

CATUDDISA SAṄGHA VIHĀRA
TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ

SUU TẬP PHÁP II
NHÂN SINH TRÍ TUỆ



Biên Soạn: Đạo Hữu Diệu Giác
Hiệu Định: Bhikkhu PASĀDO

P.L. 2561

D.L. 2018

CATUDDISA SANGHA VIHĀRA
TỨ PHƯƠNG TĂNG TỰ

SUU TẬP PHÁP II

NHÂN SINH TRÍ TUỆ



Biên Soạn: Đạo Hữu Diệu Giác
Hiệu Đính: Bhikkhu PASĀDO

SUU TẬP PHÁP II
NHÂN SINH TRÍ TUỆ

By Upāsikā Suviññeyyā
Revised by Bhikkhu PASĀDO
First Vietnamese Edition

Copyright © 2018 by Upāsikā Suviññeyyā
All rights reserved.
ISBN 978-1-5323-6419-8
March 2018

Published by Library of CATUDDISA SANGHA VIHĀRA
5044 Old Shippo Store Road, Bealeton, VA 22712 – USA.

Printed by DiggyPOD
301 Industrial Dr
Tecumseh, MI 49286 – USA.

Lời Mở Đầu

Kính thưa quý Đạo hữu, Đạo Phật là Đạo của Từ Bi và Trí Tuệ. Bậc Đạo Sư của chúng ta là Bậc Toàn Tri, Toàn Giác. Ngài có lòng Từ Bi đối với tất cả mọi chúng sinh và Ngài đã để lại cho chúng ta một kho tàng Pháp Bảo với 84,000 Pháp Uẩn qua Tạng Luật, Tạng Kinh, và Tạng Vô Tỷ Pháp. Là hàng Phật Tử, con của Đức Phật, chúng ta được thừa hưởng Pháp Bảo của Ngài để lại, và chúng ta có được Chư Tăng, những bậc chân tu đã và đang theo bước chân của Ngài trên con đường giác ngộ giải thoát mọi trói buộc khổ đau, luân hồi sinh tử. Chư Tăng cũng vì lòng bi mẫn mà giảng dạy, Chú Giải ý nghĩa sâu rộng thâm diệu của Đức Phật cho chúng ta tu tập. Trí tuệ là nền tảng, là yếu tố cần thiết, là nhân thiết thực cho sự thành tựu Đạo Quả và cũng là nền tảng cho đời sống an lành trong thế gian này.

Sưu Tập Pháp II hội đủ duyên lành, xin chân thành được chia sẻ với quý Đạo hữu về “Nhân Sinh Trí Tuệ” và các Pháp để chúng ta cùng nhau trau dồi, phát triển tăng trưởng trí tuệ, sáng suốt trên con đường tu học, ngõ hầu có được một đời sống an vui, hạnh phúc, và tiến hóa trên con đường Đạo Quả Níp Bàn.

Thực hiện tập kinh sách Sưu Tập Pháp II này, Diệu Giác có hoài bão là được thành kính cúng dường Tam Bảo, tri ơn ân đức vô lượng vô biên của Bậc Đạo Sư Toàn Tri,

Toàn Giác, và Giáo Pháp của Ngài đã để lại. Nguyên với tất cả lòng thành kính, được chia sẻ Pháp Bảo, gieo duyên với Phật Pháp, sớm mau thành tựu Đạo Quả Níp Bàn.

Xin thành kính tri ân công đức sâu dày của Nhà Sư khả kính Pasādo đã đem hết tâm quyết giảng dạy Giáo Pháp thâm sâu, vi diệu của Đức Phật, và đã chia sẻ thời giờ quý báu duyệt qua tập sách cho được hoàn tất chu đáo, làm lợi lạc cho hữu duyên Phật Tử.

Xin thành kính tri ân công đức của các Thiện Hào Bằng Hữu đã đem hết tâm thành phụng sự Tam Bảo, hùn phước ấn tống, và đã giúp hoàn tất mau chóng ấn tống tập kinh sách này.

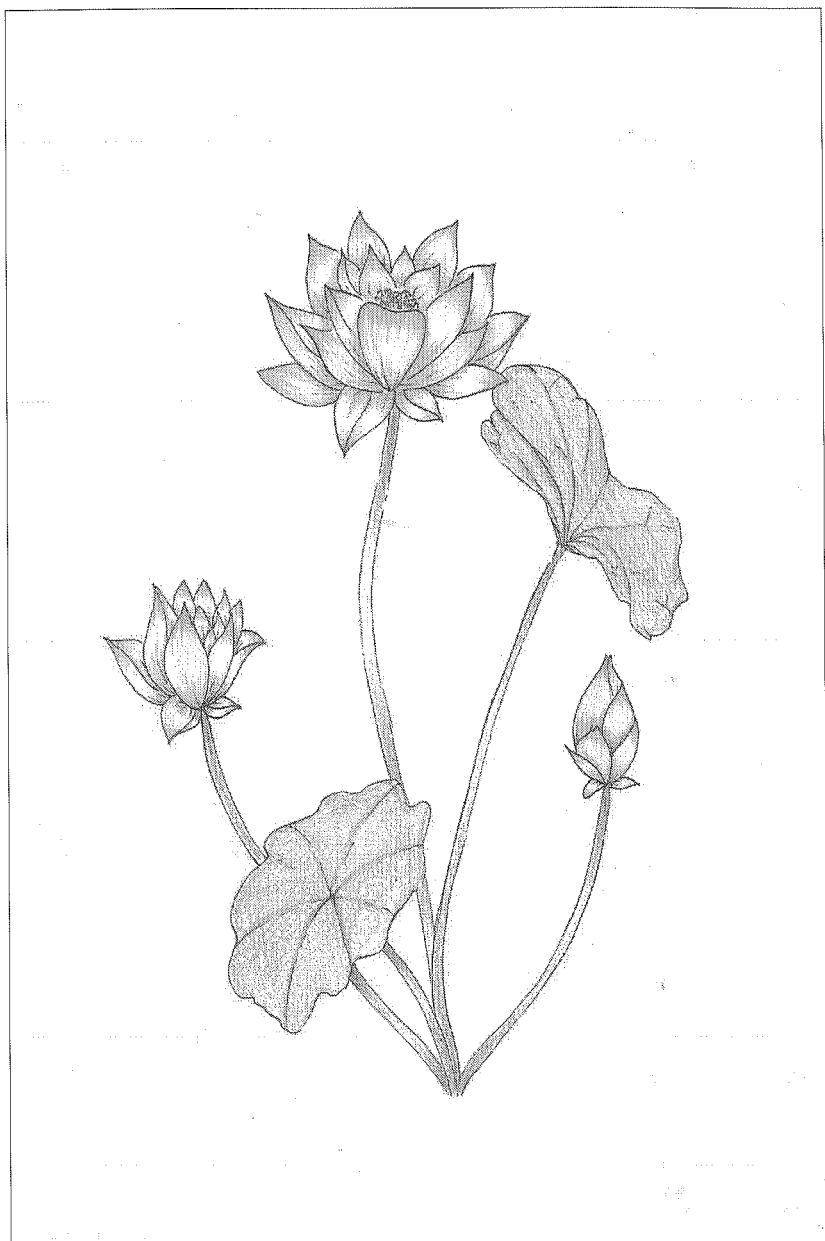
Với Thiện Công Đức của việc biên soạn và chia sẻ Sưu Tập Pháp II, xin nguyện làm duyên đoạn tận lậu hoặc, phiền não, giải thoát khổ tử luân hồi trong Tam Giới. Nguyện xin bổ túc hạnh nguyện Ba La Mật cho con thuyền thêm được vững chắc sớm đưa đến bờ giải thoát.

Kính mong Ân Đức Tam Bảo gia hộ cho tất cả hàng Xuất Gia, Tại Gia, những bậc Thiện Hữu Tri Thức hộ trì Tam Bảo đang trên con đường tu tập với Chánh Pháp sớm được giải thoát, viên thành sở cầu sở nguyện.

Nguyện cho những ai hữu duyên với quyển kinh sách này, thấu hiểu được lời dạy của Đức Phật, phát tâm tu tập với tâm nguyện giải thoát, sớm Đạo Quả Níp Bàn.

*Kính mong tất cả quý Đạo Hữu hoan hỷ, Anumodanā
với Thiện Công Đức này, khéo tác ý mở tâm để học hiểu tu
tập, thấy nghĩa quên lời, đừng để từ ngữ làm bận lòng!*

*Thành Kính,
Diệu Giác
Virginia, Mùa Xuân Năm 2018*



*NAMO TASA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA*

*NAMO TASA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA*

*NAMO TASA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMĀSAMBUDHASSA*

*Cung Kính Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri
Cung Kính Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri
Cung Kính Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri*



MỤC LỤC

<i>Lời Mở Đầu</i>	1
GIỚI THIỆU	7
I. TRÍ TUỆ.....	9
1. <i>Trạng thái hay đặc tính của Trí Tuệ</i>	13
2. <i>Phận Sự Của Trí Tuệ</i>	16
3. <i>Thành Tựu của Trí Tuệ</i>	16
4. <i>Nhân Cận Sự của Trí Tuệ</i>	18
II. PHÁP SINH TRÍ TUỆ	28
<i>Ba Pháp gieo trồng Trí Tuệ</i>	28
<i>Chín Pháp Làm Phát Sinh Trí Tuệ</i>	34
<i>Tứ Năng Nhiếp Lực</i>	41
<i>Bảy Pháp Trau Giồi Trí Tuệ Sắc Bén</i>	46
III. BA CON ĐƯỜNG TRÍ TUỆ	52
1. <i>Tuệ Văn</i>	53
2. <i>Tuệ Tư</i>	59
3. <i>Tuệ Tu</i>	63
IV. TU TẬP HÀNH TRÌ	72
1. <i>Bất Thiện và Thiện</i>	73
2. <i>Trí Túc</i>	88
3. <i>Thu Thúc</i>	94
4. <i>Thanh Lọc Thân Kiến</i>	99
5. <i>Niềm Tin và Chí Nguyện</i>	105
V. GIỚI THIỆU 37 PHÁP ĐẲNG GIÁC PHẦN	107
VI. ĐỊNH NGHĨA TỪ NGỮ	131

GIỚI THIỆU

Sưu Tập Pháp II được trình bày tuần tự theo những phần như sau:

Phần I: Giới thiệu về Trí Tuệ và trình bày về ý nghĩa, đặc tính, phạm sự và nhân cần thiết của Trí Tuệ. Cũng ở trong phần này trình bày khái niệm về từ ngữ Pháp, Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng.

Phần II: Trình bày các Pháp để trau dồi, phát sinh, nuôi dưỡng, và gìn giữ Trí Tuệ. Trong Phần này, cũng có trình bày thêm các Pháp để trau dồi cho Trí Tuệ sắc bén.

Phần III: Giới thiệu khái lược về ba con đường Trí Tuệ là Tuệ Văn, Tuệ Tư, Tuệ Tu và sự tương quan với Pháp Học, Pháp Hành.

Phần IV: Trình bày các Pháp tu tập hành trì cùng với những ví dụ minh họa để trau dồi và phát sinh trí tuệ.

Phần V: Giới thiệu khái lược về 37 Pháp Đăng Giác Phần, ngũ hầu gieo duyên nhân sinh Tuệ Đạo diệt tất Tập Đế, đưa đến Diệt Đế, đoạn tận Khổ Đế.

Phần V: Định nghĩa về một số từ ngữ được dùng trong cuốn Sưu Tập Pháp này.

I. TRÍ TUỆ

Trước khi đi vào học hiểu các Pháp để phát sinh trí tuệ thì chúng ta cũng nên tìm hiểu trí tuệ là chi, tại sao phải có trí tuệ. Hiểu được điều này cũng là nhân sinh trí tuệ đấy!

Chúng ta ai cũng biết rằng mình cần có trí tuệ và ai cũng mong cầu được có trí tuệ. Trí tuệ là nền tảng cho mọi Thiện Pháp, là nhân cần thiết trong sự tu tập, là điều kiện thiết yếu đưa đến giác ngộ, giải thoát, thành tựu Đạo Quả, Níp Bàn.

Chúng ta thường nghe Trí Tuệ, Huệ, Trí, hay Trí Huệ. Tất cả những từ ngữ này có cùng ý nghĩa như nhau là sự hiểu biết rõ ràng, thông suốt, không mê mờ.

Vậy Trí Tuệ, Huệ, hay Trí là chi?

Trí tuệ là sự hiểu biết rõ ràng, hay liễu tri, thấu triệt, không mê mờ. Khi không có hiểu biết là không có trí tuệ hay không có trí. Khi sự hiểu biết mà chưa rõ ràng, chưa thấu triệt xuyên suốt, chưa liễu tri tường tận thì cũng chưa gọi là có trí tuệ.

❖ *Ghi Nhớ:* Phải minh sát rõ như thật thì mới gọi là có trí tuệ.

PHÁP: Trong từ ngữ Phật học chúng ta thường hay nghe hoặc thường dùng từ ngữ **Pháp**.

Vậy Pháp là cái chi? Dạ thưa - Cái chi chi cũng là Pháp! ☺

Sau đây là phần giới thiệu sơ lược về ý nghĩa của từ ngữ Pháp để chúng ta có được khái niệm và hiểu được ý nghĩa

trình bày trong cuốn Sưu Tập Pháp II này, cũng như khi đọc những kinh sách mà chúng ta có duyên tìm hiểu.

Trong tiếng Pāli, Dhamma là Pháp.

- (1) Pháp được hiểu như là lời dạy của Đức Phật, được ghi lại trong Tạng Luật, Tạng Kinh, và Tạng Vô Tỷ Pháp, mà chúng ta gọi là Pháp Bảo.
- (2) Pháp được hiểu như là sự vận hành, sự quán chuyển của vạn hữu. Sự vận hành này bị chi phối, chịu ảnh hưởng hay bị tác động bởi ba yếu tố, đó là thời gian, không gian, và vị trí. Ví dụ như chúng ta trồng một cái cây, thì cái cây sẽ lớn dần, đơm hoa, kết trái khi nó được hội đủ điều kiện; hay cái cây ấy sẽ bị héo úa, rồi chết đi do bởi sự tác động ảnh hưởng bởi không gian, thời tiết, môi trường, hay vị trí của cái cây được trồng. Tất cả những sự vận hành, quán chuyển, nương nhờ tương quan với nhau như thế được hiểu đây là Pháp. Trong trường hợp này thì Pháp ở đây được hiểu như là duyên, là những điều kiện, nhân tố tương quan với nhau. Nhân Quả cũng là Pháp; khi gieo trồng một nhân thì quả sẽ trở do vận hành của thời gian, không gian và vị trí.
- (3) Pháp được hiểu là thực chất, bản chất thực, thực tính, hay đặc tính của vạn hữu, hay mọi hiện hữu. Pháp như thế được gọi là Pháp Thực Tính, hay Thực Tính Pháp. ***Pháp Thực Tính, hay Thực Tính Pháp thì không thay đổi.*** Ví như trong cuộc sống, chúng ta biết thực chất của muối là mặn, đặc tính của đường là ngọt, bản thể của nước là thể lỏng, và bị bốc hơi, hay bị đông đặc

ở điều kiện nhất thiết. Ví dụ trong Pháp Xả Thí, thì Pháp Thực Tính của xả thí chân chánh là Pháp Thiện có nhân tố Vô Tham, Vô Sân, và Vô Si. Ở đây cũng nên ghi nhận là xả thí chân chánh chứ không phải xả thí để mong cầu danh lợi, mong cầu danh thơm tiếng tốt, hay mong cầu được tái sinh về Thiên Giới, hay thành Người giàu sang.

- (4) Pháp được hiểu như là bản tướng, đặc tướng, tướng trạng, hay bản thể thực của Pháp ấy, và Pháp như thế thì được gọi là Pháp Thực Tướng, hay Thực Tướng Pháp. ***Pháp Thực Tướng thì không thay đổi.*** Đức Phật dạy rằng Pháp Thực Tướng của vạn hữu là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã; hay còn được gọi là Tam Tướng; hay Phổ Thông Tướng của mọi hiện hữu. Nếu nói Pháp Thực Tướng là không thay đổi, nhưng theo chúng ta biết thì vô thường là có sự thay đổi, và trạng thái khởi đầu của một hiện hữu khác với trạng thái tiếp theo, hay trạng thái sau cùng bởi do sự chi phối của thời gian, không gian, và vị trí. Vậy tại sao nói Vô Thường là một Pháp Thực Tướng và không thay đổi? ***Dạ xin thưa Vô Thường là có sự thay đổi nhưng chính cái bản chất thật của sự Vô Thường tự nó là không thay đổi.***
- (5) Pháp thì có Pháp Học, Pháp Hành, và Pháp Thành. Pháp Thành là Pháp được thành tựu từng thuận theo Pháp Học hay Pháp Hành.

- (6) Pháp thì có Pháp Thế Gian và Pháp Siêu Lý. Níp Bàn là một Pháp Siêu Thế! Tâm và những thành phần yếu tố phụ thuộc của Tâm cũng là Pháp Siêu Lý.

Sau đây là những ví dụ minh họa từ ngữ Pháp:

- (1) Một việc làm xả thí, cúng dường thì gọi là Pháp Xả Thí. Việc Xả Thí là việc làm thiện, có tính chất vô tham, vô sân, và vô si thì được gọi là Pháp Thiện, hay Thiện Pháp.
- (2) Bỏn xên, không xả thí là bất thiện thì được gọi là Pháp Bất Thiện hay Bất Thiện Pháp.
- (3) Chúng ta đến chùa, đánh lễ Ân Đức Phật, Ân Đức của các bậc Thầy Tổ, hay đánh lễ Chư Tăng thì đó là một Pháp Cung Kính.
- (4) Chúng ta học hiểu và hành trì theo lời dạy của Đức Phật, của các bậc Thầy Tổ thì đó là Pháp Phụng Hành. Khi có Pháp Cung Kính thì mới có Pháp Phụng Hành.

Đó là phần sơ lược về ý nghĩa của từ ngữ **Pháp** để chúng ta có một khái niệm hay kiến thức và hiểu được những vấn đề trình bày trong những phần sau của cuốn kinh sách này khi nói đến Pháp, Pháp Thực Tính, Pháp Thực Tướng, hay Thực Tính-Thực Tướng Pháp.

Vậy một Pháp sinh khởi thì cần có điều kiện như thế nào?

Một Pháp sinh khởi lên thì có bốn điều là:

- (1) Trạng Thái của Pháp ấy: Trạng thái hay là đặc tính của Pháp đó.

- (2) Phận Sự của Pháp ấy: Phận sự của một Pháp là chức năng hay phận sự của Pháp đó.
- (3) Sự Thành Tựu: Sự thành tựu của một Pháp là kết quả của Pháp ấy.
- (4) Nhân Cần Thiết: Nhân cần thiết là yếu tố, điều kiện thiết yếu, hay còn được gọi là nhân cần sự hay nhân cần thiết cho Pháp đó được sinh khởi thành tựu.

❖ **Ghi Nhớ:** *Trí Tuệ là một Pháp, do vậy khi Trí Tuệ sinh khởi cũng có bốn điều là (1) Trạng Thái hay đặc tính, (2) Phận Sự, (3) Sự Thành Tựu, và (4) Nhân Cần Thiết.*

Bốn điều sinh khởi của Trí Tuệ là (1) Trạng thái hay đặc tính, (2) Phận Sự của Trí Tuệ, (3) Sự Thành Tựu, (4) Nhân Cần Thiết.

1. Trạng thái hay đặc tính của Trí Tuệ: Đặc tính của Trí Tuệ là thấu suốt, liễu tri mọi Pháp Thực Tính, Thực Tướng. Thực Tính Pháp là sự sinh rồi diệt, quán chuyển không ngừng mà không có chi làm thay đổi được. *Thấu triệt được rằng ta không thay đổi được thực tính, thực tướng của Pháp là có trí.*

Đức Phật dạy già là khổ. Vậy chúng ta phải hiểu như thế nào?

Tại sao Đức Phật dạy già là khổ ?

Già là khổ là vì già rồi thì chân chậm, mắt mờ, tai điếc, răng rụng, da nhăn, tóc bạc, đi đứng khó khăn chậm chạp, trí nhớ giảm sút, thân thể đau nhức, v.v. Già là khổ là bởi vì do

chúng ta ái luyện sự trẻ trung, tuổi thanh xuân, thời niên thiếu, muốn trẻ mãi mà không già, nên mới có khổ. Càng muốn trẻ trung hoài không già thì càng bị khổ não khi sự già nua đến. Càng cố nắm giữ và làm mọi cách để níu kéo tuổi thanh xuân thì càng đau khổ do bởi sự già nua. Do có Trí Tuệ chúng ta hiểu rõ được chúng ta sẽ có sự già và đó là Pháp Thực Tính không thay đổi được. Và vì có Trí Tuệ hiểu biết như thế nên chúng ta không khổ vì ái luyện, không khổ vì muốn giữ sự trẻ trung hoài. Vậy Làm sao để có trí tuệ này? Chúng ta phải tu học, phải hiểu Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã để không mong cầu được trẻ mãi không già. Khi đã hiểu biết thấu triệt điều này thì chúng ta sẽ không còn bị khổ não, và bình tâm khi tuổi già đến.

Đức Phật dạy bệnh là khổ. Vậy chúng ta phải hiểu như thế nào?

Tại sao Đức Phật nói bệnh là khổ ?

Bệnh thì ăn uống không được, ngủ không yên, thân thể đau nhức, tinh thần sa sút thì là Khổ. Đã khổ vì ăn uống không được, ngủ nghỉ không yên, thân mình đau nhức, lại thêm cái Khổ Tâm vì do chúng ta ái luyện sức khỏe, muốn khỏe mạnh hoài không bị bệnh, nên có khổ. Rồi lại càng thêm khổ vì mong cầu cho mau chóng khỏi bệnh. Càng muốn khỏe mạnh hoài không bị bệnh đau thì càng bị khổ não khi bệnh hoạn, đau yếu. Do có Trí Tuệ chúng ta hiểu rõ được chúng ta sẽ có sự già nua và bệnh hoạn, đau yếu vì đó là Pháp Thực Tính không thay đổi được. Do bởi có Trí Tuệ hiểu biết

nên chúng ta không còn khổ vì ái luyến, vì muốn giữ mãi sự khỏe mạnh. Vậy Làm sao để có trí tuệ này? Chúng ta phải tu học, phải hiểu Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng của vạn hữu để không mong cầu được khỏe mạnh hoài hay mong cầu không có bệnh hoạn đau yếu. Khi đã hiểu biết thấu triệt thì chúng ta sẽ không còn bị khổ não do đau bệnh.

Muốn có trí tuệ này thì chúng ta lo tu tập phát triển trí tuệ về Thực Tính - Thực Tướng Pháp, chớ có bận tâm nhiều quá với kiến thức thế gian. Chúng ta đừng bận tâm quá tại sao chiếc xe có bốn bánh xe? Tại vì chiếc xe có thể có sáu hoặc tám bánh xe, hay không có bánh xe nào, ví dụ như xe điện. Chúng ta cũng đừng bận tâm quá tại sao chiếc máy bay bay được, hay tại sao người này hoặc người kia không làm những việc mà họ nên cần làm. Chuyện của họ để cho họ lo!

Chúng ta nên chú trọng nhìn lại chính bản thân mình, học hỏi trau dồi trí tuệ cho chính mình, và để tìm ra giải đáp cho những vấn đề nan giải của chính bản thân mình. Khi đã hiểu rõ những vấn đề nan giải của chính mình và giải quyết được những vấn đề đó cho chính mình, thì chúng ta sẽ hiểu được vạn Pháp chung quanh ta.

Đức Phật Ngài đã tìm ra và Ngài đã giải đáp được vấn đề nan giải của chính Ngài. Ngài chỉ cho chúng ta sự thật về Khổ (Khổ Đế), và sự thật về nguyên nhân đưa đến Khổ (Tập Đế). Đức Phật Ngài đã giải quyết được những nan giải ấy bằng con đường tu tập (Đạo Đế), để đưa đến giác ngộ, dập tắt nguyên nhân gây ra Khổ và giải thoát Khổ, là Diệt Đế. Ngài đã chỉ ra sự Khổ đau của chúng ta là do Ái Dục và Vô

Minh, và Ngài cũng đã dạy bảo cho chúng ta tu tập Tam Vô Lậu Học, đó là Giới Vô Lậu Học, Định Vô Lậu Học, và Tuệ Vô Lậu Học để diệt trừ và giải thoát ra khỏi Khổ. Ngài chỉ cho chúng ta các Pháp để chúng ta hiểu rõ những gì ở trong ta, ở ngoài ta, và sự mong cầu thành đạt được.

2. *Phận Sự Của Trí Tuệ:* Trí Tuệ có hai phận sự là sát trừ sự mê mờ, và thấu triệt đối tượng, hay Cảnh được rõ ràng. Từ ngữ Sát Trừ được dùng ở đây có tính chất mạnh mẽ hơn từ ngữ diệt trừ.

- a) Sát trừ sự mê mờ: Làm tiêu tan, biến mất đi sự mê mờ.
- b) Thấu triệt đối tượng: Hiểu rõ, thông suốt, xuyên suốt, tường tận Pháp Thực Tính, Pháp Thực Tướng. Hiểu rõ hay liễu tri thấu triệt một đối tượng tức là biết nhân sinh ra nó, biết quả hiện bày của nó qua Nhân Quả; biết đối tượng ấy chịu ảnh hưởng, hay ở trong Tam Tướng Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã. Do bởi hiểu biết được hai phận sự này của trí tuệ cho nên không còn ái luyến vào đối tượng.

3. *Thành Tựu của Trí Tuệ:* Thành tựu của Trí Tuệ là không còn mê mờ, và do bởi không còn mê mờ, thấy rõ thực chất, bản thể của các Pháp là Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã, thì không còn nhiễm đắm Cảnh. Cảnh Thế Gian đó là Cảnh Sắc, Cảnh Thính, Cảnh Khí, Cảnh Vị, Cảnh Xúc, và Cảnh Pháp. Khi trí tuệ sinh lên thì chúng ta thấy rõ, hiểu thấu và không còn bị vô minh mê mờ che lấp. Do bởi thế chúng ta không còn bị ái dục, nhiễm đắm, cho nên

thoát ly được mọi trói buộc và được giải thoát luân hồi sinh tử.

Đức Phật dạy người có trí hiểu được Tam Tướng của mọi Pháp nên buông xả không bám víu, không dính mắc, không đắm nhiễm chấp chặt. Người không trí, do mê mờ mà thấy mọi Pháp là thường hằng, vĩnh cửu không thay đổi, thấy an lạc và tịnh hảo, nên đắm nhiễm, dính mắc, và vì thế luân hồi.

Như trong Kinh Pháp Cú có câu kệ -

*“Ai sống một trăm năm, không thấy Pháp sinh diệt
Tốt hơn sống một ngày thấy được Pháp sinh diệt.”*

Kinh Pháp Cú, P.C. 113

Chúng ta ai cũng phải bị thay đổi, bị già nua theo mỗi phút giây chứ đâu có thường hằng vĩnh cửu được. Mỗi một ngày chúng ta phải thay đổi biết bao nhiêu oai nghi để được thoải mái, không bị đau nhức mỗi tê. Ngồi lâu một chút là chúng ta bị khó chịu, bị tê nhức, mỗi đau, phải đứng lên đi, hay đi nằm. Nằm lâu thì lại bị mỏi mệt và phải đứng lên đi, hay ngồi dậy. Đứng một lúc thì mỗi chân nên thay đổi tư thế oai nghi. Cứ như thế thì làm sao là thường hằng, an lạc được.

Chúng ta đâu có tịnh hảo, một ngày mà không tắm gội thì đã bị hôi hám rồi. Đức Phật có dạy con người chúng ta có 32 thể trược, bất tịnh là tóc, lông, móng, răng, da, nước dãi, v.v. Chúng ta thấy tóc còn dính trên da đầu thì gọi là mái tóc huyền, mái tóc đẹp nhưng khi bị rụng xuống thì thấy

nhờn góm. Thân thể mà không được tắm gội thì dơ hôi, như vậy thì làm sao tịnh hảo được.

Bản chất của thế gian là biến đổi, là phóng túng quên mình, mà chúng ta duyên theo nó thì chỉ là tự hại mình. Do nhận biết được điều này, người tu khép mình vào một đời sống có giới luật (5 Giới, 8 Giới, 10 Giới, Sa Di Giới, Tỳ Khưu Giới), và rèn luyện tâm trí cho được sáng suốt, đó chính là vun bồi trí tuệ vậy.

Thời gian luôn trôi qua, bỏ lại dần chúng ta, chúng ta tiến dần đến sự già chết. Người có Trí hiểu như vậy thì không còn bị mê mờ và ái nhiễm trong các Pháp Thế Gian nữa. Pháp Thực Tính là thay đổi, hoại diệt, nên không tồn tại theo ý của chúng ta được, cho dù chúng ta có cố gắng nắm giữ, níu kéo. Có sinh thì sẽ có già và có chết, đó là định luật thường nhiên.

4. Nhân Cạn Sự của Trí Tuệ: Nhân cần thiết để sinh Trí Tuệ có ba điều, đó là (1) Phải có tâm an tịnh, (2) Phải có tác ý khôn khéo hay như lý tác ý (yosino manasikara), và (3) Tục sinh bằng tâm Tam Nhân, đó là nhân Vô Tham, Vô Sân, và Vô Si.

Ý nghĩa của ba điều này như thế nào ?

- (1) Tâm phải an tịnh mới sinh trí tuệ được. Chúng ta lo nhiều việc quá, tâm trí tán loạn, không sáng suốt thì không có trí tuệ phát sinh được. “Thủy thái thanh tất vô ngư, nhân đa sự tất vô trí”. Tạm dịch là “Nước

trong quá thì không có cá, người ôm đồm nhiều việc quá thì tâm không sáng suốt.”

- (2) Tác ý phải khôn khéo hay phải như lý tác ý (yoniso manasikara). Trong đời sống hằng ngày chúng ta không biết việc nào nên cần phải làm, và việc nào là không cần phải làm và không nên làm, và vì thế mà chúng ta ôm đồm, gánh vác hết mọi việc. Lại thêm bị phân Tâm, tán trí cho nên không tập trung, không chú trọng làm một việc cho xong, mà lại chạy sang việc khác. Đã như thế mà có người lại còn cho rằng là mình là người tài giỏi do bởi đa đoan lắm việc. Tác ý khôn khéo là nên cân nhắc việc nào đúng và cần phải nên làm thì hãy làm, chứ đừng ôm đồm vào mình nhiều việc quá. Tác ý khôn khéo là chú tâm vào việc tu tập, thanh lọc làm trong sạch Thân, Tâm, hỗ trợ cho con đường trau dồi trí tuệ, chứ không nên bận tâm vào Pháp Thế Gian (Lokiya Dhamma).

❖ **Ghi Nhớ:** *Tác ý khéo léo hay khôn khéo là một trong năm tính chất của Thiện Pháp.*

Thế nào là khéo tác ý trong việc làm của mình?

Đức Phật có dạy bảo bốn điều chúng ta cần suy xét trước khi làm một việc gì:

- (1) Việc hại người, hại mình thì không nên làm.
- (2) Việc lợi người, hại mình thì không nên làm.
- (3) Việc hại người, lợi mình thì không nên làm.

- (4) Việc lợi người, lợi mình thì nên làm, phải làm và làm cho bằng được.

Ở đây cũng nên nhắc nhở rằng là việc làm lợi cho người và lợi cho mình phải dựa trên nền tảng Thiện chứ không phải Bất Thiện.

Ví dụ như hai người cùng thỏa hiệp với nhau để đi trộm cắp, hay đi săn bắn để có tài lợi cho cả hai bên. Những việc làm này là Bất Thiện, sẽ làm hại cho người và làm hại cho mình vì cả hai cùng có quả khổ đau, cho nên chúng ta không nên làm.

Ví dụ như việc hùn phước ấn tống kinh sách, việc xả thí cứu trợ nạn nhân do thiên tai bão lụt, việc Trai Tăng cúng dường để bát, dâng thực phẩm đến các bậc đáng được cúng dường là những thiện sự, Pháp Thiện. Chúng ta cần nên làm những Thiện Pháp này và rủ bạn hay người thân cùng làm, thì đó là việc lợi cho mình và lợi cho người vì cả hai điều cùng có Phước Báo.

❖ **Ghi Nhớ:** *Người có Trí thì làm việc chi cũng tốt đẹp, thiện mỹ, lợi lạc cho mình, và tốt đẹp lợi lạc cho tha nhân.*

- (3) Người tục sinh với Tâm Tam Nhân hay là người Tam Nhân là nhân cần thiết trong việc phát sinh trí tuệ. Người Tam Nhân là người sinh ra có ba nhân phối hợp gồm có nhân Vô Tham, nhân Vô Sân, và nhân Vô Si.

Trên con đường tu học, chúng ta được chỉ dạy là không bòn xén, cần nên làm việc bố thí hay xả thí để tích thiện phước

phước, nên chúng ta hay thường làm việc xả thí, cúng dường, làm việc từ thiện. Khi được hướng dẫn, chỉ dạy là nên buông xả, không sân hận, thì chúng ta nên cố gắng buông xả, và giảm thiểu sự sân hận. Nhưng ít khi chúng ta trau dồi trí tuệ, ít học hỏi, và tìm hiểu những điều Đức Phật đã dạy trong Tam Tạng Kinh Điển. Chúng ta cũng ít có được duyên lành được các bậc Chân Tu chỉ dẫn cho chúng ta được học biết, được tu tập để trau dồi, phát sinh trí tuệ.

❖ **Ghi Nhớ:** Chúng ta đến chùa sinh hoạt vào cuối tuần, chúng ta tụng Kinh, bạn Đạo gặp nhau vui mừng sau một tuần làm việc mệt mỏi, căng thẳng, nhưng xin đừng quên thỉnh Pháp, học hỏi Pháp của Đức Phật dạy, và nhắc nhở khuyến tấn nhau cùng tu tập.

Trong Kinh Tám Chi thuộc Tăng Chi Bộ Kinh có nói đến tám loại sức mạnh, đó là:

- (1) Sức mạnh của trẻ thơ là chi ? Tiếng khóc là sức mạnh của trẻ thơ. Tiếng khóc của trẻ thơ, trẻ sơ sinh làm mọi người phải bị rung động.
- (2) Sức mạnh của người phụ nữ là chi ? Sự hay hờn giận, hờn dỗi là sức mạnh của hàng phụ nữ.
- (3) Sức mạnh của kẻ cướp là chi ? Bạo lực và vũ khí là sức mạnh của kẻ cướp.
- (4) Sức mạnh của nhà Vua là chi ? Quyền lực, uy quyền là sức mạnh của nhà Vua.
- (5) Sức mạnh của kẻ thiếu trí là chi ? Sự áp đảo, không chịu sửa sai, không nghe lời chỉ dạy là sức mạnh của kẻ thiếu trí.

- (6) Sức mạnh của Bạc Hiền Trí là chi ? Sự cảm hóa là sức mạnh của Bạc Hiền Trí. Vì tình thương, vì lòng bác ái, Bạc Hiền Trí vào đời để cảm hóa, để tế độ chúng sinh. Họ đi đến đâu thì cũng đem trí tuệ để làm an vui cho mọi người.
- (7) Sức mạnh của Bạc Đa Văn là chi ? Sự thẩm sát, xét đoán, suy tư, động não là sức mạnh của Bạc Đa Văn.
- (8) Sức mạnh của Bạc Sa Môn là chi ? Sự nhẫn nại, kiên trì là sức mạnh của bậc tu hành. Kham nhẫn để nại cái khó đang làm trở ngại đường tu.

Khi nói Bạc Sa Môn (Samana) là phải hội đủ ba ý nghĩa, đó là: Tu Sĩ, Khất Sĩ, và Ăn Sĩ.

- a) Tu Sĩ là chỉ chung cho người đang tu tập chứ không riêng hàng Xuất Gia.
- b) Khất Sĩ là người đi hóa duyên vật thực, hay là người được người khác hộ trì, cúng dường, hay là người nuôi mạng chân chánh.
- c) Ăn sĩ là người sống đời sống ăn cư để tu tập. Ăn sĩ cũng được nói chung cho người xa lánh, giảm thiểu việc Thế Sự, ăn cư tu tập, chứ không chỉ dành riêng cho hàng Xuất Gia.

❖ **Ghi Nhớ:** Nếu chỉ có một, hoặc hai trong ba ý nghĩa này thì không hội đủ ý nghĩa của một Bạc Sa Môn (Samana).

Chúng ta, sau khi đã được hiểu biết về tám sức mạnh của Trẻ Thơ, của Người Nữ, của kẻ Cướp, của kẻ Thiểu Trí, của nhà Vua, của Bạc Hiền Trí, của Bạc Đa Văn, và của Bạc

Sa Môn. Vậy chúng ta không phải, và cũng không muốn là trẻ thơ, đem tiếng khóc làm rung động mọi người. Chúng ta cũng không phải là hàng phụ nữ đem sự hờn dỗi làm rung động người khác.

Chúng ta cũng không phải là kẻ cướp dùng bạo lực, vũ khí áp đảo người khác, và cũng không phải là nhà Vua đem quyền lực, uy quyền áp chế người khác. Chúng ta càng không phải là kẻ thiếu trí, khó dạy, khó học hiểu, không chịu sửa những cái sai trật của mình.

Chúng ta phải là những Bạc Hiền Trí, đem trí tuệ đi cảm hóa chúng sinh còn đang mê mờ. Muốn cảm hóa chúng sinh chúng ta phải là Bạc Hiền Trí. Nhưng muốn trở thành Bạc Hiền Trí thì phải đa văn, học nhiều, hiểu rộng. Chúng ta phải suy xét cạn nguồn mọi sự, phải nghe, học, hiểu, lấy trí tuệ để thẩm tra, và gạn lọc những gì cần đem vào cho mình.

Muốn trở thành Bạc Hiền Trí chúng ta cũng phải có Pháp nhẫn nại. Vì là người tu, chúng ta phải có Pháp nhẫn nại, để tu cho chính mình và cảm hóa được chúng sinh.

Qua đó chúng ta thấy được giá trị của bạc Hiền Trí. Muốn trở thành Bạc Hiền Trí, trước tiên chúng ta phải ghi nhớ một điều là chúng ta cũng là một chúng sinh, cho nên hãy quay về tu tập, làm cho chính mình trở thành một Bạc Hiền Trí trước rồi mới đi cảm hóa chúng sinh khác được.

❖ **Ghi Nhớ:** Chúng ta cũng là một chúng sinh đang trên con đường tu tập, trau dồi trí tuệ, cho nên hãy quay về, làm

cho chính mình trở thành một bậc Hiền Trí trước, rồi mới đi cảm hóa chúng sinh khác được.

Chức năng của Trí Tuệ là chi ?

Trí Tuệ cho chúng ta bốn chức năng:

- (1) Cho biết Pháp chưa từng biết.
- (2) Cho hiểu Pháp chưa từng hiểu.
- (3) Cho thấy Pháp chưa từng thấy.
- (4) Cho chúng đạt Pháp chưa từng chứng đạt.

Vậy ở trong đời này có Pháp nào mà chúng ta chưa từng biết không ?

Có rất nhiều và rất nhiều Pháp trong Thế Gian mà chúng ta chưa từng được biết. Nhưng đó không phải là vấn đề, mà vấn đề là ở chỗ chúng ta có cần biết hết tất cả Pháp trong Thế Gian này hay không ? Dạ xin thưa rằng, chúng ta không cần biết hết tất cả Pháp trong Thế Gian. Chúng ta chỉ cần nên biết những Pháp Thực Tính, Pháp Thực Tướng gồm Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã; chứ không cần biết hết tất cả Pháp Thế Gian. Chúng ta không cần phải biết, và cũng không cần phải học hết Pháp trong Thế Gian. *Pháp nào không cần thiết cho sự tu tập giác ngộ, giải thoát thì không cần phải biết.*

Ở trong đời này có Pháp nào mà chúng ta chưa từng được hiểu biết không?

Có rất nhiều và rất nhiều Pháp trong Thế Gian mà chúng ta chưa từng được hiểu biết. Nhưng chúng ta không cần phải hiểu hết Pháp Thế Gian. Chúng ta không nên mất để thời gian suy tư, hay không cần hiểu Trời nắng, Trời mưa như thế nào, v.v. Cái gì không cần thiết thì chúng ta không cần đem vào tâm trí của chúng ta. Hãy để cho tâm trí an tịnh mới trau dồi trí tuệ được. *Như đã có nói ở phần trên, điều kiện hay nhân cần thiết để sinh trí tuệ là Tâm an tịnh.* Đây cũng là điều mà chúng ta thường được nghe nói ở trong Phật ngôn, Giới năng sinh Định, Định năng sinh Tuệ. Định hay là Tâm an tịnh là Pháp làm nhân để sinh trí tuệ. Thường luôn giữ Tâm an tịnh, lắng động thì chúng ta sẽ thấy và hiểu sự việc được rõ ràng, chân như thật tính, như thị, phát sinh trí tuệ.

Như thế, chúng ta chỉ cần hiểu biết Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng.

Ở trong đời này có Pháp nào chúng ta chưa từng được thấy hay không?

Cũng như đã trình bày ở những phần trên, chúng ta không cần thấy hết Pháp Thế Gian. Chúng ta chỉ cần thấy Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng.

❖ **Ghi Nhớ:** *Chúng ta không cần phải biết, không cần phải thấy, và cũng không cần phải hiểu hết tất cả Pháp Thế Gian. Chúng ta chỉ cần **biết, hiểu, và thấy** Pháp Thực Tính và Pháp Thực Tướng. Chúng ta chỉ cần nên chứng*

đạt và liễu tri những Pháp cần nên được chứng đạt và cần nên được liễu tri.

Vậy Pháp nào là Pháp mà chúng ta cần nên được chứng đạt ?

Trí tuệ là ở chỗ này! Mỗi người chúng ta cần phải biết Pháp nào chúng ta cần nên chứng đạt, và cần phải biết làm chi để được chứng đạt các Pháp ấy.

Ngay đến một việc thể sự thông thường như chuẩn bị cho một bữa ăn cũng đòi hỏi chúng ta phải có kiến thức và phải biết sắp xếp. Trước tiên chúng ta phải biết mình muốn nấu những thức ăn nào, rồi đi chợ mua những thực phẩm cần thiết để thực hiện việc nấu các thức ăn ấy. Dem về chúng ta phải làm và rửa cho sạch rồi mới đem đi nấu. Khi nấu cũng phải biết dùng những gia vị như thế nào và liều lượng ra sao để có được những thực phẩm như ý muốn. Trên con đường tu tập, muốn đi đến Đạo Quả Níp Bàn, xa lìa khỏi phiền não sinh tử luân hồi trong Tam Giới (Dục Giới, Sắc Giới, và Vô Sắc Giới) thì chúng ta cần phải có trí tuệ, để biết các Pháp chi cần được biết, để học hiểu các Pháp chi cần được học hiểu, để thấy các Pháp chi cần được thấy, và để chứng đạt các Pháp chi cần được chứng đạt.

Trước tiên là chúng ta cần phải liễu tri những cái chi ở trong ta. Tham lam, Sân hận, Tà kiến thấy sai chấp lầm hiện bày ở trong chúng ta qua Thân, Lời, và Ý. Vậy trước tiên chúng ta cần phải biết những Pháp Bất Thiện này là những cái chi; chúng ta cần phải biết chúng ta có các Pháp Bất Thiện

này hay không? Và chúng ta cần phải biết tu tập những Pháp chỉ để giảm thiểu, đoạn trừ những Pháp Bất Thiện này. Phần IV của cuốn kinh sách này sẽ trình bày nội dung các Pháp Thiện và Bất Thiện cùng với sự tu tập hành trì.

Chúng ta cần phải lo tu tập hành trì thiền An Chỉ và thiền Minh Sát để thấy được ba Pháp Phổ Thông Tướng là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã trong chính bản thân chúng ta.

Chúng ta cần tu tập Tam Vô Lậu Học với, Giới, Định, Tuệ để diệt tham sân si.

Trước tiên chúng ta cần phải có trí tuệ. Phải làm sao để gieo trồng, nuôi dưỡng, gìn giữ trí tuệ. Pháp nào cần để được gieo trồng, gìn giữ, nuôi dưỡng trí tuệ? Phần II trong cuốn kinh sách này sẽ được trình bày những vấn đề vừa được nêu.



II. PHÁP SINH TRÍ TUỆ

Phần II này trình bày các Pháp giúp học hiểu, và tu tập để gieo trồng, gìn giữ, nuôi dưỡng và phát sinh Trí Tuệ. Các Pháp ấy đó là:

- (1) Ba Pháp gieo trồng Trí Tuệ
- (2) Chín Pháp làm phát sinh Trí Tuệ
- (3) Tứ năng nhiếp lực
- (4) Bảy Pháp trau dồi Trí Tuệ sắc bén
- (5) Phân liệt kê những Pháp trau dồi Trí Tuệ

Ba Pháp gieo trồng Trí Tuệ

Ba Pháp để gieo trồng Trí Tuệ, đó là: (a) Không thân cận người tà kiến (thấy sai chấp lầm), (b) Cung kính Bậc Hiền Trí, (c) Thường xuyên quán xét Pháp cao siêu

- a) ***Không thân cận người tà kiến***: Để gieo trồng trí tuệ, chúng ta không nên thân cận người có tà kiến, cố chấp, thấy sai, chấp lầm. Thân cận với người tà kiến thì sẽ làm cho chúng ta mất đi trí tuệ. Tuy nhiên trước tiên là chúng ta phải luôn luôn xem xét quán sát lại cho chính mình, rằng ta có phải là người có chánh kiến hay chưa ? Chẳng hạn như mỗi khi chúng ta đánh lễ Đức Phật, thì chúng ta phải làm chi, suy nghĩ chi, tác ý như thế nào khi chúng ta đánh lễ Đức Phật ? Lễ Phật là chúng ta xin trí kính đánh lễ Ân Đức của Ngài, Ân Đức của Pháp Bảo mà Ngài đã để lại, và Ân Đức của Tăng Bảo, những bậc đã và đang đi trên con đường giải thoát

và đã gìn giữ và truyền thừa Giáo Pháp mà Ngài đã để lại; chứ không phải chúng ta đánh lễ kim thân của Đức Phật hay tôn tượng của các bậc Thầy Tổ. Chú trọng vào các hình tượng, kiểu mẫu của tượng Phật và Lễ Phật không với tinh thần tri ân Ân Đức của Tam Bảo, là không lễ Phật với chánh kiến. Đánh lễ Đức Phật mà không có tâm trí Kính Lễ Ân Đức Phật và Tam Bảo, mà chỉ hành lễ theo thói quen, hay đánh lễ Đức Phật để cầu xin điều này điều nọ thì quả là không có chánh kiến. Nên xa lánh những người tà kiến, hay những điều chi tà kiến.

Đây là một cơ hội để ôn lại hay nếu các bạn nào chưa được biết thì nên cần biết về Ân Đức của Tam Bảo.

Ân Đức Phật Bảo: Đức Phật có chín Ân Đức hay là chín Hồng Danh mà chúng ta cần nên được biết. Xin xem ở Phần VI của cuốn kinh sách này, có liệt kê chín Hồng Danh của Đức Phật. Riêng ở tại đây xin được giới thiệu với ba phẩm chất hay ba Ân Đức cao quý của Đức Phật, một Bậc Toàn Tri Toàn Giác mà khi nói đến là chúng ta phải nghĩ ngay đến những phẩm chất hay Ân Đức cao quý này. Ba Ân Đức cao quý đó, gồm có: Tịnh Đức, Bi Đức, và Trí Đức, và thù thắng nhất là Trí Đức.

- (1) **Tịnh Đức:** Ngài là Bậc Giới Hạnh, với đời sống của Ngài thanh tịnh thuần khiết bất khả tỷ giáo không ai sánh được. Ngài đã xa lìa tất cả phiền não thô sơ và vi tế, nên Thân, Lời, Ý của Ngài đều được trong sạch trọn lành. Dù ở trước mặt đông người hay khi ở một mình

Ngài cũng đều có Thân, Lối, Ý trong sạch không nhiễm ô.

- (2) Bi Đức: Ngài lúc nào cũng có lòng bi mẫn thương xót đến hết tất cả chúng sinh còn đang ở trong vòng sinh tử luân hồi, đau khổ.
- (3) Trí Đức: Ngài luôn luôn an trú sáng ngời trong trí tuệ. Ngài là Bạc Toàn Tri Toàn Giác. Trí tuệ của Ngài hoàn toàn sáng suốt không có chi che ám được.

Trí Đức là Ân Đức thù thắng của Đức Phật vì Ngài đã chứng ngộ được Tam Vô Lậu Học, đoạn tận mọi phiền não lậu hoặc, và giải thoát khổ tử luân hồi trong Tam Giới.

Chúng ta nên hiểu biết và hết lòng thành kính mà tri ân Trí Đức cao quý của Ngài là vì do nhiều trí tuệ và với trí tuệ này, Ngài đã chứng quả vị Phật Toàn Giác ở trong 4 a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp tu tập *sau khi đã được thọ ký*. Với hạnh nguyện của Bạc Trí Tuệ, Ngài là bậc Toàn Giác có thời gian tu tập ngắn hơn so với bậc Toàn Giác với hạnh Đức Tin, trải qua 8 a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp tu tập sau khi đã được thọ ký. Bạc Toàn Giác với hạnh Tinh Tấn thì tu tập 16 a-tăng-kỳ và một trăm ngàn đại kiếp sau khi đã được thọ ký. Đây là khoảng thời gian của các Ngài phải tu tập sau khi đã được thọ ký sẽ thành một vị Phật vị lai.

Ân Đức Pháp Bảo: Giáo Pháp gồm Luật, Kinh, và Vô Tỷ Pháp như là một bậc Hiền Trí, và chúng ta không bao giờ rời xa khỏi Giáo Pháp được. Trong Phần II đã có trình bày một trong những phép trau dồi trí tuệ là thân cận và học hỏi ở Bậc Hiền Trí. Chúng ta nên ghi nhận rằng Pháp Bảo như

là những Bậc Hiền Trí do bởi thành tựu chứng tri Pháp Thành thuận tòng qua Pháp Học và Pháp Hành. Pháp Bảo là do Đức Phật chỉ dạy cho chúng ta để được tu học, để được hành trì đi đến giải thoát mọi khổ tử luân hồi trong Tam Giới. Khi chưa chứng đắc Đạo Quả, giải thoát luân hồi thì cũng có được đời sống ít phiền não ngay trong kiếp sống hiện tại. Ân Đức của Pháp Bảo gồm có Pháp Học, Pháp Hành, và Pháp Thành. Học hiểu và tu tập đúng theo Chánh Pháp thì chúng ta sẽ thành tựu được Pháp Thành. Pháp Bảo là đúng theo con đường Đạo Bát Chánh, là con đường đi của Bậc Thánh Nhân, là con đường chánh dẫn người hữu trí viên tịch Níp Bàn được. Pháp Bảo là Pháp trừ diệt các sự lao khổ, và các điều phiền não, là Pháp chỉ dẫn chúng sinh thoát khỏi cái khổ sinh tử luân hồi. Có sáu Ân Đức của Pháp Bảo được liệt kê trong Phần VI của quyển kinh sách này.

Ân Đức Tăng Bảo: Tăng Bảo là những bậc xuất gia tu hành chân chánh, tri túc, thúc liễm thân tâm và sống trong Tứ Thanh Tịnh Giới, đáng để cho người dân lễ cúng dường. Tăng Bảo là bậc đã thoát ly trần tục đã và đang đi trên con đường giác ngộ giải thoát, là hàng Thánh Văn đệ tử của Đức Phật gồm có hai bậc: Phạm Tăng và Thánh Tăng. Chúng ta là những người cư sĩ tại gia đang tu học, mong cầu được giải thoát thì nên thân cận với các bậc tu hành học hạnh trau dồi, phát sinh và tăng trưởng trí tuệ. Có chín Hồng Ân của Tăng Bảo được liệt kê trong Phần VI của cuốn kinh sách này.

- b) **Cung kính Bậc Hiền Trí.** Cung kính, thân cận, học hỏi ở các Bậc Hiền Trí để gieo trồng phát sinh trí tuệ. Ở

đây cũng cần nên hiểu biết sự khác nhau của Người Trí Thức, Thiện Trí Thức, và Bậc Hiền Trí.

- (1) Người Trí Thức: Người được gọi là Trí Thức là người học cao hiểu rộng, có nhiều kiến thức hiệp thế, nhưng không biết làm các việc thiện. Người Trí Thức có đôi khi là người rất tà kiến vì bảo thủ với kiến thức mà họ đã có.
- (2) Thiện Trí Thức: Thiện Trí Thức hay Thiện Trí Thức là người học cao hiểu rộng và lại biết làm các việc thiện, cứu nhân độ thế.
- (3) Bậc Hiền Trí: Bậc Hiền Trí là những Thiện Trí Thức sống đời phạm hạnh và tu tập cho đến thành bậc Thánh Nhân (Ariya). Sống trong Phạm Hạnh là sống trong tứ Pháp Phạm Trú hay còn gọi là Tứ Vô Lượng Tâm, gồm có Từ Bi Hỷ Xả.

❖ **Ghi Nhớ:** *Nên thân cận với Bậc Hiền Trí, học hỏi và tu tập ở nơi họ. Nhờ mãnh lực của họ thúc đẩy chúng ta có cơ hội thoát khỏi các Pháp bất thiện.*

- c) **Quán xét Pháp cao siêu:** Thường xuyên quán xét Pháp cao siêu, thậm thâm, vi diệu để gieo trồng trí tuệ. Vậy Pháp chi được gọi là Pháp thậm thâm vi diệu khó thấy khó tìm? Pháp cao siêu, khó thấy khó tìm là các Pháp Thực Tướng Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã. Đức Phật có chỉ dạy rằng cho dù Ngài không hiện hữu

trong đời, thì trong thế gian này cũng vẫn có Pháp Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã. Chúng sinh không thấy ba Pháp thực tướng này vì vậy đã phải bị trôi lăn trong vòng luân hồi hết sinh rồi tử, hết tử rồi sinh, luôn mãi khổ đau. Người tu học cần phải thấy được Pháp thực tướng vi diệu Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã. Cả ba Pháp này được gọi là Bản Thể Tướng, là Phổ Thông Tướng của tất cả các Pháp hữu vi. Phổ Thông Tướng là vì nó là tướng trạng của tất cả mọi hiện hữu. Làm thế nào để thấy được các Pháp vi diệu này? Tu tập thiền Quán hay thiền Minh Sát (Vipassana) để thấy được các Pháp vi diệu này. Mỗi ngày chúng ta nên tu tập 5 phút, 10 phút, quay về với chính mình và suy nghiệm để thấy được các Pháp vi diệu đang hiện hữu trong ta như thực tại chính đang có.

❖ **Ghi Nhớ:** *Con đường tu tập là trở về quán sát với chính mình, chứ không hướng ra ngoài tầm cầu ở nơi các Bậc Hiền Trí, hoặc đi tìm kiếm để lánh xa người tà kiến. Cứ quay về với việc quán sát chính mình, nếu có thuận duyên thì chúng ta sẽ gặp được các bậc Hiền Trí, và khi đã hội túc duyên thì chúng ta nên thân cận để được học hỏi.*

Con đường tu dưỡng trí tuệ với hai pháp hướng ngoại gồm có (1) không thân cận người tà kiến, và (2) nên thân cận tu học với bậc Hiền Trí. Một Pháp hướng nội là chúng ta nên thường xuyên quán xét Pháp cao siêu. Thế nhưng, chúng ta thường hay vọng ngoại và bài nội, bỏ chính bản thân mình để đi tầm cầu những gì ở bên ngoài. Vì thế phải biết tự quay

trở về với chính mình để quán xét, để tu tập, để suy nghiệm các Pháp ở trong bản thân chúng ta. Trong Trung Bộ Kinh, với Bài Kinh Chăn Bò, Đức Phật dạy bảo một vị Tỳ Khưu không nên lừa bò, hay đếm bò của người khác mà hãy nên lừa bò và đếm bò của chính mình.

Ví dụ như khi tu tập Bát Quan Trai Giới, có một giới là không ăn sau giờ Ngọ, giới này có ý nghĩa là tri túc, thu thúc và dùng thời gian để tu tập, hành thiền. Thế nhưng chúng ta lại hay bị mắc bệnh nhắc nhở giới, đếm giới. Chúng ta cứ nhắc nhau hoài là nhớ đừng ăn sau giờ Ngọ, phải ăn cho no buổi trưa kéo chiều tới đói bụng. Đó là thọ Bát theo kiểu chăn bò, đang đếm con bò này, lừa con bò nọ. Hình ảnh chăn bò ở đây là dùng để chỉ phương pháp tu tập và cũng có ý nghĩa là không nhìn ra ngoài để ý việc của người khác mà nên quay về với chính mình, kiểm soát, để tu tập, và để hành trì cho chính mình. Trong khi thọ bát giới mà nếu phạm một điều học thì nên sám hối và xin giới lại, không nên quá lo ngại mà xao động ảnh hưởng việc hành trì tiến tu.

Chín Pháp Làm Phát Sinh Trí Tuệ

- (1) ***Thuyết Pháp là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Muốn thuyết Pháp chúng ta phải học hiểu và trau dồi tu tập rất nhiều. Trên con đường tu tập ta nên được hiểu như thế nào, chứng nghiệm ra sao thì việc thuyết Pháp được chia sẻ sự thật như thực nghiệm đã có.
- (2) ***Dạy nghề vô tội là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Dạy nghề có tội thì làm tâm tán loạn. Con đường nào để dạy

nghề vô tội ? Dạy tu là dạy nghề vô tội. Chỉ có việc dạy tu là không có tội, vì không có lắt léo. Dạy tu là việc dạy cho người sửa đổi tu tập tâm tánh, làm lành, làm thiện, tránh xa tội lỗi, thanh lọc thân tâm, thấy Pháp Thực Tính Thực Tướng. Một Nhà Sư dạy người học sai Pháp thì phải bị đọa địa ngục vì khi dạy sai trật giáo Pháp là không những hại họ trong kiếp sống này mà còn hại họ đến nhiều kiếp sống sau đó nữa.

- (3) ***Tạo nghiệp vô tội là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Khi có dạy nghề vô tội thì đã có tạo nghiệp vô tội. Phải biết là cần phải có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.
- (4) ***Kính trọng người dạy hay bậc Pháp Sư là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Tôn Sư trọng Đạo thì phát sinh Trí Tuệ. Người nào chỉ một lời hay, nói cho nghe một điều tốt chúng ta điều phải biết tri ân. Một thời của Bồ Tát, Ngài đã xả thân để học Pháp, cầu được Pháp. Ngài đã bỏ thân cho Dạ Xoa để học được một câu Pháp “*Thế gian này là vô thường*”. Phải biết kính trọng, tôn kính bậc Pháp Sư thì ta mới cầu được Pháp, và vì thế vị thầy mới hết lòng giảng dạy. Đức Phật là Bậc Đạo Sư với hai bàn tay mở rộng, không nắm giữ điều chi. Ngài dạy cho chúng sinh tất cả Pháp để tu tập giải thoát. Người tu phải biết kính trọng và tri ơn, mà học Pháp và hành Pháp.
- (5) ***Làm việc thiện nguyện là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Khi làm việc thiện nguyện thì lúc ấy có Thiện Trí Thức cùng làm với mình và do thế có cơ hội học hỏi từ những vị ấy. Thế nhưng cũng phải coi chừng những

người cùng làm chung với mình nếu đã có vụ lợi vì danh vì lợi, còn chấp Pháp thế gian hay không? Có tích truyện về một vị Thiên Tử cô đơn chỉ có một mình ở trong Thiên Cung đã đi đến hỏi Đức Phật nguyên nhân vì sao có hiện trạng đó. Đức Phật đã nói do bởi một kiếp quá khứ vị Thiên Tử đã làm việc thiện mà không rủ rê người khác cùng làm chung. Rủ rê người khác làm việc thiện, cùng làm chung với họ nhưng cũng phải cần quay về với chính mình, để xem xét và suy nghiệm.

- (6) ***Nghiên cứu, soạn tác, in ấn Kinh Pháp cao siêu là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Hàng Phật Tử làm thế nào để soạn dịch được Kinh Pháp cao siêu? Phật Tử không có khả năng soạn dịch Kinh Pháp cao siêu thì phải lo và hỗ trợ các cho các vị đang làm việc soạn dịch, nghiên cứu Pháp cao siêu. Như thế là đã cùng tùy hỷ công đức với trí tuệ của họ. Tùy hỷ công đức là một Pháp trong Thập Phúc Hành Tông, tức là hoan hỷ với thiện sự và thiện công đức của người thì ta cũng có được phước báu như nhau.
- (7) ***Vui thích việc bố thí Chánh Pháp là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Làm việc thí Pháp là phát sinh trí tuệ. Thí Pháp là xả thí tối thượng, thù thắng, không có xả thí nào bằng. Muốn sinh trí tuệ thì gieo cho người hạt giống trí tuệ, vì thế phải cẩn thận trong việc chọn đúng Chánh Pháp mà gieo cho người và cho mình. Không đúng với lời dạy của Đức Phật thì phải biết dừng lại. Kinh sách lời dạy của Đức Phật phải có chứng minh,

nguồn gốc, còn nếu mình không biết rõ nguồn gốc từ đâu thì phải thận trọng.

“Pháp thí thắng tất cả mọi thí.

Pháp vị thắng tất cả mọi vị.

Ưu thích Pháp thắng tất cả mọi ưa thích.

Dứt lòng tham muốn thắng tất cả mọi thống khổ.”

- (8) ***Biết thỉnh nguyện người nói Pháp cho ta được nghe là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Những người nào có giáo Pháp thì ta phải thỉnh cầu để được nghe Pháp của họ. Ngài Đề Nhất Trí Tuệ Sariputta (Xá Lợi Phất), khi biết được có một ai đang nói Pháp là Ngài liền đi đến để được nghe. Chúng ta hãy sẵn sàng hạ mình xuống, để tâm cầu thỉnh Pháp, học Pháp. Thường luôn thăm hỏi các bạn Đạo: “Này Đạo hữu bạn có Pháp nào hay, học được điều chi lợi lạc cho đường tu tập thì xin bạn hãy hoan hỷ chia sẻ cho tôi được biết với”.
- (9) ***Tâm cầu học, hành, và trau dồi Pháp cao siêu là làm phát sinh Trí Tuệ.*** Muốn có trí tuệ, chúng ta phải tâm cầu học hành, trau dồi Pháp cao siêu, và tu tập cho mình được chứng ngộ. Cổ nhân thường hay có nói câu “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn.” Tu hành thì có bạn, nhưng con đường giác ngộ, chứng đắc là do chính tự mỗi người, tự tu tự chứng, chứ không ai có thể tu cho ai được. Và cũng không ai chứng đắc cho ai được.

❖ **Ghi Nhớ:** *Mỗi người phải tự tu tự chứng chứ không ai tu cho ai được, cũng không ai chứng cho ai được.*

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, (Trường Bộ Kinh) Đức Phật có dạy về Khổ, gồm 13 loại Khổ trong đời này, đó là: Sinh, Lão, Bệnh, Tử là khổ. Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não là khổ. Ái Biệt Ly, thương mà xa lìa là khổ. Oán Tắng Hội, ghét nhau mà phải ở gần nhau là khổ. Cầu Bất Đắc, mong cầu mà không được là khổ. Ngũ Thủ Uẩn, chấp thủ vào năm khối hợp thể cấu hợp thành cái gọi là con người, là khổ. Năm khối hợp thể ấy là Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, Thức Uẩn. Hay năm khối hợp thể này còn được gọi là Danh Sắc. Danh là thành phần Tâm linh, Sắc là thành phần vật lý, vật thể.

Mười ba (13) loại Khổ nêu ở trên được phân làm ba nhóm là: (1) Khổ Phổ Biến, (2) Khổ Cá Biệt, (3) Khổ Luân Hồi, mỗi nhóm được trình bày như sau:

1. **Khổ Phổ Biến:** Sinh, Lão, Bệnh, Chết Khổ là loại Khổ Phổ Biến, hay là Khổ Phổ Thông. Chúng ta, ai cũng biết đến cái Khổ này, và ai cũng có cái Khổ này, cho nên được gọi là Khổ Phổ Thông.
2. **Khổ Cá Biệt:** Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não, Ái Biệt Ly, Oán Tắng Hội, Cầu Bất Đắc là loại Khổ Cá Biệt. Có người có loại Khổ này, và có người không có loại Khổ này, cho nên gọi là Khổ Cá Biệt.
3. **Khổ Luân Hồi:** Ngũ Thủ Uẩn Khổ là cái Khổ Luân Hồi. Ngũ Thủ Uẩn khổ là sự chấp thủ, chấp giữ, dính chặt vào năm hợp thể tâm sinh lý này là Ta, là Tôi, là

của Ta, là của Tôi. Năm khối tâm sinh lý được gọi là Ngũ Uẩn, năm khối gồm có Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, và Thức Uẩn. Khi nào còn có Tôi, có Ta, còn có cái của Tôi, của Ta là còn luân hồi.

Khổ Phổ Biến với Sinh, Lão, Bệnh, Chết thì ai cũng biết, vậy chúng ta nói để làm chi, than thở để làm chi, chia sẻ những vấn đề này có lợi ích gì đâu, càng làm khổ thêm thôi. Chi bằng gặp nhau trao đổi việc tu tập để phát sinh trí tuệ có hay hơn không! Ngồi lâu thì tê nhức mỗi đầu. Nằm lâu thì mệt mỏi. Ăn nhiều quá thì no tức bụng, thức khuya hoài thì nhức đầu. Những cái khổ như vậy chúng ta cũng không cần nên nghe.

Khổ Cá Biệt với Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não, Ái biệt ly khổ, Oán tắng hội khổ, Cầu bất đắc khổ là cái khổ tâm. Khổ tâm thì giữ trong lòng đừng nói ra, đừng than vãn, mà hãy nên tu tập để tự thanh lọc diệt trừ những cái khổ này. Nói ra, chia sẻ với những người khác về nỗi khổ tâm của mình, có làm giảm đi sự sầu, bi, khổ, ưu não hay không ? hay càng cường độ và làm cho nó tăng trưởng ?

Ở đây xin được chia sẻ và nhắc nhở một điều là trên phương diện nghiệp báo, thì mỗi lần chúng ta lặp lại những cái khổ tâm, những Bất Thiện Pháp thì nghiệp Bất Thiện về Lòi, Ý, Thân được nuôi dưỡng và tăng trưởng và như thế thì quả xấu cũng được tăng trưởng. Và cứ như thế nếu chúng ta cứ lặp đi lặp lại nhiều lần, kể lể, và than vãn thì càng làm tăng trưởng Bất Thiện Pháp. Và như thế thì càng thêm đau khổ. Về phần của người nghe thì khi chúng ta nghe những điều

khổ tâm của người khác, chúng ta cũng sẽ bị tác động, cho nên cần phải cẩn thận. Nếu bạn là người thường xem phim bộ phim nhiều tập về những tình cảm đau khổ biệt ly của gia đình, đôi lứa, xã hội, thì bạn sẽ bị buồn rầu, phiền não và toan tính để giải quyết giùm cho nhân vật trong phim.

Nếu bạn gặp được Bậc Hiền Trí thì bạn sẽ được những lời khuyên thiết thực, phương pháp tu tập để giải tỏa những nỗi khổ tâm, nhưng đa phần người nghe bị tác động, chạy theo câu chuyện và đánh mất mình để cùng hòa đồng vào nỗi khổ tâm của người.

Có khi bạn để ý và thấy rằng có người khi gặp họ thì lúc nào họ cũng vui cười, thân thiện, niềm nở vui vẻ, và như thế bạn cho rằng người này không có khổ tâm. Nhưng xin thưa cũng không hẳn là họ không có cái khổ tâm đâu, chỉ vì họ có sự tu tập nên tự biết chế ngự cái khổ tâm của mình, không muốn kể đi, nói lại nhiều lần, vì có lợi ích chi đâu, chỉ làm tăng trưởng nghiệp bất thiện mà thôi.

❖ **Ghi Nhớ:** *Đừng bị tác động bởi Khổ Cá Biệt sâu, bi khổ, ưu, não của người, hãy lo tu tập thanh lọc thân tâm kham nhẫn nếu mình có những Khổ Cá Biệt này.*

Khổ Luân Hồi là khổ do còn chấp vào Khổ Phổ Biến Sinh Già Bệnh Chết Khổ, hay Khổ Cá Biệt Sâu, Bi, Khổ, Ưu, Não là khổ của Tôi, khổ của Ta, Tôi có cái khổ này nên còn phiền não còn luân hồi.

Ai cũng có khổ, Khổ là một sự thật mà Đức Phật đã chỉ ra trong Khổ Đế. Vậy có khổ cũng không cần phải than

thờ, chia sẻ, hay lắng nghe người than phiền về khổ. Người có trí nên chú tâm tu tập nuôi dưỡng, trau dồi, gìn giữ trí tuệ, đừng bị tác động bởi cái khổ của người.

Chúng ta nên tu học và biết ai cũng có khổ và chỉ có tu tập mới ra khỏi khổ đau. Biết là một năng lực, năng lực ở tâm của chúng ta. Cho nên chúng ta hãy cùng nhau chia sẻ về Năng Nhiếp Lực. Năng Nhiếp Lực là khả năng, năng lực nhiếp phục, chế phục các Pháp Thế Gian.

Tứ Năng Nhiếp Lực

Có 4 Pháp để nhiếp phục thế gian. Thế gian ở đây là chỉ cho người với người. Bốn Pháp đó là Bố Thí, Ái Ngữ, Đồng Sự, và Lợi Hành.

1. **Bố Thí:** Phải bố thí Chánh Pháp mới nhiếp phục được người, cảm hóa được người. Trong các loại bố thí, thì bố thí Pháp là thù thắng nhất. Bố thí Pháp được xem như là lo soạn Kinh sách, in ấn Kinh sách, thuyết Pháp, thính Pháp. Hơn thế nữa là xả thí thân tâm để cầu Pháp, xả thí sinh mạng này để có được Đạo Quả Níp Bàn. Bồ Tát trước khi thành Phật đã xả thí thân mạng mình để cầu được Pháp giải thoát. Ở nơi nào có bố thí, xả thí thì chúng ta hoan hỷ, nhưng chúng ta phải nhắc nhở mình đang còn trong vòng luân hồi sinh tử, thì nên dành thì giờ trau dồi trí tuệ để sớm được giải thoát. Người có bố thí Pháp có khả năng, năng lực nhiếp phục chính mình và người khác. Bố thí Pháp thù thắng hơn mọi sự bố thí. Bố thí Pháp làm

cho người an lành lâu dài và làm cho người phát sinh trí tuệ.

“Pháp thí thắng tất cả sự thí.

Pháp vị thắng tất cả vị.

Ưa thích Pháp thắng tất cả mọi ưa thích.

Dứt lòng tham muốn thắng tất cả thống khổ.”

2. **Ái Ngữ:** Ái ngữ là lời nói tốt, nói lời êm ái, dịu dàng, lời nói làm vừa lòng mọi người. Nhưng hãy cẩn thận vì ái ngữ này dễ làm sinh luyện ái. Ái ngữ như thế sinh phiền não, sinh hệ lụy, sinh luân hồi. **Ái ngữ tốt nhất là thuyết Pháp.** Ái ngữ do thuyết Pháp không sinh ra ái luyện, hệ lụy. Ái ngữ thuyết Pháp có thể làm mích lòng người nghe nhưng có lợi ích cho người vì “thuốc đắng dã tật, lời thật mích lòng”.

Ví dụ: Một người đang xây căn nhà, có một vị Hiền Trí đến nói rằng, này ông, ông đang xây nhà bếp không đúng hướng vì khi gió Bắc về sẽ bị cháy bếp. Người xây nhà không nghe mà còn trách mắng rằng nhà ông ta đang xây, sao lại nói như thế và tiếp tục xây nhà. Khi gió Bắc về, bị cháy nhà và làng xóm đến giúp ông chữa cháy. Người xây nhà làm cơm cho mọi người để tạ ơn họ đã giúp ông chữa cháy. Nhưng thật ra người xây nhà nên tìm Bậc Hiền Trí đã chỉ cho ông về sự sai lầm của ông là xây bếp không đúng hướng, để tri ân, và học hỏi ở bậc Hiền Trí ấy. Ví như trong Kinh Pháp Cú có câu:

“Nếu thấy bậc hiền trí

*Chỉ lỗi và khiển trách
Như chỉ chỗ chôn vàng
Hãy thân cận người trí
Thân cận người như vậy
Chỉ tốt hơn, không xấu.”*

Kinh Pháp Cú, P.C 76

Ái luyện sinh sâu muộn, ái luyện sinh khổ đau nên chúng ta không cần những lời ái luyện sinh hệ lụy luân hồi. Ái ngữ là lời nói làm cho người an lành lâu dài. Chúng ta nên là người chỉ cho ông xây nhà ngăn trừ cháy nhà, chứ chúng ta không là người chữa cháy cho ông. Chúng ta học lời dạy của Đức Phật, ta phải nên dừng lại các Pháp Thế Gian không cần thiết, không phát sinh trí tuệ cho chúng ta.

Ái ngữ là cho những lời lành mạnh, cao thượng, chân thật, không sinh ái luyện, ái dục. Chúng ta chỉ cho những lời chân thật để người tu tập và chúng ta cũng tu tập. Đó mới là Năng Nhiếp Pháp.

3. **Lợi Hành.** Lợi hành là những người cùng song hành, cùng đi với chúng ta để cùng nhau tu học hành trì và cùng nhau có lợi lạc an lành. Do vậy ai là người cùng hợp trong tu tập tăng trưởng trí tuệ thì ta cùng đi, ai là người không cùng hợp trong tu tập phát sinh trí tuệ thì ta không đi cùng. Sinh ta ra là cha mẹ, hiểu được ta là tri kỷ. Vậy ta đã có tri kỷ chưa ? Ai là người học Pháp, hiểu Pháp để ta thân cận và lợi hành ? Ta phải biết gạt lọc, và phải biết chọn tri kỷ. Nếu như ta nói lời chân thật mà người nghe không

được thì đó không phải là người lợi hành với chúng ta. Vật mà khó kiếm khó tầm thì là vật cao quý, cũng như vậy người mà có lợi hành với chúng ta trên đường tu tập giải thoát rất khó tầm khó kiếm. Chúng ta phải biết làm lợi ích với tha nhân và lợi ích cho chúng ta bằng sự lợi hành. Có bốn Pháp gọi là Tứ Lợi Hành như sau:

- (1) Những ai chưa có đức tin, thì ta nên gieo đức tin cho họ. Đó là người sẽ đồng hành với ta và họ cũng tin tưởng và xem ta làm bạn đồng hành với họ.
- (2) Những ai chưa có giới, thì ta nên gieo cho họ giữ giới. Đó là người đồng hành với ta. Chúng ta không nên thân cận với người không có giới vì họ sẽ tác động rủ ren làm cho ta phá giới.
- (3) Những ai có hay còn tâm bòn xén, thì ta phải hướng dẫn cho họ con đường xả ly. Đó là người đồng hành với ta.
- (4) Những ai chưa có trí tuệ, thì ta nên an trú họ trong trí. Đó là người đồng hành với ta.

Những người này là bạn đồng hành với ta và ta là người đồng hành với họ. Ai đến với chúng ta mà đưa Pháp Thế Gian cho chúng ta, làm chúng ta ái luyện nhiễm đắm, những người ấy không đáng cho ta làm bạn đồng hành. Hãy tránh xa những người ấy!

Chắc có người sẽ hỏi Pháp Thế Gian là những Pháp chi ? Dạ xin thưa rằng Pháp Thế Gian thì không kể ra hết được đâu, nhưng nên hiểu rằng Pháp Thế Gian là những Pháp ở trong đời, được tạo tác do bởi Tham Ái, Sân Hận, và Tà

Kiến thấy sai, chấp lầm. Cho nên nói người tu hành là người đi ngược dòng đời, do bởi họ dốc lòng, gắng tâm đi ra ngoài sự Tham Ái, Sân Hận, và Tà Kiến.

4. **Đồng Sự:** Khi đã có bạn cùng lợi hành, đã có đức tin, đã có giới hạnh, đã có xả ly, đã có trí tuệ, thì chúng ta cùng đồng sự chia sẻ với nhau và cùng với nhau trên con đường tu tập. Khi đã lợi hành đồng sự thì không còn đem Pháp Thế Gian cho nhau, không ai than khổ với ai, chỉ nhắc nhở chia sẻ nhau đồng tu, chung vui, chung khổ trên con đường tu tập. Chung vui, chung khổ để tiến tu, Đạo Quả Níp Bàn, chứ không phải chung vui chung khổ trong Pháp Thế Gian.

❖ **Ghi Nhớ:** *Người mà còn đem tâm sự buồn khổ đến cho chúng ta thì người ấy chưa xả ly và còn bòn xén. Họ ích kỷ, không buông bỏ, giữ lấy cái sâu não, và nói cho ta nghe. Người như thế không phải là lợi hành với ta và ta không đồng sự với họ được.*

Khi nào chúng ta hành trì Tứ Năng Nhiếp Pháp thì ta có năm quả phước báu:

- (1) Không còn lo sợ trong sự sống hằng ngày của chúng ta về thân và tâm.
- (2) Không còn lo sợ về danh thơm tiếng tốt nữa vì chúng ta chỉ lo tu thôi, gát bỏ mọi Pháp Thế Gian. Người nào còn lo ái ngữ để được thương thích người ấy còn sẽ còn lo được danh thơm tiếng tốt.

- (3) Không còn lo sợ pháp luật trong đời vì chúng ta sống thu thúc lo tu tập.
- (4) Không còn lo sợ sự chết. Chuyện nó đến thì nó đến. Ai cũng có sự chết, nên chúng ta thông cảm và không còn lo sợ nữa.
- (5) Không lo sợ sa đoạ vào bốn cõi khổ: địa ngục, ngạ quỷ, atula, súc sinh.

Bảy Pháp Trau Giỏi Trí Tuệ Sắc Bén

1. ***Thường xuyên suy ngẫm, tư duy lời dạy của Đức Phật.*** Lời dạy của Đức Phật có 84,000 Pháp Uẩn vậy ta nên suy ngẫm những lời nào? Tất cả lời dạy của Đức Phật là Luật Tạng, Kinh Tạng, Vô Tỷ Pháp Tạng, chúng ta gom thành bốn Pháp để thường xuyên suy ngẫm đó là ***Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã, Níp Bàn***. Níp Bàn đưa ta ra khỏi sự chi phối của Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã trong vòng luân hồi.
2. ***Thân và Tâm phải luôn luôn thanh tịnh.*** Gìn giữ thân tâm trong sạch tức là trì giới, bố thí, và tu thiền.
3. ***Luôn luôn phải quân bình Ngũ Quyền.*** Ngũ Quyền gồm có năm tính chất, yếu tố thuộc về tâm, là năm khả năng, hay năng lực giúp chúng ta trên con đường tu tập. Ngũ Quyền là ***Tín Quyền, Tấn Quyền, Niệm Quyền, Định Quyền, Tuệ Quyền***. Chúng ta không nên có Tín Quyền mạnh quá vì Tín mạnh quá sinh ra tham, mê tín. Chúng ta không nên có Tấn Quyền mạnh quá vì Tấn mạnh quá sinh ra nóng nảy. Chúng ta không nên có Định Quyền mạnh quá vì Định mạnh quá

sinh ra hôn trầm, trì trệ. Nếu Tuệ Quyền mạnh quá thì sinh hoài nghi. Do vậy chúng ta nên quân bình năm Pháp này thì trí tuệ mới xuyên suốt được.

4. **Tránh xa người vô trí.** *Người có trí nhưng mà không biết dùng, thì ta gọi là người vô trí.* Người vô trí không có tâm mong mỏi, tầm cầu học Pháp, giác ngộ giải thoát. Người có tâm tha thiết tầm cầu Phật Pháp, người có tâm tha thiết cầu Đạo giải thoát, thì ta nên thân cận cùng lợi hành và đồng sự. Người chỉ chuyên lo vun bồi Phước Vật, bố thí cúng dường, làm việc thiện mà không có hành thiền tu tập giải thoát thì chúng ta cũng khoan hãy thân cận.

Chúng ta có ba loại phước báu là, Phước Vật, Phước Đức, và Phước Trí. Có người do bởi có nhiều Phước Vật, nên có nhiều tiền của, nhưng không được mến thương là vì người ấy thiếu Phước Đức, không có Đức. Chúng ta phải nên trau dồi Phước Đức. Sống trong đời chúng ta phải nên luôn luôn có tam phước, Phước Vật, Phước Đức, Phước Trí. Tài sản có, đức độ nhiều, và trí tuệ xuyên suốt. Người như thế là người hoàn thiện.

- ❖ **Ghi Nhớ:** *Những người thường luôn kêu gọi chúng ta làm việc xả thí cúng dường tạo Phước Vật, mà không mong cầu tạo Phước Trí, không mong cầu học hỏi, trau dồi Phước Trí thì ta cũng không nên thân cận. Phước Trí là do thính Pháp, nghe kinh, học Pháp, tư duy Pháp, tu tập hành trì, hành thiền để tạo Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ.*

5. *Thường xuyên quán xét Pháp vi diệu cao siêu.* Pháp nào là Pháp vi diệu cao siêu? Quán xét là suy ngẫm và quay về tu tập chứng nghiệm, thực chứng trên thân tâm của chúng ta.
 6. *Luôn luôn tầm cầu, thân cận với bậc trí tuệ.* Tha thiết tầm cầu gặp các bậc trí tuệ.
 7. *Luôn luôn hướng tâm vào việc giải thoát.* Hướng tâm vào việc giải thoát, ngoài ra không tầm cầu chuyện chi khác, gát bỏ mọi chuyện Thế Gian. Tầm cầu về giải thoát, suy tư, nghiền ngẫm về sự giải thoát và con đường tu tập giải thoát. Thế nào là tu tập giải thoát? Tu tập, chỉnh sửa từng bước, từng bước một. Luôn luôn tâm niệm, tu sửa, giảm thiểu sự tham sân, và giải thoát khỏi tham, giải thoát khỏi sân trong từng mỗi giây phút trong cuộc sống hằng ngày. Phải giải thoát từng bước, từng bước một.
- ❖ *Ghi Nhớ:* Trong muôn ngàn Pháp Bất Thiện, luân hồi khổ đau là do si mê dẫn dắt. Tiếp tục Pháp Bất Thiện thì tiếp tục đi vào con đường khổ đau.
- ❖ *Ghi Nhớ:* Trong muôn ngàn Pháp Thiện là do Trí Tuệ dẫn dắt. Trí Tuệ là dẫn đầu của mọi Thiện Pháp. Đi vào con đường Pháp Thiện để tầm cầu giải thoát.

Chúng ta nên nghiền ngẫm, chiêm nghiệm, và thực hành Chín Pháp làm phát sinh Trí Tuệ, Tứ Năng Nhiếp Pháp, và Bảy Pháp để trau dồi trí tuệ sắc bén, để tăng trưởng trí tuệ cho chính mình. Trí tuệ là diệt trừ các Pháp Bất Thiện. Tự

chính chúng ta phải chiêm nghiệm tu tập cho chính mình để trau dồi trí tuệ trong lời dạy của Đức Phật.

Liệt kê những Pháp Trau Giỏi Trí Tuệ thêm vào bốn Pháp đã trình bày ở trên.

Bát Nhân Đắc Trí là Tám Pháp cho người hành trì được phát sinh trí tuệ:

- (1) Kính Sư (cung kính ông Thầy)
- (2) Cần vấn (siêng năng học hỏi)
- (3) Thanh Tịnh (vắng lặng êm ái)
- (4) Trì giới (thu thúc giới hạnh), Giới năng sinh Định, Định năng sinh Tuệ
- (5) Cổ Văn (bền bỉ nghe Pháp)
- (6) Tư Cần (nhớ sự siêng năng)
- (7) Thuần Niệm (Chánh niệm mạnh)
- (8) Quán Uẩn (suy xét uẩn sinh và diệt)

Tứ Nhân Tạo Trí là bốn nhân tố để hành trì phát sinh trí tuệ:

- (1) Tin Ân Đức Bạc Ứng Cúng, chín Ân Đức của Phật
- (2) Nghe Pháp cao siêu
- (3) Không dễ duôi
- (4) Suy xét Pháp cao siêu

Thất Nhân Phát Trí là bảy Pháp làm nhân phát sinh trí tuệ:

- (1) Ưa gặp Trí thức học hỏi
- (2) Thân đồ chỗ ở sạch sẽ
- (3) Gìn giữ Lục Căn

- (4) Tránh người si mê
- (5) Thường gần Bạc Thiện Tri Thức
- (6) Cố tìm Phật Pháp cao siêu
- (7) Ưa tầm cầu Pháp giải thoát

Tứ Nhân Sinh Trí là bốn Pháp làm nhân phát sinh trí tuệ:

- (1) Có nghiệp trước quen nét Trí
- (2) Sinh ra nhằm Đời ít Sân
- (3) Tránh xa sự Phiền não
- (4) Pháp ngũ căn đăng mạnh

Bát Nhân Tĩnh Trí là tám Pháp làm nhân phát sinh trí tuệ sáng suốt:

- (1) Chạn còn trẻ tuổi
- (2) Quyền tước đang tăng
- (3) Cố gắng tìm học hỏi
- (4) Thôi xả giao với ngoại giáo
- (5) Cố gắng khéo dùng lòng
- (6) Cố đàm luận trao đổi ý kiến
- (7) Ưa mến những Tài Trí
- (8) Ở chỗ đang tiến hoá

Cửu Nghiệp Trí là chín tác hành phát sinh trí tuệ:

- (1) Thuyết Pháp cho người nghe
- (2) Dạy nghề không tội lỗi
- (3) Dạy chuyện không tội lỗi
- (4) Dạy tài không tội lỗi
- (5) Trọng người thuyết Pháp

- (6) Cầu thuyết Pháp nghe
- (7) Làm Phước nguyện sinh Trí
- (8) Tự soạn sách cao Chánh Kinh
- (9) Bồ thí những Chánh Kinh



III. BA CON ĐƯỜNG TRÍ TUỆ

Chúng ta thường dùng hai chữ Trí Tuệ đi đôi với nhau, nhưng hai từ ngữ này có chức năng khác nhau, và khi dùng chung với nhau thì cho đầy đủ ý nghĩa. Trong Pālī thì Tuệ là Pañña và Trí là Ñāṇa. Vậy thế nào là Trí và thế nào là Tuệ ?

Ví Dụ: Tuệ là đi từ nhà đến chùa mà không bị lạc đường. Từ nhà đến chùa có ba con đường đi là (1) đường ngắn hay dài, (2) đường bị kẹt xe hay không bị kẹt xe, (3) đường có được chạy tốc độ nhanh, đường xa lộ, hay đường cho chạy chậm, đường trong thành phố có nhiều đèn đỏ. Biết chọn đường nào để đi cho hợp thời, hợp lý thì là có Trí.

Nói đến Trí Tuệ chúng ta cũng cần nên ghi nhận đến Pháp Học và Pháp Hành vì Pháp Học và Pháp Hành là nền tảng để trau dồi, phát sinh, và tăng trưởng ba con đường trí tuệ đó là Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ.

Đức Phật cho chúng ta ba con đường Trí Tuệ là Tuệ Văn, Tuệ Tư, Tuệ Tu, và Ngài cũng cho chúng ta ba Pháp là Pháp Học, Pháp Hành, và Pháp Thành để trau dồi và phát triển ba con đường trí tuệ này. Pháp Học trau dồi và tăng trưởng Tuệ Văn; Pháp Hành trau dồi và làm tăng trưởng Tuệ Tư và Tuệ Tu. Pháp Thành là sự thành tựu hay là kết quả do có Pháp Học và Pháp Hành hay là kết quả, sự thành tựu của tu tập hành trì Tuệ Tu.

Pháp Học hay Văn Tuệ rất là quan trọng trên con đường tu học của chúng ta. Người tu cần phải học hiểu Phật Pháp, mới biết được phương hướng để tu, và sự tu học ấy mới được thành tựu. Như một người lái xe đi từ nơi chốn A đến nơi chốn B, thì người ấy phải biết đường xe chạy từ A đến B, hoặc là người ấy phải có bản đồ trong tay. Cũng như vậy tu mà không học thì biết tu làm sao. Chạy xe lạc đường thì còn có thể hỏi dò, hay vào mạng để tìm đường. Tu mà không biết đường thì không chỉ khổ trong đời này mà còn khổ cho nhiều đời sau nữa. Sau khi có Pháp Học rồi thì chúng ta phải thường tư duy suy ngẫm về Pháp và tu tập hành trì, hành thiền An Chỉ và thiền Minh sát hay ta còn gọi là Pháp Hành. Tư duy về Pháp và tu tập hành trì cũng rất là quan trọng vì học mà không hành trì, không tu tập thì cũng không đưa đến đâu.

Trong Phần III này, xin chia sẻ một số Pháp Học và Pháp Hành, cùng với những ví dụ minh họa để cùng nhau học hỏi, tham khảo, và tu tập để cùng phát sinh, trau giồi, gìn giữ, và tăng trưởng Tuệ Văn, Tuệ Tư, và Tuệ Tu.

❖ **Ghi Nhớ:** *Pháp Học nào học mà không ứng dụng được trong Pháp Hành được thì không có được Pháp Thành. Đó không phải là Pháp Học của mình. Phải chọn Pháp Học đúng với mình để ứng dụng trong Pháp Hành.*

1. Tuệ Văn

Tuệ Văn là sự hiểu biết rõ ràng hay sự liễu tri sinh khởi do bởi nương vào việc học hỏi, lắng nghe, nghiên cứu.

Tuệ Văn có được là do bởi học hỏi nơi Cha Mẹ, Thầy Tổ, Hảo Bằng Hữu, hay do học hỏi nơi cộng đồng, chỗ làm, trong xã hội, hay học hỏi qua kinh nghiệm của chính mình hay của người khác.

Tuệ Văn là trí tuệ có được do bởi thính Pháp, học hiểu Phật Pháp. Tuệ Văn có được do trau dồi và phát triển qua sự vấn hỏi Phật Pháp với các bậc chân tu hay chia sẻ, trao đổi kiến thức Phật Pháp với Đạo hữu, thiện trí thức.

Tuệ Văn được trau dồi và phát triển do bởi có Pháp Học từ nơi những lời dạy của Đức Phật qua Luật Tạng, Kinh Tạng, và Tạng Vô Tỷ Pháp.

Tại Sao Cần Có Tuệ Văn?

Công năng của Tuệ Văn là giúp chúng ta có kiến thức, có sự hiểu biết về Phật Pháp. Tuệ Văn giúp làm giảm đi sự nghi ngờ, hay tin vào những điều không nên tin.

Do vì thiếu sự hiểu biết về Phật Pháp một người có thể bác bỏ những điều cần phải học hỏi tu tập. Tuệ Văn giúp cho chúng ta sự hiểu biết để không bác bỏ những điều cần nên học hỏi, tỏ tường, liễu tri. Ví dụ như người không học Phật Pháp thì khó tin, hay có thể không tin, hay hoàn toàn không biết chi về Thiện, Ác, Nhân Quả, Nghiệp Báo, rồi thì ai nói cái chi họ cũng tin, hay là ai nói cái chi cũng bác bỏ. Người không tin có kiếp sau, không tin Nhân Quả và cho rằng chết là hết, chẳng còn chi cả cho nên không biết làm điều Thiện và tránh điều Ác. Có người đến vấn hỏi Đức Phật rằng có

kiếp sau hay không? Lời giáo huấn của Ngài là nếu người không tin có kiếp sau, nhưng làm việc Thiện thì được an vui ngay trong kiếp sống này, và làm việc Ác thì sẽ có quả khổ ngay trong kiếp sống này.

Tuệ Văn rất quan trọng vì không có Văn Tuệ thì không thể suy nghĩ, tư duy, chiêm nghiệm trên các Pháp, hay các điều đã học để có Tuệ Tư và như thế thì cũng không biết cái chi để tu cho phát sinh Trí Tuệ. Không học Phật Pháp, không có Văn Tuệ mà muốn tu tập thì thiết nghĩ rằng cũng giống như người khuyết tật với đôi mắt bị mù mà đi không có gậy.

Đức Phật đã để lại kho tàng Pháp Bảo là 84,000 Pháp Uẩn, mà những người con của Đức Phật, hay là những người cho mình là Phật Tử mà không chịu học hỏi, chỉ biết đi chùa lễ bái cầu nguyện, cúng dường để xây chùa, đúc tượng, hay để làm việc từ thiện, thì thật là thương tâm quá!

Làm việc từ thiện, cúng dường xây dựng chùa, giúp nạn nhân trong khi khốn cùng bởi thiên tai là nghĩa cử cao đẹp, rất tốt, là việc nên làm, nhưng liệu chúng ta có trí tuệ để hiểu biết về việc mình làm, hay có biết để tư duy về những vấn đề sau đây:

- Làm những việc này thì có kết quả ra sao ?
- Những việc làm này giúp tiến hóa như thế nào cho sự tu tập ?
- Làm như vậy thì có Phước báu chi hay chăng ?
- Nếu có Phước thì là những loại Phước nào ?

Để trả lời cho chừng đó câu hỏi đó thôi thì chúng ta cũng cần phải học lắm lắm rồi. Thêm vào nữa là để cho việc cúng dường hay làm từ thiện được trọn vẹn quả phước và giúp phát triển tiến tu chúng ta cũng cần phải học mới biết cách làm phước như thế nào cho viên mãn. Trong Quyển Sưu Tập Pháp I đã có nói về các loại phước và làm việc thiện như thế nào để được quả phước trọn vẹn. Phần IV trong Quyển này, trong phần Bát Thiện và Thiện sẽ chia sẻ thêm về vấn đề này.

Chúng ta đã đọc, học và hiểu được những điều được chia sẻ trong Phần I, và Phần II của cuốn kinh sách này về Trí Tuệ, các nhân sinh trí tuệ, và Pháp để phát sinh, trau dồi và gìn giữ trí tuệ. Vậy là bây giờ chúng ta đã có Tuệ Văn về các Pháp mà chúng ta đã học trong Phần I, Phần II. Nhưng để trau dồi, gìn giữ, và tăng trưởng Văn Tuệ, chúng ta không ngưng ở đây mà nên suy nghiệm, tư duy suy nghĩ những điều đã được học, và thường xuyên nghe giảng Pháp, và học Phật Pháp.

Chúng ta nên thường xuyên vấn hỏi về những điều Đức Phật đã dạy khi có dịp tiếp cận với các bậc tu hành chân chánh, các Hảo Bạng Hữu hay Thiện Tri Thức. Các ngài sẽ giúp cho chúng ta nhìn một vấn đề qua nhiều khía cạnh khác nhau qua Luật Tạng, Kinh Tạng, và Vô Tỷ Pháp Tạng để chúng ta hiểu rõ ràng, thông suốt, tường tận từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong, từ trên xuống, và từ dưới lên của một vấn đề, một hiện tượng, một sự việc, hay một Pháp. Như thế chúng ta không mắc phải vào sự hiểu biết sai lầm, hay thấy sai chấp lầm theo tư kiến, hay sự hiểu biết hạn hẹp biên kiến

của mình. Nếu chúng ta ở trong nước thì có thể có nhiều cơ hội để thân cận vấn hỏi hay học hỏi Phật Pháp với các bậc Xuất Gia, nhưng ở nước ngoài thì điều kiện này thật khan hiếm. Thiết nghĩ chúng ta nên tầm cầu, tìm kiếm, nghiên cứu và tự tu học hỏi.

Cũng có những vị cao niên bảo rằng, Kinh điển nhiều quá, già rồi, học không nhớ hay không hiểu thì sao ? Trong trường hợp này thì xin thưa và được góp ý rằng chúng ta có thể dùng một hay hai câu kệ trong Kinh Pháp Cú để tu tập. Dùng câu nào mà mình có duyên, cảm nhận được thì học thuộc, chiêm nghiệm tư duy, suy ngẫm, và tu tập hành trì theo câu kệ đó. Ví dụ chúng ta dùng câu kệ 183 trong Kinh Pháp Cú để tu tập hành trì không làm điều ác, trau dồi việc thiện, thanh lọc tâm ý.

*“Không làm mọi điều ác
Thành tựu các hạnh lành
Tâm ý giữ trong sạch
Chính lời Chư Phật dạy.”*

Kinh Pháp Cú, P.C 183

Vậy điều Ác là những điều chi ?

Có mười điều Ác, hay Thập Ác Nghiệp đó là mười Ác hành qua ba (3) về thân, bốn (4) về ngữ, và ba (3) về ý như sau:

- (1) Ba điều Ác về Thân Hành là sát hại sinh mạng, trộm cắp lấy của không cho, và tà hạnh như giao du với kẻ xấu ác, quan hệ nam nữ bất chính.
- (2) Bốn điều Ác về Ngữ Hành là lời không chân thật, lời thô ác, lời hai lưỡi, lời phù phiếm vô ích. Nếu có tu tập tránh được sự nói dối, nói lời thô ác, nói hai lưỡi, nhưng khó tránh được nói lời phù phiếm, vô ích.
- (3) Ba điều Ác về Ý là Ý có Tham, Ý có Sân, và Ý Tà Kiến.

Ví dụ như khi chúng ta đang bị phiền về một người nào đó, hay là hai người đang tranh luận với nhau. Do có sự gìn giữ Tâm Ý trong sạch mà chúng ta không nói lời thô ác ngữ làm cho người đau khổ, hay làm cho cuộc tranh cãi thêm tệ hại, rồi cả hai đều bị phiền não. Không làm cho người đau khổ, không làm cho mình phiền não là đã bớt được điều Ác.

Nếu tu học hành trì đầy đủ và đúng với ý nghĩa của câu kệ trên thì chúng ta có giữ giới trong sạch, có được định tâm, và phát sinh tuệ. Giới ở đây là giới qua thân hành (không sát sinh, không trộm cắp, không tà hạnh), giới qua ngữ hành là không nói dối, không nói lời thô ác, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời vô ích. Định tâm là do chuyên tâm gìn giữ tâm ý trong sạch, và tuệ phát sinh do tâm ý trong sạch sáng suốt không có tham, không có sân, và không thấy sai chấp lầm.

❖ **Ghi Nhớ:** *Tuệ Văn rất quan trọng vì khi không học hiểu, hay học không đúng Chánh Pháp, thì chúng ta sẽ tư duy trên các Pháp sai lầm, thì không thể tưởng tượng được sự*

tu tập của chúng ta sẽ đi về đâu, luân hồi sinh tử chứ không phải Đạo Quả Níp Bàn!

Ví như một cái ly chứa đầy nước đã bị vẩn đục, không dùng được thì chúng ta nên biết đổ nước ấy đi, rửa cái ly cho sạch, rồi mới dùng cái ly ấy để đựng nước mà chúng ta có thể dùng được. Cũng như vậy chúng ta có nhiều cái thấy sai, hiểu lầm, nhiều thói quen tập khí, nhiều cố chấp, và một cái khổ nổi nữa là sai mà không biết mình sai. Do vậy muốn có Tuệ Văn thì chúng ta trước tiên cũng nên thanh lọc những biên kiến của mình, gạt lọc bớt tám ngọn gió đời, hơn thua; hạnh phúc khổ đau; giàu nghèo; khen chê, bớt gánh gồng nhiều việc, không ôm đồm thêm việc không đáng. Như thế chúng ta chuẩn bị cho mình được trong sạch và mở lòng cho việc trau dồi, phát triển Tuệ Văn.

Đức Phật đã dạy ba Pháp là Pháp Học, Pháp Hành, và Pháp Thành và Tuệ Văn, Tuệ Tư, và Tuệ Tu. Tu tập mà không học thì không tu được, nhưng học rồi mà không hành trì qua tư duy và tu tập thể nghiệm của chính bản thân thì làm sao có được sự thành tựu để Đạo Quả Níp Bàn, giải thoát khổ tử luân hồi. Cho nên chúng ta cần phải có cả ba là Tuệ Văn, Tuệ Tư, và Tuệ Tu, hay cần phải có Pháp Học và Pháp Hành như là nhân để thành tựu Pháp Thành.

2. Tuệ Tư

Tuệ Tư là sự hiểu biết rõ ràng, hay sự liễu tri sinh khởi do bởi nương vào việc tư duy, suy ngẫm, nghĩ suy, quán xét, nghiên cứu, tìm tòi với tự bản thân được gọi là Tuệ Tư.

Chúng ta nghe giảng dạy về Phật Pháp, hay tham khảo Kinh sách và chúng ta suy ngẫm, tư duy ý nghĩa thâm vi diệu trong những lời dạy ấy. Chỉ đọc Kinh sách trên bề mặt từ ngữ thì chúng ta chưa hiểu được ý nghĩa mà Đức Phật và các bậc Thầy Tổ chỉ dạy. Ngược lại có khi chúng ta còn hiểu sai ý nghĩa của các Ngài muốn truyền đạt qua những hình ảnh ẩn dụ tinh xảo.

Thực tập để trau dồi, gìn giữ, phát sinh, và tăng trưởng Tuệ Tư là nên thường xuyên tư duy, suy ngẫm về những điều đã học, đã nghe từ các vị chân tu.

Đa phần thì chúng ta dừng lại ở Tuệ Văn. Chúng ta thính Pháp, nghe giảng dạy, đọc sách hay Kinh điển, rồi thì ngưng ở đó và không tư duy để thâm thấu ý nghĩa vi diệu thâm thâm trong Phật Pháp. Chúng ta hiểu Pháp trên phương diện ngôn từ, và dựa vào tư kiến hạn hẹp của mình để hiểu lời dạy cao quý và đầy Trí Tuệ của một Bậc Toàn Tri Toàn Giác.

Vậy Tư Duy Như Thế Nào?

Khi nói đến tư duy, suy ngẫm, suy nghĩ về Phật Pháp thì chúng ta phải tư duy như thế nào?

Tư Tuệ diễn trình qua ba bề mặt, ba góc độ, hay ba chiều:

- (1) Tư Tuệ là trí tuệ trên sự tư duy, suy ngẫm về các Pháp đã học (Văn Tuệ) hay là sự tư duy suy ngẫm trên một Pháp đang hiện bày.

- (2) Tư Tuệ là trí tuệ trên nền tảng Chánh Tư Duy trên các Pháp đã học thông qua Tuệ Văn, hay sự tư duy suy ngẫm một Pháp đang hiện bày dựa trên sự ly Tham, ly Sân, ly Oán Hận (không oán hận). Phải dùng Chánh Tư Duy để suy nghĩ, nghiền ngẫm lời dạy của Đức Phật chứ không tư duy theo quan kiến cá nhân, hay một tổ chức, đoàn thể nào đó.
- (3) Tư Tuệ do Tam Tư qua ba thời khi đi vào sự tu tập hành trì. Tam Tư là Tư Tiên, Tư Hiện, Tư Hậu, là trí tuệ do tư duy suy ngẫm về một Pháp trước khi Pháp ấy hiện bày, đang khi hiện bày, và sau khi đã hiện bày. Người làm việc Thiện có Tam Tư là người có trí vì được hưởng trọn vẹn quả Phước Báo.

Chúng ta không thể dựa vào kiến thức thông thường, kiến thức phổ thông, hay Pháp Thế Gian để suy nghĩ về Phật Pháp mà mong cầu thấu triệt lời dạy của Đức Phật. Chúng ta phải tư duy suy ngẫm lời dạy của Ngài dựa trên nền tảng Tứ Đế, Lý Nhân Quả, Nghiệp Báo, Lý Duyên Khởi, Liên Quan Tương Sinh, Pháp Thực Tính, Pháp Thực Tướng mới mong cầu thấu hiểu Phật Pháp.

Chúng ta đã được dạy là do mê mờ không biết rõ sự thật, hay vô minh, và ái dục mà chúng ta gây bao nhiêu nghiệp bất thiện qua Thân Hành, Ngữ Hành, và Ý Hành để rồi ngập chìm trong cái vòng sinh tử, chịu quả khổ đau do nhân đã tạo tác. Hay chúng ta cũng được nghe rằng Tham, Sân, Si là tam độc và vì có Tham, Sân, Si, nên chúng ta khổ.

Tham là đã khổ rồi, mà Tham rồi thêm Si nữa thì càng khổ thêm. Khi tham là bám víu dính mắc rồi thêm si nữa là mê mờ cho nên càng bám víu dính mắc chặt hơn vào ngũ dục, ăn ngon, mặc đẹp, ngủ nghỉ đủ, giàu sang, và tám ngọn gió đời. Cũng như thế Sân là khổ rồi, mà Sân và thêm Si nữa thì càng khổ thêm. Khi sân hận thì muốn thiêu đốt, hủy diệt người hay vật là đối tượng của sự sân hận, và khi đi cùng với Si thì Sân càng tăng trưởng. Khi Si thì cho sự Sân Hận của mình là đúng, là do bởi người hay vật làm cho mình Sân. Si là không có trí tuệ, là mê mờ, là vô minh.

Người có Trí biết tri túc, không Tham Ái nhiều thứ. Biết kham nhẫn từ hòa kiểm soát sự Sân Hận. Biết học hiểu để thấy đúng như thật, không thấy sai chấp lầm.

Người có Trí thì làm việc thiện kết hợp với Tam Tư, hay làm việc thiện có Tam Tư, là Tư Tiền, Tư Hiện, Tư Hậu. Suy nghĩ, tư duy chính chắn, biết việc nên làm, cần làm trước khi làm, đang khi làm, và sau khi một việc làm đã được hoàn tất.

Như đã trình bày trong Phần I, nghiền ngẫm, suy xét, tư duy về Pháp cao siêu làm phát sinh trí tuệ cho nên người làm việc thiện có Tam Tư là người có trí tuệ và thường năng dùng Tam Tư trong Pháp Thiện thì Trí Tuệ được trau giồi và tăng trưởng. Làm việc thiện với Tam Tư là một sự vận dụng Pháp Học, Pháp Hành để được thành tựu (Pháp Thành) trọn vẹn quả phước.

Nếu có được tư duy, suy ngẫm thì đa phần chúng ta cũng dừng lại ở Tư Tuệ mà không thực hành, tu tập, hành trì

thể nghiệm và thực chứng qua chính bản thân mình. Nếu không có sự tu tập thể nghiệm, mà chỉ nghe Pháp hay đọc Kinh suông thôi thì chúng ta dễ bị rơi vào trường hợp hiểu sai, chấp lầm, cho phương tiện là cứu cánh, và không thấy rõ bản chất thật của các Pháp vì không thấy, không biết rõ bản chất thực hay thực tính của Pháp và thực tướng của Pháp.

3. Tuệ Tu

Tuệ Tu là sự hiểu biết rõ ràng, sự liễu tri, sự thấu triệt, sự thể nghiệm, sự chứng nghiệm sinh khởi do bởi nương nhờ vào việc hành trì và tu tập thiền An Chỉ và thiền Minh Sát.

Sau khi đã học hiểu, tư duy, suy ngẫm, nên đưa sự tu tập hành trì vào trong đời sống hằng ngày để trau dồi Tuệ Tu.

Ví Dụ: Ứng dụng Văn, Tư, Tu Tuệ trong đời sống hằng ngày.

Văn Tuệ: Chúng ta đến chùa hay học Phật Pháp và được dạy rằng Tham Ái là nguồn gốc của mọi khổ đau. Chúng ta học hiểu Tham Ái là một Pháp Bất Thiện và sống không Tham Ái thì bớt phiền não khổ đau.

Chúng ta có sáu giác quan cảm nhận hay qua sáu căn là mắt (Nhãn căn), tai (Nhĩ căn), mũi (Tỷ căn), lưỡi (Thiệt căn), thân (Xúc căn), Ý căn. Vậy sáu căn này làm việc như thế nào và chúng Tham Ái ra sao?

- (1) Tham ái của Mắt là ưa thích nhìn thấy Cảnh Sắc đẹp, Cảnh Sắc mới lạ, Cảnh Sắc gợi sự tò mò, hay Cảnh Sắc duyệt ý. Do những cái thích này mà chúng ta phải

đi đến chỗ này chỗ nọ, ở đây, ở đó, thay đổi Cảnh, và tìm kiếm hoài những Cảnh sắc do nhu cầu thị hiếu đòi hỏi. Tham ái của mắt không chỉ là đi tìm Cảnh sắc ưa thích duyệt ý mà còn là sự không ưa thích vào Cảnh hay đối tượng không theo nhu cầu thị hiếu.

- (2) Tham ái của Tai là ưa thích âm thanh, Cảnh Thanh, êm dịu, du dương, trầm bổng, âm thanh duyệt ý. Có người thì thích âm thanh sôi động, xập xình. Tham ái của tai là thích nghe lời khen, lời nói ngọt ngào, lời ái ngữ, dù biết rằng những lời ấy không thật nhưng vẫn thích nghe. Tham ái của tai là không thích nghe lời nói thật nếu như lời nói thật ấy chạm đến tự ái, những lời sửa sai, hay những lời trái ngược với ý tâm cầu mong muốn nghe. Tham ái Cảnh Thanh cũng là sự ưa thích nghe chuyện Thế Gian, chuyện ông Tám, bà Tư, chuyện hàng xóm, chuyện thiên hạ. Nói chung là những chuyện không có lợi ích cho việc tu tập.
- (3) Tham ái của Mũi là ưa thích mùi hương thơm cho nên tâm cầu đến mùi hương ưa thích duyệt ý.
- (4) Tham ái của Lưỡi là ưa thích vị ngon, ngọt, hay vị ưa thích duyệt ý theo cá tính của mỗi người.
- (5) Tham ái của Thân là ưa thích sự xúc chạm êm ái, mềm mại, nhẹ nhàng.
- (6) Tham ái của Ý là thích nghĩ tưởng nhưng đa phần là những chuyện không nên và không đáng suy nghĩ.

Tư Tuệ: Chúng ta suy ngẫm, tư duy những điều này như thế nào ? Người Trí tư duy với lý Tham, lý Sân, lý Oán Hận. Suy nghĩ rằng những tham thích này đưa đến phiền não, không

giúp trong sự tiến tu hay trau dồi trí tuệ, và luân hồi. Bởi do thế người trí nhắc nhở mình thu thúc, tri túc, kham nhẫn để vượt qua những tham thích này.

Tu Tuệ: Tuệ Tu là sự tu tập thu thúc các căn lại đừng để chúng chạy rong và tự do tiếp xúc với các trần cảnh, Cảnh Sắc, Cảnh Thinh, Cảnh Khí, Cảnh Vị, Cảnh Xúc, Cảnh Pháp. Cảnh Pháp là cảnh hay đối tượng của Tâm Thức. Ví dụ khi mắt chúng ta nhìn thấy một đóa Hồng Nhung rất đẹp duyệt ý, và ta rất thích. Đóa Hồng Nhung đó là Cảnh Sắc hay là cảnh, đối tượng của Mắt, hay Nhãn căn. Khi về nhà rồi và ta còn nghĩ tưởng đến đóa Hồng Nhung trong Tâm Ý, thì đóa Hồng Nhung trong Tâm Thức là Cảnh Pháp là Cảnh hay đối tượng của Tâm Thức. Tu tập chế ngự những thói quen đi tìm Cảnh mới, thay đổi cảnh như là đi chơi chỗ này nơi nọ, hay thường hay đi mua sắm, hay đi nhìn ngắm. Có nhiều người có khi đi shopping không phải để mua cái chi đó mà họ đi để xem người, ngắm cảnh, dò xem thời trang nào mới, hay có cái chi mới lạ.

Đức Phật Ngài dạy cho chúng ta tất cả Pháp để chúng ta tu tập thúc liễm Thân Tâm, tu tập Thiền An Chi để định Tâm và Thiền Minh Sát để thấy rõ chân thật tướng của vạn hữu. Ngài dạy 37 Pháp Đẳng Giác Phần để phát sinh Đạo Tuệ, diệt tất Tập Đế, đưa đến Diệt Đế, đoạn tận Khổ Đế. Vậy mà chúng ta không biết tu học hành trì, đến khi có Khổ thì chúng ta than thân, trách phận, đổ thừa tại do người, do ta, do Trời, hay do hoàn cảnh làm cho ta khổ. Chúng ta khổ mà không biết tại vì sao khổ. Đáng sợ hơn nữa là chúng ta đang

có sự Khô mà không biết, không hay đó là khô, mà còn cứ tưởng là hạnh phúc!

Trí Tuệ tức là liễu tri, thấu triệt rõ ràng Tứ Đế, am tường Lý Duyên Khởi, Lý Nhân Quả, Nghiệp Báo, là ra khỏi Vô Minh mê mờ. Bậc Hiền Trí, đầy đủ trí tuệ, liễu tri, thấu triệt Tứ Đế, am tường Lý Duyên Khởi, Lý Nhân Quả Nghiệp Báo, thì tiết diệt, xa lìa tám điều bất tri như sau:

- (1) Bất tri Khô Đế, không hiểu sự thật về Khô.
- (2) Bất tri Tập Đế, không hiểu sự thật về nguyên nhân cho quả Khô.
- (3) Bất tri Diệt Đế, không hiểu sự thật về sự Diệt Khô.
- (4) Bất tri Đạo Đế, không hiểu sự thật về con đường đưa đến đoạn tận nguyên nhân của Khô.
- (5) Bất tri Nhân Quả Khứ
- (6) Bất tri Nhân Hiện Tại
- (7) Bất tri Nhân Quả Liên Quan
- (8) Bất tri Liên Quan Tương Sinh

Người trí tu tập có Trí Tuệ thấu hiểu, thông suốt rõ ràng những điều này thì không rơi vào tà kiến, không còn hiểu sai chấp lầm vào mọi hiện hữu là thường hằng, là tịnh hảo, là do một đấng bề trên an bày. Người Trí hiểu bản chất hay thực chất của vạn hữu luôn thay đổi, không thường, sinh khởi và hoại diệt do bởi hội đủ nhân duyên điều kiện. Trí tuệ này được trau dồi tu tập qua ba con đường trí Tuệ Văn, Tu, Tu như sau:

- Tuệ Văn: Biết rõ Tứ Đế là những chi.

- Tuệ Tu: Biết rõ việc cần làm và phải làm đối với Tứ Đế.
- Tuệ Tu: Biết rõ mình đã làm xong chuyện cần phải làm đối với Tứ Đế.

Biết Rõ Tứ Đế Là Những Chi

Tứ Đế là bốn sự thật chân lý, là bài Pháp đầu tiên mà Đức Phật đã dạy sau khi chứng đạt Đạo Quả và xuyên suốt trong thời gian Ngài ngự tại thế gian này qua nhiều phương pháp, hình thức, và dẫn dụ khác nhau. Ngài thị hiện trong đời với hai điều là chỉ cho chúng sinh Khổ và con đường tu tập thoát Khổ. Nhưng tại sao lại là bốn? Bốn là vì Khổ là Quả, mà có Quả thì phải có Nhân nên với lòng Bi Mẫn Ngài đã nói cái Nhân mà chúng sinh tạo tác đưa đến Quả Khổ. Vậy biết rõ Tứ Đế là biết sự thật về Khổ, sự thật về nguyên nhân của Khổ, sự thật về sự Diệt tắt Khổ, và sự thật về Con Đường tu tập đoạn lìa Khổ.

- (1) Khổ Đế: Khổ đã được trình bày ở Phần I qua ba loại Khổ là Khổ Phổ Thông, sinh, lão, bệnh, tử; Khổ Cá Biệt, cầu bất đắc, oán tắng hội, ái biệt ly; Khổ Luân Hồi hay Ngũ Thủ Uẩn Khổ, do chấp thủ vào Ngũ Uẩn. Khổ là Quả của Bất Thiện Nghiệp. Bất Thiện có năm tính chất, ý nghĩa là *vụng về, bệnh hoạn, xấu xa, không lợi ích, và cho quả khổ đau*. Khi đã tạo tác Bất Thiện Nghiệp thì sẽ có quả Khổ theo thời gian và đầy đủ điều kiện. Khổ là Quả rồi nên không ngăn chặn được, muốn ngăn chặn Khổ thì không tạo tác Bất Thiện Nghiệp, hay ngăn ngừa cái Nhân. Do đó Đức Phật Ngài cũng

đã chỉ cho chúng ta cái nguyên nhân của khổ, cho nên Ngài nói Tập Đế.

- (2) Tập Đế: Tập Đế là nguyên nhân là tạo tác để cho quả Khổ. Tập Đế là Bất Thiện Nghiệp tạo tác qua Thân Hành, Ngữ Hành, và Ý Hành. Tập Đế là lậu hoặc là thói quen tập khí đã được chất chứa, huân tập qua Thân Hành, Ngữ Hành, Ý Hành trong Quá Khứ và Hiện Tại. Ở đây cũng xin trình bày thêm là nếu người không tin vào có nhiều kiếp sống thì khó thấy trọn vẹn ý nghĩa của Tập Đế, nhưng nếu liên tưởng đến một thói quen nào đó chúng ta đã tạo tác thì thấy được vấn đề. Ví dụ như một người không uống cà phê, không hút thuốc lá, nhưng rồi tạo cho mình một thói quen uống cà phê, hay hút thuốc lá. Thế rồi trở thành một tập khí, một lậu hoặc vì không thể thiếu cà phê hay thuốc lá được. Khi đã trở thành một tập khí thói quen thì muốn bỏ cà phê hay thuốc lá rất là khó khăn. Để không có Khổ chúng ta cần ngăn chặn nguyên nhân sinh ra Khổ, chứ chờ đến Quả trở rồi thì làm sao ngăn chặn được. Nhưng do không có trí tuệ nên không biết sợ nhân mà chỉ biết Quả trở rồi mới sợ, như có câu “Bồ Tát sợ Nhân, chúng sinh sợ Quả”.
- (3) Diệt Đế: Diệt Đế là một sự thật chân lý thoát Khổ. Diệt Đế còn được hiểu là Níp Bàn, là đoạn tận Khổ tác động bởi Tham Ái, Sân Độc, Si mê, thấy sai chấp lầm.
- (4) Đạo Đế: Đạo Đế là còn đường tu học hành trì, thanh lọc Tập Đế hay nguyên nhân của Khổ. Sự thanh lọc này qua tu tập Giới, Định, Tuệ. Đạo Đế là Tam Vô

Lậu Học là Giới Vô Lậu Học, Định Vô Lậu Học, Tuệ Vô Lậu Học hay Bát Chánh Đạo để đoạn tận lậu hoặc, thói quen tập khí, hay Bất Thiện Nghiệp Lực tạo tác qua Thân Hành, Ngữ Hành, Ý Hành và chịu tác động bởi Tham Ái, Sân Hận, và Si Mê.

- a) Giới Vô Lậu Học: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng.
- b) Định Vô Lậu Học: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.
- c) Tuệ Vô Lậu Học: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy.

Chúng ta nói là Giới, Định, Tuệ, nhưng trong Bát Chánh Đạo thì Chánh Kiến được đưa lên trước. Đây là vì mọi sự tu tập Giới và Định đều phải được tu tập trên nền tảng Trí Tuệ. Nếu không có Trí Tuệ khó mà tu Giới, mà còn có khi đi vào Giới Cẩm Thủ. Không có Trí Tuệ thì không khéo sẽ đi vào Tà Tinh Tấn, Tà Niệm, Tà Định, Giới Cẩm Thủ. Cho nên Trí Tuệ vun bồi Giới, Giới tăng trưởng Định, và Định làm phát sinh Trí Tuệ. Định Tâm là một trong những nhân sinh trí tuệ mà đã được trình bày trong Phần II trong cuốn kinh sách này.

❖ **Ghi Nhớ:** *Trí Tuệ là trên hết, là hàng đầu, là tiêu chí, là sự sống, sự nghiệp của người tu với Chánh Pháp. Lấy Trí Tuệ là sự nghiệp để trau dồi Thân Lời Ý trong sạch, nên có câu “Duy Tuệ Thị Nghiệp”. Duy Tuệ Thị Nghiệp còn có ý nghĩa thâm thúy nữa là Chỉ có Trí Tuệ mới hiểu biết và thấy được Nghiệp Lực.*

Biết Rõ Điều Cần Phải Làm với Tứ Đế

Khi đã biết rõ Tứ Đế là những gì, thì Người Trí biết cần phải làm những gì với Tứ Đế. Đức Phật dạy bảo:

- (1) Khô Đế cần được nhận diện
- (2) Tập Đế cần được đoạn diệt
- (3) Diệt Đế cần được chứng ngộ
- (4) Đạo Đế cần được hành trì.

Biết Rõ Mình Đã Làm Xong Chuyện Cần Phải Làm Đối Với Tứ Đế.

- (1) Các Ngài đã nhận thức đầy đủ và chính chắn về Khô Đế.
- (2) Các Ngài biết rõ Tập Đế đã được đoạn trừ.
- (3) Các Ngài biết rõ Diệt Đế đã được chứng ngộ.
- (4) Các Ngài biết rõ Đạo Đế đã viên thành. Gánh nặng đã được để xuống, việc cần làm đã làm xong, và không còn quay lại trạng thái này nữa.

Ở đây xin chia sẻ hai ý nghĩa về từ ngữ tu tập là:

- Tu: Tu là sửa đổi. Sửa đổi nghiệp về Thân, Lời, Ý tức là sửa đổi Thân, Lời, Ý hành Ác Nghiệp hay Bất Thiện Nghiệp cho thành Thân Lời Ý Hành Thiện. Ví dụ bỏ những thói quen sát sinh, trộm cắp, nói không thật, ý suy nghĩ lung tung không tập trung. Sửa đổi là vượt qua thử thách, cám dỗ, giặc lòng để không tạo tác Ác

Nghiệp hay Bất Thiện Nghiệp qua Thân, Lời, Ý. Ví dụ như tập sống tri túc thu thúc kham nhẫn.

- Tập: Tập là trau dồi tiến tu để tăng trưởng Thiện Nghiệp. Trau dồi tiến tu thì phải có chí nguyện và tinh tấn nỗ lực không ngừng.

❖ **Ghi Nhớ:** *Tu tập là sửa đổi và tiến tu trau dồi với chí nguyện và nỗ lực tinh tấn. Hai điều này phải đi đôi với nhau, vừa sửa bất thiện vừa tiến tu điều thiện. Dùng chí nguyện tinh tấn để vượt qua thử thách.*

❖ **Ghi Nhớ:** *Tu tập thì tu điều đặn không bỏ trống thời gian, hành thiện sống thiện, thực hành ứng dụng trong cuộc sống. Văn thì phải thính Pháp nghe kinh nhiều, nghe Pháp hoài. Nghe rồi phải tư duy suy nghĩ về Pháp với ý không tham, ý không sân, ý không oán hận.*

IV. TU TẬP HÀNH TRÌ

Phần IV này trình bày Pháp Hành giúp việc tu tập hành trì phát sinh, trau dồi trí tuệ. Các Pháp được trình bày là:

- (1) Bất Thiện và Thiện
- (2) Thu Thúc
- (3) Tri Túc
- (4) Thanh Lọc Thân Kiến, thấy sai chấp lầm về Ngũ Uẩn đưa đến Ngũ Thủ Uẩn.
- (5) Niềm Tin và Chí Nguyện

Đức Phật dạy có được thân người rất khó, khó như là một con rùa mù ở dưới nước một trăm năm mới ngoi lên một lần và đầu rùa phải lọt vào được một cái lỗ ở trên tấm ván đang trôi trên mặt nước. Đã như thế mà còn chưa khó bằng gặp được Chánh Pháp. Và còn khó hơn nữa là được gặp Đức Phật ra đời. Chúng ta hôm nay có được thân người, tuy là không sinh vào thời Đức Phật còn tại thế nhưng Chánh Pháp của Ngài để lại vẫn còn, vậy sao không lo tu tập để mất đi thân người hay sinh vào thời kỳ không còn Chánh Pháp thì biết làm sao mà tu, rồi làm sao thoát Khổ tử luân hồi. Khổ là Quả của Bất Thiện Nghiệp, vậy chúng ta nên tu tập ngăn trừ Bất Thiện và tăng trưởng Thiện Pháp để được quả an lành và tiến dần đến Chánh Trí.

1. *Bất Thiện và Thiện*

Trong Trung Bộ Kinh, Bài Kinh Song Tầm, Đức Phật dạy có hai sự tầm cầu, tìm kiếm, đó là tầm cầu Thiện, và tầm cầu Bất Thiện. Mỗi con người có hai mặt, nếu có tu tập thì tầm cầu, tìm kiếm hướng về Thiện, không biết tu thì sẽ tầm cầu tìm kiếm hướng về Bất Thiện. Tầm cầu tìm kiếm hướng về Bất Thiện thì ẩn chứa Tham Ái, Sân Hận, Si Mê. Tầm cầu tìm kiếm hướng về Thiện thì ẩn chứa Vô Tham, Vô Sân, Vô Si.

Trong Phần II có trình bày về Tuệ Tư, tức là tư duy suy nghĩ về Pháp Học, hay tư duy, suy nghĩ, tác ý trước khi, đang khi, và sau khi tác hành một Pháp, được gọi là Tư Tiền, Tư Hiện, Tư Hậu. Tư duy tầm cầu hướng Thiện thì tư duy với ly tham, ly sân độc, ly oán hận là nền tảng của Chánh Tư Duy, là Tuệ Phần trong Bát Chánh Đạo. Tư duy tầm cầu Bất Thiện thì tư duy với tham dục, sân độc, oán hận.

Người Trí sống an trú và tỉnh giác ở trong Chánh Pháp và có sự ghi nhớ để khi có tham ái thì biết có tham ái, khi có sân hận thì biết có sân hận. Khi có được sự tỉnh giác và ghi nhớ thấy tham sinh khởi hay sân hận sinh khởi thì chúng ta sẽ giảm thiểu được sự tham ái, sân hận, và với trí tuệ mà kham nhẫn vượt qua và không để cho tham sân không chế hay tăng trưởng.

Do bởi không sống an trú, tỉnh giác và ghi nhớ trong Pháp nên tạo tác qua thân hành, ngữ hành, và ý hành, lời nói, hành động, và suy nghĩ, đi theo sự dẫn dắt điều khiển của

tham ái, sân hận và tà kiến. Và như thế tạo nghiệp bất thiện về thân, lời, và ý để rồi phải chịu quả khổ đau. Do bởi không sống an trú trong Chánh Pháp nên nói những điều ưa thích nói, nhớ những điều muốn nhớ và ưa thích nhớ, làm những điều muốn làm, thường hay làm, và suy nghĩ những điều muốn suy nghĩ. Tất cả những điều nói, làm, suy nghĩ, nhớ nghĩ luôn theo một bản năng, thói quen, tập khí do dòng Nghiệp Lực dẫn dắt cho dù những điều ấy không nên được nhớ, không nên được nói, không nên suy nghĩ, và không nên tạo tác. Nghiệp Lực là những gì đã tạo tác qua Thân, Lời, Ý, rồi lặp đi lặp lại những tác hành này và trở thành một thói quen, và thói quen này lại thúc đẩy chúng ta tiếp tục tạo tác và phát triển thành tập khí. Và cứ như thế tác hành tạo thói quen, thói quen thúc đẩy để tạo tác thêm nữa, để trở thành tập khí, và tập khí càng thúc đẩy cho thêm tạo tác. Đó gọi là Nghiệp Lực. Trước tiên ta tạo thói quen, sau thói quen tạo ta.

Trong cuộc sống thì cứ mãi ôm ấp những niềm vui, những kỷ niệm đẹp ở quá khứ, để rồi vui trở thành buồn, đau khổ vì tiếc nuối những gì đã qua mà có thể không bao giờ có lại được nữa. Cả cuộc đời là những chuỗi ngày tiếc nuối và hy vọng, nuối tiếc việc đã qua và hy vọng trông chờ cho những việc chưa tới. Lại nữa chúng ta không chỉ cố nắm giữ niềm vui và hạnh phúc, mà nỗi buồn, những khổ tâm, những hối tiếc cũng giữ chặt luôn để rồi đau khổ lại càng thêm khổ đau vì mỗi khi lặp đi lặp lại không buông bỏ thì nỗi đau khổ càng thêm tăng trưởng. Bạn có biết rằng mỗi lần nhắc lại một chuyện buồn là tâm ý bạn hồi tưởng lại những chuyện

buồn đã qua, và tâm bị dao động rồi sân hận uất ức lại nổi lên. Mà buồn, sân là Pháp Bất Thiện bởi do đó khi suy nghĩ, nhớ lại về chuyện buồn là lại tạo một lần Ý Hành Bất Thiện. Rồi bạn kể lại chuyện buồn khổ đó cho người khác nghe là bạn đã tạo thêm một Ngũ Hành bất thiện. Thế là từ những chuyện đã qua trong quá khứ, bạn đem nó về hiện tại để tạo thêm Bất Thiện Pháp qua Ý Hành, Ngũ Hành và Thân hành để rồi thêm một lần khổ nữa vì cái chuyện đã xưa cũ rồi.

Người Trí sống an trú trong Chánh Pháp tỉnh giác và ghi nhớ thời khắc hiện tại để không tạo tác Bất Thiện Pháp qua Thân, Lời, Ý. Do sống an trú trong Chánh Pháp, có sự tỉnh giác ghi nhớ, Người Trí sống không truy tìm trong quá khứ cũng không ước vọng ở tương lai. Người Trí sống tỉnh giác trong hiện tại nên không bị khổ đau chằng chịt với đau khổ do bởi trạo hối với những bất thiện hay thiện đã qua, cũng không trông mong chờ đợi cái tương lai chưa đến.

Người Trí hiểu biết rõ ràng, chính xác, thông suốt và không mê mờ trong việc bất thiện. Người Trí cũng hiểu biết thông suốt căn gốc của việc bất thiện. Vậy Bất Thiện là những chi ? Ở đây khi nói chung thì là Bất Thiện Nghiệp nhưng những Pháp được trình bày là mười Pháp về Ác Nghiệp hay là Thập Ác Nghiệp và mười Pháp về Bất Thiện Nghiệp hay Thập Bất Thiện Nghiệp.

Thập Ác Nghiệp

- (1) Ba hành về Thân: Ba hành về Thân là (1) Sát sinh, (2) lấy của không cho, (3) tà hạnh. Ba điều này là Thân

Hành Ác Nghiệp. Người Trí tránh xa những Thân Hành Ác Nghiệp.

- (2) Bốn hành về Lời: Nói lời thô ác, nói lời vô ích, nói hai lưỡi, và nói lời không thật là bốn Ngũ Hành Ác Nghiệp. Người Trí biết cẩn thận trong lời nói để không tạo Ngũ Hành Ác Nghiệp. Nhân gian cũng có câu “Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói”, uốn lưỡi bảy lần xong thì không còn muốn nói nữa nhất là những lời không đáng nói.
- (3) Ba hành về Ý: Ý có tham, Ý có sân, và Ý có tà kiến thấy sai, chấp làm là ba Ý Hành Ác Nghiệp. Người Trí tu tập thanh lọc và giữ gìn tâm ý trong sạch.

Tại sao có hành động sát sinh ?

Có hành động sát sinh là do bởi sân hận, oán thù và si mê. Có người nghĩ rằng khi họ đi săn bắn hay đi câu cá là những môn thể thao, giải trí vui chơi thì làm sao có sân hận, oán thù. Dạy xin thừa khi mà suy nghĩ là đi giải trí vui chơi thì Tâm chưa có sân hận nhưng khi có Tâm tác ý muốn bắt và giết con vật là có Tâm Sân. Có Tâm si mê là vì không biết quả khổ của việc sát sinh và không biết chọn môn giải trí lành mạnh.

Tại sao có hành động trộm cắp ?

Có hành động trộm cắp là do có Tâm Tham và si mê. Do bởi có tham thích, muốn chiếm hữu nên mới trộm cắp. Có khi trộm cắp cũng do sân độc oán hận mà trộm cắp, trường hợp này là khi lấy cho bỏ ghét. Cũng nên cẩn thận về

năm chi Pháp của trộm cắp, nếu không thì bạn sẽ tạo nghiệp trộm cắp mà không hay biết. Năm chi Pháp để thành tựu nghiệp trộm cắp là:

- (1) Vật có chủ gìn giữ, không phải thuộc về mình
- (2) Biết rằng vật có chủ gìn giữ
- (3) Có tác ý muốn trộm cắp
- (4) Ra sức tạo tác trộm cắp
- (5) Trộm cắp thành tựu do rán sức lấy.

Tại sao có hành động tà hạnh ?

Có hành động tà hạnh là do tham ái, si mê.

Tại sao có nói Thô Ác Ngữ, Hai Lưỡi ?

Có nói lời thô ác ngữ và nói hai lưỡi là do sân hận oán thù.

Tại sao có nói Dối và nói lời Vô Ích?

Do bởi tham nên nói dối và nói lời vô ích.

Người Trí hiểu rõ căn gốc của những bất thiện hành này là do tham ái, sân độc, và tà kiến. Người Trí cũng hiểu biết rõ ràng, thông suốt, không mê mờ trong việc thiện và căn gốc của việc thiện là do bởi vô tham, vô sân, và vô si.

Thập Thiện Nghiệp

- (1) Ba về Thân: Không sát sinh, không lấy của không cho, không tà hạnh là Thân Hành Thiện.

- (2) Bốn về Lời: Không nói lời thô ác, không nói lời vô ích, không nói hai lưỡi, và không nói dối là bốn Ngũ Hành Thiện.
- (3) Ba về Ý: Suy nghĩ với tâm ý vô tham, vô sân, và chân tri chước kiến là ba Ý Hành Thiện.

Vô tham, vô sân, vô si là căn gốc của thân hành, ngũ hành, và ý hành thiện.

Người Trí hành trì tu tập Thập Toàn Thiện hay Thập Ba La Mật là Pháp thiện thù thắng đưa đến Đạo Quả Níp Bàn, giải thoát mọi trói buộc, khổ não trong trầm luân sinh tử.

Ví Dụ: Trong Thập Phúc Hành Tông cũng có Xả Thí, và trong Thập Toàn Thiện (Thập Ba La Mật) cũng có Xả Thí. Người Trí do hiểu rõ Xả Thí Ba La Mật là tối thắng hơn cả Thập Phúc Hành Tông xả thí, nên Người Trí hành Xả Thí tác hành Ba La Mật với Ý Vô Tham, Vô Sân, Vô Tà Kiến ở Thập Thiện để thành tựu Đạo Quả Níp Bàn, và có đầy đủ Phước Trí và Phước Vật là lực đẩy tiến tu chứ không mong cầu quả phước Nhân Thiên.

Trong cuốn Sưu Tập Pháp I đã trình bày về Thập Thiện, Thập Phúc Hành Tông, và Thập Ba La Mật. Ở đây xin chia sẻ một ví dụ minh họa về Bất Thiện nghiệp, Ác Nghiệp, và Thiện Nghiệp.

Ví dụ: Pháp Xả Thí, Bỏ Xén, và Trộm Cắp

- Xả Thí: Xả thí là cho ra, buông xả những chi có và cho được. Xả thí là một chi Pháp trong Thập Phúc Hành

Tông, và cũng là một chi Pháp trong Thập Ba La Mật. Xả thí là một Thiện Pháp và Người Trí biết xả thí tạo Phước Vật, Phước Đức và Phước Trí làm nhân duyên đến Đạo Quả Níp Bàn giải thoát khỏi tử luân hồi trong Tam Giới.

- Bồn Xén: Bồn xén là không cho ra, là chấp giữ những gì mình có. Bồn Xén là một Bất Thiện Pháp. Người vô trí, người có trí mà không biết dùng thì chấp chặt vào tài vật hay những gì mình có và không cho ra, không xả thí.
- Trộm Cấp: Trộm cấp là lấy vào đem vào những gì không phải của mình mà không có sự đồng ý hay chấp thuận của Chủ Nhân. Trộm cấp là do tham lam, muốn gom góp vào cho mình những gì không thuộc về mình. Cũng có trường hợp trộm cấp là do sân độc, ganh tỵ, đố kỵ, mà lấy của người. Trộm cấp là Ác hạnh. Vô văn phạm phu, do tham dục và mê mờ không học hiểu, không biết nhân quả, không sợ quả khổ nên tạo tác Ác hạnh. Người Trí bởi do biết Ác hạnh là nhân cho quả khổ đau phiền não nên không tạo tác Ác hạnh.

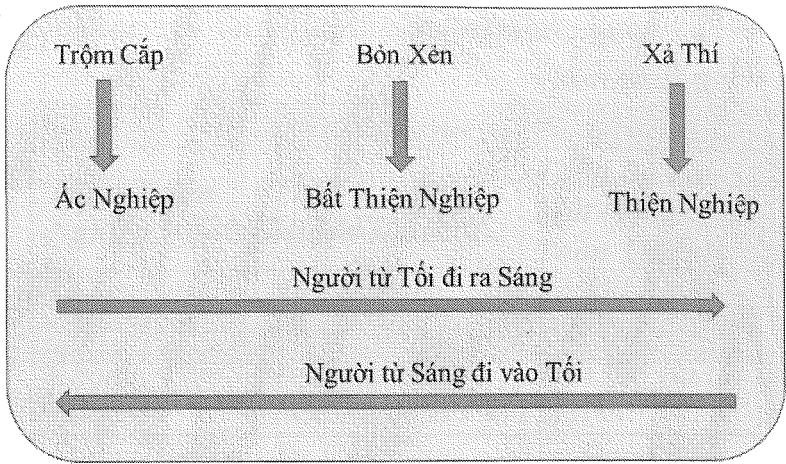
Người mà biết xả thí và luôn hành xả thí, và xả thí với Tam Tư là người có trí.

Có bốn hạng người, đó là:

- (1) Người từ sáng đi ra sáng
- (2) Người từ sáng đi vào tối
- (3) Người từ tối đi ra sáng
- (4) Người từ tối đi vào tối

Lấy ví dụ về Pháp Xả Thí ở trên và minh họa qua bốn loại người vừa kể ở trên.

- (1) Người đã biết làm việc xả thí và bây giờ học hiểu Phật Pháp cho nên luôn luôn làm việc xả thí, và xả thí với Tam Tư, và xả thì để cầu giải thoát Níp Bàn thì là người từ sáng đi ra sáng.
- (2) Người đã biết làm việc xả thí nhưng vì thân cận người không biết tu tập, không được Thiện Tri Thức nhắc nhở chỉ bảo nên dễ duôi, phóng dật theo thân cận người có tà kiến cho nên không làm việc xả thí nữa. Hoặc là không được thân cận Bạc Hiền Trí để tu học nên chỉ biết xả thí để cầu danh cầu lợi. Những người này là đi từ sáng vào tối.
- (3) Người không biết làm việc xả thí, bòn xén không cho ra, nhưng do học hiểu Phật Pháp và thân cận người hiền trí chỉ dẫn việc xả thí đúng Chánh Pháp và hành theo thì đó là hạng người từ tối đi ra sáng.
- (4) Người không biết làm việc xả thí, bòn xén không cho ra, và người này không đủ duyên lành được thân cận người trí chỉ bảo làm việc thiện, lại thân cận với người có tà kiến và tạo tác Ác hạnh cho nên sinh ra hành việc trộm cắp thì đó là hạng người đi từ tối vào tối.



Xin chia sẻ về tính chất của Thiện và Bất Thiện giúp chúng ta có sự hiểu biết về Thiện và Bất Thiện để tu học hành trì Thiện Nghiệp và xa lánh Bất Thiện nghiệp.

- **Thiện:** Thiện có năm tính chất, ý nghĩa là *khôn khéo, khỏe mạnh, tốt đẹp, lợi ích, cho quả an vui*. Thiện là những cái gì làm lay chuyển, tiêu diệt điều xấu xa. Thiện là cắt đứt những gì xấu xa. Thiện là cắt đứt điều bất thiện bằng trí tuệ.
- **Bất Thiện:** Bất Thiện có năm tính chất, ý nghĩa là *vụng về, bệnh hoạn, xấu xa, không lợi ích và cho quả khổ đau*.

❖ **Ghi Nhớ:** Người Trí biết dừng lại với mọi hành động Thân Lời Ý bất thiện nghiệp. Vô Văn Phàm Phu thì không biết dừng lại trong hành động Thân Lời Ý bất thiện nghiệp. Do bởi thế Vô Văn Phàm Phu cứ tạo ra nghiệp

hoài, chống chất lên, nên không biết khi nào mới ra khỏi vòng luân hồi.

20 Bất Thiện Nghiệp

20 Bất Thiện Nghiệp		
	Thập Ác Nghiệp	Thập Bất Thiện Nghiệp
1	Sát Sinh	Không Xả Thí
2	Trộm Cắp	Không Trì Giới
3	Tà Hạnh	Không Tu Tiến
4	Lời không thật	Không Cung Kính
5	Lời hai lưỡi	Không Phụng hành
6	Lời Thô ác ngữ	Không Thính Pháp
7	Lời vô ích	Không Thuyết Phát
8	Ý Tham	Không Tùy Hỷ
9	Ý Sân	Không Hồi Hướng
10	Ý Tà Kiến	Không Chân Tri Chước Kiến

30 Thiện Nghiệp

30 Thập Thiện			
	Thập Thiện Nghiệp	Thập Phúc Hành Tông	Thập Ba La Mật (Thập Toàn Thiện)
1	Không Sát Sinh	Xả Thí Phúc Hành Tông	Xả Thí Ba La Mật
2	Không Trộm Cắp	Trì Giới Phúc Hành Tông	Trì Giới Ba La Mật
3	Không Tà Hạnh	Tu Tiến Phúc Hành Tông	Ly Dục Ba La Mật
4	Không Nói Dối	Cung Kính Phúc Hành Tông	Trí Tuệ Ba La Mật
5	Không Nói Hai Lưỡi	Phụng Hành Phúc hành Tông	Tinh Tấn Ba La Mật
6	Không Nói Lời Thô Ác	Thỉnh Pháp Phúc Hành Tông	Kham Nhẫn Ba La Mật
7	Không Nói Lời Vô Ích	Thuyết Pháp Phúc Hành Tông	Chân Thật Ba La Mật
8	Ý Không Tham	Tùy Hỷ Phúc Hành Tông	Chí Nguyên Ba La Mật
9	Ý Không Sân	Hồi Hướng Phúc Hành Tông	Từ Ái Ba La Mật
10	Ý Không Tà Kiến	Chân Tri Chước Kiến Phúc Hành Tông	Hành Xả Ba La Mật

Tại Sao Không Xả Thí Là Bất Thiện?

Xả thí là cho ra, là Pháp để đối trị sự tham lam, bòn xén, bám giữ, chấp chặt. Con người thường suy nghĩ rằng, tài sản là của họ đã tạo ra, vất vả, cực khổ, nên họ có cho hay không là quyền của họ. Khi không muốn cho ra là vì muốn giữ riêng cho mình, là bòn xén, và keo kiệt nên đó là Bất Thiện Nghiệp. Xả thí là để rèn luyện cho con người không còn bòn xén, không còn dính mắc, chấp chặt. Một khi không còn bòn xén, không còn dính mắc là không còn tham đắm, là bớt khổ hay không còn khổ. Khi có biết Xả Thí, không bám giữ, chấp chặt thì người tu hành mới có thể tiến tu được. Bởi thế Đức Phật dạy Pháp Xả Thí là điều đầu tiên trong Thiện Pháp.

Tham là một Pháp trong ba Pháp của Tham Phàn Bất Thiện (Tham, Tà Kiến, Ngã Mạn) mà con người cần phải sửa bỏ để được an lạc.

Tại Sao Không Trì Giới Là Bất Thiện?

Giới là những điều học cần nên gìn giữ, là Pháp bảo vệ, ngăn ngừa con người không làm việc xấu, ác. Do vậy, không Trì Giới là không ngăn ngừa các việc làm xấu ác. Do đó là Pháp Bất Thiện. Là người Phật Tử, phải biết thọ Tam Quy và giữ Ngũ Giới. Tam Quy là quy y Phật, quy y Pháp, và quy y Tăng. Ngũ Giới là tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, và uống rượu dễ duôi. Giới thứ năm là tránh uống

rượu, các chất say, và tránh sự dễ dãi. Sự dễ dãi làm buông lung, không quyết tâm để giữ giới trong mọi trường hợp.

Ví dụ: Một người thọ Ngũ Giới đến một bữa tiệc và dùng chất say. Người ấy nghĩ rằng chỉ vì xả giao và lâu lâu mới dùng một ly cho vui với bạn thì sẽ không sao. Nhưng đó là sự dễ dãi đưa đến một lần, rồi hai lần, rồi nhiều lần qua nhiều hành động, tạo tác sai khác nhau.

Tại Sao Không Tu Tiến Là Bất Thiện?

Tu Tiến là sự tu tập, là Pháp Hành để trau dồi sự tỉnh giác và ghi nhớ. Khi có sự tỉnh giác và ghi nhớ thì có sự hiểu biết các hành động đang làm, sẽ làm, và có sự hiểu biết về việc làm là Bất Thiện hay Thiện. Do đó, nếu không tu tiến thì không trau dồi được sự tỉnh giác và chánh niệm và như thế là Bất Thiện.

Tại Sao Không Cung Kính Là Bất Thiện?

Cung kính là sự biết tôn kính, kính trọng người, là Pháp giúp trau dồi sự khiêm nhường, **không** cống cao, ngã mạn. Có lòng cung kính, khiêm nhường mới có sự học hỏi. Một người không biết cung kính, giữ hạnh khiêm tốn, với nghĩ suy là đã biết hết mọi việc thì sẽ không học hỏi, mở rộng kiến thức được. Một người Phật Tử mà không biết cung kính Đức Phật, hay các Bạc Thầy Tổ thì làm sao học hỏi được

Giáo Pháp của Đức Phật để lại. Do đó không Cung Kính là Pháp Bất Thiện.

Tại Sao Không Phụng Hành Là Bất Thiện?

Phụng Hành là vâng lời dạy bảo và làm theo những điều dạy bảo của Đức Phật, các Bậc Thầy Tổ, hay Ông Bà, Cha Mẹ. Nếu không biết Cung Kính thì không có phụng hành, và sẽ không làm theo lời dạy xả thí, trì giới, tu tiến, trau dồi thân tâm đến thiện mỹ được. Do đó không Phụng Hành là Pháp Bất Thiện.

Tại Sao Không Thính Pháp Là Bất Thiện?

Thính Pháp là lắng nghe và học hỏi những lời dạy của Đức Phật. Là trau dồi và phát triển Tuệ Văn qua những điều học hỏi được. Do vậy không Thính Pháp thì làm sao biết được Đức Phật hay các Bậc Thầy Tổ đã dạy những điều gì, và làm sao mà tu tập phát sinh trí tuệ. Do đó Không Thính Pháp là Bất Thiện.

Tại Sao Không Thuyết Pháp Là Bất Thiện?

Thuyết Pháp là nói cho người nghe, hay chia sẻ hiểu biết về lời dạy của Đức Phật, hay những lời chân thật, những lời khuyên giúp người thoát khỏi cảnh khổ, phiền não. Chia sẻ, thuyết cho người nghe để người tu tập giải thoát. Do đó không thuyết Pháp là Bất Thiện.

Tạo Sao không Tùy Hỷ Là Bất Thiện?

Tùy Hỷ là vui hoan hỷ với Thiện Công Đức của người. Tùy Hỷ là Pháp để trau giồi tâm ý để không còn có sự ganh tỵ, đố kỵ. Do đó không Tùy Hỷ là Pháp Bất Thiện. **Cũng** nên ghi nhớ rằng nên nhìn một cách đúng đắn chân chánh không lệch lạc đối với Tùy Hỷ. Tùy Hỷ phải được nhìn trên phương diện Pháp Thiện chứ không phải Pháp Bất Thiện. Ví dụ một việc ăn cắp được thành tựu, thì không nên Tùy Hỷ.

Tại Sao Không Hồi Hướng Là Bất Thiện?

Hồi Hướng là chia sẻ quả phước báu có được đến cho người, cho Chư Thiên, và cho tất cả chúng sinh. Hồi Hướng là một Pháp xả thí. Do đó không Hồi Hướng là bòn xén, là Bất Thiện. Có người lại lầm tưởng và lo sợ là chia sẻ phước báu thì họ sẽ hết phước báu. Nhưng xin thưa là không phải vậy, Hồi Hướng là Pháp để trau giồi buông xả, trau giồi Tâm Từ Ái nên là Pháp để phát sinh Phước Đức. Thêm nữa khi Hồi Hướng là ta đã học và hành theo Phúc Hành Tông, và như thế là ta có luôn phước báu do Cung Kính, Phụng Hành, và Chân Tri Chước Kiến, phát sinh Phước Trí vì đã thấy đúng biết chân thật.

Tại Sao Không Chân Tri Chước Kiến Là Bất Thiện?

Chân Tri Chước Kiến là thấy đúng biết chân thật. Không thấy sai, chấp lầm, không Tà Kiến. Có thấy đúng, hiểu

biết chân thật mới thực hành tu tập chín điều kia của Phúc Hành Tông và mới xa lìa khỏi Bất Thiện Nghiệp. Chân Tri Chước Kiến rất quan trọng làm nền tảng cho phát sinh trí tuệ. Do đó không thấy đúng, biết thật là Bất Thiện.

2. Tri Túc

Không tham muốn và biết đủ là một hạnh tu của Người Trí. Người không tu, do bởi có nhiều tham muốn, không biết đủ mà tất bật ở trong đời.

Trong đời sống của chúng ta có khi nào chúng ta ngồi xuống trong vài phút để nhìn lại cuộc sống của chính mình và nhìn lại xem ta sống như thế nào trong cuộc đời này. Có phải đời sống thông thường của một người là buổi sáng thức dậy chuẩn bị để đi làm, chiều đi làm về thì lo cho cơm chiều, và khi cơm nước đã xong thì xem tin tức, thời sự, kinh tế, chính trị, hay xem phim, hay lên mạng Facebook chat, hoặc nói chuyện điện thoại với bạn bè, hay xem báo chí theo dõi về thời trang, kỹ thuật, v.v., và v.v., rồi sáng hôm sau, thức dậy lại đi làm. Cứ thế cho hết một tuần, đến cuối tuần thì đi sắm sửa, đi chợ lo cho thức ăn trong tuần mới. Được nghỉ lễ thì lại đi mua sắm, hay liên hoan, hội họp tiệc vui cùng với bạn bè hay gia đình. Rồi một năm phải đi nghỉ phép (vacation), một hay hai lần ở một nơi nào đó mà mình nghĩ rằng phải đi đến. Người nữ thì một người có đến hai hoặc ba tủ trang phục, với giày dép và bóp ví đủ màu đủ kiểu để trang phục cho hợp với thời kiêu. Người nam thì đầy đủ đồ chơi,

máy móc điện tử. Một nhà có đến hai hay ba cái Tivi, máy vi tính cho tiện nghi.

Để có được đời sống với đầy đủ tiện nghi theo như ý, và để được phục vụ bởi những tiện nghi ấy ta phải đi làm và làm để có thật nhiều tiền thì mới có những tiện nghi ấy. Cứ như thế xoay vần cho hết một kiếp con người, làm ra để hưởng và muốn có hưởng thụ nên phải làm. Những người lập gia đình có con thì phải lo nuôi con cho khôn lớn, xây dựng gia đình cho con, rồi đến có cháu, chăm lo cho cháu. Còn chưa kể là những người hay thay đổi đồ dùng vật dụng liên tục để hợp với thời trang và thích nghi với thời đại. Cứ mãi như thế, như thế, và như thế rồi trôi lăn, và tạo không biết bao nhiêu nghiệp Bất Thiện.

Có khi nào ta để tâm suy nghĩ rằng ta có thật sự cần hết những tiện nghi ấy không, hay là chỉ chạy theo phong trào và để cho được bằng người hay hơn người. Người không biết tu tập thì sống luôn hướng ngoại, nhìn ra ngoài để tâm cầu, so sánh hơn, bằng, thua về vật chất chứ không quay lại chính mình để trau dồi đời sống tâm linh. Đời sống của người không học hiểu Phật Pháp, không tu tập thì cứ sống để làm và làm cho nhiều tiền để hưởng thụ. Người Trí sống biết đủ, biết tri túc. Người Trí ít quan tâm, tầm cầu đến đời sống vật chất, nhưng chú tâm đến đời sống tâm linh. Người không biết tu thì cứ làm tưởng rằng có nhiều vật chất tiện nghi, có nhiều tiền của, danh vọng, có nhiều kiến thức Thế Gian, thì đời sống của họ được hạnh phúc, nhưng người có chú tâm

suy nghĩ thì sẽ thấy rằng có cái gì thì sẽ bị ràng buộc và khổ đau với cái ta sở hữu.

Người thật sự có hạnh phúc là người biết tri túc, không còn tham muốn, không cần tầm cầu gì cả, chỉ tầm cầu tu tập để giải thoát mọi trói buộc, hệ lụy, phiền não. Có người nói, Hạnh phúc không phải là có tất cả, mà hạnh phúc là cảm thấy không cần gì cả!

Người Trí sống ẩn cư thúc liễm thân tâm, trau dồi cuộc sống tâm linh, tu tập cầu giải thoát vì Người Trí hiểu rõ thực tính và thực tướng của các Pháp là không bền vững, có sinh thì có diệt, không gì là của ta, như Kinh Pháp Cú có câu:

*“Con tôi, tài sản tôi, người ngu nghĩ như thế,
Thân ta còn không có, con đâu tài sản đâu.”*

Kinh Pháp Cú

Muốn có đời sống tri túc thì người tu phải biết sống với Pháp Tri Túc. Pháp Tri Túc là hạnh tu của Người Trí. Người Trí biết rõ muốn Vô Tham, thì phải biết đủ tri túc, hay vừa lòng mãn nguyện với những gì mình có. Có ba Pháp Tri Túc, là:

- (1) Tri túc vừa theo lợi lộc mình có.
- (2) Tri túc vừa theo năng lực, khả năng của mình là Thể Lực, Tâm Lực, Trí Lực.
- (3) Tri túc vừa theo tiện lợi, thích hợp, thích đáng. Trong Pháp tri túc này, người tu phải biết quán xét, kiểm tra lại ta là ai, ở vị trí nào, trẻ hay già.

Người sống với ba Pháp Tri Túc này sẽ tránh được các Pháp Bất Thiện, ganh tỵ, đố kỵ, tham dục, dính mắc. Pháp Tri Túc là tài sản thù thắng của người tu. Có ba đặc tính của Hạnh Tri Túc, là:

- (1) Không sầu muộn bi ai với việc đã qua.
- (2) Không vọng móng với sự việc vẫn còn chưa tới.
- (3) An trú với hiện tại.

Việc đã qua là quá khứ mà sầu muộn, tiếc nuối với việc đã qua là làm mất đi thời gian hiện tại, chỉ nên biết quý tiếc thời gian đã qua mà càng lo chuyên tâm làm những việc cần phải tu tập trong hiện tại. Có ba nền tảng để phát sinh Tri Túc, đó là:

- (1) Tiết độ. Tiết độ là Pháp đối trị Pháp không biết tri túc, không biết đủ.
- (2) Không Tham Lam: Không tham lam là Pháp đối trị tham lam. Không tham lam là Pháp nền tảng để phát sinh và phát triển Tiết Độ (1) và Tinh Tấn (3).
- (3) Tinh tấn siêng năng: Tinh tấn siêng năng là Pháp đối trị lười biếng.

Ba Pháp Tiết Độ, Vô Tham, Tinh Tấn là ba nền tảng phát sinh Pháp Tri Túc. Để phát sinh, trau dồi và tăng trưởng Trí Tuệ, Người tu tập cũng trau dồi ba Pháp này. Tu tập Pháp Tiết Độ là phải biết hướng vào trong, không nhìn ra ngoài. Tu tập Pháp Tiết Độ là nhìn xuống chứ không nhìn lên.

Tiết Độ có ba Pháp, là:

- (1) Tiết độ trong việc tìm kiếm.
- (2) Tiết độ trong việc đón nhận.
- (3) Tiết độ trong việc thụ hưởng.

❖ **Ghi Nhớ:** *Người nghèo khổ, nghèo khó, nghèo nàn, nghèo mạt không bị chê trách. Nhưng người nghèo hèn thì bị chê trách!*

Muốn được Pháp Tri Túc, người tu cũng phải sống và trau dồi Pháp nhẫn nại. Nhẫn nại là kiên nhẫn để nài cái khó. Bởi do đó mà nói Nhẫn Nại chứ không nói nhẫn nhục, nhẫn nhịn. Có ba phương thức để trau dồi hạnh Nhẫn Nại, đó là:

- (1) **Kiên trì nhẫn nại:** là bền bỉ, kiên cường, bền chí với nghị lực, khả năng của mình, nhẫn nại chịu đựng để vượt qua chướng ngại nghịch cảnh. Chướng ngại, nghịch cảnh là dụng cụ đo lường kiểm tra khả năng, và năng lực của người tu.
- (2) **Khổ hạnh nhẫn nại:** Trên con đường tu tập thì nhiều khó khổ, khảo đảo do nghiệp quá khứ, do thử thách, do giặc lòng phiền não trong nội tâm. Tu Khổ Hạnh Nhẫn Nại để vượt qua nghiệp báo, vượt qua thử thách, và giặc lòng phiền não, Tham Sân, Si, Mạn, Nghi, Tật. Tu tập hành thiền, an tịnh Tâm để nhẫn nại và vượt qua những khó khổ này.
- (3) **Chí hành nhẫn nại:** Chí tâm nhẫn nại để diệt lòng phiền não ngủ ngầm trong tâm. Tu tập trau dồi Minh

Sát tuệ để thấy và diệt trừ phiền não ngủ ngầm, thói quen kiết sử, lậu hoặc.

Pháp Nhẫn Nại có hai đặc tính là nhẫn nại mong sao thoát khỏi hoàn cảnh thấp hèn ty liệt; và nhẫn nại mong sao đưa đến chỗ tốt đẹp hơn. Hai đặc tính này được chia làm bốn thể loại, là:

- (1) Nhẫn nại với sự vất vả khó khăn: Nếu thật sự tu tập thì con đường tu tập rất khó khăn nhất là cho những người mới khởi đầu cho nên nhẫn nại để vượt qua vì “Vạn sự khởi đầu nan”. Khi có sự gian nan khó khăn thì chúng ta nãn chí, không bền lòng, mà càng nãn chí thì càng thấy gian nan, khó khăn. Do bởi thế nên học hạnh nhẫn nại để nài cái khó khăn, gian nan.
- (2) Nhẫn nại với sự Khổ Thọ và Ưu Thọ về Thân Tâm. Bất an về Thân Tâm, đau ốm bệnh hoạn trong khi tu tập phải nhẫn nại, đừng than van vì đây là Khổ Phổ Thông như đã trình bày ở Phần I. Càng than van thì càng khổ thêm chỉ nhẫn nại vì bệnh hoạn là Pháp hữu vi, có sinh thì có diệt.
- (3) Nhẫn nại với sự phẫn nộ: Tu tập nhẫn nại điềm tĩnh với sự chỉ trích, chửi mắng, phỉ báng của tha nhân. Không tranh chấp, không kinh cãi.
- (4) Nhẫn nại với mãnh lực phiền não do tham, sân, si, mạn, nghi, tật đố.

Có ba Pháp để đo lường đánh giá Hạnh Nhẫn Nại, là:

- (1) Nhẫn nại với người thua kém ta

- (2) Nhẫn nại với người ngang bằng ta
- (3) Nhẫn nại với người hơn hẳn ta

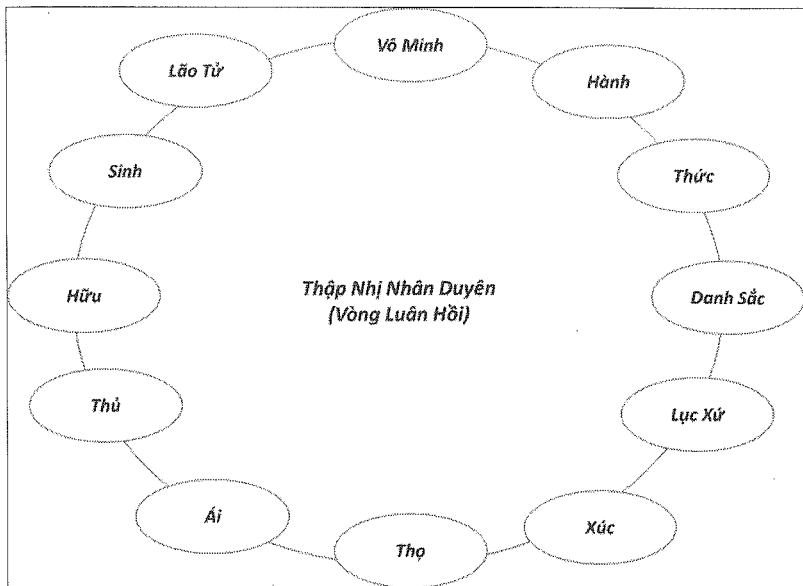
Trong ba Pháp này thì nhẫn nại với người thua kém ta là Pháp thù thắng nhất vì đây mới thật sự là nhẫn nại diệt bản ngã, diệt ngã mạn. Nhẫn nại với người ngang bằng ta là vì ta không muốn tranh chấp chứ chưa thật sự là diệt bản ngã. Nhẫn nại với người hơn hẳn ta là vì có sự sợ hãi nên nhẫn nại, chứ không hẳn là nhẫn nại để diệt cái ngã mạn.

Người Trí do học hiểu, tu tập cho nên không mong cầu lắm điều, họ biết đủ, họ biết cái nào là cần thiết, cái nào là tham muốn, biết chế ngự và dừng lại ở sự tham muốn. Người Trí biết trân quý sự thanh tịnh, không sống đa đoan, ôm đồm nhiều việc làm cho thân tâm tán loạn không phát sinh trí tuệ. Người Trí sống khép mình và sống có giới hạnh không chú trọng nhiều về vật chất mà chú trọng nuôi dưỡng thân tâm trong sạch.

Người Trí sống hạnh tri túc thì cũng sống đời thu thúc Thân Hành, Ngữ Hành, Ý Hành.

3. *Thu Thúc*

Người Trí có Văn Tư Tu Tuệ mà hiểu rõ là do bởi nhân của Vô Minh và Hành tạo tác Thiện và Bất Thiện trong thời quá khứ cho nên có tái sinh và sự hiện hữu của con người (Thức, Danh Sắc, Lục Xứ) ở trong thời hiện tại này. Do bởi Xúc Thọ Ái Thủ Hữu trong thời hiện tại này mà sẽ có quả Sinh, Lão Tử ở thời vị lai.



❖ **Ghi Nhớ:** Trong cuốn *Sưu Tập Pháp* này không có trình bày về *Thập Nhị Nhân Duyên* mà chỉ dùng hình ảnh và một số khái niệm từ ngữ dẫn nhập cho *Pháp Thu Thúc*, một trong những *Pháp tu* tập được trình bày trong *Phần IV, Tu Tập Hành Trì*.

Chúng ta có mặt ở trong đời này là bởi do nhân của Vô Minh và tác Hành Thiện và Bất Thiện trong quá khứ. Mỗi người là tập hợp của hai thành phần tâm sinh lý (Danh Sắc) và sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) hay Lục Xứ. Đời sống trong thời hiện tại này sẽ là nhân cho quả của thời vị lai. Do bởi có sự tiếp Xúc của sáu giác quan (Lục Xứ) Mắt Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý với sáu Cảnh là Sắc, Thinh, Khí, Vị, Xúc, Pháp mà có sinh khởi các cảm Thọ. Khi có cảm thọ rồi thì sinh ra ghét, thích, thương, rồi luyến Ái. Nếu có Ái luyến, thì sinh ra chấp Thủ giữ chặt, bám lấy, và rồi muốn có, muốn

chiếm lấy, hay muốn hiện Hữu, vì thế nên có Sinh trong thời vị lai. Người có Phước thì sinh với đầy đủ sáu giác quan (Lục Xứ), không bị khiếm khuyết bẩm sinh, khi mới sinh ra là đã bị khuyết tật. Người kém phước thì sinh ra không đầy đủ các căn.

Vậy ta nên sinh hoạt với Xúc Thọ trong đời này như thế nào để không khởi sinh Ái, Thủ, Hữu làm nhân cho Sinh Lão Tử trong thời vị lai. Chúng ta phải biết tu tập sống hạnh thu thúc, các căn bớt tiếp xúc với ngoại Cảnh, và tu tập chế ngự Tham Ái chấp Thủ. Cũng nên ghi nhận rằng Pháp Thu Thúc nên được tu tập cùng với Pháp Tri Túc. Hai Pháp này hỗ trợ cho nhau vì không biết tri túc biết đủ thì sẽ tìm kiếm tầm cầu hoài làm sao thu thúc được. Cũng như vậy không thu thúc, tiếp xúc với nhiều ngoại Cảnh quá thì sinh nhiều tham muốn khó mà tri túc được. Sau đây là vài ví dụ về thu thúc.

Thu thúc Nhãn Căn

Chúng ta bớt tiếp xúc hay đi tìm kiếm tầm cầu Cảnh Sắc ưa thích. Chúng ta nên giảm thiểu tạo điều kiện thỏa mãn cho thị hiếu Thế Gian, như đi sắm sửa, đến những nơi chốn buôn bán, chỗ đông người, xem các báo chí quảng cáo, hay lên mạng xem quảng cáo online. Thời đại này thì bạn không cần đi ra ngoài cũng có thể mua sắm được trên mạng, không đi ra ngoài cũng có các báo quảng cáo gửi đến tận nhà. Thế mới thật khó thu thúc! Bản chất của mắt là nhìn, là bắt Cảnh cho nên thấy cái chi mắt cũng muốn nhìn, cảnh tốt đẹp ưa thích mắt cũng nhìn, cảnh xấu không tốt mắt cũng nhìn

luôn. Nhìn xong rồi thì phê phán, khen chê, so bì cho nặng óc. Cho nên người tu phải biết mình như thế nào. Những người hay ưa thích, thấy cái gì cũng thích, cũng lạ, cũng muốn vác về thì càng phải thu thúc nhiều hơn. Khi nào bạn tu tập có đủ định lực để tâm không bị dao động trước mọi cảnh thì lúc ấy bạn ung dung tự tại nhìn mà không bị cảnh dẫn dắt, nhưng thiết nghĩ lúc ấy thì bạn cũng sẽ không còn bận tâm để nhìn để tìm kiếm cảnh nữa.

Thu thúc Nhĩ Căn

Chúng ta tu tập bớt nghe những gì không nên nghe, không đáng nghe, không cần nghe, nhất là những chuyện thị phi, chuyện ông này bà nọ, chuyện đàm tiếu, chuyện trong xóm ngoài ngõ, chuyện thời sự, kinh tế, xã hội, v.v., và v.v., và chuyện không có ý nghĩa lợi lạc cho cuộc sống tĩnh lặng và nhất là đời sống của người tu tập. Bớt đi tìm cầu những âm thanh êm dịu, hay những lời ca tiếng hát ưa thích hợp nhĩ căn. Cũng như mắt thích nhìn Cảnh Sắc thì tai thích nghe, chuyện gì cũng muốn nghe muốn biết. Bạn có để ý là tùy theo tình trạng tâm lý mà chúng ta thích nghe các loại nhạc khác nhau. Có khi ngay trong một ngày mà sáng chúng ta thích nghe nhạc nhộn nhịp, nhưng chiều tối nhất là sau một ngày làm việc căng thẳng chúng ta thích nghe nhạc êm dịu, và có lúc chỉ thích nghe nhạc hòa tấu không lời. Cứ như vậy mà chúng ta không biết thu thúc thì sẽ đi tìm cầu mua sắm đủ các loại âm nhạc để thỏa mãn cho cái tham thích bất định của nhĩ căn.

Thu thúc được cái nghe thì chúng ta cũng sẽ thu thúc được Ngũ Hành, vì nghe nhiều quá thì giữ không được phải đem đi nói cho người khác nghe. Nhưng khi nói lại không đúng thì tạo Ngũ Nghiệp nói lời không chân thật, hay nói phóng đại hồ ngôn loạn ngữ. Ngũ Hành có thể tạo bốn ác nghiệp trong Thập Ác Nghiệp đã nói trong Phần Bất Thiện và Thiện ở trên.

❖ **Ghi Nhớ:** Văn kinh thánh Pháp để trau dồi Pháp Học đó là điều chúng ta cần tâm cầu để nghe.

Thu thúc Tỷ Căn, Thiết Căn, Thân Căn và Ý Căn

Cũng như mắt đối với Cảnh Sắc, tai đối với Cảnh Thính, chúng ta cần thu thúc mũi, lưỡi, thân, ý, đối với các Cảnh mùi hay khí, Cảnh vị, thân xúc chạm, và ý nghĩ suy. Thu thúc ý nghĩ suy để không tạo ý nghiệp mà có thể rơi vào ba Ý Ác Nghiệp trong Thập Ác Nghiệp là Ý Tham, Ý Sân, Ý Tà Kiến. Người tu cũng thu thúc Thân Hành để không tạo ba Thân Ác Nghiệp là sát sinh hại mạng, trộm cắp, tà hạnh.

Sống thu thúc để vượt qua tám Pháp Thê Gian, bát phong, tám ngọn gió đời, là khen chê, hơn thua, cao thấp, hạnh phúc khổ đau.

Trong Kinh có dạy các Tỷ Kheo cần phải học tập như sau: "Phòng hộ thân, phòng hộ lời nói, phòng hộ tâm, an trú chánh niệm, chế ngự các căn".

Thu Thúc là một giới trong Tứ Thanh Tịnh Giới của Người Xuất Gia. Do bởi thế mới biết Pháp Thu Thúc là quan

trọng, là hạnh của Người Trí đã và đang đi trên con đường tu tập đến giác ngộ giải thoát.

Những người không có tu tập, sống đời phóng dật, không có phòng hộ các căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) để chúng tự do rong rũi chạy theo Cảnh trần (sắc, thanh, khí, vị, xúc, và suy nghĩ). Đức Phật dạy ba Pháp Thu Thúc, Chế Ngự, Diệt Trừ cho chúng ta sống trong đời biết thúc liễm thân tâm, chế ngự tham sân, và diệt trừ phiền não.

4. Thanh Lọc Thân Kiến

Người Trí tu tập thanh lọc những thói quen, tập khí, những hiểu biết sai lầm, những sự chủ quan bảo thủ, hay hiểu biết biên kiến, phiến diện, không tròn đủ. Muốn thanh lọc Tà Kiến thì chúng ta phải học nhiều, nghe nhiều, hiểu nhiều hiểu rộng, phải thân cận Bạc Hiền Trí, Thiện Tri Thức để được chỉ dẫn, khuyến khích, xách tấn cho chúng ta tu tập thanh lọc những hiểu biết sai lầm.

Do không học hiểu mà chúng ta biết sai hiểu lầm và có Thân Kiến là tham chấp vào con người này, chấp vào Ngũ Uẩn là Ta là của Ta, bởi do thế mới có Ngũ Thủ Uẩn Khổ mà không hay biết. Ngũ Thủ Uẩn khổ là cái khổ do thấy sai chấp lầm, cho rằng năm khối hợp thể con người là Ta, là của Ta, là tự ngã của Ta. Để thanh lọc Thân Kiến, Ngũ Thủ Uẩn khổ, chúng ta phải có Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ về Ngũ Uẩn, về Lý Duyên Khởi, Nhân Quả, Nghiệp Báo, và tu tập thu

thức, tri túc, thanh lọc tham ái chấp thủ để ra khỏi Ngũ Thủ Uẩn Khổ, cái khổ luân hồi này.

Ngũ Uẩn là năm khối của hai thành phần vật thể và tâm linh cấu tạo thành cái ta gọi là con người này. Ngũ Uẩn là Sắc Uẩn là một khối vật lý, và bốn Danh Uẩn là bốn khối tâm sinh lý gồm Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn, và Thức Uẩn. Định nghĩa nôm na về danh từ Ngũ Uẩn.

- **Sắc Uẩn:** Sắc Uẩn là một khối hợp thể của các thành phần vật lý và quá trình diễn tiến vật lý hợp thành của Địa Đại, Thủy Đại, Hỏa Đại, Phong Đại cùng các thành phần cấu trúc khác của Sắc Uẩn.
- **Thọ Uẩn:** Thọ Uẩn là một khối hợp thể về cảm thọ, cảm giác, và quá trình diễn tiến tâm sinh lý qua Thân và Tâm. Các cảm thọ hay cảm giác gồm Khổ, Lạc, Hỷ, Ưu, Xả. Do tác động bởi ngoại cảnh hay do tâm lý mà cảm thọ thay đổi liên tiếp và kết nối nhau từ Thân đến Tâm và từ Tâm đến Thân, từ Khổ đến Lạc, từ Hỷ đến Ưu hay ngược lại, và cứ như thế như thế kết nối thành khối.
- **Tưởng Uẩn:** Một khối Tư Tưởng, suy nghĩ hay những cái ghi nhận để nhớ và rồi nhớ lại để suy nghĩ. Ví dụ như ta lấy cái biết về trái cam là tròn và có màu sắc vàng, cho nên nhìn thấy trái cây có màu sắc vàng và tròn thì liên tưởng đến trái cam. Hay khi ta dùng hình ảnh trái cam để diễn tả hay liên tưởng về một loại trái cây hay vật thể nào đó có hình dáng và màu sắc như trái cam. Từ cái nhớ tưởng này đến cái nhớ tưởng khác liên đới với nhau kết thành một khối là Tưởng Uẩn.

- **Hành Uẩn:** Là một khối Hành qua tạo tác của Thân Hành, Ngũ Hành, Ý Hành cùng những vận chuyển sinh tiến diệt của các Pháp này đến các Pháp khác liên tục không ngừng.
- **Thức Uẩn:** Một khối tâm ý thức.

Người có Thân Kiến hay Ngũ Thủ Uẩn là do bởi chấp vào Sắc Thọ Tưởng Hành Thức như sau:

1. **Sắc Thủ Uẩn:** Là chấp vào bốn Pháp như là:
 - (1) Chấp vào Sắc này là Tôi, là Ta
 - (2) Chấp vào Tôi, Ta là Sắc này
 - (3) Chấp vào Sắc này là của Tôi, của Ta
 - (4) Chấp vào Tôi ở trong Sắc Uẩn này và Sắc Uẩn này ở trong Tôi, Ta.
2. **Thọ Thủ Uẩn:** Là chấp vào bốn Pháp như là:
 - (1) Chấp vào Cảm Thọ này là Tôi, là Ta
 - (2) Chấp vào Tôi, Ta có Cảm Thọ này,
 - (3) Chấp vào Cảm Thọ này là của Tôi, của Ta
 - (4) Chấp vào Tôi là Cảm Thọ này, và Cảm Thọ này là Tôi, là Ta.
3. **Tưởng Thủ Uẩn:** Là chấp vào bốn Pháp như là:
 - (1) Chấp vào những suy tưởng, tư tưởng này là Tôi, Ta
 - (2) Chấp vào Tôi có những tư tưởng này,
 - (3) Chấp vào những tư tưởng này là của Tôi,
 - (4) Chấp vào Tôi trong những tư tưởng.
4. **Hành Thủ Uẩn:** Là chấp vào bốn Pháp như là:
 - (1) Chấp vào những hành động tạo tác này là Tôi là Ta,

- (2) Chấp vào Tôi có những hành động tạo tác này,
 - (3) Chấp vào những hành động tạo tác này là của Tôi của Ta,
 - (4) Chấp vào Tôi Ta tạo tác những hành động này.
5. Thức Thủ Uẩn: Là chấp vào bốn Pháp như là:
- (1) Chấp vào cái biết này là Tôi, là Ta,
 - (2) Chấp vào Tôi Ta có cái biết này,
 - (3) Chấp vào cái biết này là của Tôi, của Ta
 - (4) Chấp vào Tôi Ta trong cái biết này.

Do thấy sai chấp lầm vào 20 Pháp này nên sinh khởi chấp thủ, bám víu, giữ lấy, đeo níu, dính chặt vào Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức và hình thành Sắc Thủ Uẩn, Thọ Thủ Uẩn, Tưởng Thủ Uẩn, Hành Thủ Uẩn, Thức Thủ Uẩn. Ngày nào còn Thân Kiến chấp chặt vào năm khối hợp thể này là Ta là của Ta là còn luân hồi sinh tử.

Do bởi chấp thủ vào Ngũ Uẩn, hay do có Thân Kiến mà chúng ta tạo tác biết bao nhiêu nghiệp báo qua Thân Hành, Ngũ Hành, Ý Hành nhằm bảo tồn, vun bồi cho Ngũ Uẩn được trường tồn.

Tu tập là sử dụng Văn Tuệ, Tư Tuệ, Tu Tuệ điều chỉnh tri kiến, sửa đổi không thấy sai, chấp lầm vào Ngũ Uẩn là ta là của ta, và không dính mắc chấp thủ vào Ngũ Uẩn, ngăn trừ sự hình thành Ngũ Thủ Uẩn. Tu tập là gạt dũa thói quen, tập khí kiết sử, hay tháo gỡ những trói buộc, che chắn sự thật về thành phần Danh và Sắc.

Ở đây cũng xin được chia sẻ về nhân sinh và kiến thấy sai chấp lầm, đó là:

- (1) Lậu hoặc, thói quen tập khí, kiết sử.
- (2) Không thân cận bậc trí.
- (3) Không tầm cầu tìm kiếm học hỏi, nghiên cứu Phật Pháp.
- (4) Ở trong môi trường tà kiến, như thân cận người tà kiến, gặp cảnh tà kiến.

Do vậy muốn thoát ra khỏi tà kiến biết sai hiểu lầm thì tu tập bỏ thói quen tập khí, thân cận người trí, học hỏi nghiên cứu Phật Pháp, không thân cận người tà kiến, tu tập trau dồi Giới, Định, Tuệ.

Người Trí tu tập trau dồi Giới Định Tuệ, Tam Vô Lậu Học để đoạn trừ Lậu Hoặc. Người không tu học sống trong đời do không học hiểu Phật Pháp, không tu tập, không sống theo giới học của người Phật Tử mà sống theo bản năng, thói quen. Người không có Giới, Định Tuệ sống hành xử tạo tác với Thân Hành, Ngữ Hành và Ý Hành buông lung, phóng dật, không có kiểm soát vì thế tạo Ác Nghiệp cho nên khổ đau phiền não. Người không tu thì sống không có tỉnh giác ghi nhớ nên bị trôi buột bởi tham ái, sân hận, tà kiến. Tham ái mà không được toại nguyện thì sinh ra sân hận. Tham ái mà được như ý thì càng sinh thêm tham ái và tà kiến ngã mạn.

Người không khéo tu thì sống trong đời chạy theo tám ngọn gió đời, tranh đua, hơn thiệt, so sánh, cạnh tranh, người giàu kẻ nghèo, người hạnh phúc, kẻ khổ đau, người được

khen kẻ bị chê, người được kẻ thua. Cứ thế mà bị trôi lăn trong dòng đời với sự thúc đẩy, dẫn dắt của tham dục, sân hận, và tà kiến.

Người không học hiểu không tu tập thấy sai chấp làm vào sự thường còn, thấy sự hiện hữu của mình là thường bền nên ra công ráng sức làm mọi cách để tạo dựng, hưởng thụ, và truyền thừa cho con cháu đời sau chứ không thấy rõ thực tính của các Pháp là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã. Dù duyên thì sinh khởi, và khi có sinh khởi thì có hoại diệt theo bản chất của chính Pháp ấy. Do mê mờ nên sống trong hơn thua, tranh chấp công danh, sự nghiệp thế gian mà không biết chỉ một hơi thở ra mà không có hơi thở vào thì mọi ước mơ hoài bão, sự nghiệp công danh tan như mây khói.

Thêm nữa chúng ta suy nghĩ rằng tài sản, danh thơm tiếng tốt chúng ta tạo ra sẽ để lại cho con cháu đời sau nối tiếp làm rạng rỡ dòng tộc. Có thể là đời con chúng ta sẽ nối bước tiếp tục con đường sự nghiệp của chúng ta, nhưng có ai hay ai biết rằng đời cháu của chúng ta sẽ tiếp tục như vậy, hay tất cả rồi sẽ ra đi theo định luật vô thường và nhân duyên hợp tan của chúng. Nhưng vì không hiểu biết nên chúng ta lăn lộn trong cuộc đời này để tạo dựng cơ ngơi, tạo dựng và hạnh phúc cho mình và cho đời sau mà bất chấp nhân quả nghiệp báo, gieo trồng không biết bao nhiêu nhân Bất Thiện, để nhận lãnh sự khổ đau phiền não trong đời này và nhiều đời sau nữa.

Người Trí biết được tu tập là đi ngược với dòng đời, là phải thức liễm thân tâm, là tri túc, là tỉnh giác và ghi nhớ

trong từng Thân Hành, Ngũ Hành và Ý Hành để không bị Tham, Sân, Si mê chi phối để tạo nghiệp bất thiện.

Người Trí học hiểu, tu tập, hành trì để thấy các Pháp trong thế gian này là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã và để hiểu rằng mọi hiện hữu sinh khởi do hội đủ các duyên và diệt đi cũng do bởi hội đủ các duyên, hay do mãnh lực của duyên cho nên Người Trí sống trong đời mà không bị tám ngọn gió đời làm xao động nghiêng ngả.

Người Trí sống an trú tỉnh giác, ở đời như sống Đạo và hành Đạo. Họ sống tỉnh giác với Giới Định Tuệ trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày và tu tập Chỉ và Quán.

5. Niềm Tin và Chí Nguyện

Người tu học mà không có đủ niềm tin chân chánh, không có đủ chánh tín trong Pháp Học và Pháp Hành mà mình đang tu tập hành trì thì không thành tựu. Tuy rằng không có sự hoài nghi nhưng niềm tin không được vững chắc và không đủ tin tưởng vào khả năng và sức lực hay sự tu tập của mình, Tín Quyền không đủ thì sự tu tập cũng bị trì trệ. Do bởi lòng tin không vững chắc, không đủ tự tin thì chúng ta không thể có đủ tinh tấn để đi xa được trên con đường tu tập. Vì thiếu lòng tin vào Pháp Học và Pháp Hành, thiếu sự tự tin vào khả năng của mình, mà chúng ta không có đủ chí nguyện để đối diện và vượt qua giặc lòng, rồi thôi chí, hoang mang và chùn bước.

❖ **Ghi Nhớ:** *Tín Quyển sẽ được trình bày thêm trong phần V, về 37 Pháp Đăng Giác Phần.*

Người Trí có lòng tin vững chắc, chí nguyện vững vàng, lập nguyện hay phát nguyện để tăng trưởng, phát triển và tiến hóa trên từng mỗi bước trong con đường tu tập. Người Trí không có sự hoài nghi và vững lòng tin trong Văn Tư Tu Tuệ. Họ biết con đường và sự tu tập của họ, và sự tu tập đó sẽ đưa họ đến đâu.

Người trí tu tập có niềm tin vào Pháp Học và Pháp Hành và niềm tin càng được vững chắc khi thông suốt, khi có Văn, Tư Tu Tuệ. Người Trí có chí nguyện, và Người Trí biết lập nguyện, họ biết tu để làm gì và biết tu những pháp môn gì để đưa đến thành tựu trong Pháp Thành. Người Trí không mê mờ, mà có lòng tin vững chắc vào sự hành trì tu tập một khi đã hiểu đúng chân thật lời dạy của Đức Phật. Người Trí học hiểu thực tính thực tướng của Pháp hữu vi là Vô Thường Khổ Đau và Vô Ngã, học hiểu Nhân Quả, Nghiệp Báo, Liên Quan Tương Sinh và tu tập 37 Pháp Đăng Giác Phần, Thiền An Chỉ, Thiền Minh Sát.

Người Trí biết phát nguyện khi bị tắt nghẽn trong Pháp Học và Pháp Hành, hay biết tìm cầu minh Sư, hảo bằng hữu để vấn hỏi. Chúng ta thì dễ sự tắt nghẽn ấy qua một bên và không biết làm gì kế tiếp, do thế nên sự tu tập bị thôi lui, ngừng trệ, và bị lui sụt trong Pháp Học, Pháp Hành, nên tu mà không tiến.

V. GIỚI THIỆU 37 PHÁP ĐẲNG GIÁC PHẦN

Trình bày Nhân Sinh Trí Tuệ và Pháp tu tập phát sinh trau dồi Trí Tuệ mà không trình bày 37 Pháp Đẳng Giác Phần thì thật là thiếu sót, nhưng trong khuôn viên hạn hẹp của cuốn Sưu Tập Pháp II này, chỉ xin được mạn phép chia sẻ khái lược phần từ ngữ của 37 Pháp Đẳng Giác Phần và một số ví dụ về sự tu tập. Mong rằng sẽ có đủ duyên để trình bày đầy đủ nội dung và sự tu tập 37 Pháp Đẳng Giác Phần này ở kỳ sau.

Qua 37 Pháp Đẳng Giác Phần, Đức Phật đã cho chúng ta con đường, Đạo lộ. Ngài cho chúng ta đủ các Pháp làm hành trang tư lương cần thiết và chuẩn bị chu đáo cho những ai muốn đi trên đường giải thoát. Ngài cũng đã dạy cho ta biết về những chướng ngại sẽ xảy ra trên Đạo lộ và Ngài cũng đã cho các Pháp thích đáng để đối trị, diệt trừ, vượt qua những chướng ngại ấy. Việc còn lại là ta có đi hay không?

37 Pháp Đẳng Giác Phần là con đường tu tập hành trì trau dồi phát sinh Tuệ Đạo, là Pháp hành đưa đến liễu tri chân lý thực tính, thực tướng Pháp, Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã, liễu tri sự thật về Khổ, Tập, Diệt, Đạo. ***37 Pháp Đẳng Giác Phần làm thành tựu Đạo Đế, diệt tắt Tập Đế, đưa đến Diệt Đế, đoạn tận Khổ Đế.*** Một người chân tu, cầu Đạo giải thoát thì luôn sống trong đời sống hằng ngày cũng như trau dồi tu tập nên lấy 37 Pháp Đẳng Giác Phần là phương châm để hành trì tu tập.

Tại sao là 37 Pháp Đăng Giác Phần ?

Trong Pāli thì là 37 BODHIPAKKHIYADHAMMA.

- Bodhi = Giác
- Pakkhiya = Phần
- Dhamma = Pháp

37 Pháp Đăng Giác Phần là Pháp mà người tu tập hành trì được giác ngộ, liễu tri từng phần, tu tập một Phần tức là tu tập cả 7 Phần hay 37 Pháp. Ví dụ khi tu tập Phần Tứ Niệm Xứ là đã tu hết trọn 37 Pháp Đăng Giác Phần. Tất cả 7 Phần bổ sung cho nhau phát sinh Tuệ Đạo, Đạo Đế, diệt tất Tập Đế, đưa đến Diệt Đế, đoạn tận Khổ Đế. Đạo Quả, Níp Bàn.

37 Pháp Đăng Giác Phần gồm 37 Pháp chia thành bảy Phần, đó là:

- (1) Tứ Niệm Xứ (bốn Pháp)
- (2) Tứ Chánh Cần (bốn Pháp)
- (3) Tứ Như Ý Túc (bốn Pháp)
- (4) Ngũ Quyền (năm Pháp)
- (5) Ngũ Lực (năm Pháp)
- (6) Thất Giác Chi (bảy Pháp)
- (7) Bát Chánh Đạo (tám Pháp)

1. **Tứ Niệm Xứ:** Tứ Niệm Xứ gồm bốn Pháp đó là Thân Niệm Xứ, Thọ Niệm Xứ, Tâm Niệm Xứ, Pháp Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ được nói đến trong Trung Bộ Kinh, Bài Kinh Tứ Niệm Xứ và Trường Bộ Kinh, Bài Kinh Đại Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là Pháp Hành tu tập Thiền

Minh Sát dùng Thân, Thọ, Tâm, Pháp ngay trong chính bản thân của mỗi người làm phương tiện, đối tượng tu tập phát triển tỉnh giác, chánh niệm, tinh tấn, để phát sinh tuệ giác liễu tri thực tính và thực tướng của các Pháp ngay trên con người chúng ta là Vô Thường, Khô Đau, Vô Ngã, Bất Tịnh.

Chúng ta cũng nên ghi nhớ rằng tu tập Tứ Niệm Xứ trên Thân, Thọ, Tâm, Pháp ngay trong cuộc sống hằng ngày qua đi đứng nằm ngồi hay làm tất cả các thao tác sinh hoạt ăn, uống, tắm rửa, đi làm, đi chợ, v.v., và trao đổi nói chuyện với người cùng làm hay người thân trong gia đình. Mỗi một thao tác, hành động điều có sự ghi nhớ tỉnh giác chứ không phải chỉ tu tập Tứ Niệm Xứ khi tham dự khóa tu, khóa thiền.

Tu tập Tứ Niệm Xứ hay các Phần khác trong 37 Đẳng Giác Phần cần phải trau giồi Niệm Định Tuệ hay chính sự tu tập làm phát sinh và tăng trưởng Niệm Định Tuệ.

Niệm: Niệm là ghi nhớ ngay hiện tại khi một Pháp sinh khởi hiện bày qua Thân, Thọ, Tâm, hay Pháp. Niệm ở đây là nói đến Chánh Niệm là ghi nhớ với tỉnh giác trong Thân, Thọ, Tâm, hay Pháp trong khi tu thiền Minh Sát. Chánh Niệm phải có Định và Tuệ tức là mỗi một niệm phải có sự tỉnh giác và có thâm sát một Pháp đang hiện bày. Niệm mà không có hiện tại, không có Thân Thọ Tâm Pháp, không có tỉnh giác tức là thất niệm.

Định: Định là Nhất Tâm vào đối tượng. Định có ba chi là Sát Na Định, Cận Định, Nhập Định.

Tuệ Giác / Tuệ Quán: Niệm được kiên trụ, nhập Định, thì phát sinh Tuệ Giác. Tuệ là sự giác ngộ liễu tri thực tính thực tướng Pháp đang hiện bày.

Đức Phật dạy các Pháp hữu vi thật là không bền vững, nó có tính chất sinh và diệt, vì nhân sinh rồi diệt, diệt rồi sinh, nên thường hay có sự khổ não. Người không học hiểu, không tu tập, không có Văn, Tư, Tu Tuệ nên không biết, không hiểu, không có thể nghiệm hay chứng nghiệm và cho rằng các Pháp hữu vi là thường hằng, an lạc, ngã, tịnh hảo. Vì lầm biết là thường, lạc, ngã, tịnh nên người không tu bị dính mắc, đắm nhiễm, và tạo tác bất thiện cũng có, thiện cũng có để nắm giữ, đeo níu, và mong cầu mọi thứ của ta được bền vững lâu dài, thường còn mãi. Và như thế bị luân hồi, sinh tử do bởi nghiệp lực của thiện và bất thiện dẫn dắt.

- (1) **Thân Niệm Xứ:** Người Trí qua một hơi thở ra, hơi thở vào thì có sự hiểu biết trong từng hơi thở ra vào là đã có hai thành phần Danh Sắc hay vật lý và tâm linh, có sự sinh diệt Vô Thường, sự tương quan Nhân Quả, và Liên Quan Tương Sinh, cái này có làm duyên cho cái khác có, hội đủ duyên thì sinh và hội đủ duyên thì diệt. Người Trí do bởi có tu tập mà nhận biết có sự sinh khởi, chuyển tiến, và diệt đi của một hơi thở ra. Và cũng như thế có sự sinh khởi, chuyển tiến, và diệt đi của một hơi thở vào. Có sự diệt đi của hơi thở ra thì tiếp theo là có sự sinh khởi của hơi thở vào. Bạn hãy thử tập thở vào mà không thở ra, hay là thở ra mà không thở vào coi xem sao. Thử thực tập như thế bạn

sẽ có khái niệm về câu nói đời sống không qua một hơi thở. Người không hiểu thì nói rằng Tôi thở, Ta thở, không thấy sự sinh và diệt ở trong hơi thở, thì không thấy được tam tướng Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã của các Pháp.

Người không tu thì lầm biết và cho là tôi biết hơi thở và hơi thở là cái làm cho tôi biết nhưng thật ra chỉ có Tâm Thức biết, và vật chất hay hơi thở làm đối tượng cho cái biết của Tâm Thức. Nếu không có hơi thở (Sắc) thì không có cái biết (Danh) về hơi thở, và nếu không có cái biết (Danh) thì hơi thở cũng không được biết đến. Như vậy Người Trí biết không có cái độc lập mà là sự liên đới, cái này có thì cái kia có và cái này không có thì cái kia không có. Do bởi lầm biết mà người không tu cho là Tôi thở, hơi thở của Tôi, Tôi đang thở, và Tôi biết là Tôi đang thở.

Cũng như thế Người Trí trong tất cả oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi đều quán xét tính chất bản thể Tam Tướng Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã để tăng trưởng trí tuệ mà không bị dính mắc Pháp Thế Gian do mê mờ lầm biết.

Có sáu đối tượng của Thân Niệm Xứ đó là (1) Tứ Đại, (2) Bất Tịnh, (3) Bốn Oai Nghi, đi đứng nằm ngồi, (4) Tỉnh Giác, (5) Hơi Thở, (6) 32 Thể Trục. Trong Bốn Oai Nghi, Đi, Đứng, Nằm, Ngồi thì trong mỗi oai nghi đều có Đại oai nghi và Tiểu oai nghi. Hành Giả tu tập Thân Niệm Xứ dùng sáu Pháp này ngay trên Thân của mình làm đối tượng tu tập phát triển Niệm Định Tuệ.

❖ **Ghi Nhớ:** Thân Tùy Quán Niệm Xứ phát sinh trí tuệ liễu tri thực tính Sắc Pháp là hoại diệt và cho liễu tri Bất Tịnh, Khổ Đau, Vô Ngã thực tướng, diệt tắt Tịnh, Lạc, Ngã Đilen Đảo.

(2) **Thọ Niệm Xứ:** Người Trí khi có một cảm Thọ sinh khởi thì quán thấy có Thọ Khổ hay Thọ Lạc về Thân và có Thọ Ưu hay Thọ Hỷ về Tâm. Người Trí quán thấy cảm thọ sinh khởi, vận hành, rồi hoại diệt theo tự tính, bản thể của Thân Thọ và Tâm Thọ. Người Trí do có Văn Tư, Tu hiểu được tính chất bản thể của các Pháp là Vô Thường Vô Ngã, cho nên khi có Thọ Khổ thì biết kham nhẫn để vượt qua, và dùng cảm thọ này để tu tập phát triển trau dồi trí tuệ. Người Trí khi có Thọ Hỷ cũng quán sát tính chất bản thể của các Pháp là sinh diệt, Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã mà kham nhẫn vượt qua sự đắm nhiễm, dính mắc. Người không tu thì khi có cái khổ đau buồn thì than Tôi đau quá, Tôi khổ quá, Tôi buồn chán quá, v.v., và Tôi muốn được hết buồn chán, hết khổ. Còn khi có vui thì Tôi hạnh phúc quá, Tôi vui quá, Tôi thích quá, v.v., và Tôi muốn được sự hạnh phúc này hoài. Bởi do thế khi Khổ thì càng thêm Khổ mà sinh ra sân độc, oán hận, còn khi hạnh phúc vui sướng thì tâm cầu để được thêm vui sướng hạnh phúc do thế bị dính mắc đắm nhiễm. Cả hai trường hợp khổ và hạnh phúc của người không tu

học đều đưa đến tạo tác hành nghiệp để rồi luân hồi sinh tử.

Đối tượng của Thọ Niệm Xứ là cảm thọ về Thân và cảm thọ về Tâm. Cảm thọ về Thân thì có Thọ Khổ, Thọ Lạc. Cảm thọ về Tâm thì có Thọ Ưu, Thọ Hỷ, Thọ Xả.

❖ *Ghi Nhớ: Thọ Tùy Quán Niệm Xứ cho phát sinh trí tuệ liễu tri Khổ (Dukkha), diệt tắt Lạc Điên Đảo.*

- (3) **Tâm Niệm Xứ:** Người Trí sống và tu tập hành Đạo thì luôn luôn quán xét, gìn giữ Tâm Ý của mình. Tâm có Tham thì ghi nhớ nhận biết Tâm có Tham, Tâm có Sân thì ghi nhớ nhận biết Tâm có Sân, Tâm có Tà Kiến thì ghi nhớ, nhận biết Tâm có Tà Kiến. Cũng như thế Tâm không Tham thì ghi nhớ nhận biết Tâm không có Tham, v.v. Có ghi nhớ và nhận biết như thế thì người tu kiểm soát được Tâm Ý của mình. Tu tập Tâm Niệm Xứ để phát triển Niệm Định Tuệ liễu tri thấu hiểu được sự sinh diệt của Danh Pháp. Bạn thử ngồi lặng yên trong năm phút và chú ý vào xem có những Tâm chi sinh khởi và diệt đi, cứ hết ý này sinh lên rồi diệt đi thì ý khác lại sinh lên và diệt đi. Trong Tứ Niệm Xứ thì Tâm Niệm Xứ là trọng yếu, Tâm biết về Thân, Tâm biết về Thọ, Tâm biết về Tâm, và Tâm biết về Pháp. Bởi do thế người tu luôn gìn giữ Tâm Ý của mình, dù ở trong hoàn cảnh nào cũng không để mất cái Tâm. Các Pháp hiện bày qua Thân, Thọ như thế nào thì cũng “Giữ cái Tâm”.

Tâm Vô Tham, Tâm Vô Sân, Tâm Vô Si là Tâm của Bậc Thánh, Bậc đã chứng Đạo Quả. Nhất thiết phải giữ cái tâm không để tham, sân, tà kiến xen vào.

❖ **Ghi Nhớ:** *Tâm Tùy Quán Niệm Xứ phát sinh trí tuệ liễu tri thực tính sinh diệt Vô thường (Anicca), diệt tắt đi Thường Diên Đảo.*

(4) **Pháp Niệm Xứ:** Tu tập Pháp Niệm Xứ là thẩm sát thực tính của một Pháp đang hiện hữu, không phải Pháp đã qua, hay Pháp chưa đến. Có năm Pháp trong Pháp Niệm Xứ đó là (1) Ngũ Triền Cái, (2) Ngũ Thủ Uẩn, (3) Lục Nhập, (4) Thất Giác Chi, và (4) Bát Chánh Đạo.

- Ngũ Triền Cái: Là năm Pháp che chắn làm cho mê mờ, muội lược, đã dượt mà người tu cần nhận diện và vượt qua. Các Pháp Triền Cái là Tham Dục, Sân Hận, Hôn Trầm, Trạo Hối, và Hoài Nghi. Nhưng thêm một Pháp Triền Cái nữa là Vô Minh do bởi thế có sáu Pháp Triền Cái. Người tu thiền Minh Sát hay thiền An Chỉ để diệt trừ sáu Pháp Triền Cái này.
- Ngũ Thủ Uẩn: Là Pháp chấp thủ vào Năm Uẩn, Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức như đã trình bày trong phần Thanh Lọc Tà Kiến ở trên.
- Thất Giác Chi là bảy Pháp tu trong Pháp Niệm Xứ dùng để đối trị sáu Pháp Triền Cái ở trên.
- Bát Chánh Đạo là tám Pháp hay ba Phần Giới Định Tuệ Tam Vô Lậu Học. Bát Chánh Đạo cũng là Đạo Đế là

con đường mà người tu Phật phải đi nếu tầm cầu sự giải thoát. Bát Chánh Đạo trong Pháp Niệm Xứ dùng để đối trị Pháp Ngũ Thủ Uẩn.

Tu tập Tứ Niệm Xứ trau dồi Trí Tuệ Minh Sát, thấy rõ như thật, như thị thực tính Pháp và thực tướng Pháp của Danh Sắc hay năm thành phần Sắc Thọ Tưởng Hành Thức là sinh diệt, hoại diệt, khi hội đủ duyên thì sinh, và qua tiến trình sinh tiến dị diệt rồi thì diệt cũng theo duyên chứ không phải là ta muốn, ta làm, hay của ta như lầm biết.

Một người tu tập nên luôn quay về với chính mình, quán sát, hiểu rõ tập khí, thói quen trói buộc chính mình để diệt trừ và phòng hộ không cho sinh khởi nữa. Đây là một hành trình tu tập ngay trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, chứ không chỉ trong khi đi tham dự khóa tu, khóa thiền.

Trong quá trình tiến tu thì người tu có khi thấy Sân thì muốn diệt Sân, khi thấy Tham thì muốn diệt Tham, nhưng thật ra không phải là vậy. Cái cần phải diệt là diệt trừ cái Tôi cái Ta, cái Thân Kiến đang ở hiện tượng Sân hay hiện tượng Tham chứ mình không diệt trừ Sân Tham.

Vậy thế nào là cái Tôi, Ta ở hiện tượng Tham Sân mà ta cần thấy và cần phải ngăn trừ ?

Cái Tôi, Ta ở hiện tượng Sân đó là cho rằng hay chấp là Tôi đang Sân, Tôi đang bực mình, Tôi ghét ai đó, hay Tôi đang đau quá, v.v., hay là người đó, việc ấy làm cho Tôi không thích, tức bực. Do bởi suy nghĩ như thế người ấy đồng hóa với cái Sân và cho cái Sân là Tôi Ta là của Tôi của Ta,

và Tôi là cái Sân ấy. Người tu có tỉnh giác và ghi nhớ không biết lầm thấy sai rằng Tôi sân, người nọ việc kia làm Tôi bức tức sân hận, mà chỉ thấy có một Tâm Sân hiện bày và khi nhận diện được Tâm Sân đang hiện bày thì cơn sân hận sẽ được giảm thiểu và người tu sẽ biết xử lý như thế nào chứ không để cho sự sân hận dẫn dắt.

❖ **Ghi Nhớ:** *Khi bức tức sân hận xảy ra mà bạn càng nghĩ về người hay việc làm bạn bức tức, hay nghe một người khác đàm tiếu về vấn đề hay người mà liên quan đến sự sân hận đang có thì sẽ làm cho cơn sân hận càng thêm tăng trưởng như dầu thêm vào lửa. Đó là do bởi tính chất của Sân là muốn đẩy ra, thiêu đốt, hủy diệt đối tượng.*

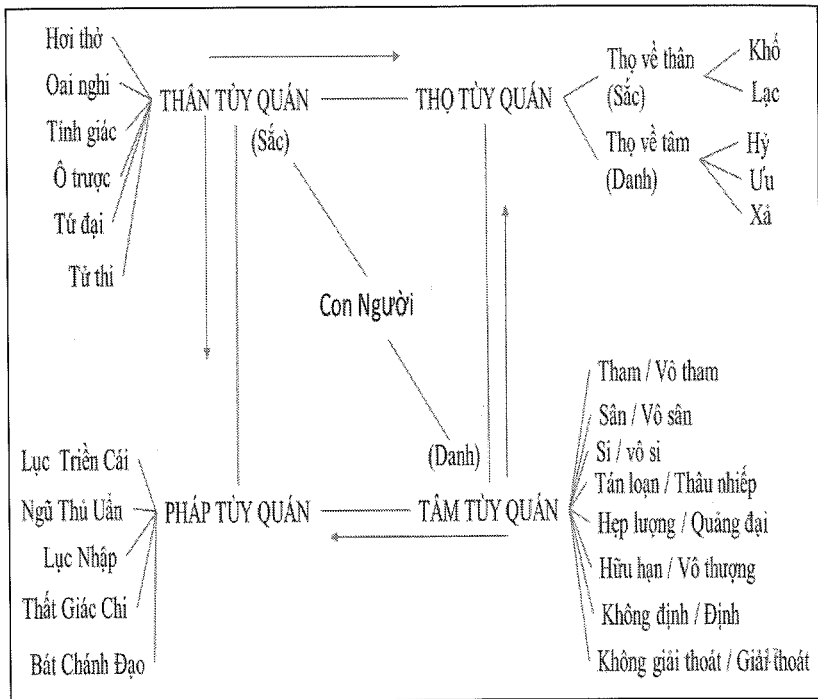
Ngược lại với Tham, Tham là muốn đem vào, muốn có cho nên mới phát sinh đắm nhiễm dính mắc khi Tham thích.

Trong cuộc sống hằng ngày, mà người tu chú tâm ghi nhớ để ý vào thói quen, tập khí để ngăn trừ là đã có thành tựu trong Pháp Hành. Ví dụ như trong mọi hoạt động đi, đứng, nằm ngồi, tắm rửa, đi làm các công việc cứ để ý coi ngó cái Tham, Sân, hiểu sai biết lầm, những thói quen. Mỗi ngày một chút để tâm chú ý vào triền cái, kiết sử, lậu hoặc đã làm mê mờ che chắn con đường giác ngộ giải thoát.

❖ **Ghi Nhớ:** *Pháp Tùy Quán Niệm Xứ làm phát sinh trí tuệ liễu tri thực tướng Vô Ngã (Anatta), diệt tắt Ngã Đilen Đảo.*

- ❖ **Ghi Nhớ:** *Tứ Niệm Xứ là con đường tu tập để có sự hiểu biết phát sinh trí tuệ, liễu tri về thực tính Pháp là sinh diệt, và hoại diệt qua Thân, Thọ, Tâm, Pháp ngay trên chính con người mình. Qua đó liễu tri, thấu suốt Tam Tướng Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã của các Pháp.*
- ❖ *Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn.*
- ❖ *Tứ Niệm Xứ là con đường độc Đạo (Ekàyāna Magga), độc hành, duy nhất do Đức Phật tìm ra, và hành theo được Níp bàn, chấm dứt mọi sự khổ đau phiền não.*

Tóm Lược Chi Pháp Tứ Niệm Xứ



2. **Tứ Chánh Cần:** Sự tinh cần, năng nổ, chuyên tâm, gắng hết sức mình, người tu tập **vượt qua** các Pháp bất thiện đã sinh và chưa sinh, và vượt lên **không lui sụt** trong việc phát triển thiện Pháp đã có và chưa sinh. Tứ Chánh Cần có bốn Pháp, là:
- (1) Luôn luôn tinh chuyên tu tập đoạn tận bất thiện đã phát sinh dù lớn hay nhỏ.
 - (2) Không lui sụt trong việc ngăn trừ bất thiện chưa sinh khởi dù lớn hay nhỏ. Không phải lúc có lúc không.
 - (3) Luôn luôn tinh chuyên tu tập tăng trưởng phát triển thiện Pháp đã phát sinh bất cứ lớn hay nhỏ.
 - (4) Không lui sụt bỏ qua cơ hội làm việc thiện, dù lớn hay nhỏ, chứ không phải lúc có lúc không.

Thiện Pháp là Thập Thiện, Thập Phúc Hành Tông, Thập Toàn Thiện (Thập Ba La Mật). Bất Thiện Pháp là không hành Thập Phúc Hành Tông và Thập Ác Hạnh gồm ba về Thân, bốn về Lời, và ba về Ý đã được trình bày trong Phần IV của cuốn kinh sách này, Bất Thiện Và Thiện.

Tứ Chánh Cần là điều kiện làm phát triển Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo.

❖ **Ghi Nhớ:** Hai yếu tố quan trọng để thành tựu Tứ Chánh Cần là (1) không lui sụt, và (2) cố gắng nỗ lực hết sức mình để vượt qua không tạo tác Bất Thiện Nghiệp và vượt qua mọi cản trở để thực hành Thiện Nghiệp.

❖ **Ghi Nhớ:** *Tứ Chánh Cần là điều kiện phát triển Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo. Tứ Chánh Cần tùy thuộc vào sự khắc khít ghi nhớ của Tứ Niệm Xứ.*

3. **Tứ Như Ý Túc:** Tứ Như Ý Túc là bốn Pháp nền tảng thiết yếu để thành tựu viên mãn thiện pháp, thiền định, Đạo và Quả. Thiện Pháp ở đây là thiện Pháp đưa đến giác ngộ chứ không phải các Pháp thiện thông thường thế gian. Bốn Pháp thiết yếu đó là (1) Dục Như Ý Túc, (2) Cần Như Ý Túc, (3) Tâm Như Ý Túc, (4) Thâm Như Ý Túc. Người tu phải có lòng mong muốn tu, muốn diệt khổ. Do có lòng mong muốn mãnh liệt để diệt khổ, người tu tinh tấn nỗ lực hết sức mình và chuyên tâm bền chí để vững bước trên con đường tu, và thắm quyết chắc chắn rằng con đường tu tập được thành tựu giải thoát Khổ Đau phiền não với bốn yếu tố Dục Cần Tâm Thâm.

(1) **Dục Như Ý Túc (Chanda):** Dục Như Ý Túc là ước muốn, nguyện vọng, sự mong cầu, sự tha thiết cầu giải thoát. *Hai yếu tố cần thiết cho Dục Như Ý Túc là thấy Khổ và biết diệt Khổ.* Do Thấy Khổ và biết diệt Khổ nên mới tha thiết mong cầu thành tựu viên mãn Đạo và Quả giải thoát mọi khổ đau phiền não. Dục có ba Pháp là Tham Dục, Tác Dục, và Pháp Dục. Trên con đường tu học hành trì mà có Tham Dục thì dùng Tác Dục đối trị, dùng Tác Dục với thiện Tác Hành đối trị Tham Dục là Pháp Bất Thiện. Xong rồi thì dùng Pháp Dục qua

Pháp Học, Pháp Hành cùng Văn Tư Tu Tuệ đối trị cả Tác Dục Thiện và Bất Thiện. Do vậy Người Trí tu tập lấy Pháp Dục làm phương hướng tu chứ không tạo tác Tham Dục, hay Tác Dục Thiện, Bất Thiện Thế Gian.

- (2) **Cần Như Ý Túc (Viriya):** Cần Như Ý Túc là sự tinh cần, chuyên tâm, nỗ lực tu tập. Người tu nếu *không có đủ Dục Như Ý Túc thì không có Cần Như Ý Túc*. Cần ở đây là Tứ Chánh Cần là chuyên tâm tinh cần phát triển và làm sinh khởi Thiện Pháp và chuyên tâm tinh cần diệt trừ Bất Thiện Pháp. Hai yếu tố cần thiết là không được lui sụt, và cố gắng vượt qua mọi khó khăn để thành tựu.
- (3) **Tâm Như Ý Túc (Citta):** Tâm không dao động và Tâm có định, gắn chặt, khấn khích với các Pháp Dục, Cần, Tâm, Thầm Như Ý Túc. Do bởi Tâm có định, gắn chặt, khấn khít với các Pháp Như Ý Túc, làm vững chắc, sung mãn các Pháp Như Ý Túc.
- (4) **Thầm Như Ý Túc (Vimamsà):** Khi đã có Tâm Như Ý Túc, trí tuệ thắm thấu, rõ biết thông suốt các Pháp. Trí tuệ trong bốn Như Ý Túc, do vậy làm sung mãn Dục, Cần, Tâm Như Ý Túc.

Như Ý Túc trong Pháp là luôn nương Pháp để cầu giải thoát là con đường duy nhất đưa đến giải thoát khổ đau. Pháp

ở đây là thấy Khổ, biết diệt Khổ. Ngày nào mà còn chưa thấy Khổ và chưa biết diệt khổ thì không có Như Ý Túc.

Năm điều để thành tựu Tứ Như Ý Túc:

- (1) Biết mình,
- (2) Biết sự hiện hữu của ta trong thế gian này,
- (3) Biết nhân của sự hiện hữu,
- (4) Biết muốn thoát khỏi thế gian,
- (5) Biết con đường nào để thoát khỏi thế gian.

5. **Ngũ Quyền:** Ngũ Quyền là năm tính chất, yếu tố thuộc về tâm, là năm khả năng, hay năng lực của người tu mà mỗi người đều có và phải tự tạo cho mình qua sự học, hiểu, tu tập hay Văn Tư Tu Pháp của Đức Phật. Năm năng lực đó là (1) Tín Quyền, (2) Tấn Quyền, (3) Niệm Quyền, (4) Định Quyền, (5) Tuệ Quyền. Tín ở đây là tin Nhân Quả, tin chúng sinh có nghiệp riêng, tin trí tuệ và lời dạy của Đức Phật. Tín là trạng thái tâm mạnh mẽ không có sự buồn chán trong Pháp hành Tứ Niệm Xứ. Tín là lòng tin Tứ Niệm Xứ là con đường đoạn tận khổ. Tín Quyền là Chánh tín đưa đến Chánh Kiến trong Bát Chánh Đạo. Tín là tin Nhân Quả, tin mỗi chúng sinh có nghiệp riêng, tin Trí Tuệ của Đức Phật. Luôn luôn giữ quân bình trong Ngũ Quyền, không nên có Tín Quyền mạnh quá vì Tín mạnh quá sinh ra tham, mê tín. Tấn Quyền mạnh quá sinh ra nóng nảy. Định Quyền mạnh quá sinh ra hôn trầm, trì trệ. Tuệ Quyền mạnh quá thì sinh hoài nghi. Do vậy

chúng ta nên quân bình năm Pháp này thì trí tuệ mới xuyên suốt được.

6. **Ngũ Lực:** Ngũ Lực là năm yếu tố, sức mạnh của người tu làm tăng trưởng phát triển tiến hóa trên con đường tu tập. Ngũ Lực là (1) Tín Lực, (2) Tấn Lực, (3) Niệm Lực, (4) Định Lực, (5) Tuệ Lực. Người tu phải có đầy đủ năm tính chất hay năng lực của Tín Quyền, Tấn Quyền, Niệm Quyền, Định Quyền, Tuệ Quyền thì mới phát triển Ngũ Lực được. Ngũ Quyền cũng ví như người có chiếc xe đã được trang bị với đầy đủ xăng dầu, phụ tùng, các thứ được chắc chắn. Ngũ Lực là người ấy vào lái chiếc xe đi.

❖ **Ghi Nhớ:** Ngũ Quyền Ngũ Lực gồm Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ phải được quân bình, không quá mạnh cái này và yếu giảm cái kia.

7. **Thất Giác Chi:** Thất Giác Chi là bảy Pháp kiện toàn, sức mạnh tối hậu cần thiết cho sự tu tập, diệt trừ các Pháp Triền Cái, Tham, Sân, Trạo Cử, Hôn Thủy, Hoài Nghi để vượt qua mọi ngăn che, chướng ngại trên lộ trình đến giác ngộ. Bảy Pháp này làm thành chi phần cho Hành Giả liễu tri Tứ Đế đến giác ngộ giải thoát. Bảy Pháp đó là (1) Niệm Giác Chi, (2) Trạch Pháp Giác Chi, (3) Cần Giác Chi, (4) Hỷ Giác Chi, (5) Khinh An Giác Chi, (6) Định Giác Chi, (7) Xả Giác Chi.

- (1) **Niệm Giác Chi:** Có chánh niệm tỉnh giác trong Pháp hành Tứ Niệm Xứ. Không gián đoạn trong sự hành

thiền. Luôn luôn sống trong sát na hiện tại, lúc nào cũng theo dõi oai nghi và Danh Sắc. Niệm kiên định làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế.

- (2) **Trạch Pháp Giác Chi:** Sự thăm sát Pháp, trí tuệ hiểu biết như thị như thật đặc tính và đặc tướng Pháp Vô Thường Khổ Đau và Vô Ngã. Thăm sát tuyển trạch Pháp bên trong và bên ngoài làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế.
- (3) **Cần Giác Chi:** Tinh tấn mạnh mẽ trong Pháp Hành và duy trì Pháp Hành kiên cố. Sự nỗ lực tinh cần làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế.
- (4) **Hỷ Giác Chi:** Hỷ được sinh khởi qua trí tuệ minh sát thấy rõ như thật thực tính thực tướng Pháp. Hỷ Giác Chi càng làm vững mạnh Cần Giác Chi và sự duyệt ý làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ thánh Đế.
- (5) **Khinh An Giác Chi:** Sự an lạc Thân, an lạc Tâm làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế.
- (6) **Định Giác Chi:** Sự kiên trụ ở trong Cảnh làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế. Định là nền tảng để phát sinh trí tuệ liễu tri thực tính thực tướng Pháp.
- (7) **Xả Giác Chi:** Việc làm cho các Pháp Tương Ứng có sự quân bình, làm thành Chi Phần của việc liễu tri Tứ Thánh Đế.

❖ **Ghi Nhớ:** Trong giai đoạn Thắt Giác Chi, trí tuệ kiên định đưa đến khởi đầu của Đạo Tuệ. Mỗi giác chi đều có

Tam Tướng Vô Thường, Khổ Đau, Vô Ngã làm thành đối tượng.

8. **Bát Chánh Đạo:** Bát Chánh Đạo là Tam Vô Lậu Học được hành trì tu tập qua Giới Định Tuệ với các chi phần là:

- (1) **Tuệ Phần:** Tuệ Phần gồm Chánh Kiến, Chánh Tư Duy được đưa lên trước trong Bát Chánh Đạo như trí tuệ phải là hàng đầu trong sự tu tập. Phát sinh, trau dồi trí tuệ cũng là tiêu chí mà cuốn Sưu Tập Pháp II này cố gắng trình bày.
- (2) **Giới Phần:** Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng
- (3) **Định Phần:** Định Phần là Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Chánh Tinh Tấn là sự nhiệt tâm, cố gắng cao thượng trên nền tảng Tứ Chánh Cần, chuyên tâm nỗ lực hết sức mình để ngăn trừ Pháp Bất Thiện đã phát sinh và chưa phát sinh; chuyên tâm nỗ lực không lui sụt trong Thiện Pháp đã phát sinh và chưa phát sinh. Chánh Niệm là tinh thần Tứ Niệm Xứ. Chánh Định là gom tâm trọn vẹn vào đối tượng. Có ba loại định là Sát Na Định, Cận Định và Nhập Định.

Có Chánh Kiến thì không có tà kiến, không thấy sai chấp lầm. Tà kiến có hai là thường kiến và đoạn kiến. Tà kiến có ba, đó là Vô Nhân Kiến, Vô Hữu Kiến, Vô Hành Kiến. Vô Nhân Kiến là bác bỏ Nhân Quả, thấy sai biết lầm không có nhân quả nghiệp báo. Vô Hữu Kiến là bác bỏ có kiếp sống trong Quá Khứ và Vị Lai, cho rằng chỉ có một kiếp sống này và sau khi chết sẽ không còn có gì cả. Vô

Hành Kiến là không thấy bản chất thay đổi vận chuyển, biến đổi của các Pháp, không thấy sinh diệt cho nên chấp lầm là thường. Người không có Chánh Kiến thì sống trong ba Tà Kiến này và bị ba Tà Kiến này chế ngự. Tu tập Chánh Kiến để diệt Tà Kiến.

Chánh Tư Duy là sự tư duy trong ly Tham, ly Sân, ly oán hận.

- ❖ ***Ghi Nhớ:** Người không tu tập, do bởi không thấy Vô Thường nên tham. Thấy được Vô Thường thì sẽ ly Tham. Hay ly Tham thì mới thấy được Vô Thường.*
- ❖ *Người không tu tập, do bởi không thấy Khổ nên mới Sân, thấy được Khổ thì sẽ ly Sân.*
- ❖ *Người không tu tập, do bởi không thấy Vô Ngã nên mới oán hận, thấy được Vô Ngã thì ly oán hận.*

Người trí sống hành trì Bát Chánh Đạo và an trú trong tỉnh giác và ghi nhớ. Khi một sự việc xảy ra, người ấy thấy và nhận biết rằng không phải tự nhiên mà một việc xảy ra cho ta, mà phải do nhân quả và hội đủ các duyên cho nên một sự việc sinh khởi. Khi thấy được như vậy, người trí dùng trí tuệ tư duy suy nghĩ làm như thế nào để ứng xử với sự việc đang xảy ra. Người trí suy nghĩ và tư duy với tâm không tham lam, không sân độc, không oán hận cho dù sự việc đang xảy ra có bất toại nguyện như thế nào đi nữa. Do tư duy chân chánh Người Trí ứng xử sự việc trong Chánh Ngữ, không buông lời thô ác, không chân thật, lừa đảo dối với người hay vật đã tạo duyên cho sự việc sinh khởi. Người Trí cũng do bởi hiểu được Nhân Quả, Liên Quan Tương Sinh, và tư duy

với ly tham, ly sân, ly oán hận cho nên ứng xử sự việc đang xảy ra với Chánh Nghiệp, Chánh Mạng tức là không tạo tác Thân Hành bất thiện đối với người hay vật đã tạo duyên cho sự việc sinh khởi. Có như thế Người Trí vượt qua được những bất toại nguyện trong cuộc sống, và vượt qua nghiệp quả xấu không an vui do nhân đã tạo tác trong quá khứ. Quan trọng hơn nữa là với cách hành xử tu tập như thế Người Trí đã làm ngưng dòng nghiệp lực là không tạo thêm nghiệp nhân bất thiện đang trong hiện tại, để rồi phải chịu nhận quả không an vui trong tương lai.

Nhưng muốn có được sự hiểu biết và suy nghĩ như thế, phải có sự tu tập, sống chậm rãi, lúc nào cũng xem xét cái tâm của mình, và phải có một đời sống tri túc, thu thúc các căn, chế ngự tham sân, và diệt trừ phiền não.

Đức Phật nói vô văn phàm phu là những kẻ loạn trí. Người không học không nghe Pháp cao siêu thì không biết đến nhân quả, rơi vào tà kiến cho là chết là hết không có nhân quả nên không sợ nhân quả và vì thế tạo tác Bất Thiện Pháp.

❖ **Ghi Nhớ:** 37 Pháp Đăng Giác Phần là Pháp Hành để tu tập hành trì thành tựu Tuệ Đạo diệt tất Tập Đế, đưa đến Diệt Đế, đoạn tận Khổ Đế.

Lực Đẩy, Lực Cản, Lực Trì Kéo

Trên con đường tu tập hành trì, chúng ta sẽ có ba lực, đó là Lực Đẩy, Lực Cản và Lực Trì Kéo.

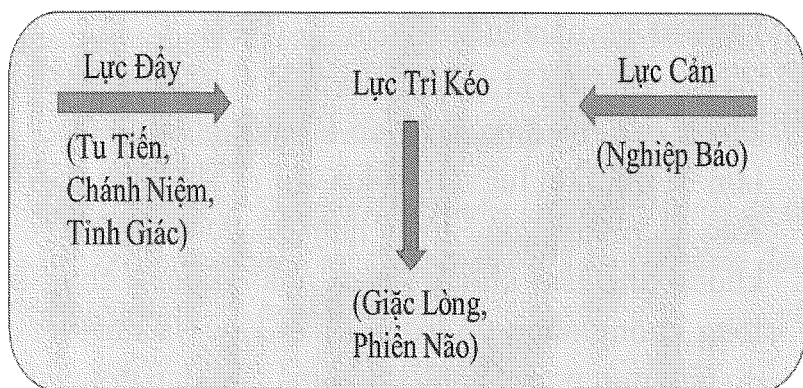
1. **Lực Đẩy:** Lực Đẩy là những điều kiện, chức năng hay công năng giúp đỡ hỗ trợ cho việc tu tập và chúng ta cần rất nhiều lực đẩy. Lực đẩy cũng phải do chúng ta tu tập trau dồi mà có, chứ không tự có. Người có nhiều Phước báu thì có điều kiện thuận lợi vì không vất vả trong cuộc sống nhưng nếu không tu tập thì cũng không có được Lực Đẩy. Lực Đẩy là sự an trú tĩnh giác, ghi nhớ, hay tỉnh giác và chánh niệm. Lực Đẩy là Tuệ Văn, Tuệ Tư, Tuệ Tu do trau dồi Pháp Học, Pháp Hành.

2. **Lực Cản:** Lực Cản là Nghiệp Quả hay Dị Thục Quả tức là Quả của nghiệp trong quá khứ đã trở sinh, rượt đuổi để cản ngăn con đường tu tập hành trì. *Ví dụ* như một người khi phát tâm đi dự khóa tu hay muốn tu tập Thiền An Chỉ hay Thiền Minh Sát, nhưng lại phát bệnh và do vì bệnh hoạn và điều kiện sức khỏe yếu kém ngăn cản tham dự khóa tu hành thiền.

3. **Lực Trì Kéo:** Lực Trì Kéo là những điều kiện, tác nhân làm trì trệ, làm lui sụt, trì kéo sự tu tập hành trì. Lực Trì Kéo là những giặc lòng như dễ duôi, không tinh cần, không tinh tấn, không kham nhẫn, không chịu khó, nản lòng không năng nổ trong Pháp Học và Pháp Hành. Ví dụ như một người hành thiền mà tâm dao động không tập trung, hay không kham nhẫn được cái đau, nên đau một chút là xả thiền. Rồi buồn ngủ thì xả thiền để đi ngủ, chứ không vượt qua chương ngại giặc lòng.

Trong ba lực, Lực Đẩy, Lực Cản, Lực Trì Kéo thì Lực Đẩy là Pháp thuận và Lực Cản và Lực Trì Kéo là Pháp nghịch. Người thông thường thì thường nhiên sống buông trôi, không đủ ngũ quyền, ngũ lực, Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, không đủ chí nguyện nên bị chùn bước trước Lực Trì Kéo và Lực Cản. Người có trí biết tu tập thì kham nhẫn, thấy cái khổ để tu tập vượt thoát cái khổ.

Lực Đẩy thì phải do gắng tâm tinh tấn tu tập, tỉnh giác, ghi nhớ mới có được, còn Lực Trì Kéo và Lực Cản thì hoạt động liên tục xuyên suốt không ngừng nghỉ cho dù chúng ta có biết hay không biết về chúng. Người không tu tập thì sẽ bị những Lực Cản và Lực Trì Kéo hoành hành và nhận chìm trong đau khổ để rồi đau khổ lại thêm khổ đau vì tạo tác thêm nghiệp bất thiện. Người có trí tu tập trau dồi phát triển Lực Đẩy để vượt qua sự trì kéo và xa dần cái sự cản trở.



Vậy trên con đường tu tập chúng ta sợ lực nào, Lực Đẩy, Lực Trì Kéo, hay Lực Cản?

Trên con đường tu tập hành trì, chúng ta không sợ Lực Cản hay Lực Trì Kéo mà chỉ sợ không đủ Lực Đẩy. Tại sao không sợ Lực Cản? Lực Cản là Quả của nghiệp đã tạo tác trong quá khứ thì chúng ta đâu biết Quả gì sẽ trở sinh cho nên không ngồi đó mà lo sợ. Lực Trì Kéo là những giặc lòng thì cũng không cần lo sợ vì nếu ta sống tỉnh thức ghi nhớ có đầy đủ Ngũ Quyền Ngũ Lực và chuyên tâm tinh cần, lúc nào cũng an trú trong tỉnh giác ghi nhớ trong hiện tại, gìn giữ thân lời ý cho trong sạch, và nếu có thời giờ thì hành thiền Chỉ, Quán, không hướng ra ngoài thì ta sẽ phát triển được Lực Đẩy và chế ngự được Lực Trì Kéo. Do bởi vậy chúng ta chỉ sợ không được gặp Chánh Pháp, không có được Pháp Học và Pháp Hành, không có đủ Văn Tư Tu để phát triển Lực Đẩy.

Như người mang nặng ngàn cân trên vai, đi đứng khó khăn nặng nề, bây giờ bỏ xuống vài trăm cân thì người sẽ nhẹ nhàng và đi đứng sẽ được nhanh nhẹn, vững vàng hơn, và càng bỏ xuống thì càng được nhanh nhẹn hơn, vững vàng hơn. Cũng như vậy người có tu tập phát triển Lực Đẩy, giảm thiểu Lực Trì Kéo thì sự tu tập càng được tiến triển, lòng tin vào Pháp Hành càng thêm vững chắc và sự tiến tu càng được bền vững. Sự tu tập được xuyên suốt thì ta sẽ vượt qua được Lực Cản giống như chiếc xe chắc khoẻ lại có đầy đủ xăng dầu và tất cả các bộ phận điều được sẵn sàng thì chúng ta sẽ chạy xa và Lực Cản không đuổi theo kịp.

❖ **Ghi Nhớ:** Trong đường tu tập chúng ta chỉ sợ không đủ Lực Đẩy chứ không sợ Lực Cản và Lực Trì Kéo. Có đủ

*Lực Đẩy chúng ta sẽ vượt qua được Lực Trì Kéo và bỏ lại
Lực Cản không đuổi kịp để chụp bắt.*

Minh Họa về Lực Đẩy, Lực Cản, Lực Trì Kéo.

Một người đang ngồi tụng kinh, hay đang tọa thiền, thì sự an trú trong tỉnh thức chú tâm hành thiền hay tụng kinh là Lực Đẩy, là đẩy chúng ta tiến hóa trên con đường tu tập hành trì. Khi có tiếng điện thoại reo, và người ấy hướng tâm về tiếng reo của điện thoại và suy nghĩ có nên trả lời hay không trả lời, như vậy thì điện thoại reo là Lực Trì Kéo, đã làm mất sự an trú trong tỉnh thức, chú tâm và trì trệ việc hành thiền hay tụng kinh. Nếu không vượt qua được giấc lòng mà trả lời điện thoại thì tạo ra một Lực Cản, làm ngăn cản, gián đoạn sự tu tập hành trì. Ví dụ như người ấy trả lời điện thoại trong tâm trạng bực tức khó chịu và gặp phải cú điện thoại quảng cáo, thì thật là bất như ý, và như thế sinh tâm khó chịu, nóng giận, và hối tiếc, tâm suy nghĩ rằng biết vậy thì không trả lời điện thoại. Như thế người ấy đã tạo ba việc bất thiện: (1) đã ngừng sự tu tập là Lực Đẩy, (2) đã tạo điều kiện cho Lực Cản phát sinh, và (3) là sinh tâm khó chịu, nóng giận, hối tiếc và đây là những tâm Bất Thiện. Và như thế người ấy liền không được quả an vui trong hiện tại.

VI. ĐỊNH NGHĨA TỪ NGỮ

Liệt kê 37 Pháp Đẳng Giác Phần

<i>Tứ Niệm Xứ (4 Pháp)</i>	(1) Thân Niệm Xứ (2) Thọ Niệm Xứ (3) Tâm Niệm Xứ (4) Pháp Niệm Xứ
<i>Tứ Chánh Cần (4 Pháp)</i>	(1) Diệt trừ Pháp Bất Thiện đã sinh khởi (2) Ngăn trừ Pháp Bất Thiện chưa sinh khởi (3) Phát triển Pháp Thiện đã sinh khởi (4) Trau dồi Pháp Thiện chưa sinh khởi
<i>Tứ Như Ý Túc (4 Pháp)</i>	(1) Dục Như Ý Túc (2) Cần Như Ý Túc (3) Tâm Như Ý Túc (4) Thẩm Như Ý Túc
<i>Ngũ Quyền (5 Pháp)</i>	(1) Tín Quyền (2) Tấn Quyền (3) Niệm Quyền (4) Định Quyền (5) Tuệ Quyền
<i>Ngũ Lực (5 Pháp)</i>	(1) Tín Lực (2) Tấn Lực (3) Niệm Lực (4) Định Lực (5) Tuệ Lực
<i>Thất Giác Chi (7 Pháp)</i>	(1) Niệm Giác Chi (2) Trạch Pháp Giác Chi (3) Cần Giác Chi (4) Hỷ Giác Chi

	(5) Khinh An Giác Chi (6) Định Giác Chi (7) Xả Giác Chi
Bát Chánh Đạo (8 Pháp)	(1) Chánh Kiến (2) Chánh Tư Duy (3) Chánh Ngữ (4) Chánh Nghiệp (5) Chánh Mạng (6) Chánh Tinh Tấn (7) Chánh Niệm (8) Chánh Định

Liệt kê Hồng Danh Ân Đức Tam Bảo

Ở cuốn *Sưu Tập Pháp II* này chỉ liệt kê danh hiệu, Ân Đức Tam Bảo chứ không đi vào nội dung từng Ân Đức. Bạn có thể tìm cuốn *Ân Đức Tam Bảo* của Ngài Bửu Chơn để tìm hiểu thêm.

Ân Đức Phật Bảo: Đức Phật Ngài là bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ – Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Tất cả đây là chín Ân Đức hay Hồng Danh của một Bậc Chánh Đẳng Giác mà một người niệm Phật cần nên phải niệm và ghi nhớ, hơn là niệm tên của một vị Phật. Tất cả Chư Phật đều có chín Ân Đức, đó là:

- (1) Arahant: Bậc Ứng Cúng
- (2) Sammāsambuddho: Bậc Chánh Biến Tri
- (3) Vijjācaraṇasampanno: Bậc Minh Hạnh Túc
- (4) Sugato: Bậc Thiện Thệ
- (5) Lokavidū: Bậc Thế Gian Giải

- (6) *Anuttaro Purisadammasārathi*: Bạc Vô Thượng Sĩ - Điều Ngự Trượng Phu
- (7) *Satthā Devamanussānam*: Bạc Thiên Nhân Sư
- (8) *Buddho*: Phật
- (9) *Bhagavā*: Thế Tôn

Ân Đức Pháp Bảo: Pháp được Đức Thế Tôn khéo thuyết giảng có sáu Ân Đức, đó là:

- (1) *Svākkhāto Bhagavattā Dhammo*: Pháp được Đức Thế Tôn khéo thuyết giảng.
- (2) *Sandiṭṭhiko*: Phát thiết thực hiện tại.
- (3) *Akāliko*: Pháp không có thời gian. Pháp độ cho đấng Đạo Quả không chờ ngày giờ, là khi nào đấng Đạo thì đấng Quả không chậm trễ.
- (4) *Ehipassiko*: Pháp đến để mà thấy.
- (5) *Opanayiko*: Pháp có khả năng hướng thượng.
- (6) *Paccattam veditabbo viññūhīti*: Pháp mà được người có trí chứng hiểu.

Ân Đức Tăng Bảo: Có chín Ân Đức của Tăng Bảo, đó là:

- (1) *Supaṭipanno Bhagavāto Sāvakaṣaṅgho*: Diệu Hạnh là Chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
- (2) *Ujupatipanno Bhagavāto Sāvakaṣaṅgho*: Trục Hạnh là Chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
- (3) *Ñāyapaṭipanno Bhagavāto Sāvakaṣaṅgho*: Như Lý Hạnh là Chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.
- (4) *Sāmīcipaṭipanno Bhagavāto Sāvakaṣaṅgho*: Chánh Hạnh là Chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn.

Yadidam cattāri purisayugāni attha purisapuggalā:
Chúng Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn như vậy gồm có bốn đôi tám bậc.

- (5) *Esa Bhagavato Sāvakasangho, Āhuneyyo:* Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn xứng đáng được cung kính.
- (6) *Pāhuneyyo:* Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn xứng đáng được tôn trọng.
- (7) *Dakkhineyyo:* Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn xứng đáng được cúng dường.
- (8) *Añjalikaranīyo:* Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn xứng đáng được chấp tay.
- (9) *Anuttaram puññakkhettaṃ lokassā'ti:* Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn là Phước Điền vô thượng ở thế gian.

Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn gồm có bốn đôi, đó là:

- Đôi 1: Sơ Đạo, Sơ Quả.
- Đôi 2: Nhị Đạo, Nhị Quả.
- Đôi 3: Tam Đạo, Tam Quả.
- Đôi 4: Tứ Đạo, Tứ Quả.

Chư Tăng đệ tử của Đức Thế Tôn gồm có tám bậc, đó là:

- Bạc Thất Lai Đạo
- Bạc Thất Lai Quả (là Bạc Nhập Lưu)
- Bạc Nhất Lai Đạo
- Bạc Nhất Lai Quả
- Bạc Bất Lai Đạo
- Bạc Bất Lai Quả
- Bạc Vô Sinh (Arahan) Đạo

• **Bậc Vô Sinh (Arahan) Quả.**

Trí Tuệ: Là sự hiểu biết rõ ràng, hay liễu tri, thấu triệt, không mê mờ. Phải minh sát rõ như thật thì mới gọi là có trí tuệ.

- c) **Sát trừ sự mê mờ:** Làm tiêu tan, biến mất đi sự mê mờ.
- d) **Thấu triệt đối tượng:** Hiểu rõ, thông suốt, xuyên suốt, tường tận Pháp Thực Tính, Pháp Thực Tướng.

Pháp Thực Tính: Đặc tính, hay bản chất thực của các Pháp.

Pháp Thực Tướng: Đặc tướng, bản thể, thể trạng thật của các Pháp là Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã.

Danh: Danh là tên gọi chỉ định cho bốn thành phần tâm sinh lý, hay tâm linh là Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Danh còn được dùng khi nói đến Tâm như thành phần tâm linh khác với thành phần vật lý là Thân.

Sắc: Sắc là tên gọi chỉ định thành phần vật lý tác thành Thân. Bốn thành phần lớn mà thường được nói đến khi nói về Sắc là Tứ Đại gồm Đất, Nước, Lửa, Gió/Hư Không.

Sắc: Sắc còn có ý nghĩa nữa là những đối tượng vật lý được nhìn thấy bởi mắt hay Nhãn Căn. Sắc đó gọi là Cảnh Sắc.

Danh Sắc: Danh Sắc là hai thành phần tâm sinh lý được trình bày khi nói đến con người hay Thân và Tâm.

Bậc Hiền Triết (Sapurisa) / Bậc Hiền Trí (Paṇḍita): Bậc hiền triết là người đạo đức, lương thiện, ăn hiền ở lành, nhưng chưa khôn khéo và trí tuệ như Bậc Hiền Trí. Người

Nhị Nhân có thể là một bậc hiền triết nhưng phải là Người Tam Nhân mới có thể là bậc hiền trí. Bậc hiền triết có đủ bảy Pháp như sau.

- (1) Tri Nhân: Hiểu biết rõ nhân của tất cả Pháp. Biết sự hiền lành là cái nhân của sự an vui. Biết sự hung ác là cái nhân của sự khổ não.*
- (2) Tri Quả: Hiểu biết rõ cái quả của tất cả Pháp. Biết sự an vui là cái quả của sự hiền lành. Biết sự khổ não là cái quả của sự hung ác.*
- (3) Tri Kỳ: Hiểu biết rõ vị trí mình, trình độ của mình đến đâu rồi hành theo cho phù hợp. Biết người, biết ta.*
- (4) Tri Bỉ: Hiểu biết về người, về hội chúng mà mình hội nhập. Tri Kỳ, Tri Bỉ là biết người biết ta. Không vong kỷ lợi tha, tức là không hy sinh mình hết cho người. Ở đây nhắc lại lời Đức Phật dạy ở phần trên là làm việc gì cũng phải có lợi cho mình và có lợi cho người mới nên làm.*
- (5) Tri Độ: Hiểu biết chuyên nghề lành để nuôi mạng, và thường biết tiết độ trong sự ăn uống.*
- (6) Tri Thời: Hiểu biết dùng thời giờ, biết giờ nào phải làm việc nào. Làm việc đúng thời và hợp thời, không làm việc phi thời.*
- (7) Tri Hội: Biết tùy cơ ứng biến, ở trong hội chúng biết cách ứng xử, nói năng, hành động cách nào cho dễ việc tiếp dẫn người. Người biết tri hội là trong hội chúng đông người không bàn luận về chính trị hay tôn giáo. Đức Phật có bốn hội chúng là Tỳ Khuru, Tỳ Khuru Ni, Cận Sự Nam, Cận Sự Nữ, và tứ chúng đồng tu.*

Tham: Tính chất của Tham là muốn có, muốn đem vào, muốn chiếm hữu và chấp giữ.

Sân: Tính chất của Sân là muốn đẩy ra, muốn thiêu hủy đối tượng.

Vô Minh: Có tám điều mà chúng ta mê mờ (hay bất liễu tri) để đưa đến mọi sự khổ đau, luân hồi sinh tử trầm luân.

- (1) **Bất tri Khổ Đế:** Không tường tri hiểu biết về Sự thật về Khổ.
- (2) **Bất tri Tập Đế:** Không tường tri hiểu biết về sự thật về nguyên nhân của Khổ.
- (3) **Bất tri Diệt Đế:** Không tường tri hiểu biết về sự thật về chấm dứt Khổ.
- (4) **Bất tri Đạo Đế:** Không tường tri hiểu biết về sự thật về con đường diệt Khổ.
- (5) **Bất tri Nhân Quá Khứ:** Không tường tri hiểu biết về nhân tạo trong quá khứ.
- (6) **Bất tri Nhân Hiện Tại:** Không tường tri hiểu biết về nhân tạo trong hiện tại.
- (7) **Bất tri Nhân Quả Liên Quan:** Không tường tri hiểu biết về Lý Nhân Quả, có Nhân thì có Quả.
- (8) **Bất tri Liên Quan Tương Sinh:** Không tường tri hiểu biết về sự tương quan sinh khởi của một Pháp. Pháp có đủ duyên thì sinh, và có sinh thì có diệt cũng do bởi duyên. Có cái này thì có cái kia chứ không có độc lập.

Tám Pháp đáng kính của Bạn Hiền là:

- (1) **Tính cụ túc:** Đức tin viên mãn.

- (2) *Giới cụ túc: Giới viên mãn.*
- (3) *Văn cụ túc: Tri kiến rộng lớn đầy đủ.*
- (4) *Thí cụ túc: Xả thí viên mãn, rộng rãi.*
- (5) *Cần cụ túc: Siêng năng, tinh tấn, cần mẫn viên mãn.*
- (6) *Niệm cụ túc: Niệm viên mãn.*
- (7) *Định cụ túc: Có định viên mãn.*
- (8) *Tuệ cụ túc: Có trí tuệ.*

Phước Trí là quả của sự xả thí Thiện Công Đức, xả thí vô úy, không sợ hãi, và trau dồi sự tu tập trí tuệ.

Thuyết Pháp là nhân sinh trí tuệ, là Thiện Công Đức của Phước Trí. Khi muốn được thuyết Pháp, người thuyết Pháp phải học Pháp, ghi nhớ, và trình bày Pháp rõ ràng cho người khác hiểu rõ. Do đó người thuyết Pháp đã thực hiện Tam Học Văn, Tư, và Tu để phát sinh trí Tuệ và thành tựu Phước Trí.

Pháp Thí: *Xả thí Thiện Công Đức, Xả thí Vô Úy làm cho người an tâm, hiểu biết, và không lo sợ. Xả thí Vô Úy là tạo Phước Trí, là nhân sinh trí tuệ.*

Tạo Phước Trí bằng cách thuyết Pháp, cho những lời khuyên chân chánh để làm cho người thấy rõ bản chất của Vô Thường, Khổ Đau, và Vô Ngã của cuộc đời hay của vạn Pháp. Khuyến người nên tu tập để có được cuộc sống an vui hạnh phúc. Phước Trí cũng là quả của sự tu tập quán chiếu sự vô thường, khổ đau, và vô ngã của vạn vật, và nhất là của chính bản thân của con người chúng ta.

Ấn Tổng

Phương Danh Thí Chủ Hùn Phước Ấn Tổng Sưu Tập Pháp II	
Anh Thư, Thu Thảo	\$80.00
GĐ. Thùy Oanh	\$100.00
GĐ. Thùy Cơ	\$50.00
GĐ. Hoàng Phi, Hoàng Hào	\$50.00
GĐ. Hoàng Chương	\$50.00
Bé Thu Phương	\$50.00
GĐ. Hoàng Châu	\$50.00
Tình Vân và Gia Đình	\$500.00
Tu Nữ Tịnh Nhẫn	\$20.00

Xin thành kính hồi hướng quả phước của Thiện Công Đức biên soạn và hùn phước ấn tổng Sưu Tập Pháp II này đến tất cả chúng sanh trong ba giới bốn loài, nguyện cho tất cả sớm thành tựu sở cầu sở nguyện, tăng trưởng trí tuệ, và thành đạt Đạo Quả Níp Bàn.

Sādhū! Sādhū! Sādhū!
Lành Thay! Lành Thay! Lành Thay!

Kinh sách Sưu Tập Pháp đã được ấn tống:

- ❖ Sưu Tập Pháp I – Nghiệp, Phước, Ba La Mật (150 Quyển)
- ❖ Sưu Tập Pháp II – Nhân Sinh Trí Tuệ (150 Quyển)

