chủ thể Phạm Thiên sinh ra. Luận Sư ngoại đạo và các đạo thờ trời đều nói có một chủ thể Thượng Đế, Phạm Thiên sinh ra và nắm quyền chủ thể tuyệt đối. Ai tin thì ông cho tốt. Ai không tin, không theo, phản đối thì ông cho xấu. Nếu như vậy thì Thượng Đế Phạm Thiên là người vị kỷ, nhỏ mọn, không có lòng từ bi. Đức Phật không giải thích như vậy. Ngài nói các Pháp đều do duyên sinh ra, điều kiện phối hợp mà có. Lần đầu tiên, các vị Tăng sĩ đi truyền Đạo giác ngộ đã bác bỏ ngay truyền thống lâu đời tôn thờ thần giáo, Thượng Đế lẫn Phạm Thiên. Một cải cách vĩ đại về nền đạo học tâm linh lâu đời nhất nhân loại.

Chúng ta là người đệ tử theo Đạo giác ngộ, phải ý thức rõ điều quan trọng này mà tự tu tự tạo duyên lành, không nên tin đồng bóng, thầy bói, thần quyền, nhất thần giáo, đa thần giáo, chủ thuyết chết là hết, thuyết định mệnh, thuyết tái sinh mãi trường tồn... Nếu còn tin tưởng ngoài điều Phật dạy trên: “*Tất cả hiện tượng, các pháp trên thế gian này về tâm lý, vật lý đều do cái duyên mà sinh ra*”, thì đi ngược Đạo giác ngộ của Phật. “*Diệt phục tùng duyên diệt*”, vậy thì lý do duyên sinh ra, khi duyên hội hợp thì có, khi duyên tan ra thì mất, không còn. “*Ngã Phật, đại sa môn; Thường tác như thị thuyết*”, Đức Phật, bậc thầy của ta, đại sa môn thấy và dạy như vậy. Bài kệ chỉ có vậy rất đơn giản, nhưng nó bao gồm một triết học giác ngộ, nghiệp, nhân quả, sinh tử, sự khổ đau và hạnh phúc của thế giới loài người. Đó là chân lý, ánh sáng giác ngộ, xóa đi hết một hệ thống triết học tôn giáo

Bà La Môn tin vào Thượng Đế Phạm Thiên. Một cuộc cải cách chủ thuyết tôn giáo siêu đẳng.

Chỉ có kệ ngôn ngắn, mà Xá Lợi Phất nghe xong đắc quả Thánh thứ nhất, Tu Đà Hoàn. *Chúng ta đã từng đọc tụng, từng nghe nhiều lần mà không đắc quả gì cả, là tại sao?* Vì đây là công án thiện. Ngài đã dành cả cuộc đời chú ý tu tập đề tài này trong nhiều ngày, nhiều tháng năm, cho nên khi đã được nhắc đến, thì bụng vỡ khai ngộ ngay. Ngài đã suy tư, bâng khuâng tham thiền về đề tài Thượng Đế Phạm Thiên có hay không có. *Tại sao Thượng Đế Phạm Thiên từ bi, thương yêu mà tạo ra thế gian này đau khổ, bất công như vậy? Tại sao Thượng Đế Phạm Thiên toàn đức, toàn năng, toàn thiện mà thế gian này lại bất toàn như vậy?* Ngài không còn tin tưởng các thuyết về thờ trời nữa.

Cho nên, khi nghe giải thích về quan điểm duyên sinh thì Ngài thấy một con đường mới. Tất cả cuộc đời hiện có đây là do duyên sinh ra, hoàn cảnh cuộc đời hội hợp lại thì có chứ không phải do Thượng Đế Phạm Thiên. Khi thấy điều kiện đó thì Ngài đặt vấn đề khác. Duyên hợp thì tạo ra, duyên rã ra thì tất cả mọi thứ tan rã. Vì thế, chúng ta có cái quyền làm chủ, mình có thể tạo ra cái duyên thuận lợi hay là có thể bớt đi duyên nghịch lại với cái thuận duyên của mình. Chính vì vậy mà Ngài về báo tin cho người bạn chí thân, Mục Kiền Liên. Nghe xong câu kệ, Mục Kiền Liên cũng chứng đắc quả Thánh thứ nhất, Tu Đà Hoàn.

Tại sao hai Ngài nghe xong chứng ngộ liền, còn chúng ta đọc qua nhiều lần, thường xuyên dù chục năm mà không chứng ngộ gì cả? Ví dụ như, bà mẹ tìm con khắp mọi nơi từ nơi này đến nơi khác, khắp xóm làng, châu quận. Một hôm đến khu chợ, có người chỉ đưa nhỏ

chính là con ruột của bà, người mẹ nhìn ra đó chính thật là con của mình, ôm chầm đứa bé với tất cả lòng yêu thương xúc động. Những người chung quanh cũng nghe biết chuyện ấy mà không có cảm xúc gì cả, rất là vô tư. Ở đây cũng vậy, Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đã chú ý, định tâm nghiên cứu đề tài này ngay từ khi bước vào Đạo Bà La Môn đã nhiều năm mà bế tắc. Chân ngôn trên đã soi sáng, khai thông sự bế tắc ấy. Người trong cuộc cũng giống như bà mẹ thiết tha tìm con mà bất chợt tìm lại được đứa con yêu quý của mình. Để giải thích những rắc rối, những sự kiện xảy ra trong đời sống hằng ngày theo tư tưởng Bà La Môn, Luận Sư ngoại đạo giải thích là sự tự nhiên, ngẫu nhiên, tình cờ mà chúng ta vui, buồn, khổ, sướng, giàu, nghèo. Thứ hai là do định mệnh an bài, sắp đặt như vậy là phải chịu, không thể thay đổi được. Thứ ba là Thượng Đế muốn như vậy, do mãnh lực, quyền lực, tha lực ở trên áp đặt, tạo ra. Cả ba đều phủ nhận hết mọi khả năng tự lực, tự chủ của con người, tạo cho con người sống ù lì, tha hóa, biếng lười, chán đời.

Thuyết nhân duyên Phật dạy thì ngược lại tất cả ba chủ thuyết trên. Thuyết nhân duyên là do một cái nhân rồi nhiều duyên hợp lại mà có, phủ nhận sự lệ thuộc tha hóa. Nó đề cao sự tự do, tự chủ nhân quyền của con người. Ví như gieo hạt bầu, đó là một cái nhân, phải tùy theo nhiều cái duyên là nước, không khí, gió, nắng, phân,... nhiều nhân duyên hợp lại như vậy mới thành dây bầu và có trái, ta hưởng quả. Nếu hạt bầu gieo trong rậm, không có nắng, gió, nước, phân,... thì không có cây bầu, trái bầu để ăn được. Khi ra trái, mình chặt thì bầu chết. Như vậy, chúng ta có quyền sửa đổi nhân gieo của chính mình, có quyền sửa nghiệp, thay đổi nghiệp, chứ không phải do ngẫu nhiên, do định mệnh an bài, do Thượng Đế đặt để.

Khi gieo nhân cũng tùy nhiều loại nhân cho quả theo thời gian lâu mau khác nhau. Thí dụ lá hành vài ngày, một tuần; Đậu, dưa, mướp, bầu thì vài tháng; Mít, cam, bưởi, ổi, mận, xoài, nhãn thì năm, mười năm. Có những nhân gieo lại trả ngay tức thì. Thí dụ mình tử tế, lễ độ vui vẻ với người thì người ta đối xử lại như vậy ngay tức khắc, họ cũng vui cười, tử tế đáp lại. Mình chửi mắng, hung dữ với người thì quả trả lại bị người chửi mắng, hung dữ. Kết quả sát sinh, hại vật, trộm cắp, tà dâm thì quả trả sau đó hoặc những kiếp về sau. Nói dối thì ngay hiện kiếp mất uy tín. Nói lời tào lao, vô ích, chửi rửa, mắng nhiếc, nói lời độc ác, nói chia rẽ, đâm thọc sẽ gây đôi chối, cãi cọ thì người ta sợ, tránh xa, quả trả liền sau đó không lâu. Uống rượu và các chất say thì vài giờ sau ngu tối, không còn biết phải quấy, như là điên dại. Cờ bạc, điểm đàn thì tán gia bại sản sau đó. Bán vũ khí, bán người thì gây họa giết hại, đoạn ly, chia ly sau đó. Bán, hút bạch phiến, á phiện thì xã hội trộm cướp, bất an, con người yếu hèn, bệnh hoạn sau đó.

Tất cả nghiệp xấu đổ ra, mình có liên hệ ở gần thì không bao giờ an vui hạnh phúc được. Không có ông Thượng Đế, cũng không phải tự nhiên, không phải định mệnh may mắn, sắp đặt sẵn hay là thay đổi khác đi được. Thí dụ trồng cam chua, cay đắng muốn sửa thành ngon ngọt thì tự mình ghép vào nhánh cam ngọt hoặc bỏ phân sửa cho nó ngọt. Như vậy, chua đắng thành ngon ngọt phải tự mình tạo, tự mình đổi không phải ai có quyền quyết định.

Đối với Xá Lợi Phất, là vị lãnh đạo Bà La Môn thời đó, chỉ hiểu theo một chiều là mọi việc an bài do Thượng Đế tạo, sắp xếp, áp đặt, phải tuyệt đối tuân phục, không được thay đổi, sửa đổi, phản lại; Làm trái ý Thượng Đế

thì sẽ bị đày, bị phạt muôn đời trong hỏa ngục. Những điều này từ trong thâm tâm Xá Lợi Phất không chấp nhận được. Nó phản lại khoa học tự nhiên, phản lại tinh thần tự do, tự chủ giải thoát của mỗi cá thể bình thường mà lâu nay mọi sự nghiệp, mọi học vấn tri thức, các nhu cầu vật chất đều phải do chính bàn tay và khối óc con người tạo nên, đâu thấy Thượng Đế làm và cho những thứ đó. Rõ ràng là như vậy.

Nếu có sự an bài, có Thượng Đế cho thì ngồi không mà được hưởng tất cả, con người sẽ trở thành lười biếng. Từ nhỏ, Xá Lợi Phất hấp thụ tinh thần Bà La Môn Giáo, đã được học qua tất cả các Pháp môn một cách sâu sắc. Ngài rất ưu tư, thắc mắc không chấp nhận Thượng Đế an bài, tạo dựng ra con người và tất cả. Ngài thấy rõ mọi thứ trên đời đều do khả năng sáng tạo, tranh đoạt vất vả bằng mồ hôi, nước mắt, sức lao động mà tạo nên, chứ không phải do ai, do Thượng Đế cho sẵn.

Thắc mắc là thắc mắc, nghi ngờ thì vẫn nghi, nhưng mà đạo giáo, lý thuyết nó là như vậy, không thể sửa đổi được. Không có hệ thống tư tưởng, triết lý nào thay thế. Nay, tự nhiên nghe một triết lý khác dạy về giải thoát, tự do, tự chủ, tự tại: *“Các Pháp phát sinh bởi do nhân, nhân ấy Đức Phật chỉ rõ và Ngài chỉ dạy phương pháp để đoạn diệt”*. Vì ưu tư đề tài này, công án thiện này mấy mươi năm, chú ý, định tâm, nghiên cứu vấn đề này quá lâu, cho nên khi nghe đến, ngay lập tức đánh động vào tâm thức, bùng vỡ tri kiến mà giác ngộ, như người mẹ tìm con lâu năm gặp lại con, giải tỏa được mối suy tư lớn trong lòng thì giác ngộ ngay.

Nghe xong kệ ngôn chứng quả Tu Đà Hoàn, Xá Lợi Phất xin Ngài Assaji quy y. Ngài dạy: *Hiện còn đấng Đạo Sư ở tại Trúc Lâm Tịnh Xá, hãy tìm đến đó mà quy y*. Chỗ

này mới thấy rõ lúc Phật còn tại thế, các đệ tử Phật dù tiếp nhận bao nhiêu học trò cũng giới thiệu vị Thầy duy nhất là Đức Phật để quy y, chứ không nhận học trò riêng cho mình. Đây là tinh thần hòa hợp đại chúng theo đúng sáu phép hòa kính của Đạo Phật. Khi Thầy còn giáo hóa thì học trò không có quyền nhận đệ tử. Khi ông thầy tịch rồi thì mới được phép nhận đệ tử. Lúc Phật còn thì tất cả chư Tăng đều hướng dẫn Phật tử về quy y với Phật, đó là truyền thống. Sau khi Phật nhập Niết Bàn, thì chư Tăng cũng hướng dẫn Phật tử quy y Phật trước, rồi đến Pháp, sau cùng thì Tăng truyền giới chỉ đại diện trao quyền giới pháp cho chúng. Chứ không phải y cứ vào một vị Thầy duy nhất, đúng sai gì cũng nghe theo, mà phải xem tất cả thập phương Tăng chúng đều là Thầy nương tựa để cầu học Pháp tu Đạo giác ngộ .

Xá Lợi Phất báo tin cho Mục Kiền Liên về chuyện gặp gỡ Assaji và đọc lại câu kệ ngôn, Mục Kiền Liên chứng quả Tu Đà Hoàn. Cả hai bàn luận nhau tìm gặp Thầy cũ đã có công ơn dạy dỗ, giáo dưỡng bao nhiêu năm. Hai Ngài đến đảnh lễ vị Thầy Bà La Môn Sañjaya và khuyên thầy đến gặp Phật nghe Pháp giác ngộ. Ông Thầy không bằng lòng, bảo hai vị muốn đi thì cứ đi. Khi Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên từ bỏ Giáo đoàn Bà La Môn thì 250 vị đệ tử cũng đi theo hai Ngài đến gặp Phật xuất gia. Ông Thầy quá tức, thổ huyết ra chết.

Sự kiện Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên gia nhập vào Tăng đoàn Phật Giáo khiến ông Thầy học máu chết, làm chấn động toàn thể Bà La Môn. Đức Phật lúc đó còn rất trẻ, khoảng 36 tuổi. Trong khi Thầy của hai vị là bậc trưởng lão đứng đầu một đồ chúng đông đảo, rất có uy tín, thế lực. Nhờ vậy mà tiếng đồn khắp nơi bay về thành Ca Tỳ La Vệ, Vua Tịnh Phạn hay tin con mình thành Phật.

Sau khi gia nhập Tăng đoàn một tuần, Mục Kiền Liên hành đạo trong hàng động, bị hôn trầm. Đức Phật dùng đại định hướng dẫn tâm truyền tâm. Mục Kiền Liên đắc quả A La Hán, luôn cả sáu phép thần thông. Chỉ có Mục Kiền Liên là đệ tử duy nhất có đủ khả năng thần thông, tiếp nhận được dòng điện tâm tuyệt vời của Đức Phật. Còn Xá Lợi Phất thì nửa tháng sau, nhân cơ hội có người cháu tên là Dīghanakha, Đạo sĩ Bà La Môn lớn tuổi hơn Xá Lợi Phất, ở xa đến thăm. Đức Phật thuyết cho nghe bài kinh Vedanāpariggaha, nói về các trạng thái của tâm. Đạo sĩ Dīghanakha đắc quả Tu Đà Hoàn, còn Ngài Xá Lợi Phất thì chứng quả A La Hán, có đủ lục thông. Hai Ngài chứng quả A La Hán xong, Đức Phật triệu tập họp đại hội Thánh chúng tăng già, tuyên bố cho chư Tăng biết Xá Lợi Phất là Đại đệ tử tay mặt, Mục Kiền Liên là Đại đệ tử tay trái của Phật. Đại Đức Xá Lợi Phất là Đại đệ tử trí tuệ đệ nhất, Đại Đức Mục Kiền Liên là Đại đệ tử thần thông đệ nhất.

Sau này, các thời Pháp Xá Lợi Phất giảng, Phật xác nhận cái gì Phật nói ra thì Xá Lợi Phất cũng nói y như vậy. Rất nhiều buổi thuyết giảng khi Phật mệt, nghỉ ngơi hoặc sau khi giáo đầu xong thì Xá Lợi Phất thuyết Pháp. Đức Phật xác nhận những gì Xá Lợi Phất thuyết, Như Lai có thuyết giảng kinh Pháp thì cũng sẽ nói y như vậy. Đại Đức Xá Lợi Phất là vị thay thế Phật hướng dẫn, dạy dỗ chư Tăng, Ni và Phật tử những khi Đức Phật vắng mặt. Trong Kinh có kể là một hôm trên đường du hóa, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên hướng dẫn 500 vị Tỳ Khưu không được chu đáo, thuần thực. Hai Ngài đưa 500 vị về định lỵ Phật. Lúc đó, Phật đang cư ngụ trong khu vườn Kha Nu Lạc, gần thôn xóm Ka Tu Ma. Các vị đến ở rất ồn ào. Phật hỏi Ananda: *“Thường khi ở đây rất yên lặng mà sao hôm nay ồn ào vậy?”*. Ananda thưa: *“Bạch Thế Tôn, vì có*

500 vị Tỳ Khuru tân học, chưa thuần do Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên dẫn đến, xin yết kiến Thế Tôn nên ồn náo như thế”. Phật dạy Ananda đi thông báo: “Nhu Lai đuổi hết 500 vị Sư ấy đi nơi khác.” Hai vị dẫn 500 vị Sư đi rất xa rồi trở về đánh lễ, sám hối Phật. Đức Phật dạy Xá Lợi Phất: “Nhu Lai đuổi 500 vị Sư ấy, ông tính thế nào?”

- “Bạch Thế Tôn, Như vậy thì Đức Tôn Sư sẽ ít bận rộn và sẽ an trú trong hiện tại an lạc, và chúng đệ tử cũng sẽ như thế”.

- “Này Xá Lợi Phất, đừng bao giờ để tư tưởng đó xảy ra trong tâm ông nữa”.

Phật hướng qua hỏi Mục Kiền Liên nghĩ thế nào về việc Ngài đuổi 500 vị Sư.

- Bạch Thế Tôn, như vậy, Thế Tôn sẽ ít bận rộn và sẽ an trú tịnh lạc trong hiện tại. Riêng đệ tử và Xá Lợi Phất phải có bổn phận chăm lo, giáo giới 500 vị Tỳ Khuru này.”

- “Lành thay, này Mục Kiền Liên, trong giáo hội này chỉ có Nhu Lai, Xá Lợi Phất và ông mới có thể chăm sóc chu đáo cho chư Tăng được mà thôi.”

Hai vị từ giả Phật đi giáo giới chư Tăng. Ananda nghe biết được câu chuyện liền tìm đến lạy Phật xin sám hối thay cho 500 vị Sư: “Bạch Thế Tôn, xin từ bi tế độ các vị Tăng ấy, ví như cây còn non yếu không thể tưới nước nhiều. Họ mới quá, nếu thẳng tay thì họ mất niềm tin luôn, giống như con bé nhỏ không thể nào dứt sữa mẹ nó. Các vị Tỳ Khuru kia phải được yết kiến Thế Tôn, nghe được Pháp, được dạy dỗ thì họ sẽ trưởng thành trong giới luật của bậc Thánh.”

Lúc đó, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên dẫn 500 vị tân Tăng ra bờ sông tham thiền. Do lời rầy đuổi của Phật mà các vị cố gắng hành đạo trong một đêm, tất cả đều đắc

quả A La Hán. Khả năng giáo hóa của hai Ngài thật là siêu việt, chỉ trong một đêm thôi mà đưa được 500 người vào quả vị A La Hán. Sáng hôm sau, Ananda tìm Phật xin sám hối cho họ nữa, thì Phật dạy “các vị đó đã đắc A La Hán rồi.” Hai vị như cánh tay trái và cánh tay phải của Phật. Có hai vị thì con đường hoàng Pháp của Phật thêm nhẹ nhàng. Đức Phật rất thương quý Xá Lợi Phất, địa vị của Ngài được chư Tăng và Phật tử tôn quý ngang như Đức Phật. Nhưng Ngài là người rất từ bi, khiêm tốn, hòa ái, đơn giản. Đức Phật thường hay khen ngợi:

“Xá Lợi Phất là tướng quân của Chánh Pháp. Xá Lợi Phất là người am hiểu tinh tường các giai đoạn từ Đạo đến Quả, từ tầng Thánh thấp nhất đến tầng Thánh cao tốt. Xá Lợi Phất có trí tuệ tiềm tàng, thâm sâu, siêu việt hơn bốn tuệ phân tích. Xá Lợi Phất thông suốt Giáo lý của Như Lai và thực hành đầy đủ tuyệt hảo. Xá Lợi Phất am tường Pháp Bảo một cách chính xác và rõ ràng. Nếu Như Lai chất vấn ông về Pháp liên tục trong suốt 7 ngày đêm thì Xá Lợi Phất cũng giảng giải đầy đủ, trọn vẹn, trôi chảy, lưu loát, không hề vấp vấp, ngập ngừng. Xá Lợi Phất lại còn có đầy đủ 5 thiện xảo để chuyển Pháp luân một cách vô ngại. Khi Xá Lợi Phất lên bánh xe Pháp dù là Ma Quân, Chư Thiên, Phạm Thiên hay Bà La Môn ngoại giáo cũng khó có thể phá rối, làm đảo điên, chướng ngại được. Năm thiện xảo ấy là: Một là biết rõ đâu là lợi ích cao thượng, hai là rành rẽ về phương pháp giáo huấn, ba là luôn luôn có biện pháp đúng đắn, bốn là biết tùy thời, năm là biết tùy cơ. Chính Như Lai cũng chỉ có 5 thiện xảo ấy mà thôi, không hơn, không khác.”

Mỗi buổi sáng, nếu ở đâu có Ngài cư ngụ thì sau khi chư Tăng đi khất thực hết, Ngài là người đi sau cùng. Ngài ở lại để quét dọn, sắp xếp sạch sẽ, ngăn nắp lại

toàn thể đạo tràng. Ngài múc nước đổ đầy hết các lu. Ngài làm vậy là muốn giữ thể diện Tăng sĩ. Nếu có người ngoại đạo đến thăm viếng thấy sạch sẽ, gọn gàng sẽ thêm quý mến Tăng đoàn. Ngài làm các công việc lật vật của một chú Tiểu trong chùa, mà lại không làm trước mặt chư Tăng em út. Sợ các vị ngại, chờ chư Tăng đi hết mới làm lao tác rồi đi khát thực sau. Lắm khi có điều nào sơ ý làm mích lòng Tăng thì Ngài thành thật xin lỗi. *Ngài có một hạnh đặc biệt mà Đức Phật rất khen ngợi đó là hạnh biết ơn và hạnh trả ơn.* Người biết ơn và biết tìm cách trả ơn không ai bằng Xá Lợi Phất.

Trong Kinh ghi lại Ngài Assaji là vị Thầy đầu tiên hướng dẫn, khai ngộ cho Ngài vào đạo lộ giác ngộ. Từ ngày Ngài gia nhập vào Tăng đoàn cho đến lúc lâm chung, bất cứ nơi nào, ở đâu, trước khi đi ngủ, hễ nghe Ngài Assaji ở đâu thì hướng về đó lạy ba lạy, để đền ơn khai ngộ tri tâm. Vì thế Đức Phật dạy rằng trên đời có hai hạng người cao quý là người biết ơn và người biết trả ơn.

Trong Kinh có kể lại có một ông lão 80 tuổi ở thành Xá Vệ đến Tịnh Xá xin xuất gia. Ông già này rất chứng, có nhiều tật xấu đến nỗi con cháu không chịu nổi, đều lánh xa. Lúc bấy giờ, Phật dạy trong Tăng đoàn phải có vị Tăng nào nhận bảo lãnh, dạy dỗ, hướng dẫn cho thì Phật mới cho xuất gia. Ông lão đi xin hết 500 vị Thánh Tăng, ai cũng từ chối, nói là không đủ khả năng dạy dỗ ông. Cuối cùng, Xá Lợi Phất nhận chỉ dạy.

Các vị Sư còn phàm mới tu, nghĩ xấu Ngài là: *“Ông già này ai cũng chê, không dám nhận. Xá Lợi Phất nhận là để chứng tỏ mình có lòng từ bi hơn chư Tăng, có ý khoe khoang đức hạnh của mình. Như vậy Xá Lợi Phất ham danh.”* Phật hỏi Xá Lợi Phất giữa đại chúng, Ngài giải thích *“Sở dĩ con nhận ông già này đỡ đầu, cho xuất*

gia là vì một hôm trên đường đi khát thực ngang nhà, ông có đem một muống cơm để trong bát. Con nhớ ơn đó mà tể độ cho ông ấy xuất gia”. Phật ngợi khen Xá Lợi Phất dù nhận một cái ơn rất nhỏ nhưng cũng không quên ơn.

Sau khi ông già này vào xuất gia trong Tăng đoàn thì tạo rất nhiều rắc rối. Ông ta ngã mạn cho rằng mình lớn tuổi, đáng cha ông của Tăng không nể ai hết. Ông già rất nhiều tật xấu, tự cao, tự đại, không ai chịu nổi. Ông thường ngồi giữa đại giảng đường. Thính chúng và chư Tăng phương xa về hầu Phật tưởng ông là vị Trưởng lão cao Tăng, nên đến lạy lễ, chào hỏi. Ông cao ngạo, nhận sự lễ bái, không thủ phận mà xuất gia. Chư Tăng nào rầy thì ông cự lại, bảo là chư Tăng đều đáng tuổi con cháu ông, không được quyền nói. Chư Tăng làm lơ, không ngó đến thì ông quậy rối lên, làm nhiều việc xáo trộn trong tịnh xá. Ngài Xá Lợi Phất cứ bị mắng vốn liên miên về chuyện vị lão Tăng này. Càng ngày, ông lại chứng hơn. Ngài Xá Lợi Phất rầy thì ông ta đòi chết, đòi tự tử. Ông kiếm một sợi dây làm sẵn thòng lọng, máng xuống hương thất của Xá Lợi Phất. Ông hăm dọa, hễ ai rầy, nói gì động đến thì ông sẽ tròng cổ vô sợi dây tự tử. Lão tăng này chứng đến hết thuốc chữa. Ông nổi chứng rất hận và ghét Ngài Xá Lợi Phất.

Một hôm, ông chứng quá nên Xá Lợi Phất rầy ông. Ông đứt đầu vào sợi dây thòng lọng tự tử. Ngài Xá Lợi Phất dùng thần thông gấp ông bay ra giữa biển khơi, mây nước trùng trùng, chỉ có một cái gò nổi lên giữa biển. Ngài đặt lão Tăng xuống đó. Lão Tăng bị gấp bay đi như vậy, hoảng sợ vô cùng, lão sợ chết. Chuyện đòi tự tử chỉ là dọa và làm thế để người khác không nói đến lỗi lầm của mình mà thôi. Xá Lợi Phất hỏi: *“Sư có biết đang ở đâu không?”* Lão tăng thấy trời đất mênh mông, chỉ có

một cái gò, nếu bị nước biển dâng lên thì chết ngay, ông run lên sợ hãi.

Ngài Xá Lợi Phất nói: *“Đây là gò đất xa cách đất liền, nếu không có tàu, bè thì không thể nào về đất liền được. Vì Sư muốn chết cho nên bản Tăng đưa đến đây để Sư chết không làm phiền ai. Cái gò này xưa kia là mộ của Sư. Kiếp trước Sư là con cá ông. Một hôm, có tàu chìm, cá ông lấy lưng đưa tàu vào bờ nên mắc cạn chết đi. Do lòng cứu giúp chúng sinh trên tàu, cá ông chết tái sinh làm người, con nhà giàu. Dân chúng ở đây mang ơn nên lập đền thờ cá ông. Sư đã không biết thân mà còn nổi chứng, muốn chết thì ở đây mà chết đừng làm phiền ai, gây án mạng trong tịnh xá, làm xáo trộn sự thanh tịnh”*. Nói xong, Ngài Xá Lợi Phất dùng thần thông bay đi. Lão Tăng sợ quá, la hét, khóc than, cầu cứu. Từ trên hư không, Xá Lợi Phất nói vọng xuống: *“Bổn phận làm Thầy là hướng dẫn, dạy dỗ học trò tốt đẹp, đắc Đạo, chứng Quả. Sư chẳng nghe theo mà đòi chết. Nếu muốn chết thì ở lại đó chết, khỏi làm phiền nhiều ai. Để Sư chết ở chùa thì bị mang tiếng là có vị Tăng sĩ bị uy hiếp đến tự tử.”*

Đêm đó giữa trời nước mênh mông, sóng vỗ rì rào, lớp sợ ma, lớp sợ chết, quỳnh quáng, sợ hãi, ông cố gắng hành thiền Minh Sát, sáng hôm sau, đắc Quả A La Hán, dùng thần thông bay về tịnh xá, lạy sám hối Ngài Xá Lợi Phất. Đó là sự kiện Phật khen ngợi Xá Lợi Phất là người có hạnh nhớ ơn và tìm dịp trả ơn. Chỉ nhận một miếng cơm cúng dường thôi, mà Ngài chịu khó nhọc mang nhiều tiếng thị phi để độ cho bằng được ông già 80 tuổi chứng quả A La Hán.

Nhân dịp này Phật thuyết Pháp ca ngợi hạnh khát thực của chư Tăng gieo duyên cho chúng sinh tạo phước ngàn nhà. Đây là hạnh cao quý nhất của chư Phật ba đời.

Ông lão nhờ cúng chỉ một muống cơm thôi mà được vào chùa tu. Xá Lợi Phất nhờ nhận một muống cơm cúng dường mà cố gắng độ ông lão chứng A La Hán. Chỉ tạo phước có một muống cơm mà được đạo quả A La Hán thật là quá tuyệt vời.

*“Bình bát cơm ngàn nhà,
Thân đơn muôn dặm xa,
Mắt xanh nhìn trần thế,
Mây trắng hỏi đường qua.”*

Đức Phật trước kia là con vua, rồi lại làm vua. Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ananda đều là con nhà giàu, danh gia vọng tộc. Nếu đời nay mà giàu như vậy đi tu thì đem tiền gửi ngân hàng lấy tiền lời ăn, tu khỏi mắc nợ ai; Hoặc là nói với cha mẹ cất chùa to, cốc lớn trong hoàng cung, gần nhà ở, tu có người hầu dâng cơm nước ăn để tu thiền thì thật quá dễ dàng, khỏi phải đi lang thang tứ cố vô thân, dãi nắng dầm mưa, cơ cực bệnh hoạn không ai lo. Như vậy, chúng ta không hiểu tại sao Đức Phật, chư Thánh Tăng đều bỏ nhà đi du phương, sống ở ngoài cội cây, nơi rừng vắng, tha ma mộ địa, không cửa, không nhà, đi khát thực xin ăn, xin cơm thừa, cá cặn của đàn na tín thí mà ăn. Đời sau cũng có gia đình ông Bàn Long Ẩn rất giàu có. Khi ngộ Đạo, ông trút hết tài sản xuống sông, dắt vợ, con trai, con gái đi tha phương. Người xưa có dụng tính hơn mình không. Đời nay có tiền, đại gì đem bỏ, cứ để trong ngân hàng, hoặc cho chị em, bạn mượn vốn làm ăn, lấy lời đó ăn, tu, khỏi mắc nợ đàn na.

Tại sao Phật và chư Tăng phải đi khát thực, thọ lãnh vật thực ngàn nhà? Tại vì thế giới này là thế giới cộng sinh. Muốn sống, muốn sinh tồn phát triển về vật chất và tâm linh thì phải cần có trợ duyên, liên hệ với nhau mật

thiết. Trên đời này, tạo duyên gặp nhau thân thiết là do việc ăn uống. Việc ngắm nhìn cũng tạo duyên gặp nhau. Người ta nhìn hình ảnh nhà Sư đi khát thực cũng là cách tạo duyên gặp nhau tu Phật. Thành ra Phật bảo các vị Tăng xả bỏ hết tài sản. Dù giàu cách mấy thì cũng phải bỏ hết chỉ đem theo bên mình có 3 lá y, 1 bình bát mà thôi; Phải đi khát thực xin ăn, để buộc mình mang một món nợ của chúng sinh, đàn na.

Ví như mấy người chơi hụi, hốt hụi đầu rồi thì bắt buộc phải trả cho đến hết. Hốt 80 thì phải trả 100, đến khi nào hết mới thôi. Cũng như vậy, khi bắt đầu xuất gia thì bữa ăn đầu là của đàn na tín thí cho ăn, xin của người mà ăn. Phật đặt chúng ta vào sự việc đã rồi, vay nợ của mọi người trong đời sống hằng ngày; Khi vay nợ rồi thì tương lai phải trả, hoặc làm quyền thuộc với nhau trả nợ, hoặc trả bằng máu thịt qua đường luân hồi của mình, làm thú trả mạng lẫn nhau, hoặc trả bằng tình thầy trò nhắc nhở nhau tu giải thoát. Cho nên, người tu có tiền của bao nhiêu cũng phải bỏ hết, vào xuất gia tu là hốt hụi đầu, mà tu như vậy, bắt buộc phải tinh tấn tu hành, nỗ lực tu hành để trả nợ đàn na, nếu không thì kiếp sau lấy gì mà trả lại.

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, Phật còn dạy: *“Thà uống sắt nóng để chết thân này, còn tốt hơn là phá giới mà thọ hưởng của đàn na tín thí. Thà mặc y sắt nóng, cháy khắp thân này còn hơn đem tâm buông lung, phá giới mà thọ y cúng dường của đàn na tín thí”*, phải bắt buộc người xuất gia nhận nợ để mà cố gắng tu hành. Thành ra người tu không nên quyến luyến gia đình, dùng, xài đồ vật dụng do mình tạo hay tích trữ từ trước.

Đức Phật khi xuất gia cực khổ trăm bề, té xỉu, chết đi sống lại và cũng không bao giờ trở về để cho nợ y sẵn sóc, gia đình lo lắng bồi dưỡng cho khỏe lại để mà tu

tiếp. Còn chúng ta, người tu đời nay thì sợ khó, sợ cực, sợ mệt, ăn uống e hề, phủ phê, nệm ấm, chăn êm. Phật tử cúng dường quá phủ phê, dư thừa, mới gặp khó khăn đôi chút là than phiền, là muốn về nhà cho cha mẹ, anh chị lo săn sóc, bồi bổ. Đời sống khát thực là chặt đứt, xa lìa con đường trở lại gia đình cầu an, y lại vào người thân mà phải đi vay nợ chúng sinh ngàn nhà để gieo duyên lành với chúng sinh, tạo tình thầy trò, bạn hữu, thân quyến, bốn biển là huynh đệ để khuyến tấn nhau tu hành ở hiện tại và nhiều kiếp lai sinh.

Câu chuyện lão Tăng 80 tuổi kể trên, Xá Lợi Phất thu nhận làm đệ tử, chịu cực khổ, vất vả, chịu tiếng thị phi để độ ông lão chứng A La Hán. Trên đường hoằng Pháp, rất nhiều người kính quý, kính tin mà lấy tên Ngài đặt cho con cháu, đệ tử. Biết bao nhiêu công trình xã hội từ thiện, đạo đức, phục vụ tha nhân đều đặt tên Ngài. Tên Ngài vẫn mãi mãi mấy ngàn năm sau, người đời vẫn tôn xưng vào việc làm lợi ích cho tha nhân. Như vậy, bốn phạm người xuất gia phải tu và gieo duyên lành khắp cùng hết thầy chúng sinh. Đức Phật vô lượng kiếp luân hồi tu Bồ Tát Đạo cũng gieo duyên khắp hết thầy chúng sinh. Cho nên khi thành tựu Đạo Quả, Đức Phật độ cho những chúng sinh có duyên nợ, dù là thiện cảm hay là ác cảm cũng đều thành tựu Đạo Quả.

Gia đình Ngài Xá Lợi Phất được Ngài độ cho tất cả các em và mẹ chứng đắc Thánh Quả dù là trải qua nghịch cảnh, chướng duyên. Cái chuyện Ngài là người con trưởng, đẹp đẽ, dễ thương, học giỏi, trí tuệ vượt bậc hơn người, một thanh niên thật là lý tưởng trong đời. Danh tiếng Ngài vang dậy như sóng cồn khắp các nơi. Ngài đang theo học với một vị Trưởng lão Bà La Môn danh tiếng, vậy mà Ngài bỏ nhà đi tu theo Phật khiến cho

ông Thầy cũ thổ huyết chết. Chương duyên ở chỗ vị Thầy nổi tiếng thổ huyết chết, làm cho cả giới Bà La Môn đều đả kích, khắp xóm làng, châu quận đều dị nghị không tốt. Bà mẹ rất giận dữ, thù ghét Đức Phật, từ bỏ đứa con mà bà và đồng đạo của bà cho là ngỗ nghịch, bất đạo, hại chết Thầy mình, phản bội lại đạo gốc nhiều đời. Bà mẹ từ con, không ngó ngàng gì đến Ngài Xá Lợi Phất, bảo hai cô em gái có gia đình đến khuyên Ngài cải tà quy chánh.

Hai cô em gái đến gặp Ngài thuyết Pháp cho nghe. Cả hai chứng Thánh Quả xin xuất gia luôn. Họ bỏ cả chồng con lại. Bà mẹ càng tức giận nhiều hơn. Xóm giềng xầm xì, dị nghị nhiều hơn. Cả đám con của hai cô em gái, cháu của Xá Lợi Phất, đến tìm mẹ khuyên hoàn tục, gặp Ngài thuyết Pháp cũng đắc quả xin xuất gia. Từ chuyện giận con, ghét Phật và Tăng chúng, rồi bà cụ đâm ra sợ, nghĩ là con cháu mình bị bùa mê thuốc lú của Phật. Mẹ Ngài đâm ra căm thù, ghét cay, ghét đắng Đức Phật. Từ đó, trong nhà không ai dám nhắc đến tên Ngài và Phật cùng Tăng chúng.

Ngài còn một cậu em út tên là Revata, có duyên lành sau này xuất gia đắc Thánh Quả Thiền Định đệ nhất. Lúc cậu em 15 tuổi, Ngài dặn chư Tăng ở các tịnh xá chung quanh ngôi làng, gần gia đình cư trú, là khi nào Revata đến tịnh xá thì cạo tóc cho xuất gia ngay, không cần hỏi ý kiến. Bà mẹ Ngài thấy các con, cháu đều đi xuất gia thì rất lo sợ con trai út cũng sẽ bỏ nhà đi tu, nên tìm hỏi ý kiến các vị Bà La Môn, các vị dạy: *“Trên thế gian này, không có gì có thể cột được chí nam nhi bằng sợi tóc mỹ nhân. Bà nên cưới vợ gấp cho con thì mới có thể giữ được nó không đi tu”*.

Bà mẹ tìm một cô gái xinh đẹp cưới cho con. Ngày hôn lễ, rót nước chúc lành xong, bà ngoại của cô dâu gần

100 tuổi, đến nắm tay hai cháu chúc lành: “*Cầu cho hai cháu trăm năm tơ hồng thắm thiết! Cầu cho hai cháu được phúc thọ khang ninh như bà ngoại đây!*”. Nhìn cô dâu xinh đẹp, rồi nhìn bà ngoại gần 100 tuổi, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, lại những vết đồi mồi, lưng còng như một cái kèo uốn cong, Revata đâm ra sợ hãi, tự nghĩ: “*Cách đây mấy mươi năm, bà ngoại cũng xinh đẹp như cô dâu, mà nay ra nông nổi. Cô dâu tương lai cũng như vậy thì cuộc sống có gì là bền vững, hạnh phúc đâu. Anh mình vì nhận thức như vậy mà đi xuất gia. Vậy thì ngay bây giờ, mình tìm cách trốn đi tu, kéo không còn kịp nữa*”.

Thế rồi, trên đường trở về cùng cô dâu trên chiếc xe hoa rực rỡ, Revata chợt la lên: “*Hãy ngừng xe, tôi đau bụng*”. Revata tắt tả chạy vào bụi rậm một lát, rồi chậm rãi trở ra. Nhiều lần như vậy, chờ cho mọi người không còn ai nghi ngờ, đám rước dâu về nhà trước. Revata co giò, chạy một mạch về khu rừng hướng Tây. Trời tối, đói meo, mệt lả, cậu tìm khu rừng Đầu Đà. Nơi đây, có 30 vị Sư tu mà trước kia Ngài Xá Lợi Phất đã dặn dò: “*Khi nào em bản Đạo đến thì cứ cho xuất gia ngay, không cần hỏi ý kiến*”. Gặp chư Sư, Revata lạy sư xin xuất gia. Sau lễ xuất gia, Sadi Revata tự nghĩ: “*Nếu cư ngụ ở đây thì thế nào gia đình cũng tìm ra bắt về*.” Revata xin đề mục Thiền Quán nơi các vị trưởng lão, rồi du hành xa qua 30 dặm đường. Một mình vào trú ngụ trong rừng Gosinga. Một hôm đang hành đạo, khu rừng bị lửa phát cháy, nhìn đám cháy, Revata nghĩ thấy ngọn lửa trí tuệ trong tâm, dùng trí tuệ tức khắc tiêu rụi phiền não y như ngọn lửa tiêu rụi khu rừng. Nhờ quán chiếu về lửa mà Revata dứt sạch phiền não, chứng A La Hán.

Chư Tăng, Phật tử hỏi Phật khu rừng nào nổi tiếng, đẹp nhất Ấn Độ. Phật dạy: “*Rừng nổi tiếng không phải vì*

xinh đẹp mà nhờ có một bậc Thánh Nhân cư ngụ”. Một hôm, Phật nói với Xá Lợi Phất: “*Như Lai và ông đi thăm Sadi Revata*”. Có hai con đường đến khu rừng Gosinga. Một con đường tốt được bảo vệ, dân cư sống đông đúc dài 60 do tuần. Con đường thứ hai rất xấu, không có ai bảo vệ, nhiều phi nhân ác thú, dài 30 do tuần.

Trong chuyến này có 500 Thánh Tăng và Trưởng lão Sivali cùng đi. Đức Phật quyết định đi theo con đường xấu thứ hai. Đại Đức Ananda ngạc nhiên vô cùng, suốt 30 do tuần, đường xấu, gồ ghề, khúc khuỷu lúc trước trở nên bằng phẳng, thông thoáng. Cách 1 do tuần, có những căn nhà to, rộng, thoáng mát để chư Tăng nghỉ ngơi. Có những người dân mặc đồ sang trọng, đem thực phẩm thơm ngon đến dâng cúng.

Suốt 30 do tuần, Phật và Tăng chúng đều được chỗ nghỉ, thọ dụng vật thực kỳ lạ như vậy. Đến khu rừng Gosinga, Revata cung kính lạy Phật và Tăng chúng. Mọi người nhìn quanh chẳng còn thấy đâu khu rừng già, gai góc, hoang dã. Rải rác khắp nơi, toàn khu rừng 500 chỗ ngụ. Hương thất của Phật thì đẹp đẽ, cao sang như cung điện cõi trời. Rải rác cả mấy khu rừng có 500 liêu cốc, chỗ ngụ trang nhã dành cho chư Sư. Có hàng trăm con đường đi thiền hành, có mái che bằng dây leo và hoa nở rộ. Xá Lợi Phất rất hoan hỷ, mãn nguyện có người em đã thành tựu đạo quả mà có uy lực thần thông kiến tạo khu thiền viện như vậy.

Tại đây, Đức Phật ở lại 1 tháng để giáo giới chư Tăng. Trong thời gian ở đây, Đức Phật và Tăng chúng được số dân cư xa lạ dâng cúng những thực phẩm đầy đủ, thơm ngon, tinh khiết. Sau 3 tháng, Đức Phật giải thích sự kiện lạ lùng, phước báu như vậy là do oai lực của hai Ngài Thánh Tăng Sivali và Revata:

“Này chư đại chúng, suốt 30 do tuần và thời gian 1 tháng ở đây, Như Lai và các Thầy được dâng cúng vật thực thượng vị là nhờ phước báu của Tỳ Khưu Sivali; khắp khu rừng hương thất, chỗ ngụ và những con đường đi thiên hành đầy hoa là do phước báu của Revata. Sở dĩ Sivali có nhiều phước báu như vậy là do kiếp trước, 91 đại kiếp vào thời Phật Tỳ Bà Thi (Vipassī), Thầy Sivali là một vị nông dân nghèo, lấy được một tổ ong mật to lớn trong rừng, đem về định bán. Giá trị của tổ ong thì chỉ có mấy xu. Nhưng trong dịp đó, mọi người chuẩn bị một trai đàn cúng dường Phật và chư Thánh Tăng trong tỉnh lỵ. Họ thấy tổ ong to, nhiều mật, định mua cúng dường trong buổi lễ, họ trả giá đến nghìn đồng tiền vàng. Anh nông phu hỏi ra mới biết họ mua để cúng dường Phật. Anh ta quyết định không bán để lấy tiền, mà phát tâm hoan hỷ hùn phước. Anh nông phu cúng dường mật ong đến Đức Phật Tỳ Bà Thi và 68.000 vị Sư.

Lại nữa, có một kiếp thời Phật Ca Diếp (Kapsapa), sau khi Phật nhập Niết Bàn, giáo lý còn lưu truyền lại. Thời gian này có vị Tăng sĩ là tiền kiếp của Sivali, được Phật tử thỉnh về nhà trai tăng một bữa ăn thượng vị, no đủ. Trên đường trở về tịnh xá, gặp con chó mẹ ốm o vì thiếu ăn, mệt nhọc, nằm im cho 6 con chó con bú, nút vú mẹ mà không có sữa. Động lòng trắc ẩn, vị Sư đến gần, thọc cổ, ói thức ăn ra, bố thí cho chó mẹ một bữa ăn no. Do duyên phước ấy, từ đó về sau, nhiều đời kiếp cho đến hôm nay, Sivali bao giờ cũng sung mãn vật thực không ai bằng được, kể cả Như Lai. Nếu sau này, các Sư đi vào làng mạc xa xôi, hẻo lánh, gặp lúc đói kém, mất mùa thì hãy tháp tùng với Sivali. Dầu đi bao nhiêu, Sư vẫn được cúng dường vật thực đầy đủ. Thí chủ của Sivali ở khắp

noir, không phải chỉ có loài người mà có cả Chư Thiên tiên, địa tiên lẫn các thọ thần.

Còn Sadi Revata thì chư Sư ai cũng thương mến, ngay cả Như Lai cũng muốn đi thăm. Mặc dù mới mười mấy tuổi, lên xe hoa với cô dâu, thế nhưng Revata đã trốn đi xuất gia, nhịn đói, chịu khát, vượt qua con đường dài đến khu rừng Đâu Đà quyết chí xuất gia; xuất gia xong, lại thực hiện một cuộc du hành xa xôi, trốn mẹ đến khu rừng Gosinga heo hút này mà quyết hành đạo chứng quả A La Hán, được thắng trí và Thiền Định đệ nhất. Hương phòng Như Lai và 500 chỗ ngụ, các con đường thiền hành đầy hoa, cùng mọi tiện nghi đều do năng lực phước báu của Revata.”

Thời gian sau này, vào một hôm nọ, ở rừng Gosinga, đêm thanh, trăng sáng tỏ, hương hoa rừng thơm ngát không gian, các vị đại Thánh Tăng Trưởng lão đều có mặt. Các vị hội họp lại với nhau thảo luận về kinh nghiệm tu chứng để xác định xem coi ai là vị Tỳ Khưu đầy đủ phẩm hạnh, đức tu sáng chói rực rỡ hơn cả trăng sao và các cõi nhân thiên. Tôn giả Xá Lợi Phất được cử làm tọa chủ buổi luận đàm. Ngài hỏi Ananda: *Này hiền giả Ananda, hiền giả thường xuyên hầu cận Đức Thế Tôn, muôn vạn pháp Phật thuyết giảng, hiền giả đều ghi nhớ hết, như vậy, hiền giả quan niệm như thế nào về đời sống phẩm hạnh sáng chói nhân thiên.*

- Thừa đại huynh, theo ý của đệ thì vị Sư nghe nhiều Giáo Pháp, gìn giữ điều đã nghe, tích lũy điều đã nghe, những Pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, văn nghĩa đầy đủ, nói lên phạm hạnh hoàn toàn thanh tịnh. Những Pháp ấy được vị đa văn gìn giữ kỹ, tùy ý suy nghĩ, hiểu biết rõ ràng văn nghĩa cụ túc, rồi thuyết giảng lại cho tứ chúng nghe với văn cú viên dung, lưu loát, với mục đích

đoạn lìa hết phiền não ngủ ngầm trong tâm. Theo ý đệ thì đó là vị Sư sáng chói khu rừng Gosinga.

Xá Lợi Phất hỏi tôn giả Revata thì được trả lời như sau: *“Thưa tôn giả, theo ý đệ thì một vị Sư ưa thích đời sống độc cư, hoan hỷ đời sống độc cư, nội tâm tu Pháp tịnh chỉ, không gián đoạn Thiền Định, thành tựu quán hạnh, luôn luôn lui tới chỗ không tịch, vị Sư đó làm sáng chói khu rừng Gosinga.”*

Ngài Anuruddha (A Na Luật) thì trả lời: *“Vị Sư nào thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, quan sát cả ngàn thế giới thấy rõ như nhìn thấy đường chỉ tay trong lòng bàn tay của mình thì như vậy vị Sư ấy sáng chói khu rừng Gosinga.”*

Tôn giả Ca Diếp trân trọng nói: *“Theo bản Tăng thì vị Sư nào tự mình sống ở rừng núi, theo hạnh khát thực, mặc y lượm chỗ này, chỗ kia, không quá ba y, một bát, sống thiểu dục, tri túc, độc cư, không quấy nhiễu thế tục, tinh cần, tinh tấn, thành tựu giới hạnh, Thiền Định, trí tuệ giải thoát và giải thoát tri kiến. Không những vị Sư ấy sống như vậy mà còn tán thán tất cả các hạnh ấy, và dạy người tu các hạnh ấy thì như vậy, vị Sư ấy làm sáng chói khu rừng Gosinga.”*

Mục Kiền Liên thì giải thích: *“Thưa tôn huynh, theo ý của đệ thì vị Sư nào thuần thực trong giáo hóa thần thông thì phải tinh thông tạng Vi Diệu Pháp (A Tỳ Đàm - Abhidhamma). Vị ấy phải lâu thông các Pháp vi diệu để khi đàm luận được trôi chảy, tinh tường, lần ra được những cái ẩn mật, thâm sâu, vi tế của Pháp; bất cứ lúc nào, cũng thuyết giảng nghĩa lý rõ ràng, trôi chảy, không vướng vấp để giáo giới tứ chúng.”*

Đến lượt Xá Lợi Phất đưa ra ý kiến rằng: *“Theo bản Đạo thì một vị Sư nào điều phục được tâm buổi sáng,*

buổi trưa, buổi chiều, vị ấy muốn an trú tâm nào thì dễ dàng như trở bàn tay. Ví như vị quan đại thần có một tủ áo đựng đầy áo đẹp nhiều màu khác nhau, thế rồi, buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều hay buổi tối, vị ấy muốn mặc áo nào thì cứ tùy nghi lựa chọn. Cũng giống như vậy, vị Sư nào điều phục tâm, hoàn toàn sử dụng tâm mình như ý muốn là vị Sư làm sáng chói khu rừng Gosinga.”

Sau khi luận Đạo, các vị đề nghị với nhau đến gặp Đức Phật đem vấn đề này bạch Phật, xin Phật có lời giáo huấn. Đức Phật nghe ý kiến của từng vị, rồi Ngài nói rằng: *“Này các Thầy, ai cũng khéo trả lời đúng quan điểm của mình. Ai cũng thành tựu xuất sắc lý tưởng, ước nguyện mà các vị chứng đạt. Nhưng theo ý Như Lai thì thật là đơn giản: Vị Tỳ Khưu nào sống bình thường, mỗi ngày đi khát thực vào buổi sáng, im lặng thọ thực, sau đó đi thiền hành cho tiêu cơm, rồi tìm một nơi thoáng mát, ngồi kiết già Thiền Định, lưng dựa thẳng, an trú trong chánh niệm, làm sao cho tâm giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ, đó là vị Sư làm sáng chói khu rừng Gosinga, sáng chói cả nhân thiên và làm sáng chói cả khu rừng Giáo Pháp của Như Lai.”*

Sau này, chính Revata thu nhận các cháu mình, con của các bà chị, cho vào xuất gia đều có phẩm hạnh thanh cao. Những bà chị: Tỳ Khưu Ni như Cāla, Upacālā và Sīsupacālā đều chứng quả A La Hán. Xá Lợi Phất đã chu toàn xong bốn phận độ tha một cách cao cả với gia đình, với thân bằng quyến thuộc, với xã hội, với bạn hữu, với bạn đạo đồng phạm hạnh, với các vị Bà La Môn danh trí. Tất cả đều được tế độ do nhân quả gieo duyên với nhau vô lượng kiếp và hiện tại. Nhưng duy nhất chỉ còn có mẹ Ngài thì vẫn còn giữ vững niềm tin với đấng Phạm Thiên, Bà La Môn giáo, không làm sao lay chuyển nổi.

Ngài Xá Lợi Phất là vị Tăng sĩ vô lượng kiếp tu rất lâu với Phật. Ngài ở trong đạo Bà La Môn, trưởng tử một hệ phái, một nhà tri thức, nhà hùng biện có nhiều đồ chúng, được nhiều người kính nể. Nhưng mà đối với Phật thì tất cả những gì Phật dạy, Ngài tuân hành không dám sai trái. Đó là người trên, bậc Thầy tôn kính. Đối với người dưới thì sao? Khác với chúng ta là trên thì trọng, dưới thì sơ sài, không tôn kính. Ngài Xá Lợi Phất thì đối với Phật Ngài cung kính, phụng hành, tùy thuận tuyệt đối. Nhưng với đàn em, các vị đệ tử, Ngài cũng tôn kính như các vị Đại sa môn. Ngài thay Phật thuyết Pháp rất nhiều lần trong Tam Tạng, có những bài Kinh mà Xá Lợi Phất giảng. Thường thường hằng ngày, trong khu vực tịnh xá Ngài cư ngụ, sáng, chư Tăng đi khát thực hết thì Ngài đi một vòng thăm các phòng quý Sư ở. Chỗ nào sắp đặt lộn xộn, quý Sư sơ ý bỏ đồ đầu này, đầu kia thì Ngài sắp đặt lại. Chỗ nào dơ, phòng nào không sạch thì Ngài quét dọn. Chỗ nào có Sư bệnh hoạn thì Ngài tới săn sóc. Đây là đặc điểm rất đáng kính, dễ thương.

Có một lần nọ, Ngài nghe có vị Sư bệnh nặng, Ngài vội vàng đi, đắp y gấp, sơ ý không đều đặn, gọn gàng. Chú Sadi đứng gần đó thấy nói: *“Bạch Tôn giả, Ngài đắp y không đều và không gọn gàng”*. Ngài chấp tay xá, cảm ơn vị Sadi đã chỉ mình một cái lỗi nhỏ. Nhưng mà đối với Ngài, đó cũng là một lỗi lớn. Ngài khen vị Sadi rằng: *“Này Sadi, người không có uế nhiễm, luôn cầu thân thanh tịnh, ác nhẹ như đầu lâu, thấy nặng như mây trời”*. Đối với Ngài, chuyện đắp y không ngay ngắn nhẹ như đầu lâu, nó không có lỗi lớn. Nhưng mà đối với người biết tu thì phải tránh những lỗi nhỏ. Nếu lỗi nhỏ mà làm hoài nhiều ra, một lúc nào đó thì nó trở thành ác nặng như mây trời, che hết vàng trắng, không thấy mặt trời. Ngài thật là khiêm

tổn, lớn dạy thì Ngài tuân hành, chú Sadi nhỏ nói thì Ngài trân trọng.

Chỉ ở bài học này đủ cho chúng ta tu tập chính mình. Đối với chúng ta thì lớn hơn, giỏi, cao hơn dạy thì mình nghe, còn ngược lại thì không chịu nghe: *“Người đồ tư cách, trình độ gì mà dạy mình?”* Ngài không phân biệt thấp cao theo thế tục mà căn cứ lời nói đó có đúng Chánh Pháp hay không. Một lần khác, có sáu vị Sư thích phá người khác. Sáu vị Sư nói với nhau: *“Xá Lợi Phất tu lâu có chỗ ở riêng. Ông là vị Trưởng lão, chúng mình vào giành cốc ông thử xem ông phản ứng thế nào”*. Trong lúc Xá Lợi Phất đi kinh hành bên ngoài, sáu vị vào chiếm cốc Ngài, giành chỗ ngủ.

Trường hợp chúng ta, phòng của mình mà người khác, con cháu vào phòng thì sao? Thì kéo ra, la ó, rầy rã, quạu quọ. Riêng Ngài không dám làm phiền, làm kinh động, không gõ cửa kêu các vị đó ra trả phòng mà bình tâm, tối hôm đó, ra ngủ ngoài gốc cây. Ngài thương xót đồng đều mọi người, dù là xấu tốt cũng như vậy. Thế gian này là giả tạm, có nơi đâu là ngôi nhà thật sự của mình đâu. Cuộc sinh tử luân hồi cũng đi lang thang, vô định như vậy, rất xót thương cho những người tạo phương tiện cho mình tu tập hạnh nhẫn nại. Nếu không có chướng ngại thì làm sao thử nghiệm trình độ tu chứng của mình.

Ngài Xá Lợi Phất rất là xót thương những người phá phách ngài, người không tu thì chuyện gì xảy ra cũng ăn thua đủ, đi ra tòa làm tới cùng. Còn người tu thì lặng yên, tội nghiệp, thương và sợ làm phiền lòng, đau khổ cho người gây đau khổ cho mình. Nhưng cái khổ ở đời là những con người mà luôn có tâm địa hẹp hòi, chuyên môn hãm hại người khác. Họ không bao giờ tỉnh thức

ngiht tốt hơn mà đắm chìm trong chiều hướng sân si, khổ đau như vậy.

Hôm nọ, Ngài cũng đi kinh hành, trong chúng có vị Sư vì ganh tỵ trí tuệ, địa vị, sự tôn quý của Ngài mà đi cáo gian Ngài Xá Lợi Phất với Đức Phật: *“Bạch Thế Tôn, Tôn giả Xá Lợi Phất ỷ là Đại đệ tử Phật, là Trưởng lão được nhiều người kính trọng nên Xá Lợi Phất bạt tai, hiếp đáp con”*. Phật biết rõ, nhưng Ngài rất là tâm lý. Nếu rầy vị Sư là nói bậy thì gây phiền não thêm, không tạo được sự trưởng dưỡng, chuyên tu; mà nói đúng thì sai sự thật. Thành ra, Phật cho mời tôn giả Xá Lợi Phất đến trước đại chúng, Phật nói: *“Này Xá Lợi Phất, có vị Sư nói ông bạt tai, hiếp đáp, vậy ông giải thích thế nào?”* Ngài Xá Lợi Phất không trả lời thẳng.

Nếu chúng ta thì nói là không có. Người tu đặc biệt là ở chỗ này, vì nói thẳng là tranh đua có không, phải quấy, đúng sai thì có sự cãi lý, tranh cãi không bao giờ chấm dứt. Đây là bài Kinh Sư Tử Hống, có ghi trong bài Kinh mà Xá Lợi Phất bạch Phật: *“Bạch Thế Tôn, con tu thì con chỉ mong như con trâu gầy sừng. Khi con trâu còn sừng thì còn hung hăng, đâm đầu này, chém đầu kia. Con trâu gầy sừng thì rất là nhuòng nhịn, hiền lành, dễ sai khiến, dễ chế ngự, đi từ thôn này sang thôn khác chẳng dám xúc phạm đến ai. Con tu ráng làm con trâu gầy sừng.”*

Người đời dù không có danh vọng, địa vị, cũng muốn cho mình có, lại còn dựa hơi người này, dựa thế người kia là con cháu, bà con của ông vua kia, tướng nọ để lòn bịp, để lợi dụng, gieo rắc tang thương cho người khác. Người tu phải tập tư cách làm trâu gầy sừng như Ngài, mà thực tế địa vị của Ngài không phải nhỏ trong Tăng đoàn của Đức Phật.

“Bạch Thế Tôn, đời tu, con chỉ mong làm mặt đất, vì đất dung nạp tất cả đồ sạch và đồ dơ, tiểu tiện, đại tiện nước mũi, nước miếng, ... Tất cả mọi thứ rác đều vấp trên mặt đất, nhưng đất không vì thế mà sinh tâm thương ghét, không lấy sự dơ bẩn làm xấu xa, không xấu hổ mà cũng chẳng thẹn thùng. Bạch Thế Tôn, đời tu, con muốn làm dòng nước vì dòng nước rửa được tất cả đồ sạch và đồ dơ, đại tiểu tiện, nước mũi, nước miếng của thế gian. Dòng nước không phải vì thế mà có sự yêu ghét, không lấy làm xấu xa, không xấu hổ cũng chẳng thẹn thùng. Bạch Thế Tôn, con muốn làm ngọn lửa vì ngọn lửa đốt tất cả đồ sạch, đồ dơ, đại tiểu tiện, nước mũi và nước miếng, Ngọn lửa không vì thế mà có sự yêu ghét, không lấy làm xấu xa, không xấu hổ mà cũng chẳng thẹn thùng.

Bạch Thế Tôn, con muốn làm gió, cũng như gió thổi bay đi đồ sạch, đồ dơ, đại tiểu tiện, nước mũi, nước miếng. Gió vẫn không vì thế mà có sự yêu ghét, không lấy làm xấu xa, không xấu hổ cũng chẳng thẹn thùng. Bạch Thế Tôn, con muốn làm cây chổi, cũng như cây chổi quét sạch tất cả đồ sạch, đồ dơ, đại tiểu tiện, nước mũi, nước miếng. Cây chổi cũng không vì thế mà có sự yêu ghét, không lấy làm xấu xa, không xấu hổ cũng chẳng thẹn thùng. Bạch Thế Tôn, con muốn làm núi giẻ rách, chùi tất đồ sạch, đồ dơ, đại tiểu tiện, nước mũi, nước miếng. Cái núi giẻ không vì thế mà sinh sự yêu ghét, không lấy làm xấu xa, không xấu hổ cũng chẳng thẹn thùng”.

Chúng ta thấy vị tôn giả đệ nhất trí tuệ ngang với Phật, được tất cả trời người tôn quý mà tu hành như vậy. Lẽ ra, người thân cận Phật, tuổi đạo nhiều, có uy tín như thế thường sinh tâm kiêu mạn, đã không làm vậy mà chỉ so sánh mình như cây chổi quét đồ dơ, con trâu gầy

sùng, không gì khác hơn là gió, nước, lửa, để làm gì? Để làm sạch đi điều bất tịnh của thể gian, tham sân, thù hận của nhân thể. Chính vì vậy mà cuộc đời Ngài quả thật là xứng đáng được gọi là trưởng tử Như Lai.

Thật là vấn đề tu học của chúng ta cũng thế. Ngài thân phận cao chừng nào thì thấy thấp chừng nấy, không bao giờ nghĩ đến cá nhân mình. Chúng ta đi chùa thường gần Phật, Pháp, Tăng cũng phải tu tập cho trở nên nhỏ nhoi, không là gì cả, vô ngã. Về chuyện sáu vị Tỳ Khưu giành chỗ ngủ đến chuyện vị Sư vu oan, Ngài không giải thích, biện hộ, không tỏ ra mình là Đại đệ tử Phật, được nhiều người trọng vọng. Nếu giải thích có không và biện hộ là chuyện tranh cãi của thế gian thì cho cái thân, cái ngã của mình là quan trọng. Rõ ràng người ngộ đạo, dứt ngã có khác. Ngài ví mình là chổi quét rác, là trâu gầy sùng, là gió, là lửa, là giẻ rách chùi chân.

Do tâm không tranh hơn thua như vậy cho nên nhân quả không có nơi sinh ra, vị Sư cáo gian quá ăn năn xúc động đến lạy sám hối Ngài. Phật dạy: *“Này Xá Lợi Phất, ông đã dạy vị Tỳ Khưu này bài sám hối chân thật. Nếu nói có, nói không thì vị Sư kia phiền não thêm vì tâm ganh tỵ quá nặng, lỡ mở miệng nói oan.”* Ngài Xá Lợi Phất không giải thích mà chỉ nói rõ tâm trạng chân thật của mình. Đó cũng là bài học cho vị Sư kia nhìn lại chân thật tâm ích kỷ của mình. Mình ích kỷ, nhỏ mọn, xấu xa quá so với nguyện hạnh của Ngài. Vị Sư cảm động ăn năn, sám hối, nhờ vậy mà sau đó chứng quả Thánh.

Chúng ta thấy nếu dính vào chuyện phiền não khổ đau là phạm phu. Chúng sinh biết quay ngược thành đề tài nhìn lại tự tâm thì thành Thánh Nhân, siêu nhân. Ngài Xá Lợi Phất có cái đặc biệt là luôn quan tâm, lo lắng cho các bạn đồng tu như người mẹ hiền chăm sóc con cái.

Dù lớn tuổi đời, lớn tuổi đạo nhưng Ngài rất giản dị, dễ tính, với các bạn đồng tu thì hay khen ngợi. Lỡ có trục trặc, phiền não thì bao giờ Ngài cũng tìm mặt thuận lợi, mặt tốt của người khác để mà chỉ cho anh em sửa.

Trong cuộc sống tu của Ngài, làm sao mà không nào phiền vì mỗi ngày hàng trăm, hàng ngàn việc Giáo hội Tăng Ni phải giải quyết, tiếp xúc, trợ duyên. Để tránh phiền não, Ngài dạy chuyện tu học của mình, chớ để ý lỗi của người khác thì sinh phiền não, ngược lại, thấy cái tốt của người thì sinh tâm hoan hỷ, mà hễ mình hoan hỷ thì tạo điều kiện cho người khác hoan hỷ. Kinh nghiệm tu Ngài có dạy trong bài kinh Thủy Dự. Cuộc đời Ngài suốt ngày bận rộn với công việc Giáo hội, với đồ chúng, hoằng Pháp cùng với Phật, tiếp khách, dạy dỗ Tăng Ni, dọn dẹp ngăn nắp phòng ốc, quét dọn rác, rêu quanh tịnh xá, đi thăm bệnh nhân. Xá Lợi Phất hễ nghe ai bệnh là đến thăm.

Có vị Sư Sakiniputta do tiền nghiệp mà tu một thời gian phát sinh bệnh cùi hủi. Khi Ngài vào cốc thăm, thấy rớt từng ngón tay, cục thịt xuống mà bệnh nhân không hay, dù rất là hôi thúi, Ngài ngồi xuống một bên, an ủi, chia sẻ, khuyến khích vị Sư đó. Ngài dạy về bài Pháp vô ngã, ngũ uẩn giai không: *“Này Pháp đệ, Sakiniputta, do nghiệp đời trước mà bây giờ Sư thọ quả báo khổ. Sư hãy để ý đây là cảm thọ. Cảm thọ này do ngũ uẩn tạo ra. Nếu Sư tập quán năm uẩn này không thật có thì cảm thọ đó không còn nữa, cho nên Sư không còn đau khổ.”*

Trong bài Kinh Bát Nhã, ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách, khi quán chiếu thâm sâu diệu pháp trí tuệ, bỗng soi thấy năm uẩn đều không có tự tính, thực chứng điều ấy xong thì vượt thoát tất cả mọi khổ đau, ách nạn, tu tập thấy năm uẩn là không liền thoát mọi khổ ách. Vị

Sư này rất đau khổ vì bệnh cùi hoành hành, ngay khi nghe lời dạy của Ngài quán năm uẩn đều không, thì từ chỗ đó, ông thoát ly mọi khổ đau. Khi Xá Lợi Phất bước ra cửa trở về tịnh xá thì vị Sư này chứng A La Hán luôn sáu phép thần thông, do thực hành lời dạy của Ngài mà không còn đau khổ nữa.

Có lần đi khát thực cùng với nhiều Tăng sĩ, vì lớn hạ, Ngài đi trước. Các vị Tỳ Khưu tùy tuổi hạ mà thứ tự đi phía sau. Sadi thì đi sau cùng, có La Hầu La. Sau khi vừa đủ vật thực cúng dường, Ngài về tịnh xá thọ thực, ăn xong, bị đau bụng ói ra hết. Ngài không để ý, sau đó Phật quở trách. Lý do hôm đó đi khát thực một đoạn, La Hầu La là Sadi nhỏ đi sau cùng. Phật tử chỉ chọn những vị lớn cúng dường mà lơ các vị nhỏ đi phía sau. Xá Lợi Phất đi bát về cứ ăn tự nhiên, theo luật chỉ nhìn trong bát, không ngó qua, ngó lại, ăn phải chánh niệm quán tưởng. Trong khi đó, La Hầu La đi bát hôm đó không được gì hết, sinh phiền não cắn nhằn trong bụng: *“Mấy vị lớn ham ăn quá! Không chia cho các người nhỏ”*. Xá Lợi Phất nhạy đến nỗi La Hầu La phiền não như vậy, mà Ngài ăn bao nhiêu, ói ra hết bấy nhiêu, tâm địa thương các vị đồng tu đến nỗi phản ứng ngay khi người khác than phiền về mình. Lúc đầu không để ý, Ngài gặp Thế Tôn hỏi được Phật trả lời:

- *Hôm nay ông ăn đồ không được thanh tịnh phải không?*

- *Dạ đúng vậy, không hiểu tại sao ăn bao nhiêu cũng bị ói ra hết!*

- *Tại vì ông nguyện là đầy tớ phục vụ cho đại chúng, phát đại nguyện như vậy mà để đại chúng có người than phiền thì phản ứng nôn mửa như vậy đó.*

Phật tử có cái tật cúng dường Tăng cũng có ngã kiến trong đó, chọn cúng những vị lớn có phước nhiều

hơn, quên các vị nhỏ đi. Mà không có các vị nhỏ, làm sao có các vị lớn? Không có các chú Tiểu Sadi nhỏ thì làm sao có Hòa Thượng sau này? Mà Phật dạy cúng dường chung, không phân biệt thì phước báu mới thù thắng. Do câu chuyện trên, sau đó Phật ban pháp Lục Hòa: *“Thân hòa đồng trú; Khẩu hòa vô tranh; Ý hòa đồng duyệt; Lợi hòa đồng quân; Giới hòa đồng tu; Kiến hòa đồng giải.”*

Khi nhắc lại cuộc đời Ngài, chúng ta thấy về đạo đức, trí tuệ, về uy nghi, cái gì Ngài cũng cao thượng, lớn sáng như ánh mặt trời, nhưng cuộc sống của Ngài rất giản dị. Với cuộc đời giản dị đó, chúng ta học được rất nhiều. Ngài dùng cuộc sống giản dị, bình thường đó mà nối liền sự thân thiện, cứu độ thế gian. Ngài không ý mình là đệ tử lớn của Phật. Lẽ ra những vị nhỏ phục vụ, hầu tiếp Ngài, nhưng chính Ngài lại đi phục vụ giúp đỡ anh em. Chúng ta thử nhìn lại khung cảnh một cụ già bảy tám mươi tuổi đi dọn giường chiếu cho anh em, đi quét dọn, hốt rác khắp nơi trong tu viện. Một hình ảnh rất thân thiện, khả kính.

Khi nhắc đến cuộc đời Ngài, những điểm chính về cách hành xử giản dị cũng giúp chúng ta nhiều bài học tu. Trước lời chup mũ, vu oan, giá họa của người ta thì Ngài không cãi, không chối, không biện hộ. Chỉ với tâm từ, Ngài tìm cách giúp người vu oan mình, cho họ tu được, thăng tiến được. Mình tu mà cũng tu giúp cho người khác. Tu là chuyện khó làm, chuyện tu hành mà không thấy mình cao cũng là chuyện khó. Bao giờ Ngài cũng hạ thấp mình xuống để làm phương tiện giúp đỡ anh em, Ngài cũng là người rất khiêm tốn. Trong chuyện tu học, đừng sợ người ta chỉ trích lỗi mình, chỉ sợ người ta không chịu nói những cái lỗi của mình phạm thôi. Khi thấy một lỗi rất nhỏ như chuyện đắp y không đều, cư sĩ không biết

chuyện này, chỉ người xuất gia với nhau mới biết, giống như mặc áo mà cài lộn nút vậy, chuyện rất là nhỏ, nhưng chú Sadi nói, Ngài cũng chấp tay cung kính cảm ơn vị Sadi này. Ngài nói rõ dù cái lỗi nhỏ xíu nhưng đối với Ngài cũng sẽ trở thành mây đỉnh núi che hết mặt trời.

Cuộc đời Ngài có những bài học giúp mình tu rất là nhiều. Ngài sống tu thế nào thì dạy như vậy. Học Phật không phải vui để giải trí mà đọc kinh Phật có lợi ích cho mình hay không. Chúng ta học để tu. Cuộc đời này khổ nhiều lắm, không phải muốn cái gì là được cái đó, không muốn mà nó vẫn xảy ra, nó đến và đi bất thường, nhưng cái quan trọng là mình có học được gì qua cuộc đời đó hay không. Nếu mình học và hành được một phần cuộc sống của Ngài thì chúng ta cũng làm cho cuộc sống trên thế gian này bớt khổ nhiều lắm .

B. KINH NGHIỆM TU CHỨNG

Thực tế hơn, ở đây ghi lại một số bài Kinh Ngài dạy tu như Kinh Thủy Dụ, lấy nước làm ví dụ. Vì là mùa nóng bức mà chư Tăng đến hỏi Pháp, cho nên Ngài lấy đề tài nước giảng dạy. Đại chúng hỏi: *“Bạch tôn giả, loài người trong xã hội này chán quá! Họ luôn làm khổ nhau, tìm cách hãm hại nhau. Xã hội quá nhiều người xấu, họ chuyên môn làm khổ nhau, không chút nương tay. Ai cũng ích kỷ, nhỏ mọn, tham lam, chấp mê lỗi phải quá nhiều. Họ không tử tế, thương yêu nhau. Họ ăn thua đủ từ lời ăn, tiếng nói, cạnh tranh, hãm hại nhau. Vậy bạch Ngài, chúng tôi phải làm sao?”*

Ngài Xá Lợi Phất dạy: *“Này chư vị, đa số cuộc đời bất toàn này là như vậy. Người tu phải có hai lối nhìn chính trí: Nhìn ra ngoài và nhìn vào bên trong. Nhìn ra ngoài là nhìn người, nhìn vào bên trong là nhìn mình. Nếu*

nhìn người mà ai cũng xấu hết, chỉ có mình tốt thì khổ đau, bi quan; Tham đắm cuộc đời trong tài, tình, danh, lợi, tứ đồ tường, quá buông lung, cầu thả thì bị khổ nạn. Nhìn đời tỉnh thức, trung thực, chân thật thì hạnh phúc an vui”.

✓ Nhìn người

Một, này chư vị, nếu mà nhìn người biết thân họ độc ác, xấu xa, không trong sạch mà miệng họ trong sạch, ngôn ngữ họ mang lại sự an ổn, sự yêu thương, sẵn sóc với nhau, vậy thì người biết tu nhìn người đó giống như vị Tỳ Kheuru đi lang thang hành đạo, y áo cũ rách mà lụm được miếng vải quần tử thi giữa đồng, đem về ngâm, giặt sạch sẽ để vá y rách của mình. Chúng ta sống trên đời, những người quen thân bà con dòng họ hay là lối xóm chung quanh mình, hoặc là cộng đồng, nếu biết người đó hành động lỗi lầm về thân, nhưng họ nói lời lành, họ mang lại sự thương yêu, cảm thông, hòa thuận, sẵn sóc nhau; Vậy thì đừng vì hành động của thân họ mà sinh phiền não, mà trách, phải xét lại ngôn ngữ của họ. Ngài ví như vị Sư đi lang thang hành đạo, y áo cũ rách, cần phải tìm vải may vá lại y, khi gặp vải thì rất mừng, lấy lên xem vải này có nước tiểu, dính phân, máu mủ, tử thi dơ bẩn không, nếu dơ nhưng còn lành, chắc thì đem về giặt sạch để vá y rách của mình. Thân dơ ở đây, Ngài ví như vải bó tử thi, máu mủ, phân, nước tiểu, người biết tu nên quên đi thân dơ của họ mà chỉ biết cái khẩu tốt, ví như miếng vải còn chắc có thể dùng được trong việc may y rách, vẫn nên dùng họ, khuyến khích họ về mặt tốt của lời lành.

Hai, này chư vị, nếu thấy người thân họ hành động tốt, thanh tịnh mà khẩu thì độc ác, xấu xa, chia rẽ, dối gạt người thì hãy nghĩ rằng như trời đang hạn hán, nóng bức mà phải đi qua một cánh đồng không có cây cao, bóng

mát, gặp được một cái ao nước lâu ngày, phủ đầy rong rêu, lục bình, cỏ dại. Khách lữ hành không vì mặt nước dơ mà bỏ đi, sẽ chết khát, nên phải ngồi xuống, lấy tay khoát rong rêu, bèo cỏ trên mặt, để lấy nước bên dưới uống, rửa mặt, tắm mát. Có rất nhiều người, thân thì làm lành, thiện mà miệng thì nói rất là ác. Thân thì giúp người lễ Phật tham thiền mà rất là nóng giận, mở miệng là chửi người, nói độc ác, nói đâm thọc gây chia rẽ, cái miệng tạo nhiều ác nghiệp. Trong trường hợp này thì chúng ta nhìn giống như khách lữ hành đi đường xa giữa đồng trời nắng chang chang, không có bóng cây mà gặp ao nước trên phủ cỏ dại, rong rêu, lúc đang nóng, đang khát thì phải khoát rong bèo, cỏ dại, lập tức lấy nước uống và cởi áo, nhảy vào ao sâu, dùng nước đó mà tắm mát thân thể của mình. Miệng họ nói đều ác độc, thân họ làm toàn chuyện tốt thì mình nên quên, nên lờ cái chuyện miệng họ không thanh tịnh. Khuynh hướng thường thường của chúng ta hay nghĩ vấn đề của người khác. Điều này Ngài Xá Lợi Phất dạy nhìn người khác, có xấu biết xấu, nhưng mà cũng nên nhìn cái tốt của họ, biết tốt. Nếu mình chỉ nghĩ cái xấu của người khác thì sinh phiền não. Họ phiền não hay không chưa biết, mà mình vì nghĩ đến cái xấu của người đã phát sinh phiền não trước rồi, người thiệt thòi chính là mình.

Ba, này chư vị, nếu nhìn người mà khẩu xấu xa, tội lỗi, không thanh tịnh; thân cũng xấu xa, tội lỗi, không thanh tịnh, nhưng mà ý có chút lương tri tốt, thanh tịnh thì hãy ví như khách lữ hành đi trên sa mạc vô cùng nóng bức, đói khát mà gặp được ốc đảo như lỗ chân trâu, có một chút xíu nước đọng, người khách lữ khách quý xuống, trân trọng uống lấy nước sạch ấy. Nếu không khéo, sẽ xao động bọn nhợ, vẫn đục không thể uống được. Ngài Xá Lợi Phất dạy, nếu thế gian này có những

hạng người thân ưa đánh đập, hiếp đáp người; khẩu chữ bói, hung ác, soi mói, vậy thì mình nghịch chơi với họ hay sao? Tại sao hạng người như thế, mình phải trân trọng, quỳ xuống như uống nước ốc đảo? Vì người ta đã tan nát hết tron, thân không tịnh, khẩu không tịnh, chỉ có chút ý tịnh; mà nếu mình không khéo thì còn chút ý tịnh ấy cũng mất luôn, nên từ bi, tội nghiệp giúp họ, độ họ. Đây là quan điểm của người hành giả đang tu. Người biết tu phải cẩn trọng điều này, ráng gìn giữ, tôn trọng một chút ý tịnh của người đó, để mà giúp họ vượt qua sóng gió, đau khổ; giúp mình từ bi, cứu người, tâm an, thân mát.

Bốn, này chư vị, nếu thấy người mà cả thân, khẩu, ý đều xấu xa, tội lỗi hết, hãy ví như khách lữ hành đi đường xa mà sau lưng còn quá xa làng mạc, không một bóng người, phía trước mặt thì rừng rậm hoang vu, giữa đêm tối mù mịt, không có một ngọn đèn, ánh lửa cô đơn, bất túc, do vậy ta chỉ nên phát khởi tình thương, cầu cho họ gặp bậc đại trí, thiện lành giúp đỡ, giáo hóa họ. Các đoạn trên: Thân không tịnh mà khẩu có tịnh, khẩu không có tịnh mà thân có tịnh, thân và khẩu không tịnh mà ý có chút tịnh, điều bốn này thì cả thân, khẩu, ý đều không tịnh hết, vậy thì mình là người tu, là Phật tử phải nghĩ làm sao?

Thỉnh thoảng, có việc đăng báo từ con vì con hư đốn quá. Bạn bè thấy người đó thân, khẩu, ý gì cũng xấu cả, gặp chỉ có hại, chuyên môn làm phiền thì từ quách cho rồi. Ba trường hợp trước còn có thể cứu vãn nhưng trường hợp này thì bó tay. Nhưng người đang tu và Phật tử thì Ngài Xá Lợi Phất dạy như vậy. Giống như người đi đường xa, cô độc, anh em, họ hàng, làng mạc cũng không có, làng thì cách xa sau lưng, chung quanh thì rừng rậm hoang vu, trước mặt thì làng mạc chưa thấy, phải nhìn người có thân, khẩu, ý xấu như vậy mà mở

lòng từ bi, thương xót, tội nghiệp họ, đặt mình vào hoàn cảnh như người đó thì mình sẽ không sinh lòng giận hờn mà sinh niềm xót thương, niệm cầu nguyện, giúp đỡ họ gặp được người thiện hữu trí thức để mà giáo hóa họ. Mình không có khả năng giáo hóa, giúp đỡ họ nhưng cũng không nên đẩy họ vào chân tường.

Nơi đây, bản Đạo xin kể câu chuyện Thiền bên Nhật. Có một ngôi chùa rất lớn nuôi chúng trên năm sáu trăm vị. Chùa có nội quy, luật lệ rất nghiêm khắc, trên dưới, đâu đó trật tự, tinh nghiêm. Một hôm, Hòa Thượng Trụ trì nhận một chú rất là ngỗ nghịch đem về nuôi. Chú là người phá xóm, phá làng, ai cũng kêu rêu, oán ghét. Cha mẹ chịu hết nổi nên mới đem gửi trong chùa. Ngôi chùa là chỗ trú ngụ cuối cùng của chú vì gia đình, xã hội đều tránh chú như cùi hủi, chú đành ẩn nhẫn ở chùa. Chùa chứa chú này thì cũng khổ cho Hòa Thượng Trụ trì. Chú thì tính nào, tật nấy, ban đêm leo rào, lén trốn ra khỏi chùa, coi hát, uống rượu, chọc gái.

Nhưng đi chơi như vậy thì phải có tiền, mà ở chùa làm gì có tiền. Vì không tiền thì chú ăn cắp đồ của quý thầy trong chùa đem đi bán, làm chùa xáo trộn. Chúng mấy trăm vị, ai cũng bị mất đồ, nói thì chú chửi bới, cho là chư Tăng đồ oan cho chú, cứ nghe người ta đồn xấu, nghi oan, rồi cả chúng ăn hiếp chú. Chư Tăng lên bạch Ngài Trụ trì thì Ngài khuyên lơn sơ sài, việc đâu vào đấy trơ ra đó. Chú này thì quá xấu, thân, khẩu, ý không chỗ nào tịnh hết. Tăng chúng không còn chịu nổi nữa, cùng bàn luận với nhau là bỏ chùa đi.

Cả chúng năm sáu trăm vị lên bạch với Hòa Thượng Trụ trì: *“Bạch Hòa Thượng, hồi nào đến giờ, nhiều lần chú này làm xáo trộn đủ thứ trong chùa, chúng con bạch mà Ngài không chịu xử. Bây giờ, chúng con hết còn chịu*

*được, nếu Ngài để chú đó ở thì chúng con xin phép bỏ chùa đi”. Vị Hòa Thượng lo lắng lắm chứ. Chúng năm sáu trăm vị Tăng mà bỏ chùa đi hết thì chùa tan nát rồi, Phật tử sẽ dị nghị. Nhưng mà Ngài trụ trì ôn tồn nói: “**Mấy Thầy muốn đi thì cứ đi. Mấy Thầy khôn ngoan, giới hạnh trang nghiêm thì ở đâu cũng tu được hết. Chỗ nào quý Thầy cũng ở tu được. Nhưng thật tội nghiệp chú này, Thầy mà đuổi chú đi rồi thì không chỗ nào chứa chú được hết**”. Lúc đó, chú đứng ở ngoài cửa, lo sợ về việc thừa kiện của mình, xem coi Thầy có đánh phạt, đuổi mình đi không.*

Chú nghe Hòa Thượng Trụ trì nói thế, chú khóc bước vào quỳ lạy Ngài xin sám hối. Từ đó, chú thay đổi hoàn toàn, sau này trở thành một vị Tổ chân tông Nhật Bản. Thường tình thế gian thì ông Thầy bỏ một chú không ra gì để giữ 500 Tăng sĩ. Vị tu sĩ này lại làm khác, có cái nhìn trí tuệ, chân thật: Các vị kia, ai cũng giỏi, có đạo đức, có giới thì ở đâu cũng được, chùa nào cũng nhận. Chỉ tội nghiệp chú này, nếu không thương, không lo cho thì đâu còn ai thương và lo cho chú.

Bồ Tát đi vào cuộc đời là tu những cái khó tu, làm những cái khó làm. Người tu Phật cũng vậy, nếu thế gian này tốt, tịnh độ hết thì đâu cần chúng ta, đâu cần chi phải tu. Trường hợp này phải phát đại từ, đại nguyện, người ta cả thân, khẩu, ý đều xấu ác quá thì chúng ta phải quan tâm, xót thương cho nghiệp lực của họ đang chịu khổ và sẽ nhận quả báo đau khổ hơn mà cầu nguyện, giúp đỡ, tìm người thiện hữu tri thức giáo hóa họ.

Năm, này chư vị, nếu thấy người có thân, khẩu, ý đều thanh tịnh, tốt đẹp hết thì ví như người đi giữa trưa nắng mùa hè, mà gặp một hồ nước trong xanh, không chút dơ bẩn, chung quanh lại có cây cối mát mẻ, thì lập tức chạy ùm xuống, uống và tắm cho mát mẻ, thỏa thích.

Thái độ người khôn ngoan, ví như người đi đường giữa trưa nắng hè gay gắt, mà thấy hồ nước trong xanh, có cây cao, bóng mát thì đi ngay đến để uống nước và nhảy ùm xuống hồ, tắm cho thỏa thích để trừ đi sự nóng bức, phiền muộn của mình; Cũng như thế, gặp người hiền lương, đạo đức, thân, khẩu, ý đều thanh tịnh, trong sạch thì lập tức đến gần gũi, thân cận, lợi lạc vô cùng.

Chúng ta thấy rằng năm điều Ngài Xá Lợi Phất dạy trong kinh Thủy Dụ rất là thực tế. Thế gian này bất toàn, chúng ta phải đối diện với mọi bất trắc, trái ý, nghịch lòng, thật đau khổ. Nhưng mà chúng ta nhìn cái gì cũng xấu, người nào cũng có lỗi mà không thấy được cái tốt, cái thuận lợi, cái hay của người thì chúng ta sẽ rất đau khổ. Nhìn lỗi người và cái xấu của thế gian thì đau khổ lắm, chán đời, tự cô lập và đưa mình vào nơi tối tăm, u buồn, cô đơn. Như những người tự tử, họ thấy cái gì cũng xấu hết trơn, hoàn cảnh xấu, thân họ xấu, tất cả đều xấu; Chính vì thấy như vậy, mà không còn hy vọng để sống, không còn niềm tin để mà sống; Hành động ngu tối như vậy, mà nghĩ chết đi, kiếp sau tốt hơn thì không hợp lý. Người tu Phật không phải vậy, chính chỗ có cái nhìn chính kiến, Phật giáo mới giáo hóa con người. Chúng ta không hy vọng mọi người đều tốt hết về mọi mặt. Thân, khẩu, ý họ tốt, thanh tịnh hết thì không hợp lý.

Trên đời này có thể có những người rất là có đạo tâm, làm việc cho Phật Pháp nhưng mà họ làm việc thì làm, thân nghiệp, ý nghiệp vẫn lo, nhưng nhiều người vẫn bị khẩu nghiệp xấu như thường. Lo cho chùa, vẫn lo, cúng thì vẫn cúng mà hể các Sư, bạn đạo, con cháu làm không vừa ý, vẫn nói xấu, vẫn chửi như thường. Tôi nhớ hồi xưa, có một ngôi chùa làng ở quê, có bà Chín ở trong chùa lo hộ Tăng. Việc chùa trên dưới bà lo rất là chu đáo.

Cái gì cũng lo, lo ăn uống, quần áo, tứ sự đủ hết. Nhưng mà bà có cái tật là đi đâu cũng cầm cây roi mây và thích đánh mấy chú Tiểu nhỏ ở trong chùa. Đây là nghiệp ý, khẩu tốt nhưng mà nghiệp thân xấu.

Chuyện tu học của chúng ta cũng vậy, nhìn những người chung quanh có người nghiệp khẩu xấu, có người nghiệp thân xấu, có người nghiệp ý xấu, nhưng phải nhìn thấy cái khác tốt của họ thì mình mới hoan hỷ, mới giúp họ đứng dậy để mà vươn lên. Còn nếu chúng ta để ý chỗ xấu, chỗ không trong sạch, chỗ yếu của người mà phiên trách, giận hờn, đau khổ thì cuộc đời mình sẽ đi vào khuynh hướng bi quan, phải thấy cái đẹp, cái tốt, cái vui vẻ, mới sống tích cực, không tiêu cực. Có nhiều việc ở đời chúng ta tu được lắm. Thí dụ có người bạn mặc cái áo trong lòe loẹt, kỳ cục, rất là quê, thấy đã chướng rồi. Người bạn hỏi mình mặc áo này có hợp không, người có tu thì nói sao? *“Được chị, nhưng mà vóc dáng chị mặc kiểu kia, màu kia, coi thanh nhã mà đẹp hơn nhiều”*. Còn người không tu thì nói sao? *“Chị già rồi sao mà diện quá vậy, mặc cái áo không giống ai hết”*. Sẵn mình không ưa, sẵn, mình lại đổ trút hết ra ngoài, làm khổ người khác.

Giữa hai câu nói của người tu và người không tu, tu là khôn khéo có trí, người không tu nói như trên thì người ta giận mình, chửi bới lại hoặc không thèm nhìn bản mặt mình nữa. Còn người tu nói khôn khéo, nhẹ nhàng, họ nghe qua vừa tai, họ sửa lại. Như vậy, thấy có con đường đi lên, con đường tiến. Cái chỗ đó là cái thuận lợi, tích cực của người tu, giúp người đời không tu đi lên được. Nếu chúng ta chỉ trích lỗi người, nhăn nhó, khó chịu lỗi của người thì chúng ta không giúp được họ mà làm thiệt hại cho mình.

Chỗ này chúng ta nên áp dụng trong gia đình. Vợ chồng mà nhìn lỗi chỉ trích lẫn nhau sẽ sinh ra gây gổ; Nhắc chuyện xấu, chuyện sai lầm, khuyết điểm của nhau sẽ gây đổ vỡ; Phải ngồi xuống, nói lời ôn hòa, khéo léo mới sửa sai cho nhau được. Chúng ta dạy con cháu cũng vậy, đừng bao giờ có thói quen đưa khái niệm xấu, khái niệm tiêu cực vào đầu óc của mấy đứa nhỏ. Nhờ việc gì mà con cháu làm không được, làm sai mà mình chửi, rầy nó: *“Sao mày ngu quá! Bấy nhiêu đó mà làm cũng không được”*. Hôm nay, nó làm không được, mai cũng vậy, mốt cũng làm không được. Cứ như vậy, nó sẽ có mặc cảm không làm gì được hết, cho nên không dám làm gì hết. Không nên dạy như vậy, phải dạy theo tinh thần Đạo Phật: *“Con làm như vậy không có đúng. Con phải làm như vậy nè thì con sẽ đúng”*. Tức là chỉ người ta làm. Chúng ta cũng vậy, mình nấu ăn sai 100% mà người dạy chê, nói làm sai, làm sai mãi thì đâm ra chán nản. Nhưng mà người chỉ nói: *“Chị làm được đó, mới làm mà, phải có sai thôi! Đó là lẽ thường, nhưng mà xin chị làm như vậy, sửa như vậy, thêm như vậy thì sẽ được”*. Nói như vậy là người có tu, biết tu, người khác sẽ tiếp thu lời dạy, sửa sai một cách dễ dàng hơn.

Đạo Phật dạy chúng ta phải tôn kính tất cả mọi loài chúng sinh. Mỗi loài đều có phước duyên riêng. Không phải mình hạ, đạp, đì, làm hại lẫn nhau mà phải luôn luôn tôn trọng lẫn nhau, giáo huấn giúp đỡ nhau cùng thăng tiến tốt và hay hơn mình. Đó mới đúng là người tu Phật và tinh thần giác ngộ của Đạo Phật.

✓ **Nhìn lại mình**

Nhìn mình thì sao? Ngài Xá Lợi Phất dạy cách nhìn lại mình có bốn điều kiện như sau:

Một, có những hạng người bên trong không thanh tịnh mà mình không tự biết là không thanh tịnh thì người đó là người hạ tiện nhất trên đời này.

Hai, người không thanh tịnh mà biết rõ mình không thanh tịnh thì người đó là người tối thắng.

Ba, người trong sạch thanh tịnh mà không tự biết mình trong sạch thanh tịnh thì người đó lại là người hạ tiện.

Bốn, người trong sạch thanh tịnh mà biết rõ là mình trong sạch thanh tịnh thì người đó lại là người tối thắng.

Chúng ta đọc qua bốn trường hợp này có sự khác biệt. Đây là nói về người thanh tịnh, tốt hay là không tốt, không thanh tịnh, chỉ có biết hay là không biết nó, làm cho con người tăng giá trị khác biệt nhau.

Ngài Xá Lợi Phất dạy nhìn mình thì phải nhìn bằng con mắt trực, phải thẳng băng, nhìn cho thật đúng, thấy mình thanh tịnh thì biết rõ là thanh tịnh, thấy mình không thanh tịnh thì biết rõ là không thanh tịnh, mình có chịu nhìn mình bằng cách đó hay không. Đau buồn mà nói, điều này rất là hiếm ít. Điều quan trọng trên đường tu học là nhìn trở lại mình, soi rọi, soi gương mình, nhưng mà ít khi nào chúng ta nhìn chúng ta bằng con mắt thành thật với chính mình.

Mình bao giờ cũng có khuynh hướng che chở, giấu lổi, biện hộ cho mình hết trơn, thường là tìm cách biện minh hành động của mình. Mình làm hành động nào sai, có ý tưởng nào không đúng, nói lời nào xấu ác thì mình thường là tìm lý do này, lý do nọ, để biện minh cái tư tưởng hành động, lời nói của mình, người tu thì không phải vậy.

Câu thứ nhất, Ngài nói người ô ướ, không thanh tịnh, không trong sạch mà không biết thì cũng giống như người có cái mâm đồng nhiều bụi mà không chịu lau chùi. Mình dơ, không biết dơ, có lỗi, không biết có lỗi thì làm sao sửa được; Nếu có lỗi, không biết, cứ lỗi hoài thì trở nên người hà tiện; Bởi có bệnh, không biết, không trị thì bệnh sẽ nặng, sẽ chết; Có lỗi, không biết, không sửa cũng đi vào chỗ tự giết mình.

Trường hợp thứ hai, có lỗi mà biết mình có lỗi thì người đó tối thắng; Khi mình ô ướ, có lỗi, biết mình ô ướ, có lỗi thì mới tìm cách sửa lỗi; Có biết mới có sửa. Do cái chỗ đó, mình mới có cơ hội thăng tiến, thay đổi cuộc đời mình.

Hai điều trên người tu nên suy nghĩ kỹ thử xem. Cuộc đời mình triền miên, sinh tử, luân hồi. Khổ là do mình không nhìn kỹ, không thấy lỗi mình cho nên cái lỗi đó cứ lặp đi lặp lại mãi, nhiều lần trong luân hồi. Tại sao cứ lặp đi lặp lại? Bởi vì mình không nhận dạng kỹ cái lỗi mình đang (đã) phạm, người tu phải nhìn cho thật kỹ. Cho nên, trong kinh dạy người tu mỗi cái niệm khởi lên phải nhìn kỹ để không cho nó dẫn đến niệm sai lầm. Khi niệm khởi lên làm chủ, nắm được nó thì sao? Khởi niệm tham, biết tham thì niệm tham ấy dứt, không dẫn mình đến hành động, lời nói tham, làm khổ đời. Mình làm chủ được mình giống như người giữ nhà, có một người lạ vào nhà, mình thấy biết người ta rồi, họ đi đâu, mình theo tới đó, vậy thì mình có bị mất đồ không? Thừa không.

Chuyện mình tu học cũng như vậy, nếu mình có lỗi, có ô ướ thì phải thấy biết chân thật. Nếu mình không có cũng thấy rõ là không có. Người không có lỗi mà không biết rằng không có lỗi thì có thể đưa đến chỗ chết. Nếu bình thường, chúng ta sống trong điều kiện xã hội có sự

bảo vệ an toàn, không xảy ra chuyện gì; Nhưng rủi sống trong xã hội con người đầy tham lam, sân hận thì sao?

Giả dụ như chúng ta ở trong nơi mà phải một nắng, hai sương cực khổ, giành giật nhau từng lon gạo, chén cơm thì sao? Sống trong xã hội giàu sang quá thì chén gạo để trước mặt không ai ngó, không ai lấy. Nhưng ở nước nghèo đói chậm tiến, thiếu trình độ, chỉ nửa chén gạo thôi, người ta cũng có thể giành nhau, giết nhau. Bây giờ, mình nói ngược lại, mình không lấy, người ta cũng lấy; hoặc là hay hơn nữa, không lấy chén gạo, người ta không lấy, mình cũng không lấy. Mình chưa lấy là đừng tưởng mình không tham, chén gạo không lấy nhưng mà mười ngàn đô la thì lấy liền, tìm đủ cách để lấy. Cái tham nó thiên hình vạn trạng được nguy trang bằng nhiều chiêu bài hoa mỹ, nếu mà không biết thì thật là nguy cơ tội lỗi. Chúng ta đang tu chưa phải là Thánh, hễ là phạm phu trong nhân duyên này không phạm lỗi, nhưng mà trong điều kiện khác có thể mình phạm lỗi. Hồi nào giờ, không thấy mình nổi sân, miệng nói lời yêu thương trong sạch, gặp nhau ở chùa, chào hỏi nhau tử tế, rồi tụng Kinh, lễ Phật, tham thiền, nghe Pháp; Nhưng giả sử cho người mượn tiền đòi hoài không trả cũng nhin được, nhưng đòi tiền mà họ chửi mình xối xả thì mình có giữ được thanh tịnh hay giận phiền?

Chuyện tu học của mình phải thận trọng tự ở nơi tâm, nhìn người thì nhìn cái tốt, cái trong sạch, tích cực của người. Từ trong cái trong sạch, cái tích cực đó, mình mới giúp mình thanh lọc tâm, an tâm và giúp người xây dựng được con người tốt. Nếu mình có lỗi, xin thấy rõ là mình có lỗi, bởi thấy rõ lỗi mình, đó là bước đầu xây dựng cuộc sống tươi đẹp hơn, tốt hơn của mình. Mình không có lỗi, cũng biết rằng không có lỗi, để ý thức là hiện nay

không có lỗi, nhưng mà phải chuẩn bị, để trong tương lai đối phó, ngăn ngừa những cái lỗi có thể xảy ra.

Lời dạy Ngài Xá Lợi Phất tương đối là giản dị. Nhưng mà cuộc sống ở đời, nó là như vậy. Nếu mà mình chưa tạo ra phiền não, xin đừng tạo. Có nhiều trường hợp phiền não của mình, chính mình tạo ra, thí dụ hút thuốc, cờ bạc, uống rượu, hút xì ke, ma túy... Đâu có ai sinh ra mà biết những thứ đó, lớn lên từ chỗ không có phiền não, không biết các thứ đó, thấy người hút thuốc, cờ bạc, uống rượu, hút xì ke, ma túy nên bắt chước; Hút lần đầu đâu có ngon lành gì, đắng miệng, sặc; Từ từ rồi ghiền thiếu không được, trời bão bùng, mưa gió, lạnh lẽo gì cũng phải đi kiếm, phải có trí tuệ suy nghĩ cho kỹ, chưa mê cái gì thì đừng có tập. Ở Mỹ có những sông bài lớn, nhiều người nhà tan cửa nát, vợ chồng, con cái bỏ nhau cũng vì cờ bạc. Cờ bạc là bác thẳng bản, nếu ai đã lỡ đi cờ bạc rồi thì bỏ liền, đừng có đi nữa; chưa thì đừng có thử, đi thử lần đầu trúng, thích đánh chơi thôi, lỡ thua thì đánh gỡ, tuần sau gỡ thua, rồi cứ gỡ mãi. Một lúc nào đó, mình tạo ra tập quán, thói quen cờ bạc mà không hay, trong Đạo Phật gọi là nghiệp. Mình chưa tạo nghiệp mà lại đâm đầu vào tạo nghiệp, trở thành thói quen, ghiền. Ghiền rồi, người khổ đau là chính mình chịu trước tiên, rồi mới làm phiền, khổ lây những người xung quanh.

Do vậy khi tu, chúng ta phải thành thật nhìn lại tâm mình. Mình có thể làm chủ được cái nghiệp của mình chưa? Nếu chưa làm nghiệp gì hết thì đừng tạo ra. Nếu đã lỡ có nghiệp rồi thì cố gắng bỏ. Chuyện tu căn bản là lấy cuộc sống hằng ngày làm đối tượng mà tu; Không tu ở ngoài cuộc đời, ngoài thế gian này mà được. Vừa qua, chúng ta nói về lời dạy thanh tịnh hay ô uế, biết hay không biết nó thay đổi cả cuộc đời và vận mệnh của

mình, đó là cách nhìn mình của người tu Đạo giác ngộ. Dưới đây, Ngài dạy thêm cách nhìn trở lại mình về sự ô uế, không thanh tịnh của người tu:

Một, không muốn người ta chỉ lỗi mình hoặc bị chỉ lỗi. Ngài Xá Lợi Phất cho đây là sự ô uế. Tất cả mọi người không ai muốn người khác nói đến lỗi của mình. Đây thuộc về danh, khen thì là của mình làm, lỗi thì nói tại của người kia, mình không có lỗi gì hết. Chính ở chỗ này mà mình không có tu được. Mình khen mình, ai khen mình thì vui lắm, mà hễ nói lỗi mình ra thì không chịu nghe. Trên đời này, ai lại không có lỗi, người biết tu phải tập như Ngài Xá Lợi Phất, người nào nói lỗi của mình, chỉ lỗi của mình thì chấp tay cúi đầu cảm ơn: “*Em, anh, chị, ông, bà đã chỉ lỗi cho tôi, tôi sẽ sửa, thành thật cảm ơn!*”. Không muốn người ta chỉ lỗi mình là sự ô uế mà người đời khó giữ, khó làm được.

Hai, đi vào làng muốn đi trước. Ngài Xá Lợi Phất ý muốn nói là tới đâu cũng muốn được người ta trọng vọng, đi vào làng muốn đi trước người ta, người quan trọng mới đi trước. Nói theo thế kỷ 20 là tiệc tùng, lễ hội, hội nghị gì mình cũng phải đứng đầu, được người ta tiếp đón trọng vọng. Người ta trọng vọng chừng nào, người ta đưa mình lên cao thì tâm mình cống cao, ngã mạn thì tới đâu là do danh mà tới, chứ không phải do tâm tốt, hòa hợp thực hiện tình đoàn kết. Cái ô uế, cái lỗi là chỗ đó.

Ba, muốn ngồi cao là muốn người ta khen tặng, tăng bốc mình lên, đưa mình lên. Mình xấu muốn người ta nói mình tốt đẹp; Mình nghèo, người ta nói mình giàu; Mình dở, người ta nói mình hay, mình giỏi, đại khái như vậy; Do được tăng bốc như vậy, nên không thấy bộ mặt thật của mình. Ví dụ mình dở quá mà ai cũng khen giỏi thì làm sao biết khuyết điểm, biết dở chỗ nào để mà sửa cho

hay, cho giỏi được. Ngay cả chuyện muốn thuyết giảng người nghe, muốn dạy người tu, muốn viết sách cho người đọc, dầu được nghe, khen cũng không nên nhận để đề phòng cái ngã mạn nổi lên. Cái việc giảng Pháp, dạy người tu, viết sách cho người đọc, bốn phận Tăng sĩ phải làm để trả nợ đàn na tín thí; Đến đâu mà người ta lễ bái, cúng dường, tôn trọng thì phải thấy ngại, thấy sợ do việc tu hành chính mình đã trọn chưa.

Có người quan niệm nói Pháp cho hay, dùng văn chương đẹp, hoa mỹ. Ở cương vị nói người ta nghe là có ảnh hưởng quần chúng, nắm quần chúng, quần chúng tin phục mình. Như vậy là ham danh, ham được quyền bính; Có danh, có quyền thì đưa tới chỗ cạnh tranh, chiến tranh đao binh: *“Tôi muốn nắm quyền, người khác cũng muốn nắm quyền, hội đoàn này muốn nắm quyền, hội đoàn kia cũng muốn nắm quyền”*. Nhiều người tranh giành ảnh hưởng thì trở thành chiến tranh với nhau. Cho nên, Ngài Xá Lợi Phất nói rằng muốn ngồi cao, khen tặng tăng bốc thì cũng là ô uế rồi.

Bốn, muốn tụ tập. Tụ tập mà Ngài muốn nói đây là để vui chơi, để mà đàm luận tào lao thiên sử. Một người ngồi không, lấy chuối ra niệm Phật. Hai người ngồi lại thì nói chuyện người thứ ba. Ba người xúm lại thì nói chuyện năm châu. Vậy thì Ngài Xá Lợi Phất nói muốn tụ tập như vậy cũng là một ô uế. Tụ tập để mà nhìn ngắm, phân biệt thế gian này, đem chuyện này, chuyện kia, chuyện trên trời, dưới đất bàn thảo, tụ tập như vậy là không đúng Chánh Pháp, là ô uế. Bà này, ông kia điện thoại rủ nhau đến gặp để mà uống bia, đậu chếnh, tụ tập đó không đúng. Nếu mà rủ: *“Mình bốn người không làm gì, ngày mai lên chùa tụng Kinh, luận Đạo. Mình dùng cái chùa để*

thanh tịnh tam nghiệp, tạo phước báu, phước đức thì tạm gọi là thiện Pháp, không phải Pháp ô uế.”

Năm, muốn quen biết dây dưa với vua, quan, phạm chí, người giàu có cũng là ô uế. Những người tu mà muốn làm quen với vua, quan. Thí dụ chúng ta đây mà dùng một cái, ông Tổng thống viết thư mời đến văn phòng thì sao? Cả làng, cả xóm, cả thế giới này biết hết trơn. Cái chỗ này nói lên nỗi đau khổ của lòng mình, đó là một hình thức thích danh. Ai cũng thích danh, thực sự liên quan với người giàu có, vua, quan, phạm chí để mà gieo duyên, quen biết phục vụ thế nhân thì có nhiều lợi ích. Đó là do phước báu của mình, do phước tu của mình mà gặp người tốt, người trợ duyên. Điều Ngài muốn nói ở đây là mình thiếu, không có mà tìm cầu, dựa hơi thân thích để mà gần gũi, quen biết họ là cái điều không nên. Bởi vì sao? Bởi vì như vậy lòng mình vì lợi, có hậu ý mà tới, chứ không phải quen biết bình thường, thiện hữu tri thức. Những chuyện thấy người ta sang, tới bắt quàng làm họ thì cái đó mới là ô uế.

Sáu, nếu mình có cuộc sống đầy đủ, có nhà cửa ăn mặc quần áo, nô tỳ mà muốn người khác không có được như mình, đó là điều ô uế. Người biết tu, muốn mình đủ, mà cũng muốn người khác đầy đủ như mình. Chỗ này vẫn còn ngã ái, còn danh lợi. Mình có hai đứa con đậu kỹ sư, mình nói:

- “Tôi dạy nó từ nhỏ, dạy con từ thuở lên ba mà.

- Ờ, bà kia cũng có con đậu kỹ sư thì cũng giống như bà có chi đâu lạ.

- Ờ, bà đó là nhờ may mắn, con tôi nhờ công lao của tôi, nó mới đậu”.

Con người đầu là nhờ may mắn, tức là giống trường hợp muốn mình có đầy đủ, nhưng mà muốn người khác không được đầy đủ như mình. Chỗ này, Ngài dạy là do tâm địa bòn xén và ích kỷ. Người biết tu là nếu mình có thì muốn người khác có được như mình. Nếu mình không có, thấy người khác có, thì vui mừng cái có của người. Mình thiếu phước, không có duyên, mình không có mà người khác có thì mình sinh cái tâm tùy hỷ. Hỷ là vui, Tùy là thấy cái vui của người ta mà tùy vui với cái vui của người. Và khi nào mình lấy cái vui của người khác làm cái vui của mình thì cái vui đó là cái vui bất tận không bao giờ dứt. Mình có một niềm vui nhỏ thôi, niềm vui của mình qua rồi thì hết. Nhưng mà nhìn niềm vui của tôi, của anh, của bác này, của chị kia, của mọi người thì sao? Thì cái niềm vui này sẽ đi liền với những niềm vui khác. Có như vậy, mình sống trong cuộc đời đau khổ này, trong cảnh bần cùng, nhưng bao giờ mình cũng có được niềm vui, không phải là vui của mình nữa mà của tất cả mọi người. Người tu phải tu như vậy, biến cõi khổ đau thế gian này thành cõi an vui hạnh phúc.

Ngài Xá Lợi Phất dạy các bạn đồng tu những điều trên. Chúng ta học những gì Ngài dạy, đem áp dụng vào đời sống của mình, chúng ta thấy cuộc đời mình sẽ có thay đổi. Đức Phật là bậc Tri Vương Pháp Chủ, Ngài dạy nhiều Pháp sâu xa, khó thông thấu. Những lời dạy đơn giản này của Ngài, nếu hằng ngày mình đem ra áp dụng thì đời mình có thay đổi. Vì mình có thay đổi cuộc sống này thì những người khác mới được lợi ích và mình là người được lợi ích đầu tiên và lớn nhất.

Nói về Tam thừa thánh quả thì xa vời với cuộc sống của mình đây. Các vị tôn giả sắp nói đến sau này còn có nhiều vị tu trong đau khổ, trong nhọc nhãi, trong oán hận

mà các Ngài vẫn thành công, thành đạt Thánh Quả. Vậy thì có khi mình nhục nhã mình tu, có khi mình phiền não mình tu. Mỗi vị tôn giả có một hoàn cảnh khác nhau. Biết đâu trong đó có những trường hợp giống mình, dính dáng đến mình. Những trường hợp giống mình dính dáng đến mình như vậy, mình có thể ứng dụng được những kinh nghiệm đó vào cuộc sống của mình để mà tu giác ngộ.

C. GIỜ PHÚT SAU CÙNG YÊN NGỦ VĨNH HẰNG

Sau mùa an cư ở làng Beluva, Ngài cùng Đức Phật và chư Tăng về Kỳ Viên tịnh xá. Xá Lợi Phất cảm thấy cơ thể rã rời, dường như không còn chút hơi sức. Ngài quán thấy tám thân này như cỗ xe quá mục, các trục xe lỏng lẻo, một hư, đây là lúc phải tính chuyện ra đi. Ngài hướng tâm nhìn thấy hai đại đệ tử Phật nhập diệt trước Phật. Ngài xin nhập diệt trước Phật ba tháng. Tôn giả Mục Kiền Liên nhập diệt sau Ngài nửa tháng. Thọ mạng của Ngài chỉ còn hơn bảy ngày. Còn mẹ già thì sao? Bà sinh ra bảy người con đều chứng quả A La Hán, nhưng chính bà thì thù nghịch Đức Phật và Tăng chúng. Bà có thể chứng quả không, ai là người tể độ bà?

Ngài hướng tâm quan sát căn duyên của mẹ, thì Ngài thấy rõ chính Ngài độ mẹ đắc Thánh Quả trong căn phòng sinh ra mình thời thơ ấu. Nơi diệt độ cũng ở chỗ hương chính chỗ mà Ngài mở mắt chào đời. Ngài tìm Mục Kiền Liên trình bày mọi việc: *“Chúng ta sẽ từ giã nhau lần cuối, không còn gặp lại nữa. Chúng ta là đôi bạn suốt thuở ấu thơ, thanh niên và hơn bốn mươi năm trong Tăng đoàn của Đức Phật. Chúng ta đã hợp tác chặt chẽ với nhau trong mọi công việc hoằng Pháp mà Đức Thế Tôn giao phó. Không biết bao nhiêu triệu năm mới có vị Phật ra đời, có một đôi bạn tương ngộ hữu ích, có ý nghĩa như vậy. Bây giờ chia tay vĩnh biệt, xin cho đệ lạy lần cuối*

một người anh duy nhất cao cả và siêu việt”. Hai vị lay sám hối chào từ biệt nhau.

Sau đó Xá Lợi Phất đi viếng lần cuối vòng quanh thành Xá Vệ, đi một vòng chung quanh Kỳ Viên tịnh xá để cảm niệm tri ân. Sau khi độ ngọc xong, Ngài dạy em của Ngài là Trưởng lão Cunda chuẩn bị mọi thứ để đi với Ngài về quê thăm mẹ, đồng thời thông báo tụ họp năm trăm môn đệ cùng đi về làng Nalaka. Cunda quay lưng đi lo mọi việc thì Ngài quét dọn, sắp đặt ngăn nắp lại tịnh thất, đi quanh ba vòng nhìn lần cuối tỏ ý nhớ ơn che mưa che nắng cho Ngài bao nhiêu ngày. Do lời hiệu triệu của Cunda, năm trăm môn đệ họp đủ. Ngài đưa chư Tăng đến lay Phật. Đức Thế Tôn biết trước nên chờ Ngài tại đại giảng đường. Lay Phật xong, Ngài quỳ xuống bên chân Phật thưa: *“Hôm nay đệ tử đến chào biệt Tôn Sư lần cuối. Đệ tử sắp từ bỏ huyễn thân này, chỉ còn thọ hành một thời gian ngắn thôi, như ngọn đèn sắp hết dầu leo lét. Xin Thế Tôn cho phép đệ tử nhập diệt”*. Đức Phật im lặng. *“Đệ tử không biết nói lời gì cho đầy đủ ý nghĩa để vĩnh biệt bậc vĩ nhân. Chính nhờ Ngài mà đệ tử bước ra khỏi bể khổ đau trầm luân, từ đây sẽ chấm dứt, không còn lang thang luân hồi vô định nữa. Giờ đây, xác thân bốn đại của đệ tử chỉ còn bảy ngày nữa là chấm dứt, gánh nặng muôn đời đã buông bỏ xuống. Đệ tử hoàn toàn giải thoát, không còn bất kỳ một hạt bụi phiền não nào còn tồn tại. Ân đức Thế Tôn hàng triệu triệu năm vô cùng tận, không đền đáp được. Đệ tử xin thành kính lay Ngài*.

Hồng ân của đáng Tôn Sư đời đời bất diệt. Từ khi bước chân vào Giáo Pháp bát tử, đệ tử đã biết sống một đời hữu ích, biết phục vụ chúng sinh, biết phát huy, tăng trưởng sung mãn những phẩm chất cao đẹp nhất của con người. Nhờ vậy, mà biết bao nhiêu chúng sinh xa lìa khổ

não, biết bao nhiêu Chư Thiên và nhân loại đã nếm được hương vị Pháp Bảo. Đệ tử đã hoàn mãn những công hạnh, xin lay tri ân lần cuối bậc Vô Thượng Toàn Giác!”

Xá Lợi Phất lay Phật ba lần, Đức Phật cất giọng bình thân hỏi:

- *Này Xá Lợi Phất ông sẽ nhập diệt ở đâu?*
- *Tại quê hương đệ tử, làng Nalaka, nơi đệ tử chào đời.*
- *Thời gian đi có kịp không?*
- *Thưa kịp.*

- *Vậy thì ông hãy đi làm phận sự gì cần thiết còn lại. Sau lần từ giã này, tứ chúng sẽ không còn gặp mặt ông nữa, ông nên ban cho hội chúng một thời Pháp sau cùng.*

Ví như trời hạn mà có được đám mưa to thấm nhuần đầy đủ muôn trùng sinh vật cỏ cây, thời Pháp cũng như thế ấy, làm cho tứ chúng thấm nhuần an lạc. Bước xuống pháp tọa, Ngài ôm đôi chân Phật thưa rằng:

- *Kính lay đấng Thiên Nhân Sư, cho đệ tử lễ bái đôi chân này. Chính nhờ lễ bái đôi chân này mà đệ tử được hoàn toàn giác ngộ giải thoát, đệ tử được sống với thời gian vô cùng và không gian vô tận, được sống vĩnh cửu an lạc trong mỗi sát na. Tất cả nguyện vọng đã thành tựu, đệ tử giờ đây đã cុ túc viên dung, trọn vẹn. Từ đây, đệ tử sẽ không còn gặp Thế Tôn để đánh lễ đôi chân này nữa. Đây là giờ phút tôn nghiêm, trang trọng mà đệ tử còn sờ được đôi chân Đấng Toàn Giác. Đệ tử đánh lễ đôi chân độ tha của người. Với đôi chân này, Ngài đã đưa đệ tử và vô lượng chúng sinh từ bờ mê vào bến giác. Trước khi từ giã Thế Tôn, đệ tử từ trước đến nay, suốt bốn mươi lăm năm qua, sống trong Tăng đoàn, nếu đệ tử có hành vi hay lời nói nào phật ý Thế Tôn, ngưỡng mong Đức Thế Tôn hỷ xả, tha thứ lỗi lầm ấy cho đệ tử.*

- Nay Xá Lợi Phát, ông là vị Tỳ Khưu uyên bác thông trí, đạo cao đức cả, khiêm nhu, giản dị, từ hòa, trí tuệ sắc bén, trong sáng, lẽ nào lại tạo ra hành vi, lời nói lỗi lầm với Như Lai. Chỉ có ông mới là vị sa môn ưu tú, mẫu mực, là tướng quân Chánh Pháp, là lãnh đạo tài trí, lèo lái con thuyền Giáo hội thiện xảo, thắng tiến, thay mặt Như Lai mà thôi. Trọn cả đời ông, dù là hạt bụi nhỏ, ông cũng không để dính vào lông chân của mình, huống chi là lỗi. Thôi, thì giờ đã phải lẽ, ông hãy làm những gì còn lại cho xong mà ông nghĩ là đúng thời. Tứ chúng hãy đi! Hãy tiễn người huynh trưởng lần cuối!

Đức Phật trở về hương thất, hàng ngàn, hàng vạn người luôn cả các vị Thánh Tăng, Đại trưởng lão đồng theo chân đưa tiễn Xá Lợi Phát về nơi an nghỉ vĩnh hằng. Dân chúng thành Xá Vệ hay tin, họ khóc lóc kéo nhau thành từng đoàn, lũ lượt như từng dòng suối chảy cuồn cuộn, đổ ra từ các hang cùng ngõ hẻm. Chợ vắng người, nhà đóng cửa, họ tắm ướt đầu tóc chịu tang, tay cầm tràng hoa, hương liệu đặt trên khắp lối đi mà Ngài sắp đi ngang qua. Rừng người bít kín mọi lối đi, tiếng khóc than như biển nước mắt. Ngài phải lên những ngôi nhà cao phủ dụ, an ủi nhiều lần. Lúc đó, họ mới chịu để Ngài đi. Giờ phút tiễn biệt sau cùng thì tôn giả Mục Kiền Liên vì duyên sự đi xa. Ananda được Đức Phật cử đi làm Phật sự nơi khác. Các tôn giả Revata, Anuruddha và Trưởng lão Cunda tiễn đưa Ngài về quê đến nơi đến chốn.

Trên đường đi gần đến quê hương, Ngài Xá Lợi Phát nhắn tin về nhà là sẽ về quê cư ngụ trong căn phòng, nơi mà Ngài đã được sinh ra, sinh sống thuở ấu thơ, Ngài sẽ về cùng với năm trăm đồ chúng. Từ lúc xuất gia, chỉ một lần duy nhất khi người cha qua đời, Ngài có về thăm. Rồi từ đó, Ngài đi luôn không về. Bởi vì bà mẹ

tức giận, thù ghét Phật, từ con. Lâu quá, nỗi buồn hận cũng phôi pha. Khi bà nhận tin như vậy thì bà nghĩ: *“Không biết con mình tại sao lại đòi về ngủ trong căn phòng nơi mới sinh ra? Có lẽ tu lâu, mệt mỏi quá, nó tính hoàn tục để hưởng nhàn chăng? Tục ngữ có câu: Ví như con chim đậu ở cột buồm, bay đi bốn phương tám hướng, mỗi cánh rồi, cũng trở về đậu lại cột buồm cũ. Vì vậy, có lẽ tu quá mỏi mệt, không thành gì cả, cho nên trở về nhà.”*

Tấm lòng của mẹ nghĩ đến đó thì hoan hỷ vô cùng mở rộng ra. Bà cạy sai người quét dọn, thu xếp năm trăm chỗ ở và mở tiệc chờ con. Xá Lợi Phất trở về cư ngụ trong phòng của Ngài lúc chào đời. Bà mẹ còn giận hờn con, chỉ chuẩn bị tiếp đón, lo ăn uống chu toàn, nhưng không thềm nói chuyện, không thềm nhìn mặt, chỉ lén nhìn qua khe cửa. Lúc đó, Xá Lợi Phất đang thọ bệnh sắp lâm chung. Ban ngày thì các văn sĩ tri thức và khách sang trọng trong khắp thành phố, các vị Bà La Môn nổi tiếng đến lạy, vấn an Ngài. Tối đến thì các vị trời, các vị thiên thần nhiều nơi đến lạy thăm hỏi. Mặc dù giận hờn, tự ái, không nói chuyện nhưng cũng quan tâm, theo dõi nhất cử, nhất động về đứa con trai trưởng của mình. Bà kính cảm thắc mắc trong lòng tự nghĩ: *“Không lẽ con mình có nhiều phước đức hơn tất cả hay sao? Ai đến cũng khúm núm, tôn kính khác thường.”*

Bà rón rén đến phòng tôn giả, gặp Cunda, để thăm hỏi bệnh tình. Tôn giả Cunda mời mẹ vào phòng, kéo ghế mời ngồi bên Xá Lợi Phất. Ngài hỏi mẹ:

- *Đã khuya rồi sao mẹ không đi ngủ?*

- *Mẹ ngủ sao được, khi nhìn thấy con bị bệnh hành hạ như thế. Con có đỡ chút nào không?*

- *Con đã khỏe rồi mẹ à.*

Bà vừa lưu tâm, quan sát bệnh tình tôn giả, vừa hỏi thăm: “*Này con, tại sao suốt đêm nhiều vị thiên thần oai phong, lẫm liệt gấp trăm lần các vị vua loài người đến tìm con. Họ là ai vậy?*”

- *Thưa mẹ, đầu tiên là bốn vị vua trời, Tứ Đại Thiên vương, oai trấn bốn châu thiên hạ đó. Họ là những vị hộ trì Phật Pháp. Lúc Phật đản sinh, chính họ bọc Hoàng tử bằng tấm da mình. Họ thường đến nghe Pháp. Họ coi con như bậc thầy. Vị đến tiếp theo là vua cõi trời Ba Mươi Ba, trời Đao Lợi, người ta thường gọi là Đế Thích Thiên Vương, thế gian gọi là Ngọc Hoàng Thượng Đế. Vị vua trời ấy rất nhiều oai lực, đối với con như một chú Sadi, người hầu để mà sai bảo việc vặt. Có một mùa hạ, Đức Phật nhập hạ ở cõi trời ấy. Chính vị vua trời ấy hầu hạ, lo lắng mọi việc tứ sự cho Phật hằng ngày như người tớ trung thành. Sau mùa hạ, vua trời Đế Thích mang y bát cho Phật, tiến đưa một cách trân trọng đến tận quả đất. Còn mấy vị sau cùng chính là những vị trời đại Phạm Thiên, là những bậc thần linh cao cả mà mẹ tôn thờ đó. Vào lúc Đức Bồ Sư đản sinh, có bốn vị đại Phạm Thiên ở cõi trời Ngũ Tịnh Cư Thiên, đã hóa hiện xuống nhân gian, đứng bốn góc, căng tấm lưới bằng da mình đón tiếp Hoàng tử. Họ thường hay xuống thế gian vào buổi khuya, vấn an Phật và nghe Pháp, xem Đức Phật dạy chúng con là bậc thầy đáng ngưỡng mộ tôn kính.”*

Nghe đến đây, bà cảm kích vô cùng, một sự thỏa thích hoan hỷ tràn ngập cõi lòng, niềm mát mẻ, trong lành tỏa khắp châu thân. Gương mặt bà rạng rỡ, bà nói: “*Con à, người con trai cao quý của mẹ còn cao cả hơn cả Ngài đại Phạm Thiên mà mẹ không ngờ được. Như vậy chắc chắn rằng thầy con, Đức Phật lạ lùng và vô lượng vô biên ân đức. Mẹ có viên ngọc quý mà lâu nay không hay biết.”*

Nhân dịp này, Ngài tán dương ca tụng ân đức Phật Bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo khiến cho bà như tan vào biển trời bao la, thanh tịnh. Tâm hồn bà tràn ngập niềm hỷ lạc, tín tín. Chấm dứt thời Pháp, bà đắc thánh quả Tu Đà Hoàn. Bà hân hoan quá, hoan hỷ quá, thốt lời trong ngấn lệ vui mừng: *“Này Xá Lợi Phất, ông là vị sa môn có ân đức vô lượng vô biên, đã cho mẹ uống được những giọt nước ngọt ngào, đã cho mẹ thấy rõ đường đi nước bước, đã tạo cho mẹ niềm tin chân chính. Ôi quý quá thay! Sao từ trước đến giờ ông không chịu dẫn dắt mẹ! Tại sao trong những tháng năm đã qua, ông không giảng dạy cho mẹ biết chân lý Đạo bất tử này!”*. Sau đó, bà từ giã Xá Lợi Phất để cho Ngài nghỉ ngơi. Bà trở về phòng mình với một niềm hoan lạc trào dâng tràn ngập tâm hồn. Mẹ đi rồi, Ngài tự biết đã báo đáp được tròn ân sinh thành dưỡng dục cho mẹ. Đó là điều duy nhất phải làm trước khi từ giã cõi đời. Ngài hoàn tất các công hạnh một cách chu toàn. Ngài dạy Cunda triệu tập chư Tăng ra giảng đường. Trưởng lão Cunda dìu Ngài ra giảng đường để nói lời từ giã chư Tăng sau cùng rồi tịch diệt. Ngài nhập diệt vào ngày trăng tròn, tháng Katika, ở Ấn Độ (*khoảng giữa tháng 10 và tháng 11 dương lịch*). Bà mẹ hay được, liền quỳ dưới sàn phòng than khóc, ghen ngào:

“Ôi! con trai cao quý của mẹ đã ra đi! Người con trai suốt đời hiền lành, dịu dàng, nét na, mầu mực! Giờ không còn nữa, con mất rồi! Mẹ mới biết con là người cao quý, đức lớn hơn cả Phạm Thiên. Khi biết ra thì đã quá muộn rồi! Ông Sư con ơi! Mẹ sống suốt 100 năm, mẹ không tạo, không tích lũy được một công đức nào cả! Như cái gia tài đồ sộ 800 triệu này, mẹ không biết cúng dường cho hàng trăm, hàng ngàn sa môn chân chính, cao thượng. Mẹ đã không xây cất được một ngôi tịnh xá nào, không làm được một công đức nào đối với Tam Bảo. Đất rộng còn

bay thẳng cánh, mẹ chưa cắt ra được một mảnh đất nào dâng lên Thế Tôn, làm nơi chư Tăng tịnh tu hoàng Pháp. Của cải đầy dẫy mà không biết đầu tư cho các con phục vụ Chánh Pháp. Ông ra đi, mẹ cũng già rồi, sẽ bỏ lại hết, chưa có tạo một chút phước báu nào, ông Sư con ơi!”

Bà Sari khóc kể cho đến khi tôn giả Anuruddha đến bên an ủi, khuyên bảo: “*Không nên khóc nữa thưa mẹ! Người con đức hạnh của mẹ đã nhập Niết Bàn, vào chốn an vui vĩnh cửu, không còn một tí đau khổ nào nữa. Mẹ chỉ mất đi một người con đức hạnh, nhưng chúng con lại mất đi cả một kho tàng Pháp Bảo, mất đi một ngôi sao sáng bên cạnh Đức Phật, mất đi một người cha, một người mẹ, một người anh cả trong Giáo hội và Tăng chúng. Chúng con mất mát lớn hơn mẹ nữa! Mẹ hãy nhìn chư Tăng kia! Người anh trai trưởng của chúng con đã bỏ 500 đứa em ra đi. Còn nữa, hội chúng Tăng Ni và thiện nam tín nữ hàng muôn, hàng vạn không tính xuể, tất cả bơ vơ, lạc lõng, không nơi nương tựa. Định luật vô thường sinh diệt là như vậy, có hợp thì phải có tan. Mẹ hãy tỉnh táo! Mẹ là người cao cả, hữu phước trên đời, đã sinh ra, nuôi dưỡng đến bảy vị A La Hán. Mẹ hãy chứng tỏ cho những thôn làng, những vị Bà La Môn chung quanh đây biết rằng mẹ là mẹ của bảy vị A La Hán, có niềm tin son sắt, bất diệt đối với Chánh Pháp, đối với Tam Bảo. Mẹ hãy bình tĩnh, đi lo tổ chức tang lễ cho được hoàn mãn.”*

Buổi lễ truy điệu vô cùng long trọng suốt bốn ngày. Chư Tăng thay phiên nhau thuyết Pháp. Đến ngày thứ tư thì hỏa thiêu. Trưởng lão Cunda góp nhặt di cốt Ngài, bọc vào khăn vải lông, lập tức lên đường về Kỳ Viên tịnh xá, trình lên cho Đức Phật mọi diễn biến về sự việc nhập diệt của Xá Lợi Phất. Ananda bạch Phật:

- Khi nghe tin Ngài viên tịch, con tối tăm mặt mũi. Tâm tư con bàng hoàng, cơ thể cảm nghe yếu ớt, suy nhược. Mọi vật chung quanh như quay cuồng, mờ nhạt. Tâm trí con rối bời, không phân biệt được cái gì nữa cả. Ôi! Con đau khổ vô cùng như ai cắt ra từng đoạn ruột.

- Nay Ananda, Xá Lợi Phất nhập Niết Bàn, có mang theo phần Giới - Định - Tuệ của ông không, mà ông khổ não dữ vậy?

- Bạch Thế Tôn, không có. Nhưng mà con mất đi một điểm tựa, mất đi một người anh, một người cha, một người bạn tri thức, một người Thầy tôn quý, chẳng phải một mình con, mà chung hết cho hàng Tăng Ni và thiện tín chưa dứt lậu hoặc, vẫn khổ đau giống như vậy”. Phật tỏ lời an ủi Ananda, dạy áp dụng Giới - Định - Tuệ tu hành, đừng buồn vì đó là chuyện bình thường, tự nhiên của Pháp vô thường (Sinh, Trụ, Hoại, Diệt). Hãy tự mình tạo cho mình một hòn đảo nương nhờ. Một hòn đảo không sinh, không diệt, bất tử. Ngoài ra, tất cả đều vô thường sinh diệt.

Hôm sau, Ngài triệu tập Tăng chúng nơi đại giảng đường, tay cầm khuôn vải di cốt của Xá Lợi Phất đưa lên cao rồi dạy: “Này các Thầy Tỳ Khưu, đây là di cốt có màu sắc sáng trắng như ngọc trai của một vị Tỳ Khưu có phẩm hạnh tinh bạch. Từ ngày phát nguyện dưới chân Đức Phật Anomadassī, Xá Lợi Phất tu tập Ba La Mật đến nay như số cát sông Hằng. Quả vị của ông đạt được gần tương đương Như Lai. Trí tuệ của ông sáng suốt, quảng bác, rực chói như hàng triệu ngôi sao tụ lại. Ông có đời sống ít ham muốn, biết đủ, điềm đạm, tĩnh cư, luôn tạo sự hòa hợp giữa Tăng chúng, phục vụ Giáo hội, từ chúng và giáo huấn môn đồ không biết mỏi mệt; Một người bạn khả kính, khả ái của mọi người, là một thiện tri thức vĩ đại.

Trải qua vô lượng kiếp sống, ông thực hành Ba La Mật, luôn luôn là thân nhân của Như Lai, có khi là cha, khi là nội tổ, là chú, là bác, anh em, con cái, cháu chắt hoặc là bạn của Như Lai. Ông sống nơi đâu, trong kiếp nào cũng sống một đời vô hại và đem nhiều hữu ích cho mọi loài chúng sinh. Trong trăm ngàn kiếp sống, ông đã từng rời bỏ gia đình xuất gia, rời bỏ ngọc vàng, tước lộc, thê nghi ra đi vì lý tưởng chánh giác, giác tha. Xá Lợi Phất, một vị tăng sĩ vĩ đại, phẩm hạnh trắng trong, vô nhiễm như vỏ ốc. Chư Tăng hãy theo chân của Xá Lợi Phất!”

Nửa tháng sau thì Mục Kiền Liên tịch diệt. Giữa đại chúng, Phật tuyên bố: “*Hôm nay Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đi rồi, đối với Như Lai, hội chúng này hoàn toàn trống rỗng, ví như bầu trời không còn ánh sáng mặt trời, mặt trăng, như con chim không có hai cánh. Ba tháng nữa, Như Lai sẽ nhập Niết Bàn. Các Thầy hãy nỗ lực làm những gì mà các Thầy thấy cần thiết!”*

Cuộc đời Ngài Xá Lợi Phất là một cuộc đời sống động. Ngài tận tụy hoằng Pháp độ sinh cho đến hơi thở cuối cùng; Trước khi ra đi, cũng độ mẹ vào Thánh Quả, tận tụy không khác gì Đức Phật. Thuở ban sơ Phật pháp, Đức Phật chỉ hoằng Pháp ở xứ Ma Kiệt Đà, Trúc Lâm tịnh xá do đức vua Tần-Bà-Sa-la (*Bimbisāra*) dâng cúng, vì chưống ngại là trước đó đã có tôn giáo Bà La Môn ngự trị nhiều chục ngàn năm. Cho đến khi Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên xuất gia theo Phật, làm cho ông Thầy thổ huyết chết, chấn động khắp mọi nơi. Tất cả các vị Trưởng lão Bà La Môn xét lại chủ thuyết tôn giáo của mình, cách hành trì và tu chứng. Một số trí thức Bà La Môn muốn thoát ly triết lý độc đoán, thu hẹp ấy. Có một số khác cũng vì tò mò muốn tìm hiểu tại sao Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên đang

làm Đạo Sư hướng dẫn đồ chúng mà lại từ bỏ tôn giáo của mình theo Phật.

Lúc bấy giờ, uy tín Phật giáo lan rộng. Xá Lợi Phất đem Đạo Phật truyền sâu vào thủ phủ Bà La Môn giáo ở Vương Xá thành. Kỳ Viên tịnh xá của trưởng giả Cấp Cô Độc dâng cúng là một trung tâm Phật giáo nổi tiếng, tiếp thu các vị trí thức Bà La Môn và mọi giai cấp xã hội. Đây là trung tâm chính thu phục mọi thành phần, cũng là nơi Đức Phật cư ngụ lâu nhất, thường xuyên nhất. Trúc Lâm tịnh xá cũng là một nơi rất quan trọng mà Đức Phật thành lập Thánh chúng Tăng già đầu tiên với 1.250 vị. Nhưng Kỳ Viên tịnh xá có cái đặc thù không nơi nào sánh bằng, là nơi đó trở thành trung tâm truyền đạo chính, rồi từ đó phát triển, mở rộng khắp thế giới ta bà.

Hai Ngài Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên tiếp tay, đóng góp với Đức Phật lớn lao nhất trong Giáo hội Thánh chúng. Tuy Đức Phật thành đạo ở Bồ Đề đạo tràng, trở thành vị Chánh Đẳng Chánh Giác, trọn vẹn con đường hoằng Pháp độ sinh, nhưng không thể vượt qua được bức tường cố chấp của Bà La Môn giáo. Phật chỉ hoằng Pháp ở trong vùng Ma Kiệt Đà mà thôi. Cho đến 14 năm sau, khi ông Cấp Cô Độc thỉnh Phật qua Vương Xá thành thì Đức Phật cử người đầu tiên có khả năng giáo hóa Bà La Môn, phải chính là Xá Lợi Phất, giai cấp cao quý nhất thời đó. Vì Ngài là một thanh niên quý tộc Bà La Môn, đứng đầu một hệ phái tiếng tăm thời đó.

Trong Tăng đoàn Thánh chúng cũng có vị xuất thân từ giai cấp thấp nhất xã hội Ấn Độ, đó là giai cấp nô lệ, hạ tiện như Ngài Upāli. Luật pháp lúc đó cố chấp, gay gắt dữ lắm. Một người nô lệ mà đọc tên giai cấp Bà La Môn thì bị cắt lưỡi, đọc kinh hoặc nhìn Bà La Môn hành lễ thì họ nấu dầu đổ vào lỗ tai. Thành ra nếu Ngài Upāli mà qua vùng

Vương xá thành, Kỳ Viên tịnh xá thì họ cắt lưỡi, nấu dầu đổ vào lỗ tai. Không thể nào hoằng Pháp ở vùng này được!

Phật phải đợi Xá Lợi Phất nhập chúng xong, Ngài nâng lên ngang với Đức Phật, thay thế Phật, là Đại đệ tử tay mặt của Phật; Xác chứng rõ ràng tư cách và vị thế Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên như vậy thì mới chính thức hoằng Pháp được; Về tâm lý, phải xác chứng rõ vai trò Xá Lợi Phất quan trọng đối với Tăng già; Muốn khai phóng, giải thoát sự chấp thủ, độc đoán của Bà La Môn thì phải dùng chính những người Bà La Môn độ họ, đánh tan sự phân chia giai cấp như việc xuất gia, chứng đạo của Ngài Upāli. Đức Phật rất khéo léo, tế nhị, cân nhắc rất kỹ lưỡng một chương trình hoằng Pháp lợi sinh của Ngài. Ngài biết mình và biết người rất rõ ràng, chu đáo, như vậy mới độ tha hữu hiệu. Chứ không phải hiểu theo kiểu tầm thường, vô ý thức là hễ tu, hễ thành Thánh A La Hán, chứng Đạo, đắc Quả là muốn gì, làm gì cũng được, nói gì người ta cũng nghe, không bị phản đối thất bại.

Chư Tăng Ni hoằng Pháp thời nay phải học kỹ lịch sử hoằng Pháp của Phật và nghiên cứu nghiêm túc những điểm này qua sự tế nhị, khéo léo của Phật để thành tựu tốt đẹp trên con đường hoằng Pháp lợi sinh, đem Đạo giác ngộ đi vào xã hội chúng sinh mà độ họ.

***(Trích Suối Nguồn Diệu Giác,
Nam Thanh Văn – Đại Đệ Tử Phật,
Supañño – Thích Thanh Quang)***

HƯỚNG DẪN PHÁT ÂM TIẾNG PĀLI

(theo truyền thống Thái Lan)

Mẫu tự Pāli gồm có 8 nguyên âm và 33 phụ âm.

1. Nguyên Âm (Sara)

Có 8 nguyên âm: **a, ā, i, ī, u, ū, e, o**

Nguyên âm đọc dài	Ā	Ī	Ū	E	O
Cách đọc	(a)	(i)	(u)	(ê)	(ô)
Nguyên âm đọc ngắn	A	I	U		
Cách đọc	(á)	(í)	(ú)		

Riêng hai nguyên âm giọng dài **e, o** sẽ trở thành giọng ngắn khi có hai phụ âm đi liền phía sau, ví dụ: *upekkhati, sotthi*.

Ngoài ra, còn có sự phân biệt về âm nhẹ (*laghu*) hoặc nặng (*garu*), được quy định bởi nhịp (*mātrā*) ngắn dài. Âm nhẹ gồm có một nhịp, âm nặng gồm có hai nhịp.

- Âm nhẹ (*laghu*) gồm có các nguyên âm giọng ngắn: **a, i, u**. Ví dụ: *miga, upari, v.v...*

- Âm nặng (*garu*) gồm:

a. Các nguyên âm giọng dài: **ā, ī, ū, e, o**. Ví dụ: *mātā, pāto, v.v...*

b. Các nguyên âm giọng ngắn theo sau bởi hai phụ âm liền tiếp hoặc *niggahita* (◌ṃ). Ví dụ: *Buddhaṃ, araññaṃ, aggim, sattum, v.v...*

2. Phụ Âm (Byañjana)

Có 33 phụ âm chia làm 2 nhóm:

- **25 phụ âm được xếp Thành Đoàn như sau:**

	Âm ít vang & nhẹ	Âm ít vang & gió	Âm vang & nhẹ	Âm vang & gió	Âm mũi
1. Âm cổ họng	K (cá)	Kh (khá)	G (gá)	Gh (1) (ghá)	N (ngá)
2. Âm nóc họng	C (chá)	Ch (chá)	J (já)	Jh (jhá)	Ñ (nhá)
3. Âm uốn lưỡi	Ṭ (tá)	Ṭ h (thá / há)	Ḍ (đá)	Ḍh (thá)	Ṇ (ná)
4. Âm răng	T (tá)	T h (thá / há)	D (đá)	Dh (thá)	N (ná)
5. Âm môi	P (pá)	Ph (phá)	B (bá)	Bh (phá)	M (má)

- 8 phụ âm Vô Đoàn:

Y (dá)	R (rá)	L (lá)	V (vá)	S (sá)
H (há)	Ḳ (lá)	Ṃ (ăng)		

3. Cách Ráp Vần

an (an): **khanṭī** (khan ti), **vanna** (van ná)
in (in): **tinnaṃ** (tin năng), **cinta** (chín tá)
añ (anh): **paññā** (panh nha), **araññe** (á ranh nhê)
iñ (inh): **kiñcā** (cinh cha), **siññāgāre** (sinh nha ga rê)
ăñ (ăng): **saṅghaṃ** (săng ghăng), **vaṇsa** (văng sá)

ĩn (ing):	liṅga (ling gá), kiṅsu (king sú)
am (am):	ambu (am bú), dhammā (tham ma)
um (m):	ketumhā (kê tum ha), tumba (tum bá)
uṃ (ung):	visuṃ (ví sung), gāruṃ (ga rung)
iṃ (ing):	kuhiṃ (cú hing), saddhiṃ (sáp thing)
aṃ (ăng):	mamaṃ (má mǎng), ahaṃ (á hǎng)
on (ôn):	kondañña (côn danh nhá)
vā (oa):	Ñatvā (Nhá toa), Svākkhāto (Soa kha tô)

4. Tập Đọc

Ko (Cô), **Kā** (ca), **Kākī** (ca ky), **Kekī** (kê ky),
Khago (khá gô), **Khantī** (khanti), **Khanu** (khá nú),
Gama (gá má), **Geha** (gê há), **Gona** (gô ná),
Ghatikā(ghá tí ca), **Ghāna**(gha ná), **Gharanī**(ghá rá ni)
Cāgo(Cha gô), **Cakkhu**(chắc khú), **Cakkaṃ**(chắc cǎng),
Ciñcā (Chinh cha), **Chajjo** (chách chô),
Janghā (Chang gha), **Jiñjuko** (Chinh chú cô),
Jigucchā (Chí gúc cha), **Jātaveda** (Cha tá quê đá),
Jana (Chá ná), **Jhallikā** (Chal lí ca), **Jhāna** (Cha ná)
Ñāna (Nha ná), **Ñatvā** (Nhá toa), **Ñāti** (Nha tí),
Taṅka (Tǎng cá), **Tḥānantara** (tha nan tá rá),
Tḥitaka (Thí tá cá), **Tḥānādi** (Tha na đi),
Dāhaṃ (Đa hǎng), **Dāsaṅketvā** (Đan sa cê toa),
Dayhare (Đay há rê), **Tarunī** (tá rú ni), **Takko** (tǎc cô),
Tacchako (tách chá cô), **Thena** (thê ná), **thuti** (thú tí),

PHÉP THỌ TRÌ TAM QUY VÀ NGŨ GIỚI

Phật tử đọc:

***Ukāsa, Ahaṃ (Mayaṃ) bhante viṣuṃ viṣuṃ
rakkhanatthāya tisaraṇena saha pañcasīlāni yācāmi
(ma). Dutiyampi, Tatiyampi.***

(Ú ka sá, Á hăng (Mây dăng), Phằng tê. ví sum ví sum, rắ khá nát tha dá, tí sá rá nê ná, sá há, pan chá sila ní, da cha mí (má). (Đú tí dâm pí, Tá tí dâm pí).

Kính bạch Chư Đại Đức Tăng, chúng con xin thọ trì Tam Quy và Ngũ Giới, nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích. (Lần thứ nhì, lần thứ ba).

Vị Sư đọc phần truyền Tam quy và Ngũ Giới, các Phật tử đọc theo 3 lần:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Nam mô, tas sá, phá gá vá tô, á rá há tô, sam ma sam but thas sá.

Chúng con xin hết lòng thành kính, làm lễ Đức Bhagavā (Phá gá va) đó, Ngài là bậc Arahán (Á rá hăng) cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần, 1 lạy)

➤ **PHẦN TAM QUY**

(Vị Sư đọc trước, Phật tử đọc theo)

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

But thăn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tham măn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp.

Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Xăng khăn sá rá năn gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng.

Dutiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Đú tí dam pí, But thăn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ nhì

Dutiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Đú tí dam pí, Tham măn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ nhì.

Dutiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Đú tí dam pí, Xăng khăn sá rá năn gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ nhì.

Tatiyampi, Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tá tí dam pí, But thăn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Phật, lần thứ ba.

Tatiyampi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tá tí dam pí, Tham măn, sá rá năn, gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Pháp, lần thứ ba.

Tatiyampi, Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tá tí dam pí, Xăng khăn sá rá năn gach cha mí.

Con đem hết lòng thành kính, xin quy y Tăng, lần thứ ba.

Sự truyền giới: Tisaraṇaggahanaṃ paripunṇaṃ

Phép Quy Y Tam Bảo tròn đủ chỉ có bấy nhiêu.

Phật tử: Āma bhante ! A má phằng tê ! Dạ xin vâng.

➤ PHÉP THỌ TRÌ NGŨ GIỚI

(Vị Sư truyền giới đọc trước, Phật tử đọc theo)

1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Pa na tí pa ta, vé rá má ni, sic kha pá đăn, sá ma đĩ da mí. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sinh.

2. Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Á đĩn na đũa na, vé rá má ni, sic kha pá đăn, sá ma đĩ da mí. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cướp.

3. Kāmesu-micchācārā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Ka mê sú mịch cha- chá ra, vé rá má ni, sic kha pá đăn, sá ma đĩ da mí. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm.

4. Musā-vādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Mú sa va đũa, vé rá má ni, sic kha pá đăn, sá ma đĩ da mí. Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.

5. Surā-meraya-majjap-pamādaṭ-ṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Sú ra mê rá dá mach chap pá ma đăt tha na, vé rá má ni, sic kha pá đăn, sá ma đĩ da mí.

Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ dôi uống rượu và các chất say.

Sư truyền giới:

**"Imāni pañca sikkhāpadāni sādhukaṃ katvā
appamādena niccakālaṃ sammāraṃhitabbam".**

Chư phật tử sau khi thọ trì Tam quy và Ngũ Giới nơi Tam Bảo, hãy ráng vâng giữ hành theo cho được trong sạch, đến trọn đời, chẳng nên dễ dãi".

Phật tử: "Āma bhante - Dạ, xin vâng".

Sư truyền giới: "Sīlena sugatiṃ yanti, Sīlena bhogasampadā; Sīlena nibbutiṃ yanti, Tasmā sīlaṃ visodhaye".

Tất cả chúng sinh được sinh về cõi Trời cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh được giàu sang cũng nhờ giữ giới. Tất cả chúng sinh giải thoát, nhập Niết Bàn cũng nhờ giữ giới. Bởi các cố ấy, nên thiện tín (hoặc chư thiện tín) phải ráng thọ trì giới luật cho được trong sạch đừng để lảm nhơ.

Phật tử: Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

Sa thú ! Sa thú ! Lành thay!

➤ HỒI HƯỚNG PHƯỚC ĐẾN CHƯ THIÊN

***Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā, Devānāgā mahiddhikā
Puññaṃ no anumodantu, Ciraṃ rakkhantu....***

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 1. Sāsaṇaṃ | 2. No garū | 3. Nātayo |
| 4. Pāṇino | 5. No sadā. | |

*Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.
Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.*

Chúng con vui thú đạo mầu,
Tu hành tinh tấn ngộ hần vô sinh. (Lạy)

➤ **NGUYỆN GIẢI THOÁT**

Idam no (vo) nātīnaṃ hontu sukhitā hontu nātayo.

(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sinh về nơi nhàn cảnh.

2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

Idam vata me puññāṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu ānagate kāle. (Lạy)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

KINH LỄ BÁI TAM BẢO

1. LỄ BÁI PHẬT BẢO

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa. (3 lần)

Con đem hết lòng thành kính, làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc A La Hán cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không Thầy chỉ dạy. (3 lần, 1 lạy)

2. BUDDHA GUṆA - ÂN ĐỨC PHẬT BẢO

Itipiso Bhagavā: Arahaṃ, Sammā-sambuddho, Vijjācarana-sampanno, Sugato, Lokavidū, Anuttaro,

Purisadammasārathi,
Buddho, Bhagavāti.

Satthā-devamanus-sānam,

1 - Araham (Ứng Cúng): Đức Thế Tôn hiệu Araham, bởi Ngài đã xa lìa các tội lỗi, nên tiền khiên tật thân và khẩu của Ngài đều được trọn lành.

2 - Sammā-sambuddho (Chánh Biến Tri): Đức Thế Tôn hiệu Sammā Sambuddho, bởi Ngài đã thành bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác, tự Ngài ngộ lấy, không Thầy chỉ dạy.

3 - Vijjācarana-sampanno (Minh Hạnh Túc): Đức Thế Tôn hiệu Vijjācaranasampanno, bởi Ngài toàn đắc 3 cái giác, 8 cái giác và 15 cái hạnh. ,,

4 - Sugato (Thiện Thệ): Đức Thế Tôn hiệu Sugato, bởi Ngài đã ngự đến nơi an lạc, bất sanh, bất diệt, Đại Niết-Bàn.

5 - Lokavidū (Thế Gian Giải): Đức Thế Tôn hiệu Lokavidū, bởi Ngài đã thông suốt Tam Giới.

6 - Anuttaro (Vô Thượng Sĩ): Đức Thế Tôn hiệu Anuttaro, bởi Ngài có đức hạnh không ai bì.

7 - Purisadammasārathi (Điều Ngự Trượng Phu): Đức Thế Tôn hiệu Purisadammasārathi, bởi Ngài là Đấng tể độ những người hữu duyên nên tể độ.

8 - Satthā-devamanus-sānam (Thiên Nhân Sư): Đức Thế Tôn hiệu Satthādevama-nussānam, bởi Ngài là Thầy cả Chư Thiên và nhân loại.

9 - Buddho (Phật): Đức Thế Tôn hiệu Buddho, bởi Ngài Giác Ngộ lý Tứ Diệu Đế và đem ra giáo hóa chúng sinh cùng biết.

10 -Bhagavāti (Thế Tôn): Đức Thế Tôn hiệu Bhagavā, bởi Ngài đã siêu xuất Tam Giới, tức là Ngài không còn luân hồi lại nữa. (lạy)

3. DHAMMA GUṆA - ÂN ĐỨC PHÁP BẢO

1 - Svākkhāto Bhagavatā Dhammo: Nghĩa là tam tạng Pháp Bảo của Đức Thế Tôn đã khẩu truyền y theo chánh pháp.

2 - Dhammo: là Pháp Thánh có 9 hạng: "*bốn đạo, bốn quả và một Niết-Bàn*".

3 - Sandiṭṭhiko: là Pháp mà Chư Thánh đã thấy chắc, biết chắc, bởi nhờ kiến tính, chẳng phải vì nghe, vì tin kẻ nào khác, nghĩa là tự mình thấy rõ chân lý.

4 - Akāliko: là Pháp độ cho đắc quả không chờ ngày giờ, khi nào đắc đạo thì đắc quả không chậm trễ.

5 - Ehipassiko: là Pháp của Chư Thánh đã đắc quả rồi, có thể ứng hóa cho kẻ khác biết được.

6 - Opanayiko: là Pháp của Chư Thánh đã có trong mình, do nhờ phép Thiền Định.

7 - Paccattaṃ veditabbo viññū hīti: là Pháp mà các hàng trí tuệ, nhất là bậc Thượng Trí được biết, được thấy tự nơi tâm. (lạy)

4. SAṄGHA GUṆA - ÂN ĐỨC TĂNG BẢO

1 - Suppaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho: Tăng là các bậc Thánh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo Chánh Pháp.

2 - *Ujupaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho*: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu hành chín chắn y theo Thánh Pháp.

3 - *Ñayapaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho*: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài tu hành để Giác Ngộ Niết-Bàn, là nơi an lạc dứt khỏi các sự thống khổ.

4 - *Sāmīpaṭipanno bhagavato sāva-kasaṅgho*: Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật. Các Ngài đã tu theo phép Giới Định Tuệ.

5 - *Yadidaṃ cattāri purisa-yugāni*: Tăng nếu đếm đôi thì có bốn bậc:

*Tăng đã đắc đạo cùng quả Tu Đà Hoàn,
Tăng đã đắc đạo cùng quả Tư Đà Hàm,
Tăng đã đắc đạo cùng quả A Na Hàm,
Tăng đã đắc đạo cùng quả A La Hán.*

6 - *Aṭṭha purisa-puggalā*: Tăng nếu đếm chiếc thì có tám bậc:

*Tăng đã đắc đạo Tu Đà Hoàn, Tăng đã đắc quả Tu Đà Hoàn
Tăng đã đắc đạo Tư Đà Hàm, Tăng đã đắc quả Tư Đà Hàm
Tăng đã đắc đạo A Na Hàm, Tăng đã đắc quả A Na Hàm
Tăng đã đắc đạo A La Hán, Tăng đã đắc quả A La Hán*

7 - *Esa Bhagavato sāvakasaṅgho*: Chư Tăng ấy là các bậc Thinh Văn Đệ tử Phật.

8 - *Āhuneyyo*: Các Ngài đáng thọ lãnh bốn món vật dụng của tín thí ở phương xa đem đến dâng cúng cho những người có giới hạnh.

9 – Pāhuneyyo: Các Ngài đáng thọ lãnh của tín thí, mà họ dành để cho thân quyến cùng bầu bạn ở các nơi, nhưng họ lại đem đến dâng cúng cho các Ngài.

10 - Dakkhiṇeyyo: Các Ngài đáng thọ lãnh của tín thí tin lý nhân quả đem đến dâng cúng.

11 – Añjalikaranīyo: Các Ngài đáng cho chúng sinh lễ bái.

12 - Anuttaram puññakkhettaṃ lokas-sāti: Các Ngài là phước điền của chúng sinh không đâu bì kịp.

5. NĂM ĐIỀU QUÁN TƯỞNG

*Thế Tôn lời dạy tỏ tường,
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra:
Ta đây phải có sự già,
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn.

Ta đây bệnh tật phải mang,
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành.
Ta đây sự chết sẵn dành,
Thế nào tránh thoát tử sanh đến kỳ,
Ta đây phải chịu phân ly,
Nhân vật quý mến ta đi biệt mà.

Ta đi với nghiệp của ta,
Dù cho tốt xấu tạo ra tự mình,
Theo ta như bóng theo hình,
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.*

6. HỒI HƯỞNG PHƯỚC ĐẾN CHƯ THIÊN

**Akāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā, Devānāgā mahiddhikā
Puññaṃ no anumodantu, Ciraṃ rakkhantu....**

1. Sāsanaṃ

2. No garū

3. Nātayo

4. Pānino

5. No sadā.

*Chư Thiên ngự trên hư không,
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều,
Long Vương thần lực có nhiều,
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng con.
Hộ trì Phật giáo Tăng bồi,
Các bậc Thầy Tổ an vui lâu dài,
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai,
Chúng sinh được hưởng phước dài bền lâu.
Chúng con vui thú đạo màu,
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sanh. (Lạy)*

7. NGUYỆN GIẢI THOÁT

Idaṃ no (vo) nātīnaṃ hontu sukhitā hontu nātayo.

(3 lần)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.

2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.

Idaṃ vata me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu ānagate kāle. (Lạy)

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây, hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai. (Lạy)

CÁC BÀI KINH PHỔ BIẾN

DÂNG HOA

*Chúng con xin cúng dường "Phật Bảo",
Bao càn hoa toàn hảo hiển dăng.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.
Hoa này sẽ bất tòn dương cảnh,
Ủ rữ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!*

*Chúng con xin cúng dường "Pháp Bảo",
Bao càn hoa toàn hảo hiển dăng.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.
Hoa này sẽ bất tòn dương cảnh,
Ủ rữ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!*

*Chúng con xin cúng dường "Tăng Bảo",
Bao càn hoa toàn hảo hiển dăng.
Cầu mong thoát chốn mê trần,
Niết Bàn chóng đến hầu gần Thế Tôn.
Hoa này sẽ bất tòn dương cảnh,
Ủ rữ dần hình ảnh còn chi,
Chúng con phải chịu thế ni!
Xác thân ngũ uẩn chuyển di bất thường!*

Dâng hoa cúng đến "Phật-đà",

Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tám thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.
Dâng hoa cúng đến "Đạt-ma",
Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tám thân tứ đại khỏi sao điêu tàn.
Dâng hoa cúng đến "Tăng-già",
Nguyện mau giải thoát sinh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tám thân tứ đại khỏi sao điêu tàn. (3 lạy)

VÌ SAO TÔI ĐI TU?

Tôi đã thấy biết bao người giàu có,
Chưa bao giờ từ bỏ tánh tham lam,
Vẫn mãi mê tham của cải bạc vàng,
Vẫn khao khát chạy dài theo dục lạc.
Tôi đã thấy biết bao là vua chúa,
Chưa bao giờ an phận với giang san ,
Dù biên cương giáp bốn biển ngút ngàn,
Vẫn muốn nữa, muốn biên thùỵ rộng mở.
Người thế gian từ bần dân vua chúa,
Đứng trước tử thần, tâm vẫn còn tham,
Tiếc công danh, tiếc sự nghiệp chưa thành;
Nhưng phải bó tay buông xuôi nhắm mắt.
Quanh người chết, bao người than kẻ khóc;
Hỡi người thân sao lại bỏ ra đi?
Trong áo quan, người nằm đó im lìm,
Lửa thiêu đốt xác thân thành tro bụi.

*Đem theo gì trên mình mảnh vải liệm?
Còn lại chẳng bia mộ khắc đôi hàng,
Dù muốn về trở lại cõi trần gian
Nhưng phải chịu tái sinh theo nghiệp lực.
Kẻ còn sống đang tranh giành thừa kế,
Người chết rồi chỉ có nghiệp đeo theo,
Khi ra đi tay trắng chẳng mang gì,
Bỏ con cái, bạn đời cùng của cải.
Bách niên đại thọ bạc tiền nào mua nổi?
Biển ngọc rừng vàng sao tránh nổi già nua,
Lời Thánh Nhân nhắc nhở LỄ VÔ THƯỜNG,
Ngẩn ngủ lắm kiếp người nên ghi nhớ.*

*Bạc có trí quán tưởng luôn sự chết,
Phút lâm chung tâm bình thản an nhiên,
Kẻ phàm phu không quán tưởng thường xuyên,
Nên phút cuối tâm luôn dưng sợ hãi.
Trí tuệ quý hơn tiền tài của cải,
Trí tuệ giúp người đạt đạo vô sinh,
Kẻ si mê biết bao kiếp đạt thành,
Trôi nổi mãi trong luân hồi vô tận.
Từ bào thai người sinh về kẻ khác,
Tiếp tục hành trình đi mãi không thôi,
Còn vô minh nghiệp quả trói thân mình,
Hết sinh tử tái sinh vòng lẩn quẩn.
Như kẻ cướp chịu luật đời phân xử,
Nghiệp Chúng sinh nghiệp nhân quả vô minh,
Để đời sau nghiệp cũ bước theo mình,
Trở quả dữ người gây nghiệp ác.
Dục lạc ngũ trần vị ngọt ngon thơm ngát,*

Làm động lòng làm xao xuyến tâm can,
Thấy hiểm nguy trong vị ngọt ẩn tàng,
Làm tu sĩ tôi sống đời thanh thần.
Kiếp người mong manh như cành cây đầy trái,
Gió rung cành trái xanh chín, rụng rơi,
Bởi hiểu thế tôi đắp y, cạo tóc;
Làm Tỳ Kheưu vui đạo sống thanh bần.

KỆ KHUYẾN TU

Việc trần thế khuyên ai phải gẫm:
Danh mà chi, lợi lắm mà chi,
Bỏ công danh bọt nước ra gì,
Mùi phú quý, như vàng mây tan hợp.
Sang cho mấy cũng rồi một kiếp,
Giàu đến đâu cũng hưởng một đời.
Lẽ tử-sinh đeo đuổi kiếp người,
Thân tứ đại lấy đâu làm chắc,
Kìa sinh-tử thấy liền trước mắt,
Nắm cô phần đa thị thiếu niên nhân.
Tám thân này vốn thật giả thân,
Nay còn đó, mai chưa chắc được.
Phản nổi bệnh, nổi già thúc phược,
Sống trên đời sống được bao lâu.
Mới mảy xanh, kế đã bạc đầu.
Rồi lại đến hoang khô¹⁰ một năm.
Ôi! Tam thốn khí tại thiên năng dụng,
Nhất đán vô thường vạn sự hư.
Muôn việc đều nương mấy tác hơi,

¹⁰ Hoang khô: gò hoang

Hơi vừa dứt, việc đời cũng dứt.
Nào sự việc, thân nhân, tài vật,
Nhắm mắt rồi lại nắm tay không.
Sinh giả không hề tử giả không,
Đời vật chất hết mong tồn tại.
Rồi tử sinh luân hồi mãi mãi,
Nổi trôi theo bể khổ trầm luân.
Ngẫm ngán thay định lý vô thường,
Khuyên nhân thế tầm đường giải thoát.
Nếu chí nguyện thanh cao mong đạt,
Cầu nương theo Giáo Pháp Phật Đà.
Dốc một lòng tự giác giác tha,
Hành bát chánh, hướng về đạo quả.
Kịp thức tỉnh mê đồ tốc xả,
Thoải đấm say huyễn hóa hồng trần,
Ly não phiền, Phật cảnh cao đăng,
Thành chánh quả vô sinh bất diệt.

LỄ BÁI PHỤ MẪU KỆ

Kính thưa cha mẹ tường tri,
Nghĩ suy con sợ lỗi nghi ơn trên,
Từ con hình thể có nên,
Mẹ cha bảo dưỡng kẻ bên không rời.
Nặng nề cực nhọc lắm ôi!
Chăm nom con trẻ kể thôi sao cùng,
Con xin đảnh lễ cúc cung,
Nghiêng mình phủ phục mong dung tội rày.
Khi con la khóc rày tai,
Từ bi mẹ hát thương thay não nùng,
Tân dịch, đại tiểu tiện cùng,

Các vật uế trước ung dung lau chùi,
Giặt rửa cha mẹ vẫn vui,
Chẳng hề nhòm góm những mùi thúí tha.
Từ bi thay! Lòng mẹ cha,
Ơn tầy trời đất, khó mà đáp xong,
Cầu cho cha mẹ thấy đồng,
Đắc thành Phật quả thoát vòng tai ba.

KINH TỤNG SÁM HỐI

(Tụng đêm 14, rằm và 30 trong mỗi tháng)

Cúi đầu lạy trước Bửu Đài
Con xin sám hối từ rày ăn năn.
Xưa nay lỗi phạm điều răn,
Do thân, khẩu, ý bị màn vô minh.
Gây ra nghiệp dữ cho mình,
Sát sinh hại vật chẳng tình xót thương.
Giết ăn hoặc bán không lường,
Vì lòng tham lợi quên đường thiện nhân.
Oan oan tương báo cõi trần,
Trầm luân biển tối chịu phần khổ lao.
Xét ra nhân vật khác nào
Hại nhân, nhân hại mắc vào trả vay.
Lại thêm trộm cắp cướp tài,
Công người cực nhọc hằng ngày làm ra.
Lòng tham tính bầy lo ba,
Mưu kia, kế nọ, lấy mà nuôi thân.
Hoặc nuôi quyền thuộc xa gần,
Làm cho người phải lắm lần than van.
Tà Dâm tội nặng muôn ngàn,
Liệu toan chước sách làm đàng chẳng ngay.

Vợ con người phải lắm tay,
Mất trinh thất tiết, phải tai tiếng đời.
Xấu cha, hổ mẹ nhiều lời,
Xa lìa chồng vợ rã rời lúta đời.

Vọng ngôn giả dối ngoài môi,
Chuyện không nói có, có rồi nói không.
Dụng lời đâm thọc hai dòng,
Phân chia quyền thuộc, vợ chồng, anh em.
Mắng nhiếc chửi rửa pha gièm,
Xóm làng cô bác chị em không chừa.
Nói lời vô ích dây dưa,
Phí giờ quý báu, hết trưa đến chiều.

Uống rượu sinh hại rất nhiều,
Ham ăn mê ngủ nói điều chẳng kiêng.
Say sưa ngã gió đi xiên,
Nằm bờ té bụi như điên khác nào.
Loạn tâm cuồng trí mòn hao,
Nhiều người vì rượu biết bao hư nhà.

Xan tham những của người ta,
Mong sang đoạt được lòng tà mới ưng.
Nét sân nóng giận không chừng,
Toan làm hại chúng bâng khuâng trong lòng.
Si mê tin chạ chẳng phòng,
Nghe đâu theo đó không thông chánh tà.
Chẳng tin Phật Pháp cao xa,
Thậm thâm vi diệu bao la trên đời.

Nếu con cố ý phạm lời,
Hoặc là vô ý lỗi thời điều răn.
Hoặc xúi kẻ khác bạo tàn,
Hoặc nghe thấy ác, lòng hoảng vui theo.

Phạm nhằm Ngũ Giới thập điều,
Vì nhân thân, khẩu, ý nhiều lần sai.
Lỗi từ kiếp trước lâu dài
Đến kiếp hiện tại miệt mài lắm phen.
Hoặc vì tà kiến đã quen,
Khinh khi Tam Bảo lòng bèn chẳng tin.
Cho rằng người chết hết sinh,
Phạm vào đoạn kiến tội tình nặng thay.
Hoặc phạm thường kiến tội dày,
Sống sao đến thác, sinh lai như thường.
Tội nhiều kẻ cũng không lường,
Vì con ngu dốt, không tường phân minh.
Để duôi, Tam Bảo, hại mình,
Bởi nhân không thấu vô minh nghiệp tà.
Cho nên chân tánh mới là,
Tối tăm chẳng rõ sai ngoa thuở đầu.
Hóa nên khờ dại đã lâu,
Để cho hoàn cảnh mặc dầu kéo xoay.
Khác nào bè trôi bị gió quay,
Lênh đênh giữa biển dạt dờ bờ sông.
Xét con tội nặng chập chồng.
Kiếp xưa cho đến hiện trong kiếp này.
Con xin sám hối từ đây,
Nguyện cho Tam Bảo đức dày độ cho.
Tội xưa chẳng hạn nhỏ to,
Con nguyện dứt cả chẳng cho thêm vào.
Tâm lành dốc chí nâng cao,
Cải tà quy chánh chú vào Phật ngôn.
Cho con khỏi chốn mê hồn,
Đến nơi cõi Phật Thế Tôn gần kề.

Thoát vòng khổ não tối mê,
Hưởng miền Cực Lạc mọi bề thanh thoi.
Ngày nay dứt bỏ việc đời,
Căn lành gieo giống chẳng rời công phu.
Mặc ai danh lợi bôn xu,
Con nguyên giữ hạnh người tu thoát trần.
Trước là độ lấy bản thân,
Sau giúp quyến thuộc được phần tiêu diêu.
Sám hối tội lỗi đủ điều,
Duyên lành đều cũng ít nhiều kết xây.
Con xin hồi hướng quả này,
Thấu đến quyến thuộc nơi đây cho tường.
Cùng là thân thích tha phương,
Hoặc đã quá vắng hoặc thường hiện nay.
Chúng sinh ba giới bốn loài,
Vô tướng hữu tướng chẳng nài đâu đâu.
Nghe lời thành thật thỉnh cầu,
Xin mau tựu lại lãnh châu quả này.
Bằng ai xa cách chưa hay,
Cầu xin thiên chúng mách ngay với cùng.
Thấy đều thọ lãnh hưởng chung,
Dứt rồi tội lỗi thoát vòng nạn tai.
Nguyện nhiều tăng chúng đức tài,
Đạt thành thánh quả hoằng khai đạo lành.
Nguyện cho Phật Pháp thịnh hành,
Năm ngàn năm chẳng phước lành thế gian.

METTĀ SUTTA

(KINH RẢI TÂM TỪ)

Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi; Sukhī attānaṃ pariharāmi.	<i>Mong cho tôi thoát khỏi: Hận thù và hiểm nguy, Tâm nhiễm ô, phiền não, Thân đau khổ, đọa đày; Thân tâm được an lạc.</i>
Mama mātāpitu ācariya ca, ñātimittā ca, sābrahmācarino ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīghā hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong cha mẹ, thầy tổ, Cùng thân quyến, bạn bè Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Imasmiṃ ārāme, sabbe yogino; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong tất cả thiên sinh, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Imasmiṃ ārāme, sabbe bhikkhu, sāmaṇera ca, upāsakā upāsikāyo ca; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong toàn thể Tăng Ni, Cư sĩ nam và nữ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>

Amhākaṃ catupaccaya dāyakā; Averā hontu, abyāpajjha hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong cho các thí chủ, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Amhākaṃ ārakkha devatā; Imasmiṃ vihāre, imasmiṃ āvāse, imasmiṃ ārāme, ārakkha devatā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu.	<i>Mong chư thiên hộ Pháp, Cư ngụ tại nơi này, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm.</i>
Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta; Sabbe puggalā sabbe attabhāva- pariyāpannā Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā muccantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu kammassakā.	<i>Mong tất cả chúng sinh; Có thân và có tâm, Giới nam hay giới nữ; Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thấy, Hạnh phúc không mất đi, Chúng sinh là chủ nhân; Nghệp lực do mình tạo.</i>

Puratthimāya disāya, pacchimāya disāya, uttarāya disāya, dakkhiṇāya disāya; Puratthimāya anudisāya, pacchimāya anudisāya, uttarāya anudisāya, dakkhiṇāya anudisāya; Hetthimāya disāya, uparimāya disāya; Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūta; Sabbe puggalā sabbe attabhāva-pariyāpannā Sabbā itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā; Averā hontu, abyāpajjhā hontu, anīgha hontu; Sukhī attānaṃ pariharantu, dukkhā muccantu; Yathā-laddha-sampattito, Mā vigacchantu kammassakā.	<i>Nơi hướng Đông, hướng Tây, Hướng Nam hay hướng Bắc, Hướng Tây Bắc , Đông Nam, Hướng Tây Nam, Đông Bắc, Ở hướng dưới, hướng trên, Mong tất cả chúng sinh; Có thân và có tâm, Giới nam hay giới nữ; Bậc Thánh hay phàm nhân, Chư thiên hay loài người, Những ai không hạnh phúc, Không hiểm nguy, thù hận, Tâm trí hết muộn phiền, Khổ thân không còn nữa, An lạc cả thân tâm, Hết khổ đau cả thấy, Hạnh phúc không mất đi, chúng sinh là chủ nhân, Nghiệp lực do mình tạo.</i>
--	---

Uddham yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā pathavī carā, abyāpajjhā niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā. Uddham yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā udake carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā. Uddham yāva, bhavaggā ca, adho yāva avīccito, samantā cakkavāḷesu, ye sattā ākāse carā, abyāpajjha niverā ca, niddukkhā ca nupaddavā.	<i>Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào; Di chuyển trên mặt đất, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i> <i>Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la, Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong dòng nước, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i> <i>Từ cảnh giới cao nhất; Đến cảnh giới thấp nhất, Toàn vũ trụ bao la; Bất cứ chúng sinh nào, Di chuyển trong hư không, Mong thoát khổ thân tâm, Thoát hiểm nguy, thù hận.</i>
Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Buddhamaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā	<i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Phật Bảo.</i> <i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Pháp Bảo.</i>

Dhammaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā Saṅghaṃ pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā mātāpitaro pūjemi. Imāya dhammā-nudhamma- paṭipattiyā ācariye pūjemi.	<i>Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Tăng Bảo. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường cha mẹ. Với việc hành chánh pháp, Con cúng dường Thầy, Tổ.</i>
Addhā imāya paṭipadāya jarāmarañamhā parimuccisāmi. Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. Idaṃ me sīlaṃ magga-phala- ñāṇassa paccayo hotu. Imaṃ no puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ dema. Sabbe sattā sukhitā hontu! Sādhu! Sādhu! Sādhu!	<i>Với việc hành thiền này, Nguyện cho con thoát khỏi, Sự khổ của già, chết, Nguyện công đức của con, Tận diệt hết lậu hoặc, Nguyện giới đức của con, Dẫn đến Đạo và Quả. Xin hồi hướng phước báu, Đến tất cả chúng sinh; Được thân tâm an lạc. Lành thay! Lành thay! Lành thay!</i>

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Maha Thera Narada: *Đức Phật và Phật Pháp*, Phạm Kim Khánh dịch.
- Thiền Sư Ajahn Chah: *Mặt Hồ Tĩnh Lặng*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch.
- Thiền Sư Ajahn Chah: *Suối Nguồn Tâm Linh*, Minh Vi dịch.
- Thiền Sư Joseph Goldstein: *30 Ngày Thiền Quán*, Nguyễn Duy Nhiên dịch.
- Thiền Sư Ledi Sayādaw, *37 Phẩm Trợ Đạo*, Phạm Kim Khánh dịch.
- Thiền Sư Mahāsi Sayādaw: *Giảng Giải Kinh Đoạn Giảm*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch.
- Thiền Sư Pa-Auk Sayādaw: *Cỗ Xe Đại Giác, Sợi Dây Trói Buộc*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch.
- Thiền Sư S.N. Goenka: *Khóa Thiền Mười Ngày, Tứ Niệm Xứ Giảng Giải*, Tỳ-khưu Pháp Thông dịch.
- Thiền Sư Sayādaw U Paṇḍitā: *Ngay Trong Kiếp Sống Nay*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch.
- Thiền Sư Sayādaw U Sīlānanda: *Phật Pháp Căn Bản*, Tỳ-khưu Khánh Hỷ dịch.
- Tỳ-khưu Giác Nguyên dịch: *Triết Học A Tỳ Đàm Của Phật Giáo Truyền Thống, Kinh Nghiệm Tuệ Quán 1, 2*.
- Tỳ-khưu Hộ Pháp: *Bộ Sách Nền Tảng Phật Giáo, Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền*.

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ ẤN TỔNG

Gia đình Sư Phước Hưng	Gia Đình Cô Liên
Gia Đình Cô An Thanh	Gia Đình Cô Tâm Lê
Sayalay Dhamma Pāramī	Gia Đình Cô Diệu Đoan
Gia Đình Cô Gia Hạnh (USA)	Gia Đình Huệ Chánh An
Gia Đình Cô Hồ Thị Rõ (USA)	Gia Đình Cô Lê Thảo
Gia Đình Pháp Thuần	Gia Đình Lê Tâm
Gia Đình Cô Giác Hà	Gia Đình Cô Kusala Nibhā
Gia Đình Cô Huyền	Gia Đình Cô Diệu Nga
Gia Đình Cô Diệu Thanh	Gia Đình Cô Trường Di
Gia Đình Cô Hương	Gia Đình Cô Diệu Hà
Gia Đình Cô Tuyết	Gia Đình Cô Thuý Hà
Gia Đình Cô Ngọc Tuệ	Gia Đình PT Tường Quý
Gia Đình Cô Ngọc Dung	Lớp Anh Văn Phật Pháp
Gia Đình Cô Chân Kiến	Lớp Xuất Gia Gieo Duyên tại
Gia Đình Cô Hà Khema	TV. Phước Sơn (2020)
Gia Đình Cô Bạch Cúc	Và các thí chủ khác.
Gia Đình Cô Sen	

Do sự phước báu mà chúng con đã trong sạch làm đây:

- 1. Xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy siêu sanh về nơi nhàn cảnh.*
- 2. Xin cầu an đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại, cầu mong cho các vị ấy hằng được sự yên vui.*
- 3. Hãy là pháp duyên lành, để dứt khỏi những điều ô nhiễm, ngủ ngầm nơi tâm trong ngày vị lai.*