

NÓI TRUYỀN THÍCH CA CHÁNH PHÁP - ĐẠO PHẬT KHẮT SĨ VIỆT NAM

KÍNH MỪNG ĐẠI LỄ KỶ NIỆM 100 NĂM
NGÀY SINH ĐỨC TỔ SƯ MINH ĐĂNG QUANG
(26/9/Quý Hợi, 1923 - 26/9/Quý Mão, 2023)

ĐỨC PHẬT

BỒ TÁT & THÁNH TĂNG

PHẬT HỌC

SỬ HỆ PHÁI

GIÁO PHÁP KHẮT SĨ

PHÁP HÀNH KHẮT SĨ

ẨM

GIÁO DỤC PHẬT GIÁO & HOÀNG PHÁP

VĂN HÓA - TRUYỀN THÔNG PHẬT GIÁO

PHẬT GIÁO & CÁC NGÀNH

VĂN HỌC

PHẬT GIÁO VIỆT NAM

PHẬT GIÁO THẾ GIỚI

PHẬT PHÁP & TUỔI TRẺ

HOẠT ĐỘNG HỆ PHÁI

HÌNH ẢNH

PHÁP Â

CHÀO MỪNG QUÝ VỊ ĐÃ GHÉ THĂM TRANG N

Sự liên hệ giữa Vi diệu pháp và thiền quán

TKN. Liên Hiếu | Thứ Sáu, 00:55 16-09-2016 | Lượt xem: 11492

Đạo Phật từ xa xưa cho đến ngày nay đã giới thiệu những lời dạy của Đức Phật, bao gồm Pháp học và Pháp hành, giúp mọi người thấy được bản chất thật của các pháp cũng như những sự việc diễn ra hằng ngày trong cuộc sống của mình, để người thực tập có thể sống hạnh phúc và giữ được tâm bình an giữa những thăng trầm của cuộc sống. Những lời dạy trong kinh điển giúp mọi người thấy được đặc tính thật của sự vật hay bản chất thật của các pháp, thấy được sự vận hành của tâm và các yếu tố vật chất ngay trong chính bản thân mình được gọi là Vi Diệu Pháp, tiếng Pāli là Abhidhamma; và phương pháp tu tập dựa trên những lời dạy ấy giúp cho nội tâm được an tịnh chính là Thiền, đặc biệt là Thiền quán, tiếng Pāli là Vipassanā. Do vậy, nếu chỉ học Vi Diệu Pháp mà không hành thì sẽ không trải

THÔNG BÁO

- ▶ Kế hoạch Đại lễ kỷ r Minh Đăng Quang
- ▶ Thông báo Cấp phát t HỌC KHẮT SĨ” năm 20
- ▶ Thư mời viết bài hội TƯỜNG PHẬT HỌC, NHỮNG ĐÓNG GÓP”
- ▶ Thông báo Khóa tu Tr
- ▶ Kế hoạch tổ chức Đại

nghiệm được sự vận hành của các pháp trong thân và ngoài thân chúng ta, và nếu chỉ hành thiền mà không biết gì về Vi Diệu Pháp, hành giả có thể gặp trở ngại trong pháp hành. Luận sư Buddhaghosa trong bộ Thanh Tịnh Đạo khẳng định: *“Lý thuyết toát yếu của Vi Diệu Pháp chính là sự chuẩn bị cho pháp hành thiền Vipassanā”*.^[1]

- ▶ Lịch thuyết giảng Phật Tịch xá Trung Tâm (Q
- ▶ Giới thiệu trang Pháp
- ▶ Quy cách viết tin, bài c

BÀI XEM NHIỀU

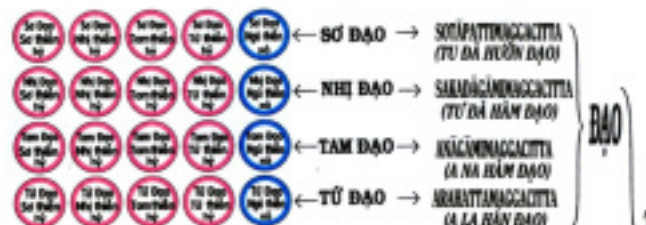
- ▶ Đại thừa và Tiểu thừa:
- ▶ Thông bạch Đại trùng
- ▶ Ba câu hỏi liên quan đ
- ▶ Khổ và lạc - HT.Giác T
- ▶ Đường về Cực Lạc - H
- ▶ Tăng Trưởng Tu Tập T
- ▶ Ý pháp thần mật của Giác Toàn
- ▶ Một Ngày An Lạc: Kỳ phần 1 - HT. Giác Toàn
- ▶ CHỦ TRƯỞNG CỦA SĨ
- ▶ Ban Thực Hiện

ẢNH SỰ KIỆN

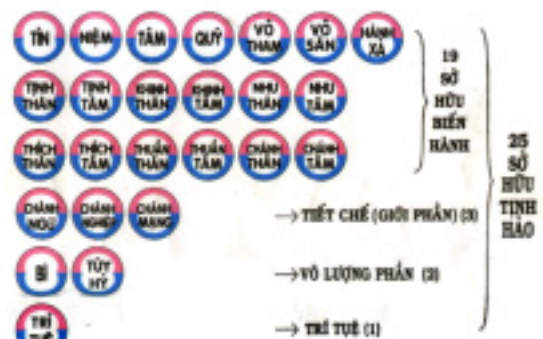
ABHIDHAMMA



CITTA - TÂM VƯƠNG



CETASIKA-TÂM SỞ



RŪPA SẮC = 28



Hình ảnh tiêu biểu

Tọa đàm “Những giá trị Phật giáo Khất sĩ Việt Nam dân tộc”

khóa Bồi dưỡng Trụ trì Khóa Bồi dưỡng Đạo h Giới trường Tịnh xá Tru Khóa tu Truyền thống K GHPGVN tưởng niệm Khánh thành Bảo Tháp Cuộc đời và sự nghiệp

LỊCH VẠN NIÊN

<< <	1:	
CN	T2	T3



Sơ nét về Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)

Trong Tam tạng kinh điển của đạo Phật (Kinh, Luật, Luận), tạng Luận được xem là bộ luận sắp xếp có hệ thống và giải thích chi tiết hơn so với tạng Kinh và Luật, vì vậy tạng Luận được gọi là Pháp vi diệu, là Pháp cao tột, hay Vi Diệu Pháp. Khi nói Vi Diệu Pháp hơn hẳn Kinh và Luật, điều này không có nghĩa là Kinh và Luật không bằng Vi Diệu Pháp hay Vi Diệu Pháp nói đến điều gì mới lạ mà trong Kinh và Luật chưa được nói đến. Hòa Thượng Sīlananda trong một buổi giảng về Vi Diệu Pháp^[2] dạy rằng: Kinh, Luật và Luận đều là lời dạy của Đức Phật, tất cả đều là phương pháp giúp mọi người thoát khỏi khổ đau, đạt được sự giác ngộ giải thoát, nên không thể nói bộ tạng này hơn bộ tạng kia. Cái khác ở đây là khác về phương pháp diễn giải, chứ không khác về nội dung. Cùng một vấn đề nhưng cách trình bày của Đức Phật khác nhau. Trong Vi Diệu Pháp, Đức Phật giải thích vấn đề chi tiết hơn, Ngài liên hệ đến Pháp chân đế nhiều hơn, và không dùng những danh từ chế định, những giới điều, những bổn phận, trách nhiệm như đã nói trong Kinh. Do vậy, học Vi Diệu Pháp giúp chúng ta dễ dàng thấy được thực tánh của các Pháp (luôn biến đổi, do biến đổi nên đưa đến khổ đau, và do biến đổi nên không thể yêu cầu nó như thế này hay như thế kia). Thấy được thực tánh Pháp là thấy được con đường giải thoát giác ngộ, Đức Phật từng dạy: “*Ai thấy Pháp là thấy Như Lai*”. Lấy ví dụ, cùng một vấn đề là giáo lý Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật dạy về Năm uẩn chỉ vồn vện trong một trang giấy; nhưng trong Bộ Phân tích (bộ luận thứ hai trong bảy bộ luận của Vi Diệu Pháp), giáo lý Năm uẩn được Đức Phật giải thích trong 68 trang giấy. Đây là lý do vì sao Vi

5	6	7
22	23	24
12	13	14
29	1/10	2
19	20	21
7	8	9
26	27	28
14	15	16

Diệu Pháp được xem là Pháp cao tột, là Pháp vi diệu, là bộ Luận giải thích chi tiết hơn và hệ thống hơn so với tạng Kinh và Luật.

Theo Chú giải Vi Diệu Pháp (*Atthasālinī*),^[3] để tỏ lòng tri ân từ mẫu, tức hoàng hậu Maya đã qua đời và tái sinh đến cung trời Đâu-suất (*Tusita*), vào mùa An cư thứ bảy sau ngày thành đạo, Đức Phật đã đến cung trời Đao-lợi (*Tāvātimsa*) để giảng Vi Diệu Pháp cho vị chư Thiên trước kia là mẹ của Ngài cùng với các chư Thiên khác tại cõi trời trong suốt ba tháng mùa mưa. Trong khoảng thời gian ấy, cứ mỗi buổi sáng Đức Phật dùng thần thông biến hiện ra một Đức Phật khác giống y như Ngài, ngồi ở vị trí của Ngài tiếp tục thuyết pháp cho chư Thiên, còn Ngài rời cung trời Đao-lợi trở lại nhân gian, đến bên bờ hồ Anotatta để tắm và sau đó đi khát thực tại vùng Uttarakuru. Sau khi dùng trưa xong, Đức Phật đến ngồi dưới một tàng đại thọ bên bờ hồ Anotatta để nghỉ trưa. Lúc đó, Tôn giả Xá-lợi-phất đã đến và dâng nước cúng dường Đức Phật và ngồi sang một bên. Nhân dịp ấy, Đức Phật đã nói lại (một cách tóm lược) cho Tôn giả Xá-lợi-phất nghe những gì Ngài đã dạy ở cõi trời Đao-lợi. Tôn giả Xá-lợi-phất đã tiếp nhận giáo lý Vi Diệu Pháp từ Đức Phật và sau đó Tôn giả dạy lại cho những vị Tăng đệ tử. Kể từ ngày ấy, Vi Diệu Pháp được truyền bá ở thế gian.

Giáo lý Vi Diệu Pháp giải thích hai pháp chính yếu là Tục đế (*Paññatti*) và Chân đế (*Paramattha*), nhưng đặc biệt nhấn mạnh pháp Chân đế. Thế nên, trong bảy bộ Luận Vi Diệu Pháp có đến sáu bộ liên hệ đến pháp Chân đế, và chỉ có một bộ duy nhất liên hệ đến pháp Tục đế, đó là *Bộ Nhân Chế Định* (*Puggalapaññatti*). Theo Vi Diệu Pháp, pháp Chân đế được chia thành bốn loại là: Tâm (*citta*), Tâm sở (*cetasika*), Sắc pháp (*rūpa*), và Niết-bàn (*Nibbāna*). Nếu nói gọn thì có hai pháp chính yếu được giải thích trong Vi Diệu Pháp, đó là, phần tinh thần gọi là Danh (*nāma*) gồm có Tâm và Tâm sở, và phần vật chất gọi là Sắc (*rūpa*). Đây là hai yếu tố tâm vật lý tạo nên cơ thể con người cũng như muôn vật hữu tình.

Theo Tỳ kheo Bodhi, Tâm được liệt kê đầu tiên trong bốn pháp Chân đế vì tâm là yếu tố cơ bản để nhận biết mọi cảnh vật (đối tượng).^[4] Hơn nữa, tất cả các nghiệp thiện hay bất thiện tạo nên trong đời đều là kết quả của tâm. Hai bài kệ đầu tiên trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “*Tâm dẫn đầu các pháp*;

tâm là chủ, tâm tạo tác; nếu nói hay làm với tâm bất thiện; đau khổ sẽ theo liền với ta như bánh xe lăn theo dấu chân con vật kéo. Trái lại, nếu nói hay làm với tâm trong sạch: hạnh phúc sẽ theo liền với ta như bóng không bao giờ rời hình”.^[5] Đặc tính của Tâm là nhận biết đối tượng và chỉ đơn thuần là nhận biết mà thôi chứ không khen hay chê, không bình luận, cũng không chỉ trích. Các nhà Chú giải định nghĩa: “Nó được gọi là tâm bởi vì nó nhận biết đối tượng”.^[6] Lần nọ, vua Mi-lan-đà hỏi Tỳ kheo Na-tiên: “Kính bạch Đại đức, thế nào gọi là tâm?” Ngài Na-tiên đáp: “Tâm là hành động nhận biết đối tượng”, và Ngài Na-tiên đưa ra một ví dụ về người gác cổng thành. Mỗi ngày, người gác cổng cứ ngồi ở cửa thành thấy mọi người đi vào ra thành, có người đến từ hướng Đông, người đến từ hướng Tây, hướng Nam, ... Bất cứ nơi nào họ đến, anh ta đều nhận biết, anh ta cũng nhận biết âm thanh, mùi, vị, v.v.... Nhưng chỉ đơn thuần nhận biết mà thôi; anh ta không nhận xét là người này cao, người kia thấp, cũng không phân biệt đây là tiếng động của người, của xe; mùi này dễ chịu, mùi kia khó chịu... Hành động nhận biết đối tượng như vậy gọi là tâm, thừa đức vua”.^[7] Tâm chỉ có một là nhận biết đối tượng, nhưng tùy theo cảnh giới tâm sanh khởi như cõi Dục, cõi Sắc hay Vô sắc; tùy theo chủng loại là thiện, bất thiện, tâm quả hay tâm hành, mà tâm được chia thành 89 hay 121 loại.

Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác, nhưng tâm không bao giờ sanh khởi một mình. Bất cứ khi nào tâm sanh khởi luôn có các Tâm sở tương ưng cùng sanh khởi, có thể là Tâm sở thiện, có thể là Tâm sở bất thiện, và chính các Tâm sở này mà tâm được gọi là tâm tham hay tâm rọng lượng, tâm sân hay tâm từ bi, v.v... Luận sư Buddhaghosa so sánh tâm ví như vua và tâm sở ví như những người tùy tùng. Vua không bao giờ đi một mình, lúc nào cũng phải có đoàn tùy tùng đi theo.^[8] Khi tâm sanh luôn có các tâm sở sanh cùng, nói cách khác là Tâm sở luôn luôn sanh khởi cùng với tâm, chúng không bao giờ sanh khởi riêng lẻ. Luận sư Anurudha định nghĩa: “Tâm sở được gọi như vậy vì chúng có 4 đặc tính: sanh cùng lúc với tâm, diệt cùng lúc với tâm, có cùng đối tượng với tâm, và sanh cùng một chỗ (căn) với tâm”.^[9] Hòa thượng Sīlananda giải thích thêm: “Tâm sở luôn tùy thuộc vào tâm, chỉ khi nào tâm sanh thì tâm sở mới sanh, nếu không có tâm thì tâm sở không thể sanh khởi”.^[10] Tâm sở

có tất cả 52 loại, chia thành 4 nhóm chính: 7 Biến hành, 6 Biệt cảnh, 14 Tâm sở bất thiện, và 25 Tâm sở tịnh hảo.

Sắc pháp là yếu tố vật lý tạo nên cơ thể con người cũng như muôn vật hữu hình. Nói về sắc, Chú giải Bộ Pháp Tụ định nghĩa: “Sắc là những gì bị thay đổi hình dáng do ảnh hưởng của những điều kiện xung quanh”.^[11] Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật đặt ra câu hỏi và rồi Ngài tự trả lời: “Này các đệ tử, tại sao gọi là sắc pháp? Nó được gọi là sắc pháp bởi vì nó thay đổi. Thay đổi bởi cái gì? Thay đổi bởi lạnh, bởi nóng, bởi đói, khát, bởi ruồi, muỗi, gió, sương, v.v”...^[12] Thật vậy, cơ thể vật chất của chúng ta luôn luôn thay đổi, mùa đông lạnh lẽo da dễ khô cằn, tay chân nứt nẻ; mùa hạ khí trời oi bức, mồ hôi nhễ nhại, thân thể mệt mỏi; mùa thu mát mẻ, trong người khoan khoái dễ chịu; người ăn đủ chất thì da dễ hồng hào; người không đủ ăn thì da nhợt, mặt ốm, tiêu tụy xanh xao; v.v... Cơ thể mỗi con người luôn thay đổi như vậy và chính vì nó thay đổi nên được gọi là sắc. Tâm chúng ta cũng thay đổi, thậm chí thay đổi còn nhanh hơn sắc, nên có câu “Tâm viên, ý mã”, nhưng tâm không được gọi là sắc vì sự thay đổi của tâm rất vi tế, mắt thường không thể thấy biết được. Chỉ những sự thay đổi nào rõ ràng, mắt thường chúng ta có thể thấy biết được thì mới gọi là sắc. Theo Vi Diệu Pháp, sắc được chia thành 28 loại như đất, nước, gió, lửa, v.v...; theo Kinh Tạng, có 32 loại là tóc, lông, răng, móng, da, thịt, v.v...

Vi Diệu Pháp giải thích rõ ràng về các yếu tố tinh thần và vật chất ngay trong chính bản thân của mỗi chúng ta cũng như mọi người quanh mình. Kiến thức này giúp người học đạo có được sự hiểu biết sâu sắc về danh và sắc và trợ duyên cho niệm, định và tuệ phát triển, những chi pháp rất hữu dụng cho hành giả trong pháp hành Thiền quán.



Tóm lược về Thiền quán (*Vipassanā*)

Thiền quán, tiếng Pāli là *Vipassanā*, là một trong hai pháp Thiền căn bản của Phật giáo (Thiền định và Thiền quán). Theo từ nguyên học, ‘Vi’ nghĩa là ‘đặc biệt’ hay ‘nhiều cách khác nhau’, và ‘passanā’ bắt nguồn từ căn √dis, nghĩa là ‘thấy’; như vậy ‘*Vipassanā*’ nghĩa là ‘thấy một cách đặc biệt’ hay ‘thấy trong nhiều cách khác nhau’.^[13] Luận sư Buddhaghosa trong Chú giải bộ Pháp Tụ giải thích rõ hơn: “*Thấy một cách đặc biệt hay thấy trong nhiều cách khác nhau, có nghĩa là thấy sự vật là vô thường, là khổ và*

vô ngã. Điều này cũng được hiểu là thấy sự vật như chúng thật sự là”.^[14] Thấy ở đây không có nghĩa là thấy bằng mắt thịt của chúng ta mà là thấy bằng mắt tuệ, thấy qua kinh nghiệm tu tập Thiền quán.

Theo Thiền quán, tất cả mọi sự vật trong thân và ngoài thân của chúng ta đều là đối tượng của Thiền quán, nhưng để cho hành giả dễ dàng nắm bắt đối tượng nên trong Kinh Tứ Niệm Xứ, bài Kinh quan trọng nhất cho pháp hành Thiền,^[15] Đức Phật trình bày bốn đối tượng chính là: niệm Thân, niệm Thọ, niệm Tâm và niệm Pháp. Tại Miến Điện, các vị Thiền sư lại chia nhỏ ra và lập thành các trường phái khác nhau như có thiền viện chuyên niệm Thân, có thiền viện chuyên niệm Thọ, có thiền viện chuyên niệm Tâm, và có thiền viện chuyên niệm Pháp. Điều này giúp người thực hành dễ dàng tập trung vào đối tượng đã được chỉ định hoặc là Thân, là Thọ, là Tâm, hay là Pháp, nhưng nếu người hành thiền không nắm bắt được lý thuyết một cách rõ ràng có thể dẫn đến hiểu lầm là bốn đối tượng trên không liên hệ gì đến nhau. Thật sự, thân, thọ, tâm hay pháp đều hiện hữu ngay nơi thân của chúng ta, cái này liên hệ đến cái kia, trong niệm Thân có niệm Thọ, Tâm và Pháp; trong niệm Tâm có cũng có niệm Thân, Thọ và Pháp; cũng như vậy với hai pháp còn lại.

Trong Thiền quán có ba yếu tố không thể thiếu là tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác; nói theo từ ngữ thông thường là thận trọng, chú tâm, quan sát. Nếu bất cứ lúc nào chúng ta cũng đối cảnh với thái độ thận trọng, chú tâm, quan sát, tức là chúng ta đã thực hành Thiền quán Vipassanā. Điều quan trọng không phải hành thiền là để tìm kiếm một cái gì mới mẻ trong thân hay ngoài thân chúng ta, cũng không phải hành để đạt được một cái gì đó, mà hành thiền là để tự mình kinh nghiệm được bản chất thật của các pháp, từ đó giúp mình xả bỏ dần những phiền não tham sân si. Nên hành thiền không phải là đạt được mà là bỏ bớt đi. Muốn được vậy, chúng ta cần phải thận trọng, chú tâm, quan sát mọi sự vật xảy ra quanh mình, hãy làm nhiệm vụ của người gác cổng thành, chỉ nhìn mà thôi, đừng đem tự ngã vào rồi nhận xét, phán đoán. Nếu không như vậy, thay vì tu tập để bỏ đi bản ngã, chúng ta lại thấy có một cái bản ngã đang bỏ tham, sân, si,...

Sự liên hệ giữa Vi Diệu Pháp và Thiền quán

Vi Diệu Pháp được xem như là hệ thống tâm-vật lý học Phật giáo vì giải thích hai pháp chính yếu cấu tạo nên một chúng sanh, đó là Danh (*nāma*) và Sắc (*rūpa*). Danh là phần tinh thần gồm có tâm và tâm sở, sắc là phần vật chất tạo nên cơ thể vật lý của con người. Trong khi đó, Thiền quán là cách tu tập tâm, rèn luyện tâm để tự mình kinh nghiệm được sự vận hành của thân và tâm. Nói cách khác, với kiến thức Vi Diệu Pháp chúng ta có thể hiểu được đặc tính của Danh và Sắc, và bằng cách thực hành Thiền quán chúng ta có thể tự mình kinh nghiệm được những đặc tính ấy. Vì vậy, nếu hiểu rõ Danh và Sắc sẽ rất hữu dụng cho hành giả trong việc thực hành Thiền quán. Sự liên hệ giữa Vi Diệu Pháp và Thiền quán đã được Đức Phật và các vị Tổ Sư nói đến trong Kinh và Luận, như Kinh Tứ Niệm Xứ dạy quán niệm về Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Thân chính là phần vật chất hay Sắc theo Vi Diệu Pháp; và thọ, tâm, pháp chính là yếu tố tinh thần, cũng gọi là Danh. Như vậy, bốn đề mục quán niệm trong Thiền quán không tách rời khỏi Danh và Sắc, hai yếu tố chính được Vi Diệu Pháp phân tích, giải thích rất chi tiết và hệ thống. Do sự giải thích rõ ràng này, Vi Diệu Pháp được dùng như là một công trình nghiên cứu những kinh nghiệm trong pháp hành Thiền quán Vipassanā. Hòa thượng Nandamāla khẳng định: *“Kiến thức Vi Diệu Pháp rất quan trọng vì Vi Diệu Pháp nói về chính con người của chúng ta, nếu không biết Vi Diệu Pháp chúng ta sẽ khó mà hiểu được con người thật của chính mình”*.^[16]

Có người không hiểu, nghĩ rằng Vi Diệu Pháp chỉ đề cập đến những lý thuyết khô khan, khó hiểu, xa rời thực tế, không liên hệ gì đến pháp hành, nên họ không quan tâm, không học hỏi. Do thiếu kiến thức Vi Diệu Pháp nên có một số hành giả không hiểu rõ pháp hành, thay vì tinh tấn chánh niệm để thấy thật tánh của pháp, họ lại cố gắng tìm kiếm một cái gì đó, một số người lại thấy danh sắc theo sự tưởng tượng của mình hay là thấy do hoang tưởng (một dạng của bệnh tâm thần), vì vậy họ chẳng những hành sai mà còn mất rất nhiều thời gian. Thật ra, kiến thức Vi Diệu Pháp không phải là những lý thuyết suông, mà là những kiến thức thực tế giúp hành giả điều chỉnh lại những nhận thức sai lầm về thân và tâm. Hòa thượng Nārada khẳng định: *“Vi Diệu Pháp không chủ trương trình bày một kiến thức có hệ thống về tâm và vật chất, mà phân tích hai yếu tố hỗn hợp tạo nên một chúng sanh, qua đó giúp chúng ta thấu triệt được thật tướng của các pháp. Dựa trên nền tảng kiến thức ấy, một hệ thống luân lý*

đạo đức được triển khai nhằm đạt được mục tiêu cứu cánh, đó là sự giác ngộ giải thoát”.^[17] Thế nên, nếu chúng ta có kiến thức Vi Diệu Pháp, hiểu được đặc tính của thân và tâm một cách rõ ràng, khi áp dụng vào sự tu tập, chúng ta giống như người có bản đồ hay la bàn trong tay, chúng ta sẽ không bị lạc phương hướng và cũng sẽ không mất nhiều thời gian, từng bước từng bước đi trên đạo lộ giải thoát giác ngộ.

Tỳ kheo Nyanaponika trong quyển *Nghiên cứu về Vi Diệu Pháp* đã trình bày sự liên hệ giữa Vi Diệu Pháp và Thiền quán. Ngài chỉ ra sự cần thiết của Vi Diệu Pháp đối với pháp hành thiền. Theo Ngài, hai chủ đề này phải được thực hành song song với nhau, bởi vì kiến thức Vi Diệu Pháp giúp hành giả hiểu rõ hơn những gì mình đang thực hành, giúp điều chỉnh những nhận thức sai lầm; và Thiền quán, ngược lại, chuyển đổi những kiến thức sách vở ấy thành những kinh nghiệm sống, làm cho kiến thức Vi Diệu Pháp trở nên thực tế và hữu dụng.^[18] Ví dụ, với kiến thức Vi Diệu Pháp chúng ta hiểu được con người chỉ là sự kết hợp của hai yếu tố vật chất (Sắc) và tinh thần (Danh); kiến thức này cộng với ba nguyên lý cơ bản trong Thiền quán là thận trọng, chú tâm, quan sát, khi nhìn một người chúng ta sẽ không nhận xét người đó là cao hay thấp, mập hay ốm, tốt hay xấu,... mà chỉ biết người đó là sự kết hợp của Danh và Sắc. Chính cái thấy biết này giúp chúng ta dứt trừ được tâm luyến ái, dính mắc vào người đó; nếu người đó có làm điều gì không phải, chúng ta cũng có thể dễ dàng tha thứ; và khi nhìn vào bản thân mình, chúng ta biết mình cũng chỉ là sự kết hợp của hai yếu tố vật chất và tinh thần nên giảm nhẹ được bản ngã, ít chú trọng đến địa vị, đến danh vọng, v.v...

Lời kết

Cuộc sống là một chuỗi dài những được mất, hơn thua, thành bại, nhục vinh,... Nếu không thể áp dụng những lời Phật dạy vào trong cuộc sống hằng ngày thì tâm của chúng ta cứ mãi dao động, xuống lên theo chuỗi thăng trầm của cuộc sống. Khi gặp cảnh thích ý vừa lòng thì tâm chúng ta hân hoan sung sướng, nhưng khi đối diện với những trái ý nghịch lòng thì tâm trạng chúng ta chán nản, buồn bực, thất vọng rồi khổ đau. Sự việc cứ đến đi, chúng ta không thể can thiệp vào sự vận hành của pháp, điều chúng ta có thể làm được là thay đổi thái độ sống của mình. Nếu chúng ta luôn thận trọng, chú tâm,

quan sát những sự việc xảy ra quanh mình với một thái độ không bình luận, không phê phán, không mong cầu nó “phải là” hay “sẽ là” thì cuộc sống của chúng ta sẽ nhẹ nhàng hơn, sẽ ít gặp rắc rối và ít khổ đau hơn; và điều này cho thấy chúng ta đã vận dụng được kiến thức Vi Diệu Pháp và nguyên lý của Thiền quán vào trong cuộc sống hằng ngày. Cái tâm bình lặng, trong sáng quan sát sự vật ở đây đồng nghĩa với tự tánh sáng suốt mà ngài Huệ Năng đã thốt lên khi đại ngộ: “*Nào ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh, nào ngờ tự tánh vốn không sanh diệt, nào ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ, nào ngờ tự tánh vốn không dao động, nào ngờ tự tánh hay sanh muôn pháp*”.^[19] Sự thanh tịnh, sáng suốt, không sanh diệt, không lay động,...chính là đặc tánh trong sáng của tâm, chỉ nhận biết đối tượng chứ không phán xét, không áp đặt một tự ngã vào cái thấy biết đó.

Chú thích:

[1]Luận sư Buddhaghosa, Tỳ kheo Ñāṇamoli dịch, *The Path of Purification*, NXB Malaysia: Penang Buddhist Association, 1999, tr. xvi

[2]Hòa thượng Sīlananda, *Handbook of Abhidhamma Studies*, NXB Malaysia: SBVMS, 2012, tr.10

[3] Luận sư Buddhaghosa, Pe Maung Tin dịch, *The Expositor (Atthasālanī)*, NXB London: Pāli Text Society, 1976, tr. 1-2

[4]Tỳ kheo Bodhi, *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, NXB Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1993, p. 27

[5]Phạm Kim Khánh dịch, *Kinh Pháp Cú*, www.budsas.org

[6]Luận sư Buddhaghosa, Pe Maung Tin dịch, *The Expositor (Atthasālanī)*, NXB London: Pāli Text Society, 1976, quyển 1, tr. 85; *Chú giải Paṭisambhidāmagga Pāli*, quyển 1, tr. 98; Ledi Sayadaw, *Paramatthadīpanī*, tr. 19

[7] I.B. Horner dịch, *Milinda's Questions*, NXB England: Luzac Company, 1964, tr. 183

[8]Luận sư Buddhaghosa, Pe Maung Tin dịch, *The Expositor (Atthasālanī)*, NXB London: Pāli Text Society, 1976, quyển 1, tr. 90

[9]Luận sư Anurudha, Hòa thượng Nāradha dịch, *A Manual of Abhidhamma*, NXB Yangon: Ti Ni Publishing Centre, 1992, quyển 1, tr. 76

[10]Hòa thượng Sīlananda, *Lectures on Abhidhamma*, CD-Rom

[11]*Dhammasaṅgaṇī Aṭṭhakathā*, Chaṭṭha Saṅgāyanā CD-Rom, tr. 51

[12]*Samyutta Nikāya, quyển III*, Chaṭṭha Saṅgāyanā CD-Rom, tr. 86,

[13]Luận sư Anurudha, Hòa thượng Nāradha dịch, *A Manual of Abhidhamma*, NXB Yangon: Ti Ni Publishing Centre, 1992, quyển 2, tr. 116

[14]Luận sư Buddhaghosa, Pe Maung Tin dịch, *The Expositor (Atthasālanī)*, NXB London: Pāli Text Society, 1976, quyển 1, tr. 71

[15] Hòa thượng Rahula, *What the Buddha Taught*, NXB London: Gordon Fraser, 1989, tr. 69; Tỳ kheo Nyanatiloka, *The Path to Deliverance*, NXB Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 2000, tr. 123

[16] Hòa thượng Nandamāla, *Abhidhamma Lectures*, CD-Rom, 11-06-2001

[17] Luận sư Anurudha, Hòa thượng Nāradha dịch, *A Manual of Abhidhamma*, NXB Yangon: Ti Ni Publishing Centre, 1992, quyển 1, tr. v

[18] Tỳ kheo Nyanaponika, *Abhidhidhamma Studies*, NXB Sri Lanka: Buddhist Publication Society, tr. xxiii-xxiv

[19] Hòa thượng Thanh Từ, *Kinh Pháp Bảo Đàn*, www.thuvienhoasen.org

Các bài viết liên quan

- [Ví dụ về con ngựa](#) - Thứ Sáu, 20:56 30-10-2020 - xem: 4559 lần
- [Vết chân trâu](#) - Thứ Sáu, 18:24 30-10-2020 - xem: 4462 lần
- [Bản thể siêu việt \(TKN. Liên Hoà chuyển ngữ\)](#) - Thứ Bảy, 19:12 02-11-2019 - xem: 3544 lần
- [Just do it ! - Chỉ làm vậy thôi](#) - Thứ Sáu, 22:16 28-07-2017 - xem: 6481 lần
- [Thực hành thiền, ứng dụng và phổ biến phương pháp giáo dục Phật giáo trong xã hội hiện đại](#) - Thứ Ba, 09:03 21-02-2017 - xem: 5576 lần
- [Sự liên hệ giữa Vi diệu pháp và thiền quán](#) - Thứ Sáu, 00:55 16-09-2016 - xem: 11492 lần
- [Thực tập quán tử thi ở Thái Lan](#) - Chủ Nhật, 07:59 04-09-2016 - xem: 5433 lần
- [Hãy thực tập thiền định](#) - Chủ Nhật, 23:04 01-05-2016 - xem: 6408 lần
- [Nanh vuốt của Vô minh](#) - Thứ Bảy, 00:00 27-02-2016 - xem: 7459 lần
- [Thiền chánh niệm](#) - Chủ Nhật, 00:42 03-01-2016 - xem: 9269 lần
- [Từng hạt cát nhỏ](#) - Thứ Tư, 02:15 07-10-2015 - xem: 9708 lần
- [Bản thể siêu việt](#) - Thứ Ba, 00:15 04-08-2015 - xem: 9538 lần

Chủ Trương | Ban Thực Hiện | Phật Pháp Vấn Đáp | Lên Trên |

NGUYỄN AI XEM TRANG NÀY
KẾT NỐI TÌNH PHÁP HỮU
XA GẦN HAY QUEN LẠ
ĐỀU QUYẾN THUỘC BỒ ĐỀ

Cố vấn: HT. GIÁC TOÀN
HT. GIÁC PHÁP
TT. MINH THÀNH Ph.D
Chủ nhiệm: TT. GIÁC HOÀNG

©Tịnh xá Trung Tâm, 21 Nguyễn Trung Trực, Phường 5, Quận
Bài vở, hình ảnh vui lòng gửi về Email: daophatkhat1946@gmail.com
Hoan nghênh mọi hình thức phổ biến trang này. Vui lòng ghi rõ
Thiết kế bởi: NHATPHUONGTECH. Trang nhà chạy tốt nhất trên