

Lời Tựa

Quyển sách này được đánh lại từ các bài giảng trong lớp Giáo Lý Cơ bản. Nội dung bao gồm những kiến thức nền tảng của Phật Pháp mà một người cư sĩ cần thiết trên con đường tu học và hoàn thiện bản thân. Vì đánh máy lại lời giảng của Giáo thọ nên văn phong trình bày còn nhiều chỗ thiếu sót, mong quý vị hoan hỷ.

Mong rằng với những cố gắng nhỏ nhoi này có thể mang đến cho quý Phật tử hữu duyên những giá trị to lớn mà Thế Tôn đã để lại.

Kính chúc quý độc giả tìm được cho mình những hành trang cần thiết sau khi đọc quyển sách này.

TP Hồ Chí Minh, ngày 05 tháng 01 năm 2022

Ban Biên Tập

MỤC LỤC

Bài 1: TỨ THỰC	17
I. ĐỊNH NGHĨA	19
1. Tứ thực là gì?.....	19
2. Từ tứ thực mà có Tam thiên đại thiên thế giới và chúng sanh bốn loài.....	25
II. NHỮNG BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TỨ THỰC	26
1. Kinh Tương Ưng Bộ - Tương Ưng Nhân Duyên – Phẩm Đồ Ăn - Kinh Các Loại Đồ Ăn.....	26
2. Kinh Tương Ưng Bộ - Kinh Moliya Phagguna	26
3. Trung Bộ Kinh - Kinh Chánh Tri Kiến	27
4. Trường Bộ Kinh - Kinh Thập Thượng	28
5. Tương Ưng Bộ Kinh – Tương Ưng Nhân Duyên - Kinh Thịt Đứa Con.....	28
III. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ THỰC	33
1. Đoàn thực	33
2. Xúc Thực	46
3. Tư Niệm Thực	69
4. Thức Thực	76
IV. KẾT LUẬN - CON ĐƯỜNG TU TẬP CHẤM DỨT SANH TỬ QUA TỨ THỰC.....	87
Phần câu hỏi ôn tập:	89
 Bài 2: BA-LA-MẬT.....	91
I. DẪN NHẬP.....	91

II. ĐỊNH NGHĨA VÀ GIỚI THIỆU TỔNG QUAN BA-LA-MẬT (PĀRAMĪS)	92
III. PHÂN BIỆT GIỮA PHƯỚC THIỀN VÀ PHƯỚC BA-LA-MẬT	102
IV. ĐẶC ĐIỂM CHUNG CỦA MƯỜI BA-LA-MẬT	108
1. Đặc tánh.....	108
2. Phận sự	109
3. Thành tựu.....	109
4. Nguyên nhân gần.....	110
V. PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN BA LA MẬT.....	111
1. Duyên của Ba-La-Mật	111
2. Yếu tố làm thành tựu các Ba-La-Mật	113
3. Quả của Ba-La-Mật	113
4. Lợi ích phát sanh từ các pháp Ba-La-Mật	114
VI. NỘI DUNG MƯỜI PHÁP BA-LA-MẬT	114
1. Bố thí Ba-La-Mật (Dāna pāramīs).....	115
2. Trì giới Ba-La-Mật (Sīla pāramīs).....	120
3. Xuất gia Ba-La-Mật (Nekkhamma pāramīs)	123
4. Trí tuệ Ba-La-Mật (Paññā pāramīs).....	126
5. Tinh tấn Ba-La-Mật (Viriya pāramīs)	130
6. Kham nhẫn Ba-La-Mật (Khanti pāramīs).....	134
7. Chân Thật Ba-La-Mật (Sacca pāramīs)	136
8. Quyết định Ba-La-Mật (Adiṭṭhāna pāramīs).....	140
9. Tâm từ Ba-La-Mật (Mettā pāramīs)	144
10. Tâm xả Ba-La-Mật (Upekkhā)	147
Phân câu hỏi ôn tập:	149

Bài 3: PHÁP HỌC - PHÁP HÀNH - PHÁP THÀNH..... 151

I. ĐỊNH NGHĨA VÀ SỰ LIÊN HỆ	151
1. Pháp học (Pariyattisāsana) là gì?	151
2. Pháp hành (Paṭipattisāsana) là gì?	152
3. Pháp thành (Paṭivedhasāsana) là gì?	153
4. Sự liên hệ giữa Pháp học, Pháp hành và Pháp thành.	153
II. PHÁP HỌC (Pariyattisāsana).....	157
III. PHÁP HÀNH (Paṭipattisāsana)	164
1. Pháp Hành Giới	165
2. Pháp Hành Thiền Định (Samatha).....	170
3. Pháp Hành Thiền Tuệ (Vipassanā).....	175
IV. PHÁP THÀNH (Paṭivedhasāsana)	179
Phần câu hỏi ôn tập:	183

Bài 4: TỔNG QUAN TỨ DIỆU ĐẾ..... 184

I. XUẤT XỨ LỜI PHẬT DẠY VỀ TỨ THÁNH ĐẾ	184
II. ĐỊNH NGHĨA TỨ DIỆU ĐẾ.....	189
III. CHÁNH KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TỨ DIỆU ĐẾ	200
1. Nguyên Nhân Đức Phật Dạy Tứ Diệu Đế	200
2. Chánh Kinh Về Tứ Diệu Đế	201
IV. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ DIỆU ĐẾ	206
1. Khổ Thánh Đế	206
2. Tập Thánh Đế	219
3. Diệt Thánh Đế	222
4. Đạo Thánh Đế.....	225
Phần câu hỏi ôn tập:	242

Bài 5: TỔNG QUAN BÁT CHÁNH ĐẠO	244
I. XUẤT XỨ - ĐỊNH NGHĨA	244
1. Xuất xứ	244
2. Định Nghĩa	245
3. Nội Dung Bát Chánh Đạo.....	246
II. GIẢNG RỘNG THÊM VỀ BÁT CHÁNH ĐẠO	250
1. Bát Chánh Đạo chỉ có mặt khi có Đức Phật ra đời....	250
2. Bát Chánh Đạo phân theo Giới Định Tuệ.....	255
3. Bát Chánh Đạo phân theo Thân Khẩu Ý	255
4. Ý nghĩa số 1 đến số 8 trong Phật Pháp	256
5. Một vị đức Thánh quả đã hiểu rõ ráo về Bát Chánh Đạo	257
6. Đức Phật dạy Thầy A-Nan, thiện bạn hữu chính là Bát Thánh Đạo	259
7. Đức Phật dạy Thầy A-Nan, Bát Thánh Đạo là cỗ xe Pháp thù thắng tối thượng.....	260
8. Mục đích liễu tri đau khổ và phương pháp liễu tri đau khổ là Bát Thánh Đạo.....	261
III. PHÂN TÍCH NỘI DUNG BÁT CHÁNH ĐẠO	262
1. Chánh Tri Kiến	263
2. Chánh Tư Duy	267
3. Chánh Ngữ.....	270
4. Chánh Nghiệp.....	271
5. Chánh Mạng	271
6. Chánh Tinh Tấn.....	279
7. Chánh Niệm.....	281
Phần câu hỏi ôn tập:	289

Bài 6: TỨ NIỆM XỨ	291
I. CÁC BÀI KINH VỀ TỨ NIỆM XỨ TRONG KINH TẠNG	292
II. ĐỊNH NGHĨA	294
1. Chánh Kinh.....	294
2. Căn tánh hành giả và niệm xứ phù hợp	309
3. Vì sao Đức Phật chỉ dạy Tứ Niệm Xứ một cách chung chung mà không phân tích chi tiết, căn kẽ?	310
III. NHỮNG LỜI DẠY TIÊU BIỂU CỦA ĐỨC PHẬT VỀ TỨ NIỆM XỨ.....	312
1. Kinh Trung Bộ I – Kinh Niệm Xứ.....	312
2. Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Niệm Xứ.....	313
3. Kinh Trường Bộ II.....	313
4. Kinh Tương Ưng V – Kinh Giới	314
5. Thành Tựu Kết Quả Tu Tứ Niệm Xứ	315
6. Vị Sơ Quả Đã Đoạn Tận Phiền Não Nhiều Như Núi, Chỉ Còn Dư Sót Lại Phiền Não Ít Như 7 Hạt Sạn	317
IV. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ NIỆM XỨ	322
1. Quán thân trên thân.....	322
2. Quán thọ trên các cảm thọ	328
3. Quán tâm trên tâm	332
4. Quán pháp trên các pháp	336
Phần câu hỏi ôn tập:	355

Bài 7: TỔNG QUAN VỀ THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN

356

I. GIỚI THIỆU	357
---------------------	-----

II. TỔNG QUAN THIỀN CHỈ THIỀN QUÁN	359
1. Thời gian thiền chỉ có mặt	359
2. Thời gian xuất hiện thiền Quán	361
III. BẢN CHẤT CỦA THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN...362	
1. Bản chất của thiền Chỉ là định tâm.....	362
2. Bản chất của thiền Quán là trí tuệ.....	363
IV. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN CHỈ.....	363
1. 40 Đề mục trong thiền Chỉ và các tầng thiền tương ứng:	364
2. Để đạt Cận định, hành giả chọn 1 trong 10 đề mục niệm tướng sau để tu:	366
V. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN QUÁN	368
VI. NHIỆM VỤ	369
1. Nhiệm vụ của thiền chỉ.....	369
2. Nhiệm vụ của thiền quán.....	373
VII. KẾT QUẢ VÀ LỢI ÍCH	374
1. Kết quả và lợi ích của tu thiền Chỉ	374
2. Kết quả và lợi ích của tu thiền Quán	375
VIII. SỬ DỤNG CÁC CĂN	379
1. Thiền Chỉ	379
2. Thiền quán.....	380
IX. CĂN TÁNH VÀ ĐỀ MỤC.....	382
1. Thiền chỉ.....	382
2. Thiền Quán	384
X. TÓM LƯỢC.....	385
1. Thời gian xuất hiện của hai loại thiền:	385
2. Mục đích, kết quả hay lợi ích của 2 loại thiền:.....	385

3. Cách thực hành:	386
Phần câu hỏi ôn tập:	387
Bài 8: NĂM TRIỀN CÁI	389
I. DẪN NHẬP.....	389
II. ĐỊNH NGHĨA	406
1. Định nghĩa năm triều cái (Nīvarana)	406
2. Định nghĩa năm chi phần của triều cái	407
III. MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ NĂM TRIỀN CÁI.....	412
1. Những ví dụ về năm triều cái	412
2. Một đồng bát thiện.....	418
3. Năm triều cái làm yếu ớt trí tuệ	419
4. Thức ăn của vô minh	423
5. Thức ăn của mình giải thoát	427
6. Đại kinh đoạn tận ái.....	429
IV. PHÂN TÍCH NĂM TRIỀN CÁI	434
1. Những pháp nuôi dưỡng năm triều cái	434
2. Những pháp đoạn trừ năm triều cái	439
3. Những ví dụ về năm triều cái và đối trị bằng năm thiền chi	443
4. Đoạn trừ năm triều cái theo Chú Giải và Sớ Giải Kinh Tăng Chi	451
Phần câu hỏi ôn tập:	458

Bài 9: TỨ THIỀN	459
I. ĐỊNH NGHĨA TỨ THIỀN.....	462
1. Sơ thiền.....	463
2. Nhị thiền.....	463
3. Tam thiền.....	463
4. Tứ thiền.....	463
II. PHÂN TÍCH CÁC THIỀN CHI.....	466
III. NĂM THIỀN CHI ĐỐI TRỊ NĂM TRIỀN CÁI.....	472
1. Tầm đối trị với hôn trầm.....	472
2. Tứ đối trị nghi.....	473
3. Hỷ đối trị sân.....	474
4. Lạc đối trị trạo hối.....	474
5. Nhất tâm đối trị tham dục.....	474
IV. 3 GIAI ĐOẠN VÀ 3 ẮN TƯỚNG.....	480
1. 3 giai đoạn.....	480
2. 3 ắ n tướng.....	484
V. 40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH VÀ SÁU TÁNH.....	490
1. 40 đề mục Thiền định.....	490
2. Sáu tánh.....	491
VI. THẦN THÔNG VÀ SANH THỨ.....	492
1. Thần Thông/ Thắng Trí (Abhiññā).....	492
2. Sanh thứ.....	492
Phân câu hỏi ôn tập:.....	499
 Bài 10: MƯỜI KIẾT SỬ	 500
I. ĐỊNH NGHĨA.....	502

1. Kiết sử là gì?.....	502
2. Vì sao kiết sử là sợi dây trói buộc chắc chắn?.....	505
3. Gọi tên mười kiết sử.....	506
II. VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ KIẾT SỬ'	507
1. Kinh Tăng Chi – Chương 10 Pháp – Phẩm Hộ Trì – Kinh Các Kiết Sử.....	507
2. Kinh Tương Ưng V – Phẩm Ngoại Đạo Trung Lược – Kinh Kiết Sử.....	507
3. Kinh Tương Ưng - Tương Ưng Đạo – Phẩm Bộc Lưu – Hạ Phần Kiết Sử	508
4. Kinh Tương Ưng - Tương Ưng Đạo – Phẩm Bộc Lưu – Thượng Phần Kiết Sử	508
III. PHÂN TÍCH 10 KIẾT SỬ'	510
1. Thân kiến.....	510
2. Hoài nghi	519
3. Giới cấm thủ	522
4-5. Tham dục – Sân.....	527
6. Sắc ái	544
7. Vô Sắc Ái	544
8. Phóng dật.....	544
9. Mạn.....	544
10. Vô Minh.....	545
IV. KIẾT SỬ VÀ CÁC TÀNG THÁNH.....	545
Phân câu hỏi ôn tập:	548
 Bài 11: TỨ THÁNH QUẢ	549
I. ĐỊNH NGHĨA	549

II. NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐẮC ĐẠO HIỆN ĐỜI	553
1. Ngũ Tự Đoán Hiện Thế Đắc Đạo	553
2. Bảy Nguyên Nhân Đắc Đạo Hiện Thế	554
III. VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ TỨ QUẢ THÁNH.	559
1. Kinh Đại Điền Tôn – Trường Bộ Kinh.....	559
2. Kinh Thanh Tịnh - Trường Bộ Kinh	561
3. Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm (Kinh Quán Niệm Hơi Thở) – Trung Bộ Kinh.....	562
4. Kinh Tăng Chi - Chương Bốn Pháp - Phẩm Không Có Rung Động – Kinh Các Hạng Sa Môn (2).....	563
5. Kinh Tăng Chi - Chương Bốn Pháp - Phẩm Nghiệp – Kinh 239: Vị Sa Môn	565
6. Kinh Đại Bát Niết Bàn - Trường Bộ Kinh.....	566
IV. PHÂN TÍCH TỨ QUẢ THÁNH.....	569
1. Sơ Quả Tu-Đà-Hoàn.....	569
2. Nhị Quả Tu-Đà-Hàm.....	575
3. Tam Quả A-Na-Hàm	577
4. Tứ Quả A-La-Hán	579
V. PHÂN TÍCH BỔ SUNG BẬC THÁNH SƠ QUẢ	585
1. Phải đoạn ba kiết sử.....	586
2. Sơ Quả Tu-Đà-Hoàn đoạn ba hạ phần kiết sử	589
3. Quan trọng nhất là chứng Sơ Quả	590
4. Chứng Sơ Quả thì chuyện gì xảy ra?	599
5. Có ba trường hợp chứng Sơ Quả.	603
6. Chứng Sơ Quả còn đoạn những hòn sỏi	606
8. Niềm tin bất động sau khi chứng Thánh quả.	614
Phân câu hỏi ôn tập:	619

Bài 12: TAM TUỞNG ▲ TAM PHÁP ÁN	620
I. DẪN NHẬP.....	620
II. ĐỊNH NGHĨA.....	622
1. Tam Pháp Án.....	622
2. Tam Tướng.....	622
III. PHÂN TÍCH TAM TUỞNG	623
1. Vô Thường Tướng.....	623
2. Khổ Tướng.....	624
3. Vô Ngã Tướng.....	629
4. Tu tập quán Tam Tướng	640
IV. 40 KHÍA CẠNH CỦA TAM TUỞNG.....	647
1. Tướng Vô Thường có 10 khía cạnh.....	647
2. Tướng Khổ có 25 khía cạnh	649
3. Tướng Vô Ngã có 5 khía cạnh.....	654
V. MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TAM TUỞNG	655
1. Bài Kinh Chấp Nhận Các Hành Là Thường Còn, Kinh Tăng Chi Bộ	655
2. Tiểu kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh	658
3. Tương Ứng Ràhula, Tập II - Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ứng Bộ.....	658
3. Bài Kinh Vô Ngã Tướng, Kinh Tương Ứng Bộ, III, 66	660
4. Bài Kinh Đại Bát-Niết-Bàn, Kinh Trường Bộ Kinh..	665
5. Kinh Đại Thiện Kiến Vương, Trường Bộ Kinh.....	668
Phản câu hỏi ôn tập:	671

Bài 13: NGŨ UẨN673

I. ĐỊNH NGHĨA675

1. Sắc uẩn.....676

2. Thọ uẩn.....676

3. Tưởng uẩn.....676

4. Hành uẩn.....680

5. Thức uẩn.....681

II. TU TẬP QUÁN CHIẾU NĂM UẨN694

Phần câu hỏi ôn tập:709

Bài 14: GIỚI – ĐỊNH – TUỆ710

I. TỔNG QUAN710

1. Tầm quan trọng của Giới – Định – Tuệ.....710

2. Sự tốt đẹp của toàn bộ giáo Pháp được nêu bằng Giới – Định – Tuệ.....714

3. Thực hành Giới – Định – Tuệ như thế nào?716

4. Ba việc cần làm của Sa-môn.....717

5. Liên hệ giữa Bát Chánh Đạo và Giới – Định – Tuệ ..720

II. NỘI DUNG GIỚI.....720

1. Định nghĩa720

2. Ý nghĩa của giới724

3. Nguyên nhân Phật chế giới.....725

4. Đặc tính, phận sự, hiện khởi và nguyên nhân gần.....728

5. Lợi ích giữ giới và tổn hại khi phạm giới.....729

6. Nhân làm ô nhiễm giới733

7. Nhân làm thanh tịnh giới735

8. Phân loại	735
9. Thực hành giới.....	738
II. NỘI DUNG ĐỊNH	740
1. Định nghĩa	741
2. Đặc tính, chức năng, biểu hiện, nguyên nhân gần	742
3. Các loại định.....	742
4. Ô nhiễm và thanh tịnh của định.....	745
5. Lợi ích của định.....	745
6. Cách tu tập	747
III. NỘI DUNG TUỆ	753
1. Định nghĩa	754
2. Đặc tính, nhiệm vụ, phân loại, nhân gần	756
3. Phân loại	757
4. Vai trò của trí tuệ.....	759
5. Lợi ích tu tập Tuệ	763
6. Chương ngại của trí tuệ	764
7. Cách tu tập	765
IV. KẾT LUẬN	773
Phần câu hỏi ôn tập:	775
 Bài 15: THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN	776
I. XUẤT XỨ	777
II. ĐỊNH NGHĨA	777
1. Sơ lược về 12 nhân duyên:	777
2. Mười hai nhân duyên là gì?	778
3. Ví dụ về 12 nhân duyên theo Thanh Tịnh Đạo:.....	779

III. 12 NHÂN DUYÊN VÀ PHÂN TÍCH NỘI DUNG	780
1. Đức Phật định nghĩa 12 chi phần duyên sinh bắt đầu từ già, chết:	780
2. Phân tích 12 nhân duyên:.....	784
IV. NHỮNG HÌNH THỨC TRÌNH BÀY VỀ 12 NHÂN DUYÊN	799
1. Mười Hai Phân Khúc:.....	799
2. Ba Thời Điểm:	799
3. Hai Mươi Chi Tiết:	800
4. Bốn Yếu Đoan:	801
5. Ba Tục Đoan:.....	801
6. Ba Luân Hồi:	801
7. Hai Căn Bồn (Gốc):.....	802
8. Phân Tích Theo Tứ Đế:	802
9. Nguồn gốc của Vô minh:.....	803
V. TỔNG QUÁT VỀ 12 NHÂN DUYÊN.....	804
1. 12 Duyên Khởi trong Tiểu Bộ Kinh:	804
2. Hành trình sinh tử bắt đầu khi có mặt 12 Duyên Khởi:	804
3. Mỗi chi phần là sự có mặt của 11 chi phần còn lại. Sự đoạn diệt của một chi phần là đoạn diệt 11 chi phần còn lại:	804
4. Đối tượng nghe giáo lý Duyên Khởi là con người: ...	805
5. Phá vỡ vòng luân hồi sinh tử là giác ngộ Duyên Sinh:	805
6. Phạm phu khó chấp nhận Lý Duyên Khởi:.....	805
7. Chư Phật ba đời mười phương đều chứng ngộ rốt ráo lý Duyên khởi:	806

9. “Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Ta”	807
10. Khi chưa hiểu rõ lý Duyên khởi thì rồi như một tổ kén:	807
11. Con đường tu tập 12 nhân duyên là Bát Chánh Đạo:	808
VI. MẤU CHỐT TU TẬP 12 NHÂN DUYÊN.....	810
Phần câu hỏi ôn tập:	811

Bài 1: TỨ THỰC



-
- * ĐỊNH NGHĨA
 - * NHỮNG BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TỨ THỰC
 - * PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ THỰC
 - * KẾT LUẬN - CON ĐƯỜNG TU TẬP CHẤM DỨT SANH TỬ QUA TỨ THỰC
-

Thưa quý Phật tử thân mến! Tối hôm nay chúng ta bắt đầu bước qua Khóa 4 của lớp Giáo lý cơ bản với bài Tứ Thực. Ba khóa học đã qua, đại chúng đã cùng Thầy đi được $\frac{3}{4}$ đoạn đường rồi, chỉ còn $\frac{1}{4}$ đoạn đường còn lại để đi cùng nhau thôi. Mình nói vui vui là lên gần tới đỉnh núi rồi, Thầy mong quý vị ráng cố gắng leo tới đỉnh núi. Còn khoảng 1 tháng nữa là chúng ta sẽ học xong, cứ mỗi ngày trôi qua như vậy trong sự hoan hỷ của việc học Pháp, cùng ngồi lại nghe lời Phật dạy. Từng lời của Đức Phật dạy khi mình nghe tới đâu là hoan hỷ tới đó – hoan hỷ trong Giáo Pháp. Quý vị biết có những bài giảng trong lúc giảng Thầy rất hoan hỷ, dĩ nhiên với bài giảng nào Thầy cũng hết lòng để giảng. Có những bài không chỉ trong lúc giảng đã hoan hỷ mà khi soạn bài và sau khi giảng bài đó xong Thầy rất hoan

hỷ. Thầy đi một vòng như vậy vì Thầy khoe là bài hôm nay trong lúc soạn bài Thầy rất ấn tượng và hy vọng khi giảng bài Thầy sẽ giảng thật hoan hỷ và nhập tâm. Thầy mong quý vị khi nghe Pháp như vậy, sau này nghe lại giống như mình đang sống lại trong Pháp.

Quý vị biết Đức Phật khi bị bệnh, Ngài nói Thầy thị giả đọc lại Kinh Thất Giác Chi cho Ngài nghe. Có khi Thầy Xá-Lợi-Phất, Thầy Mục-Kiền-Liên, Thầy Assaji bệnh, Đức Phật nói chư Tăng tụng Kinh Thất Giác Chi cho quý Thầy nghe. Rồi có một lần Đức Phật thăm Thầy Đại-Ca-Diếp đang bị bệnh, Ngài tụng Kinh Thất Giác Chi cho Thầy nghe và Thầy hết bệnh. Mình nói ủa sao kì, chính Đức Phật là người nói Pháp mà Ngài nghe Pháp lại hết bệnh. Quý vị nhớ vậy nè, với Đức Phật hoặc với quý Thầy, các Ngài nghe Pháp để làm sống dậy những gì các Ngài đã được nghe. Có một lần Thầy Xá-Lợi-Phất ngồi nghe một chú Sa-di 7 tuổi thuyết Pháp. Quý vị biết rồi, Thầy Xá-Lợi-Phất là Trí tuệ đệ nhất, với trí tuệ của Ngài có thể đếm được bao nhiêu hạt mưa trong suốt một kiếp Trái đất. Vậy mà Ngài nghe chú Sa-di thuyết Pháp, Ngài nghe không phải để học cái gì mà nghe để sống dậy những gì đã được nghe.

Thầy mong sau này có những bài Pháp, bài Kinh mà khi nghe lại quý vị được sống dậy, được hoan hỷ, hạnh phúc, an lành trong Giáo Pháp của Đức Phật. Trước khi vào bài học hôm nay, Thầy đi một vòng như

vậy để Thầy muốn nói là có những bài Pháp mà mình nghe thấy hạnh phúc lắm. Bây giờ chúng ta bắt đầu học bài Tứ Thực. Nhiều vị nghe bài Tứ Thực thì suy nghĩ không biết có gì hay không, Thầy nói đại chúng rảnh học bài này, rất sâu, thấm thía.

I. ĐỊNH NGHĨA

1. Tứ thực là gì?

- “Tứ” là bốn; “Thực”: là ăn. Nếu nói theo từ ngữ thì Tứ thực là bốn cách ăn, bốn loại thức ăn.

- Tứ thực là bốn nguồn dinh dưỡng, bốn nguồn dưỡng tố tạo nên hình hài của tất cả chúng sanh và thế giới trong vũ trụ này.

- Tứ thực là bốn nguồn năng lượng, nguồn nhựa sống đã kích thích, gây tạo, vẽ nên cuộc hành trình sanh tử của ba giới bốn loài. Tất cả chúng sanh từ thai sanh, thấp sanh, noãn sanh, hóa sanh có mặt ở cuộc đời là do bốn nguồn năng lượng này (Tứ Thực).

- Với trí tuệ của Đức Phật, Ngài phân tích thế giới này qua nhiều khía cạnh khác nhau. Một trong những khía cạnh Ngài đã phân tích thì có khía cạnh là sự có mặt của chúng sanh, của tam thiên đại thiên thế giới qua bốn nguồn thực phẩm (Tứ Thực) mà ra.

- Thế giới muôn hình vạn trạng dưới nhiều hình thức chúng sanh, gom lại từ 4 nguồn này mà ra.

* Tứ thực gồm: Đoàn thực; Xúc thực; Tư niệm thực; Thức thực.

1.1. Đoàn Thực

Đoàn thực là những thức ăn được vo tròn lại cho vào miệng. Nói dễ hiểu đoàn thực chính là: cơm, nước, canh, rau, cháo, ... Là thức ăn, thức uống nuôi dưỡng thân thể vật chất, thân tứ đại này. Giống như trước khi đại chúng vào học thì có ăn bánh canh, hủ tiếu gì đó. Những món đó gọi là đoàn thực.

1.2. Xúc Thực

- Xúc thực là sự gặp gỡ giữa căn, cảnh (trần) và thức.

- 6 Căn là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý hay còn gọi: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân ý.

- 6 trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- 6 thức là 6 sự nhận biết của 6 căn khi tiếp xúc 6 trần: mắt thấy sắc – cái thấy đó là Nhãn thức; tai nghe âm thanh - cái nhận biết âm thanh là Nhĩ thức, mũi ngửi mùi – sự nhận biết mùi thơm hay hôi đó là Tỷ thức; lưỡi nếm vị - cái biết vị ngọt, chua, hay cay là Thiệt thức; thân xúc chạm – sự biết nóng, lạnh, cứng hay mềm là Thân thức; ý biết pháp – sự biết đó là Ý thức.

Vậy xúc thực là sự tiếp xúc giữa 6 căn và 6 trần. Chính sự tiếp xúc này là nguồn thực phẩm, nguồn năng lượng để đưa chúng ta sanh tử hay đi đến chứng Thánh quả. Nếu biết tu trong xúc thực thì làm Thánh, không biết tu thì khi 6 căn tiếp xúc 6 trần là phiền não triền miên, tiếp tục sanh tử. Ở phần sau Thầy sẽ giảng chi tiết hơn vì những cái này rất quan trọng, hằng ngày 6 căn của quý vị thường tiếp xúc 6 trần lắm.

1.3. Tư niệm thực

- Tư niệm thực là sự chú ý, sự đầu tư, là trạng thái nhắm tới cái gì đó. Cái chú ý đó mình gọi là tư niệm thực.

- Tư niệm thực là làm cái gì đó với chủ ý gì, làm để làm gì.

- Tư niệm thực là những chủ ý thiện ác trong đời sống.

Định nghĩa hơi khó hiểu, Thầy đưa ví dụ thế này, khi quý vị vô chùa quét rác, hành động là quét rác nhưng chủ ý quét là để làm gì. Cái chủ ý để làm gì đó gọi là Tư niệm thực. Con quét rác để khi người ta vô chùa thấy chùa sạch sẽ, trang nghiêm, thanh tịnh để họ thêm lòng hoan hỷ; con quét rác bên ngoài nhưng chủ ý là quét phiền não bên trong tâm con; con quét rác vì đáng lẽ quét chùa là nhiệm vụ của ông kia mà ông không quét nên con quét để dần mặt ông. Đó quý vị thấy cũng là một hành động nhưng có nhiều chủ ý. Vậy

hành động quét rác để nhắc mình dọn phiền não, cho tâm thanh tịnh đó là tâm thiện; còn quét với tâm muốn lên mặt với ông kia đó là tâm bất thiện. Vậy chủ ý thiện ác chính là tư niệm thực.

Ví dụ trước khi Thầy giảng Pháp, Thầy niệm Phật và nguyện: *“Hôm nay con giảng bài Tứ Thực, xin Tam bảo chứng minh gia hộ cho con giảng bài này đem được lợi ích cho Tăng Ni, cho Phật tử, cho những người hữu duyên trở về với Phật Pháp để từ đó họ có hành trang tu tập”*. Sự chủ ý Thầy giảng để muốn qua bài này, Thầy là nhíp cầu cho quý vị biết Phật Pháp, tu học để cuộc đời của mình đi lên, để giải khổ, chuyển hóa niềm đau, có một điểm tựa tinh thần là Đức Phật để nương vào trong cuộc đời sanh tử này. Bây giờ cũng là bài này nhưng Thầy chủ ý giảng để được quý vị khen, kính, thương, cúng dường, ...đó là Thầy giảng vì sự cung kính, lợi dưỡng. Những sự chủ ý này đó là Tư niệm thực.

Cũng là việc đang nghe Thầy giảng Pháp nhưng chủ ý của quý vị là học để làm gì? Có những trường hợp như: con nghe Thầy dạy trong lớp Giáo lý cơ bản này nên con sắp xếp thời gian vô học để biết đâu là thiện, đâu là ác, việc ác con dừng lại, việc thiện con tiếp tục phát huy; con học Pháp để biết rằng Đức Phật là Thầy của con, là người dạy cho con những cấp độ thiện ác trong cuộc sống này, để từ đó con nương theo học cho cuộc sống càng ngày càng an vui hơn, từ đó

con hướng dẫn cho gia đình, bạn bè con và rộng hơn là những người hữu duyên; con học Pháp để qua con chính là cánh tay nối dài đưa người về với Phật Pháp. Đây là chủ ý thiện của quý vị. Nhưng lại có trường hợp những người vô lớp này học để coi ông Thầy này nói cái gì, thấy lớp này học bữa giờ mấy tháng trời, cả mấy trăm người học mà không biết ông Thầy dạy cái gì nên nay vào học. Trường hợp khác là có những người học để biết cái gì xấu thì sửa, con chỉ muốn điều vậy thôi, học để gieo duyên với Phật Pháp chút thôi, ... Quý vị thấy cũng là việc học Pháp nhưng có những chủ ý khác nhau. Cho nên mấy trăm người đang ngồi học ở đây có thể chủ ý của mỗi người mỗi khác. Và với chủ ý đó chính là tâm thiện ác, nghiệp thiện ác trong đời sống của mình. Vì vậy chủ ý cực kỳ quan trọng.

1.4. Thức thực

Khi chúng ta đầu tư, chủ ý hướng về việc thiện ác nào đó thì chính tâm thiện ác đó tạo thành nghiệp thiện ác (sự chủ ý là Tư niệm thực). Nghiệp thiện ác đó tạo thành **thức thực**. Thức thực chính là tâm đầu thai, tâm tái tục, tâm tái sanh. Nói dễ hiểu là do vô minh nên chúng ta tạo nghiệp thiện ác nên mới có tâm đầu thai, thức thực là cái tâm đầu thai. Vô minh sanh Hành (Hành là nghiệp thiện ác), Hành sanh ra Thức (Thức là tâm đầu thai của mình ở những kiếp kế tiếp).

Thầy giải thích vì sao có 3 từ là Tâm tái tục, Tâm tái sanh, Tâm đầu thai mà Thầy khuyến khích quý vị

dùng Tâm đầu thai. Ví dụ Thầy đưa lên cái ly, rồi để cái ly xuống, Thầy tiếp tục đưa lên cái ly. Vậy hai lần Thầy đưa ly lên có giống nhau hay không? Nếu trả lời ở mức độ căn bản tương đối nào đó thì giống, nhưng thật ra mỗi phút giây trôi qua thì cái ly đã thay đổi liên tục rồi. Bây giờ đại chúng nhìn Thầy 1 giây, sau đó nhắm mắt lại. Mở mắt ra và nhìn Thầy lại, quý vị nhìn thấy Thầy ở 1 giây trước và 1 giây sau giống hay khác nhau? Nói theo Phật Pháp là khác lắm. Tâm của Thầy ở 1 giây trước khác tâm ở 1 giây sau. Tâm là luôn luôn sanh diệt, còn cơ thể của mình thì khoa học đã chứng minh: từng giây từng phút, mỗi tế bào trong cơ thể sinh ra và chết đi rất nhiều. Vậy không có cái gì mà 1 giây trước tồn tại mà 1 giây sau tồn tại tiếp cả. Chữ “tái” nghĩa là quay lại y như vậy. Tâm tái sanh, tâm tái tục tức là tâm quay lại như cũ, thật ra trong Phật Pháp thì không có cái gì quay lại mà giống y như vậy. Chúng ta chỉ mượn từ tâm tái sanh, tâm tái tục để chỉ cho việc mình có tâm bất thiện này thì có thể tâm tái sanh có thể là cảnh giới bất thiện; quý vị tu tập đắc thiện thì tâm tái sanh của mình sẽ ở cõi Phạm Thiên. Vậy thì chữ “tái” là chúng ta mượn từ để nói cho hiểu thôi. Cho nên Thầy dùng từ tâm đầu thai chứ không có cái gì mà tái lại, lặp lại hết. Thân tâm mình mỗi giây, mỗi phút đều thay đổi thì không thể giây trước giây sau mà giống nhau được. **Thực thực chính là tâm đầu thai**, là điều kiện để tạo hình hài chúng ta. Tại sao có tâm đầu thai? Đó là do những nghiệp thiện ác quá khứ. Nghiệp thiện ác

tạo nên do Tư niệm thực (những chủ ý). Vậy tùy những nghiệp thiện ác quá khứ mà mình tái sinh ở cõi nào: trời, người, A-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh.

2. Từ tứ thực mà có Tam thiên đại thiên thế giới và chúng sanh bốn loài

Một vũ trụ bao gồm mặt trăng, mặt trời, ... khoảng cách xa nhất trong vũ trụ này là 300 triệu năm ánh sáng. Cứ 1 giây là ánh sáng đi 300 ngàn km. Quý vị thấy vũ trụ rộng cỡ nào, khoảng cách rộng như vậy mà nó chỉ nằm trong một trái lựu thôi. Một trái lựu gồm 31 cồi. Hôm trước quý vị học bài 31 Cối, gọi là Tam giới: Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới. Dục giới gồm 11 cồi; Sắc giới có 16 cồi; Vô Sắc giới có 4 cồi. Vậy 31 cồi đó quý vị cứ hình dung là **một trái lựu**. 1000 hạt lựu (31 cồi) trong một trái lựu gọi là 1 Tiểu thiên thế giới. 1000 Tiểu thiên thế giới là 1 Trung thiên thế giới. 1000 Trung thiên thế giới là 1 Đại thiên thế giới. Ba cái đó cộng lại gọi là Tam thiên đại thiên thế giới. 10 ngàn thế giới là khu vực hoằng Pháp của mỗi vị Phật. Vậy Tam thiên đại thiên thế giới từ Tứ thực mà có. Tất cả chúng sanh từ 31 cồi cũng từ Tứ thực, từ bốn nguồn năng lượng mà có.

Chúng sanh cõi địa ngục có phải từ Tứ thực mà ra không? Vì **xúc thực** nhìn cái gì bất thiện, nghe, nói, nghĩ điều bất thiện; vì **Tư niệm thực** là chủ ý những điều bất thiện nên xuống địa ngục; từ nghiệp ác đó mới có tâm đầu thai cõi địa ngục: **thức thực**. Không biết

tiền kiếp chúng ta đã làm nghiệp thiện, nghiệp ác gì nhưng kiếp hiện tại mình có tâm đầu thai (thức thực) là người. Với cõi người này, mỗi con người ở đây có nền tảng thiện ác khác nhau. Chính nền tảng, vốn liếng thiện ác này là do xúc thực, tư niệm thực kiếp trước mà ra. Chúng ta chỉ giống nhau là cùng đầu thai, cùng tái sinh ở cõi người.

II. NHỮNG BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TỨ THỰC

1. Kinh Tương Ưng Bộ - Tương Ưng Nhân Duyên – Phẩm Đồ Ăn - Kinh Các Loại Đồ Ăn

“Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh. Thế nào là bốn? Một là đoàn thực hoặc thô hoặc tế, hai là xúc thực, ba là tư niệm thực, bốn là thức thực. Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay khiến cho các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh thành được thọ sanh.

Và này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này do cái gì làm nhân, do cái gì tập khởi, do cái gì tác sanh, do cái gì làm cho hiện hữu? Bốn loại đồ ăn này do ái làm nhân, do ái tập khởi, do ái tác sanh, do ái làm hiện hữu.”

2. Kinh Tương Ưng Bộ - Kinh Moliya Phagguna

“Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này khiến cho các loại sanh vật hay các loại chúng sanh được tồn tại hay khiến cho các loại sắp sanh được thọ sanh. Thế nào là bốn?”

Một là đoàn thực hoặc thô hoặc tế.

Hai là xúc thực

Ba là tư niệm thực.

Bốn là thức thực.”

Thầy hỏi có phải chúng ta tồn tại ở đây do tứ thực không? Do đoàn thực, chúng ta ăn thức ăn mới tồn tại. Do xúc thực là sự tiếp xúc của căn và trần. Do tư niệm thực là những nghiệp thiện ác. Do có mặt ở đây, chúng ta tiếp tục tạo những nghiệp thiện ác và lại tiếp tục tái sanh ở kiếp kế tiếp (thức thực) tùy theo nghiệp thiện ác quá khứ của mình.

3. Trung Bộ Kinh - Kinh Chánh Tri Kiến

Đây là lời Thầy Xá-Lợi-Phất dạy cho chư Tỷ-kheo:

“Chư hiền, thế nào là thức ăn, thế nào là tập khởi của thức ăn, thế nào là đoạn diệt của thức ăn, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn?”

Chư hiền, có bốn loại thức ăn này khiến các loài đã sanh an trú, hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn?”

Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực.

Từ tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn.

Từ đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn.

Thánh đạo tám ngành là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn.”

4. Trường Bộ Kinh - Kinh Thập Thượng

“Thế nào là bốn pháp cần phải biến tri? Bốn thực: Đoàn thực loại cứng hay loại mềm, xúc thực là thứ hai, tư niệm thực là thứ ba, thức thực là thứ tư. Đó là bốn pháp cần phải biến tri.”

5. Tương Ưng Bộ Kinh – Tương Ưng Nhân Duyên - Kinh Thịt Đưa Con

Đức Phật dạy về sự tu tập quán xét Tứ Thực:

“...Ở Sāvatthi.

Này các Tỷ-kheo, có bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay chúng sanh.

Thế nào là bốn? Đoàn thực hoặc thô, hoặc tế; thứ hai là xúc thực; thứ ba là tư niệm thực; thứ tư là thức thực.

Này các Tỷ-kheo, bốn loại đồ ăn này đưa đến sự tồn tại, hay sự chấp thủ tái sanh cho các loài hữu tình hay các loài chúng sanh.

1) Và này các Tỷ-kheo, đoàn thực cần phải nhận xét như thế nào?

Ví như, này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quãng đường hoang dã, với một đứa con khả ái, thương mến.

Rồi này các Tỷ-kheo, trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn, khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.

Rồi này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: "Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khả ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng ta đều bị chết hại".

...Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực, than khóc: "Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?"

Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?

-- Thừa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?

-- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói đoàn thực cần phải nhận xét như vậy. Này các Tỷ-kheo, khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.

2) Và này các Tỷ-kheo, **xúc thực cần phải nhận xét như thế nào?**

Này các Tỷ-kheo, ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn nó. Này các Tỷ-kheo, con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó. Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói xúc thực cần phải được nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

3) Và này các Tỷ-kheo, **tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?**

Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lực sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến hồ than hừng ấy. Này các Tỷ-kheo, người ấy quyết chỉ muốn lánh xa, tinh cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa hồ than hừng ấy.

Vì sao? Này các Tỷ-kheo, người ấy chỉ nghĩ như sau: "Nếu ta rơi vào hồ than hừng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết". Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói rằng tư niệm thực cần phải nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.

4) Và này các Tỷ-kheo, **thức thực cần phải nhận xét như thế nào?**

Ví như, này các Tỷ-kheo, người ta bắt một người ăn trộm, một người phạm tội, dẫn đến vua và thưa: "Thưa Đại vương, người này là người ăn trộm, một người phạm tội. Hãy trừng phạt người ấy nếu như Ngài muốn". Vị vua nói như sau về người ấy: "Các Ông hãy đi và đánh người này với một trăm hèo vào buổi sáng". Và họ đánh người ấy với một trăm hèo vào buổi sáng.

Rồi vị vua vào buổi trưa nói: "Này các Ông, người ấy như thế nào?" -- "Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống". Rồi vua nói về người ấy: "Này các Ông, các Ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi trưa". Và họ đánh người ấy một trăm hèo vào buổi trưa.

Rồi vị vua vào buổi chiều nói: "Này các Ông, người ấy như thế nào?" -- "Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống". Rồi vua nói về người ấy: "Này các Ông, các Ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi chiều".

Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Người ấy trong ngày bị đánh đến ba trăm hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu không?

-- Bạch Thế Tôn, chỉ bị đánh một hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu, còn nói gì bị đánh đến ba trăm hèo!

Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói thức thực cần phải nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi thức thực được hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa."

Tại sao gọi là bài Kinh Thệt Đứa Con? Thời Đức Phật, có hai vợ chồng cùng đưa con đi qua sa mạc. Khi đang đi thì hết đồ ăn, do đói quá nên hai vợ chồng tính

giết đứa con, nhưng thương con không nỡ giết. Vì một quá nên chuyển tay nhau ẵm đứa con, đứa con bị chuyển như vậy và phần vì đói nên chết. Hai vợ chồng lúc này đói quá nên buộc phải ăn thịt đứa con của mình để duy trì mạng sống đi qua sa mạc này. Thầy hỏi quý vị là hai người này ăn thịt con như vậy có vui, ngon, có thích thú trong sự mặn, ngọt, chua gì không? Đức Phật dạy người tu chúng ta khi ăn là ăn với tâm trạng như người mẹ đang ăn thịt đứa con của mình, ăn không phải vì thức ăn ngon mà chỉ vì để có sức khỏe tiếp tục tu tập. Bài Kinh này lát nữa Thầy sẽ phân tích kỹ hơn.

III. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ THỰC

1. Đoàn thực

Đoàn thực là những thức ăn được vo tròn cho vào miệng để nuôi dưỡng thân tứ đại, thân vật chất. Khi nói đến đoàn thực là nói đến thức ăn ở cõi Dục giới. Phạm thiên có thức ăn là Thiên chứ không dùng đoàn thực như chúng sanh cõi Dục. Đối với việc tu tập, chuyện thức ăn rất quan trọng, nghĩa là quý vị phải biết lựa chọn. Người tu hay cư sĩ ăn thanh bần không có nghĩa là ăn cơm với chuối, với muối. Có cô đó Thầy hay kể vui là phát nguyện ăn chay trường, ăn một thời gian thì cô không gặp ai nổi vì lúc này cô chuyển qua “bò” chứ không “trườn”. Cô cứ nghĩ ăn chay là ăn cơm với chuối, với muối tiêu. Để cho Phật chứng, Phật thương

thì mỗi lần ăn như vậy là ngồi trước bàn Phật ăn, biểu hiện sự thanh bần, đơn giản của bản thân. Cô ăn riết mà không đi nổi, không tu nổi luôn.

Chúng ta có tu thì làm sao mà ăn cái gì cũng thấy ngon, chứ đừng có cái gì ngon mới ăn. Vậy là những khi không có đồ ngon thì không ăn, như vậy là khổ lắm. Thầy nói người xuất gia ít khi nào được ăn cơm canh nóng lắm, nhất là khi vô 3 tháng Hạ. Buổi trưa trước khi ăn là cúng, cúng xong là cơm canh nguội hết, lâu lâu đồ ăn có “món ngon vật lạ”, món ngon thì ít mà vật lạ thì nhiều. Vật lạ là con sâu, cục đá là chuyện bình thường.

Chuyện ăn (đoàn thực) là ở cõi Dục. Vậy mình muốn đắc thiên thì phải nhẹ nhàng về việc ăn. Thầy hay nói quý vị ráng cố gắng xem nhẹ việc ăn, mặc, ngủ, nghỉ là đừng khổ vì những chuyện này. Vì chúng ta đang ở cõi Dục, nếu đắm vào việc ăn quá hay còn gọi là đắm vào 5 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc), ở đây đại diện là việc ăn thì quý vị tu khó tiến bộ lắm, rất khó phát triển tâm linh của mình. Vì sao Thầy nói đừng nên dính mắc vào chuyện ăn? Vì ở các cõi Sắc giới, chư Phạm Thiên không ăn thức ăn đoàn thực như chúng ta. Các vị dùng chủ yếu là 3 căn: căn mắt, căn tai và căn ý. Như người bị đui, điếc là khiếm khuyết của họ do thiếu phước, nghiệp bất thiện. Giống như việc một chiếc xe đạp không có trong ngôi nhà của vị đại gia, không có vì họ không cần đến chiếc xe chứ không phải

vì họ thiếu tiền mua. Cũng vậy, Phạm Thiên Sắc Giới thiếu 3 căn còn lại do các vị không cần. Tuy nhiên khi xuống gặp Phật nghe Pháp thì các vị ấy có đầy đủ 6 căn và là thân nam. Thức ăn của họ là các Thiền chứng, các tâm Thiền. Vậy nếu mình nặng nề cái ăn nghĩa là mình còn có mặt ở đây, ở cõi Dục này. Chúng ta quan trọng chuyện ăn, nói rộng ra là dính mắc ở 5 trần thì rất khó đắc thiền. Khi các vị đắc Thiền thì những chuyện này nhẹ nhàng lắm. Cũng là ở cõi Dục này nhưng tùy người, có những người không quan trọng chuyện ăn uống. Không quan trọng ở đây là ăn thanh bần nhưng phải ăn sao cho đủ sức khỏe. Người nữ đeo trang sức, nhưng đeo vừa vừa thôi, tham đắm vào cái đẹp là nguy cơ kiếp sau làm thân nữ tiếp.

Lý do nào chúng ta có mặt ở cõi Dục? Có hai lý do: Thứ nhất do chưa chứng thiền (không thể lìa bỏ đam mê đối với 5 trần) nên còn có mặt ở cõi Dục. Thứ hai là vì một đại nguyện nào đó mà mình tái sanh ở cõi này (nguyện tu tập đắc Thánh quả, trong vòng luân hồi thì ở cõi Dục này quý vị dễ tu tập, làm các Ba-la-mật...). Thầy nhắc lại cái chuyện ăn, quý vị ăn làm sao mà đủ sức khỏe để tu tập, đừng dính mắc vào. Đặc biệt là không tốn thời gian vào chuyện ăn nha. Mấy cô là hay tốn thời gian cho bếp núc lắm, hy vọng qua những bài giảng này, các cô vẫn tiếp tục nấu đồ ăn nhưng làm sao mà quý thời gian dành cho nấu nướng ngắn lại, dành thời gian cho bao nhiêu việc phát triển trí tuệ. Làm thân người đã khó, biết Phật Pháp còn khó hơn, vì

vậy ráng làm sao dành thời gian để phát triển con đường tâm linh của mình, cho Văn Tư Tu, cho Giới Định Tuệ, cho những thiện nghiệp chứ đừng dành nhiều thời gian cho việc ăn uống, bếp núc. Một kiếp người có bao lâu đâu mà suốt ngày luẩn quẩn lo cho cái bao tử. Rồi bữa nào cái bao tử cũng bỏ mình đi thôi.

Đặc biệt Thầy nhắc quý vị làm sao đừng để *“lương thực vượt qua lương tâm”*, ông bà ta hay nói: *“Miếng ăn là miếng tội tàn, ăn mà không được lộn gan trên đầu”*. Mình có thể đói nhưng đừng vì miếng ăn mà đánh mất lương tâm, tạo bao ác nghiệp thì quý vị đã để cho *“lương thực vượt qua lương tâm”*. Chúng ta đừng đắm vào cái cõi sống của bao tử. Một khi quý vị chưa ly dục thì vẫn còn chủng tử ăn uống, ăn dơ, ăn thịt sống. Thầy phải giảng chỗ ăn nhiều để vị nào cứ dành nhiều thời gian nấu nướng mà không có thời gian tu thì cắt riêng đoạn giảng này ra rồi cho nghe suốt ngày suốt đêm. Dù mấy cô có giận Thầy cũng nói.

Trong **Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc**, một trong những cách để chúng ta chuyển hóa phiền não đó là thọ dụng: thọ dụng thức ăn, thọ dụng thuốc, thọ dụng sàng tọa, thọ dụng y phục, ... trong đó Đức Phật có dạy thọ dụng món ăn để làm gì:

“Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng MÓN ĂN khát thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo

duỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”.

(Trích Trung Bộ Kinh Kinh – Bài Kinh số 2: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc)

Đức Phật dạy chúng ta ăn để thân này được bảo dưỡng, được khỏe. Từ cái thân khỏe đó thì mình mới tu tập con đường phạm hạnh, con đường thiện nghiệp được. Ăn với tâm như vậy chứ không ăn với tâm tham đắm, hưởng thụ. Một bài Kinh khác Đức Phật cũng dạy về việc ăn uống:

“1. Một thời, Thế Tôn trú ở Vesālī, tại Mahāvana, ở ngôi nhà có nóc nhọn. Rồi Mahāpajāpatī Gotamī đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi đứng một bên. Đứng một bên, Mahāpajāpatī Gotamī bạch Thế Tôn:

- Lành thay, bạch Thế Tôn! Thế Tôn hãy thuyết Pháp vắn tắt cho con, sau khi Thế Tôn thuyết Pháp, con sẽ sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

2. - Này Gotamī, những Pháp nào bà biết: “Những pháp này đưa đến tham dục, không phải ly tham; đưa đến hệ phược, không đưa đến ly hệ phược; đưa đến tích tập, không đưa đến không tích tập; đưa đến dục lớn, không đưa đến ít dục; đưa đến không biết

đủ, không đưa đến biết đủ; đưa đến tụ hội, không đưa đến nhàn tịnh; đưa đến biếng nhác, không đưa đến tinh tấn; đưa đến khó nuôi dưỡng, không đưa đến dễ nuôi dưỡng". Nay Gotamī, hãy thọ trì nhưt hướng rằng: "Đó là không phải Pháp, đó là không phải Luật, đó là không phải lời dạy của bậc Đạo sư".

3. Và này Gotamī, những Pháp nào bà biết: "Những Pháp đưa đến ly tham, không đưa đến tham dục; đưa đến ly hệ phược, không đưa đến hệ phược; đưa đến không tích tập, không đưa đến tích tập; đưa đến ít dục, không đưa đến dục lớn; đưa đến biết đủ, không đưa đến không biết đủ; đưa đến nhàn tịnh, không đưa đến tụ hội; đưa đến tinh tấn, không đưa đến biếng nhác; **đưa đến dễ nuôi dưỡng, không đưa đến khó nuôi dưỡng**". Nay Gotamī, hãy thọ trì nhưt hướng rằng: "Đó là Pháp, đó là Luật, đó là lời dạy của bậc Đạo sư".

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương Tám Pháp - Phẩm Gotamī - Bài 53: Pháp Tóm Tắt)

Trong bài Kinh Pháp Tóm Tắt, Đức Phật có dạy bà Gotamī nhìn vào 8 điều để biết đâu là Chánh Pháp. Trong 8 điều đó thì có điều là người đệ tử Phật tu tập theo Giáo Pháp phải đưa mình đến “*dễ nuôi dưỡng, không đưa đến khó nuôi dưỡng*”. Tức là con Phật rất là dễ nuôi, quý vị tu làm sao mà một thời gian thấy khó nuôi, khó dạy, ăn cái gì cũng chê lên chê xuống là phải coi lại cách tu. Cái đó không phải “dễ nuôi” mà là “dễ

đuôi”. Con Phật là phải dị dưỡng, là dễ nuôi. Bây giờ Thầy đọc cho quý vị nghe bài thơ mà chư Tổ dạy:

*“Cơm rau đỡ dạ đói
Nhà cỏ che gió sương
Người đời nếu biết vậy
Phiền nào chẳng còn vương.”*

(Ấn Quang Đại sư)

*“Ăn uống mỗi ngày của những ai.
Dở ngon tùy phận miễn no thôi
Nuốt vô trong miệng thành chi đó
Sao chẳng tỉnh hồn nghĩ lại coi?”*

(Tổ Khánh Anh)

Đại chúng nhớ lại coi lúc trước khi vô lớp học mình đã ăn gì? Bánh canh, hủ tíu, bún riêu, ... còn Thầy ăn bún khô. Quý vị nuốt vô trong bụng rồi, thức ăn qua khỏi cổ xuống tới bao tử giống như có cái bọc mình đeo trước ngực. Quý vị dám nhìn nó không? Khi quán chiếu được sự bất tịnh, dơ dáy, đáng gờm của thức ăn mới thấy ghê. Rồi tới lên giường ngủ lấy mền đắp lên, đó là mình đang đắp sự bất tịnh của đồ ăn mà qua tấm thân tứ đại này không thấy được cái ghê gớm đó. Vậy chúng ta khổ vì miếng ăn có đáng không? Bây giờ chúng ta học bài Kinh mà Đức Phật dạy về sự đáng gờm của thức ăn qua bài Kinh Thập Đứa Con.

*** SỰ TU TẬP ĐOÀN THỰC QUA CHÁNH KINH VÍ DỤ THỊT ĐỨA CON**

*“Và này các Tỷ-kheo, **đoàn thực** cần phải nhận xét như thế nào?*

Ví như, này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng đem theo một ít lương thực đi qua một quãng đường hoang dã, với một đứa con khả ái, thương mến.

Rồi này các Tỷ-kheo, trong khi hai vợ chồng ấy đang đi trên con đường hoang vu, số lương thực ít ỏi ấy đi đến hao mòn, khánh tận. Và một vùng hoang vu còn lại chưa được họ vượt qua.

Rồi này các Tỷ-kheo, hai vợ chồng người ấy suy nghĩ: “Đồ lương thực ít ỏi của chúng ta đã bị hao mòn, khánh tận; còn lại vùng hoang vu này chưa được vượt qua; vậy chúng ta hãy giết đứa con một, khả ái, dễ thương này, làm thành thịt khô và thịt ướp, ăn thịt đứa con và vượt qua vùng hoang vu còn lại này, chớ để tất cả ba chúng ta đều bị chết hại...”

...Họ vừa ăn thịt con, vừa đập ngực, than khóc: “Đứa con một ở đâu? Đứa con một ở đâu?”

Này các Tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Họ ăn món ăn có phải để vui chơi? Hay họ ăn món ăn để tham đắm? Hay họ ăn món ăn để trang sức? Hay họ ăn món ăn để béo tốt?

—Thưa không phải vậy, bạch Thế Tôn.

—*Có phải họ ăn các món ăn chỉ với mục đích vượt qua vùng hoang vu?*

—*Thưa vâng, bạch Thế Tôn.*

—*Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói đoàn thực cần phải nhận xét như vậy. Này các Tỷ-kheo, khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trưởng dưỡng được hiểu biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này.”*

(Trích Kinh Tương Ưng, Kinh Thệt Đứa Con)

Điều Đức Phật dạy là khi quý vị ăn hay uống phải tâm niệm rằng mình giống như một người mẹ bắt đỉ phải ăn thịt đứa con ở ngoài sa mạc. Hai vợ chồng ăn có phải để vui, để đam mê, hưởng thụ, làm đẹp không? Họ ăn chỉ để có sức khỏe bảo toàn mạng sống đi qua sa mạc. Cũng vậy, là người con Phật, ở vấn đề đoàn thực, chúng ta tu là ăn phải có tâm niệm như vậy. Thầy không nói sau bài giảng này đại chúng mình phải ăn đồ dở, Thầy nói quý vị phải ăn đồ dinh dưỡng và với chú ý là có sức khỏe tu tập, nuôi dưỡng thân này làm các thiện pháp. Khi nghe giảng xong là từ này mọi người nhẹ nhàng chuyện ăn uống nha. Còn ai mà sát sanh cho việc ăn uống thì làm ơn làm phước dừng lại giùm Thầy. Bữa giờ có học rồi mà còn ai như vậy là Thầy nói “mạnh mẽ” lắm. Thầy giảng về thiện – ác,

nhân quả mà quý vị còn sát sanh để phục vụ cho cái bao tử là Thầy nói tuyệt đối không nên nha. Nếu đại chúng không ăn chay được thì ăn mặn nhưng là đồ chết.

Thực phẩm có thể ăn được (đoàn thực) nên được thẩm sát bằng phương thức của 9 khía cạnh nhòm góm (bất tịnh) của nó. Thế nào là chín? Vị tu sĩ thọ dụng thực phẩm quán tưởng:

- 1. Sự đáng ghét của việc phải đi ra ngoài (trì bình khát thực);*
- 2. Về việc phải đi tìm kiếm (về thực phẩm bỏ bát);*
- 3. Về việc thọ dụng nó;*
- 4. Sự đáng ghét về dịch tiết thuộc bộ phận cơ thể (đang khi ăn vào);*
- 5. Về túi chứa đựng thực phẩm của cơ thể;*
- 6. Về tình trạng đã được tiêu hóa.;*
- 7. Và tình trạng không được tiêu hóa của nó (ở trong dạ dày);*
- 8. Về sự vấy bẩn;*
- 9. Và sự bài tiết.*

(Thanh Tịnh Đạo)

Ở đây, dời theo một đoạn văn dài trong đó trình bày về đôi vợ chồng không ăn thịt đứa con trai của họ

với sự thích thú và lòng tham thực v.v... đã được áp dụng cho thái độ của một tu sĩ đối với thực phẩm bỏ bát của mình.

Câu chuyện của Vua A-Dục (*Ashoka*) độ người em trai cũng liên quan đến việc thọ dụng vật thực: Em của vua A-Dục khi ông chưa giác ngộ, ông thấy vua A-Dục cúng dường Tam Bảo, cúng dường chư Tăng lớn quá, ông mới nói cúng cho mấy người đó ăn làm gì, mấy người đó sướng lắm, mấy ông Thầy tu sướng lắm. Khi ấy, Vua A-Dục sắp xếp khéo léo, bữa đó Vua lên triều xong, khi xuống Vua cố ý để cái áo bào của mình lại, Vua đi ra phía sau, thế là người em nghe những người xung quanh nói là em Vua chắc mặc áo này đẹp lắm, ai ngờ lúc cao hứng ông mặc cái áo, Vua A-Dục ra bắt trực tiếp, bắt xong Vua nói: *“Chỗ này là của Vua, em ngồi đây em mặc áo vua, tội này là tội chết đó”*. Lúc này, Vua A-Dục muốn dạy cho người em, nên vua nói rằng: *“Bây giờ, anh sẽ cho em bảy ngày, ăn những gì ngon nhất, người hầu kẻ hạ, anh cho em làm Vua bảy ngày”*. Sau khi cho em làm vua bảy ngày, cho em ăn những gì ngon nhất, cho người hầu kẻ hạ trong bảy ngày, cứ hết một ngày thì Vua A-Dục cho người vô gõ cái chuông boong... boong... boong, hết một ngày còn 6 ngày, đến ngày thứ hai cho người hầu, kẻ hạ ăn uống, cho làm vua, đến hết ngày thứ hai cũng vào đánh chuông như ngày thứ nhất, hết ngày thứ hai còn năm ngày. Đến ngày thứ bảy, Vua A-Dục vào hỏi: *“Bảy ngày vừa rồi em được làm vua, được ăn ngon*

mặc đẹp, kẻ hầu người hạ em có vui và hạnh phúc không? Em sợ không?”, người em trả lời “Sợ gì nỗi mà sợ, người hầu kẻ hạ, sao em có sợ gì đâu, sao em không thấy sợ, em nghĩ tới cái chết còn sợ gì nỗi nữa mà sợ anh”. Sau đó, Vua mới nói với người em: “Thấy quý Thầy ăn bát cơm đó mà nghĩ tới tử sanh, thì em nghĩ các vị có sợ không? Ăn để làm phương tiện, thân khỏe tu đạo thì sợ chỗ nào?” Sau đó, Vua khuyến khích cho người em đi xuất gia.

Cũng vậy, câu chuyện này có ý nghĩa nói lên việc người xuất gia thọ dụng thức ăn của đàn na tín thí không phải để lợi dưỡng, vui đùa, không tham đắm vào thức ăn mà quý Thầy luôn tâm niệm ăn là để có sức khỏe tu tập, làm phương tiện độ sanh và luôn nhận ra sự bất tịnh, nhòm góm trong thực phẩm. Thầy tổng quan lại nội dung chúng ta học được ở phần Đoàn Thực:

- Đại chúng ăn làm sao mà cái gì ăn cũng thấy ngon chứ đừng có cái ngon mới ăn.

- Việc ăn uống là thanh đạm, đơn giản nhưng đầy đủ chất để có sức khỏe làm phương tiện độ sanh. Những món ăn lạnh chưa chắc là món ăn ngon, và những món ăn ngon thì cũng chưa chắc nó lạnh. Vì vậy quý vị nên lựa chọn thức ăn sao cho phù hợp với sức khỏe.

- Nên ăn thức ăn để tìm một chút, nấu những món ăn đơn giản, đừng cầu kỳ và mất thời gian quá.

- Thức ăn ảnh hưởng đến tinh thần, vì vậy ăn có chọn lọc.

- Chúng ta tu không cần sang, không cần đẹp mà cần sạch và cần thích hợp trong chuyện tu học. Y phục không cần đẹp, không cần sang nhưng mà cần thoải mái. Thực phẩm không cần ngon, nhưng mình cần nó lành cho sức khỏe.

- Đừng để lương thực vượt qua lương tâm, miếng ăn là miếng tội tàn, mình có thể đói nhưng đừng vì miếng ăn mà đánh mất lương tâm, tạo bao ác nghiệp.

- Khi quý vị nói Pháp cho ai đó như đang tặng cho người đó viên ngọc quý, nhưng nếu nói Pháp với mục đích vụ lợi, mong cầu lợi dưỡng, mong được cho món ăn ngon lạ thì giống như mình trao cho người ta viên ngọc mà muốn nhận lại bãi nước bọt vậy.

- Được sanh làm người là khó, gặp Phật Pháp và tu tập theo đúng Chánh Pháp còn khó hơn, nếu quý vị dành toàn thời gian cho việc ngủ nghỉ, hưởng thụ, ăn uống. Suốt ngày lo cho cõi sống của cái bao tử thì quá uổng phí, vậy cõi sống trái tim và khối óc ở đâu?

- Chúng ta khác súc sanh ở chỗ có trí tuệ, nếu ăn không chọn lựa, muốn ăn gì thì ăn, luôn khổ vì cái ăn

thì khác gì loài súc sanh luôn đắm chìm vào việc nuôi bao tử.

- Một khi còn ham ăn, ham uống (tạo bao ác nghiệp) thì không thể đắc thiền và đi xa trên con đường tu tập giải thoát.

- Đức Phật dạy chúng ta phải quán chiếu được sự bất tịnh, dơ dáy, đáng gờm của thức ăn để không đắm chìm, dính mắc vào việc ăn uống.

- Là người con Phật là phải dễ nuôi, không dễ duôi. Dễ nuôi là ăn gì cũng được, miễn là thức ăn sạch và đủ chất. Dễ duôi là ăn vô tội vạ hoặc khó khăn, cầu kì trong miếng ăn.

- Khi biết tu là chúng ta phải ăn với tâm thế như người mẹ ăn thịt đứa con của mình (không tham đắm, không hưởng thụ, ...).

2. Xúc Thực

Phần này rất quan trọng, quý vị ráng tập trung nghe. Chúng ta là “xúc” cả ngày, “xúc” từ sáng đến tối, vô giác mơ vẫn còn “xúc”. Xúc thực là sự gặp gỡ, tiếp xúc của 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) với 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) – mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị, ý nghĩ về pháp trần.

Chính sự tiếp xúc đó nó trở thành một thứ thực phẩm cho con người. Ví dụ: Đây là cái ly, mắt Thầy

(căn) nhìn cái ly (sắc trần), nhận thức biết đây là cái ly gọi là Nhãn thức. Chẳng hạn quý vị đang nghe Thầy nói: dùng lỗ tai nghe (căn) âm thanh (thanh trần), nhận thức đó là âm thanh êm ái hay khó chịu gọi là Nhĩ thức. Vậy gần như một ngày, Thầy gọi là từng ngày chứ thật ra là từng giờ, từng phút, từng giây, cả một đời của chúng ta là sự làm việc của căn – trần – thức. Hiện tại ngay bây giờ các căn của chúng ta có đang làm việc không? Hiện tại 3 căn: căn mắt, căn tai, và căn ý làm việc nhiều nhất. Có lúc mình làm việc bằng 3 căn, 5 căn, 6 căn. Lúc ngủ chỉ còn ý căn làm việc.

Thầy quay lại ví dụ cái ly, cũng cái ly này, lúc này được biết qua căn mắt thấy sắc trần, sự biết đó là Nhãn thức. Bây giờ Thầy nhắm mắt lại, gõ gõ vào cái ly thì cái ly được nhận biết qua căn tai nghe thanh trần, sự nghe âm thanh cóc cóc đó là Nhĩ thức. Giả dụ Thầy kê mũi ngửi nước trà, nhận biết trong ly có mùi đó là Tỷ thức. Cũng là cái ly nhưng quan trọng chúng ta nhận biết nó qua Thức nào. Cả một đời của mình là sự gặp gỡ của căn, trần và thức. Đối với phàm phu nếu không biết tu thì khi 6 căn tiếp xúc 6 trần thì toàn tâm tham hoặc tâm sân có mặt. Chẳng hạn trên bàn Thầy có quyển sách nè, khi thấy quyển sách này nội dung hay quá thì dễ nổi tâm tham (gặp điều vừa ý dễ có tâm tham); khi nhìn thấy cái ly đẹp quá dễ dính tâm tham; Thầy có gói kẹo singum để trên bàn chưa kịp ăn là mấy con kiến chui vô ăn trước rồi, lúc này không biết tu là Thầy nổi tâm sân (gặp điều trái ý nghịch lòng dễ dính

tâm sân). Cái máy tính Thầy đang dạy quý vị qua Zoom nè, mặt Thầy đã ốm và xấu rồi mà cái camera của máy tính này lâu đời nên nó làm Thầy xấu hơn nữa. Thưa quý vị là hiện nay có 4 cái đèn lớn chiếu thẳng vào mặt Thầy mà đại chúng nhìn Thầy mới ra vậy nè. Nếu không biết tu là Thầy nổi tâm sân liền (Trần cảnh bất toại). Chỉ vòng vòng xung quanh cái bàn giảng thôi mà đã làm Thầy dễ bất toại rồi. Cho nên một ngày như vậy, căn tiếp xúc với trần cả ngày nên quý vị có biết bao nhiêu là tâm tham, tâm sân.

Vốn cuộc đời này cảnh trần bên ngoài là vô thường, luôn thay đổi. Cái ly này Thầy quý, thương (tâm tham) rồi hôm nào nó bể hay ai thấy cái ly đẹp quá nên bỏ túi, khi mất thì Thầy buồn (tâm tham ái yêu thích cái ly nên buồn), Thầy giận người lấy (tâm sân). Bây giờ chúng ta có tu tập thì phải như thế nào? Mình phải quán cái ly này là vô thường, bữa nào đó thì nó sẽ bỏ mình, hoặc mình sẽ bỏ nó. Đại chúng xét lại coi những cái trong đời mình, nó không bỏ mình thì mình cũng bỏ nó thôi. Ví dụ đôi dép đẹp mình thích lắm, bữa nào lỡ để phía trước nên chúng sanh lượm (nó bỏ mình), hoặc mang một thời gian thì dép đứt nên mình quăng nó vô sọt rác (mình bỏ nó). Vậy ở đây Thầy muốn nói, đa phần căn trần của chúng ta khi tiếp xúc toàn là tâm tham và tâm sân. Sự tiếp xúc đó là Xúc Thực, là thứ thực phẩm, là nguồn dinh dưỡng đưa mình vào dòng sanh tử. Với mắt thấy cái gì, tai nghe cái gì, ... sự thấy, sự nghe đó bằng tâm tham, tâm sân thì dẫn mình đi vào

sanh tử khổ đau. Lâu nay những chuyện này diễn ra hằng ngày trong cuộc sống của chúng ta: mắt của con thấy gì xấu, không vừa lòng (tâm sân); tai nghe âm thanh ồn ào thì khó chịu (tâm sân); lưỡi con ăn trúng cái gì chua cay thì khó chịu (tâm sân), ăn đồ ngon nên muốn ăn nhiều (tâm tham); mũi ngửi mùi trầm thích quá (tâm tham); nghe bài nhạc vừa ý (tâm tham); thấy người đó dễ thương (tâm tham), thấy ông hàng xóm mượn tiền lâu không trả nên bực (tâm sân),... Quý vị thấy lâu nay mình sống với tâm tham và tâm sân suốt, khổ cho thân phận của mình chưa? Làm người đã khó, vì không biết Phật Pháp nên cả cuộc đời sống toàn với tâm bất thiện, rồi cảnh giới tiếp theo của mình sẽ không tốt đẹp nha. Sống nhiều với tâm nào thì đi về với cảnh tương ứng, cái gì cũng có cái giá của nó. Quý vị sống với tâm tham, tâm sân thì về 4 cõi xấu, không thể tái sanh cõi Trời được. Cả ngày chỉ lo ăn với ngủ mà mình đòi đắc Thiền, tái sanh cõi Phạm Thiên sao được, vì cõi Phạm Thiên là các vị ăn thức ăn Thiền.

Thầy xin kể lại câu chuyện của Ngài Bāhiya. Trước khi xuất gia, Ngài là một thương gia. Hôm đó đi trên chiếc thuyền thì thuyền lật, mọi người chết hết chỉ còn một mình Ngài. Khi vào được đất liền, vì không có đồ mặc nên Ngài mặc cái áo bằng vỏ cây. Dân chúng thấy vậy nên tôn kính vì nghĩ Ngài tu khổ hạnh, suy tôn Ngài là bậc Thánh. Lúc đầu Ngài từ chối không phải là Thánh, nhưng sau đó do nhiều người nói quá nên Ngài tưởng mình là bậc Thánh thật. Cũng là cái duyên lành

cho Ngài đó là trong kiếp quá khứ vào thời Phật Ca-Điếp, Ngài có 6 người bạn đồng tu. Cả 7 người cùng lên núi tu, sau khi lên thì cắt cầu thang, nghĩa là có đường lên nhưng không có đường xuống. Một thời gian trong nhóm bạn có một vị đắc A-la-hán, một vị đắc A-na-hàm sanh vào cõi Phạm Thiên, 5 người còn lại không đắc Thánh mà sau khi chết tái sanh làm chư Thiên, trong nhóm 5 người có tiền thân của Ngài Bāhiya. Khi đến thời Phật Thích Ca, lúc này Ngài Bāhiya ngộ nhận mình đã chứng Thánh, có một người bạn thời quá khứ lúc này đã chứng A-na-hàm và đang ở cõi Phạm Thiên biết bạn của mình (Ngài Bāhiya) chưa phải là Thánh nên khuyên bạn đến gặp Đức Phật Thích Ca. Khi đến gặp Đức Phật thì Ngài thấy Đức Phật đang đi khát thực. Ngài Bāhiya thưa: *“Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Thế Tôn thuyết Pháp cho con vì con không biết Ngài nhập Niết bàn khi nào và con chết khi nào. Xin Ngài thuyết Pháp cho con để con được an lạc lâu dài trong Giáo Pháp của Ngài.”* Ngài Bāhiya xin lần thứ nhất và lần thứ hai mà Đức Phật không thuyết, Thế Tôn dạy: *“Này Bāhiya, ông đến phi thời! Ta đang vào nhà khát thực”*. Từ chối đến lần thứ ba thì Đức Phật mới thuyết Pháp cho ông. Lý do Thế Tôn từ chối hai lần vì lúc này lòng tôn kính Đức Thế Tôn và niềm tin (Tín) của ông quá mạnh, mà trong ngũ căn, ngũ lực, ngũ quyền (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ) không được cân bằng nên Phật đợi cho cân bằng mới dạy cho ông, nói dễ hiểu là Phật đợi đủ duyên chứ không phải Ngài

không thương ông Bāhiya. Thầy đọc cho quý vị nghe đoạn Kinh Đức Phật dạy ông Bāhiya, đại chúng rắng nghe tập trung, có bao nhiêu chất xám tinh túy thì dồn vô đoạn Kinh này nha, đoạn Kinh này là sinh tử của quý vị đó. Đại chúng mà ngộ được đoạn này là bữa sau nghỉ học luôn cũng được. Đức Phật dạy:

“Vây này Bāhiya, ông cần phải học tập như sau: ‘Trong cái thấy, chỉ là cái thấy; trong cái nghe chỉ là cái nghe; trong cái thọ tướng, chỉ là cái thọ tướng; trong cái thức tri, chỉ là cái thức tri.’ Như vậy này Bāhiya, ông cần phải học tập. Vì rằng, này Bāhiya, nếu với ông, trong cái thấy, chỉ là cái thấy; trong cái nghe chỉ là cái nghe; trong cái thọ tướng, chỉ là cái thọ tướng; trong cái thức tri, chỉ là cái thức tri. Do vậy, ông không là chỗ ấy. Vì rằng, này Bāhiya, ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau...”

(Trích Kinh Bāhiya - Kinh Phật Tự Thuyết - Chương 1 Phẩm Bồ Đề, Tiểu Bộ Kinh)

Thầy dẫn chỗ “trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe” cho quý vị dễ hiểu. Thầy ví dụ lại trường hợp cái ly: “trong cái thấy chỉ là cái thấy” giống như mình nhìn thấy cái ly, biết đây là cái ly; cái ly này có nước lọc ở trong, biết là có nước lọc. **Cái biết chỉ dừng lại ở đó thôi, không nổi tâm tham, tâm sân.** Khi chúng ta tu có thấy cảnh đẹp hay cảnh xấu không? Tu là vẫn thấy mọi cảnh chứ không

thể trốn cảnh được: công viên, con đường, cái cây, con người, hàng xóm, ... mình vẫn thấy được nhưng thấy cái gì thì biết cái đó thôi, đừng phân tích thêm để dính vào tâm tham hay tâm sân gì cả, chỉ **ghi nhận** cái ly là cái ly. Ngay lúc nhìn thấy cái ly rồi phân tích: ly gì mà đẹp quá (tâm tham); ly xấu quắc (tâm sân); đây chỉ là cái ly (tâm chánh niệm). Tâm chánh niệm ghi nhận nó là cái ly nghĩa là “trong cái thấy chỉ là cái thấy”, không có tâm tham hay tâm sân chen vào. Đây chính là đời sống chánh niệm, là đời sống của bậc Thánh nhân. Vấn đề là chúng ta sống với tâm chánh niệm được bao lâu. Vậy khi 6 căn tiếp xúc 6 trần đừng để tâm tham, tâm sân chen vào mà chỉ ghi nhận (chánh niệm) những gì đang xảy ra.

Đức Phật dạy: “...trong cái nghe chỉ là cái nghe”. Ví dụ quý vị khi nghe bài Một Cõi Đi Về: “*Bao nhiêu năm rồi còn mãi ra đi. Đi đâu loanh quanh cho đời mỗi mệt? Trên hai vai ta đôi vầng nhật nguyệt. Rọi suốt trăm năm một cõi đi về...*” (Trịnh Công Sơn). Đó là nội dung của bài hát, khi nghe bài này hay quá là mình dễ dính vô tâm tham; đời đã khổ mà còn nghe cái bài gì mà buồn gì đâu (tâm sân). Cũng là lời một bài hát, cũng là một âm thanh nhưng có người dính vào tâm tham, người dính tâm sân. Có những bài hát nghe xong là bức, lại có những bài nghe là buồn. Vậy bây giờ mình biết tu rồi, quý vị phải chánh niệm khi 6 căn tiếp xúc 6 trần, chỉ ghi nhận những gì đang xảy ra, không phân tích gì cả để tâm bất thiện không sanh khởi.

Là người con Phật, đại chúng vẫn thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm, căn trần vẫn tiếp xúc nhưng bằng tâm chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận.

Trong cuộc sống, phải biết né những gì nên né. Chẳng hạn với trường hợp của Thầy, nếu Thầy không né hai chỗ này là thế nào cũng dính vào tâm tham: một là tiệm bán đá phong thủy, Thầy mà vô đó rồi là thế nào Thầy cũng bị dụ. Vì Thầy rất thích đá nên nếu nhìn thấy đá thạch anh, hổ phách là sẽ bị dụ. Lúc đó là tốt nhất Thầy đi luôn không ghé vào, đã ghé vào là thế nào cũng mua. Nơi thứ hai nếu đi ngang Thầy cũng không làm chủ được mình đó là tiệm bán máy em ki (chó). Nào là Husky, Alaska, Golden, Labrador, ... gặp mấy chỗ đó là Thầy chạy thẳng luôn. Vì nếu dừng lại là thế nào Thầy cũng đem một em về chùa. Nghĩa là có một số cái khi mình tiếp xúc sẽ sanh tâm bất thiện thì ráng né.

Trước kia chưa biết tu nên con “xúc” đủ thứ hết, mắt thích nhìn gì thì nhìn, tai thích âm thanh gì thì con nghe cái đó, mũi thích mùi gì thì ngửi mùi đó, ... nghĩa là căn – trần – thức con “xúc” tùm lum hết. Sau khi nghe bài này rồi thì con biết chọn lựa, con biết phòng hộ các căn khi tiếp xúc các trần. Con biết có kênh Tivi đó khi mở ra là thấy sắc trần bằng căn mắt, cái biết đó là Nhãn thức; Tivi phát ra âm thanh (thanh trần) là nghe bằng căn tai, cái nhận biết âm thanh đó là Nhĩ thức; và Ý thức làm việc. Có ba thức làm việc khi mở Tivi lên.

Khi chưa biết tu là con toàn coi những bộ phim buồn lâm ly bi đát, những phim bạo động, ... phim thể loại nào con cũng coi lảng hết. Bây giờ biết tu thì con biết chọn lựa, con không muốn coi bộ phim đó nữa vì trong lúc xem và cả khi xem xong là tâm bất thiện sanh lên liên tục, vậy là con chuyển kênh. Kênh số 1 buồn quá – chuyển, kênh số 2 bạo động quá – chuyển, kênh số 3 có cái gì thanh tịnh, nhẹ nhàng giúp cho tâm con lành nên xem kênh số 3. Vậy biết tu là biết **chọn lựa** cảnh trần nào, cái gì nên thấy, nên nghe, nên tiếp xúc.

Có những trường hợp không thể lựa chọn thì sao? Ví dụ có cô đó kể: *“Khi đi ngang đoạn đường đó là có nhà ông đang thiếu nợ con, con đòi hoài mà ông không trả. Bây giờ đường con đi làm là bắt buộc phải đi ngang nhà ông. Thấy biết mỗi lần con đi ngang là khó chịu, bực bội lắm.”* Cô không còn sự lựa chọn là tránh né không đi đoạn đường đó nữa. Vậy thì lúc này cô chạy xe ngang tới nhà ông đó thì cứ đi với tâm chánh niệm, ghi nhận và quán sát tâm, không để cho tâm buồn giận chen vào. Biết tu là quý vị phải như vậy, một là chọn lựa cái gì để tiếp xúc, hai là có những cái không chọn lựa được thì phải **chánh niệm quán sát, phòng hộ các căn**. Tu không phải là suốt ngày trùm mền, tại Thầy nói cái gì né được thì né rồi quý vị suốt ngày trùm mền núp. Không phải như vậy nha, mình phải tùy duyên mà tiếp cận, khi nào cần tiếp xúc thì tiếp xúc. Xúc là sự gặp nhau của 6 căn, 6 trần và 6 thức. Toàn bộ đời sống là chuỗi dài của những năm tháng XÚC

hiện hữu, tồn tại, làm việc, hoạt động. Cả đời người là sự tiếp xúc liên tục, liên tục như vậy. Thầy sẽ nói về Xúc theo Kinh, Luật, Luận:

- Nói theo tạng Kinh: làm sao mình để cho hoạt động của căn – trần – thức tiếp xúc luôn luôn ở Thập thiện, không qua bên Thập ác.

- Nói theo tạng Luật: 6 xúc phải chọn lựa (cái gì nên xúc và không nên xúc).

- Nói theo tạng Luận (A-Tỳ-Đàm, Vi Diệu Pháp): sự tiếp xúc của căn - trần - thức phải luôn trong sự kiểm soát của NIỆM VÀ TUỆ (chánh niệm và trí tuệ) để không là môi trường hoàn cảnh thích hợp cho phiền não có mặt.

Con phát nguyện hôm nay giữ giới Bát quan trai, sau giờ Ngọ con né ăn (không ăn phi thời); con né sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, uống rượu, ngồi giường cao ghế đẹp, xem nghe vũ kịch. Đó là những cái mình lựa chọn để né. Thay vì xem ca nhạc kịch thì mình không xem, thay vì ăn phi thời thì giữ giới nên né không ăn, ... đó là tu tập theo tạng Luật. Cho nên Thầy nói sự tiếp xúc của căn – trần – thức quan trọng cực kỳ. Thầy tổng quan lại phần này cho quý vị nhớ: 6 căn tiếp xúc với 6 cảnh trần: mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý biết pháp. Lâu nay với mình thì sự tiếp xúc này dễ sanh tâm tham và tâm sân.

*“Quanh quẩn trong vòng buồn giận
Xem thường bảo vật trong tay
Dày đạp lên trên hạnh phúc
Tháng năm sâu khổ miệt mài...”*

Chúng ta quanh quẩn cứ buồn đau, sầu khổ miệt. Khuya rồi mà chưa ngủ được vì buồn giận ai đó ngủ không được. Nếu sống cả ngày với tâm buồn giận thì tương lai mình đi về đâu? Bây giờ biết tu tập là quý vị luôn luôn sống trong chánh niệm, sống với trí tuệ, với Thập thiện, né những điều bất thiện, né những tâm tham, sân, buồn giận.

Tùy vào tiền nghiệp quá khứ và môi trường mà có những người thích trần nào, người quan trọng hình sắc đẹp (sắc trần), người quan trọng âm thanh hay (thanh trần), có người chỉ cần cho ăn ngon là được (vị trần), ... mỗi người đắm chìm ở mỗi trần khác nhau rồi tìm kiếm cho thỏa sự đam mê. Chỗ này rất quan trọng. Người tu có cần đi kiếm cái gì để nhìn, để nghe, để ngửi không? Vậy nên dù sao người xuất gia để tu tập tiến bộ hơn người tại gia là vậy. Vì các vị ít tiếp xúc trần cảnh nên tâm ít dục nhiễm và tham đắm như thế gian.

Đức Phật dạy nếu có một sắc, một thanh, một hương, một vị, một xúc nào như của người nữ với người nam thì đệ tử của Ngài tu không được nữa.

“...Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

Ta không thấy một tiếng nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông, như tiếng người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, tiếng người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

Ta không thấy một hương... một vị... một xúc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông, như hương... vị... xúc người đàn bà. Này các Tỷ-kheo, xúc người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông.

Ta không thấy một sắc nào khác, này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc người đàn ông. Này các Tỷ-kheo, sắc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà.

Ta không thấy một tiếng... một hương... một vị... một xúc nào khác. Này các Tỷ-kheo, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà, như tiếng... hương... vị... xúc người đàn ông. Này các Tỷ-kheo, xúc người đàn ông xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Phẩm Sắc – Kinh Nữ Sắc)

Trên đời này không có gì mạnh bằng sắc, thanh, hương, vị, xúc của người nữ với người nam và của

người nam đối với người nữ. Vì vậy chúng ta biết tu tập là phải phòng hộ các căn, chánh niệm tỉnh giác khi căn tiếp xúc trần. Cái gốc luân hồi là cõi Dục giới (có 5 dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc) và nặng nhất là dục phái tính. Khi lên cõi trời Sắc giới thì ái của cõi này đó là tham muốn các tầng thiên, chứ không phải cái ái như chúng sanh cõi Dục. Tỳ-kheo Nanda được Đức Phật tán thán là Đệ nhất Phòng hộ các căn trong hàng đệ tử của Ngài. Người xưa nói thế này: *“Vũ vô thiết tỏa năng lưu khách. Sắc bất ba đào dị nịch nhân”* (Mưa không có then khóa mà giữ được khách. Sắc đẹp không phải sóng lớn nhưng có thể nhấn chìm con người).

Khi 6 căn tiếp xúc 6 trần với tâm bất thiện đó là **đường vào sanh tử**, khổ đau. Nhưng 6 căn tiếp xúc 6 trần cũng là **đường ra sanh tử**. Chúng ta tu là ngay đây nè. Mắt nhìn cảnh sắc là đường vào sanh tử, tai nghe âm thanh là đường vào sanh tử, ... với những người khởi tâm tham, tâm sân. Nhưng bây giờ cũng ở chỗ mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, nói rộng ra là 6 căn tiếp xúc 6 trần, đó cũng là đường ra sanh tử với những người biết tu, những người sống với chánh niệm, trí tuệ, biết phòng hộ các căn. Thầy hay lấy ví dụ: *“Đường vào rừng cũng là đường ra rừng”*. Đường vào rừng là đường đi vào sanh tử khổ đau, vậy đường ra khỏi rừng là con đường giác ngộ, là chỉ cần mình quay ngược lại ngay chính con đường đó mà đi ra. Đường vào rừng cũng là đường ra rừng, vấn đề là mình quay mặt vào hướng nào (hướng vào rừng

– sanh tử khổ đau hay hướng ra rừng – giải thoát giác ngộ).

Đây là câu chuyện Thầy rất thích vì nội dung nói lên ý nghĩa của câu: *“Đường vào rừng cũng là đường ra rừng”*. Đường sinh tử của mình là 6 căn xúc 6 trần, và con đường giác ngộ chứng Thánh cũng ở chỗ xúc này nên chúng ta phải học cho thật kỹ để mình thực tập. Câu chuyện như thế này: Có một ông là chuyên gia ăn trộm, khi ông đã quyết định lấy đồ của ai thì món đó không thoát khỏi tay ông. Khi về già thì ông truyền nghề ăn trộm cho một người đệ tử, có thể nói là ông gần như truyền hết bí kíp cho người đệ tử, chỉ còn vài chiêu là chưa truyền thôi. Hôm đó ông dạy đệ tử một tuyệt chiêu bằng cách dẫn người này đi ăn cắp chung. Sau khi hai thầy trò lấy đồ xong thì ông la lên: *“Ở đây có ăn trộm! Ở đây có ăn trộm!”*. Khi dân làng nghe được thì chạy đến hỏi ăn trộm ở đâu. Lúc này ông chỉ tay vào người đệ tử nói đây là thằng ăn trộm. Vì đây là nghề lâu năm của ông nên sau khi chỉ điểm xong thì trong ba nốt nhạc là ông chạy mất tiêu, để lại một mình anh đệ tử. Trong giờ phút cấp bách, nguy hiểm nên anh học trò sợ quá chạy bán sống bán chết và chui vào một bụi rậm đầy gai góc. Nếu như bình thường là anh không dám vào bụi rậm này. Dân làng tìm mọi nơi không thấy anh và cũng không nghĩ anh chui vào bụi gai nên họ bỏ về. Sáng hôm sau anh đệ tử loay hoay mãi mà không biết ra bằng đường nào. Ông thầy biết học trò mình đang trong bụi rậm gai này, vì muốn dạy tuyệt chiêu

nên mấy hôm sau ông lại vào làng đó ăn trộm. Khi trộm xong thì ông lại la lên: “Ở đây có ăn trộm! Ở đây có ăn trộm!”. Dân làng chạy ra tìm thì ông mới chỉ vào bụi gai (nơi anh đệ tử đang nấp) và nói: “Thằng ăn trộm đang trốn trong bụi gai đó!”. Dân làng ùn ùn vào bụi gai tìm, lúc này anh học trò không chạy ra được nên cầu cứu ông sư phụ. Ông nói muốn thoát thì chạy ra khỏi bụi gai, anh ta nói: “Con ra không được, con không biết ra đường nào!”. Ông nói: “Mày vào bằng tâm nào thì mày ra bằng tâm đó!”. Thầy kể đến đây quý vị có hiểu ý nghĩa câu chuyện này không? Thầy không ủng hộ việc đi ăn trộm nha. Ở đây mình bàn vấn đề tu tập đó là câu: “Đi vào bằng tâm nào thì đi ra bằng tâm đó”. Một câu nói hết sức Phật Pháp! Anh ăn trộm này đi vào bụi gai bằng tâm sợ hãi thì với tâm sợ hãi anh mới đi ra được. Vào bằng tâm nào, ra bằng tâm đó tức là con đường vào rừng cũng là con đường ra rừng. Chúng ta đi vào sanh tử bằng con đường nào thì đi ra sanh tử bằng con đường đó. Đi vào sanh tử bởi 6 căn tiếp xúc 6 trần bằng tâm tham, tâm sân; bây giờ đi ra sanh tử cũng là 6 căn tiếp xúc 6 trần nhưng bằng tâm chánh niệm. Thiền Sư Nhất Hạnh viết câu thơ pháp thể này: “Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm.” Nghĩa là tất cả đều có chỗ mở ra hết, nhưng vấn đề là anh gút ở chỗ nào thì anh mở ra ngay chỗ đó.

Khi quý vị nắm được pháp tu là sống chánh niệm ngay căn, trần, thức. Dĩ nhiên Thầy nói căn của mình né được cái gì thì né, bây giờ biết tu thì có chọn lựa, cái

gì nên né, cái gì nên tiếp xúc. Có những cái bắt buộc tiếp xúc thì tiếp xúc với tâm chánh niệm, trí tuệ chứ đừng để tâm tham, tâm sân phát sanh. Nói theo Ngài Trần Thái Tông là đa phần chúng sanh:

*“Lưỡi nếm vị ngon tai vướng tiếng
Mắt theo hình sắc mũi theo hương
Lang thang làm khách phong trần mãi
Ngày hết quê xa vạn dặm trường.”*

Lưỡi thì vướng vào vị ngon, tai vướng âm thanh, mắt theo hình sắc, mũi theo hương...nếu suốt ngày chúng ta dính mắc vào các trần cảnh thì đường sanh tử không có ngày dừng lại. Cho nên khi hiểu được điều này thì cần – trần tiếp xúc cái gì quan trọng lắm. Chúng ta tu ở chỗ Xúc Thực – là nguồn năng lượng, dưỡng tố đưa ta vào sanh tử luân hồi. Cũng chính Xúc Thực đưa ta ra khỏi luân hồi đó là chúng Thánh quả.

*“Bởi vì mắt thấy trời xanh,
Cho nên mắt cũng long lanh màu trời.
Bởi vì mắt thấy biển khơi,
Cho nên mắt cũng xa vời đại dương.”*

Mắt của mình khi thấy cảnh gì là dễ dính vào cảnh đó. Bây giờ quý vị biết tu rồi thì phải biết lựa chọn cái gì nên tiếp xúc, nên tránh né. Trong Kinh Tất Cả Lậu Hoặc, Đức Phật dạy có những lậu hoặc phải do phòng hộ 6 căn mà được đoạn trừ:

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ? Ở đây, có Tỷ-kheo như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt. Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Vị ấy như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ lỗ tai, lỗ mũi, lưỡi, thân, sống như lý giác sát phòng hộ với sự phòng hộ ý. Này các Tỷ-kheo, nếu Tỷ-kheo ấy sống không phòng hộ với sự phòng hộ ý, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ ý, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các Tỷ-kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ.”

(Trích Kinh Trung Bộ - Kinh Tất Cả Lậu Hoặc)

***SỰ TU TẬP XÚC THỰC QUA CHÁNH KINH VÍ DỤ NHƯ ẮN THỊT ĐÚA CON:**

“...Và này các Tỷ-kheo, xúc thực cần phải nhận xét như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, ví như một con bò cái bị lở da, nếu nó đứng dựa vào tường, thời các sanh vật sống ở tường cắn nó. Nếu nó đứng dựa vào cây, thời các sanh vật sống ở cây cắn nó. Nếu nó đứng ở trong nước, thời các sanh vật sống ở trong nước cắn nó. Nếu nó đứng giữa hư không, thời các sanh vật giữa hư không cắn

nó. Nay các Tỷ-kheo, con bò cái ấy đứng dựa vào chỗ nào, thời các sanh vật trong các chỗ ấy cắn nó. Như vậy, nay các Tỷ-kheo, Ta nói xúc thực cần phải được nhận xét. Nay các Tỷ-kheo, khi xúc thực được hiểu biết, thời ba cảm thọ được hiểu biết. Khi ba cảm thọ được hiểu biết, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa...”

(Trích Kinh Tương Ưng - Kinh Thập Đức Con)

Đức Phật lấy ví dụ có một con bò bị lột da, khi đứng dựa tường, dựa cây, trong nước hay ở hư không thì đều bị các sanh vật sống nơi ấy cắn. Cũng vậy, khi 6 căn tiếp xúc 6 trần ở bất cứ hoàn cảnh nào nếu không có chánh niệm thì mình dễ dính vào tâm tham, tâm sân giống như con bò lột da bị ruồi muỗi xung quanh tấn công. Chúng ta bị tấn công toàn thân khi tiếp xúc ngoại cảnh, mà ngoại cảnh thường là cảnh xấu bất toại nhiều hơn cảnh tốt. Những gì ta thích luôn ít hơn thứ ta ghét, còn thích ghét là còn khổ đau, còn tội phước. Vậy là đường sinh tử tiếp tục mãi không lối thoát. Việc quý vị đi từ thiện là tốt nhưng gặp nơi đó nghèo quá nên không đó đồ ăn ngon, chỗ ngủ không sạch sẽ, mũi chích, ... vậy là mình dễ phát sanh tâm sân, tâm bất thiện.

Khi không biết tu là chỗ nào quý vị cũng dễ dính tam tham, tâm sân. Đời tu là như vậy, phải khéo léo lựa chọn cảnh mà tiếp xúc. Như trong Kinh Tất Cả Lưu Hoặc, Đức Phật dạy có những chỗ phải tránh né:

“...Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như lý giác sát tránh né voi dữ, tránh né ngựa dữ, tránh né bò dữ, tránh né chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao nước nhớp, vũng nước. Có những chỗ ngồi không xứng đáng ngồi, những trú xứ không nên lai vãng, những bạn bè ác độc mà nếu giao du thì bị các vị đồng phạm hạnh có trí nghi ngờ, khinh thường; vị ấy như lý giác sát tránh né chỗ ngồi không xứng đáng ấy, trú xứ không nên lai vãng ấy và các bạn bè ác ấy...”

(Trích Kinh Trung Bộ, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc)

Có những chỗ ngồi không nên ngồi, có những trú xứ, môi trường không nên lai vãng, có những người bạn xấu không nên kết thân, và có những phim ảnh, sách vở, băng đĩa, ... không nên xem vì quý vị biết khi tiếp xúc những cảnh này là mình khổ, là dính vào tâm bất thiện nên né tránh như câu “*Tránh voi chẳng xấu mặt nào*”. Sẽ không ai chê cười chúng ta nếu khi đang đi ngoài đường mà bất ngờ gặp con cạp, hay con voi thì mình phải nhanh chóng né tránh để không bị nguy hiểm. Thì ở đây việc né tránh cảnh xấu để tâm quý vị không khởi lên những tâm bất thiện là việc nên làm.

Thời Đức Phật, có lần Tỷ-kheo Meghiya lúc này là thị giả Đức Phật khi đi ngang vườn xoài nọ khả ái liền xin Phật được vào đó tu tập. Đức Phật biết được do tiền kiếp Thầy ấy từng làm vua và hưởng thụ 5 dục

với 500 cung nữ ở đây. Vì tiền nghiệp xưa cũ nên khiến cho Thầy rất thích khu vườn này, nếu vào tu thì những hạt giống cũ trở. Do vậy Đức Phật khuyên Thầy hãy ở lại làm thị giả cho Thế Tôn. Thầy nhất quyết không nghe, bỏ bát của Phật xuống và nhất quyết phải tu trong khu vườn đó. Khi vào khu vườn xoài đó tu tập thì dục tầm, sân tầm và hại tầm cứ bám sát trong tâm trí của Thầy. Sau đó, Thầy trở về bạch Phật, Đức Phật chỉ dạy cho Thầy phương pháp tu tập và sau đó Thầy chứng quả A-la-hán. Thế Tôn dạy khi tâm chưa được thuần thục thì phải tu tập 5 pháp đưa đến thuần thục:

- Thân cận bậc thiện hữu tri thức, không gần gũi bạn xấu.

- Giữ giới, sống chế ngự, sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, tránh xa việc phạm giới.

- Tránh né tụ tập nói những chuyện không đưa đến ly tham, ly dục, đưa đến phát sanh trí tuệ, thiền định, giải thoát, ...

- Sống tinh cần, đoạn tận các pháp thiện.

- Có trí tuệ, đầy đủ trí tuệ, đi đến thâm sát sanh diệt, với Thánh thể nhập đưa đến đoạn tận khổ đau.

Sau đó Thế Tôn nói lên lời cảm hứng này:

*“Các tâm nhỏ tế nhị,
Hiện hành ý hoan hỷ,
Do không biết đến chúng,*

*Tâm động chạy nhiều đời,
Nếu biết chúng tâm tư,
Nhiệt tâm và chánh niệm,
Chế ngự được tư tưởng,
Khi ý không hoan hỷ,
Bậc Chánh giác bỏ chúng,
Không còn chút dư tàn.”*

*(Trích Kinh Tiểu Bộ - Kinh Phật Tự Thuyết –
Phẩm Meghiya)*

Khi ta tiếp xúc một điều xấu nào đó, trước tiên là phản ứng với điều xấu đó, sau đó từ từ chúng ta đồng tình, rồi đồng hóa với cái xấu đó, và cuối cùng chấp nhận sống chung với nó. Vì vậy trong cuộc sống, quý vị nên cẩn thận khi tiếp xúc những cảnh trần xấu, luôn chánh niệm, tỉnh giác phòng hộ các căn. Ví dụ nhà bên cạnh có ông đó suốt ngày say xỉn, la lối um sùm, quấy phá khắp nơi. Ban đầu thì mình phản ứng không đồng tình nên qua nhắc nhở, ông này không nghe mà vẫn tiếp tục xỉn nên thôi quý vị mệt không thèm nói, coi như đồng tình với việc sai quấy của ông này. Rồi một thời gian quý vị bị đồng hóa và chấp nhận sống chung với việc quấy phá của ông này, mà có khi mình còn bị lây sự say xỉn của ông luôn.

Người phương Tây có câu: “*Anh cho tôi biết 5 điều thích hoặc ghét của anh, tôi sẽ nói về con người của anh*”. Những điều thích ghét đó nói lên sự lệ thuộc của mình về cái đó. Khi ghét hoài là nó thành cái trong

mình luôn. Trong cuộc sống, có người không có cái này họ không sống được, có người không có cái kia họ không sống được. Vì vậy mà rõ ràng là sự tiếp xúc với sáu trần nó cũng là một thứ thực phẩm tiếp xúc ảnh hưởng lớn lao cho ta, hình thành nhân cách sống, hành động sống của mỗi người.

Thầy tổng kết lại phần Xúc Thực vì đã quá giờ rồi, đáng ra riêng phần này Thầy phải giảng 2 tiếng.

- Xúc Thực tức là thức ăn, nguồn dưỡng tố, năng lượng qua 6 căn tiếp xúc 6 trần. Toàn bộ đời sống là chuỗi dài của những năm tháng XÚC hiện hữu, tồn tại, làm việc, hoạt động. Vậy thì cả đời cứ tiếp xúc liên tục như vậy, mình phải nắm được pháp tu.

- Căn trần lâu nay quý vị tiếp xúc dễ bằng tâm tham, tâm sân, vừa ý là khởi tâm tham, bất toại thì khởi tâm sân. Bây giờ biết tu rồi, căn tiếp xúc trần bằng tâm chánh niệm, tâm trí tuệ.

- Trong Thập nhị nhân duyên thì XÚC, THỌ, ÁI, THỦ, HỮU là nhân hiện tại tạo nên dây chuyền của vòng xoay luân hồi sau đó gồm SANH, LÃO, TỬ, ...

- Trong cái thấy chỉ là thấy, trong cái nghe chỉ là nghe thôi, đại chúng chánh niệm đừng để tâm bất thiện sanh khởi. Với tâm chánh niệm, tâm trí tuệ liên tục sẽ dẫn ta về hướng làm Thánh, còn căn tiếp xúc trần có tâm bất thiện chen vào thì dễ về 4 cõi xấu.

- Đường vào rừng cũng chính là đường ra rừng, căn tiếp xúc trần bằng tâm tham, tâm sân là con đường vào rừng sanh tử, ngược lại căn trần tiếp xúc bằng tâm chánh niệm, tỉnh giác là con đường ra khỏi sanh tử, đến Niết-bàn, chấm dứt luân hồi, chứng Thánh quả.

- Giữa những cảnh trần xấu, nếu biết bản thân còn yếu thì phải biết né tránh. Còn trường hợp không né được, quý vị đối diện bằng tâm chánh niệm, trí tuệ.

- Tuy ta sống vào Trần nào mà ta tốt hoặc xấu. Ngày xưa chưa biết tu thì muốn xúc gì thì xúc không phòng hộ, giờ là Phật tử rồi thì thọ 8 giới, con không tiếp xúc đồ ăn sau Ngọ (vị Trần), không xem nghe vũ kịch (thính Trần), mũi không ngửi nước hoa, mỹ phẩm ... (hương trần).

- Khi biết tu là phải chọn lựa cảnh nào nên tiếp xúc, những môi trường không nên ở, những người bạn không nên thân cận, ...

- Nói theo Kinh thì sáu xúc của con quanh trong thập thiện, không qua bên thập ác. Nói theo Luận thì 6 xúc phải luôn trong sự kiểm soát của NIỆM VÀ TUỆ để không là môi trường hoàn cảnh thích hợp cho phiền não có mặt. Nói theo Luật là 6 xúc phải chọn lựa (gì nên xúc và không nên xúc).

- Tuy vào tiền nghiệp quá khứ và môi trường sống mà mỗi người nặng về mỗi Trần khác nhau. Tai, mắt, mũi, lưỡi, thân. Có người thích nước hoa, áo đẹp,

xe, thú nuôi, cây kiểng...rồi trở thành nô lệ cho những thứ đó.

3. Tư Niệm Thực

Sự chú ý, trạng thái nhắm tới cái gì đó, nhằm mục đích làm điều đó để làm gì gọi là Tư Niệm Thực. Ví dụ quý vị ăn để làm gì, lạy Phật để làm gì, ngồi thiền để làm gì, giữ 5 giới, 8 giới để làm gì, học Pháp để làm gì, ... cái mục đích đó gọi là chú ý, là tư niệm thực.

Chủ ý (*cetanā*): ý định, ý muốn, tâm tạo tác. Cái chủ ý này cũng là nghiệp thiện ác, là một thứ thực phẩm. Vì sao? Vì chính nó là duyên tạo ra sự có mặt của chúng ta trong cuộc đời này. Mình biến tất cả mọi hoạt động, cảm xúc, tâm trạng đều là cơ hội để sống có niệm, có tuệ, thấy rõ mọi cái do duyên mà có, có rồi mất, tam tướng (khổ, vô thường, vô ngã).

Đa phần chúng sanh trong cuộc đời này đầu tư vào 3 chỗ: Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới. Chúng ta cứ đi lòng vòng trong các cõi này. Quý vị làm thiện chút thì lên Dục giới (thiện cấp thấp); đầu tư vào thiện hơn chút nữa lên Sắc giới, cao hơn nữa là Vô Sắc giới (thiện cấp cao). Sự chú ý, đầu tư này cũng chính là nghiệp thiện ác của chúng ta. Như ở phần đầu Thầy có giảng, mục đích học Pháp với tâm lành là giúp mình, giúp người đó là nghiệp thiện, nhưng học với tâm khoe khoang là tâm bất thiện tạo nghiệp bất thiện. Cũng là một việc ăn nhưng ăn với chủ ý là có sức khỏe để tu

tập, đó là nghiệp thiện. Nhưng ăn với mục đích để đam mê, hưởng thụ, trang sức đó là nghiệp bất thiện. Vì vậy gần như chúng sanh trong cuộc đời này dính vào chủ ý thiện ác trong 3 cõi. Thầy hay nói câu: *“Còn đầu tư là còn đầu thai”*, nghĩa là còn chủ ý, còn nghiệp thiện ác thì còn luân hồi sanh tử.

Trong Kinh Đại Nghiệp Phân Biệt, Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt thuộc Trung Bộ Kinh hay tạng A-Tỳ-Đàm, Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ-kheo, ta nói rằng chủ ý trong hành động chính là nghiệp thiện ác của chúng sinh”*. Vậy chúng ta có thể nói **tư niệm thực chính là nghiệp thiện ác của chúng sanh**.

Bài học ở đây đó là hằng ngày trôi qua mình vẫn ăn, vẫn ngủ, vẫn đi làm, tối về thấp nhang, tụng Kinh và tu tập. Nhưng quan trọng là chúng ta làm những hoạt động đó với tâm nào, sự chủ ý như thế nào. Người có lòng Từ làm với tâm khác, người có trí tuệ làm với tâm khác, người với tâm tham sân si thì làm những hoạt động thường ngày sẽ khác. Nghĩa là quý vị làm, tu, học Pháp dù giống nhau ở hình thức bên ngoài nhưng với chủ ý khác nhau thì tạo nghiệp thiện ác khác nhau, phước trở cũng khác nhau.

Ở đây Thầy nêu một số ví dụ để làm rõ hơn về Tư niệm thực:

- Đặt tượng Phật: hôm trước Thầy có kể là Thầy đặt tượng Phật ở trước Chùa. Đặt tượng là hành động,

chủ ý đặt để làm gì? Sự chủ ý, mục đích đó gọi là Tư niệm thực. Mục đích của Thầy đó là con đường trước Chùa hằng ngày có cả trăm, cả ngàn người đi ngang. Trong số những người đi ngang đó, có số người nhìn thấy tôn tượng của Đức Thế Tôn, nếu ai đã có sẵn lòng tôn kính Phật rồi thì họ thêm tôn kính Ngài. Nếu trường hợp ai có duyên dừng xe lại, lễ Phật, thắp cây nhang, dâng một cành hoa với tâm tôn kính thì đó chính là phần phước của đời họ. Xa hơn một chút, có những người chưa có niềm tin nơi Tam bảo, ngày thứ nhất đi ngang nhìn thấy tượng Phật, lần thứ hai rồi lần thứ ba, ... chỉ cần đi ngang mà họ cúi đầu nhẹ một chút rồi chạy tiếp. Chỉ hành động nhỏ đó thôi thì đó là phần phước của họ. Trường hợp này Thầy thấy nhiều lắm. Chủ ý xa hơn của Thầy đó là sau khi những người dừng lại lễ Phật, nếu có duyên Thầy sẽ giới thiệu họ biết về Đức Phật, về lịch sử của Ngài, phía trong Chùa có thư viện Kinh sách, ở Chùa hằng tháng có khóa tu,...mục đích đó là Thầy mong họ mở ra một chân trời mới, hiểu và tôn kính Đức Phật không chỉ với niềm tin mà bằng cả trí tuệ, cho họ tiếp cận Giáo Pháp để cuộc sống họ tốt hơn,... Tuy nhiên, cũng là hành động đặt tượng Phật nhưng lại với chủ ý là đặt vậy cho Chùa đẹp, cho Chùa trang nghiêm. Chủ ý này cũng là tốt nhưng chỉ với mục đích trang nghiêm thì cái phước sanh ra khác với chủ ý trước của Thầy.

- Xây dựng Vườn thiền Nanda: chủ ý khi Thầy xây dựng vườn thiền là: thứ nhất thời buổi này người

ta làm việc nhiều dễ bị căng thẳng, nếu những người này không biết tu tập, hành thiền thì họ dễ bị stress, trầm cảm, sau đó mất ăn mất ngủ, yếu thần kinh gây suy nhược cơ thể. Chính vì họ không biết thực tập thiền nên Thầy làm một khu vườn thiền như là môi trường để bất cứ ai vào tu tập hành thiền đều được với điều kiện không nói chuyện. Khi vào vườn thiền mọi người có chỗ ngồi yên, riêng tư, thoải mái... Đối tượng Thầy hướng đến rất rộng, từ người sơ cơ chưa biết đạo Phật cho đến quý Phật tử đang học ở đây và rộng ra là quý Tăng Ni. Chủ ý thứ hai là trong khu vườn đó Thầy đặt ba bức tượng, ở giữa là tượng Đức Phật Thích Ca, bên phải là Thầy Xá-Lợi-Phất đệ nhất Trí tuệ, bên trái là Thầy Mục-Kiền-Liên đệ nhất Thần thông, xung quanh là những bức hình của 75 vị Thánh Tăng đệ nhất các biệt hạnh thời Đức Phật. Qua những hình ảnh như vậy, Thầy muốn giới thiệu cho những người yêu mến đạo Phật và những ai có duyên đến vườn thiền biết về lịch sử Đức Phật, lịch sử và các công hạnh của các bậc Thánh đệ tử. Qua đó họ thêm tôn kính Đức Phật, các vị Thánh, hiểu biết thêm về những giáo lý mà Ngài đã để lại, mở ra chân trời mới để họ có cuộc sống tốt hơn, có một pháp để tu, có một nơi để quay về nương tựa. Mục đích xa của Thầy là có tính giáo dục như vậy. Thầy cũng cố gắng bữa giờ sắp xếp tìm hình của 75 vị Thánh, có tên của các vị và tất cả lịch sử của các Ngài được in trong một quyển sách nhỏ để tặng cho những ai đến vườn thiền Nanda. Trong vườn thiền có khoảng 20 cái

chòi tranh, ai muốn hành thiền, rải tâm từ hay đọc sách thì mỗi người một chòi, khi mỗi chân thì có đường đi thiền hành, có tượng để lễ lạy. Đó là một môi trường thuận lợi cho sự tu tập, ai cũng có một không gian riêng thoải mái và xa hơn là Thầy hướng đến sự giáo dục. Thầy như cánh tay nối dài để qua đó mọi người biết thêm về đạo Phật. Ví dụ có vị hỏi: *“Thầy ơi, đây là ai mà có da màu xanh đen?”*, lúc này Thầy mới giải thích vị có nước da xanh đen đó là Thầy Mục-Kiền-Liên thần thông đệ nhất, Ngài có nước da màu hoa sen xanh. Thầy ví dụ như vậy, rồi giới thiệu cho vị đó đọc về lịch sử và con đường tu tập chứng Thánh của Thầy Mục-Kiền-Liên, cứ mỗi lần như vậy, với một niệm tôn kính thôi thì đó là phần phước của họ rồi. Còn với quý vị đã có duyên biết Phật Pháp thì mình thêm một lần đọc, hiểu rõ thêm về lịch sử các Ngài và có cơ hội hành thiền tu tập. Chính nơi đây là nơi sanh phước. Đó là những chủ ý của Thầy. Chủ ý thiện ra nghiệp thiện, chủ ý ác ra nghiệp bất thiện. Cũng là việc xây vườn thiền nhưng lại với chủ ý là làm cho đẹp, mát mẻ. Đây là mục đích tốt nhưng so với chủ ý này giờ Thầy trình bày thì phước ít hơn, lợi ích ít hơn.

- Đặt hoa lên bàn thờ Phật với chủ ý làm bàn thờ đẹp hay với chủ ý là cúng dường hoa cho Đức Phật với tâm tôn kính.

- Ngồi thiền với ý muốn hít thở cho khí huyết lưu thông, cho cơ thể khỏe, da đẹp. Cũng là hành động ngồi thiền nhưng với mục đích theo dõi hơi thở, cột tâm vào 1 trong 40 đề mục để đắc Định (thiền Định) hay ngồi để theo dõi, quán sát hơi thở, quán sát tâm bằng chánh niệm, trí tuệ để đoạn tận phiền não, đắc Thánh (thiền Tuệ, thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Vipassanā)

- Tụng Kinh để con cầu Phật cho con cái này cái kia hay tụng Kinh để con hiểu lời Phật dạy từ đó trí tuệ phát sanh, ứng dụng lời Kinh trong cuộc sống hằng ngày, để tâm con định.

- Chú ý mặc để làm gì? *“Em đứng trước gương thay hết quần này đến áo nọ, trời đổ cơn mưa cho lỡ hẹn đã dành”*. Có bộ đồ đẹp mặc lên người rồi đi tới đi lui mục đích khoe tui có bộ đồ đẹp, mắc tiền. Cũng là bộ đồ nhưng mặc với chủ ý là che thân, trang nghiêm, lịch sự.

- Cúng dường Tam bảo để làm gì? Mục đích để cầu an, cầu siêu, mua may bán đắt hay cúng dường để mong đây là duyên lành để kiếp sau con có duyên gặp Phật Pháp, làm người Tam nhân, đắc Thiền, đắc Thánh, ...

- Quét Chùa với chủ ý cho Chùa trang nghiêm, sạch sẽ, có chỗ cho người khác đi kinh hành hay quét vì cho con nít chơi, vì dẫn mặt ông kia vì đáng ra tới phiên ông quét.

- Cúng dường thức ăn cho Sư để mong Sư có sức khỏe tu tập, có trí tuệ, học Kinh điển, giảng dạy, hành thiền, đắc đạo, ... hay cúng với mục đích cầu an cho con có tiền, buôn bán tốt, đẹp trẻ, ...

Quý vị thấy các chủ ý quan trọng không? Quá quan trọng luôn. Từ những ví dụ này, đại chúng phân tích ra thêm các hoạt động hằng ngày khác. Mọi người nhớ giùm Thầy sau này vào Chùa, làm công quả, nấu ăn, ... cái chủ ý làm quan trọng lắm. Chủ ý nghiêng về cái gì thì thành nghiệp thiện ác hiện tại và quả ở tương lai. Vậy trong đời sống của mình, chúng ta phải biết nên đầu tư vào chủ ý nào. Đó gọi là tư niệm thực.

*** SỰ TU TẬP TƯ NIỆM THỰC THEO CHÁNH KINH VÍ DỤ ĂN THỊT ĐÚA CON**

“...Và này các Tỷ-kheo, tư niệm thực cần phải nhận xét như thế nào?

Này các Tỷ-kheo, ví như một hồ than hừng, sâu hơn một thân người, chứa đầy than cháy đỏ rực, hừng cháy không có khói. Rồi một người đi đến, muốn sống, không muốn chết, muốn lạc, chán ghét khổ. Rồi hai người lực sĩ đi đến, nắm chặt hai cánh tay người ấy, kéo người ấy đến hồ than hừng ấy. Này các Tỷ-kheo, người ấy quyết chí muốn lánh xa, tinh cần muốn lánh xa, phát nguyện muốn lánh xa hồ than hừng ấy.

Vì sao? Đây các Tỷ-kheo, người ấy chỉ nghĩ như sau: "Nếu ta rơi vào hố than hừng này, do nhân duyên ấy, ta đi đến chết, hay đi đến khổ gần như chết". Như vậy, đây các Tỷ-kheo, Ta nói rằng tư niệm thực cần phải nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi tư niệm thực được hiểu biết, thời ba ái được hiểu biết. Khi ba ái được hiểu biết, Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa..."

(Trích Tương Ưng Bộ Kinh – Tương Ưng Nhân Duyên - Kinh Thệt Đứa Con)

Qua đoạn Kinh, Đức Phật dạy Tư niệm thực giống như hố than hừng. Gọi là hố than hừng vì tư niệm thực từ vô minh mà ra, mà gốc của cội Dục là đọa xứ vì cái ác mạnh hơn cái thiện.

4. Thức Thực

Thức thực là tâm đầu thai hay gọi là tâm tái sanh, tâm tái tục. Thấy hạn chế dùng tâm tái sanh, tâm tái tục vì thật ra trong Phật Pháp không có cái gì “tái” lại, y như cũ được, cái gì qua rồi là không trở lại. “*Bến đá năm xưa người có nhớ, bờ cây nghiêng đổ nước trôi xuôi, làm sao có được “hai lần tắm trên một dòng sông để ngâm ngùi”*”, đó là việc không thể, dòng sông trước và dòng sông sau là khác nhau.

Vì vô minh nên chúng ta tạo nên nghiệp thiện ác. Tâm đầu thai liên quan đến nghiệp thiện ác. Nghiệp thiện ác là tư niệm thực. Từ tư niệm thực ra tâm đầu thai ở những kiếp kế tiếp tương ứng với nghiệp thiện ác của mình. Anh đặt tượng Phật, anh nghe Pháp, anh cúng dường, công quả, tụng Kinh, hành thiền với chủ ý nào thì anh sẽ có tâm đầu thai ở cảnh giới tương ứng. Ví dụ quý vị chủ ý chửi ông đó, đánh bà kia, câu cá, sát sanh, nói xấu người khác, trộm cắp, ... đó là những chủ ý bất thiện. Với những chủ ý bất thiện đó cho mình tâm đầu thai ở 4 cõi xấu tương ứng với nghiệp bất thiện đó. Mỗi lần có những tâm niệm thiện ác là đang kín đáo tạo nên cảnh giới đầu thai cho kiếp sau: súc sanh hay thiên giới ...

Tại sao lại có 75 vị Thánh đệ tử đệ nhất các biệt hạnh trong thời Đức Phật? Ví dụ Thầy Ānanda đệ nhất đa văn; Thầy Rāhula đệ nhất hiếu học; Thầy Mahā Kassapa (Đại-Ca-Diếp) đệ nhất hạnh đầu đà; Thầy Punna (Phú-Lâu-Na) đệ nhất thuyết Pháp; Thầy Mahā Kaccāna (Đại-Ca-Chiên-Diên) đệ nhất luận nghị, ... Các vị có công hạnh đệ nhất như vậy chính vì Tư niệm thực. Tư niệm thực là chủ ý, là nghiệp thiện ác. Vì nghiệp thiện ác của mỗi người khác nhau nên vẽ lên cuộc hành trình sinh tử của mỗi người khác nhau tương ứng với nghiệp thiện ác đó, với tâm đầu thai đó. Ví dụ có những người kiếp này thông minh, trí tuệ vì kiếp trước họ làm phước mà có trí tuệ, hiểu nghiệp và quả của nghiệp, họ tu tập, hành thiền, ... đó là những nghiệp

thiện nên có tâm đầu thai là người Tam nhân. Còn với những người làm phước thiện, bố thí, cúng dường nhưng không hiểu nhân quả, không hiểu nghiệp và quả của nghiệp, không hiểu Tam tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã), tức là làm với nhân vô tham, vô sân, không có nhân vô si nên tâm đầu thai là người Nhị nhân, kiếp sau có tài sản, sắc đẹp, tuổi thọ, an vui nhưng không có duyên gặp Phật Pháp.

Thức thực là điều kiện để tạo hình hài chúng ta, đó là tâm đầu thai. Vì một nghiệp thiện ác (tư niệm thực) quá khứ nào đó nên mới có tâm đầu thai (thức thực) nên chúng ta có mặt trên hành tinh này, hay chúng sanh ở cõi này cõi kia, cõi khổ hay vui, rồi từ cõi đó ta có trí tuệ, phước đức, sáu căn đủ hay không... Khi có tâm đầu thai thì mình dễ gặp 3 trường hợp (Tam chương) đó là: Nghiệp chương, Quả chương (báo chương), Phiên não chương.

- **Nghiệp chương**: nói về Ngũ nghịch trọng tội (giết Cha, giết Mẹ, giết bậc Thánh, làm thân Phật chảy máu, phá hòa hợp Tăng). Có những người sanh ra trong cuộc đời này, cũng với thân người này nhưng phạm những tội ngũ nghịch thì con đường đọa vào 4 cõi ác giới là mở rộng chào đón họ, là mút mùa thiên thu không biết bao nhiêu kiếp tái sanh cảnh giới xấu.

- **Quả chương**: khi mình tạo một nhân nào đó trong quá khứ thì kiếp này trở quả. Ví dụ cũng được làm thân người như bao người khác nhưng đi đâu cũng

mang theo cái máy trợ tim, vì một ác nghiệp nào đó mà hiện tại quả của ác nghiệp đó trở nên hay bị ngộp thở.

Đây là câu chuyện có thật: cô này còn trẻ thì về làm dâu ở gia đình đó. Hôm đó cô giết rùa để gia đình chồng nhậu. Con rùa còn sống mà cô này nhúng cả rổ rùa vào nước sôi cho phân lòi ra, sau đó tách cái mai làm thịt. Khi về già cô bị một căn bệnh rất lạ, người sưng phù, da nứt nẻ thấy luôn phần thịt đỏ au bên trong, giống y như cảnh lúc trẻ giết rùa. Cô chỉ vệ sinh phía da bên ngoài thôi, bên trong không lau được, la thấy trời xanh luôn. Cô ở gần quận Bình Thạnh, mất nay cũng 7, 8 năm rồi. Cho nên Thầy nói quý vị làm ơn thương bản thân mình giùm, nghiệp thiện hay bất thiện đều là hành trang mà mình mang theo qua kiếp sống khác, có thương cha mẹ, vợ chồng, con cái thì nên tạo cơ hội cho nhau làm thiện.

Có trường hợp người mẹ chồng của cô Phật tử này, khi còn sống bà giết gà rất nhiều. Vào cuối đời bà ăn giống như cách con gà ăn vậy, ăn cứ rớt ra ngoài, con gà mổ thóc nhiều lần mới ăn được một hạt thóc. Có những lúc bà thiu thiu ngủ thì cổ phát ra âm thanh “grrrrrr” như con gà đang thở. Thời Đức Phật có ông đồ tể *Cunda* 55 năm giết heo sống gần tinh xá của Phật. Ông này tuy được ở gần Phật nhưng không có lòng tin nơi Tam bảo. Vào 7 ngày cuối đời, ông rống lên như con heo. Quả chướng là như vậy. Cũng là mang thân người nhưng có người đui, điếc, câm, tàn tật; có người

học hoài không vô, làm lụng vất vả mà cả đời vẫn nghèo khổ; có người sanh ra là xấu ma chê quỷ hờn; có người nổi mủ bự bự đầy mặt, ... Khi thấy những người như vậy, là Phật tử mình phải tu Tâm Bi: mong cho họ thoát ra cái khổ đó.

Thời Đức Phật, con gái ông trưởng giả tên *Isidasī* dù giỏi giang, xinh đẹp, hết mực thương yêu chồng, kính trọng cha mẹ chồng nhưng cô bị hai người chồng lần lượt bỏ. Đến người chồng thứ 3 là kẻ khát thực, khi cưới cô thì anh ta sẽ giàu có nhưng vài ngày sau anh chấp nhận quay lại cuộc sống hành khất chứ không thể ở chung với cô *Isidasī*. Đó là quả của ác nghiệp quá khứ, cô là anh thanh niên giàu có nhưng phạm tội tà dâm.

Quả chướng ở đây còn có nghĩa là những tai nạn, kiếp nạn trong đời vì quả của nghiệp bất thiện nào đó ở kiếp quá khứ trở. Ví dụ tiền kiếp quý vị mắng chửi ai đó thậm tệ, kiếp này quả trở nên mình bị chửi hoài mà không có lý do. Vì tiền nghiệp đi ăn trộm nên kiếp hiện tại cứ bị mất đồ hoài. Tiền nghiệp sát sanh nên hiện tại bị bệnh hoài không chữa khỏi. Vì vậy mỗi người sanh ra ở đời có mỗi quả chướng khác nhau. Lý do có quả chướng vì còn thức thực (tâm đầu thai), khi vẫn còn đầu thai là vẫn còn sự có mặt của mình (Danh – Sắc) trên cuộc đời này thì mới có cơ hội cho quả của những ác nghiệp trở. Sự có mặt ở cuộc đời là báo hiệu “*còn luân hồi thì còn hồi hộp*”.

- **Phiền não chướng**: ngoài những Quả chướng ra, đôi lúc chúng ta để cho những phiền não chi phối mình làm cản trở con đường tâm linh, phát triển trí tuệ. Khi nói đến phiền não thì quý vị nhớ đến bài **Kinh Con Rắn Đen trong Kinh Tăng Chi**, Thầy đã giảng kĩ bài Kinh này trong bài Nữ Nhân. Khi đã sinh ra trong cõi người rồi, bị những Quả chướng rồi mà còn tham lam, sân hận, buồn giận, ích kỷ, bòn xén, ham ăn, ham ngủ, phóng tâm, khoe khoang, nói xấu người khác,...đủ thứ bất thiện hết. Tất cả gọi là phiền não chướng. Lý do có phiền não chướng là do có thức thực (tâm đầu thai). Nếu không biết tu là chúng ta cứ sống với những phiền não chướng này, rồi lại tạo những nghiệp bất thiện. Như Đức Phật nói: “*Còn luân hồi là còn đau khổ*”.

Ai cũng nghĩ và không ngờ rằng Thức thực có gì đâu, chỉ là tâm đầu thai. Nhưng nó quan trọng và khiếp đảm ghê gớm. Tâm đầu thai (thức thực) đó là do cái chủ ý của Tư niệm thực mỗi ngày trong từng suy nghĩ, lời nói, hành động của mỗi người đến giờ trở quả. Tâm đầu thai (thức thực) không chỉ cho quả khổ hay sung sướng của một kiếp người, một kiếp sa đọa nào đó. Vậy đại chúng hãy luôn sống với chủ ý thiện, chánh niệm, tỉnh giác.

***SỰ TU TẬP THỨC THỰC QUA CHÁNH KINH VÍ DỤ THỊT ĐÚA CON:**

“...*Và này các Tỷ-kheo, thức thực cần phải nhận xét như thế nào?*”

Ví như, này các Tử-kheo, người ta bắt một người ăn trộm, một người phạm tội, dẫn đến vua và thưa: “Thưa Đại vương, người này là người ăn trộm, một người phạm tội. Hãy trừng phạt người ấy nếu như Ngài muốn”. Vị vua nói như sau về người ấy: “Các ông hãy đi và đánh người này với một trăm hèo vào buổi sáng”. Và họ đánh người ấy với một trăm hèo vào buổi sáng.

Rồi vị vua vào buổi trưa nói: “Này các ông, người ấy như thế nào?” --- “Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống”. Rồi vua nói về người ấy: “Này các ông, các ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi trưa”. Và họ đánh người ấy một trăm hèo vào buổi trưa.

Rồi vị vua vào buổi chiều nói: “Này các ông, người ấy như thế nào?” --- “Thưa Đại vương, người ấy vẫn còn sống”. Rồi vua nói về người ấy: “Này các ông, các ông hãy đi và đánh người này một trăm hèo vào buổi chiều”.

Này các Tử-kheo, các ông nghĩ thế nào? Người ấy trong ngày bị đánh đến ba trăm hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu không?

— Bạch Thế Tôn, chỉ bị đánh một hèo, do nhân duyên ấy có cảm thọ khổ ưu, còn nói gì bị đánh đến ba trăm hèo!

—Như vậy, này các Tử-kheo, Ta nói thức thực cần phải nhận xét.

Này các Tỷ-kheo, khi thức thực được hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa”.

(Trích Tương Ưng Bộ Kinh – Tương Ưng Nhân Duyên - Kinh Thệt Đứa Con)

Đức Phật lấy hình ảnh của một người bị hình phạt là bị đánh 300 roi từ sáng đến chiều rất đau đớn và khổ cực, cả thân và tâm đều không được bình an. Cũng vậy, là người con Phật là nhìn thấy hình ảnh người bị hình phạt từ sáng đến chiều khổ cực như vậy giống như ngày nào chúng ta còn thức thực, còn tâm đầu thai nghĩa là vẫn sống với tam chướng (Nghiệp chướng, quả chướng, phiền não chướng), sống với những điều bất thiện. Còn đầu thai, còn có mặt ở cuộc đời là còn tạo biết bao ác nghiệp, bao nhiêu nghiệp bất thiện của kiếp quá khứ trở quả cũng giống như người tù nhân cả ngày bị hình phạt. Còn thức thực, còn đầu thai, còn luẩn quẩn trong luân hồi là còn khổ.

Khi biết tu tập là cứ mỗi phút giây trôi qua, quý vị nên sống với tâm chánh niệm, tỉnh giác, phòng hộ các căn. Thân – Khẩu – Ý của chúng ta như thế nào sẽ tương xứng cõi đó. Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, Bài Kinh Chất Chứa:

“- Có ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba?

*Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người chất chứa các thân hành có não hại, chất chứa các khẩu hành có não hại, chất chứa các ý hành có não hại. Sau khi chất chứa thân hành có não hại, chất chứa khẩu hành có não hại, chất chứa ý hành có não hại, người ấy sanh trong thế giới có não hại. Vì phải sanh trong thế giới có não hại, người ấy cảm giác các cảm xúc có não hại. Người ấy, vì cảm giác các cảm xúc có não hại, nên cảm giác các cảm thọ có não hại, nhất hướng đau khổ, như các **chúng sanh ở trong địa ngục**.*

*Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người chất chứa thân hành không có não hại ... chất chứa ý hành không có não hại. Sau khi chất chứa thân hành không có não hại ... chất chứa ý hành không có não hại, người ấy được sanh trong thế giới không có não hại. Được sanh trong thế giới không có não hại, người ấy cảm giác các cảm xúc không có não hại. Do cảm giác các cảm xúc không có não hại, người ấy cảm giác các cảm thọ không có não hại, nhất hướng lạc, như **chư Thiên ở Biển Tịnh Thiên**.*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người chất chứa thân hành có não hại và không có não hại ... chất chứa ý hành có não hại và không có não hại. Sau khi chất chứa thân hành có não hại và không có não hại ..., sau khi chất chứa ý hành có não hại và không có não hại, được sanh vào thế giới có não hại và không có não hại. Được sanh vào thế giới có não hại và không có não hại,

người ấy cảm giác các cảm xúc có não hại và không có não hại. Do cảm giác các cảm xúc có não hại và không có não hại, người ấy cảm giác các cảm thọ có não hại và không có não hại, xen lẫn lạc và khổ, ví như loài Người, một loại **chư Thiên** và **một loại sanh trong đạo xú**.

Ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương III Pháp - Phẩm Người. Bài Kinh số 23: Chất Chứa)

Đức Phật dạy:

- Ở đâu có niệm, có tuệ, có thiện pháp thì ở đó là đất Phật, ở đó là linh thiêng. Ở đâu mà có tham, sân, si, ái, mạn, kiển, nghi thì ở đó là cõi sa đọa.

- Ở đâu mà có từ, bi, hỷ, xả, thì ở đó là cõi Phạm cung của Phạm thiên.

- Ở đâu có trí sanh diệt, quán tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã) thì ở đó chính là trú xứ của bậc Thánh nhân.

- Ở đâu có Thập thiện thì ở đó là trú xứ của Nhân Thiên.

- Ở đâu có lòng khát khao vật chất thì đó là chốn ngã quý.

- Ở đâu có lòng sân si, tị hiềm, mâu thuẫn, xung đột thì đó chính là cõi A-tu-la.

- Ở đâu mà tham ăn, tham ngủ, u mê, không phân biệt phải quấy đó chính là cảnh giới bàng sanh.

- Ở đâu mà cầm đầu trong máu lệ, đau khổ, ghen tuông, sợ hãi, không có lòng tìm ra lối thoát thì đó chính là cõi địa ngục.

Thức thực chính là tâm đầu thai, tâm đầu thai là do tư niệm thực (chủ ý, nghiệp thiện ác) tạo ra. Có tâm đầu thai là có cả cuộc hành trình sanh tử, còn tái sanh là còn đau khổ. Trong Kinh Tăng Chi, phẩm Makkhali, Đức Phật dạy:

*“... Ví như, này các Tỷ-kheo, một ít phân có mùi hôi thúi. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta **không tán thán về hiện hữu** dù cho có ít thôi, cho đến chỉ trong thời gian búng ngón tay.*

Ví như, này các Tỷ-kheo, một ít nước tiểu có mùi hôi thúi... một ít nước miếng có mùi hôi thúi... một ít mủ có mùi hôi thúi... một ít máu có mùi hôi thúi. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tán thán về hiện hữu dù cho có ít thôi, cho đến chỉ trong thời gian búng ngón tay”.

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương I Pháp - Phẩm Makkhali)

Ở đây, Đức Phật không tán thán về biểu hiện của sự hiện hữu dù cho một ít thôi. Hễ còn hình thức biểu hiện tái sinh dù trong cõi nào cũng còn khổ. Thức thực ở đây chính là gồm tất cả tâm (121 tâm theo Vi Diệu Pháp). Toàn bộ thế giới này không nằm ngoài 121 tâm.

IV. KẾT LUẬN - CON ĐƯỜNG TU TẬP CHẤM DỨT SANH TỬ QUA TỨ THỰC

Trong Đại Kinh Đoạn Tận Ái thuộc Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy:

“...Này các Tỷ kheo, có bốn loại thức ăn này khiến các loài đã sanh an trú, hay các loài hữu tình sẽ sanh được hỗ trợ cho sanh. Thế nào là bốn? Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực.

...Tì tập khởi của ái có tập khởi của thức ăn.

...Tì đoạn diệt của ái có đoạn diệt của thức ăn.

Thánh đạo tám ngành là con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn.”

(Trích Trung Bộ Kinh - Đại Kinh Đoạn Tận Ái)

- Tứ thực là bốn nguồn dinh dưỡng, nguồn năng lượng, nguồn dưỡng tố tạo nên chúng sanh và thế giới, tạo nên cuộc hành trình tử sanh của chúng ta.

- Đoàn thực là những thức ăn được vo tròn đưa vào miệng để nuôi thân tứ đại. Tu tập ở đoàn thực là ăn để khỏe, mục đích là tu tập chứ không phải ăn để đam mê, làm đẹp.

- Xúc thực là 6 căn tiếp xúc 6 trần tạo thành 6 thức. Khi tu tập ở căn trần là chúng ta chánh niệm, tỉnh thức, phòng hộ các căn đừng để tâm tham sân có mặt.

- Tư niệm thực là chủ ý, sự đầu tư. Chủ ý cũng chính là nghiệp thiện ác nên trong cuộc sống, chúng ta phải biết chủ ý những điều thiện.

- Vì có sự chủ ý thiện ác đó mà có thức thực (tâm đầu thai). Khi có tâm đầu thai tức là chúng ta có mặt, hiện diện trong cuộc hành trình sinh tử. Khi có sự xuất hiện ở đây là còn cơ hội cho tam chương trở.

- Toàn bộ sự hiện hữu của chúng sanh trên đời chỉ là quá trình tiêu thụ thức ăn. Chuyện ăn uống là chuyện bất đắc dĩ.

- Để quán chiếu được điều này khi ăn no thì mình mới nhận ra, hay khi có được những gì mình thích từ vật chất đến cảm giác khổ vui đều mau chóng đi qua, đều vô thường thay đổi.

- Quý vị phải tâm niệm rằng tất cả những nhu cầu vật chất chỉ là miếng vải băng bó vết thương của người mang bệnh ung thư thời kỳ cuối vì vậy không có gì ái luyến tham đắm.

- Tâm thức của chúng ta chỉ có hai: một là thiện, hai là ác. Trong khi chờ đợi để chấm dứt hoàn toàn sự có mặt của danh sắc thì quý vị tu tập chánh niệm, sống theo thiện pháp là cách duy nhất giúp chúng ta bớt khổ mà thôi.

Khi biết tu tập là đại chúng phải biết sống với tâm của bậc Thánh là sống trí tuệ, chánh niệm, ý thức Tam tướng; sống với tâm từ - bi - hỷ - xả đưa mình về cõi Phạm Thiên, sống với Thập thiện đưa mình về cõi Trời Sắc giới. Đó là tất cả nội dung của bài Tứ Thực hôm nay. Hiện tại là 21 giờ 45 phút, chúng ta đã học gần 3 giờ đồng hồ. Thầy hy vọng qua bài giảng này, quý vị có thêm kiến thức để làm hành trang cho con đường tu tập của mình. Chúc quý Phật tử ngủ ngon!

(Buổi giảng ngày 03/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Tứ thực là gì?
- 2). Vì sao nói từ tứ thực mà có tam thiên đại thiên thế giới và chúng sanh bốn loài?
- 3). Hãy phân tích nội dung tứ thực?
- 4). Loại thức ăn nào trong tứ thực tạo nên nghiệp thiện ác? Tâm đầu thai?

5). Qua chủ đề tứ thực chúng ta thấy được gì qua hành trình sanh tử của chúng ta? Nguyên nhân dẫn đến hành trình sinh tử của chúng ta trong luân hồi là gì?

Bài 2: BA-LA-MẬT



-
- * DẪN NHẬP
 - * ĐỊNH NGHĨA VÀ GIỚI THIỆU TỔNG QUAN BA-LA-MẬT (PĀRAMĪS)
 - * PHÂN BIỆT PHƯỚC THIỆN VÀ PHÁP HẠNH BA-LA-MẬT
 - * ĐẶC ĐIỂM CHUNG CỦA 10 PHÁP BA-LA-MẬT
 - * PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN BA LA MẬT
 - * NỘI DUNG 10 PHÁP BA-LA-MẬT
-

I. DẪN NHẬP

Kính Thưa quý Phật tử, tối hôm nay chúng ta tiếp tục lớp giáo lý cơ bản khóa IV, chủ đề tối hôm nay Thầy gửi đến đại chúng là “Ba-La-Mật – Pāramīs”. Bài Pháp hôm nay là bài Pháp quý vị nghe để quý vị phân biệt được những phước thiện trong cuộc đời mình làm nó chỉ là phước thiện thôi, chứ không được gọi là Ba-La-Mật. Cái gì liên quan đến Ba-La-Mật, liên quan đến phước vô lậu thì nó mới giúp cho mình làm Thánh, chấm dứt luân hồi tử sanh, giải thoát khỏi khổ đau sanh tử. Còn những điều phước thiện mình làm chỉ đi lên đi xuống đi tới đi lui chứ không có đi ra. Nói dễ hiểu, đi

ra khỏi tam giới, đi ra khỏi luân hồi sanh tử thì phải có phước đức Ba-La-Mật.

Nên Ba-La-Mật (Pāramīs) rất quan trọng, học rồi thì quý vị xét lại những gì lâu nay làm xem chừng nó là phước thiện chứ không liên quan đến Ba-La-Mật. Sau khi nghe xong, quý vị rầu luôn: *“Bao nhiêu năm con làm, con không biết tác ý thì ra toàn là phước thiện Thầy ơi chứ nó không phải là phước Ba-La-Mật”*. Cũng là điều tốt, nhưng nó đưa đi lên thôi chứ không đưa đi ra. Cho nên phải học là như vậy đó, phải học thì mình mới hiểu được, khi hiểu thì mới hành đúng được. Và Thầy giảng kỹ từ “Ba-La-Mật”, để quý vị phân biệt được giữa phước thiện và Ba-La-Mật.

II. ĐỊNH NGHĨA VÀ GIỚI THIỆU TỔNG QUAN BA-LA-MẬT (PĀRAMĪS)

Theo truyền thống của Phật Giáo Bắc Truyền, có nói đến 6 Ba-La-Mật: Bố Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định và Trí Tuệ.

Theo Phật Giáo Nam Truyền thì có 10 Ba-La-Mật: Bố Thí, Trì Giới, Xuất Ly, Trí Tuệ, Tinh Tấn, Nhẫn Nhục, Chân Thật, Quyết Tâm, Tâm Từ và Tâm Xả.

Ba-La-Mật (Pāramīs), Trung Hoa dịch là Độ, gọi là đến bờ kia (Hay gọi là Đáo bỉ ngạn). Bờ kia là bờ của giải thoát, giác ngộ, là bờ của Thánh nhân, của Niết

Bàn, là bờ của chấm dứt sinh tử luân hồi. Nghĩa là những công đức nào đưa mình đến chỗ đó mới được gọi là Ba-La-Mật.

Ba-La-Mật còn có nghĩa là sự thành tựu tối cao, tối thượng, chính là Niết Bàn, đó chính là chấm dứt tử sanh, chấm dứt luân hồi, đó chính là thành Phật, thành Thánh. Những Pháp đưa đến sự thành tựu tối cao này chỉ giành cho những người phi thường, những người cao thượng. Chỉ những người phi thường, những người cao thượng mới đi được trên con đường này. Và đi trên con đường này, các Ngài làm 10 điều, gọi là “thập độ”, hay còn gọi là 10 Ba-La-Mật để thành tựu đến chỗ cuối cùng, đến bến bờ kia, bờ tối cao tối thượng, bờ giác ngộ giải thoát.

Ba-La-Mật (Pāramīs) là những thiện pháp cao quý chế ngự các ác pháp, khi thực hành trọn vẹn (Đầy đủ Ba-La-Mật) sẽ chứng đắc quả vị cao quý, là: Bậc Thánh A La Hán Thanh Văn, Phật Độc Giác, Phật Chánh Đẳng Giác (Tùy theo hạnh nguyện của mình).

Con đường mà các bậc cao thượng, các bậc vĩ đại phi thường đó đi thì gồm 10 điều, đó là: Bố Thí, Trì Giới, Xuất Ly, Trí Tuệ, Tinh Tấn, Nhẫn Nhục, Chân Thật, Quyết Tâm, Tâm Từ, Tâm Xả. 10 điều này gọi là “Thập Ba-La-Mật” hay “Thập độ”.

Thập Ba-La-Mật chia theo 3 cấp độ:

☞ Ba-La-Mật bậc hạ:

Khi những vị đi trên con đường hành Ba-La-Mật này, các Ngài có thể hy sinh những gì thuộc về bên ngoài thân. Ví dụ như vợ, con, tài sản, ... Các vị có thể cho vợ, cho con, cho tài sản, ... cho tất cả những gì thuộc bên ngoài của vị đó. Các vị thực hiện đầy đủ trọn vẹn Ba-La-Mật bậc hạ là các vị Thánh A La Hán Thanh Văn.

☞ Ba-La-Mật bậc trung:

Khi những vị đi trên con đường hành Ba-La-Mật này thì các Ngài có thể hy sinh những gì bên trong thân thể của các Ngài. Đó là tay, chân, mắt, tứ chi, ... Các Ngài có thể cho những cái gì mà ở ngay nơi thân của các Ngài. Các vị thực hiện đầy đủ trọn vẹn Ba-La-Mật bậc hạ và bậc trung là Phật Độc Giác.

☞ Ba-La-Mật bậc thượng:

Khi những vị đi trên con đường hành Ba-La-Mật này, là các Ngài sẵn sàng hy sinh luôn tánh mạng của mình, và hy sinh như vậy trong nhiều kiếp. Việc mà một vị hành Ba-La-Mật hy sinh luôn tánh mạng, điều này chỉ làm được với vị Phật Chánh Đẳng Giác.

Như vậy:

- Các vị Thánh A La Hán Thanh Văn hành đầy đủ trọn vẹn 10 Ba-La-Mật (Bậc hạ)

- Các vị Phật Độc Giác hành đầy đủ trọn vẹn 20 Ba-La-Mật (10 Ba-La-Mật bậc hạ và 10 Ba-La-Mật bậc trung).

- Các vị Phật Chánh Đẳng Giác hành đầy đủ trọn vẹn 30 Ba-La-Mật (10 Ba-La-Mật bậc hạ, 10 Ba-La-Mật bậc trung và 10 Ba-La-Mật bậc thượng).

Một vị Bồ tát có ước nguyện thành Phật thì các Ngài hành Ba-La-Mật với 03 mục đích:

- Đem lại lợi ích cho chúng sanh (Lokattha cariyā)

- Đem lại lợi ích cho thân quyến (Ñatattha cariyā).

- Thực hành để đạt quả vị Phật, mang lại sự giác ngộ cho chính mình (Buddhattha cariyā).

*** DUYÊN KHỞI ĐỨC PHẬT NÓI 10 BA-LA-MẬT**

Về duyên khởi Đức Phật nói 10 Ba-La-Mật, Thầy giới thiệu với quý vị về một tài liệu là “Đại Phật Sử” tác giả là Ngài Mingun Sayadaw, được Tỳ Kheo Minh Huệ dịch. Ở trong đây có nói đến duyên Đức Phật nói 10 Ba-La-Mật. Khi Đức Phật thành Phật Chánh Đẳng Giác, Ngài trở về kinh thành Ca-tỳ-la-vệ lần đầu, dưới sự thỉnh cầu của Ngài Xá Lợi Phất. Lúc này Đức Phật thuyết pháp kể về tiền thân của Ngài hành Ba-La-Mật như thế nào (Ngài lúc đó là một du sĩ tên là Thiện Huệ (Sumedha) được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký). Đối tượng nghe Phật thuyết đó chính là dòng họ Thích Ca.

*** THỜI GIAN ĐỂ THÀNH TỰU BA-LA-MẬT**

Thời gian từ lúc phát nguyện làm các Ba-La-Mật cho đến khi đầy đủ trọn vẹn là bao lâu? Có thể nói, xong Ba-La-Mật là đủ duyên để đắc Thánh. Vậy thì nói: *“Hôm nay sao con còn ngồi đây, con chưa đắc Thánh?”*, câu trả lời đó là: *“Vì chưa đủ Ba-La-Mật”*. Vậy khi nào mới đủ Ba-La-Mật? Tùy theo quý vị phát nguyện thành bậc Thánh nào mà thời gian hành Ba-La-Mật khác nhau. Học để quý vị thấy sự khó khăn của một vị thành một bậc Thánh là như thế nào và thời gian dài bao lâu.

Thời gian để hoàn thành Ba-La-Mật của vị thánh A La Hán nhị vị Thượng Thủ Thanh Văn là một A Tăng Kỳ và 100 ngàn Đại kiếp.

Một bậc Thánh A La Hán đệ nhất biệt hạnh hạnh nào đó thì thời gian là 100 ngàn Đại kiếp.

Một bậc Thánh A La Hán không có biệt hạnh hạnh nào đó thì thời gian là dưới 100 ngàn Đại kiếp bất định.

Thời gian hoàn thành Ba-La-Mật của các vị Phật Độc giác là hai A Tăng Kỳ và 100 ngàn Đại kiếp.

Đối với Phật Chánh Đẳng Giác:

- Thời gian hành Ba-La-Mật đối với vị Chánh Đẳng Giác nghiêng về “Trí tuệ” thì là 20 A Tăng Kỳ

và 100 ngàn đại kiếp (Như Đức Phật Thích Ca là nghiêng về trí tuệ)

- Thời gian hành Ba-La-Mật đối với Phật Chánh Đẳng Giác nghiêng về “Đức tin” là 40 A Tăng Kỳ và 100 ngàn đại kiếp,

- Thời gian hành Ba-La-Mật đối với vị Phật Chánh Đẳng Giác nghiêng về “Tinh tấn” là 80 A Tăng Kỳ và 100 ngàn đại kiếp.

Về thời gian một đại kiếp, trong Kinh Đức Phật dạy:

“1) Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, Jetavana, tại vườn ông Anàthapindika.

2) Rồi một Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn; sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên.

3) Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Một kiếp, bạch Thế Tôn, dài như thế nào?

4) -- Thật dài, này Tỷ-kheo, là một kiếp. Thật không dễ gì có thể đếm là một vài năm, một vài trăm năm, một vài ngàn năm hay một vài trăm ngàn năm.

5) -- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn có thể cho một ví dụ được không?

6) -- Có thể được, này Tỷ-kheo. Thế Tôn nói như vậy. Ví như, này Tỷ-kheo, có một hòn núi đá lớn, một do tuần bề dài, một do tuần bề rộng, một do tuần bề cao, không có khe hở, không có lỗ hổng, một tảng đá thuần đặc. Rồi một người đến, cứ sau một trăm năm lại lau hòn đá ấy một lần với tấm vải kàsi. Này Tỷ-kheo, hòn núi đá lớn ấy được làm như vậy có thể đi đến đoạn tận, đoạn diệt mau hơn là một kiếp.

7) Như vậy dài, này các Tỷ-kheo, là một kiếp. Với những kiếp dài như vậy, này Tỷ-kheo, hơn một kiếp đã qua, hơn một trăm kiếp đã qua, hơn một ngàn kiếp đã qua, hơn một trăm ngàn kiếp đã qua.

8) Vì sao? Vô thí là luân hồi này, này... vừa đủ để giải thoát.”

(Trích Bài Kinh V. Núi (S.ii,181), I. Phẩm Thứ Nhất, Chương IV - Tương Ứng Vô Thi (Anamatagga), Tập II - Thiên Nhân Duyên, Tương Ứng Bộ - Samyutta Nikaya Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

“1) Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, Jetavana, tại vườn ông Anàthapindika.

2) Rồi một Tỷ-kheo đi đến Thế Tôn...

3) Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

-- Một kiếp, bạch Thế Tôn, dài như thế nào?

4) -- Thật dài, này Tỷ-kheo, là một kiếp. Thật không dễ gì để có thể đếm là một vài năm, một vài trăm năm, một vài ngàn năm, hay một vài trăm ngàn năm.

5) -- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn có thể cho một ví dụ được không?

6) -- Có thể được, này Tỷ-kheo. Ví như, này Tỷ-kheo, có một thành bằng sắt, dài một do tuần, rộng một do tuần, cao một do tuần, chứa đầy hột cải cao như chóp khăn đầu. Một người từ nơi chỗ ấy, sau mỗi trăm năm lấy ra một hột cải. Này Tỷ-kheo, đống hột cải ấy được làm như vậy, có thể đi đến đoạn tận, đoạn diệt mau hơn là một kiếp.

7) Như vậy dài, này Tỷ-kheo, là một kiếp. Với những kiếp dài như vậy, hơn một kiếp đã qua, hơn một trăm kiếp đã qua, hơn một ngàn kiếp đã qua, hơn một trăm ngàn kiếp đã qua.

8) Vì sao? Vô thử là luân hồi, này Tỷ-kheo... vừa đủ để giải thoát.

(Trích bài Kinh VI. Hột Cải (S.ii,182), Phẩm Thứ Nhất, Chương IV - Tương Ứng Vô Thử (Anamatagga), Tập II - Thiên Nhân Duyên, Tương Ứng Bộ - Samyutta Nikaya Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Vậy tại sao lại có thời gian hành Ba-La-Mật của vị A La Hán, A La Hán đệ nhất, A La Hán nhị vị Thượng Thủ Thanh Văn, Phật Độc giác và Phật Chánh Đẳng Giác, tại sao chia thời gian như vậy? Đó là do nguyện của quý vị. Như quý vị nguyện tu các công đức lành Ba-La-Mật nguyện thành như: *“Con nguyện tất cả công đức con làm được con hồi hướng về sau này trở thành bậc Thánh A La Hán đệ nhất về niềm tin”*, *“con nguyện sau này trở thành bậc Thánh A La Hán đệ nhất đa văn hoặc thành bậc Thánh A La Hán đệ nhất về luận nghị”*, *“thành bậc Thánh A La Hán đệ nhất thuyết pháp, ...”* thì các công đức quý vị nguyện vậy, thời gian là 100 ngàn đại kiếp. Hoặc *“Con nguyện tất cả công đức con làm, con hành thiện, con tụng kinh, con nghe pháp con xin hướng về trở thành Thánh A La Hán nhị vị Thượng Thủ Thanh Văn”* thì thời gian là một A Tăng Kỳ và 100 ngàn Đại kiếp. Và nếu nguyện thành Thánh A La Hán thì thời gian là dưới 100 Đại kiếp (Bất định). ... Như vậy, thời gian hành Ba-La-Mật khác nhau là do phát nguyện của mình.

Thầy nhắc lại bài này cho quý vị thấy được con đường đi ra, nhiều lúc mình không đi ra mà cứ đi lên, đi xuống. Hôm nay Thầy giảng các công đức này là công đức đi ra, mà đi ra phải có thời gian để đi ra chứ không phải hôm nay con muốn đi ra là kiếp sau con ra. Không phải dễ vậy. Như nói *“Tu nhất kiếp, ngộ nhất thời, tu cả đời, trong nhất thời là ngộ”*. Cái *“nhất thời*

mà ngộ” đó là giọt nước tràn ly, là đổ nước cho đầy ly rồi giọt nước cuối cùng tràn ly gọi là ngộ nhất thời.

Giống như thời Đức Phật, Ngài Bāhiya nghe Đức Phật nói một câu mà ngộ. Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ngài Ca Diếp, các Ngài tu với Đức Phật một thời gian ngắn mà thành bậc Thánh. Mình nghĩ: “*Sao thời Đức Phật nhanh vậy, tu dễ ngộ, dễ đắc Thánh, còn thời này khó vậy*”. Hôm nay học bài này mình hiểu ra lý do tại sao nhanh vậy rồi. Cái gì cũng phải có khoảng thời gian. Các vị Thánh đệ nhất là từ thời Phật Thích Liên Hoa, các Ngài đã nguyện, đã làm đến thời Đức Phật Thích Ca là 100 ngàn Đại kiếp là các Ngài đắc Thánh đệ nhất. Còn Thầy Xá Lợi Phất trước đó đã nguyện rồi, cho tới thời Đức Phật Thích Ca thì thời gian là một A Tăng Kỳ và 100 ngàn Đại kiếp. Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên các Ngài đắc, là do nhiều kiếp có nguyện và hành Ba-La-Mật (Chứ không phải tự nhiên vị đó đắc nhanh vậy). Thật ra, mình gọi nhanh là mình thấy cái giọt nước cuối cùng chứ mình không thấy được cả quá trình dài của các quý Ngài. “*Hôm nay không xong, ngày mai xong sớm*”, các Ngài xong sớm là thật ra đã rất nhiều kiếp hành Ba La Mật rồi, xong sớm chỉ là giọt nước cuối cùng, phía sau là cả một quá trình thời gian tạo các công đức Ba La Mật.

III. PHÂN BIỆT GIỮA PHƯỚC THIỆN VÀ PHƯỚC BA-LA-MẬT

Phước thiện là điều tốt điều lành, phước này còn gọi là phước hữu lậu, phước báu nhân thiên.

Phước Ba-La-Mật, hay còn gọi là pháp hạnh Ba-La-Mật, 10 Ba-La-Mật, thập độ - 10 điều (Hay bên Bắc truyền thì gọi là lục độ, là 6 điều) đưa đến chấm dứt tử sanh luân hồi làm Thánh, gọi là phước vô lậu.

Ở đây, “lậu” có nghĩa đen là “sự rò rỉ, sự tươm chảy”. Nghĩa là phiền não từng ngày vẫn cứ rỉ chảy trong tâm của chúng sanh phàm phu.

Hữu lậu là khuynh hướng muốn bám víu, chấp thủ, mong muốn, tham luyến, là còn luân hồi trở lại, còn nằm trong tam giới, và vẫn còn bị phiền não chi phối.

Vô lậu là chấm dứt phiền não, không còn quay trở lại tam giới nữa, chấm dứt sinh tử khổ đau luân hồi, Giác ngộ, Niết Bàn.

Phước thiện có 10 cách làm phước:

- 1/ Bố thí (Dāna),
- 2/ Trì giới (Sīla),
- 3/ Tu tiến (Bhāvanā),
- 4/ Cung kính (Apacāyana),

- 5/ Phục vụ (Veyyāvacca),
- 6/ Hồi hướng- Chia phước(Pattidāna),
- 7/ Tùy hỷ (Pattānumodanā),
- 8/ Thuyết pháp (Dhammadesanā),
- 9/ Nghe pháp(Dhammassavanā),
- 10/ Thay đổi tri kiến (Ditṭhijukamma).

Mấu chốt của phước Ba-La-Mật là cũng làm những điều phước đó nhưng với ước nguyện các công đức này đi đến đoạn tận khổ đau, đoạn tận phiền não, chấm dứt luân hồi, hướng về Niết bàn, đắc Thánh quả. Nghĩa là hôm nay cũng bố thí, cũng hành thiện, cũng học pháp nhưng có hướng về Ba-La-Mật hay không. Ví dụ như với việc đi bố thí, cúng dường đôi khi không được gọi Ba-La-Mật mà chỉ được gọi là phước thiện. Tại vì mình bố thí với tâm mong muốn còn trong dục giới (Hay sắc giới hoặc vô sắc giới), “*Con muốn làm phước này để con được đẹp, được giàu, được khỏe, được thông minh, ước muốn được lên cõi trời dục giới*”. Đó chỉ là phước thiện thôi chứ không được gọi là Ba-La-Mật. Còn bố thí Ba-La-Mật là do ước nguyện của mình, có chủ ý khi bố thí để nguyện đến chỗ chấm dứt sinh tử luân hồi, chấm dứt phiền não, đắc được Niết bàn, đắc được Thánh quả. Cho nên chúng ta cần phải học Phật Pháp để biết cách đi ra. Vì với phước thiện, sau này những phước ấy trở, mình có thể lên cõi người,

cõi trời Dục giới, nếu được đắc thiên sẽ lên cõi trời sắc giới hoặc cõi trời vô sắc, sau đó hết phước thì có thể đi xuống.

Vậy mình cần phải nhớ cái tác ý rất quan trọng. Cho nên khi làm phước mình phải biết tác ý. Ví dụ như cúng dường, thứ nhất là “*Con hiểu nghiệp và quả của nghiệp*” hoặc là: “*Con hiểu về tam tướng con cúng dường*” là làm phước có trí tuệ. Còn cái nguyện của mình là bố thí để xin phước nhân thiên, đó chỉ là phước thiên thôi. Nhưng mà tác ý: “*Đây là phần phước trợ duyên để gặp Phật Pháp, minh sư, làm người tam nhân, đắc thiên, đắc Thánh, đắc ngộ Niết bàn*”, thì việc bố thí cúng dường đó là hướng về Ba-La-Mật. Chúng ta tu học cuối cùng là phải đến chỗ làm Thánh. Nếu mình không nguyện Ba-La-Mật là mình chỉ đi lòng vòng luân hồi xoay tròn (Mà Thầy hay nói đi lên đi xuống, đi tới đi lui tức là cứ xoay tròn) trong tam giới không có ngày đi ra. Khi nào các công đức mình làm mà có ước muốn, có ước nguyện, có tác ý là hướng về chấm dứt phiền não tham - sân - si, hướng đến chấm dứt luân hồi tử sanh, thoát khỏi khổ đau phiền não, hướng về Niết bàn, hướng về đắc Thánh quả, khi nguyện như vậy, việc bố thí mới là Ba-La-Mật.

Thầy nói ví dụ như “Nhẫn nhục” (Kham nhẫn). Xét lại lâu nay mình có “Nhẫn” không? Có nhẫn Ba-La-Mật không? Việc kham nhẫn của mình để hướng về vô ngã, hướng về chấm dứt phiền não, không muốn kết

nổi vòng luân hồi tử sanh nữa, nhẩn để chấm dứt sự oán kết, nhẩn để chấm dứt phiền não, chấm dứt tâm sân thì nhẩn đó mới là nhẩn Ba-La-Mật. Có câu:

*“Phượng hoàng gãy cánh cheo leo
Sa cơ thất thế phải theo đàn gà
Chờ cho mưa thuận gió hòa
Đủ lông đủ cánh lại ra phượng hoàng”*

Tôi giờ là phượng hoàng gãy cánh cheo leo, để khi phục hồi lại rồi tôi trả thù thì đó cũng nhẩn nhưng không có Ba-La-Mật. Nhẩn mà để đoạn phiền não mới là Ba-La-Mật. Có câu chuyện thế này: Ông đó có đứa con chạy qua sân chùa chơi, nó chạy chơi sao đó bị té rồi khóc. Ông qua thì tưởng quý Sư bên chùa đánh con ông nên ông qua nói Sư: *“Sao Sư chửi con tui, làm cho nó khóc vậy?”*. Sư đang ngồi dưới gốc cây Bồ đề, từ từ mở mắt ra và đáp lại: *“Bần tăng chưa hề chửi ai”*, Ông nói tiếp: *“Ông không chửi vậy ông đánh con tui chứ gì, đúng không?”* Ngài mở mắt ra Ngài cười và nói: *“Bần tăng chưa hề đánh ai”*, Ông đó lại nói: *“Ông đó, lần này tui bỏ qua cho ông, một lần nữa ông chết với tui”*. Ngài mở mắt ra, Ngài nói: *“Bần tăng chưa hề ngán ai”*. Nội dung câu chuyện là “Nhẩn” ghim trong lòng *“Tui nhịn ông chứ không phải tui sợ ông đâu”*, để trong lòng bữa nào đủ duyên chửi lại. *“Có khi nhẩn để yêu thương mà cũng có khi nhẩn để tìm đường lo toan”*. Cũng việc kham Nhẩn nhưng có khi kham nhẩn là Ba-La-Mật, khi thì nhẩn để chờ cơ hội chứ không phải Ba-La-Mật.

Và việc tinh tấn cũng vậy, mục đích tinh tấn để làm điều phước. Tinh tấn bố thí, tinh tấn trì giới, tinh tấn hành thiện, tinh tấn đọc kinh để có phước sau này được giàu, được khỏe, được sanh thiên dục giới ... Đó là phước thiện, phước báu, chứ không được gọi là Ba-La-Mật. Ở đây mình tinh tấn, mình học pháp với điều kiện là mình tác ý các công đức tu tập của mình hướng về đoạn trừ phiền não, chấm dứt luân hồi tử sanh đắc Thánh thì mới là Ba-La-Mật. Như nghe Pháp để con biết tu tập chấm dứt khổ đau sinh tử, làm người giác ngộ. Nghe Pháp để biết được bản đồ đường nào vào rừng sinh tử và đường nào về Niết Bàn. Nghe Pháp để tu tập đắc Thánh, thì việc nghe Pháp như vậy là phước Ba-La-Mật.

Thực hành Phước thiện thông thường sẽ cho quả báu an vui trong hiện tại và tương lai về thông minh, sắc đẹp, danh vọng, tài sản, thọ mạng, là nhân tái sanh vào cõi Thiện Dục Giới, nhưng chưa ra khỏi luân hồi, là quả báu hữu lậu.

Pháp hạnh Ba-La-Mật là những pháp trợ duyên cho ước nguyện cao thượng mau thành tựu. Pháp hạnh Ba-La-Mật là những phước thiện được thực hiện chỉ với mục đích duy nhất là giải thoát khổ đau sanh tử luân hồi. Hành giả thực hành Pháp hạnh Ba-La-Mật với tâm Đại Bi, Đại Trí luôn hướng đến diệt tận ô nhiễm để được thanh tịnh hoàn toàn. Với thời gian tu tập Ba-

La-Mật dài đằng đằng, từ đó tạo nên những đức hạnh cao quý, chứng đắc quả vị tối thắng, Niết Bàn.

Quả báo vô lậu, mang lại nhiều lợi ích cho mình và người. Thầy nói ví dụ như mình trì giới, giữ 5 giới, Bát quan trai giới. Giữ giới để được phước, được kính nể, được tiếng lành, được tinh tảo trước khi mất và được tái sinh cảnh giới lành. Đó là giữ giới để có phước thiện, phước báu. Hoặc cũng là giữ giới, nhưng để từ bỏ phiền não, chế ngự phiền não, chuyển hóa khổ đau. Giữ giới với tác ý muốn sống đời sống chánh niệm của bậc Thánh hướng về bậc Thánh. Nguyên giữ giới với những đạo đức, sự kiêng chánh, từ bỏ những điều phi đạo đức này để đến với chấm dứt luân hồi tử sanh làm Thánh, Niết bàn, giữ giới đó mới gọi là Ba-La-Mật.

Và cũng với 10 phước thiện mà mình làm với tâm cầu phước báu nhân thiên (Phước cõi người, phước cõi trời) thì đó là phước hữu lậu. Còn làm mười phước thiện với tâm để chấm dứt luân hồi tử sanh, chấm dứt phiền não, hướng về giải thoát, hướng về Niết bàn, hướng về làm Thánh. Thì điều đó được gọi là Ba-La-Mật hay pháp độ. Lâu nay, mỗi chúng ta đều làm các công đức lành, nhưng các công đức lành đó với ý nghĩa chỉ để có phước thiện thôi. Có phước thiện thì sau này phước trở mình sẽ được sanh lên chư thiên hay được làm người. Nhưng khi hết phước thì có thể lùi lại không biết đi đâu. Còn phước Ba-La-Mật, một khi mình đã nguyện và làm các Ba-La-Mật và tất cả công đức mình

làm đều hướng về đoạn tận phiền não thì lời nguyện của mình khi đầy đủ Ba-La-Mật rồi thì chứng Thánh. Phước chứng Thánh không phải do phước thiện, không do phước báu nhân thiên, phước chứng Thánh phải là Ba-La-Mật.

IV. ĐẶC ĐIỂM CHUNG CỦA MƯỜI BA-LA-MẬT

1. Đặc tánh

Đặc tánh chung của pháp Ba-La-Mật là Khi thực hiện việc lành nào, tâm luôn hướng về lợi ích người khác và với tâm hướng đến giải thoát chấm dứt luân hồi tử sanh, làm Thánh giác ngộ. Ví dụ như, khi vị Bồ tát thực hành pháp bố thí Ba-La-Mật, Ngài thường suy nghĩ *"người này nhận được tài sản này, sẽ có lợi ích như vậy..."* Hoặc khi thực hành trí tuệ Ba-La-Mật thì suy nghĩ *"khi (học hay hành) thông suốt các pháp tốt đẹp, ta sẽ giảng dạy cho mọi người cùng biết để học tập hay thực hành"...*

Pháp thiện có khi là pháp Ba-La-Mật, có khi không phải là pháp Ba-La-Mật. Như khi bố thí tâm mong hưởng lại tài sản cõi người, cõi trời... đó là pháp thiện. Chỉ khi nào hướng đến thành tựu giải thoát khỏi luân hồi, đó là pháp Ba-La-Mật. Đó là đặc tánh riêng của pháp Ba-La-Mật so với pháp thiện.

2. Phận sự

- Phận sự hay còn gọi là chức năng của Ba-La-Mật là giúp đỡ người khác và kiên định với ước nguyện hành Ba-La-Mật này trong quá trình dài. Giúp đỡ người khác là việc làm thiết thực nhất của vị Bồ tát. Khi có người đến yêu cầu cho dù đó là kẻ thù, Ngài vẫn sẵn sàng giúp đỡ. Chính pháp Ba-La-Mật đã mở rộng tâm, giúp cho vị Bồ-tát có thể làm được việc này.

- Phận sự thành tựu: Tâm kiên định vững chắc, không do dự. "Kiên định vững chắc" còn nêu lên ý nghĩa "thường xuyên hành trì", hay "kiên trì thực hành, không hề lơ đãng bỏ phế". Bồ tát khi thực hiện pháp thiện nào đó, Ngài luôn thực hiện mỗi khi có cơ hội. Như khi Bồ tát rao truyền "ai xin gì ta sẽ cho", nếu có ai xin sinh mạng, Ngài vẫn cho mà không hề lui bước. Sự kiên trì thực hành Tứ niệm xứ là điển hình cho phận sự làm thành tựu của Ba-La-Mật.

3. Thành tựu

- Thành tựu từ phận sự: Là nâng đỡ thiện pháp. Nhờ kiên trì thực hiện các thiện pháp, nên các thiện pháp mỗi ngày càng nhiều hơn, càng vững mạnh hơn.

- Hiện khởi riêng: "Tâm hướng đến lợi ích cao nhất"- là phương tiện để vị Bồ Tát tiến gần quả vị giác ngộ. Một người tạo phước, nhưng tâm không hướng đến Niết-bàn, không hướng đến sự "giải thoát sanh, già, bệnh, chết". Phước ấy không gọi là phước Ba-La-Mật.

4. Nguyên nhân gần

Nguyên nhân tác động mạnh nhất cho pháp ấy khởi sanh, tâm bi mẫn, thương chúng sanh, muốn lợi ích cho chúng sanh.

- "Tâm bi mẫn" là nền tảng trước tiên cho pháp Ba-La-Mật khởi lên, vì rằng: Không có tâm bi thì trạng thái "hướng đến lợi ích cho người khác" không thể có, không có trạng thái (tướng trạng) đồng nghĩa pháp Ba-La-Mật không hình thành.

- "Trí thiện xảo trong phương tiện" cũng là nguyên nhân cần thiết để pháp Ba-La-Mật sinh khởi. Vì rằng: người không có trí thiện xảo trong phương tiện, khi tạo việc phước sẽ nghĩ đến những lợi ích của phước báu, để rồi đắm nhiễm trong an lạc thế gian, không thể chuyển phước ấy trở thành pháp Ba-La-Mật.

***Quả của Ba-La-Mật:** Là đạt được ước nguyện của mình (Ước nguyện thành Phật Chánh Đẳng Giác, ước nguyện thành Phật Độc giác, ước nguyện thành bậc A-La-Hán) là trạng thái hoàn hảo, trạng thái rốt ráo, đến chỗ tối cao rốt ráo. Để đạt những điều đó phải trải qua một quá trình, quả của Ba-La-Mật tùy theo ước nguyện của mình mà thành quả Thánh nào đó. Ví dụ như hình ảnh Đức Phật, quả Ba-La-Mật của Ngài là một vị 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp, có tam minh, tứ chí, ngũ nhãn, lục thông, đầy đủ hết khi mà ngài đã hoàn thiện Ba-La-Mật.

V. PHÂN TÍCH CÁC YẾU TỐ LIÊN QUAN ĐẾN BA LA MẬT

1. Duyên của Ba-La-Mật

Duyên của pāramī là nguyện vọng (abhinihāra) được hỗ trợ bởi 8 đặc tính như vậy:

- Ta sẽ vượt qua những gì phải vượt qua.
- Thoát khỏi những gì phải thoát khỏi.
- Chế ngự được những gì phải chế ngự.
- Bình tĩnh trước những gì phải bình tĩnh.
- An ủi những gì phải an ủi.
- Đạt được nípbàn.
- Làm trong sạch những gì phải làm trong sạch.
- Giác ngộ những gì phải giác ngộ.

Đây là duyên cho tất cả các pāramī, không có trường hợp ngoại lệ.

Tám đặc tính để thành tựu được nguyện vọng, hay để được Đức Chánh giác thọ ký là: Là người, là người nam, có nhân, có Đức Phật Chánh giác xuất hiện, xuất gia, đạt được các ân đức cao thượng, thực hiện việc lành cao tốt (adhikāra) và có chí nguyện mạnh mẽ.

Các vị Bồ-tát có sự quán xét sự nguy hại đối với các pháp nghịch của Ba-La-Mật, đồng thời thấy được lợi ích của các Ba-La-Mật, Ngài có khuynh hướng

thoát ra các nghịch pháp, đó cũng là duyên để tu tập Ba-La-Mật.

Do thấy được nguy hại của keo kiệt, nên Bồ-tát thực hành hạnh bố thí.

Do thấy được nguy hại của phá giới, nên Bồ-tát thực hành hạnh trì giới.

Do thấy được nguy hại của dục lạc và đời sống tại gia, nên Bồ-tát thực hành hạnh xuất ly.

Do thấy được nguy hại của si và phóng dật, nên Bồ-tát thực hành hạnh trí tuệ.

Do thấy được nguy hại của lòng biếng, nên Bồ-tát thực hành hạnh tinh tấn.

Do thấy được nguy hại của sự không nhẫn nại, nên Bồ-tát thực hành hạnh nhẫn nại.

Do thấy được nguy hại của lời nói dối trá, nên Bồ-tát thực hành hạnh chân thật.

Do thấy được nguy hại của sự thiếu quyết định, nên Bồ-tát thực hành hạnh quyết định.

Do thấy được nguy hại của sân, nên Bồ-tát thực hành hạnh Từ.

Do thấy được nguy hại của sự thăng trầm nơi thế gian, nên Bồ-tát thực hành từ xuất ly cho đến hạnh xả bỏ.

2. Yếu tố làm thành tựu các Ba-La-Mật

1- Tu tập bốn loại phương tiện: Tu tập và tích lũy các pháp cần thiết không bỏ sót với mục đích chứng đạt Nhất thiết trí; Tu tập với sự tôn kính hết mức; Kiếp này sang kiếp khác không có sự gián đoạn; Trải qua thời gian dài không có sự giải đãi.

2- Quán tưởng những pháp đối nghịch với Ba-La-Mật và loại trừ chúng.

3- Hiến dâng thân mạng của mình đến Đức Phật

⇒ Diệt tắt tự ái và phát triển tình thương đối với chúng sanh.

3. Quả của Ba-La-Mật

Nói ngắn gọn thì quả của các Ba-La-Mật là trạng thái Bồ-tát hoàn hảo.

Nói chi tiết thì đó là có thân sắc (rūpakāya) lộng lẫy với vô số những pháp thiện như 32 Đại nhân tướng, 80 tướng phụ, mùi thơm bay xa đến cả hải... và dựa vào đó, hào quang xinh đẹp từ thân (dhammakāya) chói lòa vô lượng, mười lực, bốn điều khởi niềm tin nơi Đức Phật, sáu loại tuệ không có ở những người khác, 18 phẩm chất chỉ Đức Phật mới có... Và vô số những phẩm chất cao thượng khác của Đức Phật, thậm chí chính Đức Chánh giác cũng không thể mô tả hết được sau nhiều kiếp trái đất. Đây là quả của các Ba-La-Mật.

4. Lợi ích phát sanh từ các pháp Ba-La-Mật

- Không tái sanh vào các kiếp sống bất hạnh.
- Có khả năng thành tựu các pháp lợi sanh
- Thành thạo các nghề nghiệp.
- Đáng được tôn kính, xứng đáng thọ nhận cúng dường
- Là người có đại phước, bất cứ nơi nào sanh ra đều vượt trội hơn những người khác về sắc đẹp, danh vọng, hạnh phúc, sức mạnh, quyền lực.
- Ít bệnh, ít phiền não, niềm tin thanh tịnh, các quyền chói sáng
- Có nhiều đức tánh tốt đẹp, vắng lặng, thanh tịnh, luôn nhẫn nại và vui thích trong các việc phước thiện....

VI. NỘI DUNG MƯỜI PHÁP BA-LA-MẬT

Sau khi được Đức Phật Nhiên Đăng thọ ký, Bồ tát Sumedha (tiên thân Đức Phật Gotama) quán xét về những pháp cần tu tập để đạt được mục đích của mình. Mười pháp Ba-La-Mật hình thành, đó là những nền tảng ban đầu để Bồ-tát tu tập, tạo điều kiện cho “những pháp trợ đạo” sinh khởi sau này.

1. Bồ thí Ba-La-Mật (Dāna pāramīs)

Bồ thí (dāna) được Bồ-tát suy nghiệm rồi thực hành trước tiên, nên được thuyết giảng trước. Bồ thí được nêu lên đầu tiên vì: 1- Phổ biến với tất cả chúng sinh vì rất dễ tu tập đối với tất cả mọi người, 2- Quả báo kém nhất so với các Ba-La-Mật còn lại, 3- Pháp dễ thực hiện nhất trong các pháp BLM.

1.1. Định nghĩa

Bất cứ cái gì cho đi (vật bồ thí) hay hành động cho nào (tác ý bồ thí) đều gọi là Dāna. Tuy nhiên chỉ những hành động với tác ý là niềm tin trong sạch mới hình thành pháp Bồ thí BLM.

1.2. Phân loại

- 2 loại: Tài thí và Pháp Thí (Pháp Thí là loại bồ thí cao thượng nhất)

- 3 loại: bậc Hạ (bồ thí vì danh vọng và lợi dưỡng), bậc Trung (bồ thí mong cầu tái sanh cảnh giới lành), bậc Thượng (bồ thí vì sự tôn kính các bậc Thánh, để thành tựu nguyện vọng giải thoát)

- 4 loại: thí chủ có giới – người thọ nhận không / thí chủ không có giới – người thọ nhận có / cả hai đều có giới / cả hai đều không giới.

- 5 loại bồ thí của bậc Thiện Tri thức: thực hiện với niềm tin nhân quả / sau khi xem xét cẩn thận vật thí đã chuẩn bị đúng pháp / thực hiện đúng lúc hợp thời /

tâm tế độ giúp đỡ / không ảnh hưởng đến lòng tự trọng của chính mình và kẻ khác.

...

1.3. Yếu tố ảnh hưởng đến quả phước của bố thí

- 3 đặc tánh của thí chủ: cảm thọ hạnh phúc trước khi bố thí / có tâm trong sạch lúc bố thí / vui sướng sau khi bố thí.

- 3 đặc tánh của người thọ nhận: không luyến ái / không sân / không si hay đang thực hành pháp đoạn diệt luyến ái / sân / si

- Nếu đầy đủ sáu đặc tánh này, sự bố thí sẽ đem lại phước báu vô lượng.

1.4. Hoàn hảo trong bố thí

Là tác ý từ bỏ; từ bỏ tài sản, vợ, con, tứ chi và mạng sống. Có tâm Từ và sự khéo léo.

1.5. Đặc điểm

Bố thí có đặc tính là sự từ bỏ; phận sự là loại trừ tham luyến với những gì có thể được cho đi; hiển lộ là không bị dính mắc hay có sự thịnh vượng hoặc có sinh hữu tốt; nhân gần là cảnh có thể được từ bỏ.

1.6. Nguyên nhân làm ô nhiễm Bố thí Ba-La-Mật

Tâm phân biệt vật thí này với vật thí kia, người thọ thí này với người thọ thí kia

1.7. Yếu tố chương ngại cho sự bố thí

- 1- Không quen thực hành bố thí trong quá khứ;
- 2- Không có đầy đủ vật sở hữu,
- 3- Tài sản sở hữu quá quý giá không thể cho đi được
- 4- Lo sợ tiền bạc của cải bị cạn kiệt.

1.8. Bồ Tát thực hành hạnh Bố thí Ba-La-Mật

Chư Bồ Tát tu tập Bố thí BLM trước tiên để mang lại lợi ích cho chúng sinh theo nhiều cách; tức là từ bỏ hạnh phúc, tài sản, thân thể và cuộc sống của chính mình cho người khác; xua tan đi nỗi sợ hãi của họ và hướng dẫn họ theo pháp.

Có 3 cách:

*** Bố thí tài sản (Āmisadāna):** Nội tài và ngoại tài

- Vật thí bên ngoài: có 10 là: vật thực, nước uống, y phục, xe cộ, vòng hoa, nước thơm, thuốc bôi, chỗ nghỉ, chỗ ngụ và đèn. cũng có thể có 6 khi phân tích theo cảnh (ārammanato): sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc và cảnh pháp.

Khi bố thí là vật thí bên ngoài, bậc Đại nhân bố thí bất kỳ thứ gì cần thiết cho những ai cần đến. Thậm chí Ngài còn bố thí khi chưa được xin khi tự biết rằng

có ai đó cần đến thứ này, thứ này và Ngài bố thí nhiều hơn cả số lượng lần chất lượng khi được xin.

Ngài bố thí một cách hào phóng, không hề keo kiệt, Ngài bố thí thích hợp, không phải là không thích hợp với người cần vật thí. Ngài bố thí không mong chờ nhận lại điều gì.

Bồ Tát không bố thí để có được sự kính trọng, danh tiếng hay mong muốn có quả gì khác ngoài sự giác ngộ tối cao.

Khi được hỏi xin con cái, vợ, nô lệ, người làm công và gia nhân, bậc Đại nhân không bố thí khi họ chưa mong muốn đi, khiến họ phải đau khổ. Khi họ muốn đi và hoan hỷ thì Ngài bố thí họ.

Ngài không bố thí khi ghê tởm vật thí đó hay ghê tởm những ai hỏi xin. Ngài không bố thí vật bỏ đi, thậm chí với những người thô lỗ hay những người nhục mạ Ngài; Ngài bố thí với niềm tin nghiệp báo, luôn luôn vui vẻ, đầy sự can trọng, trong sáng và đầy tâm Từ....

- Vật thí bên trong: Bất kỳ tay chân hay bộ phận cơ thể mình mà người khác cần như: Mắt, tay, máu... Bồ Tát bố thí cho những người cần mà không run sợ hay co mình lại. Ngài không dính mắc với chúng và không chùn bước khi bố thí cho người khác, Ngài xem chi thể mình như vật thí bên ngoài.

Bậc Đại nhân từ bỏ vật thí bên trong theo hai cách; vì sự hoan hỷ của người khác hay thực hiện những mong muốn của người xin bằng sự thông thạo của chính mình. Ngài chỉ bố thí những gì mang lợi ích cho người nhận

*** Bố thí không sợ (Abhayadāna)**

Là bố thí sự bảo vệ cho chúng sinh khi họ bị vua, trộm, cướp, kẻ thù, sư tử, hổ, những thú dữ hoang khác, rồng, yêu tinh, nga quý, phi nhân... làm cho lo sợ.

*** Bố thí pháp (Dhammadāna)**

Thuyết giảng chân lý một cách rõ ràng, với tâm thanh tịnh không bị ô nhiễm bởi tham, sân, v.v.... đó là chỉ dẫn có phương pháp lối hành thiện trong kiếp hiện tại, trong kiếp kế và giải thoát.

_ Khi bố thí, Bồ Tát không hề hối hận sau đó. Ngài không kiêu ngạo hay khúm núm đối với người thọ thí mà đối xử hòa nhã. Rộng rãi và hào phóng. Ngài cống hiến vì lợi ích và hạnh phúc của toàn thể gian và vì sự giải thoát của bậc Chánh giác không hề lay chuyển. Ngài cống hiến để thành tựu ước nguyện không mệt mỏi (vì điều thiện), định, thiện xảo, tuệ và giải thoát không mệt mỏi.

Khi tu tập bố thí Ba-La-Mật, Bậc Đại nhân quán xét tính vô thường đối với đời sống và tài sản, Ngài

xem đó như là vật chung của nhiều người một cách liên tục và luôn khơi dậy tâm Từ to lớn đối với chúng sinh.

2. Trì giới Ba-La-Mật (Sīla pāramīs)

2.1. Định nghĩa

Sīla là thói quen, hạnh kiểm, pháp hành thiện, giới đức thuộc bậc Thánh. Theo nghĩa mở rộng, giới kiểm soát các hành động thân – khẩu không cho rơi vào bất thiện nghiệp, là nền tảng cho thiện nghiệp phát sanh.

2.2. Giới được nêu lên ngay sau bố thí: Vì:

1- Giới làm trong sạch cả người thí lẫn người nhận.

2- Để chỉ ra rằng trong khi bố thí mang lại lợi ích cho người thì trì giới không mang đến tai họa cho người.

3- Để chỉ ra sự an lành (giữ giới), ngay sau khi có hành động tích cực (là bố thí).

4- Để chỉ ra nhân thành tựu trạng thái thuận lợi trong kiếp tương lai ngay sau nhân thành tựu tài sản (là bố thí) (sanh vào cõi người và cõi trời).

2.3. Lợi ích của người thọ trì và an trú trong giới

1- Có tài sản lớn,

2- danh tiếng tốt,

- 3- khi vào hội chúng tâm không sợ hãi,
- 4- tâm không rối loạn trước lúc lâm chung,
- 5- sanh vào cõi lành

2.4. Hoàn hảo trong giới

Là hành động tốt trong thân - khẩu, có tâm từ và thiện xảo. Theo định nghĩa, đó là tránh làm những điều không nên làm, tác ý làm những điều nên làm...

2.5. Đặc điểm

Giới có đặc tính là kiềm chế, kiểm soát thân – khẩu; nền tảng thiện pháp; phận sự của giới là ngăn chặn điều sai quấy, giúp duy trì hạnh kiểm tốt đẹp; sự hiển lộ là thân-khẩu-ý được trong sạch; nhân gần là có sự hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ tội lỗi.

2.6. Nguyên nhân ô nhiễm

Là hành động, lời nói, ý nghĩ bất thiện làm giới bị khuyết phạm hoặc tâm phân biệt giữa các loại chúng sanh và giữa các trường hợp.

2.7. Thanh tịnh của giới:

Là không rách, không lung, không lấm lem, không lổm đổm, giải thoát, được bậc trí khen ngợi, không bị ái dục và tà kiến chi phối. Chỉ khi nào Giới được hoàn hảo thì mới thành tựu Định.

2.8. Bồ Tát thực hành hạnh Giữ giới Ba-La-Mật

Do bậc Đại nhân mong muốn tô điểm cho chúng sinh bằng giới của bậc Chánh giác, khi bắt đầu, Ngài phải làm trong sạch giới của mình trước.

Ở đây, giới được làm cho trong sạch theo 4 cách:

- Làm trong sạch các khuynh hướng (xấu) trong nội tâm(ajjhāsavayavissuddhi).
- Thọ giới (samādāna).
- Không vi phạm (avītikkamana).
- Theo trạng thái tự nhiên (paṭipākatikarāṇa).

Với những ai có tư tưởng hướng thượng thì tự nhiên chán ghét điều ác, làm trong sạch các khuynh hướng xấu của chính mình và khơi dậy sự hổ thẹn tội lỗi (tàm) ở bên trong.

Người có sự suy xét về thế gian vượt trội thì sợ điều ác, làm trong sạch lối hành xử của mình bằng cách thọ giới từ người khác và khơi dậy sự ghê sợ tội lỗi (quý) bên trong.

Cả hai điều này, giúp giới được trong sạch do không vi phạm (avītikkamana).

Nhưng nếu do hay quên, đôi khi họ phá giới, khi đó nhờ có tàm và quý họ nhanh chóng chỉnh sửa bằng thói quen thích hợp.

Khi tiền thân của Đức Phật Gotama là tượng chúa Kunjara nuôi mẹ trên núi, người thợ săn hèn hạ có ý định đến bắt Ngài dâng vua. Với sức mạnh ngàn con voi cộng lại, Ngài có thể đâm chết người thợ săn kia, thậm chí là toàn bộ vương quốc. Tuy vậy vì giữ giới đức, vì viên mãn trì giới độ, Đức Bồ Tát sẽ không làm tổn hại đến họ ngay cả khi họ tấn công Ngài bằng rìu hay mác. Đức Bồ Tát chẳng giận dữ với họ vì sợ mất giới đức. Dù trải qua bao nhiêu kiếp sống, Đức Như Lai tôn trọng giới, giữ gìn giới, thực hành giới, không tôn trọng mạng sống của mình vì đối với Ngài giới hạnh là mục đích giác ngộ.

3. Xuất gia Ba-La-Mật (Nekkhamma pāramīs)

3.1. Định nghĩa

Nekkhamma có nghĩa là sự từ bỏ, thoát ly: dục trần và luân hồi. Thoát ly luân hồi là kết quả của giải thoát dục trần, và chỉ khi nào thoát ly dục trần qua pháp hành mới thoát ly luân hồi.

Xuất gia BLM có thể được thành tựu bởi bất cứ ai hoàn toàn từ bỏ nơi mà tham nhiễm của người ấy tăng trưởng, và trú ngụ chỗ thích hợp để thoát khỏi sự ô nhiễm.

3.2. Xuất ly (nekkhamma) được đề cập đến ngay sau giới, vì:

- 1- Xuất ly giúp hoàn thiện việc giữ giới.

2- Để đưa ra những lối hành xử trong tâm ngay sau lối hành xử tốt qua thân và khẩu.

3- Vì thiền (jhāna) dễ thành tựu với người có giới trong sạch.

4- Để chỉ ra rằng việc thanh lọc những khuynh hướng (āsaya) thấp hèn của một người, qua việc từ bỏ ác, bất thiện của thân - khẩu. Hay qua sự hiểu biết (payoga) sẽ từ bỏ các ý bất thiện trong tâm.

5- Để nêu lên sự từ bỏ các ám ảnh trong tâm ngay lập tức sau khi từ bỏ không phạm về thân và khẩu.

3.3. Hoàn hảo trong xuất ly

Là tác ý từ bỏ dục lạc và sinh hữu; có hiểu biết về những gì không hài lòng vốn có; có tâm Từ và khéo léo.

3.4. Đặc điểm

Xuất ly có đặc tính là thoát khỏi dục lạc và sinh hữu; chức năng là xác minh điều không đáng hài lòng của chúng; sự hiển lộ là thoát khỏi chúng; nhân gần là “có sự tác động (samvega)”.

3.5. Nguyên nhân ô nhiễm

Những suy nghĩ sai lầm khi hoan hỷ trong dục lạc và sinh hữu; không hài lòng khi chúng giảm xuống là ô nhiễm của Xuất ly Ba-La-Mật.

3.6. Bồ-tát thực hạnh hạnh Xuất ly Ba-La-Mật

Khi nhận biết nguy hại của dục lạc này, Bồ-tát suy gẫm về lợi ích của xuất ly với tâm nghiêng về, hướng về an lạc của xuất ly, độc cư và an tịnh.

Do xuất ly được bắt nguồn từ “sự lìa bỏ gia đình, sống không nhà” như vị tỳ-khưu, nên Bồ-tát xuất gia.

Nếu sống vào thời không có vị Phật xuất hiện trên thế gian, bậc Đại nhân xuất gia theo các vị ẩn sĩ hay những du sĩ, những người chủ trương học thuyết về nghiệp và tác động của nghiệp.

Nhưng khi Đức Chánh Giác xuất hiện trên thế gian, bậc Đại nhân chỉ xuất gia theo giáo pháp của các vị ấy. Khi xuất gia, Ngài tự giữ giới như mô tả ở trên và để làm trong sạch giới Bồ-tát có khuynh hướng ẩn cư. Khi ẩn cư thì ít có ham muốn, ít có ham muốn dẫn đến giới được hoàn hảo.

Những ô nhiễm trong tâm được rửa sạch bằng các loại nước có phẩm chất cao thượng như gìn giữ các giác quan, độc cư, tránh xa nơi náo nhiệt, khơi dậy sự nhiệt tâm, biết đủ trong cách sống ... Và tất cả lối hành xử được trong sạch nhờ nguyên tắc “có sự hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi”.

Ngoài ba truyền thống cao quý của bậc Thánh (biết đủ với bất kỳ loại y phục, biết đủ với bất kỳ vật thực nào khi được cho, biết đủ với bất kỳ chỗ ngụ nào),

các bậc Đại nhân có thể thành tựu được truyền thống thứ tư, tức là hoan hỷ trong thiền, nhập và trú trong thiền, cả cận định và nhập định trong bất kỳ một trong 40 đề mục thiền. Do vậy, các Ngài tu tập xong xuất ly Ba-La-Mật.

Tiền thân Đức Phật nhiều kiếp là Vua, Thái tử cai quản cả một quốc độ rộng lớn. Thế nhưng Ngài từ bỏ ngai vàng, người thân, người hầu và danh vọng mà không hối tiếc bất cứ điều gì về nó. Cha mẹ và tùy tùng đối với Ngài thì quan trọng nhưng quả vị Toàn giác thì lại quý báu hơn, do đó Như Lai từ bỏ vương quốc để xuất gia trở thành ẩn sĩ.

4. Trí tuệ Ba-La-Mật (Paññā pāramīs)

4.1. Định nghĩa

Trí tuệ là sở hữu đồng sanh đặc biệt, là một trong những đệ nhất nghĩa đế. Tên chính của Trí tuệ là paññindriya được tạo bởi pañña (Tuệ) và indriya (quyền). Gọi là Tuệ bởi vì nó dẫn đến sự thấu hiểu các khía cạnh của Tứ Thánh Đế và Tam tướng: Vô thường-Khổ-Vô ngã. Gọi là Quyền vì nó có thể khắc phục được vô minh và si mê. Do đó Đức Phật dạy rằng: Không có ánh sáng nào như Trí Tuệ.

4.2. Phân loại

Bộ Phân Tích trong Tạng Vi Diệu Pháp có kể ra 3 loại trí tuệ: Văn sở thành tuệ (trí tuệ do học hỏi, lắng nghe từ các bậc thiện tri thức. Đây là trí tuệ căn bản vì

mình không thể biết thêm được điều gì qua sự suy nghĩ của chính mình nếu trước đó không học hỏi các bậc trí; Tư sở thành tuệ (trí tuệ có được từ sự suy nghĩ của chính mình), Tu sở thành tuệ (trí tuệ đạt được khi thực sự trải nghiệm Thiên, hoặc trạng thái của Quả).

4.3. Tuệ được đề cập đến ngay sau xuất ly, vì:

1- Tuệ giúp cho xuất ly được hoàn thiện và trong sạch.

2- Để chỉ ra rằng: khi không có thiền (jhāna) thì không có tuệ, vì định là nhân gần của tuệ và tuệ là sự hiển lộ của định.

3- Để chỉ ra “xuất ly “dục trần” là nhân gián tiếp của tuệ, vì xuất ly “dục trần” là nhân gần của định, định sinh tuệ”.

4- Để chỉ ra rằng “tuệ trực tiếp mang lợi ích đến người qua năng lực thiền định”.

4.4. Đặc điểm

Tuệ có đặc tính là thấu hiểu bản chất thật sự (của chuỗi danh sắc) bằng sự suy xét đúng đắn hay đặc tính hiểu biết trọn vẹn một cách chính xác, giống như người xạ thủ tài giỏi bắn trúng mục tiêu; chức năng làm sáng tỏ cảnh giống như ngọn đèn; sự hiển lộ là không bối rối giống như người dẫn đường trong rừng; nhân gần là định hay bốn sự thật.

4.5. Nguyên nhân ô nhiễm:

Những suy nghĩ sai lầm về “ta” và “của ta” là ô nhiễm của Tuệ Ba-La-Mật.

4.6. Bảy cách trau dồi trí tuệ:

Bộ Sammohavinodani là Chú giải của Bộ Phân Tích Tạng Vi Diệu Pháp nêu 7 cách phát triển trí tuệ ở chương Niệm Xứ:

- 1- Thường xuyên vấn hỏi các bậc Trí Tuệ,
- 2- Làm sạch thân tâm,
- 3- giữ quân bình ngũ quyền,
- 4- Tránh tiếp xúc với người không có trí tuệ,
- 5- Thân cận bậc trí,
- 6- Quán xét tánh chất của Pháp (suy xét thâm sâu),
- 7- Có tâm nghiêng về sự phát triển trí tuệ.

4.7. Bỏ-tát thực hành hạnh Trí tuệ Ba-La-Mật

Bỏ-tát khi tu tập Tuệ Ba-La-Mật thì Ngài tránh các nhân sinh khởi si mê, như sau: Sự bất mãn, sự uể oải, sự dă dươi, hoan hỷ tụ hội, bị dính mắc với ngũ dục, do dự, thiếu hăng hái với tuệ, tự đánh giá sai chính mình, không chất vấn, không giữ cơ thể cho tốt, thiếu thiền định, thân cận với kẻ ngu, không thân cận người

trí, tự coi thường bản thân, suy xét sai, bám chặt vào các tà kiến, thiếu sự nỗ lực trong tâm và năm chướng ngại.

Nói ngắn gọn thì bất kỳ trạng thái nào mà khi đắm nhiễm vào làm cho tuệ chưa sinh không sinh lên, tuệ đang sinh bị diệt mất. Để tránh những nhân này, nên tinh tấn học tập và hành thiện chỉ hay thiện quán.

Với tuệ thiện xảo, đi chung với niệm và tinh tấn, trước tiên Bồ-tát hoàn toàn tự đắm mình vào việc học như: Nghiên cứu, nghe, nhớ, học và hỏi; sau đó Ngài chỉ dẫn lại cho người khác. Theo đó, tuệ sinh lên do học (*sutamayīpaññā*- trí văn) được phát triển. Cũng vậy, ngoài mong muốn vì lợi ích của người khác, Bồ-tát phát triển tuệ thiện xảo khi tạo ra những cơ hội để tu tập, hay thực hành nhiều phận sự giúp đỡ chúng sinh khi hiểu được hạnh phúc và đau khổ của họ.

Tiếp đến, Ngài tu tập tuệ quán xét (*cintāmayīpaññā* – trí tư) bằng cách: Trước tiên quán xét về bản chất riêng của danh sắc như uẩn, xứ, giới, tiếp theo Ngài khơi dậy những sự cần thiết quán xét trong các uẩn.... Kế đến, Ngài hoàn thiện phần sơ bộ của tuệ do thiện sinh khởi (*pubbabhāgabhāvanāpaññā*-trí tu ban sơ) bằng cách phát triển ba loại phàm trí qua việc hiểu rõ được các đặc tính chung và riêng của các uẩn... Cũng vậy, Ngài hiểu biết rõ ràng các pháp bên trong và bên ngoài không hề sai khác, như sau: “Đây chỉ là danh sắc (*nāmarūpamatta*) sinh diệt theo các

duyên. Ở đây không có người tạo hay tác nhân, chúng vô thường theo ý nghĩa không tồn tại sau khi tồn tại; khô theo ý nghĩa áp bức bởi sinh diệt; và vô ngã theo ý nghĩa không chi phối bất kỳ quyền lực nào”.

Hiểu rõ được như vậy, Ngài không dính mắc với chúng và giúp người khác cùng làm như vậy. Hoàn toàn với tâm từ, Ngài tiếp tục giúp các đệ tử gia nhập và đạt đến độ chín muồi trong ba phương thức (Thịnh văn thừa, Độc giác thừa và Phật thừa); giúp họ thành tựu thiên, giải thoát, định, thắng trí và không ngưng nghỉ cho đến khi đạt được đến tột đỉnh của tuệ và tất cả các phẩm chất của Đức Phật.

Sau khi thành tựu do học hỏi và tham vấn, hiểu biết về pháp như uẩn... để tạo nền tảng cho tuệ, Bồ-tát tự củng cố hai nguồn cội của sự trong sạch là: Trong sạch giới (giới tịnh) và trong sạch tâm (tâm tịnh), rồi thực hiện bốn điều đầu tiên làm cho tuệ trong sạch như đã đề cập để tạo thân của tuệ.

Có điều khác biệt nữa là: Ở đây, Bồ-tát phát triển tuệ quán (vipassanāñāṇa) cho đến hết “thực hành làm cho trong sạch – hành thanh tịnh”, Bồ-tát không đạt đến giai đoạn cuối cùng là “thấy biết trong sạch – tri kiến thanh tịnh”.

5. Tinh tấn Ba-La-Mật (Viriya pāramīs)

5.1. Định nghĩa

Tinh tấn (virīya) cũng như Trí tuệ là một sở hữu đồng sanh, nhưng Trí tuệ luôn kết hợp với tâm thiện còn Tinh tấn kết hợp với tâm thiện lẫn bất thiện, có khi vô ký. Trong Tinh tấn Ba-La-Mật, chỉ có Chánh Tinh Tấn mới được tu tập đến mức cao nhất. Chánh Tinh Tấn cũng được gọi là Chánh Cần.

5.2. Tinh tấn được nêu lên ngay sau tuệ, vì:

1 - Chức năng của tuệ được hoàn thiện khi có tinh tấn.

2- Để chỉ ra việc làm phi thường của Bồ-tát vì lợi ích của chúng sanh, sau khi Ngài hiểu rõ sự trống rỗng (suññatā) đối với người nhận lẫn người cho.

3- Để chỉ ra “trí sinh tinh tấn”.

4 - Để khơi dậy tinh tấn ngay sau khi cân nhắc cẩn thận, theo câu nói “Hành động có suy nghĩ cẩn thận sẽ mang đến kết quả tuyệt vời”.

5.3. Hoàn hảo trong tinh tấn:

Là hành động thân, lời nói và ý vì lợi ích của người khác, có tâm Từ và khéo léo

5.4. Đặc điểm

Tinh tấn có đặc tính là nỗ lực; chức năng là củng cố cho vững chắc; sự hiển lộ là không hề mệt mỏi; có dịp để đánh thức sự tinh tấn hay có sự tác động (samvega) là nhân gần.

5.5. Nguyên nhân ô nhiễm:

Những ý nghĩ lười biếng làm khởi sanh hôn trầm, thụy miên và trạo hối là nguyên nhân ô nhiễm Tinh tấn Ba-La-Mật.

5.6. Mười một yếu tố phát triển tinh tấn:

(Theo Chú giải Satipatthāna Vibhanga và Mahā Satipatthāna Sutta)

- 1- Quán xét sự đau khổ trong các khổ cảnh,
- 2- Nhận biết lợi ích phát sanh từ sự tinh tấn,
- 3- Suy xét lại con đường mà bậc Thánh đã đi qua,
- 4- Tôn trọng vật thực cúng dường của Thiện tín,
- 5- Quán về tánh chất cao quý của sự thừa tự (tài sản của những bậc có giới đức; di sản của Đức Phật),
- 6- Quán về tánh cao quý của Đức Phật,
- 7- Quán về tánh cao quý của dòng phái (tổ tiên, nguồn gốc),
- 8- Quán tánh cao quý của những bậc phạm hạnh trong Tăng chúng,
- 9- Tránh xa những kẻ lười biếng,
- 10- Thân cận người siêng năng,

11- Có khuynh hướng phát triển tinh tấn trong bốn oai nghi.

5.7. Nền tảng chính của sự tinh tấn:

Tâm kinh cảm, sợ hãi khi thấy mối nguy hiểm của luân hồi, của các pháp hữu vi.

5.8. Bồ tát thực hành Tinh tấn Ba-La-Mật:

Trong mỗi kiếp sống, chư Bồ tát thường làm các điều mà các Ngài phải làm một cách gan dạ, không nao núng. Không chỉ những kiếp tái sinh làm người, có những kiếp tái sinh làm súc vật Ngài vẫn thể hiện nó không gián đoạn. Như trong kiếp Ngài tái sinh làm con bò đực mạnh mẽ tên là Kanha, do lòng biết ơn một bà lão đã nuôi nấng chăm sóc, Ngài đã dùng sức tinh tấn kéo đi năm trăm cỗ xe chở đầy hàng hóa vượt qua vùng sinh lớn đem về số tiền vàng lớn giúp bà lão thoát khỏi đói nghèo. Khuynh hướng phát triển tinh tấn tiềm tàng trong người Bồ Tát vẫn đi theo Ngài trong tất cả những kiếp luân hồi.

Ngài tu tập tinh tấn balamật, khơi dậy sự nhiệt tâm trong khi thực hành một cách triệt để và bền bỉ, không hề lui sụt hay co rúm tâm trước các Ba-La-Mật.

Bồ tát tinh tấn đạt được và, tích trữ những phẩm chất phi thường, vô lượng, cao thượng, trong sạch, không ô nhiễm và không gì so sánh được.

Ngài tự khuyến khích làm tăng trưởng tinh tấn, vì tinh tấn như vậy thì có năng lực tâm linh phi thường mà thậm chí người thường còn có thể đạt được, nói gì đến tinh tấn trong tu tập.

Tu tập thành công tất cả các pháp trợ đạo hoàn toàn nhờ vào năng lực tinh tấn. Tam tướng được sinh lên, bốn nơi chú niệm (tứ niệm xứ - Nd), bốn điều lợi ích cơ bản (tứ như ý- Nd) ..., hương vị của từ bi, quán xét các pháp; đó là điều kiện riêng biệt để nhận biết được các phẩm chất của Đức Phật.

6. Kham nhẫn Ba-La-Mật (Khanti pāramīs)

6.1. Định nghĩa

Nhẫn nại là khi đối diện với cảnh trái ý không khởi tâm sân giận và khi gặp cảnh vừa lòng không khởi tâm tham đắm. Chú giải Hạnh Tạng trình bày: “Nhóm tâm và những sở hữu câu sanh của nó hình thành sự nhẫn nại đối với những lỗi lầm của chúng sanh với sở hữu vô sân đứng đầu kết hợp với lòng bi mẫn và phương tiện thiện xảo hỗ trợ được gọi là Nhẫn nại Ba-La-Mật.”

6.2. Nhẫn nại được đề cập đến ngay sau tinh tấn, vì:

1- Nhẫn nại được hoàn thiện do tinh tấn như nói: “Người có nhẫn nại (chịu đựng), khơi dậy được tinh tấn của mình thì vượt qua khổ cảnh”.

2- Nhẫn nại là vật trang trí của tinh tấn như nói: “Nhẫn nại của người có tinh tấn thì sáng chói”.

3- Để chỉ ra nền tảng “nhân cho định ngay sau nền tảng tinh tấn”, vì loại trừ được sự tinh tấn quá mức, hoặc từ sự suy giảm pháp.

4- Để chỉ ra sự quân bình của người có tinh tấn, người có nhẫn nại sẽ không hoạt động quá sức của mình trong mọi công việc.

5- Để chỉ ra rằng Bồ-tát không có tham muốn được tưởng thưởng, luôn hành động vì lợi ích của người khác. Không có tham, sân, si khi Ngài quán xét Pháp theo đúng thực tướng.

6- Để chỉ ra rằng Bồ-tát phải chịu đựng những khổ nạn do người khác tạo ra, thậm chí khi Ngài hoàn toàn vì lợi ích của người khác.

6.3. Hoàn hảo trong nhẫn nại

Là chịu đựng sự nguy hại do chúng sinh mang lại và các hành. Hay tác ý “chịu đựng” xuất hiện nơi tâm với phương thức như vậy, trong khi đó sự vô sân chiếm ưu thế, có tâm Từ và khéo léo.

6.4. Đặc điểm

Nhẫn nại có đặc tính là chấp nhận; chức năng là chịu đựng những gì yêu thích và không yêu thích; sự

hiển lộ là chịu đựng hay không chống đối; nhân gần là thấy các pháp đúng theo bản chất của chúng.

6.5. Nguyên nhân ô nhiễm:

Những suy nghĩ phân biệt về mình và những người khác là ô nhiễm của Nhẫn nại BLM? Phân biệt Vô Sân và Nhẫn nại: DPS 1A tr332

6.6. Tu tập Nhẫn nại Ba-La-Mật

* Tích truyện sự nhẫn nại của Đại Đức Punṇa khi bạch với Thế Tôn rằng vị ấy muốn đi đến xứ Sunāparanta thuyết pháp

* Tích truyện sự nhẫn nại của Đề Thích trong trận chiến với Asura (DPS 1A tr.329)

7. Chân Thật Ba-La-Mật (Sacca pāramīs)

7.1. Định nghĩa

Chân thật Ba-La-Mật là sự Chân thật trong pháp hành được thực hành bởi các bậc chân nhân. Đó là Chân thật ngữ (lời nói chân thật). Sự hành pháp như vậy trong chính mình được gọi là sự thực hành Chân thật Ba-La-Mật.

7.2. Phân loại

Sự chân thật trong lời nói có 3 loại:

1- nói lời chân thật để mọi người tin mình,

2- nói lời chân thật để ước nguyện được thành tựu,

3- nói lời chân thật để tránh lời nói dối.

Hai loại chân thật đầu chư Bồ Tát chỉ sử dụng khi thực sự cần thiết. Còn loại thứ ba các Ngài luôn luôn thực hành trong mọi trường hợp. Những người có giới hạnh nên nói lời Ly vọng ngữ chân thật và hãy cố gắng tu tập nó.

Điều chân thật chia làm hai loại:

1- là sự thật làm thành tựu một điều gì đó vào lúc người đó nói ra,

2- sự thật đòi hỏi phải có hành động chứng minh sau khi nói ra

7.3. Chân thật được nêu lên ngay sau nhẫn nại, vì:

1 - Nhẫn nại được hành trì kéo dài nhờ thấy được sự thật.

2- Sự nhẫn nại là chịu đựng những sai trái do người khác gây ra, rồi tiếp đến chỉ ra sự chân thật với lời nói của người khác để giúp họ.

3- Để chỉ ra rằng vị Bồ-tát nhờ nhẫn nại mà không bị chao đảo khi chống đối lại những chương ngại, nhờ lời nói chân thật nên không từ bỏ kẻ nghịch.

4- Để chỉ ra sự chân thật giúp tuệ phát triển, nhờ quán xét đến sự trống rỗng của chúng sinh.

7.4. Hoàn hảo trong chân thật

Là không dối trá trong lời nói, được phân tích thành tránh né lời không thật, tác ý chưa bỏ nói dối ... có tâm Từ và khéo léo.

7.5. Đặc điểm

Chân thật có đặc tính là không dối trá trong lời nói; chức năng là làm theo thực tế; sự hiển lộ là xuất sắc; nhân gần là trung thực.

7.6. Nguyên nhân ô nhiễm:

Những suy nghĩ sai lầm khi tuyên bố thấy những gì chưa thấy, biết những gì chưa biết, nghe những gì chưa nghe... là ô nhiễm của Chân thật Ba-La-Mật.

7.7. Bài học đạo đức:

Điều đặc biệt của pháp Chân thật Ba-La-Mật là có năng lực làm cho ước nguyện người ta được thành tựu nhờ sự chân thật được nói ra. Câu kệ 62 của bốn sanh Sutasoma nói: “Trong tất cả các vị trên thế gian này, vị chân thật là ngọt ngào nhất.” (TK Indacanda dịch)

7.8. Oai lực Pháp chân thật vào thời đức Phật

Trong vô lượng kiếp quá khứ Như Lai đã thực hành hạnh nói lời Chân thật và công đức của nó đem lại bất khả tư nghĩ, có những kiếp Ngài gặp những tai nạn nguy hiểm nhưng nhờ đức hạnh trong sạch và lời nguyện cầu chân thật mà Ngài được an lành. Trong Kinh Bốn Sanh có một thời, tiền thân của Ngài là con chim cú non đang bị đám lửa cháy đe dọa tính mạng, Ngài suy niệm về ân đức Tam Bảo rồi long trọng xác nhận sự thật, đám cháy khủng khiếp lui tan. Hoặc trong tiền thân là đức vua Sivi bố thí đôi mắt, lời nói chân thật của vua Sivi đã làm thành tựu ước nguyện phục hồi đôi mắt của vị ấy.

Vào thời Đức Phật, tại thành Vesālī, có xảy ra thiên tai gồm có tật bệnh, phi nhân và đói khát. Đức Phật cùng với chúng tỳ khuru đi đến đó và Ngài chỉ dạy cho đại đức Ānanda cách tụng bài kinh nguyện gồm những lời chân thật. Đại đức Ānanda đi quanh trọn đêm trong ba vòng thành Vesālī và tụng bài kinh cầu nguyện ấy. Nhờ oai lực của bài kinh ấy mà tất cả ba loại tai họa kia thấy đều tiêu diệt. Câu chuyện này được kể chi tiết trong phần Chú giải của bài kinh Ratana Sutta. Bài kinh nguyện chân thật bao gồm một số kệ hình thành nên bài kinh Paritta, “Hộ trì”, được gọi là Ratana Sutta. Bài kinh ấy bắt đầu bằng một Ân đức của Phật: “Trong cõi trời, người, rồng và Kim-xí-điều, có nhiều loại ngọc quý. Nhưng không có loại bảo vật nào sánh bằng Phật bảo. Do oai lực của lời chân thật này, cầu cho tất cả chúng sanh thoát khỏi ba điều tai họa và được hạnh

phúc.” Bài kinh Ratana Sutta chứa mười hai câu kệ, là những lời chân thật, nói lên ân đức của Tam bảo - Phật, Pháp và Tăng.

Bài kinh Aṅgulimāla Sutta trong phẩm Rājavagga của bộ Majjhima Paṇṇāsa chứa một câu chuyện khác cũng diễn ra trong thời Đức Phật. Khi Đức Phật đang ngụ ở Jetavana tịnh xá, trong thành Savatthi, đại đức Aṅgulimāla bạch với Đức Phật về một thiếu phụ đang gặp khó khăn khi sinh nở. Theo sự hướng dẫn của Đức Phật, đại đức Aṅgulimāla đi đến thiếu phụ sanh khó để giúp đỡ bà ta bằng lời tác chứng: “Từ khi tôi sanh vào dòng thánh,” Đại đức Aṅgulimāla tác nguyện, “tôi chưa bao giờ hại mạng một chúng sanh nào. Do lời chân thật này, cầu xin cho hai mẹ con được bình an.” Ngay sau đó, người mẹ sanh đứa con một cách dễ dàng và cả hai được mẹ tròn con vuông. Như vậy trong thời Đức Phật, pháp Chân thật đã cho kết quả nhân tiền.

8. Quyết định Ba-La-Mật (Adiṭṭhāna pāramīs)

8.1. Định nghĩa

Là giữ vững trong tâm những điều muốn làm, kiên cố như núi đá vững chắc không bị lung lay trước luồng gió mạnh. Nếu muốn chứng đắc Đạo quả, hành giả phải quyết tâm thực hành pháp để thành đạt mục tiêu ấy

8.2. Phân loại

Quyết định (Chí nguyện) có 3 loại:

1/ Tiền tướng nguyện: Nguyện thực hiện để cho các điều báo xuất hiện trước khi sự việc xảy ra. VD: Sau khi thọ dụng cơm sữa của Sujata, Bồ Tát đặt mâm vàng xuống dòng nước và chú nguyện rằng “nếu mâm này trôi ngược Ta sẽ thành Chánh Giác”

2/ Cầu ước nguyện: Nguyện được thực hiện để thành tựu ước muốn. VD: Sau khi thành đạo, hai thương nhân đến dâng cúng thực phẩm cho Đức Phật. Ngài suy xét làm cách nào để thọ lãnh thực phẩm ấy, khi đó Tứ Thiên Vương đến dâng cho Ngài bốn cái bát. Để làm tăng trưởng đức tin của họ, Đức Phật nhận 4 cái bát và chú nguyện rằng: Nguyện bốn cái bát này biến thành một.” Sự chú nguyện này là Cầu ước nguyện.

3/ Hạnh nguyện: nguyện thực hành viên mãn phận sự. Hành giả khi thọ trì những pháp hành cao quý và luôn làm đúng với lời nguyện ấy. VD: Trước khi Vua Sivi (tiền thân Phật) bố thí mắt, Ngài đã dũng cảm phát nguyện: Nếu hôm nay có ai đến xin mắt của ta, ta sẽ cho nó không chút do dự.

Như vậy những công việc trên thế gian này chỉ được thực hiện sau khi người ta đã lập quyết định (nguyện): Tôi sẽ thực hiện điều này.

8.3. Quyết định được đề cập đến ngay sau chân thật, vì:

1- Chân thật được hoàn thiện nhờ Quyết định. Tránh không làm điều sai; điều tốt được hoàn thiện, khi quyết định của người ấy không bị dao động.

2- Trước tiên chỉ ra sự không dối trá trong lời nói, kể đến chỉ ra sự cam kết không thay đổi lời nói, vì Bồ-tát luôn nói chân thật để thực hiện lời nguyện bố thí..., không hề dao động trước bất cứ sự kiện nào.

3- Để chỉ ra rằng “ngay sau tuệ thấy rõ sự thật”, quyết tâm thành đạt các pháp giác ngộ cần thiết (bodhisambhāra); với những ai nhận biết “những pháp cần thiết dẫn đến giác ngộ như thật” sẽ không do dự khi đối đầu những pháp đối nghịch, mau chóng hoàn thiện những pháp cần thiết này.

8.4. Hoàn hảo trong quyết định

Là quyết định vững chắc với việc làm có lợi ích đến người mình hay người khác, có tâm Từ và khéo léo. Hay đó là tác ý xuất hiện trong tâm với phương thức ấy.

8.5. Đặc điểm

Quyết định có đặc tính là quyết định theo các pháp trợ đạo; chức năng là vượt qua những pháp đối nghịch; sự hiển lộ là không lay chuyển trong nhiệm vụ đó; nhân gần là các pháp trợ đạo.

8.6. Nguyên nhân ô nhiễm:

Nghĩ rằng các pháp cần thiết cho sự giác ngộ, các pháp Ba-La-Mật và các hạnh là không lợi ích và những pháp đối nghịch với chúng là có lợi ích. Ý nghĩ như vậy là ô nhiễm của Quyết định Ba-La-Mật.

8.7. Bồ Tát tu tập Quyết định Ba-La-Mật

Bồ-tát của chúng ta có một kiếp nọ sanh làm con của vua nước Kāsi và có tên là Temiya. (Sở dĩ hoàng tử có tên như vậy vì vào ngày sanh của vị ấy, trời mưa nặng hạt trên khắp vương quốc và mọi người đều được an vui). Khi hoàng tử được một tháng tuổi, trong khi cậu bé đang ở trong vòng tay của phụ vương, bốn tên trộm được áp giải đến trước mặt đức vua và đức vua đã truyền lệnh trừng phạt bọn chúng. Hoàng tử rất xúc động trước cảnh này và trở nên buồn chán khi nghĩ: “Ta sẽ tìm cách thoát khỏi hoàng cung này.” Ngày hôm sau trong khi hoàng tử đang ngồi một mình dưới cái lọng trắng, vị ấy suy nghĩ về hành động của phụ vương và thấy khiếp đảm với vương vị. Thấy hoàng tử mang bộ mặt thiểu não như hoa sen bị vò nát, vị nữ thần bảo hộ chiếc lọng trong một kiếp quá khứ đã là mẹ của hoàng tử Temia mới cất tiếng nói rằng: “Đừng lo, này con thân. Nếu con muốn thoát khỏi hoàng cung này, hãy quyết chí giả câm, điếc và bại liệt và con sẽ được toại nguyện.” Khi ấy hoàng tử lập nguyện và bắt đầu thực hành theo đó. Dù gặp nhiều thử thách suốt thời mười sáu năm ròng rã, vị ấy vẫn kiên định như núi đá vững chắc. Sự quyết tâm kiên cố của vị ấy là một hành

động về sự quyết chí vĩ đại. Chỉ khi nào người ta thực hành viên mãn Vata Adhiṭṭhāna bằng quyết tâm của hoàng tử Temiya với tất cả nỗ lực của mình và không hề dao động, khi đó người ấy mới được xem là đã thực hành Quyết định Ba-La-Mật như các vị Bồ-tát đã từng làm.

9. Tâm từ Ba-La-Mật (Mettā pāramīs)

9.1. Định nghĩa

Là tình thương rộng lớn đối với chúng sanh mong mỗi cho họ được hạnh phúc, không có luyến ái, là một trong Tứ vô lượng tâm.

9.2. Từ được đề cập đến ngay sau Quyết định, vì:

1- Từ làm cho quyết định được hoàn hảo để hành động vì lợi ích của người khác. 2- Đề liệt kê hành động vì lợi ích của người khác ngay sau khi quyết định làm điều đó.

3- Hành động vì lợi ích của người khác không nao núng, chỉ khi quyết định vững chắc và có tâm từ (tâm thương mến hay không giận hờn).

9.3. Hoàn hảo trong Từ

Là mong muốn vì lợi ích và hạnh phúc của thế gian, có từ và khéo léo.

9.4. Đặc điểm:

Từ có đặc tính thúc đẩy lợi ích (của chúng sinh); chức năng là vì lợi ích của chúng sinh hay chức năng là loại trừ sân; sự hiển lộ là tốt bụng; nhân gần là thấy được khía cạnh tốt của chúng sinh.

9.5. Nguyên nhân ô nhiễm:

Nghĩ về người thân quen hoặc không thân quen

9.6. Mười lăm đức tánh cần có để tu tập tâm từ:

- 1- Khả năng làm điều thiện,
- 2- Chánh trực,
- 3- Hoàn toàn chân thật,
- 4- Tiếp thu những lời nói của những bậc trí tuệ,
- 5- Nhu thuận,
- 6- Không ngã mạn,
- 7- Tri túc,
- 8- Dễ dạy,
- 9- Không bận rộn do những phận sự không cần thiết,
- 10- Sống giản dị,
- 11- Lục căn thanh tịnh,
- 12- Có trí tuệ chín chắn,
- 13- Khiêm tốn trong việc làm ý nghĩ,

14- Không dính mắc, luyện ái với các vị thí chủ, bạn bè, người thân;

15- Không làm những điều mà bậc trí tuệ hằng chê trách, dù là việc nhỏ nhất.

9.7. Bồ Tát tu tập Tâm từ Ba-La-Mật

Cách tu tập mettā của vị Bồ-tát giải rõ trong Bốn sanh Suvāṇṇasāma của bộ Cariya Pitaka và chương Mahā Nipāta của Bốn sanh kinh. Câu chuyện trong bộ Cariya Piṭaka được tóm tắt như sau: *“Này Sāriputa, khi ta sanh làm Suvāṇṇasāma, sống ở một chỗ ngụ do Sakka dựng lên, ta rải tâm bác ái đến các loại sư tử và hổ báo trong rừng. Ta sống giữa các loài thú rừng như sư tử, cọp, beo, chó sói, trâu núi, nai đốm và gấu. Chẳng có con thú nào sợ hãi khi gần ta và ta cũng không e sợ chúng. Ta sống hạnh phúc trong rừng vì ta được che chở bởi năng lực của mettā.”* Qua đoạn kinh này, chúng ta không biết gì về gia đình, dòng dõi, v.v... của Suvāṇṇasāma. Điều mà chúng ta biết là cuộc sống hạnh phúc và thánh thiện của vị ấy, không chút sợ hãi đối với các loại thú rừng nhờ oai đức của pháp bác ái của vị ấy. Tuy nhiên, ở chương Mahā Nipāta, câu chuyện kể rằng khi Bồ-tát Suvāṇṇasāma bị trúng tên, vị ấy hỏi: *“Tại sao ông bắn tên vào người tôi?”* và vua Piliyakkha trả lời: *“Trong khi ta nhắm vào con nai, con nai đã ở đúng điểm nhắm của ta, nhưng vì sợ người nên nó đã bỏ chạy, vì thế ta đã nổi giận mà bắn vào người.”* Rồi Suvāṇṇa-sāma đáp lại: *“Khi thấy ta, con*

nai không bị sợ hãi, những con thú khác cũng vậy.” Vị ấy cũng nói rằng: “Tâu bệ hạ, ngay cả loài Kinnara có tánh rất rụt rè, đang sống ở núi Gandhamādana cũng vui sướng đến gần ta khi chúng đang đi trong núi đồi và các khu rừng. Từ câu kệ này, chúng ta thấy rằng Bồ-tát Suvaṇṇa-sāma, khi sống ở trong rừng, đã rải tâm bác ái đến tất cả muôn thú bao gồm loại Kinnara và tất cả thú rừng đều yêu thương vị ấy. Trong bài liệt kê mười một điều lợi ích phát sanh từ việc rải tâm bác ái, có một lợi ích là được chư thiên, nhân loại, dạ xoa, a-tu-la thương mến. Nhưng từ câu chuyện Suvaṇṇasāma, chúng ta biết rằng loài muôn thú cũng yêu mến người rải tâm bác ái.

10. Tâm xả Ba-La-Mật (Upekkhā)

10.1. Định nghĩa:

Là trạng thái tâm bình thản khi đối diện cảnh vui hay buồn.

10.2. Xả được đề cập đến ngay sau Từ, vì:

- 1- Xả làm cho Từ được trong sạch.
- 2- Để chỉ ra rằng phải giữ được sự điềm tĩnh đối với những hành động sai trái của người khác, và hành động vì lợi ích của người ấy.
- 3- Đề cập đến sự phát triển tâm Từ, tiếp đến là phát triển phẩm chất có được

4- Để cho thấy giới tuyệt vời của Bồ-tát, tâm luôn vô tư thậm chí với những ai mang điều tốt đến cho Ngài.

10.3. Hoàn hảo trong Xả

Là thái độ vô tư, bình thản với những chúng sinh và các hành mình mong muốn cùng không mong muốn. Loại trừ sức lôi cuốn và sự ghê tởm, có từ và khéo léo.

10.4. Đặc điểm

Xả có đặc tính thúc đẩy khía cạnh quân bình; chức năng là nhìn các pháp một cách vô tư; sự hiển lộ là làm giảm bớt sự lôi cuốn và ghê tởm; nhân gần là quán xét thấy rằng tất cả chúng sinh có nghiệp là thai tạng.

10.5. Nguyên nhân ô nhiễm:

Tâm phân biệt các cảnh khả ái và không khả ái

10.6 Thực hành Tâm xả Ba-La-Mật

Tương tự phương pháp thực hành tâm Từ tuy nhiên chỉ có một nội dung duy nhất: *“Tất cả chúng sanh đều có nghiệp là tài sản riêng của chính họ.”*

Sự lịm tắt thương ghét chính là sự thành tựu của Xả. Xả chân thực không phải là vô tâm hay lãnh đạm. Nó trông thấy điều thiện và điều ác dẫn đến hạnh phúc và đau khổ, người thọ trì quán xét rất rõ ràng vì biết rõ đó là kết quả của những nghiệp thiện ác. Rãi tâm từ đến

người thân thì dễ nhưng quán Xả đối với người thân thì khó hơn

Một câu chuyện trong Kinh Bốn Sanh nói về Xả Độ của Đức Thế Tôn được tóm tắt trong Hạnh Tạng như sau: Như Lai nằm trong nghĩa trang dựa vào bộ xương người. Một đám trẻ con nhà quê đến gần và nhạo báng Như Lai. Những đứa khác mang lại cho Như Lai nhiều dầu thơm vòng hoa và những loại thực phẩm, Như Lai cảm thấy hoan hỷ và phấn khởi. Những đứa trẻ gây cho Như Lai đau đớn và những đứa khác đem lại cho như hạnh phúc - đối với Như Lai tử tế hay giận hờn đều vô nghĩa. Sau khi Như Lai đã hòa đồng giữa hạnh phúc và đau khổ, danh dự và nhục nhã. Như Lai vẫn an nhiên tự tại ở mọi hoàn cảnh - đây là xả độ của Như Lai.

(Buổi giảng ngày 06/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Ba-La-Mật là gì? Có mấy bậc Ba-La-Mật?
- 2). Các bậc Thánh, Phật Độc Giác, Phật Chánh Đẳng Giác thực hiện các bậc Ba-La-Mật nào và các vị hành trọn vẹn đủ Ba-La-Mật trong thời gian bao lâu?

- 3). Hãy phân biệt phước thiện và phước Ba-La-Mật? Điểm mấu chốt tạo nên phước Ba-La-Mật là gì?
- 4). Nội dung 10 pháp Ba-La-Mật là gì? Hãy phân tích từng pháp Ba-La-Mật?
- 5). Lợi ích và quả báu khi tu tập pháp Ba-La-Mật là gì?

Bài 3: PHÁP HỌC - PHÁP HÀNH - PHÁP THÀNH



- * ĐỊNH NGHĨA VÀ SỰ LIÊN HỆ
- * PHÁP HỌC (Pariyattisāsana)
- * PHÁP HÀNH (Paṭipattisāsana)
- * PHÁP THÀNH (Paṭivedhasāsana)

Kính thưa đại chúng, chúng ta tiếp tục học lớp Giáo lý cơ bản, chủ đề tối hôm nay Thầy gửi đến đại chúng là PHÁP HỌC, PHÁP HÀNH, PHÁP THÀNH. Bài này nội dung kiến thức hơi dài, Thầy sẽ gửi bài cho quý Phật tử đọc lại.

I. ĐỊNH NGHĨA VÀ SỰ LIÊN HỆ

Pháp học, Pháp hành, Pháp thành là ba nội dung, ba tinh hoa, ba điều Pháp của chánh Pháp. Thầy định nghĩa tổng quan trước rồi sau đó ta đi vào từng phần.

1. Pháp học (Pariyattisāsana) là gì?

Pháp học Phật giáo (Pariyattisāsana) là những lời dạy của Đức Phật, và những lời dạy của các bậc Thánh,

các vị chư Thiên, Phạm thiên, nam cư sĩ, nữ cư sĩ nhưng được Đức Phật xác nhận, xác tín lại.

Phật tử nhớ là có những lời không phải do chính Đức Phật nói mà do các Bậc Thánh nói nhưng được Đức Phật xác tín lại thì đó cũng được gọi là Pháp học. Ví dụ như Thầy Xá-lợi-phất (Sāriputta) nói, Thầy Mục-kiền-liên (Moggallāna) nói, Thầy A Nan (Ānanda) nói, hay vị Phạm thiên, chư Thiên nào đó, nam nữ cư sĩ nào đó và được Đức Phật xác tín lại. Nói rộng tổng quan đó là Tam tạng Kinh điển (Tipitaka): Kinh, Luật, Luận, hay còn gọi là Chánh tạng và Chú giải.

- Chánh tạng: là những lời Phật dạy.

- Chú giải (Aṭṭhakathā): là những điều mà các vị tiền bối sau này giải nghĩa cho rõ ra, hay là các bản Phụ chú giải (Tīkā) và Phụ theo chú giải (Anuṭīkā).

2. Pháp hành (Paṭipattisāsana) là gì?

Pháp hành Phật giáo (Paṭipattisāsana) là đường lối cần phải thực tập, cần phải tu tập, cần phải tu hành, và con đường đó chính là hành giới, hành định, hành tuệ.

Bài này là bài tổng quan, là bản đồ của quý vị sau này học đến đâu là ta biết cái nào là Pháp học, cái nào là Pháp hành. Có thể nói rằng Pháp hành Phật giáo đó là thực hành theo giới, thực hành theo định, thực hành theo tuệ. Trong Khóa 4 này chúng ta có bài Giới - Định - Tuệ, tức là bài chuyên về Pháp hành.

3. Pháp thành (Paṭivedhasāsana) là gì?

Pháp thành Phật giáo (Paṭivedhasāsana) là mục đích của phạm hạnh, là lý tưởng cần phải đạt đến, đó chính là thiền Định và Đạo quả (là tứ Đạo, tứ Quả).

Bắt đầu qua khóa này bài rất nhiều, quý vị học cười ngửa xem hoa là sẽ không nắm được bài đâu, như vậy thì tiếc lắm! 60 cái bậc cấp mà quý vị đã leo được đến bậc thứ 48 là gần cuối cùng rồi nên quý Phật tử ráng cố gắng. Thầy không biết phải nói gì để cho quý vị cố gắng học, chỉ có thể nói đây là những gì quý giá nhất, tinh túy nhất, những công thức mà chỉ có Đức Phật giác ngộ và dạy lại thôi.

4. Sự liên hệ giữa Pháp học, Pháp hành và Pháp thành

Chúng ta đã định nghĩa tổng quan, bây giờ mình sẽ qua một cái ý lớn đó là sự liên hệ giữa Pháp học, Pháp hành và Pháp thành.

Pháp học là nhân - Pháp hành là quả, tức là chúng ta có học rồi là nhân và khi mình hành là quả. Và Pháp hành là nhân - Pháp thành là quả, Thầy sẽ giải thích câu này, tức là nó có sự liên hệ nhân - quả giữa Pháp học, Pháp hành, Pháp thành.

Khi Pháp học phát triển, khi chúng ta nắm được Pháp học thì mình mới hành cho đúng, không nắm được Pháp học thì làm sao hành đúng. Cho nên, ai mà nói với Thầy "*con không học đâu con hành thôi, con*

thích tu hơn chứ con không thích học", thì bây giờ Phật tử đã hiểu tại sao Thầy hỏi hộp 99% khi nghe nói câu đó rồi phải không. Nghĩa là không học thì biết đường nào mà tu tập, rõ ràng là như vậy. Học là vẽ được cái bản đồ, có được bản đồ rồi thì ta mới đi theo cái bản đồ được chứ. Mà bây giờ Thầy hỏi quý vị cái bản đồ nó quan trọng không? Xin thưa không phải là quan trọng nữa, mà là cực kỳ quan trọng! Vì bản đồ mà sai thì đồng nghĩa là mình sẽ đi sai, là mình sẽ hành sai, mình học mà thiếu là mình hành thiếu, mình học sâu thì mới hành sâu, mình học rộng thì mới hành rộng được, nó rõ ràng như vậy. Học Pháp học cho đúng thì ta mới hành đúng được. Cho nên chúng ta học là nhân, chúng ta hành là quả. Và khi Phật tử hành rồi, thì Pháp hành là nhân và Pháp thành là quả. Hành giới - định - tuệ là nhân, và thành tứ Đạo, tứ Quả, hay là thành bậc Thánh (Sơ quả, Nhị quả, Tam quả, Tứ quả), thì thành Thánh nhân là quả.

Vậy sự liên hệ của Pháp học, Pháp hành, Pháp thành là: Pháp học có phát triển thì Pháp hành mới phát triển, Pháp hành có phát triển thì mới có Pháp thành.

Rất quan trọng cái chuyện học! Đừng ai nói không học mà tu, dĩ nhiên là có những người học nhiều hơn hành, hoặc hành nhiều hơn học. Nhưng mà nhớ giùm Thầy là phải học, ít nhất là học căn bản. Có những người họ học căn bản thôi, không học sâu, nhưng vẫn phải học. Cho nên Lớp Giáo lý 4 khóa này là Thầy

muốn tặng cho đại chúng những gì căn bản nhất, còn chuyên sâu hơn, rộng hơn, đa văn nữa thì chúng ta phải học thêm nhiều lắm chứ không phải chừng này đâu. Học xong cái căn bản này là Phật tử có thể nắm được đường lối các Pháp học và Pháp hành trên bản đồ rồi. Pháp học có hiểu đúng thì mới hành đúng, có hành đúng thì mới có kết quả. Từ đó mình suy ra học không đúng thì hành không đúng, hành không đúng thì không có kết quả. Dĩ nhiên nói rộng ra là Pháp hành và Pháp thành cũng quan trọng, nhưng khi bắt đầu vào Phật Pháp bước đầu tiên là ta phải đối diện với Pháp học.

Pháp học ở đây là khi chúng ta học thì mình được Văn tuệ, khi học rồi thì có trí tuệ - trí tuệ do Văn. Nhớ giùm Thầy có 3 cách để sanh trí tuệ: Văn tuệ, Tu tuệ, Tư tuệ. Văn tuệ là đầu tiên mình phải học, học trực tiếp từ ai đó, đọc sách, nghe giảng, nghĩa là đầu tiên mình phải đi vô bằng con đường Pháp học, nói dễ hiểu, Pháp học như là cái bản đồ. Và nếu Pháp học không quan trọng thì Đức Phật chỉ nói Pháp hành giới - định - tuệ thôi chứ đâu nói Pháp học, đúng chưa Phật tử? Nên dĩ nhiên là Pháp học quan trọng nha.

Và xin thưa đại chúng, mục đích cuối cùng của đời sống phạm hạnh là Thánh quả, nhưng có những vị Thánh, ngay cả khi các Ngài đã đắc Thánh rồi, sau đó các Ngài vẫn bổ túc Pháp học. Phật tử đừng nghĩ là các Ngài đắc Thánh xong là không còn học nữa, tại sao vậy? Tại vì khi đắc Thánh rồi, cái mục đích của đời tu

là xong rồi, nhưng các Ngài vẫn học để có thêm phương tiện độ sanh. Các Ngài đắc Thánh rồi, dĩ nhiên về nội dung giải thoát, về thanh tịnh phiền não thì các Ngài đã chấm dứt phiền não, nhưng muốn giảng về cái đó được thì các Ngài phải giỏi thêm Pháp học nữa, nếu Pháp học không giỏi thì các Ngài không độ sanh được nhiều. Những vị Thánh A-La-Hán là mục đích đã xong, đã đạt được Tứ quả, nhưng mà về sự đa văn thì mỗi vị mỗi khác nhau. Ví dụ như trí tuệ của Thầy Xá-lợi-phất (Sāriputta), trí tuệ của Thầy La-hầu-la (Rāhula), trí tuệ của Thầy A-nan (Ānanda) là đa văn... thì các Ngài rất là đa văn và giỏi về Pháp học nên các Ngài có phương tiện độ sanh nhiều. Cho nên, điều Thầy muốn nói ở đây là có những vị sau khi chứng Thánh rồi mà các Ngài vẫn bỏ tấc Pháp học, hướng chỉ là mình nha quý Phật tử! Nên bây giờ mình có nghe ai nói, thôi con học một hoặc vài bài Kinh là đủ, thì Thầy xin thưa là không có chuyện đó nha. Vào Pháp học rồi Thầy sẽ cho quý vị biết Đức Phật dạy bao nhiêu chủ đề giáo Pháp. Nói dễ hiểu, chúng ta có thể hình dung qua ba từ là: học Đạo - hành Đạo - chứng Đạo. Giai đoạn Pháp học như mình nói là "học Đạo", qua giai đoạn Pháp hành gọi là "hành Đạo", và giai đoạn Pháp thành là "chứng Đạo".

Quý vị nhớ giùm Thầy chi tiết này, nãy giờ Thầy nói Pháp học là cái bản đồ và khi mình hành thì phải có bản đồ, chúng ta đồng ý với nhau điểm này, tuy nhiên là bản đồ khi mà mình học trên giấy nó sẽ khác với khi mình hành ở ngoài một chút. Cái bản đồ mình

học thì trên căn bản là như vậy, nhưng khi đi ở ngoài con đường nó sẽ khác một chút chứ không phải giống y nguyên trong đó. Nhưng nếu không có cái bản đồ này là mình thua. Cho nên là phải có cái bản đồ giùm Thầy là Pháp học thôi, đó là sự liên hệ rất quan trọng. Chúng ta đang học lớp Giáo lý này chính là Pháp học.

Thầy nói tổng quan lại, Pháp học, Pháp hành, Pháp thành có sự liên hệ với nhau: Pháp học là nhân - Pháp hành là quả, Pháp hành là nhân - Pháp thành là quả. Có phát triển đúng Pháp học thì chúng ta mới tu tập đúng, hành đúng thì mới có kết quả. Hay mình còn gọi là học Đạo, hành Đạo và chứng Đạo. Bây giờ chúng ta vào ba phần chính của Pháp học, Pháp hành, Pháp thành.

II. PHÁP HỌC (Pariyattisāsana)

Pháp học là những lời dạy của Đức Phật và những lời dạy không phải của Đức Phật như lời các bậc Thánh, các vị Chư thiên, các vị Phạm thiên, các vị nam nữ cư sĩ, được Phật xác nhận, xác tín thì vẫn gọi đó là lời dạy của Đức Phật, hay gọi là Kinh.

Pháp học Phật giáo gồm có Kinh, Luật, Luận, còn gọi là Tam tạng Kinh điển (Tipitaka):

- Bộ Luật đại diện cho Giới
- Bộ Kinh đại diện cho Định

- Bộ Luận đại diện cho Tuệ

Tổng hợp lại Kinh, Luật, Luận Phật dạy, chúng ta gọi là 84 ngàn Pháp uẩn.

"Uẩn": là sự nhóm, họp một nhóm, hay là một chủ đề.

Có nghĩa là, Đức Phật dạy 84 ngàn chủ đề Giáo Pháp, hay là đoạn văn Giáo Pháp. Thầy biết là có nhiều Phật tử hay nghe 84 ngàn Pháp môn, phải nhớ là 84 ngàn Pháp uẩn chứ không phải là 84 ngàn Pháp môn.

Bây giờ Thầy sẽ phân tích cho đại chúng dễ hiểu, ví dụ trong một bài Kinh có một chủ đề thì tính là một Pháp uẩn, còn bài Kinh có nhiều chủ đề thì tính là nhiều Pháp uẩn. Và một bài Kinh có thể có 20 chủ đề trong đó thì ta không nói là "có 20 Pháp môn", mà nói là "có 20 Pháp uẩn". Việc tính đếm Pháp uẩn là đề cập đến chủ đề chứ không phải đề cập đến Pháp môn.

Vậy thì 84 ngàn lời dạy của Đức Phật gọi đó là 84 ngàn Pháp uẩn, bao gồm:

- Tạng Kinh có 21 ngàn Pháp uẩn
- Tạng Luật có 21 ngàn Pháp uẩn
- Tạng Luận có 42 ngàn Pháp uẩn

Trong Trưởng Lão Tăng Kệ, Tiểu Bộ Kinh hôm đó Thầy (Ānanda) thương tiếc, hồi tưởng lại khi Đức Phật nhập niết bàn, Ngài có nói thế này.:

*Ta nhận từ đức Phật,
Tám mươi hai ngàn Pháp,
Còn nhận từ Tỷ-kheo,
Thêm hai ngàn Pháp nữa,
Tổng cộng tám tư ngàn,
Là Pháp ta chuyển vận.*

*(Trích Tiểu Bộ Kinh, Trưởng Lão Tăng Kệ) Hòa
thượng Minh Châu dịch.*

Thầy Ānanda là thị giả của Đức Phật. Các vị Thánh khác có một hoặc hai đệ nhất hạnh, riêng Thầy Ānanda có năm đệ nhất hạnh:

- Đệ nhất đa văn
- Đệ nhất thị giả
- Đệ nhất kiên trì
- Đệ nhất cử chỉ tốt đẹp
- Đệ nhất trí nhớ phi thường

Phật nói cái gì Thầy Ānanda đều nhớ hết, như trăm sông đổ về biển. Tức là Thầy Ānanda nghe từ Đức Phật là 82 ngàn Pháp uẩn và nghe từ quý Thầy là 2 ngàn Pháp uẩn nữa, là 84 ngàn Pháp uẩn.

Tạng Kinh tức là Chánh tạng, là lời Phật dạy và ngoài Chánh tạng ra thì còn có thêm những bản Chú giải và Phụ Chú giải, chúng ta vẫn tính vào Pháp học. Các bản Chú giải và Phụ chú giải là những lời giảng

giải của các bậc tiền bối, các vị chư Tổ sau này, để giải thích cho ta hiểu những điều trong tạng Kinh, tạng Luật, tạng Luận. Và trong các kỳ kết tập Kinh điển có nói đến các bộ Chú giải này, sau này với trí tuệ của Ngài Buddhaghosa (Ngài Phật Âm), Ngài phân ra: Chú giải tạng Kinh, Chú giải tạng Luật, Chú giải tạng Luận. Cho nên nói rộng ra, Pháp học gồm những lời dạy của Đức Phật, những bản Chánh tạng và những bản Chú giải, những bản Phụ Chú giải.

Đây là Thầy nói về kiến thức nội dung của Pháp học Phật giáo, vậy thì Phật tử mình là người con Phật đối với Pháp học thì sao? Như hôm trước Thầy giảng, Pháp học chính là tinh túy mà khi Đức Phật giác ngộ Ngài dạy lại cho mình, chúng ta chỉ được học những điều này khi có Đức Phật, khi còn Phật Pháp, khi tới thời Mạt Pháp thì sẽ không còn. Vậy thì là người Phật tử, hay còn gọi là đệ tử Thanh văn thì phải cố gắng học, càng nhiều càng tốt. Đừng gặp Thầy mà nói con học vài bài Kinh thôi, có học vài bài Kinh thì giấu luôn đi chứ đừng nói cho Thầy nghe. Thầy rầu lắm. Quý vị cứ học đi, giống như có cả trăm, cả ngàn thang thuốc để mình chữa bệnh. Bao nhiêu cái phiền não của mình, học nhiều bài Kinh mới cho ta nhiều bài thuốc khác nhau. Ví dụ mình bị cái bệnh đổ kỵ thì mình biết chữa bệnh bằng cách học bài tùy hỷ, biết mình bệnh sân thì có bài tâm từ hay tâm bi. Bây giờ tâm tham lam, bòn xén, ích kỷ thì học bài về bố thí. Tâm phóng dật liên tục thì học thiền Định để cột tâm mình lại. Thầy khuyên

khích quý vị trong một kiếp người mỏng manh, nhanh lắm có mấy chục năm thôi, có thể học được những gì tinh túy nhất thì mình nên học.

Thầy rất là vui và hoan hỷ trong những tháng vừa rồi dạy cho đại chúng, Thầy hay nói là Thầy sống trong Pháp. Tuy lớp này là lớp của Phật tử nhưng tốn nhiều thời gian của Thầy, là vì Thầy xác định dạy là sẽ lưu lại phim ảnh, video và ra sách, cho nên có dàn bài và kết cấu bài học rõ ràng. Lớp Giáo lý nên đôi lúc bài vở hơi nhiều, Thầy dạy cho đại chúng xong nhưng còn đó để sau này chúng ta đọc lại lần thứ hai, thứ ba, khi đó ta sẽ hiểu khác nữa, và những Phật tử sau này vào học có nguồn tài liệu đó. Khi giảng chủ đề nào là Thầy cố gắng sắp xếp tìm những bản Kinh trong Kinh, Luật, Luận để đưa vào cho thích hợp. Cho nên Phật tử học thấy nó hơi nhiều và nặng nề, chúng ta thấy nhiều chứ thật ra là được nghe những lời Phật dạy chính là phần phước của đời mình. Bởi vì không biết đến khi nào chúng ta mới học được những lời này. Bằng niềm hoan hỷ, cũng như bằng từ tâm của Thầy, mong muốn cho quý Phật tử nghe và hiểu được những điều này. Bữa nào quý Phật tử qua thăm Thầy, thăm chùa mà nói con có học lớp Giáo lý, Thầy nghe Thầy hoan hỷ liền luôn, và tự nhiên có một chút gì yên tâm.

Hôm qua có cô Phật tử qua cúng dường, cô nói "Trong đó có một phần con xin cúng dường Ba-la-mật và con không cần ghi", vậy là Thầy ngồi Thầy giảng

cho một hồi. Thầy vừa mới dạy bài Ba-La-Mật hôm qua xong, có phải lâu nay quý vị nghĩ Ba-la-mật là im phải không? Ba-la-mật không phải là im, không phải là không ghi tên, mà Ba-la-mật là làm với tác ý, chủ ý mong muốn đoạn tận phiền não, hướng về niết bàn, chấm dứt khổ đau, hướng về làm Thánh. Ở đây Thầy kể cho đại chúng để quý vị thấy: có học thì ta mới hiểu rõ ràng. Chúng ta mới hiểu Ba-la-mật là gì, trước giờ chúng ta nghĩ làm phước là Ba-la-mật, nhưng đó là phước báu thôi chứ không được gọi là Ba-la-mật. Ta làm phước để có tài sản, sắc đẹp, tuổi thọ, an vui, thông minh, trí tuệ, làm phước để có quả báu của nhân - thiên, làm phước để sanh Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới, thì đó là phước báu chứ không phải là Ba-la-mật. Mình phải làm phước với chủ ý hướng về đoạn tận phiền não thì mới gọi là Ba-la-mật, mà làm phước với Ba-la-mật mới có ngày đắc Thánh, hướng về niết bàn chấm dứt khổ đau. Làm phước với Ba-la-mật thì mới có ngày "đi ra", còn không thì chỉ đi lên, đi xuống, đi tới, đi lui trong luân hồi.

Thầy lấy ví dụ để đại chúng thấy được sự quan trọng của Pháp học, không học rồi sao ta tư duy được. Có nhiều người nói "con tu thôi Thầy ơi chứ con không học", Thầy hỏi tu cái gì? Tức là, quý vị muốn tu tập cái đó - là mình hành, thì phải có cái bản đồ, mà không có nội dung, không có nền tảng, thì làm sao quý vị đi được. Cũng như mình nói Văn tuệ, Tư tuệ, Tu tuệ; Văn tuệ là mình nghe, học, đọc thì mới tư duy được, mà khi

tư duy thì ta phải có cái nền tảng gì mới tư duy được chứ. Giống như chúng ta tư duy về vô thường, mà ta không biết tư duy cái gì vô thường. Có nghĩa là chúng ta phải có nền tảng về Pháp học thì ta mới tư duy được, Pháp học rất quan trọng, dĩ nhiên là Thầy đang nói trong Phật giáo, và tùy căn cơ khả năng mỗi người. Quý vị biết không, có nhiều người muốn học, mà thật sự là cái duyên về Pháp học không có nhiều, thì Thầy khuyến khích học không nhiều thì ít nhất nên học được căn bản và nắm kỹ Pháp hành. Những gì chúng ta học về lời Phật không có mất đi đâu, còn ở đó chính là cái duyên lành cho mình. Vào thời Đức Phật, đệ nhất đa văn bên Tăng là Thầy Ānanda, bên cư sĩ là cô Khujjuttarā - cô cư sĩ lưng gù.

Chúng ta nên vun bồi Pháp học qua Văn tuệ, Tư tuệ. Phật tử nên học những Giáo lý căn bản, đầu tiên là học về lịch sử Đức Phật. Trong Lớp Giáo lý này Thầy có dạy vài bài về lịch sử Đức Phật: bài Phật Tướng, Phật Nạn, Phật Đạo, Sở Hành Đức Phật. Thật ra thiếu lắm, Thầy còn muốn dạy cho quý vị một vài bài nữa, đó là bài Những Tháng Ngày Cuối Đời Của Đức Phật, khoảng 3 tháng cuối đời Phật dạy những bài Kinh gì, nói dễ hiểu là trong Kinh Đại Bát Niết Bàn. Chúng ta phải hiểu Phật tướng là 32 tướng tốt của Đức Phật, Phật nạn là những cái nạn trong đời Đức Phật, Phật Đạo là con đường thành Phật, đó là học về lịch sử Đức Phật. Rồi học về Giới của người tại gia, nên giữ giới năm giới, tám giới, mười giới để làm gì. Học thêm Pháp

hành về Định, về kỹ thuật hành thiền Định và kỹ thuật hành thiền Tuệ, và những bài Giáo lý căn bản như: Nhân Quả, Luân Hồi, Nghiệp - Tái Sanh, Tứ Nhiếp Pháp, Tà Kiến. Đại chúng cố gắng tìm những vị Thầy uy tín trong nước, ngoài nước, học nơi vị đó, đọc sách của vị đó hoặc nghe giảng của vị đó để vun bồi Pháp học của mình. Thầy đang nói tổng quan chứ thật ra thời gian riêng của mỗi người khác nhau, phải tùy cái khả năng của Phật tử, có những khi mình được tham vấn trực tiếp với vị đó thì tốt. Nhớ là trên tinh thần luôn luôn học hỏi, và "điều gì mình không biết, chưa chắc là điều đó không có", vì khi mà ta học ít là cái gì mà nói quá sức của mình, thì mình hay nói cái đó không có đâu. Chớ vội tin nhưng mà chớ vội bác bỏ, trên tinh thần chánh kiến, chánh tư duy rồi mình thâm nhập từ từ.

III. PHÁP HÀNH (Paṭipattisāsana)

Pháp hành Phật giáo tức là chúng ta hành về giới, hành về định, hành về tuệ.

Nói Bát Chánh Đạo là nói giới - định - tuệ: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng chính là Giới; chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định là Định; chánh kiến, chánh tư duy là Tuệ. Bát Chánh Đạo là giới - định - tuệ, và chúng ta tu tập theo Bát Chánh Đạo là tu theo giới - định - tuệ.

1. Pháp Hành Giới

Trước nhất Phật tử nhớ, chúng ta thực hành giới là để chuyển hóa, khắc phục, chế ngự những phiền não thô ở nơi thân và khẩu, chứ hành giới chưa chuyển hết phiền não ở trong Ý. Khi mình giữ năm giới: không sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, đó là những phiền não thô bên ngoài về Thân, còn nói dối, uống rượu là ở Khẩu. Phật tử tại gia thì giữ năm giới, tám giới, mười giới. Với người xuất gia thì ví dụ như Sa-di là 10 giới, còn Tỳ-kheo Ni có giới của Tỳ-kheo Ni, Tỳ-kheo Tăng thì có giới của Tỳ-kheo Tăng, giới là như vậy. Vậy thì hành giới ở đây thì tùy theo giới mà mình thọ.

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có nói đến 4 loại giới:

1/ Giới thuộc sự chế ngự của giới bốn.

“Giới như đức Thế tôn mô tả: "Vị tỳ kheo sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ hành xử và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới". (Vbh. 244), đây là Giới thuộc sự chế ngự của giới bốn.”

(Thanh Tịnh Đạo Phần thứ nhất: Giới – Chương I - Giảng Nghĩa Về Giới - Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) - Thích Nữ Trí Hải dịch Việt)

Khi thọ giới, quý Thầy (Tỳ-kheo Tăng) giữ mấy trăm giới, quý Sư cô (Tỳ-kheo Ni) giữ mấy trăm giới. mà cái này thuộc phạm trù xuất gia nên ở đây Thầy

không giảng nhiều, Ở đây một vị Tỳ-kheo, Tỳ-kheo Ni sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ chánh hạnh, sống với tâm tầm - quý, thấy được từng lỗi nhỏ trong phiền não, thấy được những lỗi nhỏ nơi thân, nơi khẩu. Đặc biệt ở đây là hành giới thì chế ngự những phiền não ở Thân, Khẩu là chính, nhờ những giới mà chúng ta thọ, mình giữ để chế ngự những lỗi lầm nhỏ nhất với tâm tầm - quý.

2/ Giới phòng hộ các căn.

((b) Giới được mô tả như sau: "Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, những nguyên nhân gì do đó mà nhãn căn không được chế ngự, khiến cho tham ái, ưu bi, các bất thiện pháp khởi lên, vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân chạm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng... Thực hành sự hộ trì ý căn". (M. I, 180): đây là giới phòng hộ các căn môn.)

(Thanh Tịnh Đạo Phần thứ nhất: Giới – Chương I - Giảng Nghĩa Về Giới - Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) - Thích Nữ Trí Hải dịch Việt)

Tức là sáu căn tiếp xúc sáu trần, luôn luôn sống trong chánh niệm, nói cho dễ hiểu là như vậy. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) dạy khi mắt thấy sắc mình không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ

tương riêng, nói dễ hiểu là 6 căn tiếp xúc với 6 trần. Hôm trước Thầy giảng bài Tứ Thực, mấu chốt tu tập ở chỗ khi căn tiếp xúc trần là phải luôn phòng hộ sáu căn. Chúng ta biết tu thì phải biết chọn cái gì nên nhìn, nên nghe, nên ngửi, nên nếm.

Nếu có những cái bất đắc dĩ chẳng đáng dừng, như trên con đường mình đi làm có những cái mình không muốn nhìn, nhưng không còn cách nào khác thì lúc đó phải luôn luôn tỉnh giác, chánh niệm, ghi nhận sự tiếp xúc ở các căn, những tâm nào khởi sanh, Tu là phải chọn lựa, chọn lựa môi trường, chọn lựa căn nào tiếp xúc, mà bây giờ không chọn lựa được thì phải luôn luôn quán sát, chánh niệm ở nơi căn tiếp xúc trần.

Thì ở đây giới phòng hộ sáu căn chính là khi căn tiếp xúc trần phải luôn chánh niệm tỉnh giác ghi nhận kịp thời các cảm thọ và các tâm phát sinh.

3/ Giới thanh tịnh mạng sống.

((c) Sự từ bỏ những tà mạng, không vi phạm sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống, cái tà mạng lôi kéo theo những ác pháp như "lừa đảo, ba hoa, hiện tướng chê bai, lấy lợi cầu lợi" (M. III, 75): đây là giới thanh tịnh mạng sống.)

(Thanh Tịnh Đạo Phần thứ nhất: Giới – Chương I - Giảng Nghĩa Về Giới - Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) - Thích Nữ Trí Hải dịch Việt)

Tức là nuôi sống thân mạng bằng chánh mạng. Chánh mạng của người xuất gia thì khác với cư sĩ, như trong Kinh Tương Ưng, Ngài Xá-lợi-phất nói, ta ăn không nhìn xuống, không nhìn lên, không nhìn bốn phương chính, bốn phương phụ. Một người xuất gia bên trong thì giới - định, bên ngoài thì bát - y, nuôi thân bằng chánh mạng.

Còn với chánh mạng của người tại gia là tránh năm nghề Tà mạng: bàn tay nhuốm máu - sát sanh, buôn bán người, buôn bán vũ khí, buôn bán thuốc độc, buôn bán rượu. Nói rộng ra là tránh những cái nghề tạo ra sự khổ đau cho người khác, cho mình gọi là Tà mạng.

4/ Giới liên hệ đến bốn vật dụng.

((d) Sự sử dụng bốn vật dụng, được thanh tịnh nhờ giác sát, như khi nói: "Chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng y phục chỉ để che thân khỏi rét". (M. I, 10): đây là giới liên hệ đến bốn vật dụng.)

(Thanh Tịnh Đạo Phần thứ nhất: Giới – Chương I - Giảng Nghĩa Về Giới - Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) - Thích Nữ Trí Hải dịch Việt)

Ở đây đang nói về người xuất gia, ngày xưa vào thời Đức Phật thì nhu cầu ít lắm, bốn vật dụng chính không thể thiếu, quý Thầy thọ nhận cơm ăn, áo mặc, nhà ở, thuốc trị bệnh (hay còn gọi là Tứ sự). Và các Ngài luôn nhận trong sự tri túc, "tri túc trong Tứ sự"

còn gọi là bốn truyền thống của Thánh nhân - nghĩa là vị Thánh nhân nào cũng tri túc trong Tứ sự hết. Giới liên quan đến quán sát khi mà thọ nhận, nghĩa là mình ăn là để làm chi, mặc để làm chi, uống thuốc để làm chi, có cái nhà ở để làm chi? Chúng ta nên nhớ: ăn là không phải để đẹp, không phải để vui đùa, không phải trang sức, mà ăn vì để có sức khỏe duy trì cái thân này, để những tháng ngày còn lại cố gắng tu học, thì ở đây nói về giới là như vậy.

Pháp hành giới là giữ giới, mà muốn trong sạch giới thì phải ráng học kỹ về những giới mình thọ. Học kỹ mới biết được cái nào đúng, cái nào sai để mình giữ. Ở chỗ hành giới, Phật tử giữ năm giới thì học kỹ năm giới: từ bỏ sát sanh là sao, từ bỏ trộm cắp là sao, từ bỏ tà hạnh là sao, từ bỏ nói dối là sao, từ bỏ uống rượu là sao. Hoặc khi thọ tám giới thì biết kỹ tám giới là gì, mình nguyện giữ giới đó để từ bỏ làm lỗi, bất thiện ở nơi thân, ở nơi khẩu. Khi chúng ta muốn hành thiền Định, hành thiền Tuệ thì phải có giới làm căn bản. Tại vì giới giúp cho mình được thanh tịnh. Trên nền tảng của sự thanh tịnh đó, mới làm nền tảng cho mình tu Định, tu Tuệ - sự liên hệ giới - định - tuệ là như vậy. Khi giữ giới thanh tịnh rồi thì thân, khẩu mình thanh tịnh, dĩ nhiên là việc giữ giới của mình chưa đoạn tận phiền não trong ý, nhưng đoạn những phiền não thô ở thân, ở khẩu trước. Thì giới làm cho chúng ta nền tảng thanh tịnh đó để mình qua tu Định, rồi tu Tuệ. Cho nên nhớ giùm Thầy học kỹ năm giới, tám giới, và là người

Phật tử năm giới đã thọ rồi thì mình ráng giữ. Thầy khuyến khích nếu được thì ráng sắp xếp công việc giữ Bát quan trai, mỗi ngày giữ Bát quan trai là hạnh phúc của đời mình đó. Giới của người tại gia khác với giới của người xuất gia, tùy theo giới mà mình thọ.

2. Pháp Hành Thiền Định (Samatha)

Phần này Thầy sẽ giảng tổng quan trước rồi sang bài Năm Triền Cái và bài Tứ Thiền, Thầy sẽ dạy kỹ về Định.

Pháp hành thiền định, hay còn gọi là Thiền chỉ Samatha.

Pháp hành Thiền định là gì?

Pháp hành thiền định là Pháp hành dẫn đến định tâm trong một đối tượng thiền duy nhất để chứng đắc bốn bậc thiền Sắc giới và bốn bậc thiền Vô sắc giới.

***Định là gì?**

Định là chúng ta cột tâm trong một đối tượng.

Tổng quan có 40 đối tượng, gọi là 40 đề mục thiền Định.

Khi thực hành ta sẽ chọn ra 1 đối tượng (là 1 cái đề mục nào đó), và cột tâm trong 1 đề mục. Chứ không phải lúc đó ta tu tập cả 40 đề mục.

Thầy sẽ dạy cho đại chúng một bài tổng quan về 40 đề mục để mình có bản đồ. Rồi sau đó tùy vào căn

tánh của mỗi người, mình biết mình là tánh tham, hay là tánh sân, tánh si, hay tánh tín, tánh giác hay tánh tầm mà chúng ta chọn đề mục thích hợp.

Sau khi chọn 1 trong 40 đề mục, mình cột tâm lại tu tập đến khi đắc bốn bậc thiền Sắc giới và bốn bậc thiền Vô sắc. Các bài sau khi học đến phần đó thì chúng ta sẽ biết là chọn đề mục nào, đề mục nào chúng được Sơ thiền, đề mục nào chúng được Nhị thiền, đề mục nào Tam thiền, đề mục nào Tứ thiền.

Ví dụ như đề mục Tâm từ, tâm bi, tâm hỷ thì chúng được Tam thiền, đề mục Tâm xả mới chúng được Tứ thiền. Vậy thì bây giờ muốn cột tâm vào 1 trong 40 đề mục đó thì chúng ta phải học để hiểu 40 đề mục là gì. Đó là Thầy nói một cách tóm tắt và xúc tích, còn trong quá trình cột tâm thì ta sẽ đối diện với trùng trùng phiền não, mà trùng trùng phiền não đó là năm triền cái.

- Bốn bậc thiền Sắc giới là gì?

Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền.

- Bốn bậc thiền Vô sắc là gì?

Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Học bài này chúng ta nên nhớ lại bài 31 Cõi, người nào trước khi mất mà mất trong trạng thái tâm Sơ thiền thì sanh lên một trong ba cõi Sơ thiền Sắc giới.

Ai đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền mà trước khi mất vẫn ở trong tâm thiền đó thì sẽ sanh lên cõi Sắc giới. Sắc giới gồm 16 cõi: 3 cõi Sơ thiền, 3 cõi Nhị thiền, 3 cõi Tam thiền và 7 cõi Tứ thiền. Còn người nào trước khi mất với cái tâm Tứ thiền Vô sắc sẽ sanh lên 4 cõi Vô sắc.

Cho nên, Chúng ta làm phước, làm từ thiện thì sanh lên cõi trời Dục giới thôi, sanh lên cõi Sắc giới và Vô sắc là phải tu Pháp hành thiền Định chứ không thuộc về bố thí làm phước nữa. phải đắc được Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền. Quý Phật tử hiểu chưa ạ?

Đầu tiên muốn đắc được Sơ thiền phải đoạn năm Triền Cái, hay gọi là: "bỏ năm được năm".

Triền cái là gì?

"Triền" là trói buộc, "cái" là che đậy

Bỏ năm là: tham dục, sân giận, trạo hối, hôn trầm, nghi, là năm triền cái.

Tức là năm cái mà nó che đậy khiến mình sống trong phiền não, vô minh, năm cái đó trói buộc mình trong sinh tử luân hồi, Đức Phật nói "năm triền cái là một đồng bất thiện", khủng khiếp lắm.

Thầy mới nói đắc Thiền chứ chưa có đắc Thánh đầu, mới nói tới đắc Thiền thôi là quý vị muốn chạy rồi đó, chứ đừng nói qua đắc Thánh.

Muốn đắc Thiền là phải đoạn năm triền cái.

Khi chúng ta đoạn năm triền cái tức là mình có năm thiền chi

Năm thiền chi là: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

Khi có năm thiền chi đối trị năm triền cái, mình sẽ đắc được Sơ thiền.

Trạng thái tâm Sơ thiền có được năm thiền chi là: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

Còn lên Nhị thiền thì bỏ hai thiền chi tầm, tứ; vậy thì Nhị thiền chỉ còn hỷ, lạc, nhất tâm.

Lên Tam thiền bỏ hỷ, còn lạc và nhất tâm.

Lên Tứ thiền bỏ lạc, chỉ còn nhất tâm và xả.

Đó là gọi là Pháp hành thiền Định.

*Tu định là tu làm sao? Tu định là cột tâm mình, mà cột tâm mình là gì?

Đại chúng cứ hình dung trước mắt Thầy là chai dầu có nắp màu vàng, mình hình dung đó là 1 đề mục trong 40 đề mục, mình lấy ra một đề mục màu vàng.

Dùng màu vàng làm đối tượng để niệm tưởng trong tâm “vàng”, “vàng”, “vàng”, ... và tưởng đến màu vàng. Trong quá trình đó sẽ có lúc tâm chúng ta trở nên xao lãng và nghĩ đến chuyện khác gọi là phóng tâm, ngay khi nhận ra phải lập tức quay lại với đề mục đang tập trung. Những xao lãng xen vào gọi là phóng

tâm, đó là những triền cái nay khi ngồi lại thực hành cột tâm những phiền não đó sẽ cứ diễn ra vì nhiều đời chúng ta huân tập và sống hằng ngày với nó. Nên việc thực hành thiền định là để cột tâm mình lại bằng 1 đề mục trong 40 đề mục nhằm gom tâm lại và rút ráo của việc đó là đắc các tầng thiền.

Dĩ nhiên thân mệt là mình phải đi ngủ thôi nhưng còn trạng thái buồn ngủ hôn trầm là nó khác, trạng thái hôn trầm là trạng thái tâm bị co rút lại, lười biếng, mệt mỏi, uể oải, không tập trung vào đề mục được. Khủng khiếp lắm, chúng ta tu về thiền Chỉ mà gặp anh hôn trầm cản là hết tu gì được, và phải tìm cách để chuyển hoá.

Còn tu tập đắc Thánh (Thiền quán) đầu tiên là chúng ta gặp "ngghi", mình mà "ngghi" rồi là không có ngồi đây đâu, "ngghi" là quý vị bỏ lớp luôn rồi. Đắc Thánh là gặp anh "ngghi" đầu tiên, qua thiền Chỉ là anh "hôn trầm" này. Sau khi tập trung vào 1 trong 40 đề mục, cứ niệm tưởng cho đến khi nào tâm ta ở trong định đắc Sơ thiền, rồi đến Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Vậy thì tu định là để đắc các tầng thiền Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền, hoặc Tứ không thiền là: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Sau khi đắc được Tứ thiền (và ít nhất là đắc Tứ thiền) nếu vị đó tiền kiếp đắc được thần thông rồi thì có thể luyện thêm năm phép thần thông của thế gian.

Còn nếu như tiền kiếp chưa đắc được thần thông, thì bây giờ phải đắc được tâm Tứ không thiền (tức là thiền thứ 8). 4 thiền Sắc giới và 4 thiền Vô sắc thì mình gọi là Tứ thiền Sắc giới, hoặc Tứ thiền Vô sắc. Còn mà nói Bát thiền, sau này có nói Bát thiền thì chúng ta hiểu là như vậy.

Nhưng nhớ cho Thầy, Bát thiền này trước thời Đức Phật đã có rồi, ngoại đạo tu tập vẫn chứng được Bát thiền, nhưng có một chi tiết là: vị Thánh nào trước khi đắc Thánh mà đắc Thiền rồi thì vị Thánh đó có thần thông; còn vị Thánh lúc đắc Thánh (chỉ tu Tuệ) mà không đắc Thiền thì vị Thánh đó là bậc Thánh đoạn trừ phiền não chứ không có thần thông.

3. Pháp Hành Thiền Tuệ (Vipassanā)

Bài tu Tuệ, Thầy sẽ dạy trong bài Tứ Niệm Xứ, Mười Kiết Sử, Tứ Thánh Quả liên quan đến Tuệ. Còn bài Năm Triền Cái và bài Tứ Thiền liên quan đến tu Định, sắp tới chúng ta sẽ được học. Pháp hành tuệ là gì?

Pháp hành thiền tuệ là Pháp hành dẫn đến phát sanh trí tuệ, thấy rõ thật tánh của sắc Pháp, danh Pháp; thấy rõ được sự sanh, diệt của sắc Pháp, danh Pháp; biết rõ ba trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của sắc Pháp, danh Pháp; dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế, chứng ngộ Tứ Thánh đạo, Tứ Thánh quả, Niết bàn, dẫn đến đoạn

diệt tham ái, phiền não trở thành bậc Thánh A-la-hán, giải thoát khỏi sanh tử, luân hồi, khổ đau.

Đây là lời Thầy hay nguyện cuối mỗi buổi học, vậy thì Phật tử thấy mở cho mình một con đường đi chưa, sau này có còn nói tu định dẫn đến chứng Thánh nữa không ạ? Tu định hay còn gọi là thiền Định, hay thiền Chỉ (Samatha) là chỉ chứng Thiền, để đắc các tầng thiền Định thôi, còn để thành Thánh là phải tu tuệ. Thiền quán (Vipassanā), hay thiền Tuệ, hay thiền chánh niệm, thì mới đưa đến đắc Thánh, như Thầy đã giảng đó là Pháp hành dẫn đến trí tuệ thấy rõ sắc Pháp và danh Pháp.

- Sắc Pháp là cái thân mình, hoặc cái hình sắc bên ngoài Tam giới mà mình thấy đó, ví dụ như cái ly là sắc Pháp, thân mình là sắc Pháp.

- Danh Pháp là tâm của mình.

"Thấy rõ" ý muốn nói là thấy rõ thân tâm của mình, thấy rõ các Pháp trên đời này vô thường, sanh diệt, mà ở đây là thấy được ba tướng trạng chung đó là: vô thường, khổ, vô ngã, hay còn gọi là Tam tướng. Thầy nói đơn giản thôi nha, chúng ta hôm nào cứ tu tập chánh niệm, luôn luôn ý thức là thân mình vô thường. Quý vị thấy đơn giản vậy đó, nhưng mà nó tuyệt vời lắm, đón nhận mọi cái nó nhẹ nhàng lắm, tùy theo công phu của mình.

Vậy thì con đường dẫn tới chứng Thánh đó là thực tập Pháp hành thiền Tuệ, thấy được sự sanh diệt vô thường của thân tâm hay của sắc Pháp, danh Pháp, với ba tướng trạng chung vô thường, khổ, vô ngã.

Có câu này quan trọng lắm: Thấy (tam tướng) được rồi mới chứng đúng không ạ? Nhưng mà thấy đến khi nào thì mới chứng? Thừa Phật tử là đến khi nào đủ Ba-la-mật nha. Thầy nói ví dụ, 100 người cùng tu Pháp hành thiền Tuệ, tức là thiền chánh niệm, hay gọi thiền Tứ niệm xứ, hay thiền Vipassanā, vậy khi nào thì chứng? Ví dụ 100 người cùng thực tập chánh niệm có 1 người đắc, 99 người kia không đắc, cùng tu giống nhau nhưng tại sao một người đắc mà 99 người không đắc? Thì 99 người kia họ không đắc, không có nghĩa họ tu sai. Chính là vì Ba-la-mật của người đắc đã đến lúc chín muồi, nói dễ hiểu là đã đến lúc đầy đủ. Bài này chúng ta phải liên hệ đến bài trước, ví dụ muốn chứng Thánh A-la-hán thì bao nhiêu kiếp quý vị hành Ba-la-mật. Nếu vị A-la-hán mà không có một đặc hạnh thì dưới 100 ngàn đại kiếp, còn vị A-la-hán đệ nhất một hạnh nào đó thì chúng ta mất 100 ngàn đại kiếp. Chúng ta nói là sao Phật nói một câu mà vị đó đắc, quý vị thấy cô Khujjuttarā đắc, cô Visākhā nghe Pháp đắc, không phải chỉ có nghe một câu mà đắc đâu Phật tử, cả 100 ngàn đại kiếp rồi ạ. Về cư sĩ, đệ nhất bố thí là cô Visākhā, đệ nhất đa văn là cô Khujjuttarā, 100 ngàn đại kiếp rồi quý vị, và đến cái kiếp cuối cùng gặp Đức Phật, tức là Ba-la-mật của vị đó đã đủ rồi. Đủ rồi nhưng mà

phải gặp Đức Phật thuyết Pháp, chứ không phải đủ là đắc được đâu, mình tạm hiểu là cái duyên cuối cùng, giọt nước cuối cùng để vị đó đắc. Thầy hỏi Vua A-xà-thế (Ajātasattu) đủ Ba-la-mật để đắc Thánh chưa? Vua A-xà-thế đã đủ duyên đắc Thánh rồi, nhưng cái duyên cuối cùng trước khi đắc ông không thuận duyên, mà ông gặp và kết hợp với Đề-bà-đạt-đa (Devadatta) phạm tội giết cha. Mà nhớ là phạm tội giết cha là ngũ nghịch tội thì đời đó chắc chắn không bao giờ chứng Thánh. Cho nên sau khi thuyết Kinh Sa-môn Quả xong, Đức Phật nói nếu Vua A-xà-thế không phạm vào tội giết cha thì sau bài Kinh này ông đắc Thánh, tức là ông đã đủ Ba-la-mật rồi. Phật tử thấy chưa, không phải đủ Ba-la-mật là đắc đâu, mà đó là yêu cầu căn bản nhất, quan trọng nhất, nhưng còn phải đợi đến lúc gặp Đức Phật Chánh Đẳng Giác ra đời thuyết Pháp thì mới đắc nha, trừ trường hợp Phật Độc Giác thì không gặp Phật Chánh Đẳng giác vẫn đắc.

Vậy thì, tu tập thiền Tuệ thấy được ba tướng: vô thường, khổ, vô ngã nơi thân, tâm này, rồi chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế hay Tứ đạo, Tứ quả, nhưng mà thật ra đại chúng nhớ là cái giai đoạn đó hành Ba-la-mật đã đủ rồi. Đối tượng của thiền Định bao gồm 40 đề mục mình chọn một đề mục, còn đối tượng của thiền Tuệ (hay thiền Vipassanā) là 4 đề mục: thân, thọ, tâm, Pháp (hay mình gọi là Tứ niệm xứ).

- Thân: là thân mình đây, đất nước gió lửa.

- Thọ: là những cảm thọ vui buồn, hoặc không vui không buồn.

- Tâm: là những tâm hành của mình, ví dụ: tham, không tham, sân, không sân, si, không si

- Pháp: là tất cả những cái tổng quan ở trong Tứ niệm xứ Phật dạy, đó chính là Tứ đế, đó chính là Năm triền cái, ngũ thủ uẩn, đó chính là Sáu căn tiếp xúc Sáu trần, đó chính là Thất giác chi.

Phần này chúng ta sẽ được học kỹ hơn trong bài Tứ niệm xứ. Đại chúng hiểu và hình dung thế này, đối tượng tu thiền Tuệ đó chính là: thân, thọ, tâm Pháp. Thân thì thuộc về sắc Pháp, thọ và tâm thuộc về danh Pháp, còn Pháp thì thuộc về vừa sắc Pháp, vừa danh Pháp. Chúng ta tu tập thiền Tuệ thấy được ba tướng trạng rồi chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế, và đắc được Tứ đạo, Tứ quả, niết bàn, chấm dứt tử sanh, đắc cái đó gọi là Pháp thành. Dĩ nhiên là cái kiếp cuối để đắc mình phải là người Tam nhân (nhân vô tham, vô sân, vô si), gặp Phật Chánh Đẳng Giác, rồi đủ Ba-la-mật nữa, đủ duyên nữa mới đắc.

IV. PHÁP THÀNH (Paṭivedhasāsana)

Vừa rồi mình học về Pháp hành, vậy là Pháp hành Phật giáo là hành giới, hành định, hành tuệ, nhớ giùm Thầy chưa. Pháp hành giới là để chế ngự những phiền não thô ở thân, ở khẩu. Pháp hành định là chế ngự những phiền não ở trong tâm, mà những phiền não

bậc trung thôi. Vì trong Pháp hành thiền Định, người mà đắc thiền đã hết phiền não nhưng chỉ hết tạm thời, lúc đắc thiền thì không có những phiền não, tham dục, sân giận, trạo hối, hôn trầm, nghi; nhưng khi rời tâm thiền vị đó có thể phiền não lại. Còn Pháp thiền để đoạn tận gốc phiền não thì chúng ta phải thực hiện Pháp hành tuệ, gọi là đoạn những kiết sử. Câu này rất ngắn nhưng là mấu chốt quan trọng: "đoạn triền cái thì chứng Thiền, còn đoạn kiết sử thì chứng Thánh". Tức là đoạn năm triền cái thì chứng các tầng thiền, còn đoạn 10 kiết sử thì mới chứng Thánh. Vậy thì Pháp hành thiền tuệ là đưa mình đến chứng Thánh, là Tứ đạo, Tứ quả hay là niết bàn, hay chấm dứt luân hồi tử sanh. Pháp hành giới - định - tuệ là Pháp hành của Phật giáo, nhưng trước tiên chúng ta hành giới làm nền tảng rồi mới sang hành định, khi có Pháp hành định làm nền tảng rồi thì sang Pháp hành tuệ, tổng quan là như vậy.

Pháp thành Phật giáo là kết quả của Pháp hành thiền tuệ. Và Pháp thành Phật giáo ở đây chính là Tứ đạo, Tứ quả:

- Sơ đạo => Sơ quả (Thánh Tu-đà-hoàn, hay gọi là Thất lai, Nhập lưu)

- Nhị đạo => Nhị quả (Thánh Tư-đà-hàm, hay gọi là Nhất lai)

- Tam đạo => Tam quả (Thánh A-na-hàm, hay gọi là Bất lai)

- Tứ đạo => Tứ quả (Thánh A-la-hán)

Đắc được Tứ đạo, Tứ quả hay nói rộng ra là niết bàn, hay là bậc Thánh, hay gọi là chấm dứt luân hồi tử sanh, hay là đoạn diệt tham ái chỉ là một. Phật tử nhớ giùm Thầy thật ra thì cái tâm Sơ đạo, tâm Nhị đạo, tâm Tam đạo, tâm Tứ đạo chỉ có mặt tích tắc, chỉ là một sát-na thôi. Cái người mà vừa có cái tâm Sơ đạo xong liền tức thì qua tâm Sơ quả, quý vị nhớ kỹ nha. Sơ quả có nghĩa là vị Thánh Tu-đà-hoàn, rồi trước khi vị này chứng Nhị quả (Tu-đà-hàm) thì sao? Trước khi người này chứng Nhị quả thì họ có một tâm Nhị đạo, trong tích tắc một tâm Nhị đạo xong liền vô Nhị quả. Trước khi vị này đắc Tam quả thì họ sẽ có một tâm Tam đạo, rồi liền vô Tam quả (A-na-hàm). Trước khi đắc A-la-hán quả thì có tâm A-la-hán đạo. Đó chính là Pháp thành Phật giáo, tức là đắc được Tứ đạo, Tứ quả, hoặc gọi gọn lại A-la-hán là mục đích cuối cùng, hay niết bàn, hay còn gọi là 9 Pháp siêu thế.

Đó là mục đích là lý tưởng, là hoài bão, là con đường cuối cùng của đạo Phật mà những điều này chúng ta chỉ được dạy khi có Phật. Thầy nhắc lại, nhân nào quả đó, muốn tu chứng Thánh là phải tu thiền Tuệ, hay còn gọi thiền Quán, thiền Vipassanā, hay còn gọi là thiền Tứ niệm xứ. Còn muốn chứng các tầng định thì tu thiền Định, hay còn gọi là tu thiền Chỉ, hay thiền Samatha. Con đường nào ra con đường đó, chứ không có chuyện "con ráng đắc Sơ thiền để bữa nào con đắc

Sơ quả". Anh cứ tu đề mục thiền Định anh đắc Sơ thiền là đúng, nhưng anh muốn đắc Sơ quả thì anh phải đi qua chỗ đoạn kiết sử là tu thiền Tuệ; đối tượng là thân, thọ, tâm, Pháp, thấy ba tướng: vô thường, khổ, vô ngã. Và dĩ nhiên ẩn sâu trong đó mình phải hiểu đó là đủ Ba-la-mật và đủ duyên gặp Đức Phật nữa thì mới đắc Thánh. Bậc Thánh Thanh văn A-la-hán là phải gặp Phật, nhớ nghe Phật tử! Không có cái chuyện không gặp Phật mà đắc A-la-hán, hoặc là gặp Phật, hoặc là gặp đệ tử của Phật. Trong đời này ví dụ như những vị đệ tử của Phật, vị nào đó đắc rồi dạy lại để đắc thì có nha, chứ không có chuyện bậc Thánh A-la-hán, Nhị quả, Tam quả hay Sơ quả mà tự đắc được. Khi gọi là "tự đắc" thì phải là thời kỳ Mật Pháp, không còn Phật Pháp nữa, vị tự đắc thì chúng ta gọi là Phật Độc Giác. Vị Phật Độc Giác phải tu tập đủ Ba-la-mật là 2 A-tăng-kỳ 100 ngàn đại kiếp.

Thật ra đại chúng nhớ mấu chốt là Pháp học và Pháp hành thôi, còn Pháp thành Thầy nói vui "khi nào thành thì thành".

Tại sao mình phải luôn sống chánh niệm? Bởi vì quý vị đâu biết mình sẽ đắc lúc nào đâu phải không, nhiều khi duyên của mình đủ mà bây giờ chúng ta không sống chánh niệm thì làm sao mình đắc được.

Tại sao mình phải luôn sống chánh niệm? Bởi vì chúng ta không biết mình chết lúc nào, giả dụ mình có chết nhưng với tâm chánh niệm thì cận tử lành sẽ sanh

cõi lành. Và dĩ nhiên khi sống chánh niệm thì chúng ta an lạc ngay trong hiện tại.

Hôm nay Thầy giảng đến đại chúng bài Pháp với chủ đề Pháp học, Pháp hành, Pháp thành. Pháp nào cũng quan trọng cả, đây là ba tinh hoa, ba cốt tủy của đạo Phật, và dĩ nhiên khi đi vào Phật Pháp chúng ta sẽ bắt đầu bằng Pháp học. Bây giờ đại chúng đã có cái bản đồ, mình biết học là học cái gì, hành là hành cái gì, và thành là thành cái gì.

(Buổi giảng ngày: 08/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Pháp học là gì? Kho tàng Pháp Bảo mà Đức Phật dạy là gồm những gì?
- 2). Là Phật tử, chúng ta nên học những gì và cách học chúng ta như thế nào?
- 3). Pháp hành là gì? Là Phật tử, chúng ta nên hành trì những gì và hành như thế nào để đúng theo lời dạy của Đức Phật?
- 4). Pháp thành là gì?
- 5). Hãy phân tích và nêu liên hệ giữa Pháp học – Pháp hành – Pháp thành?

Bài 4: TỔNG QUAN TỨ DIỆU ĐẾ



- * XUẤT XỨ LỜI PHẬT DẠY VỀ TỨ THÁNH ĐẾ
- * ĐỊNH NGHĨA TỨ DIỆU ĐẾ
- * CHÁNH KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TỨ DIỆU ĐẾ
- * PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ DIỆU ĐẾ

Tối hôm nay chúng ta tiếp tục lớp Giáo lý căn bản Khóa 4 với chủ đề Tổng Quan Tứ Diệu Đế. Thầy dùng từ “tổng quan” vì Tứ Diệu Đế nếu học chi tiết thì rất dài. Trong bài này quý vị học sẽ có nhắc đến 37 Phẩm Trợ Đạo, trong 37 Phẩm Trợ Đạo thì Thầy sẽ dạy bài Bát Chánh Đạo, bài Tứ Niệm Xứ; cộng với bài Tổng Quan Tứ Diệu Đế là bài hôm nay chúng ta học sẽ là loạt 3 bài học gần nhau.

I. XUẤT XỨ LỜI PHẬT DẠY VỀ TỨ THÁNH ĐẾ

Nền tảng của đạo Phật là Tứ Diệu Đế. Bằng bạc khắp trong Kinh điển là Phật dạy về Tứ Diệu Đế. Ở đây Thầy dẫn một số bài Kinh như:

1. Trung Bộ Kinh - Kinh Phân Biệt Về Sự Thật số 141.

2. Kinh Tiểu Bộ - Trưởng Lão Tăng Kệ - Añña Kondañña.

3. Kinh Tương Ưng V - Tương Ưng Sự Thật - Phẩm Chuyển Pháp Luân (gồm 10 bài Kinh liên tục trong phẩm này).

4. Kinh Tương Ưng V - Kinh Cây Keo (Phật dạy ai không như thật giác ngộ Tứ Đế, không thể chân chánh diệt tận khổ đau).

5. Kinh Trung Bộ - Tiểu Kinh Khổ Uẩn.

6. Kinh Tương Ưng V - Kinh Nhà Có Nóc Nhọn.

7. Kinh Tương Ưng V - Kinh Vực Thẳm (Phật dạy vực thẳm của sự không hiểu biết về 4 Thánh đế).

Đây là một số bài Kinh mà Đức Thế Tôn tuyên thuyết về Tứ Thánh Đế và chỉ rõ con đường tu tập trung đạo tránh xa hai cực đoan đó là: Hưởng thụ dục lạc và ép xác khổ hạnh. Minh tu học theo Phật Pháp là không hưởng thụ, không đam mê, không đắm mình vào các dục lạc, ... nhưng cũng không có nghĩa là tu khổ hạnh, tu ép xác. Thầy hay nói vui vui là ăn chay trường, ăn muối với chuối nên chuyển sang “chay bò”, hết sức đi không nổi luôn. Thật ra tu là phải thanh bần, ăn cũng thanh bần nhưng không phải ăn thiếu chất, đừng để mình khắc khổ ảnh hưởng đến sức khỏe không tu học được, ... Mặc cũng thanh bần nhưng coi được chút. Người tu mặc đồ cũ cũng được nhưng không mặc đồ

rách, nghĩa là đừng làm gì dị quá. Đại ý Đức Phật dạy về con đường tránh xa hai cái cực đoan: sự đắm say các dục và sự tự hành khổ. Và con đường đó chính là Trung Đạo - Bát Chánh Đạo:

“...Bārānasi, Isipatana, chỗ Vườn Nai.

- Có hai cực đoan này, này các Tỷ-kheo, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai?

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

- Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành...”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết)

Giáo lý Tứ Thánh Đế hay còn gọi là Tứ Diệu Đế vì quá quan trọng, có thể nói là nền tảng của những lời dạy của Đức Phật, bàng bạc trong các bộ Kinh cho nên

Ngài Tôn giả Xá -Lợi-Phất (*Sāriputta*) Đệ nhất về Trí tuệ đã đưa ra nhận xét sau đây về Tứ Thánh Đế:

“Chư Hiền giả, ví như tất cả dấu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp trong dấu chân voi, vì dấu chân này là lớn nhất trong tất cả dấu chân về mặt to lớn. Cũng vậy, chư Hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ Thánh đế”.

(Trích Kinh Trung Bộ I - Kinh Tượng Tích Dụ Đại Kinh)

Trong tất cả các thiện Pháp thì đây là thiện Pháp để đưa chúng ta đi lên và đi ra, giúp cho mình đi ra khỏi Tam giới luân hồi này. Thầy hay nói Tứ Diệu Đế hay Bát Chánh Đạo hay Giới Định Tuệ, Thất Giác Chi, Ngũ Căn, Ngũ Lực thật ra đều là một nội dung thôi. Nhưng tùy cái căn cơ của chúng sanh mà Đức Phật nói cho những đối tượng khác nhau nên có những con số khác nhau như vậy. Khi học qua bài Bát Chánh Đạo thì Thầy sẽ phân tích con số 1 là giáo lý gì, số 2 là gì, số 3 là gì, ... từ 1 đến 8 là nội dung, cái gốc đều như nhau hết nhưng tùy duyên đối tượng Phật nói số mấy thôi.

Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo chỉ có mặt khi có Phật Chánh Đẳng Giác ra đời. Dưới cội Bồ-đề, Ngài giác ngộ chân lý Tứ Diệu Đế, đắc được Tứ đạo, Tứ quả và Niết-bàn. Từ lúc thành Phật mới có Tứ Diệu Đế, sau đó Ngài dạy Tứ Diệu Đế cho đệ tử và các vị đệ tử cũng

thuyết giáo lý này trong suốt bốn mươi lăm năm Ngài tại thế và duy trì cho đến bây giờ hơn 2500 năm rồi.

Vì chúng ta vẫn còn trong thời kì có Phật Pháp, còn biết Tứ Diệu Đế. Theo những gì đại chúng đã học trong bài Mật Pháp, theo thời gian thì chân lý Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo – những công thức giác ngộ này rồi đây không còn ai biết đến nữa. Chúng ta gọi đây là những công thức để làm Thánh, để thoát khỏi luân hồi, để đoạn tận phiền não, vô minh, tham ái, ... mà công thức này chỉ có khi nào có Đức Phật chứ không phải lúc nào cũng có. Đến thời Mật Pháp thì công thức Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo sẽ không còn trên cuộc đời này nghĩa là không còn ai biết đến công thức này nữa. “Không còn” ở đây không có nghĩa là công thức đó không có mà là không còn người biết đến Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo nữa.

Quý Phật tử ghi nhớ chi tiết này: Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo chỉ có khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác ra đời, Ngài giác ngộ chân lý Tứ Diệu Đế và dạy lại cho chúng ta cho nên đây chính là giáo lý nền tảng của các bộ phái Phật giáo, tối trọng yếu của Phật giáo, của con đường đi vào giải thoát, giác ngộ, đoạn diệt vô minh, tham ái, đắc được Thánh quả, Niết-bàn là đều có Tứ Diệu Đế đưa mình về hết.

II. ĐỊNH NGHĨA TỨ DIỆU ĐẾ

Có khi quý vị nghe là Tứ Đế, Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế đều là một.

- “Tứ” là bốn.

- “Diệu” là màu nhiệm, hay đẹp, quý báu, hoàn toàn.

- “Đế” là sự thật, là sự chắc chắn, rõ ràng, đúng đắn nhất. Chữ “Đế” còn có nghĩa là một Sự Thật lớn nhất, cao nhất, bao trùm tất cả các Sự Thật khác, và muôn đời bất di bất dịch, chứ không phải là sự thật hạn cuộc trong không gian và thời gian.

- Tứ Diệu Đế nghĩa là Bốn Sự Thật màu nhiệm, Bốn Sự Thật quan trọng, Bốn Sự Thật quý báu chắc chắn, rõ ràng đúng đắn. Và như Thầy vừa nói đó là Bốn Sự Thật này chúng ta chỉ biết khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác, với trí tuệ của Ngài đã tìm ra Sự Thật này và dạy lại cho chúng sanh. Đây là Bốn Sự Thật của cuộc đời này. Khi nào chúng ta còn sinh tử luân hồi trong Tam giới này, nếu chưa hiểu thì thôi chứ nếu đã hiểu Tứ Diệu Đế rồi là Phật nói đến đâu thì mình thấy cuộc đời này y như lời Ngài dạy. Tứ Diệu Đế còn gọi là Tứ Thánh Đế vì nếu ai thực hành những Sự Thật này cho đến chỗ trọn vẹn, rốt ráo thì vị ấy làm Thánh.

Lát nữa học xong bài này khoảng 1,5 giờ, quý vị sẽ hiểu về tổng quan Tứ Diệu Đế. Nhưng để hiểu về Tứ Diệu Đế cho rốt ráo thì chỉ là bậc Thánh thôi. Bậc

Thánh Sơ quả là hiểu gần rốt ráo, Nhị quả, Tam Quả, và Tứ quả A-la-hán là hiểu rốt ráo về Tứ Diệu Đế. Còn chúng ta học xong bài này thì chỉ hiểu được căn bản, tổng quan thôi chứ chưa rốt ráo, trọn vẹn được, chỉ hiểu trên mặt Trí Văn thôi. Sau đó cần phải Trí Tư, và Trí Tu nữa. Có 3 cách phát sanh trí tuệ là: Văn - Tư - Tu. Hôm nay Thầy giảng cho quý vị về tổng quan Tứ Diệu Đế, đó là trí tuệ có được do Văn thôi. Sau đó đại chúng chiêm nghiệm, tư duy, tu tập... là trí tuệ do Tư. Khi quý vị đắc Thánh thì trí tuệ phát sanh do Tu, còn gọi là Pháp Thành. Để hiểu rốt ráo về Tứ Diệu Đế thì phải là các bậc Thánh từ Sơ quả trở lên, rốt ráo nhất là bậc Thánh A-la-hán.

Như Thầy nói, Pháp Học chính là bản đồ, mình phải học theo bản đồ trước đã. Tứ Diệu Đế chính là công thức, là Sự Thật, là con đường, là bản đồ nếu mình thực tập theo đây cho đến rốt ráo thì mới chấm dứt luân hồi tử sanh, đoạn tận phiền não, chứng đạt Niết-bàn, đắc được Tứ Đạo, Tứ Quả. Tứ Diệu Đế hay còn gọi là Tứ Thánh Đế bởi vì giáo lý này đưa đến thoát khổ, gọi là Thánh Đế bởi vì nó là như thật:

"Bốn Thánh đế, này các Tỷ-kheo, là như thật, không ly như thật, không khác như thật. Do vậy được gọi là Thánh đế".

(Trích Kinh Tương Ưng V – Phẩm Kotigāma – Kinh số 27: Sự Thật)

Trong Kinh Tương Ưng V, phẩm Rừng Simsapā ghi lại rằng: Một hôm tại vườn Simsapā ở Kosambi, Đức Phật đã xác nhận những gì mà Ngài biết rõ thì nhiều như lá trong toàn khu rừng Simsapā này, nhưng những gì Ngài dạy cho các đệ tử chỉ ít như nắm lá ở trên tay. Những gì Ngài đã giác ngộ nhiều như lá trong rừng, nhưng những gì Ngài dạy chỉ như lá trong bàn tay.

1) *“Một thời, Thế Tôn trú ở Kosambi, tại rừng Simsapā.*

2) *Rồi Thế Tôn lấy tay nhặt lên một ít lá Simsapā, rồi bảo các Tỷ-kheo:*

-- Các Ông nghĩ thế nào, này các Tỷ-kheo, cái gì là nhiều hơn, một số ít lá Simsapā mà Ta nắm lấy trong tay, hay lá trong rừng Simsapā?

-- Thật là quá ít, bạch Thế Tôn, một ít lá Simsapā mà Thế Tôn nắm lấy trong tay, và thật là quá nhiều lá trong rừng Simsapā.

3) *-- Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, thật là quá nhiều, những gì Ta đã thắng tri mà không nói cho các Ông! Thật là quá ít những gì mà Ta đã nói ra!*

4) *Nhưng tại sao, này các Tỷ-kheo, Ta lại không nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, những điều ấy không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho Phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham,*

đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta không nói lên những điều ấy.

5) *Và này các Tỷ-kheo, điều gì mà Ta nói? "Đây là Khổ", này các Tỷ-kheo, là điều Ta nói. "Đây là Khổ tập", là điều Ta nói. "Đây là Khổ diệt", là điều Ta nói. "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt", là điều Ta nói.*

6) *Nhưng tại sao, này các Tỷ-kheo, Ta lại nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, những điều ấy liên hệ đến mục đích, là căn bản cho Phạm hạnh, đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta nói lên những điều ấy.*

7) *Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ"... một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".*

(Trích Kinh Tương Ưng V - Phẩm Rừng Simsapā – Kinh số 31: Simsapā)

Quý vị nào muốn hiểu về Đức Phật thì nghe lại các bài Thầy giảng ở ba khóa trước: Phật Đạo; Phật Tướng; Phật Nạn; Sở Hành Của Đức Phật và Niệm Ân Đức Phật là quý vị sẽ hiểu tổng quan về Đức Phật, về những ân đức của Ngài. Trong đó trí tuệ của Phật là điều gì Ngài cũng biết. Bởi vì trong quá trình Ngài hành trì các pháp Ba-la-mật trong suốt 20 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp, nếu tính từ lúc được thọ ký là 4 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Trong quá trình hành 10 pháp Ba-la-mật cho được đầy đủ và trọn vẹn thì Ngài đã bỏ

rất nhiều, đã làm các công đức rất nhiều, trong đó Ngài bỏ luôn những “sự bất tri”. Những gì không biết Ngài đã bỏ hết rồi cho nên điều gì Đức Phật cũng biết.

Đối với các bậc thánh A-la-hán và Đức Phật giống nhau ở điểm là các Ngài đều thanh tịnh, không còn phiền não nữa. Nhưng xét về trí tuệ thì trí tuệ của Đức Phật khác với trí tuệ của Thầy Xá-Lợi-Phất; trí tuệ của Thầy Xá-Lợi-Phất lại khác với trí tuệ của các vị Thánh A-la-hán bình thường không có biệt hạnh nào, không phải bậc Thánh nào cái gì cũng biết. Riêng Đức Phật thì Ngài muốn biết điều gì là Ngài sẽ biết điều đó. Tức là những gì Đức Phật biết, những gì Ngài đã giác ngộ thì theo trong Kinh là “nhiều như lá trong rừng”, nhưng những gì Ngài dạy cho chúng ta lại “ít như lá trong lòng bàn tay”. Phàm phu mình sẽ đem tâm phàm hỏi: “*Ủa sao Thế Tôn biết nhiều mà dạy cho con ít vậy?*”. Phật dạy Tam Tạng Kinh điển, nói như vậy chứ thật ra là rất nhiều. Phật Pháp lạ lắm, quý vị cũng học 10 bài Kinh đó nhưng mình học bây giờ thì hiểu như vậy, 5 năm sau học lại 10 bài Kinh này sẽ có cái hiểu khác. Trong khoảng thời gian 5 năm, 10 năm đó chúng ta tu học như thế nào, nền tảng học đến đâu, công phu tu tập đến đâu, rồi duyên phước nhiều kiếp Ba-la-mật của quý vị đến đâu mà mình hiểu bài Kinh đó khác nhau.

Giả dụ hôm nay quý vị học bài Sơ Thiền rồi trong quá trình tu, sau này mình học lại bài Sơ Thiền thấy nó

khác nếu trường hợp quý vị đắc được Sơ Thiền. Chúng ta học bài về Sơ Quả, bây giờ mình học và chưa đắc. Thời gian sau mà mình đắc thì học đến đâu sáng đến đó. Còn bây giờ quý Phật tử có thể đang học về Pháp Học thôi. Phật Pháp là như vậy, tùy nền tảng Pháp Học, nền tảng Pháp Hành, nền tảng Pháp Thành, nền tảng công đức tu tập nhiều kiếp mà quý vị đọc vô bài Kinh thì cái hiểu khác nhau. Đa văn là như vậy, nghĩa là học rộng, nghe nhiều và đa văn còn có nghĩa cũng là một câu Kinh đó mình hiểu nhiều tầng nghĩa khác nhau ở nhiều khía cạnh khác nhau: ở Tạng Kinh, Tạng Luật, Tạng Luận như thế nào.

Cho nên quý Phật tử thấy những gì Đức Phật đã dạy cho chúng ta, bây giờ tạm gọi là Kinh – Luật – Luận; Pháp Học – Pháp Hành – Pháp Thành, cả đời mình học không hết và với trí tuệ của mình dù có học thuộc lòng tất cả Kinh điển đi chăng nữa thì quý vị cũng chưa thể thấm thấu hết lời Phật dạy. Cho đến hôm nay, trên Thế giới còn hơn 10 tỷ thuộc lòng toàn bộ Tam Tạng Kinh điển, nhưng để nói là hiểu rõ ràng ý nghĩa những lời Thế Tôn đã dạy thì chỉ có đắc Thánh mới hiểu được hết trọn vẹn. Bây giờ chúng ta có tu học thì sự hiểu khác, tu lâu hơn chút nữa hiểu khác hơn, và đắc Thánh thì cái hiểu sẽ khác. Phật Pháp là như vậy đó. Cho nên với trí tuệ của Đức Phật, tùy khả năng mình hiểu đến đâu thì những gì Đức Phật dạy cho chúng ta như nắm lá trong bàn tay thôi, đó là quá ít so với trí tuệ của Ngài, nhưng mình thì thấy nhiều. Tại sao Thế Tôn

chỉ dạy cho chúng ta những điều ít như lá trong bàn tay, trong khi cái biết của Ngài lại quá to lớn như lá trong rừng Simsapā? Bởi vì Đức Phật biết với tuổi thọ và căn cơ của chúng sanh chỉ nên học chừng đó. Ngài nói:

“Nhưng tại sao, này các Tỷ-kheo, Ta lại không nói ra những điều ấy? Vì rằng, này các Tỷ-kheo, những điều ấy không liên hệ đến mục đích, không phải là căn bản cho Phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta không nói lên những điều ấy.

Và này các Tỷ-kheo, điều gì mà Ta nói? "Đây là Khổ", này các Tỷ-kheo, là điều Ta nói. "Đây là Khổ tập", là điều Ta nói. "Đây là Khổ diệt", là điều Ta nói. "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt", là điều Ta nói... Vì rằng, này các Tỷ-kheo, những điều ấy liên hệ đến mục đích, là căn bản cho Phạm hạnh, đưa đến yếm ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. Do vậy, Ta nói lên những điều ấy”.

(Trích Kinh Tương Ưng V - Phẩm Rừng Simsapā – Kinh số 31: Simsapā)

Tức là những gì Đức Phật dạy cho mình liên quan đến đời sống phạm hạnh, liên quan đến Tứ Diệu Đế, liên quan đến việc đưa mình đến ly tham, giác ngộ, Niết-bàn, giải thoát. Kiếp người của chúng ta mong manh và ngắn ngủi lắm, giống như mình nói cho dễ hiểu là một người Thầy dạy cho người đệ tử. Người đệ

tử chỉ có khoảng thời gian học là 10 năm hay 20 năm. Vị Thầy có thể dạy cho người đệ tử học hết đời cũng được, dạy rất là nhiều. Nhưng bởi vì người học trò chỉ có thời gian 10 năm thôi nên vị Thầy sẽ dạy những kiến thức tinh túy nhất, súc tích nhất, quan trọng nhất. Cũng vậy, Đức Phật biết là cái duyên của chúng sanh ở cõi này là như vậy nên Ngài chỉ dạy những gì liên quan đến phạm hạnh, lý tưởng của đời sống tu học là đi đến ly tham, giác ngộ, đắc Thánh, Niết-bàn, ... thì đó chính là Tứ Diệu Đế. Không phải vì Ngài không thương chúng sanh nên không dạy nhiều. Ai tự nhận ở đây là đã học hết Kinh – Luật – Luận đâu, và cho dù có học thuộc lòng thì quý vị có dám chắc mình đã hiểu hết ý Kinh không? Tùy cái khả năng của mỗi người mà hiểu khác nhau.

Trong một bài kinh khác Thầy có dạy trong lớp mình rồi. Đó là có Ba chỗ hay ba điều một người không được quên: nơi xuất gia, nơi được học Tứ Diệu Đế và nơi đắc Thánh quả.

“...Này các Tỷ-kheo, có ba pháp này, một Tỷ-kheo cần phải trọn đời ghi nhớ. Thế nào là ba?

Tại chỗ nào, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa; xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình; đây là pháp thứ nhất, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cần phải trọn đời ghi nhớ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, tại chỗ nào, Tỷ-kheo như thật biết rõ: “Đây là khổ”, như thật rõ biết: “Đây là khổ tập”, như thật rõ biết: “Đây là khổ diệt”, như thật rõ biết: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”; đây là pháp thứ hai, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cần phải trọn đời ghi nhớ.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, tại chỗ nào, một Tỷ-kheo, sau khi đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát; đây là pháp thứ ba, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải trọn đời ghi nhớ.

Ba pháp này, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cần phải trọn đời ghi nhớ.”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương III Pháp – Phẩm Người Đóng Xe – Kinh Ba Chỗ)

Trong bài Kinh này, Thế Tôn đã dạy cho các Tỷ-kheo có ba chỗ không được quên. Ở đây, nói rộng ra là có ba chỗ, ba điều mà cả hàng xuất gia và cư sĩ tại gia phải nhớ đó là:

- Nơi xuất gia hay vị Thầy làm lễ thế phát xuất gia (đối với Tăng Ni). Với cư sĩ là nơi Quy y Tam bảo, vị Thầy đã làm lễ Quy y cho mình – người đưa mình vào Đạo, vào con đường liên quan đến Phật Pháp, để cho mình có điểm tựa tâm linh.

• Vị Thầy hay chỗ dạy cho chúng ta Tư Diệu Đế là nhớ một đời không quên. Tại sao? Bởi vì ngày nào quý vị học Tư Diệu Đế dù là ở Trí Văn thì mình bắt đầu bước vào con đường giác ngộ. Có thể chúng ta đã đi qua 1 tỷ kiếp rồi và đã làm vô lượng công đức nhưng nếu không liên quan đến Ba-la-mật, Tư Diệu Đế thì quý vị chỉ có đi lên, đi xuống trong luân hồi chứ không thể đi ra. Và ngày nào quý vị học Tư Diệu Đế là ngày đó bắt đầu đặt bước chân đầu tiên trên con đường đi ra rừng sanh tử. Vị Thầy dạy Tư Diệu Đế cho mình đó chính là Đức Phật. Tư Diệu Đế là công thức mà Thế Tôn đã truyền dạy cho hàng đệ tử chúng ta. Hôm nay Thầy chỉ là người hướng dẫn lại, phân tích lại cho quý vị công thức mà Thế Tôn đã tìm ra thôi. Sau khi Đức Phật Ca Diếp (*Kassapa*) nhập Niết-bàn thì một thời gian sau đến thời kỳ Mạt Pháp, không còn ai biết đến Tư Diệu Đế nữa. Và chỉ khi có Đức Phật Thích Ca thành đạo thì mới có lại công thức giác ngộ này. Cho nên nơi nào và vị Thầy nào (Đức Phật) dạy quý vị học Tư Diệu Đế là không được quên.

• Nơi và người giúp cho chúng ta hiểu rõ ráo, hiểu trọn vẹn Tư Diệu Đế (tức là ngày quý vị đắc Thánh).

Đức Phật dạy khi nào thấy rõ Tứ Thánh Đế nghĩa là có Chánh tri kiến về Tứ Thánh đế. Đây là dấu hiệu báo trước sự giác ngộ như thật Tứ Thánh đế. Thế Tôn dạy:

"Này các Tỷ-kheo, đây là điềm đi trước, đây là tướng báo trước mặt trời sắp mọc, tức là rạng đông. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, đây là điềm đi trước, đây là tướng báo trước sự giác ngộ như thật Tứ Thánh đế, tức là Chánh tri kiến".

(Trích Kinh Tương Ưng V – Phẩm Rừng Simsapā - Bài Kinh số 37: Ví Dụ Mặt Trời)

Nghĩa là vị nào bắt đầu có Chánh tri kiến về Tứ Thánh Đế là điềm báo hiệu con đường giác ngộ. Ngày nào bắt đầu quý vị hiểu Tứ Diệu Đế cũng chính là ngày mà mình đặt chân vào con đường giác ngộ. Chúng ta không biết đã tu bao nhiêu kiếp, đã hành bao nhiêu kiếp và có bao nhiêu Ba-la-mật rồi nên kiếp hiện tại không quan tâm quá khứ, cứ sống chánh niệm từng phút giây để lỡ mình có chết bất ngờ đi chẳng nữa thì với tâm chánh niệm đó cũng dễ sanh cảnh giới lành. Và biết đâu chúng ta đã từng hành Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo và có Ba-la-mật nhiều kiếp rồi, với đời sống chánh niệm, tu tập thì đủ duyên sẽ đắc Thánh. Không có chuyện vị đó tự nhiên đắc Thánh. *"Sao vị đó nghe Đức Phật nói một câu là đắc quả Thánh liền?"*. Phàm phu mình hay có câu hỏi này lắm. Vị đó nghe một câu đắc là do 100 ngàn kiếp, máu lệ đổ ra trong sanh tử luân hồi biết bao nhiêu kiếp rồi, nay gặp Phật như là giọt nước tràn ly. Mình chỉ thấy giọt nước cuối cùng chứ không thấy cả biển trời công đức của vị đó.

Ở đây nói là Tứ Thánh Đế, nhưng thật ra chỉ có một sự thật muôn thuở: ai thấy rõ Khổ Đế thì người ấy đồng thời cũng thấy suốt Tứ Đế đúng như Thế Tôn dạy:

"Này các Tỷ-kheo, ai thấy Khổ, người ấy cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Khổ diệt, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt. Ai thấy Khổ tập, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ diệt, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt. Ai thấy Khổ diệt, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt. Ai thấy Con Đường đưa đến Khổ diệt, người ấy cũng thấy Khổ, cũng thấy Khổ tập, cũng thấy Khổ diệt"

(Trích Kinh Tương Ưng V – Phẩm Kotigāma – Bài Kinh số 30: Gavampati)

III. CHÁNH KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TƯ DIỆU ĐỀ

1. Nguyên Nhân Đức Phật Dạy Tư Diệu Đề

Thế Tôn dạy rất nhiều bài Kinh về Tư Diệu Đề, ở đây chúng ta học Kinh Chuyển Pháp Luân trong Kinh Tương Ưng. Xuất xứ của bài Kinh Chuyển Pháp Luân đó là dưới cội Bồ-đề trong đêm thành đạo, Đức Phật đã chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế rõ ràng, đặc được Tứ Đạo, Tứ Quả và Niết-bàn. Ngài ở lại xung quanh cội Bồ đề để suy niệm và an hưởng hương vị giải thoát trong 7 tuần lễ. Sau 7 tuần thì Thế Tôn suy xét nên

thuyết Pháp tế độ ai đầu tiên, Ngài liền nghĩ đến vị Đạo sư Ālāra Kālāmagotta và Udaka Rāmaputta – hai vị Thầy trước khi Thế Tôn chứng đắc Đạo quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác đã dạy cho Ngài chứng các tầng thiền Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, nhưng nay hai vị ấy đã mất rồi. Tiếp đến, Thế Tôn nghĩ đến năm người bạn đã từng tu khổ hạnh với Ngài, đã từng phụng sự và hộ độ cho Ngài trong suốt khoảng thời gian Ngài tu khổ hạnh. Thế là Thế Tôn đi bộ từ khu rừng Uruvelā đến khu rừng phóng sinh Nai gọi là Isipatana, gần kinh thành Bārāṇasī để thuyết Pháp tế độ nhóm năm người bạn này. Ngài không dùng thần thông để đi đến Vườn Nai mà đi bộ hơn 250 km vì Ngài biết sẽ gặp và độ một vị du sĩ tên Upaka, vị du sĩ sau này có duyên đắc Thánh. Khi đến khu rừng phóng sinh nai thì Đức Phật thuyết Tứ Diệu Đế với đối tượng là năm anh em Ngài Kiều Trần Như (*Koṇḍañña*); Ngài Vappa; Ngài Bhaddiya; Ngài Mahānāma và Ngài Assaji. Minh nói là Năm anh em Ngài Kiều Trần Như chứ thật ra có rất nhiều chư Thiên và chư Phạm Thiên cùng được nghe Pháp chứ không riêng ở cõi người. Nội dung Thế Tôn dạy Tứ Diệu Đế trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân đó là: hãy tránh xa hai cực đoan: khổ hạnh ép xác và thụ hưởng dục lạc. Và con đường tu tập né hai cực đoan đó chính là Trung Đạo – Bát Chánh Đạo.

2. Chánh Kinh Về Tứ Diệu Đế

“...*Bārāṇasī, Isipatana, chỗ Vườn Nai.*”

- Có hai cực đoan này, này các Tỷ-kheo, một người xuất gia không nên thực hành theo. Thế nào là hai?

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

- Và thế nào là con đường Trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn? Chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Đây là con đường trung đạo, này các Tỷ-kheo, do Như Lai chánh giác, tác thành mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

...Thế nào là Tứ Thánh đế? "Đó là Khổ Thánh đế, Khổ tập Thánh đế, Khổ diệt Thánh đế và Khổ diệt đạo Thánh đế".

- "Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly

là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

- Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

- Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.

- Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến... chánh định.”

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết.)*

Trong thời Pháp trên, ngoài năm anh em Tôn giả Kiền-Trần-Như thì còn có hàng vạn chư Thiên đến nghe Pháp. Thế Tôn tuyên bố:

“... Cho đến khi nào, này các Tỷ-kheo, trong Bốn Thánh đế này, tri kiến như thật đã được khéo thanh tịnh ở nơi Ta, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, trong thế giới này, với Thiên giới, Ma giới, Phạm Thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta mới chứng tri: ‘Đã chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Giác...’, thì chư Thiên ở cõi đất, Tứ Thiên Vương cho đến Phạm Thiên giới đều cao tiếng nói:

"Nay Vô thượng Pháp luân này được Thế Tôn ở Ba-la-nại, chỗ chư Thiên đọa xứ, tại Vườn Nai, chuyển vận một Pháp luân chưa từng được ai chuyển vận, Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay bất cứ một ai ở đời".

Sau khi Thế Tôn thuyết Tứ Diệu Đế thì chuyện gì xảy ra? Quý vị nghe trong Kinh miêu tả:

“Trong khoảnh khắc này, mười nghìn thế giới chuyển động, rung động, chuyển động mạnh và một hào quang vô lượng, quảng đại phát chiếu ra ở đời, vượt qua uy lực Chư Thiên”.

Đại chúng nhớ giùm Thầy chi tiết này: Khi Đức Phật giảng những bài Kinh quan trọng hay có những sự kiện quan trọng xảy ra ở cõi người như: Ngày Thái tử Tất-Đạt-Đa đản sanh; ngày Đức Phật thành Đạo; ngày Đức Phật nhập Niết-bàn thì 10.000 Thế giới chuyển động. Hôm trước chúng ta đã học, một thế giới nói rộng là 31 cõi, nói gọn là Tam giới: Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới. Vậy 31 cõi đó quý vị cứ hình dung là một trái lựu. 1000 hạt lựu (31 cõi) trong một trái lựu gọi là 1 Tiểu thiên Thế giới. 1000 Tiểu thiên Thế giới là 1 Trung thiên Thế giới. 1000 Trung thiên Thế giới là 1 Đại thiên Thế giới. Ba cái đó cộng lại gọi là Tam thiên đại thiên thế giới.

Không bao giờ có hai vị Phật xuất hiện cùng một lúc. Tại vì với đức hạnh, công đức, từ bi vĩ đại của Đức

Phật; một con Người có ân đức quá lớn như vậy thì khi mà Ngài xuất hiện ở đời là làm cho Thế giới rung động, nứt nẻ, nghiêng ngã và Trái đất sẽ không thể chứa nổi, không thể nâng đỡ nổi nếu có cùng lúc hai vị Phật được. Đại chúng cứ hình dung một con voi khi bước xuống chiếc thuyền nhỏ thì làm thuyền chông chênh, và nếu có hai con voi cùng lúc xuống chiếc thuyền thì thuyền sẽ bị lật. Hoặc quý vị hình dung một chiếc xe chỉ chở được 1 tấn, nếu chất 10 tấn thì chuyện gì sẽ xảy ra? Xe không thể chạy nổi, bị gãy bánh, gãy cãm hết.

Lý do thứ hai đó là nếu có hai vị Phật xuất hiện cùng một lúc sẽ có sự chia rẽ ra, vì là phạm phu nên: *“Đây là Phật của tôi! Kia là Phật của anh! Đây là Giáo Pháp của Phật tôi! Kia là Giáo Pháp của Phật anh! ...”* và đó chính là nguyên nhân của sự chia rẽ.

Lý do thứ 3: Đức Phật là bậc Vô Thượng Sĩ (*Anuttaro*), là bậc Tối Tôn nghĩa là không có ai hơn Phật mà nói đúng hơn là không có ai bằng huống chi là hơn Ngài. Thế Tôn có ân đức là Vô Thượng Sĩ, vậy nếu có thêm một vị Phật nữa xuất hiện thì danh hiệu Tối Tôn đó không còn nữa.

Lý do thứ 4: thường cái nào lớn thì chỉ có một. Mặt Trời, Mặt Trăng, Trái đất, Núi Tu-di (*Sineru*) chỉ có một. Ở đây chỉ có duy nhất một Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện ở một kiếp Trái đất mà thôi.

Ngay sau thời Pháp thì trong năm anh em có Ngài Kiều-Trần-Như chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế và trở thành bậc Thánh Nhập Lưu đầu tiên, Thế Tôn hoan hỷ tuyên bố: *"Đã giác hiểu là Koṇḍañña"*. Từ đó Tôn giả Kiều-Trần-Như có tên là A-Nhã Kiều-Trần-Như (*Aññāsikōṇḍañña*), và cùng với hàng vạn chư Thiên, chư Phạm Thiên chứng đắc Sơ quả Tu-đà-hoàn. Từ giây phút đó là có đủ Tam bảo Phật – Pháp – Tăng ở đời. Khi Thế Tôn thành Đạo thì mới có Phật Bảo và Pháp Bảo; sau khi năm anh em Ngài Kiều Trần Như xuất gia thì có Tăng Bảo xuất hiện – đây là những vị đệ tử đầu tiên trong Giáo Pháp của Đức Phật Thích Ca. Và những ngày sau đó, các vị trong nhóm năm anh em lần lượt đắc các tầng Thánh Quả.

IV. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ DIỆU ĐẾ

Tứ Diệu Đế gồm có: Khổ đế; Tập đế; Diệt đế và Đạo đế. Quý vị nên làm quen với những từ này, vì là tinh túy trong Phật Pháp.

1. Khổ Thánh Đế

1.1. Thế nào là Khổ Thánh Đế

"...Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ".

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết)*

Đức Phật dạy Khổ đế chính là nói về 8 cái khổ: sanh, già, bệnh, chết, cầu bất đắc (Cầu mà không được), oán tắng hội (Ghét mà phải gặp nhau), ái biệt ly (Yêu thương phải chia lìa), ngũ ấm xí thành (Chấp thủ vào 5 uẩn). Sự thật cuộc đời là khổ được biểu hiện qua 8 hình tướng của khổ. Cuộc hành trình sinh tử, sự có mặt, hiện hữu của chúng ta trong Tam giới là khổ.

1.2. Định nghĩa Khổ Đế theo Kinh Trung Bộ III

“... Và này chư Hiền, thế nào là Khổ Thánh đế? Sanh là khổ, già là khổ, (bệnh là khổ), chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ; cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.

- Này chư Hiền, thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của chúng, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này chư Hiền, như vậy gọi là sanh.

- Này chư Hiền, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự niên lão, sự hủ hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này chư Hiền, như vậy gọi là già.

- *Này chư Hiền, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này chư Hiền, như vậy gọi là chết.*

- *Này chư Hiền, thế nào là sâu? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sâu của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là sâu.*

- *Này chư Hiền, thế nào là bi? Này chư Hiền, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này chư Hiền, như vậy gọi là bi.*

- *Này chư Hiền, thế nào là khổ? Này chư Hiền, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là khổ.*

Này chư Hiền, thế nào là ưu? Này chư Hiền, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Này chư Hiền, như vậy gọi là ưu.

- *Này chư Hiền, thế nào là não? Này chư Hiền, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác,*

sự ảo não, sự bi não, sự thật vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Đây chứ Hiền, như vậy gọi là não.

- Đây chứ Hiền, thế nào là cầu bất đắc khổ? Đây chứ Hiền, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối! Mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ. Đây chứ Hiền, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối!" Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu, não!" Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ.

- Đây chứ Hiền, như thế nào là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ? Như sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Đây chứ Hiền, như vậy gọi là tóm lại, năm thủ uẩn là khổ... ”

(Trích Kinh Trung Bộ III – Bài 141: Kinh Phân Biệt Về Sự Thật)

• Lâu nay chúng ta hay giải thích **“Sanh là khổ”** nghĩa là ngày mình xuất hiện ở cuộc đời này, Mẹ nuôi trong bụng 9 tháng 10 ngày, cưu mang, ẵm bồng, lo cho từng giọt sữa, hạt cơm, đi đứng mọi cái đều giữ gìn, ... tức là sanh ra mình là khổ. Thầy nói những giải thích này là đúng nhưng thiếu! Sanh chính là sự xuất

hiện, sự có mặt của một chúng sanh trong 31 cõi là KHỔ. Dù là sự xuất hiện ở cõi Trời Sắc giới hay cõi Trời Vô Sắc giới cũng là khổ. Tại sao mình có mặt ở cuộc đời này là khổ? Trong bài Tứ Thực, Thầy đã giảng thì sự có mặt của một chúng sanh là Thức Thực, là tâm đầu thai, tâm tái tục, tâm tái sanh. Và sự xuất hiện này báo hiệu kể từ khi có mặt, hiện hữu là cả một cuộc hành trình đau khổ, dễ gặp 3 trường hợp (Tam Chương): nghiệp chương, quả chương, phiền não chương.

Sanh khổ là như vậy! Quý vị nữ lòng nào ngày sinh nhật mà mở tiệc ăn mừng, gặp người không hiểu Đạo thì giết con này con kia, hưởng thụ đắm say. Ngày mình sinh ra là ngày bắt đầu cho một cuộc hành trình đau khổ. Đây là một sự thật rất phũ phàng. Khi hiểu Phật Pháp là quý vị không còn thấy vui vẻ gì khi đến ngày sinh nhật nữa, và cứ mỗi năm đến ngày sinh nhật thì hát: “Mỗi mùa xuân sang, nghĩa trang gần thêm một đoạn...”. Cứ mỗi năm trôi qua là quý vị nhận thức được ngày mình về nghĩa trang càng gần.

Ngày chúng ta sinh ra còn có nghĩa là Ngày Mầu Thân Nạn – Ngày Mẹ đau đớn như gãy 20 cái xương sườn, đau muốn chết đi sống lại vậy. Thầy giảng chi tiết này xong, không phải từ nay đến ngày sinh nhật thì đại chúng buồn rầu nha! Ngày đó là mình phải đi làm phước, hành thiện, lễ Phật, nguyện giữ Bát Quan Trai, khuyến khích hay tạo duyên cho Cha Mẹ làm các công đức. Đó mới là một ngày ý nghĩa. Sự xuất hiện của

mình trong Tam giới này là khổ, không vui vẻ gì nên ngày đó phải làm cái gì để vui. Mà vui ở đây chính là sự tu tập. Chỉ có tu mà phải tu đến rốt ráo mới hết khổ. Trong quá trình tu đến cái rốt ráo thì vẫn có nước mắt, khổ đau:

*“Đời vẫn khổ, dù có tu vẫn khổ
Tham ái sẽ dày thêm với bao điều quyến luyến
Hệ lụy phù sinh đôi khi đẩy nghiêng đến không ngờ...”*

• **Già là khổ**, này dễ hiểu rồi nên Thầy không giải thích thêm.

• **Chết là khổ**, ở hiện tại chúng ta thấy Chết chính là một sự chấm dứt, kết thúc Sắc pháp (thân tứ đại) này thôi. Trong vòng sanh tử luân hồi, với nghiệp thiện ác ở kiếp quá khứ, mình vẫn tiếp tục tái sanh hay gọi là Tâm đầu thai. Quý vị ráng nghe lại bài Tứ Thực, rất quan trọng.

• **Sầu, bi, khổ, não là khổ**: những cái khổ này cũng dễ hiểu rồi nên Thầy không giải thích thêm, quý vị đọc lại ở đoạn Kinh trên.

• **Cầu bất đắc khổ**. Ví dụ mình cầu trúng số mà không trúng là khổ; cầu được khỏe mạnh mà bị bệnh hoài cũng khổ, ...

• **Oán tắng hội khổ**, ghét mà phải gặp nhau là khổ. Cái ông đó con ghét cay ghét đắng mà phải gặp ông hoài. Người ta hay nói gặp người mình ghét giống

như có kim đâm vào mắt vậy đó. Ông bà ta nói: “*Ghét của nào trời trao của đó*”. Nghĩa là khi chúng ta ghét ai đó là mình đang kết duyên với người đó. Vì vậy đừng ghét ai cả, đại chúng khi có tu tập là không ghét ai hết, khi mình còn tu dở thì mới ghét người này người kia thôi. Quý vị tu giỏi một chút là: mình không thương được người đó với tâm từ thì thôi, con ráng tu tâm xả với họ, ráng không tạo oán kết với nhau. Thầy nói quý vị khổ đời này chưa đủ hay sao mà còn tạo thêm ân oán để rủ nhau cùng khổ ở đời sau? Lâu nay có bao nhiêu hận thù là tâm sân thì nghe bài này xong ráng chuyển hóa qua tâm xả. Thầy biết khó lắm mà quý vị phải cố gắng thôi, mình nhận thức được mỗi người có một nghiệp riêng. Sự thật là như vậy, có phải mình nhắm mắt một cái là đi theo nghiệp riêng hay không? Vợ, chồng, cha mẹ, con cái, bạn bè, tài sản, bao nhiêu công trình, dự định, ... đều để lại hết. Khi quý vị chết tùm một tiếng sau là thành cái xác lạnh ngắt, bỏ lại hết tất cả. Mình đừng nghĩ bản thân là quan trọng, vì “không mợ thì chợ vẫn đông”. Thôi thì bây giờ đại chúng đừng có hận thù ai hết, gieo ân oán đến kiếp nào mới xong đây, mỗi người đều đi theo nghiệp riêng của mình. Mình không tu tâm từ được thì tu tâm xả để không gieo oán kết với nhau.

Trong Kinh kể câu chuyện này kinh khủng lắm quý Phật tử. Có cô này đem ác tâm giết hại chồng. Sau khi chết thì người chồng tái sinh làm con rắn trong nhà người vợ. Cô này cứ đi đâu là con rắn bò theo ở phía

trên rồi rớt xuống người cô. Sau khi con rắn chết lại tái sanh làm con chó. Khi con chó lớn lên, người vợ dẫn con chó đi chơi chỗ này kia mà không hề biết mình đang dẫn người chồng quá khứ. Sau khi con chó chết tái sanh làm con bò trong ngôi nhà đó. Liên tục ba đời người chồng tái sanh vào nhà người vợ như vậy. Đến đời cuối, con bò chết tái sanh làm con của cô vợ. Tức là cách đây 4 đời thì là vợ chồng, đời này thì anh chồng tái sanh làm con của người vợ. Phước duyên của đứa bé là ngay từ trong bào thai là có thể nhớ được những kiếp quá khứ. Đứa bé biết được người mẹ hiện tại của nó từng là vợ của mình, từng giết chết mình, và nay lại là mẹ mình. Quý vị thấy khủng khiếp không? Từ khi được sanh ra thì đứa bé tuyệt nhiên không cho người mẹ đụng chạm vào người nó. Sau này đứa bé đi tu và đắc Thánh quả.

Hành trình luân hồi quá nhiều khổ đau, nước mắt rồi. Khi hiểu được là đại chúng không còn muốn giận hờn, oán ghét ai chuyện gì nữa. Nhiều khi cuộc sống mưu sinh, cơm áo gạo tiền; quý vị phải tiếp xúc này kia, nhiều khi đụng chuyện không muốn giận cũng không được, đúng không? Nhưng bây giờ mình ráng nha, không thương người ta bằng tâm từ thì tu tâm xả với họ.

• **Ái biệt ly khổ** (chia lìa người thương là khổ). Chúng ta thấy thường người làm mình khổ là những người mình thương nhiều. Cũng là một câu chữ đó mà

ông chồng chửi thì mình giận và buồn lâu lắm. Còn ông hàng xóm cũng chửi câu đó thì mặc kệ, ông chửi thì ông nghe, tui không quan tâm, hoặc đôi lúc cũng giận nhưng bỏ qua nhanh. Thầy ví dụ đứa bé con nhà bên cạnh mất, đôi lúc mình cũng thương cháu yếu mạng nên chết sớm nhưng nếu đứa nhỏ đó là con mình thì mình khóc cả dòng sông, xiu lên xiu xuống, ăn uống không nổi luôn... Vậy quý vị thấy cái gì trong đó? Đó gọi là Ái biệt ly khổ. Bao nhiêu đau khổ trong kiếp luân hồi của chúng ta chỉ vì Ái. Cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh chị em, chiếc xe, điện thoại, nhà cửa, ... đến cả đôi dép mất cũng khổ. Bà Visākhā dù đã đắc Sơ quả nhưng khi hay tin người cháu mất cũng rất đau khổ. Một vị đắc Nhị quả Tu-đà-hoàn chỉ mới làm muối lược Tham ái ở cõi Dục thôi. Vị đắc Tam quả A-na-hàm thì hết Tham ái ở cõi Dục. Và chỉ khi chứng Tứ quả A-la-hán mới đoạn tận Tham sắc và tham vô sắc.

• **Ngũ ấm xí thanh khổ** (Chấp thủ vào 5 uẩn là khổ). Ngày nào chúng ta còn 5 uẩn này (Sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn), ngày nào còn phiền não, còn ái có mặt, còn chấp trước thân tâm này là Ta và Cửa Ta là ngày đó còn khổ.

Nói tóm lại Khổ Đế chính là ngày nào mình còn hiện hữu, còn có mặt trong cuộc đời này, còn sanh tử trong Tam giới này là còn khổ. Thầy xin trích lại đoạn Kinh nói về sự hiện hữu là khổ:

“... Ví như, này các Tỷ-kheo, một ít phân có mùi hôi thúi. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tán thán về hiện hữu dù cho có ít thôi, cho đến chỉ trong thời gian búng ngón tay.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một ít nước tiểu có mùi hôi thúi... một ít nước miếng có mùi hôi thúi.... một ít mủ có mùi hôi thúi... một ít máu có mùi hôi thúi. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta không tán thán về hiện hữu dù cho có ít thôi, cho đến chỉ trong thời gian búng ngón tay”.

(Trích Kinh Tăng Chi - Chương I Pháp - Phẩm Makkhali)

Ở đây, Đức Phật không tán thán về biểu hiện của sự hiện hữu dù cho một ít thôi. Hễ còn hình thức biểu hiện tái sinh dù trong cõi nào cũng còn khổ. Ngày nào chúng ta còn hiện hữu là ngày đó còn khổ.

1.3. Tam Khổ

Trong một số bài Kinh, quý vị được học Khổ có ba loại tánh (Tam khổ) gồm: Khổ Khổ tánh; Hành Khổ tánh; Hoại Khổ tánh.

“*Nhân duyên ở Sāvatthi,*

Này các Tỷ-kheo, có ba khổ tánh này. Thế nào là ba? Khổ khổ tánh, hành khổ tánh, hoại khổ tánh. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận ba

khổ tánh này, này các Tỷ-kheo, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Phẩm Tầm Cầu – Kinh 165: Khổ Tánh)

Nếu nói Khổ có 8 gồm: sanh, già, bệnh, chết, cầu bất đắc (Cầu mà không được), oán tắng hội (Ghét mà phải gặp nhau), ái biệt ly (Yêu thương phải chia lìa), ngũ ấm xí thạnh (Chấp thủ vào 5 uẩn).

Nói Khổ có 3 gồm: Khổ khổ, Hành khổ, Hoại khổ.

- **Khổ khổ** (*Dukkha-dukkha*): là những cái có mặt làm cho mình khổ đau, không vui, không an lạc, không hạnh phúc. Ví dụ: trời nóng quá, đói bụng quá, đau lưng, nghèo đói, bệnh hoạn, ... Nghĩa là sự có mặt của những cái làm mình không an lạc, các loại khổ đau thông thường gọi là Khổ khổ.

- **Hoại khổ** (*Viparigāma-dukkha*): là sự vắng mặt những cái làm cho mình hạnh phúc. Ví dụ: trời nóng quá mà thiếu cây quạt, đang đói mà vắng tô hủ tếu, ...

- **Hành khổ** (*Sankhāra-dukkha*): chúng ta đang sống trong các Pháp hữu vi (Pháp phải có điều kiện mới có mặt). Hành khổ này mới thật sự khủng khiếp! Các Pháp do duyên sinh nên vô thường biến hoại trong từng sát na, do duyên sinh mà hợp, do duyên diệt mà tan. Chính vì Pháp luôn vô thường biến hoại mà tâm phàm

phu lại chấp trước, tham ái, dính mắc vào cho nên mình khổ.

1.4. Bài Kinh Lạc Và Khổ

Trong Kinh Tăng Chi, bài Kinh Lạc Và Khổ, Thầy Xá-Lợi-Phất đã trả lời cho vị du sĩ Sāmandakāni tại Magadha về 10 nạn khổ của thân người:

“...Này Hiền giả, tái sanh là khổ, không tái sanh là lạc. Khi có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này: Lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện, xúc chạm với lửa, xúc chạm với trượng, xúc chạm với kiếm. Cho đến bà con và bạn bè, khi gặp nhau, hội ngộ với nhau cũng náo hại...”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương X Pháp – Phẩm Song Đôi – Bài Kinh 65: Lạc Và Khổ 1)

Cũng trong bài Kinh này, Thầy Xá-Lợi-Phất định nghĩa Khổ là không thích ý trong Pháp và Luật:

“...Không thích ý, này Hiền giả, trong Pháp và Luật này là khổ; thích ý là lạc.

Khi nào không thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này: Khi đi không được lạc thú, khi đứng... khi ngồi... khi nằm... khi đi đến làng... khi đi đến rừng... khi đi đến gốc cây... khi đi đến ngôi nhà trống... khi đi đến chỗ lộ thiên... khi đi đến giữa các Tỷ-kheo, không được lạc thú....”

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương X Pháp – Phẩm Song Đôi – Bài Kinh 66: Lạc Và Khổ 2)

1.5. Một số bài thơ nói về sự than thở khổ đau

Đức Phật dạy vòng sanh tử luân hồi này chỉ là Khổ đế. Phàm phu mặc dù nhận thức được sự khổ của cuộc đời nhưng vẫn cứ bám chặt, dính mắc, tham ái, xen lẫn Tôi và Của Tôi nên lại càng tạo thêm nhiều đau khổ. Nếu không tu tập thì quý vị chỉ biết than trời trách đất, mà càng than thì lại càng khổ.

*“Trăm năm trong cõi người ta,
Chữ tài chữ mệnh khéo là ghét nhau.
Trải qua một cuộc bể dâu,
Những điều trông thấy mà đau đớn lòng”.*

(Kim Vân Kiều – Nguyễn Du, câu 1-4)

*“Thoạt sinh ra thì đà khóc chóc,
Trần có vui sao chẳng cười khì...?”*

(Chữ Nhàn - Nguyễn Công Trứ)

*“...Thảo nào khi mới chôn nhau,
Đã mang tiếng khóc ban đầu mà ra!”*

(Cung oán ngâm khúc – Nguyễn Gia Thiều)

*“Bể khổ mênh mông sóng ngập trời,
Khách trần chèo một chiếc thuyền chơi.
Thuyền ai xuôi gió ai ngược gió,
Ngắm lại cùng trong bể khổ trôi.”*

(Bể thảm – Đoàn Như Khuê)

Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Già, câu kệ số 146, Đức Phật dạy cuộc luân hồi tử sanh trong Tam giới này là khổ, không có gì để vui vẻ mà dính mắc, tham ái cả:

*“Cười gì, hân hoan gì,
Khi đời mãi bị thiêu?
Bị tối tăm bao trùm,
Sao không tìm ngọn đèn?”*

2. Tập Thánh Đế

2.1. Thế nào là Tập Thánh Đế

Tập Đế là nguyên nhân đưa đến khổ. Đức Phật dạy:

“...Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.”

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết)*

Tập Đế - nguyên nhân đưa đến khổ đó là Ái. Ái ở đây có nghĩa là tham đắm, tham ái, dính mắc, đắm nhiễm vào Dục ái, Hữu ái, Phi hữu ái tức là tham ái ở cõi Dục giới, cõi Sắc giới, cõi Vô Sắc giới. Vậy chính Ái là nguyên nhân đưa đến tử sanh luân hồi. Và trong một vài bài Kinh, Đức Phật nói rộng ra chính Vô Minh và Tham Ái đưa chúng sanh đi trong vòng luân hồi. Vô

Minh là cha; Tham Ái là Mẹ. Sau khi Thế Tôn thành Đạo dưới cội Bồ-đề, Ngài tự thuyết ở trong tâm bằng 2 bài kệ rằng:

- “<i>Anekajātisamsāram Sandhāvissam anibbisam Gahakāram gavesanto Dukkhaṇjāti punappunam.</i> - <i>Gahakāraka! Dittho’si Puna geham na kāhasi Sabbā te phāsukā bhaggā Gahakūtam visaṅkhatam Visaṅkhāram gatam cittam Tanhānam khayamajjhagā”</i>	- <i>Này người thợ “tham ái” xây nhà “thân” Như Lai cố tìm người mà chưa gặp, Nên tử sinh luân hồi vô số kiếp Tái sinh mãi trong tam giới là khổ,</i> - <i>Này “tham ái”, người thợ xây nhà “thân”! Bây giờ Như Lai đã gặp người rồi! Tất cả sườn nhà, “phiền nã” của người, Như Lai đã hủy hoại sạch cả rồi Đỉnh nhà “vô minh”, cũng bị tiêu diệt, Nay người không còn xây nhà Như Lai Tâm Như Lai đã chứng ngộ Niết Bàn Diệt đoạn tuyệt tất cả mọi “tham ái”</i>
---	--

	<i>Như Lai đã chứng đắc Arahán.</i>
--	-------------------------------------

Đây là hai bài kệ cảm hứng tự thuyết ở trong tâm, đó là **Phật ngôn đầu tiên của Đức Phật (*Paṭhamabuddhavacana*)**. (Kinh Pháp Cú 153, 154).

Câu Phật ngôn đầu tiên Đức Phật thuyết trong tâm Ngài nói về “Vô minh và Tham ái” chính là Cha và Mẹ, là người thợ xây lên ngôi nhà thân này, xây lên cái thân này trong vòng sanh tử luân hồi. Khi Đức Phật thành đạo thì vô minh và tham ái không còn nữa, chuyện luân hồi sanh tử với Ngài đã chấm dứt. Còn phàm phu chúng ta cứ mãi luân hồi trong Tam giới bởi vẫn còn vô minh và tham ái.

2.2. Nguyên nhân đưa đến khổ đau là Tham, Sân, Si

Do chúng sanh tham đắm vào ngũ uẩn vì vậy khi ngũ uẩn này bị biến đổi hay tiêu hoại thì phát sanh tâm sầu, bi, khổ, ưu, não. Và cũng chính vì còn chấp thủ, dính mắc vào 5 uẩn này cho là Ta và Của Ta thì (tham) có mặt, 5 uẩn hoại diệt, vô thường nên đau khổ (sân). Tâm tham và tâm sân không phát sanh một mình mà luôn luôn phối hợp với tâm si. Thầy ví dụ: khi mình thích món đồ đó vì nó đẹp (Ưu thích là tâm Tham), vậy đồng nghĩa với việc mình sẽ ghét hay không còn ưa thích khi món đồ đó xấu (Ghét là tâm sân). Khi có tâm

ưa thích hay ghét bỏ là tâm si có mặt. Vì vậy chúng ta có thể nói Tập Đế cũng chính là Tham, Sân, Si.

2.3. Dục ái, Sắc ái, Vô Sắc ái

- Dục ái là sự tham ái ở cõi Dục giới. Những ái ở cõi Dục như: ái ăn, ái mặc, ái ngủ, ái qua con mắt, ái qua mùi hương, ái qua vị, ái qua sự xúc chạm, ... Nói dễ hiểu, Dục ái là sự tham đắm vào 5 trần: Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc; nói thô là đắm vào Tài, Sắc, Danh, Thực, Thù.

- Sắc ái là sự tham ái vào các tầng thiên ở cõi Sắc giới: Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên.

- Vô sắc ái là sự tham ái ở cõi Vô Sắc giới: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng xứ.

3. Diệt Thánh Đế

3.1. Thế nào là Diệt Thánh Đế

“...Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước”.

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết)*

Nếu Tập Đế là do tham ái ở cõi Dục giới, cõi Sắc giới và cõi Vô Sắc giới mà đưa mình tái sanh trong Tam

giới thì Diệt Đề chính là đoạn ái, ly tham, đoạn diệt, không còn sự dư tàn của khát ái, là sự quảng bỏ, giải thoát. Nói dễ hiểu Diệt Đề chính là Niết-bàn – là trạng thái chấm dứt, đoạn tận ái. Ái là nguyên nhân của khổ đau; còn Niết-bàn là chấm dứt nguyên nhân của khổ đau (Tập Đề), và cũng là chấm dứt khổ đau (Khổ Đề). Nói tóm lại, Diệt Đề là Niết-bàn, là trạng thái chấm dứt khổ, chấm dứt nguyên nhân của khổ, trạng thái đoạn tận ái, chấm dứt tử sanh luân hồi, giải thoát, giác ngộ, đắc Quả Thánh, ... đại khái chỉ có một nghĩa đó là Đoạn Tận Ái.

Quý vị lưu ý chỗ này, Niết-bàn không phải là cảnh giới. Không phải: “Bây giờ con tu rồi bữa nào sanh vào cõi Niết-bàn”. **Niết Bàn chính là TRẠNG THÁI TÂM không còn tham ái, vô minh.** Đức Phật dạy trong cái thân có ý thức này, Khổ Đề có mặt, Tập Đề có mặt; nếu tu tập đúng Đạo Đề là ngay đây Diệt Đề có mặt.

“Ta và các Ngươi. Nay các Tỷ-kheo khi Khổ Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu; khi Khổ Tập Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu; khi Khổ Diệt Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu; khi Khổ Diệt Đạo Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, thời hữu ái được diệt trừ, sự dấy dẫn đến một đời sống được đoạn tuyệt, nay không còn hậu hữu nữa.

...Chính vì không thấy như thật Bốn Thánh đế nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời. Khi những sự thực này được nhận thức, nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt, khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa.”

(Trích Trường Bộ Kinh – Kinh Đại Bát Niết Bàn)

3.2. Hữu Dur Y Niết Bàn và Vô Dur Y Niết Bàn

Niết-bàn có hai loại là Hữu Dur Y Niết-bàn và Vô Dur Y Niết-bàn. Thầy nhắc lại, quý vị nhớ Niết-bàn chính là trạng thái tâm không còn vô minh, tham ái. Hữu Dur Y Niết-bàn và Vô Dur Y Niết-bàn là như thế này: Ví dụ vào thời Đức Phật, Ngài Đại-Ca-Diếp (*Mahā Kassapa*) chứng đắc Thánh quả A-la-hán, nghĩa là Ngài đã đoạn tận vô minh, tham ái, đoạn tận các kiết sử rồi thì ngay lúc đó Ngài đã có trạng thái tâm là Niết-bàn. Nhưng dù đã đắc Niết-bàn nhưng Ngài vẫn còn tám thân tứ đại này. Vậy Niết-bàn đó gọi là Niết-bàn Hữu Dur Y.

Nếu một vị đắc Thánh quả A-la-hán, tức là trạng thái tâm là Niết-bàn năm 40 tuổi và vị ấy sống thêm 20 năm nữa là 60 tuổi. Vậy suốt 20 năm đó gọi là Hữu Dur Y Niết-bàn (còn tám thân ngũ uẩn). Sau khi nhập Niết-bàn năm 60 tuổi (nói theo đời là chết) gọi là Vô Dur Y Niết-bàn (tức là không còn thân tứ đại, thân ngũ uẩn nữa).

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là Niết bàn giới có dư y? Ở đây này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo là Bạc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, phạm hạnh đã thành, đã giải thoát nhờ chánh trí. Trong vị ấy năm căn còn tồn tại, ngang qua năm căn ấy, vị ấy hưởng thọ khả ý, không khả ý, vì rằng tự ngã không có thương hại cảm giác lạc khổ. Với vị ấy, tham diệt, sân diệt, si diệt. Này các Tỷ kheo, đây gọi là Niết bàn có dư y.”

Này các Tỷ kheo, thế nào gọi là Niết bàn giới không có dư y? Ở đây, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, phạm hạnh đã thành, việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, hữu kiết sử đã diệt, đã giải thoát nhờ chánh tri. Ở đây đối với vị ấy, mọi cảm thọ đều không có hoan hỉ ưa thích, sẽ được lắng dịu. Này các Tỷ kheo, đây gọi là Niết bàn không có dư y.”

(Kinh Tiểu Bộ - Kinh Phật thuyết như vậy – Chương Một Pháp – Phẩm Hai - Hai Niết Bàn Giới.)

4. Đạo Thánh Đế

4.1. Thế nào là Đạo Thánh Đế

“Đây là con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỷ kheo chính là con đường Thánh Đạo Tám Ngành tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.”

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Sự Thật
- Phẩm Chuyển Pháp Luân – Kinh Như Lai Thuyết)*

“Đạo” là con đường. Đạo Đế chính là con đường đưa chúng sanh đến Diệt Đế (Niết-bàn); chấm dứt Khổ Đế, Tập Đế; chấm dứt luân hồi sanh tử, đoạn tận ái, đưa đến làm Thánh, giác ngộ. Và đó là con đường Bát Chánh Đạo.

Ở một số bài kinh khác Đức Phật nói rộng ra về Đạo đế là 37 Phẩm Trợ Đạo. Nếu nói gọn là Bát Chánh Đạo, thu gọn lại nữa là Giới Định Tuệ. Ở bài học sau khi nói về Bát Chánh Đạo, Thầy sẽ phân tích kĩ hơn trong 8 chi phần thì chi phần nào là Giới, là Định hay là Tuệ.

4.2. Những bài Kinh Phật dạy về 37 Phẩm Trợ Đạo

37 Phẩm Trợ Đạo bao gồm:

Tứ Niệm Xứ (4)	Tứ Chánh Cần (4)	Tứ Như Ý Túc (4)
Ngũ Căn (5)	Ngũ Lực (5)	Thất Giác Chi (7)
Bát Chánh Đạo (8)		

4.2.1. Kinh Trung Bộ số 118 - Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Trước khi Thầy giảng vào 37 Phẩm Trợ Đạo, Thầy xin giới thiệu với đại chúng một bài Kinh này rất cảm động. Đó là Kinh Quán Niệm Hơi Thở thuộc Kinh Trung Bộ:

“...Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong hội chúng này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm căn. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập năm

lực. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo, sống chuyên tâm, chú tâm tu tập bảy giác chi. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này có những Tỷ-kheo sống chuyên tâm, chú tâm tu tập Thánh đạo tám ngành. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này...”

(Trích Kinh Trung Bộ - Bài Kinh số 118: Kinh Quán Niệm Hơi Thở)

Đó là vào đêm rằm sáng trăng tại Savatthi (Xá-Vệ), giảng đường Lộc Mẫu, Đức Thế Tôn nhìn quanh các Thầy Tỷ-kheo và nói rằng trong chúng Tỷ-kheo đang ngồi xung quanh Ngài đều là những bậc sống chuyên tâm tu tập 37 phẩm trợ đạo. Một Tăng đoàn như vậy là quá hạnh phúc đúng không quý Phật tử? Đại chúng có nhớ chi tiết khi vua A-Xà-Thế đến gặp Đức Phật lần đầu tại khu vườn xoài, khi nhìn thấy một thiền đường lớn với hơn một ngàn vị Tỷ-kheo ngồi bên trong mà không có một tiếng động nào. Lúc đó ông quý xuống thưa: “*Kính bạch Đức Thế Tôn, nhìn thấy Tăng đoàn của Thế Tôn, con có niềm tin nơi Chánh Pháp của Ngài!*”. Bây giờ chúng ta biết tìm Phật ở đâu ngoài Kinh sách, các hình ảnh hay bức tượng? Thầy chỉ cho

quý vị nè, mình tìm vị Thầy, vị Sư Cô nào mà có tu tập Giới Định Tuệ, sau đó nhân lên 1 tỷ lần. Ý Thầy nói ở đây là các vị ấy đang thực tập Bát Chánh Đạo, Giới Định Tuệ mà Đức Phật là bậc đã hành trọn vẹn, rốt ráo Giới Định Tuệ, Bát Chánh Đạo rồi.

Ví dụ khi mình gặp vị nào có giọng nói hay, các oai nghi đẹp và chuẩn mực, có tâm từ, trí tuệ lớn, ... vậy thì đại chúng cứ lấy vị đó mà nhân lên 1 tỷ hay 10 tỷ lần. Đó mới là vị Phật sống động. Cũng như có một người Thầy hướng dẫn quý vị Quy y Tam bảo. Nếu chúng ta truy nguồn ra thì người Thầy của Thầy đang Quy y cho mình là ai, rồi tiếp tục truy ra tiếp, truy mãi thì đầu mình đến chân Đức Phật. Vậy với một vị đang hành Giới Định Tuệ, khi chúng ta nhân cả tỷ lần lên thì là Đức Phật. Ở đây nói con số 1 tỷ nghĩa là số nhiều thôi chứ thật ra Đức Phật đã hành trọn vẹn, rốt ráo Giới Định Tuệ hết rồi.

4.2.1. 37 Phẩm Trợ Đạo là con đường đưa đến Niết-bàn

Trong Kinh Tương Ưng Vô Vi, Đức Phật dạy về con đường đi đến Niết-bàn (Con đường Vô Vi) chính là 37 Phẩm Trợ Đạo.

I. Niệm Xứ.

1) Nay các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng về pháp vô vi và con đường đưa đến vô vi (asankhata). Hãy lắng nghe!

2) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là vô vi? Này các Tỷ-kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô vi.

3) --Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn niệm xứ, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

II. Chánh Cần.

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn chánh cần, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

III. Như Ý Túc.

1-2) ...

3) -- Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bốn như ý túc, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

IV. Căn.

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Năm căn, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

V. Lực.

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Năm lực, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

VI. Giác Chi.

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Bảy giác chi, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

VII. Với Con Đường.

1-2) ...

3) -- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường đưa đến vô vi? Con đường Thánh đạo Tám ngành, này các Tỷ-kheo, đây là con đường đưa đến vô vi.

4) Như vậy, này các Tỷ-kheo, Ta thuyết về vô vi; Ta thuyết về con đường đưa đến vô vi.

5) Này các Tỷ-kheo, những gì một bậc Đạo sư cần phải làm cho những đệ tử, vì hạnh phúc, vì lòng từ mẫn, vì khởi lên lòng từ mẫn đối với họ ; tất cả, Ta đã làm đối với các Ông.

6) Này các Tỷ-kheo, đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu tập Thiền định. Chớ có

phóng dật. Chớ để hối hận về sau. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.”

(Trích Kinh Tương Ưng tập IV: Thiên Sáu Xứ - Chương IX: Tương Ưng Vô Vi - Phẩm Một)

4.3. Đạo để nói rộng ra là 37 phẩm trợ đạo

4.3.1. Tứ Niệm Xứ

Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

“Tứ” là bốn; “Niệm” là nhớ; “Xứ” là chỗ.

Tứ niệm xứ nói theo nghĩa từ ngữ là: Bốn chỗ mình luôn luôn chánh niệm, bốn chỗ nên nhớ nghĩ về. Nói theo Thiền nghĩa là: Bốn đối tượng để hành thiền Quán, thiền Vipassanā.

Quý vị nhớ giùm Thầy là chỉ có Thiền Tứ Niệm Xứ (hay gọi là Thiền Quán, Thiền Tuệ, Thiền Vipassanā, Thiền Chánh niệm) thì chỉ có loại thiền này mới đưa chúng ta đến làm Thánh. Còn loại thiền đưa ta đến đắc các tầng Thiền gọi là Thiền Chỉ (Thiền Định, Thiền Samatha).

Tứ Niệm Xứ là 4 nơi, 4 chỗ hay 4 đề mục để chúng ta quán sát thấy được Thân, Thọ, Tâm, Pháp với 3 trạng thái chung (Tam Tướng): Vô thường, Khổ, Vô ngã. Với tâm chánh niệm và tuệ quán sát 4 đề mục với Tam tướng này, cộng với đủ duyên Ba-la-mật thì đắc Thánh. 100 người cùng tu chánh niệm, nhưng có người

đắc và người không đắc. Người không đắc không phải vì họ tu sai mà là vì họ chưa đủ Ba-la-mật.

“...Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm... trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Có con đường độc nhất này, này các Tỷ-kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua được sâu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Con đường ấy tức là bốn niệm xứ.”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Niệm Xứ - Phẩm Ambapāli)

4.3.2. Tứ Chánh Cần

Giải thích theo từ ngữ, “Tứ” là bốn; “Chánh” là chân chánh; “Cần” là siêng năng, tinh tấn. Tứ Chánh Cần chính là sự siêng năng, tinh tấn, cố gắng làm 4 điều: Thận, Trừ, Tu, Bảo.

- Ngăn ngừa điều ác chưa sanh không làm cho phát sanh (Thận): 6 căn tiếp xúc 6 trần không nắm tướng chung, tướng riêng, chánh niệm, phòng hộ.

- Đoạn trừ điều ác đã sanh (Trừ): trừ tham dục, sân, hại (tà tư duy).

- Làm phát sanh điều thiện chưa có (Tu): phát sanh Thất Giác Chi.

- Phát triển, hộ trì những thiện pháp đã có (Bảo): giữ Tợ tướng, Quang tướng làm nền tảng phát triển Thiền Tuệ.

“...Này các Tỷ-kheo, có bốn chánh cần này. Thế nào là bốn?

1) Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng.

2) Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng.

3) Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn làm cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng.

4) Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn làm cho an trú, không cho vong thất (asammosàya), làm cho tăng trưởng, làm cho quảng đại, tu tập, làm cho viên mãn, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng.

Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là bốn chánh cần.

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Chánh Cần – Phẩm Sông Hằng Rộng Thuyết)

4.3.3. Tứ Như Ý Túc

Giải nghĩa theo từ ngữ, “Tứ” là bốn; “Túc” là đầy đủ. Tứ Như Ý Túc là bốn điều, bốn nền tảng giúp cho mình được như ý, được toại nguyện, thành tựu được điều mong muốn. Dĩ nhiên điều mong ước của người con Phật đó là đắc Thánh quả, chấm dứt luân hồi sanh tử.

Tứ Như Ý Túc còn có nghĩa là Bốn nền tảng tu tập để có thần thông.

Đức Thế Tôn dạy với một vị đã tu tập Tứ Như Ý Túc thật rốt ráo thì có thể kéo dài tuổi thọ đến một kiếp:

“...Này Ananda, những ai đã tu tập bốn như ý túc, tu tập nhiều lần, thật lão luyện, thật chắc chắn, thật bền vững, điều luyện, thiện xảo, thời nếu muốn, người ấy có thể sống đến một kiếp, hay phần kiếp còn lại...”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Như Ý Túc – Phẩm Cāpāla – Kinh Cetiya)

Tứ Như Ý Túc gồm Dục, Tinh tấn, Nhất tâm, Quán (hay còn gọi là Dục – Cần – Tâm – Thâm).

- Dục Như Ý Túc (Dục): ước muốn làm thiện pháp một cách mạnh mẽ kết hợp với Cần như ý túc và Tâm như ý túc.

- Cần Như Ý Túc (Cần): sự siêng năng, nỗ lực, tinh tấn để làm các thiện pháp. Nếu không có Cần như ý túc thì dù có ước muốn mạnh mẽ cũng dễ dàng bỏ cuộc.

- Tâm Như Ý Túc (Tâm): trình độ thiện tâm gồm các tâm thiện Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới, và các tâm Thánh Đạo; gọi là thiện tâm đúng mức để đạt đạo.

- Tư Duy Như Ý Túc (Thâm): trí tuệ thâm sát đúng mức, là trí tuệ về Nghiệp Lý, Lý duyên khởi, trí tuệ về Tam tướng, về Khổ, Tập, Diệt, Đạo, ... Trí tuệ này được tu tập viên mãn đưa đến xoá bỏ Vô minh, đưa đến giác ngộ Tứ Thánh Đế, đoạn tận khổ.

“... Có bốn như ý túc này, này các Tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa từ bờ bên này đến bờ bên kia. Thế nào là bốn?”

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập như ý túc, câu hữu với dục định tinh cần hành; tu tập như ý túc, câu hữu với tinh tấn định tinh cần hành; tu tập như ý túc, câu hữu với tâm định tinh cần hành; tu tập như ý túc, câu hữu với tư duy định tinh cần hành. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là bốn như ý túc, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa từ bờ bên này đến bờ bên kia.”

*(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Như Ý
Túc – Kinh Bờ Bên Kia)*

4.3.4. Ngũ Căn – Ngũ Lực

Nội dung của Ngũ căn và Ngũ lực giống nhau:
Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

- “Căn” là gốc rễ, căn bản, cốt tủy. Ngũ Căn là 5 gốc rễ, 5 cốt tủy, 5 nền tảng đưa chúng ta đến chỗ làm Thánh, hướng về Niết-bàn, chấm dứt sanh tử.

- “Lực” là sức mạnh. Ngũ Lực là 5 sức mạnh thúc đẩy chúng ta đi đến chỗ đắc Thánh, đến chỗ giác ngộ, đẩy đến mục đích của Phạm hạnh đó là đi ra khỏi Tam giới, đi ra vòng sanh tử luân hồi.

Cũng là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ nhưng nói đến phương diện sức mạnh thì gọi là Ngũ Lực; nói đến phương diện gốc rễ, nền tảng gọi là Ngũ Căn. Và có khi quý vị còn nghe Ngũ Quyền.

- “Quyền” nghĩa là đầu tàu, chủ chốt. Ngũ Quyền cũng gồm Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ nhưng đề cập đến phương diện là 5 pháp chủ chốt để đạt đến mục đích phạm hạnh.

“...Này các Tỷ-kheo, có năm căn này. Thế nào là năm? Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm căn.

Do tu tập, do làm cho sung mãn năm căn này, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình chứng ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát”.

(Trích Kinh Tương Ưng V- Tương Ưng Căn - Kinh Đoạn Tận Các Lậu Hoặc)

“...Có năm lực này, này các Tỷ-kheo. Thế nào là năm? Tín lực, tấn lực, niệm lực, định lực, tuệ lực. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm lực.

Ví như, này các Tỷ-kheo, sông Hằng thiên về phương Đông, hướng về phương Đông, xuôi về phương Đông. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập năm lực, làm cho sung mãn năm lực, thiên về Niết-bàn, hướng về Niết-bàn, xuôi về Niết-bàn.

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo tu tập tín lực liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... tấn lực... niệm lực... định lực... tu tập tuệ lực liên hệ đến viễn ly... hướng đến từ bỏ.”

(Trích Kinh Tương Ưng V- Tương Ưng Lực – Phẩm Sông Hằng Rộng Thuyết – Viễn Ly)

4.3.5. Thất Giác Chi

“Thất” là bảy; “Giác” là giác ngộ; “Chi” là chi phần. Thất Giác Chi là Bảy chi phần đưa mình đến giác ngộ, làm Thánh, chấm dứt tử sanh. Khi tu tập Thất giác chi một cách rốt ráo sẽ xuôi về Niết-bàn. Ví dụ quý vị

làm các công đức thì xuôi về cõi Trời Dục giới; đấng các tầng Thiên thì xuôi về cõi Thiên Sắc giới, ...

Thất giác chi gồm: Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi và Xả giác chi.

- Niệm Giác Chi: là chánh niệm trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Muốn đắc Thánh thì tu Chánh niệm, tức là ghi nhận những gì đang diễn ra ở 4 đối tượng với 3 tướng chung: Vô thường, Khô, Vô ngã.

- Trạch Pháp Giác Chi: nghĩa là trí tuệ, là khả năng phân biệt thiện ác. Là sự chọn lựa, điều thiện nên làm và điều ác nên tránh.

- Tinh Tấn Giác Chi: cố gắng, siêng năng làm 4 điều trong Tứ Chánh Cần (Thận, Trừ, Tu, Bảo).

- Hỷ Giác Chi: khi quý vị có một đời sống chánh niệm, có trí tuệ phân biệt thiện ác, tinh tấn tu tập thì mình bắt đầu có niềm vui trong Giáo Pháp. Và chỉ khi có niềm vui (hỷ) thì chúng ta mới đi xa được trên con đường tu tập phạm hạnh.

- Khinh An Giác Chi: là sự nhẹ nhàng, an lạc của Thân và Tâm. Từ Hỷ mới có Khinh an.

- Định Giác Chi: là thực tập Tứ Thiền. Cứ nói Định là thực tập Tứ Thiền. Nhưng Tứ Thiền liên quan đến 37 phẩm trợ đạo thì Tứ Thiền này phải có nội dung

liên quan Giới Định Tuệ, Bát Chánh Đạo thì mới đến chỗ làm Thánh.

- Xả Giác Chi: là bình thản trước thương ghét, được mất, buồn vui, khen chê.

4.3.6. Bát Chánh Đạo

Ở đây chúng ta chỉ học chi phần thôi, bài sau Thầy sẽ giảng chi tiết nội dung của từng chi phần.

- Chánh kiến, Chánh tư duy: Tuệ.
- Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng: Giới.
- Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định: Định.

Thưa quý Phật tử! Hôm nay chúng ta học bài Tổng Quan Tứ Diệu Đế. Thầy xin tóm tắt lại nội dung bài học:

- Tứ Diệu Đế gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế; là bốn sự thật màu nhiệm, quý báu.

- Nếu nói Tứ Đế nghĩa là bốn sự thật; nói Tứ Thánh Đế tức là với bốn sự thật này mà chúng ta tu tập, hiểu cho rõ ràng thì đắc Thánh. Bây giờ có thể mình hiểu nhưng chưa được rõ ràng nên chưa đắc Thánh.

- Đức Phật giảng bài Kinh nói về Tứ Diệu Đế ở Vườn phóng sinh nai sau khi Ngài thành Đạo. Ngài thuyết cho năm anh em Thầy Kiều Trần Như, trong đó

có hằng ngàn chư Thiên, chư Phạm Thiên. Sau thời Pháp độ có rất nhiều vị đắc Thánh quả.

- Có nhiều bài Kinh Đức Phật nói về Tứ Diệu Đế.

- Khi nói đến Tứ Diệu Đế hay Tứ Thánh Đế thì quý vị nhớ tổng quan công thức này:

• Sự hiện hữu, có mặt của chúng ra trong cuộc đời là Khổ. Sự hiện hữu này là Khổ biểu hiện qua 2 hình thức: 8 khổ và 3 khổ.

- Bát khổ: sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, oán tắng hội khổ, chấp thủ 5 uẩn là khổ.

- Tam khổ: Khổ khổ (có mặt cái làm cho ta khổ đau, không hạnh phúc). Hoại khổ (Vắng mặt cái làm ta hạnh phúc). Hành khổ (tức là ta đang sống nương vào các Pháp Hữu Vi, có hợp có tan, có biến đổi và hoại diệt nhưng ta thì cứ bám chặt vào nên khổ).

• Tập Đế: là nguyên nhân đưa đến khổ, tức là Tham Ái. Còn tham ái, lưu luyến, ưa thích trong Tam giới là còn khổ.

• Diệt Đế: là sự chấm dứt, đoạn tận ái. Hay còn gọi là Niết-bàn. Niết-bàn là trạng thái tâm đã đoạn tận vô minh, tham ái, kiết sử. Có hai loại Niết-bàn là Hữu Dư Y Niết-bàn và Vô Dư Y Niết-bàn:

- Niết-bàn Hữu Dư Y là vị đắc Thánh A-la-hán rồi, sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm nhưng các Ngài vẫn còn thân tứ đại, thân ngũ uẩn này.

- Khi vị đắc Hữu Dư Y Niết-bàn rồi cho đến lúc viên tịch (không còn thân ngũ uẩn) thì khoảng thời gian sau viên tịch đó gọi là Niết-bàn Vô Dư Y.

• Đạo Đế là con đường đưa đến Diệt Đế, hay là con đường đưa đến chấm dứt Khổ Đế, Tập Đế. Con đường này nói gọn là Bát Chánh Đạo, gọn hơn nữa là Giới Định Tuệ và nói rộng là 37 Phẩm trợ đạo.

Hôm sau chúng ta sẽ học bài Bát Chánh Đạo, Thầy sẽ gửi tài liệu cho đại chúng đọc trước để khi vào bài mình dễ nắm bài hơn. Thầy kết thúc bài học hôm nay ở đây. Chúc quý vị ngủ ngon!

(Buổi giảng ngày 10/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Tứ Diệu Đế là gì? Tứ Diệu Đế xuất hiện trên đời khi nào?
- 2). Tứ Diệu Đế quan trọng như thế nào trong giáo lý của Phật Pháp?

- 3). Khi chúng ngộ rớt rảo Tứ Diệu Đế thì như thế nào?
- 4). Khổ Thánh Đế là gì? Hãy phân tích chi tiết?
- 5). Tập Thánh Đế là gì? Hãy phân tích chi tiết?
- 6). Diệt Thánh Đế là gì? Hãy phân tích chi tiết?
- 7). Đạo Thánh Đế là gì? Hãy phân tích chi tiết?

Bài 5: TỔNG QUAN BÁT CHÁNH ĐẠO

☸☸☸

-
- * XUẤT XỨ - ĐỊNH NGHĨA
 - * GIẢNG RỘNG THÊM VỀ BÁT CHÁNH ĐẠO
 - * PHÂN TÍCH NỘI DUNG BÁT CHÁNH ĐẠO
-

I. XUẤT XỨ - ĐỊNH NGHĨA

1. Xuất xứ

Một số bài Kinh tham khảo căn bản:

1. Đại Kinh Bốn Mươi - Trung Bộ Kinh III.
2. Kinh Chánh Tri Kiến - Trung Bộ Kinh I.
3. Kinh Đại Điện Tôn - Trường Bộ Kinh III.
4. Kinh Phân Tích - Tương Ưng tập V - Tương Ưng Đạo - Phẩm Vô Minh.
5. Kinh Đại Niệm Xứ - Trường Bộ Kinh.
6. Tiểu Kinh Hữu Minh và Đại Kinh Hữu Minh, Trung Bộ I.

Trong bài học hôm nay chúng ta sẽ nương vào những bài Chánh Kinh này để nói về nội dung của Bát

Chánh Đạo. Thật ra có rất nhiều bài Kinh mang tinh thần Bát Chánh Đạo, Giới - Định - Tuệ xuất hiện bằng bậc trong giáo lý của Đức Phật. Ở đây Thầy chỉ dẫn ra vài bài thôi.

2. Định Nghĩa

Bát Chánh Đạo là con đường chân chánh. Con đường đó gồm 8 chi phần đưa chúng sanh đến chỗ giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn, chấm dứt tử sanh luân hồi, chấm dứt khổ đau.

Hay còn gọi là Bát Thánh Đạo – là con đường Thánh, tức là con đường đưa chúng sanh từ phàm phu qua bậc Thánh nhân nên được gọi là Thánh đạo.

Con đường Thánh đó gồm 8 chi phần. Đó là: chánh kiến (1), chánh tư duy (2), chánh ngữ (3), chánh nghiệp (4), chánh mạng (5), chánh tinh tấn (6), chánh niệm (7) và chánh định (8).

Như chúng ta đã học, Tứ Diệu Đế gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế. Bát Chánh Đạo là giáo lý căn bản của Đạo đế gồm 37 Phẩm trợ đạo.

37 Phẩm trợ đạo: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo (hay Bát Thánh Đạo) chính là nền tảng giáo lý của Phật Pháp. Và đây là con đường độc nhất đi vào giải thoát hết thảy các lậu hoặc.

Chúng ta tu tập hướng về mục đích giải thoát, giác ngộ, đắc Thánh quả có thể từ pháp hành Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, Giới Định Tuệ ... nhưng tất cả những pháp ấy đều được bao hàm trong Bát Thánh đạo.

3. Nội Dung Bát Chánh Đạo

Khi Thế Tôn ở Sāvatti (Xá Vệ), vườn ông Cấp-Cô-Độc, Ngài đã giảng và phân tích về Thánh đạo 8 ngành cho chúng Tỷ-kheo. **Kinh Phân Tích - Tương Ưng tập V - Tương Ưng Đạo - Phẩm Vô Minh:**

“...Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường Thánh đạo Tám ngành? Tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

1. Thế nào là **chánh tri kiến**? Này các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về con đường đưa đến khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tri kiến.

2. Thế nào là **chánh tư duy**?

Này các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tư duy.

Chánh Tư duy nói về 3 nội dung: xuất ly hay còn gọi là ly dục, ly tham; vô sân là tâm từ; vô hại là tâm bi. Ở phần sau Thầy sẽ phân tích chi tiết hơn. Khi học bài này là đại chúng ráng tập trung và để tài liệu cũng

như bản đồ bên cạnh học nha. Chúng ta gom tất cả chất xám, định tuệ vô bài này, bây giờ là chỉ tập trung học thôi. Tivi, karaoke, ăn uống gì đẹp qua một bên hết. Người xưa có câu: “*Triều văn đạo, tịch khả tử*” (Buổi sáng được nghe đạo, buổi chiều chết cũng vui lòng).

3. Thế nào là **chánh ngữ**? Đây các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh ngữ.

Đức Phật dạy Chánh Ngữ là từ bỏ bốn nội dung của Tà ngữ: Nói dối, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm.

4. Thế nào là **chánh nghiệp**? Đây các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ phi Phạm hạnh. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh nghiệp.

Chánh nghiệp là đang nói ở thân. Thân từ bỏ sát sanh, từ bỏ trộm cắp, từ bỏ tà hạnh.

5. Thế nào là **chánh mạng**? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh mạng.

Chánh mạng tức là nuôi thân một cách chân chánh. Nói dễ hiểu ngoài đời như là một cái nghề của quý vị vậy, mình làm nghề nào đó để nuôi thân. Đức Phật dạy người cư sĩ có 5 nghề liên quan đến tà mạng

thì ở phần sau Thầy sẽ giảng chi tiết. Chánh mạng là nói đến việc nuôi thân mạng của cả người xuất gia và tại gia.

6. Thế nào là **chánh tinh tấn**? Ở đây, này các Tỷ-kheo, với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tinh tấn.

Ở đây quý vị nhớ giùm Thầy 4 chữ: Thận - Trừ - Tu - Bảo. Vậy Chánh Tinh Tấn là nói về bốn nội dung:

- Ngăn ngừa điều ác đã sanh (Thận)
- Đoạn trừ điều ác đã sanh (Trừ)
- Làm phát sanh điều thiện chưa có (Tu)
- Phát triển, hộ trì những điều thiện đã có (Bảo)

7. Thế nào là **chánh niệm**? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở

đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh niệm.

Chánh niệm chính là ghi nhận những gì đang xảy ra ở bốn đối tượng là Thân, Thọ, Tâm, Pháp: quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp. Nói dễ hiểu, chánh niệm là một đời sống ghi nhận những gì đang xảy ra ở thân-thọ-tâm-pháp từ đó thấy được ba tướng ở 4 đối tượng mà đoạn trừ phiền não. Ba tướng đó là vô thường, khổ và vô ngã. Trong chánh Kinh thì Phật gọi là nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham ưu ở đời. Quý vị nhớ nha, trong Thiền Quán thì chánh niệm chính là tinh túy, là trái tim của đời sống tu tập, lúc nào mình cũng phải chánh niệm, đây là mấu chốt đi ra sanh tử, cốt tủy của Phật Pháp.

8. Thế nào là **chánh định**? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các

bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh định.

Sự khác nhau giữa chánh niệm và chánh định là gì? Định trong Phật giáo và Định ở thế gian khác nhau như thế nào? Ở phần phân tích sau Thầy sẽ giải đáp hai câu hỏi này. Đại ý quý vị nhớ trong Chánh Kinh thì Phật dạy Chánh Định tức là Ngài đang nói về Tứ Thiền.

Có vị đặt câu hỏi là: “*Trước khi Đức Phật ra đời thì ngoại đạo đã chứng được Tứ Thiền rồi! Vậy sao nội dung của Chánh Định mà Đức Phật lại nói Tứ Thiền. Tứ thiền ở đây gọi là chánh định, vậy Tứ Thiền ở trước kia có được gọi là chánh định không?*”. Xin thưa quý vị là Tứ Thiền ở đây phải có nội dung Giới Định Tuệ, Bát Chánh Đạo thì mới được gọi là chánh định.

II. GIẢNG RỘNG THÊM VỀ BÁT CHÁNH ĐẠO

1. Bát Chánh Đạo chỉ có mặt khi có Đức Phật ra đời

Đại chúng lưu ý giùm Thầy chi tiết quan trọng này, Thầy đã nhắc nhiều lần là: Bát Chánh Đạo chỉ có mặt khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện trên thế gian.

Khi nào có Đức Phật thì mới có Bát Chánh Đạo hay được gọi là con đường cổ xưa - con đường mà mười phương ba đời Chư Phật đã thực hành:

“...Đạo xưa ấy là nói về Bát chánh đạo, con đường có tám chi; đây là con đường đi đến giải thoát, chấm dứt sinh tử luân hồi. Chính chư Phật quá khứ sau khi giác ngộ con đường, đã tán dương, tuyên thuyết con đường ấy cho chúng sanh thực hành, noi theo. Nhưng khi các Ngài nhập diệt, Bát chánh đạo ấy cũng theo thời gian mà khuất lấp đi, chẳng còn ai biết đến để tu tập nữa. Đến thời Phật Thích Ca, do công hạnh Ba-la-mật sâu dày, Ngài đã vén mở con đường xưa cũ; đã phát hiện lại con đường, đã phát quang lại con đường, tu tập theo con đường, giác ngộ con đường... cho nên gọi là làm cho con đường được phát sanh!”

(Trích Kinh Mi Tiên Vấn Đáp, câu số 139 - Đức Thế Tôn là người khai sáng Đạo hay Đạo có sẵn từ ngàn xưa?)

Ví dụ như trước thời Đức Phật Thích Ca là thời của Phật Ca-Diếp. Sau khi giác ngộ, Phật Ca-Diếp dạy lại Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo. Khi Phật Ca-Diếp nhập Niết-bàn thì sau đó một thời gian gọi là thời Mạt Pháp. Lúc này thì không còn ai biết Bát Chánh Đạo nữa. Đến khi Đức Phật Thích Ca thành đạo cách đây hơn 2500 năm tại Ấn Độ rồi Ngài nói lại Bát Chánh Đạo. Và hôm nay, chúng ta còn biết những công thức này là vì mình vẫn còn trong thời kỳ Phật Pháp. Khi

học các bài ở Khóa 4 này, học được những công thức để tu tập đắc Thánh này là quý vị hiểu được cái hạnh phúc của mình. Đây là những gì tinh túy nhất của Phật Pháp.

Thầy kể cho đại chúng nghe một câu chuyện thế này: Vào đêm cuối trước khi Đức Thế Tôn nhập Niết-bàn tại Kusinārā, một vị du sĩ lớn tuổi tên Subhadda (Tu-Bạt-Đà-La) đã đắc thiên và thần thông một mực khẩn cầu xin được gặp Thế Tôn vì ông có những mối nghi trong lòng. Khi Đức Phật thành đạo và thuyết Pháp 45 năm trời thì ông du sĩ này không có duyên được gặp Phật, đến khi Đức Phật sắp nhập diệt thì ông mới có duyên được hóa độ nên được gọi là: *Vị đệ tử cuối cùng Subhadda*. Lý do là trong tiền kiếp, hai người anh em cùng trồng một ruộng lúa, người anh (tiền thân của Ngài Kiều-Trần-Như) nhanh nhẩu hoan hỷ hợp thời cúng dường những món ăn khi lúa vẫn còn chưa kịp chín cho Đức Phật quá khứ. Vì phước thiện làm nhanh nên quả của phước thiện ấy trở nhanh, ở kiếp hiện tại Ngài Kiều-Trần-Như là vị đệ tử đầu tiên trong Tăng đoàn. Còn người em (tiền thân của Subhadda) thì cúng dường chậm chạp, chần chừ nên quả của phước thiện trở chậm, trở thành người đệ tử cuối cùng của Đức Phật ở kiếp hiện tại. Ở đây Thầy cũng nhắc luôn, sau này quý vị có cơ hội làm phước thì làm liền, cố gắng làm nhanh, có tác ý, có trí tuệ, có tâm tôn kính mà làm thì sau này quả phước trở nhanh, suôn sẻ. Minh mà

đến phút 90+1 mới làm dù có cơ hội làm sớm là quả sau này trở cũng chậm chạp như vậy.

Thì ở đây, ông Tu-bạt-đà-la này tới đánh lễ Đức Phật và xin vào gặp Ngài nhưng Thầy A-Nan không cho vào vì Thầy thương Phật lắm, sợ Phật mệt. Chi tiết này quý vị mới thấy thương Thế Tôn nè. Ngài quyết định nhập Niết-bàn ở nơi xa xôi hẻo lánh này là vì ba lý do, trong đó có một lý do là độ người đệ tử cuối cùng này. Vì Phật biết rằng nếu Ngài không độ thì sẽ không có vị Thánh đệ tử nào có thể kế độ được ông du sĩ này. Câu hỏi của ông là: “*Bạch Ngài, có con đường nào trên không trung? Có người nào được gọi Sa-môn khi ở ngoài chánh đạo? Pháp hữu vi có trường tồn?*”

Đức Phật dạy ông những việc ấy không thể có, Ngài giảng bằng bài kệ:

*(254) Hư không, không dấu chân,
Ngoài chánh đạo, không Sa-môn.
Chúng sanh thích hý luận,
Như lai, hý luận trừ.*

*(255) Hư không, không dấu chân,
Ngoài đây, không Sa-môn.
Các hành không thường trú,
Chư Phật không giao động.*

(Pháp Cú số 254, 255)

Đức Phật dạy về 4 chữ KHÔNG:

- **Không** có dấu chân chim lưu lại ở Hư không.
- Các pháp hữu vi **không** trường tồn, các pháp do duyên mà có, có rồi sẽ mất (vô thường).
- Nội tâm chư Phật **không** có sự rung động.
- **Không** có Tứ Quả Sa môn ngoài Bát Chánh Đạo.

Chữ “không” thứ tư liên quan đến bài của mình ở đây. Đó là không có Tứ Quả Sa môn ở ngoài Bát Chánh Đạo. Câu này quan trọng nha. Tứ quả Sa Môn là Tứ quả Thánh: Sơ quả, Nhị quả, Tam quả, Tứ quả.

Vị du sĩ Subhadda tiếp tục hỏi Đức Phật đại ý câu hỏi là có những Sa-môn, Bà-la-môn là những vị hội chủ, có tiếng tốt, có danh vọng, được quần chúng tôn sùng thì tất cả những vị này có phải là giác ngộ như các vị đã tự cho như vậy, hay tất cả chưa giác ngộ, hay một số đã giác ngộ và một số chưa giác ngộ. Ở đây Đức Phật trả lời là ông hãy để vấn đề đó sang một bên và Ngài dạy:

“...Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn. Này

Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Nay Subhadda, nếu những vị Ty-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán”.

(Trích Trường Bộ Kinh – Kinh Đại Bát Niết Bàn)

Nghĩa là nơi nào có Bát Chánh Đạo là nơi đó có Tứ quả Sa Môn. Tức là khi thực tập rốt ráo Bát Chánh Đạo thì đó là chúng ta đắc Thánh. Mục đích, lý tưởng phạm hạnh là để đắc Thánh. Vậy thì để đắc Thánh phải tu tập Bát Chánh Đạo - tinh túy của Phật Pháp.

2. Bát Chánh Đạo phân theo Giới Định Tuệ

- **Giới:** Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng.
- **Định:** Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.
- **Tuệ:** Chánh kiến, Chánh tư duy.

3. Bát Chánh Đạo phân theo Thân Khẩu Ý

- **Thân:** Chánh mạng, Chánh nghiệp.
- **Khẩu:** Chánh ngữ.
- **Ý:** Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định, Chánh kiến, Chánh tư duy.

4. Ý nghĩa số 1 đến số 8 trong Phật Pháp

Quý vị nhớ là có khi mình nghe nói Bát Chánh Đạo là con đường độc nhất đưa đến Niết Bàn, chấm dứt tử sanh. Khi học về Thất Giác Chi hoặc Tứ Niệm Xứ cũng là con đường độc nhất đưa đến Niết Bàn, đưa đến chấm dứt tử sanh. Vậy mình hỏi: *“Ủa sao mà Tứ Niệm Xứ là độc nhất, rồi Bát Chánh Đạo cũng là độc nhất hoặc Thất Giác Chi độc nhất?”*. Thầy giải thích thế này: Lý do vì căn cơ của mỗi người là khác nhau nên Đức Phật mới tùy duyên mà nói con số mấy thôi. Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, hay Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Thất Giác Chi, Ngũ Căn, Ngũ Lực hay Bát Chánh Đạo Tất cả công thức này đều đưa về Niết-bàn, chấm dứt sanh tử, trở thành bậc giải thoát giác ngộ. Trong 37 Phẩm Trợ Đạo thì chi phần nào cũng đưa về đó hết. Vì vậy tùy căn cơ đối tượng mà Đức Phật nói là Tứ Niệm Xứ hay là Bát Chánh Đạo hay là nói Thất Giác Chi, tùy duyên đối tượng, nhưng mục đích rốt ráo của các điều đó đều là đưa mình đến Niết Bàn hết, đều là rốt ráo, đều là Giới - Định - Tuệ trong đó hết. Bây giờ Thầy sẽ nói một loạt ý nghĩa từ số 1 đến số 8 cho quý vị nha.

- **Số 1:** Không phóng dật. Không phóng dật nghĩa là điều thiện nhỏ không bỏ, điều ác nhỏ không làm, và ngày nào còn biểu hiện dưới hình thức tử sanh nào cũng đều còn khổ, cần chấm dứt dòng tử sanh này.

- **Số 2:** Thiền Chỉ và Thiền Quán

- **Số 3:** Giới - Định - Tuệ hay Văn – Tư – Tu. Văn – Tư – Tu là ba cách phát sanh trí tuệ: trí tuệ do nghe, do tư duy chiêm nghiệm, và trí tuệ do tu, tức là tu xong đắc các tầng Thánh.

- **Số 4:** Tứ Diệu Đế hay Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc.

- **Số 5:** Ngũ Căn, Ngũ lực, Ngũ Quyền (Tín-Tấn-Niệm-Định-Tuệ).

- **Số 6:** Sáu Căn tiếp xúc sáu Trần. Khi căn trần tiếp xúc có chánh niệm, có niệm có tuệ, tỉnh giác thì ngay đó là Thánh Nhân. Đời sống của Bậc Thánh nào cũng có 6 căn tiếp xúc 6 trần bằng tâm chánh niệm, tỉnh giác, thanh tịnh cả. Vị Đệ nhất Phòng hộ sáu căn thời Đức Phật chính là Thầy Nanda. Và tên vườn thiền Thầy làm ở Chùa cũng được đặt tên là Vườn Thiền Nanda, đó là lấy ý nghĩa của tên Ngài – đệ nhất Phòng hộ sáu căn.

- **Số 7:** Thất Giác Chi

- **Số 8:** Bát Chánh Đạo

5. Một vị đắc Thánh quả đã hiểu rất rõ ràng về Bát Chánh Đạo

Bây giờ chúng ta đã hiểu về Bát Chánh Đạo chưa? Sau bài này là quý vị hiểu rồi đó. Nhưng mình được gọi là Thánh Nhân không? Dạ không! Vì mình hiểu chưa có rõ ràng Bát Chánh Đạo. Vậy khi một vị Thánh

hiểu rõt ráo Bát Chánh Đạo, thì ngay đó trong tâm các Ngài có đầy đủ Bát Chánh Đạo. Và nhớ giùm Thầy chi tiết này, ngay giờ phút đắc Thánh ấy, trong tâm các Ngài không còn những điều kiện, hạt giống, chủng tử tâm lý để phạm vào Bát Tà Đạo nữa. Ví dụ như Chánh Ngữ là không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói thêu dệt, không nói phù phiếm. Vị đã đắc Thánh thì không phạm vì trong tâm các Ngài không còn ĐIỀU KIỆN TÂM LÝ BÁT THIÊN.

Ví dụ: bây giờ quý vị tu tập, nguyện giữ Ngũ giới. Khi mình đi đến nơi đó thì thấy một cục tiền trước mặt. Quý vị không lấy vì biết đó không phải của mình, nếu lấy là phạm giới trộm cắp. Vậy thì việc không lấy đó là do mình muốn giữ giới. Còn đối với bậc Thánh, không phải vì các Ngài giữ giới mà không lấy. Ở đây là do trong tâm của các Ngài không còn một lòng tham nào nữa, không còn một điều kiện tâm lý nào để các Ngài lấy cái đó. Tức là khi một vị đắc Thánh rồi thì các chi phần trong Bát Chánh Đạo đã đầy đủ trong tâm của các Ngài rồi.

Chẳng hạn như mình nói Chánh tư duy: tư duy về ly dục, ly sân, ly hại. Đối với một bậc Thánh thì trong tâm Ngài không có một điều kiện tâm lý, không còn một hạt giống, chủng tử nào để sân, để tham dục và hại người nữa. Bây giờ chúng ta có học về Bát Chánh Đạo nhưng chưa hiểu rõt ráo, chỉ học ở Trí Văn thôi nên vẫn còn tham sân si, vẫn còn có thể phạm vào Bát Tà đạo.

6. Đức Phật dạy Thầy A-Nan, thiện bạn hữu chính là Bát Thánh Đạo

“...Và này Ananda, thế nào là Tỷ-kheo thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, tu tập và làm cho viên mãn Thánh đạo Tám ngành? Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo tu tập chánh tri kiến liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Tỷ-kheo tu tập chánh tư duy... tu tập chánh ngữ... tu tập chánh nghiệp... tu tập chánh mạng... tu tập chánh tinh tấn... tu tập chánh niệm... tu tập chánh định liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ. Như vậy, này Ananda, là Tỷ-kheo thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình, tu tập Thánh đạo Tám ngành, làm cho sung mãn Thánh đạo Tám ngành.

. Này Ananda, chính với pháp môn này, các Ông cần phải hiểu thế nào toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình. Do Ta lấy thiện làm bạn hữu, này Ananda, nên các chúng sanh bị sanh được giải thoát khỏi sanh; các chúng sanh bị già được giải thoát khỏi già; các chúng sanh bị chết được giải thoát khỏi chết; các chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não được giải thoát khỏi sầu, bi, khổ, ưu, não. Chính với pháp môn này, này Ananda, các Ông cần phải hiểu thế nào toàn bộ Phạm hạnh này là thiện bạn hữu, thiện bạn đồng, thiện thân tình.”

(Trích Kinh Tương Ưng V - Tương Ưng Đạo - Kinh Một Nửa)

Quý vị nhớ nha, con đường đi đến chỗ gọi là đắc Thánh, Niết Bàn thì Bạn rất là quan trọng. Lưu ý giùm Thầy, bạn ở đây không có nghĩa là một con người nữa đâu, mà hiểu rộng ra. Bạn ở đây là cái gì chúng ta thường thấy, thường nghe, thường tiếp xúc; chính là những bài giảng quý vị thường nghe, những quyển sách thường đọc, những người thường gặp, môi trường thường đến, ... Bạn là như vậy! Và ở đây, bạn mà đưa mình đến làm Thánh, chính là Bát Chánh Đạo. Cho nên có thể nói, trên bước đường tu tập là người bạn mà đưa chúng ta đến làm Thánh là Bát Chánh Đạo. Còn người bạn đưa mình đến khổ đau, sanh tử luân hồi là gì? Đó là Bát Tà Đạo.

7. Đức Phật dạy Thầy A-Nan, Bát Thánh Đạo là cỗ xe Pháp thù thắng tối thượng

“Chánh tri kiến, này Ānanda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh tư duy, này Ānanda, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si. Chánh ngữ... Chánh nghiệp... Chánh mạng... Chánh tinh tấn... Chánh niệm... Chánh định, này Ānanda, được tu tập, được làm cho viên mãn, cuối cùng đưa đến nhiếp phục tham, nhiếp phục sân, nhiếp phục si.

Này Ānanda, chính với pháp môn này, các Ông cần phải hiểu như thế này: “Cỗ xe thù thắng, cỗ xe pháp, vô thượng là sự chinh phục trong chiến trận, là đồng nghĩa với Thánh đạo Tám ngành này”.

(Trích Kinh Tương Ưng V - Tương Ưng Đạo - Kinh Bà La Môn)

Đại chúng biết chiến trận này là chiến trận gì không? Đó là chiến trận dẹp tan phiền não, vô minh và tham ái. Thầy nói đời sống xuất gia tu hành như Thầy là đời tu sĩ và ngay cả quý vị là đệ tử Phật cũng phải đi trên con đường hoàn thiện từ Phàm sang Thánh, phải có Bi Trí Dũng lẫm. Tu tập phải có từ bi, trí tuệ, dũng cảm lẫm mới tu nổi. Nói theo từ ngữ một chút là phải không khiếp sợ trước vô minh, tham ái, trước tham sân si, phải rất mạnh mẽ. Vì vậy sức mạnh của người tu là kham nhẫn để đối diện với tham sân si như một trận chiến vậy. Mình mà yếu đuối, khiếp sợ là thua. Quý vị yếu đuối là tu 3 bữa là dội liền. Cho nên mình cứ im im vậy đó, lù khù chứ vác cái lu mà chạy nhưng bên trong là Giới-Định-Tuệ. Thì ở đây, Đức Phật nói Bát Chánh Đạo như là một cỗ xe chinh phục trong chiến trận, chiến trận ở đây phải hiểu là những trận chiến với phiền não.

8. Mục đích liễu tri đau khổ và phương pháp liễu tri đau khổ là Bát Thánh Đạo

Đức Phật dạy nếu ai hỏi chúng ta tu tập dưới Pháp và Luật của Ngài với mục đích gì? Câu trả lời đó là:

Mục đích liễu tri đau khổ và phương pháp liễu tri đau khổ là Bát Thánh Đạo.

“Này các Tỷ-kheo, do mục đích liễu tri đau khổ mà Phạm hạnh được sống dưới Ta. Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi các Ông: “Này Hiền giả, có con đường nào, có đạo lộ nào đưa đến liễu tri đau khổ này?” Được hỏi vậy, thời các Ông hãy trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: “Này chư Hiền, có con đường, có đạo lộ đưa đến liễu tri đau khổ này”.

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường, thế nào là đạo lộ đưa đến liễu tri đau khổ? Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Này các Tỷ-kheo, đây là con đường, đây là đạo lộ đưa đến liễu tri sự đau khổ này. Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như vậy.”

(Trích Kinh Tương Ưng V - Tương ưng Đạo - Kinh Với Mục Đích Gì)

III. PHÂN TÍCH NỘI DUNG BÁT CHÁNH ĐẠO

Bài Kinh Phân Tích - Tương Ưng tập V - Tương Ưng Đạo - Phẩm Vô Minh

1. Chánh Tri Kiến

“Thế nào là Chánh Tri Kiến? Nay các Tỷ-kheo, chính là trí về khổ, trí về khổ tập, trí về khổ diệt, trí về con đường đưa đến khổ diệt. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tri kiến”.

Chánh kiến tức là trí tuệ hiểu về Khổ - Tập - Diệt - Đạo, đó là trí tuệ hiểu về Tứ Diệu Đế. Tùy khả năng của mình hiểu tới đâu, khi hiểu rốt ráo Tứ Diệu Đế thì đồng nghĩa là mình đã chứng Thánh. Nhớ giùm Thầy chi tiết này, chỉ có bậc Thánh mới hiểu rốt ráo Tứ Diệu Đế. Đắc Sơ quả là chuẩn bị rốt ráo, rồi đắc Nhị quả, Tam quả và đến đắc Tứ quả A-la-hán là hiểu rốt ráo về Tứ Diệu Đế.

Như hôm trước Thầy nói đó là có 3 chỗ hay 3 điều mà một người không được quên:

- Nơi xuất gia hay vị Thầy làm lễ thế phát xuất gia (đối với Tăng Ni). Với cư sĩ là nơi Quy y Tam bảo, vị Thầy đã làm lễ Quy y cho mình – người đưa mình vào Đạo, vào con đường liên quan đến Phật Pháp, để cho mình có điểm tựa tâm linh.

- Vị Thầy hay chỗ dạy cho chúng ta Tứ Diệu Đế là nhớ một đời không quên.

- Nơi và người giúp cho chúng ta hiểu rốt ráo, hiểu trọn vẹn Tứ Diệu Đế (tức là đắc Thánh).

Vì Tứ Diệu Đế được giảng rộng trong nhiều bài Kinh, ở đây Thầy giảng theo **Kinh Tương Ưng V, phẩm Chuyển Pháp Luân, Kinh Như Lai Thuyết**. Buổi học trước chúng ta đã học nhưng hôm nay Thầy nhắc lại tổng quan bài vì có liên quan đến chi phần Chánh Tri Kiến của Bát Thánh Đạo.

- Tứ Diệu Đế hay còn gọi là Tứ Đế hay Tứ Thánh Đế.

- Tứ Diệu Đế gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế; là bốn sự thật mầu nhiệm, quý báu.

- Nếu nói Tứ Đế nghĩa là bốn sự thật; nói Tứ Thánh Đế tức là với bốn sự thật này mà chúng ta tu tập, hiểu cho rốt ráo thì đắc Thánh. Bây giờ có thể mình hiểu nhưng chưa được rốt ráo nên chưa đắc Thánh.

- Sự hiện hữu, có mặt của chúng ra trong cuộc đời là Khổ. Sự hiện hữu này là Khổ biểu hiện qua 2 hình thức: 8 khổ và 3 khổ.

- Tập Đế: là nguyên nhân đưa đến khổ, tức là Tham Ái. Còn tham ái, lưu luyến, ưa thích trong Tam giới là còn khổ.

- Diệt Đế: là sự chấm dứt, đoạn tận ái. Hay còn gọi là Niết-bàn. Niết-bàn là trạng thái tâm đã đoạn tận vô minh, tham ái, kiết sử. Có hai loại Niết-bàn là Hữu Dư Y Niết-bàn và Vô Dư Y Niết-bàn.

- Đạo Đế: là con đường đưa đến Diệt Đế, hay là con đường đưa đến chấm dứt Khổ Đế, Tập Đế. Con đường này nói gọn là Bát Chánh Đạo, gọn hơn nữa là Giới Định Tuệ và nói rộng là 37 Phẩm trợ đạo.

Vậy nội dung của Chánh tri kiến đó là trí tuệ hiểu về Tứ Diệu Đế. Thật ra có nhiều định nghĩa về Chánh Tri Kiến ở khắp bài Kinh. Ở đây quý vị hiểu Chánh Tri Kiến đó là hiểu rõ về Tứ Thánh đế, thấy rõ Lý Duyên khởi, thấy các pháp có ba đặc tính chung là Khô, Vô thường, Vô ngã thì đó là chánh tri kiến. Thầy xin giới thiệu một số định nghĩa về Chánh Tri Kiến ở những bài Kinh khác:

“...Chư Hiền, khi Thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và tuệ tri được căn bản bất thiện, tuệ tri được thiện và tuệ tri được căn bản thiện, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Thế nào là bất thiện, thế nào là căn bản bất thiện, thế nào là thiện, thế nào là căn bản thiện?

Chư Hiền, sát sanh là bất thiện, lấy của không cho là bất thiện, tà hạnh trong các dục là bất thiện, nói láo là bất thiện, nói hai lưỡi là bất thiện, ác khẩu là bất thiện, nói phù phiếm là bất thiện, tham dục là bất thiện, sân là bất thiện, tà kiến là bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là bất thiện.

Và chư Hiền, thế nào là căn bốn bất thiện? Tham là căn bốn bất thiện, sân là căn bốn bất thiện, si là căn bốn bất thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bốn bất thiện.

Và này chư Hiền, thế nào là thiện? Từ bỏ sát sanh là thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện, từ bỏ nói láo là thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện, từ bỏ ác khẩu là thiện, từ bỏ nói phù phiếm là thiện, không tham dục là thiện, không sân là thiện, chánh tri kiến là thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là thiện.

Chư Hiền, thế nào là căn bốn thiện? Không tham là căn bốn thiện, không sân là căn bốn thiện, không si là căn bốn thiện. Chư Hiền, như vậy gọi là căn bốn thiện.”

(Trích Kinh Trung Bộ I – Kinh Chánh Tri Kiến – Thiện và Bất thiện)

“...Có thể có pháp môn nào khác, nhờ pháp môn này vị Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này?

-- Chư Hiền, có thể có. Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri thức ăn, tuệ tri tập khởi của thức ăn, tuệ tri đoạn diệt của thức ăn, và tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của thức ăn, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có

chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.”

(Trích Kinh Trung Bộ I – Kinh Chánh Tri Kiến – Thức Ấn)

“...Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri già chết, tuệ tri tập khởi của già chết, tuệ tri đoạn diệt của già chết, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của già chết, chư Hiền, khi ấy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.”

(Trích Kinh Trung Bộ I – Kinh Chánh Tri Kiến – Già và Chết)

Trong **Trung Bộ Kinh, Đại Kinh Bốn Mươi** còn định nghĩa Chánh Tri Kiến là sự hiểu biết về Chánh kiến – Tà kiến; sự hiểu biết về Chánh Tư duy – Tà Tư duy; sự hiểu biết về Chánh ngữ - Tà ngữ; sự hiểu biết về Chánh nghiệp – Tà nghiệp; sự hiểu biết về Chánh mạng – Tà mạng; sự hiểu biết về Chánh Tinh tấn - Tà Tinh tấn; sự hiểu biết về Chánh niệm - Tà niệm; sự hiểu biết về Chánh định - Tà định.

2. Chánh Tư Duy

“Thế nào là Chánh Tư Duy? Đây các Tỷ-kheo, chính là xuất ly tư duy, vô sân tư duy, vô hại tư duy. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tư duy”.

Chánh tư duy nghĩa là suy nghĩ, tư duy chân chánh. Nhưng tư duy chân chánh là tư duy về điều gì? Đó là tư duy về ba điều: tư duy về sự xuất ly (hay còn gọi là ly tham, ly dục); tư duy về vô sân (tâm từ); tư duy về vô hại (tâm bi).

• **Xuất ly tư duy** là không đắm vào năm dục ở cõi Dục giới. Khi ở cõi Dục là chúng ta dễ đắm vào 5 Trần lăm. Dục cái là đắm. Khi Căn tiếp xúc với Trần, đẹp thì dính vô tham, xấu thì dính vô sân. Thì ở đây chánh tư duy là tư duy đừng có để tâm mình bị dính mắc, mê đắm vào tham dục, năm trần.

Trong bài kệ Quy y có câu: *Quy y Pháp - Ly dục tôn*. Rốt ráo của Phật Pháp đó chính là tinh thần ly dục hay mình gọi là lìa tham ái. Lìa tham ở Dục giới (Sự tham đắm vào năm Trần); lìa tham ái ở Sắc giới (Tham ở 4 tầng Thiên Sắc giới); lìa tham ái ở Vô Sắc giới (Tham ở 4 tầng Thiên Vô Sắc giới).

Rốt ráo của đạo Phật là tinh thần buông bỏ, không chỉ bỏ cái tham ở Dục giới, mà bỏ tham ở cả Sắc giới và Vô Sắc giới. Trong bài Buông Bỏ, Thầy giảng là có 3 khía cạnh của sự buông bỏ đó là Buông cái ác về cái thiện; Buông cái nhỏ về cái lớn (bỏ cái riêng về cái chung); Buông cái thấp về cái cao. Ai chưa học bài này thì lên Youtube nghe lại hay đọc trong sách nha. Bài Buông Bỏ là Thầy dạy trong Khóa 3 – một bài quan trọng nói về tinh thần của Phật Pháp đó là tinh thần buông bỏ.

Khi nói về các vị Thánh đệ tử thời Đức Phật thì dĩ nhiên là bậc Thánh nào cũng đã ly dục nhưng có một vị Thánh, Ngài như là ngọn cờ của sự ly dục đó là Ngài Đại-Ca-Diếp (*Mahā Kassapa*). Ngài sống với hạnh Đầu Đà là biểu hiện của ngọn cờ ly dục.

• **Vô sân tư duy** chính là tâm từ. Một chi tiết quan trọng đó là trong một sát-na không thể có tâm từ và tâm sân cùng một lúc. Hoặc là tâm thiện, hoặc là tâm bất thiện chứ không bao giờ có 2 tâm thiện ác sanh cùng một lúc. Có thể bây giờ mình đang rất là thiện, có từ tâm nhưng lát nữa gặp cảnh nghịch duyên nên sanh tâm bất thiện, tâm sân thì ngay lúc có tâm sân sanh khởi là tâm từ đã không còn.

Quý vị thường sống với tâm từ là mình đang sống với chánh tư duy. Còn suốt ngày hết giận người này rồi giận người kia, bực bội, khó chịu, hận thù là mình đang sống với Tà tư duy.

• **Vô hại tư duy** chính là tâm bi. Nghĩa là không muốn hãm hại ai hết. Người có chánh tư duy là không có tâm muốn hại hay xúc phạm người này người kia, hay muốn cho người khác tổn thương. Có tâm nào hại con vật, xúc phạm, làm tổn thương người khác chính là Tà tư duy.

Vậy khi mình đang sân giận, đang dính vào tham dục, đang dính vào năm trần là đang có Tà tư duy. Sự tu tập rốt ráo của một bậc Thánh là các Ngài không có

tà tư duy, hay nói rộng ra là hiểu rõ ráo Bát Chánh Đạo, không còn một điều kiện tâm lý nào để phạm vào Bát Tà Đạo nữa.

3. Chánh Ngữ

“Thế nào là chánh ngữ? Đây các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh ngữ.”

“Ngữ” là khẩu, là lời nói. Chánh ngữ chính là lời nói chân chánh. Chánh ngữ gồm bốn nội dung: từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác và từ bỏ nói lời phù phiếm.

Ý nghĩa sâu hơn của Chánh ngữ chính là trạng thái tâm không còn điều kiện tâm lý để phạm vào Tà ngữ. Ngược lại với Chánh ngữ đó là Tà ngữ. Và bậc Thánh thì không còn một điều kiện tâm lý nào, một chủng tử nào, một hạt giống nào để các Ngài phạm vào bốn tà ngữ này.

Còn bây giờ mình đang giữ giới không có chửi ai, đang giữ khẩu rất là thanh tịnh, tạm hiểu lúc này mình có chánh ngữ, nhưng mà để gọi là rõ ráo trong tâm mình không còn một điều kiện tâm lý để mà nói Tà ngữ thì chưa. Bởi chỉ có bậc Thánh mới rõ ráo Bát Chánh Đạo, mới không còn nói Tà ngữ thôi.

4. Chánh Nghiệp

“Thế nào là chánh nghiệp? Đây các Tỷ-kheo, chính là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ phi Phạm hạnh. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh nghiệp.”

Chánh nghiệp tức là nói ở thân của mình. Là ba điều chân chánh thì gọi là chánh nghiệp; ba điều không chân chánh thì gọi là tà nghiệp. Và đây là ba điều, đó là: Thân từ bỏ sát sanh; từ bỏ trộm cắp; từ bỏ tà hạnh.

5. Chánh Mạng

“Thế nào là chánh mạng? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử đoạn trừ tà mạng, nuôi sống với chánh mạng. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh mạng.”

Chánh mạng tức là nuôi thân mạng mình một cách chân chánh. Nói dễ hiểu ở đây, Chánh mạng tức là quý vị làm cái nghề chân chánh để nuôi thân, nuôi mạng sống của mình. Vậy thì cái nghề nó quan trọng lắm. Như Thầy nói, nghề sinh nghiệp, chọn ngay nghề tà mạng là ngày thứ bảy cuối tuần lãnh lương và lãnh thêm cục tội. Còn chọn nghề chánh mạng, mỗi thứ bảy lãnh lương và được lãnh thêm phước.

Rồi sau này 50 năm nữa trên giường hấp hối thì mình ra đi với gì? Lúc đó là đi với nghiệp thiện ác đã tạo. Mấy chục năm làm cái nghề đó, mỗi thứ bảy lãnh lương thì cũng xài hết tiền rồi. Thầy nói giả dụ lúc đó

có một cọc tiền trước khi chết thì nó không bỏ mình thì mình cũng bỏ nó lại thôi. Đúng không? Vậy thì mấy mươi năm mình sống trên đời gắn liền với một cái nghề. Trừ khi quý vị gọi là sinh ra trong một tổ ấm của đại gia, tĩ phú từ nhỏ, có ông bà cha mẹ để lại của cải thôi chứ gần như ai cũng phải đi làm cái nghề. Vậy thì ráng giùm cho Thầy chỗ này, chúng ta đã học Phật Pháp rồi, phải quyết liệt chọn cho mình nghề Chánh mạng, tức là nghề để nuôi thân nhưng thuộc chánh mạng. Vậy thì mỗi ngày làm ngoài có lương ra thì còn có phước, còn quý vị chọn tà mạng rồi, thì ngoài lương ra có thêm tội.

Cái nghề gắn với nghiệp, nghiệp thì có nghiệp thiện nghiệp ác, cho nên chỗ này rất quan trọng. Nghe Thầy giảng tới đây là đại chúng phải quyết liệt, quyết liệt chọn cái nghề. Mà ở đây chánh mạng là né 5 nghề tà mạng. Nghề nghiệp của mình là bất thiện, gọi là Tà mạng nếu thuộc một trong năm nghề Đức Phật dạy người cư sĩ không được làm, phải buông:

“1/ Buôn bán vũ khí (Satthavāṇijjā) làm nghề buôn bán vũ khí giết hại chúng sanh.

2/ Buôn bán chúng sanh (Sattavāṇijjā) làm nghề buôn bán người để làm nô lệ, làm tôi tớ, buôn bán thú vật...

3/Buôn bán thịt (Mamsavāṇijjā) làm nghề giết gia cầm, giết gia súc để bán thịt.

4/ *Buôn bán chất say (Majjavāṇijjā) làm nghề buôn bán rượu, bia, các chất say như thuốc phiện, ma túy, thuốc lá, ...*

5/*Buôn bán độc dược (Visavāṇijjā) làm nghề buôn bán các loại thuốc độc giết hại chúng sanh (người, các loài vật, ...)”*

(Kinh Tăng Chi – Chương Năm Pháp – Phẩm Nam Cư Sĩ – Phần Người Buôn Bán)

Đức Phật dạy có 5 nghề thuộc Tà mạng chứ thật ra mình phải hiểu rộng ra là tất cả những nghề nào mà gây đau khổ cho chúng sanh thì đều gọi là tà mạng.

Thầy nói giả dụ bán rượu, nghĩa là bán chất gây nghiện. Có thể mình có tiền nhưng mà cái nghề buôn bán rượu đó là làm cho bao nhiêu người say xỉn, rồi họ không kiểm soát được tâm trí, không tỉnh táo, trí nhớ kém, không có niệm, không có định, không có tuệ, chìm ngập trong sự rượu chè, vì sự không tỉnh táo rồi lại phạm biết bao điều tội lỗi khác. Người bán rượu sẽ có quả tương lai đó là trí tuệ cũng thấp kém, không tỉnh táo.

Quý vị phải nhớ câu: “*Đường sinh tử hôn ai nấy giữ*”. Thôi con không bán thì người khác bán! Không phải vậy, ai bán thì bán, mình có duyên và khả năng khuyên họ được thì khuyên, còn đối với mình là đã có tu học rồi, biết được đây là Tà mạng thì phải né để

ngoài lãnh lương thì còn có chút phước mang theo sau này nữa. Làm ơn quyết liệt giúp Thầy chỗ này.

Đối với người cư sĩ, phạm vào một trong năm nghề này, để nuôi thân thì là tà mạng. Bây giờ Thầy nói về tà mạng của người xuất gia. Người xuất gia nuôi thân bằng gì? Thầy là tu sĩ, đâu có đi làm gì đâu, vậy Thầy nuôi thân bằng gì? Thầy xin trả lời đó là người đệ tử xuất gia của Đức Phật nuôi thân bằng khát thực. Một vị Tỳ-kheo còn được gọi là một vị khát sĩ nuôi thân bằng cách khát thực. Mình nói dễ hiểu là đi xin. Nhưng nghe Thầy nói nè, tuy là một người đi xin, nhưng ở đây là một vị khát sĩ đi xin, chứ không phải là một người khát cái (ăn xin, ăn mày). Nghĩa là quý Thầy khát thực không phải vì chén cơm manh áo, không vì lợi dưỡng. Từ “sĩ” trong “khất sĩ” có nghĩa là một bậc trí tuệ, có học thức, có tuệ giác, có giới, có định, có tuệ mà đi xin. Các vị xin cái gì? Xin Tứ sự gồm: cơm ăn, áo mặc, chỗ ở, thuốc trị bệnh – là những nhu cầu cần thiết nhất cho một vị tu hành. Một đời sống phạm hạnh với ba y, một bát, ăn một buổi trong ngày, ăn trước Ngọ, thuốc men và chỗ ở có khi là trong tinh xá, nơi gốc cây, ngôi nhà trống. Đây là những điều căn bản nhất. Chính đời sống luôn tri túc trong Tứ sự gọi là truyền thống của bậc Thánh nhân (vì vị Thánh nào cũng biết đủ trong tứ sự cả).

“Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng MÓN ĂN khát thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê,

không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: “Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn”.

(Trích Trung Bộ Kinh – Bài Kinh số 2: Kinh Tất Cả Lậu Hoặc)

Trong bài Tứ Thực, quý vị đã học rồi. Một vị Tỷ-kheo ăn là để duy trì sức khỏe, là bảo dưỡng cái thân này, để có sức khỏe mà hành phạm hạnh, chứ không ăn là để đẹp, ăn không phải là để vui đùa, ăn không phải là để hưởng thụ. Mặc y phục để che nắng, che mưa, bảo vệ tám thân do thời tiết nóng lạnh, để che giấu cái sự trần trụi, ... Vậy một người tu sĩ được gọi là khát sĩ đó là người đi xin: dưới là xin tứ sự để nuôi thân tứ đại và trên xin Giáo Pháp của chư Phật để nuôi thân tâm linh, để nuôi thân tuệ mạng, thân trí tuệ này, đến một ngày đạt được lý tưởng phạm hạnh để đến chỗ đắc Tứ đạo, Tứ quả và Niết-bàn.

Đức Phật, Ngài Đại Ca-Điếp, Ngài Xá-Lợi-Phất, Ngài Mục-Kiền-Liên và các vị Thánh đi khát thực hằng ngày đâu phải vì các Ngài còn lòng tham, đi khát thực để cần miếng ăn, vì lợi dưỡng... mà các vị đi khát thực để gieo duyên với chúng sanh. Nếu người không có duyên thì không độ được, chính cả Đức Phật cũng có vài trường hợp mà Ngài không độ được người đó mà

Ngài La-Hầu-La (*Rāhula*) hay Ngài Vô Nảo (*Angulimāla*) hay Ngài Xá-Lợi-Phất, Ngài Mục-Kiền-Liên độ mới được vì “*Phật lực vô cùng, Phật tâm vô ngại, Phật trí vô biên*” nhưng Phật không độ được người không có duyên.

Quý vị cứ tưởng tượng một ông sư cầm bình bát đi khát thực, người ta cúng gì ăn đó, bữa nào vui vui thì cúng cho đồ nóng đồ ngon. Rồi người ta cầm cái tay bốc đồ ăn bỏ vô bát, không biết tay đó có rửa chưa nữa. Có lần đó Ngài Đại-Ca-Diếp đi khát thực, một ông bị cùi nhưng có tâm cúng dường thức ăn vào bát cho Ngài. Ông cúng sao mà rớt nguyên lông tay vô trong bát luôn. Mình nghe tới đây là thấy kinh tởm rồi. Nhưng Ngài Ca-Diếp không hề cảm thấy ghê tởm trong chuyện đó mà Ngài từ từ lấy cái lông tay đó ra rồi Ngài ngồi ăn. Vậy một lý do khác về việc các Ngài đi khát thực ngoài mục đích gieo duyên với chúng sanh đó là để buông bỏ. Một đời sống khát thực là buông bỏ sắc đẹp, buông bỏ cái hình tướng này rồi, buông bỏ sự ngã mạn về sắc đẹp, ngã mạn về sức khỏe, ngã mạn về dòng họ, ngã mạn về uy quyền, ... Lúc này một vị Sư cầm bát đi khát thực thì còn gì nữa đâu mà tự cao với thân tướng là một người đầu trần chân đất, đi xin, ai cúng gì ăn nấy, ăn tam tịnh nhục.

Đại chúng nhớ chi tiết này, truyền thống của tất cả mười phương chư Phật đều đi khát thực. Thầy nhắc lại, mục đích của việc quý Thầy đi khát thực: dưới là

xin Tứ sự để nuôi thân tứ đại, trên là xin Giáo Pháp để nuôi thân tâm linh, nuôi thân tuệ giác để hướng về Tứ Đạo, Tứ Quả; khát thực là để gieo duyên với chúng sanh; khát thực là để buông bỏ, buông bỏ sự kiêu mạn, ngã mạn về sắc đẹp, về sức khỏe, về dòng tộc, về uy quyền, về tài sản này kia, buông hết rồi. Và đi khát thực cũng là một hạnh lành mà chư Phật làm. Đó người xuất gia nuôi thân bằng chánh mạng như vậy. Đây là Thầy đang nói ở thời Đức Phật.

Vậy Tà mạng của người xuất gia là gì? Khi Ngài Xá-Lợi-Phất đi khát thực trong làng thì có một nữ du sĩ tên Sūcimukhī đã hỏi Ngài đại ý là một vị Sa-môn khi ăn có cúi mặt xuống, ngưỡng mặt lên, hướng mặt về bốn phương chính, hướng mặt về bốn phương phụ hay không. Và Ngài trả lời là không. Đây là một câu hỏi có ý ẩn dụ. Quý vị nghe Ngài Xá-Lợi-Phất trả lời nè:

“Ta không nuôi sống bằng những tà mạng như địa lý và các nghề hèn hạ; ta không nuôi sống bằng những tà mạng như thiên văn và các nghề hèn hạ; ta không nuôi sống bằng những tà mạng như đưa tin tức, làm trung gian môi giới; ta cũng không nuôi sống bằng những tà mạng như bói toán và các nghề hèn hạ. Ta tìm cầu món ăn một cách hợp pháp. Sau khi tìm món ăn một cách hợp pháp, ta dùng các món ăn ấy”.

*(Trích Tương Ưng bộ Kinh III - Chương VII:
Tương Ưng Sāriputta - Phần X. Sūcimukhī)*

Tìm cầu món ăn một cách hợp pháp, tức là khát thực để nuôi thân. Vị Sa-môn ăn không cúi mặt xuống là không nuôi mạng bằng cách xem địa lý. Vị Sa-môn ăn không ngưỡng mặt lên là không nuôi mạng bằng cách xem thiên văn. Vị Sa-môn ăn không nhìn bốn phương chính tức là không làm nghề trung gian môi giới. Vị Sa-môn ăn không nhìn bốn phương phụ là không làm nghề bói toán. Đại ý chánh mạng của người tu là khát thực, nuôi thân bằng hạnh khát thực. Đó là chánh mạng của người tu, còn nghề thiên văn, địa lý, bói toán, tin tức, mai mối này kia thì đó là tà mạng của người xuất gia.

Thầy nhắc lại là người cư sĩ tại gia thì né giùm Thầy 5 cái nghề Tà mạng, nói rộng ra là những nghề nào làm đau khổ chúng sanh. Nghề thường đi chung với nghiệp, ráng thứ bảy lãnh lương thì lãnh thêm phước chứ đừng có lãnh lương rồi lãnh thêm tội, người ta không thương mình thì mình phải tự thương mình, nhớ không? Nhắm mắt lại rồi thì mình đi với nghiệp của mình, khủng khiếp lắm. Mấy hôm nay có mấy tin buồn. Có người nhờ Thầy toàn là lúc cận tử. Quy y lúc cận tử, khai thị lúc cận tử, một số ở xa thì Thầy khai thị qua zalo, video, lúc đó còn hơi tỉnh tỉnh còn nhờ Thầy Quy y, có khi sắp chết thì Thầy ơi con xin cúng dường cho Thầy, con xin được nguyện Quy y, ... Thầy thấy nằm trên giường rồi, vợ chồng, con cái, anh em, bạn bè, xe cộ, tiền bạc, nhà cửa,...phải để lại hết. Mà chết rồi thì đi đâu? Đi đâu còn lâu mới biết. Chỉ có nghiệp

là đi với mình thôi. Có vị còn tỉnh tỉnh thì Thầy nói mở bài Sự Quan Trọng Của Cận Tử Nghiệp nghe đi để buông bỏ hết, tỉnh thức, chánh niệm để đi.

6. Chánh Tinh Tấn

“Thế nào là chánh tinh tấn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm; với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có lu mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tấn, trì tâm. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh tinh tấn.”

Chánh tinh tấn là tu tập theo Tứ Chánh Cần. Tứ Chánh Cần là sự siêng năng, tinh tấn, cố gắng làm 4 điều đó là Thận – Trừ - Tu – Bảo.

- Ngăn ngừa điều ác chưa sanh không làm cho phát sanh (Thận): 6 căn tiếp xúc 6 trần không nắm tướng chung, tướng riêng, chánh niệm, phòng hộ.

- Đoạn trừ điều ác đã sanh (Trừ): trừ tham dục, sân, hại (Tà tư duy).

- **Làm phát sanh điều thiện chưa có (Tu):** phát sanh Thất Giác Chi.

- **Phát triển, hộ trì những thiện pháp đã có (Bảo):** giữ Tợ tướng, Quang tướng làm nền tảng phát triển Thiên Tuệ.

Thất-Giác-Chi (Thất Bồ đề phần) là bảy chi phần đưa đến giác ngộ, chứng Thánh, đưa đến Niết-bàn, chấm dứt luân hồi tử sanh. Đó là Niệm - Trạch Pháp - Tinh tấn - Hỷ - Khinh An - Định - Xả. Thầy nói lướt qua Thất-giác-chi nha, hết Khóa 4 nếu sắp xếp được thời gian thì Thầy sẽ giảng riêng một buổi về bài này.

- **Niệm Giác Chi:** là chánh niệm trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Muốn đắc Thánh thì tu Chánh niệm, tức là ghi nhận những gì đang diễn ra ở 4 đối tượng với 3 tướng chung: Vô thường, Khổ, Vô ngã.

- **Trạch Pháp Giác Chi:** nghĩa là trí tuệ, là khả năng phân biệt thiện ác. Là sự chọn lựa, điều thiện nên làm và điều ác nên tránh.

- **Tinh Tấn Giác Chi:** cố gắng, siêng năng làm 4 điều trong Tứ Chánh Cần (Thận, Trừ, Tu, Bảo).

- **Hỷ Giác Chi:** khi quý vị có một đời sống chánh niệm, có trí tuệ phân biệt thiện ác, tinh tấn tu tập thì mình bắt đầu có niềm vui trong Giáo Pháp. Và chỉ khi có niềm vui (hỷ) thì chúng ta mới đi xa được trên con đường tu tập phạm hạnh.

• **Khinh An Giác Chi:** là sự nhẹ nhàng, an lạc của Thân và Tâm. Từ Hỷ mới có Khinh an.

• **Định Giác Chi:** là thực tập Tứ Thiền. Cứ nói Định là thực tập Tứ Thiền. Nhưng Tứ Thiền liên quan đến 37 phẩm trợ đạo, Tứ Thiền này phải có nội dung liên quan Giới Định Tuệ, Bát Chánh Đạo thì mới đến chỗ làm Thánh.

• **Xả Giác Chi:** là bình thản trước thương ghét, được mất, buồn vui, khen chê.

Vậy Chánh tinh tấn là tu tập theo bốn nội dung của Tứ Chánh Cần.

7. Chánh Niệm

“Thế nào là chánh niệm? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời; Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh niệm.”

Chánh niệm tức là ghi nhận những gì đang xảy ra ở bốn đối tượng đó là Thân - Thọ - Tâm - Pháp với ba tướng Vô thường - Khổ - Vô ngã. Tức là mình đang nói tu thiền Tuệ, thiền Quán, thiền Vipassanā, chỉ ghi nhận

thôi nha. Hôm sau mình học bài Tứ Niệm Xứ sẽ hiểu chi tiết hơn. Tứ-Niệm-xứ là quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên các pháp. Thân tâm này mình gọi là Danh pháp và Sắc pháp. Thân thuộc về Sắc pháp; Thọ thuộc về Danh pháp; Tâm thuộc về Danh pháp; Pháp vừa là Danh pháp vừa là Sắc pháp.

Ví dụ như Thấy đang ngồi - biết đang ngồi, đang tham - biết đang tham, chỉ ghi nhận nó thôi. Vậy tâm gì ghi nhận, đang tham biết đang tham, đang ngồi biết đang ngồi, đang đi biết đang đi? Đó là tâm chánh niệm. Con đường làm Thánh là thực tập chánh niệm. Quý vị nhớ là chỗ nào có chánh niệm thì đó là mấu chốt, là cốt tủy, là trái tim của đời sống tu tập.

8. Chánh Định

“Thế nào là chánh định? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm. Vị ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là chánh định.”

Chánh định là cột tâm vào 1 trong 40 đề mục chứ không phải cột tâm vào cả 40 đề mục. Nghĩa là có 40 đề mục thì quý vị chọn một đề mục, mình cột tâm vào một đề mục duy nhất đó thôi. Có những đề mục nào thì tu đến Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền hay Tứ thiền thì ở bài Tứ Thiền mình học. Vậy thì trong chánh định tức là cột tâm vào 1 trong 40 đề mục thì đắc được từ Sơ thiền đến Tứ thiền tùy vào từng đề mục.

Sơ thiền là đoạn 5 triền cái: Tham dục – Sân - Trạo hối - Hôn trầm - Nghi. Có năm: Tầm - Tứ - Hỷ - Lạc - Nhất Tâm. Vậy Sơ thiền là một trạng thái ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Còn nhị Thiền là bỏ Tầm và Tứ chỉ còn Hỷ - Lạc - Nhất Tâm một trạng thái hỷ lạc do định sanh. Tam thiền là bỏ Hỷ chỉ còn Lạc - Xả - Nhất tâm. Tứ thiền là chỉ còn Xả và Nhất Tâm.

Nhớ giùm Thầy khi nói về chánh định là nói về Sơ-Nhị-Tam-Tứ Thiền. Nhưng có một vấn đề được đặt ra ở đây, Thầy hỏi quý vị nè: trước khi Đức Phật Thích Ca chưa ra đời, người ta có thể tu đắc được Sơ-Nhị-Tam-Tứ Thiền không? Được! Vậy thì người đắc được Sơ-Nhị-Tam-Tứ Thiền có được gọi là chánh định không? Không! Đã gọi là chánh định là chỉ có ở trong Phật giáo thôi. Ủa vậy sao Phật nói Chánh định cũng là Tứ Thiền mà tại sao trong Phật giáo? Quý vị nhớ giùm Thầy ở cái chỗ Giới- Định- Tuệ. Trong Bát Chánh Đạo:

Giới gồm gì? Chánh ngữ - Chánh nghiệp- Chánh mạng. Tuệ gồm gì? Chánh kiến - Chánh tư duy. Định gồm gì? Chánh tinh tấn – Chánh niệm - Chánh định. Ba chi phần đó gọi là Định. Vậy mình hiểu, chánh định ở đây là Tứ Thiền nhưng mà ngoài ra còn là chánh niệm và chánh tinh tấn nữa, nói rộng Chánh định là Tứ Thiền nhưng phải mang nội dung của Giới-Định-Tuệ, của tinh thần Bát Chánh Đạo thì mới được gọi là Chánh định. Chứ Tứ Thiền thì ngoài đời người ta cũng có thể chứng được vậy. Chánh định là Thầy đang nói về nội dung của Tứ Thiền nhưng Tứ Thiền đó phải mang nội dung cốt lõi của Bát Chánh Đạo, của Giới-Định-Tuệ hay mình nói phân theo Bát Chánh Đạo thì chánh định là tâm sở tinh tấn, tâm sở niệm, và tâm sở định. Tâm sở niệm tức là Chánh niệm. Chánh niệm là ghi nhận những gì xảy ra ở Thân - Thọ - Tâm - Pháp là Tứ Niệm Xứ mà cái này chỉ có trong Phật Pháp mới có thôi. Cho nên chỉ có trong Phật Pháp mới có chánh định.

Bây giờ Thầy dành ít thời gian tóm tắt lại tổng quan bài Bát Chánh Đạo hôm nay để quý vị ôn bài.

- Bát Chánh Đạo là tinh túy của Phật Pháp – là con đường chánh gồm 8 chi phần. Hay gọi là Bát Thánh Đạo là con đường đưa mình tới quả vị Thánh, Tứ Đạo, Tứ Quả.

- Con đường Thánh đó gồm 8 chi phần: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm chánh định.

- Người thực tập rút rảo Bát Chánh Đạo, đưa mình xuôi về hướng về Niết Bàn, hướng về quả Thánh, hướng về chấm dứt tử sanh luân hồi.

- Chánh kiến là nói về con số 4. Chánh kiến là trí hiểu về Khổ - Tập - Diệt - Đạo (Tứ Diệu Đế). Nhớ giùm Thầy chuyển bớt mấy bài karaoke qua đây đi, thuộc mấy ngàn bài Karaoke được thì giờ chuyển qua nhớ mấy bài tinh túy này.

- Chánh Tư duy là tư duy chân chánh, là nói đến con số 3. Nội dung của tư duy chân chánh đó là tư duy về sự xuất ly (ly dục); tư duy về vô sân (tâm từ); tư duy về vô hại (tâm bi).

- Tà tư duy tức là tham đắm vào 5 trần, đắm vào tâm sân, tâm hại.

- Chánh ngữ là lời nói chân chánh gồm 4 điều: từ bỏ nói dối, từ bỏ nói lời hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

- Quý vị phải hiểu vị mà đắc Thánh rồi, tức là trong tâm của các Ngài không còn những điều kiện tâm lý, chủng tử, hạt giống để các Ngài có thể phạm vào bốn điều tà ngữ nữa, hay ba điều tà tư duy.

- Chánh nghiệp là nhớ đến con số 3: thân từ bỏ sát sanh, trộm cắp, tà hạnh. Nếu mà phạm vào một trong ba điều đó thì gọi Tà nghiệp. Ngược lại với chánh

thì là tà, ngược lại với Bát Chánh Đạo thì là Bát Tà Đạo.

- Chánh mạng là nuôi thân một cách chân chánh, là con số 5. Nói theo đời một chút đó là có cái nghề nuôi thân một cách chân chánh. Người cư sĩ tại gia là né 5 nghề tà mạng. Nếu dính vào 5 nghề này thì được gọi là tà mạng (nghề liên quan sát sanh, buôn bán vũ khí, buôn bán người, buôn bán rượu và buôn bán độc dược). Nếu nói rộng ra là nghề nào mà làm cho người ta đau khổ thì gọi là Tà mạng.

- Chánh mạng của người xuất gia là nuôi thân một cách chân chánh. Ngài Xá-Lợi-Phất dạy người xuất gia khát thực để có sức khỏe, để nuôi thân này bằng cách ăn không nhìn xuống, không ngược lên, không nhìn bốn phương phụ, không nhìn bốn phương chính. Không nhìn xuống tức không xem địa lý; không ngược lên là không xem thiên văn; không nhìn bốn phương chính tức là không làm nghề trung gian môi giới; không nhìn bốn phương phụ là không làm nghề bói toán.

- Chánh tinh tấn là nói đến con số 4. Chánh tinh tấn tức là siêng năng, tinh cần thực tập bốn điều của Tứ Chánh Cần: điều ác chưa sanh thì đừng cho sanh; điều ác sanh rồi thì đoạn trừ; điều thiện chưa sanh làm cho sanh; điều thiện sanh rồi thì hộ trì và làm cho phát triển. Nói gọn bốn từ là Thận - Trừ - Tu - Bảo. Nói rõ ra chút nữa, điều ác chưa sanh đừng cho sanh tức là chế ngự bằng cách nào đó khi sáu Căn tiếp xúc sáu Trần chánh

niệm tỉnh giác, đừng nắm tướng chung, tướng riêng để sanh phiền não, tham sân. Điều ác sanh rồi phải đoạn tận: khi có tà tư duy, có tâm tham dục, có tâm sân hận, có tâm não hại là phải đoạn trừ. Điều thiện chưa sanh làm cho sanh: điều thiện chưa sanh ở đây chính là tu tập làm sao cho có Thất-Giác-Chi, làm cho Thất-Giác-Chi phát sanh, mà quý vị hiểu là đại diện cho Thất-Giác-Chi tức là 37 Phẩm trợ đạo chưa sanh thì làm cho sanh. Và điều thiện sanh rồi thì làm cho tăng trưởng, ở đây Đức Phật nói mình tu tập mình có tợ tướng, quang tướng của người đắc thiền thì tiếp tục là giữ cái tướng đó và làm nền tảng để mà chuyển qua tu tập Thiền Tuệ, Thiền Quán để đắc Thánh. Đó là nội dung của Tứ-Chánh-Cần.

- Chánh niệm tức là ghi nhận những gì đang xảy ra ở nơi bốn đối tượng là Thân – Thọ - Tâm - Pháp: quán thân trên thân, quán thọ trên các cảm thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp với ba tướng chung: Vô thường - Khổ - Vô ngã mà tùy duyên đoạn được phiền não, đủ duyên, đủ Ba-la-mật thì đắc Thánh. Đó là chánh niệm.

- Chánh định là cột tâm vào 1 trong 40 đề mục để đắc Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền. Nhưng mở ngoặc rất lớn ở đây là gì? Chánh định phải hiểu rộng trong Bát Chánh Đạo đó là Tâm sở tinh tấn, Tâm sở niệm, Tâm sở định mới gọi là Chánh định. Tức là phải có tinh tấn, có chánh niệm ở trong mới gọi là

chánh định hoặc nói rộng ra là chánh định phải có Giới-Định-Tuệ hay phải có tinh thần của Bát Chánh Đạo thì mới gọi là chánh định chứ nếu mà nói Tứ Thiên thì ở ngoại đạo cũng có nhưng không được gọi là Chánh Định. Chánh Định chỉ có trong Phật giáo thôi.

- Đây chính là bản đồ làm Thánh, bản đồ đi về Niết-bàn, chấm dứt kiếp tử sanh luân hồi trong Tam giới.

Bao nhiêu kiếp trong vòng sanh tử, chúng ta đã đổ bao nhiêu nước mắt rồi, nhiều hơn bốn biển. Xương của mình đã chắt hơn núi, đã quá khổ đau khủng khiếp. Hôm nay không biết mình có phước duyên nào đó mà lọt tọt vô tới lớp này, rồi lọt tọt học được những cái “đi ra” là không có dễ đâu. Thầy nói rồi, người thiếu phước, không có Ba-la-mật mà nghe tới mấy bài ở Khóa 4 này là dội từ đời nào rồi, *“ông Thầy ông nói cái gì, gì mà Bát Chánh Đạo, Bát tà Đạo, ... không hiểu gì hết!”*. Người không có phước Ba-la-mật nghe nói về giải thoát là dội liền. Những người này là Thầy nói khổ từng miếng cơm, từng manh áo, khổ từng câu nói, ánh mắt, nụ cười, khổ từ sáng đến trưa, từ trưa đến tối, tối đi ngủ cũng khổ, ngủ xong còn khổ trong giấc mơ luôn, ... khổ hoài mà khổ vì những việc chi li, không có nghĩ về chuyện sanh tử đâu, không có nghĩ về chuyện đắc Thánh đâu, không có nghĩ về chuyện Niết Bàn đâu. Cho nên quý vị mà học tới đây rồi là mình hơi hơi tạm

yên tâm là có chút Ba-la-mật với chút duyên nào đó thì mới theo tới đây nổi.

Không có duyên lành khó tin lời Phật, bởi lời Phật đi ngược dòng đời mà đa số lại xuôi theo dòng đời, tin rồi mà tu tập theo lại càng khó nữa.

Thầy cảm thấy yên tâm và hoan hỷ, mong đại chúng tiếp tục cố gắng vì những gì tinh túy nhất của Đức Phật để lại cho mình trong thời kỳ này còn sót lại, mình ráng cố gắng tu học nha! Chúc tất cả an vui!

(Buổi giảng ngày 13/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Bát Chánh Đạo là gì?
- 2). Bát Chánh Đạo chỉ xuất hiện khi nào? Tại sao?
- 2). Bát Chánh Đạo có mấy chi phần, là những chi phần nào?
- 3). Bát Chánh Đạo nói theo Giới – Định – Tuệ, Thân – Khẩu – Ý là như thế nào?
- 4). Tu tập theo Bát Chánh Đạo có lợi ích gì? Khi đã liễu tri, hiểu rõ ráo Bát Chánh Đạo thì lúc đó sẽ như thế nào?

5). Hãy phân tích chi tiết nội dung Bát Chánh Đạo?

Bài 6: TỨ NIỆM XỨ



-
- * CÁC BÀI KINH VỀ TỨ NIỆM XỨ TRONG KINH TẠNG
 - * ĐỊNH NGHĨA
 - * NHỮNG LỜI DẠY TIÊU BIỂU CỦA ĐỨC PHẬT VỀ TỨ NIỆM XỨ
 - * PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ NIỆM XỨ
-

Kính thưa quý Phật tử! Tối hôm nay chúng ta tiếp tục học lớp Giáo lý cơ bản Khóa 4 với chủ đề Tứ Niệm Xứ. Quý vị biết Thầy dẫn đo sẽ giảng thế nào trong khoảng 70 đến 80 phút mà đại chúng có thể nắm được bản đồ Pháp Học về Tứ Niệm Xứ. Vì vậy Thầy đã nhờ Ban tổ chức vẽ bản đồ về Tứ Niệm Xứ, khi nhìn vô đó quý vị dễ hiểu hơn. Điều thứ hai là Thầy gửi Chánh Kinh cho quý vị đọc trước khi vào lớp để có cái nhìn tổng quan trước. Thầy cũng mong mọi người phải ráng cố gắng học. Bài này là tinh túy của Phật Pháp. Mình hay nói thiền Quán, thiền Vipassanā, thiền Tuệ hay thiền Tứ Niệm Xứ là một. Trong bài này Thầy cung cấp cho quý vị dàn bài tổng quan về Tứ Niệm Xứ (Pháp Học). Sau này có duyên đại chúng vào các khóa thiền, được các vị Thiền Sư hướng dẫn kỹ hơn về Pháp Hành.

Lúc đó mình đã có cái bản đồ Pháp Học rồi thì dễ vào Pháp Hành hơn.

Như Thầy đã nói, Tứ Niệm Xứ chỉ có mặt khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác ra đời thôi cho nên đây là công thức tu để đắc Thánh, chấm dứt tử sanh luân hồi. Từ bài Khóa 4 trở đi, trước khi vào giảng Thầy đều niệm Phật và mong Tam bảo, chư Thiên gia hộ: “Con sẽ giảng hết lòng và trong khả năng nhiều nhất của con. Con trình bày sao đó cho Phật tử hiểu bài...”. Quý vị biết sao không, vì các bài ở Khóa này khó hiểu lắm, chuyên sâu vào các kiến thức giáo lý cho nên Thầy sẽ cố gắng trình bày cho đại chúng dễ hiểu nhất có thể, xem như đây là một món quà Pháp bảo – bản đồ Pháp Học mà Thầy gửi tặng quý vị. Theo thời gian, càng ngày tu tập rồi thì mình sẽ hiểu sâu hơn. Vì vậy mong là mọi người ráng hợp tác với Thầy nha. Bài vở học xong là ráng coi lại, nghe lại bài để nhớ và hiểu thêm, có thời gian sống trong Pháp nhiều hơn.

I. CÁC BÀI KINH VỀ TỨ NIỆM XỨ TRONG KINH TẠNG

Bàng bạc trong Kinh điển, Đức Phật dạy về Pháp tu Tứ Niệm Xứ, nhưng có hai bài Kinh rất quan trọng nói về Tứ Niệm Xứ đó là Kinh Đại Niệm Xứ trong Trường Bộ Kinh và Kinh Tứ Niệm Xứ trong Trung Bộ Kinh.

Trong bài học này, Thầy sẽ nương vào Kinh Đại Niệm Xứ trong Trường Bộ Kinh để phân tích cho quý vị về Tứ Niệm Xứ.

Thầy xin được chúc mừng quý vị, chúng ta vẫn còn có cơ hội để học về tinh túy của Phật Pháp đó là 37 Phẩm Trợ Đạo: Bát Chánh Đạo, Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, ...

Và đại chúng lưu ý, Tứ Niệm Xứ là công thức mà chỉ khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác ra đời, Ngài mới có thể tìm ra công thức này và dạy lại cho chúng đệ tử. Thầy Xá-Lợi-Phất, Thầy Mục-Kiền-Liên và các vị Thánh đệ tử khác cũng học từ Đức Phật chứ các Ngài không thể tự tìm ra con đường này.

Thiền Tứ Niệm Xứ hay còn gọi là thiền Quán, thiền Vipassanā, thiền Tuệ, thiền minh sát.

Pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ đưa chúng ta xuôi về Niết-bàn, chúng được Thánh quả, chấm dứt luân hồi tử sanh, đoạn diệt phiền não, vô minh, tham ái, đoạn diệt Tập đế (nguyên nhân đưa đến khổ). Mình gọi trong các cấp bậc của thiện có thiện cấp thấp, thiện cấp cao, và pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ là thiện rốt ráo.

Một số bài Kinh liên quan đến Pháp tu Tứ Niệm Xứ:

- Kinh Đại Niệm Xứ - Trường Bộ Kinh tập II.
- Kinh Niệm Xứ - Trung Bộ Kinh.

- Kinh Tâm Hoang Vu – Trung Bộ Kinh.
- Kinh An Trú Tầm – Trung Bộ Kinh.
- Kinh Thân Hành Niệm – Trung Bộ Kinh.
- Kinh Song Tầm – Trung Bộ Kinh.
- Thanh Tịnh Đạo Luận – Luận Sư Buddhaghosa (Ngài Phật Âm) - Ni Sư Trí Hải dịch.
- Nền Tảng Phật Giáo – Pháp Hành Thiền Tuệ - Tỳ-kheo Hộ Pháp.
- Kinh Tương Ưng tập IV – Chương Tương Ưng Vô Vi.
- Các bài Kinh trong Kinh Tương Ưng tập V- Thiên Đại Phẩm.

II. ĐỊNH NGHĨA

Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng, là bốn chỗ, bốn nơi cần nhớ về để thực hành thiền Tuệ.

Bốn niệm xứ đó là: Thân - Thọ - Tâm – Pháp

Chúng ta hãy bắt đầu vào Chánh Kinh để biết Đức Phật nói gì về Tứ Niệm Xứ.

1. Chánh Kinh

“...Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi,

diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Đây các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời”.

(Trích Kinh Trường bộ số 22 - Kinh Đại Niệm Xứ)

“Tứ Niệm Xứ là con đường độc nhất”, ở đây Đức Phật dạy cho chúng ta con đường đưa đến Thánh quả, đưa đến chấm dứt tử sanh, vô minh, tham ái, khổ đau, chấm dứt luân hồi đó là Tứ Niệm Xứ, đó là con đường độc nhất, duy nhất.

Bốn Niệm Xứ đó là Thân - Thọ - Tâm - Pháp: sống quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên pháp và tất cả sự quán sát này đều với nhiệt tâm (tinh tấn), tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu mà từ đó đạt được Chánh trí (Thánh quả A-la-hán hay Niết-bàn). Tức là ở đây Đức Phật dạy cho chúng ta con đường đưa đến Thánh quả, đưa đến chấm dứt tử sanh, vô minh, tham ái, khổ đau, chấm dứt luân hồi đó là con đường tu tập Tứ Niệm Xứ. Đó chính

là định nghĩa của Chánh Kinh, bây giờ Thầy mới định nghĩa rộng thêm, nghĩa bình dân cho quý vị dễ hiểu.

Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng, là bốn chỗ, bốn nơi cần nhớ về để thực hành thiền Tuệ.

Quý Phật tử lưu ý phân biệt giữa thiền Tuệ và thiền Định (Thiền Định là nói 40 đề mục), còn thực tập thiền Tuệ hay còn được gọi là (thiền Quán, thiền Vipassanā, thiền Tứ Niệm Xứ, Thiền Minh sát).

Bốn Niệm Xứ đó là Thân – Thọ - Tâm – Pháp là bốn đối tượng để thực hành thiền Tuệ qua đó thấy được ba đặc tánh chung hay còn gọi là ba tướng chung (Tam Tướng)

Đó là:

- Vô thường
- Khổ
- Vô ngã

Nhờ đó khổ đau được đoạn trừ, thành tựu Chánh trí, Niết-bàn. Quý vị nhớ giùm Thầy chi tiết này:

Khổ đau được đoạn trừ, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn

Thì phải cần rất là nhiều cái duyên ở phía sau chứ không phải tu Tứ Niệm Xứ là đắc. Một trong những mấu chốt chính là Ba-la-mật và trong đời đó quý vị

phải là người Tam Nhân, gặp Phật Pháp, ... thuận rất nhiều duyên. Ở buổi học sau Thầy sẽ nói là đủ duyên nào thì mình đắc đạo, đắc Thánh.

Khi tu thiền Quán chúng ta hay dùng từ “chánh niệm”, hay từ “niệm, tuệ”.

o Niệm là ghi nhận những gì đang xảy ra

o Tuệ là phân biệt thiện ác.

(Còn Tâm Định là tâm cột chặt vào 1 trong 40 đối tượng của Thiền Định, nghĩa là tâm này mình dùng bên thiền Chỉ (thiền Định)).

Bây giờ chúng ta đi vào 4 Niệm Xứ:

• NIỆM THÂN:

Niệm thân là chánh niệm ghi nhận (không phải cột tâm như ở thiền Định nha), chỉ quan sát và ghi nhận những gì đang xảy ra ở nơi thân. Giống như việc ta dùng cái đèn pin rọi vào chỗ tối vậy, tức là mình dùng tâm chánh niệm rọi vào những gì đang xảy ra ở nơi thân. Chánh niệm là ghi nhận ở thân gọi là quán thân trên thân để thấy rõ tiến trình sanh diệt liên tục, thấy rõ trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của các đối tượng nơi thân.

Niệm thân gồm 6 phần:

- Niệm hơi thở vô, hơi thở ra.

- Niệm tứ oai nghi.
- Niệm các oai nghi phụ.
- Quán 32 thể trược.
- Quán tứ đại.
- Quán tử thi.

Đó là 6 nội dung chính của niệm thân. Căn bản là như vậy, lát nữa chúng ta sẽ phân tích sau.

Thật ra thân ở đây là nói về tứ đại gồm: Đất, Nước, Gió, Lửa.

Nói đúng hơn là các trạng thái.

- Đất là trạng thái cứng hay mềm.
- Nước là trạng thái ngưng tụ hay tan chảy.
- Gió là trạng thái chuyển động.
- Lửa là trạng thái nóng hay lạnh.

Niệm thân là ghi nhận những trạng thái của đất, nước, gió, lửa, đang xảy ra ở nơi thân. trong 6 phần chính như đã nói trên.

• NIỆM THỌ:

Niệm thọ là quán sát những cảm giác dễ chịu hay khó chịu để thấy rõ sự sanh diệt trong từng sát na trên phương diện của Tam tướng. Theo Kinh Đại Niệm Xứ

thì đề cập đến 9 thọ. Ở phần định nghĩa này Thầy chỉ đưa ra 3 thọ thô, ở phần phân tích Thầy sẽ giảng thêm 6 thọ nữa. Khi đại chúng học về các cảm thọ thì thường học có 3 thọ, 5 thọ, hay 9 thọ.

- Một thọ tức là thọ uẩn.

- Hai thọ là thân thọ và tâm thọ.

- Ba thọ:

- + Thọ khổ như là cảm giác khổ vì trời nắng quá.

- + Thọ lạc là cảm giác vui như tháng này được sắp tăng lương, hay tối nay được học bài Tứ Niệm Xứ nên thấy vui.

- + Thọ xả nghĩa là không buồn không vui, không khổ không lạc, ...

- Năm thọ là: khổ thọ, lạc thọ, hỷ thọ, ưu thọ và xả thọ.

- Chín thọ là:

- + Thọ lạc, thọ khổ, thọ xả.

- + Thọ lạc liên hệ đến vật chất. Ví dụ vui vì được cái gì đó, niềm vui thế gian.

- + Thọ lạc không liên quan đến vật chất: trạng thái thiền định, tâm thiền.

+ Thọ khổ liên hệ đến vật chất: đau khổ ở thế gian.

+ Thọ khổ không liên hệ đến vật chất: trạng thái tu tập thiền định, tâm thiền.

+ Thọ xả liên hệ đến vật chất.

+ Thọ xả không liên hệ đến vật chất.

Mấu chốt quý vị nắm cho Thầy 3 thọ là thọ khổ, thọ lạc và thọ xả. Niệm thọ tức là ghi nhận những cảm thọ, nói dễ hiểu là những cảm giác khó chịu hay dễ chịu hay không dễ chịu cũng không khó chịu đang xảy ra ở nơi mình. Thầy dùng từ “ghi nhận” chứ không dùng từ “xen vô” nha. Ghi nhận như là lấy cái đèn pin chiếu vô vậy đó. “Chiếu” nghĩa là chỉ ghi nhận nó thôi. Quý vị luôn luôn nhớ giùm Thầy là khi mà nói về quán Thọ là đang nói về sự ghi nhận cảm giác. Phân biệt chỗ này nha, lát nữa Thầy nói qua quán Tâm đó là nói về tâm thiện, tâm ác.

Giờ quý vị đang học Pháp là lạc thọ hay khổ thọ? Ai mà khổ thọ thì tắt màn hình rồi out nha. Vì đang nghe Pháp, đang học những lời dạy tinh túy của Thế Tôn mà sao khổ được. Mình đang vui là lạc thọ nha! Vậy tu tập Tứ Niệm Xứ chỗ lạc thọ này thì sao? Biết đang có cảm giác dễ chịu. Mình chỉ ghi nhận cảm thọ lạc thôi, không để tâm tham, sân, can thiệp vào. Và lạc thọ này nó có vô thường không? Có vô thường, nó có sanh và diệt.

Đau khổ nào rồi cũng qua, nhiều khi mình không có tu nên nói: “*Bao nhiêu đau khổ trần gian, Trời đã dành riêng để tặng nàng!*”. Tức là bao nhiêu đau khổ ông Trời đổ xuống đầu con hết. Đại chúng nhớ nha, nỗi khổ hay niềm vui nào rồi cũng sẽ qua. Các Pháp do duyên sanh và các Pháp cũng do duyên diệt. Thầy hay nói vui là: “Cục nước đá nào rồi cũng tan, lớp học của mình rồi cũng đến lúc tàn”. Chúng ta gặp nhau, cùng học chung trong một lớp online suốt hơn 4 tháng thì rồi cũng có lúc phải chia tay nhau thôi. Có hợp là có tan, Thầy gặp quý vị, rồi cũng có lúc chia tay, chỉ là ai chia tay trước thôi. Ví dụ hôm nào Thầy làm quý vị buồn rồi bỏ Thầy đi, đó là chia tay Thầy trước. Hoặc hôm nào Thầy lên bàn thờ ăn chuối là Thầy bỏ quý vị rồi. Sự thật cuộc đời là vậy, mọi thứ luôn vô thường biến đổi, có hợp là có tan. Cũng vậy, những cảm thọ lạc, khổ hay xả trong đời này nó cũng vô thường thay đổi, sanh diệt. Không có chuyện khổ mãi hay vui mãi đâu nha, mình ghi nhận tánh sanh diệt của các cảm thọ như vậy gọi là quán thọ.

• QUÁN TÂM:

Niệm tâm hay quán tâm trên tâm tức là quý vị quán sát, ghi nhận những gì đang xảy ra ở tâm mình. Ví dụ: tâm đang tham – biết đang tham, chỉ ghi nhận thô; tâm đang giận - biết đang giận; tâm đang ngã mạn - biết đang ngã mạn, tâm đang khiêm tốn - biết khiêm

tổn, tâm tự cao - biết tự cao; tâm bỏn xèn - biết bỏn xèn,...

Chẳng hạn mình đang chuẩn bị chửi ai đó. Vậy tu niệm tâm là sao? À tâm này là tâm sân – tâm bất thiện. Chúng ta chỉ ghi nhận là tâm đang sân thôi thì lúc này là mình đang quán tâm trên tâm.

Nếu mượn từ để nói thì nói là: “đang có sân, tâm sân đang có mặt, tâm tham đang có mặt, ...”, quý vị đừng xen “tôi” vào: “tôi đang sân”.

Ghi nhận những gì đang xảy ra ở tâm mình bằng cách đó gọi là niệm tâm. Sân biết sân, tham biết tham thế thôi. Vậy tâm gì cho mình biết tâm tham, tâm sân đó? Đó là tâm chánh niệm. Có chánh niệm rọi tới nó biết tham, rọi tới nó biết sân.

Và nhớ giùm Thầy cái mấu chốt rất là quan trọng ở đây đó là không bao giờ tâm thiện và tâm ác có mặt cùng một lúc. Nghĩa là khi tâm quý vị biết tâm sân đang có mặt thì ngay lúc ấy là tâm chánh niệm, tâm sân nó đã mất rồi. Chính tâm chánh niệm biết tâm sân đang có mặt.

Chẳng hạn quý vị biết tâm tham có mặt thì khi biết tâm tham thì phải có tâm gì biết tâm tham? Đó là tâm chánh niệm, nên khi có tâm chánh niệm thì tâm tham đã mất rồi. Chi tiết giáo lý này rất đặc biệt nha! Đây là phải trải qua quá trình tu thẩm tương chao.

Nghĩa là hành thiền thuần thực mới có thể phát hiện liên tục tâm gì đang có mặt.

Ví dụ khi đại chúng biết đây là tâm sân, mình sân thì biết mình đang sân, có thể ban đầu mình biết chút xíu trong tích tắc sát-na đó là chỉ có một tâm thôi, đó là tâm chánh niệm. Rồi sau đó mất chánh niệm thì tâm sân lại có mặt. Hay khi biết tâm tham đang có mặt, nghĩa là có tâm chánh niệm, có thể sau đó mình mất chánh niệm nên tham lại. Cứ khi tâm tham có mặt thì tâm chánh niệm không có mặt. Và khi biết đó là tâm tham, tâm bất thiện thì tâm chánh niệm có mặt, ngay đó đã có niệm, có tuệ.

Điểm mấu chốt ở đây là không có tâm thiện và tâm bất thiện cùng một lúc. Nhưng vì tâm sanh diệt quá nhanh nên mình hỏi: *“Thầy ơi con biết đây sân rồi mà, con biết tâm con sân, con biết 5 phút mà con vẫn còn sân?”*. Thật ra quý vị biết sân rồi nhưng sau đó mình có thể thất niệm, cứ chánh niệm rồi thất niệm nhưng vì tâm thay đổi nhanh quá nên mình không quan sát kịp. Vì vậy Thầy mới nói là tại sao đại chúng phải tu thẩm tương chao là như vậy. Mình biết rồi là thấy hay lắm. Có thể thời gian đầu chúng ta thua nó (Thất niệm) nên sau đó sân lại nhưng quý vị cứ ghi nhận tiếp, chánh niệm tiếp, lúc đầu có thể thất niệm liên tục nên tâm sân có mặt. Mình cứ tiếp tục tâm chánh niệm và ghi nhận tiếp tục, tiếp tục, ... Trong nhà Phật gọi đây là quá trình luyện tâm trau rèn, quá trình làm cho thẩm tương chao.

Nghĩa là sẽ tới lúc tâm chánh niệm luôn có mặt, khi vừa có tâm sân hay tâm tham xuất hiện là tâm chánh niệm phát hiện, tâm bất thiện lắng liền. Chứ ban đầu mới hành thiền là dù biết sân mà rồi vẫn sân nha, vẫn sân ở đây tức là vừa có tâm chánh niệm có mặt là liền sau đó sát-na sau vẫn là tâm sân xuất hiện tiếp. Nhưng mà quý vị “*biết tâm sân, biết tâm sân, biết tâm sân, ...*” cái biết liên tục như vậy thì từ từ qua thời gian công phu tu tập lâu dài thì có niệm, có tuệ mạnh là lúc đó vừa có tâm bất thiện nổi lên là tâm chánh niệm phát hiện ngay lập tức, lúc đó tâm bất thiện không còn. Vậy nên Thầy mới nói là phải trải qua quá trình thẩm tương chao, cái gì cũng phải có cái giá của nó, vì mình đang trên bước đường tu tập đắc Thánh mà.

Có một lần Thầy Đại-Ca-Điếp (Mahā Kassapa) thưa với Đức Phật: “Kính bạch Đức Thế Tôn, quá trình tu học, quá trình thực tập lý tưởng phạm hạnh phải gặp nhiều hiểm nạn”. Sau đó Đức Phật xác tín là đúng như vậy:

“Này Kassapa, ai nói một cách chơn chánh như sau: “Người sống Phạm hạnh phải chịu đựng những hiểm nạn của Phạm hạnh. Người sống Phạm hạnh phải bị bức nã bởi những áp bức của Phạm hạnh”. Nói như vậy, này Kassapa, là nói một cách chơn chánh. Người sống Phạm hạnh phải chịu đựng những hiểm nạn của Phạm hạnh. Người sống Phạm hạnh phải bị bức nã bởi những áp bức của Phạm hạnh.”

(Kinh Tương Ứng - Tương Ứng Ca Diếp - Kinh Giáo Giới)

Thật vậy, quá trình để đạt được lý tưởng phạm hạnh, tức là đắc quả Thánh, đi về hướng giải thoát, giác ngộ, Niết-bàn đó phải gặp nhiều hiểm nạn, muôn trùng khó khăn, gặp Tam chướng (Nghiệp chướng, quả chướng, phiền não chướng), bao nhiêu chướng ngại trong cuộc đời cản trở cái duyên tu tập của mình. Vì vậy đại chúng yên tâm đi, tu tập giống như leo núi vậy, càng leo cao là càng khó khăn. Cũng vậy, mình biết tu là càng tu thì càng gặp nhiều trở ngại, tu khó khăn mới là tu đúng. Dĩ nhiên là không phải khó khăn nào mình cũng nói là tu đúng nhưng khi tu đúng là phải có khó khăn, chướng ngại, thử thách.

*"Đời đạo sĩ, con càng già bỏ tổ
Lên non cao còn sợ nước triều dâng
Bụi đầy áo, phủ hoài tay cũng mỏi
Có nhiều khi ẩn dật cũng ưu phiền"*

(Hoà Thượng Minh Đức)

Thầy nhắc lại, khi đang sân thì biết tâm đang sân, khi đang tham thì biết tâm đang tham. Mình đừng nói tôi đang sân hay tôi đang tham. Khi nói tôi là dễ thêm “cái tôi” vào lắm. Niệm tâm là quán tâm trên tâm. Tức quán sát những tâm thiện, ác để thấy rõ sự sanh diệt của chúng trên chân lý Tam tướng (Khô, Vô Thường, Vô

ngã). Mà tinh thần Vô Ngã trong đạo Phật đó là không có tôi và không có cái của tôi.

Có 16 loại tâm làm đối tượng của Niệm Tâm:

1. Tâm tham – 2. Tâm không tham
3. Tâm sân – 4. Tâm không sân
5. Tâm si – 6. Tâm không si
7. Tâm thu nhiếp – 8. Tâm tán loạn
9. Tâm quảng đại – 10. Tâm không quảng đại
11. Tâm hữu hạn – 12. Tâm vô thượng
13. Tâm có định – 14. Tâm không có định
15. Tâm giải thoát – 16. Tâm không giải thoát

Lúc này Thầy có nói để quý vị dễ nhận biết sự khác nhau giữa niệm thọ và niệm tâm là chỗ nào? Niệm tâm là ghi nhận tâm thiện hay tâm bất thiện. Còn niệm thọ là ghi nhận cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Vậy Thầy hỏi tâm sân, tâm tham, tâm si, tâm tán loạn, tâm ích kỷ, tâm ngã mạn, ... Những tâm này có vô thường không? Có vô thường nha, nó có sanh và có diệt. Những tâm này có khổ không? Có khổ nha. Vì những tâm này có trạng thái Vô thường, sanh diệt liên tục nên chúng cũng có trạng thái Khổ. Và những tâm này không phải là Ta, không phải là Của Ta, chúng sanh diệt, đó là trạng thái Vô ngã. Vậy niệm tâm là quý vị

quán sát, ghi nhận những tâm thiện, tâm bất thiện qua đó thấy rõ tiến trình sanh diệt của tâm mà tùy duyên đoạn trừ phiền não.

• **NIỆM PHÁP:**

- Niệm Pháp là quán pháp trên các pháp. Nhìn thấu vào bản chất của Danh pháp và Sắc pháp để thấy rằng chúng có 3 đặc tánh chung: vô thường, khổ và vô ngã.

- Gồm sự tu tập quán sát: Năm triền cái, Ngũ thủ uẩn, Sáu nội ngoại xứ, Thất Giác chi và Tứ Thánh đế.

- Là ghi nhận, nhận diện cùng lúc cả 3 niệm xứ ở trên một cách chuyên môn hơn.

Niệm Pháp là phải có thêm kiến thức Trí văn, nếu mà không học, không có giáo lý, không có Trí văn là không có hiểu niệm Pháp đâu.

• 5 triền cái gồm: tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm và nghi. Ví dụ quý vị đang bắt mắt cái gì đó, về niệm thọ thì nó thuộc khổ thọ; về niệm tâm thì nó là tâm sân; nhưng khi nói về niệm Pháp thì nó thuộc 1 trong 5 triền cái. Vậy tâm bất mãn thuộc sân triền cái.

Vị nào đoạn tận thời 5 triền cái thì đắc Sơ thiền. Trong Kinh Đức Phật nói 5 triền cái là một đồng bất thiện:

“Nói đến một đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đồng bất thiện tức là năm triền cái. Thế nào là năm?”

Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm - thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái”.

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương V Pháp – Phẩm Năm Triền Cái – Kinh 52: Đồng)

Đức Phật dùng từ “một đồng bất thiện” là những phiền não căn bản mà hôm nay chúng ta khổ thế này nè. Vị đắc Sơ thiền có 5 và bỏ 5: Có 5 là 5 triền cái (Tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm); bỏ 5 là bỏ 5 triền cái. Muốn chứng thiền thì đoạn 5 triền cái; muốn chứng Thánh phải đoạn 10 kiết sử. Câu này quan trọng nên đại chúng ghi vô học thuộc nha. Điều lưu ý ở đây là vị đắc Sơ thiền thì đoạn 5 triền cái, nhưng chỉ đoạn tạm thời như “đá đè cỏ” vậy. Tức là đoạn trong lúc nào đắc thiền thôi, hết đắc thiền thì quay lại vẫn còn phiền não đó. Còn một vị đã chứng Thánh, khi đã đoạn kiết sử (Phiền não) nào là đoạn tận gốc luôn.

- Ngũ thủ uẩn là chấp thủ vào 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức (Tức là thân và tâm của mình).

- 6 nội - ngoại xứ tức là 6 căn và 6 trần, là mình tu tập ở chỗ 6 căn tiếp xúc với 6 trần.

- Thất Giác chỉ là Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Niệm, Xả.

- Niệm tức là chánh niệm.

- Trạch pháp là tâm sở trí tuệ, trí tuệ phân biệt thiện ác, đúng sai.

- Nội dung của tinh tấn là Tứ chánh cần (Thận – Trừ – Tu – Bảo).

- Hỷ là niềm vui của sự tu tập.

- Khinh an là sự nhẹ nhàng của thân tâm.

- Định tức là nội dung của cận định, sát na định và an chỉ định. Nói dễ hiểu là trong Chánh Định nó là Tứ thiền nhưng phải mang yếu tố có tâm sở tinh tấn và tâm sở chánh niệm.

- Xả là bình thản trước buồn – vui, được - mất, khen – chê.

- Tứ Thánh đế: Khổ đế; Tập đế; Diệt đế; Đạo đế.

2. Căn tánh hành giả và niệm xứ phù hợp

Ở bài Sáu Tánh mà Thầy đã giảng ở Khóa 3, quý vị có còn nhớ căn tánh nào sẽ thích hợp với đề mục Thiền Định nào hay không? Có 6 tánh gồm: tánh tham, tánh sân, tánh si, tánh tín, tánh tầm và tánh giác. Với người tu tập thiền Định sẽ xem bản thân thuộc tánh nào để chọn đề mục hành thiền cho thích hợp. Còn bên

thiền Quán, thiền Tứ Niệm Xứ thì hành giả thuộc căn tánh nào sẽ chọn loại niệm xứ phù hợp:

- Người Ái nhiều, Trí chậm: thích hợp tu quán Thân.
- Người Ái nhiều, Trí nhanh: thích hợp tu quán Thọ.
- Người Tà kiến nhiều, Trí chậm: thích hợp tu quán Tâm.
- Người Tà kiến nhiều, Trí nhanh: thích hợp tu quán Pháp.

Hành giả tự xét bản thân thuộc căn tánh nào rồi chọn pháp tu niệm xứ nào cho thích hợp. Nhưng quý vị nhớ giùm Thầy là cũng tùy căn duyên nha. Vì khi các vị hành thiền và trình pháp với Thiền Sư, các Ngài sẽ hướng dẫn cho mình thêm. Đôi lúc ban đầu mình chọn pháp tu niệm xứ này nhưng không hợp nên được hướng dẫn qua pháp hành niệm xứ khác.

3. Vì sao Đức Phật chỉ dạy Tứ Niệm Xứ một cách chung chung mà không phân tích chi tiết, cặn kẽ?

Đại chúng thấy bản đồ Thầy vẽ pháp tu Tứ Niệm Xứ trong bài Kinh Đại Niệm Xứ có nhiều không? Mình nhìn vô thì thấy nhiều nhưng mấu chốt thoát ra đường sanh tử, đoạn trừ phiền não, chứng quả Thánh mà có như vậy thì thật ra là không nhiều nha. Thế Tôn dạy trong quán Thân là khi đang đi – biết đang đi; khi đang

ngồi – biết đang ngồi; khi thở vô dài – biết thở vô dài; khi thở ra ngắn – biết thở ra ngắn, ... Thầy hỏi quý vị là tại sao Đức Phật chỉ nói pháp hành Tứ Niệm Xứ một cách tổng quan, chung chung như vậy? Mình biết là với trí tuệ của Ngài thì có thể phân tích một cách chi tiết 1000 lần nữa cũng được chứ không phải chừng đó đâu! Nhưng đại chúng nhìn lại bài Kinh Đại Niệm Xứ thì thấy Phật chỉ nói hành Tứ Niệm Xứ một cách tổng quan thôi. Mọi người nghe Thầy giải thích lý do thì mới thấy thương Phật nè:

- Đức Phật biết những gì Ngài nói ra sẽ là “khuôn vàng thước ngọc”, là y cứ cho đời sau. Nếu vấn đề càng được giải thích chi li thì càng bị đóng khung lại, càng đóng khung là vấn đề càng nhỏ hẹp đi. Ngài nói ra cái gì là chúng sanh bám theo cái đó, và khi bám theo là tự Ngài đóng khung cái gọi là kinh nghiệm. Vị Chánh Đẳng Giác không chấp nhận như vậy.

- Việc phân tích chi li là việc của đệ tử đời sau, vì căn tánh đời sau mỗi người mỗi khác, tùy duyên mà họ học theo Thiền Sư nào và kinh nghiệm cá nhân của vị đó. Các vị có sở trường sở đoản, dạy về sở trường nhiều. Ví dụ có vị đi nhiều, vị ngồi nhiều, vị nghiêng về quán thân, quán thọ, quán tâm hay quán pháp.

Vì vậy Đức Phật chỉ nói tổng quan chung chung thôi cho nên các vị Thiền Sư sẽ có cơ hội nói về sở trường, về kinh nghiệm của mình nhiều hơn được. Thầy lấy ví dụ: Trong Kinh Phật dạy “đang đi – hành

giả biết đang đi”, nhưng sau này mình tham dự Khóa Thiền nào đó, Thiền Sư sẽ dạy thêm là hành giả ghi nhận quá trình chân dở lên, chân đạp xuống, ... đó là kinh nghiệm sau này của các Ngài để chúng ta dễ dàng ghi nhận, quan sát hơn.

Hiểu được lý do vì sao Thế Tôn dạy chung chung về pháp tu Tứ Niệm Xứ thì mình mới thấy rất thương Ngài. Vấn đề càng nói chi li là càng bị đóng khung mà đóng khung rồi thì đệ tử sau này không có cơ hội giảng giải thêm ra được nhiều.

III. NHỮNG LỜI DẠY TIÊU BIỂU CỦA ĐỨC PHẬT VỀ TỨ NIỆM XỨ

Tứ Niệm Xứ chính là cốt tủy, là nền tảng của Phật giáo. Bàng bạc trong khắp Kinh điển là lời dạy của Thế Tôn về pháp tu này. Ở đây, Thầy xin trích một vài lời dạy tiêu biểu của Ngài về Tứ Niệm Xứ:

1. Kinh Trung Bộ I – Kinh Niệm Xứ

“...Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn Niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác,

chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời... ”

(Trích Kinh Trung Bộ I – Kinh số 1: Kinh Niệm Xứ)

2. Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Niệm Xứ

“...Có con đường độc nhất này, này các Tỷ-kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua được sầu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Tức là bốn niệm xứ. Thế nào là bốn?

-- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm... trú, quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... ”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Niệm Xứ - Phẩm Ambapāli – Kinh số 1: Ambapāli)

3. Kinh Trường Bộ II

Đức Phật nhấn mạnh: “Bậc A-la-hán còn an trú trong Tứ Niệm Xứ, vậy nên này các Tỷ kheo, các ông cần phải tu tập Tứ Niệm Xứ”.

Một vị Thánh dù đã đắc quả vị A-la-hán nhưng các Ngài vẫn sống trong Tứ Niệm Xứ hướng chỉ mình là phạm phu. Cho nên qua đó Đức Phật nhấn mạnh chúng ta cố gắng hành Tứ Niệm Xứ đừng dễ duôi.

4. Kinh Tương Ưng V – Kinh Giới

“...Do nhân gì, do duyên gì, thừa Tôn giả Gotama, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không được tồn tại lâu dài? Do nhân gì, do duyên gì, thừa Tôn giả Gotama, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài?”

Do bốn niệm xứ không được tu tập, không được làm cho sung mãn, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp không có tồn tại lâu dài. Do bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp được tồn tại lâu dài.”

(Trích Kinh Tương Ưng V – Phẩm Giới Trú – Kinh Giới)

Do không còn ai tu pháp hành Tứ Niệm Xứ nên sau khi Thế Tôn nhập Niết-bàn, Tứ Niệm Xứ một thời gian sau cũng không còn ai biết đến nữa, nghĩa là đến thời kỳ Mạt Pháp đó quý vị. Cứ nơi nào còn có người tu Tứ Niệm Xứ, tu Bát Thánh Đạo thì nơi đó còn có bậc Thánh nhân, Phật Pháp vẫn còn tồn tại. Quý vị thấy mình hạnh phúc chưa? Được học và hành Tứ Niệm Xứ đó chính là hạnh phúc và may mắn của cuộc đời mình

nha. Bây giờ chưa biết tu thì ít nhất là biết Trí Văn về Tứ Niệm Xứ là đủ thấy hạnh phúc rồi!

5. Thành Tựu Kết Quả Tu Tứ Niệm Xứ

“...Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì bảy tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong sáu tháng...trong năm tháng... trong bốn tháng... trong ba tháng... trong hai tháng... trong một tháng... trong nửa tháng... vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng

Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì nửa tháng, một vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này trong bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hai là nếu còn hữu dư y, thì chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất (1) đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, (2) vượt khỏi sầu, (3) bi, (4) diệt trừ khổ, (5) ưu, (6) thành tựu Chánh lý, (7) chứng ngộ Niết Bàn.

Đó là Bốn Niệm xứ”.

(Trích Trường Bộ Kinh - Kinh Đại Niệm Xứ)

Đầu tiên Đức Phật nói nếu tu tập Tứ Niệm Xứ trong 7 năm có thể chứng được chứng được Tứ quả A-la-hán hoặc Tam quả A-na-hàm trong đời này hoặc không 7 năm mà là 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 2 năm, 1 năm, 7 tháng, 6 tháng, 5 tháng, 4 tháng, 3 tháng, 2 tháng, 1 tháng, nửa tháng và cuối cùng là 7 ngày có thể chứng được Tam quả hay Tứ quả. Nhưng quý vị nhớ giùm Thầy đây là một cách nói của Đức Phật. Đúng là có thể tu thời gian 7 ngày thì chứng quả Thánh như vậy nhưng để mà 7 ngày chứng thì phải tu đúng. Từ “tu đúng” chỉ có một từ thôi nhưng mà phía sau nó nặng ngàn tấn nha. Tức là hành giả phải tu đúng, hành đúng Tứ Niệm Xứ. Quý vị cần thân cận Thầy lành, bạn

tốt, có sức khỏe, có nhiều duyên lành. Nhưng Thầy nói cái mấu chốt là phải có phước Ba-la-mật từ nhiều kiếp. Khi mình đã được gần gũi, học hỏi nơi Thầy lành, bạn tốt; có môi trường thuận duyên cho việc hành thiền; có sức khỏe tốt; tinh tấn hành trì; hành đúng phương pháp, ... và đặc biệt là phải có đủ Ba-la-mật thì quý vị có thể đắc quả Thánh A-la-hán hay quả A-na-hàm trong 7 ngày. Và dĩ nhiên là chúng ta phải còn trong thời kỳ có Phật Pháp thì mình mới biết pháp tu Tứ Niệm Xứ, trong thời Mạt Pháp là không còn ai biết đến công thức làm Thánh này nữa để hành trì đâu.

6. Vị Sơ Quả Đã Đoạn Tận Phiền Não Nhiều Như Núi, Chỉ Còn Dư Sót Lại Phiền Não Ít Như 7 Hạt Sạn

Thầy kể đại chúng nghe câu chuyện này: Bữa đó có một anh gọi thừa Thầy với nội dung là hôm anh học ở Khóa 1 có bài Phật Đạo, anh thấy con đường thành Phật khó quá, đắc Thánh A-la-hán khó quá, thôi anh nguyện đắc Sơ quả Tu-đà-hoàn là được rồi. Thầy mới nói là đắc Sơ quả mới khó đó, quả Thánh đó là khó đắc nhất trong Tứ quả Thánh luôn đó! Trong Tứ quả Thánh gồm: Sơ quả Tu-đà-hoàn; Nhị quả Tu-đà-hàm; Tam quả A-na-hàm; Tứ quả A-la-hán, thì Sơ quả Tu-đà-hoàn là khó đắc nhất, khó đắc hơn 3 quả Thánh còn lại luôn.

Quý vị nghe giật mình không? Trước giờ mình toàn nghĩ là đắc Thánh quả A-la-hán là khó nhất đúng

không? Không chỉ riêng lớp mình đâu, có nhiều người cũng cùng suy nghĩ này. Thầy biết khi giảng đến chi tiết này là có nhiều vị sẽ ngạc nhiên, rồi nghi ngờ sao Thầy lại nói kì vậy? Thầy biết trước nên đã gửi tài liệu chứng minh cho lời nói của Thầy trước khi vào lớp rồi nha. Không biết mọi người có đọc chưa? Vị nào đọc rồi sẽ hiểu vì sao Thầy nói đắc Sơ quả lại khó đắc hơn Tứ quả.

Bây giờ Thầy hỏi quý vị nè: Từ Sơ quả lên Tứ quả dài nhất mấy đời? Mình học rồi nha, một vị đắc Sơ quả thì dài nhất là 7 đời, chắc chắn dài nhất là 7 đời sẽ đắc Tứ quả A-la-hán rồi nhập Niết bàn luôn. Thầy dùng từ “chắc chắn” nha, vì nhiều khi vị đó đắc Sơ quả xong thì vài phút sau đắc Tứ quả luôn, hoặc là trong đời đó đắc Tứ quả, hoặc trong đời sau, đời sau nữa, ... nhưng dài nhất là 7 đời chắc chắn đắc. Vậy Thầy hỏi quý vị tiếp: Từ một chúng sanh phàm phu muốn đắc Sơ quả thì cần bao nhiêu đời? Có ai trong lớp mình trả lời được câu hỏi này không? Ai biết được mình tu bao nhiêu đời nữa sẽ đắc Sơ quả thì giơ tay lên để Thầy lấy cho Thầy có phước! Ý Thầy muốn nói ở đây là không ai biết được mình sẽ tu bao nhiêu kiếp nữa mới đắc quả Thánh đầu tiên (Sơ quả), tức là nghìn trùng thiên thu luôn nha. Nói “thiên thu” nghe dài quá mà thật ra là như vậy đó! Một thời gian rất rất dài từ một phàm phu mới có thể đắc Sơ quả, mình gọi là bậc Thánh Nhập Lưu, nghĩa là bắt đầu nhập vào dòng Thánh. Một vị chúng Sơ quả là bánh xe luân hồi đã dừng rồi, sinh tử đã dừng rồi nhưng mà cái

thắng của bánh xe nó còn cái chón đi một chút nữa và cái chón đó là không quá 7 đời. Thầy dẫn Chánh Kinh giải thích cho những gì Thầy vừa nói:

“...Cái này là nhiều hơn, bạch Thế Tôn, tức là núi chúa Sineru đi đến đoạn tận, đi đến tiêu mòn. Và ít hơn là các viên sạn lớn bằng bảy hạt đậu được còn lại, không thể đem ước tính, không thể đem so sánh và không thể bằng một phần nhỏ, nếu so sánh các viên sạn lớn, bằng bảy hạt đậu còn lại với núi chúa Sineru đã đi đến đoạn tận, đã đi đến tiêu mòn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử thành tựu chánh kiến, với người đã chứng ngộ, cái này là nhiều hơn, tức là sự khổ đã được đoạn tận, được tiêu mòn này; và rất ít là khổ còn tồn tại, không có thể ước tính, không có thể so sánh, không có thể thành một phần nhỏ, nếu so sánh với khổ trước đã được đoạn tận, đã được tiêu mòn, tức là trong thời gian tối đa là bảy lần đối với người đã rõ biết: ‘Đây là Khổ’... đã rõ biết: ‘Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt’...”

(Trích Kinh Tương Ưng – Chương Tương Sự Thật – Phẩm Vực Thảm – Kinh: Núi Sineru)

Quý vị có biết trước đây Thầy giảng đoạn này, khi dạy xong có nhiều người phản biện, không chấp nhận cho nên việc khó của Thầy là phải đi tìm được Chánh Kinh, ngày mà Thầy tìm ra được đoạn Kinh này

để chứng minh là một vị muốn đắc Sơ quả là khó hơn đắc Tứ quả, tìm ra được Thầy mừng rơi nước mắt luôn.

Ở đây Thế Tôn hỏi các vị Tỳ-kheo, một bên là núi Tu-di (*Sineru*), một bên là 7 hạt sạn to bằng hạt đậu thì bên nào lớn hơn, chắc chắn là núi lớn còn 7 hạt sạn là nhỏ thôi. Vậy việc cả một ngọn núi to lớn đã đi đến đoạn tận mà so sánh với 7 hạt sạn cỡ hạt đậu còn lại là không thể so sánh, không thể ước tính được vì chúng rất chi là nhỏ bé so với cả ngọn núi lớn. Cũng vậy, một vị Thánh đệ tử đã thành tựu chánh kiến, tức là vị này đã chứng Sơ quả giống như đã đoạn tận một ngọn núi phiền não rồi, một ngọn núi gồm cả tỷ tỷ hạt sạn phiền não thì vị này đã đoạn hết rồi, chỉ còn dư sót 7 hạt sạn phiền não thôi.

Phiền não hay còn gọi là kiết sử. “Kiết” là kết, trói buộc. “Sử” là sai sử, sai khiến. 10 Kiết sử là 10 thứ phiền não căn bản trói buộc và sai khiến chúng ta, tạo ra bao nhiêu đau khổ, trói buộc chúng sanh trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi trong Tam giới từ đời này đến kiếp khác. Thầy nói lướt qua chỗ kiết sử này chút xíu. Qua bài “Mười Kiết Sử” thì Thầy sẽ giảng chi tiết hơn, bài này Thầy chỉ nói lướt qua xíu cho quý vị tạm có cái nhìn tổng quan thôi nha.

- Năm hạ phần kiết sử gồm: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân.

- Năm thượng phần kiết sử gồm: tham sắc, tham vô sắc, ngã mạn, trạo hối và vô minh.

Một vị đã đắc Sơ quả thì vị ấy đã đoạn hoàn toàn 3 hạ phần kiết sử đầu: thân kiến, giới cấm thủ, nghi. Bậc đắc Nhị quả đoạn 3 hạ phần kiết sử đồng thời bớt tham dục và sân. Bậc Thánh Tam quả đã đoạn hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Bậc Thánh Tứ quả A-la-hán đoạn hoàn toàn 10 kiết sử không còn dư sót.

Vậy bậc Sơ quả đã đoạn 3 hạ phần kiết sử là thân kiến, giới cấm thủ và nghi. Thầy xin trình trọng thông báo với quý vị: Thân Kiến chính là trùn của trùn, đỉnh của đỉnh, Nếu ai có chơi game thì nó là “thằng trùn cuối”. Thân kiến là chấp thân này là ta, là của ta. Ngày nào đắc Sơ quả thì mới đoạn Thân kiến. Đại chúng xét lại coi mình có khi nào không coi thân này là của mình không? Đó là thân kiến. Thân kiến mặc dù là kiết sử đầu tiên trong 10 kiết sử nhưng nó lại là thằng trùn cuối, là cái khó đoạn nhất. Khi đoạn được thân kiến giống như đoạn cái gốc rồi.

Quá trình tu quan trọng là tu đúng pháp, còn chuyện có đắc hay không và khi nào đắc là không thể nói trước được. Lý do vì chúng ta không biết được Ba-la-mật của mình tới đâu. Dĩ nhiên là cố gắng tu, đời này con tu hết sức, đắc được thì đắc mà không đắc thì con vẫn sống chánh niệm thôi. Con chết với tâm chánh niệm thì tái sinh tiếp tục tu tiếp. Còn chuyện tu một đời con đắc thì đó là mình lập chí nguyện thôi chứ thật ra

quý vị có tu đến phút cuối cùng, luôn sống trong chánh niệm nhưng không đủ Ba-la-mật thì vẫn không có đắc đầu nha.

IV. PHÂN TÍCH NỘI DUNG TỨ NIỆM XỨ

Chúng ta đang học về Tứ Niệm Xứ thì Thầy dựa vào Kinh Đại Niệm Xứ trong Trường Bộ Kinh. Tứ niệm xứ là 4 đối tượng, 4 nơi cần nhớ về để thực hành thiền quán, qua đó thấy được đặc tánh chung là vô thường, khổ và vô ngã của thân tâm và các pháp. Nhờ vậy khổ đau được đoạn tận, thành tựu Chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn.

1. Quán thân trên thân

Quán thân trên thân gồm 6 phần:

- a- Niệm hơi thở vô ra.
- b- Niệm tứ oai nghi.
- c- Niệm các oai nghi phụ.
- d- Quán 32 thể trược.
- e- Quán Tứ đại.
- f- Quán tử thi.

“Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống,

và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

a- Niệm Hơi Thở Vô Ra:

(1) Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra.

(2) Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài";

(3) hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn";

(4) "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập;

(5) "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Vậy ở phần niệm hơi thở vô ra gồm có 5 chi tiết nhỏ.

b- Niệm Tứ Oai Nghi:

(1) Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi";

(2) hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng";

(3) hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi";

(4) hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

Niệm tứ oai nghi là đi - biết đang đi; ngồi - biết đang ngồi; đứng - biết đang đứng; nằm - biết đang nằm. Tức là có 4 chi tiết trong phần niệm Tứ oai nghi nha. Tuệ Tri là ghi nhận.

c- Chánh Niệm Hoạt Động Các Oai Nghi Phụ:

(1) *Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm.*

(2) *Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm.*

(3) *Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm.*

(4) *Khi mang áo Sanghāti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm.*

(5) *Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm.*

(6) *Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.*

d- Quán Ba Mười Hai Uế Trước:

“Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: Trong thân này, đây là:

(1) tóc, (2) lông, (3) móng, (4) răng, (5) da, (6) thịt, (7) gân, (8) xương, (9) thận, (10) tủy, (11) tim, (12) gan, (13) hoành cách mô, (14) lá lách, (15) phổi, (16) ruột, (17) màng ruột, (18) bụng, (19) phân, (20) mật, (21) đàm, (22) mủ, (23) máu, (24) mồ hôi, (25) mỡ, (26) nước mắt, (27) mỡ da, (28) nước miếng, (29) niêm dịch, (30) nước ở khớp xương, (31) nước tiểu, (32) não”.

Đây là những gì yêu dấu trong thân thể chúng ta nè. Trước giờ mình hay nói thân này là thanh tịnh, là đẹp đẽ. Bây giờ phân tích ra từng phần như vậy, quý vị còn thấy đẹp gì không, còn yêu dấu cái thân này nữa không? Mới đọc lên một cái, mình nói vui vui là thấy gớm luôn rồi đó. Bây giờ chúng ta tu là thấy chán ngán cái thân ô uế này, nhưng không phải là bỏ mặc nó nha. Mà nghĩa là mình đừng có ái luyến, tham chấp vào thân này nữa vì nó vốn được tạo thành từ 32 cái ô uế kia. Chỉ vì 32 phần uế trước đó mà chúng sanh tạo bao nhiêu ác nghiệp. Người ta chửi 32 cái này mà mình khổ, đáng ra không khổ nhưng vì mình thêm cái tôi vô nữa nên mới khổ. Chứ thật ra họ chửi cái thân này, 32 thể trước này mà mình lại chấp chúng là ta, là của ta nên mới khổ. Khi thấy được sự sanh diệt, sự bất tịnh của 32 thể trước thì quý vị bắt đầu nhằm chán thân này.

e- Quán Sát Tứ Đại:

“Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: "Trong

thân này có (1) địa đại, (2) thủy đại, (3) hỏa đại và (4) phong đại."

Tứ đại gồm: đất, nước, lửa và gió.

- Đất là trạng thái cứng, mềm.
- Nước là trạng thái ngưng tụ, tan chảy.
- Lửa là trạng thái nóng, lạnh.
- Gió là trạng thái di động, chuyển động.

f- Quán Tử Thi:

1) Quán sát tử thi bị quăng bỏ trong nghĩa địa.

"Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy (1) trương phồng lên, (2) xanh đen lại, (3) nát thối ra. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Đến một lúc nào đó khi quý vị chết đi thì thi thể có trương phồng lên, có xanh đen, có nát thối ra không? Đức Phật dạy vậy đó, học bài này xong lát nữa hết ăn cơm nổi luôn. Thầy nói vậy để cho đại chúng biết được đừng lưu luyến, ái chấp vào thân này vì đó là mầu chột của khổ đau.

2) Quán sát tử thi bị các loài vật ăn:

“Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy’”.

3) Quán sát tử thi chỉ còn xương dính máu, xương khô, các bộ phận rải rác mọi nơi:

“Này các Tỷ kheo, lại nữa Tỷ kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa; với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại, với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại; chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu,... Tỷ kheo quán thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy”.

4) Quán sát tử thi chỉ còn bộ xương trắng, chỉ còn bột xương trắng:

“Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ kheo quán thân ấy như sau: "Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."

Lâu nay ai mà khổ vì chấp thân thì nhớ đọc chỗ quán tứ đại, quán tử thi rồi quán 32 thể trước cho bớt cái chấp ái vô thân này.

Như vậy, vị ấy sống,

- 1. quán thân trên nội thân*
- 2. hay sống quán thân trên ngoại thân;*
- 3. sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân;*
- 4. sống quán tánh sanh khởi trên thân;*
- 5. sống quán tánh diệt tận trên thân;*

6. hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân."

2. Quán thọ trên các cảm thọ

2.1. Kinh Đại Niệm Xứ - Trường Bộ Kinh:

“Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?”

Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo (1) khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ"; (2) khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"; (3) khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". (4) Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". (5) Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". (6) Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". (7) Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". (8) Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". (9) Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất".

Như ở phần định nghĩa Thầy đã giải thích, khi chúng ta nói:

- **Một thọ** tức là thọ uẩn.
- **Hai thọ** là thân thọ và tâm thọ.
- **Ba thọ** là thọ khổ, thọ lạc và thọ xả.

- **Nắm thọ** là khổ thọ, lạc thọ, hỷ thọ, ưu thọ và xả thọ.

- **Chín thọ** là nói theo Chánh Kinh Đại Niệm Xứ gồm:

+ Thọ lạc (1), thọ khổ (2), thọ xả (3).

+ Thọ lạc liên hệ với ngũ dục (4). Ví dụ vui vì được cái gì đó, niềm vui thế gian, mình gọi là thế gian lạc.

+ Thọ lạc không liên quan đến ngũ dục (5): trạng thái thiền định, tâm thiền. Những người đắc thiền có niềm vui trong khi đắc thiền – là niềm vui không liên hệ vật chất, ngũ dục.

+ Thọ khổ liên hệ với ngũ dục (6): những đau khổ ở thế gian.

+ Thọ khổ không liên hệ đến ngũ dục (7)

+ Thọ xả liên hệ đến ngũ dục (8).

+ Thọ xả không liên hệ đến ngũ dục (9).

Quý vị nhìn vào bản đồ, Thầy hướng dẫn là dễ học nè. Chỗ “thọ khổ, thọ lạc, thọ xả”; ngay chỗ “thọ khổ” phân thành hai là: thọ khổ liên hệ với ngũ dục và thọ khổ không liên hệ với ngũ dục tức là những tâm thiền. Rồi chỗ “thọ lạc” quý vị phân ra hai cái tiếp là thọ lạc liên hệ đến thế gian (những ham muốn của thế gian) và thọ lạc không liên hệ đến thế gian, tức là những

tâm thiền. Rồi chỗ “thọ xả” cũng chia làm hai là thọ xả liên hệ đến thế gian và thọ xả không liên hệ đến thế gian. Như vậy có 3 thọ chính cộng với 6 thọ được ra chia từ 3 thọ là tổng 9 thọ.

Vậy mấu chốt chỗ quán thọ là quán sát, ghi nhận những cảm giác dễ chịu và khó chịu đang diễn ra trong thân tâm. Những cái cảm thọ dễ chịu và khó chịu nó có vô thường không? Nó có vô ngã không? Nó có phải là do duyên hợp mà có và do duyên diệt mà mất không? Đó gọi là chánh niệm ghi nhận cảm giác do tâm cảm nhận được để thấy rõ ba đặc tánh của Tam tướng.

2. Kinh Tương Ưng bộ IV – Sīvaka

Đức Phật dạy có 8 nguyên nhân phát sanh thọ:

“...Này Sīvaka, ở đây, một số cảm thọ khởi lên, phát sanh từ mật. Một số cảm thọ khởi lên, phát sanh từ đàm (niêm dịch), ... phát sanh từ gió, ... phát sanh từ sự gặp gỡ các nước trong thân thể, ... phát sanh từ sự gặp gỡ các thời tiết,... phát sanh từ sự gặp gỡ các nghịch vận... phát sanh từ các công kích thành linh từ bên ngoài vào. Này Sīvaka, hoặc là Ông phải tự mình biết rằng: "Ở đây, một số cảm thọ khởi lên vì kết quả dị thực của nghiệp”

(Trích Kinh Tương Ưng IV – Tương Ưng Thọ - Phần 3 - Sīvaka)

Hoặc trong đoạn Kinh này, Đức Phật dạy sự phát sanh thọ là do xúc:

“...Ví như, này các Tỷ-kheo, hai khúc gỗ cọ sát nhau, đem đến gần nhau, nên sức nóng sanh ra, lửa được hiện hữu. Khi hai khúc gỗ ấy bị phân ly tuyệt duyên, thời sức nóng khởi lên do duyên ấy được đoạn diệt, được tịnh chỉ.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ba thọ này do xúc sanh, lấy xúc làm căn bản, lấy xúc làm nhân duyên, lấy xúc làm trợ duyên, do duyên xúc tương ứng, các thọ tương ứng, tương ứng, khởi lên. Do sự đoạn diệt của xúc tương ứng, tương ứng các thọ tương ứng, tương ứng được đoạn diệt”.

(Trích Kinh Tương Ứng IV - Phẩm Có Kệ - Căn Bản Của Xúc)

3. Quán tâm trên tâm

“Này các Tỷ kheo, như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo:

(1) "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham";

(2) hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham";

(3) hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân";

(4) hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân";

(5) hay "Với tâm có si, biết rằng tâm có si";

(6) hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si";

(7) hay "Với tâm tham nhiếp, biết rằng tâm được tham nhiếp";

(8) hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn";

(9) hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại";

(10) hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại";

(11) hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn";

(12) hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng";

(13) hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định";

(14) hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định";

(15) hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát";

(16) hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát".

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm."

Trong chánh Kinh Đức Phật dạy niệm tâm là quán sát, ghi nhận 16 loại tâm. Một vị sống quán tâm trên tâm là khi tâm không tham – biết tâm không tham; tâm có tham - biết tâm có tham; tâm có sân - biết tâm có sân; tâm không sân - biết tâm không sân. Bây giờ quý vị ngồi học đây là đang có tâm sân không? Không có ha. Rồi mình ngồi học mà nóng quá, mạng thì chấp chờn nghe tiếng được tiếng không, ... là khởi tâm khó chịu, là tâm sân. Vậy niệm tâm là ngay khi tâm sân này khởi lên là biết đang có tâm sân, ngay lúc biết đó chính là tâm chánh niệm. Tâm có si – biết tâm có si, tâm si là phóng dật hoặc hoài nghi đó quý vị.

Tâm tán loạn là tâm suy nghĩ lung tung, phóng dật. Tâm tham nhiễm là đang nói về tâm hôn trầm - thụy miên. Thầy lấy ví dụ mình cầm cái lông gà nhúng vào

nước, cái lông nó co rút lại, sự co rút là tâm thân nhiếp, tâm hôn trầm - thụy miên, tâm dã dượi, lười biếng, buồn ngủ, co rút. Tâm không quảng đại là chỉ cho tâm Dục giới. Tâm quảng đại là tâm thiên Sắc giới và tâm thiên Vô Sắc. Tâm hữu hạn là tâm có giới hạn, chỉ cho tâm Dục giới. Tâm vô thượng là tâm thiên Sắc giới và tâm thiên Vô Sắc giới. Tâm có định ví dụ như là sát na định, hay cận định, an chỉ định. Tâm không có định là tâm tán loạn tùm lum hết. Đến tâm giải thoát và tâm không giải thoát. Nói về tâm giải thoát thì có nhiều kiểu giải thoát lắm nha quý Phật tử.

- Tâm chứng ngũ Niết-bàn là tâm giải thoát.

- Tâm chứng Sơ đạo, Nhị đạo, Tam đạo, Tứ đạo cũng là tâm giải thoát.

- Tâm chứng Sơ quả, Nhị quả, Tam quả, Tứ quả là tâm giải thoát.

Giải thoát bằng tâm chứng Tứ Đạo, chứng Tứ Quả hay chứng Niết-bàn thì mấy cái đó mới rốt ráo.

- Cũng có một cách giải thoát khác lâu bền. Thầy dùng từ “lâu bền” nhưng thật ra cũng có lúc nó vẫn hết nha. Đó là giải thoát bằng tâm đắc Tứ Thiên và Tứ Không Thiên. Thì những tâm đó mình cũng hết phiền não trong cái giai đoạn lâu bền, có thể dài nhất là 84.000 đại kiếp nhưng rồi qua thời gian lâu bền đó vẫn có thể rút xuống lại.

- Còn một kiểu giải thoát nữa đó là kiểu giải thoát tạm thời, đối phó. Giống như đang hành thiền thì cô đó buồn ngủ quá, thế là cô đối phó với cơn buồn ngủ bằng cách xoa mắt, lau mặt, lên đi thiền hành, ...

Vậy trong pháp Quán tâm trên tâm gồm có 16 đối tượng tâm. Niệm tâm là tâm gì đang khởi lên thì quý vị cứ ghi nhận tâm đó đang khởi: đang có tâm sân, đang có tâm si, đang có tâm tán loạn, đang có tâm có định hay đang có tâm giải thoát, ... Vậy ở đây nói về quán tâm thì nhớ là mấu chốt ở chỗ ghi nhận tâm thiện và tâm ác.

Thầy hỏi tâm có vô thường không? Tâm có vô ngã không? Tâm có phải do duyên sinh mà có, nó có rồi mất không? Vậy quán tâm với ba tướng: vô thường, khổ, vô ngã; ghi nhận tâm gì đang khởi lên nơi mình: tâm tham, tâm sân hay tâm si. Quý vị chỉ ghi nhận đó là tâm gì thôi, ghi nhận với niệm và tuệ chứ không có xen vào, không phân tích, tâm như thế nào biết là như thế đó thôi.

4. Quán pháp trên các pháp

Quán Pháp thì hơi khó, là cùng lúc nhận diện cả 3 niệm xứ trước một cách chuyên môn hơn, phải có kiến thức, học về Trí Văn.

- Quán Thân là quán về Sắc Pháp.
- Quán Thọ là quán về Danh Pháp.

- Quán Tâm là quán về Danh Pháp.
- Quán Pháp là quán cả hai Danh Pháp và Sắc Pháp.

Quán Pháp là sự tu tập, quán sát: Năm Triền cái, Ngũ thủ uẩn, Sáu nội - ngoại xứ, Thất Giác chi và Tứ Thánh đế.

“Này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?”

a- Năm Triền Cái

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái. Và này các Tỷ kheo, thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái?

1. THAM:

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo,

(1) nội tâm có tham dục, tuệ tri: "Nội tâm tôi có tham dục";

(2) hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có tham dục".

(3) Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

2. SÂN:

(1) Hay nội tâm có sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có sân hận";

(2) hay nội tâm không có sân hận, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có sân hận."

(3) Và với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) Và với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) Và với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

3. HÔN TRẦM, THỤY MIÊN:

(1) Hay nội tâm có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên";

(2) hay nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên".

(3) Và với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) Và với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) Và với hôn trầm thụy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

4. TRẠO, HỐI:

(1) Hay nội tâm có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có trạo hối";

(2) hay nội tâm không có trạo hối, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có trạo hối".

(3) Và với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) Và với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) Và với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

5. NGHI:

(1) Hay nội tâm có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có nghi";

(2) hay nội tâm không có nghi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có nghi."

(3) Và với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.

(4) Và với nghi đã sanh, nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.

(5) Và với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

b- Năm Thủ Uẩn

Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn. Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn?

Này các Tỷ kheo, Tỷ kheo suy tư:

(1) "Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.

(2) Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.

(3) Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.

(4) Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt.

(5) Đây là thức, đây là thức sanh, đây là thức diệt".

c- Sáu Nội Ngoại Xứ

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo:

(1) tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

(2) ... và tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng...

(3) .. và tuệ tri mũi và tuệ tri các hương...

(4) ... và tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị...

(5) ... và tuệ tri thân và tuệ tri các xúc...

(6) và tuệ tri ý và tuệ tri các pháp;

do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.

Sáu nội ngoại xứ tức là 6 căn tiếp xúc 6 trần. Hôm trước chúng ta đã học ở bài Tứ Thực, nếu 6 căn tiếp xúc 6 trần mà không biết tu là phiền não, là tham sân. Khi 6 căn tiếp xúc 6 trần mà chánh niệm tỉnh thức thì ngay đó là đường ra khỏi rừng sanh tử. Còn khi căn tiếp xúc trần mà có tham sân chính là đường vào rừng sanh tử.

d- Thất Giác Chi

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi?

(1) Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, nội tâm có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có Niệm Giác chi",

hay nội tâm không có Niệm Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Niệm Giác chi";

và với Niệm Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy,

và với Niệm Giác chi đã sanh, nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

(2) Hay nội tâm có Trạch pháp Giác chi...

(3) Hay nội tâm có Tình tấn Giác chi...

(4) Hay nội tâm có Hỷ Giác chi...

(5) Hay nội tâm có Khinh an Giác chi...

(6) Hay nội tâm có Định Giác chi...

(7) Hay nội tâm có Xả Giác chi; tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi có Xả Giác chi";

hay nội tâm không có Xả Giác chi, tuệ tri rằng: "Nội tâm tôi không có Xả Giác chi."

Và với Xả Giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy;

và với Xả Giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.

e- Tứ Thánh Đế

Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

Này các Tỷ kheo, thế nào là Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo như thật tuệ tri: "Đây là khổ"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ tập"; như thật tuệ tri: "Đây là khổ diệt"; như thật tuệ tri: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt".

1. KHỔ THÁNH ĐẾ:

Và này các Tỷ kheo, thế nào Khổ Thánh đế?

(1) Sanh là khổ, (2) già là khổ, (3) chết là khổ, (4) sầu, (5) bi, (6) khổ, (7) ưu, (8) não là khổ, (9) hội gặp điều không ưa thích là khổ, (10) xa cách điều yêu thích là khổ, (11) cầu không được là khổ, tóm lại (12) Năm Thủ uẩn là khổ.

(1) Đây các Tỷ kheo thế nào là sanh? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là sanh.

(2) Đây các Tỷ kheo, thế nào là già? Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Đây các Tỷ kheo, như vậy là già.

(3) Đây các Tỷ kheo, thế nào là chết? Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là chết.

(4) Đây các Tỷ kheo, thế nào gọi là sầu? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi

khổ sâu của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là sâu.

(5) Đây các Tỷ kheo, thế nào là bi? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là bi.

(6) Đây các Tỷ kheo, thế nào là khổ? Đây các Tỷ kheo, sự đau khổ về thân, sự không sáng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sáng khoái do thân cảm thọ. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là khổ.

(7) Đây các Tỷ kheo, thế nào là ưu? Đây các Tỷ kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sáng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sáng khoái do tâm cảm thọ. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là ưu.

(8) Đây các Tỷ kheo, thế nào là não? Đây các Tỷ kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là não.

(9) Đây các Tỷ kheo, thế nào hội gặp điều không ưa thích là khổ?

Ở đây, sự gặp gỡ, sự hội hợp, sự kết nối, sự tương tác với bất kỳ sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp

nào không mong muốn, không đáng yêu, không dễ chịu; hoặc với bất kỳ người nào muốn gây thiệt hại, hoặc muốn gây hãm hại, hoặc muốn gây bất an, hoặc muốn gây trói buộc, như vậy, này các Tỷ kheo, hội gặp điều không ưa thích là khổ.

(10) Này các Tỷ kheo, thế nào xa cách điều yêu thích là khổ?

Ở đây, sự không gặp gỡ, sự không hội hợp, sự không kết nối, sự không tương tác với bất kể sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào mong muốn, đáng yêu, dễ chịu; hoặc với bất kể người nào mong cầu phúc lợi, mong cầu lợi ích, mong cầu an ổn, mong cầu giải tỏa, những người cha, những người mẹ, những người anh em, những người chị em, những người bạn, những người đồng nghiệp, những người họ hàng thân quyến như vậy, này các Tỷ kheo, xa cách điều yêu thích là khổ.

(11) Này các Tỷ kheo, thế nào là cầu bất đắc khổ? Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu,

bi, khổ, ưu, não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

(12) Nay các Tỷ kheo, như thế nào là tóm lại, Năm Thủ uẩn là khổ? Như Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Nay các Tỷ kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

2. KHỔ TẬP THÁNH ĐẾ:

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ tập Thánh đế? Sự tham ái đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Như (1) dục ái, (2) hữu ái, (3) vô hữu ái.

Này các Tỷ kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?

Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

(1) Ở đời con mắt là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. (2) Ở đời cái tai... (3) ở đời mũi... (4) ở đời lưỡi... (5) ở đời thân... (6) ở đời ý là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời các sắc... (2) ở đời các tiếng... (3) ở đời các hương... (4) ở đời các vị... (5) ở đời các cảm xúc... (6) ở đời các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời nhãn thức... (2) ở đời nhĩ thức... (3) ở đời tỷ thức... (4) ở đời thiệt thức... (5) ở đời thân thức... (6) ở đời ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời nhãn xúc... (2) ở đời nhĩ xúc... (3) ở đời tỷ xúc... (4) ở đời thiệt xúc... (5) ở đời thân xúc... (6) ở đời ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời nhãn xúc sở sanh thọ... (2) ở đời nhĩ xúc sở sanh thọ... (3) ở đời tỷ xúc sở sanh thọ... (4) ở đời thiệt xúc sở sanh thọ... (5) ở đời thân xúc sở sanh thọ... (6) ở đời ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời sắc tưởng... (2) ở đời thanh tưởng... (3) ở đời hương tưởng... (4) ở đời vị tưởng... (5) ở đời xúc tưởng... (6) ở đời pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời sắc tư... (2) ở đời thanh tư... (3) ở đời hương tư... (4) ở đời vị tư... (5) ở đời xúc tư... (6) ở đời pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời sắc ái... (2) ở đời thanh ái... (3) ở đời hương ái... (4) ở đời vị ái... (5) ở đời xúc ái... (6) ở đời pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời sắc tầm ... (2) ở đời thanh tầm... (3) ở đời hương tầm... (4) ở đời vị tầm... (5) ở đời xúc tầm... (6) ở đời pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái.

(1) Ở đời sắc tứ... (2) ở đời thanh tứ... (3) ở đời hương tứ... (4) ở đời vị tứ... (5) ở đời xúc tứ... (6) ở đời pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái.

Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đây, khi an trú thì an trú ở đây. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

3. KHỔ DIỆT THÁNH ĐẾ:

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Khổ diệt Thánh đế? Sự diệt tận không còn luyến tiếc tham ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy).

4. KHỔ DIỆT ĐẠO ĐẾ:

Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là (1) Chánh tri kiến, (2) Chánh tư duy, (3) Chánh ngữ, (4) Chánh nghiệp, (5) Chánh mạng, (6) Chánh tinh tấn, (7) Chánh niệm, (8) Chánh định.

(1) Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh tri kiến**?

Này các Tỷ kheo, ① tri kiến về Khổ, ② tri kiến về Khổ tập, ③ tri kiến về Khổ diệt, ④ tri kiến về Khổ diệt đạo.

(2) Này các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh tư duy**?

① Tư duy về ly dục, ② tư duy về vô sân, ③ tư duy về bất hại.

(3) Nay các Tỷ kheo thế nào là **Chánh ngữ**?

① Tỳ chế không nói láo, ② tỳ chế không nói hai lưỡi, ③ tỳ chế không ác khẩu, ④ tỳ chế không nói lời phù phiếm.

(4) Nay các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh nghiệp**?

① Tỳ chế không sát sanh, ② tỳ chế không trộm cướp, ③ tỳ chế không tà dâm.

(5) Nay các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh mạng**?

Nay các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

(6) Nay các Tỷ kheo, và thế nào là **Chánh tinh tấn**?

① Nay các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

② Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

③ Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

④ Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

(7) Nay các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh niệm**?

① Nay các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; ② trên các cảm thọ... ③ trên các tâm... ④ quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

(8) Nay các Tỷ kheo, thế nào là **Chánh định**?

① Nay các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.

② Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.

③ Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba.

④ Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên cả các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp."

(Trích Kinh Trường Bộ - Kinh Đại Niệm Xứ)

Thầy đã gửi bản đồ về pháp hành Tứ Niệm Xứ cho cả lớp mình rồi. Quý vị ráng nhớ căn bản giúp Thầy, nhớ được bao nhiêu thì nhớ. Những công thức quan trọng này chúng ta chỉ có thể biết được khi có vị Phật Chánh Đẳng Giác ra đời và dạy lại cho mình thôi. Những bản đồ bữa giờ mình học, ban tổ chức đã vẽ rất dễ hiểu rồi, nhiệm vụ của quý vị là in màu mấy bản đồ đó ra, khi học đến đâu thì đối chiếu học song song với bản đồ, vậy mới dễ tiếp thu bài nha.

Phật Pháp lạ lắm quý vị, có thể hôm nay nghe Thầy giảng thì hiểu, rồi kết thúc buổi học xem lại tài liệu và kết hợp bản đồ thì hiểu bài sâu hơn. Rồi 5 năm sau khi có tu tập, hành thiền, khi đọc lại hay nghe lại

bài này thì cái hiểu khác nữa. Nghĩa là tùy vào Trí Văn – Trí Tư – Trí Tu của mình đến đâu, cộng với duyên lành của mình nhiều kiếp tới đâu mà có thể hiểu Kinh tới mức nào.

Thầy tổng kết lại bài hôm nay:

- Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng, bốn chỗ để thực hành thiền quán. Bốn đối tượng đó là thân, thọ, tâm và pháp.

- Chúng ta tu tập với ánh sáng của niệm và tuệ, nhìn vào 4 đối tượng này với 3 tướng chung: vô thường, khổ, vô ngã và tùy duyên đoạn phiền não, đoạn đến khi đủ duyên thì đắc.

- Không chỉ hành Tứ Niệm Xứ là đắc liền mà phải cần nhiều cái duyên phía sau: sức khỏe, môi trường tốt, Thầy lành bạn tốt, người Tam nhân, tinh tấn, ... và đặc biệt là phải đủ Ba-la-mật mới đắc.

- Trong niệm Thân có 6 điều: Niệm hơi thở vô ra, niệm tứ oai nghi, niệm các oai nghi phụ, quán 32 thể trược, quán tứ đại, quán tử thi.

- Niệm Thọ nói theo Kinh Đại Niệm Xứ là 9 thọ. Nhưng quý vị nắm mấu chốt 3 thọ đó là thọ khổ, thọ lạc và thọ xả.

- Niệm Tâm là quán sát, ghi nhận những gì đang xảy ra ở tâm mình. Có 16 loại tâm làm đối tượng của pháp hành quán Tâm.

- Niệm Pháp là sự tu tập, quán sát: Năm Triền cái, Ngũ thủ uẩn, Sáu nội ngoại xứ, Thất Giác chi và Tứ Thánh đế.

- Tứ Niệm Xứ là công thức tu để đắc Thánh, chứng ngộ Niết-bàn, chấm dứt tử sanh luân hồi.

- Nếu tu đúng thì hành giả có thể tu tập trong 7 năm cho đến 7 ngày sẽ đắc. Nhưng chữ “tu đúng” là nặng ngàn cân, cần phải tròn đủ Ba-la-mật và rất nhiều duyên phía sau.

- Đây là con đường đưa chúng ta đến thành tựu chánh trí tức là quả Thánh A-la-hán, Niết-bàn. Con đường này là do Đức Phật dạy chứ không phải Thầy Xá-Lợi-Phất, Thầy Mục-Kiền-Liên hay vị Thánh Tăng nào dạy.

- Chỉ có trong thời kỳ có Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện, Ngài tìm ra con đường này để dạy lại cho hàng đệ tử cùng tu tập và chứng quả Thánh. Các vị Thánh tăng đệ tử cũng nương vào đây mà tu tập. Sau đó các vị dạy lại cho người hữu duyên.

- Trong thời kỳ Mạt Pháp thì các công thức quan trọng như Tứ Niệm Xứ, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Giới Định Tuệ, ... không còn ai biết đến để tu tập nữa. Nhận thấy được điều này, quý vị phải xem đây là phước báu lớn lao khi hiện tại mình còn được sống trong thời kỳ còn Phật Pháp để có thể nương theo tu tập, làm lợi ích cho đời này và những đời sau.

(Bài giảng ngày 15/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Tứ niệm xứ là gì?
- 2). Vì sao phải tu tập tứ niệm xứ và có lợi ích gì?
Trong giáo lý Phật, tứ niệm xứ có vai trò gì và có sự quan trọng như thế nào?
- 3). Căn tánh tu tập tứ niệm xứ phù hợp là như thế nào?
- 4). Tu tập rốt ráo tứ niệm xứ sẽ dẫn đến điều gì?
- 5). Quán thân là gì? Tu tập như thế nào?
- 6). Quán thọ là gì? Tu tập như thế nào?
- 7). Quán tâm là gì? Tu tập như thế nào?
- 8). Quán pháp là gì? Tu tập như thế nào?

Bài 7: TỔNG QUAN VỀ THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN



-
- * GIỚI THIỆU
 - * TỔNG QUAN THIỀN CHỈ THIỀN QUÁN
 - * BẢN CHẤT CỦA THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN
 - * ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN CHỈ
 - * ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN QUÁN
 - * NHIỆM VỤ
 - * KẾT QUẢ VÀ LỢI ÍCH
 - * SỬ DỤNG CÁC CĂN
 - * CĂN TÁNH VÀ ĐỀ MỤC
 - * TÓM LƯỢC
-

Chúng ta tiếp tục lớp giáo lý cơ bản khóa IV với chủ đề “Tổng quan về thiền chỉ và thiền quán”.

Mấy ngày tới, chúng ta sẽ học 5 loạt bài sát nhau:

Tổng quan về thiền chỉ và thiền quán sau đó là 2 bài liên quan đến “Thiền chỉ” gồm bài “Năm triền cái” và bài “Tứ thiền”, tiếp theo sẽ là 2 bài liên quan đến “Thiền quán” để chứng Thánh

quả gồm bài “Mười kiết sử” và “Tứ quả thánh”

Đây là bản đồ để chúng ta có thể hình dung, định hướng cho mình con đường tu học trọng tâm căn bản.

Tu gì, làm gì để sanh về cõi Nhân Thiên, cõi thiện của Dục giới, cõi lành của Dục giới.

Tu gì, làm gì để sanh về cõi Phạm Thiên, Phạm thiên sắc giới và phạm thiên vô sắc.

Tu gì để đưa đến Niết bàn, Thánh quả chấm dứt tử sanh và làm gì sẽ đi xuống địa ngục, ngạ quỷ súc sanh.

Bài “Tổng Quan Về Thiền Chỉ Và Thiền Quán” này giúp chúng ta có hiểu biết căn bản về hai phương pháp thiền trong Đạo Phật, sự khác biệt về mục đích, cách thức thực hành của mỗi loại, để chúng ta biết tu gì để đắc thiền hay đắc các tầng thiền, và tu gì để đắc Thánh quả hay đạt được lý tưởng phạm hạnh là Niết bàn.

I. GIỚI THIỆU

Chúng ta đã học bài “Pháp học, Pháp hành, Pháp thành,” nên cũng biết “hành” trong Phật giáo là hành giới, hành định và hành tuệ. Hành định tức là “thiền Chỉ.” Hành tuệ tức là “thiền Quán.” Các tên gọi khác nhau của 2 loại thiền này là:

- Thiền Chỉ: thiền Chỉ tịnh, thiền Định, thiền Samatha

- Thiền Quán: thiền Tuệ, thiền Chánh niệm, thiền Tứ niệm xứ, thiền Vipassana, thiền minh sát

Việc hành thiền phải dựa trên nền tảng của giới. Hành giả phải giữ giới, và với người cư sĩ là Năm giới, Tám giới, hay Mười giới. Giữ giới để chế ngự những phiền não thô ở thân khẩu, luôn sống với tâm tầm uý, ý thức, hổ thẹn và sợ hãi tội lỗi để ngăn ngừa những tội lỗi nhỏ nhất có thể, sống một đời sống chánh niệm, phòng hộ sáu căn và nuôi mạng chân chánh.

Trên nền tảng giới, mình có thể hành thiền Định để đắc định, kiên cố định (an chỉ định) tức là các tầng thiền, còn gọi là Bát thiền hay Tám thiền, bao gồm:

- 4 tầng thiền sắc giới: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền

- 4 tầng thiền vô sắc: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, và phi tướng, phi phi tướng xứ.

Hoặc, trên nền tảng giới, mình có thể chọn hành thiền Tuệ để đắc Thánh, chứng ngộ Niết bàn, chấm dứt tử sanh luân hồi.

Nhiều người vẫn lầm tưởng: “Con ngồi niệm Phật để đắc thánh quả, để hết sanh tử luân hồi, hết mọi đau khổ.” Làm gì có chuyện chỉ niệm Phật mà được như vậy. Niệm Phật chỉ giúp phát triển định tâm, để trên cơ sở tâm định đó mình chuyển sang hành thiền quán thì mới dẫn đến trí tuệ giải thoát. Thí dụ, mình

hành thiền Chỉ với đối tượng là niệm Ân đức Phật “Budho”; mình niệm cho đến khi tâm an trú trên Ân đức Phật đó, thì mình đắc được cận định hoặc sát na định, rồi mình chuyển qua quán tâm trong tu Tứ niệm xứ; nhờ tâm cận định rất an tịnh, trong sáng, nhạy bén, mình dễ dàng nhận thấy ba đặc tính vô thường, khổ, vô ngã trong tâm, hay tuệ giác mới dễ phát sinh, mới dẫn đến chứng ngộ Niết bàn.

II. TỔNG QUAN THIỀN CHỈ THIỀN QUÁN

1. Thời gian thiền chỉ có mặt

Thiền Chỉ đã có mặt trước khi thái tử Siddhattha thành Phật tại Ấn Độ cách đây hơn 2500 năm. Lúc đó, người ta tu có thể chứng từ sơ thiền tới bát thiền, và nhờ vậy được tái sinh vào các cõi trời tương ứng, từ Phạm Thiên của Sắc Giới lên đến Phi Tướng, Phi Phi Tướng Xứ của Vô Sắc Giới.

- Đắc sơ thiền thì sanh vào 1 trong 3 cõi Sơ thiền thiên của sắc giới là Phạm Chúng Thiên, Phạm Phụ Thiên, Đại Phạm Thiên

- Đắc nhị thiền thì sanh vào 1 trong 3 Nhị thiền thiên của sắc giới là Thiểu Quang Thiên, Vô Lượng Quang Thiên và Quang Âm Thiên

- Đắc tam thiền thì sanh vào 1 trong 3 Tam thiền của sắc giới là Thiểu Tịnh Thiên, Vô Lượng Tịnh Thiên và Biên Tịnh Thiên

- Đắc tứ thiên thì sanh vào 1 trong 2 tầng Tứ thiên thiên của sắc giới là Quảng Quả Thiên và Vô Tướng Thiên

(Những vị đắc Thánh quả A-na-hàm trong thời kỳ có Phật ra đời mà đắc thêm Tứ thiên thì sanh vào 1 trong 5 cõi Tịnh cư thiên của Tứ thiên).

- Đắc Tứ không thiên thì sanh vào 1 trong 4 cõi Vô sắc là Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tướng, Phi Phi Tướng Xứ. Ai tái sanh vào các cõi trời Vô sắc này không có hình tướng hay thân sắc và chỉ sống với tâm thức.

Những người đắc các tầng thiên Định trước khi Bồ Tát thành Đạo là Ngài A Tư Đà (Asita) (quốc sư, thầy của Vua Tịnh Phạn và cũng là vị xem tướng cho Thái tử Siddhattha), 2 vị thầy dạy Bồ Tát đắc các tầng thiên vô sở hữu xứ và phi tướng phi phi tướng xứ.

Vậy trong thời kỳ không có Đức Phật, người ta có thể chứng được từ sơ thiên đến bát thiên, đến những tầng thiên chứng cao nhất. Tức là, sau khi Đức Phật Ca Diếp nhập Niết bàn một thời gian thì đến thời Mạt pháp. Khi Phật Pháp không còn trên thế gian thì không có người chứng Thánh quả nữa vì không còn Tứ niệm xứ, 37 Phẩm Trợ đạo, Bát Chánh đạo. Chính xác hơn, cho đến trước khi Phật Thích Ca thành đạo, nếu có người chứng ngộ Giải thoát thì chỉ là các vị Phật Độc giác, những bậc trên không có thầy, dưới thì không có

trò. Các Ngài sống rất là sâu sắc vì về tâm chứng thì hoàn toàn thanh tịnh. Các Ngài sống không biết ghét ai, không ghét đời, không tham ái vào cái gì. Các Ngài ít nói, đến và đi trong vắng lặng. Trong khoảng thời gian đó, ngoài các Vị Phật Độc giác ra, không ai đoạn tận các kiết sử phiền não tận gốc.

2. Thời gian xuất hiện thiền Quán

Thiền Quán chỉ có mặt trên thế gian từ khi Bồ Tát chứng ngộ quả vị Phật Chánh Đẳng Giác. Ngài tìm ra phương pháp thiền này rồi dạy lại cho chúng sanh hành theo để thoát khỏi luân hồi sinh tử.

Thiền quán hay còn gọi là thiền “Tứ niệm xứ” “Thiền Vipassana” “thiền minh sát” “Thiền chánh niệm” “Thiền tuệ” các tầng thiền này đưa mình đến chứng Thánh quả. Có 4 Thánh quả từ thấp lên cao là Tư đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm, và A-La-Hán.

Chúng ta thấy 2 thời gian khác nhau giữa “Thiền chỉ” và “Thiền quán”: Thiền chỉ thì có trước thời Đức Phật, còn Thiền quán thì Có Đức Phật mới có, dĩ nhiên tu tập “Thiền quán” giúp mình thoát khỏi luân hồi sinh tử và chỉ trong đạo Phật mới có phương pháp hành thiền này.

III. BẢN CHẤT CỦA THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN

1. Bản chất của thiền Chỉ là định tâm

Bằng cách cột tâm vào một đối tượng (1 trong 40 đề mục thiền định), tâm hành giả được gom lại, không có phóng tâm, không nhớ nghĩ lung tung, mà dần dần trở nên định tĩnh, an lạc, và hành giả có thể đắc các tầng thiền.

Người tu tập thiền chỉ là tâm được định, được gom lại không có phóng tâm, không phóng dật, ban đầu mình chưa đắc thì còn phóng tâm, phóng dật. Chúng ta nắm kỹ phần bản chất của thiền chỉ là định tâm và được an lạc và người đắc thiền thì rất là an lạc.

Định tâm đắc được Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền thì sanh vào cõi sắc giới; Còn định tâm vào các tầng thiền không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ (4 tầng thiền vô sắc) thì sẽ sanh vào cõi vô sắc – Có nhân – có quả rõ ràng (Không phải là đi bỏ thí, đi cúng dường mà đắc được các tầng thiền, Phước đó thì sanh lên cõi nhân thiên dục giới, phần này không phải có tiền là mua được, dù có một núi kim cương mua để đắc sơ thiền cũng không được, mà chúng ta phải hành)

Vào lúc lâm chung, nếu tâm hành giả vẫn ở trong thiền, thì tùy tầng thiền đã đắc này, hành giả được tái sanh vào cõi trời Phạm Thiên tương ứng.

2. Bản chất của thiền Quán là trí tuệ

Trí tuệ ở đây là trí thấy rõ sự thật, thấy rõ 3 thật tướng, 3 đặc tánh chung là vô thường, khổ và vô ngã nơi sắc Pháp và danh Pháp hay còn gọi là thân, thọ, tâm, Pháp.

Chúng ta thấy 2 bản chất rõ ràng:

Bản chất của thiền chỉ là đề “Định Tâm”

Bản chất của Thiền quán là “Trí Tuệ

Một điều cần lưu ý ở đây là phước bố thí, cúng dường có thể giúp một người sanh về cõi trời, hoặc giúp bồi bổ các Ba la mật, nhưng không đưa đến quả đắc thiền, đắc Thánh. Chỉ có hành thiền Chỉ mới dẫn đến đắc thiền, và chỉ có hành thiền Quán mới đưa đến trí tuệ giải thoát hay đắc Thánh.

IV. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN CHỈ

Đối tượng của thiền Chỉ

Đối tượng của thiền định tất cả gồm có 40 đề mục:

- 10 đề mục hình tròn (kasina).
- 10 đề mục tứ thi bất tịnh (asubha).
- 10 đề mục tùy niệm (anussati).
- 4 đề mục tứ vô lượng tâm (appamañña).

- 1 đề mục quán vật thực đáng nhóm (āhāre paṭikkūlasaññā).

- 1 đề mục phân tích tứ đại (catudhātuvavatthāna).

- 4 đề mục vô sắc giới (āruppa).

Dựa trên căn tánh của mình, hành giả chọn 1 trong 40 đề mục này để thực hành. Tùy duyên phước, công phu tu tập của mình mà hành giả đạt đến cận định (Hay định cận hành - upacārasamādhī) và an chỉ định (Hay định an chỉ, kiên cố định - Appanāsamādhī, cũng chính là các tầng thiền.)

1. 40 Đề mục trong thiền Chỉ và các tầng thiền tương ứng:

Để đạt an chỉ định hay Kiên cố định, hành giả chọn 1 trong 30 đề mục sau để tu:

1.1. 4 Phạm trú:

- Tu tâm Từ (đạt tam thiền)
- Tu tâm Bi (đạt tam thiền)
- Tu tâm Hỷ (đạt tam thiền)
- Tu tâm Xả (đạt tứ thiền)

1.2. 4 Vô sắc (Đạt tứ thiền):

- Không vô biên
- Thức vô biên

- Vô sở hữu
- Phi tướng phi phi tướng

1.3. 10 Biến xứ (Đạt tứ thiền):

Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng,
Ánh sáng, Hư không,

1.4. 10 Bất tịnh (Đạt sơ thiền)

- Tử thi sinh, thối rữa
- Tử thi biến sắc trở nên nâu đen
- Tử thi da nứt nẻ và rỉ ra mủ (chảy nước vàng)
- Tử thi bể thành 2 hay 3 miếng
- Tử thi bị gặm nhấm, biến dạng
- Tử thi bị cắn xé và rải rác thành từng miếng
- Tử thi bị dao rìu cắt, xẻ... quăng ra xa
- Tử thi đầy máu lai láng
- Tử thi bị dòi ăn
- Tử thi trơ xương rải rác

Phật dạy quán tử thi để hành giả nhớ so sánh một thân còn sống, của mình hay của bất kỳ ai, với tử thi: *“Thân này cũng như thế, bản chất cũng như thế, là điều tất yếu không ngoại lệ.”* Nhờ vậy, hành giả bớt tham chấp vào sắc thân và dễ định tâm.

1.5. 2 Tưởng niệm:

Niệm 32 thể trước (Đạt sơ thiền)

- 20 Yếu Tố Địa Giới: Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, não, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân.

- 12 Yếu Tố Thủy Giới: Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũi, nước ở khớp xương, nước tiểu.

(Xin xem phần “Thân Hành Niệm” trong cuốn: “Thanh Tịnh Đạo” – Buddhaghosa (Phật Âm) – Chương VIII (a): Đề Mục Quán Khác Bằng Tùy Niệm, (Anussati Kammatthàna- niddesa)

Phật dạy niệm 32 thể trước để khi nhìn một thân còn sống, của mình hay của bất kỳ ai, hành giả nhớ bên dưới lớp ngoài đẹp đẽ của sắc thân là cái gì. Nhờ vậy, hành giả bớt dính mắc, tham chấp vào sắc thân, bớt tham dục giới tính, và dễ định tĩnh hơn.

1.6. Niệm hơi thở:

Niệm hơi thở (Đạt tứ thiền)

2. Để đạt Cận định, hành giả chọn 1 trong 10 đề mục niệm tưởng sau để tu:

2.1. 8 Niệm tưởng:

- Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng: niệm tưởng các Ân đức cao thượng, quý báu của Phật bảo, Pháp

bảo, Tăng bảo để phát triển lòng tịnh tín, hoan hỷ, nhờ vậy tâm sẽ dễ trở nên trong sáng, định tĩnh.

- Niệm Thí: Hồi tưởng và hoan hỷ với việc bố thí, chia sẻ, cúng dường.

- Niệm Giới: Kiểm lại sự giữ giới của mình và hoan hỷ với sự trong sạch của giới đã thọ trì.

- Niệm Thiên: Suy tưởng về và hoan hỷ với các phẩm chất cao đẹp của chư Thiên

- Niệm Chết: Nghĩ về cái chết sẵn dành cho mình và mọi chúng sanh, cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào, có thể ngay trong ngày hôm nay hay thậm chí trong chốc lát nữa, khi mình chưa kịp hít thêm một hơi thở nữa. Nếu hôm nay mình chết, có việc gì mình thấy đáng làm, đáng nhớ nghĩ nhất? Nếu bây giờ mình tắt thở, mình sẽ ra đi với tâm gì? Do vậy, hành giả thấy không còn gì đáng để nặng lòng, phiền não, mà thêm tinh tấn, nỗ lực tu hành, quyết tâm buông bỏ các dính mắc, những vọng tưởng về quá khứ, tương lai, nên tâm dễ an tịnh lại.

- Niệm Niết Bàn: Suy tưởng về những phẩm chất, đặc tính cao thượng của Niết Bàn mà sanh tâm hoan hỷ, tinh tấn tu tiến

2.2. Quán tưởng đồ ăn bất tịnh:

Suy tưởng về sự thật là thức ăn dù có cao lương mỹ vị đến đâu, một khi đã vào miệng mình thì trở nên

đáng nhòm góm, suy tưởng về quá trình tiêu hóa các đồ ăn thức uống trong cơ thể mình, tình trạng cuối cùng, và kết cục của nó mà bớt tham đắm, dính mắc vào các loại vật thực.

2.3. Phân tích tứ đại:

4 yếu tố căn bản của thân vật chất là: Đất, nước, gió, lửa

V. ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN QUÁN

Đối tượng thiền quán là Pháp chân đế.

Theo A Tỳ đàm Chân đế (Paramatthasacca) có 2: sắc Pháp (Rūpa) và danh Pháp (Nāma), hay thân và tâm. Nên chúng ta quán sát hay xây dựng nền tảng chánh niệm trên 4 niệm xứ hay 4 đối tượng là Thân, Thọ, Tâm, Pháp. Như vậy, khi quán thân tức là quán sắc Pháp, và quán thọ, tâm, Pháp tức là quán danh Pháp.

Khi hành giả duy trì liên tục sự quan sát, ghi nhận thuần túy, một cách khách quan, như thật, hay chánh niệm những gì đang thực sự diễn ra ở 4 đề mục hay 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp, hành giả sẽ tự mình thấy rõ tất cả các trạng thái của 4 niệm xứ này không nằm ngoài 3 quy luật, hay 3 đặc tính chung là vô thường, khổ, vô ngã.

Nghĩa là trí tuệ, hiểu biết về thực tướng của sắc Pháp và danh Pháp phát sanh. Tùy công phu tu tập, Ba la mật, sự thân cận với bậc thiện tri thức v.v., tuệ Minh sát hay sự thấu hiểu trực tiếp (không thông qua ngôn từ, suy diễn) về 3 đặc tánh này sẽ phát triển ở những mức độ khác nhau, dẫn đến các tầng tuệ giác, khả năng đoạn trừ phiền não và Thánh quả khác nhau.

• **Tóm lại:**

Đối tượng của thiền Định là 1 trong 40 đề mục chế định, giúp hành giả đạt đến Cận định và cao hơn là An chỉ định, kiên cố định hay các tầng thiền, đem lại sự an lạc vượt xa mọi dục lạc ở thế gian.

Đối tượng của thiền Quán là 4 niệm xứ Thân, Thọ, Tâm, Pháp, dẫn đến trí tuệ thấu rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ngã ở những mức độ khác nhau, nhờ vậy đoạn trừ được phiền não tận gốc hay chứng các Thánh quả.

VI. NHIỆM VỤ

1. Nhiệm vụ của thiền chỉ

Loại trừ 5 triền cái (5 sự trói buộc, ngăn che - Nivāraṇa) là tham dục, sân hận, trạo hối, hôn trầm và nghi.

Nghĩa là một người đã đắc thiền, khi tâm trong thiền thì các chướng ngại này hoàn toàn vắng bóng, nên

tâm họ hết sức an lạc, vững chãi. Khi một người đắc thiền, khi tâm họ đang ở trong thiền, họ vẫn ăn, mặc, nghe, ngủ... nhưng tất cả chỉ là để đáp ứng nhu cầu căn bản của thân thể, chứ họ không tham lam, thích thú, mong cầu. Giả sử có ai đó đánh chửi họ hoặc yêu cầu họ làm chuyện trái đạo đức để đổi một núi vàng, tâm họ cũng không hề lay động. Tuy nhiên, khi ra khỏi trạng thái tâm thiền này, họ có thể trở lui lại như một phàm phu. Cho nên việc tu thiền cần phải duy trì liên tục.

Để đối trị 5 triền cái là 5 thiền chi: Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm (tham khảo bài “Tứ Thiền”).

Dưới đây là giải thích về 5 triền cái.

1/ Tham dục (Kamacchanda) là những tham đắm ở cõi dục hay sự đắm vào 5 trần sắc, thanh, hương, vị, xúc qua 5 căn tương ứng: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.

2/ Sân hận (Vyapada): là trạng thái bất mãn, không chấp nhận, muốn đẩy đuổi, chống đối, trả đũa, triệt tiêu những gì không như ý. Trong hành thiền, tâm sân còn có thể là tâm trạng nóng nảy hay chán ghét rồi sinh lo là đối với đề mục thiền.

3/ Trạo hối (Uddhacca-kukkucca):

Trạo là phóng tâm, vọng tưởng, nhớ nghĩ lung tung. Thông thường, người nào tham dục càng nhiều thì khi hành thiền tâm phóng càng nhiều. Ví dụ, một

người thích nghe nhạc (thanh), xem phim (sắc), thì khi ngồi thiền tự nhiên hay nhớ về những bài hát, đoạn phim mình đã nghe hay xem.

Hối là trạng thái tâm hối tiếc, hối tiếc về những điều thiện đã không làm, và những điều ác đã làm. Trạng thái bất an, day dứt do trạo hối khiến tâm khó định tĩnh được. Chính vì vậy, chúng ta giữ giới, thu thúc các căn để xây dựng nền tảng tâm ổn định cho việc tu thiền.

4/ Hôn trầm (Thina-middha): hôn trầm thụ miên là trạng thái buồn ngủ, đã dượt, lười biếng, lơ đãng, co rút của tâm, như thể cái lông gà bị nhúng vào nước.

Hôn trầm và trạo hối là hai trở ngại rất lớn và phổ biến trong việc hành thiền. Kinh sách và các Thiền Sư dạy nhiều cách để đối trị. Ở đây, thầy chỉ nói vài điều căn bản. Để vượt qua buồn ngủ mình có thể tăng cường tinh tấn, hít thở sâu, rửa mặt, thay đổi oai nghi... Một kinh nghiệm của các thiền sư dạy là “Hôn trầm đi lên, vọng tưởng đi xuống.” Nghĩa là khi buồn ngủ mình để ý các đề mục ở trên, từ ngay rón trở lên, ví dụ sự xúc chạm khi hơi thở vào ra ở mũi, vì tâm chú ý ở đâu thì máu dồn lên đó, nên mình mau tỉnh. “Vọng tưởng đi xuống” là lúc tâm nhớ nghĩ lung tung quá, mình để ý sự phòng xep của bụng, từ từ tâm sẽ tịnh lại.

Để vượt qua trạo hối, hôn trầm mình cần rất nhiều kiên nhẫn, quyết tâm. “*Kham nhẫn là sức mạnh*

của người tu.” Cứ mỗi lần phóng tâm, nhận ra, mình lại quay lại đề mục. Cứ mỗi lần lơ mơ, đã dượt, mình lại vực tâm mình dậy. Nếu mình tin vào nhân - quả, thì hãy kiên trì gieo nhân lành liên tục. Cứ cố gắng, cứ mỗi lần ngã xuống mình lại đứng lên, nhất định mình sẽ vượt qua được những triền cái này. Hơn nữa, mình đâu phải chỉ quen phóng tâm trong vài tháng, hay đâu phải chỉ có thói quen ngồi im không làm gì là buồn ngủ trong vài ngày. Mình đã như thế không chỉ trong mấy chục năm của kiếp này mà còn trong vô số kiếp trước đây. Vậy làm sao có chuyện mình thắng được những trở ngại này trong một sớm một chiều? Nếu tu mà dễ thì mình và vô số chúng sanh khác đã đắc Thánh hết rồi! Có lần ngài Ca Diếp thưa với Đức Phật là ngài nhận thấy đời sống phạm hạnh, hay con đường tu tập giải thoát, gặp rất nhiều khó khăn, hiểm nạn, và Đức Phật đã xác nhận đúng như vậy. Vì thế, thay vì buồn nản là sao mình cứ phóng tâm, buồn ngủ khi hành thiền hoài, mình nên chấp nhận, ghi nhận sự hiện diện của những triền cái này và học hỏi, rèn luyện để hiểu nguyên do, bản chất của nó và từ từ nó sẽ không còn có thể ngăn trở mình nữa.

5/ Nghi (Vicikiccha): có một số loại hoài nghi chính. Thứ nhất, nghi ngờ về con đường tu của mình như vậy có đúng không, có đưa đến việc đắc thiền, đắc Thánh không. Thứ hai, nghi ngờ, không tin tưởng thiền sư. Thứ ba, nghi ngờ Tam bảo, bản khoả, nghi ngờ về sự hiện hữu, toàn hảo, cao thượng tuyệt đối của Tam

Bảo. Thứ tư, nghi ngờ khả năng thực hành và chứng đắc của chính mình. Tất cả những nghi ngại này làm hành giả không dốc lòng thực hành, nên sự chứng ngộ ngày càng xa vời và thậm chí mãi mãi không với tới.

2. Nhiệm vụ của thiền quán

Là đoạn trừ vô minh, tham ái, và kiết sử

- Vô minh là không thấu hiểu Tứ Diệu đế.

- Tham ái có 3 loại:

Dục ái, Sắc ái, Vô sắc ái.

Dục ái là yêu thương, ham muốn, chấp cứng, dính mắc vào những gì thuộc về dục giới.

Sắc ái là tham chấp vào các tầng thiền Sắc giới.

Vô sắc ái là tham chấp vào các tầng thiền Vô sắc.

- Kiết sử: kiết là kết lại, sử là sai sử.

Trong mình ai cũng có 10 kiết sử, nó kết lại, sai sử, dắt mũi mình. Ví dụ, mình không muốn sân, nhưng đụng chuyện là mình câu gắt, dễ tạo ác nghiệp nơi thân, khẩu, ý. Mình không muốn phóng tâm, nhưng mới quay lại hiện tại, chánh niệm được một vài giây, tâm đã lại phóng đi, và nhiều khi đi cả chục phút. Cho nên 10 kiết sử này là những người bạn xấu, luôn đồng hành với mình, và dắt mình đi trong luân hồi miệt mài. 10 kiết sử được chia làm 2 là 5 hạ phần kiết sử (thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục, sân) và 5 thượng phần

kiết sử (Tham sắc, tham vô sắc, ngã mạn, phóng dật, vô minh).

Tóm lại:

Nhiệm vụ của thiền Chỉ là đoạn trừ tạm thời 5 triền cái, chứng các tầng thiền.

Nhiệm vụ của thiền Quán là đoạn tận 10 kiết sử, chứng Thánh.

VII. KẾT QUẢ VÀ LỢI ÍCH

1. Kết quả và lợi ích của tu thiền Chỉ

Người thực hành thiền chỉ đạt được nhất tâm, định tâm, đoạn trừ 5 triền cái, chứng các tầng thiền từ sơ thiền tới bát thiền, tâm tạm thời không ham muốn dục lạc, không đắm vào năm trần trong cõi dục, nên vô cùng an lạc, và nếu khi chấm dứt mạng sống mà tâm vẫn đang an trú trong thiền thì hành giả được hóa sanh vào các cõi trời tương ứng với tầng thiền đã chứng.

Đời sống ở cõi trời rất an lạc và tuổi thọ của chư thiên rất dài, thấp nhất là 1/3 trụ kiếp (Đắc Sơ thiền, cõi Phạm Chúng Thiên) và dài nhất là 84.000 đại kiếp (Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ). Tuy nhiên, tất cả chư thiên hóa sanh nhờ đắc thiền đều vẫn còn trong vòng sanh tử luân hồi, và đều còn khả năng đọa vào khổ cảnh khi phước hết, mạng chung.

2. Kết quả và lợi ích của tu thiền Quán

Hành giả thực hành thiền quán sẽ đoạn trừ 10 kiết sử, hay đoạn tận gốc mọi phiền não ngủ ngầm, mọi gốc rễ của vô minh, tham, sân, si, và có chánh kiến, đạt được sự thấu hiểu trực tiếp về bản chất thật vô thường, khổ, vô ngã của danh Pháp và sắc Pháp hay của Thân, Thọ, Tâm, Pháp, là giác ngộ Tứ Diệu Đế - Khổ, Tập, Diệt, Đạo, là chứng ngộ các Thánh quả, chấm dứt sanh tử luân hồi.

Thành tựu chánh kiến là bắt đầu từ Sơ quả trở lên, sắp rớt ráo, còn mình thì chánh kiến là do văn tuệ, tu tuệ mà mình có chánh kiến, còn thành tựu chánh kiến do tu tuệ gọi là trí của bậc Sơ quả trí của bậc Nhị quả, trí của bậc Tam quả, trí của bậc Tứ quả.

Đức Phật giải thích về trí tuệ giải thoát trong bài kinh (Tương Ứng Bộ V, Tương Ứng Căn, Kinh Phân Tích):

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là TUỆ CĂN? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử có trí tuệ, đầy đủ trí tuệ về sự sanh diệt các Pháp, trí tuệ thuộc bậc Thánh thể nhập (các Pháp), đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Vị ấy như thật rõ biết đây là khổ, như thật rõ biết đây là khổ tập khởi, như thật rõ biết đây là khổ đoạn diệt, như thật rõ biết đây là con đường đưa đến khổ đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tuệ căn.”

Nếu nói về sự an lạc, người đắc thiền hưởng sự an lạc vượt xa mọi dục lạc của thế gian, thì sự an lạc nội tâm của người chứng ngộ Thánh quả lại càng vượt trội sự an lạc của người đắc thiền, và “không thể nghĩ bàn.”

Khi chúng ta nghe giảng, đọc kinh sách và suy tư về những điều trên chỉ là trí văn và trí tư. Dầu mình có học hỏi, đào sâu đến đâu, kiến thức đó cũng còn rất nông cạn. Nó chỉ giúp mình có tư duy chọn chánh, có thể nhắc mình đề tạm thời vượt qua một số phiền não thô, và giúp mình định hướng con đường tu tập. Còn sự thấu hiểu, giác ngộ bằng thực chứng thì vi diệu, thâm sâu, bất động, vượt ngoài sự hiểu biết của phàm nhân, và không thể mô tả chính xác, đầy đủ bằng ngôn từ thế gian được. Những người chưa thực sự ‘tự mình giác hiểu’ có thể trong hoàn cảnh này thì không tham, sân, không thay đổi niềm tin vào Tam Bảo, nhưng trong hoàn cảnh khác, nhất là trong kiếp sống khác, thì không có gì đảm bảo. Trái lại, người đã thực chứng, đắc Thánh, hay thực sự tuệ tri về Tứ Diệu đế, có thể cắt đứt tận gốc tham, sân, si, và nếu còn tái sanh (đối với vị đắc Sơ quả, Nhị quả), thì sự thấu hiểu này không bao giờ bị hư mất. Trong bất kỳ kiếp sống nào còn lại (đối với vị Sơ quả tối đa là 7 kiếp), họ cũng tiếp tục tinh tấn thực hành Bát Thánh đạo cho đến khi chứng ngộ Niết bàn.

Trong thiền Chỉ, như đã trình bày ở trên, hành giả chú tâm trên một đề mục chế định cho đến khi đạt cận định rồi đạt an chỉ định (Kiên cố định, các tầng thiền).

Trong thiền Quán, hành giả không nhất thiết phải đắc cận định và an chỉ định. Hành giả duy trì chánh niệm, tỉnh giác liên tục trên 4 đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp, tạo nên sát na định, và tuệ Minh sát sẽ phát sinh trên nền tảng của sát na định.

Ví dụ, khi mình ngồi yên chánh niệm trong một vài phút thôi, tâm hay biết liên tục ghi nhận vô số những thay đổi trên các đề mục hay đối tượng quan sát như những tác động đến các giác quan, xúc chạm trên thân, hơi thở, các suy nghĩ đến rồi đi, các cảm giác khó chịu hay dễ chịu... Rồi giả sử cảm giác muốn uống nước xuất hiện, mình hay biết nó, rồi mình thay đổi oai nghi từ ngồi sang đứng, từ đứng sang đi, với vô số chuyển động, thay đổi trong thân. Tương tự, từ lúc rót nước, cầm ly, đưa lên miệng, cảm giác nước chảy vào miệng, vào cổ, cảm giác dễ chịu vì đỡ khát hay khó chịu... Trong toàn bộ quá trình này, luôn có sự chú ý, tâm nhận biết từng chút từng trạng thái gì đang xảy ra nổi trội trong thân, trong tâm mình chính.

Sự hay biết, ghi nhận liên tục tất cả những thay đổi hay sự sinh diệt trên thân và tâm mọi lúc mọi nơi trong cuộc sống chính là tuệ (Hay gọi là tuệ minh sát) Và khi ghi nhận sự thay đổi liên tục này ngày càng sắc

bén, vi tế, sự trực nhận hay tuệ Minh sát về 3 thật tướng vô thường, khổ, vô ngã sẽ phát sinh.

Có vài lưu ý nhỏ ở đây:

Chúng ta học bài này, mình đã nắm rõ, có bản đồ so sánh giữa Thiền chỉ và thiền quán rồi.

Tùy căn duyên của mỗi người, hành giả có thể chọn hành thiền chỉ để phát triển cận định, an chỉ định, rồi trên nền tảng tâm định đó chuyển qua hành thiền Quán.

Hành giả cũng có thể hành thiền Quán ngay từ đầu, và phát triển sát na định làm nền tảng cho tuệ Minh Sát.

Người đắc tứ thiền trở lên rồi mới chuyển qua thực hành thiền quán thì khi đắc Thánh quả cũng sẽ có thần thông.

Người chỉ hành thiền quán thì khi đắc Thánh quả A-La-Hán sẽ chỉ có một loại thần thông là Lưu tận thông.

Những vị đắc Thánh quả A-Na-Hàm trong thời kỳ có Phật ra đời đồng thời đắc thêm Tứ thiền thì tái sanh vào 1 trong Ngũ tịnh cư thiên của sắc giới.

Đức Phật dưới cội bồ đề, khi Ngài nhập xuất thiền trước khi thành đạo, Ngài nhập xuất thiền 2,4 triệu lần, từ sơ thiền đến tứ thiền rồi bát thiền, quay

xuống từ bát thiền xuống sơ thiền, rồi sơ thiền lên xuống lại nhập, xuất, nhập, xuất như vậy 2, 4 triệu lần, sau khi ra khỏi tứ thiền Ngài hướng tâm về đề đặc được tam minh.

Ngay cả trước khi Ngài nhập Niết bàn cũng vậy vì khi vào tứ thiền rồi kể như không còn hơi thở nên khi nhập Niết bàn Đức Phật cũng nhập xuất, nhập, xuất các tầng thiền 2, 4 triệu lần và đến khi vừa xuất tứ thiền xong là Ngài Niết bàn, đẹp như vậy đó! Nhiều bậc Thánh niết bàn như vậy đó, vào nhập các tầng thiền, nhập xuất, dĩ nhiên là không được 2,4 triệu lần như Đức Phật mà nhập, xuất, nhập, xuất như vậy, khi mà xuất tứ thiền xong là không còn hơi thở và các Ngài nhập Niết bàn, rất là đẹp, mình thường gọi là cái chết đẹp. Đó là lợi ích của tu thiền quán, thiền chỉ.

Thiền quán mới chấm dứt tận gốc.

VIII. SỬ DỤNG CÁC CĂN

Các căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý hay nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý. Chúng được sử dụng như thế nào trong lúc tu thiền chỉ và tu thiền quán?

1. Thiền Chỉ

Trong thiền Chỉ, hành giả chọn 1 trong 40 đề mục hay đối tượng và chỉ tập trung dùng 2 căn trong 1 lúc, nghĩa là các căn khác đóng lại. Chẳng hạn, trong trường hợp dùng đề mục Kasiṇa vàng (Một hình tròn màu

vàng), hành giả sử dụng 2 căn là mắt để nhìn vào Kasiṇa vàng và tâm để niệm tưởng “vàng, vàng, vàng...” Trong trường hợp dùng đề mục quán niệm hơi thở, hành giả sử dụng 2 căn là xúc (Ānāpānasati) và tâm để hay biết sự xúc chạm của không khí đi vào, đi ra nơi mũi. Vì cần sự tập trung chuyên chú như vậy, “tiếng ồn là cây gai của thiền định,” nên hành giả rất cần một nơi yên tĩnh để thực hành.

2. Thiền quán

Trong thiền quán, hành giả sử dụng 6 căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và đối tượng là Thân, Thọ, Tâm, Pháp, nghĩa là không cần bất kỳ đối tượng đặc biệt nào bên ngoài thân tâm mình. Bất cứ cái gì xảy đến qua các căn hay bất kỳ cái gì nổi trội đang diễn ra trong thân và tâm, hành giả đều ghi nhận một cách khách quan, bình thản, tự nhiên, không cố ý lựa chọn quan sát cái này, không quan sát cái kia. Sự hay biết, ghi nhận có thể luân chuyển liên tục, qua lại trên các đề mục, luôn tinh tấn chánh niệm tác ý hướng tâm chính xác đến đối tượng nào nổi trội nhất. Hành giả thiền Minh sát tuệ có thể hành thiền mọi lúc, mọi nơi, trong mọi tư thế, mọi sinh hoạt, chuyển động của thân. Khi quan sát liên tục như vậy, hành giả sẽ nhận thấy sự thay đổi, đến rồi đi, sinh rồi diệt, có cái này thì dẫn đến sự xuất hiện của một hay một loạt những cái khác, sự phụ thuộc lẫn nhau... của các hiện tượng đang diễn ra trong thân và tâm, chúng theo những quy luật riêng mà không theo ý muốn của mình. Đây chính là sự thể hiện của 3 đặc tính

phổ quát vô thường, khổ, vô ngã trong tâm và thân (Danh và sắc).

Quá trình ghi nhận trên các căn được minh họa như sau:

Có lúc mình ghi nhận được sự xúc chạm của mắt với cảnh (ví dụ mắt nhìn thấy cái ly, lập tức mình chánh niệm biết mắt đang hướng đến cảnh (cái ly) và thấy cái ly. Mình hay nghe “khi thấy, biết đang thấy” là như vậy.

Đó là sự xúc chạm giữa cảnh và nhãn căn. Sau khi biết và thấy, cảm thọ sanh lên. Lại 1 lần nữa chúng ta phải tinh tấn, chánh niệm kịp thời ghi nhận cảm thọ trên tâm và thân (hay còn gọi là danh và sắc). Ở đây cảm thọ là toại ý, hài lòng (hỷ, lạc) hoặc bất toại ý, không hài lòng (khổ, ưu), hoặc không bất toại cũng không hài lòng (xả). Chúng ta hay nghe dạy là “thích biết đang thích,” “ghét biết đang ghét” chính là như vậy.

Tiếp đến lập tức các trạng thái tâm sinh khởi, nghĩa là các trạng thái tham, sân, si, không tham, không sân, không si v.v., xuất hiện. Cũng bằng sự tinh tấn, chánh niệm, phải kịp thời ghi nhận các trạng thái tâm đó. Nên chúng ta hay nghe dạy là “khi tham biết đang tham,” “khi sân biết đang sân” ...

Thực hành tương tự như vậy cho các căn còn lại trên danh Pháp và sắc Pháp. Kết quả là chúng ta sẽ nhận

ra các Pháp đều vô thường, khổ, vô ngã. Tức là không có gì tồn tại mãi mãi, các trạng thái thích, ghét, buồn, vui, được, mất... đều là khổ, không có gì là ta và của ta, tất cả mọi thứ đều do duyên mà sanh, có rồi sẽ mất.

Ở đây chỉ nói tổng quan về sự thực hành. Sau này thực hành sâu hơn, kỹ hơn dưới sự dẫn dắt của thiền sư, hành giả sẽ hiểu rõ hơn, sâu hơn các tướng trạng, cách ghi nhận các trạng thái của Thân, Thọ, Tâm, Pháp qua việc hành thiền Minh sát.

IX. CĂN TÁNH VÀ ĐỀ MỤC

1. Thiền chỉ

Theo “Thanh tịnh đạo,” có 6 căn tánh hay 6 khuynh hướng tâm lý là tham, sân, si, tín (Đức tin), giác (Thông minh), và tầm (Suy tưởng), nhưng sẽ có 1 căn tánh nào đó trong số này nổi trội. Thiền sư quan sát thiền sinh qua các oai nghi, cách ăn uống, ngủ nghỉ, làm việc để hiểu căn tánh của thiền sinh và hướng dẫn chọn đề mục thích hợp. Độc giả có thể tham khảo bài Sáu Tánh để tự phân tích xem mình có căn tánh nào nổi trội.

Sau đây là hướng dẫn căn bản để chọn đề mục thiền định theo căn tánh.

a. Căn tánh tham: 10 đề mục bất tịnh (Quán tử thi), 32 thể trước vì các đề mục này này giúp mình bớt tham đắm.

b. Căn tánh sân: 4 đề mục tứ vô lượng tâm và 4 đề mục màu sắc kasiṇa (Xanh, vàng, đỏ, trắng)

c. Căn tánh si và căn tánh tầm: Người có tánh si thường chậm chạp, u mê, có tánh tầm thì hay suy diễn, không có lập trường. Đề mục thích hợp là niệm hơi thở vì hơi thở vào ra rõ ràng, không có gì đáng hoài nghi.

d. Căn tánh tín: Người có tánh này thường dễ phát sanh niềm tin, đức tin nơi Tam bảo, thích làm các điều thiện. 6 đề mục thích hợp là niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí, niệm Giới, niệm Thiên.

e. Căn tánh giác: Người có tánh này thường dễ dạy, dễ nhận lỗi, dễ giác ngộ, thường thông minh, có trí tuệ thấy rõ, biết rõ thật tánh của các Pháp, có khả năng hiểu biết rõ các Pháp vi tế, nên phù hợp với 4 đề mục thiền định sau:

- Niệm chết
- Niệm tướng trạng thái tịch tịnh, an lạc Niết-bàn
- Niệm tướng về khía cạnh đáng ghê tởm của vật thực
- Phân tích tứ đại: đất (Trạng thái cứng, mềm, nặng, nhẹ, nhám, mịn), nước (Trạng thái kết dính, ngưng tụ, tan chảy), gió (Trạng thái chuyển động, căng phồng), lửa (Trạng thái nóng, lạnh)

Tuy nhiên, hành giả có bất cứ căn tánh nào trong 6 tánh cũng đều phù hợp với 10 đề mục thiền định sau:

- 4 đề mục hình tròn kasina đất, nước, lửa, gió
- Đề mục hư không (ākāśakasiṇa)
- Đề mục ánh sáng (ālokakasiṇa)
- 4 đề mục vô sắc

Hành giả có bất cứ căn tánh nào đều có thể sử dụng 10 đề mục thiền định trên làm đối tượng để hành thiền định, để có thể chế ngự được mọi phiền não bậc trung là 5 triền cái (nīvaraṇa), chứng đắc 4 bậc thiền sắc giới, và 4 bậc thiền vô sắc giới.

2. Thiền Quán

Tuỳ căn tánh mà một đề mục nào đó có thể thích hợp cho hành giả. Dưới đây là hướng dẫn căn bản.

- Thân quán niệm xứ hợp với người ái nhiều, trí chậm.
- Thọ quán niệm xứ hợp với người ái nhiều, trí nhanh.
- Tâm quán niệm xứ hợp với người tà kiến nhiều, trí chậm.
- Pháp quán niệm xứ hợp với người tà kiến nhiều, trí nhanh.

X. TÓM LƯỢC

Những điều cốt lõi nên nhớ trong bài này là:

1. Thời gian xuất hiện của hai loại thiền:

Thiền Chỉ có mặt từ trước khi Phật thành đạo.

Thiền Quán chỉ hiện hữu sau khi một vị Phật Chánh Đẳng Giác thành đạo và dạy lại cho chúng sanh cách thực hành.

2. Mục đích, kết quả hay lợi ích của 2 loại thiền:

Thiền Chỉ: Tạm thời đoạn trừ 5 triền cái, chứng cận định rồi an chỉ định hay các tầng thiền. Tâm người đắc thiền rất an lạc, vững chãi, không còn tham dục hay đắm vào 5 trần. Khi mạng chung, nếu tâm vẫn an trú trong thiền, người đó sẽ hóa sanh vào các cõi trời tương ứng với các tầng thiền đã chứng. Chư thiên ở cõi trời hưởng nhiều an lạc và tuổi thọ rất dài. Nhưng khi mạng chung, thì cũng lại tiếp tục đầu thai theo nghiệp lực trở quả, nghĩa là tiếp tục trôi nổi trong vòng sinh tử luân hồi.

Thiền Minh Sát Tuệ: Thực chứng tam tướng vô thường, khổ, vô ngã, đoạn tận 10 kiết sử, vô minh, tham ái, nhô tận gốc phiền não ngủ ngầm hay nhân của tham, sân, si không còn, chấm dứt sanh tử luân hồi, hay đắc Thánh, chứng ngộ Niết bàn. Đây là mục đích tối thượng của con đường tu tập, của đời Phạm hạnh, và nên là mục tiêu tất cả chúng ta nên hướng tới. Tất cả

thiền nghiệp nào gieo được mình nên nguyện là nhân dẫn đến quả giải thoát này.

3. Cách thực hành:

Việc hành thiền Định hay thiền Quán phải dựa trên nền tảng của một đời sống đạo đức, thanh tịnh như tri túc, nuôi mạng chơn chánh, giới trong sạch, thu thúc sáu căn... mới đem đến lợi ích, kết quả lớn vì thân, khẩu thanh tịnh thì tâm mới dễ an định, mới ngăn ngừa và dễ vượt qua các trở ngại trong thiền.

Thiền Chỉ: Hành giả chọn 1 trong 40 đề mục chế định hay đối tượng và sử dụng 2 trong 6 căn (ý và 1 trong 5 căn còn lại - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) để chú tâm niệm tưởng trên đề mục đó. Người hành thiền định cần một nơi yên tĩnh để thực hành. Trong 6 căn tánh căn bản của một con người, mỗi người sẽ có một căn tánh nổi trội và tùy căn tánh này mà hành giả chọn một đề mục thích hợp để hành thiền (Tham khảo Thanh Tịnh Đạo).

Thiền Minh Sát Tuệ: Hành giả sử dụng 6 căn (Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) và đối tượng là Thân, Thọ, Tâm, Pháp để ghi nhận, quan sát liên tục bất cứ cái gì xảy đến qua các căn hay bất kỳ cái gì nổi trội đang diễn ra trong thân và tâm một cách khách quan, “như nó đang là.” Do không cố gắng tập trung trên một đề mục nào, hành giả thiền Minh sát tuệ có thể hành thiền mọi lúc, mọi nơi, trong mọi tư thế, mọi sinh hoạt hằng ngày.

Tùy căn tánh mỗi người, trong 4 đề mục Thân, Thọ, Tâm, Pháp, cũng có đề 1 mục thích hợp cho một người.

Tùy công phu tu tập, tiềm năng Ba la mật, duyên lành được gần minh sư, Chánh Pháp... mà mức độ chứng ngộ của mỗi người sẽ khác nhau. Nhưng trên đây là định hướng, bản đồ cho chúng ta đi. Và vì không ai trong chúng ta có thể biết mình đã tạo những phước duyên gì, đã từng đi trên con đường tu tiến này chưa, còn bao xa nữa thì mình đến đích v.v., thay vì lăn tăn nghĩ ngợi, chúng ta chỉ nên dồn hết tâm lực vào một lựa chọn: cố gắng hết sức trên con đường mình đã chọn. Thầy chúc mọi người tinh tấn, kiên định và hạnh phúc trong mỗi bước đi, để đến và thấy những gì Phật và chư Thánh hiền Tăng “thấy.”

(Buổi giảng ngày 17/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Thiền chỉ là gì? Thiền quán là gì? Thời gian xuất hiện 2 loại thiền này là khi nào?
 - 2). Vì sao phải nên tu tập thiền chỉ, thiền quán? Nhiệm vụ, bản chất của thiền chỉ, thiền quán là gì?
 - 3). Đối tượng đề mục của thiền chỉ, thiền quán là gì?
- Chọn đề mục theo căn tánh là như thế nào?

- 4). Tu thiền chỉ, thiền quán sử dụng các căn như thế nào?
- 5). Tu thiền chỉ sẽ có kết quả lợi ích gì?
- 6). Tu thiền quán sẽ có kết quả lợi ích gì?

Bài 8: NĂM TRIỀN CÁI



-
- * DẪN NHẬP
 - * ĐỊNH NGHĨA
 - * MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ NĂM TRIỀN CÁI
 - * PHÂN TÍCH NĂM TRIỀN CÁI
-

I. DẪN NHẬP

Thưa quý Phật tử! Tối hôm nay, chúng ta tiếp tục lớp giáo lý cơ bản Khóa IV. Chủ đề tối hôm nay Thầy gửi đến quý đại chúng là “Năm Triền Cái - (Nīvaraṇa)”

Hôm trước, Thầy giảng bài “Tổng Quan Thiền Chỉ Và Thiền Quán” Thầy có nói chúng ta sẽ học một loạt năm bài kế tiếp nhau theo thứ tự là:

- Thứ nhất là bài “Tổng quan về Thiền Chỉ và Thiền Quán”
- Thứ hai là bài “Năm Triền Cái”, bài hôm nay chúng ta học.
- Thứ ba là bài “Tứ Thiền”.
- Thứ tư là bài “Mười Kiết Sử”.

- Thứ năm là bài “Tứ Quả Thánh”.

Tại sao Thầy giảng 5 bài này kế tiếp nhau? Bài “Tổng Quan Về Thiền Chỉ và Thiền Quán” là Thầy cho đại chúng có sơ đồ, con đường rõ ràng, là:

☞ Tu cái gì, tu đề mục nào, tu với tâm nào thì đắc được các tầng thiền (Thiền chỉ) để được an lạc, không đắm vào năm dục hiện tại. Và nếu mất với các tâm thiền đó thì được sanh lên các cõi Trời Phạm Thiên Sắc Giới và Vô Sắc Giới tùy theo tầng thiền đã chứng.

☞ Tu đề mục nào, với tâm nào thì đạt được kết quả của thiền quán, Niết-bàn, Thánh Quả chấm dứt con đường tử sanh.

Sau khi Tổng quan về Thiền Chỉ - Thiền Quán rồi, Thầy sẽ dành hai bài về Thiền Chỉ, là: Năm Thiền Cái và Tứ Thiền. Nghĩa là chúng ta tu như thế nào, đầu tiên là sẽ phải đưng cái gì, phải đoạn, đắc cái gì? Sau đó, chúng ta sẽ học hai bài là: “Đoạn Kiết Sử” và “Tứ Thánh Quả”. Quý đại chúng thấy Thầy sắp xếp rõ ràng không? Nhìn vào dàn bài sẽ thấy rõ con đường đi: "Đoạn năm triền cái thì chứng Tứ Thiền", "Đoạn mười kiết sử thì chứng Tứ Thánh". Đoạn mười kiết sử chứng Thánh là tu thiền quán. còn đoạn năm triền cái chứng Thiền là tu thiền chỉ. Trước khi vô từng bài như vậy, thì Thầy có bài Tổng quan. Cho nên chúng ta có loạt bài này sẽ có hiểu biết về Thiền Chỉ và Thiền Quán. Nếu đại chúng không học Giáo Pháp thì sẽ có thắc mắc

như thế này: “*Thưa Thầy! Tại sao thời Đức Phật, nhiều vị nghe thấy chứng dễ quá vậy? Đức Phật chỉ nói một câu thì đắc Thánh, đắc Thiền*”. Câu hỏi này đã được Thầy trả lời rồi. Đó là giọt nước cuối cùng, duyên cuối cùng được gặp Đức Phật, kèm với những nhân duyên điều kiện cần nữa, trong đó phải có Ba La Mật đầy đủ. Tu bao nhiêu kiếp và cùng với đầy đủ Ba La Mật thì mới đắc. Và còn tùy theo Hạnh nguyện của vị đó là A La Hán, A La Hán Đặc Hạnh, A La Hán Đệ Nhị Thượng Thủ Thanh Văn, Phật Độc Giác hay Phật Chánh Đẳng Giác thì các khoảng thời gian hành Ba La Mật sẽ khác nhau.

Quý đại chúng học để biết rằng không phải tự nhiên một vị nghe một câu thôi mà đắc. Mà trong vô số kiếp các vị đã phải máu lệ, khổ đau, khó khăn, hiểm nạn, tinh tấn hành vô số Ba La Mật. Giống như con gà nó ấp trứng, tới bước cuối cùng thì nó chỉ cần mổ cái trứng một cái thôi là con gà con nó nở.

Hôm nay, chúng ta học bài này (Năm triều cái), để thấy rằng: Để thành một bậc Đắc Thiền (Được Đức Phật gọi là Bậc Thượng Nhân) là đã rất khó rồi. Khó lắm quý vị! Nhiều khi Thầy có suy tư trước khi giảng, giảng mà khó quá thì quý vị sẽ nói: “*Sao mà khó vậy Thầy*”. Cho nên Thầy không dám nói theo ý của Thầy mà Thầy dẫn Kinh, dẫn Luận để Thầy nói. Quý vị lại nói: “*Khó quá nhiều khi nó xa rời thực tế của chúng con*”. Mà bây giờ Thầy giảng dễ quá, tu tèn tèn, tu kỷ

niệm, tu lai rai thì quá dễ rồi. “*Tu điều khó làm thì mới đắc điều khó đắc*”, đúng không? “*Đức Phật nói điều khó nói, làm điều khó làm, hành điều khó hành, nên Đức Phật đắc điều khó đắc*”.

Cũng vậy, chúng ta tu tập đoạn năm triền cái để chứng Thiền phải nói là cực kỳ khó (Thầy nói đây là mới chứng Thiền thôi). Còn đoạn mười kiết sử để Chứng Thánh thì Thầy xin thưa với quý vị là cực kỳ khó hơn nữa. Mà khó cái đó thì nó có cái giá của nó.

Cho nên Thầy nói là: “*Dạy quý vị khó quá*”, quý vị nói: “*Khó quá đôi lúc thấy nó không phù hợp với chúng con không Thầy?*”. Nên Thầy mới nói: “*Thôi thì Thầy vẽ bản đồ, rồi tùy duyên, tùy Ba La Mật và tùy nhiều điều kiện khác nữa, bản đồ Thầy vẽ, quý vị cố gắng được bao nhiêu thì cố gắng*”. Việc của Thầy nói dễ hiểu là đọc Kinh, đọc Luận, đọc sách giùm, Thầy vẽ bản đồ tóm tắt đường và còn tùy vào khả năng tu tập của quý vị.

Quý vị phải nhớ cái gì cũng phải có cái giá của nó, tu thiện cấp thấp thì được quả thiện cấp thấp, còn đoạn năm triền cái để chứng thiền là thiện cấp cao. Hôm nay và bài kế tiếp là chúng ta học thiện cấp cao. Thiện cấp thấp là Thầy dạy ở Khóa I và Khóa II rồi. Quý vị xem có phải các bài ở Khóa I và Khóa II Thầy có nhắc gì về Tứ Thiền hay Tứ Thánh nhiều không? Không. Tại vì Thầy mà nhắc về mấy điều này là quý vị đã chào tạm biệt Thầy hết rồi, Thầy phải đưa quý vị vô

từ từ. Bây giờ, mình vô tới đây rồi thì mình sẽ học đoạn năm triển cái để chứng Thiền là Thiện Cấp Cao. Còn đoạn mười kiết sử để chứng Thánh Quả là Thiện Rốt Ráo vượt ngoài Thiện Ác luôn.

Việc của Thầy là vẽ bản đồ cho quý vị. Còn việc đi tới đâu là tùy duyên của quý vị. Cho nên, học khó rồi, hành còn khó hơn nữa thì mới được điều khó. Chứ nếu dễ quá thì các bậc Thượng Nhân, bậc Đắc Thiền, bậc Thánh đầy ra đó rồi. Nhưng không, không thấy, ít lắm. Thời Đức Phật còn tại thế thì nhiều chứ càng ngày càng xa thời Đức Phật thì càng ít. Học bài Mật Pháp thì quý vị cũng hiểu rồi, cho nên *“thôi thì thôi thế, thế thì thế thôi”*. Thầy giảng bài, tạm gọi là trong khả năng của Thầy, Thầy soạn bài chủ yếu là Thầy dẫn Chánh Kinh và các bản Luận uy tín để quý vị nương vào làm bản đồ.

Quý vị phải ghi nhớ kỹ giùm Thầy câu: "Đoạn Triển Cái Chứng Thiền, Đoạn Kiết Sử Chứng Thánh". Muốn chứng Thánh phải đoạn mười kiết sử, muốn chứng thiền phải đoạn năm triển cái. Đoạn triển cái phải qua con đường thiền chỉ. Đoạn kiết sử phải qua con đường thiền quán. Mình phải nắm rõ ràng cùng với kết hợp các bài Thầy đã giảng hôm trước.

Trước khi vào bài, Thầy nói tại sao Đắc Thiền và Đắc Thánh lại khó. Thầy nói với đại chúng năm điều:

☞ **Điều thứ nhất:**

Để làm nền tảng cho việc đắc Thiền hoặc đắc Thánh thì nền tảng đầu tiên phải là Giới Luật, trên nền tảng của Giới Luật. Bài hôm trước mình đã học là giới sẽ giúp cho mình chế ngự các phiền não thô ở thân và ở khẩu. Khi mình giữ giới với tâm chánh niệm, với sự phòng hộ, với tâm Tàm - Úy thì mình luôn rất cẩn trọng, cẩn thận, chế ngự từng lỗi nhỏ, phòng hộ từng lỗi nhỏ, từng điều bất thiện nhỏ, những phiền não thô ở thân và ở khẩu.

Việc thứ nhất tại sao phải trên nền tảng của Giới? Tại vì khi mình giữ Giới được Thanh Tịnh, thì đầu tiên khi bước vào Thiền mình đỡ có cái Tâm Trạo Hối (Trạo là phóng dật. Hối là hối hận, hối tiếc). Giả dụ mình có những điều bất thiện mình làm ở thân và khẩu, khi mình vào Thiền, những điều đó dễ làm cho mình bị Trạo Hối. Cho nên mình chế ngự những điều bất thiện ở Thân - Khẩu làm cho mình đỡ có cái Tâm Trạo Hối trong lúc mình hành Thiền.

Thứ hai là mình giữ Giới để đoạn, chế ngự những phiền não thô. Bên ngoài mình chế ngự những phiền não thô rồi, khi mình bắt chân lên, hoặc khi bắt đầu các đề mục hành Thiền Chỉ hoặc Thiền Quán thì lúc đó chúng ta mới bắt đầu quay vào bên trong. Thực tập Thiền Chỉ để chế ngự những phiền não bậc trung. Và hành Thiền Quán để đoạn tận những phiền não thâm sâu, những kiết sử nhiều đời nhiều kiếp đã kết lại sai khiến mình. Cho nên mình phải giữ Giới, trên nền tảng

của Giới là như vậy. Ta sống một cuộc sống phòng hộ với Chánh Niệm, Tàm Úy, ngăn ngừa, chế ngự những lỗi nhỏ nhất có thể. Giữ giới trên nền tảng Thanh tịnh như vậy khi mình vào Thiền chờ cho mình có tâm trạo hối, tâm hối hận hối tiếc. Bên ngoài mình đã chế ngự các phiền não thô rồi thì mình có cơ hội để quay vào bên trong.

Nói về Giới thì người Tại gia có Giới của người Tại gia, như: 5 Giới, 8 Giới, 10 Giới. Người Xuất gia thì có Giới của người Xuất gia, như: Sadi, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni ... Trong Thanh Tịnh Đạo có nói 4 loại giới:

- Thứ nhất là Giới Biệt Biệt Giải Thoát Thu Thúc Giới tức là giữ những Giới Bỏ. Ví dụ quý Thầy, quý Sư Cô thọ giữ mấy trăm giới. Chính những giới đó là để ngăn ngừa những lỗi nhỏ. Chế ngự những phiền não, những bất thiện bằng cách giữ những giới mình đã thọ.

- Thứ hai là Giới Thu Thúc Lục Căn. Cái này Thầy đã có dạy trong bài Pháp Học - Pháp Hành - Pháp Thành. Chỗ Pháp Hành Thầy dạy về Pháp Hành Giới. Thầy đã giảng rồi nay Thầy chỉ lướt lại thôi. Thu thúc lục căn tức là 6 Căn tiếp xúc 6 Trần thì không nắm giữ tướng chung tướng riêng. Đại ý là khi căn tiếp xúc trần mình luôn chánh niệm để đừng cho khởi tâm tham, tâm sân.

- Thứ ba là Giới Nuôi Mạng Chân Chánh gọi là Chánh Mạng. Với người Cư sĩ thì tránh 5 nghề tà mạng:

1- *Buôn bán vũ khí (Satthavaṇijjā)*, nghĩa là buôn bán bất cứ vật gì gọi là khí giới, công cụ dùng để giết hại nhau như gươm đao, cung nỏ, súng đạn v.v...

2- *Buôn bán chúng sanh (Sattavaṇijjā)*, theo chú giải, giải thích điều gọi là buôn bán chúng sanh tức bán con người cho mua về làm nô lệ.

3- *Buôn bán thịt (Mamsavaṇijjā)*, theo chú giải, điều gọi là buôn bán thịt là buôn bán thú vật cho người ta mua về nuôi hoặc ăn thịt, kể cả việc mua đi bán lại thịt thú được giết mổ.

4- *Buôn bán chất say (Majjavaṇijjā)*, nghĩa là buôn bán các chất làm cho say nghiện, như các loại rượu, cần sa á phiện ...

5- *Buôn bán độc dược (Visavaṇijjā)*, tức là buôn bán chất độc, thứ dùng để đầu độc hại chúng sanh.

(Theo CƯ SĨ GIỚI PHÁP, Tỳ - Kheo Giác Giới – *Bodhisīla Bhikkhu* (THERAVĀDA - PHẬT GIÁO NGUYÊN) biên soạn).

Với người Xuất gia thì có Chánh Mạng của người Xuất gia. Như Ngài Xá Lợi Phất có dạy: "Ăn không nhìn xuống, không nhìn lên, không nhìn bốn phương phụ, không nhìn bốn phương chính". Đó là Chánh Mạng của Người Xuất gia.

- Thứ tư là Giới liên quan đến việc Thọ Dụng Bốn Món Vật Dụng hay gọi là Tứ Sự: Com Ăn, Áo Mặc,

Chỗ Ở, Thuốc Trị Bệnh. Đó là nói về người Xuất gia. Khi ăn thì ăn để làm gì? Mặc là để làm gì? Uống thuốc để làm gì? Chỗ ở để làm gì? Hôm trước mình đã học rồi. Ăn là để có sức khỏe để nuôi bảo dưỡng cái thân này, để có sức khỏe thực hành phạm hạnh. Mặc là để che nắng, che mưa, che nóng, rét, che đầy sự trần trụi, ruồi muỗi ... Uống thuốc cũng vậy, Trú xứ cũng vậy chỉ là để che nắng che mưa ngăn ngừa côn trùng.

Khi mà giữ được những giới như vậy là những điều căn bản. Trên nền tảng đó luôn sống với tâm Tàm - Quý, phòng hộ để chế ngự những phiền não. Ở đây, nhớ là chế ngự phiền não thô ở thân và khẩu tùy theo người Cư sĩ hay Xuất gia mà có những cái giới của mình. Đó là điều thứ nhất.

☞ Điều thứ hai:

Sau khi có giới căn bản rồi, thứ hai là chúng ta phải liên quan đến những chương ngại bên ngoài. Tu tập nó khó là như vậy đó. Người Xuất gia có những chương ngại bên ngoài của người Xuất gia. Người Cư Sĩ có những chương ngại bên ngoài của người Cư sĩ. Theo Thanh Tịnh Đạo kể ra có 10 Chương ngại:

- **Chương ngại thứ nhất** là: Trú Xứ. Ở ngoài đời thì trú xứ như là cái nhà, cái phòng của quý vị. Còn ở trong chùa thì trú xứ là cốc, liêu, chùa. Trú xứ của mình đôi khi không có thuận lợi để cho mình tu tập. Ví dụ,

quý vị hành thiền chỉ mà nhà quý vị ngay gần chợ suốt ngày ồn ào, người ta hát karaoke âm âm thì quý vị tu thiền chỉ là rất khó. Ngồi hành thiền, theo dõi hơi thở, cột tâm vào đề mục hành thiền mà cứ nghe hát karaoke, nghe cãi nhau, ... thì khó lắm. Có khi chướng ngại nhỏ hơn là cái phòng, lớn hơn là cái nhà, người xuất gia thì cái Chùa. Có những điều từ trú xứ nó làm gây cho mình chướng ngại thì rất khó tu.

- **Chướng ngại thứ hai** là: Gia Đình. Người Cư sĩ thì có cha mẹ, vợ, chồng, con cái, anh chị em...Đôi lúc những chướng ngại, những tình cảm, vướng bận đó cũng làm chướng ngại cho mình. Làm cho mình khó hành thiền chỉ hay thiền quán. Còn người xuất gia thì chướng ngại là Thầy, Trò, Đệ tử, Phật tử.

- **Chướng ngại thứ ba** là Lợi Dưỡng. Ở ngoài đời là đời sống quá sung túc, đầy đủ. cơm ăn, áo mặc, nhà cửa, xe cộ, tiền bạc. Mỗi tháng mà quý vị làm được 100 ngàn đô thì không có ngồi ở đây. Mỗi tháng mà làm được 1 tỷ thì quý vị chắc sẽ ít bỏ công mà ngồi đây học Pháp, khó cho quý vị ngồi yên để mà hành Thiền lắm. Còn nói về người Xuất gia thì đầy đủ về Tứ sự, nói rộng ra là mọi thứ xung quanh đầy đủ. Nói theo Đức Phật gọi là sự lợi dưỡng. Nếu không khéo tu thì đó là một sự chướng ngại.

- **Chướng ngại thứ tư** là Lớp Học. Lớp học ở đây là một lớp học thường xuyên hay một nhóm đệ tử. Khi mình lo hành thiền mà mình phải tập trung về lớp học,

tập trung lo cho nhóm đệ tử. Đó là một phần chương ngại.

- **Chương ngại thứ năm** là Xây Dựng. Nhà của quý vị mà xây dựng, sửa chữa hoài thì cũng khó tu. Chùa mà cứ xây dựng, sửa chữa hoài thì cũng khó để tu. Thầy đang nói về việc bắt đầu mình hành thiền.

- **Chương ngại thứ sáu** là Du Lịch. Một là quý vị thích đi du lịch. Hai là quý vị đang đi du lịch. Ba là kế hoạch chuẩn bị đi du lịch. Vì vậy, khi mà quý vị bắt đầu hành thiền thì việc du lịch phải dẹp qua một bên. Hành thiền mà cứ đi du lịch nơi này nơi kia thì sẽ rất khó để hành thiền. Thì thôi, quý vị cứ đi xong rồi về hành. Cứ vừa đi mà hành thiền thì khó lắm. Thầy giới thiệu cho quý vị có những kỳ quan ở bên trong Tâm mình nó đẹp lắm, mình đi vào trong mình mà khám phá nó.

- **Chương ngại thứ bảy** là Quyền Thuộc. Là những người quá thân thiết với mình. Thầy trò thân thiết. Ở ngoài đời là vợ chồng, con cái, những người thân thiết với mình. Có thể đó là những cản trở cho mình khi mình hành thiền.

- **Chương ngại thứ tám** là những U Nảo. U não ở đây là những thứ bệnh. Nếu hành thiền mà quý vị bị bệnh thì đó là một cản trở. Cho nên, để hành thiền đi xa quý vị phải có những bài tập căn bản, những bài tập yoga, bài tập khí công, một số bài tập để quý vị khỏe

về thân. Nếu có một số bệnh nặng thì phải lo chữa, chứ bệnh nặng thì khó mà tu. Hoặc phải chữa ở một căn bản nào đó chứ không thì bệnh tật cũng làm chướng ngại lớn khi mình hành thiền.

- **Chướng ngại thứ chín** là Sách Vờ. Quý vị mà đang trong giai đoạn tập trung, nghiên cứu sách vở nhiều quá thì nó làm chướng ngại khi hành thiền. Dĩ nhiên nó là thiện pháp nhưng ở đây đang nói tập trung nghiên cứu nó lại cản trở cho việc hành thiền.

- **Chướng ngại thứ mười** là Thần Thông. Chủ yếu thì Thần Thông là chướng ngại ở Thiền Quán. Tại vì khi mình tu Thiền Định ở Tâm Tứ Thiền thì Thần Thông là sản phẩm của Thiền Định. Nó chỉ chướng ngại về Tuệ khi mình Tu Thiền Quán. Còn Thiền chỉ nếu có duyên nghiệp quá khứ thì chỉ cần Tứ Thiền là có thể luyện Thần Thông. Còn không có duyên quá khứ đã luyện Thần Thông rồi thì mình phải tu tới Bát Thiền xong rồi quay lại Tứ Thiền mình mới luyện Thần Thông được.

Quý vị thấy khó chưa? “Muốn hàng đầu thì đừng có đầu hàng”. Thầy mới đưa ra có mấy cái là thấy muốn hơi đầu hàng rồi đúng không?

☞ **Điều thứ ba:**

Sau khi mình có Giới Luật căn bản, có những chướng ngại mình sắp xếp xong thì mình phải có vị Thầy lành bạn tốt (Hay gọi là các bậc Thiện Tri Thức).

Thầy lành ở đây là vị Thầy mà nói theo trong thời Đức Phật đó chính là Đức Phật, các bậc Thánh. Thầy lành vào thời sau này chính là những vị có kinh nghiệm tu học, tu tập, có trí tuệ, có đức hạnh. Có một lần Ngài A Nan có thưa với Đức Phật rằng: "Lý Tưởng của đời sống Phạm Hạnh là nửa đời phạm hạnh tùy thuộc vào bạn vào bậc Thiện Tri Thức, Thầy Lành Bạn Tốt". Đức Phật mới trả lời là "Cả một đời luôn".

Quý vị nhớ hiểu Thầy Bạn ở đây ngoài con người ra thì đó còn là những quyển sách, những trang Kinh, những người mình gặp gỡ, những gì mình đang học, đang tu. Đó đều hiểu theo nghĩa rộng là Bạn. Bạn ở đây mình hiểu là như vậy, nó ảnh hưởng đến cả một đời Phạm Hạnh. Cho nên Tu phải có Bạn, Tu phải có Thầy Lành Bạn Tốt.

Cái thứ ba Thầy muốn nói là Tu phải có Thầy hướng dẫn. Trước nhất thời xưa thời Đức Phật thì Đức Phật chính là Bậc Thiện Tri Thức cho quý Thầy, quý Cô, quý Phật Tử. Các vị đó tới hỏi Pháp nơi Đức Phật rồi Đức Phật cho đề mục thực hành thiền chỉ hay thiền quán. Dưới đó là ai? Là các bậc Thánh các đệ tử của Đức Phật đó là Tứ Quả, Tam Quả, Nhị Quả, Sơ Quả hoặc là các bậc đắc Thiền hoặc là các bậc tuy là phàm nhân nhưng đắc Thiền hoặc các bậc Thầy thông suốt Kinh điển. Đều là những bậc Thầy lành của mình. Các vị nên nhớ, nương tựa Thầy lành thì Thầy lành phải hiểu nghĩa rộng như vậy. Nương tựa Thầy lành sẽ

hướng mình về con đường Bát Chánh Đạo. Tức là con đường đưa mình tới Thánh Quả.

Và ở đây nữa là khi mình tu tập thiền chỉ - thiền quán thì mình phải cố gắng sắp xếp tìm cho mình một vị Thầy có kinh nghiệm. Còn đắc Thánh hay không thì mình không dám nói vì đắc hay không thì mình không biết.

☞ Điều thứ tư:

Sau khi gặp Thầy Lành rồi thì mình chọn đề mục thích hợp. Hôm trước Thầy nói đề mục Thiền Chỉ là 40 đề mục. Mình chọn 1 trong 40 đề mục đó. Còn Thiền quán là 4: Thân - Thọ - Tâm - Pháp. Sau khi tìm được Thầy rồi thì vị Thầy nhìn thấy được căn cơ của mình mà Thầy dạy cho mình đề mục thích hợp nào đó. Ví dụ như Tu Thiền Chỉ có 6 Tánh: Tham - Sân - Si - Tín - Giác - Tàm. Thì vị Thầy thấy mình hợp với tánh nào sẽ cho mình đề mục mình Tu tập. Còn bên Thiền Quán, Thiền Tứ Niệm Xứ, nếu Ái nhiều Trí chậm thì mình Niệm Thân; Ái nhiều Trí nhanh thì Niệm Thọ; Tà Kiến nhiều Trí chậm thì Niệm Tâm; Tà Kiến nhiều Trí nhanh thì Niệm Pháp. Mấy cái này thì hôm trước mình đã học rồi. Nghĩa là có Thầy, có đề mục thích hợp. Đó là điều thứ tư Thầy muốn nói.

☞ Điều thứ năm:

Chọn một trú xứ thích hợp. Trong Kinh điển đề cập đến 18 loại Chùa không tiện cho việc tu Thiền. Đó

là: Quá Lớn, Mới Lập, Hư Nát, Gần Đường Lộ, Có Ao Hồ, Có Các Loại Cây Có Hoa Trái, Được Nhiều Người Ưa Chuộng, Ngôi Chùa Ở Thành Phố, Ở Giữa Rừng Cây hay Cánh Đồng, Có Người Hay Cãi Nhau, Ở Bến Cảng, Ở Vùng Biên Địa, Ở Biên Giới, Ngôi Chùa Thường Có Phi Nhân Lai Vãng, Không Gần Bạc Thiện Tri Thức. Trừ khi vị ấy đã tu tập vững vàng còn không hành giả sơ cơ nên tránh ở những chỗ như này.

Trú xứ thích hợp có 5 điều để cho mình nhận biết, được Đức Phật chỉ dạy:

- Không quá xa cũng không quá gần một ngôi làng có thể làm chướng ngại cho việc khát thực, và có một con đường sạch sẽ. Đối với người tu thì không quá xa cũng không quá gần để không quá khó khăn việc khát thực nuôi mạng, chánh mạng.

- Trú xứ phải yên tĩnh, hẻo lánh. Như ở tu ngay chợ ồn ào thì khó tu.

- Tránh được các khắc nghiệt của thời tiết và các côn trùng, thú vật gây hại. Giả dụ chỗ đó ruồi muỗi nhiều, hôi quá, gần bãi rác, quá lạnh hay quá nóng cũng là một cản trở.

- Thứ tư là tương đối dễ dàng có được bốn món vật dụng cần dùng. Nói về người Xuất gia thì Com ăn, Áo mặc, Chỗ ở, Thuốc trị bệnh không quá khó khăn. Khó khăn quá cũng khó mà tu.

- Thứ năm phải thuận tiện cho việc gặp được vị Trưởng Lão Đa Văn hay các vị Thiện Tri Thức. Những vị mà các hành giả có thể tham vấn khi có những vấn đề khởi sanh trong lúc hành thiền. Tức là thuận tiện cho mình gặp được các Thầy của mình khi mình đang học, đang hành thiền, đang nương vào vị đó. Mình có thể dễ dàng để tới gặp gỡ các vị đó. Bây giờ thì dễ dàng hơn vì mình có thể thông qua facebook, zalo... mình có thể gọi điện thoại, hay qua video tham vấn các vị Thầy nào đó. Nhưng ở đây là ngày xưa Đức Phật dạy để mình có thể gần gũi, gặp được các vị Thầy để mình nương tựa, học hỏi. Đức Phật thường khen ngợi một trú xứ thích hợp sẽ hỗ trợ cho việc đắc Thiền.

Năm điều vừa rồi, quý vị xét lại xem. Thứ nhất là Giới Luật, Thứ hai là Loại bỏ chướng Ngại. Thứ ba là tìm Thầy - Bạn. Thứ tư là tìm Đề mục. Và Thứ năm là chọn Trú Xứ.

Sau khi có được 5 điều đó rồi, bắt đầu mình bắt chân (Không nhất thiết phải là kiết già) thì bắt đầu mình quay về bên Trong. Vị này lúc này hài lòng với những gì đang có và sống Chánh Niệm, phòng hộ 6 Căn. Bắt đầu bước vào con đường, bắt đầu bước vào hành trình, bắt đầu bước vào cuộc Tu. Và hành trình đó, cuộc Tu đó, con đường đó phải đặng đầu tiên là Năm Triền Cái. Quý vị thấy khó chưa, cuộc tu của mình, hành trình của mình, con đường của mình để loại bỏ rất nhiều điều. Bắt đầu mình hài lòng với những gì mình đang có. Lúc

đó mà quý vị còn ham muốn ăn uống, tứ sự này kia là rất khó Tu. Lúc này bắt đầu hành trình cô độc. Khi đó thì Đức Phật, Kinh sách, Thầy bạn... chỉ là hỗ trợ cho mình thôi. Khi bắt đầu quay vào bên trong để hành Thiền Chi - Thiền Quán thì phải cô độc, tự mình đi trên con đường. Các vị Thầy, bạn, Kinh sách chỉ hỗ trợ chỉ dẫn cho mình con đường, bản thân mình phải tự nỗ lực hành trì. Các vị ấy không có hành trì cho mình, nếu có thì Đức Phật, các Bậc Thánh đã hành cho mình rồi, thì mình đã ngon lành rồi đâu còn ngồi đây đau khổ đầy nước mắt.

Thấy khó chưa, mới mở bài vô gặp chương ngại đủ thứ rồi đó. Mới thiện cấp cao mà mình đã muốn dội rồi. Cho nên quý vị phải hiểu tại sao là không có nhiều vị đắc Thiền, đắc Thánh chưa? Mình mới chỉ học trên lý thuyết mà mình muốn dội gần hết rồi. Khi mà vô thực hành một vị mà đắc Thiền thôi thì Đức Phật gọi là bậc Thượng Nhân, chứ chưa nói là đắc Thánh. Do đó, Thầy ưu tư là không biết có nên nói hết ý cho quý vị nghe không. Nếu nói hết thì khó quá mà nói không hết thì quý vị thiếu. “Thôi thì thôi thế thế thì thế thôi”, Thầy nói cho quý vị bản đồ để tùy duyên quý vị bỏ được nhiều thì bỏ, buông được bao nhiêu thì buông.

Bây giờ mình bắt chân lên hành thiền đi vào bên Trong để gặp Năm Triền Cái. Vậy Năm Triền Cái đó là những cái gì?

II. ĐỊNH NGHĨA

1. Định nghĩa năm triền cái (Nīvarana)

Trước khi đi vào bài, Thầy xin định nghĩa về Năm Triền Cái.

- Năm: Là số 5
- Triền: Là sự trói buộc.
- Cái: Là sự che đậy.

Có 5 điều trói buộc, có 5 điều che đậy tâm của mình để làm tâm mình trói buộc trong phiền não, trói buộc trong khổ đau, trong nước mắt, trói buộc trong sinh tử luân hồi. Năm triền cái này che đậy, làm cho trí tuệ của mình yếu ớt. Năm triền cái trói buộc mình, che đậy mình làm cho không phát sanh được Trí tuệ, không phát sanh được Chánh Kiến để đắc Thiền đắc Thánh. Đó là những cản trở, đó là sự trói buộc mình khổ đau, sanh tử luân hồi, những phiền não gốc, mà Đức Phật nói đó là: "Một Đống Bất Thiện".

Đối với vị đắc Thánh A La Hán thì phải đoạn tận mười kiết sử. Còn đắc Thiền thì chỉ đoạn tạm thời năm triền cái trong lúc đắc Thiền, chỉ như là "đá đè cỏ" mà thôi.

Chi phần 5 Triền Cái gồm:

1/ Tham Dục (Kāmacchanda)

2/ Sân Giận (Byāpāda)

3/ Hôn Trầm – Thụy miên (Thīna-middha)

4/ Trạo - Hối (Uddhacca-kukkucca)

5/ Nghi (Vicikicchā)

Thầy rất muốn quý vị phải thuộc 5 Triền Cái và 10 Kiết Sử. Tại vì chúng ta muốn tu để đắc Thiền thì chúng ta phải biết 5 Triền Cái. Còn muốn đắc Thánh thì phải biết 10 Kiết Sử.

Mình tu mà các phiền não mình đoạn, ngay cả cái tên của nó ra sao mà mình không biết thì làm sao mình đoạn được nó. Đó là lý do vì sao mình phải học. Mình học mình mới biết hình tướng nó thế nào. *“Con muốn Chứng Thánh Thầy ơi!” “Vậy muốn Chứng Thánh thì đoạn cái gì con?” “Đoạn 10 Kiết Sử!” “Vậy con biết 10 Kiết Sử là gì không con?” “Dạ con không biết”. “Không biết thì làm sao mà đoạn”.*

2. Định nghĩa năm chi phần của triền cái

2.1. Tham dục (Kāmacchanda)

Tham dục ở đây là sự đắm vào 5 trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc. Nghĩa là đắm, tham qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Nội tham vào cái hình sắc là tỷ cái để mình tham mình đắm vào rồi. Thấy một người đẹp, dễ thương là mình tham, mình đắm qua con mắt. Thấy cái bình bông dễ thương, cây bút dễ thương, thấy râu chuôi đẹp, thấy bộ đồ đẹp, nhà đẹp, xe đẹp...là mình đắm qua

con mắt. Biết bao nhiêu cái như vậy. Nếu mình không có Tu thì đều đắm qua con mắt.

Đắm qua lỗ tai chính là âm thanh. Tham qua mũi đó là các mùi hương: Mùi hương của hoa, mùi hương của trầm, mùi hương này hương kia mình đắm vào ... Tham đắm vào vị tức là đồ ăn, thức uống. Cho nên, hôm trước Thầy có nói là mình còn ham ăn, ham mặc, ham ngủ thì mình đừng có mơ đến chuyện đắc Thiền. Hành Thiền mà quý vị còn ham ăn, ham ngủ, đắm vào 5 trần thì không đắc Thiền được. Vì nó nặng nề nó đè, nó kéo mình xuống. Cõi Dục nó kéo mình xuống. Vì cõi Dục là gốc của Tam Giới nên nó kéo mình xuống. Tâm bất thiện nó kéo mình xuống. Tham tức là đắm vào 5 trần. Ai sống ở Cõi Dục cũng dễ đắm vào 5 trần. Người có Tu thì đắm ít, còn người không biết tu thì đắm nhiều. Quý vị mà tu giỏi đắc được vào Sơ Thiền thì đoạn được 5 Triền Cái thì không còn đắm vào 5 Dục nữa. Ngày nào, chúng ta chưa đắc Thiền thì vẫn còn đắm vào 5 Dục. Chúng ta giữ giới thì giảm bớt được phần nào. Còn đắc Thiền thì mới hết Tham Dục. Thầy xin mở ngoặc là chúng ta hết Tham Dục chỉ trong lúc Đắc Thiền mà thôi.

2.2. Sân giận (Byāpāda)

Là biểu thị của sự hận, tức, bức bối, ghét bỏ, bất như ý... Đó là Tâm Sân.

2.3. Hôn Trầm - Thụy Miên (Thīna-middha)

Khi quý vị tu Thiền Chỉ mà bị chi phối bởi Hôn Trầm - Thụy Miên này thì quý vị không Tu Thiền được. Hôn Trầm - Thụy Miên là trạng thái tâm đã dục, lười biếng, chán nản, mệt mỏi và co rút của Tâm. Chỉ muốn ngủ từ sáng tới trưa, trưa dậy xong ăn rồi ngủ từ trưa tới chiều, chiều dậy ăn xong rồi ngủ từ chiều tới sáng... Cứ nhớ Hôn Trầm - Thụy Miên có hình ảnh rất dễ hiểu là hình ảnh lông gà khi nhúng vô nước nó rút lại. Nếu mà Tâm quý vị dính vào Hôn Trầm - Thụy Miên, chán nản, mệt mỏi, đã dục, ủ rũ, co rút lại thì quý vị đâu muốn học, đâu muốn Tu, đâu muốn Hành Thiền. Mà không Hành Thiền thì lấy đâu mà có Tầm, có Tứ được. Tầm là tâm tìm về đối tượng. Tứ là an trú tâm, cột trú tâm vào đối tượng. Mà mình đã dục, mệt mỏi, ủ rũ rồi thì làm sao tìm được đề mục mình Tu được. Tu Thiền Chỉ đầu tiên dĩ nhiên là gặp Năm Triền Cái mà quý vị gặp cái này đầu tiên, phiền não này đầu tiên thì quý vị dễ ấn sớ de lăm, bỏ Tu luôn. Ai mà bị rồi mới thấy cảnh nó chán nản, mệt mỏi. Có những tháng ngày thở thôi cũng mệt nữa. Mà không thở thì chết nên cũng phải ráng mà thở. Ngồi dậy lười biếng, chán nản, mệt mỏi. Lát nữa quý vị sẽ học cách đối trị lại Hôn Trầm - Thụy Miên. Học xong Thầy sẽ chỉ cách nhưng thật ra là Đức Phật chỉ cho chúng ta. Thầy hôm nay thì coi như là Thầy chỉ đọc Kinh giùm quý vị thôi. Đức Phật chỉ dạy đối trị với với phiền não này là mình phải làm gì, đối trị với Sân thì phải làm gì, đối trị với Tham dục thì phải làm gì?...

2.4. Trạo - Hối (Uddhacca-kukkucca)

Trạo là sự phóng Tâm, sự phóng dật, suy nghĩ lung tung, hay mình gọi là sự vọng tưởng, không có sự an tịnh của Tâm. Cái này chắc quý vị dễ biết rồi đúng không? Bắt chân lên Niệm Phật, theo dõi Hơi Thở là nó phóng lung tung. Nay biết tên nó là gì chưa? Là Trạo.

Còn bắt chân lên mà bắt đầu buồn ngủ thì biết là gì chưa? Là Hôn Trầm. Bắt chân lên mà thấy bức bối chuyện này, bức bối chuyện kia là biết tên nó là gì chưa? Là Sân. Bắt chân lên mà nó Tham cái này, Tham cái kia biết gọi tên nó là gì chưa? Là Tham dục.

Hối là sự hối tiếc. Hối tiếc cái gì? Hối tiếc tại sao điều thiện đó mình không làm. Và Hối tiếc tại sao điều ác đó mình lại làm. Tại sao? Tại sao? Ngày đó tại sao mình lại cắt cổ gà. Ăn cho no cái bao tử mà mình cắt cổ không biết bao nhiêu con gà. Tại sao ngày đó mình lại chửi người đó? Tại sao ngày đó mình lại có lời thề độc như vậy? Bất thiện đã làm. Tại sao ngày đó có cơ duyên lành như vậy mà mình không làm? Tất cả điều đó đều gọi là Hối. Thiện mà mình không chịu làm. Ác mà mình đã làm. Hối nó làm cho mình không có yên. Cho nên tại sao mình phải giữ Giới để mà chế ngự các phiền não thô ở thân và khẩu.

2.5. Nghi (Vicikicchā)

Nếu trong thời kỳ Có Phật thì nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng, nghi Giới, nghi Thầy, nghi Bạn, nghi đường lối tu của mình có đúng không? Tu vậy có đắc Thiền đắc Thánh hay không? Nghi là nghi những cái cốt tủy. Chứ không phải nghi cái này là đồ hiệu hay đồ giả, không phải nghi như vậy. Nghi những cái cốt tủy của sự sanh tử.

Còn trong thời kỳ Không có Phật thì nghi cái gì? Thì nghi Thầy, nghi Bạn, nghi đường lối Tu của mình. Đó là Năm Triền Cái.

Thầy xin tóm lược lại: Thứ nhất là tham dục đắm vào năm trần. Thứ hai là tâm sân bất mãn, khó chịu, bất như ý với những cái mà nghịch ý với mình, những cái mà chướng ngại tướng với mình. Thứ ba là Hôn Trầm - Thụy Miên trạng thái co rút, ủ rũ, dể dợt, lười biếng, chán nản của Tâm. Thứ tư là Trạo - Hối. Trạo là trạng thái phóng Tâm, phóng dật, vọng tưởng, tâm suy nghĩ lung tung, không yên. Hối là sự hối hận, hối tiếc điều thiện đã qua sao không làm, điều ác lại làm. Và Nghi vào thời không có Phật là nghi Thầy, nghi Bạn, nghi đường lối Tu của mình không biết có đạt được kết quả hay không? Còn vào thời kỳ có Phật thì nghi Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thầy Bạn, đường lối Tu của mình.

III. MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ NĂM TRIỀN CÁI

1. Những ví dụ về năm triền cái

1.1. Kinh Sa Môn Quả, Trường Bộ Kinh

“Này Đại vương, như một người mắc nợ, liền làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, người ấy không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia mắc nợ nên làm các nghề nghiệp. Những nghề này được phát đạt, ta không những trả được nợ cũ, còn có tiền dư để nuôi dưỡng vợ". Người ấy nhờ vậy được sung sướng, hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị bệnh, đau đớn, trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Sau một thời gian người ấy khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị bệnh, đau đớn trầm trọng, ăn uống không tiêu, thể lực suy yếu. Nay ta khỏi bệnh, ăn uống tiêu thông, thể lực khôi phục". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, như một người bị nhốt trong ngục. Người ấy sau một thời gian, được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị nhốt trong ngục, nay ta được khỏi tù tội, an lạc kiện toàn, tài sản không bị giảm tổn". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, **như một người nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại.** Người ấy, sau một thời gian, thoát khỏi cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người được giải thoát, được tự do đi lại. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia bị cảnh nô lệ, không được tự chủ, lệ thuộc người khác, không được tự do đi lại. Nay ta thoát cảnh nô lệ, được tự chủ, không lệ thuộc người khác, một người được giải thoát, được tự do đi lại". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Này Đại vương, **như một người giàu có, nhiều tài sản, đang đi qua bãi sa mạc, thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm.** Người ấy, sau một thời gian đã đi khỏi sa mạc, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm. Người ấy nghĩ: "Ta trước kia giàu có, nhiều tài sản, đi qua bãi sa mạc thiếu lương thực, đầy những nguy hiểm. Nay ta đã đi qua khỏi bãi sa mạc ấy, đến đầu làng vô sự, yên ổn, không có nguy hiểm". Người ấy nhờ vậy được sung sướng hoan hỷ.

Như vậy, này Đại vương, Tỷ-kheo tự mình quán **năm triền cái chưa xả ly, như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc.** Này Đại vương, cũng như không mắc nợ, như không bệnh tật, như được khỏi tù tội, như được tự do, như đất lành yên ổn, này Đại vương, Tỷ-kheo quán năm triền cái khi diệt trừ chúng. ”

(Trích Kinh Sa Môn Quả (Sàmannaphala sutta),
Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya) - Hòa thượng Thích
Minh Châu dịch Việt)

1.2. Kinh Sangàrava, Tương Ưng Giác Chi, Kinh Tương Ưng

“55. V. Sangàrava (S.v,121)

1) Như vậy tôi nghe.

*Một thời, Thế Tôn trú ở Sàvatthi (Xá-vệ), tại
Thắng Lâm, trong vườn ông Anàthapindika (Cấp Cô
Độc).*

*2) Rồi Bà-la-môn Sangàrava đi đến Thế Tôn; sau
khi đến, nói với Thế Tôn những lời chào đón hỏi thăm,
sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu,
vị ấy liền ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, Bà-la-
môn Sangàrava thưa với Thế Tôn:*

*3) -- Do nhân gì, do duyên gì, thưa Tôn giả
Gotama, có khi các chú thuật (mantà) mà tôi học thuộc
lòng lâu ngày (sajjhàyakatà: đọc tụng) lại không nhớ
đến được, còn nói gì các chú thuật không được học
thuộc lòng? Do nhân gì, do duyên gì, thưa Tôn giả
Gotama, có khi các chú thuật mà tôi không học thuộc
lòng lâu ngày, lại nhớ đến được, còn nói gì các chú
thuật được học thuộc lòng?*

I

4) -- *Này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị dục tham (kàmaràga) xâm chiếm, bị dục tham chi phối và không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.*

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gồm lãc, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, không có thể như thật biết được, thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị dục tham xâm chiếm, bị dục tham chi phối, không như thật rõ biết sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

5) *Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị sân xâm chiếm, bị sân chi phối, không như thật biết sự xuất ly khỏi sân đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi*

ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị sân xâm chiếm... Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

6) Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, bị hôn trầm thụy miên chi phối, không như thật biết sự xuất ly ra khỏi hôn trầm thụy miên đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

7) Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm, bị trạo hối chi phối, không như thật biết sự xuất ly khỏi trạo hối đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

8) Lại nữa, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm, bị nghi hoặc chi phối, và không như thật biết sự xuất ly khỏi nghi hoặc đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy không như thật biết và thấy sự lợi ích của mình; trong khi ấy, không như thật biết và thấy sự lợi ích của người; trong khi ấy, không như thật biết và thấy sự lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối. Ở

đây, một người có mắt muốn ngắm khuôn mặt của mình, không thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm, bị nghi hoặc chi phối... còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.

9) Đây là nhân, đây là duyên, này Bà-la-môn, có khi các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ đến được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng.”

(Trích Bài Kinh 55. V. Sangàrava (S.v,121) VI. Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi, Chương Hai: Tương Ứng Giác Chi Tập V - Thiên Đại Phẩm, Tương Ứng Bộ Kinh Samyutta Nikàya - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Đức Phật thí dụ người bị tâm tham chi phối như là người mắc nợ, và hình ảnh đó ví như nước pha màu.

Người bị tâm sân chi phối như người bị bệnh. Đức Phật ví như là nước nấu sôi. Người bị hôn trầm - thùy miên như ngục tối, trạng thái như nước rong rêu. Người bị trạo hối thì như nô lệ trạng thái là nước gợn sóng. Người bị nghi chi phối thì như người lạc đường, trạng thái như là nước bám cặn.

2. Một đồng bất thiện

Phật dạy Năm Triền Cái là một đồng bất thiện.

“(II) (52) Đồng

1. - *Nói đến một đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đồng bất thiện tức là năm triền cái. Thế nào là năm?*

2. *Dục tham triền cái, sân triền cái, hôn trầm thụy miên triền cái, trạo hối triền cái, nghi triền cái.*

Nói đến một đồng bất thiện, này các Tỷ-kheo, nói một cách chơn chánh là nói đến năm triền cái. Thật vậy, này các Tỷ-kheo, toàn bộ đồng bất thiện này, này các Tỷ-kheo, tức là năm triền cái.”

(Trích bài Kinh Đồng, VI. Phẩm Triền Cái, Chương V - Năm Pháp, Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Quý vị thấy chưa? Năm Triền Cái nó là một đồng bất thiện chi phối Tâm của mình. Một đồng như vậy, quý vị nghĩ xem để đoạn trừ nó là khó hay dễ? Quá khó luôn (Quý vị nhớ là đang nói về Tu Thiên Chỉ).

Bài Năm Triền Cái, Mười Kiết Sử quý vị nên lưu về, nếu được thì in ra những cái cốt tủy để mình biết mà mình Tu. Đặc biệt, những bài giảng trong Khóa IV này, quý vị nên nghe lại, có sách thì đọc sách lại.

3. Năm triền cái làm yếu ớt trí tuệ

Trong Kinh Tăng Chi, Chương Năm Pháp, Phẩm Triền Cái, Phật dạy như sau:

“(I) (51) Ngăn Chặn

1. Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở Sàvatthi, tại Jetavana, khu vườn của ông Anàthapindika. Tại đấy, Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo.*
- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.*

Các vị Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

2. - Có năm chương ngại triền cái này, này các Tỷ-kheo, bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Thế nào là năm?

3. Dục tham, này các Tỷ-kheo, là chương ngại triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Sân, này các Tỷ-kheo, là chương ngại triền cái bao phủ tâm làm yếu ớt trí tuệ. Hôn trầm thụy miên, này các Tỷ-kheo, là chương ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Trạo hối, này các Tỷ-kheo, là chương ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ. Nghi, này các Tỷ-kheo, là chương ngại, triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là năm chương ngại triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ.

4. Nay các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy không đoạn tận năm chương ngại triền cái này bao phủ tâm, làm yếu

ớt trí tuệ, không có sức mạnh, và trí tuệ yếu kém, sẽ biết lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, hay sẽ chứng ngộ được pháp Thượng nhân, tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một con sông chảy, từ núi xuống, chảy thật xa, dòng chảy nhanh cuốn trôi mọi vật. Rồi có người lấy cày mở hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỷ-kheo, dòng sông ấy ở chặng giữa bị trở ngại, tràn rộng, bị chuyển hướng, không còn chảy ra xa, không còn chảy nhanh, không cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy không đoạn tận năm chướng ngại triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, không có sức mạnh và trí tuệ yếu kém, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, trí kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này không xảy ra.

5. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy, sau khi đoạn tận năm chướng ngại triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, có sức mạnh và có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết lợi ích của người, hay sẽ biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.

Ví như, này các Tỷ-kheo, một con sông chảy từ núi xuống, chảy thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật. Có người chặn đóng lại các cửa miệng hai bên bờ sông. Như vậy, này các Tỷ-kheo, dòng sông ấy ở chặng giữa không bị trở ngại, không có chảy tràn, không bị chuyển hướng, chảy được thật xa, dòng nước chảy nhanh, cuốn trôi mọi vật.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy sau khi đoạn tận năm chướng ngại triền cái này bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, có sức mạnh, có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, hay sẽ biết được lợi ích của người, hay có thể biết lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.”

(Trích bài Kinh Ngăn Chặn, VI. Phẩm Triền Cái, Chương V - Năm Pháp, Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Vậy quý đại chúng đã hiểu tại sao mình vô minh hoại, trí tuệ mình không sáng và không có Chánh kiến chưa? Tại vì mình bị Năm Triền Cái nó che đây, che phủ, bao phủ tâm mình, làm trí tuệ mình yếu ớt. Vì vậy muốn có Trí tuệ sáng suốt thì mình phải đoạn Năm Triền Cái. Mà đoạn Năm Triền Cái là đắc Thiền. Từ Sơ Thiền đến Tứ Thiền. Mình có nền tảng rồi mình chuyển qua Thiền Quán để mình đắc Thánh.

Thầy chỉ nói lướt thôi. Thầy chỉ vẽ bản đồ. Mà trong bản đồ này thì có rất nhiều bài. Nên thầy nói lướt như vậy để cho quý đại chúng có tư liệu.

4. Thức ăn của vô minh

Đức Phật dạy:

“Vĩ như, này các Tỷ-kheo, trên một ngọn núi có mưa rơi nặng hạt, nước mưa ấy chảy xuống theo sườn dốc; làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng; sau khi làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng, chúng làm đầy các hồ nhỏ. Sau khi làm đầy các hồ nhỏ, chúng làm đầy các hồ lớn; sau khi làm đầy các hồ lớn, chúng làm đầy các sông nhỏ; sau khi làm đầy các sông nhỏ, chúng làm đầy các sông lớn; sau khi làm đầy các sông lớn, chúng làm đầy biển cả. Như vậy là thức ăn của biển lớn, của đại dương và như vậy là viên mãn.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, không giao thiệp với các bậc Chân nhân được viên mãn, thời làm viên mãn không có nghe diệu pháp; không có nghe diệu pháp được viên mãn, thời làm viên mãn không có lòng tin; không có lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn phi như lý tác ý; phi như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn không chánh niệm tỉnh giác; không chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn không chế ngự; các căn không chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba ác hành; ba ác hành

được viên mãn, thời làm viên mãn năm triền cái, năm triền cái được viên mãn, thời viên mãn vô minh.

Như vậy, đây là thức ăn của vô minh, và như vậy là sự viên mãn.”.

(Trích Bài Kinh Vô Minh, Phẩm Song Đôi, Chương Mười Pháp, Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Đây là Công thức bằng vàng mà Thầy nói, là điều cực kỳ quan trọng, vì từ đây mà mình cứ khổ đau cứ vô minh hoài. Quý vị thấy trước nhất và đầu tiên là không giao thiệp, không gặp gỡ, không tìm gặp bậc Thiện Tri Thức, không tìm Thầy lành bạn tốt. Quý vị xem có phải lâu nay quý vị hỏi Thầy: “*Thầy ơi! Con muốn tu tiến bộ thì phải làm sao?*” Luôn luôn trước nhất đầu tiên Thầy hay nói là phải đi tìm Thầy lành bạn tốt phải không?

Do mình không gặp các Bậc Chân Nhân, Thầy lành bạn tốt nên mình cứ vô minh. Do mình không gặp Thầy lành bạn tốt nên mình đâu có được lắng nghe lời dạy, lời hay ý đẹp của các vị ấy, của Đức Phật. Không gần thì không nghe, mà không nghe thì mình không có lòng tin (Không có nghe mà nếu mình tin thì đó dễ là niềm tin tà kiến, niềm tin cuồng tín, tà tín). Mà không tin thì phi như lý tác ý. Nghĩa là không nghe thì không hiểu được, mà không hiểu được thì mình hay suy nghĩ những điều không đúng với sự thật. Ví dụ cuộc đời này

là Vô thường - Khổ - Vô ngã mà mình suy tư ngược lại sự thật đó. Cuộc đời này có nhân có quả có nghiệp lý mà mình suy tư ngược lại những điều đó. Suy tư ngược lại với những điều sự thật thì gọi là Phi Như Lý Tác Ý.

Cho nên mình không gặp Thầy lành bạn tốt mình không được nghe Diệu Pháp, không nghe Diệu Pháp thì mình không có lòng tin, không có lòng tin thì mình suy tư với những điều không đúng, phi như lý tác ý. Lúc đó mình sẽ không có chánh niệm tỉnh giác, tại vì mình suy tư, nghĩ về những điều bất thiện, những điều không đúng với sự thật mình rất là dễ mất chánh niệm tỉnh giác. Khi không có chánh niệm tỉnh giác thì 6 Căn của mình không được chế ngự. Không có chánh niệm tỉnh giác là mình cứ dục tham xong rồi sân. Dục chuyện mà mình thích, vừa ý thì dục tham; không vừa ý là sân. Thế là một ngày, một giờ của mình cứ là Tham là Sân. Mỗi phút mình sống trong phiền não mà đại diện ở đây là Tham và Sân. Mình không có chánh niệm tỉnh giác thì các căn mình không có chế ngự. Mà các căn không có chế ngự thì mình cứ sống với Tham dục - Sân. Và như vậy khi mình không chế ngự mình sống với dục Tham Sân thì mình vi phạm với ba ác hành, Thân Khẩu Ý của mình bất thiện. Lúc này khi mình nói ra, thân hay ý của mình chỉ toàn là bất thiện. Vì mình không có chánh niệm tỉnh giác, không có chế ngự các căn. Mình sống bất thiện như vậy thì càng ngày triền cái này càng ngày càng phát triển, càng ngày càng lớn

lên. Khi triển cái càng lớn lên thì vô minh càng ngày sẽ càng dày đặc.

“Tại sao con vô minh thế này?” “Tại sao con khổ thế này?” “Tại sao con cứ sanh tử luân hồi thế này?” “Tại sao con cứ phạm phu thế này?” Bây giờ quý vị đã có câu trả lời chưa.

Tóm lại, công thức Thầy tóm tắt cho quý đại chúng là vậy. Là đầu tiên mình phải gần gũi với các Bậc Chân Nhân, Thầy Lành Bạn Tốt. Gần Bậc Chân Nhân mới nghe được Diệu Pháp,

không có gần bậc Chân Nhân thì không nghe Diệu Pháp. Không nghe Diệu Pháp thì không có Lòng Tin. Không có Lòng Tin thì không Như Lý Tác Ý. Không Như Lý Tác Ý thì không có Chánh Niệm Tỉnh Giác. Không Chánh Niệm Tỉnh Giác thì các Căn không chế ngự. Các Căn không chế ngự thì có ba Ác Hành ở Thân Khẩu Ý. Ba Ác Hành phát triển thì có Năm Triền Cái. Năm Triền Cái phát triển thì có Vô Minh.

Đây chính là hành trình của Khổ đau, của Nước mắt, của Vô minh, của Phạm phu, của Sanh Tử Luân Hồi.

Vậy bây giờ mình nói về Hành Trình của Trí Tuệ thì như thế nào?

5. Thức ăn của mình giải thoát

Đây là hành trình của Đạo của Quả, hành trình của Hạnh phúc, hành trình đến Niết bàn, hành trình của Trí tuệ, hành trình chấm dứt sanh tử luân hồi. Ngược lại với những điều Phật dạy về thức ăn của vô minh là thức ăn đưa đến Trí Tuệ, đưa đến giải thoát giác ngộ Niết bàn.

Trong Kinh Tăng Chi, Chương Mười Pháp, Phẩm Song Đôi, Đức Phật dạy như sau:

“Ví như, này các Tỷ-kheo, trên một ngọn núi có mưa rơi nặng hạt, nước mưa chảy xuống theo sườn dốc, làm đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng; sau khi làm đầy đầy các hang núi, các kẽ núi, các thung lũng, chúng làm đầy các hồ nhỏ. Sau khi làm đầy các hồ nhỏ, chúng làm đầy các hồ lớn. Sau khi làm đầy các hồ lớn, chúng làm đầy các sông nhỏ. Sau khi làm đầy các sông nhỏ, chúng làm đầy các sông lớn. Sau khi làm đầy các sông lớn, chúng làm đầy biển cả. Như vậy, là thức ăn của biển lớn, của đại dương, và như vậy là sự viên mãn.

Như vậy, này các Tỷ-kheo, giao thiệp với bậc Chân nhân được viên mãn thời làm viên mãn nghe diệu pháp; nghe diệu pháp được viên mãn thời làm viên mãn lòng tin; lòng tin được viên mãn, thời làm viên mãn như lý tác ý; như lý tác ý được viên mãn, thời làm viên mãn chánh niệm tỉnh giác; chánh niệm tỉnh giác được viên mãn, thời làm viên mãn các căn được chế ngự; các căn

được chế ngự được viên mãn, thời làm viên mãn ba thiện hành; ba thiện hành được viên mãn, thời làm viên mãn Bốn niệm xứ; Bốn niệm xứ được viên mãn, thời làm viên mãn Bảy giác chi; Bảy giác chi được viên mãn, thời làm viên mãn mình giải thoát.

Như vậy, đây là thức ăn của mình giải thoát, và như vậy là sự viên mãn.”

(Trích Bài Kinh “Vô Minh”, Phẩm Song Đôi, Chương Mười Pháp, Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Bây giờ quý vị muốn làm Thánh, muốn thoát khỏi khổ đau, sanh tử luân hồi thì quý vị phải đi theo Công Thức này.

Đầu tiên là phải gặp gỡ giao thiệp với các bậc Chân Nhân, Thầy lành bạn tốt. Sau khi gặp Thầy lành bạn tốt mình được nghe Diệu Pháp. Sau khi nghe Diệu Pháp mình có lòng tin, tin đúng, tin có trí tuệ: Tin về Tam tướng (Vô thường – Khổ - Vô ngã), tin về nghiệp lý, tin về nhân quả... Khi có lòng tin rồi thì mình mới có như lý tác ý là có suy nghĩ đúng, suy tư đúng, suy nghĩ về Tam tướng, suy nghĩ về nghiệp lý, gọi là có Chánh kiến. Khi như lý tác ý đúng với sự thật rồi, thì mình mới có đời sống Chánh niệm tỉnh giác. Khi đời sống Chánh niệm tỉnh giác có rồi thì các căn của mình được chế ngự. Khi 6 căn tiếp xúc 6 trần mình không nắm giữ tướng chung tướng riêng, không để phát sanh

phiền não, đại diện là tâm Tham - Sân. Khi 6 căn tiếp xúc 6 trần của mình được chế ngự thì viên mãn ba thiện hành, là thân thiện, khẩu thiện, ý thiện (Có Thiện cấp thấp, Thiện cấp cao và Thiện rốt ráo). Khi Thân - Khẩu - Ý của mình sống trong thiện rồi thì mình viên mãn 4 Niệm Xứ. Thân - Khẩu - Ý mình sống trong Chánh Niệm Tỉnh Giác, sống với Niệm và Tuệ. Nếu nói về Định thì mình sống trong Định. Nếu về Thiền quán làm Thánh thì mình tu tập tâm Niệm và Tuệ viên mãn 4 Niệm Xứ. Mình sẽ thấy rõ 4 Niệm Xứ là Thân - Thọ - Tâm - Pháp với 3 tướng chung là Vô Thường - Khổ - Vô Ngã. Thấy được Rốt Ráo 4 Niệm Xứ viên mãn, 7 Giác Chi viên mãn. Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn, Hỷ, Khinh An, Định, Xả viên mãn rồi thì xuất hiện Minh giải thoát, trí tuệ, Thánh quả, Niết bàn.

Đây là Công Thức để giải thoát mà Đức Phật đã dạy.

6. Đại kinh đoạn tận ái

Đức Phật dạy:

“(Đoạn tận luân hồi: Sự tu tập)

Ở đời, này các Tỷ-kheo, Như Lai xuất hiện ở đời là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Như Lai sau khi tự chứng ngộ với thượng trí, thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, gồm cả thế giới

này với Sa-môn, Bà-la-môn, Thiên, Nhơn, lại tuyên thuyết điều Như Lai đã chứng ngộ. Như Lai thuyết pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa. Như Lai truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, thanh tịnh.

Người gia trưởng hay con vị gia trưởng, hay một người sanh ở giai cấp (hạ tiện) nào nghe Pháp ấy. Sau khi nghe Pháp, người ấy sanh lòng kính ngưỡng Như Lai. Khi có lòng tín ngưỡng, vị ấy suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những phiền phức, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". Sau một thời gian, người ấy bỏ tài sản nhỏ hay bỏ tài sản lớn, bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống thành tựu học pháp chánh hạnh, từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, sống thanh tịnh, không có trộm cắp, từ bỏ tà hạnh, sống theo phạm hạnh, sống hạnh viễn ly, từ bỏ dâm dục hèn hạ.

Từ bỏ nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời, từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này, nghe điều gì ở chỗ kia, không đến nói với những người này để sanh chia rẽ ở những người kia. Như vậy, vị ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp, từ bỏ lời nói độc ác, tránh xa lời nói độc ác, nói những lời nói không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người, từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh Pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.

Vị ấy từ bỏ làm hại đến các hội giống và các loại cây cỏ, dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm, từ bỏ ăn phi thời, từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, trình diễn, từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thơm và các thời trang, từ bỏ dùng giường cao và giường lớn, từ bỏ nhận vàng bạc, từ bỏ nhận các hạt sống, từ bỏ nhận thịt sống, từ bỏ nhận đàn bà, con gái, từ bỏ nhận nô tỳ, gái và trai, từ bỏ nhận cừu và dê, từ bỏ nhận gia cầm và heo, từ bỏ nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái, từ bỏ nhận ruộng nương và đất đai, từ bỏ nhận

người môi giới hoặc tự mình làm môi giới, từ bỏ buôn bán, từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc, đo lường, từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo, từ bỏ làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.

Vị ấy biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Ví như con chim bay đến chỗ nào cũng mang theo hai cánh; cũng vậy, Tỷ-kheo biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y và bình bát). Vị ấy nhờ thành tựu Thánh giới uẩn này nên hưởng được lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến con mắt không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp; vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu, bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên; vị ấy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm.

Vị ấy khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác, khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác, khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác, khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác, khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác, khi đi đại tiểu tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác, khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác.

Vị ấy với sự thành tựu Thành giới uẩn này, với sự thành tựu Thánh hộ trì căn này, và với Thánh chánh niệm tỉnh giác này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, trống rỗng. Sau khi đi khát thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng, tại chỗ nói trên, và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa, tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hồi quá, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hồi tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Sau khi từ bỏ năm triền cái làm ô nhiễm tâm, làm cho yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục

sanh, có tâm có tứ. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo diệt tâm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm giác sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú Thiền thứ ba. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo xả lạc xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh."

(Trích Bài Kinh "38. Đại Kinh Đoạn Tận Ái" (Mahàtanhàsankhaya sutta), Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Trên đây là những định nghĩa nguyên văn mà Đức Phật dạy về các trạng thái sau khi đoạn trừ Năm Triền Cái để chứng Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền.

IV. PHÂN TÍCH NĂM TRIỀN CÁI

1. Những pháp nuôi dưỡng năm triền cái

Đây là các pháp nuôi dưỡng Năm Triền Cái là do Trí Tuệ của Phật nói ra, là Công Thức mà quý vị phải lấy đó làm hành trang Tu tập cho mình.

Đức Phật dạy:

“1-10 Tịnh Tướng v.v...”

1.- Ta không thấy một phép nào khác, này các Tỷ-kheo, dẫn đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như tịnh tướng. Tịnh tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến dục tham chưa sanh được sanh khởi, hay dục tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

2. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như đối ngại tướng. Đối ngại tướng, này các Tỷ-kheo, nếu không như lý tác ý, đưa đến sân, chưa sanh được sanh khởi, hay sân đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

3. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như không hân hoan, biếng nhác, chán nản, ăn quá no, tâm thụ động. Với người có tâm thụ động, này các Tỷ-kheo, hôn trầm thụy miên chưa sanh được sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

4. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các

Tỷ-kheo, như tâm không được chỉ tịnh. Với người tâm không chỉ tịnh, này các Tỷ-kheo, trạo hối chưa sanh được sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

5. Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại, này các Tỷ-kheo, như không như lý tác ý. Do không như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sanh được sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được tăng trưởng quảng đại.”

(Trích “Bài Kinh 1-10 Tịnh Tướng v.v...”, II. Phẩm Đoạn Triền Cái, Chương I - Một Pháp, Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Nghĩa là: Cái gì vừa lòng thích ý mà quý đại chúng không có tu thì tham dục nó sanh khởi. Và khi mình càng thích, càng dính, càng đắm trong cái tham dục đó thì tâm tham phát triển, quảng đại.

Quý đại chúng hiểu sao mà tâm tham dục phát triển chưa? Là do tiếp xúc, gặp gỡ, có được những điều đầy đủ mà toàn đẹp, tịnh tướng, như ý của mình mà nếu không biết tu là đắm chìm trong cái dục tham. Và xin thưa là gần như chúng ta sống đắm trong cái dục Tham.

Đối Ngại Tướng hay còn gọi là Bất Mỹ Tướng. Nghĩa là những cảnh xấu, không vừa lòng thích ý,

những cảnh xấu làm cho mình sinh tâm sân. Tính mình hay nóng giận rồi mà mình ở chỗ toàn gặp tướng đối ngại, tướng không vừa lòng thích ý hay gọi là những tướng bất mỹ. Tính của mình hay Sân mà mình ở cái nhà nó lộn xộn, bức bối, khó chịu, ra vô phải cúi lên, cúi xuống. Mình ở cái chỗ mà cứ người này giận rồi người kia giận. Mình ở cái chỗ không vừa lòng thích ý thì đại chúng tha hồ giận. Tánh mình hay sân giận mà toàn gặp cái không vừa ý, thì toàn phát triển tâm Sân.

Cho nên, phát triển lòng Tham dục là những Tịnh Tướng, thích ý vừa lòng. Phát triển Đối Ngại Tướng là phát triển Lòng Sân, nhất là tánh mình Sân mà gặp toàn cái không vừa lòng thích ý, đối ngại tướng, bất mỹ tướng là mình rất dễ Sân. Giả dụ, tánh mình thì hay Sân mà trưa nay cơm đem ra thì khét, đồ ăn thì mặn, đắng, chua, cay...không vừa ý với mình là mình Giận. Dễ Giận! Như mấy hôm nay trời nóng mà lại còn bị cúp điện nữa. Giận! Máy lạnh hư. Giận. Cây quạt hư. Giận! Không vừa ý mình. Giận! Đối Ngại Tướng. Giận! Tánh mình hay giận mà gặp mấy cái đó nữa thì Sân Giận nó càng phát triển. Đó là nuôi dưỡng Năm Triền Cái, những thứ bất như ý, Đối Ngại Tướng.

Những người chán nản, lười biếng, u rũ, mệt mỏi, co rút ... Là do tâm không hân hoan, không tinh tấn, biếng nhác, lười biếng, thụ động, trong đó có thêm ăn quá no. Mình đã hay buồn ngủ rồi mà bắt đầu vô nghe Pháp là ăn cơm. Ăn xong mở ra nghe luôn thì người ta

hay nói là “*máu chạy xuống bao tử hết trơn rồi*”. “*Căng da bụng trụng da mắt*”. Người mà phát triển Hôn Trầm - Thụy Miên, là người mà: chán nản, biếng nhác, tâm thụ động, co rút, không hân hoan, và ăn quá no.

Tâm không được chỉ tĩnh tức là tâm mình nó phóng, trạo cử hồi quá.

Và như lý tác ý là suy nghĩ đúng với sự thật, suy nghĩ đúng với nghiệp lý, suy nghĩ đúng với Tam tướng. Không như lý tác ý là suy tư, suy nghĩ, tác ý những điều không như thật. Ở đây Thầy nói có nghiệp lý, có nhân có quả, mọi cái đều có Tam tướng mà mình suy nghĩ ngược lại với Tam tướng, không đúng sự thật thì càng phát triển lòng nghi.

Như vậy, những gì nuôi dưỡng cái năm triền cái của mình? Nuôi dưỡng tâm dục tham đó là những cái đẹp quá, tịnh tướng quá. Tánh mình Tham dục mà mình càng nhìn mấy cái này nữa thì càng ngày càng phát triển, càng tham đắm vào dục tham. Còn người hay sân thì cứ gặp đối ngại tướng, bất mỹ tướng là dính vô suốt ngày cứ giận hoài. Hay sân mà ở cái chỗ không như ý là sân hoài luôn. Chưa sân thì sẽ sân, sân rồi nó phát triển hơn nữa. Còn người Hôn Trầm - Thụy Miên là không hân hoan, biếng nhác, chán nản, thụ động, mệt mỏi, đã dục, lười biếng, hay ăn no, ăn nhiều. Còn tâm phóng túng, phóng dật nhiều quá là do tâm mình không được yên nên nó phóng. Còn nghi phát triển là do

không như lý tác ý. Đó là những pháp mà nuôi dưỡng năm triền cái.

2. Những pháp đoạn trừ năm triền cái

Đức Phật dạy:

“Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến dục tham chưa sanh không sanh khởi, hay dục tham đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như tướng bất tịnh. Tướng bất tịnh, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời dục tham chưa sanh không sanh khởi, hay dục tham đã sanh được đoạn tận.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như từ tâm giải thoát. Từ tâm giải thoát, này các Tỷ-kheo, nếu như lý tác ý, thời sân chưa sanh không sanh khởi, hay sân đã sanh được đoạn tận.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến hôn trầm thụy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như tinh cần giới, tinh tấn giới, đồng mãnh giới. Người tinh cần tinh tấn, này các Tỷ-kheo, hôn trầm thụy miên chưa sanh không sanh khởi, hay hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn tận

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến trạo hối chưa sanh không sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như

tâm tịnh chỉ. Người có tâm tịnh chỉ, này các Tỷ-kheo, trạo hối chưa sanh không sanh khởi, hay trạo hối đã sanh được đoạn tận.

Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, đưa đến nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được đoạn tận, này các Tỷ-kheo, như lý tác ý. Nếu như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, nghi hoặc chưa sanh không sanh khởi, hay nghi hoặc đã sanh được đoạn tận.”

(Trích “Bài Kinh 1-10 Tịnh Tướng v.v...”, II. Phẩm Đoạn Triền Cái, Chương I - Một Pháp, Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Nghĩa là mình quán tướng bất tịnh. Tướng Bất Tịnh hôm trước Thầy có kể là 32 thể trực trên cơ thể của mình, là: “Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu”. Người mà tâm dục tham nhiều thì tu quán thể trực này, và quán tử thi: “Tử thi sinh, thối rữa; Tử thi biến sắc trở nên nâu đen; Tử thi da nứt nẻ và rỉ ra mủ (chảy nước vàng); Tử thi bể thành 2 hay 3 miếng; Tử thi bị gặm nhấm, biến dạng; Tử thi bị cắn xé và rải rác thành từng miếng; Tử thi bị dao rìu cắt, xẻ...quăng ra xa; Tử thi đầy máu

động nhảm; Tử thi bị dòi ăn; Tử thi trơ xương rải rác;”
... để mà đoạn tận.

Người tâm sân nhiều thì tu rải tâm từ.

Người mà chán nản, lười biếng, mệt mỏi, hôn trầm thuy miên, mệt mỏi, không hân hoan, đã dượt ...
Thì trong Kinh Đức Phật dạy là phải Tinh Cần, Tinh Tấn.

*“Trên đường đạo không gì bằng tinh tấn,
Không gì bằng trí tuệ của đời ta,
Sống điều linh trong kiếp sống ta bà,
Chỉ tinh tấn là vượt qua tất cả.”*

(Cổ Thượng Tọa Thích Chơn Thanh)

Tinh Tấn ở đây chính là Tứ Chánh Cần. Tinh Tấn quý vị phải hiểu dù đoạn đường nó xa vạn dặm như vậy nhưng cũng phải bắt đầu từ một bước chân.

*"Cuộc hành trình tuy xa vạn dặm.
Điểm khởi đầu từ một bước chân"*

Con đường Đắc Thiên, Đắc Thánh của mình nó còn xa lắm. Nếu không bắt đầu Tinh Cần, Tinh Tấn, Dũng Mãnh thì sao đi được trên con đường này. Nhớ luôn luôn tiến về phía trước nha quý đại chúng. Phải Tinh Tấn. Tinh Tấn tới đâu Đắc tới đó. Dĩ nhiên là Tinh Tấn trong Thiện Pháp. Phải tinh tấn dũng mãnh lên, Ý Chí mạnh mẽ lên.

Để đối trị với trạo hồi phóng dật thì mình tu tâm tịnh chỉ. Nghĩa là cột tâm vào 1 trong 40 đề mục để đạt Cận Định, An Chi Định, Kiên Cố Định. Tâm phóng dật - trạo hồi nó sẽ được đoạn trừ tùy theo cận định hay đắc an chỉ định.

Để đoạn trừ nghi thì mình phải Như Lý Tác Ý. Tác ý đúng sự thật. Ví dụ như người đó nói: *“Làm gì có nhân có quả, làm thiện làm gì cho quả vui, làm ác làm gì cho quả khổ”*, ví dụ vậy. Nhưng khi mà quý vị Như Lý Tác Ý rồi, mình hiểu đúng nghiệp lý rồi thì quý vị mới thấy rằng cuộc đời có Nhân có quả, có thiện có ác, làm Thiện thì cho muôn đời cho quả Vui, làm Ác thì muôn đời cho quả Khổ. Lúc đó khi mình hiểu đúng rồi, đúng như lý tác ý rồi thì mình hết nghi chuyện đó. Ví dụ như mình nói: *“Làm gì cuộc đời này là Vô thường - Khổ - Vô Ngã”*. Nhưng khi mình hiểu rồi, Như Lý Tác Ý đúng rồi thì mình mới thấy rằng Đức Phật Ngài dạy là đúng rằng Cuộc đời này là Vô thường - Khổ - Vô ngã, là tam khổ (Hành khổ, hoại khổ, khổ khổ), là bát khổ (Sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, ái biệt ly khổ, oán tắng hội khổ, cầu bất đắc khổ, ngũ ấm xí thạnh khổ). Các pháp là do duyên sanh, các pháp do duyên diệt, có rồi phải mất, cái đó nó không bỏ mình thì một ngày nào đó mình cũng bỏ nó. Khi mà hiểu đúng rồi, Như Lý Tác Ý đúng rồi thì những cái Không Như Lý Tác Ý nó sẽ mất đi, tâm Nghi nó sẽ Mất đi.

Đó là những Phương Pháp Đoạn Trừ Năm Thiền Cái bằng Chánh Kinh.

Thầy tóm tắt lại:

Đoạn Trừ Tâm Tham dục bằng cách tu Tướng Bất Tịnh, quán 32 thể trước, quán tử thi.

Ai Tâm Sân nhiều thì Tu Tâm Từ

Ai Tâm Hôn Trầm - Thụy Miên nhiều thì Tinh tấn, tinh cần, dũng mãnh lên, không được thụ động, lười biếng, mệt mỏi. Phải khéo một chút đừng ăn quá no trước khi vào Hành Thiền, trước khi vào Nghe Pháp, khi làm các Thiện Pháp mà ăn quá no thì “căng da bụng trùng da mắt”.

Người Phóng Dật, Trạo Hối nhiều quá thì tu tịnh chỉ bằng cách cột tâm vào 1 trong 40 đề mục để tu tập cận định hay đắc an chỉ định.

Nếu mà Tâm Nghi quá thì phải Như Lý Tác Ý, Tác Ý đúng sự thật với Tam Tướng, với Nghiệp Lý để Đoạn Trừ Tâm Nghi.

3. Những ví dụ về năm thiền cái và đối trị bằng năm thiền chi

Thêm một cách nữa để Đối Trị Năm Thiền Cái là mình dùng Năm Thiền Chi. Khi quý vị Đắc Sơ Thiền thì có 5 Thiền Chi: Tầm - Tứ - Hỷ - Lạc - Nhất Tâm.

- Tham dục như món nợ (nước pha màu) đối trị là NHẤT TÂM

- Sân như bệnh hoạn (nước nấu sôi) đối trị là HỖ

- Hôn trầm như ngục tù (nước rộng rêu) đối trị là TÂM

- Trạo hối như cảnh nô lệ (nước gợn sóng) đối trị là LẠC

- Nghi như con đường sa mạc (nước bám cận) đối trị là TỨ

Kinh Sa Môn Quả, Trường Bộ Kinh, Đức Phật dạy:

“Khi quán tự thân đã xả ly năm triền cái ấy, hân hoan sanh; do hân hoan nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; do thân khinh an, lạc thọ sanh; do lạc thọ, tâm được định tĩnh. Tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm. Sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, này Đại vương, Tỷ-kheo

thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn, tràn đầy thân hình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, đó là quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn, còn vi diệu thù thắng hơn những quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn trước.

Lại nữa, này Đại vương, Tỷ-kheo ấy diệt tâm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tĩnh nhất tâm Tỷ-kheo ấy thấm nhuần, tắm ướp làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, này Đại vương, Tỷ-kheo thấm nhuần tắm ướp, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, đó là quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn, còn vi diệu thù thắng hơn những quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn trước.

Lại nữa, này Đại vương, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "Xả niệm lạc trú", chứng và an trú thiền thứ ba. Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân, không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần tắm ướp, tràn đầy thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, này Đại vương Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướp, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, đó là quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn, còn vi diệu thù thắng hơn những quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn trước.

Lại nữa, này Đại vương, Tỷ-kheo, xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú vào thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Tỷ-kheo ấy thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, ví như một người ngồi, dùng tám vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, này Đại vương, Tỷ-kheo thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

Này Đại vương, đó là quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn, còn vi diệu, thù thắng hơn những quả thiết thực hiện tại của hạnh Sa-môn trước.”

(Trích Kinh Sa Môn Quả (Sàmannaphala sutta), Trường Bộ Kinh (Digha Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Kinh Sangarava, Tương Ưng Giác Chi, Tương Ưng Kinh, Đức Phật dạy:

“Này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị dục tham xâm chiếm, không bị dục tham chi phối, lại như thật rõ biết sự xuất ly của dục tham đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích của người;

trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật không được học thuộc lòng lâu ngày được nhớ đến, còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước không trộn lẫn với thuốc gôm lắc, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị dục tham xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị sân xâm chiếm... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước không được lửa đun sôi, không sôi lên sùng sục, không sôi lên cuộn cuộn. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị sân xâm chiếm, không bị sân chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị hôn trầm thụ miên xâm chiếm, không bị hôn trầm thụ miên chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước không bị rong rêu che phủ. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, không bị hôn trầm thụy miên chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Lại nữa, này Bà-la-môn, khi trú với tâm không bị trạo hối xâm chiếm, không bị trạo hối chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước không bị gió thổi, không bị dao động, không bị chấn động, không bị nổi sóng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị trạo hối xâm chiếm, không bị trạo hối chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Lại nữa, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị nghi hoặc xâm chiếm, không bị nghi hoặc chi phối... còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.

Ví như, này Bà-la-môn, một bát nước trong tĩnh, trong sáng, không bị khuấy động, đặt giữa ánh sáng. Ở đây, một người có mắt muốn ngắm bóng mặt của mình, có thể như thật biết và thấy được. Cũng vậy, này Bà-la-môn, trong khi trú với tâm không bị nghi hoặc xâm chiếm, không bị nghi hoặc chi phối và như thật biết sự

xuất ly khỏi nghi hoặc đã khởi lên; trong khi ấy, người ấy như thật biết và thấy lợi ích của mình; trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích của người; trong khi ấy, như thật biết và thấy lợi ích cả hai. Cho nên, các chú thuật không được học thuộc lòng lâu ngày được nhớ đến, còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng.”

(Trích Bài Kinh 55. V. Sangàrava (S.v,121) VI. Phẩm Tổng Nhiếp Giác Chi, Chương Hai: Tương Ứng Giác Chi Tập V - Thiên Đại Phẩm, Tương Ứng Bộ Kinh Samyutta Nikàya - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Kinh Đại Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh,
Đức Phật dạy:

“(Thiền-na thứ nhất)

- *Này Hiền giả, thế nào là Thiền thứ nhất?*

- *Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ. Như vậy, này Hiền giả, gọi là Thiền thứ nhất.*

- *Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có bao nhiêu chi phần?*

- *Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất, có tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần như vậy.*

- *Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ bao nhiêu chi phần và thành tựu bao nhiêu chi phần?*

- *Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần và thành tựu năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất từ bỏ tham dục, từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thụy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, thành tựu tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, như vậy Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần, và thành tựu năm chi phần.”*

(Trích Bài Kinh 43. Đại Kinh Phương Quảng (Mahavedalla sutta), Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

4. Đoạn trừ năm triền cái theo Chú Giải và Sớ Giải Kinh Tăng Chi

Thầy giới thiệu thêm một bản đồ cách để đối trị năm triền cái trong Chú Giải, Sớ Giải Kinh Tăng Chi dạy cho mình.

Quý vị thấy khủng khiếp không? Như riêng tâm tham dục thôi, không phải quý vị muốn tu đoạn trừ hết tâm tham dục là dễ đâu. Như đoạn tâm tham dục bằng cách tu bất tịnh tướng, đoạn bằng cách nhất tâm trong thiền chi. Còn theo Sớ Giải, Chú Giải Kinh Tăng Chi thì mình phải có nhiều cái duyên nữa để hỗ trợ cho mình Đoạn Tâm Tham dục.

4.1. Đoạn trừ dục tham

1. Chọn một đề mục thiền biểu hiện tướng bất tịnh (Như 32 thể trước, quán bất tịnh, tử thi)

2. Áp dụng đề mục ấy vào việc tu tập thiền.

3. Phòng hộ các căn.

4. Tiết độ trong ẩm thực (Mình đã tham rồi mà con ăn uống không tiết độ nữa thì tăng tâm tham)

5. Được sự hỗ trợ của bạn lành (Bậc thiện tri thức) trong nỗ lực tu tập (Mình đang tham dục nhiều mà cứ ở gần với những người cũng tham dục nhiều thì nó cản trở mình)

6. Suy tư, luận nghị và đề cập về những điều thích hợp đưa đến sự thành tựu mục đích đã định (Đoạn trừ dục tham, mình đang tu tập để đoạn trừ tham dục thì mình phải bàn luận những đề tài để đoạn trừ tham dục, chứ đừng nói đến những cái khiến cho mình tăng thêm tham dục).

4.1. Đoạn trừ sân hận

1. Chọn đề mục thiền từ ái (Thiền tâm từ)

2. Áp dụng đề mục ấy vào việc phát triển bậc thiền.

3. Suy xét về nghiệp như tài sản riêng của mình. Nghĩa là: Khi mình giận ai đó, nó thành oan trái, thành nghiệp, bất thiện, với cái sân đó mình có thể đánh chửi người khác. Khi mình chưa biết đạo mình chửi người

ta thì mình vui lắm: "Chưa đánh được người mặt đỏ như vang, đánh được người rồi thì mặt vàng như nghệ". Khi mình biết Đạo rồi thì mình đánh mình chửi người ta mình có vui không?

*"Hận thù diệt hận thù.
Đời này không thể có.
Không thù diệt hận thù
Là định luật ngàn thu"*

(Trích Kinh Pháp Cú số 5, Phẩm Song Yếu)

*"Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thắng tôi, cướp tôi
Ai ôm hiểm hận ấy,
Hận thù không thể nguôi."*

(Trích Kinh Pháp Cú số 3, Phẩm Song Yếu)

Chuyển hoá bằng cách tu Từ Tâm. Mình biết cái sân đó nổi lên, nghiệp đó mình mang, mình khổ hay ai khổ, tài sản riêng của mình mà. Mình giận người ta, người ta thì vui vẻ "Sáng sáng uống cà phê, tối tối uống cà phê". Còn mình thì ngồi ôm tâm sân, ôm tâm bất thiện. Đó là nghiệp bất thiện của mình. Cho nên mình hiểu như vậy đừng đại mà sân. Thương mình thì đừng đại mà sân. Mình phải suy tư như vậy. Mà lỡ mình tu dở mà có giận thì giận chút rồi bỏ qua. Giận thì bỏ qua như viết trên cát vậy đó.

4. Thường xuyên như lý tác ý. Nghĩa là suy tư đúng về tam tướng, về nghiệp lý.

5. Thân cận bạn lành, nhất là những người đang tu Từ Tâm. Gần những người đó thì giúp cho việc phát triển Tâm Từ của mình.

6. Nói những điều thích hợp trợ giúp cho việc phát triển từ tâm và loại bỏ sân hận. Những đề tài mình học, mình bàn phải liên quan đến Từ Tâm, để mình tu tập đoạn trừ Sân hận.

4.3. Đoạn trừ hôn trầm – thụy miên

1. Thấy rõ lý do phát sanh hôn trầm – thụy miên nằm ở chỗ ăn uống quá độ.

Thấy mình ăn uống nặng nề, quá độ quá thì gắng ăn uống tiết độ lại. Nhất là trước khi hành thiền, trước khi nghe pháp phải dùng cái đầu, mà ăn uống nhiều quá, cái bao tử nó làm việc, rồi thành cõi sống của bao tử chứ không phải sống của não bộ của cái đầu nữa.

2. Đổi sang một oai nghi khác. Mình đang ngồi mà buồn ngủ thì đứng dậy đi thiền hành. Hoặc lau mặt, xoa mặt, mát xa mặt, ... để máu huyết lưu thông, cho tỉnh táo., thay đổi oai nghi để máu huyết lưu thông.

3. Quán tưởng ánh sáng.

4. Ở nơi thoáng khí. Ở nơi tối tăm, bí quá cũng dễ gây hôn trầm.

5. Thân cận bạn lành. Những người tu tập thì tâm họ rất an, tịnh mình nương tựa, thân cận họ những người luôn tỉnh thức, dừng mãi thì mình cũng cố gắng mình học hỏi, mình tinh tấn theo để mình vượt qua hôn trầm.

6. Nói điều thích hợp giúp loại trừ hôn trầm – thụy miên. Bàn những chủ đề vấn đề không có liên quan đến hôn trầm như đừng bàn ăn cái này ngon lắm, ngủ ngon lắm, ...

4.4. Đoạn trừ trạo cử - hối quá

1. Có kiến thức. Ở đây ít nhiều phải có trí văn để mình biết tâm trạo cử là tâm thể nào? Tâm hối quá là tâm sao? Phải có kiến thức, phải có pháp học. Ít nhất là căn bản, để khi mình tu mới biết tâm nào là tâm tham, tâm nào là tâm sân. Tâm tham là tâm tham dục, tham sắc, tham vô sắc. Trạo cử, hối quá, hoài nghi, tâm sân là sao, ... Nói chung là mình phải có trí văn, có căn bản để tu tập.

2. Đặt câu hỏi. Mình phải thường xuyên đặt câu hỏi để mình thông suốt vấn đề đó.

3. Hiểu biết giới luật. Để mình biết tâm mình còn những phiền não nào ở thân, phiền não nào ở khẩu để mình né. Quý vị mà phạm những phiền não ở thân, ở khẩu thì tâm mình không yên. Mình phạm vào những điều đó mình không có chánh niệm, phòng hộ, tầm quý thì tâm mình rất khó yên. Mình hiểu giới luật để trợ

giúp cho mình thêm để mình biết không phạm những điều bất thiện. Khi mình ngồi thiền đỡ phóng tâm, đỡ hối tiếc

4. Thân cận các bậc trưởng lão có kinh nghiệm hơn mình về pháp hành. Mình nương tựa các vị đó để mình học hỏi cách để làm sao mình vượt qua được trạo hối

5. Được sự hỗ trợ của bạn lành.

6. Nói chuyện thích hợp giúp loại trừ trạo cử – hối quá.

4.5. Đoạn trừ hoài nghi

1. Học hiểu những lời dạy của đức Phật. Khi mà Nghi thì mình nên học hiểu. Khi mình hiểu thì mình hết Nghi. Ví dụ mình không biết chết là hết hay là còn? Mình học mình mới biết là khi chết rồi theo dòng nghiệp mà đi tái sanh, tái tục hay tâm đầu thai ở một cõi nào đó tương xứng với nghiệp của mình. Khi mình hiểu được điều đó thì mình mới đoạn được cái tâm Nghi chết là hết.

2. Tìm hiểu rõ về đức Phật. Quý vị thấy tuyệt vời không? Mình tu theo Phật thì phải hiểu rõ về Phật. Hôm trước, Thầy có nói Thầy có bài giảng “Những Tháng Ngày Cuối Đời Của Đức Phật”. Và có 1 bài giảng nữa mà thầy cất ở trong kho mấy năm rồi, là bài “Thương Phật”, Kết hợp với mấy bài “Phật Tướng”, “Phật Nạn”,

“Phật Đạo” với “Sở Hành Của Đức Phật” thì quý vị mới biết về Phật, Hiểu Phật và Tin Phật, thương Phật.

3. Giáo Pháp và Thánh chúng đệ tử Phật. Mình phải hiểu về Phật Pháp Tăng để mình đoạn trừ Tâm Nghi.

4. Thông suốt giới luật.

5. Xác quyết niềm tin nơi Tam bảo.

6. Sự hỗ trợ của bạn lành.

7. Nói chuyện thích hợp giúp đẩy lùi hoài nghi.

Vừa rồi, chúng ta đã học về trong Chú giải, Sớ giải của kinh Tăng Chi Đoạn Trừ Năm Triền Cái.

Tóm lại, khi mình mà Đoạn Trừ được Năm Triền Cái thì mình Đắc Sơ Thiền. Mà Đắc Sơ Thiền thì sẽ có Năm Thiền Chi.

Hôm sau thì mình sẽ học về Tứ Thiền, nay chỉ nói sơ qua là:

- Sơ Thiền thì có Tầm - Tứ - Hỷ - Lạc - Nhất Tâm.

- Nhị Thiền thì còn Hỷ - Lạc - Nhất Tâm

- Tam Thiền thì còn Lạc - Nhất Tâm

- Tứ Thiền thì còn Xả - Nhất Tâm.

Hôm nay Thầy gửi cho quý vị bài Năm Triền Cái. Quý vị thấy đắc Thiền khó hay dễ? Chỉ cần cùng đường

1 bát cơm cho người mà đắc thiên thôi là phần phước của quý vị. Đó là người đáng cho mình đến đánh lễ và cúng dường, là mới đắc Thiên thôi chưa có đắc Thánh đó. Vì vậy, mới thấy ở đời này bậc đắc Thiên rất ít, rất khó. Người đó được Đức Phật gọi là bậc Thượng Nhân. Học rồi mình mới thấy, mình mới thương, mình mới kính, mình mới phục, mình mới tôn kính người đắc Sơ Thiên.

(Buổi giảng ngày 20/12/2021)

Phản câu hỏi ôn tập:

- 1). Định nghĩa năm triền cái? Năm triền cái có những chi phần nào, định nghĩa các chi phần đó?
- 2). Khi đoạn được năm triền cái thì chứng đắc gì?
- 3). Cách đoạn năm triền cái theo Đức Phật dạy trong Chánh Kinh là như thế nào?
- 4). Đoạn năm triền cái theo Chú Giải, Sớ Giải là như thế nào?
- 5). Khi đoạn năm triền cái được năm bỏ năm, ở đây là được gì và bỏ gì?

Bài 9: TỨ THIỀN



-
- * ĐỊNH NGHĨA TỨ THIỀN
 - * PHÂN TÍCH NĂM THIỀN CHI
 - * NĂM THIỀN CHI ĐỐI TRỊ NĂM TRIỀN CÁI
 - * 3 GIAI ĐOẠN VÀ 3 ẮN TƯỚNG
 - * 40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH VÀ SÁU TÁNH
 - * THẦN THÔNG VÀ SANH THỨ
-

Kính thưa quý Phật tử, tối hôm nay chúng ta tiếp tục lớp Giáo lý cơ bản Khóa IV, chủ đề tối hôm nay Thầy gửi đến đại chúng là Tứ Thiền. Bài hôm trước là bài Năm Triền Cái và chúng ta sẽ kết hợp với bài Tứ Thiền này thành một bài, tức là bài Thiền Chi.

Thầy ôn lại bài sơ qua! "Thiền chi" là chúng ta nương vào một trong 40 đề mục cột tâm mình lại, để qua đó đoạn năm triền cái và chứng được các tầng thiền: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền hoặc Tứ không thiền.

Trước khi bắt đầu vào đề mục tu tập để đoạn các triền cái, để thuận duyên chúng ta phải cần rất nhiều điều, trước hết là giới căn bản phải thanh tịnh. Trên nền tảng giới thanh tịnh đó, mình chế ngự được những

phiền não thô ở thân và khẩu, và còn là để cho tâm đồ bị trạo hối khi hành thiền. Sau đó đoạn 10 chương ngại căn bản mà hôm trước Thầy có nói đến. Dĩ nhiên tốt nhất là đoạn được hết, nhưng thời buổi này rất khó cho Phật tử có thể đáp ứng đầy đủ nên chỉ trong một chừng mực tương đối nào đó, cố gắng sắp xếp những chương ngại khi bắt đầu vào hành thiền. Sau đó phải có Thầy lành bạn tốt, rồi chọn một đề mục thích hợp và có một trú xứ thích hợp, bắt đầu sống hài lòng với những gì đã có, chánh niệm phòng hộ, sống tiết độ.

Khi tu tập vào Thiền chỉ, quý vị sẽ đối diện với năm triền cái, tức là năm phiền não trói buộc tâm mình, bao phủ tâm mình, che lấp tâm mình khiến mình sống trong phiền não, đau khổ, nước mắt. Năm triền cái này là một đồng bất thiện, nó làm yếu ớt trí tuệ. Chúng ta cột tâm vào một trong 40 đề mục để đoạn Trừ được Năm Triền Cái, khi đó mình Đắc Sơ Thiền, đắc Sơ Thiền thì sẽ có Năm Thiền Chi. Mình cũng đã học cách đối trị với triền cái trong chánh Kinh và cách đối trị bằng thiền chi ở bài trước quý Phật tử xem lại.

Thầy xin thưa đại chúng, bài Tứ thiền hôm nay là Thầy lấy trong chánh Kinh Đức Phật dạy và trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), ở đây Thầy như vẽ cái bản đồ cho quý vị, còn để hiểu sâu sát chúng ta phải vào các Khóa thiền, thực hành và được các vị Thiền sư hướng dẫn.

"Tứ thiên" là 4 tầng thiên ở cõi Sắc giới: Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên và Tứ thiên. Đại chúng nhớ là, muốn sanh vào cõi Sắc giới thì phải đắc Thiên, chứ không thể đi bố thí, đi cúng dường, đi làm phước mà sanh vào Sắc giới được. Còn muốn sanh vào cõi Vô sắc thì phải đắc các tầng thiên Vô sắc: Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Còn chúng ta làm các công đức, làm các phước lành thì sanh vào các cõi lành Dục giới.

Có nhiều bài Kinh nói về các tầng thiên như trong Kinh Sa-Môn Quả thuộc Trường Bộ Kinh, và trong Kinh Moggallāna thuộc Kinh Tương Ưng IV, quý Phật tử có thể tìm và tham khảo thêm.

Hôm nay chúng ta học đoạn triền cái và chứng Tứ thiên. Để đoạn triền cái thì trong chánh Kinh có các cách đối trị là:

- Đoạn tâm tham đối trị bằng các đề mục về bất tịnh tướng;
- Đoạn tâm sân thì tu về đề mục tâm từ;
- Đoạn trạo hối thì tu đề mục về tịnh chỉ đề cột tâm lại;
- Đoạn hôn trầm thụy miên thì phải siêng năng, tỉnh tấn, không được lười biếng;
- Đoạn nghi thì tu như lý tác ý.

Đó là cách đối trị trong chánh Kinh.

Còn đối trị bằng năm thiền chi: Tầm, tứ, hỷ lạc, nhất tâm thì là "có năm bỏ năm". Chúng ta có cách đối trị năm triền cái theo như trong chánh Kinh và cách đối trị năm triền cái bằng năm thiền chi. Ngoài ra còn có thêm cách đối trị để trợ duyên cho mình mà các Ngài hướng dẫn thêm trong Chú giải Kinh Tăng Chi. Cho nên có nhiều cách, cách này cách khác để trợ duyên đi đến đoạn phiền não.

Khi đã "có năm bỏ năm" thì mới đắc vào Sơ thiền. "Có năm" là có: Tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, đó gọi là năm thiền chi. Còn "bỏ năm" là bỏ năm triền cái: Tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm, nghi. Khi vào Sơ thiền thì năm triền cái không có mặt, và quý vị nhớ là "không có mặt" ở đây không phải là tham dục, sân, trạo hối, hôn trầm, nghi đã đoạn tận gốc mà chỉ đoạn tạm thời, chỉ tạm thời lắng xuống trong lúc đắc Thiền thôi. Phải đoạn kiệt sử, hành thiền Quán đắc Thánh thì mới đoạn tận gốc.

I. ĐỊNH NGHĨA TỨ THIỀN

Chúng ta cùng đọc qua trong Kinh Đoạn Tận Ái, thuộc Kinh Trung Bộ:

1. Sơ thiền

"Ở đây, Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ". Đây gọi là thiền thứ nhất.

2. Nhị thiền

"Ở đây, Tỷ-kheo làm cho tịnh chỉ các tầm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhưt tâm". Đây gọi là thiền thứ hai.

3. Tam thiền

"Ở đây, Tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú thiền thứ ba". Đây gọi là thiền thứ ba.

4. Tứ thiền

"Ở đây, Tỷ-kheo xả khổ, xả lạc, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh". Đây gọi là thiền thứ tư.

Đây là định nghĩa trong Kinh Đoạn Tận Ái, Trung Bộ Kinh, ở đây Đức Phật nói về Tứ thiền, và chính là công thức mà Đức Phật dạy cho mình. Có rất nhiều bài Kinh dạy về Tứ Thiền nha đại chúng, bây giờ chúng ta sang ví dụ về 4 tầng thiền trong Kinh Sa-môn Quả, Trường Bộ Kinh:

"- Sơ Thiền:

76. Nay Đại vương, như một người hầu tắm lâu luyện hay đệ tử người hầu tắm. Sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, nhào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, nay Đại vương, Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân hình với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần.

- Nhị Thiên:

78. Nay Đại vương, ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông không có lỗ nước chảy ra, phương Tây không có lỗ nước chảy ra, phương Bắc không có lỗ nước chảy ra, phương Nam không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, nay Đại vương, Tỷ-kheo thấm nhuần tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần.

- Tam Thiên:

80. Nay Đại vương, ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng. Những bông sen ấy sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn cho đến gốc rễ đều thấm nhuần tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, nay Đại vương Tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần.

- Tứ Thiền:

82. Nay Đại vương, ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, nay Đại vương, Tỷ-kheo thấm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thấm nhuần.

(Trích Kinh Sa-môn Quả, Trường Bộ Kinh)

Đức Phật lấy ví dụ, người đắc Sơ thiền như "cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt", đắc Nhị thiền giống như "nước tự trong dâng lên", người đắc Tam thiền như "sen xanh, sen hồng hay sen trắng được nước mát lạnh thấm nhuần", và đắc Tứ thiền thì như "tấm vải

trắng trùm kín đầu". Đó là 4 ví dụ cho 4 tầng thiền, ở trên Thầy đọc chính là định nghĩa Tứ thiền, quý vị rắng lưu lại những công thức này. Bây giờ chúng ta qua phần phân tích các thiền chi: tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

II. PHÂN TÍCH CÁC THIỀN CHI

Thầy nói lại bài cũ một chút, năm thiền chi đối trị với năm triền cái:

1. Thiền chi tâm đối trị hôn trầm
2. Thiền chi tứ đối trị nghi
3. Thiền chi hỷ đối trị sân
4. Thiền chi lạc đối trị trạo hối
5. Thiền chi nhất tâm đối trị tham dục

Đó là đối trị năm triền cái bằng năm thiền chi, còn đối trị năm triền cái trong chánh Kinh:

1. Hôn trầm đối trị bằng tỉnh tấn
2. Nghi đối trị bằng như lý tác ý
3. Sân đối trị bằng tâm từ
4. Trạo hối đối trị bằng tịnh chỉ (tức là tâm định)
5. Tham dục đối trị bằng đề mục bất tịnh

Ngoài ra chúng ta còn có đối trị trong Chú giải Kinh Tăng Chi nữa, hôm trước Thầy đã gửi quý Phật

tử tự tham khảo thêm. Định nghĩa năm thiền chi (jhānaṅga) trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), Ni Sư Trí Hải dịch:

1. Tầm (vitakka) là gì?

Tầm (Vitka- applied thought) có nghĩa đánh mạnh vào. Nó có đặc tính là hướng tâm, để tâm trên đối tượng. Nhiệm vụ nói là quất vào hành giả là do tầm. Thể hiện (tướng) của tâm là sự dẫn tâm đến một đối tượng.

Đặc tính của tầm là hướng tâm, để tâm trên đối tượng. Nói dễ hiểu là thế này, ví dụ khi chúng ta tu đề mục hơi thở thì tầm là mình hướng tâm về hơi thở của mình, hay đề mục về tử thi, hay đề mục tâm từ, tâm bi... thì chi tầm ở đây là hướng về đối tượng. Ví dụ, khi hít vào chúng ta tập trung vào điểm xúc chạm ngay nơi mũi, thở ra thì mình biết điểm xúc chạm là ở đây, ngay vị trí nhân trung phía trên miệng mình; thì hít vào thở ra mình sẽ tập trung vào cái điểm này, hướng tâm về để tập trung đó là tầm, thiền chi tầm.

2. Tỉ (vicāra) là gì?

Tỉ là tư duy được đưa lên cao độ. Đặc tính của nó là liên tục nhấn mạnh vào đối tượng. Nhiệm vụ (dụng) của nó là khiến cho những tâm pháp đều tập trung trên đối tượng. Hiện tướng của nó là tâm lý được dán chặt vào đối tượng.

Thầy ví dụ tiếp, lúc này tâm là hướng tâm vào đề mục hơi thở, thở vào thở ra. Tứ là cột tâm vào, tập trung vào cái đề mục đang tu tập. Ví dụ hít vào, mình tập trung vào điểm này, thở ra mình tập trung vào điểm xúc chạm ngay ở cái mũi mình; giống như cái cửa, cửa tới đâu thì nó có cái đường cửa, thì cũng vậy hơi thở có một đường đi vào đi ra xúc chạm ở đây, thiền chi tứ là tập trung cao độ, dán chặt tâm vào đối tượng. Tầm là hướng về, còn tứ là dán chặt tâm mình vào đối tượng, vào cái đề mục đang tu tập để cho tâm không nhảy chỗ khác, thì gọi là tứ.

3. Hỷ (pīti) là gì?

Hỷ và lạc vì nó làm cho mát mẻ, tươi tỉnh (pirayati) nên gọi là hỷ (pīti). Nó có đặc tính (thể) làm ưa thích (sampiyyayana). Nhiệm vụ (dụng) của nó là thấm nhuần (cả mình rỏn ọc). tướng của nó là hoan hỷ cao hứng. Nhưng hỷ có năm cấp bậc từ thấp lên cao: tiểu hỷ, hỷ như chớp nhoáng, hỷ như mưa rào, hỷ nâng người lên và hỷ sung mãn.

• *Tiểu hỷ có thể là dựng lông tóc trong mình mà thôi. - tức là khi mình có tầm, tứ, mình hướng tâm về đối tượng, cột tâm vào đề mục tu tập một thời gian, tuy cái duyên của hành giả, sự tinh tấn, các ba-la-mật thì bắt đầu sanh thiền chi hỷ, mình hoan hỷ đến nổi dựng lông tóc lên.*

• *Hỷ như chớp nhoáng thảnh thoảnh lóe lên. - tức là hỷ lâu lâu loé lên.*

• *Hỷ như mưa rào nổi trên cơ thể liên tục, như sóng vỗ vào bờ bể. - tức là hỷ liên tục trên cơ thể mình.*

• *Hỷ nâng người có thể làm cho thân thể mất trọng lượng và bay bổng lên.*

• *Nhưng khi hỷ sung mãn khởi lên thì toàn thân được thấm nhuần, như một cái bong bóng đồ đầy nước, như một hang động bị ngập lụt.*

Năm loại hỷ nói trên, khi được làm cho chín mùi thì sẽ viên mãn 2 thứ khinh an là thân khinh an, và tâm khinh an. Khinh an được áp ủ, làm cho chín mùi sẽ viên mãn 2 thứ lạc thân lạc và tâm lạc. lạc được áp ủ, làm cho chín mùi thì sẽ viên mãn 3 thứ định, đó là định chốc lát, định cận hành và định an chỉ.

Trong năm thứ hỷ nói trên, hỷ muốn nói ở đây là hỷ sung mãn vì nó là căn bản của định và nó tăng trưởng dần theo mình.

Ở đây mình đang nói về thiền chi hỷ, thì hỷ có 5 cấp bậc: Ban đầu mình có tiểu hỷ trước, rồi từ từ có hỷ chớp nhoáng, hỷ như mưa rào, hỷ nâng người lên, hỷ sung mãn. Khi có những cái hỷ này rồi sẽ làm cho mình khinh an, thân tâm nhẹ nhàng, được viên mãn.

Đầu tiên là chúng ta hướng tâm về đối tượng là tâm. Sau đó tập trung cao độ liên tục, cột tâm trên đề

mục mình đang tu tập; ví dụ như theo dõi hơi thở thì tập trung vào điểm xúc chạm của hơi thở vào ra, tập trung đến một lúc nào đó, đó là tứ. Ở đây còn tùy duyên Ba-la-mật, sự tinh tấn, công phu, tu tập đúng pháp của mỗi người nữa, chứ lâu lâu thì con mới tu một lần thì cũng khó, và nó phụ thuộc vào cái duyên lành nhiều kiếp nữa nha quý vị, gặp Thầy lành bạn tốt, đề mục thích hợp, có trú xứ thích hợp, bớt được các chướng ngại, giới được thanh tịnh. Có nhiều cái kết hợp như vậy, khi đủ duyên mà còn có sự cố gắng, sự tập trung của mình nữa thì bắt đầu sẽ sanh hỷ.

4. Lạc (sukha) là gì?

Lạc (sukha) là sự làm hài lòng, sự hạnh phúc. Hoặc có nghĩa là nó hoàn toàn (sutthu) ngấu ngiến (khàdati) ăn nuốt (khanati) sâu khổ của thân tâm.

Đặc tính nó là làm thoả mãn. Dụng của nó là tăng cường độ các pháp tương ứng. Tướng của nó là sự hỗ trợ.

Và khi hỷ lạc được liên kết thì hỷ có nghĩa "hài lòng vì đạt được điều ước ao" còn lạc là kinh nghiệm thực thụ đối với điều đã đạt được. Có hỷ tất nhiên có lạc nhưng có lạc thì không tất nhiên có hỷ.

Tức là khi chúng ta có lạc rồi là những sâu khổ của thân tâm không còn nữa. Người đắc Thiền rồi họ an lạc, họ hoan hỷ lắm, có chi thiền lạc rồi thì cái sâu khổ không còn. Cho nên, Phật tử ai thấy mình cứ hay

sầu khổ hoài là biết còn xa chi thiền lắm. Khi có chi thiền lạc rồi thân tâm mình an lạc, sau đó là nhất tâm.

5. Nhứt tâm (ekodibhavam) là sự vững chãi của tâm... sự tập trung chân chánh.

Là sự vững chãi, là định, là sự tập trung của tâm."

Vừa rồi trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) đã định nghĩa về năm thiền chi. Thầy nói lại cho đại chúng hiểu, tâm là hướng tâm vào đối tượng mình tu tập; ví dụ như đề mục theo dõi hơi thở: mình hướng tâm vào đó, theo dõi hơi thở vào ra; hoặc là cột tâm vào một chỗ tiếp xúc giữa hơi thở vào và hơi thở ra. Tứ là dán vào, tập trung cao độ liên tục vào đề mục tu tập, đừng để cho phóng tâm, đừng để cho hôn trầm, thì đó là tứ. Và khi đến một lúc nào đó viên mãn thì tâm hỷ bắt đầu xuất hiện sự no đủ, vui vẻ, tươi tỉnh, hoan hỷ của thiền, và có năm loại hỷ. Sau đó dẫn đến lạc, khinh an thân tâm, sự hài lòng, sự hạnh phúc, an lạc thân tâm, trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) nói giống như: "nó hoàn toàn ngấu ngiến ăn nuốt sầu khổ của thân tâm", cho nên khi đắc Thiền rất là an lạc. Sau đó là sự vững chãi của tâm, gọi đó là nhất tâm.

III. NĂM THIỀN CHI ĐỐI TRỊ NĂM TRIỀN CÁI

Bài Tứ Thiền này và bài Năm Thiền Cái là một bài, lẽ ra Thầy dạy một buổi nhưng rất dài nên Thầy tách ra làm 2 buổi học với 2 phần. Bây giờ chúng ta sang phần năm thiền chi đối trị năm triền cái:

1. Tầm đối trị với hôn trầm

Vì hướng tâm về đối tượng nên không còn hôn trầm, buồn ngủ, thụy miên lười biếng nữa. Khi chúng ta lười biếng, hôn trầm, rũ rượi, co rút tâm mình, ủ rũ, chán nản thì sẽ không còn muốn tập trung vào đối tượng tu nữa. Thầy giả dụ mình tu tập đề mục niệm Ân Đức Phật, hoặc là đề mục theo dõi hơi thở, đề mục tâm từ, mà bị buồn ngủ, hôn trầm, thụy miên, chán nản, mệt mỏi, co rút tâm là mình không còn muốn tập trung vào đề mục đó nữa. Cho nên Thầy nói, tu Thiền chỉ mà quý vị gặp hôn trầm, thụy miên là chúng ta phải tìm cách nha, mạnh mẽ lên, tinh tấn lên, siêng năng lên, cố gắng lên, bằng cách này đến cách khác để vượt qua nó: bằng cách thay đổi oai nghi, bằng cách rửa mặt, lau mặt, quán đề tài ánh sáng... Có nhiều cách để mình vượt qua cái buồn ngủ, hôn trầm, thụy miên, đã dục, lười biếng, co rút của tâm.

Các Ngài lấy ví dụ là tâm chúng ta lúc đó như sợi lông gà mà đem nhúng vô nước, nó co rút lại như vậy thì làm sao mà hướng tâm về đối tượng được nữa. Bây giờ quý vị muốn niệm Ân Đức Phật, mà bắt chân lên

thì nó gục; hay hướng tâm vào hơi thở vào ra, điểm xúc chạm của hơi thở; hướng tâm về tu tập tâm từ, về đề mục 32 thể trước, về đề mục tứ thi... mà chưa kịp hướng thì đã buồn ngủ mất rồi thì chúng ta hướng làm sao? Cho nên Thầy mới nói "gặp anh hôn trầm là rồi", chúng ta phải tìm mọi cách để vượt qua.

Trong chánh Kinh thì dạy vượt qua hôn trầm thuy miên bằng cách phải tỉnh tấn, lười biếng là thua thôi, không có tầm có tứ gì hết. Gặp hôn trầm mà không vượt qua được, không hướng tâm về được thì làm sao mình cột tâm, tập trung cao độ được. Thầy hay nói vui vui, có những tháng ngày thờ thôi cũng mệt nữa, không muốn thở, không muốn cười, không muốn làm gì hết, chỉ muốn nằm trên giường, ngủ cũng không ngon, người cứ lười biếng, ừ ừ đã dượt, co rút chán nản, quý vị có những tháng ngày như vậy không? Lúc đó chúng ta phải đứng dậy, tập thể dục, ăn uống, rửa mặt, thay đổi oai nghi, đừng nói ở đâu xa bây giờ Thầy đang giảng bài mà ai buồn ngủ thì đứng dậy, đi tới đi lui, lau mặt, đứng lên thay đổi oai nghi. Nên khi hướng tâm vào đối tượng là không bị vướng vào hôn trầm, và hễ mà dính vào hôn trầm rồi thì mình không hướng tâm vào đối tượng được.

2. Tứ đối trị nghi

Chúng ta nghi về vấn đề nào đó thì khi tập trung cao độ nó sẽ giải quyết cái nghi của mình.

3. Hỷ đối trị sân

Tức là khi mình có tâm sân, có triền cái sân, tu tập đến khi có thiền chi hỷ rồi sẽ đối trị triền cái sân.

4. Lạc đối trị trạo hối

Khi có thiền chi lạc rồi thì lòng mình an lạc, khinh an, tĩnh thân tĩnh tâm, nhẹ nhàng của thân, nhẹ nhàng của tâm, an lạc của thân, an lạc của tâm, rồi thì lúc này đối trị với trạo hối.

5. Nhất tâm đối trị tham dục

Và khi nhất tâm là ở trong định rồi thì vị này không còn tham dục gì nữa.

Đại chúng thấy hay chưa, cho nên quý vị nhớ, người đắc Sơ thiền đoạn năm triền cái này không còn tham dục nữa, không còn tham đắm năm trần nữa. Ăn thì phải ăn, ngủ thì phải ngủ, mặc thì phải mặc, uống nước thì phải uống nước thôi, cả đi làm thì phải đi làm thôi, nhưng họ làm đúng chánh mạng chứ không có gì để cho họ tham, cả tham dục cũng không có. Và ở đây, ngay cả tham dục về phái tính nam nữ cũng không có luôn, tại sao? Chúng ta nhớ là khi đoạn năm triền cái thì đắc Sơ thiền, Sơ thiền là cõi Phạm thiên. Cũng là con người thân tứ đại thôi, nhưng mà tâm là của Phạm thiên Sắc giới, mà Phạm thiên Sắc giới là không còn nói đến chuyện dục phái tính nam nữ nữa. Còn con người mình ở cõi Dục cho nên còn nặng về dục lắm, vấn đề là nặng về dục nào thôi. Có người nặng về dục qua con mắt: thích cái này, thích cái kia qua con mắt;

có người dục ở lỗ tai: tức là thích âm thanh; có người dục qua mùi hương; có người ham muốn qua miệng: miếng ăn, mùi vị; có người ham muốn qua sự xúc chạm. Tùy mỗi người có dục khác nhau, và một trong những cái dục ở cõi Dục giới khó có thể vượt qua, là gánh nặng trầm luân, đó là dục phái tính. Cho nên người mà đắc vào Sơ thiền có năm thiền chi rồi thì dục phái tính này cũng không còn nữa. Nhưng năm triền cái này là đoạn tạm thời, như đá đè cỏ chứ không phải đoạn hẳn nha đại chúng. Khi chúng ta học bài Mười Kiết Sử và Tứ Thánh Quả mới là cách đoạn tận phiền não, còn đây là đoạn tạm thời, cứ lúc nào đắc Thiền nhất tâm đạt định thì người này không có tham dục. Ví dụ như ở con mắt, ai cho họ 1.000 tỷ mà kêu họ làm gì bất thiện thì họ làm không được, cái gì đúng theo thiện pháp thì họ làm, còn tham đắm thì họ không tham đắm.

"Trạo hối" là những vọng tưởng, suy nghĩ lung tung, hối tiếc những chuyện đã qua, ở đây người có thiền chi lạc không còn những trạng thái trạo hối, và có thiền chi hỷ rồi thì đối trị tâm sân. Cho nên người đắc Sơ thiền rồi, khủng khiếp lắm, quý vị có đánh chửi họ trong lúc đắc Thiền họ cũng không sân, bị xúc phạm cũng không sân, chỉ có mình bị tổn phước thôi. Vậy nên ở đây Thầy muốn nói, người ta có thể chửi mình, còn sân hay không là do mình thôi phải không ạ? Học tới đây chúng ta thấy là không đổ thừa cho người ta được, *"tại anh chửi tui nên mới giận, tại họ làm trái ý tui mới giận"*, không phải, tại chúng ta tu dở nên mới

giận, như người đắc Thiền không có giận trong lúc đắc Thiền. Đúng là người ta chửi mình, đúng là họ nói xiên nói xỏ mình, họ nói bóng, nói gió, nói đâm bịch thốc chọc bịch gạo, nói không đúng sự thật... nhưng một phần cũng vì chúng ta chưa vững chãi, mình tu dở nên mới giận. Còn người đắc Sơ thiền cho anh tha hồ chửi, anh chửi thoải mái rồi thì mang nghiệp chứ người này không giận.

Còn nghi ở đây là nghi đường lối tu tập, nếu vào thời có Đức Phật thì nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng, nghi Giới, nghi cốt tủy tu tập, nghi Thầy nghi bạn, nghi phương pháp tu của mình có đắc hay không. Thì trong thiền chi tứ, khi dán tâm cao độ, cột tâm vào đối tượng thì đối trị nghi. Còn thiền chi tầm, hướng tâm về đối tượng rồi thì không còn hôn trầm, tại vì khi còn hôn trầm, thụy miên, đã dượt rồi thì không hướng tâm về đối tượng được.

Cho nên, Thầy cũng thừa đại chúng, trong Kinh Đức Phật nói những người mà đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền Ngài gọi đó là bậc Thượng nhân, gọi là pháp Thượng nhân. Nếu chúng ta biết được những người đắc Thiền mà mình hỗ trợ cho họ thì có phước lắm, ví dụ khi họ cần mình cúng dường, tặng cho họ một bộ đồ, một bữa cơm, hay một cái gì đó trong khả năng họ nhận, với tâm thiền này họ hoan hỷ lắm, và là phước của mình. Thầy đang nói tới người đắc Thiền thôi, chưa nói đến người đắc Thánh, đắc Thánh rồi khủng khiếp cỡ

nào nữa. Mình cứ nghe nói Sơ thiền tưởng là dễ, thấy đơn giản như vậy nhưng hôm nay học rồi thì biết là không đơn giản đâu. Dạ không dễ đâu, chỉ anh tham dục với anh sân thôi mà chuyển bao lâu mới hết tham dục hết sân, còn thêm nghi, trạo hối, hôn trầm nữa, khủng khiếp lắm. Đức Phật nói "năm triền cái là một đồng bất thiện", trong đó tham dục với sân, hai anh này là chúng ta dễ thấy nhất, mà trong trạng thái Sơ thiền họ không có tâm này. Họ sống một đời với Sơ thiền là không có tham dục và sân, tùy người đó an trú trong tâm thiền bao lâu thôi, và khi rời tâm thiền có thể tham dục với giận.

Ngài Chu-lợi Bàn-đặc (Cūlapanthaka), là vị mà hôm trước Thầy kể là do tiền nghiệp trước mà Ngài học mấy bài kệ hoài không thuộc. Cũng là vị được Đức Phật tán thán thuần thực về nhập thiền hữu sắc. Chúng ta nhớ chi tiết này, các vị Thánh thì có vị đắc Thiền và có vị chưa đắc Thiền. Những vị chứng Tứ thiền hoặc Tứ không thiền rồi mới đắc Thánh thường thì các vị đó sẽ có thần thông. Còn những vị Thánh không chứng các tầng thiền: Tứ thiền hoặc Bát thiền, mà đoạn kiết sử đắc Thánh thì các Ngài không có thần thông, dù phiền não đã đoạn tận rồi. Ngài Chu-lợi Bàn-đặc (Cūlapanthaka) có hai hạnh đệ nhất: Thứ nhất là dùng ý để hóa thân, thứ hai là thiện xảo tâm thắng tiên - thuần thực trong việc nhập thiền hữu sắc (tức là thiền Sắc giới). Ngài có thể dùng ý hóa ra nhiều thân khác nhau. Ngoài ra còn có Ngài Tu-bồ-đề (Subhūti) cũng có hai

hạnh: Hạnh thứ nhất là vô tranh. "Vô tranh" tức là Ngài luôn an trú trong tâm từ và rất nhẹ nhàng, không bao giờ Ngài nói xấu ai sau lưng hay trước mặt; hạnh thứ hai là đệ nhất xứng đáng cúng dường. Hai vị đó là có hai hạnh đệ nhất, các vị khác thì có một hạnh đệ nhất thôi. Và riêng Thầy Ānanda thì có năm hạnh đệ nhất: Đệ nhất kiên trì, đệ nhất thị giả, đệ nhất các oai nghi, đệ nhất trí nhớ phi thường và đệ nhất đa văn.

Trong Kinh dạy các vị đắc Tứ thiền, đắc các tầng thiền này được gọi là bậc Thượng nhân nên xứng đáng cho chúng ta cúng dường, quý vị xem lại trong 14 đối tượng cá nhân trong Kinh Trung Bộ, bài Kinh Phân Biệt Cúng Dường (Dakkhiṇāvibhaṅga Sutta):

1. Các đức Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác
2. Các vị Độc Giác Phật,
3. Các bậc A-la-hán,
4. Các vị trên con đường chứng quả A-la-hán
5. Các vị chứng quả Bất lai
6. Các vị trên con đường chứng quả Bất lai
7. Các vị chứng quả Nhất lai
8. Các vị trên con đường chứng quả Nhất lai
9. Các vị chứng quả Dự lưu

10. Các vị trên con đường chứng quả Dự lưu
11. Những vị ngoại học (bahiraka) đã ly tham trong các dục vọng
12. Những phạm phu gìn giữ giới luật
13. Những phạm phu theo ác giới
14. Các loại bàng sanh

Chúng ta đọc và hiểu cúng dường, bố thí, giúp đỡ, hay tạo duyên lành cho người chứng Thiền - họ chỉ sau bậc Thánh thôi, là phước của mình, đừng nghĩ Sơ thiền mà dễ đắc được.

Vừa rồi Thầy nói lại năm thiền chi đối trị năm triền cái, quý vị nhớ chi tiết là đắc vào Sơ thiền thì "được năm bỏ năm", tức là được năm thiền chi và bỏ năm triền cái. Và cách để phân biệt Thiền chỉ và Thiền quán là "đoạn triền cái thì chứng Thiền, đoạn kiết sử thì chứng Thánh". Thầy sắp xếp 5 bài sát nhau để chúng ta học để nắm bài: 1. Tổng quan Thiền chỉ, Thiền quán, 2. Năm triền cái, 3. Tứ thiền, 4. Mười kiết sử, 5. Tứ Quả. Phật tử cố gắng đọc thêm tài liệu Thầy đã gửi, và nghe lại bài mới hiểu kỹ và thực hành tốt được. Đây là những tháng ngày hạnh phúc khi chúng ta được học Pháp mỗi tối, bây giờ quý Phật tử chưa thấy được đâu, nhưng khi nằm trên giường bệnh mình sẽ hiểu được cái mình mang theo chính là thiện nghiệp và ác nghiệp. Ai có thương mình bao nhiêu thì thương, còn mình vẫn

phải đi với cái tội phước của mình thôi, tu tập để ta đối diện với những khổ đau đó một cách nhẹ nhàng. Những Phật tử lớn tuổi mà nghe Thầy giảng đến đây cố gắng chọn pháp tu nào hợp với căn cơ của mình rồi tập trung tu tập nha, hạnh phúc nhất là khi biết tu! Và thêm nữa là mình được học đường lối tu tập đẳng hoàng, được hành giới - định - tuệ. Không ai muốn tu sai, không ai muốn hiểu sai đâu, vấn đề là không đủ duyên mà bị kẹt trong Tà kiến. Mà khổ người Tà kiến khi họ cho là đúng rồi thì có nói họ cũng không nghe. Cho nên, Thầy dạy cho Phật tử rồi thì quý vị hãy là cánh tay nối dài của Đức Phật, bằng cách này cách nọ tùy duyên chúng ta cố gắng sửa những người Tà kiến mà hữu duyên với mình, đưa họ về chánh kiến, về Phật Pháp, đó là cái gì hạnh phúc nhất. Sống là để lợi ích cho đời, mà đưa một người về với Phật là quý vị yên tâm lắm!

IV. 3 GIAI ĐOẠN VÀ 3 ÁN TƯỚNG

1. 3 giai đoạn

Khi chúng ta bắt đầu vào tu tập thiền Chỉ sẽ có những giai đoạn này: Giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn cận định, giai đoạn kiên cố định. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) định nghĩa thế này:

1.1. Giai đoạn chuẩn bị: Cảnh, đề mục hay nghiệp xứ (kammaṭṭhāna) như là những kasiṇa được gọi là chuẩn bị tướng (parikamma nimitta). Bằng cách quan sát một vòng tròn đất, bậc tu tiên có thể niệm: “đất, đất” lặp đi

lặp lại thì thầm chậm hay bằng cách ghi nhớ trong tâm. Giai đoạn tu tiến ban đầu này có thể phát triển chuẩn bị định, được gọi là chuẩn bị tu tiến. Nó chuẩn bị con đường để phát sanh những phần tu tiến cao hơn sau này. Chuẩn bị định ban đầu vẫn chưa phát triển định của tâm. Tất cả những giai đoạn của định đều bắt đầu từ giai đoạn ban đầu này cho đến giai đoạn chỉ dưới cận định được gọi là chuẩn bị định.

Có nghĩa là như vậy, ví dụ trên tay Thầy có cái hình màu đỏ, mình chọn đề mục màu Đỏ và niệm: Đỏ, Đỏ, Đỏ... thì cái giai đoạn ban đầu tập trung để niệm, đó là giai đoạn chuẩn bị. Hoặc là ở đây các Ngài lấy đề mục là Đất, thì mình phải có phải có cục đất, hoặc là niệm màu Xanh thì phải có miếng vải màu xanh. Chúng ta niệm: Xanh, Xanh, Xanh... hay là: Đất, Đất, Đất... thì cái giai đoạn ban đầu này khi mình tập trung niệm - trước khi đắc cận định, gọi là giai đoạn chuẩn bị. Hoặc đề mục niệm Ân Đức Phật, bắt đầu mình niệm: Buddho, Buddho, Buddho... hoặc là theo dõi hơi thở, sự xúc chạm của hơi thở vào, hơi thở ra ở đây... thì trước khi vào cận định thì giai đoạn này được gọi là giai đoạn chuẩn bị. Nói dễ hiểu đây là giai đoạn tu tập ban đầu trước khi vào cận định.

1.2. Giai đoạn cận định:

Còn giai đoạn thứ 2 là giai đoạn cận định, Thầy định nghĩa theo như trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga):

- Hai Loại Định

. Định có 2 thứ là định cận hành (upacàra) và định an chỉ (appanà): tâm trở nên định tĩnh theo 2 cách, trên bình diện cận hành và trên bình diện an chỉ. Cận hành là do từ bỏ những triền cái và an chỉ là do sự xuất hiện những thiền chi.

. Hai loại khác nhau chỗ này:

- Các thiền chi (Tâm, tứ, hỷ, lạc, nhứt tâm) không được mạnh trong định cận hành, nên ở trong giai đoạn này, tâm khi thì lấy tướng làm đối tượng, khi thì nhập trở lại hữu phần, giống như một đứa trẻ được nâng lên, đứng trên hai chân, sẽ té xuống lại.

- Còn những thiền chi ở định an chỉ thì rất mạnh và vì thế, khi định này phát sinh thì lúc hữu phần dừng lại tâm có thể tiếp tục với một dòng tốc hành tâm suốt cả đêm ngày, giống như một người khoẻ có thể đứng suốt ngày.

Nói dễ hiểu là khi bắt đầu qua cái giai đoạn chuẩn bị, chúng ta tiếp tục tu tập theo đề mục đã chọn, thì đắc vào cận định. "Cận định" nói dễ hiểu là sau khi chúng ta tập trung vào đề mục trong một thời gian dài, lúc này chưa vào Sơ thiền, chưa "đoạn năm bỏ năm", thì giai đoạn trước khi vào Sơ thiền thì gọi là "cận định". Và giai đoạn cận định nếu mình không có tu tập tinh chuyên là cũng khó vào được, tu trót trót cho vui để

vào cận định còn khó nữa chứ đừng nói vào được an chỉ định hay kiên cố định.

Ở đây các Ngài nói giai đoạn cận định này tức là mình cột tâm vào đối tượng, và khi chưa vào Sơ thiền thì tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, các thiền chi này không được mạnh. Và ở cận định này đã bắt đầu đoạn từ từ năm triền cái, khi vào được Sơ thiền rồi thì chính thức năm triền cái không có mặt. Chúng ta hiểu đại ý là khi bước qua giai đoạn chuẩn bị, sẽ đến giai đoạn trước khi vào Sơ thiền và trước khi đắc vào an chỉ định hay kiên cố định, thì giai đoạn đó mình gọi là cận định. Cái tâm an trú trong định đó, gọi là cận định.

1.3. Giai đoạn an chỉ định hay kiên cố định:

Khi có sự xuất hiện của năm thiền chi và đoạn năm triền cái thì giai đoạn đó không gọi là cận định nữa, mà giai đoạn đó gọi là an chỉ định hay kiên cố định. An chỉ định hay kiên cố định tức là Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền, trên cái bản đồ pháp học là như vậy. Chúng ta cứ nắm cái bản đồ, để khi vào hành thì mình biết được: đây là chuẩn bị, đây là cận hành định, đây là an chỉ định (kiên cố định).

Thầy nói ví dụ như mình thực hành niệm đề mục hơi thở, bắt đầu chuẩn bị: hít vào - hơi thở vào - đây điểm tiếp xúc ở chỗ này - thở ra - điểm tiếp xúc ở chỗ này; thì ta tập trung vào, ở cái giai đoạn đầu gọi là chuẩn bị. Khi ta an trú, cột tâm thật lâu trên cái đối

tượng này, còn lâu bao nhiêu thì cũng phải là sự tinh tấn, là cái duyên lành nhiều lắm mới có thể ở trong một cái định lâu như vậy, một thời gian dài như vậy, thì cái định đó gọi là định cận hành. Ở trong cái giai đoạn định đó, trước khi đắc vào giai đoạn Sơ thiền, thì cận hành định. Khi bước qua giai đoạn bắt đầu có năm thiền chi xuất hiện, đoạn trừ năm triền cái thì qua an chỉ định hay là kiên cố định - tức là Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền. Đó là ba giai đoạn.

2. 3 Ấn tượng

Ba ấn tượng là ba dấu hiệu mà những dấu hiệu này là khi đại chúng tu tập thực hành mới có, chứ không phải là Phật tử mình ngồi học là có nha. Thầy đang vẽ cái bản đồ theo chánh Kinh và Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) cho quý vị để khi tu tập mà có được thì chúng ta biết cách để trình với các vị Thiền sư, với các vị Thầy dạy cho mình. Từ đó các Ngài sẽ hướng dẫn chỉ lên thêm cho mình.

2.1. Chuẩn bị tướng: là cảnh hay đề mục của chuẩn bị tu tiến. Nó là cảnh nhận thấy vào giai đoạn ban đầu của thiền.

Thầy nói ví dụ như chúng ta chọn cái đề mục Đất, thì ban đầu khi chúng ta tập trung vào đề mục, mình niệm: Đất, Đất, Đất... thì cái hình dáng của Đất ban đầu mình thấy được, gọi là chuẩn bị tướng. Bắt đầu vào là mình thấy chuẩn bị tướng liền đó, hay là mình đang niệm hơi thở là chuẩn bị tướng đó.

Rồi bắt đầu qua giai đoạn kế tiếp gọi là sơ tướng, hay là học tướng, hay là đạt tướng. Một số vị lần đầu tiên nghe những bài này, cho nên Thầy nói mình không học 37 Phẩm Trợ Đạo, Tứ Niệm Xứ, Năm Triền Cái, Mười Kiết Sử, Tứ Quả Thánh, là Phật Tử mình không biết những cái này là "đường đi lên" đâu. Ở đây là mới lên "thiện cấp cao" thôi đó, chưa tới "thiện rốt ráo" đâu, "thiện rốt ráo" là bài Tứ Niệm Xứ, Mười Kiết Sử, Tứ Thánh. Còn lâu nay chúng ta cũng lo làm thiện mà "thiện cấp thấp", như đi bố thí, đi cúng dường, đi làm phước... đó là tốt, những cái đó trợ duyên rất nhiều cho mình. Nhưng còn cao hơn nữa là chúng ta hành thiện, lúc nào thuận duyên thì mình làm phước, lúc nào có duyên hành thì mình nên hành.

2.2. Sơ tướng (hay học tướng, đạt tướng): khi định tiến bộ đi lên, bậc tu tiến thấy rằng vị ấy có thể thấy cảnh, chẳng hạn như kasina, không nhìn nó một cách trực diện. Vị ấy đạt được sơ tướng trong tâm của vị ấy, và vị ấy có thể thấy với đôi mắt nhắm lại. Học hay đạt tướng thì vẫn chập chờn, không chắc chắn và không rõ ràng; nó phát sanh khi tâm định đạt đến một mức độ tập trung yếu hay định yếu.

Đến một lúc mà hành giả có thể thấy tướng, ấy dù nhắm mắt hay mở mắt, tức là sơ tướng đã phát sinh. Khi ấy hành giả không nên ngồi đó nữa mà trở về trú xứ và tiếp tục tu tập như thế. Để tránh sự chậm trễ do rửa chân, nên sắm một đôi dép và một chiếc gậy chống,

nếu định tan biến vì một chạm xúc không thích đáng thì hành giả mang dép, chống gậy đến chỗ cũ mà quán lại tướng bằng tâm tư duy.

Có nghĩa là như vậy, khi chúng ta niệm màu Xanh: Xanh, Xanh, Xanh... hay: Đất, Đất, Đất... và lúc này nhắm mắt lại là mình thấy được cái màu xanh, hay là đất, nó ở trong đầu mình chứ không cần phải mở mắt.

Thật ra lúc này cũng là tướng, mà cái tướng của người có thiền, của người có định nó khác, còn người có định có thần thông nữa là khác nữa. Các vị đó dùng tướng mà cái tướng nó khác với cái tướng của mình. Thầy nói ví dụ bây giờ chúng ta tướng cái ly ra cục đất được không? Nhưng mà với cái người tu đề mục Đất, họ có thần thông họ tướng cái ly ra cục đất được, vì cái tướng của người đắc Thiền nó khác. Mình ngồi mình tướng không có được đâu đại chúng, cái tướng của mình là cái tướng của phàm phu, cái tướng của mình nó chạy lung tung không tập trung được, tướng trong năm trần vật chất. Còn tướng của người đắc Thiền là thần thông, thật ra thần thông của người đắc Thiền là tâm tướng đó quý vị, mà cái tướng của người có định nó khác. Quý vị thấy dễ hiểu như vậy, tại vì do mình chưa tu tới cái cấp độ đó nên mình nghĩ là "ủa sao mà tự nhiên cái ly ra cục đất được". Thầy kể cho đại chúng một câu chuyện về Thiền: "Có vị Thiền sư tu đề mục Nước, trong cái phòng đó biến ra toàn là nước. Một chú tiểu đi ngang thấy nước, chú lấy cục đá quăng vô, hôm

đó sau khi vị Thiên sư xuất thiên Ngài bị đau bụng. Ngài xét thấy, Ngài hỏi chú tiểu thì chú nói "dạ hồi nãy con mới đi vô con quăng cục đá", Ngài mới dặn chú bữa sau vô chú lấy cục đá đó ra nha. Hôm sau Ngài tu đề mục Nước thì cái phòng lại biến thành nước nữa, chú tiểu vào lấy cục đá ra và Ngài hết đau bụng." Nên chúng ta đừng có nghĩ là không có mấy chuyện này, mà do mình chưa tu tới đấy thôi.

Cái giai đoạn mà gọi là sơ tướng ở đây, nói ví dụ là mình tu đề mục màu Xanh, lúc này không phải nhìn vào màu xanh nữa mà đến nổi nhắm mắt thì cái tướng màu xanh đó nó có trong tâm mình rồi, thì cái tướng đó là sơ tướng, học tướng hay là đạt tướng. Cũng như vậy, khi mà ban đầu mình niệm về Đất là chuẩn bị, rồi tập trung mình niệm. Sau một thời gian khi mà nhắm mắt lại cái tướng Đất nó có trong tâm mình rồi, thì cái tướng đó gọi là sơ tướng, hay học tướng, hay đạt tướng. Nhưng mà ở cái sơ tướng thì nó có nhưng vẫn chập chờn, đến khi chúng ta tiếp tục tu tập đến một cái giai đoạn mà dù nhắm mắt hay mở mắt vẫn thấy được cái đề mục của mình, thì lúc này gọi là tợ tướng hay là quang tướng.

2.3. Tợ tướng (Hay quang tướng)

Bây giờ chúng ta qua cái giai đoạn thứ 3, ấn tướng thứ 3 là tợ tướng hay quang tướng, mời đại chúng nghe trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga):

Tợ Tướng (Quang tướng)

. Khi làm như vậy, những triền cái được dập tắt, cấu nhiễm lắng xuống, tâm trở nên tập trung với định cận hành và trợ tướng xuất hiện.

Tức là lúc này trợ tướng hay quang tướng xuất hiện, lúc này đang là định cận hành, chuẩn bị bước qua giai đoạn đoạn triền cái và bắt đầu xuất hiện năm thiền chi.

Khi thiền hay định tiến bộ thêm, tại thời điểm khi định đạt đến cận định, trợ tướng đột ngột thay đổi thành tướng sáng chói, rõ ràng và vững vàng. Nó trợ như tướng ban đầu, nhưng nó sáng hơn, rõ hơn nhiều lần so với học hay đạt tướng. Nó hoàn toàn không có những khiếm khuyết như là gò ghề, không nhẫn, không đều, sần sùi, v.v... mà nó có thể xuất hiện trong đề mục ban đầu. Nó bất động như thể nó vẫn cố định trong mắt. Ngay khi tướng hay ấn chứng này phát sanh, đạt đến giai đoạn cận tu tiến và cận định.

Thì ở đây chúng ta thấy 3 giai đoạn: chuẩn bị, sơ tướng (Học tướng hay đạt tướng), và cuối cùng là trợ tướng (Hay quang tướng), khi xuất hiện trợ tướng hay quang tướng rồi tức là chuẩn bị bước vào Sơ thiền rồi đó. Ở đây đại chúng đang học trên bản đồ nha, khi quý vị tu mới thấy được. Thầy ví dụ khi tu niệm Đất, ban đầu thì chỉ bên ngoài mắt mình nhìn, rồi thấy trong tâm, khi đến lúc này thì mình đã học và biết được đó là trợ

tướng hay quang tướng, mình đã học là cái tướng đó trở nên sáng chói, rõ ràng, vững vàng ngay khi mình mở mắt, mà cũng giống như ở trong mắt của mình vậy đó, thì lúc này mình chuẩn bị bước vào Sơ thiên. Tới những cái giai đoạn này chúng ta cần phải có Thầy hướng dẫn. Đây là trên bản đồ pháp học, còn khi chúng ta thực hành phải có những vị Thầy chuyên về cái đề mục này dạy cho mình: tiếp tục từ đó tu tập lên làm sao nữa để duy trì được cái tợ tướng hay quang tướng, không biết không khéo là sẽ mất tợ tướng, mất quang tướng là mất thiên. Tu tập làm sao để giữ được tợ tướng, quang tướng để vào Sơ thiên, vào được Sơ thiên rồi bắt đầu tu làm sao nữa bỏ tâm và tứ để lên Nhị thiên. Làm sao nữa để mình bỏ hỷ, còn lạc với nhất tâm mình lên Tam thiên. Rồi bỏ lạc nữa, còn nhất tâm và xả là vào Tứ thiên.

Ở đây Thầy nhắc lại 3 giai đoạn và ấn chứng hoặc là 3 ấn tướng, 3 giai đoạn là: chuẩn bị tướng và giai đoạn cận định, cận định và an chỉ định; còn 3 ấn tướng là: chuẩn bị tướng, học tướng (đạt tướng hay là sơ tướng) và cuối cùng là tợ tướng (hay là quang tướng). Khi bắt đầu vào tợ tướng, quang tướng rồi là chuẩn bị vào Sơ thiên, vào Sơ thiên rồi thì có năm thiên chi. Sơ thiên là "được năm bỏ năm", được năm: tâm, tứ, hỷ, lạc nhất tâm; bỏ năm: là tham dục, trạo hối, hôn trầm, nghi, sân. Còn Nhị thiên là năm thiên chi bỏ tâm và tứ, còn hỷ, lạc và nhất tâm. Tam thiên là bỏ hỷ, còn lạc và nhất tâm. Tứ thiên là bỏ lạc luôn, chỉ còn nhất tâm và xả.

V. 40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH VÀ SÁU TÁNH

1. 40 đề mục Thiền định

40 đề mục chính là những đối tượng để mình nương vào, cột tâm vào. Đại chúng nhớ phân biệt, tu Thiền chỉ là cột tâm vào một đề mục duy nhất, chứ không phải là cột tâm vào 40 đề mục, có nghĩa là trong 40 đề mục mình chọn một đề mục để mình cột tâm. Trong 40 đề mục thì có những đề mục đạt đến cận định, có những đề mục đạt đến Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Ví dụ như đề mục Từ - bi - hỷ thì đạt đến Tam thiền, xả mới đạt đến Tứ thiền, đề mục niệm Ân Đức Phật là đạt đến cận định thôi chứ chưa vào an chỉ định hay kiên cố định. Để chúng ta biết rằng nếu chọn đề mục nào tu đến rốt ráo đề mục đó là chỉ tới đó thôi. Sau cột tâm vào đề mục đã chọn, rồi trải qua 3 cái giai đoạn, 3 ấn tướng. Khi vào Sơ thiền thì "được năm bỏ năm", rồi lên Nhị, Tam, Tứ thiền.

40 ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH gồm:

a. Đưa hành giả đến an chỉ định (kiên cố định) gồm:

- 4 phạm trú: Từ (đạt tam thiền), Bi (đạt tam thiền), Hỷ (đạt tam thiền), Xả (đạt tứ thiền).

- 4 vô sắc (đạt tứ thiền): Không vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu, Phi tướng phi phi tướng.

- 10 biến xứ (đạt tứ thiền): Đất, Nước, Lửa, Gió, Xanh, Vàng, Đỏ, Trắng, Ánh sáng, hư không.

- 10 bất tịnh (đạt sơ thiền): Tướng phình trương, Tướng bầm xanh, Thây chảy mủ, Tướng nứt ra, Tướng bị thú ăn, Tướng rã rời, Tướng phân tán, Tướng máu chảy, Tướng trùng ăn, Tướng bộ xương.

- 2 trong 10 tướng niệm là: Niệm 32 thể trước (đạt sơ thiền), Niệm hơi thở (đạt tứ thiền).

b. Đưa hành giả đến Cận định:

- 10 tướng niệm là: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, Niệm Thí, Niệm giới, Niệm Thiên, Niệm chết, Niệm Niết Bàn

. 1 quán tướng đồ ăn bất tịnh.

. 1 phân tích tứ đại.

(Trích Thanh Tịnh Đạo, Luận sư Buddhaghosa)

2. Sáu tánh

Tiếp theo là về căn tánh của mình, bên Thiền chỉ thì nói 6 tánh. Đại chúng nên nghe lại bài Sáu tánh hôm trước, đó là: tánh tham, tánh sân, tánh si, tánh tín, tánh giác và tánh tầm. Chúng ta quán sát cái tâm, cái cách đi, đứng, nằm, ngồi, cách ngủ, cách tiếp xúc của mình, thường hay nghĩ điều gì, để biết mình thuộc cái tánh nào, với cái tánh đó thì chọn đề mục cho thích hợp để bắt đầu tập trung vào tu tập.

VI. THẦN THÔNG VÀ SANH THỨ

1. Thần Thông/ Thắng Trí (Abhiññā)

Nếu như vị này luyện thần thông thì phải đặc ít nhất là Tứ thiền, Đặc Tứ thiền với điều kiện là ở những đời trước đã từng đắc thần thông rồi, thì ở tâm Tứ thiền có thể luyện thần thông được. Còn nếu đời trước chưa đắc thần thông thì phải tu tập lên Bát thiền, lên Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Rồi từ tâm Bát thiền đó quay lại tâm Tứ thiền luyện thần thông, luyện năm thông hiệp thế. Chúng ta nhớ lại bài Thần Thông, cho nên bài học nó liên quan với nhau, học cái này mình nhắc qua cái kia chứ không phải học một cái mà nó tách ra đâu. Năm thần thông là: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thần túc thông và túc mạng thông, đó là bên Thiền chỉ có thể luyện năm thần thông này. Chỉ có lậu tận thông là không luyện được, trừ khi nào đắc Thánh vị này mới có lậu tận thông.

2. Sanh thú

Cuối cùng trong bài là mình nói về sanh thú. "Sanh thú" là nơi mình sanh về khi tu Thiền chỉ. Trong Tam giới: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới thì người đắc từ Sơ thiền đến Tứ thiền sanh về cõi Sắc giới. Thầy hay nói vui, vô cõi nào thì chúng ta phải có password của cõi đó chứ, đâu phải tự nhiên muốn vô cõi nào thì vô. Đâu có chuyện đi bố thí, cúng dường, làm phước mà sanh lên Sắc giới được. Đâu có cái chuyện mà mình đắc Nhị thiền thì mình làm Thánh được, không có. Cái

gì cũng có nhân có quả của cái đó, cái này là "thiền cấp cao", còn "thiền cấp thấp" là làm các điều Thập thiện của nhân thiên, còn "thiền rốt ráo" để "đi ra" là cần phải tu Tứ Niệm Xứ, Giới - Định - Tuệ, Bát Chánh Đạo, Thiền quán (Thiền Vipassanā) đoạn kiết sử, chứng được Thánh quả, Niết bàn.

Đại chúng nên xem lại bản đồ của bài 31 Cõi, ở đây đặc được từ Sơ thiên đến Tứ thiên thì cõi sanh về đó chính là cõi Sắc giới. Cõi Sắc giới gồm: 3 cõi Sơ thiên, 3 cõi Nhị thiên, 3 cõi Tam thiên, 7 cõi Tứ thiên. Nếu đắc Sơ thiên và khi mất với tâm Sơ thiên thì mình sẽ sanh vào một trong 3 cõi Sơ thiên. Nếu mất với tâm Nhị thiên thì sẽ sanh vào một trong 3 cõi Nhị thiên, nếu mất với tâm Tam thiên thì sẽ sanh vào một trong 3 cõi Tam thiên. Còn nếu mất với tâm Tứ thiên thì sanh về cõi Tứ thiên. Nhưng trong 7 cõi Tứ thiên thì có 5 cõi Tịnh cư, nếu vị này dù đắc Tứ thiên mà không đắc Tam quả A-na-hàm cũng không sanh vào đây được. Phải vừa đắc Tứ thiên vừa đắc Tam quả A-na-hàm trở lên mới sanh vào một trong 5 cõi Tịnh cư: Vô phiến thiên, Vô nhiệt thiên, Thiện hiện thiên, Thiện kiến thiên, Sắc cứu cánh thiên. Trong Ngũ quyền (hay Ngũ căn, Ngũ lực): tín, tấn, niệm, định, tuệ: vị nào đắc Tứ thiên rồi đắc thêm Tam quả mà vị đó nghiêng về phần Tín nhiều thì vị này sẽ sanh về cõi Vô phiến thiên, vị nào mà nghiêng về Tấn nhiều thì sanh về Vô nhiệt thiên, vị nào mà nghiêng về Niệm nhiều sanh về Thiện hiện thiên, vị nào Định nhiều thì sanh về Thiện kiến thiên, và vị

nào mà Tuệ nhiều sanh vào Sắc cứu cánh thiên. Còn vị nào đắc Tứ thiên mà không đắc quả thì vào 2 cõi còn lại: Quảng quả thiên và Vô tưởng thiên.

Thời gian sống của từng cõi Trời thì chúng ta tham khảo thêm trên trong bản đồ:

- Cõi Sơ thiên: tùy vào từng cõi Trời mà tuổi thọ từ 1/3 cho đến 1 đại kiếp.

- Cõi Nhị thiên: tùy vào từng cõi Trời mà tuổi thọ từ 2 đại kiếp cho đến 8 đại kiếp.

- Cõi Tam thiên: tùy vào từng cõi Trời mà tuổi thọ từ 16 đại kiếp cho đến 64 đại kiếp.

- Cõi Tứ thiên: tùy vào từng cõi Trời mà tuổi thọ từ 500 đại kiếp cho đến 16.000 đại kiếp.

Mà đại chúng biết 1 đại kiếp là bao lâu, hôm trước Thầy có giảng rồi, lấy ví dụ có một bức tường cao - rộng 1 do tuần, ngang - dọc 1 do tuần, đổ đầy hạt cải vào bên trong, và cứ mỗi 100 năm, một người đến lấy một hạt cải. Cho đến khi không còn hạt cải nào ở đó, thì khoảng thời gian không thể tưởng tượng đó cũng chưa bằng một đại kiếp (maha-kappa). Hoặc như có ngọn núi cao, rộng một do tuần như vậy, và cứ mỗi 100 năm, có một người đến lau chùi bằng miếng vải lụa Kasika. Cho đến khi khối núi đá này được chùi mòn hết, thì khoảng thời gian không thể tưởng tượng đó vẫn còn ngắn hơn một đại kiếp (maha-kappa).

Quý vị mà lên đây là tha hồ mà hưởng phước, tha hồ mà an lạc. Nhưng khi hết phước thì chúng ta đi đâu nữa thì còn lâu mới biết. Chúng sanh ở trên Sắc giới hay là Vô sắc sau khi ở cõi đó mà mất họ sẽ có một kiếp độn, “Kiếp độn” tức là kiếp kế tiếp sẽ không bị đọa xuống Địa Ngục, Nga Quỷ, Súc Sanh, đó gọi là một Kiếp độn.

Có một kiếp độn chứ không bị đọa liền, theo Thầy nhớ không lầm, ở cõi Phạm thiên sau khi hết tuổi thọ thì có một kiếp độn, rồi ở Bắc-curu-lưu-châu (Uttara kurudvīpa) sau khi hết tuổi thọ cũng sẽ có một kiếp độn. Và sau kiếp độn đó thì tùy duyên, bất định không biết được. Chúng ta nhớ mấy cái chi tiết này, mình tu tập Thiền chỉ thì sẽ sanh về đâu và thời gian tuổi thọ bao lâu.

Hôm nay Thầy giảng về Tứ thiền, Thầy tóm tắt lại bài: Thiền chỉ (Hay Thiền định, Thiền Samatha) là cột tâm vào một trong 40 đề mục để mà đạt được cận định, an chỉ định (Hay kiên cố định). Hành giả tu tập ở đây có giới căn bản, có những đạo đức căn bản, có 10 chương ngại căn bản phải loại trừ. Sau đó là có Thầy, rồi chúng ta xét căn tánh của mình như thế nào và chọn đề mục thích hợp, có trú xứ thích hợp. Đại chúng thấy không, phải tu đủ nhiều duyên lắm, chứ ta tu Thiền chỉ mà nhà ở bên cạnh chợ cá, phía trước thì hát Karaoke thì hỏi làm sao định nổi, khó lắm ạ! Hay giả dụ quý vị ngồi hành Thiền mà lo không có cơm ăn sao yên tâm

mà tu đúng không? Đủ thứ chuyện hết, còn với người xuất gia thì cái chuyện khát thực, tu Thiền chỉ mà ở một nơi quá khó khăn về đời sống tứ sự thì cũng không được, còn nếu gần nơi mà dễ loạn tâm cũng khó tu.

Đó là những cái bên ngoài, sau khi tạm đủ cái bên ngoài, hài lòng với những gì đang có, chánh niệm phòng hộ, bắt đầu nương vào đề mục, để bắt đầu mình có những giai đoạn chuẩn bị rồi cận định, rồi an chỉ định; hay là những giai đoạn chuẩn bị tướng, rồi qua học tướng (Sơ tướng), rồi qua tợ tướng (Quang tướng), rồi mới đắc vào Sơ thiền. Đắc vào Sơ thiền bắt đầu đoạn được năm triền cái, "được năm bỏ năm": tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm, ly dục ly ác, ly bất thiện pháp, chứng và trú vào thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc khi ly dục sanh, có tầm có tứ. 4 cái định nghĩa về Sơ, Nhị, Tam Tứ thiền chúng ta nắm kỹ, năm thiền chi lên Nhị thiền còn 3 thiền chi: hỷ, lạc, nhất tâm. Lên Tam thiền bỏ hỷ, còn lạc, nhất tâm. Lên Tứ thiền thì còn nhất tâm và xả. Sau khi mất với tâm Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền mình sẽ sanh vào các cõi Sắc giới tương ứng với các tầng thiền.

Đây là Thiền chỉ mà Thầy hay nói là "thiền cấp cao", trong Kinh Đức Phật gọi là bậc Thượng nhân. Những vị đắc Thiền đoạn năm triền cái đại chúng thấy khủng khiếp không, quá khó nha! Vậy thì có những cách để đoạn năm triền cái, tham dục: Đoạn tận gốc tham dục phải là đắc quả A-na-hàm, đoạn tận gốc sân

là đắc A-na-hàm, quả Thánh thứ ba mới đoạn tận gốc. Sơ quả, Nhị quả vẫn còn sân, vẫn còn tham dục mà nhẹ thôi. Có một cách đoạn nữa, đó là chứng Sơ thiên cũng là đoạn tham dục và sân, nhưng đoạn tạm thời. Phật tử cứ nhớ Thiên chỉ đoạn tạm thời, khi nào rời thiên thì có thể phiền não. Ở đây thì một đồng phiền não làm cho lu mờ trí tuệ, thì đắc vào Thiên chỉ thôi, đắc vào các tầng thiên thôi, gọi là thành bậc Thượng nhân rồi đó. Và trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường, các đối tượng cá nhân nên cúng dường, sau bậc Thánh Sơ đạo là đến bậc đắc pháp Thượng nhân này. Chúng ta có duyên cúng dường cho các vị này là phước báu lắm. Ngoài ra, những vị mà đắc Thiên rồi đắc Thánh thì thường có thần thông, còn có những vị Thánh đắc Thánh không đắc Thiên thường sẽ không có thần thông. Và nếu đắc Thiên rồi, từ các tầng thiên đó, trong trạng thái định tâm làm nền tảng căn bản chuyển qua tu thiên Quán là đi nhanh.

Dĩ nhiên cái mục đích cuối cùng của người con Phật vẫn là "thiện rốt ráo", tu Thiên quán để đắc Thánh, nhưng việc đắc Thiên rồi chuyển qua thiên Quán là một thuận duyên lớn cho chúng ta. Hôm nay học rồi còn ai dám nói Sơ thiên dễ đắc nữa không? Lúc đầu nghe "Sơ", Phật tử mình nghĩ chắc là "sơ sơ" phải không, định nghĩa ban đầu "Sơ thiên" là "Thiên sơ sơ" phải không? Học rồi mới thấy "trời ơi đất hỡi", chỉ đọc pháp học ở bản đồ không mà đã choáng váng mặt mày rồi, bây giờ chúng ta chỉ hình dung mình tu một chút ở cái

giai đoạn chuẩn bị thôi là thấy rầu ròi, chứ đừng có nói vô chỗ cận định đúng không ạ. Quý vị biết là khó cỡ nào rồi hướng chi là vô đến Sơ thiền nữa, không dễ đâu. Thầy hay nói vui vui, tu dễ quá thì bậc Thánh đi đây ngoài đường rồi phải không? Và đó là mới có "thiền cấp cao" thôi. Đại chúng nhớ kết hợp bài Năm Triền Cái và bài này thành một bài để nắm về Thiền chỉ, nếu được thì nghe kĩ thêm nữa bài Tổng quan về thiền Chỉ, thiền Quán. Còn về Thiền quán là quý vị kết hợp thêm bài Tứ Niệm Xứ với bài 10 Kiết Sử, bài Tứ Quả Thánh.

Học rồi mình mới hiểu được pháp học đã là khó hướng chi là vào tu tập, hiểu như vậy thì chúng ta biết thêm rằng có cái duyên để học, để biết những điều này cũng không phải dễ đâu. Quý Phật tử chịu ngồi học những bài này là Thầy thấy cũng có niềm vui trong pháp học rồi, còn hiểu bao nhiêu thì mình tùy duyên cố gắng thêm. Chúng ta có thể nghe lại, đọc lại tài liệu để thấm. Trên cuộc đời này không có gì hạnh phúc bằng được đi và được hiểu cái lộ trình này đâu, chỉ mới là Sơ thiền thôi, quý vị có để một ngọn núi vàng cũng không làm cho họ tham nữa mà, và còn có những điều cao tốt hơn nữa. Thầy mong quý Phật tử cố gắng.

(Buổi giảng ngày 22/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền là gì?
- 2). Sơ thiền có các thiền chi nào? Các thiền chi này đối trị năm triền cái như thế nào?
- 3). Nhị thiền, tam thiền, tứ thiền có các thiền chi nào?
- 4). Ba giai đoạn khi bắt đầu tu tập thiền chi là giai đoạn gì?
- 5). 3 dấu hiệu 3 ấn tượng khi tu tập thiền chỉ là gì? Hãy phân tích?
- 6). Các đề mục thiền chỉ là những đề mục nào? Các căn tánh để chọn đề mục thích hợp là như thế nào?
- 7). Tu thiền chỉ có được thần thông không? Đó là những loại thần thông nào?
- 8). Tu thiền chỉ có chứng Thánh Quả không? Nếu không chứng Thánh qua tu thiền chỉ thì mục đích tu tập thiền chỉ để có lợi ích gì? Người chứng được các tầng thiền thì hưởng quả gì, tái sanh về đâu?

Bài 10: MƯỜI KIẾT SỬ



-
- * ĐỊNH NGHĨA
 - * VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ KIẾT SỬ
 - * KIẾT SỬ VÀ CÁC TÀNG THÁNH
-

Chúng ta tiếp tục lớp Giáo lý cơ bản khóa IV với chủ đề Mười Kiết Sử. Đã mấy lần Thầy có đọc cho mọi người cùng nghe: “*Đoạn triền cái thì chứng thiền - Đoạn kiết sử thì chứng Thánh*”. Câu ngắn gọn như vậy nhưng rất quan trọng. Người muốn chứng Thiền, đắc các tầng thiền Sắc giới và Vô Sắc giới thì phải đoạn 5 triền cái; còn muốn đắc Thánh quả phải đoạn 10 kiết sử.

Con đường nào về cõi Dục giới, cõi sa đọa; con đường nào về cõi Sắc giới, Vô Sắc giới; và con đường nào hướng về Thánh quả, Niết-bàn, chấm dứt khổ đau luân hồi Tam giới thì đã có đường lối rất rõ ràng, có nhân có quả, không có gì nhập nhằng, chỉ vấn đề là mình chưa hiểu tới thôi. Thời Đức Phật, Ngài chỉ cần nói một câu, vài câu hay cho đề mục tu thiền xong thì quý Thầy đi đến gốc cây, ngôi nhà trống, ... để hành thiền. Có vị vừa nghe xong đắc luôn trong 3 nốt nhạc,

vị thì 5 ngày sau, 10 ngày sau, hay nửa tháng, vài năm, vài chục năm mới đắc. Như Ngài Xá-Lợi-Phất nửa tháng, Ngài Mục-Kiền-Liên thì 1 tuần. Mình tự hỏi sao các vị đắc dễ vậy? Đại chúng nhớ là các vị đắc dễ đó là do đã rất cố gắng chuyên cần, tinh tấn, siêng năng bao nhiêu kiếp rồi. Còn bản thân mình không có siêng năng, không có tinh tấn thì sao dễ đắc được. Sự dễ đắc hay xong sớm thì chỉ là giọt nước cuối cùng còn gọi là đại ngộ. Việc ngộ đạo, đắc Đạo, đắc quả Thánh không có cái chuyện ào cái là xong sớm mà phải là một quãng thời gian vun bồi tu hành Ba-la-mật.

Khi Thầy soạn bài giảng có những đoạn nói không hết ý mà lúc giảng không kịp nói là tối hôm đó tiếc ngủ không được. Thế là Thầy ngồi dậy soạn cho xong, soạn xong là nửa đêm, có những đoạn Kinh mà soạn không xong thì ngày mai bị quên vì bỏ qua cái ý tưởng đó tiếc lắm. Như Thầy được học là có 3 trường hợp chết không nhắm mắt:

- Trường hợp thứ 1 là làm điều ác quá nhiều.

- Trường hợp thứ 2 là làm thiện ít quá.

- Trường hợp thứ 3 là chuyện còn đang dang dở.

Ngài Bahiya khi gặp Phật, Ông thưa: *“Kính lay Đức Thế tôn, xin Thế Tôn thuyết pháp cho con để con được an lạc lâu dài nơi giáo pháp của Ngài vì con không biết con qua đời lúc nào hoặc Ngài qua đời lúc nào!”*.

Trường hợp thứ 3 ở đây là chết không an, không yên,

không có tỉnh, chết không nhẹ nhàng vì còn những sự kiện đang dang dở. Cho nên chúng ta học đạo là cả quá trình, cả một cuộc tu. Hành trình đôi lúc phải khổ đau, trả giá bằng nước mắt với quá trình chuyển hóa con người mình. Thiện dục giới là thiện cấp thấp mà đã khó rồi huống chi là thiện cấp cao - đặc thiện và thiện rốt ráo - đặc Thánh.

I. ĐỊNH NGHĨA

1. Kiết sử là gì?

- “Kiết” là kết lại.

- “Sử” là sai sử.

- Kiết sử (*Samyojana*) tức là kết lại và sai khiến.

Đây là một thuật ngữ trong Phật giáo chỉ những điều tiềm tàng trong mình, những phiền não có sẵn trong mình. Chúng ta sinh ra đâu ai dạy mình tham, sân, si, buồn, giận nhưng mà nó có sẵn trong mình. Đại chúng học Phật pháp thì hiểu những kiết sử này đã kết lại trong nhiều kiếp đến nay trong vòng luân hồi sinh tử khổ đau.

Kiết sử tức là kết lại và sai khiến. Vậy Mười kiết sử là mười phiền não, tập khí, mười nhân bất thiện và những điều này sai khiến, dẫn dắt, trói buộc chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi không lối thoát. Có một hình ảnh này để dễ hình dung đó là hình ảnh “*Con bò bị xỏ mũi dắt đi*”, sợi dây xỏ mũi kéo nó đi đâu thì phải đi

theo đó. Cũng vậy, chúng ta bị ai xỏ mũi? Chính là 10 loại phiền não này xỏ mũi. Kẻ thù trong vòng luân hồi chính là những người bạn không dễ thương này – những người bạn không mời mà đến, nó xỏ mũi mình, dắt dẫn mình đi trong vòng luân hồi sinh tử để vẽ lên cuộc hành trình khổ đau đầy nước mắt mà đến hôm nay chúng ta vẫn bị mấy bạn này tiếp tục sai sử.

Ví dụ hôm đó quý vị thấy một món đồ có giá trị mà không có người là mình lấy; hoặc có người nói với mình một câu nói gì đó không dễ thương thì mình chửi lại họ, mình giận. Vậy chúng ta có muốn giận không? Có muốn tham không? Không! Nhưng mà Kiết sử sân, Kiết sử tham này nó tiềm tàng ở trong mình, nó có sức mạnh, tập khí lâu đời nên sai sử mình, mình không làm chủ được nên cứ giận, cứ tham suốt. Chỉ có bậc Thánh mới có thể không để các kiết sử xỏ mũi, dắt dẫn, sai khiến vì các Ngài đã đoạn tận nó rồi.

Dĩ nhiên phiền não là nhiều lắm nhưng Đức Phật đưa ra con số 10 vì là mười cái gốc, mười cái căn bản nó vẽ lên cuộc hành trình sinh tử khổ đau. Tu để làm Thánh, đắc đạo, hướng về Niết-bàn, chấm dứt luân hồi tử sanh là phải bước qua hành trình khổ đau này, đoạn tận kiết sử này thì mới làm Thánh được. Vì thế trong bài hôm nay, ai mà muốn học cách làm Thánh, cách “đi ra” là phải biết được mặt mũi của mấy “người bạn” này, không biết mặt mũi, không biết tên của tụi nó thì khi hành không thể biết tâm nào là tâm tham, tâm nào là

tâm sân, thế nào là kiến thủ, giới cấm thủ, thế nào là nghi, ...? Cho nên mình phải học.

Quá trình tu học chính là quá trình gọi tên những phiền não, chánh niệm ghi nhận: đây là tham, đây là sân, đây là ngã mạn, đây là ích kỷ, đây là bợn xén, đây là đồ kỵ... cũng giống như cầm đèn pin soi rọi vào chỗ tối vậy, tức là mình dùng tâm chánh niệm rọi những gì đang xảy ra.

Như vị Thánh cư sĩ Citta Macchikasandika, Đức Phật tán thán ông là Đệ nhất thuyết Pháp. Một hôm khi các vị Tỳ-kheo trưởng lão sau buổi khát thực về rừng Ambātaka và bàn luận về “kiết sử và các pháp bị kiết sử”, Ông cư sĩ Citta nói thế này:

“Bạch chư Thượng tọa, ví như một con bò đực đen và con bò đực trắng được dính lại với nhau bởi một sợi dây hay một cái ách. Nếu có người nói: "Con bò đực đen là kiết sử cho con bò đực trắng, và con bò đực trắng là kiết sử cho con bò đực đen". Nói như vậy có phải là nói một cách chơn chánh không?

-- Thưa không, này Cư sĩ. Này Cư sĩ, con bò đực đen không phải là kiết sử của con bò đực trắng. Và con bò đực trắng cũng không phải là kiết sử của con bò đực đen. Do vì chúng bị dính bởi một sợi dây hay bởi một cái ách, ở đây chính cái ấy là kiết sử.

-- Cũng vậy, bạch chư Thượng tọa, con mắt không phải là trói buộc của các sắc; các sắc không

phải là trói buộc của con mắt. Và ở đây, do duyên cả hai khởi lên dục tham gì, dục tham ấy ở đây chính là trói buộc. Cái tai không phải là trói buộc của các tiếng... Mũi không phải là trói buộc của các hương... Lưỡi không phải là trói buộc của các vị... Thân không phải là trói buộc của các xúc... Ý không phải là trói buộc của các pháp. Các pháp cũng không phải là trói buộc của ý. Và ở đây, do duyên cả hai khởi lên dục tham gì, dục tham ấy ở đây chính là trói buộc.”

(Trích Kinh Tương Ưng IV – Tương Ưng Tâm – Kiết Sử)

2. Vì sao kiết sử là sợi dây trói buộc chắc chắn?

Chúng ta đi trong vòng luân hồi nếu không có tu tập, không công phu thiền Định, công phu thiền Quán, không có Ba-la-mật nhiều, không có công đức lành nhiều thì sẽ khổ vì những điều lật vật, khổ dữ lắm. Cả ngày mình sống trong phiền não, quanh quẩn trong vòng buồn giận một ngày, một tháng, một năm và nó như Xuân – Hạ - Thu – Đông, suốt bốn mùa cứ phiền não tham sân si. Vậy người có tâm lực yếu đuối không thể thoát khỏi sợi dây trói buộc này.

Cũng giống như hình ảnh trong câu chuyện về một bà lão có hai người con: một người làm nghề bán giày, còn một người làm nghề bán dù. Vào mùa mưa thì người con bán dù đắt, còn người bán giày thì ế. Đến mùa nắng thì đứa bán giày bán đắt, còn người bán dù ế. Vậy là cứ mùa mưa thì bà lão buồn vì người con bán

giày bị ế, đến mùa nắng bà cũng buồn vì mùa nắng đưa bán dù ế. Cả năm bà buồn vì cả hai người con đều bán ế hết từ dù đến giày. Vậy thay vì bà đổi suy nghĩ ngược lại, à mùa mưa thì con mình bán dù đắt, mùa nắng thì đưa con kia bán giày đắt. Chỉ cần thay đổi suy nghĩ chút thôi là mọi chuyện sẽ khác. Khi không biết tu là quanh quẩn trong cái buồn khổ miết.

Như hình ảnh con chim cáy bị cột vào sợi dây và với sức lực yếu như vậy nó không thể thoát ra được nhưng cũng với sợi dây đó mà con voi bị cột ở chỗ đó thì nó bung ra được là vì nó có sức mạnh. (*Kinh Trung Bộ II, bài Kinh Ví Dụ Con Chim Cáy*). “Mạnh” ở đây là những Ba-la-mật, những công đức lành, khả năng tu tập, nội tâm của mình có định, có tuệ, có niệm nên mới vượt qua những phiền não. Kiết sử trói mình chắc chắn trong nhiều kiếp, chính vì chắc chắn quá cho nên chúng ta mới còn ngồi đây, rồi vẽ lên nào là nước mắt, nào là ân oán, khổ đau, nghiệp chướng...trong vòng sanh tử luân hồi. Đó là vì 10 kiết sử này.

3. Gọi tên mười kiết sử

- Năm hạ phần kiết sử: Thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân trói buộc chúng sinh vào Dục giới. Đây là những phiền não ở cõi Dục.

- Năm thượng phần kiết sử: Tham Sắc, tham Vô Sắc, ngã mạn, phóng dật và vô minh trói buộc chúng sinh vào Sắc giới và Vô Sắc giới.

Mười kiết sử này cản trở chúng ta đi tới chỗ “đi ra”, đi tới chỗ đắc Thánh quả, Niết-bàn, chấm dứt tử sanh.

II. VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ KIẾT SỬ

1. Kinh Tăng Chi – Chương 10 Pháp – Phẩm Hộ Trì – Kinh Các Kiết Sử

“Này các Tỷ-kheo, có mười kiết sử này. Thế nào là mười? Năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử.

Thế nào là năm hạ phần kiết sử? Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân. Đây là năm hạ phần kiết sử.

Thế nào là năm thượng phần kiết sử? Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh. Đây là năm thượng phần kiết sử.

Này các Tỷ-kheo, đây là mười kiết sử”.

2. Kinh Tương Ưng V – Phẩm Ngoại Đạo Trung Lược – Kinh Kiết Sử

“Nhân duyên ở Sāvatthi...

Này các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi các Ông như sau: “Vì mục đích gì, này chư Hiền, Phạm hạnh được sống dưới Sa-môn Gotama?” Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Ông cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: “Vì mục đích đoạn tận các

kiết sử, này chư Hiền, Phạm hạnh được sống dưới Sa-môn Gotama".

3. Kinh Tương Ưng - Tương Ưng Đạo – Phẩm Bộc Lưu – Hạ Phần Kiết Sử

“Này các Tỷ-kheo, có năm hạ phần kiết sử này. Thế nào là năm? Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân. Này các Tỷ-kheo, đó là năm hạ phần kiết sử này. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm hạ phần kiết sử này, Thánh đạo tám ngành này cần phải tu tập.”

4. Kinh Tương Ưng - Tương Ưng Đạo – Phẩm Bộc Lưu – Thượng Phần Kiết Sử

“...Có năm thượng phần kiết sử này, này các Tỷ-kheo. Thế nào là năm? Sắc tham, vô sắc tham, mạn, trạo cử, vô minh. Này các Tỷ-kheo, đó là năm thượng phần kiết sử này. Chính vì mục đích thắng tri, liễu tri, đoạn diệt, đoạn tận năm thượng phần kiết sử này, này các Tỷ-kheo, Thánh đạo Tám ngành này cần phải tu tập.”

Trước khi vào phần phân tích chi tiết 10 kiết sử, Thầy tóm tắt lại chút xíu: Mười kiết sử là mười phiền não trói buộc, dẫn dắt chúng sanh đi trong vòng luân hồi khổ đau, vẽ lên cuộc hành trình sinh tử đầy nước mắt, máu lệ trong bao nhiêu kiếp đến hôm nay. Và mười kiết sử này trói buộc, sai sử để mình làm vô số điều bất thiện, đọa lạc vào những cảnh giới và nếu chúng ta có làm những việc thiện để lên cao thì vẫn còn

những kiết sử này. Dù là Thiện cấp cao là đắc thiên đi chăng nữa thì một lúc nào đó hết thiên cũng rớt xuống, vẫn còn mười kiết sử này. Nói chung là ngày nào chưa đắc Thánh thì ngày đó còn kiết sử. Và khi đắc Thánh rồi thì tùy tầng Thánh mà đoạn từng loại kiết sử. Thánh quả A-la-hán đã hoàn toàn đoạn tận mười kiết sử.

Chỉ khi có Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện thì mới có con đường tu tập để đoạn hoàn toàn 10 Kiết sử. Vào thời không có Phật thì chỉ đoạn 5 triền cái để chứng thiên thôi và dù có đoạn tham, sân đi chăng nữa thì cũng trong chừng mực nào đó. Chỉ đến khi Phật Chánh Đẳng Giác thành đạo và mở ra con đường thì lúc đó mới có con đường hướng dẫn chúng ta “nhỏ cỏ tận gốc” 10 kiết sử này đó chính là 37 Phẩm Trợ Đạo hay Bát Chánh Đạo. Thầy hay nói ý nghĩa về con số 1 đến con số 8 như sau, tùy duyên đối tượng mà Phật nói con số mấy để độ người:

- Số 8: Bát Chánh Đạo.

- Số 7: Thất Giác Chi.

- Số 6: 6 căn tiếp xúc 6 trần trong chánh niệm, tỉnh thức, phòng hộ. Không nắm giữ tướng chung, tướng riêng để từ đó tham, sân, phiền não không xuất hiện.

- Số 5: Ngũ căn – Ngũ lực – Ngũ quyền.

- Số 4: Tứ Niệm Xứ; Tứ Diệu Đế; Tứ Chánh Cần;
Tứ Như Ý Túc.

- Số 3: Giới – Định – Tuệ.

- Số 2: Thiền Chỉ - Thiền Quán.

- Số 1: Không phóng dật.

Một vị đã đắc Thánh thì tùy từng bậc Thánh mà đoạn tận loại Kiết sử nào, và một khi đã đoạn là đoạn tận gốc. Như hôm trước chúng ta học bài Năm Triền Cái, vị đắc thiền có thể đoạn 5 triền cái nhưng đó chỉ là đoạn tạm thời trong lúc sống trong tâm thiền thôi. Khi xả thiền thì vẫn có 5 triền cái.

III. PHÂN TÍCH 10 KIẾT SỬ

1. Thân kiến

Đây là kiết sử đầu tiên trong 10 loại kiết sử, nó là “trùm của trùm, đỉnh của đỉnh”. Vị đắc Sơ quả là đoạn Thân kiến, mình nghe vậy tưởng thân kiến là dễ đoạn. Nhưng thật ra nó là loại kiết sử khó đoạn nhất. Trong bài “Sơ quả”, Thầy sẽ gửi thêm cho quý vị để chứng minh cho việc đoạn thân kiến là gần như xong việc. Đoạn thân kiến là chứng Sơ quả - Chứng Sơ quả là đoạn thân kiến, khi chứng Sơ quả rồi là chắc chắn nhiều nhất không quá 7 đời nữa là đắc Thánh A-la-hán.

Quý vị hình dung hình ảnh về cái cây đoạn được cái gốc rồi, chắc chắn cành lá sẽ chết, đường sinh tử đã dừng lại rồi mà còn cái trôn 7 mét, vị Sơ quả còn gọi là Thánh Nhập Lưu – nhập vào dòng Thánh, vị chứng Sơ quả đã đoạn thân kiến là còn nhiều nhất 7 đời sẽ đắc quả vị A-la-hán. Cũng giống như nước trong máng xối là chắc chắn nước sẽ chảy vào cái lu.

Vậy từ phạm phu muốn đắc Sơ quả là bao lâu? Có ai trả lời được bao lâu không? Mình chỉ biết là tỷ tỷ kiếp. Nhưng vị đã đắc Sơ quả thì chắc chắn không quá 7 kiếp sẽ chứng Thánh A-la-hán. Vậy việc chứng Sơ quả quý vị thấy có quan trọng không? Rất quan trọng! Như trong Kinh Tương Ưng, bài Kinh Núi Sineru, Đức Phật lấy hình ảnh ngọn núi Sineru to lớn được kết bằng nhiều hạt sạn (phiền não) đã đi đến đoạn tận, chỉ còn 7 hạt sạn to cỡ hạt đậu thôi. Cũng giống như vị chứng Sơ quả đã đoạn tận gần như một ngọn núi chỉ còn sót lại 7 hạt sạn. Mấu chốt đường đi của mình là vào Sơ quả coi như xong việc.

Nói xúc tích nhất về Thân kiến đó là “chấp ta và của ta”. Cái gì trong đời này mà mình không thấy ta và của ta không? Chẳng hạn chai dầu này Thầy để đây mà ai vô lấy, Thầy tìm không thấy thì bực. Tại sao Thầy bực? Vì Thầy nghĩ chai dầu này “là của ta”! Nếu chai dầu này của ai đó mà bị mất thì mình đâu có bực, vì nó không phải của mình. Rồi mình nghĩ tám thân này của mình cho nên người ta nói mình xấu là mình bực. Còn

khi họ nói: “Chị! Em thấy chị đẹp nhất zoom này”, vậy là mình vui. Vui vì mình cho cái thân này là của mình cho nên vui theo lời khen đó. Bữa nào người ta nhìn mình rồi nói: “*Đạo này em nhìn chị già lắm nha, em thấy chị xuống sắc lắm rồi nha!*”, nghe câu này xong là quạu liền. Lý do quạu vì mình nghĩ thân này là của mình! Quý vị hãy cùng xem lại, có phải đời này lúc nào mình cũng thấy “ta và của ta” không? Chẳng hạn trường hợp ai đi ngang nhà hàng xóm, cầm bao rác quăng trước nhà họ thì mình thấy bình thường, nhưng thử ai quăng bao rác trước nhà mình là nổi cơn thịnh nộ. Lý do vì mình chấp đây là nhà của mình. Nhà tôi, con tôi, vợ tôi, chồng tôi, xe tôi, ... còn đây là tôi! Như quý vị đã học ở bài “Tứ Niệm Xứ”, phần quán 32 thể trước. Vậy cái thân mình đang chấp là mình chỉ là tập hợp của 32 thể trước, thân tứ đại này chỉ gồm đất nước lửa gió hợp thành mà thôi. Khi chưa đắc đạo là chấp vào thân như vậy đó! Cái gì cũng thấy tôi và của tôi hết! Vậy có hiểu là tại sao mình cứ khổ hoài chưa? Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy:

*“Con tôi, tài sản tôi
Người ngu nghĩ như vậy
Chính ta, còn không có
Con đâu tài sản đâu?”*

(Pháp Cú số 62 - Phẩm Ngu)

Tấm thân tứ đại này có được do nhiều duyên mà hợp thành, nó có rồi cũng mất thôi. Mình không bỏ nó thì nó cũng bỏ mình! Cái thân 50 kg của quý vị cũng vậy, hôm nào nó bệnh thì nó bỏ mình, hôm nào mình không vui, mình giận rồi tự tử, mình muốn chết sớm là mình bỏ nó. Cái áo đẹp cũng vậy, khi thấy nó rách, không đẹp là mình quăng nó đi. Rồi bữa nào giặt phơi bên ngoài, ai đó đi ngang mượn không trả đó là nó bỏ mình. Chúng ta thấy ở đời này không có thứ gì mà mình không bỏ nó hoặc nó không bỏ mình, sự thật cuộc đời là như vậy! Có duyên hợp rồi mới có, có rồi phải mất, không mất trước cũng mất sau. Thầy hay nói vui: “*Cục nước đá nào cũng tan, lớp học nào cũng đến lúc tàn*”. Mọi thứ được tạo nên do duyên hợp, nhưng mình không thấy vậy, chúng ta cứ thấy nó là mình, là của mình. Khi không có tu tập, không có chánh kiến là xung quanh chúng ta cả một bầu trời đen tối. Hôm nay quý vị biết tu, biết Phật pháp dù chỉ là một chút thì cũng như đời mình được thấp lên ngọn lửa trí tuệ, ngọn lửa chánh kiến trong cả một khu rừng tà kiến. Nhưng thời gian thấp được bao lâu là do Ba-la-mật của mỗi người. Nếu quý vị đã thấp lên ngọn lửa chánh kiến, ngọn lửa trí tuệ nhiều kiếp rồi thì bây giờ cứ thấp tiếp, thấp tiếp để làm mỗi duyên lành của mình ở nhiều kiếp sau. Còn ai mà Ba-la-mật ít, mới tu nghe những lời này sẽ bị dội, có những bài pháp Thầy hay nói: “*Người giảng bẻ phỏi, người nghe bẻ đầu*”. Nghĩa là nội dung khó nuốt lắm cho nên khi quý vị nghe Pháp phải ráng tập trung,

đừng để môi trường bên ngoài tác động rồi bị chi phối không hiểu bài.

Trong Khóa IV này toàn là công thức, phần nào không biết, phần nào mình còn nghi, nghi thì bỏ qua chứ đừng ngồi đó mà tưởng: “*Con tưởng Thầy giảng vậy*”. Làm ơn đừng tưởng nha! Chưa nghe rõ thì nghe lại, chưa hiểu rõ thì đặt câu hỏi trong phần Vấn đáp, hay gặp trực tiếp quý Thầy, quý Cô mà hỏi cho chắc. Thầy giảng là dẫn trong Chánh Kinh ra rồi phân tích thôi, cái gốc là từ trong Chánh Kinh cho nên mình không được phép “Tưởng” nha.

Thân kiến là chấp cho là ta và của ta. Cái chấp “ta và của ta” nó mở ra một cuộc hành trình sanh tử.

*Không bao lâu thân này,
Sẽ nằm dài trên đất,
Bị vứt bỏ vô thức,
Như khúc cây vô dụng.*

(Pháp Cú số 41 – Phẩm Tâm)

Tâm thân này sẽ bị vứt bỏ như khúc cây vô dụng, vậy mà mình cho nó là của mình. Đây là vợ con của tôi, tài sản này của tôi; đây là đôi mắt đẹp của tôi, ... rồi bữa nào ai chửi mình là “đồ chó” (Này Thầy nói hơi nặng xiu nhưng đây là lời của một vị Thiền Sư dạy). Khi ai chửi quý vị vậy thì có giận không? Sao lại không giận được! Lý do giận là vì quý vị nghĩ thân này là của mình, sao lại chửi “đồ chó”, mình cảm thấy bị xúc

phạm, ... Vị Thiên Sư dạy nếu gặp trường hợp đó thì đưa tay lên, không phải đưa tay đánh người ta mà là đưa tay rờ ra phía sau lưng coi có cái đuôi không. À không có cái đuôi, vậy là không phải, đó là lời của người ta nói thôi. Nhưng vì mình chấp Thân này là của mình, *“tôi là con người, có cái thân 50 kg mà sao dám gọi tôi là chó”*, chấp như vậy nên mới khổ. Đại chúng nên nhớ: Ngày nào mình còn phàm phu là còn chấp thân này, tâm này là của mình. Nghe tới đây là thấy rầu cho cuộc hành trình sinh tử của mình chưa? Thầy chỉ mới gọi tên của một người bạn “không mời mà đến” thôi đó.

Bậc Thánh khi đã thấy rõ ràng mọi cái là do duyên hợp, có rồi phải mất. Khi thấy như vậy là các Ngài đoạn tận thân kiến rồi, còn mình thì chưa thấy được cho nên mình còn phàm phu ở đây, nước mắt, nụ cười, máu lệ đổ hoài. Đức Phật nói: *“Nước mắt chúng sanh nhiều hơn bốn biển”*, mình tưởng Ngài nói ẩn dụ nhưng không phải chỉ ẩn dụ đâu, chúng ta đã khổ nhiều kiếp quá rồi, chỉ cần một kiếp khóc một xô nước mắt, khổ cả tỷ kiếp là nước mắt đổ đầy biển. Xương của chúng ta chất nhiều như núi, mộ phần chỗ nào cũng là xương của mình. Những người quý vị gặp đây cũng có thể là cha mẹ của mình. Học bài này rồi, ai có Ba-la-mật thì thấy không yêu đời nổi nữa. Thầy dặn đại chúng hoài, ngày nào còn sống là ngày đó mình lấy cái thân này làm phương tiện độ sanh, phương tiện làm phước, tu tập. Nó như chiếc bè qua sông, bây giờ quý vị muốn

qua sông giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn thì phải giữ gìn, ăn uống, ngủ nghỉ cho nó khỏe để làm các thiện sự chứ không phải để thụ hưởng. Trước kia con sống là để đam mê, hưởng thụ; giờ con sống để làm các công đức Ba-la-mật, tu tập. Khi đã hiểu rồi thì mình vẫn phải sống, nhưng mục đích đó là:

*Như từ một đồng hoa
Những tràng hoa được kết.
Cũng vậy, thân sanh tử
Làm được nhiều thiện sự.”*

(Pháp Cú số 53 – Phẩm Hoa)

Có một lần, nhóm Tỳ-kheo sau khi nghe Đức Phật giảng Pháp có nội dung về Quán bất tịnh, thế là các vị tự tử do nhầm chán tâm thân này. Như vậy là hiểu sai lời Phật, chúng ta mượn thân sanh tử này để làm các thiện sự, để tu tập chứ không phải vì có thân này rồi chán ngán, hành hạ nó.

Thầy giới thiệu quý vị một số bài Kinh nói về Thân Kiến:

• Kinh Trung Bộ - 44. Tiểu Kinh Phương Quảng - Thân Kiến:

(Cuộc vấn đạo giữa Tỳ-kheo-ni Dhammadinnā và nam cư sĩ Visakha)

“Thưa Ni sư, thế nào là thân kiến?”

-- Ở đây, Hiền giả Visakha, kẻ vô văn phạm phu không đến yết kiến các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không đến yết kiến các bậc Chân nhân, không thuần thực pháp các bậc Chân nhân, xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ là tự ngã, hay xem tự ngã là có thọ, hay xem thọ là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thọ; xem tưởng là tự ngã, hay xem tự ngã là có tưởng, hay xem tưởng là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong tưởng; xem hành là tự ngã, xem tự ngã là có hành, hay xem hành là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong hành; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức. Như vậy, Hiền giả Visakha, là thân kiến.”

• Kinh Trung Bộ - 109. Đại Kinh Mãn Nguyệt:

(Đức Thế Tôn dạy chúng Tỷ-kheo tại thành Savatthi, Lộc Mầu giảng đường)

“Bạch Thế Tôn, thế nào là thân kiến?”

-- Ở đây, này Tỷ-kheo, có kẻ vô văn phạm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc

Chơn nhân, xem sắc như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có sắc, hay xem sắc như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong sắc; xem thọ như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thọ, hay xem thọ như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thọ; xem tưởng như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có tưởng, hay xem tưởng như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong tưởng; xem hành như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có hành, hay xem hành như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong hành; xem thức như là tự ngã, hay xem tự ngã như là có thức, hay xem có thức như là trong tự ngã, hay xem tự ngã như là trong thức."

• Kinh Trung Bộ - 148. Kinh Sáu Sáu – Nguồn Gốc Và Đoạn Diệt Thân Kiến:

(Đức Thế Tôn dạy chúng Tỳ-kheo tại Jetavana)

"Này các Tỳ-kheo, nhưng đây là con đường đưa đến sự tập khởi của thân kiến. Ai quán mắt là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi". Ai quán các sắc... Ai quán nhãn thức... Ai quán nhãn xúc... Ai quán thọ... Ai quán ái... Ai quán tai... Ai quán mũi... Ai quán lưỡi... Ai quán thân... Ai quán ý... Ai quán các pháp... Ai quán ý thức... Ai quán ý xúc... Ai quán ái: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi".

Nhưng này các Tỳ-kheo, đây là con đường đưa đến sự đoạn diệt của thân kiến. Ai quán mắt: ""Cái này

không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi". Ai quán sắc... Ai quán nhãn thức... Ai quán nhãn xúc... Ai quán thọ... Ai quán ái... Ai quán tai... Ai quán mũi... Ai quán lưỡi... Ai quán thân... Ai quán ý... Ai quán các pháp... Ai quán ý thức... Ai quán ý xúc... Ai quán thọ... Ai quán ái: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

2. Hoài nghi

Thân kiến là mẹ của Hoài nghi, vì chấp “ta và của ta” nên sanh ra hoài nghi đủ thứ chuyện. Người không có tu tập, không học Phật Pháp sẽ hoài nghi nhiều thứ.

Hoài nghi: không biết ta từ đâu đến? Bản chất ta ra sao? Khi chết ta đi về đâu?... Cái nghi này không phải là nghi bình thường mà là nghi nội dung về cốt lõi của sanh tử. Hoài nghi trong thời có Phật Pháp đó là phân vân, lưỡng lự, do dự... trước 4 điều: Ân đức Phật - Pháp - Tăng và Học Giới:

- Không biết Phật có thật không?
- Không biết những lời dạy của Phật có thật không?
- Có phải Phật là bậc không Thầy mà tự ngộ không?
- Phật có phải là bậc chứng Tứ đạo, Tứ quả, Niết-bàn không?

- Phật có phải đầy đủ 9 ân không?

- Phật có phải người tu 20 tăng kỳ 100 ngàn đại kiếp và bây giờ Ngài dạy những lời dạy này không?

- Có phải Phật là người mà ai cũng thương, điều gì Ngài cũng biết, ân đức lành nào Ngài cũng có không?

- Pháp là những lời dạy của Đức Phật, mình tu theo có giải thoát không? Có giác ngộ không? Có đắc được cái này cái kia không?

- Tăng là đệ tử của Phật - những người đi theo nếp sống tỉnh thức, những người thực hành giáo pháp Đức Phật để đắc được Tứ đạo - Tứ quả có thật như vậy không? Có những vị Tăng đạt được như vậy không?

- Giới là những điều đạo đức mà Phật dạy cho mình, giữ giới vậy có thanh tịnh không?

Đó là nghi Phật, nghi Pháp, nghi Tăng và nghi Giới. Nói rộng ra nữa là nghi cái gì mà liên quan đến pháp tu của mình, nghi Thầy, nghi bạn, mình đang tu pháp này có giác ngộ không? Khi đã học đến Khóa IV rồi, đại chúng có còn hoài nghi về 4 điều này nữa không? Học tới đây mà còn nghi Phật – Pháp – Tăng – Giới nữa là Thầy cũng không còn biết nói sao cho vừa nữa! Dù đã rất tin rồi nhưng mình vẫn chưa đoạn được nghi. Lý do vì chúng ta chưa đắc Sơ quả, chưa đoạn tận gốc dù là hiện tại bây giờ mình không nghi Phật, Pháp,

Tăng. Một thời gian sau có chắc gì mình không nghi? Hoặc cả đời này tin nhưng chắc gì đời sau không nghi? Một khi đã chứng Sơ quả rồi thì từ đó trở đi niềm tin mới bất động, không bao giờ còn nghi Phật, Pháp, Tăng, Giới nữa.

Một số bài Kinh, Đức Phật nói về Hoài nghi kiết sử:

• Kinh Trung Bộ - 16. Kinh Tâm Hoang Vu:

“Tỷ-kheo nào chưa diệt trừ năm tâm hoang vu, vị ấy có thể lớn mạnh, trưởng thành, hưng thịnh trong Pháp và Luật này, sự kiện này không xảy ra.

Thế nào là năm tâm hoang vu chưa được đoạn trừ? Chư Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo nghi ngờ bậc Đạo Sư, nghi ngờ Pháp, nghi ngờ Tăng, nghi ngờ các học pháp, phần nộ đối với các đồng phạm hạnh, do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín. Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ bậc Đạo Sư, ... do dự, không quyết đoán, không có tịnh tín, thời tâm vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Nếu tâm của ai không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn, như vậy là tâm hoang vu chưa được diệt trừ.”

• Kinh Tăng Chi – Chương V Pháp – Phẩm Kimbila - Kinh Tâm Hoang Vu:

“Này các Tỷ-kheo, có năm tâm hoang vu này. Thế nào là năm?”

--Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghi ngờ bậc Đạo Sư, do dự, không quyết đoán, không có tinh tấn. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào nghi ngờ bậc Đạo Sư, do dự, không quyết đoán, không có tinh tấn, thời tâm của vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Như vậy là tâm hoang vu thứ nhất.

--Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nghi ngờ Pháp... nghi ngờ Tăng... nghi ngờ học pháp... phần nộ đối với các vị đồng Phạm hạnh, không có hoan hỷ, tâm tư chống đối cứng rắn. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào phần nộ đối với các vị đồng Phạm hạnh, không có hoan hỷ, tâm tư chống đối cứng rắn, thời tâm của vị này không hướng về nỗ lực, chuyên cần, kiên trì, tinh tấn. Như vậy là tâm hoang vu thứ năm.

Này các Tỷ-kheo, có năm tâm hoang vu này.”

3. Giới cấm thủ

Giới cấm thủ là những giới đi ngược với tinh thần của Bát Chánh Đạo, của Giới – Định – Tuệ, ngược với tinh thần lời Phật dạy - không đưa chúng ta đến rốt ráo của Thánh Quả, Niết-bàn.

Như cư sĩ tại gia giữ 5 giới, 8 giới hoặc 10 giới – là điều giới mà Đức Phật dạy, những giới này quý vị giữ đều có đi theo tinh thần Bát Chánh Đạo, có Giới – Định – Tuệ ở trong. Nhưng với người không hiểu đạo,

đi theo ngoại đạo, ví dụ như giữ giới: “Đứng giữa trưa nắng, ngửa mặt lên trời, đưa 1 tay, 1 chân lên trời” để ép xác khổ hạnh. Vì họ nghĩ sở dĩ họ khổ là vì có cái thân này, bây giờ phải ép cái thân này cho khắc nghiệt, cho khổ vậy để hết nghiệp.

Quý vị nên nhớ theo tinh thần Phật Pháp chúng ta không nên làm như vậy, Đức Phật đâu có dạy mình ép xác khổ hạnh để hết nghiệp. Muốn hết nghiệp thì phải tu tập, phải tạo các công đức, hết nghiệp rồi ráo chính là tu đắc Thánh. Đại chúng biết cho đến hôm nay vẫn còn những người tu tập theo phái “Lỏa thể”. Họ không mặc quần áo và gọi đó là buông triệt để. Tư tưởng đó là sai! Buông triệt để không phải buông hết áo quần mà là buông 10 kiết sử. Giữ giới không mặc đồ bất chấp thời tiết, giữ như vậy gọi là “Giới cấm thủ” - đi ngược với tinh thần Bát chánh đạo. Quý vị tu sao mà ngày ăn 1 buổi, đêm ngủ 1 tiếng. Nếu tu như vậy vào ngày thọ Đầu Đà thì không nói. Việc ngày ăn 1 buổi, đêm ngủ 1 tiếng kéo dài chỉ trong 1 tháng là không chịu nổi rồi, vậy làm sao mà có sức khỏe để tu được. Phật đâu có dạy cho mình tu ép xác khổ hạnh. Giữ những giới nào mà đi ngược với tinh thần Bát Chánh Đạo thì gọi là Giới cấm thủ.

Cũng như bây giờ, giới của quý Thầy, quý Sư cô tu theo Phật là đang giữ mấy trăm giới; cư sĩ tại gia thì giữ 5 giới, 8 giới, 10 giới - tất cả các giới đó Phật dạy để mình chế ngự những phiền não thô ở thân, ở khẩu

để cho tâm mình được thanh tịnh dựa trên nền tảng của Giới. Khi chế ngự phiền não thô bên ngoài thì mới có cơ hội quay vào bên trong. Phiền não quá nhiều thì làm sao mình đối diện được 5 triền cái, cao hơn là đối diện với 10 kiết sử?

Thầy kể câu chuyện trong Trung Bộ Kinh, bài Kinh Hạnh Con Chó. Có hai ông tu theo phái Lỗa thể, ông lõa thể Seniya - hành trì hạnh con chó; ông lõa thể Punna - hành trì hạnh con bò. Sau khi tu một thời gian rất miên mật thì hai ông đến hỏi Đức Phật, đại ý câu hỏi là nếu hai ông tu theo hạnh con chó và con bò như vậy thì sau khi chết sẽ sanh về đâu. Đức Phật trả lời là nếu tu viên mãn hạnh con bò, con chó thì sanh về làm bò, làm chó còn không viên mãn thì xuống địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Hai ông nghe xong khóc ròng vì có tà kiến là tu theo hạnh con chó, con bò để sau này sanh Thiên. Tức là tâm của hai ông rất thành kính và tha thiết tu, các ông muốn tốt chứ không phải muốn xấu nhưng vì thực hành pháp tu sai nên các ông khóc và đó là những giọt nước mắt hối hận cho lỗi tu sai lầm của bản thân. Khi đọc đến đoạn Kinh này, Thầy cảm nhận được giọt nước mắt đó, thương lắm! Giống như câu: “Cuộc đời như buổi chợ đông. Có khi vàng đổi cái không phải vàng!”. Sau khi nghe Thế Tôn thuyết Pháp thì ông Punna hành hạnh con bò quy y nơi Đức Phật. Còn ông Seniya hành hạnh con chó xuất gia và sau một thời gian tu tập thì đắc Thánh quả A-la-hán. Thời Phật có những người như vậy, họ ăn như bò, rống như bò, đi đứng,

ngủ nghỉ, sinh hoạt mọi thứ đều như con bò, con chó cả. Và đến hôm nay vẫn còn rất nhiều người giữ những Giới cấm thủ. Cho nên, đại chúng có duyên phước mới nghe những điều này. Chứ không có phước duyên là không chịu nghe những lời Phật dạy, cài số de liên, nghe đến là lòng bùng nổ tai, nhất là khi nghe 37 phẩm trợ đạo. Cho nên, một lần nữa Thầy cũng xin chúc mừng quý vị hôm nay ngồi nghe được đến các chi phần trong 37 phẩm trợ đạo, Tứ thiên, Năm triền cái, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, ... Thầy nói thật là Thầy mừng lắm, thương lắm luôn. Thương cái tâm cầu đạo của quý vị. Thầy chỉ mong sao lớp tập trung học để tiếp thu bài nhiều nhất có thể, còn Thầy cố gắng giảng sao cho quý vị dễ hiểu nhất.

Thầy xin dẫn hai bài Kinh, Đức Phật dạy về Giới cấm thủ:

• Kinh Trung Bộ - Kinh Hạnh Con Chó:

“Bạch Thế Tôn, lỏa thể Seniya hành trì hạnh con chó, thực hành những hạnh khó hành, ăn đồ ăn quăng dưới đất, chấp nhận và hành trì hạnh con chó trong một thời gian dài, vậy sanh thú ông ấy thế nào, vận mạng ông ấy thế nào?

Ở đây, này Punna, người nào hành trì hạnh con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì giới con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì tâm con chó một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì uy nghi con chó

một cách hoàn toàn viên mãn, sau khi thân hoại mạng chung sẽ sanh thân hữu cùng với các loài chó. Nếu Ông ấy có tà kiến như sau: "Do giới này, hạnh này, khổ hạnh này, hay phạm hạnh này, ta sẽ sanh thành chư Thiên này, hay chư Thiên khác", thời này Punna, đối với kẻ có tà kiến, Ta nói có một trong hai sanh thú như sau: địa ngục hay bàng sanh. Như vậy, này Punna, nếu hạnh con chó được thành tựu, thời được sanh trong loài chó, nếu không được thành tựu, thời được sanh trong địa ngục.

Bạch Thế Tôn, Punna Koliyaputta này đã chấp nhận và hành trì hạnh con bò này trong một thời gian dài, vậy sanh thú của ông ấy thế nào, vận mạng của ông ấy thế nào?

Ở đây, này Seniya, người nào hạnh trì hạnh con bò một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì giới con bò một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì tâm con bò một cách hoàn toàn viên mãn, hành trì uy nghi con bò một cách hoàn toàn viên mãn, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh thân hữu cùng với các loài bò. Nếu Ông ấy có tà kiến như sau: "Do giới này, hạnh này, khổ hạnh này, hay phạm hạnh này, ta sẽ sanh thành chư Thiên này hay chư Thiên khác", thời này Seniya, đối với kẻ có tà kiến, Ta nói có một trong hai sanh thú như sau: địa ngục hay bàng sanh. Như vậy, này Seniya, nếu hạnh con bò được thành tựu, thời được sanh trong loài

bò, nếu không được thành tựu, thời được sanh trong địa ngục.”

• Kinh Tăng Chi – Chương 10 Pháp – Phẩm Ước Nguyện - Kinh Không Thể Tăng Trưởng:

“...Này các Tỷ-kheo, do không đoạn tận ba pháp, thời không có thể đoạn tận tham, không có thể đoạn tận sân, không có thể đoạn tận si. Thế nào là ba?

6. Không đoạn tận thân kiến, không đoạn tận nghi, không đoạn tận giới cấm thủ. Do không đoạn tận ba pháp này, này các Tỷ-kheo, không có thể đoạn tận tham, không có thể đoạn tận sân, không có thể đoạn tận si.

7. Này các Tỷ-kheo, do không đoạn tận ba pháp, không có thể đoạn tận thân kiến, không có thể đoạn tận nghi, không có thể đoạn tận giới cấm thủ. Thế nào là ba?

8. Không đoạn tận phi như lý tác ý, không đoạn tận tu tập tà đạo, không đoạn tận tánh thụ động. Do không đoạn tận ba pháp này, này các Tỷ-kheo, không có thể đoạn tận thân kiến, không có thể đoạn tận nghi, không có thể đoạn tận giới cấm thủ.”

4-5. Tham dục – Sân

Đây là hai người bạn tri kỉ nên Thầy sẽ giảng hai bạn này chung với nhau: Tham dục và Sân. Đây là hai loại phiền não mà mình rất dễ gặp trong cuộc sống.

Thầy chứng minh cho quý vị vì sao Thầy nói đây là hai người bạn thân. Khi chúng ta học bài Năm Triền Cái, một vị đắc Sơ thiên khi đoạn Tham dục là cũng đoạn Sân luôn, đoạn ở đây chỉ là đoạn tạm thời trong lúc đắc thiên. Rồi hôm nay chúng ta học bài Mười Kiết Sử, vị đắc Sơ quả là đoạn ba hạ phần kiết sử đầu; vị đắc Nhị quả là đoạn ba hạ phần kiết sử đầu, đồng thời làm muội lược tham dục và sân. Lên đến Tam quả thì tham dục và sân được đoạn hoàn toàn, cắt đứt, đoạn tận gốc, nghĩa là vị này đoạn hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Vậy hai bạn này cùng nhau còn, cùng nhau giảm nhẹ và cùng nhau đoạn tận. Thầy giảng chi tiết từng loại cho quý vị dễ hiểu.

- Tham dục:

Khi nói về dục là đang nói đến cõi Dục giới mà chúng ta đang sống. Còn cõi Sắc giới là chúng các tầng thiên: Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiên là không còn tham dục nữa. Cho nên đại chúng nhớ, cứ nói đến chữ “Dục” là biết nói đến cõi dục của mình.

Tham dục là sự đắm vào 5 trần cảnh. Đắm vào sắc qua con mắt, đắm vào âm thanh qua tai, đắm vào mùi hương qua mũi, đắm vào vị qua lưỡi, ... Và chúng ta ở đây mỗi người đắm mỗi kiểu bởi vì cái duyên của mỗi người là khác nhau, vì tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, môi trường sống của mỗi người mà đắm mỗi cái khác nhau.

Thầy ví dụ quý vị có tiền nghiệp là thích ăn ngon, mà đời này có phước nên được sanh vào nhà đầy đủ điều kiện là tha hồ đắm trong ăn uống. Hoặc có tiền nghiệp là thích ăn ngon mà đời này lại sinh vào nhà nghèo, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc. Dù tiền nghiệp là thích ăn ngon nhưng thích chỉ là thích thôi, đâu có được thỏa mãn. Vì môi trường hiện tại không đủ điều kiện để mình phát triển cái tiền nghiệp là được ăn ngon. Giả dụ tiền nghiệp của mình là thích học, nhưng kiếp hiện tại sinh ra, do thiếu phước nên sinh vào gia đình khó khăn, thiếu thốn đủ thứ, không có điều kiện đến trường... Cho nên mới nói môi trường sống rất quan trọng. Có câu: *“Ăn cơm có canh – Tu hành có bạn”*, quý vị muốn chuyển hóa, muốn đi lên thì đầu tiên là phải gặp và thân cận Thầy lành, bạn tốt. Bạn ở đây có thể là một con người, một quyển sách, một băng giảng, một lớp học, một môi trường, trú xứ, ... cái gì mà mình thường nghe, thường tiếp xúc thì đó đều là bạn. Đức Phật nói “bạn” không chỉ ảnh hưởng nửa đời tu của mình đâu mà là ảnh hưởng cả một đời.

Trong những cái tham ở cõi Dục giới thì dục “Phái tính” là nặng nề nhất, nó chính là gánh nặng của trầm luân. Đức Phật dạy trong Kinh Tăng Chi, chương Một Pháp, phần Nữ Sắc: *“Ta không thấy một sắc, thanh, hương, vị, xúc nào khác, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn ông như sắc, thanh, hương, vị, xúc của người đàn bà. Ta không thấy một sắc, thanh, hương, vị,*

xúc nào khác, xâm chiếm và ngự trị tâm người đàn bà như sắc, thanh, hương, vị, xúc của người đàn ông.”

Ở cõi Dục này là tham đủ thứ tham, muốn đủ thứ muốn, vương đủ thứ vương, chấp trước đủ thứ. Nếu người không biết tu thì vì những đam mê, hưởng thụ mà tạo vô số những điều bất thiện và từ cái tham đó mình khổ triền miên. Cho dù quý vị có học Phật Pháp, biết này là tham nè, biết như thế thôi nhưng rồi cũng loay hoay trong cuộc sống, mình cũng lại tiếp tục tham vì chúng ta chỉ hiểu ở Trí Văn thôi. *“Biết như thế mà còn đau đến thế. Thì buồn vui ai nỡ để riêng ai!”*. Dù mình biết vậy nhưng vẫn cứ còn khổ hoài vì còn sống trong cõi Dục. *“Đường tu là cuộc trốn tìm. Người tu cũng có nửa tìm luân hồi!”*. Học Phật Pháp mình biết như vậy mà rồi đường tu vẫn nhọc nhằn đủ thứ chuyện. Biết như thế mà con đau đến thế, hưởng chỉ là không biết rồi đắm chìm trong những hưởng thụ, tham dục thì còn khổ cỡ nào nữa.

Cuộc đời này phũ phàng, khắc nghiệt lắm! Có những con người mà chúng ta phải mất ăn, mất ngủ để đeo đuổi rồi cũng có những tháng ngày mình mất ăn, mất ngủ để tìm cách bỏ đi con người đó. Dù biết người đó dù sao cũng là người dung nhưng mình vẫn cứ ôm hoài nỗi khổ: *“Thương mấy cũng là người dung. Ấy vậy mà cứ quay lưng lại buồn”*. Cho nên còn đam mê là còn nặng nề. Đắc thiên rồi là không còn đam mê, tham dục nữa nhưng chỉ trong tạm thời thôi. Khi đắc

quả Thánh A-na-hàm trở lên mới đoạn hẳn, đoạn tận gốc tham dục và sân luân.

“Quá trình học Phật pháp là quá trình bị sốc”. Câu này Thầy hay nói ở đầu khóa học, bây giờ mới thấy sốc nè: càng đam mê, càng tham dục nhiều là càng đau khổ. Tại sao? Vì cảnh trần là bất toại, nó không như ý mình, sáng nắng chiều mưa. Quý vị muốn trời mát, mà thời tiết Sài Gòn mấy hôm nay đâu có mát nổi. Sáng nay thích ăn món này, có chắc gì tối nay còn thích món đó. Người mình thương hôm nay, có chắc gì ngày mai mình còn thương. Quý vị nhớ vậy đó, cảnh trần luôn thay đổi, nó vô thường, có sanh ắt có diệt, có hợp, có tan, nó là bất toại. Nhưng ở cấp cao một chút, khi quý vị đắc Sơ thiền rồi. Lúc 8 giờ sáng nhập thiền thì vẫn an lạc như vậy, 17 giờ mình nhập thiền thì vẫn an lạc như vậy, 23 giờ nhập thiền cũng an lạc như vậy, ngày mai nhập thiền cũng an lạc như vậy. Mình sống trong tâm Sơ thiền 8 tháng sau cũng an lạc như vậy hay 1 năm sau, 10 năm sau hoặc cuối đời nhập Sơ thiền thì tâm vẫn an lạc như vậy. Cái lạc trong thiền không như cái lạc trong tham dục.

Càng tham dục càng khổ, “Đa dục vi khổ”, tham không được cũng khổ vì tham không được dễ qua tâm sân mà tham được thì cũng khổ vì được thì phải giữ lấy, nhưng cuộc đời này là vô thường, bất toại, gìn giữ nó được bao lâu? Cho nên nó không bỏ mình thì mình cũng bỏ nó, không biết ai bỏ ai trước. Nói ra thì hơi phũ

phàng, vợ mình, chồng mình không biết ai bỏ ai trước? Dù sống đến “răng long đầu bạc” thì cũng phải xa lìa nhau thôi, đó chính là lúc Diêm Vương alo. Quá trình tu học là quá trình bị sốc là vậy. Đại chúng không muốn nghe mấy điều này mà Thầy vẫn nói, càng tham dục là càng khổ, có cũng khổ, không có cũng khổ. Càng tham là càng xa bậc thiên, dĩ nhiên là càng xa bậc Thánh.

- Sân:

Sân là sự bất mãn, khó chịu, không hài lòng với đối tượng. Sân giận là kiết sử thứ năm trong 5 hạ phần kiết sử. Vì cảnh trần vốn là bất toại, khi gặp những cảnh nghịch ý thì mình rất dễ nổi tâm sân. Quý vị nhìn lại coi một ngày của mình là hết tham đến sân, hết sân đến tham.

Nghe đến những bài này chúng ta lại càng thấy thương Phật, biết ơn Ngài vô cùng vì không có Ngài dạy cách đoạn trừ những kiết sử này, cách tu tập để đắc quả vị Thánh, chấm dứt tử sanh luân hồi thì chúng sanh mãi trầm luân trong biển khổ mà không có đường thoát ra. Vào thời không có Phật Chánh Đẳng Giác ra đời, chúng sanh chỉ có thể chứng các tầng Thiên mà thôi, nhưng rồi cũng phải tái sanh vào cõi thấp. Việc đoạn tận 10 kiết sử chỉ có trí tuệ của Đức Phật mới nói lên được điều này. Càng học chúng ta càng biết ơn Phật, kính Phật, hiểu Phật và đặc biệt là thương Phật. Ngài đã dạy từng li từng tí, khi có tâm sân thì hành pháp Rải tâm từ, gặp người hoạn nạn thì rải tâm bi, Ngài dạy

chúng ta hành pháp nào đắc thiên, đắc Thánh, chấm dứt tử sanh, ...

Thầy kể câu chuyện vui là có cô đó nóng giận hoài. Vị Thầy mới nói: “Sắp tới Chùa có mua chiếc xe, Thầy để đỡ bên nhà cô nha, vì nghe nói Sân nhà cô rộng lắm!”. Ý vị Thầy muốn nói là tâm sân của cô này nhiều quá. Khi quý vị biết mình sân nhiều thì tập tu rải tâm từ. Ngài Xá-Lợi-Phất đã dạy Năm cách để đoạn phiền giận:

- Cách thứ nhất là nhìn về người đó, nếu người đó có lời nói không hay nhưng có hành động dễ thương thì thôi mình nghĩ về hành động dễ thương mà bỏ qua lời nói không dễ thương mà tha thứ.

- Cách thứ hai: người đó nói dễ thương mà hành động không dễ thương thì nghĩ về cái lời nói dễ thương đó mà bỏ qua hành động không dễ thương mà tha thứ.

- Cách thứ ba: người đó có lời nói không dễ thương, hành động không dễ thương thì nghĩ về suy nghĩ, tâm tư của người đó còn có cái dễ thương để mình bỏ hai cái không dễ thương kia.

- Cách thứ tư: người đó nói không dễ thương, hành động không dễ thương mà suy nghĩ cũng không dễ thương luôn thì Ngài Xá-Lợi-Phất mới dạy: Người mà từ thân khẩu ý đều bất thiện thì họ rất khổ ở hiện tại và khổ trong cả tương lai. Con đường phía trước rất mịt

mù như vậy thì người này đáng thương hay đáng giận?
Người đó đáng thương!

- Cách thứ năm là người từ thân khẩu ý đều dễ thương mà mình không thương được người đó thì thôi, mình là thuộc dạng chúng sanh đặc biệt, vô nhiễm rồi, giống như vô nhiễm với thiện pháp chứ không phải vô nhiễm với ác pháp. Thiện pháp mà không nhiễm được là thua. Thiện pháp là chúng ta phải nhiễm, còn ác pháp là vô nhiễm nha.

Bây giờ quý vị tu chưa giỏi thì đoạn sân từ từ. Trước kia khi chưa tu, hề giận là giận như “viết trên đá”. Bây giờ có tu rồi thì giận như “viết trên cát”. Dù chữ viết trên cát vẫn còn nhưng khi nước biển tràn vào, khi có cơn gió thổi qua là chữ tan đi mất. Cũng vậy, mình tu tập sao đó mà chóng giận chóng quên. Quý Phật tử biết không, thật ra khi mình tha thứ cho người ta cũng chính là tha thứ cho mình. Sự tha thứ làm tâm thanh thản, thanh thoi, tự tại. Mở cửa cho người, cảm thông, tha thứ cho người là rộng đường cho mình đó!

Bậc Thánh Sơ quả đã đoạn 3 kiết sử đầu tiên là thân kiến, giới cấm thủ và nghi. Dù tham dục và sân các Ngài chưa đoạn tận nhưng giận của các vị giống như cây kiếm chém xuống nước, nó có đường lặn nhưng hết liền. Vị Thánh Sơ quả vẫn còn giận nhưng giận xiu là hết, giận và cho qua một cách nhẹ nhàng. Còn chúng ta giận là ôm chặt và nặng nề như cục đá. Đôi khi nghĩ tới đây mà thấy bản thân mình đại quá.

Mấy chục năm mà vẫn còn ôm nỗi buồn giận cho đến bây giờ. Cái tên của người đó mà mình bỏ còn không được. Mỗi lần nghĩ về cái tên đó là trong người sôi lên sùng sục! Học xong bài này, tự mỗi người bỏ nha, bỏ cho cuộc sống, cho thân tâm nhẹ nhàng. Tinh thần cốt lõi của Phật Pháp là buông bỏ mà!

Có người đặt câu hỏi này cho Thầy: *“Thưa Thầy! Con nghe Thầy giảng Đức Phật và các vị Thánh là thanh tịnh, không còn phiền não, không còn đam mê. Vậy cho con hỏi nếu mình không còn đam mê nữa thì việc ăn ngon, mặc đẹp, hát Karaoke lúc đó không còn vui nữa hả Thầy, tu không còn vui nữa hả Thầy!”*. Tại vì bây giờ chúng ta còn vui trong 5 dục nên nghĩ khi đi hát Karaoke, được ăn ngon, được cung kính, được lợi dưỡng, được tiếng lành, ... mình nghĩ đó là hạnh phúc nhưng phía sau của hạnh phúc đó là cảnh trần bất toại. Khi biết vậy mình có còn hạnh phúc nữa không? Khi hiểu đạo rồi thì mình biết tham dục là nhân của sân, cứ còn tham dục là còn sân, còn thích là còn ghét. Người Phật tử càng tu học là càng nhẹ nhàng, càng đơn giản bao nhiêu càng tốt.

Đây là một trong những câu mà Thầy rất tâm đắc: *“Quân tử chi giao đạm như thủy, tiểu nhân chi giao cam như di”*. Nghĩa là cái tình của người quân tử khi kết giao với ai thì đạm như nước, nó nhẹ nhàng, đạm bạc, lành như nước; còn kẻ tiểu nhân kết giao với ai lại ngọt ngào như mía lùi. Nhưng *“Quân tử đạm dĩ thân,*

tiểu nhân cam dĩ tuyệt”. Nghĩa là: Tuy người quân tử kết giao như nước vấy đó nhưng nó bền, còn tiểu nhân ngọt vấy đó nhưng nhanh dẫn đến việc tuyệt giao. Từ đó quý vị học được bài học nè. Cái tình của người quân tử như nước trong chai nước suối này. Nó trong suốt, dù đơn giản nhưng để cả tháng sau vẫn uống được. Nếu đây là chai nước ép, nước sinh tố, nước này nước kia dù ngon, màu mè đẹp để vấy đó nhưng mấy ngày sau đã không uống được rồi vì nó có hóa chất, tạp chất bên trong. Cũng vậy, người quân tử kết bạn với ai đó, các mối quan hệ càng đơn giản thì càng bền chặt. Quý vị để ý lại xem, những người bạn mà mình đồng hành lâu dài, mối quan hệ không quá vô vấp, ào ào, không quá ngọt ngào, quá khăng khít, không phải chóng nở chóng tàn mà là rất nhẹ nhàng, đơn giản vấy mà bền lâu.

Từ đó mình rút ra bài học: Cuộc đời này, khi chúng ta còn là phàm phu thì còn gặp nhiều cái chướng hay gọi là Kiết sử, trong tâm mình mà phiền não nhiều thì lâu ngày cũng biểu hiện ra ngoài, không thể giấu được. Nếu bậc Thánh kết giao với nhau thì các Ngài không có những thứ đó vì các Ngài đã đoạn tận phiền não, kiết sử rồi. Mối quan hệ đơn giản, càng buông thì càng nhẹ nhàng, tình cảm dài lâu, rất bền và đẹp. Còn phàm phu chúng ta thì tham, sân, si, buồn, giận có đủ bên trong, dù có cố gắng giấu thì thế nào cũng thể hiện ra.

Có lúc bạn bè đến với nhau để bà tám chuyện này kia, vợ chồng đến với nhau vì những cái phiền não, tham, sân, si đủ thứ cho nên rất khổ. Nhưng nếu đến với nhau bằng cái tình đạo, bằng tinh thần Phật Pháp đẹp lắm, càng giản đơn, càng ít phiền não, ít bất thiện bên trong thì càng đẹp. Giống như trong lớp học này, chúng ta gặp nhau, cùng học chung với nhau hơn 4 tháng, có điều gì ràng buộc mình không? Tình đạo thể hiện rất đẹp và đơn giản. *“Chị ơi gửi em bài này, hôm đó em bận không học được!”* Mình gặp nhau trong Phật Pháp, có thêm những người bạn đạo, không có sự ràng buộc mà nó lại càng đẹp, cái gì vô vập quá sẽ chóng tàn.

Thầy nói kỹ về hai kiết sử Tham dục và Sân vì hai loại phiền não này nó hiện rất rõ nơi mình. Vậy quá trình tu học của chúng ta là gì? Pháp tu Tứ Niệm Xứ chúng ta đã học rồi, có phải là “gọi tên” không? Quán Thọ là cảm giác dễ chịu - biết dễ chịu; cảm giác khó chịu - biết khó chịu. Quán thân là niệm thân, đi - biết đang đi; đứng - biết đang đứng. Quán tâm là đang tham - biết tham; đang sân - biết sân, ... Vậy quá trình tu tập Tứ Niệm Xứ là quá trình chánh niệm: gọi tên. Muốn gọi đúng tên thì quý vị phải học Phật Pháp mới gọi đúng tên được. Có một bài hát tên: “Gọi Đúng Tên Tôi” rất là Phật Pháp, đây là bài nhạc Thiền:

*“Đau buồn, một dòng sông nước mắt.
Chảy ra tràn đại dương, tan theo ngàn muôn sóng.”*

*Lòng này những khi vui tươi thắm.
Sáng như ngàn hoa, giữa nắng xuân hồng.
Gọi thật tên tôi, cả vui lẫn buồn.
Để tôi được nghe tất cả một lần mà thôi.
Để tôi nghe, buồn vui là một.
Gọi thật tên tôi, cả vui lẫn buồn.
Để tôi thức tỉnh.
Lòng từ bi mở ra, khắp nơi chan hoà.”*

(Thiền ca Làng Mai)

Quá trình tu của mình là quá trình gọi tên, đang buồn - biết đang buồn, đang vui - biết đang vui, đang tham dục - biết đang tham dục, đang tham ăn - biết đang tham ăn, ... Ông đó chửi mình - biết tâm sân có mặt, đang buồn ngủ - biết tâm hôn trầm đang có mặt, đang mỗi lung – biết đang có cảm giác mỗi lung. Vậy quá trình tu học để làm Thánh là quá trình chánh niệm, chánh niệm để soi rọi, để gọi đúng tên của những phiền não. “*Để tôi nghe buồn vui là một*”, buồn vui là vô thường, nó có rồi nó mất đi cũng như tham sân là hai người bạn tri kỷ, cùng đến, cùng đi, cùng giảm, cùng đoạn.

Ngày nào chúng ta còn tham dục và sân thì ngày đó mình còn nặng nề và càng tu tập thì cố gắng bỏ được bao nhiêu thì bỏ. “*Nhân đạo vô cầu, phẩm tự cao*”. Khi con người càng đến chỗ vô cầu thì càng thanh cao, vô cầu tức là không còn tham dục nữa.

Đây là cách Thầy lay Phật: *“Con kính lễ Đức Thế Tôn! Ai Thế Tôn cũng thương, điều gì Ngài cũng biết và công đức lành nào Đức Thế Tôn cũng có; Con xin kính lễ Đức Thế Tôn! Ngài không đưa con đi khắp mọi nơi nhưng Ngài dạy cho con dù có đi đâu thì cũng thế thôi (nghĩa là dù đi đâu trong 31 cõi thì cũng trong ngôi nhà lửa); Con kính lay Đức Thế Tôn! Ngài không giúp cho con không chết nhưng Thế Tôn dạy cho con không sợ chết!”* và câu này mới hợp với bài học hôm nay nè đại chúng: ***“Con kính lễ Đức Thế Tôn! Thế Tôn không cho con những gì con muốn nhưng Ngài dạy cho con không muốn gì!”*** Nghe tới đây mình thấy thương Phật vô cùng. “Không muốn gì” tức là không còn tham dục và xa hơn là tham sắc và vô sắc. Đức Phật không cho những gì mình muốn nhưng Ngài dạy cho mình không muốn gì hết, đó là khi chúng ta đoạn kiết sử tham dục gọi là vô tham. Cho nên ngày nào mình còn tham dục và sân thì mình còn nặng nề, quá trình tu là những tham dục mình đắm vào thì bỏ được cái gì thì bỏ. *“Hãy cứ xem cuộc đời như bản nhạc, đoạn nào buồn ta bỏ bớt cho vui”*.

Đại chúng nhớ lại xem trong các bài học Thầy hay nói vị Phạm Thiên Sắc giới thường chỉ dùng ba căn: căn mắt, căn tai và căn ý. Nếu ở cõi Dục, ai khiếm khuyết về mắt, tai, ... thì mình nói là người đó bị thiếu phước. Nhưng trên cõi Sắc giới, chư Phạm Thiên không dùng 3 căn còn lại bởi vì các Ngài không cần, càng lên cao thì càng đơn giản nhẹ nhàng. Vì vậy quá

trình tu học, những tham dục bỏ bớt được bao nhiêu thì rảnh bỏ, càng bỏ càng nhẹ nhàng và càng đỡ rắc rối bấy nhiêu. Tại sao chai nước lọc này để lâu mà vẫn uống được? Vì nó đơn giản, không có nhiều tạp chất. Cũng vậy, chúng ta muốn đi lên cao thì phải càng đơn giản, mà muốn càng đơn giản thì phải bỏ bớt, bỏ nhiều nhất có thể. Bỏ được 5 triền cái thì vô Sơ thiền, bỏ các kiết sử để đắc Thánh quả. Rốt ráo của tu học là quá trình buông bỏ. Quý vị cứ nhớ càng tham dục là càng sân nhiều, nhiều khi chúng ta như những đứa bé, được cái gì thì hí hửng lên, vui mừng, hăm hở, hoan hỷ, đắm đuối và mãnh liệt lắm như đựng chuyện gì đó không làm chủ được mình là giận là mừng mừng sống chết vì cái chuyện đó.

Có câu chuyện vui thế này: Hai ông bà cưới nhau và sống rất hạnh phúc đến tuổi già. Có người hỏi bằng cách nào mà hai người sống hạnh phúc vậy, ông mới kể là ngày xưa khi lấy bà về rồi, hôm đó đi chơi trong vườn hoa bà cười con ngựa, con ngựa trợn chân nên bà té bị ướt. Bà không nói gì ngoài câu: “*Lần thứ nhất nhe mày*”. Lúc đó ông nói trong lòng sao mà bà hiền và dễ thương quá. Rồi con ngựa nó đi trợn lần thứ hai, bà lại nói: “*Lần thứ hai nhe mày*”. Đến lần thứ ba con ngựa lại té, bà không nói gì hết mà gơ tay lấy khẩu súng làm cái “Bùm” chết luôn con ngựa. Bà ít nói lắm mà bà chỉ hành động thôi. Sau đó ông mới nói: “*Em ơi! Sao em làm như vậy, con ngựa này mình thuê rồi tiền đâu mà đền?*”. Lúc này bà không nói nhiều mà chỉ quay qua

nói với ông đúng một câu: “*Lần thứ nhất nhe anh!*”. Thế là từ đó ông im và hiền luôn tới giờ luôn. Đó là bí quyết hạnh phúc của ông bà.

Có khi mình đụng chuyện là giận lắm, khi chưa biết tu là làm mọi cách để thỏa cơn giận, rồi tưởng giận như vậy là mình mạnh. Nhưng giờ học Phật Pháp, quý vị biết càng giận hờn, càng nóng nảy, bực bội là càng yếu đuối. “*Sống sâu tĩnh lặng, lửa chín cúi đầu*”; “*Nóng giận là bản năng, tĩnh lặng là bản lĩnh*”. Quý vị càng giận là càng sống với bản năng tham, sân, si nhưng nếu làm chủ được, điềm tĩnh được là bản lĩnh.

Sân giận là không làm chủ được tâm cho nên mình sống với kiết sử này hoài. Rồi quý vị tham nhiều, được cái này cái kia thì hí hửng vui mừng. Nhưng khi đụng chuyện thì giận ào ào, phản ứng ngay và liền, cảm xúc như tâm trạng của những đứa trẻ thơ.

Với người sắp đắc thiên hoặc đã đắc thiên, đắc Thánh thì không như vậy. Họ bớt lại, bớt lại. Cho nên bài Pháp hôm nay là liều thuốc nặng cho quý vị. Thầy giảng kỹ về kiết sử tham dục và sân là vì hai loại này có mặt trong mình thường xuyên. Giờ biết tu là tâm gì khởi lên thì chỉ ghi nhận thôi. Mình tu tập để đoạn trừ tham sân, nhưng nếu có tâm tham sân sanh khởi thì chánh niệm ghi nhận như lấy cái đèn pin rọi vào nó, gọi tên nó.

Như Thầy đã nói, mình sống càng đơn giản càng đỡ rắc rối, càng đỡ tốn thời gian sống trong tâm bất thiện thì lúc đó chúng ta mới có thời gian yêu thương cuộc đời. Khi quý vị tu đề mục Từ - Bi – Hỷ - Xả, đây gọi là bốn đề mục phạm trú của Phạm Thiên Sắc giới. Mình gọi như vậy vì các vị ở cõi này đã buông rất nhiều rồi cho nên các vị có thời gian để yêu thương cuộc đời, biểu hiện lòng từ bi.

Còn chúng ta thì cứ bận đi buôn chuyện người, toàn chuyện bất thiện, lo đủ thứ chuyện thì làm sao có thời gian để chăm sóc cho cõi lành của từ tâm, cõi lành của trí tuệ nữa. Cho nên đã tu tập thì mình phải cố gắng bỏ bớt, càng nhẹ, càng nhẹ, càng nhẹ thì mình mới lên trên được. Hai kiết sử Tham dục và Sân ở đây thì chúng ta nên bỏ!

Thầy tổng kết lại Năm hạ phần kiết sử: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân.

- Trong 5 hạ phần kiết sử thì Thầy dành nhiều thời gian để giảng chỗ Tham dục và Sân vì hằng ngày chúng ta cứ tham dục và sân miết.

- Càng tham và sân là càng rắc rối, nặng nề, đau khổ và càng nhiều nước mắt. Sống với tâm tham sân nhiều thì không có thời gian chăm sóc cho cõi lành của tâm từ, của trí tuệ.

- Vì cảnh trần là bất toại, thay đổi, sanh diệt, vô thường mà tâm của mình cứ tham muốn vậy hoài thì khổ lắm. Có tâm tham dục là có tâm sân, chúng là đôi bạn thân.

- Đại chúng ghi nhận và ráng sắp xếp, cái gì không cần thì bỏ, cái gì bỏ được thì bỏ đi. Quá trình tu là quá trình buông bỏ.

- Mình ráng làm sao để tập điềm tĩnh trước mọi tình huống, mọi hoàn cảnh, làm chủ được tâm mình. Đừng như đứa bé, được thì mừng vui hớn hở ra mặt, không được thì nổi sân đùng đùng. Đó là biểu hiện của người có nội tâm yếu đuối.

- Thân kiến là chấp ta và của ta.

- Giới cấm thủ là giữ giới đi ngược với tinh thần của Bát Chánh Đạo, ngược với tinh thần lời Phật dạy - không đưa chúng ta đến rốt ráo của Thánh Quả, Niết-bàn.

- Nghi là hoài nghi Phật – Pháp – Tăng - Giới; Nghi ta là ai? Bản chất ta ra sao? Ta từ đâu đến và đi về đâu? Nghi Thầy, nghi bạn, nghi con đường tu hành, ...

Năm thượng phần kiết sử là Sắc ái, Vô Sắc ái, Mạn, Phóng dật và Vô minh. Đây là những kiết sử trói buộc chúng sinh vào Sắc giới và Vô Sắc giới.

6. Sắc ái

Sắc ái hay gọi là tham ái ở cõi Sắc giới. Lúc này chúng ta học ở năm hạ phần kiết sử là có tham dục – tham ở cõi Dục giới, thì ở đây là Sắc ái - tham ở cõi Sắc giới.

Tham ở cõi Sắc đó là tâm đắm nhiễm vào các tầng thiên Sắc giới: Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên. Tức là tâm đắm nhiễm vào bốn tầng thiên này và cõi Phạm Thiên sắc giới gọi là tham sắc, sắc ái

7. Vô Sắc Ái

Vô sắc ái là tâm đắm nhiễm, tâm tham đắm vào 4 tầng thiên Vô Sắc: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.

8. Phóng dật

Phóng dật là tâm tán loạn. Bậc thánh Tam quả A-na-hàm dù đã đoạn 5 hạ phần kiết sử nhưng các Ngài vẫn còn, chưa đoạn tận 5 thượng phần kiết sử: tham sắc, tham vô sắc, trạo cử, mạn và vô minh. Đến khi đắc Thánh A-la-hán thì mới đoạn tận gốc cả 10 loại kiết sử. Đối với bậc thánh A-na-hàm vẫn còn phóng dật nghĩa là còn sự phóng tâm. Dĩ nhiên sự tán loạn của bậc A-na-hàm chỉ nhẹ nhàng thôi.

9. Mạn

Mạn là sự tự cao, tự hào hay là sự tự ti. Mạn có ba khía cạnh so sánh: thấy hơn người, bằng người và

thua người. Nhưng mạn ở bậc Thánh cũng rất là nhẹ nhàng.

10. Vô Minh

Vô minh là không hiểu về Tứ Đế, bất tri trong Tứ Đế và cũng có nghĩa là không hiểu các pháp duyên sinh, không biết nhân – quả (quá khứ, hiện tại, vị lai).

IV. KIẾT SỬ VÀ CÁC TẦNG THÁNH

- Muốn đắc Sơ quả Tu-đà-hoàn hay gọi là Thánh Thất Lai (Thánh Nhập lưu – *Sotapanna*) phải đoạn trừ 3 hạ phần kiết sử đầu: thân kiến, giới cấm thủ và nghi. Còn nhiều nhất 7 lần tái sanh ở cõi Dục.

- Muốn đắc Nhị quả Tư-đà-hàm (Thánh Nhất Lai - *Sakādagāmi*) ngoài đoạn trừ 3 hạ phần kiết sử đầu: thân kiến, giới cấm thủ và nghi, đồng thời làm muội lược tham dục và sân. Chỉ còn một lần duy nhất quay lại cõi Dục. Cái tham dục và sân của các Ngài vẫn còn nhưng chỉ như gió thoảng mây bay thôi.

- Muốn đắc quả Thánh A-na-hàm (Thánh Bất lai - *Anāgāmi*) phải đoạn trừ hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Trong đó các Ngài đã đoạn tận tham dục rồi cho nên không quay lại cõi Dục nữa nên gọi là Bất Lai. Mình có mặt ở cõi Dục này vì chưa đoạn tận tham dục, chưa chứng quả A-na-hàm. Khi đắc thiền thì chỉ không còn tham tạm thời, nhưng khi đắc Thánh là đoạn tận gốc.

- Muốn đắc Thánh A-la-hán (*Arahanta*) phải đoạn trừ hoàn toàn 10 kiết sử (5 hạ phần và 5 thượng phần). Đây là lý tưởng, mục đích cuối cùng của phạm hạnh đó là chứng quả Thánh A-la-hán, Niết-bàn, chấm dứt tử sanh luân hồi.

Khi đắc Thánh quả A-la-hán thì: *“sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”*. Vị đắc Tứ quả gọi là bậc Vô Học, còn đắc Sơ, Nhị, Tam quả gọi là bậc Hữu Học. Hữu học nghĩa là vẫn còn phải học, phải hành, phải tu tập, đoạn trừ phiền não, đoạn trừ kiết sử. Hữu học là như vậy chứ không phải hữu học là còn đi học như mình đâu nha.

“1. Chỉ ở đây, này các Tỷ-kheo, có Sa-môn thứ nhất, có Sa-môn thứ hai, có Sa-môn thứ ba, có Sa-môn thứ tư, còn ngoại đạo khác không có Sa-môn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy chơn chánh rống tiếng rống con sư tử.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Sa-môn thứ nhất?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không bị rơi vào đọa xứ, chắc chắn hướng đến giác ngộ. Này các Tỷ-kheo, người này là Sa-môn thứ nhất.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Sa-môn thứ hai?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Các Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, do làm cho nhẹ bớt tham và sân, là bậc Nhất Lai, còn đi lại thế giới này một lần nữa, rồi đoạn tận khổ đau. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ hai.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Sa-môn thứ ba?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh tại đây, chứng Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ ba.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Sa-môn thứ tư?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt các lậu hoặc, tự mình với thắng trí ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ tư.

Chỉ ở đây, này các Tỷ-kheo, có Sa-môn thứ nhất, ở đây có Sa-môn thứ hai, ở đây có Sa-môn thứ ba, ở đây có Sa-môn thứ tư, còn ngoại đạo khác không có Sa-môn. Như vậy, này các Tỷ-kheo là chơn chánh rống tiếng rống con sư tử này.

(Trích Kinh Tăng Chi – Chương IV Pháp – Phẩm Nghiệp – Kinh Vị Sa-Môn)

Hôm nay Thầy giảng cho đại chúng bài Mười Kiết Sử để quý vị gọi thật tên của 10 phiền não này. Trên con đường tu tập đắc Thánh quả thì chắc chắn chúng ta sẽ gặp những người bạn không mời mà đến,

những người bạn đã đi cùng mình qua bao nhiêu kiếp luân hồi. Đây chính là những phiền não về lên cuộc hành trình sinh tử đầy đau thương, nước mắt của chúng ta. Đoạn năm triển cái thì đắc thiền, đoạn 10 kiết sử thì đắc Thánh. Trong 10 kiết sử thì Thầy giảng kỹ chỗ kiết sử tham dục và sân vì đây là hai phiền não chúng ta thường gặp. Vì vậy quý vị ráng buông được bao nhiêu thì buông, càng đơn giản càng dễ đi lên và đi ra. Quá trình tu học giống như câu: *“Hãy cứ xem cuộc đời là bản nhạc. Đoạn nào buồn, ta bỏ bớt cho vui”*. Thầy kết thúc buổi học tại đây. Chúc quý vị ngủ ngon!

(Buổi giảng ngày 24/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Kiết sử là gì? Vì sao nói kiết sử là sợi dây trói buộc? Kể tên các loại kiết sử?
- 2). Hãy phân tích chi tiết các kiết sử?
- 3). Phương pháp tu tập để đoạn các kiết sử là như thế nào?
- 4). Đoạn các kiết sử nào chứng Sơ Quả?
- 5). Đoạn các kiết sử nào chứng Nhị Quả?
- 6). Đoạn các kiết sử nào chứng Tam Quả?
- 7). Đoạn các kiết sử nào chứng Tứ Quả?

Bài 11: TỨ THÁNH QUẢ



-
- * ĐỊNH NGHĨA
 - * NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐẮC ĐẠO HIỆN ĐỜI
 - * VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ TỨ QUẢ THÁNH
 - * PHÂN TÍCH TỨ QUẢ THÁNH
 - * PHÂN TÍCH BỒ SUNG BẬC THÁNH SƠ QUẢ
-

I. ĐỊNH NGHĨA

Tứ Thánh Quả là 4 cấp độ, 4 tầng Đạo Quả. Đức Phật chứng Tứ Đạo và Tứ Quả dưới cội Bồ-đề, sau đó Ngài dạy lại cho những người hữu duyên cũng chứng được Tứ Đạo và Tứ Quả.

Tu chứng Tứ Thánh Quả chính là lý tưởng của phạm hạnh, là đích đến cuối cùng của người con Phật. Khi tu đắc Tứ quả A-la-hán coi như là xong việc, gọi là Thánh Vô Học, *“sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”*. Còn nếu hành giả tu đắc từ Sơ, Nhị, Tam quả thì vẫn còn việc để làm nên gọi là bậc Thánh Hữu Học. Hữu học nghĩa là vẫn còn phải học, phải hành, phải tu tập, đoạn trừ phiền não, đoạn trừ kiết sử. Vậy Tứ quả chính là đích đến cuối cùng của người tu học. Các Ngài đã lăn lộn hàng tỷ, hàng tỷ kiếp trong vòng luân hồi,

với vô số kiếp máu lệ hy sinh, sự tu tập tinh tấn, tạo vô số Ba-la-mật để đích đến cuối cùng là đạt đến Tứ quả này.

Con đường để đưa chúng sanh tới chứng đạt được Tứ quả đó chính là Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, nói gọn lại là Giới - Định - Tuệ, nói rộng ra là 37 Phẩm Trợ Đạo. Trên lộ trình tu tập để đắc được Tứ Quả Thánh là phải đoạn 10 Kiết sử; đắc Tứ Thiền phải đoạn 5 Triền cái, và chỉ đoạn tạm thời trong lúc đắc thiền. Một vị khi đã đắc Thánh đoạn kiết sử nào tận gốc là chắc chắn đoạn tận, không có chuyện đoạn tận gốc rồi mà kiết sử đó còn quay lại hay biểu hiện trong tâm các Ngài, và khi đắc quả Thánh nào rồi là chỉ từ quả Thánh đó đi lên chứ không đi lui. Còn vị đắc Thiền dù đã được Sơ thiền, Nhị thiền nhưng có lúc nào đó không tu tập nữa, giải đãi, phóng dật nên khi rời khỏi tâm Sơ thiền hay Nhị thiền thì vẫn có thể trở lại tâm của một phàm nhân. Vì vậy khi chưa đắc Quả là không có gì chắc chắn hết, vẫn có thể tái sanh vào cảnh giới xấu. Thầy nhắc lại chi tiết Thánh quả nào thì đoạn được loại kiết sử nào ở bài hôm trước chúng ta đã học:

- Muốn đắc Sơ quả Tu-đà-hoàn hay gọi là Thánh Thất Lai (Thánh Nhập lưu – *Sotapanna*) phải đoạn trừ 3 hạ phần kiết sử đầu: thân kiến, giới cấm thủ và nghi. Có nhiều nhất 7 lần tái sanh ở cõi Dục.

- Muốn đắc Nhị quả Tư-đà-hàm (Thánh Nhất Lai – *Sakādhāgāmi*) ngoài đoạn trừ 3 hạ phần kiết sử đầu:

thân kiến, giới cấm thủ, nghi, đồng thời làm muối lược tham dục và sân. Chỉ còn một lần duy nhất quay lại cõi Dục. Cái tham dục và sân của các Ngài vẫn còn nhưng chỉ như gió thoảng mây bay thôi.

- Muốn đắc quả Thánh A-na-hàm (Thánh Bất lai - *Anāgāmi*) phải đoạn trừ hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Trong đó các Ngài đã đoạn tận tham dục rồi cho nên không quay lại cõi Dục nữa nên gọi là Bất Lai. Mình có mặt ở cõi Dục này vì chưa đoạn tận tham dục, chưa chứng quả A-na-hàm. Khi đắc thiền thì chỉ không còn tham dục tạm thời, nhưng khi đắc Thánh là đoạn tận gốc.

- Muốn đắc Thánh A-la-hán (*Arahanta*) phải đoạn trừ hoàn toàn 10 kiết sử: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục, sân, tham Sắc, tham Vô Sắc, ngã mạn, phóng dật và vô minh. Đây là lý tưởng, mục đích cuối cùng của phạm hạnh đó là chứng quả Thánh A-la-hán, Niết-bàn, chấm dứt tử sanh luân hồi.

Sau khi Đức Phật chứng Tứ Đạo - Tứ Quả dưới cội Bồ-đề thì Ngài dạy lại cho người hữu duyên cũng đắc được Tứ Đạo - Tứ Quả và những vị nghe Ngài, tu tập theo Ngài mà đắc Tứ Đạo - Tứ Quả thì mình gọi là các bậc Thánh Thanh Văn. Tức là nghe trực tiếp từ Đức Phật hoặc là nghe lại từ một đệ tử của Đức Phật gọi là vị Thánh Thanh Văn hay Tứ Quả Thanh Văn. Còn trong thời kỳ không có Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện, hay không có Phật Pháp gọi là thời kỳ Mạt Pháp

thì vị chứng Đạo Quả không gọi là Thánh Thanh Văn mà gọi là Phật Độc Giác.

Đức Phật Chánh Đẳng Giác và Đức Phật Độc Giác giống nhau ở chỗ là trên đều không có Thầy (Không Thầy tự ngộ). Khác nhau là Đức Phật Chánh Đẳng Giác trên không có Thầy nhưng dưới thì có trò (Có thể độ được người hữu duyên, mở ra con đường và dạy lại được con đường). Còn Phật Độc Giác không Thầy và không trò (Không độ người). Các vị Phật Độc Giác có trí tuệ rất rộng và sống rất sâu nhưng nói lại rất ít, giống như lời bài hát: *“tự mình biết riêng mình và ta biết riêng ta”*. Dù tình thương trong các Ngài đối với cuộc đời, đối với chúng sanh là vô hạn, là bao la nhưng lại không gánh sứ mạng như vị đạo sư hướng dẫn cho ai cả. Không nhờ ai khai thị và cũng không khai thị cho ai. Các Ngài lặng lẽ đến và lặng lẽ đi giống như *“nhận lướt mặt hồ không để bóng”*, như *“gió qua lay trúc, gió đi rồi nhưng không lưu luyến âm thanh”*, như bầu trời chẳng lưu dấu chân chim vậy đó.

Còn các vị Thánh Thanh Văn như Ngài Xá-Lợi-Phất, Ngài Mục-Kiền-Liên, Ngài Đại-Ca-Diếp, Ngài A-Nan, ... trên có Đức Phật là Thầy, dưới thì tùy duyên độ sanh trong chừng mực nào đó, dĩ nhiên là không bằng Đức Phật Chánh Đẳng Giác.

II. NHỮNG ĐIỀU KIỆN ĐẮC ĐẠO HIỆN ĐỜI

1. Ngũ Tự Đoán Hiện Thế Đắc Đạo

1) *Trọn tin Tam bảo và vị thầy dạy hành đạo đúng.*

2) *Đầy đủ sức khỏe, không bệnh hoạn.*

3) *Không có đố kỵ với thầy và bạn tu.*

4) *Tinh tấn dù còn da, gân, xương cũng không thối chuyển.*

5) *Tu đứng lướt qua khỏi phiền não quán, đến Tiến thoái tuệ (udayabbhayaṇāṇa) phần cao.*

(Theo Vô Tỷ Pháp tập yếu – Ngài Tịnh Sự)

Đây là 5 điều chúng ta có thể đoán được kiếp này có thể chứng Thánh hay không:

- Điều thứ nhất là mình có niềm tôn kính trọn vẹn lên Tam bảo. Và có vị Thầy dạy đạo đúng.

- Thứ hai là phải có sức khỏe. Quý vị đừng nghĩ sức khỏe không quan trọng trong việc tu tập. Cho dù có nhiều duyên để đắc đạo nhưng sức khỏe không có, thân bệnh hoạn là không đắc đạo được.

- Điều thứ ba là không đố kỵ với Thầy và bạn cùng tu. Học đạo với Thầy mà đố kỵ Thầy thì làm sao mình đắc được.

- Điều thứ tư là tinh tấn tu tập, hành thiền dù có chuyện gì xảy ra cũng không chùn bước bỏ cuộc.

- Điều thứ 5 là tu tập đến chỗ sanh diệt tuệ, tức là đến chỗ trí tuệ của bậc Thánh.

2. Bảy Nguyên Nhân Đắc Đạo Hiện Thế

Trước khi đặng ngũ tự đoán thì đã hiện bày 7 nguyên nhân đắc đạo hiện thế như vậy:

1) *Đặng thành người tam nhân (trắc nghiệm có phát sanh phiền não quán).*

2) *Đời trước đã tạo thập độ có liên quan pháp quán (nên đời này vào tu tuệ dễ dàng).*

3) *Đời này đầy đủ tinh tấn (vì tinh tấn độ không thiếu).*

4) *Tu quán đúng với chánh tạng và chú giải (được may mắn gặp thầy dạy tu tuệ không sai suyển, do đủ căn lành mới gặp mới đặng gặp như thế).*

5) *Có chỗ hành rất vừa thích hợp (cũng do đủ căn, nên gặp đủ phần).*

6) *Không bị thập oái niệm (palibodha):*

- *Oái niệm sở cư (āvsapalibodha) là phải lo do chỗ ở.*

- *Oái niệm thân ái (kulapalibodha) là phải lo hay bận bịu với người thân mến.*

• *Oái niệm lợi lộc (lābhapalibodha) là hằng quan tâm với sự lợi lộc.*

• *Oái niệm đồng cư (ganapalibodha) là bận lòng với kẻ ở chung.*

• *Oái niệm nghiệp (kammapalibodha) là bận lòng với nghề nghiệp hay phận sự.*

• *Oái niệm viễn hành (atthānapalibodha) là bận lo tính việc đi xa.*

• *Oái niệm thân tộc (natipalibodha) là bận lo bà con dòng giống.*

• *Oái niệm tật bệnh (ābādhapalibodha) là bận lo việc đau ốm.*

• *Oái niệm học vấn (ganthapalibodha) là bận lòng với sự học hay nghiên cứu.*

• *Oái niệm thân thông (itthipalibodha) là có thân thông phải bận lòng trau dồi.*

7) *Phải có thì giờ đầy đủ (nếu thiếu căn lành phải bị nhiều việc chi phối).*

Đủ thất nhân đắc đạo hiện thế là như người học hết chương trình. Còn ngũ tự đoán đắc đạo hiện thế như làm bài trong lúc thi.

Người có hiện tượng 5 điều ngũ đoán (hiện thể đắc đạo), trước phải có thất nhân đắc đạo hiện thể, nguyên do nhờ các đời quá khứ tạo pháp độ (pāramī).

Người nào phát tâm muốn tu hành đến đạo quả nhưng nhận xét thấy ta hoặc hết sức trắc nghiệm mà không đầy đủ 12 điều như đã kể, nên ráng lo bỏ túc pháp độ, độ nào mà khó càng thêm cố gắng hành cho đầy đủ sẽ thấu hồi thời giờ lại, đó là Bồ tát bỏ túc pháp độ.

(Theo Vô Tỷ Pháp tập yếu – Ngài Tịnh Sự)

Để từ phàm phu trở thành bậc Thánh thì chúng ta phải hội đủ 7 điều này:

- **Thứ nhất:** phải là người Tam nhân. Như thế nào mới được làm người Tam nhân? Đó là làm các công đức, các thiện pháp với trí tuệ. Ví dụ mình vô chùa cúng dường hoa hay trái cây lên Tam bảo vào ngày Rằm. Lý do cúng vì bắt chước theo ông bà ngày xưa, hoặc nghe ai đó rủ chứ không có trí tuệ. Không có trí tuệ ở đây gồm hai phần là không hiểu nghiệp lý, nhân quả, thiện ác, tội phước. Hai là không hiểu Tam tướng. Nếu làm thiện pháp mà có 1 trong 2 điều này hay có cả hai thì gọi là làm thiện có trí tuệ. Với việc hành thiện pháp có trí tuệ như vậy thì khi quả lành trở mới được làm người Tam nhân (vô tham, vô sân, vô si). Chi tiết này quan trọng lắm nha. Dù quý vị làm phước nhiều mà không có trí tuệ nghĩa là không có nhân vô si, quả

trở mình chỉ là người Nhị nhân, không đủ điều kiện đắc Thánh. Muốn đắc Thánh thì điều kiện đầu tiên phải là người Tam nhân.

- **Thứ hai:** trong tiền nghiệp quá khứ phải có tạo các Ba-la-mật. Thầy nhấn mạnh là **Ba-la-mật** chứ không phải là **phước báu**. Khi quý vị có tạo phước thì cùng lắm là “đi lên”. Thiện cấp cao là đắc các tầng thiên Sắc giới và Vô Sắc giới. Thiện cấp thấp có thể sanh ở cõi trời Dục giới hoặc là cõi người. Còn chúng ta làm các Ba-la-mật tức là những công đức mà hướng đến đoạn trừ phiền não, hướng đến Thánh quả, Niết-bàn thì mới gọi là Ba-la-mật. Đại chúng xét lại xem trước giờ mình đã tạo phước có liên quan Ba-la-mật hay chỉ là phước báu nhân thiên, phước báu hữu lậu thôi. Dù chúng ta có làm tỷ tỷ kiếp các công đức mà không liên quan Ba-la-mật thì chỉ đi lên, đi xuống chứ không thể đi ra.

- **Thứ ba:** sự tinh cần trong hiện tại, tức là phải luôn luôn có sự tinh tấn, không dễ duôi, biếng nhác, giải đãi,...

- **Thứ tư:** phải tu đúng với lời Phật dạy, tức là tu học theo Chánh Kinh hoặc các bản Chú giải. Tu đúng đó là phước duyên rất lớn của đời mình vì tu đúng không dễ đâu. Trong chúng ta đâu ai muốn tu sai lời Phật dạy, hay tu theo tà kiến nhưng đôi lúc do một nghiệp duyên nào đó mà dắt dẫn mình đi theo tà kiến mà không hề hay biết.

- **Thứ năm:** có trú xứ, nơi tu tập thích hợp để hành Thiền. Ở đây đang nói về Thiền Quán. Ví dụ bây giờ quý vị ở một nơi ồn ào, người ra người vào cãi cọ nhau suốt, ở nơi mà công việc bận rộn làm cả ngày thì không có thời gian để tu tập, hành thiền. Vì vậy trú xứ rất quan trọng.

- **Thứ sáu** là không bị 10 điều ràng buộc. Ở bài hôm trước Thầy đã giảng về 10 điều này rồi.

- **Thứ 7:** có thời gian tu tập. Giả dụ thời Đức Phật, Tỳ-kheo ở nơi không đầy đủ tứ sự, việc khát thực khó khăn nên phải tốn thời gian để đi xa thì không có thời gian tu tập. Mình nói dễ hiểu theo đời nay là tạm ổn về miếng cơm manh áo phần nào. Nếu suốt ngày cứ quần quật lo làm kiếm tiền từ sáng đến chiều, tu buổi sáng thì buổi trưa đói; buổi trưa tu thì buổi chiều đói. Vì vậy thời gian rất quan trọng cho việc tu tập, nếu người không đủ phước là suốt ngày chộn rộn làm này làm kia, lo kiếm tiền trang trải cuộc sống, bị chi phối đủ thứ thì không còn thời gian tu nữa.

Để chuyển từ phàm phu sang bậc Thánh là phải hội đủ 7 điều này. Và trong kiếp hiện tại có đắc hay không là do 5 điều tự đoán. Tổng là 12 điều. Ở đây Ngài Hòa Thượng Tịnh Sự ví dụ giống như việc đủ 7 nhân đắc đạo là người học hết chương trình, còn người ngũ tự đoán đắc đạo hiện thể như trong lúc làm bài thi, từ đó chúng ta tự xét hiện tại trong 12 điều này mình có được điều nào không. Dạ con có được 0,5 điều cũng

may lắm rồi đó. Người có 7 nhân đắc đạo hiện thế là do nhiều kiếp quá khứ đã tạo các pháp Ba-la-mật. Vì vậy nếu ai chưa đủ 12 điều kể trên thì nên bổ túc, trau dồi thêm Ba-la-mật. Học đến đây mình mới hiểu được là để đắc Thiên đã là điều khó rồi huống chi là đắc Thánh.

III. VÀI BÀI KINH PHẬT DẠY VỀ TỨ QUẢ THÁNH

1. Kinh Đại Diễn Tôn – Trường Bộ Kinh

“Này Pancasikha, những vị đệ tử nào đã hiểu được toàn diện tất cả giáo lý của Ta, những vị ấy trừ diệt các lậu hoặc, vô lậu, tự mình hiện chứng thắng trí giác ngộ, sống an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Trong những vị không hiểu được toàn diện tất cả giáo lý của Ta, một số những vị ấy, diệt trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh (lên Thiên giới) và ở tại chỗ ấy được nhập Niết-bàn, không phải sanh lại thế giới này.

Trong những vị không hiểu được toàn diện tất cả giáo lý của Ta, một trong những vị ấy diệt trừ ba kiết sử, làm nhẹ bớt tham, sân, si, thành bậc Nhất lai, chỉ phải sanh vào thế giới này một lần nữa rồi diệt tận khổ đau.

Trong những vị này không hiểu được toàn diện tất cả giáo lý của Ta, một số những vị ấy từ diệt ba kiết

sử, thành bậc Dự lưu, không còn phải sanh vào đọa xứ, nhất định chứng quả Bồ-đề.

Này Pancasikha, như vậy tất cả những thiện nam tử đã xuất gia, không phải vô hiệu, không phải trống không, trái lại thật sự có hiệu quả, có tiến bộ”.

- Những vị đệ tử nào đã hiểu được toàn bộ giáo lý, đã trừ diệt tất cả những lậu hoặc, giác ngộ, an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Tức là đang nói về bậc Thánh Tứ quả A-la-hán.

- Những vị không hiểu được toàn vẹn giáo lý, còn một chút gì đó chưa rõ ráo, diệt trừ 5 hạ phần kiết sử, được hoá sanh lên Thiên giới và nhập Niết Bàn ở tại chỗ ấy, không phải sanh lại cõi Dục nữa là bậc Thánh Tam quả A-na-hàm. Bậc Thánh Tam quả còn gọi là Thánh Bất Lai, lý do vì các Ngài đã đoạn trừ 5 hạ phần kiết sử, trong đó có Tham dục. Đã không còn tham dục thì sẽ không tái sanh vào cõi Dục giới nữa. Các Ngài sẽ sanh nơi Thiên giới và nhập Niết-bàn ở trên đó. Nếu bậc Thánh Bất Lai đồng thời đắc Tứ Thiền thì sanh vào cõi Ngũ Tịnh Cư.

- Trong những vị không hiểu được tất cả giáo lý, chỉ diệt trừ 3 hạ phần kiết sử và làm nhẹ bớt tham, sân, si là bậc Thánh Nhị quả Tư-đà-hàm, hay gọi là Thánh Nhất Lai. Các Ngài chỉ còn quay lại cõi Dục một lần nữa rồi đắc quả A-la-hán, Niết-bàn. Ở đây chúng ta

hiếu mặc định khi có Tham dục và Sân là luôn luôn có Si.

- Trong những vị không hiểu được toàn diện tất cả giáo lý, những vị ấy diệt được 3 hạ phần kiết sử trở thành bậc Thánh Dự Lưu, hay gọi là Thánh Nhập Lưu nghĩa là nhập vào dòng Thánh, tái sinh lại cõi Dục giới nhiều nhất là 7 đời nhất định chứng quả vô thượng Bồ-đề. Và vị đắc Sơ quả thì cánh cửa vào địa ngục, ngã quý, súc sanh hoàn toàn bị đóng cửa (tức là không còn phải sanh vào đạo xứ).

Quý vị nhớ giùm Thầy, ngày nào chưa chứng Thánh thì vẫn còn có thể tái sinh vào cõi địa ngục, ngã quý, súc sanh. Ngay cả khi đã chứng Thiền thì đời sau không đọa cõi xấu, nhưng những đời sau đó nữa thì không biết chuyện gì xảy ra.

2. Kinh Thanh Tịnh - Trường Bộ Kinh

“Thế nào là bốn? Đây Hiền giả, ở đây, vị Tỷ-kheo diệt trừ ba kiết sử, được nhập vào dòng Thánh, không còn bị đọa lạc, nhất định sẽ được giác ngộ. Đó là kết quả thứ nhất.

Lại nữa này Hiền giả, vị Tỷ-kheo diệt trừ ba kiết sử, làm muội lược tham, sân, si, chứng bậc Nhất lai, chỉ còn trở lại đời này một lần nữa trước khi diệt tận khổ đau. Đó là kết quả thứ hai, lợi ích thứ hai.

Lại nữa, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo diệt trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh ở tại chỗ ấy mà nhập Niết-

bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Như vậy là kết quả thứ ba, lợi ích thứ ba.

Lại nữa, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo diệt trừ các lậu hoặc, tự mình chứng tri, chứng ngộ và an trú ngay trong hiện tại vô lậu Tâm giải thoát, Tuệ giải thoát. Như vậy là kết quả thứ tư. Này Hiền giả, vị nào sống đam mê bốn loại hỷ lạc này, có thể mong đợi bốn kết quả, bốn lợi ích như vậy".

3. Kinh Nhập Túc, Xuất Túc Niệm (Kinh Quán Niệm Hơi Thở) – Trung Bộ Kinh

“Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo là những A-la-hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, hữu kiết sử đã được đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỷ-kheo, có những bậc Tỷ-kheo như vậy trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đây được nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo này, này có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho muội lược tham, sân, si, là bậc Nhất lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc

Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này.

Này các Tỷ-kheo, trong chúng Tỷ-kheo, có những Tỷ-kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỷ-kheo như vậy, này các Tỷ-kheo, có mặt trong chúng Tỷ-kheo này”.

4. Kinh Tăng Chi - Chương Bốn Pháp - Phẩm Không Có Rung Động – Kinh Các Hạng Sa Môn (2)

“- Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

Sa-môn bất động, Sa-môn sen trắng, Sa-môn sen hồng, Sa-môn tinh luyện.

1. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng *Sa-môn bất động*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không còn bị đọa lạc, quyết chắc hướng đến giác ngộ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn bất động.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng *Sa-môn sen trắng*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sau khi đoạn diệt ba kiết sử, làm cho nhẹ bớt tham, sân, si, là bậc Nhất lai, chỉ có một lần trở lui đời này rồi chấm dứt

khổ đau. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen trắng.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng *Sa-môn sen hồng*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, là vị Bất lai, từ đấy nhập Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen hồng.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng *Sa-môn tinh luyện* giữa các Sa-môn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, do đoạn tận các lậu hoặc, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn tinh luyện giữa các Sa-môn.

Này các Tỷ-kheo, bốn hạng Sa-môn này có mặt, xuất hiện ở đời”.

Ở đây, Đức Phật ví bậc Thánh Sơ quả như là Sa-môn Bất Động, tức là chắc chắn hướng đến quả vị A-la-hán. Sa-môn Sen Trắng chính là vị đã đoạn 3 hạ phần kiết sử, đồng thời làm nhẹ bớt Tham dục và Sân, đó là Nhị quả Tư-đà-hàm. Sa-môn Sen Hồng là bậc Tam quả A-na-ham đã đoạn diệt hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử. Sa Môn Tinh Luyện chính là bậc trí tuệ, bậc Thánh A-la-hán.

5. Kinh Tăng Chi - Chương Bốn Pháp - Phẩm Nghiệp – Kinh 239: Vị Sa Môn

“Chỉ ở đây, này các Tỷ-kheo, có Sa-môn thứ nhất, có Sa-môn thứ hai, có Sa-môn thứ ba, có Sa-môn thứ tư, còn ngoại đạo khác không có Sa-môn. Như vậy, này các Tỷ kheo, các Thầy chơn chánh rống tiếng rống con sư tử.

- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là *Sa-môn thứ nhất*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, là bậc Dự lưu, không bị rơi vào đọa xứ, chắc chắn hướng đến giác ngộ. Này các Tỷ-kheo, người này là Sa-môn thứ nhất.

- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là *Sa-môn thứ hai*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Các Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử, do làm cho nhẹ bớt tham và sân, là bậc Nhất Lai, còn đi lại thế giới này một lần nữa, rồi đoạn tận khổ đau. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ hai.

- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là *Sa-môn thứ ba*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh tại đây, chứng Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ ba.

- Và này các Tỷ-kheo, thế nào là *Sa-môn thứ tư*?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt các lậu hoặc, tự mình với thắng trí ngay trong hiện tại, chứng ngộ, chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này các Tỷ-kheo, đây là Sa-môn thứ tư.

Chỉ ở đây, này các Tỷ-kheo, có Sa-môn thứ nhất, ở đây có Sa-môn thứ hai, ở đây có Sa-môn thứ ba, ở đây có Sa-môn thứ tư, còn ngoại đạo khác không có Sa-môn. Như vậy, này các Tỷ-kheo là chơn chánh rỗng tiếng rỗng con sư tử này”.

Từ “Chỉ ở đây” tức là chỉ ở trong giáo pháp của Đức Phật mới có các bậc Sa-môn chứng Tứ quả Thanh Văn. Còn trong ngoại đạo là không có các bậc Sa-môn này. Bài Kinh này đã chứng minh cho điều Thầy nói bữa giờ đó là trong thời kỳ không có Phật Pháp, hay gọi là Mạt Pháp thì không có Tứ Quả Thánh mà chỉ có người đắc thiên thai. Trong thời Mạt Pháp, tầng chứng cao nhất đó là Tứ thiên Sắc giới và Vô Sắc giới.

6. Kinh Đại Bát Niết Bàn - Trường Bộ Kinh

“Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.

Này Subhadda, năm hai mươi chín,

Ta xuất gia hướng tìm chân thiện đạo.

Trải năm mươi năm với thêm một năm

Từ khi xuất gia, này Subhadda,

Ta là du sĩ tu Trí, tu Đức.

Ngoài lãnh vực này, không có Sa-môn đệ nhất cũng không có Sa-môn đệ nhị, cũng không có Sa-môn đệ tam, cũng không có Sa-môn đệ tứ. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những Tỷ-kheo sống chơn chánh, thì đời này không vắng những vị A-la-hán.”

Ông Subhadda hỏi Đức Phật đại ý câu hỏi là có những Sa-môn, Bà-la-môn là những vị hội chủ, có tiếng tốt, có danh vọng, được quần chúng tôn sùng thì tất cả những vị này có phải là giác ngộ như các vị đã tự cho như vậy, hay tất cả chưa giác ngộ, hay một số đã giác ngộ và một số chưa giác ngộ hay không. Ở đây Đức Phật trả lời là ông hãy để vấn đề đó sang một bên

và Ngài dạy là **không có Tứ quả Sa-môn ngoài Bát Chánh Đạo**. Ông Subhadda chính là người đệ tử cuối cùng của Đức Phật trước khi Ngài nhập Niết-bàn tại Kusinārā. Không có Tứ quả Sa-môn ngoài Bát Chánh Đạo, nói cách khác là khi không tu theo Bát Chánh Đạo thì không chứng Thánh quả. Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ, Giới Định Tuệ hay 37 Phẩm trợ đạo đều là một. Tùy duyên, tùy căn cơ mà Đức Phật nói con số mấy thôi. Vậy trong thời kỳ có Đức Phật Chánh Đẳng Giác xuất hiện, trong thời còn giáo pháp của Ngài thì những công thức đắc Thánh này mới có.

Đại chúng thấy hạnh phúc không? Phước duyên như thế nào của mình nên giờ được học những công thức quý báu này. Dù chưa chứng Thánh nhưng chúng ta đang bước trên con đường xuôi về Niết-bàn, đi ra khỏi luân hồi. Có khi bây giờ mình đang được học nhưng chưa biết quý, chưa biết hạnh phúc đâu. Giả dụ quý vị có đôi mắt khỏe mạnh thì không quý trọng, đến khi mắt bị đau thì biết quý những lúc đôi mắt được bình thường, được nhìn thấy vạn vật tự nhiên. Cũng vậy, khi còn trong thời kì còn giáo pháp thì chúng ta nên trân trọng và cố gắng tu tập.

IV. PHÂN TÍCH TỨ QUẢ THÁNH

1. Sơ Quả Tu-Đà-Hoàn

Như Thầy đã nói ở bài Mười Kiết Sử, trong Tứ Thánh Quả thì đắc Sơ quả là khó nhất bởi vì từ phạm sang Thánh là không biết phải trải qua bao nhiêu kiếp, gọi là nghìn trùng thiên thu. Còn khi đã đắc Sơ quả thì nhiều nhất là 7 đời sẽ đắc Tứ quả A-la-hán. Có khi là sau khi đắc Sơ quả thì vài phút sau đắc Tứ quả, hoặc 1 kiếp hay 2 kiếp sau, nhưng chắc chắn là chỉ tái sanh lại cõi Dục nhiều nhất là 7 lần thôi.

1.1. Định nghĩa

Thánh Sơ Quả Tu-đà-hoàn hay Thánh Dự Lưu, Thánh Nhập Lưu (*Sotapanna*), nghĩa là nhập vào dòng Thánh. Còn gọi là Thất Lai – nhiều nhất 7 lần quay lại cõi Dục.

“Này Mahāli, ở đây Tỷ-kheo đoạn dứt ba kiết sử, thành bậc Dự lưu, không đọa ác thú, chắc chắn đạt quả Bồ-đề. Này Mahāli, pháp này cao thượng và thù thắng hơn, vì muốn chứng được pháp này, các Tỷ-kheo sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Ta.”

(Trích Kinh Mahāli – Trường Bộ Kinh)

Vị Thánh Sơ quả đã đoạn tận gốc ba hạ phần kiết sử đó là Thân kiến, Giới cấm thủ và Nghi. Vị này chắc chắn không đọa ác thú và sẽ đạt quả vị Bồ-đề là quả A-la-hán, đây là mục đích của phạm hạnh, là lý tưởng cao tốt của người tu học Phật. Đại chúng học kỹ bài Mười

Kiết Sử, mình phải hiểu và gọi đúng tên của các phiền não này thì mới mong đoạn được. Thầy nhắc lại tổng quan nội dung của ba kiết sử đầu này:

- Thân kiến sự chấp ta và của ta.
- Giới cấm thủ là giữ những giới sai lầm, vô ích, ngược với tinh thần của Bát Chánh Đạo.
- Hoài nghi là sự không tin Phật, Pháp, Tăng, Giới; không tin có quá khứ, vị lai; không tin lý duyên sinh.

Vị đắc Sơ Quả đã đoạn tận phiền não như một ngọn núi, chỉ còn sót lại 7 hạt sạn phiền não mà thôi; như nước trong máng xối đã vào dòng rồi, chắc chắn sẽ chảy vào lu; như cái cây đã bị chặt gốc, sớm muộn cũng chết. Gốc ở đây chỉ cho 3 kiết sử đầu.

Vì sao chỉ đắc Sơ quả mà không đắc Tứ quả? Lý do vì vị ấy còn thiếu một chút Ba-la-mật, hay trong Ngũ Căn – Ngũ Lực - Ngũ Quyền vị này còn thiếu một chút. Có thể 5 phút, 10 phút hay 1 năm, 10 năm và không quá 7 đời sẽ đắc Tứ quả khi đã hành đầy đủ, trọn vẹn pháp hạnh Ba-la-mật. Thầy sẽ gởi riêng một bài nói về Sơ quả để đại chúng có thêm kiến thức. Quý vị nhớ đọc kỹ bài Mười Kiết Sử và bài Sơ Quả, hai bài này rất quan trọng. Điểm mấu chốt khi đã vào Sơ quả là chắc chắn đắc Tứ quả A-la-hán và Niết-bàn.

Nếu có ai hỏi chúng ta có tin Phật bất động, không bao giờ lay chuyển không, quý vị đừng trả lời là có niềm tin bất động nha! Lý do vì chỉ có bậc Thánh Sơ quả trở lên mới có niềm tin bất động thôi. Hiện tại quý vị rất tin Phật, tin tha thiết từ nhỏ đến bây giờ. Nhưng có ai dám chắc khi đầu mình bị vỡ 7 mảnh, uống chất kích thích, hay tái sanh đời sau ở nơi nào đó, ... thì niềm tin ấy có chắc chắn là còn không? Bất động nghĩa là dù có chuyện gì xảy ra, dù sanh vào nơi có tà kiến hay nơi biên địa hạ tiện nào đó thì lòng tin Phật - Pháp - Tăng và lý nhân quả vẫn không thoái chuyển. Và chỉ khi chứng Thánh Tu-đà-hoàn mới có được lòng tin này. Từ đó cánh cửa đạo vào đường ác đạo đóng lại

Từ khi đắc Sơ quả thì vị này không phạm giới nữa. Nếu như khi chưa đắc Thánh thì còn phạm giới, giết con này con kia, nhưng đã đắc Thánh là dù một con kiến nhỏ để đổi lấy ngai vàng thì các Ngài cũng không giết. Đã không giữ thì thôi, đã giữ thì chết cũng không phạm.

Ngài Xá-Lợi-Phất và Ngài Mục-Kiền-Liên là hai vị Thượng Thủ Thanh Văn, là cánh tay trái, cánh tay phải của Đức Phật. Trong Kinh có nói Ngài Xá-Lợi-Phất chuyên môn đưa người phạm sang Thánh, tức là Ngài nhìn căn cơ của chúng sanh, Ngài biết duyên người này có thể đắc Sơ quả, Ngài thuần thực, nhuần nhuyễn trong việc đưa một người từ phạm qua Sơ quả.

Còn Ngài Mục-Kiền-Liên thuần thực trong việc đưa một người từ Sơ quả lên Tứ quả.

1.2. Ba hạng Thánh Sơ quả Tu-đà-hoàn

1/ Nhất chủng sanh: là bậc Thánh Dự Lưu mà sanh lại cõi Dục một lần nữa rồi đắc đến quả vị A-la-hán rồi viên tịch. Như lúc này mình nói đó là quay lại nhiều nhất 7 đời nhưng bậc Nhất chủng sanh thì quay lại một đời thôi.

2/ Lục chủng sanh: cũng là bậc Dự Lưu, nhưng quay lại cõi Dục từ 2 đến 6 lần nữa mới đắc A-la-hán. Tức là có khi đời thứ 2 đắc, đời thứ 3 đắc, đời thứ 4 đắc, đời thứ 5 đắc hoặc đời thứ 6 mới đắc.

3/ Thất chủng sanh: là bậc Dự Lưu sanh lại cõi Dục đúng 7 lần mới đắc A-la-hán.

Sở dĩ phân ra như vậy là căn cứ Ngũ Quyền của bậc Dự Lưu mạnh, trung bình hoặc yếu. Nếu yếu thì có thể phải 7 đời, trung bình có thể 2, 3, 4 đời, còn mạnh thì 1 đời.

1.3. Dù được làm Vua Chuyển Luân cũng không thể so sánh được với quả vị Tu-đà-hoàn

*“Dù làm Vua cõi đất,
Dù làm Chúa cõi trời,
Cũng không so sánh được,
Quả vị Tư-đà-hoàn.”*

(Kinh Pháp cú số 178 – Phẩm Thế Gian)

Ở cõi đất này mình làm vua mà nhất là Chuyển Luân Vương có đầy đủ phước báu, có 7 báu: xe báu, tượng báu, mã báu, ma-ni báu, nữ báu, gia chủ báu và binh báu. Đây là vị Vua cai trị đất nước bằng đạo đức. Nếu ở thân người thì Vua Chuyển Luân là phước số 1 nhưng đối với quả Thánh Tư-đà-hoàn thì không so sánh được. Còn làm Chúa cõi Trời hay vua ở các tầng Trời cũng không thể so sánh với quả vị Thánh Nhập Lưu. Hôm nay chúng ta đã học tới đây rồi, nếu được lựa chọn, dù chỉ một lần được chọn thì hãy nhớ chọn con đường “Sơ quả” vì đây là con đường giúp mình “đi ra”. Còn chọn làm vua cõi đất hay chúa cõi Trời mà không có duyên đắc Thánh thì vẫn “đi lên, đi xuống”.

Một bài Kinh khác Đức Phật dạy vị Vua Chuyển Luân Vương dù có là chủ tể cai trị bốn châu nhưng vẫn có thể tái sanh cảnh giới xấu. Và sự lợi đắc của bốn châu không đáng giá bằng 1/16 lợi đắc bốn pháp:

“...*Sāvatthi*,

Dầu cho, này các Tỷ-kheo, một vị Chuyển luân vương làm chủ tể và cai trị bốn châu, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, thiên giới, thế giới này, cộng trú với chư Thiên ở cõi Ba mươi ba; tại đấy, vị ấy trú trong rừng Nandana, được chúng Thiên nữ đoan trang vây, được đầy đủ, được cung cấp, được bao bọc năm thiên dục công đức, nhưng không được đầy đủ

bốn pháp; tuy vậy, vị ấy chưa được giải thoát khỏi địa ngục, chưa được giải thoát khỏi sanh vào loài bàng sanh, chưa giải thoát khỏi ngã quý, và chưa thoát khỏi ác sanh, ác thú, đọa xứ.

Nhưng này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử, dầu muốn sống bằng các miếng ăn khát thực, đắp với y nhiều tấm (*nantakāni*); vị ấy đầy đủ bốn pháp. Và vị ấy được giải thoát khỏi địa ngục, được giải thoát khỏi sanh vào loài bàng sanh, được giải thoát khỏi cõi ngã quý, được giải thoát khỏi ác sanh, ác thú, đọa xứ. Thế nào là bốn?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử thành tựu **lòng tin bất động đối với Đức Phật**: "Đây bậc Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

- Vị ấy thành tựu **lòng tin bất động đối với Pháp**: "Pháp do Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, có hiệu quả tức thời, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu".

- Vị ấy thành tựu **lòng tin bất động đối với chúng Tăng**: "Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Trục hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường,

đáng tôn trọng, đáng được chấp tay, là phước điền vô thượng ở đời".

- Vị ấy **thành tựu các giới** được các bậc Thánh ái kính, không bị phá hoại, không bị đâm cắt, không bị nhiễm ô, không bị uế nhiễm, đem lại giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đưa đến Thiền định.

Vị ấy thành tựu bốn pháp này. Và này các Tỷ-kheo, có sự lợi đặc của bốn châu và sự lợi đặc của bốn pháp. Sự lợi đặc bốn châu không đáng giá (*agahati*) một phần mười sáu lợi đặc bốn pháp”.

(Trích Kinh Tương Ưng V – Tương Ưng Dự Lưu – Phẩm *Veludvāra* – Kinh Vua)

2. Nhị Quả Tư-Đà-Hàm

2.1. Định nghĩa

Bậc Nhị quả Tư-đà-hàm hay Thánh Nhất Lai (*Sakādagāmi*). Gọi là Nhất Lai vì vị này chỉ quay lại cõi Dục một lần nữa. Bậc Thánh Nhị quả đã đoạn hoàn toàn 3 hạ phần kiết sử: Thân kiến, Giới cấm thủ, Nghi đồng thời làm muội lược Tham dục và Sân.

“Lại nữa, này Mahāli, Tỷ-kheo đoạn dứt ba kiết sử làm nhẹ bớt tham, sân, si, thành bậc Nhứt lai, còn phải sanh lại trong đời này một lần nữa trước khi diệt hẳn khổ đau. Này Mahāli, pháp này cao thượng hơn và

thù thắng hơn. Vì muốn chứng được pháp này, các Tỷ-kheo sống phạm hạnh, dưới sự chỉ dạy của Ta.”

(Trích Kinh Mahāli, Trường Bộ Kinh)

Trong bài Kinh này, Đức Phật nói thêm Si, nhưng mặc định chúng ta hiểu cứ có tham dục và sân thì si cũng có mặt. Ở đây, vị Thánh Tư-đà-hàm còn tham dục và sân nhưng rất nhẹ, khi giận ai đó thì như lấy dao rạch trên nước rồi thôi, giận đó rồi hết đó. Còn phàm phu mình thì đâu có rạch trên nước và cũng không viết trên cát luôn, mà mình viết trên đá để lâu phai.

2.2. Năm hạng Thánh Tư-đà-hàm

1) Hạng chứng đắc trong cõi này và Niết-bàn tại cõi này: tức là sau khi đắc Tư-đà-hàm xong thì Niết-bàn tại cõi người luôn.

2) Hạng chứng đắc trong cõi này rồi sanh cõi trời và Niết-bàn tại cõi trời.

3) Hạng chứng đắc trong cõi trời và Niết-bàn tại cõi trời.

4) Hạng chứng đắc trong cõi trời rồi sanh xuống cõi này và Niết-bàn tại đây. Tức là có những vị khi tái sanh ở cõi người là đã đắc quả vị Tư-đà-hàm rồi, sau đó đắc A-la-hán tại cõi người.

5) Hạng chứng đắc tại cõi này, sanh lên cõi trời rồi sanh lại cõi này mới Niết-bàn.

3. Tam Quả A-Na-Hàm

3.1. Định nghĩa

Tam quả A-na-hàm hay là Thánh Bất Lai (*Anāgāmi*). Gọi là Bất Lai nghĩa là không có trở lại cõi Dục nữa. Lý do không quay lại cõi Dục vì bậc Thánh A-na-hàm đã đoạn 5 hạ phần kiết sử: Thân kiến, Giới cấm thủ, Nghi, Tham dục và Sân. Cõi chúng ta đang sống là cõi Dục, mà vị Thánh Tam quả đã đoạn tận tham dục rồi, cho nên sau khi hết kiếp này, vị ấy không trở lại cõi này nữa.

“Lại nữa, này Mahāli, vị Tỷ-kheo đã đoạn dứt năm hạ phần kiết sử, thành vị hóa sanh, nhập Niết-bàn tại đây, không còn phải trở lại thế giới này nữa. Này Mahāli, pháp này cao thượng và thù thắng hơn. Vì muốn chứng được pháp này, các Tỷ-kheo sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Ta”.

(Trích Kinh Mahāli, Trường Bộ Kinh)

Đại chúng nhớ là khi vị Thánh đã đoạn kiết sử là đoạn hoàn toàn, không có chuyện vị Thánh Tam quả rớt xuống Nhị quả, Sơ quả. Còn đắc thiên thì khác, vị đó đắc Tứ thiên có thể rớt xuống Tam thiên, Nhị thiên, Sơ thiên hay một phạm phu cõi Dục. Khi đắc Thánh là chỉ đi lên, không đi trở lui.

3.2. Năm hạng Thánh A-na-hàm

Phần này quý vị phải nắm kỹ sơ đồ 31 cõi: Cõi Dục giới có 11 cõi, cõi Sắc giới có 16 cõi, cõi Vô Sắc giới có 4 cõi. Cõi Sắc giới có 16 cõi: 3 cõi Sơ thiên, 3 cõi Nhị thiên, 3 cõi Tam thiên và 7 cõi Tứ thiên. Trong 7 cõi Tứ thiên có riêng 5 cõi Tịnh cư (gọi là cõi Ngũ Tịnh Cư): Vô Phiền, Vô Nhiệt, Thiện Hiện, Thiện Kiến và Sắc Cứu Cánh. Muốn ở cõi này phải đủ 2 điều kiện: **đắc Tứ thiên và chứng quả Thánh A-na-hàm**. Lý do có 5 cõi vì tùy Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, vị nghiêng về cái nào nhiều thì sanh vào cõi đó.

1) Trung bang Niết-bàn là hạng Bất Lai sau khi sanh vào một trong 5 cõi Tịnh Cư, đắc A-la-hán và viên tịch trong khoảng từ nửa đời trở lại dù tuổi thọ chưa hết. Ví dụ vị Thánh Bất Lai sanh vào cõi Vô Phiền Thiên có tuổi thọ là 1000 đại kiếp, vậy nửa đời tuổi thọ tức là 500 đại kiếp. Khi mới khoảng 200 hay 300 đại kiếp là vị ấy đã đắc Thánh quả A-la-hán rồi.

2) Sanh bang Niết-bàn là hạng Bất lai sanh lên cõi Tịnh Cư, đến quá nửa đời, sắp mãn tuổi thọ mới đắc A-la-hán và viên tịch.

3) Vô hành bang Niết-bàn là hạng Bất lai không cần ráng sức nỗ lực cũng đắc A-la-hán dễ dàng. Do trong quá trình hành Ba-la-mật, có người phải vất vả, nỗ lực tu tập lắm mới đắc. Vào thời Đức Phật, có những vị sau khi được Đức Phật cho đề mục hành thiền là phải vất vả, khó khăn, tinh tấn đủ thứ, mình gọi là tu khó

đắc khó. Có 4 trường hợp: tu khó đắc khó; tu khó đắc dễ; tu dễ đắc khó và tu dễ đắc dễ.

4) Hữu hành bang Niết-bàn là hạng Bất lai phải cần ráng sức nỗ lực mới đắc A-la-hán và viên tịch.

5) Thượng lưu sắc cứu cánh Niết-bàn là hạng Bất lai sanh tuần tự qua năm cõi Tịnh Cư, đến cõi Sắc Cứu Cánh tột cùng mới đắc A-la-hán và viên tịch.

Trong các bài học, đôi khi đại chúng hay nghe từ “*Diệt Thọ Tướng Định*” đúng không? Thì ở đây, một vị chứng **Tam quả A-na-hàm trở lên và chứng Bát thiền** thì có thể nhập Diệt Thọ Tướng Định suốt thời gian 7 ngày, không ăn uống, tiểu tiện, đại tiện, ... giống như nhập Niết-bàn vậy, hoàn toàn không khổ thân, không khổ tâm, trạng thái an lạc tuyệt đối. Nếu thiếu một trong hai điều kiện này thì vị ấy không thể nhập Diệt Thọ Tướng Định được.

4. Tứ Quả A-La-Hán

4.1. Định nghĩa

“Lại nữa, này Mahāli, vị Tỷ-kheo do đoạn trừ các lậu hoặc, ngay trong hiện tại tự mình chứng tri, chứng ngộ và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Này Mahāli, pháp này cao thượng hơn và thù thắng hơn. Vì muốn chứng được pháp này, các Tỷ-kheo sống phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Ta.

(Trích Kinh Mahāli – Trường Bộ Kinh)

Tứ quả A-La-hán (*Arahanta*) chính là mục đích cuối cùng của lý tưởng phạm hạnh. Vị đắc A-la-hán gọi là bậc Thánh Vô học vì *“sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa”*. Còn vị đắc Sơ quả, Nhị quả, Tam quả gọi là bậc Thánh Hữu học vì vẫn còn phải học, phải hành, phải tu tập, đoạn trừ phiền não, đoạn trừ kiết sử.

Vị chứng đắc Thánh quả A-la-hán đã đoạn hoàn toàn, đoạn tận gốc được 10 kiết sử (5 hạ phần kiết sử: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân; đoạn 5 thượng phần kiết sử: tham sắc, tham vô sắc, phóng dật, ngã mạn và vô minh).

Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Đức Phật Độc Giác và các vị Thánh A-la-hán đều giống nhau ở chỗ là đã đoạn tận gốc tất cả các kiết sử, phiền não không còn dư sót và chứng đắc Niết-bàn.

Vì trong quá trình tu tập và hành Ba-la-mật nhiều kiếp, các vị Thánh A-la-hán làm những phước hữu lậu khác nhau nên có những vị Thánh A-la-hán có biệt hạnh riêng biệt. Có vị đắc Thánh nhưng rất nhiều bệnh; có vị không có đồ chúng nhưng lại có vị có đồ chúng đông; có vị Thánh thì đồ chúng ở cõi người ít nhưng đồ chúng là chư Thiên rất nhiều; có vị khó khăn về Tứ sự; có vị đã đắc Thánh A-la-hán rồi nhưng vẫn đến học đạo nơi Đức Phật để thêm duyên độ sanh,... Học đến đây, quý vị nhớ khi mình tu tập thì mục đích cuối cùng là đắc Thánh quả, thì trong khoảng thời gian đi đến mục

đích ấy, nếu có cơ hội làm phước cúng dường thì cứ làm, gieo duyên nào được thì gieo, học được nhiều thì ráng học, độ ai được thì độ. Sau này có đắc Thánh thì cũng có duyên với chúng sanh để độ, có sức khỏe, đa văn, đầy đủ Tứ sự, ...

4.2. Năm hạng Thánh A-la-hán

(Thanh Tịnh Đạo, phần Tuệ)

1) Bậc tuệ giải thoát hay bậc Can Quán: là hạng A-la-hán chỉ có tuệ quán đoạn trừ phiền não chứ không có chứng thiền. Tức là vị này không tu Thiền, không đắc Sơ, Nhị, Tam, Tứ thiền mà chỉ tu thiền Quán rồi đắc A-la-hán.

2) Bậc câu phần giải thoát là hạng A-la-hán chứng đắc cả hai phần giải thoát là tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Tức là vị này đắc các tầng Thiền (Tứ thiền hoặc Bát thiền) rồi đắc Thánh A-la-hán. Các vị đắc thiền rồi đắc Thánh thì vị ấy có thần thông chứ không phải vị thánh A-la-hán nào cũng có thần thông.

3) Bậc tam minh là vị Thánh A-la-hán có Tam minh: Túc mạng minh (trí tuệ nhớ biết được những kiếp quá khứ của chúng sanh); Thiên nhãn minh (có thể nhìn xa cả ngàn vũ trụ); Lậu tận minh (trí tuệ biết rõ sự diệt trừ phiền não).

4) Bậc lục thông: vị Thánh A-la-hán có đầy đủ lục thông (thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm

thông, thần tức thông, tức mạng thông và lậu tận thông). Nếu vị Thánh không tu thiền Định thì mặc định vị ấy có một thông – lậu tận thông.

5) Bậc đặc tuệ phân tích: là vị Thánh A-la-hán có Tứ tuệ phân tích: Nghĩa vô ngại giải, Pháp vô ngại giải, Từ vô ngại giải, Biện vô ngại giải. Hay nói ngắn gọn là: Nghĩa – Pháp – Từ - Biện. Tức là mọi nghĩa lý, mọi giáo pháp Ngài đều thông suốt hết; những ngôn từ không bị vướng kẹt; khả năng ứng khẩu rất là tuyệt vời. Vị Thánh nào có Tứ tuệ phân tích thì có ảnh hưởng trong việc độ sanh, chứ không phải đặc A-la-hán rồi ai cũng độ sanh được nhiều, có những vị A-la-hán không giỏi về biện tài, có vị khi đã đặc A-la-hán vẫn tiếp tục học để làm phương tiện độ sanh.

4.3. Bảy hạng Thánh nhân

“Lại nữa, bạch Thế Tôn, điểm này thật là vô thượng: Thế Tôn thuyết pháp về vấn đề phân loại các loại Người. Bạch Thế Tôn, có bảy loại Người như thế này: Câu giải thoát, Tuệ giải thoát, Thân chứng, Kiến chí, Tín thắng giải, Tùy pháp hành, Tùy tín hành.

Bạch Thế Tôn, như vậy là tối thượng về vấn đề phân loại loài Người”.

(Trích Kinh Tự Hoan Hy - Trường Bộ Kinh)

1/ Bậc câu phần giải thoát: là bậc A-la-hán đắc luôn cả hai phần, tâm giải thoát (đắc Thiền) và tuệ giải thoát (đắc Thánh).

2/ Bậc tuệ giải thoát: là bậc A-la-hán mà chỉ đắc Thánh A-la-hán chứ không đắc các tầng thiền.

3/ Bậc thân chứng: là bậc Thánh Hữu học (Sơ quả, Nhị quả, Tam quả) có Định quyền mạnh, chứng được thiền và đoạn trừ được một số lậu hoặc. Trong Ngũ quyền: Tín – Tấn – Niệm – Định – Tuệ thì có Định quyền mạnh.

4/ Bậc kiến đắc: là bậc Thánh Hữu học không chứng thiền, dứt trừ được một số lậu hoặc, có Tuệ quyền mạnh.

5/ Bậc tín giải: là bậc Thánh hữu học không chứng thiền, dứt trừ được một số lậu hoặc, có Tín quyền mạnh.

6/ Bậc tùy pháp hành: là bậc Dự lưu đạo với Tuệ làm trưởng, khi đắc Dự lưu quả sẽ là bậc kiến đắc.

7/ Bậc tùy tín hành: là bậc Dự lưu đạo với Tín làm trưởng, khi đắc Dự lưu quả sẽ là bậc tín giải.

Thầy tổng quan lại 5 loạt bài vừa rồi:

- Tổng quan thiền Chi, thiền Quán: thấy được con đường tu thiền Chi (thiền Định) là cột tâm vào 1 trong

40 đề mục để đoạn 5 Triền cái đắc được Sơ thiền đến Tứ thiền hoặc Bát thiền. Thiền Chỉ có trước thời Đức Phật hay chúng ta nói là thiện cấp cao: sanh lên cõi Sắc giới hoặc Vô Sắc giới.

- Thiền Tứ Niệm Xứ hay gọi là thiền Quán, thiền Tuệ, thiền Vipassanā là loại thiền chỉ có khi Đức Phật Chánh Đẳng Giác thành đạo. Pháp hành thiền này là quan sát, ghi nhận trên 4 đối tượng đó là Thân – Thọ – Tâm – Pháp với tâm niệm và tâm tuệ (Chánh niệm và tỉnh giác) từ đó thấy được ba tướng chung là vô thường, khổ và vô ngã, tùy duyên mà đoạn phiền não. Những phiền não đó chính là kiết sử.

- Thiền Chỉ tu đắc thiền là đoạn 5 triền cái, tu thiền Quán thì đoạn 10 kiết sử.

- Sơ quả đoạn 3 hạ phần kiết sử: thân kiến, giới cấm thủ, nghi.

- Nhị quả đoạn thân kiến, giới cấm thủ, nghi đồng thời muội lược tham dục và sân.

- Tam quả đoạn hẳn 5 hạ phần kiết sử: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân.

- Tứ quả thì đoạn 5 hạ phần kiết: thân kiến, giới cấm thủ, nghi, tham dục và sân thêm 5 thượng phần kiết sử là tham sắc, tham vô sắc, phóng dật, ngã mạn và vô minh.

- Con đường tu tập để đắc Thánh, đoạn kiết sử đó là Bát Chánh Đạo, Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ, Giới Định Tuệ, 37 Phẩm trợ đạo.

Nếu muốn đọc về Thiền Quán thì đại chúng đọc loạt bài đi chung là Tứ Niệm Xứ, Tổng Quan Thiền Chỉ - Thiền Quán, Bát Chánh Đạo, Mười Kiết Sử, Tứ Thánh Quả. Về Thiền Chỉ thì đọc Tổng Quan Thiền Chỉ - Thiền Quán, bài 5 Triền Cái, bài Tứ Thiền. Đó là có loạt bài đi chung, quý vị đọc thì đọc những loạt bài đi chung như vậy, tự nhiên đang đọc 5 Triền cái rồi nhảy sang đọc Tứ Thánh Quả là bị chọi liền. Chúng ta ráng xem lại bài kỹ, học được bao nhiêu thì học, nhớ được bao nhiêu thì nhớ. Vì đây là những công thức quan trọng của con đường tu tập.

V. PHÂN TÍCH BỔ SUNG BẠC THÁNH SƠ QUẢ

Hôm nay chúng ta sẽ học bài "Phân tích Sơ quả". Ở buổi học trước mình đã học tổng quan các bài Kinh về Tứ quả, buổi thứ hai học về Mười Kiết sử và hôm nay chúng ta học về sự phân tích từng phần Quả vị của các vị Thánh.

Phân tích Sơ quả Tu-đà-hoàn

Gọi là Sơ quả vì bắt đầu bước vào quả Thánh nên gọi là Sơ quả, còn gọi là bậc Thánh Dự lưu hay Nhập lưu. Lưu là dòng, tức là bắt đầu bước vào dòng Thánh. Ngày nào chúng ta còn là phàm phu thì không được gọi

là Nhập lưu, ngay cả khi mình đã đắc Tứ thiền, Bát thiền, đắc tất cả các bậc thiền định. Dù ở bất cứ vị trí nào trong Tam giới mà chưa bước vào dòng Thánh thì không được gọi là Nhập lưu hay Dự lưu.

Tu-đà-hoàn còn gọi là Thất lai, “thất” là bảy. Quý Phật tử nên nhớ Thất lai là nhiều nhất chứ không phải là nhất thiết. Vị đã chứng Sơ quả thì nhiều nhất là bảy kiếp quay lại cõi Dục, chứ không phải bắt buộc là quay lại đúng bảy kiếp. Có khi vị này lúc 8 giờ chứng Sơ quả, 8 giờ 5 phút thì chứng luôn Tứ quả. Có thể một hay hai phút sau, có vị đi thẳng luôn vào Tam quả hay chứng luôn quả vị A-la-hán. Có nghĩa là không phải nhất thiết vị chứng Sơ quả quay lại cõi Dục bảy đời nữa thì mới chứng được Tứ quả, mà đây gọi là nhiều nhất bảy kiếp quay lại cõi dục.

Trong Trường Bộ Kinh, Kinh Mahāli (có đoạn): *“Này Mahāli, ở đây Tỳ-kheo đoạn dứt ba kiết sử, thành bậc Dự lưu, không đọa ác thú, chắc chắn đạt quả Bô-đề. Này Mahāli, pháp này cao thượng và thù thắng hơn, vì muốn chứng được pháp này, các Tỳ kheo sống Phạm hạnh dưới sự chỉ dạy của Ta”*. Ở đây có mấy phần quý Phật tử phải để ý.

1. Phải đoạn ba kiết sử

Cái này mình đã học rồi và phải học thuộc lòng "như cháo". Mình tu theo Phật thì con đường, ước mơ lớn nhất là làm Thánh, mà mình không biết muốn làm Thánh phải bỏ cái gì, được cái gì. Phải bỏ 3 Hạ phần

kiết sử đầu: thân kiến, giới cấm thủ, nghi thì mới được Sơ quả, đoạn thêm hai kiết sử: tham dục và sân thì mới được Nhị quả. Ít nhất trên trí văn, tức văn tuệ, trí tuệ có được từ sự nghe - học - đọc, mình phải biết bản đồ đó. Muốn đắc Sơ quả phải đoạn ba hạ phần kiết sử, vào bậc Dự lưu, không đọa ác thú.

"Không đọa ác thú " là sao thừa quý Phật tử? Nghĩa là chắc chắn từ khi chứng Sơ quả thì người này không còn đọa xuống địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Lúc này mới dùng từ chắc chắn. Còn ngày nào mình chứng Tứ thiên, Bát thiên, vua trời Đế Thích hay Phạm thiên gì đi nữa, mà chưa chứng Sơ quả thì hên xui. Có thể sau đời đó là rớt, trừ ba trường hợp, nếu vị này chưa chứng Thánh, sau đời đó mới không bị đọa. Tức là sau một đời thôi là chắc chắn không đọa.

1. Vị đó sanh ở Phạm thiên: tức là vị nào đã đắc bốn tầng thiên Sắc giới hoặc bốn tầng thiên Vô sắc giới thì kiếp sau của vị đó không xuống địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Nhưng chỉ được một kiếp này thôi. Còn sau đó có bị đọa không thì còn tùy.

2. Vị đó sanh ở cõi Bắc Câu Lâu Châu: mình thì đang ở Nam Thiện Bộ Châu, ngoài ra còn có Đông Thắng Thần Châu và Tây Ngưu Hóa Châu. Khi mãn kiếp ở cõi Bắc Câu Lâu Châu này thì cũng không đọa vào địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Có một kiếp độn rồi sau đó mới tính tiếp.

3. Sinh lên làm vua Trời Đế Thích

Mình gọi là kiếp độn. Ngoài ba trường hợp trên thì không nói trước được chuyện gì. Tuy nhiên khi đã bước vào dòng Thánh rồi, khi chứng được Sơ quả, thì quý vị nhớ là chắc chắn cửa địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh mới đóng lại. Đọc tới đây quý Phật tử thấy sợ chưa? Không nói được trước chuyện gì đâu nếu chưa đắc được Sơ quả. Nhắm mắt rồi thì đi đâu? Dạ đi đâu còn lâu mới biết!

Có những trường hợp này mà mình biết chắn chắn sau khi mất kiếp sau đi đâu như sau:

1. Ai phạm một trong năm tội trọng nghiệp (nghiệp bất thiện): giết cha, giết mẹ, giết bậc Thánh, làm thân Phật chảy máu và phá hòa hợp Tăng thì chắc chắn sau khi mất kiếp kế tiếp phải vào địa ngục.

2. Trước khi mất mà tâm của người đó ở trong Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên hay là Tứ không thiên thì cũng chắc chắn là vị đó đi lên cõi trời tương ứng và không堕 địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh vì tâm của họ đang nằm trong Sơ thiên. Tù vào tâm cận tử mà họ sanh vào cảnh trời Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên hay Tứ thiên hoặc Tứ không thiên và chắc chắn không xuống địa ngục ngạ quỷ, súc sanh. Khi hết phước hoặc rời khỏi các tầng thiên thì lại quanh quẩn tiếp.

3. Bậc Sơ quả cũng không xuống địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và chắc chắn đạt quả vị A-la-hán. Nói

cho vui đắc Sơ quả rồi mà chùn mền ngủ cũng đắc A-la-hán. Đó là cách nói theo đời thường. Nhưng vị Sơ quả rồi không bao giờ như vậy, tức là các vị đó đã tinh tấn rồi thì sẽ tiếp tục tinh tấn đến khi đắc quả vị A-la-hán. Một vị đã đắc Sơ quả rồi thì chắc chắn sẽ đắc quả A-la-hán. Hôm nay mình học vậy hạnh phúc chưa, bắt đầu mình thấy Sơ quả quan trọng chưa? Đắc Sơ quả rồi thì gần như là xong việc rồi đó.

2. Sơ Quả Tu-Đà-Hoàn đoạn ba hạ phần kiết sử

Trong ba kiết sử này thì **thân kiến**, tức là sự chấp sai lầm về thân ngũ uẩn với bản ngã ta và của ta. Người nào còn chấp sai lầm về ta và của ta, thấy sai lầm, tà kiến ở thân mình, còn thấy mình và của mình. Đó là mình nói ngắn gọn chứ thân kiến là cả một rừng vô minh, một rừng mù mịt ở trong đó thừa quý vị. Thầy hay nói thân kiến là trùn của trùn, đỉnh của đỉnh đó, là trùn cuối. Tuy là lần đầu tiên vào Sơ quả gặp anh này, nhưng anh này là trùn đó. Khi mà đoạn anh này rồi thì coi như việc của mình gần như xong.

Hoài nghi ở đây là hoài nghi Phật, Pháp, Tăng và Giới. Không tin có quá khứ vị lai, nguyên lý tương sinh. Quý Phật tử nhớ bốn cái chính: hoài nghi ở đây là Phật, Pháp, Tăng hoặc là hoài nghi về Giới. Nếu trong thời kỳ không có Phật, Pháp, Tăng thì họ không còn biết gì nữa về Phật, Pháp, Tăng đâu mà còn hoài nghi nên ở đây phải hiểu là người ta hoài nghi về thiện, không biết thiện có cho quả lành không; ác có cho quả

khổ không; có nhân có quả không. Hoài nghi về thầy bạn, về đường lối tu. Đại ý là hoài nghi những mầu chót sanh tử, tà kiến, không tin có thiện ác, tội phước, nhân quả, luân hồi. Đó là hoài nghi trong thời kỳ không có Phật. Còn thời có Phật thì có Phật, Pháp, Tăng nên mới có hoài nghi về Phật, Pháp, Tăng.

Giới cấm thủ tức là chấp vào những giới sai lầm và những gì đi ngược lại với tinh thần Bát Chánh Đạo. Cái này mình học rồi nên nói lướt qua.

3. Quan trọng nhất là chứng Sơ Quả

VỊ SƠ QUẢ ĐÃ ĐOẠN TẬN PHIỀN NẢO NHIỀU NHƯ NÚI, CHỈ CÒN DƯ SÓT LẠI PHIỀN NẢO ÍT NHƯ 7 HẠT SẠN.

“Cái này là nhiều hơn, bạch Thế Tôn, tức là núi chúa Sineru đi đến đoạn tận, đi đến tiêu mòn. Và ít hơn là các viên sạn lớn bằng bảy hạt đậu được còn lại, không thể đem ước tính, không thể đem so sánh và không thể bằng một phần nhỏ, nếu so sánh các viên sạn lớn, bằng bảy hạt đậu còn lại với núi chúa Sineru đã đi đến đoạn tận, đã đi đến tiêu mòn.

. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử thành tựu chánh kiến, với người đã chứng ngộ, cái này là nhiều hơn, tức là sự khổ đã được đoạn tận, được tiêu mòn này; và rất ít là khổ còn tồn tại, không có thể ước tính, không có thể so sánh, không có thể thành một phần nhỏ, nếu so sánh với khổ trước đã được đoạn tận,

đã được tiêu mòn, tức là trong thời gian tới đa là bảy lần đối với người đã rõ biết: "Đây là Khổ"... đã rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt"

(KINH TƯƠNG ỨNG - CHƯƠNG XII: TƯƠNG ỨNG SỰ THẬT)

Những phiền não mà vị Sơ Quả đã đoạn nhiều như núi, phiền não còn sót lại chỉ còn ít như bảy hạt sạn mà thôi, điều này đã được Phật nói qua Kinh Tương Ứng, bài Kinh Tương Ứng Sự Thật. Coi như chứng Sơ Quả gần như việc cần làm đã gần như xong, chỉ còn sót lại một chút nữa thôi cần phải làm (bảy hạt sạn phiền não còn lại).

Tại sao chứng Sơ quả là quan trọng nhất? Bây giờ Thầy sẽ chứng minh cho quý Phật tử tại sao Sơ quả là quan trọng nhất.

Quý vị cứ hình dung một cái cây. Mình chứng được Sơ quả, đoạn được ba kiết sử thân kiến, giới cấm thủ và nghi thì cũng giống như mình đã đoạn cái gốc rồi, mình đã cắt cái gốc cây đi rồi. Khi mình cắt gốc cây rồi thì từ từ cành cây sẽ chết. Cái gốc cây đây chính là gì? Chính là ba cái phiền não thân kiến, giới cấm thủ và nghi. Cho nên chứng Sơ quả là mình đã cắt gốc cây. Khi cắt gốc rồi thì cây sẽ chết.

Sẽ có một câu hỏi đặt ra, Thầy gợi ý cho quý vị để quý vị tư duy nha: Tại sao lại có những vị đắc Sơ quả, có những vị chứng luôn Nhị quả rồi, có những vị

chúng Tam quả và có những vị chứng Tứ quả? Tại sao vị này chứng Sơ quả rồi, mấy đời sau hoặc 7 đời sau mới chứng Tứ quả, và có những vị vừa chứng Sơ quả vài ngày sau, hoặc tháng sau hoặc năm sau lại chứng ngay Nhị quả, Tam quả và Tứ quả. Tại sao lại khác nhau như vậy? Tại sao vị này chứng Sơ quả rồi không chứng luôn Tứ quả luôn? Đó là do **Ba-la-mật** còn thiếu một chút, gọi là chưa đủ duyên, còn thêm một chút nữa mới đủ, một chút ở đây dài nhất là 7 đời quay lại cõi Dục. Rất tiếc đây không phải là lớp học mình gặp nhau trực tiếp, nếu gặp nhau trực tiếp thì Thầy đã đưa mic cho quý Phật tử trả lời.

Nhớ giùm mấy ví dụ này. Thầy đọc từ lum mới tìm được và chất lọc ra được những ví dụ này. Thứ nhất hình dung một cây lớn bị mình đoạn gốc cây, nhỏ gốc cây thì đồng nghĩa là sau một thời gian ngắn cây sẽ chết. Mà ở đây mình hiểu là còn nhiều nhất bảy đời nữa là dứt hẳn hết các phiền não, gốc cây đã cắt rồi, đã chết rồi. Tức là các phiền não thân kiến, giới cấm thủ và nghi, mà trùm nhất là thân kiến. Những cành lá là những phiền não còn sót lại. Những phiền não còn đó mình biết còn có tham, còn có sân, còn tham sắc, tham vô sắc. Mình biết nó cũng quan trọng đó nhưng mình cũng biết là mình đã đoạn cái gốc rồi.

Ví dụ thứ hai là như nước đã vào dòng, chắc chắn sẽ chảy vào dòng. Quý Phật tử lấy một hình ảnh: một lu nước bỏ dưới máng xối. Nếu mình đổ nước vô máng

xối thì nước sẽ chảy vào trong lu. Thì cũng vậy, người chứng Sơ quả rồi giống như là hình ảnh nước đổ vào máng xối vậy, nước sẽ chảy xuôi về cái lu đó. Đã chứng quả Thánh Nhập lưu, là nhập vào dòng Thánh rồi thì nước này nó sẽ chảy vào dòng, tức là mình sẽ chảy về quả vị A-la-hán. Vào Sơ quả rồi thì chắc chắn sẽ vào quả vị A-la-hán. Không có cái chuyện thối lui, quý vị nhớ nha. Đắc thiền thì còn có chuyện thối lui, chứ đắc Thánh thì chỉ có đi lên không có đi lui.

Ví dụ thứ ba đó là như bánh xe luân hồi đã dừng, chỉ còn cái trón bảy mét. Học tới đây mà quý vị nào tưởng tượng được thì dễ tiếp thu bài. Ví dụ có một cuộc đua 100 km, mình chạy đã được 99.993 km, chỉ còn 7m nữa thôi là tới đích thì mình thắng bánh xe lại. Vậy mình dung như vậy: bánh xe chạy là như mình đang chạy luân hồi trong các cõi, và mình đã thắng lại cái bánh xe luân hồi. Tức là dòng sanh tử luân hồi mình đã thắng lại, nhưng tại sao còn 7m. Là vì mình còn cái trón đó quý vị, thắng rồi nhưng nó còn tròn lên thêm một chút nữa. Giống như mình chạy xe thắng rồi mà nó còn trón lên thêm chút nữa. Ở đây đắc Sơ quả gần như chấm dứt luân hồi rồi mà nó còn cái trón nên phải đi thêm chút xíu nữa, mà cái trón đó dài 7m. Và 7m ở đây mình hiểu là nhiều nhất còn 7 lần sanh lại vào cõi dục. Hình ảnh này rất là đẹp: bánh xe luân hồi, dòng luân hồi đã dứt, chỉ còn cái trón chút xíu nữa thôi. Và cái trón đó mình lấy ra là 7m để dễ hiểu. Tức là nhiều nhất 7 lần quay lại cõi dục. Nhớ giùm Thầy cái chi tiết này.

Trong phần này Thầy có dẫn chứng một hình ảnh của Ngài Xá-Lợi-Phất và Ngài Mục-Kiền-Liên. Quý vị nhớ giùm là mỗi vị Phật Chánh Đẳng Giác sẽ có hai vị mà mình gọi là cánh tay phải và cánh tay trái. Đây là thường Pháp. Tất cả các chư Phật đều có hai vị gọi là Nhị vị Thượng Thủ Thanh văn.

Quý vị muốn nắm các chi tiết con đường tu thành Phật của tất cả chư Phật, của Đức Phật Thích Ca, quá trình và thời gian của Phật Chánh Đẳng Giác, Phật Độc Giác, Thánh A-la-hán, Nhị vị Thượng thủ Thanh Văn, A-la-hán Đệ Nhất, A-la-hán biệt hạnh và A-la-hán không có biệt hạnh nào, quý vị nên nghe lại bài giảng Phật Đạo, Phật Tướng phần I và II. Trong đó Thầy đã trình bày tại sao lại có các vị phân biệt như vậy và khác nhau ở chỗ nào, thời gian tu như vậy là bao lâu.

Trong Kinh có nói Ngài Xá-Lợi-Phất chuyên môn đưa người phàm sang Thánh, tức là Ngài nhìn căn cơ của chúng sanh Ngài biết duyên người này có thể đắc Sơ quả, Ngài thuần thực, nhuần nhuyễn trong việc đưa một người từ phàm qua Sơ quả. Còn Ngài Mục-Kiền-Liên thuần thực trong việc đưa một người từ Sơ quả lên Tứ quả. Hai Ngài thật là đặc biệt.

Trong bài Kinh khác Đức Phật có giới thiệu hình ảnh mà chúng ta hướng về. Ở ngoài đời mình gọi là thần tượng. Quý Phật tử muốn thần tượng thì Đức Phật nói như thế này:

- Đối với Tăng thì hình ảnh mà mình nhìn về để học hỏi là Ngài Xá Lợi Phất và Ngài Mục Kiền Liên.

- Đối với Ni thì hai vị mà mình hướng về là Ni Sư Khemā, bậc trí tuệ Đệ Nhất và Ni Sư Liên Hoa Sắc (*Uppalavannā*) Thân thông Đệ Nhất.

- Với nam cư sĩ thì là ông Citta Macchikasandika. Đức Phật tán thán ông là Đệ nhất thuyết Pháp và ông Hatthaka là Tứ nhiếp pháp Đệ Nhất. Đó là hai người nam cư sĩ nên hướng về.

• Với nữ cư sĩ là Velukantakiyā, hay còn đọc là mẹ của Thầy Nan-Đà (*Nanda*). Bà này là con của vợ chồng ông Punna, là hai người làm ruộng cúng dường cho Ngài Xá-Lợi-Phất vừa xả Diệt thọ tướng định, và sau đó được quả đất biến thành vàng. Nếu quý vị yêu cầu thì cuối bài Thầy sẽ kể cho quý vị nghe thời Đức Phật có năm trường hợp làm các công đức xong sẽ trở quả một cách đặc biệt liền trong đời. Một trong những trường hợp đó là mẹ của Nan-Đà. Cha mẹ cô làm ruộng cúng dường với tâm thanh tịnh và tôn kính cho Ngài Xá Lợi Phất, đặc biệt là Ngài vừa mới xả Diệt thọ tướng định. Ông đang đào đất thì đất biến thành vàng.

Nếu mình không học Phật pháp thì mình sẽ nói là “*thần kinh có vấn đề*”, nhưng bây giờ mình học Phật pháp rồi thì chuyện này là chuyện bình thường, không có gì quan trọng. Cái người mà có thân thông thì tay cầm chai dầu mà họ muốn có vàng ra vàng, có kim cương ra kim cương. Cái này rất là bình thường có thần

thông là làm được. Chẳng qua cái tướng của mình chưa làm được thôi. Các vị thiền sư khi nhập định, quán nước thì ra nước. Ví dụ quán trong phòng này là nước thì trong phòng đó sẽ ra nước. Cho nên khi các Ngài vào định, các Ngài có thần thông thì sẽ ra được như vậy. Mình tập trung vô mà không được như ý mình là vì tâm mình còn loạn lăm thừa quý vị. Nhưng đối với các vị đã đắc Tứ thiền, khi các Ngài hướng về thần thông thì các Ngài muốn đi thì đi, muốn biến ra màu gì thì tùy đề mục của vị đó. Có thể độn thổ, tàng hình, biến ra nhiều thân cũng được.

Thần thông có rất nhiều loại. Có những thần thông do tu định mà có. Có những thần thông do nghiệp mà có. Ví dụ như một số loài rồng không tu luyện nhưng cũng có thần thông. Hoặc sanh Thiên do có phước nên cũng có thần thông. Và một số thần thông do tu đắc các tầng thiền định mà có.

Trường hợp ông Punna cúng với tâm thành kính như vậy nên đất biến thành vàng là chuyện bình thường. Còn nhiều chuyện sau này quý Phật tử nghe thì giống như người xưa người ta nói là “thiếu kiến đa quái”; thiếu kiến tức là biết ít, đa quái là cái gì cũng lạ. Biết ít thấy cái gì cũng lạ hết. Nhưng khi mình học rồi thì nhiều chuyện mình sẽ thấy nó rất là bình thường. Nhất là với các vị mà có thần thông. Dĩ nhiên là cái gì nó cũng nằm trong chừng mực nào đó. Nhưng có nhiều cái vượt qua ngoài khoa học không thể giải thích được

đầu. Mình học Phật pháp mình rất cảm ơn những gì khoa học chứng minh, nhưng không phải cái gì khoa học chứng minh rồi mình mới tin. Làm sao khoa học chứng minh được sự vĩ đại của các bậc Thánh? Hiểu gì về tâm của các bậc Thánh mà chứng minh đây?

Trong bài Kinh khác Đức Phật nói có 4 trường hợp mình không thể đem cái đầu của mình suy tư được. Mà muốn suy tư cho ra vấn đề thì mình bị điên, bị loạn.

1. Phật giới: cảnh giới của chư Phật. Đến Phật Độc giác và các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên còn không biết huống chi là mình.

2. Thiên giới: mình đang sống với tâm của người tham dục, chưa đắc thiên thì làm sao mình biết được cảnh giới của người đắc thiên được? Giống như mình hay nghe nói uống nước nóng lạnh tự biết.

3. Quả dị thực của nghiệp: tức là khi nghiệp trở mình cũng không biết được vì không có thần thông. Quý vị nhớ trường hợp của Ngài Cūḷapanthaka (Châu Lợi Bàn Đắc) không? Ngài học mấy tháng trời, học hoài mấy câu kệ mà không thuộc. Mình không biết, mình đem tâm phàm ra mà nói: Trời ơi, người gì mà học hoài cái bài kệ mà không thuộc. Mình đâu biết là kiếp trước Ngài là Tam Tạng Pháp sư, người thuộc lâu Tam tạng kinh điển. Chẳng qua trong lúc Ngài thuộc như vậy Ngài có khởi lên một niệm xem thường một vị học chậm quá, học gì mà học chậm quá. Cho nên cái

ngiệp nó trở ngay lúc Ngài mới vừa đi tu, học hoài không thuộc. Sau khi Ngài trả xong nghiệp đó, đắc Thánh, trở thành một vị A-la-hán và Ngài là người đặc biệt đệ nhất “Dùng ý hoá thân” và đệ nhất “Nhập thiền sắc giới thuần thực”.

4. Thế giới: với tâm phàm của mình không thể nào biết có bao nhiêu thế giới và nó như thế nào...

Những cái này biết trong chừng mực nào thôi, nếu muốn biết đến nơi đến chốn thì sẽ bị điên. Đó là Phật dạy bốn điều không thể suy lường với phàm phu.

Thần tượng của nữ cư sĩ một là Uttarānanda (Đệ nhất Tứ thiền), hai là Cô Khujjuttarā (đệ nhất đa văn trong hàng cư sĩ). Thầy hay kể cô này lắm. Đó là cô gái lưng gù, thân phận là một tỳ nữ, hầu cho hoàng hậu nhưng nghe pháp đắc đạo. Trước khi đắc đạo cô hay đi mua hoa cho hoàng hậu, cô có tánh tham mua rồi giấu. Hôm đó nghe pháp đắc đạo xong, về không ăn trộm nữa nên mua đủ số tiền thì có hoa nhiều. Hoàng hậu mới hỏi: Bình thường em mua hoa được ít, sao hôm nay em mua hoa nhiều vậy? Thì cô mới nói là: “Em của ngày hôm nay khác em của ngày hôm qua”. Hoàng hậu mới hỏi: Em khác ra sao? Thì cô ta mới kể là đi nghe Phật thuyết pháp khác như vậy đó. Hoàng hậu mới nói: Vậy em thuyết pháp cho Hoàng hậu nghe lại được không? Cô mới nói Hoàng hậu là sếp của em, ăn trên ngồi trước, nói gì em cũng nghe. Kêu chết em cũng chết, nhưng riêng vụ thuyết pháp thì phải thỉnh em mới

thuyết. Và lúc em thuyết Hoàng hậu phải ngồi thấp hơn em. Pháp là có thỉnh mới thuyết, mình là đệ tử Phật trong lòng mình tôn trọng Pháp là số một. Phật không còn chỉ còn Pháp, mà chính Đức Phật cũng tôn trọng Pháp. Vì vậy Phạm thiên Sammapati phải thỉnh Phật thì Phật mới thuyết, mà phải cỡ Phạm thiên thỉnh Phật mới thuyết.

Đó là hai người nữ cư sĩ mà Phật khuyến khích hướng về hình ảnh làm ấn tượng. Quý vị ráng nhớ hai tên cô này.

4. Chứng Sơ Quả thì chuyện gì xảy ra?

4.1. Niềm tin bất động không còn thoái chuyển, không còn lung lay.

Nếu Thầy hỏi quý vị có tin Phật không? Dĩ nhiên quý vị nói là tin Phật. Thầy hỏi tiếp: Quý vị tin Phật có tha thiết không? Dĩ nhiên quý vị sẽ nói nếu con không tin, con đi theo Phật làm gì. Thầy hỏi thêm một câu: Quý vị có tin Phật bất động, không bao giờ thoái chuyển không? Ai mà đưa tay là Thầy tới Thầy lạy liền cho Thầy có phước. Hôm nay học cái này mình mới hiểu. Chỉ khi nào mình chứng được Sơ quả thì niềm tin của mình với Phật, với Tam Bảo mới là bất động, không bao giờ thoái chuyển dù bất cứ hoàn cảnh nào. Ví dụ: mình nói con tin Phật tha thiết lắm nhưng lỡ có ai đó cho mình uống chất kích thích gì đó làm loạn não của mình đi. Mình ăn nói những câu gọi là không còn tốt đẹp nữa, và những lúc đó nói những câu bất kính đối

với Tam Bảo. Nhưng đối với vị đã chứng Sơ quả thì dù có uống chất kích thích, có làm loạn não đi nữa thì vị đó cũng không bao giờ nói những gì ngược lại với Tam bảo, hay bất kính đối với Tam Bảo. Có nghĩa là thử cỡ nào thì thử nhưng vị đó không bao giờ thay đổi hết. Phần sau bài học này Thầy sẽ nói thêm về niềm tin Tam Bảo. Thêm một ví dụ nữa nhớ may mình bị tai nạn, đầu nát, lúc đó mình còn tin Phật nổi không? Đầu mình vỡ có vấn đề gì thì còn tin Phật nổi không? Nhưng với vị Sơ quả thì tuyệt đối không có chuyện đó. Thêm một chi tiết nữa. Bây giờ con rất là tin nhưng mình chết rồi, kiếp sau mình tin không? Có gì bảo đảm không? Cứ cho mười kiếp kế tiếp là mình tin Phật. Nhưng có gì bảo đảm kiếp thứ mười một mình tin Phật không? Lỡ kiếp sau, hay kiếp nào đó mình sanh vào nơi không có Phật pháp thì biết gì đâu mà tin nữa. Hoặc giả dụ mình sanh vào một nước nào đó mà toàn nước tin một giáo pháp khác, mình nhắm mình còn tin Phật nổi không?

Cho nên chỉ khi nào chứng Sơ quả thì niềm tin mới bất động, kiên cố và không bao giờ thoái lui. Nói đến đây thì thấy mình có học rồi mới thấy sợ. Mình biết là chuyện đời không có biết trước được ngày mai nếu mình chưa chứng Sơ quả. Vì vậy Sơ quả quan trọng như vậy đó.

4.2. Người chứng Sơ Quả không có phạm giới.

Trước khi chứng Sơ quả có thể vị này không giữ giới nào hết. Nhưng từ khi vị này chứng Sơ quả rồi, giữ

một giới, năm giới, tám giới, mười giới hay mấy trăm giới, không biết bao nhiêu giới nhưng từ khi chúng So quả rồi thì chắc chắn là sẽ không phạm. Quý vị nhớ vậy đó. Ở đây mình cũng nên hiểu là cũng không giữ những giới điều đi ngược với Bát Chánh Đạo. Thầy giới thiệu quý vị một bài Kinh là Kinh Hạnh Con Chó, trong Trung bộ Kinh, kể là có hai người bạn tu hạnh con chó với con bò, tức là giữ những giới sai lầm. Sau khi tới với Phật thì Phật mới nói tu như vậy thì một là ông sanh làm chó, hai là xuống ba cõi giới xấu. Ông tu hạnh con chó buồn, khóc quá trời. Vì ông ta muốn tu, không phải vì ông ta có tâm xấu gì đâu. Nhưng vì ông có tà kiến cứ nghĩ là mình hành hạnh con chó, ăn như chó, đi như chó, cái gì cũng như chó, sữa cũng như chó. Ông cứ nghĩ như vậy để sau kiếp đó ông ta sanh lên chư Thiên. Khi nghe Phật nói vậy ông ta buồn khóc và giọt nước mắt hối hận. Ông bà ta nói là:

*“Cầm vàng mà lội qua sông,
Rơi vàng không tiếc, tiếc công cầm vàng”*

Rót vàng không tiếc nhưng uổng cái thời gian cầm vàng. Ông ta tiếc cái thời gian tu sai nên buồn khóc. Còn hỏi nhỏ mình học trong trường hay nghe câu:

*“Anh trông nước giếng sâu,
Anh nổi sợt gầu dài
Ai ngờ nước giếng cạn,
Anh tiếc hoài sợt dây”*

Đối với vị Sơ quả rồi không giữ thì thôi. Đã giữ thì không bao giờ phạm. Ví dụ có một con kiến để bên cạnh vị đó, có một người nói: Anh ơi anh giết con kiến đi tôi cho anh làm vua. Vị đã đắc Sơ quả thì sẽ nói: cho không cho thì tùy, còn nói giết thì không giết. Vị đó sẽ tuyệt đối không bao giờ phạm bất cứ một giới nào dù nhỏ nhất. Rất là đặc biệt, từ khi có Sơ quả thì mới như vậy.

4.3. Sơ quả chắc chắn không đọa vào ba cõi khổ.

Thầy đã có nói ở trên rồi, khi mà chứng Sơ quả thì cửa ba ác đạo mới đóng lại. Ngày nào chưa chứng Sơ quả thì chúng ta vẫn còn có cái vé đi về dưới đó, không nói trước được điều gì đâu. Người chứng Sơ quả rồi thì lúc này mới hết tà kiến. Tức là hồi nãy mình nói thân kiến đó. Thân kiến là chấp sai, mà chấp sai thuộc một dạng tà kiến.

- Người chứng Sơ quả mới hết tà kiến
- Người chứng Sơ quả mới không còn đọa địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.
- Người chứng Sơ quả mới không phạm giới
- Người chứng Sơ quả mới có niềm tin bất động về Tam bảo
- Người chứng Sơ quả thì chắc chắn không quá bảy kiếp nữa thì đắc A-la-hán.

Nghe tới đây quý vị thấy hạnh phúc của người chứng Sơ quả chưa? Sơ quả quan trọng chưa?

5. Có ba trường hợp chứng Sơ Quả.

Đó là 3 bậc Dự lưu (bậc Thánh Tu-đà-hoàn):

1/ Nhất chủng sanh: Là bậc Dự lưu mà đã sanh lại cõi dục giới một lần nữa, rồi sẽ đắc đến quả A-la-hán. Tức là sao quý Phật tử? Tức là sau khi vị này chứng Sơ quả rồi thì chỉ quay lại cõi dục này một lần thôi thì đắc. Hồi nãy mình nói số bảy là tối đa, thì trong đó có những vị quay lại cõi dục một lần và rồi vị đó sẽ đắc A-la-hán.

2/ Lục chủng sanh: Tức là những vị sẽ sanh lại lần thứ hai đến lần thứ sáu (2,3,4,5,6 lần mới đắc). Và có vị phải sanh bảy lần mới đắc. Dĩ nhiên lần thứ bảy này là vị chậm nhất.

Câu hỏi khi nãy: Tại sao có vị đắc luôn, có vị phải đợi một đời sau mới đắc? Mà cũng có vị 2 đến 6 đời và cũng có vị tới 7 đời mới đắc? Quý vị thấy câu trả lời chưa? Đây là câu trả lời: "Sở dĩ được phân ra như vậy vì căn cứ vào ngũ quyền của vị Dự lưu mạnh hay trung bình hoặc yếu." Nói đến đây để quý vị biết ngũ quyền là gì?

Ngũ quyền là Tin, Tấn, Niệm, Định, Tuệ đó quý vị, quan trọng lắm! Khi mà mình học sâu vào và nghe các Ngài giảng, thì trước khi đắc Thánh khó ở chỗ này: Tín mà mạnh cũng không được, Tấn mà mạnh cũng không được, Niệm, Định, Tuệ cũng như vậy, không

được. Có nghĩa là trong năm cái đó nó phải quân bình. Trường hợp Ngài Bahiya tới đánh lễ Đức Phật. Đi từ xa ông rất là thành kính, tôn kính Phật, đến để đánh lễ Phật: Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Đức Thế Tôn thuyết pháp cho con vì con không biết Đức Thế Tôn qua đời lúc nào hoặc con qua đời lúc nào. Xin Ngài thuyết pháp cho con để con được an lạc và được lợi ích lâu dài nơi giáo pháp của Ngài. Nhưng Đức Phật có thuyết không? Không. Sau đó ông mới xin lại lần thứ hai cũng y như vậy. Đức Phật cũng không thuyết. Xin lần thứ ba Đức Phật mới thuyết. Mình nhìn thì không biết tại sao lần thứ ba Đức Phật mới thuyết. Tại vì cái Tín trong ngũ quyền của ông, niềm tin của ông quá lớn, nó làm cho ngũ quyền không được quân bình và Đức Phật để cho quân bình lại rồi mới thuyết.

Mình gặp Phật là hạnh phúc như vậy đó. Phật biết 8 giờ thì không đắc nhưng 8 giờ 1 phút mới đắc. Nên 8 giờ 1 phút Phật mới nói. Còn mình không biết khi nào người ta đắc nên mình nói từ sáng đến tối, cuối cùng cũng không được gì hết. Tự vì mình không biết.

Ví dụ mình thuyết pháp cho một người, mình đâu có biết người đó cần cái Pháp nào đâu. Cho nên có những bài Pháp mình nói xong người đó thích lắm vì nó hợp với căn cơ người đó. Người đó đang có nỗi khổ niềm đau gì đó cho nên thích. Có những bài Pháp mình giảng xong mình thấy mình vui lắm, mình giảng được mình thấy hạnh phúc lắm. Cái người nghe họ lại không

thấm nhiều là tại vì sao? Vì họ không cần cái đó. Cho nên Thầy đi giảng hay hỏi thính chúng là mình nên giảng cái gì. Vì cũng tùy thính chúng. Có thính chúng có chiều sâu thì mình phải giảng khác, thính chúng bình dân mình giảng khác. Thính chúng mà đến với Phật Pháp chỉ nhìn Đức Phật là ông thần, thần linh, Thượng đế ban phước giáng họa thì mình phải giảng khác. Chứ mình mà tới chỗ người ta quanh năm suốt tháng vất vả ngoài đồng ngoài ruộng, mình giảng Tứ Diệu Đế, Tứ Quả Thánh tức là đi về luôn, không ai hiểu gì hết. Lúc đó mình giảng vậy là bỏ mất một cơ hội gieo duyên với người đó. Cho nên có trường hợp Đức Phật đi thuyết Pháp cho một người vì Đức Phật biết người này sẽ chứng Thánh. Nhưng có những trường hợp Đức Phật biết thuyết người ta cũng không có đắc nhưng Đức Phật vẫn thuyết là tại vì sao? Vì Phật biết họ sẽ có duyên lành nào đó để mà họ đắc Thánh tương lai. Ví dụ Chú Voi *Pāveyyaka* hầu Phật vào mùa hạ thứ mười trong rừng *Pārileyyaka* thuộc thành Kosambi cùng với chú khỉ. Đức Phật trợ duyên cho chú voi làm các Ba-la-mật để trở thành một vị Chánh Đẳng Giác tương lai. Với trí tuệ của Đức Phật thì Ngài biết. Cho nên ở đây nói ngũ quyền tức các Ba-la-mật, các công đức. Và theo Thầy được học thì thi đa phần chúng ta sẽ rớt ở chỗ này. Tức là sao quý vị? Tức là giờ phút mà chúng ta sắp đắc thì dễ bị kẹt vào ngũ quyền này. Nó đều là thiện pháp hết, nhưng mà chỉ cần một pháp thiện nào mà nó mạnh, ví dụ như có những buổi mình tôn kính lắm, mình tin tấn

dữ lắm, nhưng cũng có những buổi mình lười lắm. Trời nóng mình cũng lười, trời lạnh mình cũng lười. No quá cũng lười mà mệt quá cũng lười. Bữa nào học qua bài Năm Triền cCái thì mới thấy nó là một cái đồng bất thiện, khủng khiếp lắm. Trong đó có lười biếng, nó làm cho mình uể oải, thân tâm rất là mệt mỏi. Thì ở đây sở dĩ tại sao có vị đắc và không đắc như vậy thì nói bình dân là chưa đủ duyên. Nói cho sâu một chút thì còn thiếu một chút Ba-la-mật, mà một chút đó nằm trong giai đoạn từ một kiếp đến bảy kiếp là sẽ đủ Ba-la-mật. Nói cho rõ hơn chút nữa là vì lúc này ngũ quyền của người này có mạnh yếu khác nhau. Cho nên phải đợi đến bảy đời nữa.

6. Chứng Sơ Quả còn đoạn những hòn sỏi

(Kinh Tương Ưng, Tập 2, Chương 2, Tương Ưng Minh Kiến, bài Kinh Ví Dụ Núi)

Đây là bài Kinh mà Thầy nói với quý vị là khi tìm được Thầy mừng rơi nước mắt. Thầy giảng ý này nhiều lần nhưng giảng xong tìm bài Kinh tìm không ra. Cũng được nghe giảng luôn nhưng mà tìm cũng không ra. Vì khi nghe quý Ngài giảng, quý Ngài cũng nói là trong Kinh nhưng không tìm được.

Đại ý bài Kinh này là: Người chứng Sơ quả gần như là xong việc rồi, là quan trọng nhất. Đức Phật mới lấy ví dụ trong đây. Hôm nay nói được tới đây lòng Thầy cười mở lắm quý vị. Chỗ này Thầy ám ức mà nhiều lần nói mà không có bài Kinh chứng minh.

“Cái này là nhiều hơn, bạch Thế Tôn, tức là núi chúa Sineru đi đến đoạn tận, đi đến tiêu mòn. Và ít hơn là các viên sạn lớn bằng bảy hạt đậu được còn lại, không thể đem ước tính, không thể đem so sánh và không thể bằng một phần nhỏ, nếu so sánh các viên sạn lớn, bằng bảy hạt đậu còn lại với núi chúa Sineru đã đi đến đoạn tận, đã đi đến tiêu mòn.

. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử thành tựu chánh kiến, với người đã chứng ngộ, cái này là nhiều hơn, tức là sự khổ đã được đoạn tận, được tiêu mòn này; và rất ít là khổ còn tồn tại, không có thể ước tính, không có thể so sánh, không có thể thành một phần nhỏ, nếu so sánh với khổ trước đã được đoạn tận, đã được tiêu mòn, tức là trong thời gian tối đa là bảy lần đối với người đã rõ biết: "Đây là Khổ"... đã rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt"

*(TRÍCH KINH TƯƠNG ƯNG - CHƯƠNG XII:
TƯƠNG ƯNG SỰ THẬT)*

Đại ý là nguyên hòn núi chia ra làm nhiều hạt đậu hay hòn sỏi. Bây giờ Đức Phật lấy bảy hòn sỏi và nguyên ngọn núi đó thì hòn sỏi ở đâu nhiều hơn? Con nít cũng biết là hòn sỏi của núi nhiều hơn bảy hạt, đúng không quý vị?

Tức là cái việc vị này đã chứng Sơ quả rồi thì giống như là đã bỏ được một cái gánh nặng như là một hòn núi. Việc vị này chứng được Sơ quả đã đoạn tận

những phiền não nhiều như một ngọn núi, và chỉ còn sót lại bảy hạt sạn. Hình ảnh này tức là còn sót lại một chút phiền não, mà nhiều nhất là bảy đời thôi. Quý vị thấy chưa, tìm ra được đoạn này hạnh phúc là ở chỗ đó. Phiền não nguyên ngọn núi là đã trừ rồi, còn từ Sơ quả lên Tứ quả còn sót lại chỉ bảy hạt sạn thôi. Nếu người nào hỏi: A-la-hán quan trọng nhất mà? Đúng A-la-hán là quan trọng nhất, là cao nhất, là tột đỉnh, là cuối cùng, là xong việc. Nhưng khi đắc Sơ quả rồi thì gần như những phiền não gốc đã đoạn hết, chỉ còn sót lại một chút thôi. Sót bảy hạt sạn thôi. Cái này ai nói? Kinh nói! Hỏi Kinh nào thì giờ bài Kinh này ra. Chứ mấy cái này mình không thể nói theo ý của mình được. Nếu ai không học Kinh thì thường sẽ phản biện ở chỗ này. Có phản biện thì mình lấy Kinh ra chứng minh. Cho nên trong các bài giảng Thầy hay đưa các bài Kinh ra chứng minh. Chuyện phân tích sâu cạn, dở hay là do mình. Nhưng những cái quan trọng nhất của ý Kinh thì quý vị phải đưa Kinh ra dẫn chứng.

7. Dù cho có làm Vua thì cũng không thể so sánh được với quả vị Tu-Đà-Hoàn

*“Hơn thống lãnh cõi đất
Hơn được sanh cõi trời,
Hơn trụ trì vũ trụ,
Quả Dự lưu tối thắng.”*

Bài của Hòa Thượng Minh Châu thì dịch là

*"Dù làm vua cõi đất
Dù làm chúa cõi trời,
Cũng không so sánh được,
Quả vị Tu đà hoàn. "*

(Kinh Pháp Cú, câu 178)

Câu "Hơn thống lãnh cõi đất" tức là làm vua đó quý vị. Còn câu "*Hơn trụ trì vũ trụ*" quý Phật tử có biết trái đất của mình ai là người quản lý không? Ai là người hộ độ cho trái đất của mình không? Là vua trời Đế Thích và Tứ Đại Thiên Vương. Dù cho mình làm vua trời Đế Thích, dù cho mình làm vua Chuyển Luân Vương, dù cho mình làm vua thì cũng không thể so sánh được với quả vị Tu đà hoàn. Quý vị thấy đặc biệt chưa?

Đây là câu Pháp Cú thứ 178. Tại sao Phật nói câu Pháp cú này? Vì nó liên quan đến niềm tin. Thầy kể căn bản như vậy: Có một anh thanh niên bị bệnh cùi. Hôm đó anh vào trong giảng đường nghe Phật thuyết pháp và trong khi nghe thuyết pháp anh đắc Sơ quả Tu-đà-hoàn, tức là anh chứng quả Nhập lưu. Sau thời thuyết pháp mọi người đi về hết thì anh mới tới gần và đánh lễ Đức Phật. Lúc này anh đã là một bậc Thánh rồi và Đức Phật chúc phúc cho anh. Sau đó anh mới đi về. Anh vừa ra khỏi một đoạn ở tịnh xá thì có một vị chư Thiên Đế Thích mới xuống muốn thử lòng của anh.

Chư Thiên mới nói là: Bây giờ tôi cho ông nhân sản, tức là tất cả những gì quý báu nhất trên đời này tôi sẽ cho ông hết, với điều kiện là ông nói không tin Phật nữa đi. Người bệnh cùi này vừa bị bệnh lại còn nghèo, chỉ cần nói không tin Phật thôi cho anh một trăm tỷ, ví dụ vậy. Vì người này đã chứng Sơ quả rồi nên không làm sao nói được câu đó. Nói chết thì chết chứ làm sao nói không tin Phật. Vị này mới nói là tôi có tài sản còn hơn cái đó nữa. Chứng Sơ quả có tài sản bậc Thánh rồi, gọi là Thất Thánh tài: Tín, Giới, Tàm, Quý, Văn, Xả, Tuệ. Lúc này anh ta đã có bảy tài sản bậc Thánh. Nói vậy thì vua trời Đế Thích không có dụ được nữa. Sau đó anh ta đi ra một đoạn của tỉnh xá và bị một con bò húc chết. Quý Thầy thấy trường hợp này mới thừa với Đức Phật. Phật mới kể câu chuyện này.

Trong một tiền kiếp có bốn anh thanh niên con nhà giàu dẫn một cô gái vô rừng dạo chơi. Sau đó hãm hiếp và giết chết cô gái. Lực bất tòng tâm, nên trước khi chết cô nguyện rửa và thề độc: Tôi sẽ quay lại tìm mọi cách để giết lại, trả lại mối thù này và chết với cái tâm uất ức đó. Khi bốn anh này mất thì theo vòng luân hồi bị đọa vào cảnh giới xấu. Sau đó thì nhân duyên hội đủ, bốn người này cùng sanh vào thời có Đức Phật. Quý vị biết bốn người đó là ai không? Một là anh thanh niên bệnh cùi này. Thật ra con bò húc chết là quỷ Dạ-xoa. Còn nhân vật thứ hai Pukkusati bị bò húc chết, là người thanh niên trong nhà người thợ làm gốm, mà Đức Phật có một lần vào nhà người đó để nghỉ qua

đêm. Anh thanh niên đó cũng đã tự xuất gia rồi. Phật mới hỏi là anh xuất gia theo ai, anh ta mới nói là anh xuất gia theo Phật Thích Ca. Lúc này anh chưa biết người hỏi anh là Đức Phật, nên mới gọi Phật là Hiền giả, tức là bạn. Trong đêm đó Đức Phật thấy anh rất là tinh tấn hành thiền nên sáng hôm sau Đức Phật thuyết cho anh một bài Pháp. Sau bài Pháp này anh thanh niên đắc quả A-na-hàm và sau khi chứng đắc quả Thánh anh mới biết đây là Đức Phật và anh ta sám hối. Khi anh đi tìm y bát để xuất gia với Phật thì bị con bò húc chết. Gọi là anh thanh niên thôi chứ đó chính là một ông vua, bạn của vua Tần-Bà-Sa-La. Anh hay tặng những vật quý cho vua Tần-Bà-Sa-La và vua cũng quý bạn nên cũng muốn tặng lại cho bạn. Vua Tần-Bà-Sa-La đã đắc Sơ quả rồi cho nên ông muốn tặng lại cho bạn mình một cái gì mà có giá trị tinh thần. Vì trong đời này bạn mình không thiếu gì về vật chất, mà tặng tinh thần thì chỉ có quả vị thôi. Mà quả vị cao tốt nhất trên đời này chính là Đức Phật. Nếu Thầy nhớ không lầm thì ông ta cho vẽ hình và ghi những ân đức của Đức Phật trong bức tranh, rồi gửi tặng cho ông vua bạn. Do nhân duyên nhiều kiếp nên khi thấy hình Đức Phật, ông liền sanh tâm tôn kính và ông tự cạo tóc xuất gia, vẫn ở trong cung nhưng không ra triều gì nữa. Sau đó ông giao lại hết, bỏ tất cả để tự đi tìm Thế Tôn. Trong lòng ông tin tưởng vua Tần-Bà-Sa-La và tôn kính Đức Phật nên cứ đi về hướng vua như vậy thôi. Khi tới đất nước của vua Tần-Bà-Sa-La chuyện gì đã xảy ra? Hỏi ra thì ra là ông

đã đi lối. Trên đoạn đường đi tới chỗ của Đức Phật rồi mà ông đi lối luôn thừa quý Phật tử. Giống như mình thì ở Nam và tìm người ở miền Trung, lại đi một mạch ra Bắc, sau đó mình mới quay lại miền Trung. Khi ông quay ngược lại thì mới tới nhà của một người làm gốm. Đức Phật biết là trong ngày hôm nay ông này có cái duyên đắc A-na-hàm. Nếu không độ cho ông trong ngày hôm nay thì ông cũng sẽ chết. Vì con quỷ Dạ-xoa sẽ hiện thân làm con bò mà giết. Mình nói là trùng hợp chứ thật ra đã nằm trong vòng trí của Đức Phật hết rồi, theo sự sắp xếp của Đức Phật để Ngài đến mà độ cho ông này đắc A-na-hàm. Chuyện ông vua đó cảm động lắm, mình hay gọi là anh thanh niên ở nhà gốm. Đó là trường hợp thứ hai.

Trường hợp thứ ba là Ngài Bahiya, là một người thương gia đi ngoài biển. Sau đó tàu bị chìm mà ông không chết. Sau đó ông vào được đất liền, trên người ông mặc chỉ có vỏ áo của cây thối. Người ta thấy ông mặc khổ hạnh như vậy tưởng là Thánh, cho nên cứ gọi là Thánh. Lúc đầu ông nói: Tôi không phải là Thánh đâu. Nhưng nhiều người nói riết nên ông tưởng ông là Thánh thiệt. (Mình tu mà có những người bạn được sanh thiên, mà họ thương mình thì họ quay trở lại báo cho mình). Ngài Bahiya trong tiền kiếp có 7 người bạn cùng tu; một vị đắc A-la-hán, một vị đắc A-na-hàm, một vị được sanh lên chư Thiên. Vị ở chư Thiên mới xuống nói với Ngài Bahiya là: Ông chưa có đắc Thánh đâu, ông đi tìm Đức Thế Tôn đi. Và Ngài mới đi tìm

Đức Thế Tôn và nói với Ngài: Bạch Đức Thế Tôn, xin thuyết Pháp cho con để con được an lạc và được lợi ích lâu dài nơi giáo pháp của Ngài... Và thỉnh lần thứ ba Phật mới thuyết. Thuyết xong thì Ngài Bahiya đắc quả A-la-hán. Cư sĩ mà đắc A-la-hán thì chuyện gì xảy ra? Một là nhập Niết bàn, hai là muốn duy trì tuổi thọ thì phải xuất gia trong ngày. Ngài muốn xuất gia thì Phật nói đi tìm y bát. Dù đắc quả A-la-hán nhưng Ngài đi tìm y bát không ra. Và trong lúc đi tìm y bát bị con bò húc chết. Con bò chính là tiền thân của cô gái lúc trước, là quỷ Dạ-xoa dưới hình tướng con bò. Giống như nó tác động con bò húc chết Ngài Bahiya. Có một chi tiết nhỏ là tại sao Ngài Bahiya đi tìm y bát không ra? Vì nhiều kiếp Ngài Bahiya cũng có tu nhưng thường ngày Ngài không có làm việc bố thí cúng dường về y bát. Cho nên đắc Thánh A-la-hán nhưng không có phước có y bát. Cho nên quý vị tu sao tu nhớ có cái phước cúng dường y bát.

Trường hợp thứ tư là ông làm nghề đồ tể. Cả 50 năm ông giết người, cuối đời ông về hưu. Sau đó Ngài Xá Lợi Phất mới hóa độ cho ông và ông cũng đắc quả A-na-hàm. Sau khi đắc quả ông cũng bị con bò húc chết.

Bốn trường hợp khủng khiếp không quý vị? Một người là đồ tể, một người là thương gia, một người là anh thanh niên bệnh cùi, một người là ông vua trong

nhà gồm. Bốn người từ tiền kiếp giết cô gái này. Bây giờ cô ta là Dạ-xoa giết lại bốn người.

Bây giờ mình tu thì nếu nói theo ngoài đời là đời sống đẳng cấp tâm linh cao tột đó là đạt được sơ, nhị, tam, tứ thiền và tứ không thiền. Còn đối với người xuất gia thì ước mơ cao tột đó là quả vị Thánh. Đó mới là cái gì đó chắc chắn.

8. Niềm tin bất động sau khi chứng Thánh quả.

Tức là thành tựu niềm tin bất động nơi Phật, Pháp, Tăng và nơi Giới.

1. Niềm tin bất động nơi Phật là tin bất động những ân đức của Đức Phật. Thầy hy vọng có một ngày mình học về niệm Phật để mình hiểu đúng, niệm Phật là gì và niệm như thế nào để có phước và niệm để đạt được gì. Theo Thầy được biết thì có rất nhiều người hiểu lầm về niệm Phật. Ân đức của Đức Phật là Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, v.v.

2. Niềm tin bất động nơi Pháp

3. Niềm Tin bất động nơi Tăng

4. Niềm Tin bất động nơi Giới

Có một chi tiết nơi câu cuối cùng. Đó là: "*Này các Tỷ-kheo có sự lợi đắc của bốn châu và có sự lợi đắc của bốn pháp. Sự lợi đắc của bốn châu không đáng giá bằng một phần mười sáu của sự lợi đắc bốn pháp.*"

Nghĩa là sao? Sự lợi đắc của bốn châu nghĩa là đang nói đến vị vua Chuyển Luân Vương. Nói theo cõi Dục của mình thì người cao tột về phước đức chính là vua Chuyển Luân Vương. Vua thì có nhiều vị vua nhưng vua Chuyển Luân Vương thì ít có lắm.

Nếu mà nói ở cõi nhân loại thì người số một về phước đức là vua Chuyển Luân Vương. Cũng là vua nhưng vua cai trị nhân loại bằng đạo đức. Vua Chuyển Luân Vương đặc biệt có bảy báu: voi báu, ngựa báu, nữ báu, xe báu, những người tướng báu, gia chủ báu và ngọc báu (ngọc như ý). Ông muốn có của cải thì có người đi tìm cho ông của cải trong biển hay trên núi, có người cai quản của cải. Nữ báu thì hiện thực đoan trang và hiểu ý ông. Có xe báu muốn đi đâu thì hướng về hướng đó. Cái phước ông đặc biệt có được như vậy.

Vào thời Đức Phật Thích Ca, vị Tỳ-kheo Bhaddaji tu đắc đạo và thỉnh Phật về quê hoàng pháp. Khi Đức Phật và các chư Tăng lên thuyền đi qua sông thấy Ngài ngồi trầm tư như vậy có nhiều vị mới nói: Nhìn mặt ông trầm tư giống như ông làm Thánh vậy! Đức Phật biết có những người nghi ngờ Ngài như vậy, trong khi Ngài đã chứng quả A-la-hán rồi. Khi thuyền ra giữa dòng sông Đức Phật mới hỏi Ngài: Con thấy cái gì ở giữa dòng sông? Thế là Ngài thò tay xuống đưa lên một tòa lâu đài và tòa lâu đài này liên quan đến tiền kiếp của Ngài.

Vào thời quá khứ, tiền thân của Ngài Bhaddaji là người con cùng với người cha là hai người nông dân ở trong rừng, có đóng bảy cái cốc cho bảy vị Phật Độc Giác và hộ trì bảy vị Phật Độc Giác trong tám mùa hạ. Sau đó hai vị này mất sanh lên cõi trời. Vua trời Đế Thích thời đó mới thỉnh một vị xuống dân gian và sai một vị thần, gọi là thiên thần kiến trúc xây một tòa lâu đài trong tiền nghiệp. Tòa lâu đài này đến thời Phật Thích Ca vẫn còn mà tới bây giờ cũng vẫn còn. Vua trời Đế Thích thờ đó chính là tiền thân của Phật Thích Ca. Còn vị thiên thần kiến trúc đó chính là tiền thân của Ngài A-nan. Cho nên lâu đài thời đó là do tiền thân của Phật Thích Ca chỉ đạo xây.

Sau khi Đức Phật Thích Ca nhập diệt thì có Xá lợi giao cho vua A-Xà-Thế và Ngài Ca Diếp sắp xếp. Ngài Ca Diếp gom hết xá lợi vào một trong cái tháp và chú nguyện viết trên thỏi vàng. Trong tháp đó Ngài để đèn, để hương mùi trầm và để hoa. Ngài chú nguyện ba điều:

1. Đèn ở trong ngôi tháp này không tắt
2. Hoa không héo
3. Mùi trầm vẫn thơm đến khi vua A-Dục ra đời.

Mà quý vị biết là từ khi Phật nhập diệt đến khi vua A-Dục ra đời hơn 200 năm. Ngài Ca Diếp chú nguyện ba điều vào tháp, và cái tháp đó chính là do một

vị thiên thần kiến trúc xây và cai quản. Vị thiên thần kiến trúc là người luôn hầu bên vua trời Đế Thích.

Sau này khi mà vua A-Dục ra đời và đã hiểu đạo rồi mới tìm vị Thánh và cho một người lên cung trời thỉnh vị thiên thần kiến trúc này, xuống nhân gian để mở tháp, lấy lại xá lợi. Khi có Xá lợi thì vua A-Dục mới xây 84.000 tháp Xá lợi mà mình biết đến bây giờ. Nó liên quan đến nhiều cái hay lắm. Học ra mới thấy tuyệt vời mà công ơn cái vị thiên thần kiến trúc này nhiều lắm.

Khi Ngài Bhaddaji lấy cái lâu đài này lên thì thấy trong đó có rùa, cá, v.v. và Ngài mới nói: Đây là những thân quyến của con trong kiếp đó, lúc Ngài làm vua. Thân quyến của Ngài trong tiền kiếp á cái lâu đài này, nên đến giờ vẫn còn ở trong đó. Sau khi Ngài bỏ tòa lâu đài đó xuống lại dòng sông, Ngài mới kể rằng: Một người là cha Ngài bây giờ đi đâu mất tiêu, trong Kinh không biết đi đâu. Nhưng đến thời Đức Phật Di Lặc thì ông sẽ xuất hiện và sẽ là vua Chuyển Luân Vương, có 32 tướng tốt và cái lâu đài này sẽ nổi lên lại để ông tiếp tục dùng cái lâu đài này. Vậy cái tòa lâu đài này có hai người dùng. Một là tiền thân của Ngài Bhaddaji và hai là vị tới thời Đức Phật Di Lặc, là vị vua Chuyển Luân Vương, lâu đài sẽ xuất hiện và ông sẽ dùng tiếp. Theo Thầy được học thì vị vua Chuyển Luân Vương này cũng sẽ xuất gia và đắc đạo luôn. Sau đó tòa lâu đài này hoàn toàn biến mất. Đó là câu chuyện liên quan đến vua

Chuyển Luân Vương, đại ý là vị vua phước đức nhất của cuộc đời này.

Câu "sự lợi đắc bốn châu", nghĩa là dù ông có làm vua Chuyển Luân Vương, có đầy đủ bốn châu của thiên hạ cũng không bằng một phần mười sáu lợi đắc bốn Pháp. Đó là gì? Đó là tin Phật, tin Pháp, tin Tăng và tin Giới. Dĩ nhiên mình phải hiểu là người đó đã đắc Sơ quả.

Tại sao lại là một phần mười sáu? Hôm trước mình có học rồi. Không phải chia làm 16 phần, mà số 16 là số lớn. Vì thời Đức Phật có cả 100 quốc gia lớn nhỏ. Trong đó có 16 nước lớn. Nói con số 16 là nói con số lớn. Một phần mười sáu tức là một là số nhỏ, mười sáu là số lớn. Tức là dù ông là vua Chuyển Luân Vương, mọi cái ở cuộc đời ông đều có đầy đủ hết, nhưng chỉ là một con số nhỏ so với con số lớn trong đời sống tâm linh mà thôi. Mà đời sống tâm linh là tin Phật, Pháp, Tăng và tin Giới. Tin các quả vị. Quý vị thấy mình hạnh phúc là người chưa? Mình chỉ được xuất gia, là Phật tử trong thời kỳ có Phật Pháp thôi. Sau thời kỳ mạt pháp rồi muốn xuất gia cũng không được. Lúc đó chỉ xuất gia làm đạo sĩ chứ không làm tu sĩ theo Đức Phật được. Trong thời kỳ không có Pháp thì không thể nào có Giới - Định - Tuệ, có Bát Chánh Đạo, có Tứ Diệu Đế, Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi. Đặc biệt là như vậy.

(Buổi giảng ngày 27/12/2021)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Định nghĩa Tứ Thánh Quả? Tứ Thánh Quả là những bậc Thánh nào?
- 2). Phân tích chi tiết các Bậc Thánh?
- 3). Con đường tu tập như thế nào để chứng các tầng Thánh Quả?
- 4). Muốn chứng bậc Thánh Sơ Quả thì tu đoạn gì?
- 5). Muốn chứng bậc Thánh Nhị Quả thì tu đoạn gì?
- 6). Muốn chứng bậc Thánh Tam Quả thì tu đoạn gì?
- 7). Muốn chứng bậc Thánh Tứ Quả thì tu đoạn gì?
- 8). Trong các bậc Thánh, thì bậc Thánh nào khó chứng nhất? Vì sao? Hãy phân tích nguyên nhân?

Bài 12: TAM TƯỚNG ▲ TAM PHÁP ÁN



-
- * DẪN NHẬP
 - * ĐỊNH NGHĨA
 - * PHÂN TÍCH TAM TƯỚNG
 - * 40 KHÓA CẠNH CỦA TAM TƯỚNG
 - * MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TAM TƯỚNG
-

I. DẪN NHẬP

Kính thưa quý Phật tử, tối hôm nay chúng ta tiếp tục lớp giáo lý cơ bản khóa IV, chủ đề tối hôm nay là “Tam Pháp Án”, hay còn gọi là “Tam Tướng”. Một số nguồn tư liệu Thầy tham khảo để giảng bài hôm nay trong chánh Kinh, gồm:

- 1/ Trùng Trùng Ứng III. Kinh Vô Ngã Tướng
- 2/ Kinh Trùng Trùng Ứng II, Trùng Trùng Rahula
- 3/ Kinh Trung Bộ I, tiểu Kinh Saccaka.
- 4/ Kinh Tăng chi-chương 1 Một pháp, phẩm không thể có được.
- 5/ Kinh Đại Bát Niết Bàn_Trường Bộ Kinh

6/ Kinh Đại Thiện Kiến Vương_Trường Bộ Kinh

7/ Kinh pháp cú

8/ Kinh Mi Tiên.

9/ Tiểu Bộ Kinh.

10/ Thanh Tịnh Đạo.

Trong tài liệu mà Thầy đã gửi có nhiều nguồn như vậy để Thầy mong muốn lớp mình học về một chủ đề nào đó, mình có Chánh Kinh là lời Phật dạy để làm điểm tựa.

*“Lời Phật dạy như hoa tươi đẹp giữa cuộc đời.
Những câu Kinh tuyệt vời đã cho con điểm tựa.”*

Những câu Kinh Phật dạy chính là điểm tựa của đời con. Thay vì Thầy gửi một bài thôi, thì Thầy gửi nhiều bài Kinh và mỗi bài Kinh thì Phật dạy mỗi khía cạnh khác nhau. Sau bài giảng xong quý vị có tư liệu để nương vào đó mà phát triển trí văn, làm nền tảng cho trí tư và trí tu. Chính vì vậy mà tại sao Thầy gửi tài liệu và các bài giảng nhiều nguồn là như vậy. Chứ thực ra nếu không phải là lớp giáo lý thì Thầy chỉ cần trích một bài Kinh hay một đoạn Kinh thôi là Thầy giảng được rồi. Nên lớp giáo lý thì hơi nhiều bài một chút.

II. ĐỊNH NGHĨA

1. Tam Pháp Án

- Tam là ba.

- Pháp có nghĩa là Chánh Pháp, là Kinh - Luật - Luận. Và Pháp ở đây mình hiểu: là “nhậm trì tự tánh, quý sanh vật giải”. Nghĩa là cái gì giữ được hình tướng hình dáng khuôn mẫu của nó để khi mình nhìn vào đó mình biết đó là vật gì thì đó gọi là Pháp. Ví dụ như: Mình nhìn vô chai dầu hay cái ly mình biết đó là chai dầu, cái ly, vì nó giữ được cái hình dáng, khuôn khổ của nó, nên khi mình nhìn vào mình biết đó là chai dầu hay cái ly. Đó gọi là Pháp.

- Án là khuôn dấu, là ấn chứng.

Như vậy Tam Pháp Án là ba khuôn dấu, ba dấu hiệu, ba ấn chứng để qua đây mình biết đây là lời Phật dạy.

Và ba pháp ấn, ba khuôn dấu đó là: Vô Thường-Khổ-Vô Ngã

2. Tam Tướng

Tam tướng là ba đặc tánh, ba trạng thái, ba dấu hiệu, ba hiện tượng, ba tướng của danh pháp và sắc pháp, hay mình nói rộng ra là của tất cả các Pháp.

Ba tướng đó là: Tướng Vô Thường, Tướng Khổ và Tướng Vô Ngã.

III. PHÂN TÍCH TAM TƯỚNG

1. Vô Thường Tướng

Vô thường tức là sự thay đổi liên tục, thay đổi sanh diệt liên tục của thân của tâm, của hoàn cảnh. Mình gọi là sự thay đổi sanh diệt liên tục không thường còn, của thân, của tâm, của Danh, của Pháp, của tất cả các Pháp. Cho nên bên phương Tây người ta có câu: “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông”.

*“Bến Đá năm xưa người có nhớ
Bờ cây nghiêng đổ nước trôi xuôi
Làm sao có được hai lần tắm
Trên một dòng sông để ngậm ngùi”*

Nghĩa là dòng sông hôm nay mình tắm với dòng sông ngày mai xuống tắm chỗ đó nữa, mình tưởng là một nhưng không phải là một. Dòng nước ngày hôm qua nó khác với dòng nước ngày hôm nay. Nhìn tổng quan mình thấy vậy chứ thực ra nó đã sanh diệt đổi thay liên tục.

Vậy Vô Thường Tướng nghĩa là các Pháp (Hay gọi là Danh Pháp, Sắc Pháp) sanh diệt đổi thay liên tục, từng phút, từng giây hay trong nhà Phật gọi là từng sát-na. Thân mình vô thường sinh diệt từng phút giây (Các nhà khoa học đã chứng minh rồi, trong một giây một phút tích tắc thôi bao nhiêu tế bào chết đi, bao nhiêu tế bào sanh ra). Rồi tâm mình sanh diệt liên tục, những tâm này sanh lên diệt đi, tâm thiện, tâm ác sanh diệt

liên tục, và hoàn cảnh bên ngoài cũng thế. Bãi bể nương dâu, ngày xưa là dòng sông, ngày nay là Bến cát, là núi non. Trước kia là một thành phố phồn hoa mỹ lệ, ngày nay có thể là một dòng sông hay một bãi tha ma. Các Pháp thay đổi, thân tâm mình thay đổi liên tục gọi là Vô Thường. Nói dễ hiểu là Danh Pháp, sắc Pháp hay nói là thân Ngũ Uẩn này (Thân Ngũ Uẩn là sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) nhìn thấy Tướng Vô Thường đó là sự thay đổi biến hoại.

Và sự thật là nó thay đổi từng sát na, nhưng vì chúng ta đôi lúc vì sự thay đổi tiếp nối nhau nhanh quá. Và thế là mình lại nghĩ: Mình không biết, mình không ngờ nó lại vô thường, tại vì mình thấy nó liên tục, liên tục. Cái tâm mình cũng vậy, nó sinh diệt liên tục, mình đâu có nghĩ nó sinh diệt liên tục. Từng phút giây cơ thể của mình thay đổi mình đâu có thấy rõ được, mình cứ nghĩ là thường (thường hằng bất biến). Đó quý vị hiểu chưa? Nghĩa là nó thay đổi liên tục, liên tục, nhưng mà không nghĩ không tưởng không ngờ như vậy. Với trí tuệ của mình, mình không nhìn được từng chút, từng chút như vậy.

Và đó là Vô Thường Tướng.

2. Khổ Tướng

Khổ là sự đắng cay, sự phiền não, não hại, đau khổ, đau đớn của thân tâm. Khổ là hành trình khổ đau nước mắt trong vòng sanh tử luân hồi. Cái thân mình nó đẹp nó xấu, da mình trắng đen, cao thấp hay lùn hay

giàu nghèo, mấy cái đó vốn nó không có phải là khổ. Mà khổ là do mình chấp vào “tôi và của tôi” tôi lùn tôi mới khổ, tôi đen tôi mới khổ, tôi xấu tôi mới khổ, tôi nghèo tôi mới khổ. Như các vị Thánh, các Ngài có thể thấp, các Ngài có thể nghèo về vật chất hoặc là các Ngài có thể đen, các Ngài có thể xấu (Ví dụ vậy). Nhưng những cái đó không phải làm cho mình khổ, mà khổ ở đây là do lòng tham chấp: Tôi thấp quá, tôi thấy người ta cao hơn tôi. Tôi đen quá tôi thấy người ta trắng hơn tôi. Tôi vô duyên quá tôi thấy người ta có duyên hơn tôi. Mình chấp vào điều đó nên mình mới Khổ. Cái chấp đó trong Tập Đề gọi là Tham ái.

Và Khổ ở đây có nghĩa sự bất toàn, sự hư dối, sự giả tạo, sự tạm bợ, sự trống rỗng, sự vô nghĩa, sự bất toại của các Pháp, của Danh Sắc, của Thân tâm, sự bức bách, sự thúc đẩy của thân tâm, cái đó gọi là Khổ Tướng hay Tướng Khổ.

Khổ là sự bức bách, sự thúc đẩy dầu muốn, dù không chuyện này nó cũng phải xảy ra. Ví dụ như bây giờ dù muốn dù không thân mình nó phải đói, dù muốn dù không thân mình nó có bệnh, dù muốn dù không thân mình nó già, nó chết, dù muốn dù không thì nó cũng xảy ra ... Đó có nghĩa là sự thúc đẩy, sự bức bách, sự trống rỗng. Thì Khổ Tướng là như vậy. Cái khổ ở trên là cái khổ do tham ái, còn cái khổ ở đây là khổ của sự giả tạo, sự trống rỗng, sự bức bách, sự thúc đẩy của các Pháp. Đó là Khổ Tướng.

Vậy thì khi mà nói đến đây, đối với các bậc Thánh, thì chuyện Khổ tâm của các vị là không còn, nhưng mà khổ thân thì còn. Khổ thân là sự đau đớn, nhức mỗi mọt mọt. Đức Phật Ngài có đau lưng không? Có. Ngài có đau bụng Không? Có. Ngài có đau đầu không? Có. Cái đó gọi là Khổ Thân. Bậc Thánh, ngay cả Đức Phật còn khổ thân. Như có lần Đức Phật thuyết Pháp Ngài đau lưng, Ngài nói Thầy Xá Lợi Phất, Thầy Mục Kiền Liên thay Ngài thuyết Pháp. Cho nên cái thân này dù muốn dù không nó cũng mỗi mọt. Vậy thì đối với các bậc Thánh các Ngài có khổ thân nhưng Không có khổ tâm. Còn phàm phu như mình thì bao đủ, khổ thân rồi chuyển qua khổ tâm nữa. Có những cái, thân nó khổ thôi nhưng mà mình đâu có dừng lại ở cái thân khổ. Ví dụ như nhìn lên mặt mình sao đạo này mặt đen quá, quầng mắt thâm quá, mắt mờ quá, trán mình nhăn quá... cái này gọi là khổ thân. Nhưng mình không dừng lại ở khổ thân mà bắt đầu chuyển qua khổ tâm là buồn (Buồn tâm sân) ... Đó là khổ thân nhưng có tâm sân, là chuyển qua khổ tâm. Còn các bậc Thánh và Đức Phật nhức mọt là nhức mọt đau bụng thì đau bụng, đau lưng thì đau lưng còn chuyện khổ tâm thì không có.

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Chương 10 Pháp, Phẩm Song Đôi, Ngài Xá Lợi Phất dạy về các nạn khổ của thân người:

“(V) (65) Lạc Và Khổ (1)

1. Một thời, Tôn giả Sàriputta trú ở giữa dân chúng Magadha, tại làng Nàlaka. Rồi du sĩ Sàmandakani đi đến Tôn giả Sàriputta, sau khi đến, nói lên với Tôn giả Sàriputta những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, du sĩ Sàmandakani nói với Tôn giả Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Sàriputta, thế nào là lạc, thế nào là khổ?

2. - Nay Hiền giả, tái sanh là khổ, không tái sanh là lạc. Khi có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này: Lạnh, nóng, đói, khát, đại tiện, tiểu tiện, xúc chạm với lửa, xúc chạm với trượng, xúc chạm với kiếm. Cho đến bà con và bạn bè, khi gặp nhau, hội ngộ với nhau cũng náo hại.

Này Hiền giả, tái sanh là khổ, khi có tái sanh, chờ đợi là khổ này.

3. Khi không có tái sanh, này Hiền giả, chờ đợi là lạc này: Không lạnh, không nóng, không đói, không khát, không đại tiện, không tiểu tiện, không có xúc chạm với lửa, không có xúc chạm với trượng, không có xúc chạm với kiếm. Cho đến bà con bạn bè, khi gặp nhau, khi hội ngộ với nhau không có náo hại.

Này Hiền giả, khi không có tái sanh, chờ đợi là lạc này.

(VI) (66) Lạc Và Khổ (2)

1. Một thời, Tôn giả Sàriputta trú ở giữa dân chúng Magadha, tại Nàlāgāmaka. Rồi du sĩ Sāmandakani đi đến Tôn giả Sàriputta sau khi đến, nói lên với Tôn giả Sàriputta những lời chào đón hỏi thăm, sau khi nói lên những lời chào đón hỏi thăm thân hữu rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, du sĩ Sāmandakani nói với Tôn giả Sàriputta:

- Thưa Hiền giả Sàriputta, trong Pháp và Luật này, thế nào là lạc, thế nào là khổ?

2. - Không thích ý, này Hiền giả, trong Pháp và Luật này là khổ; thích ý là lạc.

Khi nào không thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này: Khi đi không được lạc thú, khi đứng... khi ngồi... khi nằm... khi đi đến làng... khi đi đến rừng... khi đi đến gốc cây... khi đi đến ngôi nhà trống... khi đi đến chỗ lộ thiên... khi đi đến giữa các Tỷ-kheo, không được lạc thú.

Khi nào không thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này.

3. Khi nào thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là lạc này: Khi đi được lạc thú; khi đứng... khi ngồi... khi nằm... khi đi đến làng... khi đi đến rừng... khi đi đến gốc cây... khi đi đến ngôi nhà trống... khi đi đến chỗ lộ thiên... khi đi đến giữa các Tỷ-kheo, có được lạc thú.

Khi nào thích ý có mặt, này Hiền giả, chờ đợi là khổ này.”

(Trích bài Kinh (V) (65) Lạc Và Khổ (1), (VI) (66) Lạc Và Khổ (2), VII. Phẩm Song Đôi, Chương X - Mười Pháp, Kinh Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Hôm trước mình đã học Khổ trong Tập đế là do vô minh và tham ái. Hiện hữu ở trong cuộc đời này với hình tướng 8 khổ: Sanh khổ, lão khổ, bệnh khổ, tử khổ, ái biệt ly khổ, cầu bất đắc khổ, oán tắng hội khổ và năm ngũ uẩn là khổ.

Vậy thì tham ái do chấp trước, chấp trước vào danh, chấp trước vào sắc. Do tham ái chấp trước vào danh và sắc mà mình có sự luân hồi sanh tử, và có những cái khổ đó. Còn cái khổ ở đây ngoài nghĩa đó còn thêm một nghĩa nữa, đó là sự bức bách, đó là sự chịu đựng, sự thúc đẩy, sự trống rỗng, vô nghĩa, bất toại của các Pháp. Đây là khổ tướng.

3. Vô Ngã Tướng

Vô ngã tức là sự lắp ráp.

Trong Kinh Mi Tiên, Ngài Na-Tiên dạy:

“Đợi cho không khí yên lặng, nhà vua hỏi tiếp:

- Bạch đại đức, ngài tên gì?

- *Tâu đại vương! Bần tăng tên là Na-tiên! Thầy tổ, huynh đệ, pháp hữu của bần tăng cũng gọi tên bần tăng như thế. Còn cha mẹ của bần tăng không những gọi tên bần tăng là Na-tiên, mà đôi khi kêu là Viranasena, Surasena hoặc Sihasena! Tuy nhiên, dù gọi tên gì đi nữa thì nó cũng chỉ là cái tên, cái tên suông, chẳng liên hệ gì đến bần tăng cả. Cái tên ấy chỉ để mà phân biệt giữa người này và người kia, thế thôi, chẳng có gì là "tôi" là "của tôi" như ngã chấp và tà kiến thế gian thường nhận lầm, tâu đại vương được rõ!*

Đức vua Mi-lan-đà ngạc nhiên, đưa tay lên, phân bua với mọi người xung quanh:

- *Xin tất cả các vị hãy làm chứng cho trẫm. Đại đức Na-tiên vừa nói rằng, cái tên Na-tiên là tên do cha mẹ đặt, các vị đồng phạm hạnh cũng gọi như thế, nhưng chẳng có cái gì là Na-tiên ở đấy, chẳng có gì là "tôi" và "của tôi" cả. Mọi người nghe rõ rồi đấy chứ?*

Rồi quay sang tỳ kheo Na-tiên, đức vua phản vấn:

- *Bạch đại đức! Nếu không có cái gọi là "ta" và "của ta" thì những người bố thí cúng dường y bát, vật thực, thất liêu, chỗ ở, thuốc ngừa bệnh, vật dụng v.v... thì ai là người thọ nhận tứ sự ấy? Ai trì giới? Ai tham thiền? Ai chứng ngộ đạo quả và Niết bàn? Từ đó suy ra, những tội ác như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói lời hư dối, uống rượu; cho chí những ngũ nghịch đại tội vô gián địa ngục, cũng chẳng có ai làm gì cả! Và*

như vậy thì nghiệp lành, nghiệp ác cũng không, chẳng có ai tạo tội cả, lành dữ đều không có quả báo. Nếu thế có kẻ giết chết đại đức họ cũng không phạm tội giết người. Và thầy tiếp dẫn, thầy giáo thọ, hòa thượng tế độ cho đại đức cũng không có. Các vị đồng phạm hạnh gọi tên đại đức Na-tiên là gì đó cũng không có luôn. Vậy cái gọi là Na-tiên đó là ai? Mong đại đức giảng giải cho trẫm. Đại đức nghe rõ rồi hãy chứ.

- *Tâu đại vương! Bần tăng nghe rõ rồi!*
- *Người nghe đó có phải là Na-tiên chăng?*
- *Tâu, không phải.*
- *Chẳng có gì là Na-tiên cả sao?*
- *Vâng, chính thế!*
- *Tóc, lông, móng, răng da... kia là Na-tiên sao?*
- *Tâu, đại vương, không phải.*
- *Thịt, tủy, gân, xương là Na-tiên chăng?*
- *Thưa, không phải!*
- *Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là Na-tiên chăng?*
- *Tâu, Đại vương, không phải.*
- *Hay lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý là Na-tiên?*
- *Tâu, không phải thế.*

- *Vậy ngũ uẩn hợp lại là Na-tiên?*

- *Tâu, cũng chưa chắc là vậy.*

Đến ngang đây chợt đức vua Mi-lan-đà cất giọng nói lớn:

- *Bạch đại đức! Hồi này giờ trẫm đã căn kẽ hỏi về ba mươi hai thể trước, lục căn, ngũ uẩn v.v... có phải là Na-tiên chăng, tất thấy đều bị đại đức phủ nhận. Và quả thật, trẫm cũng công nhận như thế. Vì khi quán tưởng một cách tận tường từng phần được nêu ra trong câu hỏi, thì chẳng có cái gì được gọi là Na-tiên cả. Thế tại sao, trước đây khi trẫm hỏi, đại đức bảo đại đức là Na-tiên? Té ra là đại đức nói dối! Nay, năm trăm tùy tùng thân tín của trẫm và tám mươi ngàn Tăng chúng tỳ kheo, xin quý vị hãy làm chứng cho trẫm đây nhé!*

Đại đức Na-tiên là một Thánh nhân A-la-hán đắc thần thông và đắc cả 4 tuệ phân tích: tuệ về nhân, tuệ về quả, tuệ văn tự, ngũ nghĩa, tuệ biện tài, biện luận. Tâm ngài như đỉnh núi chúa, trí ngài như mặt trời, mặt trăng, lòng từ của ngài bao la như biển lớn. Do vậy, ngài độ lượng với đức vua Mi-lan-đà như mẹ đối với con; với tâm nguyện là phải nhiếp phục đức vua, tế độ đức vua, đặt đức vua trong Chánh đạo; nên dù đức vua có nói gì ngài cũng chỉ ngồi làm thinh và mở rộng lòng từ.

Để cho ngạo khí và sự xao động trong tâm trí đức vua yên lắng lại một chút, đại đức Na-tiên mới chậm rãi nói:

- Tâu đại vương! Ngài là một bậc đế vương nhiều phước báu và nhiều an vui, tháng ngày sống trong hạnh phúc cao sang. Nhưng vì tâm cầu đạo, ngài chẳng quản đường xa, đến đây giữa con nắng nóng oi bức nên có lẽ ngọc thể cũng bất an. Lại nữa, từ hoàng cung đến đây mà sao đại vương không đi bằng xe mà lại đi bằng chân cho mệt?

- Bạch đại đức! Trẫm đến chùa bằng xe chứ! Chỉ đi bộ từ cổng, nhưng vào giảng đường mới đi bằng chân không!

- Thế ra đại vương tới đây bằng xe.

- Vâng, trẫm đến bằng xe.

Đại đức Na-tiên giờ cũng làm như cách của vua Mi-lan-đà, phân bua với mọi người:

- Năm trăm tùy tùng quan chức, thị vệ của đức vua và tám mươi ngàn chư tỳ kheo đại chúng hãy xác nhận cho: đức vua đã nói rằng ngài đến đây bằng xe!

Rồi quay sang đức vua, ngài Na-tiên hỏi lại:

- Đại vương bảo rằng đại vương đến đây bằng xe, đấy là lời nói thật chứ?

- Chắc chắn là thật.

- Vậy đại vương hãy nói cho rõ về cái xe ấy! Cái gì gọi là xe? Cái gọng chẳng?

- Không phải.

- Hay cái trục, cái bánh là xe?

- Cũng không phải.

- Cái thùng, cái mui là xe chẳng?

- Chẳng phải đâu.

- Hoặc roi, dây cương là xe?

- Chẳng phải.

- Thế chắc cái ách, cãm xe?

- Không phải nốt.

- Vậy cái gì là xe?

Đức vua Mi-lan-đà im lặng.

Đại đức Na-tiên cất giọng chậm rãi:

- Tâu đại vương! Bần tăng đã đưa từng bộ phận một, và hỏi rằng cái gì là xe thì đều bị đại vương phủ nhận. Mà quả thật, bần tăng cũng thấy vậy, chẳng có cái gì được gọi là xe trong tất cả các bộ phận chi tiết ấy. Tuy nhiên, đại vương là vị hoàng đế cao cả, là đáng nhân chủ, là bậc anh minh cai quản một quốc độ minh mông; quả thật là không thích đáng khi đại vương nói dối rằng, ngài đến đây bằng xe! Xin tất

cả chư vị và Chư Tăng đại chúng ở đây hãy làm chứng cho!

Mọi người không ngớt lời tán dương ca ngợi biện tài của đại đức Na-tiên. Riêng năm trăm người tùy tùng thì cung thỉnh đức vua tìm cách luận thắng đối phương.

Sau một hồi làm thỉnh, đức vua Mi-lan-đà nói:

- Đại đức biện luận hay lắm! Nhưng mà hãy nghe trăm nói đây! Tất cả những bộ phận chi tiết như thùng, mũi, cựa, bánh, trục v.v... nếu nằm riêng lẻ thì không thể gọi là xe, nhưng chúng kết hợp toàn bộ lại thì giả danh gọi là xe, có phải thế chăng? Vậy trăm bảo rằng, trăm đến đây bằng xe đâu phải lời nói dối?

- Tâu đại vương! Cũng thế, tất cả những cái gọi là tóc, lông, móng, răng, da, ngũ uẩn, lục căn... nếu chúng nằm riêng lẻ thì làm sao được gọi là Na-tiên? Nhưng nếu được kết hợp lại thì giả danh gọi là Na-tiên! Bần tăng nói rằng, bần tăng tên là Na-tiên thì đâu phải lời nói dối?

Nghe đến đây, đức vua Mi-lan-đà vô cùng thích thú, hết lòng tán thán đại đức Na-tiên:

- Hay lắm! Hôm nay, lần đầu tiên trong đời cái lỗi tai của trăm rất là hoan hỷ, đại đức có biết thế chăng?

Cả đại giảng đường vang lên tiếng "lành thay, lành thay" làm chấn động cả kinh đô Sāgala."

(Trích Kinh MI TIÊN VẤN ĐÁP (MILINDA PANHA) Dịch giả: Hòa thượng Giới Nghiêm (Maha Thera Thita Silo) Tỳ kheo Giới Đức hiệu đính, ấn bản 2003)

Vô ngã chính là sự lắp ráp, tức là mọi cái do duyên mà có. Danh sắc này, thân tâm này, các pháp trên cuộc đời này, mọi cái đều do duyên mà có. (Đây chính là công thức bằng kim cương không phải bằng vàng nha, mà là kim cương). Mọi cái do duyên mà có, có rồi cũng do duyên mà mất đi. Mình không bỏ nó thì nó bỏ mình, nó không bỏ mình thì mình bỏ nó.

Ở đây quý vị hiểu bản chất của mình nó là đồ lắp ráp, mà lắp ráp rồi thì có một bàn tay của ai nhào nặn cố định ra không.

Ví dụ như mình tên là chị A, có người nói: “Chị A sao em nhìn chị dạo này xấu như vậy”. Nghe vậy mình giận, mình buồn, ... Vậy thì mình có cái ngã ở đây không? Có. Tại vì mình nghĩ rằng mình tên là chị A, mình chấp vào ta và của ta, khuôn mặt này là của ta: “Nghĩ sao vậy, ta vậy mà kêu ta xấu vậy à!”. Ta thế này ta thế kia đó là chấp vào mình. Trong khi chị A không có cái gì của chị A cả. Mà chị A là do Tứ Đại, do đất, nước, gió, lửa, do tâm thức, do thức ăn do nước uống do bao nhiêu cái duyên mới có chị A. Nó không có một cái ngã, cái ta nào, nhưng mà do tập khí nhiều đời của chúng ta chấp ta và của ta. Chấp ta và của ta là thân kiến, là một kiết sử cột tâm mình trói buộc tâm mình.

Thầy nói ai mà ham học khi nghe đến bài này nghe đến đâu là rợn người đến đó. Những cái điều này quý vị có biết không? Phật mà không dạy cho mình những cái công thức này, thì làm sao mình biết. Thầy xin nhắc lại, Tam Tướng dù Đức Phật có ra đời hay Đức Phật không ra đời thì danh sắc này, thân tâm này, các pháp này, nó vẫn cứ đúng 3 tướng như vậy. Đó là vô thường, khổ, vô ngã. Nhưng ở đây với trí tuệ Ngài thấy được như vậy, thân mình là lắp ráp, vô ngã. Danh sắc này là Khổ, nó trống rỗng, nó hư hoại, nó bức bách. Mình khổ là do tham ái, thân này nó vô thường, nó sinh diệt, nó đổi thay từng sát-na.

Cho nên ba Tướng này, dù có Phật ra đời hay không có Phật ra đời, thì nó là quy luật của cuộc đời. Giống như Bát Chánh Đạo là công thức để làm Thánh vậy, dù có Phật ra đời hay không có Phật ra đời thì công thức nó vẫn là như vậy. Vấn đề là chỉ đến khi Đức Phật Chánh Đẳng Giác ra đời thì Ngài mới chỉ dạy công thức đó thôi chứ công thức nó vẫn có. Nhưng vấn đề là không ai thấy, không ai hiểu, chứ không phải là Phật Ca Diếp Niết-bàn rồi, nên thời mạt Pháp không ai biết, đến thời Đức Phật Thích Ca mới biết, không có nghĩa là Bát Chánh Đạo mất đi. Mà giống như viên ngọc, viên ngọc quý đến một lúc nào đó bị chôn vùi, lấp dưới lòng đất không ai thấy, đến thời Đức Phật Thích Ca mới thấy lại viên ngọc đó. Thì cũng vậy, Tam tướng này là vô thường, khổ, vô ngã, Thân tâm này, danh sắc này phải như vậy.

Thầy lấy cái ly nước làm ví dụ: Cái ly này có vô thường không? Vô thường, nó không bỏ Thầy thì Thầy cũng bỏ nó, lát nữa nó rót, nó bể, đấy cái ly vô thường. Vậy Thầy hỏi cái ly này có vô ngã không? - vô ngã. Sao là vô ngã? chính là vì vô thường, đổi thay, sinh diệt vậy đó, nên nó không có cái ly cố định, nó được tạo ra từ nhiều cái duyên, do người thợ làm gốm phải lấy chất liệu để làm nên nó, còn nguyên liệu, rồi phải có cái công cụ để làm nên nó, bao nhiêu cái duyên thì mới có cái ly này, thì lắp ráp như vậy, nó là vô ngã. Nó thay đổi, sinh diệt liên tục thì là vô thường.

Vậy nó có khổ không? Cái ly này có tham sân đầu mà khổ? Vậy thì lúc này các vị hiểu Thầy nói cái từ Khổ chưa? Đó chính là một sự bức bách, đổi thay, trống rỗng, nó đổi thay, nó sinh diệt, khi đó là Tướng Khổ. Vậy thì cái khổ ở đây không có nghĩa là nó tham ái. Còn cái khổ của tham ái là Thầy thấy cái ly này đẹp quá, Thầy dính vô, Thầy thương nó quá mà Thầy bắt đầu dính vô tham ái, hoặc là Thầy thấy cái ly này sao mà xấu quá, Thầy khởi tâm sân nên Thầy khổ. Còn bây giờ cái ly này nó có tướng khổ không? Tướng của nó là thay đổi, sinh diệt, trống rỗng. Không có cái gì mà cố định hết. Thì đó là các tướng trong cuộc đời này, vô thường, khổ, vô ngã.

Các vị nhìn cái gì nó cũng có ba tướng chung là vô thường, khổ, vô ngã. Tam Pháp Án đó chính là ba cái dấu hiệu để cho mình nhận biết đây là Chánh Pháp

của đức Phật. Lời của đức Phật dạy không có đi ngược lại với Tam tướng.

Bữa nào các vị nghe ai đó đạo mạo tới nói: “Chị ơi, cuộc đời này có gì là vô thường, sao có thể vô thường được?”. Mình biết đây là đi ngược lại với lời Phật dạy, cho nên có những việc trong cuộc đời, bạn thì bạn, quý thì quý, tình cảm giao hảo với nhau là giao hảo với nhau, nhưng mà nói cái gì ngược với lời Phật dạy, thì lúc đó mình phải đặt vấn đề nha. Có thể vẫn là bạn bè huynh đệ quý mến nhau, nhưng mà riêng cái đó kêu mình tin là không. Không tin, giống như hôm nay quý Phật tử nào đã Quy Y Tam Bảo rồi, quý vị là Phật tử rồi, Thương Phật, kính Phật, tin tưởng Phật, hiểu Phật. Ví dụ một ngày nào đó làm cái gì thì làm nhưng đừng bao giờ làm đứt đoạn Tam quy.

Có nhiều người niềm tin của mình chưa có vững, ai đó giúp mình xong, mình mang ơn người đấy, rồi người đấy bảo mình bỏ Phật, mình bỏ Phật là đứt đoạn Tam quy. Mình có thể nghèo, mình có thể bệnh, mình có thể vật vã trên giường bệnh, cơm không có ăn, nhà không có ở, bây giờ cho ra gầm cầu nằm ngủ thì em nằm ngủ ngoài gầm cầu, nhà không có ở thì em lang thang, không có cơm ăn thì kiếm mì gói, bánh mì ăn, ... chứ kêu mình bỏ Phật, kêu đừng có tin Phật nữa thì việc đó nhất quyết không. Còn mình bỏ Phật để đổi lấy cái lợi dưỡng gì đó thì cái đó tự coi lại. Thời mạt Pháp người ta có thể bỏ đạo chứ không bỏ gạo, còn thời

Chánh pháp, người ta có thể bỏ mạng chứ không bỏ đạo. Tôi Quy y Phật Pháp Tăng, bây giờ bảo tôi bỏ đi không có Quy y Phật Pháp Tăng nữa, tôi quy ai bây giờ? Anh hại tôi, tôi chịu, chứ anh bảo tôi làm việc đó tôi không làm được. Lòng tin của mình phải được như vậy. Chứ đâu lòng tin của mình đo được có mấy tấn gạo à. Bắt mình bỏ Phật, vậy lòng tin của mình bằng có mấy tấn gạo thôi sao. Có cô đó, cô vô chùa gặp hai người cãi nhau, rồi: “Từ nay tôi thề tôi không đi chùa nữa”, thề là niềm tin của mình không bằng cái cô đó, mình thấy không, có nên đánh đờn vậy không?

Tóm lại, vừa rồi Thầy có nói về Tam tướng đó là vô thường, khổ, vô ngã. Đó là ba đặc tính chung, ba trạng thái, ba tính chất, ba dấu hiệu, ba tướng của thân tâm, của danh pháp của sắc pháp, đó là tướng vô thường, tướng khổ và tướng vô ngã. Dù có Phật hay không có Phật xuất hiện thì ba tướng này vẫn là ba tướng chung của các pháp.

4. Tu tập quán Tam Tướng

Trong quá trình mình tu tập mình thấy danh sắc trên ba tướng này, đó là Tướng Vô Thường - Tướng Khổ - Tướng Vô Ngã, và tu tập rốt ráo có thể đưa mình tới giải thoát, giác ngộ gọi là ba cánh cửa giải thoát. Có thể quý Phật tử tu qua cánh cửa Tướng vô thường, có khi tu qua cánh cửa của Tướng Khổ, có khi tu qua cánh cửa của Tướng Vô Ngã. Nghĩa là tu tập qua 3 cửa này gọi là ba cánh cửa giải thoát, hoặc là Tam Giải Thoát

Môn. Tam là ba, giải thoát là đạo quả, môn là cánh cửa. Mình hiểu với nghĩa đen là ba cánh cửa để mình đi đến chỗ đạo quả. Cho nên tu tập thiền quán là để nhận ra thực tướng của ba pháp này, quán danh sắc vô thường, quán danh sắc là khổ, quán danh sắc vô ngã.

Dĩ nhiên là phải rất ráo chứ không phải mình quán cái là đắc được đâu. Cho nên mới nói là: “Đã biết vô thường sao còn khổ”. Mình biết vô thường, vậy tại sao mình già mình còn khổ. Mình biết vô thường mà tại sao mình mất đôi dép mình còn khổ? Mình biết vô thường mà tại sao ông đó ông chửi mình, mình còn khổ?

Nhớ lại câu chuyện hôm trước Thầy giảng, có cô đó, cô chấp vào cái xe Drem. Gia tài của cô có chiếc xe Dream thôi. Cô nghe Thầy giảng Pháp, cô là hay khổ về những cái chuyện lật vật lắm. Hôm đó Thầy giảng về vô thường xong, cô cảm ơn, cảm ơn Thầy, cảm ơn quý Đạo Hữu “từ nay con hiểu ý Thầy rồi”. Thầy nói: “Cái gì cũng vô thường, thay đổi hết, mà tại sao con cứ khổ hoài”. “Con hứa với quý Thầy, hứa với quý đạo hữu ở đây từ nay con không khổ nữa, con biết cuộc đời vô thường rồi”. Hôm sau cô đi chợ, gia tài của cô có chiếc xe Dream, cô loay hoay làm sao mà quên lấy chìa khóa, vừa quay vô, quay ra thì cô mất cái xe. Quý vị biết không, cô đứng giữa chợ cô chửi, mà ở giữa chợ như vậy thì người ta xúm lại rất đông, cô chửi: “Thằng nào lấy xe tao, mày ngon thì mày chạy đi ...” Hôm đó

những người đứng nghe cô chửi có một cô hôm qua đi nghe Pháp chung mới nói: “Chị, hôm qua em nghe thấy chị nói, chị biết vô thường chị sẽ không khổ nữa”, vậy mà cô nói lại rất là dễ thương, rất là giống mình luôn, đẩy các vị nhớ câu này luôn nha: “Vô thường thì vô thường vừa vừa thôi, chứ vô thường chiếc xe Dream làm sao chịu nổi”.

Câu chuyện rất dễ thương, rất là ý nghĩa. “Vô thường vừa vừa thôi, vô thường chiếc xe Dream làm sao chịu nổi”. “Vô thường, vô thường đôi dép đi còn chịu nổi, chứ vô thường chiếc xe Dream thì làm sao em chịu nổi”. Từ đó mà mình cứ nâng cấp cuộc đời của mình lên.

Vậy tại sao biết vô thường rồi vẫn còn khổ chưa? Tại vì vô thường đó, mình biết đó, nhưng mà mình biết ở trí vẫn thôi, trí tư của mình chưa có sâu. Phải sống với trí tư và chiêm nghiệm. Đặc biệt là trí tu của mình, để khi tu gặp chuyện vô thường mình không có khổ.

Các bậc Thánh có thấy thân vô thường không? Có. Được, mất, buồn, vui, khen chê có không? Có. Nhưng các bậc Thánh có khổ không? Không. Tại sao vậy, tại vì các Ngài không còn có tham ái, ở trong các Ngài không còn cái thích ghét (Thích là tham, mà ghét là sân). Ở trong các Ngài không còn tham sân thì mới không khổ. Còn mình bây giờ biết là cái xe nó vô thường nhưng mà sao? Nhưng mà mình thương cái xe đó quá, nên mất rồi, cái tâm tham của mình nhiều quá,

cho nên mình khổ. Mình biết vô thường, giả dụ sau này người thân của mình ra đi, biết ai cũng có lúc chết, nhưng mà lúc người thân chết mình vẫn khổ. Tại vì còn tham ái. Nó không phải đơn giản biết một cái là chấm dứt cái chuyện sanh tử, vì cái biết của mình thứ nhất là còn ở trí văn, chứ trí tu của mình còn chưa có. Cho nên có câu thơ:

*"Biết như thế mà còn đau đến thế
Thì buồn vui ai biết để riêng ai"*

Biết rồi vẫn khổ, huống chi là một người không biết sẽ khổ như thế nào nữa.

Từ nay quý Phật tử hiểu danh sắc là vô thường, khổ, vô ngã. Chúng ta nắm được Tam pháp Án, Tam tướng (Tam tướng thì Thầy nhắc hoài trong các bài giảng).

Quý vị quán về thân năm uẩn này, quán về thân tâm, quán về danh sắc và thấy cho rõ ràng. Thầy dùng từ rõ ràng thì mới chứng Thánh, nếu không thì mình chỉ dừng lại ở trí văn của mình thôi. Hoặc mình tu một chút, mình có tư duy sâu một chút, thì có vô thường mình khổ một chút thôi chứ không khổ như trước kia nữa. Trước kia đến giờ ăn mà bữa ăn không đầy đủ như trước kia là mình khổ lắm, nhưng bây giờ đỡ rồi. Trước kia mặc bộ đồ, thấy nó cũ cũ có một chút là thôi khổ dữ lắm, lo lắng mình quê mặc cỡ này kia... Còn bây giờ, cũ thì cũ đừng có tệ quá là được. Thấy đơn giản

chưa đại chúng? Có tu thì đơn giản, nghĩa là từ từ mình mới thẩm tương chao, chứ tập khí sinh tử, mình chấp thường quá nhiều, chấp lạc quá nhiều và mình chấp ngã quá nhiều. Cho nên không phải đơn giản mình nói một cái là mình có thể hiểu ngay được một cách rốt ráo. Các vị hiểu thêm giùm Thầy một nghĩa nữa là Tam Giải Thoát Môn hay qua ba cái cửa tam tướng này mà chúng ta có thể đi vào con đường giải thoát, đạo quả bằng cách quán tướng vô thường, quán tướng khổ và quán tướng vô ngã.

Người tu tập vào cánh cửa giải thoát qua tu quán tướng vô thường, gọi là Vô Tướng Giải thoát. Quý Phật tử quán thường trực trong cái quán sanh diệt vô thường, vô thường sanh diệt liên tục, liên tục trong từng phút giây, từ cái tướng vô thường này mà đắc Đạo, đắc Quả, đắc Thánh. Tại sao gọi là Vô tướng Giải Thoát? Tại vì khi thấy vô thường sanh diệt liên tục, thì nó có hình tướng không? Thật ra mình thấy nó, ví dụ như nó là chai dầu như vậy, thấy khuôn mặt mình như vậy, nó to, tròn tròn, ... Khi quán cho đến nơi đến chốn thì mỗi phút giây, mỗi sát-na sanh diệt liên tục. Và do sanh diệt liên tục như vậy nên mình cứ tưởng mình là mình, chứ từng giây từng phút, từng sát-na thì nó đã sanh diệt đổi mới hết rồi, không có một cái cố định nào. Và khi quán, tu tập xuyên qua cái khái niệm, tu tập đến chỗ rốt ráo giải thoát đắc Thánh Quả thì cái cánh cửa này gọi là Vô Tướng Giải Thoát.

Nếu đại chúng tu tập quán Tượng Vô Ngã và quán xuyên qua khái niệm về vô ngã, tu tập quán cho đến rốt ráo. Giả sử hành giả tu tập quán Tượng Vô Ngã, mọi cái không có một cái gì cố định, không có gì là ngã, không có gì là ta mà do duyên mà có, mọi cái là do lắp ráp nhiều duyên mà có, nhiều duyên lắp ráp mà thành, không có gì là ta, là ngã, là cố định. Và thấy thân tâm mình như vậy, danh sắc như vậy, các pháp như vậy, đều là lắp ráp như vậy, đều là duyên hợp như vậy đó. Và từ quán Tượng Vô Ngã rốt ráo đến chỗ đắc được Đạo Quả giải thoát thì cánh cửa đó gọi là Không Tánh Giải Thoát. Gọi là Không Tượng Giải Thoát, nghĩa là một khái niệm rỗng không, không có một cái gì cố định, không có một bàn tay của ai nhào nặn hết. Thân tâm mình, thân ngũ uẩn, không có một bàn tay nào nhào nặn, tất cả đều do duyên hợp mà có, do lắp ráp mà có, do nhiều duyên mà có, do lắp ráp như vậy cho nên bản chất của là rỗng không. Không có một cái gì cố định, nó không có gì là ngã, nó không có gì là ta do lắp ráp do nhiều duyên mà có.

Còn khi một hành giả, thiền sinh tu tập quán Tượng Khổ của thân ngũ uẩn này, tức là sắc, thọ, tưởng, hành thức (Hay mình gọi là thân tâm), quán tướng khổ của thân tâm, quán tướng khổ của các pháp, quán tướng khổ của danh sắc. Mình thấy tính chất bất toại của thân ngũ uẩn này, thấy sự khổ não do sự tham ái để đừng luyến ái, dính mắc, tham chấp vào danh sắc. Qua quán tướng khổ của danh sắc này mà được giải

thoát giác ngộ, được đắc đạo quả thì cánh cửa của con đường giải thoát qua tu tập quán tướng khổ này gọi là Vô Nguyện Giải Thoát.

Đó là Tam Giải Thoát Môn, ba cánh cửa để đi vào con đường giải thoát. Bây giờ mình cũng đang tu quán Tam Tướng, cũng quán vô thường, quán khổ, quán vô ngã nhưng có đắc Thánh chưa? Chưa. Dù mình đang tu đúng, nhưng vì sao? Vì tu chưa rốt ráo, nên chưa đắc Thánh và còn do nhiều nguyên nhân bên trong nữa ... phải đủ duyên, chưa đủ Ba la mật, tinh tấn chưa đủ, chưa gặp được Thầy lành bạn tốt, ... tu đúng lời Phật dạy, làm người tam nhân, nhiều cái duyên phía sau đó nữa.

Tam Giải Thoát Môn là ba cánh cửa giải thoát, ở đây là giải thoát khỏi sanh tử khổ đau luân hồi.

Mấu chốt của vấn đề là quý Phật tử phải nắm cho được, định nghĩa cho sâu. Nãy giờ Thầy chỉ dạy ở định nghĩa thôi, giống như mình tập xe đạp, cái khó là lúc tập. Khi tập được rồi, chạy lên, chạy xuống, rẽ trái, rẽ phải, xuống lên đều được.

Và cũng như vậy, chúng ta nắm cho bằng được Tam Pháp Án, quán Tam Pháp Án qua ngũ uẩn, quán Tam Pháp Án qua danh sắc. Đây là nói những khía cạnh chính, đọc tìm nhiều nguồn tư liệu để cho quý vị học được nhiều khía cạnh, để thêm sâu sắc, tinh tường về quán Tam Tướng, ba dấu hiệu, ba trạng thái, ba đặc

tánh của các Pháp là vô thường, khổ, vô ngã. Càng biết nhiều khía cạnh của Khổ, Vô Thường, Vô Ngã mình càng tinh tường hơn, trí tuệ của mình càng sâu sắc hơn.

IV. 40 KHÓA CẠNH CỦA TAM TƯỚNG

Lâu nay, khi nói về pháp môn Tuệ Quán ta luôn nhắc đến khía cạnh của Tam Tướng của Danh Sắc là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã nhưng ít có cơ hội học kỹ Kinh điển để biết rằng gọi là quán Tam Tướng thì hành giả nên biết rõ các khía cạnh sâu rộng của mỗi tướng trong Tam Tướng. Như nói đến Vô Thường thì ta phải biết đến 10 khía cạnh, đem nhân với 5 uẩn thành 50. Vô Ngã có 5 khía cạnh, nếu đem nhân với 5 uẩn thành 25. Sở dĩ ta phải biết chi tiết như vậy vì qua đó Định và Tuệ của hành giả mới phát triển đúng mức. Về Vipassana thì cách quán sát chi tiết này còn giúp cho trí tuệ hành giả thêm phần sâu sắc tinh tường. Ở đây để học tận nguồn và kỹ lưỡng thì ta dựa vào Chú giải Tăng Chi Bộ.

1. Tướng Vô Thường có 10 khía cạnh

1/ Trạng thái không thường hằng. Tức không có pháp Chân Đế hữu vi nào đứng yên quá một sát-na.

(Danh Sắc có tánh Vô Thường vì thứ gì ở đời cũng điều có điểm đầu, điểm cuối).

2/ Trạng thái không bền vững. Không hình tướng Tục Đế nào đứng yên.

(Danh Sắc luôn mong manh, mọi sự xuất hiện của chúng chỉ nhằm để mất đi. Hành giả Tuệ Quán tu đúng luôn thấy Danh Sắc là sự mất mát).

3/ Trạng thái lắp ráp, ghép nối, không cốt lõi. Các pháp hữu vi điều hình thành từ các cấu tổ riêng lẻ, như thân cây chuối được tạo từ các bẹ chuối.

(Danh Sắc giống như cây chuối được ghép lại từ nhiều bẹ mong manh, không gì là cốt lõi chắc chắn).

4/ Trạng thái biến động.

(Danh Sắc luôn biến động không yên với già, bệnh, chết cùng bao thứ thị phi được, mất, thăng trầm).

5/ Trạng thái tiêu hoại. Danh Sắc luôn trong tình trạng bang hoại, phân hủy.

(Danh Sắc luôn bị phân hủy từng giây với sự chi phối của già đau chết).

6/ Trạng thái biến tướng. Danh Sắc luôn trong tình trạng thay đổi từ thứ này sang thứ khác.

(Danh Sắc luôn biến tướng với sự tác động của cái già và chết).

7/ Danh Sắc luôn gắn liền với cái chết.

(Danh Sắc có bản chất là chết chóc và biến diệt).

8/ Trong sự hiện hữu của Danh Sắc cái có gắn liền với cái không.

(Bản chất của Danh Sắc là không người không vật, có để rồi mất).

9/ Trong sự hiện hữu của Danh Sắc không có thứ gì nằm ngoài sự tác động của các duyên, luôn bị cấu tạo bởi các điều kiện.

(Danh Sắc không phải tự nhiên mà có, cũng không do đáng tối cao nào làm ra mà do các điều kiện tác động. Điều kiện tích cực hay tiêu cực sẽ tạo ra thứ Danh Sắc tương ứng).

10/ Bản tướng của Danh Sắc là sự rã rời, vỡ vụn.

(Danh Sắc luôn từng bước biến đổi, tất cả năng lượng của Danh Sắc chỉ dồn hết cho sự biến đổi này. Ta nói Danh Sắc tồn tại nhưng thật ra Danh Sắc luôn tự tìm tới sự hủy diệt).

2. Tướng Khổ có 25 khía cạnh

1/ Là gốc của mọi sự khó chịu.

(Danh Sắc ở đời điều có khổ tánh vì luôn bị buộc phải sanh diệt với các hình thức bất toại, bất trắc).

2/ Là gốc của mọi sự sợ hãi.

(Danh Sắc là gốc của tất cả mọi âu lo sợ hãi. Muốn được bình tâm tuyệt đối thì phải hiểu biết chúng, dù vẫn phải đau khổ với chúng).

3/ Tình trạng khốn đốn.

(Danh Sắc luôn là mối tai ương vì chúng luôn đem lại vô số những mất mát đổ vỡ).

4/ Hiểm họa.

(Danh Sắc là mối hiểm họa đặc biệt đối với những người sống vô minh, càng hiểu lầm về chúng thì càng khó lường được những đau khổ mà chúng đem lại. Bậc thánh cũng còn Danh Sắc nhưng ít khổ hơn phàm phu vì không còn hiểu lầm trong Danh Sắc, luôn lường trước được những gì sẽ xảy ra gồm Tam Tướng, Sanh Diệt).

5/ Chương ngại của ước vọng hạnh phúc.

(Danh Sắc là gốc của mọi chông gai ở đời. Tất cả mọi khó khăn hay trở ngại cho thân tâm đều không thể tránh khỏi tuyệt đối khi những mặt trái của Danh Sắc luôn bén gót theo ta).

6/ Tương đương với bệnh tật.

(Danh Sắc luôn có tánh bệnh tật vì chúng là gốc của mọi bất ổn, luôn bị lệ thuộc các điều kiện hỗ trợ, như thân xác phải nhờ thuốc men).

7/ Bất an.

(Danh Sắc bị xem là chứng nan y vì chúng luôn trong tình trạng bất an và bản thân Danh Sắc là gốc của tất cả thân bệnh và tâm bệnh. Ngoại trừ La Hán chỉ còn

thân bệnh, tất cả chúng sanh ngoài ra đều có đủ thân bệnh và tâm bệnh từ sự hiện hữu của Danh Sắc).

8/ Như là ung nhọt.

(Danh Sắc như một cục bướu chứa đầy những thứ bất tịnh và đau khổ như thể trược trong Sắc hay phiền não trong Danh và sự sanh, già, chết của cả Danh Sắc).

9/ Như là tên độc.

(Danh Sắc giống như mũi tên ở hai khía cạnh, đã bắn ra là không còn điều khiển được nữa và bị buộc phải đi tới không thể sửa đổi. Danh Sắc đã có mặt thì phải sanh diệt với tất cả những mặt trái của chúng).

10/ Mặt trái lớn hơn mặt phải, vui ít buồn nhiều.

(Danh Sắc bị xem là tai họa vì nếu xét rốt ráo thì chỉ có cái để chê chớ không có cái gì để khen).

11/ Không có điểm tựa trong dòng chảy sanh diệt.

(Danh Sắc không thể tin cậy được, từ mỗi sát-na Danh Sắc Chân Đế cho đến các cảnh giới Tục Đế như núi non hay mặt đất, đại dương cũng không có nơi nào đủ an toàn để ta có thể tin cậy)

12/ Không có chỗ nương náu trong Tam Tướng.

(Danh Sắc không bao giờ là chỗ trú ẩn an toàn cho bất cứ ai. Về phương diện Tục Đế thì ta có thể trông cậy vào tường vách, mái che hay chỗ an toàn nào đó để

ẩn nấp, nhưng xét trên mặt Chân Đế thì không hề có một nơi chốn nào như vậy để ta nằm ngoài Tam Tướng).

13/ Không có chỗ nương đỡ.

(Danh Sắc không là chỗ nương dựa cho bất cứ ai. Trẻ con nương nhờ người lớn, Phật tử nương nhờ Tam Bảo, bệnh nhân nương nhờ thầy thuốc... nhưng kẻ đang mang tấm thân Danh Sắc thì phải chấp nhận bản Tam Tướng của chúng như một đứa trẻ phải nhờ cậy người bắt cóc mình).

14/ Tính sanh diệt là mối ân họa của Danh Sắc.

(Danh Sắc được xem là tội khổ vì đây là chỗ gặp nhau của tất cả những gì tiêu cực như đau khổ, không bền, hư ảo, giả hợp – Là tội khổ vì là điểm bắt đầu của tất cả điều xấu – Dầu nói về khía cạnh Chân Đế hay Tục Đế thì Danh Sắc cũng luôn là chỗ hiểm nạn, có khổ Chân Đế lẫn khổ Tục Đế).

15/ Nguồn gốc của mọi khổ nạn.

(Sự có mặt của Danh Sắc là gốc của mọi khổ nạn).

16/ Gắn liền với phiền não, về nhân hoặc về quả...

(Danh Sắc được phiền não tạo ra trực và gián tiếp, Danh Sắc cũng là cơ hội cho phiền não xuất hiện).

17/ Khổ tướng như một sát thủ.

(Danh Sắc giống như một sát thủ giấu mặt, nhìn tưởng là bạn nhưng nó chính là kẻ giết mình).

18/ Độc hại vì là miếng mồi của Ma Vương.

(Danh Sắc là đối tượng tấn công, là nạn nhân và miếng mồi ngon của tử thần ma và phiền não ma).

19/ Là gốc của nỗi khổ tái sanh.

(Danh Sắc là gốc của mọi sự tái sanh, mọi sự xuất hiện và đương nhiên cũng là điểm bắt đầu của mọi khổ nạn).

20/ Là gốc của nỗi khổ già nua.

(Danh Sắc là chỗ gặp gỡ của sự già yếu, cần cỗi, khô héo).

21/ Là gốc của nỗi khổ bệnh tật.

(Danh Sắc là chỗ gặp gỡ của tất cả thân bệnh và tâm bệnh).

22/ Là gốc của mọi buồn khổ.

(Danh Sắc là chỗ hợp mặt của tất cả sầu muộn).

23/ Là suối nguồn của nước mắt.

(Danh Sắc là chỗ hội tụ của nước mắt).

24/ Là gốc của mọi ưu tư.

(Danh Sắc là chỗ gặp nhau của những nỗi khổ tâm).

25/ Là điều kiện dây dưa với phiền não.

(Danh Sắc là điểm xuất hiện, hoạt động và hoành hành của phiền não như tham ái và tà kiến cũng tam nghiệp bất thiện, điều là gốc của trầm luân. Danh Sắc là quả trực tiếp của phiền não và là nhân gián tiếp của phiền não).

3. Tướng Vô Ngã có 5 khía cạnh

1/ Bản chất Danh Sắc không phải là thứ gì đó đáng gọi là Ta, Của Ta.

(Danh Sắc được xem là Vô Ngã vì trong Danh Sắc không hề có một cá thể nào tồn tại nên không hề có thứ gì để ta có thể xem là một cá nhân, dầu đó là chính mình hay kẻ khác).

2/ Như thuộc về người khác.

(Danh Sắc cứ như kẻ lạ, không thuộc về ai hết, không ai tin được người dựng và bản thân Danh Sắc cũng không tuân theo ước muốn của ai).

3/ Trạng thái rỗng tuếch, mọi thứ chỉ là tên gọi và khái niệm.

(Danh Sắc là rỗng tuếch và không hề có thứ gì là vĩnh cửu đẹp đẽ hay vui vẻ như kẻ phàm phu vẫn lầm tưởng).

4/ Trạng thái hư huyền, ở mức tuyệt đối thì Danh Sắc nằm ngoài những gì nhị biên đối đãi mà phạm phủ vẫn ảo tưởng (như ngắn, dài, lớn, nhỏ, đẹp, xấu, gần xa...).

5/ Trạng thái trống không, nói rốt ráo thì không có gì là người thú, phạm thánh, siêu đọa.

(Danh Sắc là rỗng không vì không ai có thể chủ quản, không có người tạo nhân cũng không có kẻ hưởng quả, tất cả chỉ là sự tương tục tùy duyên của Danh Sắc).

Khi tu tập Tuệ Quán thì hành giả quán sát các khía cạnh Tam Tướng của uẩn bằng cách lấy các khía cạnh trên đây nhân với 5 Uẩn. Như vậy ta có 50 khía cạnh Vô Thường (10 x 5), 125 khía cạnh Khổ (25 x 5) và 25 khía cạnh Vô Ngã (5 x 5). Tổng cộng có tất cả 200 khía cạnh Tam Tướng.

(Trích Chú Giải Tăng Chi Bộ Kinh, Trích sách KINH NGHIỆM TUỆ QUÁN, Tác giả Sư Toại Khanh)

V. MỘT SỐ BÀI KINH ĐỨC PHẬT DẠY VỀ TAM TƯỚNG

1. Bài Kinh Chấp Nhận Các Hành Là Thường Còn, Kinh Tăng Chi Bộ

“1. Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo, không có được: Một người thành tựu chánh kiến có thể

chấp nhận các hành là thường còn, sự kiện này không xảy ra. Và sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo, kẻ phàm phu có thể chấp nhận các hành là thường còn, sự kiện này có xảy ra.

2. *Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo, không có được: Một người thành tựu chánh kiến có thể chấp nhận các hành là lạc, sự kiện này không xảy ra. Và sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo: Kẻ phàm phu có thể chấp nhận các hành là lạc, sự kiện này có xảy ra.*

3. *Sự kiện này không xảy ra, này các Tỷ-kheo, không có được: Một người thành tựu chánh kiến có thể chấp nhận các pháp là ngã, sự kiện này không xảy ra. Và sự kiện này có xảy ra, này các Tỷ-kheo, kẻ phàm phu có thể chấp nhận các pháp là ngã, sự kiện này có xảy ra.”*

(Trích bài Kinh Chấp Nhận Các Hành Là Thường Còn, XV. Phẩm Không Thể Có Được, Chương I - Một Pháp, Kinh Tăng Chi Bộ - Anguttara Nikaya - Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt).

Một người thành tựu Chánh kiến: Là Sơ quả là bậc Thánh đầu tiên.

Mình học rồi, bây giờ quý vị biết cái thân tâm này mình không bỏ nó, nó cũng bỏ mình, phũ phàng như vậy đó. Cái bóng của mình, cái giọng nói của mình, hơi thở của mình, cái mắt của mình... Mình không bỏ nó,

nó cũng bỏ mình. Vậy đó, thấy chưa? Khủng khiếp chưa? Ai mà trên giường sắp ngáp ngáp rồi nghe được câu này thì bỏ đi nha, mình còn bỏ mình nữa huống chi là cái nhà đó, cái xe đó, vợ, chồng, ... Đến lúc cũng phải bỏ lại mà đi thôi, bỏ lại cái nhà, bỏ lại cái xe, bỏ lại vợ, bỏ lại chồng, bỏ lại con, bỏ lại gia tài, bỏ lại đất đai ... “Khi đại gia còn sống, thì đất thuộc về đại gia, khi đại gia chết thì đại gia thuộc về đất”. Cuộc đời là vậy, khi còn sống con chim nó ăn con kiến, khi chết rồi con kiến ăn con chim. Cuộc đời đổi thay, cuộc đời vô thường, đổi thay vậy đó, cái gì cũng phải bỏ thôi. Nhớ là hơi thở của mình cũng phải bỏ, cái bóng của mình cũng phải bỏ, đôi mắt mình cũng phải bỏ, ... mình không bỏ nó thì bữa nào đó cũng bỏ mình mà thôi. Vậy thì nơi mình đây cũng phải bỏ thì cái gì trong đời không thể bỏ được. Đó, đúng không quý vị, xét lại xem phải không? Cái gì không thể bỏ được, cho nên ai mà đang chấp kẹt nên nghe kỹ mấy đoạn này.

Cái bóng của mình nó còn bỏ mình, cái gì không bỏ? Hơi thở này bữa nào mình lên giường mình ngủ, nó vui thì nó thở ra nó cho mình hít vào. “Hơi thở này đây ra khỏi miệng biết còn trở lại hay đi luôn”. Vui vui, nó chào tạm biệt mình, nó thở ra không hít vào là đi luôn. Đi luôn là mình lên bàn thờ ăn chuỗi rồi đó, mà sẽ có lúc, sẽ đến lúc như vậy, dù rất phũ phàng.

2. Tiểu kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh

Trong bài Kinh Tiểu Kinh Saccaka, Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy:

“-- Nay Aggivessana, như thế này, Thế Tôn huấn luyện đệ tử. Với những bộ môn như thế này, phần lớn Sa-môn Gotama giảng dạy được dành cho đệ tử: "Này các Tỷ-kheo, sắc là vô thường, thọ là vô thường, tưởng là vô thường, hành là vô thường, thức là vô thường. Này các Tỷ-kheo, sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã. Tất cả hành là vô thường, tất cả pháp là vô ngã". Như vậy này Aggivessana, Thế Tôn huấn luyện các đệ tử. Như vậy là các bộ môn mà phần lớn Thế Tôn giảng dạy được dành cho đệ tử.”

Như vậy, hôm sau các vị kết hợp bài này với bài ngũ uẩn (Bài kế tiếp nha). Tức là ngũ uẩn là thân tâm mình là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hôm sau Thầy sẽ giảng bài đó, kết hợp hai bài để mình coi xem mình là gì? Cuối cùng mình học xong, mình không thấy mình là gì hết. Mình là khô, mình là vô thường, mình là vô ngã.

3. Tương Ưng Ràhula, Tập II - Thiên Nhân Duyên, Kinh Tương Ưng Bộ

Đức Phật dạy:

“X. Uẩn (S.ii,249)

1) ... Tại Sàvatthi.

2) -- *Này Ràhula, Ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn.*

3-6) -- *Thọ... Tướng... Hành... Thức là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn. ..., ...*

7) -- *Thấy vậy, này Ràhula, bậc Thánh đệ tử nghe nhiều, nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, nhàm chán tướng, nhàm chán hành, nhàm chán thức.*

8) *Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành; những gì nên làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa".*

Vốn dĩ sự vô thường, đổi thay nó không làm cho mình khổ, mà làm cho khổ là tham ái, chấp trước. Bông hoa đổi thay vốn không làm cho mình khổ, nhưng mà do thương cái hoa đó. Cái khuôn mặt này không làm cho mình khổ, nhưng vì chấp vào cái khuôn mặt này là ta, là của ta nên khổ.

Như các bậc Thánh, các Ngài cũng già nhưng không khổ, vì các Ngài không còn đắm chấp vào cái thân này nữa. Vậy thì chính tham ái là khổ. Các pháp, danh sắc là vô thường, mình tham ái bám chấp, chấp trước nên tham ái là khổ. Nghĩa thứ hai của khổ là sự

bức bách, là sự đổi thay, là sự rỗng không, sự vô nghĩa, cái sự đổi thay đó là Tướng khổ của tất cả các pháp. Nó đổi thay, bức bách, dù muốn dù không cũng phải vậy. Ở đây, đối với các bậc Thánh A La Hán và Đức Phật các Ngài chỉ còn khổ về thân, chứ không khổ về tâm.

Đức Phật dạy: “Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng, khi xem cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?”. Nó là vô thường, đã khổ rồi, đã thay đổi, sinh diệt như vậy rồi, đâu có gì là ngã, đâu có gì là ta, và của ta. Nó là vô thường sanh diệt, thay đổi liên tục thì đâu có chủ thể cá nhân nào trong đó mà ta và của ta.

3. Bài Kinh Vô Ngã Tướng, Kinh Tương Ưng Bộ, III, 66

“3) -- Sắc (thọ, tướng, hành, thức) này các Tỷ-kheo, là vô ngã. Nay các Tỷ-kheo, nếu sắc (thọ, tướng, hành, thức) là ngã, thời sắc (thọ, tướng, hành, thức) không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các sắc (thọ, tướng, hành, thức) như sau: "Mong rằng sắc (thọ, tướng, hành, thức) của tôi là như thế này!

4) Và này các Tỷ-kheo, vì sắc (thọ, tướng, hành, thức) là vô ngã. Do vậy sắc (thọ, tướng, hành, thức) đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc (thọ, tướng, hành, thức): "Mong rằng sắc (thọ, tướng, hành, thức) của tôi như thế này!

....

12) *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn!*

-- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

-- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

13) -- *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Thọ là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn!*

-- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

-- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

14) -- *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Tưởng là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn!*

-- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

-- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

15) -- *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? các Hành là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn!*

-- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

-- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

16) -- *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Thức là thường hay vô thường?*

-- *Là vô thường, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

-- *Là khổ, bạch Thế Tôn.*

-- *Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?*

-- *Thưa không, bạch Thế Tôn.*

17) -- *Do vậy, này các Tỷ-kheo, phàm sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

18) *Phàm thọ gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

19) *Phàm tưởng gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

20) *Phàm các hành gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".*

21) Phàm thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả thức cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

22) Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, bậc Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc, yếm ly đối với thọ, yếm ly đối với tưởng, yếm ly đối với các hành, yếm ly đối với thức. Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phàm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

23) Thế Tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị Tỷ-kheo hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi lời dạy này được nói lên, tâm của nhóm năm vị Tỷ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ."

(Trích Bài Kinh Vô Ngã Tướng Anattalakkhana sutta, Tương Ưng Bộ, III, 66 - Bản dịch Việt của HT Thích Minh Châu)

Đây là bài Pháp thứ hai mà Đức Phật giảng cho các vị đệ tử đầu tiên, 5 anh em Kiều Trần Như. Sau khi nghe xong bài Pháp này, anh em Kiều Trần Như giác ngộ và đắc quả A La Hán.

4. Bài Kinh Đại Bát-Niết-Bàn, Kinh Trường Bộ Kinh

“5. Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo, nếu có Tỷ-kheo nào nghi ngờ hay phân vân gì về đức Phật, Pháp, chúng Tăng, đạo hay phương pháp, thời này các Tỷ-kheo các Người hãy hỏi đi. Sau chớ có hối tiếc: "Bậc Đạo Sư có mặt trước chúng ta mà chúng ta không tận mặt hỏi Thế Tôn".

Khi được nói vậy, các Tỷ-kheo ấy im lặng. Một lần thứ hai, Thế Tôn.... Một lần thứ ba, Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo, nếu có một Tỷ-kheo có nghi ngờ hay phân vân gì về đức Phật, Pháp, chúng Tăng, đạo hay phương pháp, thời này các Tỷ-kheo, các người hãy hỏi đi. Sau chớ có hối tiếc: "Bậc Đạo Sư có mặt trước chúng ta mà chúng ta không tận mặt hỏi Thế Tôn".

Lần thứ ba, các Tỷ-kheo ấy giữ im lặng.

Rồi Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo, nếu có vị nào vì lòng kính trọng bậc Đạo Sư mà không hỏi, thời này các Tỷ-kheo, giữa bạn đồng tu, hãy hỏi nhau.

Khi được nói vậy, những vị Tỷ-kheo ấy giữ im lặng.

6. Rồi tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, thật kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn, thật hy hữu thay! Bạch Thế Tôn, con tin rằng trong chúng Tỷ-kheo này, không có một Tỷ-kheo nào có nghi ngờ hay phân vân gì đối với Phật, Pháp, chúng Tăng, đạo hay phương pháp.

- Nay Ananda, người có tín nhiệm nên nói vậy. Nhưng ở đây, này Ananda, Như Lai biết rằng trong chúng Tỷ-kheo này, không có một Tỷ-kheo nào có nghi ngờ hay phân vân gì đối với Phật, Pháp, chúng Tăng, đạo hay phương pháp. Nay Ananda, trong năm trăm Tỷ-kheo này, Tỷ-kheo thấp nhất đã chứng được quả Dự lưu, không còn đọa lạc, chắc chắn hướng đến Chánh giác.

7. Và Thế Tôn nói với các Tỷ-kheo:

- Nay các Tỷ-kheo, nay Ta khuyên dạy các người: "Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật".

Đó là lời cuối cùng Như Lai.

8. Rồi Thế Tôn nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, Ngài nhập Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài nhập định Không vô biên xứ. Xuất Không vô biên xứ, Ngài nhập định Thức vô biên xứ. Xuất Thức vô biên xứ, Ngài nhập định Vô sở hữu xứ. Xuất Vô Sở

hữu xứ, Ngài nhập định Phi tướng phi phi tướng xứ. Xuất Phi tướng phi phi tướng xứ, Ngài nhập Diệt thọ tướng định.

Khi ấy tôn giả Ananda nói với tôn giả Anuruddha:

- Thưa Tôn giả, Thế Tôn đã diệt độ.

- Nay Hiền giả Ananda, Thế Tôn chưa diệt độ. Ngài mới nhập Diệt thọ tướng định.

9. Rồi xuất Diệt thọ tướng định, Ngài nhập Phi tướng phi phi tướng xứ định. Xuất Phi tướng phi phi tướng xứ, Ngài nhập Vô sở hữu xứ định. Xuất Vô sở hữu xứ, Ngài nhập Thức vô biên xứ định. Xuất thức Vô biên xứ, Ngài nhập Hư không vô biên xứ định. Xuất Hư không vô biên xứ, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, Ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài lập tức diệt độ.

10. Khi Thế Tôn diệt độ, cùng với sự diệt độ, đại địa chấn động khủng khiếp, râu tóc dựng ngược, sáu trời vang động.

(Trích Bài Kinh 16. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn, *(Mahàparinibbàna sutta)*, Trường Bộ Kinh, Digha Nikaya, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

"Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật". Đây là lời dạy cuối cùng của Đức Phật trước Ngài khi nhập Niết Bàn.

Các pháp Hữu Vi tức là các pháp có điều kiện, các pháp Hữu Vi là các pháp do duyên hợp mà có.

Chớ có phóng giật ở đây nghĩa là gì, chớ có phóng giật có ba nghĩa:

1/ Một điều thiện nhỏ cũng không bỏ.

2/ Một điều ác nhỏ mình cũng không làm làm.

3/ Tất cả những hình thức thức tái sanh nào cũng là còn đau khổ.

Còn tái sanh là còn đau khổ, nghĩa của phóng giật là như vậy đó. Thật ra quý vị thấy là thấy được một tướng là thấy được hai tướng còn lại, vô thường là ở tướng thời gian, vô ngã ở tướng không gian.

5. Kinh Đại Thiện Kiến Vương, Trường Bộ Kinh

"16. Nay Ananda, tất cả các pháp hữu vi ấy nay đã vào quá khứ, hoại diệt và biến hóa. Nay Ananda, các pháp hữu vi, vô thường là như vậy, không kiên cố là như vậy, không đáng tin tưởng là như vậy; vì rằng,

này Ananda, tất cả các pháp hữu vi cần phải nhàm chán, cần phải thoát ly, cần phải giải thoát.

17. Nay Ananda, nay Ta nhớ lại, như thế nào tại chỗ này thân Ta đã được chôn tất cả là sáu lần; và khi Ta sống làm một vị Chuyển Luân vương, dùng chánh pháp trị nước, một vị pháp vương, trị vì bốn thiên hạ, vị chinh phục, che chở cho quần chúng, đầy đủ bảy món báu, đó là lần thứ bảy. Nay Ananda, Ta không thấy một địa phương nào, trong thế giới loài Người và chư Thiên, trong thế giới Ma vương hay thế giới Phạm thiên, trong giòng họ Sa-môn hay Bà-la-môn mà trong địa phương ấy, Như Lai sẽ bỏ thân này lần thứ tám.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Sau khi thuyết xong, Thiện Thệ, bậc Đạo Sư nói lại bài kệ như sau:

*Tất cả pháp hữu vi,
Thật sự là vô thường,
Khởi lên rồi diệt mất,
Thường tánh là như vậy.
Chúng được sanh khởi lên,
Rồi chúng lại hoại diệt.
Hạnh phúc thay khi chúng
Được tịnh chỉ an lạc.”*

(Trích bài Kinh 17. Kinh Đại Thiện Kiến vương (Mahāsudassana sutta), Trường Bộ Kinh - Dīgha Nikāya, Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Ở đây Đức Phật giải thích cho mình hiểu là tại sao mà Ngài lại về Kusinara nhập Niết bàn (Thầy có giảng ở bài trước là có ba lý do đức Phật về Kusinara nhập Niết bàn). Đức Phật nhập Niết bàn ở Kusinara là một thị trấn nhỏ bé, hẻo lánh, trong khi cuộc đời hoàng Pháp của Ngài, Ngài đi rất nhiều những thành phố phồn hoa đô hội. Cuối cùng Ngài chọn Kusinara, ở đây có sáu lần Ngài đã bỏ thân nơi đây rồi, và lần này là thứ bảy. Ngài đã từng làm vị vua Chuyển Luân Vương, vị vua đầy đủ bảy báu, đạo đức để cai trị dân. Ở Kusinara, nơi này trước kia là nơi là phồn hoa đô hội, mà bây giờ là thị trấn nhỏ lẻ, muốn nói về giáo lý vô thường. Rồi chính Đức Phật nằm xuống đó cũng là dạy cho mình bài học vô thường, có sống phải có chết. Vô thường thì cũng là vô ngã, vô thường rồi đổi thay thì làm gì còn có một cái cá thể cá nhân ta và của ta, thì đó là vô ngã. Chỗ Niết Bàn của Đức Phật, Đức Phật cũng dạy cho mình về Tam tướng.

Thầy tóm lược lại, mấu chốt là quý vị nắm được Tam Tướng (Vô Thường – Khổ - Vô Ngã) Tam Pháp Án, là ba con dấu để mình biết được đây là Chánh pháp, đây là lời Phật dạy. Ai mà nói cuộc đời này không có vô thường, là lạc, là ngã thì chúng ta biết rồi đó, không phải là lời Phật dạy. Ví dụ có người bạn thương mình, mến mình, giúp mình thì mình cảm ơn. Nhưng mà nói: “Chị ơi, chị đừng có tin cuộc đời này vô thường”, mình phải nói: “Em xin lỗi, em không có làm được đâu, em chỉ có tin Phật thôi”. Tin Phật, cuộc đời này, thân tâm

này, danh sắc này là tướng vô thường, tướng khổ, tướng vô ngã.

Và cũng từ ba tướng này tu tập rất ráo để chúng ta đắc Thánh quả. Tu qua tướng vô thường, sanh diệt mà mình đắc Thánh, giải thoát thì đó gọi là Vô Tướng Giải Thoát. Tu qua tướng vô ngã đến đắc Thánh quả gọi là Không Tướng Giải Thoát. Tu qua sự bất toại, khổ não của thân ngũ uẩn để không tham chấp, không dính chấp tham ái vào đó, đi đến đắc Thánh quả gọi là Vô Nguyên Giải Thoát.

Tam Tướng có 40 khía cạnh, rồi nhân cho ngũ uẩn thành 200 khía cạnh của Tam Tướng. Và quý Phật Tử hãy nắm mấu chốt ở các khía cạnh Tam tướng này, từ đó luôn luôn nhớ cái mà mình thấy dễ nhất là tướng vô thường. Đừng có nhìn đâu xa cứ sống trong chánh niệm, ghi nhận cái tướng vô thường này, thấy cái gì cũng vô thường tự nhiên mình bình thản, điềm tĩnh đi, quý vị tu cái tướng vô thường cho rất ráo là đắc Thánh.

(Buổi giảng ngày 29/12/2021).

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Tam Pháp Án, Tam Tướng là gì?
- 2). Vô thường tướng là gì? Tại sao danh sắc này là vô thường, các Pháp là Vô thường?

- 3). Khổ tướng là gì? Tại sao danh sắc này là khổ? Nguyên nhân nào dẫn đến khổ?
- 4). Khổ Tập trong Tứ Thánh Đế là gì? 3 khổ là gì? 8 khổ là gì?
- 5). Vô ngã tướng là gì? Tại sao danh sắc này là vô ngã, các Pháp là Vô ngã?
- 6). Quán Tam Tướng có đưa đến giải thoát, giác ngộ, đắc Thánh quả không?
- 7). Hãy nêu chi tiết 40 khía cạnh, 200 khía cạnh của Tam Tướng?

Bài 13: NGŨ UẨN



* ĐỊNH NGHĨA

* TU TẬP QUÁN CHIẾU NĂM UẨN

Chúng ta tiếp tục lớp Giáo lý cơ bản Khoá 4, chủ đề tới hôm nay Thầy gửi đến đại chúng là Ngũ Uẩn, một trong những đề tài cuối cùng trong 4 Khóa học của chúng ta. Những đề tài cuối cùng này đó là những Giáo lý tinh túy, thâm sâu, vi diệu và dĩ nhiên là khó hiểu.

Kính thưa quý Phật tử, để hiểu và chấp nhận được những lời dạy của Phật là phải có duyên lắm mình mới chấp nhận được, tại sao như vậy? Tại vì những lời dạy của Đức Phật đi ngược với dòng đời, đi ngược với đại đa số tâm lý của chúng sanh. Thầy đang nói mình mới có hiểu và chấp nhận thôi đó nha, là đã khó rồi. Cho nên "Phật pháp khó nghe" là như vậy, vì đi ngược với những hiểu biết, những cái tập khí sanh tử, những cái chấp trước của chúng sanh. Ví dụ như chúng sanh thấy cuộc đời là thường, lạc, ngã; bây giờ Phật nói đời vô thường, khổ và vô ngã, là những gì đi ngược lại với phàm phu, những tập khí sanh tử của chúng sanh.

Cho nên hôm nay mình chịu nghe Pháp, hiểu và tin, chấp nhận những lời Phật dạy thôi, âu cũng cái phước nào đó của mình trong quá khứ. Quý vị có duyên lành nào đó rồi hôm nay mới có thể chấp nhận được, tin được lời Phật. Tin được rồi, hiểu được rồi, thực tập lại càng khó nữa! Hiểu đó, tin đó nhưng bắt đầu ứng dụng lời Phật vào trong đời sống hằng ngày lại càng khó.

Nếu mà Phật tử đã hiểu, đã tin, đã chấp nhận và còn chịu tu nữa, âu lại là duyên lành nào đó trong kiếp nào đó của mình. Nhìn lại đi, cho nên mình cũng đừng ngạc nhiên khi có rất nhiều người không tin lời Phật, hoặc là hiểu chơi chơi, trót trót cho vui, đó là chuyện bình thường. Đại chúng hôm nay chịu học, chịu tin thôi là cũng bất thường lắm rồi đó nha, đây là những chúng sanh bất thường nếu mà so với tỷ lệ số đông. Mình đang đi ngược dòng. Tại vì chúng sanh chấp trước là thuận dòng đời, thấy như vậy, hiểu như vậy, tưởng như vậy là thuận dòng đời. Đức Phật nói ngược lại với những gì chúng sanh thấy và hiểu nên dĩ nhiên cái tỷ lệ người ta chấp nhận được đâu có dễ, phải có duyên lành Phật pháp nào đó, Ba-la-mật nào đó, một cái tiền nghiệp lành nào đó hôm nay đại chúng mới có thể tin, chấp nhận và thực tập lời Đức Phật dạy.

Học bài Ngũ Uẩn này để thấy được cái cấu tạo của con người mình, mình hay gọi là thân ngũ uẩn. Bây giờ Thầy nói xuất xứ trước, rồi chúng ta vào phần định

nghĩa, phân tích nội dung cũng như cách tu tập ngũ uẩn. Thật ra thì rất nhiều bài Kinh Phật dạy về Ngũ uẩn, hôm nay Thầy gửi đến đại chúng một số bài Kinh đa phần nằm trong Kinh Tương Ưng. Thầy gửi nhiều nữa Phật tử rồi, gửi ít thì mình không được học rộng, cho nên Thầy cố gắng trình bày những cái tinh túy nhất.

I. ĐỊNH NGHĨA

- Uẩn: có nghĩa là sự tích tập, sự tích tụ, nhóm họp. (Đây Ngũ uẩn được Ngài Huyền Trang dịch)

- Ngài Cưu-ma-la-thập (Kumārajīva) gọi là ngũ ấm, đó là sự ngăn lại, làm cho tối đi, 5 thứ này ngăn che cái thấy biết khiến chúng ta không nhận thức được rõ ràng bản chất của các pháp.

Thân ngũ uẩn mình được cấu tạo từ 5 điều: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ngày nào chúng sanh còn luân hồi sanh tử, còn thân ngũ uẩn này, còn danh sắc này, tức là còn biểu hiện của chúng ta trong Lục đạo luân hồi, trong Tam giới, thì ngày đó ngũ ấm nó vẫn còn ngăn che cho mình không thấy được sự thật.

Cái danh sắc này, ngũ uẩn này làm chúng ta không thấy được sự thật là: ngũ uẩn là vô thường, ngũ uẩn này là khổ, ngũ uẩn này là vô ngã. Nó ngăn che nên mình mới tham luyến, mới chấp nó là thường, là lạc, là ngã, là ta, của ta; rồi bắt đầu tham ái vào, chấp

thủ vào, và từ đó cuộc hành trình khổ đau và nước mắt. Năm uẩn, năm âm là: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Học về thân ngũ uẩn tức là học về chính mình đây.

1. Sắc uẩn

SẮC (sắc pháp) là tứ đại: đất (trạng thái cứng mềm), nước (trạng thái ngưng tụ và tan chảy), gió (trạng thái chuyển động), lửa (trạng thái nóng lạnh).

Sắc uẩn ở đây nói dễ hiểu là hình sắc của mình, mắt, tai, tay, chân... hoặc là cái thân tứ đại: đất, nước, gió, lửa.

2. Thọ uẩn

THỌ (danh pháp): là cảm giác dễ chịu, khó chịu, xả thọ. Nói sáu thọ là (thọ qua sáu căn). Nói 5 thọ thì thêm hỷ thọ, ưu thọ. Nói 2 thọ là thọ thân và thọ tâm.

THỌ chính là những cảm giác, cảm giác dễ chịu, khó chịu và thọ xả (là không dễ chịu, cũng không khó chịu). Thầy ví dụ như mình đang ngồi học trong môi trường máy lạnh mát mẻ, wifi tốt, hình ảnh tốt, Thầy nói rõ, cảm thấy dễ chịu, thì đó là cảm thọ lạc nha. Còn ngồi đây nóng nực quá, chưa ăn uống, chuyện nhà lung tung, rồi wifi lúc này chập chờn... mình có cảm giác khó chịu, thì đó là khổ thọ.

3. Tưởng uẩn

TUỞNG (danh pháp): có nhiều cái biết. Biết bằng TRÍ như biết thiện ác, nhân quả, nghiệp lý, tam tướng... do huân tập từ trí văn, trí tư, trí tu mà có. Biết bằng THỨC, cái biết qua sáu giác quan (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức...), Biết bằng TUỞNG, là dựa trên hồi ức, kỷ niệm, kinh nghiệm, kiến thức, suy diễn, liên tưởng, cái biết cũ, trí nhớ cũ.

TUỞNG này nhiều cái để nói lắm, TUỞNG chính là cái biết dựa vào kinh nghiệm, hồi ức, kỷ niệm, kiến thức, suy diễn, liên tưởng, cái biết cũ. Thầy nói ví dụ, cái này là cái ly đúng không, và vì sao mình biết đây là cái ly? Có phải là vì trong kiến thức của quý vị, hồi ức, kỷ niệm, những cái biết của quý vị, thì đã biết cái này là cái ly rồi đúng không? Sau khi nhận thức xong, đưa vào cái TUỞNG để phân biệt: đây là cái ly. Thêm một ví dụ, đây là cây bút màu xanh. Tại sao mình biết cây bút này màu xanh? Là vì trong đầu mình đã có kiến thức về màu xanh, mình đã có những ký ức, những hồi ức, những kỷ niệm, những suy diễn, những cái biết về màu xanh rồi. Cho nên khi Thầy đưa cây bút, cái ly lên là mình biết cây bút màu gì, biết đây là cái ly. Rồi giả dụ bây giờ đưa một tô bún riêu lên, quý vị nhìn là biết tô bún riêu. Là vì chúng ta đã có kiến thức rồi, đã từng ăn, từng biết rồi, có hồi ức, kinh nghiệm về cái đó rồi cho nên biết đó là tô bún.

Đa phần hằng ngày chúng ta sống bằng tưởng rất nhiều. Ví dụ hôm nào đó, Phật tử gặp Thầy đi giảng ở

đâu đó, quý vị nhìn và biết Thầy dù chưa gặp ở ngoài lần nào. Nhưng mà tại sao Phật tử biết Thầy là Thầy Thiện Tuệ? Vì hôm nay quý vị đã học với Thầy rồi, qua khuôn mặt này, qua giọng nói này. Một lúc nào đó cho dù không thấy, mà nghe cái giọng thấy quen quen thì có thể vẫn biết là Thầy. Thì rõ ràng, cái giọng nói đó đã có trong đầu quý vị rồi. Đó là hồi ức, ký ức, kinh nghiệm, kiến thức nên Phật tử biết đây là giọng của Thầy, đây là hình ảnh của Thầy.

Và có 3 TUỞNG: Dục tướng, Thiên tướng, Quán tướng.

- Dục Tướng là gì? Dục tướng là cái TUỞNG, là sự nhận biết trong năm dục, năm trần. Tức là những suy nghĩ, suy tưởng, nhận biết của mình đắm và quanh quẩn trong năm dục. Và thưa, gần như hằng ngày chúng ta sống và đắm qua năm dục (hay là năm trần): qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân.

- Thiên Tướng là gì? Thiên Tướng là cái TUỞNG của người tu thiên.

TUỞNG của người tu thiên là sao? Thầy nói ví như quý vị tu tập thiên Định và chọn đề mục màu Vàng. Bắt đầu mình hành, niệm tưởng: “Vàng, vàng, vàng...”, lúc này trong tâm chỉ còn một màu vàng thôi. Sự tập trung vào đề mục đang tu tập, đó là TUỞNG của thiên, gọi là Thiên tướng. Chúng ta ngồi đó niệm Ân Đức Phật, hay tập trung vào đề mục nào đó (trong 40 đề mục

Thiền định) để cột tâm mình lại, thì đó là đang sống trong Thiền tưởng. Và đại chúng thấy gần như mình sống trong cái Dục Tưởng rất nhiều. Tức là mỗi giờ mỗi phút, mình tiếp xúc qua con mắt, dục qua mũi, dục qua miệng, dục qua tai, mình đắm trong đồ ăn, mình đắm trong âm thanh, mình đắm trong mùi hương, mình đắm qua hình sắc, mình đắm trong các sự xúc chạm. Không biết tu là chỉ có sống trong Dục tưởng thôi. Bây giờ biết tu rồi thì quý vị gom lại hết cả tử, tử, tử... cái ở Dục tưởng, thành còn có một cái: "Vàng, vàng, vàng...", hay "Đất, đất, đất...".

Phật tử nào mà thắc mắc tại sao sao mà mình chỉ có niệm "Đất, đất, đất...", "Vàng, vàng, vàng...", "Xanh, xanh, xanh..." mà cũng đắc Thiền hả Thầy, thì bây giờ quý vị hiểu chưa ạ? Thầy hỏi nhỏ, đại chúng thường sống trong Dục tưởng hay là Thiền tưởng?

- Quán tưởng là gì? Tức là tâm mình sống trong Thiền quán. Tức là tu tập Thiền quán (Vipassanā), chánh niệm nhận diện những gì đang xảy ra, ban đầu là trên bình diện tục đế.

Chúng ta cứ chánh niệm làm gì biết đó, đến khi thuần thục rồi sẽ sanh tuệ. Đó là Quán tưởng. Thầy nhắc một chút, lúc đầu tu tập chúng ta cố gắng học Giáo lý, rồi tu tập Thiền chỉ, hoặc Thiền quán. Tức là mình nên học trước nha, tu Thiền quán với tâm Niệm và tâm Tuệ, tu Thiền chỉ với tâm Định.

Trong 3 TUỞNG thì tự xét thấy mình thường sống trong cái TUỞNG nào ạ? Và khi hiểu rồi mình mới bắt đầu thấy sợ cho đường sanh tử của mình! Cõi Dục hằng ngày chúng ta tiếp xúc và đắm qua Sáu căn, mình dùng hết các căn đắm trong Dục tướng, năm dục, năm trần: tham đắm trong vị ngon, cái đẹp, âm thanh hay, mùi thơm, sự xúc chạm... Bây giờ biết tu tập, chúng ta nên bớt dùng các căn lại, các vị Phạm thiên chỉ dùng căn mắt, căn tai, căn ý thôi, càng lên cao là các Ngài bớt dùng các căn lại. Chúng ta học Giáo lý, chọn đề mục và bắt đầu hành thiền là mình có được chút Thiền tướng rồi đó. Và tiếp tục tu tập Thiền quán thì được chút Quán tướng. Còn đi được xa đến đâu là tùy duyên lành, tùy ba-la-mật của mỗi người.

4. Hành uẩn

HÀNH (danh pháp): là những thành tố tâm lý của chúng sanh (thuộc phần Danh), những yếu tố thiện ác trong tâm thức một người. Hành uẩn mang vai trò quyết định thiện ác phạm Thánh ở một sát-na tâm.

Chỗ này quan trọng lắm, khi chúng ta khởi tâm thiện hay bất thiện thì đây chính là HÀNH uẩn trong năm uẩn, chính vì đây mà mình phải chịu sanh tử, trầm luân, đau khổ, hạnh phúc. Cho nên cũng từ thiện ác mà mình trở thành phạm phu hay là Thánh nhân, là chỗ HÀNH này. Nó quan trọng tại vì nó quyết định thiện ác mà: điều này là điều bất thiện, điều này là điều thiện,

là do HÀNH mà ra. HÀNH chính là thành tố tâm lý thiện ác của chúng sanh.

5. Thức uẩn

THỨC (danh pháp): là sự nhận biết qua Sáu giác quan.

Quý vị để ý, bây giờ mà thả con chim thì nó sẽ bay đi đâu? Con chim nó sẽ bay lên trời. Còn khi thả con cá ra, chỉ sợ không hồ nước thôi, chứ có thì nó sẽ bơi xuống nước. Thả con khỉ ra nó sẽ phóng qua cành cây. Thả con rắn nó sẽ tìm cái hang chui xuống.

Thì cũng vậy, Sáu căn của mình luôn luôn tìm Sáu trần để tiếp xúc. Chúng ta mà không biết tu là không biết phòng hộ Sáu căn, cứ luôn tìm các trần cảnh: âm thanh, hình ảnh, mùi hương, vị ngon, sự xúc chạm và đắm trong đó, quý vị coi có phải không? Không biết tu là mình như vậy, cứ luôn tìm cái gì qua Sáu căn để được tiếp xúc. Và tùy người mà chúng ta thích qua con mắt, qua tai, qua mũi, qua lưỡi, qua thân.

Các vị Phạm thiên Sắc giới thì các Ngài còn dùng có 3 căn thôi là như vậy, còn căn mắt, căn tai, căn ý để mà nghe pháp, để mà tu tập. Quý vị hiểu THỨC chính là sự nhận biết, và sự nhận biết này là sự nhận biết qua Sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

Tu qua THỨC là phải biết chọn lựa Sáu căn tiếp xúc với Sáu trần để mà nhận biết: nhãn thức, nhĩ thức,

tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Đầu tiên là phải biết chọn cái gì nên tiếp xúc và không nên tiếp xúc. Có những âm thanh tránh không nên nghe, có những hình sắc tránh không nên nhìn, có những thức ăn không nên ăn. Còn có những điều nào mà bắt buộc phải tiếp xúc, Thầy nói ví dụ như con đường phải đi làm hằng ngày, đi qua cái đoạn đó là phiền não nổi lên. Không tránh né được thì lúc đó phải chánh niệm, phòng hộ ngay chỗ đó. THỨC là như vậy.

Thầy tổng quan lại, hôm nay mình học về Ngũ uẩn, nói thân ngũ uẩn là nói về phần hình sắc, sắc pháp: đất, nước, gió, lửa. Còn về phần tâm thì gồm 4 là: thọ, tưởng, hành, thức; hay còn gọi là danh pháp. Sắc pháp chính là thân tứ đại này, danh pháp tức là phần tâm.

Bây giờ chúng ta học thêm một số bài Kinh nói về thân ngũ uẩn, mời đại chúng nghe Đức Phật định nghĩa về ngũ uẩn và ngũ thủ uẩn trong Kinh Tương Ưng Bộ III:

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là NĂM UẨN?

Này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; đây gọi là sắc uẩn.

Này các Tỷ-kheo, phàm có thọ gì... phàm có tưởng gì... phàm có các hành gì...

Này các Tỷ-kheo, phàm có thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; đây gọi là thức uẩn.

Những cái này, này các Tỷ-kheo, được gọi là năm uẩn.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là NĂM THỦ UẨN?

Này các Tỷ-kheo, phàm có sắc gì quá khứ vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại... hoặc xa hay gần, có lậu hoặc, được chấp thủ; đây gọi là sắc thủ uẩn.

Này các Tỷ-kheo, phàm có thọ gì... phàm có tưởng gì... phàm có các hành gì... Này các Tỷ-kheo, phàm có thức gì, quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, có lậu hoặc, được CHẤP THỦ; đây gọi là thức thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là năm thủ uẩn.”

(Trích Kinh Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản - Phẩm Không Phải Của Các Ông - Kinh Các Uẩn).

Chúng ta học Ngũ uẩn, vậy còn Thủ uẩn là gì?

Thủ Uẩn: Là sự chấp thủ vào sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là ta, là của ta, để từ đó mà sanh lên các lậu hoặc, phiền não, trong Kinh Đức Phật dạy như vậy.

Thêm một bài Kinh kế tiếp, Đức Phật định nghĩa về Ngũ uẩn cho mình thấy thêm một khía cạnh khác về Ngũ uẩn, trong: *“Kinh Tương Ưng Bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản - Phẩm Những Gì Được Ăn - Kinh Đáng Được Ăn”* Đức Phật dạy

* Thế nào gọi là SẮC?

“Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là sắc? BỊ THAY ĐỔI, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

Tức là thân tứ đại này bị thay đổi, gọi là SẮC. Sự thay đổi đó bởi lạnh, bởi nóng làm cho cơ thể mình thay đổi.

* Thế nào gọi là THỌ? Đức Phật nói là:

"Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thọ? ĐƯỢC CẢM THỌ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. cảm thọ gì? Cảm thọ LẠC, cảm thọ KHỔ, cảm thọ PHI KHỔ PHI LẠC. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ."

Tức là những cảm giác: dễ chịu, khó chịu, hoặc là không dễ chịu không khó chịu, tức là 3 thọ: thọ khổ, thọ lạc và thọ xả.

* Thế nào là TƯỚNG? Tức là sự nhận rõ, sự nhận rõ ở đây Thầy ví dụ như ở đây là cây bút, cây bút màu gì? Sự nhận rõ màu sắc xanh, vàng, đỏ trắng... quý vị nghe trong Kinh:

Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là tướng? NHẬN RÕ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tướng. Nhận rõ gì? Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ, nhận rõ màu trắng. Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tướng.

Chúng ta phải hiểu sự nhận rõ này nó liên quan đến kiến thức, kinh nghiệm, hồi ức, ký ức...

* Thế nào gọi là HÀNH?

Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là hành? LÀM CHO HIỆN HÀNH (pháp) hữu vi nên gọi là hành. Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi gì? Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh, làm cho hiện hành thọ với thọ tánh, làm cho hiện hành tưởng với tướng tánh, làm cho hiện hành các hành với hành tánh, làm cho hiện hành thức với thức tánh. Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là các hành.

Lúc này Thầy nói HÀNH hình thành yếu tố tâm lý thiện - ác, và có phải vì thiện - ác đó mà chúng ta có mặt ở đây không? Vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sinh, lão, bệnh, tử, sầu bi, khổ,

ưu, não. Như vậy nên những bài như: Tam Pháp Ấn - Tam Tướng, Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân Duyên nó liên hệ với nhau, học gần nhau đại chúng dễ nắm bài.

Lát nữa chúng ta sẽ thấy được Tam tướng qua ngũ uẩn, "học Kinh này ta nhớ Kinh kia" là như vậy, ta lấy cái đoạn kia để mà hiểu đoạn này. Hôm nay quý vị học đoạn Kinh này mà tự nhiên hiểu đoạn Kinh mà 1 tuần trước mình không hiểu, có những lúc mà Thầy giảng đến đây là tự nhiên đại chúng hiểu cái chỗ hôm bữa, nó lạ vậy đó.

* Thế nào là THỨC?

Và này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thức? RÕ BIẾT, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm... rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức.”

Chúng ta đang bị nhập nhằng giữa cái TƯỚNG và cái THỨC phải không? Thầy ví dụ cho dễ phân biệt: đây là cái tay, bằng mắt mình biết được cái tay, nghe âm thanh biết âm thanh, cây bút biết cây bút... Mà nhớ là, cái THỨC nó nhận biết như là kiểu chụp hình thôi, chụp hình lại đưa qua tường mới biết là màu xanh, vàng, đỏ... chưa có thiện ác trong đó. Sau đó sang tới HÀNH mới có thiện ác, cho nên phàm hay Thánh là ở chỗ HÀNH đó.

Thầy giảng bài Kinh kế tiếp, cũng là về Ngũ uẩn nhưng Đức Phật nói về nhiều khía cạnh khác nhau. Đại chúng cố gắng học, vì không biết đến khi nào chúng ta mới ngồi lại để nói lại về Ngũ uẩn. Thầy cứ nghĩ về cái chuyện vô thường, không biết là ai vô thường trước ai, nhưng mà để có cơ hội học lại, bàn lại về cái đoạn này cũng không dễ đâu quý vị! Nên nếu thêm được bài Kinh nào cho Phật tử hiểu vấn đề này Thầy sẽ cố gắng đưa vào. Có thể bây giờ ta hiểu ít, hoặc không quan tâm, nhưng sau này nếu cần nghiên cứu về đề tài này quay lại nghe mà không có chánh Kinh cũng rất khó, nói chung học Phật Pháp chúng ta chỉ có lời chứ không lỗi đâu.

Sang bài Kinh Tương Ưng, Kinh Thủ Chuyển Đức Phật dạy:

“Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sắc? BỐN ĐẠI chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành. Đây các Tỷ-kheo, đây được gọi là sắc.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thọ? Đây các Tỷ-kheo, có SÁU THỌ thân này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là thọ.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng? Đây các Tỷ-kheo, có SÁU TƯỞNG thân này: sắc tưởng, thanh

tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng.
Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tưởng.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là hành? Có SÁU TU thân này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là thức? Có SÁU THỨC thân này, này các Tỷ-kheo, (tức là) nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thức.”

Trích Kinh Tương Ưng, Kinh Thủ Chuyển)

- SẮC ở đây Ngài nói là "Bốn đại chủng" chính là: đất, nước, gió, lửa.

- Còn về THỌ trong bài Kinh trước thì có 3 thọ, còn bài Kinh này là 6 thọ nghĩa là Sáu căn tiếp xúc Sáu trần: mắt của mình tiếp xúc cảnh, tai tiếp xúc âm thanh, lưỡi tiếp xúc vị, mũi tiếp xúc mùi hương, thân tiếp xúc với sắc trần, ý tiếp xúc với pháp trần, từ đó sanh ra cảm thọ lạc, khổ, bất khổ bất lạc.

- Về TƯỞNG ở bài Kinh này cũng từ Sáu căn tiếp xúc với Sáu trần ra sáu tưởng.

- Về HÀNH ở đây thêm một định nghĩa khác là SÁU TU, cũng là về Sáu căn tiếp xúc với Sáu Trần ra sắc tư, thanh tư...

- Còn về THỨC cũng tương tự, chúng ta có thể hiểu được.

Thêm một bài Kinh khác Đức Phật dạy "**Năm uẩn là cội gốc của khổ đau**". Đại chúng nhớ bài hôm trước Thầy dạy thân tâm này là cội gốc của khổ đau, đây là những khía cạnh của: vô thường, khổ, vô ngã; 40 khía cạnh của Tam tướng, danh sắc này là cội gốc của khổ đau, của nước mắt, cội gốc của chia lìa, hiểm nguy, bất an, sợ hãi. Sự có mặt ở đây của mình là cội gốc của khổ đau, từ đây mà sanh ra đủ thứ chuyện. Chúng ta nghe chánh Kinh:

“Nhân duyên ở Sàvatthi... Nay các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết về đau khổ và cội gốc của đau khổ. Hãy lắng nghe...

Nay các Tỷ-kheo, thế nào là đau khổ? Sắc, này các Tỷ-kheo, là đau khổ; thọ là đau khổ; tưởng là đau khổ; các hành là đau khổ; thức là đau khổ. Đây, này các Tỷ-kheo, gọi là đau khổ. Nay các Tỷ-kheo, thế nào là cội gốc của đau khổ? Chính là khát ái này hướng tới tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia; tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.”

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I, Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – III. Phẩm Gánh Nặng - kinh Cội Gốc Của Đau Khổ)

Tức là Đức Phật dạy: sắc, thọ, tưởng, hành, thức là đau khổ, tại sao lại có hình thức, thân tâm ở đây là đau khổ ă? Tại vì do "vô minh" đó, từ vô minh chúng ta tạo nhiều nghiệp thiện ác, rồi có THỨC là tâm tái tục, tâm đầu thai với cảnh giới tương ưng (chúng ta xem lại bài Tứ Thực), rồi có mình - danh và sắc ở đây. Vậy là từ nghiệp thiện ác mà mình có mặt ở đây, từ nghiệp thiện ác mà

có danh có sắc này là đủ thứ cái khổ: thân kiến, chấp ta, của ta, phiền não, tham, sân, si, là Tam chương: nghiệp chương, báo chương, phiền não chương ... Bắt đầu có thân Ngũ uẩn này là có cuộc hành trình đau khổ và nước mắt, không có tu là còn khổ hơn nữa. Cho đến ngày rốt ráo chứng Thánh mới hết khổ. Đại chúng nắm được ý này chưa, chúng ta ngồi đây đều có khổ: khổ tâm, hoặc khổ thân, hoặc khổ cả thân và tâm. Khổ tâm là những phiền não, tham, sân, si, buồn, giận... chi phối. Khổ thân là bệnh về thân, nhức mỏi, bệnh tật.

Và tiếp theo, chính sự khát ái: tham ái, thích thương, yêu mến vào thân này, nói dễ hiểu là bắt đầu chấp ta và của ta, thấy thân ngũ uẩn này là thường, là lạc, là ngã, không chấp nhận được thân tâm này là vô thường, vô ngã. Chúng ta học về vô thường mới hiểu, thân tâm này là sự lắp ráp của nghiệp, của duyên, của vô minh.... Thầy nói tuy hiểu vậy nhưng mình cũng không chịu chấp nhận đâu phải không ă? Lâu nay mình cứ nghĩ nó là thường, mình nghe ai nói mình chỉ là "lắp

ráp" thôi là đã thấy giận rồi, nhưng giả dụ như là các vị Thánh A-na-hàm trở lên, quý vị mà mắng chửi các Ngài như vậy thì các Ngài không giận đâu. Tại vì các Ngài không còn bị phiền não chi phối, và các Ngài thấu triệt thân ngũ uẩn này là "đồ lắp ráp", là từ nhiều duyên mà thành rồi, và có rồi sẽ mất thôi. Đối với chúng ta hiểu ở trí Văn, còn các Ngài là trí tu, trí của bậc Thánh Sơ, Nhị, Tam, Tứ quả. Phật tử nhớ chỗ này, chính khát ái là nguyên nhân của Khổ trong Tứ Đế, vô minh và tham ái là cha mẹ của chúng sanh.

Sang tiếp một đoạn Kinh khác Đức Phật nói Ngũ uẩn thế này, đoạn này hay lắm:

“Ở Sàvatthi... Nay các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng cho các Ông về gánh nặng, mang gánh nặng lên, đặt gánh nặng xuống. Hãy nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là gánh nặng? Năm thủ uẩn là câu trả lời. Thế nào là năm? Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là gánh nặng.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là kẻ mang gánh nặng? Người là câu trả lời. Vị Tôn giả này có tên như thế này, dòng họ như thế này. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là kẻ mang gánh nặng!

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là mang gánh nặng lên? Chính là tham ái này đưa đến tái sanh, câu hữu

với hỷ và tham, đi tìm hỷ lạc chỗ này, chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là mang gánh nặng lên."

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản – III. Phẩm Gánh Nặng – kinh Gánh Nặng).

Tức là thân ngũ uẩn này là gánh nặng! Thân tâm này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là gánh nặng, và ai mang cái gánh nặng đó? Chính là "Người", tức là mình mang đó ạ, là cái tên, dòng họ. Và chúng ta cứ nhớ "tham ái" - đi đâu cũng sẽ gặp anh này, chính nó nâng cái gánh nặng đó lên. Nói dễ hiểu là chấp ta, của ta, yêu quý, chấp trước, đam mê cái thân ngũ uẩn này, mong cho nó được hỷ lạc, Đức Phật nói là "dục ái, hữu ái, phi hữu ái", những cái tham ái ở cõi Dục, cõi Sắc, cõi Vô Sắc (tham ái các tầng Thiên Sắc giới và Vô sắc).

Đoạn tiếp theo là làm thế nào để "đặt gánh nặng xuống", những từ này rất hay phải không đại chúng: gánh nặng, người mang gánh nặng lên, đặt gánh nặng xuống. Chúng ta học chánh Kinh:

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

xuống. Thế Tôn thuyết như vậy, Thiện Thệ nói như vậy xong, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

*Năm uẩn là gánh nặng,
Kẻ gánh nặng là người;
Mang lấy gánh nặng lên,
Chính là khổ ở đời.
Còn đặt gánh nặng xuống,
Tức là lạc, không khổ,
Đặt gánh nặng xuống xong,
Không mang thêm gánh khác.
Nếu nhỏ khát ái lên,
Tận cùng đến gốc rễ,
Không còn đòi và khát,
Được giải thoát tịnh lạc!*

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – III. Phẩm Gánh Nặng – Kinh Gánh Nặng)

Làm sao để đặt gánh nặng xuống? Đó chính là sự ly tham! Mang gánh nặng lên là khát ái, là chấp vào thân ngũ uẩn này là ta, của ta, đam mê, thương mến, khi hiểu được đó là: vô thường, khổ, vô ngã nên mình không còn chấp vào đó nữa, mình đặt gánh nặng xuống, đó là sự ly tham.

Sang thêm một khía cạnh khác cũng trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật dạy Năm uẩn chính là pháp cần

liễu tri, chính những điều này: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức mình cần biết rõ, hiểu rõ, thấy được rõ ràng sự thật về Năm uẩn là: Vô thường, khổ, vô ngã.

“Nhân duyên ở Sàvatthi... Và này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết những pháp cần phải liễu tri, phải được liễu tri. Hãy nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ nói...

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp cần phải liễu tri? Sắc (thọ, tưởng, hành, thức) này các Tỷ-kheo, là pháp cần phải liễu tri. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là những pháp cần phải liễu tri.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là liễu tri? Này các Tỷ-kheo, sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si, này các Tỷ-kheo, được gọi là liễu tri”.

(Trích Kinh Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ứng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản – III. Phẩm Gánh Nặng - Kinh Liễu Tri)

Sự đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đoạn tận khát ái, đoạn tận vô minh là sự liễu tri về Năm uẩn.

II. TU TẬP QUÁN CHIẾU NĂM UẨN

Sang phần tu tập về Ngũ uẩn, chúng ta nghe Đức Phật dạy trong Kinh Tương Ứng Bộ thế này:

“Này các Tỷ-kheo, khi một Tỷ-kheo thấy SẮC (thọ, tướng, hành, thức) VÔ THƯỜNG là vô thường; đấy là CHÁNH TRI KIẾN của vị ấy. Thấy chơn chánh như vậy, vị ấy yếm ly. Do hỷ đoạn tận, tham được đoạn tận. Do tham đoạn tận, hỷ được đoạn tận. Do hỷ, tham đoạn tận, tâm được giải thoát, vị ấy được gọi là vị đã khéo giải thoát.”

(Trích Kinh Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản - Phẩm Không Phải Của Các Ông - Kinh Hỷ Được Đoạn Tận)

Sau khi chúng ta thấy được thân sắc này là: vô thường, khổ, vô ngã, thì tùy duyên đến đâu để tìm cách đoạn tận nó. Bài Tam Tướng và bài Ngũ Uẩn này liên hệ với nhau, qua thân ngũ uẩn này mình thấy được Tam tướng. Thầy giới thiệu cho quý vị một bài Kinh quan trọng nữa Đức Phật dạy về cách tu tập Năm uẩn, đó là Kinh Vô Ngã Tướng. Hôm trước chúng ta học Tứ Diệu Đế Đức Phật dạy trong Kinh Chuyển Pháp Luân, sau khi nghe xong bài Kinh này Ngài A-nhã Kiều-trần-như (Añña Koṇḍañña) đã chứng quả Thánh. Còn đây là bài Kinh pháp số 2 là bài Kinh Vô Ngã Tướng, qua bài Kinh này thì 4 Thầy còn lại là: Vappa, Bhaddiya, Mahānāma và Assaji đã thấy được sự thật qua thân Ngũ uẩn là: vô thường, khổ, vô ngã mà đắc Thánh quả, Thầy mời đại chúng cùng nghe:

“Một thời Thế Tôn ở Bàrànasi (Ba-la-nại), tại Isipatana (Chư Tiên đạo xứ), vườn Lộc Uyển. Ở đây Thế Tôn nói với đoàn năm vị Tỷ-kheo: “Này các Tỷ-kheo”. — “Thưa vâng bạch Thế Tôn”. Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

Sắc, (thọ, tướng, hành, thức) này các Tỷ-kheo, là vô ngã. Này các Tỷ-kheo, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn và có thể được các sắc như sau: “Mong rằng sắc của tôi là như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!” Và này các Tỷ-kheo, vì sắc là vô ngã. Do vậy sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc: “Mong rằng sắc của tôi như thế này! Mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này!”

Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?

- Là VÔ THƯỜNG, bạch Thế Tôn!

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?”

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Thọ... Tưởng... Các hành...

Thức là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là KHỔ, bạch Thế Tôn.

Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

- Do vậy, này các Tỷ-kheo, phàm sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Phàm thọ gì...

Phàm tưởng gì...

Phàm các hành gì...

Phàm thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả thức cần phải như thật quán với chánh trí tuệ như sau: “Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

(Trích Kinh Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – Phần năm mươi kinh ở giữa – Phẩm Tham luyến – KINH Năm Vị (Vô ngã tướng))

Qua bài này Đức Phật dạy, mình thấy được 3 tướng: vô thường, khổ, vô ngã, sau khi thấy được thì không còn "tôi" và "của tôi" nữa. Vô thường là khổ, là sự bức bách, là sự thay đổi, sự rỗng không, dù muốn hay không nó cũng sẽ xảy ra như vậy. Có thể nói mấu chốt của bài giảng hôm nay đó là chúng ta thấy được: vô thường, khổ, vô ngã qua năm uẩn.

Sau này trong đời sống tu tập, đại chúng nên luôn luôn nhớ thân ngũ uẩn này là vô thường. Lớp học mình 5 tháng rồi, quý vị có thấy thân mình vô thường chưa? Bữa giờ thì cũng có người bị bệnh, bị yếu, mất mồm, đau lưng, đó là vô thường. Còn vô ngã thì mình hiểu là tất cả mọi thứ chỉ là sự lắp ráp thôi, do các duyên hợp lại mà có. Nói đến cái này mà chúng ta không có duyên học Phật Pháp, hiểu Phật Pháp là nghe dội lắm phải không? Có duyên lành nào đó đưa quý vị học được đến đây, chứ Thầy đã nghĩ là tới Khoá 4, tới bài vô thường, khổ, vô ngã là quý vị phải bỏ lớp hết rồi. Thầy cố gắng, Phật tử cũng cố gắng học thêm một chút nữa, có những đoạn đường mà ta chỉ cần đi thêm một chút nữa thôi là mở ra được một chân trời mới. Có những cung đường tưởng sai thành đúng, mà có những đoạn đường tưởng đúng lại thành sai. Vô học tới đây chúng ta không có

duyên hiểu được thì như là một sự tra tấn khái niệm đó quý vị, mà không theo bài là cũng chịu thua luôn đó.

Quý Phật tử dù lớn tuổi đi nữa cũng cố gắng học mấy bài này, học cái tinh túy này. Học cái này không mất đi đâu được, nó là nhân lành cho cái quả tương lai. Sau này trên con đường tu tiến mà quý vị có nghe Pháp thì cũng đã có sẵn chủng tử, sẵn duyên lành rồi mình sẽ học Pháp nhanh hơn, nghe Pháp thấm hơn.

Còn vị nào mà thường xuyên học và trau dồi Phật Pháp nữa thì sẽ được Chư thiên, vị Thiên tử, vị Tỳ kheo, vị hoá sanh nào đó nhắc lại cho mình nhớ những gì đã học, cái này Phật tử tham khảo bài giảng Bốn lợi ích thường xuyên trau dồi Giáo Pháp. Cho nên cùng tu với nhau mà có người đi nhanh, người đi chậm. Ở đây, người đi chậm không phải là họ đi sai, họ không tinh tấn; mà có thể do người kia đã có sẵn nền tảng, vốn liếng học Phật Pháp từ trong quá khứ rồi. Ngày nào còn học được thì còn cố gắng.

Bây giờ có tu Thiền chỉ thì cũng nên học Giáo lý rồi tu, có tu Thiền quán thì cũng nên học Giáo lý, học giỏi thì càng tốt còn không thì cũng được căn bản. Chúng ta không học mà vô tu là dễ khởi tâm nghi, và mình không biết phiên nào đó là gì để mà gọi tên, Thầy ví dụ mình ngồi Thiền mà tâm niệm tiếc nuôi, hối hận liên tục khởi lên thì mình biết gọi đó là "trạo hối", chứ giờ không học thì quý vị biết gọi nó là gì không? Và học không đúng thì hành không đúng, hành không

đúng thì không cho Tứ đạo Tứ quả, hoặc không an lạc. Bây giờ tiếp theo Thầy mời đại chúng sang một bài Kinh nữa:

“SẮC (THỌ, TƯỚNG, HÀNH, THỨC) này các Tỷ-kheo, là VÔ THƯỜNG.

Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho sắc sanh khởi; cái ấy cũng vô thường. Sắc đã được cái vô thường làm cho sanh khởi, này các Tỷ-kheo, từ đâu có thể thường được? Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc... “... không còn trở lui với trạng thái này nữa”.

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – II. Phẩm Vô thường - Kinh Có Nhân Là Vô Thường).

“SẮC (THỌ, TƯỚNG, HÀNH, THỨC) này các Tỷ-kheo, là KHỔ. Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho sắc sanh khởi; cái ấy cũng khổ. Sắc đã được cái khổ làm cho sanh khởi, này các Tỷ-kheo, từ đâu có thể lạc được?

Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc... “... không còn trở lui trạng thái này nữa”.

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – II. Phẩm Vô thường - Kinh Có Nhân Là Khổ)

“SẮC (thọ, tưởng, hành, thức) này các Tỷ-kheo, là VÔ NGÃ. Cái gì là nhân, cái gì là duyên cho sắc sanh khởi; cái ấy cũng vô ngã. Sắc đã được cái vô ngã làm cho sanh khởi, này các Tỷ-kheo, từ đâu là ngã được?

Thấy vậy, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly đối với sắc... “... không còn trở lui trạng thái này nữa”.

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – II. Phẩm Vô thường - Kinh Có Nhân Là Vô Ngã).

Chúng ta có từ "yếm ly" tức là không còn chấp nó nữa, xa lìa nó. Những từ như: tham ái, tham chấp, chấp thủ, ái luyến vào thân ngũ uẩn này, học xong đại chúng cố gắng bớt từ từ nha, soi gương có thấy trán nhăn cũng đỡ buồn, đó là quy luật: sanh, già, bệnh, chết mà. Học rồi thì mình hiểu, mình vẫn phải ăn, phải mặc, phải ngủ cho cái thân này khoẻ, làm phương tiện để tu học, chứ đừng chấp vào, cho nó là: thường, là lạc, là ngã, là ta, là của ta. Phải quán nó là: vô thường, khổ, vô ngã đừng

ái luyện, đam mê để rồi từ đó mà sanh ra bao nhiêu cái nghiệp bất thiện.

Sang một bài Kinh nữa, Phật dạy vị ngọt của 5 uẩn ở đời, nếu không xuất ly vị ngọt, sự nguy hiểm ấy thời không thể giải thoát khổ đau:

“Nhân duyên tại Sàvatthi...

Này các Tỷ-kheo, nếu không có VỊ NGỌT của sắc (thọ, tưởng, hành, thức) thời các loài hữu tình không có tham đắm đối với sắc. Và vì rằng, này các Tỷ-kheo, có vị ngọt của sắc cho nên các loài hữu tình có tham đắm đối với sắc.

Này Tỷ-kheo, nếu không có sự NGUY HIỂM của sắc (thọ, tưởng, hành, thức) thời các loài hữu tình không có yếm ly đối với sắc. Và vì rằng, này các Tỷ-kheo, có sự nguy hiểm của sắc cho nên các loài hữu tình có yếm ly đối với sắc. Này các Tỷ-kheo, nếu không có sự XUẤT LY đối với sắc (thọ, tưởng, hành, thức), thời các loài hữu tình không có xuất ly đối với sắc. Và vì rằng, này các Tỷ-kheo, có sự xuất ly của sắc cho nên các loài hữu tình có sự xuất ly đối với sắc (thọ, tưởng, hành, thức).

Này các Tỷ-kheo, khi nào các loài hữu tình đối với năm thủ uẩn này không như thật thắng tri vị ngọt là vị ngọt, nguy hiểm là nguy hiểm, xuất ly là xuất ly, thời các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, với quần chúng Sa-môn,

Bà-la-môn, với chư Thiên và loài Người, không thể sống xuất ly, thoát sự liên hệ, giải thoát, với tâm tự tại.

Và này các Tỷ-kheo, khi nào các loài hữu tình đối với năm thủ uẩn này, như thật thắng tri vị ngọt là vị ngọt, nguy hiểm là nguy hiểm, xuất ly là xuất ly, thời các loài hữu tình ấy, này các Tỷ-kheo, với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, với chư Thiên và loài Người, có thể sống xuất ly, thoát sự liên hệ, giải thoát, với tâm tự tại.”

(Trích Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mươi Kinh Căn Bản – III. Phẩm Gánh Nặng - Kinh Vị Ngọt)

Chúng ta có 3 từ: Vị ngọt, sự nguy hiểm, sự xuất ly.

*Vị ngọt: Thầy ví dụ, đại chúng nhìn một người dễ thương có quý mến họ không, hay một bông hoa đẹp có thấy thích không? Đó là vị ngọt, hay về đồ ăn thì như tô bún, tô hủ tiếu, mình cứ nhớ vị ngon của nó. Có vị ngọt mình mới bị đắm vào chuyện này chuyện kia.

*Sự nguy hiểm: ở đây chúng ta biết bông hoa thì nó sẽ tàn hay nó có gai, sắc này thì đến lúc già, thay đổi, bệnh, chết; đây là mặt trái của nó. Minh hiểu Đạo, học Đạo là thấy được vị ngọt mà cũng thấy được sự nguy hiểm của nó. Đam mê vào sắc rồi là nguy hiểm, đọc lịch sử có bao nhiêu Vương triều sụp đổ vì điều này, ở đây không riêng gì chuyện sắc dục nam nữ mà

còn là bao nhiêu chuyện mắt tiếp xúc sắc trần, tai nghe âm thanh êm dịu....

* Sự xuất ly: Thầy ví dụ, khi ta thấy gương mặt mình năm 30 tuổi, mình hiểu nó sẽ vô thường, thay đổi liên tục không dừng thì mình không còn tham đắm nó. Và chính vì thấy được sự nguy hiểm - là mặt trái của vị ngọt, ta mới có sự xuất ly. Xuất ly là sự ly tham, ly ái. Một người mà không thấy rõ vị ngọt, sự nguy hiểm và có sự xuất ly là người đó sẽ cứ đắm trong khổ đau.

Học xong bài này chúng ta thấy được thân tâm ngũ uẩn này là: vô thường, khổ, vô ngã mà mình bót chấp trước, tham đắm nó. Còn thấy được rõ ràng thì phải chứng Thánh.

Thêm bài Kinh tiếp theo, cũng trong Kinh Tương Ưng Bộ, Phật dạy Năm uẩn không phải là mình, từ bỏ nó, sẽ đưa đến an lạc:

“Nhân duyên ở Sàvatthi...

Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các Ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các Ông. Này các Tỷ-kheo, cái gì không phải của các Ông?

SẮC (THỌ, TUỞNG, HÀNH, THỨC), này các Tỷ-kheo, không phải của các Ông, hãy từ bỏ nó. Từ bỏ nó sẽ đưa lại hạnh phúc, an lạc cho các Ông.”

(Trích Kinh Tương ưng bộ III – Tương ưng THIÊN UẨN - Chương I Tương Ưng Uẩn – phần Năm Mười Kinh Căn Bản - Phẩm Không Phải Của Các Ông – Kinh Không Phải Của Các Ông)

Ở đây chúng ta thấy danh sắc này không phải là của mình. Chỉ vì mình còn thân kiến ta và của ta mới thấy danh sắc này là của mình, và mình không từ bỏ nó được. Trong khi tâm chúng ta là từ những thiện, bất thiện, tướng, cảm thọ; cái thân này từ đất, nước, gió, lửa chuyển động, ngưng tụ, cứng, mềm, tất cả tập hợp tạo thành. Đức Phật dạy là khi hiểu được rõ ràng thì chúng ta mới từ bỏ được.

Thêm một khía cạnh khác, mời đại chúng nghe Đức Phật dạy thế nào là sắc (thọ, tướng, hành, thức) tập khởi - đoạn diệt? Và con đường đoạn diệt chấm dứt năm uẩn chính là Bát Chánh Đạo.

“Sắc tập khởi, đoạn diệt, con đường đoạn diệt sắc:

“Do các thức ăn tập khởi nên sắc tập khởi. Do các thức ăn đoạn diệt nên sắc đoạn diệt. Và con đường đưa đến sắc đoạn diệt là con đường thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

Này các Tỷ-kheo, các vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào do thắng tri sắc như vậy; do thắng tri sắc tập khởi

như vậy, do thắng tri sắc đoạn diệt như vậy, do thắng tri con đường đưa đến sắc đoạn diệt như vậy, họ hướng về thực hiện yếm ly, ly tham, đoạn diệt sắc. Những thực hiện ấy, họ khéo thực hiện. Những ai khéo thực hiện, những vị ấy có chân đứng trong pháp và luật này. Và này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri sắc là như vậy... thắng tri con đường đưa đến sắc đoạn diệt là như vậy; do yếm ly, ly tham, đoạn diệt sắc, họ được giải thoát, không có chấp thủ. Họ được khéo giải thoát. Những ai được khéo giải thoát, họ được vẹn toàn. Những ai được vẹn toàn, thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

Thọ tập khởi, thọ đoạn diệt, con đường đoạn diệt thọ:

“Do xúc tập khởi nên thọ tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt. Đây là con đường thánh đạo tám ngành đưa đến thọ đoạn diệt, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy... chánh định.

Này các Tỷ kheo...rõ sự luân chuyển của họ.

- Tưởng tập khởi, đoạn diệt, con đường tưởng đoạn diệt:

“Do xúc tập khởi nên tưởng tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên tưởng đoạn diệt. Đây là con đường thánh đạo tám ngành đưa đến tưởng đoạn diệt, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy... chánh định... thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ”.

- *Hành tập khởi, đoạn diệt, con đường đoạn diệt hành:*

“Do xúc tập khởi nên các hành tập khởi. Do xúc đoạn diệt nên các hành đoạn diệt. Đây là con đường thánh đạo tám ngành đưa đến đoạn diệt, tức là chánh tri kiến... chánh định.

Này các Tỳ kheo... Rõ sự luân chuyển của họ.

- *Thức tập khởi, đoạn diệt, con đường đoạn diệt thức:*

“Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi. Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt. Đây là con đường thánh đạo tám ngành đưa đến thức đoạn diệt, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy... chánh định.

Này các Tỳ kheo... Rõ sự luân chuyển của họ.

(Trích KINH THỦ CHUYỂN, Tương ưng bộ III).

- *Sắc: thân tứ đại này do duyên là thức ăn tạo thành. Và con đường Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt.*

- *Thọ: là do căn tiếp xúc trần sinh ra cảm thọ dễ chịu, khó chịu, không dễ chịu không khó chịu. Và con đường Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt.*

- *Tưởng: do tiếp xúc với hình sắc, khi hồi tưởng lại thì biết được hình sắc đó. Và con đường Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt.*

- Hành: là do xúc tập khởi. Và con đường Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt.

- Thức: là do danh sắc tập khởi. Và con đường Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt.

Vậy là qua con đường tu tập Bát Chánh Đạo đưa đến đoạn diệt Ngũ uẩn, không còn khát ái, không còn chấp thủ, không còn chấp Thân, thọ, tâm, pháp này là ta và của ta nữa.

Hôm nay Thầy gửi đến đại chúng bài Pháp thoại với chủ đề Ngũ Uẩn, học xong rồi chúng ta biết được bản chất cấu tạo của thân ngũ uẩn này ra sao, và loại bỏ được tâm nghi: ta từ đâu đến? ta được cấu tạo ra sao? Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và bản chất của ngũ uẩn là: vô thường, khổ, vô ngã. Cuộc hành trình dài khổ đau là do ta chấp thủ, ta khát ái, đam mê, ta thấy sai về cái thân ngũ uẩn này, cho nó là thường, là lạc, là ngã mà trong Kinh Đức Phật gọi là "mang gánh nặng lên". Tu tập để đoạn phiền não, còn tùy nhân duyên, sự tinh tấn, công phu nhiều ít của mình đến đâu, ba-la-mật của mình đến đâu mà đạt được kết quả thế nào. Phật tử cố gắng ứng dụng vào đời sống của mình, sau này mà soi gương thấy tóc có bạc, trán có nhăn thì cũng hiểu đó là vô thường. Quý vị mà thành công trên phương diện nào đó cũng hãy nhớ rằng nó là: vô thường, vô ngã, và nếu có bị thất bại đi nữa thì cũng là vô thường thôi. Thấy rõ ràng được Tam tướng thì đắc Thánh, quá trình này tùy thuộc vào ba-la-mật của mình.

Thầy mong Phật tử thấy và hiểu được bản chất thân người của mình. Nếu không hiểu Phật Pháp, không có duyên thì chúng ta khó mà chấp nhận lắm, làm sao nghĩ rằng thân này là vô thường, vô ngã, khổ đau, là khát ái, "trời ơi con được ăn ngon là con hạnh phúc muốn chết mà Thầy kêu đam mê vô cái ăn là khổ, con được đẹp là con mừng muốn chết mà Thầy nói khổ..." ví dụ vậy đó. Đắm vào năm trần là khổ mà không biết tu lại càng khổ, từ đó sinh ra biết bao là bất thiện, là tham ái rồi tiếp tục hành trình luân hồi. Ngày nào còn phiền não khổ đau là chúng ta còn hiện hữu thân ngũ uẩn này dưới thức là thân người, hay một chúng sanh nào đó trong Tam giới này. Thầy cảm ơn đại chúng.

(Buổi giảng ngày 31/12/2021)

Phản câu hỏi ôn tập:

- 1). Ngũ uẩn là gì? Ngũ thủ uẩn là gì?
- 2). Hãy phân tích chi tiết ngũ uẩn?
- 3). Sắc, thọ, tưởng, hành, thức trong ngũ uẩn gồm những gì?
- 4). Ngũ uẩn có vô thường hay không?
- 5). Trong ngũ uẩn, chi nào là nguyên nhân dẫn đến sự dính mắc? Vì sao? Hãy phân tích?

Bài 14: GIỚI – ĐỊNH – TUỆ



-
- * TỔNG QUAN
- * NỘI DUNG GIỚI
- * NỘI DUNG ĐỊNH
- * NỘI DUNG TUỆ
- * KẾT LUẬN
-

I. TỔNG QUAN

1. Tầm quan trọng của Giới – Định – Tuệ

– Lời Phật dạy trong suốt 45 năm từ khi thành đạo đến khi nhập Niết-bàn có ba phần chính: “Pháp học – Pháp hành – Pháp thành”. Các hàng Thanh Văn đệ tử học hỏi nghiên cứu để có sự hiểu biết đúng đắn về pháp-học Phật giáo (Tam tạng Pāli, Chú giải và phụ chú giải Pāli gồm 84 ngàn pháp môn) làm nền tảng căn bản cho pháp-hành Phật giáo (bao gồm 3 môn chính là pháp hành giới, pháp hành thiền-định và pháp hành thiền-tuệ). Sau khi hành giả thực hành pháp hành đúng đắn và trọn vẹn sẽ dẫn tới chứng đắc pháp-thành Phật giáo (9 pháp siêu Tam giới: 4 Đạo + 4 Quả + Niết bàn).

– Như vậy có thể nói rằng pháp hành “Giới – Định – Tuệ” là phương tiện quan trọng hỗ trợ hành giả đoạn trừ lậu hoặc, ra khỏi sanh tử luân hồi. Đây là con

đường duy nhất dẫn đến sự thanh tịnh hoàn toàn (Niết Bàn), thành tựu địa vị Thánh nhân.

• Bốn pháp chấm dứt sanh tử (Kinh Trường Bộ - 16. Kinh Đại Bát Niết Bàn)

“Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt bốn Pháp mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh Giới mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh Định mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh Tuệ mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh giải thoát mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Này các Tỷ-kheo, khi Thánh Giới được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Định được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Tuệ được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Giải thoát được giác ngộ, được chứng đạt, thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.”

• Ba pháp đưa đến thanh tịnh, chấm dứt khổ ưu, chứng ngộ Niết-bàn (Kinh Tăng Chi chương 3 pháp, VIII. Phẩm Ananda. 74. Vị lỏa thể)

“2- Nay Abhaya, có ba (pháp môn) thanh tịnh, diệt nhiệt não, được Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chọn chánh tuyên bố, khiến chúng sanh được thanh tịnh, khiến vượt qua sâu bi, khiến chấm dứt khổ ưu, khiến đạt được chánh lý, khiến chứng được Niết bàn. Thế nào là ba?

Ở đây, nay Abhaya, vị Tỷ-kheo giữ giới, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bốn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất, chấp nhận và học tập trong các học giới. Vị ấy không làm các nghiệp mới, và với các nghiệp cũ ảnh hưởng đến mình, chấm dứt các nghiệp ấy. Đây là (sự thanh tịnh thứ nhất), thiết thực hiện tại, diệt nhiệt não, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Vị Tỷ-kheo ấy, nay Abhaya, đầy đủ với giới như vậy, ly dục, ly pháp bất thiện, chứng đạt và an trú sơ Thiền ... Thiền thứ hai ... Thiền thứ ba ... chứng đạt và an trú Thiền thứ tư. Vị ấy không làm các nghiệp mới, và với các nghiệp cũ ảnh hưởng đến mình, chấm dứt các nghiệp ấy. Đây là (sự thanh tịnh thứ hai), thiết thực hiện tại, diệt nhiệt não, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hưởng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Vị Tỷ-kheo ấy, nay Abhaya, đầy đủ với giới như vậy, với sự đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú

vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Vị ấy không làm các nghiệp mới, và với các nghiệp cũ ảnh hưởng đến mình, chấm dứt các nghiệp ấy. Đây là (sự thanh tịnh thứ ba), thiết thực hiện tại, diệt nhiệt não, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Này Abhaya, có ba sự thanh tịnh, diệt nhiệt não này, được Thế Tôn, bậc Trí giả, bậc Kiến giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác chọn chánh tuyên bố, khiến chúng sanh được thanh tịnh, vượt qua sầu bi, chấm dứt ưu khổ, đạt được chánh lý, chứng được Niết bàn.”

• Ba pháp tột cùng của Phạm hạnh (Kinh Tăng Chi chương 3 pháp, XIV. Phẩm kẻ chiến sĩ – 140. Morannivāpa)

“- Đây đủ ba pháp, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đạt đến tột cùng tối hảo, tột cùng an ổn khỏi các khổ ách, tột cùng Phạm hạnh, tột cùng cứu cánh, tối thượng giữa chư Thiên và loài Người. Thế nào là ba? Với vô học giới uẩn, với vô học định uẩn, với vô học tuệ uẩn, đầy đủ ba pháp này, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo là tột cùng tối hảo, tột cùng an ổn khỏi các khổ ách, tột cùng Phạm hạnh, tột cùng cứu cánh, bậc tối thượng giữa chư Thiên và loài Người.”

• Ba pháp đoạn tận tham, sân, si (Kinh Tăng Chi chương 3 pháp, IX. Phẩm Sa môn, 83.- Người Vajji).

“2. - Do vậy, này Tỷ-kheo, Thầy hãy học tập ba học pháp, tăng thượng giới học, tăng thượng định học, tăng thượng tuệ học. Nếu Thầy học tập tăng thượng giới học, tăng thượng định học, tăng thượng tuệ học. Này Tỷ-kheo, nhờ học tập ba học pháp này, tham sẽ đoạn tận, sân sẽ đoạn tận, si sẽ đoạn tận. Do đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si; điều bất thiện, Thầy sẽ không làm; điều ác, Thầy sẽ không theo.”

2. Sự tốt đẹp của toàn bộ giáo Pháp được nêu bằng Giới – Định – Tuệ

“Giáo Pháp được Đức Thế Tôn khéo thuyết giảng vì toàn hảo ở chặng đầu, toàn hảo ở chặng giữa, toàn hảo ở chặng cuối và tuyên bố đời sống phạm hạnh hoàn toàn viên mãn trong sạch, với đầy đủ ý nghĩa chi tiết.”

*Không làm các điều ác
Thành tựu các hạnh lành
Giữ tâm ý trong sạch
Chính là lời Phật dạy (KPC.183)*

– Giới luật là chặng đầu của giáo Pháp vì là khởi điểm của những pháp thiện “Không làm các điều ác”. Giới hoàn mỹ tốt đẹp vì đem đến những phẩm chất đặc biệt như sự bất hối. Một người có giới hạnh trong sạch, họ sẽ không có những cảm giác tội lỗi hay hối hận.

+ Các đức đặc biệt của Giới: 1- Là điều kiện cần thiết để chứng Tam Minh (Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lộ tận minh), 2- Là phương tiện vượt qua các

đọa xứ, 3- Tránh xa cực đoan mê đắm dục lạc, 4- Đề phòng vi phạm những điều ô nhiễm, 5- Từ bỏ những ô nhiễm do thay thế những pháp ngược lại, 6-Sự thanh lọc những ô nhiễm do tà hạnh, 7 Người thành tựu viên mãn phẩm loại của giới sẽ đắc quả Dự Lưu hoặc Nhất Lai.

– Định là chặng giữa của giáo Pháp vì là vun bồi những pháp thiện “Thành tựu các hạnh lành”. Đó là điều tốt đẹp vì mang lại phẩm chất đặc biệt như thần thông. Khi có định, hành giả có thể chứng đạt các tầng thiền cả các loại thắng trí.

+ Các đức đặc biệt của Định: 1- Là nền tảng để chứng lục thông, 2- Là phương tiện vượt qua sự khao khát dục trần (cõi Dục giới), 3-Tránh xa cực đoan ép xác khổ hạnh, 4-Đề phòng các ám ảnh của điều ô nhiễm, 5-Nhiếp phục những ô nhiễm do thay thế các pháp ngược lại, 6-Thanh lọc những ô nhiễm do dục tham, 7-Người viên mãn định sẽ đắc quả Bất Lai.

– Sự toàn mỹ ở chặng cuối là Tuệ, hay sự hiểu biết vì đem đến sự bình thản, bất động trước những điều như ý và bất như ý. Đây là giai đoạn cao nhất của giáo Pháp vì thông suốt Tứ Thánh Đế. Một người vững chắc trong Giới, phát triển Định và Tuệ sẽ tháo gỡ mọi sợi dây trói buộc (mười kiết sử).

+ Các đức đặc biệt của Tuệ: 1-Là điều kiện để thành tựu tứ tuệ phân tích (tứ vô ngại giải: nghĩa / pháp

/ từ / biện), 2-Là phương tiện vượt qua tất cả các hữu (tam giới), 3-Tu tập con đường trung đạo, 4- Đề phòng các tùy miên (khuyh hướng nội tại đưa đến ô nhiễm), 5-Đoạn tận các ô nhiễm, 6- Thanh lọc những ô nhiễm do tà kiến, 7-Người viên mãn tuệ sẽ đắc quả A-ra-hán.

3. Thực hành Giới – Định – Tuệ như thế nào?

Đức Phật dạy rằng có ba giai đoạn trong tiến trình phát triển tâm linh. Đó là Giới – Định – Tuệ, Giới là nền tảng phát sinh Định và Tuệ. Không có Giới thì không thể phát sinh Định, Định không có thì Tuệ cũng không thành tựu. Ba giai đoạn này phải nên được thực hành theo thứ tự.

• *“Với người có giới, này các Tỷ-kheo, với người gìn giữ giới, chánh định do vậy được đầy đủ. Do chánh định có mặt, với người chánh định được thành tựu, như thật tri kiến do vậy được thành tựu. Do như thật tri kiến có mặt, với người như thật tri kiến có mặt, nhàm chán, ly tham do vậy được thành tựu. Do nhàm chán, ly tham có mặt, với người nhàm chán ly tham được thành tựu, giải thoát tri kiến do vậy được thành tựu.”*

(Tăng Chi Bộ Kinh - Chương V - Kinh Ác Giới)

• *“Này Bà la môn, Trí tuệ được Giới hạnh làm cho thanh tịnh, Giới hạnh được Trí tuệ làm cho thanh tịnh. Ở đâu có Giới hạnh ở đó có Trí tuệ. Ở đâu có Trí tuệ ở đó có Giới hạnh. Người có Giới hạnh nhất định*

có Trí tuệ; người có Trí tuệ nhất định có Giới hạnh. Giới hạnh và Trí tuệ được xem là tối thắng trên đời”.

(Trường Bộ Kinh – 4. Kinh Sonadanda)

• *"Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu."*

(Trường Bộ Kinh – 16. Kinh Đại Bát-Niết-Bàn)

4. Ba việc cần làm của Sa-môn

• Kinh Tăng Chi chương 3 pháp, IX. Phẩm Sa môn, 81.- Sa Môn

"1. Nay các Tỷ-kheo, có ba hạnh Sa-môn cần phải làm này của Sa-môn. Thế nào là ba? Thọ trì tăng thượng giới học, thọ trì tăng thượng định học, thọ trì tăng thượng tuệ học. Đây là ba hạnh Sa-môn cần phải làm này của Sa-môn.

2. Ví như, nay các Tỷ-kheo, một con lừa đi theo sau lưng một đàn bò nghĩ rằng: "Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò", nhưng nó không có màu sắc giống như con bò. Nó không có tiếng giống như con bò. Nó không có chân giống như con bò. Tuy vậy, nó vẫn đi theo đàn bò, nghĩ rằng: "Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng: "Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo". Nhưng vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng giới học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng định học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng tuệ học như các Tỷ-kheo khác. Tuy vậy, vị ấy vẫn đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng: "Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo".

Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau: "Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng giới học. Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng định học. Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng tuệ học". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập."

• Kinh Tăng Chi chương 3 pháp, X. Phẩm Hạt Muối - 91.- Cấp Thiết

1. - Này các Tỷ-kheo, có ba việc cấp thiết này, người nông phu gia chủ cần phải làm. Thế nào là ba?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, người nông phu gia chủ mau lẹ khéo cày thửa ruộng, khéo bừa thửa ruộng, sau khi mau lẹ khéo cày thửa ruộng, khéo bừa thửa ruộng, liền mau lẹ gieo hạt giống, sau khi mau lẹ gieo hạt giống, liền mau lẹ cho nước vô, cho nước ra. Này các Tỷ-kheo, đây là ba việc cấp thiết mà người nông phu gia chủ cần phải làm.

Người nông phu gia chủ ấy, này các Tỷ-kheo, không có thần lực hay không có uy lực (để ra lệnh): "Hôm nay lúa của ta được mọc lên, ngày mai chúng sẽ trở hạt, ngày kế tiếp chúng sẽ chín".

Nhưng chính theo thời gian của người nông phu gia chủ, các cây lúa do sự hướng dẫn của thời tiết được mọc lên, được trở hạt và được chín.

2. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, có ba công việc cấp thiết này Tỷ-kheo cần phải làm. Thế nào là ba? Chấp hành tăng thượng giới học, chấp hành tăng thượng định học, chấp hành tăng thượng tuệ học. Ba công việc cấp thiết này, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo cần phải làm.

Tỷ-kheo ấy, này các Tỷ-kheo, không có thần lực hay không có uy lực (để ra lệnh): "Hôm nay, tâm ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ, ngày mai cũng vậy, ngày kế tiếp cũng vậy". Nhưng này các Tỷ-kheo, chính do thời gian Tỷ-kheo ấy sử dụng để học tập tăng thượng giới, để học tập tăng thượng tâm, để học tập tăng thượng tuệ, mà tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, cần phải học tập như sau: "Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng giới học. Sắc bén sẽ là ước muốn của ta để chấp hành tăng thượng định học. Sắc bén sẽ là ước muốn

của ta để chấp hành tăng thượng tuệ học". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

5. Liên hệ giữa Bát Chánh Đạo và Giới – Định – Tuệ

• *Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành bị ba uẩn thâm nhiếp. Hiền giả Visakha, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng, những pháp này được thâm nhiếp trong giới uẩn. Chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định, những pháp này được thâm nhiếp trong định uẩn. Chánh tri kiến và chánh tư duy, những pháp này được thâm nhiếp trong tuệ uẩn.*

(Trung Bộ Kinh - Tiểu Kinh Phương Quảng)

II. NỘI DUNG GIỚI

1. Định nghĩa

❖ Vô Ngại Giải đạo (Patisambhidā) giải thích: "Giới là gì? Giới là tâm sở tư hay sự chủ ý (cetanā); giới là các tâm sở; giới là sự chế ngự; giới là sự không vi phạm". (Ps. i, 44).

– Giới theo nghĩa tâm sở tư là tác ý có mặt nơi người quyết tâm từ bỏ 3 ác nghiệp của thân và 4 ác nghiệp của khẩu hoặc khi đang thực hành các đức tính tốt đẹp thuộc bậc Thánh...

Tâm sở là những thành phần phụ thuộc vào tâm, nương vào tâm để sanh khởi lên. Nói cách khác, tâm sở là pháp luôn luôn phối hợp với tâm. "Tâm sở tư" có

nghĩa là “suy gẫm” để hành động, “phối hợp” để tạo tác, là chủ ý muốn làm. Có sự tham dự của “tư”, sự nối kết giữa tâm và cảnh mới xảy ra. Chính “tâm sở tư” (tác ý) đi kèm với đại thiện tâm sanh lên ngay trong lúc chúng ta kiêng tránh các điều bất thiện được gọi là Giới.

– Giới theo nghĩa các tâm sở (chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng) là sự kiêng tránh nơi người từ bỏ việc sát sanh... hoặc ba trạng thái vô tham, vô sân và chánh kiến, kết hợp với bảy yếu tố của giới tâm sở tư tạo thành thập thiện nghiệp.

Khi ba ý ác hành (tham, sân, tà kiến) sanh khởi người ta rất có thể phạm phải những ác nghiệp làm tiêu hoại giới. Do đó ba ý chánh hành (vô tham, vô sân, chánh kiến) được gọi là Giới.

– Giới theo nghĩa chế ngự. Có năm cách: Chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Pātimokkha, chế ngự bằng tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn và chế ngự bằng tinh tiến.

• Chế ngự bằng Giới bốn Pātimokkha: *“Này các Tỷ-kheo, hãy sống đầy đủ giới, đầy đủ giới bốn Pātimokkha. Hãy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Pātimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp.”*

(Kinh ƯỚC NGUYỄN – Tăng IV, 412)

⇒ Nghĩa là là thu thúc thân và khẩu trong giới bốn cho trong sạch, gồm 227 giới dành cho các vị tỳ-khưu và 311 giới cho các tỳ-khưu-ni, thọ trì bằng lòng tin.

• Chế ngự căn môn bằng chánh niệm tỉnh giác
“Tỷ-kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy, nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẫn đục.”

(Kinh Sa Môn quả)

⇒ nghĩa là cần trọng giữ gìn các căn môn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý bằng chánh niệm không để cho dính mắc vào lục trần, ngăn ngừa điều ô nhiễm xâm nhập vào tâm trí.

• Chế ngự bằng tri kiến (trí tuệ) – “Đức Thế tôn dạy: Này Ajita, những dòng thác chảy trên đồi, được ngăn chặn là nhờ chánh niệm. Ta tuyên bố sự chế ngự

những bậc lưu. Do tuệ, chúng bị chặn đứng. (Sn. 1035)” nghĩa là sự kiểm soát tâm bằng trí tuệ, ngăn chặn sự trôi chảy của phiền não, ái dục, tà kiến, vô minh. Thọ dùng bốn vật dụng cũng được bao gồm trong sự chế ngự này. Vì chỉ có người trí tuệ mới hiểu rõ lợi ích và nguy hiểm của 4 món vật dụng, từ bỏ lòng tham. Các tỳ-khuru thọ dùng tứ vật dụng với sự quán tưởng và thông hiểu: “Tôi sử dụng y để tránh lạnh, tránh nóng / Tôi ăn không phải để tự hào không phải để xinh đẹp, mà chỉ để thực hành lời dạy của Phật...”

- Chế ngự bằng kham nhẫn: *“Vị tỳ-khuru phải kham nhẫn với lạnh, nóng, đói khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, của loài bò sát, kham nhẫn những cách nói mạ ly phỉ báng, kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người”* không để cho tâm bất thiện khởi lên. (Kinh Trung Bộ - Kinh Ước nguyện)

- Chế ngự bằng tinh tiến nghĩa là vị ấy không duy trì, không bảo dưỡng ý tưởng các khao khát dục trần khi nó sanh lên mà tinh tấn đoạn trừ dục-sân-hại, ác bất thiện pháp. Ở đây, thanh tịnh sinh mạng được bao gồm. Vì người tinh tấn thì bỏ được tà mạng, từ bỏ sự tìm cầu bất chánh, bằng cách tìm cầu sự chân chánh là đi khát thực. Vị ấy sống không làm phiền gia chủ, không kêu gọi để được lợi lộc mà nương tựa chính mình, đi từ nhà này sang nhà khác để tìm thực phẩm nuôi mạng.

Vậy sự chế ngự gồm năm phần này và sự kiêng giữ, vốn có trong những người biết hổ thẹn tội lỗi, ghê sợ điều ác để không bị vi phạm trong bất kỳ tình huống nào, gọi là Giới theo nghĩa chế ngự.

– Giới theo nghĩa không vi phạm là sự không vượt qua, bằng thân hoặc lời, các giới điều đã thọ. Vì sự tuyên thuyết những học giới không thuộc lãnh vực của đệ tử, Đức Phật từ chối không cho phép các đệ tử chế ra học giới (Vin.iii.9-10)

Giới là điều khiển hay chế ngự hành động thuộc về thân và ngữ của một người, chứ không thuộc ý nghĩ.

2. Ý nghĩa của giới

Sīla trong Pāli có nghĩa là Giới. Có nhiều ý nghĩa:

2.1. Đặc tánh tự nhiên, thói quen, hạnh kiểm:

Giới mô tả thói quen thường hành của những người đạo đức lẫn phi đạo đức mang ý nghĩa cả thiện lẫn ác: vd giới bậc thánh, giới của ngoại đạo.

2.2. Pháp hành thiện: có hai nghĩa:

HƯỚNG: kiểm soát hành động về thân-khẩu hướng về điều thiện, đi đúng lộ trình trung đạo / HỖ TRỢ là nền tảng nâng đỡ các thiện pháp, làm cho các điều phước được sanh khởi dễ dàng dẫn đến sự tái sanh trong cõi dục, sắc giới, vô sắc giới và cõi siêu thế.

2.3. Cái đầu:

Trong thân thể phần đầu là quan trọng. Giới giống như cái đầu của thân phước đức, giới hư hoại thì mọi việc phước đều hư hoại. Lại nữa, Giới dẫn đầu mọi thiện pháp, làm nơi nương nhờ của pháp hành thiền định – thiền tuệ để mọi thiện tâm phát sanh. Nếu giới bị đứt thì con đường đến Thánh đạo - Thánh quả xem như đứt đoạn.

2.4. Thanh lương:

Phiền não làm thân – khẩu nóng nảy, giữ gìn giới có thể làm chế ngự, đè nén diệt trừ phiền não loại thô không để cho khởi sinh, từ đó làm thân khẩu được mát mẻ.

3. Nguyên nhân Phật chế giới

- Ngài Xá Lợi Phất thỉnh Đức Phật chế giới (Tạng Luật – Phân tích giới Tỳ khưu tập 1 – Chương Veranja (hạ thứ 12 – TK Indacanda)

“Sau đó, đại đức Sāriputta đã từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y một bên vai, chấp tay hướng về đức Thế Tôn, và đã nói với đức Thế Tôn điều này: - “Bạch đức Thế Tôn, nay là thời điểm của việc ấy. Bạch đức Thế Tôn, nay là thời điểm của việc ấy, (tức là thời điểm) đức Thế Tôn nên quy định điều học cho các đệ tử, nên công bố giới bốn Pātimokkha; như thế Phạm hạnh này có thể được tiếp tục và tồn tại lâu dài.”

- “Này Sāriputta, ngươi hãy chờ đợi! Này Sāriputta, ngươi hãy chờ đợi! Trong trường hợp ấy, chỉ

có Như Lai mới biết thời điểm. Nay Sāriputta, CHO ĐẾN KHI NÀO Ở ĐÂY MỘT SỐ PHÁP ĐƯA ĐẾN LẬU HOẶC CHƯA XUẤT HIỆN Ở HỘI CHÚNG thì cho đến khi ấy bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và chưa công bố giới bốn Pātimokkha. Nay Sāriputta, chính bởi vì ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc xuất hiện ở hội chúng nên bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và công bố giới bốn Pātimokkha nhằm diệt trừ chính các pháp đưa đến lậu hoặc ấy.

. Nay Sāriputta, cho đến khi nào hội chúng chưa đạt đến sự LỚN MẠNH VỀ SỐ LƯỢNG thì cho đến khi ấy ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc chưa xuất hiện ở hội chúng. Nay Sāriputta, chính bởi vì hội chúng đạt đến sự đông đảo về số lượng nên ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc xuất hiện ở hội chúng, nên bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và công bố giới bốn Pātimokkha nhằm diệt trừ chính các pháp đưa đến lậu hoặc ấy.

. Nay Sāriputta, cho đến khi nào hội chúng chưa đạt đến sự lớn mạnh về việc PHÁT TRIỂN thì cho đến khi ấy ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc chưa xuất hiện ở hội chúng. Nay Sāriputta, chính bởi vì hội chúng đạt đến sự lớn mạnh về việc phát triển nên ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc xuất hiện ở hội chúng, nên bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và công

bố giới bốn Pātimokkha nhằm diệt trừ chính các pháp đưa đến lậu hoặc ấy.

. Nay Sāriputta, cho đến khi nào hội chúng chưa đạt đến sự dồi dào về LỢI LỘC thì cho đến khi ấy ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc chưa xuất hiện ở hội chúng. Nay Sāriputta, chính bởi vì hội chúng đạt đến sự dồi dào về lợi lộc nên ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc xuất hiện ở hội chúng, nên bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và công bố giới bốn Pātimokkha nhằm diệt trừ chính các pháp đưa đến lậu hoặc ấy.

. Nay Sāriputta, cho đến khi nào hội chúng chưa đạt đến sự lớn mạnh về việc HỌC NHIỀU thì cho đến khi ấy ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc chưa xuất hiện ở hội chúng. Nay Sāriputta, chính bởi vì hội chúng đạt đến sự lớn mạnh về việc học nhiều nên ở đây một số pháp đưa đến lậu hoặc xuất hiện ở hội chúng, nên bậc Đạo Sư quy định điều học cho các đệ tử và công bố giới bốn Pātimokkha nhằm diệt trừ chính các pháp đưa đến lậu hoặc ấy.

. Nay Sāriputta, bởi vì hội chúng tỳ khuru không có ô nhiễm, không có tội lỗi, có ác pháp đã lìa, được trong sạch, đã an trú vào mục đích. Nay Sāriputta, bởi vì trong số năm trăm tỳ khuru này, vị tỳ khuru thấp nhất (đã) là vị Nhập Lưu, không còn pháp bị đọa, được bền vững, và hướng đến sự giác ngộ.”

• Kinh tạng chi chương 2 pháp, XVII. Phẩm Thứ Mười Bảy

1. - Do thấy hai lợi ích này, Như Lai chế lập học giới cho các đệ tử. Thế nào là hai?

- Cực thiện cho Tăng chúng và an lạc cho Tăng chúng ...

- Chế ngự các người ác và lạc thú cho thuần tịnh Tỷ-Kheo ...

- Sự phòng hộ các lậu hoặc, các oán thù, các tội phạm, các sợ hãi, các pháp bất thiện ngay trong hiện tại, và sự ngăn chặn các lậu hoặc, các oán thù, các tội phạm, các sợ hãi, các pháp bất thiện trong tương lai, ...

- Lòng từ mẫn đối với các gia chủ và đoạn tuyệt các thành phần ác dục ...

- Đem lại tâm tín cho kẻ bất tín và làm tăng trưởng những kẻ có tín tâm ...

- Cho diệu pháp được an trú và đề hộ trì giới luật.

Do duyên hai lợi ích này, này các Tỷ-Kheo, Như Lai chế lập học giới cho các đệ tử.

4. Đặc tính, phạm sự, hiện khởi và nguyên nhân gần

. Giới có ĐẶC TÍNH kiểm soát những hành động về thân khẩu của người và hướng chúng đi theo con đường đúng. Giới cũng làm nền tảng cho tất cả mọi điều phước.

. PHẬN SỰ của Giới là ngăn chặn không cho người ta phạm tội, do những hành động thân khẩu không được kiểm soát. Giới giúp người ta duy trì hạnh kiểm trong sạch, thoát khỏi sự chệch lạc của các bậc trí.

. Sự HIỆN KHỞI của Giới là ý nghĩ, lời nói và việc làm được trong sạch. Khi các bậc trí suy xét về bản chất của Giới, họ thấy rằng nó là sự trong sạch của hành động về thân, sự trong sạch về lời nói và sự trong sạch của tâm.

. NGUYÊN NHÂN GÂY cho sự sanh khởi của Giới là hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi.

5. Lợi ích giữ giới và tổn hại khi phạm giới

• Bốn nguy hại khi phạm giới (theo Thanh Tịnh Đạo): 1- sự tự trách hay tự hổ thẹn, 2- sự khiển trách hay chỉ trích từ người khác, 3- sẽ nhận sự trừng phạt (pháp luật), 4- tái sinh vào bốn đạo xú

• Trường Bộ Kinh 16. Kinh Đại Bát Níp-Bàn

“Thế Tôn nói với các cư sĩ ở Pataligama:

- Nay các Gia chủ, có năm sự NGUY HIỂM cho những ai phạm giới, sống trái giới luật. Thế nào là năm?

1- tiêu hao tiền của rất nhiều vì sống phóng dật, 2- tiếng dữ đồn xa, 3- khi vào hội chúng nào, hoặc Sát Đế Ly, hoặc Bà-la-môn, hoặc gia chủ, hoặc Sa-môn, người ấy đi vào với tâm thần sợ hãi, bối rối, 4- chết với

tâm hồn rối loạn, 5- sau khi thân hoại mạng chung, sẽ bị sanh vào khổ cảnh, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

- Nay các Gia chủ có năm sự LỢI ÍCH cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. Thế nào là năm?

1- tiền của dồi dào rất nhiều vì sống không phóng dật. 2- tiếng tốt đồn xa. 3- khi đi vào hội chúng nào, hoặc Sát Đế Ly, hoặc Bà-la-môn, hoặc gia chủ, hoặc Sa-môn, người ấy đi vào với tâm thần không sợ hãi, không bối rối. 4- chết với tâm hồn không rối loạn. 5- sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh vào thiện thú, thiên giới.

• Tăng Chi Bộ - Chương V - Kinh Ác Giới

Với người ác giới, này các Tỷ-kheo, với người phá giới, chánh định do vậy bị phá hoại. Khi chánh định không có mặt, với người chánh định bị phá hoại, như thật tri kiến do vậy bị phá hoại. Khi như thật tri kiến không có mặt, với người như thật tri kiến bị phá hoại, nhàm chán, ly tham do vậy bị phá hoại. Khi nhàm chán ly tham không có mặt, với người nhàm chán ly tham bị phá hoại, giải thoát tri kiến do vậy bị phá hoại.

Với người có giới, này các Tỷ-kheo, với người gìn giữ giới, chánh định do vậy được đầy đủ. Do chánh định có mặt, với người chánh định được thành tựu, như thật tri kiến do vậy được thành tựu. Do như thật tri kiến có mặt, với người như thật tri kiến có mặt, nhàm chán, ly tham do vậy được thành tựu. Do nhàm chán, ly tham

có mặt, với người nhàm chán ly tham được thành tựu, giải thoát tri kiến do vậy được thành tựu.

• 11 lợi ích bắt đầu từ Giới - Kinh CỐ LỢI ÍCH GÌ – Tăng IV, 645

CỐ LỢI ÍCH GÌ – Tăng IV, 645

(Giới – ý nghĩa của các thiện giới; dòng chảy của Giới - Định - Tuệ)

Rồi Tôn giả Ānanda đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ānanda bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, các thiện giới có ý nghĩa gì, có lợi ích gì?

1- Có ý nghĩa không hối tiếc, có lợi ích không hối tiếc.

- Nhưng bạch Thế Tôn, không hối tiếc có ý nghĩa gì? Có lợi ích gì?

2- Này Ānanda, không hối tiếc có ý nghĩa hân hoan, có lợi ích hân hoan.

- Nhưng bạch Thế Tôn, hân hoan có ý nghĩa gì? Có lợi ích gì?

3. Hân hoan có ý nghĩa hoan hỷ, có lợi ích hoan hỷ.

...

4. Hoan hỷ có ý nghĩa khinh an, có lợi ích khinh an.

5. Khinh an có ý nghĩa an lạc, có lợi ích an lạc.

6. An lạc có ý nghĩa định, có lợi ích định.

7. Định có ý nghĩa như thật tri kiến, có lợi ích như thật tri kiến.

8. Như thật tri kiến có ý nghĩa nhàm chán, có lợi ích nhàm chán.

9. Nhàm chán có ý nghĩa ly tham, có lợi ích ly tham.

10. Ly tham có ý nghĩa giải thoát tri kiến, có lợi ích giải thoát tri kiến.

Như vậy, này Ànanda, các thiện giới thứ lớp dẫn đến tối thượng”

• Trung Bộ Kinh – 6. Kinh Ước nguyện

Đức Phật đề cập đến những ƯỚC NGUYỆN sẽ được thành tựu của vị Tỷ-kheo viên mãn giới luật, sống đầy đủ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bản, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, ...

1/ Được các đồng Phạm hạnh kính trọng.

2/ Nhận được y phục, đồ ăn khát thực, sàng tọa, được phẩm trị bệnh.

3/ Thí chủ cúng dường bốn món vật dụng sẽ được quả báo lớn, lợi ích lớn.

4/ Bà con huyết thống khi mạng chung nghĩ đến vị ấy với tâm hoan hỷ sẽ được quả báo lớn, lợi ích lớn.

5/ Nhiếp phục lạc và bất lạc.

6/ Nhiếp phục được sợ hãi và khiếp đảm.

7/ Chúng được bốn thiên không có khó khăn.

8/ Xúc cảm với thân và sống an trú trong những cảnh giới giải thoát tịch tịnh, siêu thoát sắc giới, vô sắc giới.

9/ Diệt trừ ba kiết sử, chúng được Dự lưu, chắc chắn không còn đọa lạc, hướng đến chánh giác.

10/ Diệt ba kiết sử, làm muội lược tham, sân, si, chúng được Nhất lai.

11/ Diệt năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh từ cảnh giới ấy, chúng được Niết-bàn, không còn trở lui thế giới này nữa.

12/ Chúng ngũ thần thông

13/ Chúng được Lậu tận thông, chúng được tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

6. Nhân làm ô nhiễm giới

Ô nhiễm của giới có nghĩa là sự khuyết phạm của giới. Sự khuyết phạm của giới có thể khởi sanh do việc

mất lợi lộc, danh tiếng, v.v... hoặc do bảy hành động thứ yếu về dục vọng.

+ Khi một người vi phạm học giới ở chặng đầu hay chặng cuối, thuộc về bất cứ giới nào nằm trong bảy "tụ" (là bảy nhóm giới luật tỷ kheo), thì giới của vị ấy gọi là bị rách, như một tấm vải bị cắt ở biên.

+ Khi vị ấy phạm giới nửa chừng tu học, thì gọi là giới bị "lủng", như tấm vải bị cắt ở giữa.

+ Khi phạm giới liên tiếp hai ba lần, giới của vị ấy gọi là "bị ố", như một con bò toàn thân đen hay đỏ, mà bỗng có một mảng lông khác màu ở lưng hay bụng.

+ Khi vị ấy phạm giới thường xuyên, thì giới vị ấy gọi là "lốm đốm", như con bò trên toàn thân có những đốm khác màu với da của nó.

– Bảy hành động thứ yếu về tình dục sau đây cũng làm cho giới bị suy yếu. Bảy hành động này được Đức Phật giảng giải trong Tăng Chi Bộ Kinh chương 7 pháp, V. Đại tể đàn - 47:

"1- Vị Sa-môn hay Bà-la-môn cho mình là có đời sống thánh thiện, vị ấy không hành dâm với phụ nữ, nhưng thích được phụ nữ vuốt ve, mát xa, tắm rửa và kỳ cọ. 2- thích cười giỡn với cô ta. 3- vị ấy thích nhìn ngắm phụ nữ. 4- Hoặc thích nghe phụ nữ cười, nói, hát hoặc kêu la ở bên kia vách tường hoặc bên kia hàng rào. 5- Hoặc thích nhớ lại kỷ niệm mà vị ấy đã cười nói

hoặc vui chơi với phụ nữ trước kia. 6- Hoặc thích xem vị gia chủ hoặc con trai của ông ta đang thọ hưởng năm loại dục lạc và đang được hầu hạ bởi các nữ tỳ. 7- Hoặc thích được sống ở cõi chư thiên và sống cuộc đời phạm hạnh với ước nguyện rằng: “Do bởi giới này, do bởi sự thực hành này, với sự tinh tấn và đời sống phạm hạnh này, cầu cho tôi được tái sinh làm một vị đại chư thiên hay một vị thiên nào đó.”

7. Nhân làm thanh tịnh giới

Sự nguyên vẹn của giới là: không vi phạm các học giới (không rách, không lung, không lấm lem, không lổm đổm), không bị ảnh hưởng bởi ái dục và tà kiến, sám hối những giới đã phạm, không có bảy trói buộc của dục vọng, và lại không khởi những ác pháp như sân, hận thù, thống trị, khinh bỉ, đồ kỵ, bòn xén, lừa dối, gian lận, cứng đầu, kiêu căng, ngã mạn, cao ngạo, khoe khoang, lơ đãng (Trung Bộ kinh bài 7), giải thoát, được các bậc trí khen ngợi, thường khởi những đức tính như ít muốn, biết đủ, viễn ly...

8. Phân loại

8.1. Giới thuộc một loại

Giới mang đặc tính kết hợp: điều phối các hoạt động về thân – khẩu, nâng đỡ thiện pháp

8.2. Giới thuộc hai loại

- Chỉ trì (tránh né: điều này không nên làm => thành tựu bởi tín và niệm) và Tác trì (trì giữ: điều này nên làm => thành tựu bởi tín và tấn).

- Thường giới và giới chế định:

- Thường giới – Pakatisīla. Những phẩm hạnh đạo đức tự nhiên trong nhân loại; giới được hành trì thường xuyên, vd ngũ giới.

- Giới chế định – Paññattisīla. Những giới luật chế định cho đệ tử gìn giữ, một số giới liên hệ đến nhân cách, phong tục tập quán.

- Giới tạm thời (thọ trì trong một thời gian nhất định, vd thọ trì bát quan trai giới trong 24 giờ) và Giới trọn đời (thọ trì đến hết đời)

- Giới thế gian và xuất thế gian

8.3. Giới thuộc ba loại

- Giới bậc hạ, bậc trung, bậc thượng

- + Giới bậc hạ: thọ trì vì mưu cầu danh lợi, hoặc vì động lực tham ái, còn tái sinh

- + Giới bậc trung: thọ trì vì ham quả báo công đức hoặc vì mục đích giải thoát riêng mình

- + Giới bậc thượng: tôn trọng giới pháp, thực hành giới Ba-la-mật vì mục đích giải thoát cho chúng sinh.

- Giới vị kỷ, vị tha, vị pháp: Giới thực hành vì bản thân là giới vị kỷ; Giới thực hành vì quan tâm đến thế gian là giới vị tha; Giới thực hành vì tôn trọng Pháp và Luật là vị pháp.

- Giới thanh tịnh, bất tịnh, khả nghi: Giới được tuân thủ trọn vẹn hoặc vi phạm đã sám hối là giới thanh tịnh; vi phạm mà chưa sám hối là giới không thanh tịnh; mọi người nghi ngờ không biết có phạm giới hay không gọi là giới khả nghi.

8.4. Giới thuộc bốn loại

- Giới của Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, người chưa thọ cụ túc, cư sĩ

- Giới tự nhiên (phẩm hạnh đạo đức tự nhiên) / Giới theo cổ tục (tùy theo từng vùng có luật riêng) / Giới tất yếu (mẹ Bồ tát khi Ngài nhập thai không có tư tưởng dục nhiễm) và Giới do nhân về trước (tiền thân Phật hành Bồ tát hạnh).

- Giới thuộc Giới bốn Pātimokkha (vị Thánh đệ tử có giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Pātimokkha) / Giới phòng hộ các căn (khi mắt thấy sắc, vị ấy không nắm giữ tướng chung, tướng riêng...) / Giới thanh tịnh sinh mạng (từ bỏ các tà mạng: 56-62. Kinh Sa Môn Quả) và Giới liên hệ tứ vật dụng (chân chánh giác sát thọ dụng y phục để che thân khỏi rét – Kinh Tất cả các lậu hoặc).

- Giới thối giảm (phàm phu tâm tà tư duy, các căn không phòng hộ, không thấy được lỗi phạm giới) / Giới tù đọng (tâm tự mãn với giới đã thành tựu, không nỗ lực tiến lên) / Giới tăng tiến (có giới nỗ lực thiền định) và Giới thâm nhập (có giới và hướng đến đời sống Phạm hạnh ly dục)

8.5. Giới thuộc năm loại

- Giới thanh tịnh hữu hạn (giới còn giới hạn bởi con số học giới nên chỉ thanh tịnh một phần) / Giới thanh tịnh vô hạn (người thọ cụ túc giữ giới không còn giới hạn như danh xưng, lợi dưỡng, sinh mạng, quyền thuộc) / Giới thanh tịnh viên mãn (giới của phàm phu hữu đức từ khi vào tăng chúng không có một ô nhiễm nào) / Giới thanh tịnh không dính mắc (giới của bậc hữu học vì không dính mắc tà kiến) / Giới thanh tịnh đã tịnh chỉ (giới của bậc A-ra-hán thanh tịnh không còn cấu uế).

- Giới từ bỏ, kiêng, tác ý, chế ngự và không phạm

9. Thực hành giới

Lại nữa, này Mahànàma, Ông hãy tùy niệm Giới của mình: "Không có bề vụn, không có cắt xén, không có vết nhơ, không có chấm đen, đưa đến giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp trước, đi đến Thiền định". Này Mahànàma, khi nào bậc Thánh đệ tử tùy niệm Giới... trong khi ấy, tâm được chánh trực nhờ

*duyên Giới... nhập được pháp lưu, tu tập Giới tùy niệm
(AN c11p, II. Tùy niệm – 12)*

*“Vị luôn luôn trì giới / Trí tuệ khéo định tĩnh / Chỉ
siêng năng đồng mãnh / Vượt bậc lưu khó vượt”
(Tương Ưng Bộ i,53)*

*“Nghiep mình và chánh pháp / Giới tối thượng
sinh mạng / Chính nhờ các pháp trên / Khiến chúng
sinh thanh tịnh / Không phải do giai cấp / Không phải
do tài sản.” (Trung Bộ iii, 262)*

• Khi một thiền giả theo đuổi con đường giới, vị ấy nên khởi sự thực hành khổ hạnh để kiện toàn các đức đặc biệt ít muốn, biết đủ v.v... nhờ đó giới, như đã mô tả, được thanh tịnh. Vì khi giới của vị ấy đã được thanh lọc khỏi các cấu uế bằng những thứ nước thiểu dục, tri túc, viễn ly, độc cư, ở những trú xứ vắng, tinh cần, ít nhu cầu, thì giới sẽ trở nên hoàn toàn thanh tịnh, vị ấy sẽ thành tựu, tất cả những ước nguyện của mình. Và khi toàn thể con người đã được thanh lọc bằng công đức giới và nguyện và đã an trú trong ba thánh tài đầu tiên, vị ấy bây giờ có thể xứng đáng đạt đến gia tài thứ tư gọi là "sự hân hoan trong tu tập" (A. ii, 27)

Mười ba pháp hạnh đầu đà:

1. Hạnh phần tảo y
2. Hạnh ba y
3. Hạnh khát thực

4. Hạnh khát thực từng nhà
5. Hạnh nhất toạ thực
6. Hạnh ăn bằng bát
7. Hạnh không để dành đồ ăn (không nhận đồ ăn sau khi đã ăn xong)
8. Hạnh ở rừng
9. Hạnh ở gốc cây
10. Hạnh ở giữa trời
11. Hạnh ở nghĩa địa
12. Hạnh nghỉ chỗ nào cũng xong
13. Hạnh ngồi (không nằm)

II. NỘI DUNG ĐỊNH

Trình bày sơ lược về Thiền:

Trước khi qua phần Định và Tuệ, xin được giới thiệu đôi chút về Thiền.

Thiền (Jhāna) Luận Sư Buddhaghosa giải thích với 2 nghĩa: 1- tư duy hay tĩnh lự (nhận thức một đối tượng nhất định), 2- thiêu đốt (thiêu đốt các pháp đối nghịch ngăn cản sự phát triển định và tuệ trong tâm.)

Có hai loại Thiền: Thiền Định (samatha)/ Thiền Chỉ (tĩnh chỉ tu tập: phát triển một trạng thái tâm an

định dẫn đến an lạc nội tại và phát sanh trí tuệ) và Thiền Tuệ (vipassanā) / Thiền Quán (minh sát tu tập: phát triển trực giác tuệ để thấu triệt thực chất của mọi hiện tượng danh – sắc).

1. Định nghĩa

Trong kinh điển Nikāya, Định được nói đến dưới danh từ tâm trong “tu tập tâm và tuệ”. Định nên được tu tập bởi một người đứng vững trên đất giới và được thanh tịnh nhờ đức ít muốn biết đủ và viên mãn nhờ các khổ hạnh.

“Người trú giới có trí, Tu tập tâm và tuệ, Nhiệt tâm và thận trọng, Tỷ-kheo ấy thoát triền.”

(Kinh Tương Ưng – Tương Ưng chư Thiên - III. Phẩm Kiém)

- Định (Samādhi) nghĩa là sự tập trung của tâm và tâm sở vào một đối tượng duy nhất, chân chánh và đều đặn, không phân tán hay xao lãng. Samādhi là sự nhất tâm thuộc phần thiện.

- Trong từ vựng thiền Phật giáo, chữ jhāna được kết hợp chặt chẽ với samādhi, dịch là Thiền định. Pháp hành thiền định (Samatha-bhāvanā) là pháp hành làm cho định tâm an trú trong một đề mục thiền định duy nhất, dẫn đến chứng đắc các bậc thiền sắc giới và vô sắc giới, hưởng an lạc của bậc thiền trong kiếp hiện tại và hưởng quả của bậc thiền trong kiếp tiếp theo.

- Đối tượng tu tập thành tựu thiền định:

- Hạng người tam nhân chế ngự được 5 pháp chương ngại.

- Bậc Thánh A-ra-hán chứng đắc thiền-tuệ có ý nguyện muốn thực hành thiền-định để làm cho định tâm vững chắc.

- Người tam nhân, bậc Thánh Hữu học, bậc Thánh Vô Học đã chứng Sơ thiền muốn tu tập cao hơn.

- Pháp hành thiền định này đã có từ trước khi Đức Phật xuất hiện.

2. Đặc tính, chức năng, biểu hiện, nguyên nhân gần

- . Đặc tính của Định là không tán loạn.

- . Bản chất hay nhiệm vụ nó là kết hợp các pháp (tâm, tâm sở) sanh lên cùng để loại trừ sự phân tán (năm triền cái).

- . Biểu hiện của nó là không dao động, tĩnh lặng

- . Nhân gần của nó là an lạc.

3. Các loại định

- **Định hai loại**

- Định cận hành (upcàra) và định an chỉ (appanà).

- + Cận định (upacārasamādhì), đánh dấu bằng sự diệt trừ hoàn toàn năm triền cái, sự xuất hiện của các thiền chi, và sự sanh khởi của một bản sao chói sáng

trong tâm của đề mục thiền gọi là “tợ tướng” (paṭibhāganimitta).

+ An chỉ định (appanāsamādhī), sự an trú hoàn toàn của tâm trên đề mục của nó do sự sung mãn của các thiền chi đem lại. An chỉ định tương đương với bát định chứng – tứ thiền sắc giới và tứ thiền vô sắc.

- Định hiệp thể (sự nhất tâm có tánh thiện ở ba cõi dục, sắc, vô sắc) và Định xuất thể (định thuộc về Thánh đạo).

• **Định ba loại**

- Định hạ, trung và thượng.

- Định có giới hạn, đại hành và vô lượng: Định có giới hạn là sự nhứt tâm trong cận hành định. Định đại hành là sự nhứt tâm trong thiện tâm thuộc sắc giới và vô sắc giới. Định vô lượng sự nhứt tâm liên hệ đến 8 thánh đạo.

• **Định bốn loại**

- Định khó tiến và tuệ chậm...: “Đạo hành khổ, thắng trí chậm; Đạo hành khổ, thắng trí nhanh; Đạo hành lạc, thắng trí chậm; Đạo hành lạc, thắng trí nhanh.”

Sự phát triển mức tập trung kể từ phản ứng tâm ý đầu tiên đến khi phát sinh cận hành, gọi là tiến và tuệ phát sinh từ cận hành đến an chỉ, gọi là đắc. Sự tiến

triển này khó khăn đối với một số người, dễ bởi sự phản kháng dai dẳng của những pháp đối nghịch, những triển cái, v.v... Đối với một số khác thì dễ, vì không gặp những khó khăn trên, sự chứng đắc cũng vậy.

Khi một người tu tập những pháp không thích hợp, thì khó tiến lâu đắc. Khi tu pháp thích hợp, thì dễ tiến mau đắc. Nhưng nếu lúc đầu tu pháp không thích hợp, sau tu pháp thích hợp, hoặc ngược lại, thì như vậy là hỗn hợp. Nếu khởi sự tu khi chưa làm công việc chuẩn bị, là trừ khử các chướng ngại, v.v..., thì khó tiến, ngược lại thì dễ tiến.

Ngoài ra bốn loại định này còn kể theo tham và si, và tùy theo hành giả đã lập chỉ và quán hay chưa. Nếu hành giả nặng tham dục, thì rất khó tiến, nếu không nặng, thì dễ tiến. Nếu hành giả nặng về si, thì tuệ lâu đắc, ngược lại thì mau đắc. Nếu không tập tịnh chỉ thì khó tiến, đã thực tập tịnh chỉ thì dễ tiến. Nếu không tập tuệ quán thì lâu đắc, đã tập thì mau đắc.

Lại còn phân loại theo cấu uế và các căn. Nếu cấu uế sắc mạnh, căn chậm lụt thì khó tiến và lâu đắc; nếu căn linh lợi thì mau đắc. Nếu cấu uế yếu, căn cũng cùn nhụt, thì dễ tiến và lâu đắc, nhưng nếu căn linh lợi thì mau đắc.

- Theo cõi: định dục giới, sắc giới, vô sắc giới, và định liên hệ tám thánh đạo. Định dục giới là tất cả loại định cận hành. Ba loại kia là sự nhứt tâm thuộc

thiền tương ứng với thiền sắc giới, vô sắc và thiền thuộc đạo lộ.

- Theo bốn như y túc: là định đạt được nhờ tinh cần nhiều, nhờ nhứt tâm, tinh tiến hay trạch pháp nhiều.

• **Định có 5 loại, theo năm thiền.**

- Bốn tầng Thiền tương ứng với năm Thiền chi theo Kinh Tạng Nikāya:

- Sơ Thiền đi cùng Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Định.
- Nhị Thiền đi cùng Hỷ, Lạc, Định.
- Tam Thiền đi cùng Lạc, Định.
- Tứ Thiền đi cùng Định và tâm Xả.

4. Ô nhiễm và thanh tịnh của định

Thối lui, mất tập trung vào đề mục, các triền cái phát triển, sự trì trệ và dính mắc vào tầng thiền là nguyên nhân không thể tiến triển định và ngược lại.

5. Lợi ích của định

Dem lại lợi ích là chứng đạt các loại THẦN THÔNG:

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến các thần thông. Vị ấy chứng được các loại thần thông,

một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình, biến hình đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ, trôi lên ngang qua đất liền, như ở trong nước; đi trên nước không chìm như trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể tự thân bay đến cõi Phạm thiên.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến thiên nhĩ thông. Tỷ-kheo với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và Người, xa và gần.

. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến tha tâm thông.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng minh.

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến trí huệ về sanh tử của chúng sanh. Vị ấy với thiên nhãn

thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh

"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí"

(Kinh Sa Môn Quả - Kinh Trường Bộ)

6. Cách tu tập

Phương pháp tu tập loại Định liên hệ tám Thánh đạo (xuất thế) bao gồm trong phương pháp tu tập Tuệ, vì trong khi tu Tuệ, Định cũng được phát triển. Bởi thế ở đây ta không bàn đến sự tu tập định xuất thế.

Định thế gian phải được tu tập bởi một người đã đứng vững trên đất giới có giới hoàn toàn thanh tịnh. Vị ấy phải đoạn trừ mười chướng ngại, gần gũi thiện tri thức, người cho một đề tài thiền quán, phải nắm lấy một trong bốn mươi đề tài, cái nào thích hợp với cả tính hành giả. Sau đó phải tránh ngôi chùa không thuận lợi, đến sống tại một thuận lợi cho sự tập định. Rồi phải trừ khử các chướng ngại phụ thuộc và không bỏ qua bất cứ một chỉ dẫn nào.

6.1. Mười chướng ngại tu tập Thiền Định:

1-Trú xứ, 2- Gia đình, 3- Lợi dưỡng, 4- Đồ chúng, 5- Xây cất, 6- Du lịch, 7- Quyến thuộc, 8- Bệnh tật, 9- Sách vở, 10- Thần thông

6.2. Thiện hữu

Thiện tri thức là người có những đức tính:

Được kính trọng yêu mến

Biết nói và chịu nghe

Lời thốt ra sâu sắc

Không vô cớ buộc ràng (A. iv, 32)

Người ấy hoàn toàn quan tâm đến sự an lạc và thích tiến bộ.

- Tìm bậc thiện hữu tri thức để hướng dẫn chúng ta thực tập thiền định.

6.3. Cơ tánh

Có sáu cơ tánh: Tham, sân, si, tín, giác, tầm. Hành giả tìm hiểu cơ tánh để chọn đề mục thiền phù hợp.

6.4. Đề mục

Có 40 đề mục thiền phân làm bảy nhóm. Thanh Tịnh Đạo liệt kê chúng như sau: 10 đề mục Kasiṇa (biến xứ), 10 bất tịnh tướng, 10 tùy niệm, 4 phạm trú, 4 vô sắc xứ, một tưởng (vật thực bất tịnh), một đề mục phân tích tứ đại.

Kasiṇa nghĩa là toàn bộ hay vòng tròn hay quả cầu được tạo có chứa yếu tố đất, các màu sắc... Hành giả nắm lấy tướng nơi Kasiṇa để thực tập thiền định.

6.5. Đoạn trừ năm triền cái

Các thiền được chứng theo từng bậc, việc làm chủ hay thuần thực mỗi bậc thiền thấp là điều kiện tiên quyết trong việc thực hành dẫn đến bậc thiền cao hơn. Việc chứng đắc bất cứ một bậc thiền nào cũng xảy ra xuyên qua hai mặt của tiến trình tu tập: một là sự diệt trừ các trạng thái gây trở ngại và mặt kia là sự tu tập các trạng thái cấu thành bậc thiền ấy. Chẳng hạn, ở bậc thiền đầu (sơ thiền), các chi phần phải đoạn trừ là năm triền cái: Tham dục, Sân, Trạo hối, Hôn thụ, Nghi

“Triền cái”: những chướng ngại, ngăn che, làm uế nhiễm tâm, làm yếu trí tuệ”.

Kinh Tương Ưng Bộ tập 5 chương Iia. Tương Ưng Giác Chi 40.X. Triền Cái (S.v,97) Phật dạy:

“Năm triền cái, này chư Tỳ kheo, tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết bàn”.

Dục tham là sự khát khao “năm dục lạc” – sắc, thanh, hương, vị, xúc – được xem là “khả ái, khả lạc, khả ý, khả hỷ, tương ưng với dục, hấp dẫn.”

Sân hận biểu thị sự ghét bỏ đối với người hay vật không vừa ý, tầm mức của nó thay đổi từ sự bức mình nhẹ nhàng đến lòng oán hận thâm sâu.

Hôn trầm – thùy miên (thīnamiddha) hôn trầm (thīna) là tính chất đình trệ, đã dưới của tâm và thùy miên (middha): tình trạng mơ màng, ngái ngủ của thân.

Trạo cử – hồi quá (uddaccakukucca) Trạo cử đồng nghĩa với sự kích động, sự tán loạn, sự không vắng lặng và phóng dật của tâm; Hồi quá là thái độ hồi hận, ăn năn của tâm.

Hoài nghi (vicikicchā) nghi ngờ hay phân vân đối với đức Phật, giáo Pháp, chư Tăng và điều học.

6.6. Tu tập năm Thiền Chi

1) Tầm: là tâm sở có phận sự đánh thức tâm chú hướng đến đề mục thiền định, Khi tầm có đủ lực nhất hướng đến đối tượng thì hôn trầm thùy miên bị chế ngự.

2) Tứ: là tâm sở có phận sự giữ tâm đứng vững trên đề mục thiền định. Khi tứ đã vững thì không còn trạng thái phân vân do dự của nghi.

3) Hỷ: là tâm sở có trạng thái phấn chấn, hoan hỷ, sáng khoái trên đề mục thiền định, như cảm thấy toàn thân râm ran, chớp sáng, sóng đưa, lâng lâng bay bổng. Khi tâm đã tìm thấy sự thích thú hoan hỷ trên đề mục thiền định thì sân mới được chế ngự.

4) Lạc: là tâm sở có trạng thái bình yên, an ổn và thỏa mãn trên đề mục thiền định. Lạc chế ngự được trạo hồi.

5) Nhất tâm: hay định là trạng thái an chỉ, bất động trên đề mục. Tham dục được chế ngự.

6.7. Chứng đạt các tầng Thiền

Các bậc thiền định có thể chia ra, thiền sắc giới và thiền vô sắc giới.

Thiền sắc giới lại chia ra tứ thiền, như sau:

. Sơ thiền: Trạng thái *“ly dục, ly bất thiện pháp, chứng trú thiền thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tâm có tứ”*. Như vậy nhờ tâm, tứ, giới, hành giả phát sinh trạng thái hỷ lạc, ở tầng thiền này hành giả vẫn còn bám chặt vào tâm và tứ, ở tầng thiền này trạng thái hỷ lạc còn thô do trạng thái hỷ lạc là do ly dục sinh (xin lưu ý ở đây Đức Phật không nói tới định vậy có 4 chi thiền là tâm, tứ, hỷ, lạc).

. Nhị thiền: *“diệt tâm tứ, chứng trú thiền thứ hai, trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm”*. Ở tầng thiền này hành giả đắc định, không còn tâm, tứ, tức là không còn cảm thấy và không còn trụ trên đề mục nữa mà hành giả đắc định trên đề mục (vậy có 3 chi thiền là hỷ, lạc, định).

. Tam thiền: *“ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng trú thiền thứ ba”*. Ở bậc thiền này hành giả trú vào tâm xả, khi độ định của hành giả nâng lên thì chi hỷ lạc tự yếu đi, hay do hành giả có ý muốn ly hỷ

mà hỷ được diệt trừ dần chỉ còn cảm lạc thọ (vậy còn 2 chi thiền là lạc và định).

. Tứ thiền: *“xả lạc khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”*. Ở tầng thiền này hành giả đạt độ định cao hơn nữa nên ràng buộc của lạc khổ tự đứt, hay do hành giả có ý muốn diệt thọ lạc khổ tức chi hỷ bị diệt hoàn toàn an trú tâm xả thanh tịnh (vậy còn chi thiền định và tâm xả).

Bốn thiền vô sắc:

1/ Không vô biên Xứ: Hư không là vô biên có cái cảm giác là mình “trải rộng ra” vô biên. Do đặc tính này mà cõi này mới có tên là: Không Vô Biên Xứ.

2/ Thức Vô biên Xứ: Tâm thức không và có cảm giác là nó rộng và to lớn, vô biên. như kinh văn mô tả: “Vị ấy hoàn toàn vượt qua Không vô biên xứ, biết rằng Thức là vô biên, chứng và trú Thức vô biên xứ”.

3/ Vô sở hữu xứ: “xứ” ở đây có nghĩa là chỗ trú, đây là một trú xứ không có sở hữu, nên gọi là vô sở hữu. Nó nói lên ý nghĩa Thức thuộc về không vô biên xứ đã biến mất. Không có cái gì thuộc về mình cả. Và vẫn có cái cảm giác là nó rộng lớn vô biên.

4/ Phi tướng phi phi tướng: hiểu là Không phải tướng cũng không phải không có tướng.

Trong bốn bậc thiền vô sắc có chi thiền là định và tâm xả.

III. NỘI DUNG TUỆ

Bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc là những bậc thiền hiệp thế, thuộc giai đoạn tu tập định, đã hoàn tất một mức độ đáng kể trên lộ trình giải thoát.

Tuy nhiên, tự thân các bậc thiền này không thể đem lại sự giải thoát khỏi khổ là vì chúng không có khả năng cắt đứt nhân sanh khổ.

+ Nếu khinh suất hay tự mãn, bậc thiền có thể hoại mất.

+ Đắc thiền vẫn không đủ để bảo đảm cho sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ. Vì Định ở mức an chỉ, chỉ đè nén nhất thời của các phiền não, chứ không hoàn toàn bứng gốc được chúng. Định không thể phá hủy những hạt giống ngủ ngầm của phiền não.

Để giải thoát khỏi tử sanh luân hồi này, cần phải tuyệt trừ mọi phiền não mà căn bản nhất là vô minh (avijja). Chỉ có phát triển trí tuệ, pháp đối nghịch trực tiếp với vô minh mới trừ diệt được chúng. Do vì tuệ cần phải có một sự thành thực nào đó trong định nên hiển nhiên rằng thiền khẳng định một vị trí trong sự tu tập của nó.

Như vậy tu tập tuệ quán hay Thiền quán (Thiền minh sát / Thiền vipassana) là con đường đoạn diệt vô minh phiền não, chứng ngộ chân lý Tứ Thánh Đế, chứng đắc 4 Đạo – 4 Quả và Niết Bàn.

Phương pháp tu tập Thiền Tuệ chỉ có khi đức Phật xuất hiện mới được hiện bày.

1. Định nghĩa

- Theo Thanh Tịnh Đạo, Tuệ (Pañña) nghĩa là quán trí đưa đến thiện tâm, là hành vi hiểu biết, nhận thức sâu xa và cao cấp hơn các cách tưởng tri (saññānana) và thức tri (vijānana). Đó là khả năng thâm nhập vào các đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã đưa đến đạo lộ siêu thế do tinh cần tinh tấn.

- Pháp hành thiên-tuệ là Pháp hành dẫn đến phát sanh trí tuệ, thấy rõ thật tánh và sự sanh diệt của sắc Pháp, danh Pháp; biết rõ ba trạng thái chung: trạng thái vô thường, trạng thái khổ, trạng thái vô ngã của chúng; dẫn đến chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế, chứng ngộ Tứ Thánh đạo, Tứ Thánh quả, Niết bàn, đoạn diệt tham ái, phiền não giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.

- Kinh Trường Bộ - Kinh Subha

. Tôn giả Ananda, thế nào là Thánh tuệ uẩn, Tôn giả Gotama tán thán và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo pháp ấy?

. Đây thanh niên Bà-la-môn, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến, vị ấy biết: "Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, phần toái, đoạn tuyệt, hoại diệt, trong thân ấy thức ta nương tựa và bị trói buộc". Đó là trí tuệ của vị ấy.

. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo chú tâm, hướng tâm đến sự hóa hiện một thân do ý làm ra. Vị ấy tạo một thân khác từ nơi thân này, cũng là sắc pháp, do ý làm ra, đầy đủ các chi tiết lớn nhỏ, không thiếu một căn nào. Đó là trí tuệ của vị ấy.

. Với tâm định tĩnh... Sau đời sống hiện tại, không có đời sống nào khác nữa (xem kinh Sa-môn quả, đoạn kinh số 87-98).

. Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đưa đến lậu tận trí. Vị ấy tuệ tri như thật: "Đây là khổ", Tuệ tri như thật: "Đây là nguyên nhân của khổ", tuệ tri như thật: "Đây là sự diệt khổ", tuệ tri như thật: "Đây là con đường đưa đến diệt khổ", tuệ tri như thật: "Đây là những lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là nguyên nhân

của lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc", tuệ tri như thật: "Đây là con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc", nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự biết: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết: "Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa". Đó là trí tuệ của vị ấy.

- Kinh Tương Ưng tập 5, chương 4: Tương Ưng Căn, 9. Phân biệt

7) Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tuệ căn? Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sự sanh diệt các pháp, trí tuệ các bậc Thánh thể nhập (các pháp), đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tuệ căn.

2. Đặc tính, nhiệm vụ, phân loại, nhân gần

- . Tuệ có đặc tính là đi sâu vào bản chất của sự vật.

- . Nhiệm vụ nó là từ bỏ bóng tối của si che đậy tự tính của sự vật. Tuệ có biểu hiện là vô si.

Thành tố của trí tuệ:

- Suy đi xét lại về các 5 uẩn, 6 xứ, 18 giới... của chính mình

- Giữ trong sạch vật trong thân và ngoài thân

- Giữa quân bình giữ tín và tuệ, tấn và định
- Không thân cận ác hữu
- Thân cận người trí
- Quán tánh đa dạng của trí tuệ thâm sâu
- Khuynh hướng phát triển trí tuệ trong mọi oai nghi

3. Phân loại

- Một loại: tuệ có đặc tính là đi sâu vào tự tính các pháp.

- Hai loại:

- Tuệ hiệp thế và tuệ siêu thế:

- + Minh sát trí (vipassanā ñāṇa) / quán tuệ: sự thể nhập trực tiếp vào tam tướng vô thường, khổ và vô ngã của các pháp hữu vi; lấy năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức làm đối tượng. => Tuệ hiệp thế: không trực tiếp diệt trừ các phiền não, dùng để mở đường cho loại tuệ thứ hai (hữu lậu)

- + Trí thuộc các siêu thế đạo (magga ñāṇa): chỉ xuất hiện khi minh sát trí đã được tu tập đến tột đỉnh. Đạo tuệ khởi lên ở bốn giai đoạn rõ rệt đồng thời với việc chứng đắc Niết bàn, thấu triệt Tứ thánh đế và cắt đứt các phiền não => Tuệ siêu thế: vượt qua thế gian của năm uẩn để chứng đắc trạng thái siêu xuất thế gian, Niết bàn (vô lậu).

- Tuệ phân biệt danh (sự hiểu biết do phân biệt bốn uẩn vô sắc, hiểu về tâm) và phân biệt sắc (biết do phân biệt sắc uẩn).

- Tuệ câu hữu hỷ (thuộc hai loại trong những loại thiện tâm dục giới, và tuệ thuộc đạo lộ bốn thiên trong 5 thiên, 16 loại với 4 trong 5 thiên) và câu hữu xả (tuệ hai loại thiện dục giới, và tuệ thuộc 4 đạo tâm còn lại trong 5 thiên, thiên thứ

- Tuệ ở bình diện kiến đạo (thuộc về đạo thứ nhất dự lưu) và tuệ ở bình diện tu đạo (3 đạo còn lại)

• Ba loại:

- Văn Tuệ (học hỏi, lắng nghe bậc thiện trí), Tư Tuệ (suy nghiệm từ bản thân), Tu Tuệ (phát sinh do tu tập thiền định)

- Tuệ có một đối tượng hữu hạn (liên hệ các pháp dục giới), Tuệ đại hành (liên hệ các pháp sắc giới hay vô sắc giới) và Tuệ vô lượng (liên hệ đến Niết bàn).

- Tuệ thiện xảo về tăng ích (giảm ác pháp và phát sinh thiện pháp), thiện xảo về tổn giảm (giảm thiện pháp sinh ác pháp) và thiện xảo về phương tiện.

- Tuệ giản biệt nội thân (tuệ khởi sinh do quán sát ngũ uẩn nơi chính bản thân), ngoại sắc (quán sát ngũ uẩn người khác hoặc các sắc pháp ở ngoài không liên hệ đến các căn) và cả nội thân lẫn ngoại sắc

- Bốn loại:

- Khổ trí là trí phát sinh liên hệ đến chân lý về khổ, liên hệ nguồn gốc khổ là khổ tập trí, liên hệ đến diệt khổ là khổ diệt trí, liên hệ đến đạo lộ diệt khổ là khổ diệt đạo trí.

- Tứ tuệ phân tích, tứ vô ngại biện: Pháp, Nghĩa, Từ, Biện.

4. Vai trò của trí tuệ

- Kinh Tăng Chi chương một pháp, Phẩm VIII
Làm bạn với thiện

- Ít có giá trị, là những mất mát này, như mất mát bà con. Đây các Tỷ-kheo, CÁI NÀY LÀ KHỐN CÙNG GIỮA CÁC MẤT MÁT, TỨC LÀ MẤT MÁT TRÍ TUỆ.

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

- Ít có giá trị, là những mất mát này, như mất mát TÀI SẢN. Đây các Tỷ-kheo, cái này là khốn cùng giữa các mất mát, tức là MẤT MÁT TRÍ TUỆ. Ít có giá trị, là những tăng trưởng này, như tăng trưởng tài sản. Đây các Tỷ-kheo, cái này là tối thượng giữa các tăng trưởng, tức là tăng trưởng trí tuệ.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ làm tăng trưởng sự tăng

trường trí tuệ". Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

- *Kinh Trường bộ 3. Kinh A-ma-trú*

“Đối với chúng sanh tin tưởng ở giai cấp, Sát-đế-ly chiếm địa vị tối thắng ở nhân gian.

Những vị nào giới hạnh và TRÍ TUỆ đầy đủ, vị này chiếm địa vị tối thắng giữa Người và chư Thiên”.

- *Kinh bảy môi – Kinh Trung bộ*

“Này các Tỷ-kheo, sao gọi là Ác ma và Ác ma quyến thuộc không thể đến được? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về.

...

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo vượt lên mọi Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và trú Diệt thọ tướng (định), sau khi thấy (mọi vật) với trí tuệ, các lậu hoặc được diệt trừ. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Tỷ-kheo làm Ác ma mù mắt, đoạn tuyệt mắt của Ác ma, không còn dấu tích, khiến Ác ma không thấy đường đi lối về. Vị ấy đã vượt khỏi tham trước ở đời.”

- *Kinh Trung Bộ - Tiểu kinh Saccaka*

“Ở đây, này Aggivessana, đệ tử Thanh văn của Ta, đối với mọi sắc pháp, quá khứ, tương lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, thấy như thật với chánh trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Đối với mọi cảm thọ... đối với mọi tưởng... đối với mọi hành... đối với mọi thức, quá khứ, tương lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, thấy như thật với chánh trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Cho đến mức độ như vậy, này Aggivessana, một đệ tử Thanh văn của Ta trở thành tuân phụng giáo điển, chấp nhận giảng huấn, nghi ngờ được đoạn trừ, do dự được diệt tận, thành tựu vô úy, sống trong giáo hội Bốn sư, khỏi phải nương tựa một ai.

-- Cho đến mức độ nào, này Tôn giả Gotama, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, các mục tiêu đã đạt, hữu kiết sử đã đoạn trừ, được chánh trí giải thoát?

-- Ở đây, này Aggivessana, Tỷ-kheo đối với bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, tương lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả các sắc pháp, sau khi như thật quán sát với chánh trí tuệ: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi", chứng được vô

chấp thủ giải thoát. Đối với bất cứ thọ nào... bất cứ tướng nào... bất cứ hành nào... đối với bất cứ thức nào, quá khứ, tương lai, hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, tất cả các thức, sau khi như thật quán sát với chánh trí tuệ: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi", chứng được vô chấp thủ giải thoát. Cho đến mức độ này, này Aggivessana, Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, các mục tiêu đã đạt, hữu kiết sử đã đoạn trừ, được chánh trí giải thoát."

• Kinh Tăng Chi chương 4 pháp, XV. Phẩm Ánh Sáng, (I) (141) Hào Quang.

"- Nay các Tỷ-kheo, có bốn loại hào quang. Thế nào là bốn?"

Hào quang mặt trăng, hào quang mặt trời, hào quang ngọn lửa, hào quang TRÍ TUỆ.

Này các Tỷ-kheo, có bốn loại hào quang này. Và này các Tỷ-kheo, loại tối thượng trong bốn loại hào quang là hào quang trí tuệ."

• Kinh Tăng Chi chương 5 pháp Phẩm VII. (63) Tăng Trưởng (1)

- Nay các Tỷ-kheo, tăng trưởng với năm tăng trưởng, vị Thánh đệ tử tăng trưởng, với Thánh tăng

trưởng đem lại kiên cố, đem lại thù thắng cho tự thân. Thế nào là năm?

— *Tăng trưởng với lòng tin, tăng trưởng với giới, tăng trưởng với học hỏi, tăng trưởng với bố thí, tăng trưởng với TRÍ TUỆ.*”

5. Lợi ích tu tập Tuệ

– Tẩy trừ các kiết sử phiền não khởi đầu là thân kiến.

– Nếm vị ngọt của Thánh quả, tiến đến giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứng nhập Niết bàn: Khi tuệ sinh khởi trong quá trình đạo tâm và quả tâm, hành giả chứng đắc các tầng bậc Thánh nhân mới nếm được vị ngọt này, còn phàm phu không hưởng được.

+ Sơ quả: tối đa tái sinh bảy lần nữa rồi chấm dứt hoàn toàn khổ đau sinh tử.

+ Nhị quả: trở lại một lần nữa rồi chấm dứt khổ đau

+ Tam quả: Không còn trở lại, sau khi tái sinh vào cõi Tịnh Cư Thiên sẽ nhập Niết bàn tại đó.

+ Tứ quả: thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, vị ấy biết: Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những việc cần làm đã làm; sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa.

– Có thể chứng được Diệt tận định: Chỉ có bậc A-na-hàm trở lên mới chứng được định này. Trong thời gian nhập diệt định mặc dù thân ngữ ý hành chấm dứt nhưng thọ mạng chưa tận, các căn còn nguyên vẹn.

– Ruộng phước của thế gian, xứng đáng trời người cúng dường.

6. Chương ngại của trí tuệ

• Kinh Trung Bộ - Kinh Song Tầm

"Dục tầm này khởi lên nơi Ta, và dục tầm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn".

Sân tâm khởi lên ... (như trên) ... hại tâm khởi lên. Ta tuệ tri: "Hại tâm này khởi lên nơi Ta, và hại tâm này đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai, diệt trí tuệ, dự phần vào phiền não, không đưa đến Niết-bàn".

• Kinh Tăng Chi CHƯƠNG III – BA PHÁP, VIII. Phẩm Ananda, 71.- Channa

"Người có tham, thừa Hiền giả, bị tham chinh phục, tâm mất tự chủ, không như thật rõ biết lợi mình, không như thật rõ biết lợi người, không như thật rõ biết lợi cả hai. Khi tham được đoạn tận, như thật rõ biết lợi mình, như thật rõ biết lợi người, như thật rõ biết lợi cả hai.

Tham, thừa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

Người có sân, thừa Hiền giả, bị sân chinh phục, tâm mất tự chủ, nghĩ đến hại mình ... như thật rõ biết lợi cả hai.

Sân, thừa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.

...

Si, thừa Hiền giả, làm thành mù, làm thành không mắt, làm thành không trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn não, không đưa đến Niết-bàn.”

7. Cách tu tập

Vị hành giả trong giáo pháp của đức Phật nỗ lực hướng đến giải thoát, bắt đầu sự tu tập tuệ bằng việc thiết lập vững chắc các nền móng của nó trước, đó là giới thanh tịnh và định tâm thanh tịnh. Kế tiếp, hành giả học và thông thạo các đối tượng căn bản trên đó tuệ làm việc quán chiếu năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, Tứ thánh đế, Thập nhị nhân duyên, v.v... Hành giả khởi sự tu tập tuệ thực thụ bằng cách trau dồi minh sát vào thực tánh vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn. Khi việc minh sát này đạt đến tột đỉnh, nó sẽ tự động chuyển sang tuệ siêu thế, chi phần chánh kiến của Bát Thánh Đạo. Đạo tuệ sẽ chuyển từ các pháp hữu vi

(hành) sang Niết bàn giới vô vi, hủy diệt các phiền não ngủ ngầm tận căn đề của chúng.

7.1. Đối tượng quán: Thân, thọ, tâm, pháp

“- Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Bốn niệm xứ.

Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.

Thế nào là Tỷ kheo sống quán thân trên thân?

- Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"; Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập; "An tịnh

thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập; "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

- Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy.

- Lại nữa, này các Tỷ kheo, Tỷ kheo, khi bước tới, bước lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng-già-lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nhém, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

- Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt..

...

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không

nuơng tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán thân trên thân.

Như thế nào Tỷ kheo sống quán thọ trên các thọ?

Này các Tỷ kheo, ở nơi đây Tỷ kheo khi cảm giác lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ"; khi cảm giác khổ thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ"; khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ". Hay khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất". Hay khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, biết rằng: "Tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất"

Như thế nào Tỷ kheo sống quán tâm trên tâm?

Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo: "Với tâm có tham, biết rằng tâm có tham"; hay "Với tâm không tham, biết rằng tâm không tham"; hay "Với tâm có sân, biết rằng tâm có sân"; hay "Với tâm không sân, biết rằng tâm không sân"; hay "Với tâm có si, biết rằng tâm

có si"; hay "Với tâm không si, biết rằng tâm không si"; hay "Với tâm thâm nhiếp, biết rằng tâm được thâm nhiếp"; hay "Với tâm tán loạn, biết rằng tâm bị tán loạn"; hay "Với tâm quảng đại, biết rằng tâm được quảng đại"; hay "Với tâm không quảng đại, biết rằng tâm không được quảng đại"; hay "Với tâm hữu hạn, biết rằng tâm hữu hạn"; hay "Với tâm vô thượng, biết rằng tâm vô thượng"; hay "Với tâm có định, biết rằng tâm có định"; hay "Với tâm không định, biết rằng tâm không định"; hay "Với tâm giải thoát, biết rằng tâm có giải thoát"; hay "Với tâm không giải thoát, biết rằng tâm không giải thoát"....

Thế nào là vị Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái...

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ uẩn

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại xứ.

Lại nữa này các Tỷ kheo, Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác chi.

Lại nữa này các Tỷ kheo, vị ấy sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự thật.

...

Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỷ kheo, như vậy Tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh đế.

Này các Tỷ kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm xứ này như vậy ..., vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hai là nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn...

(Kinh Đại Niệm Xứ)

Như vậy Thân thì thuộc về sắc Pháp, thọ và tâm thuộc về danh Pháp, còn Pháp thì thuộc về vừa sắc Pháp, vừa danh Pháp. Hành giả tu tập thiền Tuệ thấy được ba tướng trạng rồi chứng ngộ chân lý Tứ Thánh đế, và đắc được Tứ đạo, Tứ quả, niết bàn, chấm dứt tử sanh.

7.2. Đoạn trừ 10 kiết sử

1 Thân kiến (Sakkāyadiṭṭhi), sự chấp sai về thân ngũ uẩn với bản ngã.

2. Hoài nghi (Vicikicchā), sự không tin Phật, Pháp, Tăng, không tin có quá khứ vị lai, không tin nguyên lý y tương sinh.

3. Giới cấm thủ (Sīlabbataparāmāsa), chấp thủ những hạnh tu sai lầm, vô ích.

4. Dục ái (Kāmarāga), tham muốn ngũ dục sắc, thanh, hương, vị, xúc.

5. Sân hận (Paṭigha), phần nộ, tức giận, hiềm hận, âu lo.

6. Sắc ái (Rūparāga), tham luyến trong cảnh thiên hữu sắc, ái tham cõi sắc giới.

7. Ái vô sắc (Arūparāga), tham luyến cảnh thiên vô sắc, ái tham cõi vô sắc.

8. Ngã mạn (Māna), kiêu hãnh công cao.

9. Phóng dật (Uddhacca), tâm lao chao tán loạn.

10. Vô minh (Avijjā), sự si mê, thiếu hiểu biết, không biết cái đáng biết.

• Tầng bậc tu chứng sau khi đoạn trừ kiết sử: 4 đạo - 4 quả

Dự Lưu đạo – Dự Lưu quả

Nhất Lai đạo – Nhất Lai quả

Bất Lai đạo – Bất Lai quả

A-ra-hán đạo – A-ra-hán quả

• “*Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do đoạn diệt ba kiết sử (thân kiến, giới cấm thủ, nghi), là bậc Dự lưu, không còn bị đọa lạc, quyết chắc hướng đến giác ngộ.*

Sau khi đoạn diệt ba kiết sử, làm cho nhẹ bớt tham, sân, si, là bậc Nhất lai, chỉ có một lần trở lui đời này rồi chấm dứt khổ đau.

Do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, là vị Bất lai, từ đây nhập Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy.

Do đoạn tận các lậu hoặc, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. => A-ra-hán”

7.3. Thất thanh tịnh

Đạo lộ giải thoát, thường được trình bày dưới dạng tam học – Giới, Định, Tuệ – đôi khi còn được chia thành bảy giai đoạn gọi là Thất thanh tịnh (Satta-visuddhi). Căn bản kinh cho hệ thống này là Bảy trạm xe (Rathavinīta Sutta, bài kinh số 24 trong Trung Bộ) và bộ Vô ngại giải đạo (Patisambhidāmagga).

1. Giới thanh tịnh (Giới học)

2. Tâm thanh tịnh (Định học)

Năm thanh tịnh còn lại thuộc về giai đoạn tu tập tuệ. Bốn thanh tịnh đầu thuộc phần hiệp thế của đạo lộ

giải thoát (tuệ minh sát), thanh tịnh cuối thuộc siêu thế (thánh đạo tuệ).

3. Kiến thanh tịnh:
4. Đoạn nghi thanh tịnh:
5. Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh
6. Đạo hành tri kiến thanh tịnh.
7. Tri kiến thanh tịnh.

7.7. Ba mươi bảy pháp trợ phần giác ngộ

- Tứ niệm xứ
- Tứ Chánh cần
- Tứ thần túc
- Ngũ căn
- Ngũ lực
- Thất bồ đề phần
- Bát chánh đạo phần

IV. KẾT LUẬN

- Tu tập Giới Định Tuệ là con đường dẫn đến Niết Bàn, thành tựu quả vị cao thượng:

Kinh Tăng Chi chương 9 pháp, I. Phẩm Chánh Giác

3. Nay các Tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo hỏi như sau: "Thưa chư Hiền, các pháp chánh giác phần, lấy gì làm sở y để tu tập?" Được hỏi vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải trả lời cho các du sĩ ngoại đạo ấy như sau: "Ở đây, thưa chư Hiền, Tỷ-kheo làm bạn với thiện, thân hữu với thiện, giao thiệp với thiện. Nay chư Hiền, đây là sở y thứ nhất để tu tập các pháp chánh giác phần".

4. Lại nữa, này chư Hiền, Tỷ-kheo có giới, sống được bảo vệ với sự bảo vệ của giới bốn Pàtimokkha, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Nay chư Hiền, đây là sở y thứ hai để tu tập các pháp chánh giác phần.

5. Lại nữa, này chư Hiền, Tỷ-kheo có định, câu chuyện này có khả năng đoạn giảm hưởng thượng đưa đến tâm được rộng mở như luận về ít dục, luận về biết đủ, luận về viễn ly, luận về không tụ hội, luận về tinh tấn tinh cần, luận về giới, luận về định, luận về tuệ, luận về giải thoát, luận về giải thoát tri kiến, những câu chuyện như vậy, có được không khó khăn, có được không mệt nhọc, có được không phí sức. Nay chư Hiền, đây là sở y thứ ba để tu tập các pháp chánh giác phần.

6. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống tinh cần tinh tấn để đoạn tận các pháp bất thiện, để thành tựu các pháp thiện, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh

nặng trong các thiện pháp. Nay chư Hiền, đây là sở y thứ tư để tu tập các pháp chánh giác phần.

7. Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh và diệt, với Thánh thể nhập (quyết trạch) đi đến con đường đoạn tận khổ đau. Nay chư Hiền, đây là sở y thứ năm để tu tập các pháp chánh giác phần.”

(Buổi giảng 05/01/2022)

Phần câu hỏi ôn tập:

- 1). Tầm quan trọng của Giới – Định – Tuệ trong giáo pháp của Đức Phật như thế nào?
- 2). Sự tốt đẹp của toàn bộ Giáo Pháp của Đức Phật nêu bằng Giới – Định – Tuệ là như thế nào?
- 3). Thực hành tu Giới – Định – Tuệ theo lời Phật dạy là như thế nào?
- 4). Phân tích nội dung giới, cách tu giới?
- 5). Phân tích nội dung định, cách tu định?
- 6). Phân tích nội dung tuệ, cách tu tuệ?

Bài 15: THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN



-
- * XUẤT XỨ
 - * ĐỊNH NGHĨA
 - * 12 NHÂN DUYÊN VÀ PHÂN TÍCH NỘI DUNG
 - * NHỮNG HÌNH THỨC TRÌNH BÀY VỀ 12 NHÂN DUYÊN
 - * TỔNG QUÁT VỀ 12 NHÂN DUYÊN
 - * MÁU CHÓT TU TẬP 12 NHÂN DUYÊN
-

Chủ đề bài học hôm nay Thầy gửi đến lớp chúng ta đó là bài Thập Nhị Nhân Duyên – đây là một trong những chủ đề khó nuốt nhất. Trong Kinh, Đức Phật nói không hiểu về Thập nhị nhân duyên là chúng sanh bị rối vò như trong tổ kén. Vì vậy khi học và hiểu được bài hôm nay, quý vị sẽ vỡ lẽ ra rất nhiều điều, mình sẽ thấy hạnh phúc lắm vì vòng luân hồi sanh tử của mình là ở đây. Khổ đau, nước mắt, đắng cay, mệt mỏi bắt nguồn từ đâu? Máu chốt là tu tập chỗ nào để phá được vòng tròn sanh tử này? Để rồi quý vị biết được không có thần linh, thượng đế hay bàn tay nào nhào nặn nên cuộc đời của mỗi chúng ta cả. Hành trình luân hồi của chúng sanh là từ cái vòng 12 nhân duyên này mà ra.

I. XUẤT XỨ

Đức Phật dạy rất nhiều bài Kinh về giáo lý Duyên khởi, trong đó Thầy lấy chính từ một số nguồn Kinh sau:

- Các bài Kinh trong Chương Tương Ứng Nhân Duyên - Kinh Tương Ứng Bộ II.

- Kinh Phật Tự Thuyết (*Udāna*) - Kinh Tiểu Bộ I.

- Kinh Đại Bản (*Mahāpadāna Sutta*) - Trường Bộ Kinh I.

- Kinh Đại Duyên (*Mahānidāna Sutta*) - Trường Bộ Kinh I.

II. ĐỊNH NGHĨA

1. Sơ lược về 12 nhân duyên:

Thập nhị nhân duyên hay gọi là giáo lý Duyên sinh, giáo lý Duyên khởi – là vòng tròn sanh tử của chúng sinh. Khi chúng ta vẽ lên một vòng tròn thì không thấy điểm bắt đầu và điểm kết thúc. Vì vô thủy là luân hồi, nếu chịu tu tập đến chỗ rốt ráo thì vòng tròn sanh tử sẽ có điểm kết thúc.

Đức Phật trình bày 12 chi phần tạo nên vòng tròn sanh tử của chúng sanh. Điểm kết thúc chính là ở những mấu nối của 12 chi phần này, chúng ta chỉ cần cắt đứt một mấu nối (khoen) của một chi phần thôi thì

đồng nghĩa 11 chi phần kia tạo nên vòng tròn sẽ vỡ tan, vòng luân hồi sẽ chấm dứt. Không có nghĩa là mình tu tập Thập nhị nhân duyên là phải đoạn hết 12 chi phần này.

Giáo lý Duyên sinh là đang nói về một vòng luân hồi, vòng tròn sanh tử của chúng ta mà mình quay vòng vòng suốt bao nhiêu kiếp trong đó đến hôm nay vẫn chưa thoát ra.

Mình không thấy được điểm bắt đầu hay kết thúc. Tuy nhiên, khi học vào Thập nhị nhân duyên, chúng ta sẽ thường được thấy cách trình bày điểm bắt đầu là Vô minh. Quý vị nhớ, chính Vô minh cũng có cái duyên để sinh ra Vô minh. Duyên đó là gì thì ở phần sau Thầy sẽ giải thích.

Chúng sanh đi trong vòng tròn luân hồi như vậy với bao nhiêu đắng cay, mệt mỏi nhiều kiếp. Và ra khỏi vòng tròn ấy bằng cách cắt đứt 1 trong 12 khoen của chi phần tức là giải thoát.

2. Mười hai nhân duyên là gì?

12 chi phần duyên sinh gồm:

Vô minh – Hành – Thức – Danh Sắc – Lục nhập – Xúc – Thọ – Ái – Thủ - Hữu - Sanh – Lão, tử.

Đức Phật dạy về sự tập khởi và đoạn diệt của 12 nhân duyên sinh diệt:

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sanh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tập khởi.

Nhưng do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là đoạn diệt.”

(Trích Kinh Tương Ưng II - Chương Tương Ưng Nhân Duyên - Phẩm Phật Đà - Kinh Thuyết Pháp)

3. Ví dụ về 12 nhân duyên theo Thanh Tịnh Đạo:

- Vô minh như người mù.
- Hành duyên vô minh như sự vấp của anh mù.
- Thức do hành ví như sự té ngã.
- Danh sắc do thức như là ung nhọt phát sinh.

- Sáu xứ do danh sắc như máu mủ tụ lại.
- Xúc duyên sáu xứ như đánh vào chỗ máu tụ.
- Thọ như cơn đau do bị đánh.
- Ái như khao khát một liều thuốc.
- Thủ như vớ nhầm thứ thuốc không thích hợp.
- Hữu như đắp vào vết thương thứ thuốc không hợp.
- Sanh như vết thương xấu đi do thoa thuốc bậy.
- Già chết như ung nhọt vỡ ra do biến đổi.

(Theo Thanh Tịnh Đạo Luận Toàn Yếu - H.T. Thích Phước Sơn-Tr.196).

III. 12 NHÂN DUYÊN VÀ PHÂN TÍCH NỘI DUNG

1. Đức Phật định nghĩa 12 chi phần duyên sinh bắt đầu từ già, chết:

“Này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết,

sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

1. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **GIÀ, CHẾT**?

Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ tàn lụi, các căn chín muồi. Đây gọi là già. Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, sự từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, tử vong, các uẩn hư hoại, thân thể vứt bỏ. Đây gọi là chết. Như vậy đây là già, đây là chết. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là già chết.

2. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **SANH**?

Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác bị sanh, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sanh.

3. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **HỮU**?

Này các Tỷ-kheo, có ba hữu này: Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hữu.

4. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **THỦ**?

Này các Tỷ-kheo, có bốn thủ này: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thủ.

5. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **ÁI**?

Này các Tỷ-kheo, có sáu ái thân này: sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là ái.

6. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **THỌ**?

Này các Tỷ-kheo, có sáu thọ thân này: thọ do nhãn xúc sanh; thọ do nhĩ xúc sanh; thọ do tỷ xúc sanh; thọ do thiệt xúc sanh; thọ do thân xúc sanh; thọ do ý xúc sanh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thọ.

7. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **XÚC**?

Này các Tỷ-kheo, có sáu xúc thân này: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là xúc.

8. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **SÁU XÚ**?

Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sáu xứ.

9. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **DANH SẮC**?

Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý; đây gọi là danh.

Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo ra; đây gọi là sắc.

Như vậy đây là danh, đây là sắc. Đây gọi là danh sắc.

10. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là THỨC?

Này các Tỷ-kheo, có sáu thức thân này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thức.

11. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là HÀNH?

Này các Tỷ-kheo, có ba hành này: thân hành, khẩu hành, ý hành. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là hành.

12. Này các Tỷ-kheo, thế nào là VÔ MINH?

Này các Tỷ-kheo, không rõ biết Khổ, không rõ biết Khổ tập, không rõ biết Khổ diệt, không rõ biết Con đường đưa đến Khổ diệt. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vô minh.

Như vậy này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên danh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

Nhưng do sự ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn, nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt

nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não đều diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt.”

(Trích Kinh Tương Ưng II - Chương I - Tương Ưng Nhân Duyên - Phẩm Phật Đà - Kinh Phân Biệt)

2. Phân tích 12 nhân duyên:

A- VÔ MINH DUYÊN HÀNH (*Avijjāpaccayā Saṅkhārā*)

Theo Chánh Kinh, Vô minh là bất tri trong Bốn đế (không hiểu giáo lý Tứ Diệu Đế).

Như đại chúng đã học ở bài trước, Tứ Diệu Đế là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

- **Khổ đế:** Cuộc hành trình sinh tử, sự có mặt, hiện hữu của chúng ta trong Tam giới là khổ. Sự thật cuộc đời là khổ được biểu hiện qua 8 hình tướng của khổ: sanh, già, bệnh, chết, cầu mà không được, ghét mà phải gặp nhau, yêu thương phải chia lìa và chấp thủ vào 5 uẩn. Hoặc 3 khổ: Khổ khổ, Hoại khổ và Hành khổ.

- **Tập đế:** nguyên nhân đưa đến khổ là Vô minh và Tham ái.

- **Diệt đế:** sự chấm dứt Vô minh và tham ái – đó là Niết-bàn.

- **Đạo đế:** là 37 Phẩm Trợ đạo, hay Bát Chánh Đạo.

Vô minh là không hiểu Tứ đế:

- Không biết được mọi hiện hữu trên cuộc đời này là khổ, dù hiện hữu với hình thức nào cũng khổ, “đi lên đi xuống” trong Tam giới đều khổ (Khổ đế).

- Không biết nguyên nhân đưa chúng ta đến hành trình đau khổ này là do Vô minh và Tham ái (Tập đế).

- Không biết mình có thể đoạn trừ Tập đế, có thể đạt được trạng thái tâm không còn Vô minh, tham ái hay còn gọi là Niết-bàn (Diệt đế).

- Không biết có con đường đưa chúng sanh đoạn trừ Tập đế đó là Bát Chánh Đạo (Đạo đế).

Và từ Vô minh (bất tri trong Bốn đế), chúng sanh mới tha hồ tạo vô số nghiệp thiện ác (Vô minh duyên Hành). Những nghiệp thiện ác gọi là Hành được tạo qua thân, khẩu, ý. Theo Chánh Kinh, có ba hành: Thân hành, Khẩu hành và Ý hành.

Đời sống chúng sanh được biểu hiện qua ba hành:

- **Phúc Hành:** là những nghiệp thiện được tạo qua lời nói, suy nghĩ và hành động ở cõi Dục giới và Sắc giới. Chúng sanh tìm kiếm hạnh phúc từ những điều lành để sanh về ở hai cõi này. Nhưng khi hết tuổi thọ thì vẫn có thể đọa lạc vào cõi xấu.

- **Bất Động Hành:** làm các điều lành (đắc Thiền Vô Sắc) để sanh về cõi Vô Sắc. Nghĩa là có người sau khi đắc thiền Sắc giới nhưng thấy vẫn chưa đủ nên tiếp tục tu lên những tầng thiền Vô sắc: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Khi sanh lên cõi Vô sắc có tuổi thọ tối đa là 84.000 đại kiếp (lâu nhất trong Tam giới). Nhưng khi hết tuổi thọ thì trở lại cõi Dục giới.

- **Phi Phúc Hành:** tạo những nghiệp bất thiện, từ những nghiệp bất thiện này nên bị đọa vào cõi khổ.

Vô minh duyên Hành tức là từ sự không hiểu về Tứ đế mà phạm phước tạo nghiệp thiện ác (Hành). Nếu là thiện nghiệp thì sanh lên cõi thiện Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới; nghiệp bất thiện đọa lạc vào 4 cõi khổ.

B- HÀNH DUYÊN THỨC (*Saṅkhārāpaccayā Viññāṇam*)

Tứ thực gồm: Đoàn thực, Xúc thực, Tư niệm thực và Thức thực.

Tư niệm thực là những chủ ý thiện, bất thiện. Chính những chủ ý thiện hay bất thiện đó mà tạo nghiệp thiện, bất thiện tương ứng (Hành) và sanh về cõi tương ứng. Cõi tương ứng đó là Thức thực (tâm đầu thai).

Vậy Hành là những nghiệp thiện, bất thiện. Chính nghiệp thiện, bất thiện này là duyên tạo nên tâm tái tục,

tâm đầu thai (Thức thực). Vậy Thức trong “Hành duyên Thức” là chỉ cho **tâm tái tục**.

Nói theo Chánh Kinh, có 6 Thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

C- THỨC DUYÊN DANH SẮC (*Viññāṇapaccayā Nāmarūpaṃ*)

Danh Sắc là nói về thân tâm. Nói theo Ngũ uẩn: Danh là thọ, tưởng, hành, thức; Sắc là tám thân tứ đại này. Trong Chánh Kinh, Danh là: thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý. Sắc là bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo ra, nói dễ hiểu là Tứ đại.

Từ bất tri trong Tứ đế (Vô minh) nên tạo các nghiệp thiện ác (Hành), do các nghiệp thiện ác đó có tâm tái tục (Thức). Từ tâm tái tục nên có Danh Sắc.

D- DANH SẮC DUYÊN LỤC NHẬP (*Nāmarūpapaccayā Saḷāyatana*)

Lục nhập ở đây là 6 Nội xứ (6 căn) gồm: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý

Nói cho dễ hiểu thì từ chuyện có tâm tái tục mới có sự xuất hiện của Danh sắc. Chúng ta đang nói ở cõi người nên Danh sắc ở đây là nói đến 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

E- LỤC NHẬP DUYÊN XÚC (*Saḷāyatanapaccayā Phasso*)

Theo Chánh Kinh, Đức Phật dạy có 6 xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.

Xúc là sự tiếp xúc của 6 Căn, 6 Trần và 6 Thức.

Lục nhập duyên Xúc tức là vì có 6 Căn mới có sự va chạm hay gặp gỡ với 6 Trần và từ đó sinh ra 6 Thức.

Nói tóm lại, toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ là những lần gặp mặt giữa 3 thứ Căn, Trần và Thức.

Vậy từ Vô minh (bất tri trong Tứ đế) nên chúng ta tạo các nghiệp thiện ác (Hành). Từ các nghiệp thiện ác đó mới có tâm đầu thai, tâm tái tục (Thức). Từ tâm tái tục mới có sự xuất hiện của Danh Sắc (thân tâm). Khi có thân tâm này là có mặt 6 Căn (Lục nhập). Từ sự xuất hiện của Lục nhập mới có sự tiếp xúc của 6 Trần sinh ra 6 Thức (Xúc).

Ví dụ, Thầy dùng lưới (Căn) để nếm nước trà (Cảnh) và có cái biết của Thiệt thức mới biết vị trà đậm hay nhạt. Ví dụ khác, Thầy dùng mắt (Căn) nhìn chai dầu (Cảnh) và nhận thức đây là chai dầu (Nhãn thức).

6 Căn tiếp tiếp xúc 6 Trần sinh ra 6 Thức. Sự tiếp xúc này trong 12 Nhân duyên là Xúc. Đời sống của chúng ta là sự quanh quẩn cả ngày trong Xúc. Có khi xúc 6 Căn một lần, có khi đóng bớt vài căn để sự tiếp xúc, gặp gỡ ít lại.

F- XÚC DUYÊN THỌ (*Phassapaccayā Vedanā*)

Đức Phật dạy có sáu thọ: thọ do nhãn xúc sanh; thọ do nhĩ xúc sanh; thọ do tỷ xúc sanh; thọ do thiệt xúc sanh; thọ do thân xúc sanh; thọ do ý xúc sanh.

Nói dễ hiểu tức là khi Căn tiếp xúc Trần sẽ sanh ra các cảm thọ. Chẳng hạn Thầy có chai dầu này, Thầy dùng mũi tiếp xúc mùi hương. Nếu mùi của chai dầu hợp với thầy nên có cảm giác dễ chịu gọi là Lạc thọ; trường hợp không hợp mùi dầu này nên sanh ra khó chịu, gọi là Khổ thọ; hoặc không thích cũng không khó chịu với mùi dầu, gọi là Xả thọ. Vậy có thể nói, Thọ có 3: thọ khổ, thọ lạc và thọ xả. Tùy cảnh tốt xấu mà các thọ xuất hiện một cách tương ứng.

Điểm mấu chốt cho chúng ta tu tập ở đây chính là sự tiếp xúc của Căn, Trần, Thức tạo nên Thọ. Một khi có Xúc là phải có Thọ, nhưng vấn đề sau Thọ là gì. Trong vòng tròn sanh tử (12 nhân duyên), sau Thọ là Ái.

G- THỌ DUYÊN ÁI (*Vedanāpaccayā Tanhā*)

Trong Chánh Kinh, Đức Phật dạy có 6 Ái: Sắc ái, Thanh ái, Hương ái, Vị ái, Xúc ái, Pháp ái. Hay Ái cũng được kể có 3 là:

- Dục ái là sự đam mê trong Trần Cảnh.
- Hữu Ái là tâm tham hay tham đắm trong các tầng thiên Sắc giới.

- Vô Hữu Ái là tâm tham hay tham đắm trong các tầng thiền Vô Sắc giới.

Khi 6 căn tiếp xúc 6 Trần sanh ra các cảm thọ rồi đam mê, chấp trước, ái luyến (Ái) – đây chính là mấu chốt của tử sanh. Mắt nhìn thấy Tivi sinh ra tâm thích thú; nhìn bông hoa đẹp nên tham luyến vào hoa đó. Ái vào nhà cửa, xe cộ, vợ chồng, con cái,...gọi là Tham ái.

Vậy chúng ta tu tập là khi Xúc duyên Thọ nhưng đừng để cho Ái phát sanh. Nếu biết tu thì Thọ không làm duyên cho Ái mà làm duyên cho Trí, tức là khi Căn Trần tiếp xúc tạo nên Thọ, chưa có thiện ác lúc này, nhưng để Ái phát sanh là khổ đau luân hồi. Khi có tâm chánh niệm ngay lúc Thọ phát sanh thì Ái không có mặt: nghe biết đang nghe, thấy biết đang thấy. Chánh niệm khi mắt thấy bông hoa đẹp thì biết hoa đẹp không dính tâm tham, xấu biết hoa xấu không dính tâm sân. Lúc này là Thọ duyên cho Trí thay vì là Thọ duyên cho Ái nếu không biết tu. Đây chính là mấu chốt quan trọng để ta tu tập.

H- ÁI DUYÊN THỦ (*Taṇhāpaccayā Upādāna*)

Thủ tức là Tham ái ở mức độ mãnh liệt và có Tà kiến đi cùng.

Trường hợp quý vị thích món đồ đó (Ái) nên tìm cách mọi cách chiếm hữu cho bằng được (Thủ). Thủ

nói dễ hiểu là sự chấp trước, gom về, nắm giữ ở cấp độ mạnh mẽ, mãnh liệt.

Ái làm duyên để Thủ phát sanh. Đức Phật dạy, Thủ gồm có 4: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ.

- **Dục Thủ:** là sự đam mê trong 5 Trần.

- **Kiến Thủ:** là sự đam mê trong những điều mình chấp trước sai lầm (thường kiến và đoạn kiến).

- **Giới Cấm Thủ:** là sự chấp chặt trong những giới điều, pháp tu sai lầm đi ngược với tinh thần Bát Chánh Đạo.

- **Ngã Chấp Thủ:** là sự chấp chặt trong ý niệm “Tôi, của tôi” do tác động của Thân kiến (chấp ta và của ta).

Chúng ta tu ở bước xa trước, đó là khi 6 Căn tiếp xúc 6 Trần (Xúc), mình phải biết Trần nào nên tiếp xúc và không nên tiếp xúc. Vì biết nếu tiếp xúc bộ phim đó, con đường đó, người đó là sanh tâm tham, tâm sân nên mình có tu là phải biết né. Đó là tu chỗ Xúc.

Có những trường hợp Căn phải tiếp xúc Trần, mắt phải nhìn cái đó, tai phải nghe âm thanh đó, ... thì phải luôn chánh niệm, phòng hộ các căn. Giả dụ quý vị ăn tô bún, nếu đúng tinh thần Phật Pháp là ăn để tắm thân này khỏe mà làm các công đức lành. Nhưng trường hợp lúc đó mất chánh niệm, tô bún ngon quá nên ưa thích,

tâm tham sanh khởi thì là Thọ làm duyên cho Ái. Lúc này mới chợt nhận ra là lỡ tham rồi thì lập lại chánh niệm ghi nhận: ngon biết ngon, cay biết cay, tham biết tham, ... Nghĩa là đáng ra ở chỗ Thọ phát sanh nếu có chánh niệm thì Thọ duyên cho Trí. Nhưng do tập khí lâu đời, có những lúc mất chánh niệm nên Thọ làm duyên cho Ái, thì chánh niệm ghi nhận, có niệm và tuệ ngay chỗ này. Tâm chánh niệm có mặt là tâm tham ái mất. Đó là tu chỗ Ái.

Mặc dù Thọ duyên Ái là đã trễ một bước rồi, thà trễ còn hơn không, có chánh niệm ngay lúc đó, chặt đứt tâm Ái liền, không để Ái làm duyên cho Thủ.

I- THỦ DUYÊN HỮU (*Upādānapaccayā Bhavo*)

Trong Chánh Kinh, Đức Phật dạy có 3 Hữu: Dục hữu, Sắc hữu, Vô sắc hữu. Nghĩa là ba cõi: cõi Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới.

Khi Tham ái cấp độ mạnh mẽ cộng với Tà kiến (tức là Thủ) thì chúng có khả năng đưa đẩy chúng sinh vào vòng trầm luân. Vòng trầm luân đó gọi là Hữu. Hữu có hai:

- **Nghiệp Hữu** (nhân) là nghiệp thiện và nghiệp bất thiện.

- **Sanh Hữu** (quả) là sự xuất hiện của chúng sanh ở 3 cõi. Tức là khi Nghiệp hữu là tâm thiện thì tạo ra Sanh hữu là quả thiện (tái sanh cõi Dục giới, Sắc giới,

Vô Sắc giới); Nghiệp hữu là tâm bất thiện, tạo ra Sanh hữu là quả bất thiện (tái sanh các cõi khổ).

K- HỮU DUYÊN SANH (*Bhavapaccayā Jāti*)

“Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác bị sanh, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Đây các Tỷ-kheo, đây gọi là sanh”.

(Trích Kinh Tương Ưng II - Chương I - Tương Ưng Nhân Duyên - Phẩm Phật Đà - Kinh Phân Biệt)

Sanh ở đây tức là sự xuất hiện của một chúng sanh, của các Uẩn. Ví dụ, ngày chúng ta sinh ra (ngày sinh nhật), ngày mà phàm phu ăn mừng cho sự bắt đầu của một cuộc hành trình đầy nước mắt, đắng cay, bất an, lo sợ, mệt mỏi. Thật ra mình đã sanh nhiều kiếp rồi, nhưng sự bắt đầu cho kiếp sống này đó là ngày ta được sinh ra. Nói theo Phật Pháp thì ngày đó là chi phần Sanh trong Thập nhị nhân duyên. Người không biết tu nên lại tổ chức ăn mừng, tiệc tùng, sát sanh, nhậu nhẹt. Ngày chúng ta xuất hiện để bắt đầu cho bao nhiêu đắng cay mỗi một mà mình lại đi ăn mừng? Sự thật phũ phàng là như vậy! Thầy nói vậy quý vị đừng buồn, thay vì tiệc tùng thì mình đi làm phước cúng dường, hành thiện, tu tập, ... đó mới là sự kỉ niệm theo tinh thần Phật Pháp.

Có bốn sự xuất hiện của chúng sanh: Noãn sanh (sanh ra từ trứng), Thai sanh (sanh từ bào thai), Thấp sanh (sanh từ nơi ẩm ướt), Hoá sanh (sự sanh không cần điều kiện).

Thập nhị nhân duyên là Đức Phật nói cho đối tượng là con người có đủ các uẩn. Tùy loại chúng sanh mà có các Uẩn khác nhau. Như thân người có 5 uẩn, Phạm Thiên Vô sắc giới không có Sắc uẩn; Phạm Thiên cõi Vô Tướng chỉ có Sắc uẩn.

Từ Hữu (Nghiệp hữu) là nhân mới có Sanh (Sanh hữu) là quả. Nghĩa là từ tâm thiện, bất thiện mới có sự xuất hiện của một chúng sanh.

L- SANH DUYÊN LÃO, TỬ, SÂU, BỊ, KHỔ, UƯ, NÃO

(Jātipaccaya Jarāmaṇaṃ Sokaparideva-dukkha-domanassūpāyāsā Sambhavanti)

Từ ngày chúng ta sanh ra, có mặt ở cuộc đời thì có sự xuất hiện của lão, tử, sâu, bị, khổ, ưu, não - là bắt đầu cuộc hành trình khổ đau của kiếp người. Đó gọi là Sanh duyên lão, tử, sâu, bị, khổ, ưu, não.

Đức Phật dạy về Già chết:

“Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc

bạc, da nhăn, tuổi thọ tàn lụi, các căn chín muồi. Đây gọi là già.

Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác, thuộc bộ loại chúng sanh này hay thuộc bộ loại chúng sanh khác, sự từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, tử vong, các uẩn hư hoại, thân thể vứt bỏ. Đây gọi là chết. Như vậy đây là già, đây là chết. Nay các Tỷ-kheo, đây gọi là già chết.”

(Trích Kinh Tương Ưng II - Chương I - Tương Ưng Nhân Duyên - Phẩm Phật Đà - Kinh Phân Biệt)

Một cuộc hành trình vui ít khổ nhiều, đắng cay, nước mắt, hồi hộp, đối diện với những cảnh trần bất toại, thương phải xa lìa, ghét phải gặp gỡ, sự sanh ly tử biệt, ... Tất cả những nỗi khổ đó được bắt đầu khi chúng sanh có mặt (Sanh).

Thầy tóm tắt lại các chi phần của vòng 12 Nhân duyên:

- Khi 12 chi phần có mặt tức là vòng luân hồi có mặt, là một vòng tròn khép kín. Tu học là để phá vỡ vòng tròn này. Chỉ cần 1 trong 12 chi phần này được phá bỏ thì vòng luân hồi kết thúc. Quý vị hình dung một vòng tròn được nối bằng 12 khoen, nếu phá vỡ 1 khoen trong bất kì khoen nào thì sẽ không còn là vòng tròn nữa.

- Chúng ta hay nói gốc của khổ đau luân hồi do Vô minh là cha, Tham ái là mẹ.

- Nói theo Lý 12 nhân duyên thì bắt đầu là Vô minh – Hành – Thức – Danh Sắc – Lục Nhập – Xúc – Thọ – Ái – Thủ - Hữu – Sanh – Lão, Tử.

- Bắt đầu cuộc hành trình sinh tử là **Vô minh** (quý vị phải hiểu không phải vô minh là nhân đầu tiên, thật ra Vô minh cũng có cái duyên để tạo nên nó, phần sau chúng ta sẽ học từ đâu có Vô minh). Vô minh là sự bất tri trong Tứ đế, không hiểu Khổ - Tập – Diệt – Đạo (không hiểu sự hiện hữu ở cuộc đời này là khổ dù xuất hiện dưới bất cứ hình thức nào trong Tam giới. Sự khổ được biểu hiện dưới hình thức 3 khổ hay 8 khổ; không hiểu nguyên nhân đưa đến khổ là do Vô minh và tham ái; không hiểu có thể chấm dứt nguyên nhân đưa đến khổ là Niết-bàn; không rõ đường đi đến Niết-bàn đó là Bát Chánh Đạo, 37 Phẩm trợ đạo).

- Từ sự Vô minh trong Tứ đế nên tạo vô số nghiệp thiện ác. Nghiệp thiện ác đó là **Hành**.

- Chính vì có Hành nên mới có **Thức** (tâm đầu thai). Với những nghiệp thiện ác sẽ tương ứng với tâm đầu thai ở cõi tương ứng.

- Khi có mặt tâm đầu thai thì mình có đầy đủ **Danh Sắc** (thân tâm). Đức Phật dạy 12 Nhân duyên là dành cho cõi Người. Vậy Danh Sắc đó là Ngũ Uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức).

- Khi có Danh Sắc là có **Lục nhập**: 6 Nội xứ (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý).

- 6 Căn tiếp xúc 6 Trần sanh ra 6 Thức. Sự tiếp xúc đó gọi là **Xúc**. Vậy cả một đời của chúng ta, từng giây, từng phút, từng giờ chính là sự gặp gỡ của Căn – Trần – Thức.

- Sự tiếp xúc này sinh ra các **Thọ**. Trong Chánh Kinh, Đức Phật dạy có 6 thọ, mình hiểu ở đây có 3 thọ chính là: Thọ khổ, thọ lạc và thọ xả.

- Khi có Thọ, với người không biết tu tập sẽ sinh ra **Ái**. Nếu biết tu thì Xúc sanh Thọ với tâm chánh niệm, tỉnh giác sẽ không sinh ra Ái mà sanh ra Trí, Tuệ. Mâu chốt tử sanh là ở mắt xích này.

- Nếu Căn tiếp Xúc Trần sanh ra Ái thì ghi nhận liền: đây là tâm tham ái, tâm bất thiện. Nếu không chánh niệm ghi nhận thì Ái sanh **Thủ**. Thủ chính là tâm tham ái một cách mãnh liệt và có Tà kiến đi cùng.

- Khi có sự tham chấp mãnh liệt sẽ sanh **Hữu**. Có hai Hữu: Nghiệp hữu và Sanh hữu. Nghiệp hữu là nhân (tâm thiện ác) và Sanh hữu là quả.

- Từ Nghiệp hữu là nhân mới có **Sanh** là quả (sự xuất hiện của một chúng sanh), còn gọi là Sanh hữu. Nghiệp hữu thiện tạo Sanh hữu thiện (tái sanh cõi lành); Nghiệp hữu bất thiện tạo Sanh hữu bất thiện (tái sanh cõi xấu).

- Khi có sự xuất hiện của chúng sanh dù ở cõi người hay cõi Trời thì vẫn khổ. Tái sanh cõi Trời thì ít khổ hơn thôi. Nhưng cứ còn hiện diện trong Tam giới là còn hết phước, còn đi xuống, còn sanh, **già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não**. Còn tái sanh ở 4 cõi xấu thì thiên thu nghìn trùng khổ.

- Đó là một vòng tròn sanh tử được tạo nên từ 12 mắt xích, còn gọi là 12 chi phần trong Thập nhị nhân duyên.

- Quý vị nhớ chi tiết này, chỉ cần nói đến Vô minh thì trong Vô minh có 11 chi phần còn lại. Học về Hành, trong Hành có 11 chi phần còn lại, ... vì vậy khi cắt đứt một khoen là đồng nghĩa cắt đứt các khoen còn lại.

- Lý do vì sao Lý Thập nhị nhân duyên là nói cho đối tượng ở cõi người: đại chúng nhớ có chi phần Lục Nhập (6 căn, 6 nội xứ) là chỉ cho con người. Vì có những chúng sanh không đủ 6 căn: chư Phạm Thiên cõi Vô Sắc chỉ có tâm; chư Phạm Thiên cõi Sắc giới thường dùng 3 căn: mắt, tai, ý. Ở một số chúng sanh ở bàng sanh chỉ dùng căn mũi, căn tai hay căn mắt. Cho nên nhắc đến 12 Nhân duyên là nói về đối tượng con người có đủ 6 căn.

- Thầy nhắc lại mắt xích mấu chốt đó là chỗ Xúc, cứ có Xúc là có Thọ, nhưng sau Thọ là Ái hay là Trí thì do công phu tu tập, tâm chánh niệm của mỗi người. Vòng sanh tử khổ đau mà chúng ta đã miệt mài, thiên

thu nghìn trùng đi đó là do Thọ duyên Ái. Và nhờ một phước duyên nào đó mà ta gặp Phật Pháp, Đức Phật đã dạy lại công thức này để mình tu tập đoạn tận khổ đau, chấm dứt luân hồi sanh tử.

IV. NHỮNG HÌNH THỨC TRÌNH BÀY VỀ 12 NHÂN DUYÊN

1. Mười Hai Phân Khúc:

Vô minh – Hành - Thức - Danh Sắc - Lục Nhập – Xúc - Thọ - Ái - Thủ - Hữu – Sanh - Lão, Tử.

2. Ba Thời Điểm:

12 nhân duyên được biểu hiện qua 3 đời: quá khứ, hiện tại và vị lai.

- Vô minh và Hành thuộc QUÁ KHỨ

- Thức, Danh Sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ và Nghiệp Hữu thuộc thời HIỆN TẠI.

- Sanh (Sanh hữu), Lão Tử thuộc thời TƯƠNG LAI.

Khi bắt tri về Tứ đế (Vô minh) từ đó tạo các nghiệp thiện ác (Hành), có 3 Hành: Thân hành, Khẩu hành và Ý hành hay Phúc hành, Bất động hành và Phi phúc hành. Từ Vô minh và Hành quá khứ nên có Thức (tâm tái tục), Danh Sắc (thân tâm), Xúc (6 Căn tiếp xúc

6 Trần), Thọ, Ái, Thủ và Nghiệp Hữu ở kiếp hiện tại. Hữu gồm Nghiệp hữu và Sanh hữu. Khi tạo Nghiệp hữu là nhân thì có Sanh Hữu là quả. Mà đã có Sanh thì phải có Già và Chết. Vì vậy Sanh, Lão, Tử được tính vào tương lai

3. Hai Mươi Chi Tiết:

- Nhân quá khứ: gồm Vô minh, Hành, Ái, Thủ và Nghiệp hữu.

- Quả hiện tại: gồm Thức, Danh Sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ.

- Nhân hiện tại: gồm Ái, Thủ, Nghiệp hữu, Vô minh, Hành.

- Quả tương lai: gồm Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

Từ nhân quá khứ cho quả hiện tại và từ nhân hiện tại cho quả tương lai. Ở đâu có Ái, Thủ, Hữu thì ở đó có Vô minh và Hành.

Nói về 20 chi tiết thì trong Thanh Tịnh Đạo có ghi:

*“Năm Nhân trong quá khứ
Tạo năm Quả hiện tại
Năm Nhân đời hiện tại
Tạo năm Quả tương lai”.*

4. Bốn Yếu Đoan:

- Năm nhân quá khứ là 1 yếu đoan.
- Năm quả hiện tại là 1 yếu đoan.
- Năm nhân hiện tại là 1 yếu đoan.
- Năm quả tương lai là 1 yếu đoan.

5. Ba Tục Đoan:

Ba tục đoan hay gọi là ba mối nối (*trong hình là 3 mũi tên màu đỏ giữa các khoen*).

- Mối nối giữa nhân quá khứ và quả hiện tại là Hành và Thức.
- Mối nối giữa quả hiện tại và nhân hiện tại là Thọ và Ái.
- Mối nối giữa nhân hiện tại và quả tương lai Nghiệp hữu và Sanh (Sanh hữu).

6. Ba Luân Hồi:

Luân hồi ở đây là sự xoay vần hay vòng tròn. 12 chi phần Duyên Khởi vận hành theo mô hình của một bánh xe. Ta có 3 vòng tròn hay là 3 vòng quay:

- Vòng quay thứ nhất là **Phiền não luân hồi** gồm 3 chi: Vô minh, Ái và Thủ.
- Vòng quay thứ hai là **Nghiệp luân hồi** gồm: Nghiệp hữu và Hành. Đây là chỗ tạo nghiệp thiện ác.

- Vòng quay thứ ba là **Quả luân hồi** gồm: Sanh hữu, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Sanh, Lão Tử.

7. Hai Căn Bản (Gốc):

Toàn bộ vòng luân hồi (Thập nhị nhân duyên hay dòng chảy Duyên Sinh) có thể được phân tích ngắn gọn thành 2 phần căn bản:

- **Gốc Vô minh** trong chuỗi quan hệ giữa Nhân quá khứ và Quả hiện tại gồm: Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc và Thọ (*mũi tên lớn màu xanh ở giữa*).

- **Gốc Tham ái** trong chuỗi quan hệ giữa Nhân hiện tại và Quả tương lai gồm: Ái, Thủ, Hữu, Sanh (Sanh hữu) và Lão, Tử (*mũi tên lớn màu đỏ ở giữa*).

Vì vậy Đức Phật nói Vô minh và Tham ái là Cha Mẹ của chúng sanh.

8. Phân Tích Theo Tứ Đế:

- Vô minh - Hành thuộc Tập đế.
- Thức – Danh sắc – Lục nhập – Xúc – Thọ thuộc Khổ đế.
- Ái – Thủ - Hữu (Nghiệp hữu) thuộc Tập Đế.
- Sanh – Lão, Tử thuộc Khổ đế.

9. Nguồn gốc của Vô minh:

Như trong bản đồ, Vô minh là nguyên nhân đầu tiên. Nhưng trong Phật Pháp, vòng tròn luân hồi không có nguyên nhân đầu tiên. Vô minh có duyên tạo nên chứ không thể tự có mặt được. Trong cách trình bày này, bắt đầu từ Vô minh để chúng ta dễ hiểu.

Vô minh do Tứ Lậu tạo ra. Tứ lậu là bốn loại phiền não từ kiếp sống quá khứ:

- Dục lậu: sự đắm nhiễm, đam mê trong 5 Trần.
- Hữu lậu: sự thích thú trong các tầng thiên và cảnh giới Phạm thiên.
- Kiến lậu: Thường kiến và Đoạn kiến.
- Vô minh lậu: vô minh, si mê.

Vậy ta thấy Vô minh không phải là nguyên nhân đầu tiên mà nó cũng có điểm xuất phát từ Tứ lậu trong các kiếp sống quá khứ.

Trong Sớ Giải có đúc kết vấn đề này qua bài kệ sau:

“Do bị mê loạn bởi các nỗi khổ sanh tử, kẻ phạm phu huân tập Tứ Lậu và từ đó Vô Minh có mặt”

V. TỔNG QUÁT VỀ 12 NHÂN DUYÊN

1. 12 Duyên Khởi trong Tiểu Bộ Kinh:

Trong Kinh Phật Tự Thuyết thuộc Tiểu Bộ Kinh, giáo lý Duyên Khởi đã được Đức Phật tóm tắt như sau:
“Do cái này có mặt nên cái kia có mặt. Do cái này không có mặt nên cái kia không có mặt. Do cái này sinh nên cái kia sinh. Do cái này diệt nên cái kia diệt.”

2. Hành trình sinh tử bắt đầu khi có mặt 12 Duyên Khởi:

Khi có mặt vòng tròn khép kín gồm 12 khoen này đồng nghĩa có Năm Uẩn tập khởi, và bắt đầu cuộc hành trình khổ đau, nước mắt. Ngày nào còn phàm phu là chúng ta cứ quanh quẩn trong cái vòng này mà không có lối thoát.

Khi chứng Thánh thì vòng 12 Nhân duyên này bị phá vỡ (chỉ cần 1 trong 12 khoen bị cắt đứt) thì Năm Uẩn tan rã, thoát khỏi luân hồi sanh tử, an lạc giải thoát.

3. Mỗi chi phần là sự có mặt của 11 chi phần còn lại. Sự đoạn diệt của một chi phần là đoạn diệt 11 chi phần còn lại:

Cứ có mặt 1 chi phần trong 12 chi phần nhân duyên là sự có mặt của 11 chi phần kia. Chứ không phải chi phần này có mặt là những chi phần khác vắng mặt. Cho nên trong vòng 12 nhân duyên này, chúng ta chỉ

cần phá vỡ, cắt đứt, đoạn tận 1 chi phần thì đồng nghĩa vòng 12 nhân duyên này được tiêu hoại.

4. Đối tượng nghe giáo lý Duyên Khởi là con người:

Lý do vì sao lý Thập nhị nhân duyên nói cho đối tượng là chúng sanh cõi nhân loại?

Vì trong 12 chi phần có chi phần Lục Nhập (6 căn, 6 nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) là chỉ ở cho con người mới có đầy đủ. Có những chúng sanh không đủ 6 căn: chư Phạm Thiên cõi Vô Sắc chỉ có tâm; chư Phạm Thiên cõi Sắc giới thường dùng 3 căn: mắt, tai, ý. Ở một số chúng sanh ở bàng sanh chỉ dùng căn mũi, căn tai hay căn mắt. Cho nên Đức Phật nói con số 12 này là cho đối tượng con người.

5. Phá vỡ vòng luân hồi sinh tử là giác ngộ Duyên Sinh:

Chúng sanh muốn đoạn tận khổ đau, chấm dứt luân hồi, đắc Thánh quả, Niết-bàn, giác ngộ giải thoát đồng nghĩa là giác ngộ Duyên Sinh. Phá vỡ vòng luân hồi này là không còn sinh tử, là giác ngộ Duyên Sinh.

6. Phàm phu khó chấp nhận Lý Duyên Khởi:

Lý do chúng ta đã luân hồi sanh tử từ vô thủy kiếp cho nên tập khí lâu đời luôn chấp “ta và của ta”. Khi học về giáo lý Duyên sinh, Vô ngã đôi lúc mình khó chấp nhận lắm. Chúng ta chính là đang nằm trong vòng

tròn 12 nhân duyên này, quý vị thấy có cái gì cố định, có cái ngã gì trong đây không? Thật vậy, tất cả vạn vật đều từ sự lắp ráp, không có gì cố định, do nhiều cái hợp lại, không do bàn tay nào tác động vào. Tập khí nhiều kiếp luôn tư duy là có Ngã, có ta và của ta, nên bây giờ mình học về Vô ngã, Duyên sinh, Vô thường sẽ bị dội, không chấp nhận. Chính vì tập khí luân hồi nhiều đời như vậy nên mình mới luân hồi, trôi lăn mãi. Bản chất thật sự của các pháp là Vô ngã, Vô thường, Duyên sinh, duyên hợp.

7. Chư Phật ba đời mười phương đều chứng ngộ rốt ráo lý Duyên khởi:

Theo Kinh Tương Ưng Nhân Duyên - Tương Ưng Bộ II, Đức Phật Tỳ-Bà-Thi (*Vipassī*), 6 Đức Phật tiếp theo là Phật Thi-Khí (*Sikhī*), Phật Tỳ-Xá-Phù (*Vessabhū*), Phật Câu-Lưu-Tôn (*Kakusandha*), Phật Câu-Na-Hàm-Mâu-Ni (*Konāgamana*), Phật Ca-Điếp (*Kassapa*), Phật Thích Ca Mâu Ni (*Gotama*) và tất cả chư Phật trong vị lai đều chứng ngộ vô thượng Bồ-đề từ giáo lý Duyên khởi. Nghĩa là các Đức Phật thời quá khứ, hiện tại đến thời vị lai đều thành Phật từ giáo lý Duyên khởi. Chi tiết này quý vị nên nghe lại bài Phật Đạo: dưới cội Bồ-đề, Đức Phật Thích Ca sau khi nhập Tứ Thiên, với tâm định tĩnh đó, Ngài quán về 12 Nhân duyên theo chiều thuận, chiều nghịch, phá vỡ sự tạo thành của 12 khoen này.

9. “Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Ta”

Câu nói này được Đức Phật dạy trong Kinh Trung Bộ I, Kinh số 28; Kinh Tương Ưng III và Kinh Tiểu Bộ I.

Vì lý Duyên khởi nói lên thực tánh của các pháp. Thực tánh ấy là Duyên sinh hay Vô ngã. Vậy ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Ta. Thấy Ta chính là thấy Phật. Nói đơn giản chính là ai hiểu về lý Duyên khởi một cách rốt ráo tức là thấy Pháp, mà thấy Pháp chính là thấy Phật, là giác ngộ.

10. Khi chưa hiểu rõ lý Duyên khởi thì rối như một tổ kén:

Ngày nào chúng sanh chưa hiểu rõ giáo lý 12 nhân duyên là ngày đó còn bị rối như một tổ kén, quanh quẩn trong khổ đau.

Trong Kinh Đại Duyên (Kinh Trường Bộ III), khi Thầy A-nan ca ngợi giáo lý Duyên khởi rất thâm sâu, thì Đức Phật lại nhấn mạnh hơn: *"Này Ānanda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja, không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sinh tử".*

Đọc đoạn Kinh này, quý vị có cảm thấy buồn cho thân phận mình không? Khi chúng ta chưa giác ngộ rốt ráo lý Duyên khởi là mình bị rối như tổ kén, cuộn chỉ, đám lau sậy nên không thoát được cảnh đọa xứ, ác thú. Bây giờ mình học và hiểu chỉ ở trên Trí Văn thôi. Đến khi tu tập đắc Thánh mới thật sự cắt đứt vòng sanh tử này. Một vị đã giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn chính là vị ấy đã phá được vòng tròn 12 nhân duyên khép kín này.

11. Con đường tu tập 12 nhân duyên là Bát Chánh Đạo:

Đức Phật dạy sự tu tập đoạn diệt khổ đau qua lý Duyên sinh (phá vỡ vòng 12 nhân duyên) ở một khía cạnh khác đó là bằng con đường Bát Chánh Đạo. Và Ngài cũng nói Bát Chánh Đạo là con đường xưa cũ mà chư Phật ba đời đã đi và hôm nay Đức Phật cũng đi như vậy.

“... Ví như, này các Tỷ-kheo, một người khi đi qua một khu rừng, một chặng núi, thấy được một con đường cũ, một đạo lộ cũ do những người xưa đã từng đi qua. Người ấy đi theo con đường ấy, trong khi đi theo con đường ấy, người ấy thấy được một cổ thành, một cổ đô do người xưa ở, với đầy đủ vườn tược, đầy đủ rừng cây, đầy đủ hồ ao với thành lũy đẹp đẽ.

Rồi này các Tỷ-kheo, người ấy báo cáo với vua hay vị đại thần: "Chư tôn hãy biết, trong khi đi ngang

một khu rừng, một chặng núi, tôi thấy được một con đường cũ, một đạo lộ cũ do những người xưa đã từng đi qua. Tôi đã đi theo con đường ấy và thấy được một cổ thành, một cố đô do người xưa ở, với đầy đủ vườn tược, đầy đủ rừng cây, đầy đủ hồ ao, với thành lũy đẹp đẽ. Thưa các Tôn giả, hãy xây dựng lại ngôi thành ấy".

Rồi này các Tỷ-kheo, vị vua hay vị đại thần cho xây dựng lại ngôi thành ấy. Và ngôi thành ấy, sau một thời gian lớn lên và trở thành một thành phố phồn vinh, thịnh vượng, đông đúc, tràn đầy người ở.

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Ta đã thấy một con đường cũ, một đạo lộ cũ do các vị Chánh Đăng Giác thuở xưa đã đi qua.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường cũ, đạo lộ cũ ấy do các vị Chánh Đăng Giác thuở xưa đã đi qua? Đây chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến... chánh định. Con đường ấy, này các Tỷ-kheo, là con đường cũ, đạo lộ cũ do các bậc Chánh Đăng Giác thuở xưa đã đi qua. Ta đã đi theo con đường ấy. Đi theo con đường ấy, Ta thấy rõ già chết; Ta thấy rõ già, chết tập khởi; Ta thấy rõ già chết đoạn diệt; Ta thấy rõ con đường đưa đến già chết đoạn diệt.

(Trích Kinh Tương Ưng II - Tương Ưng Nhân Duyên - Kinh Thành Ấp)

VI. MÁU CHÓT TU TẬP 12 NHÂN DUYÊN

Trước nhất trên Trí Văn, chúng ta được học 12 Nhân duyên là một vòng luân hồi sanh tử khép kín. Chỉ cần phá vỡ được 1 khoen trên tổng 12 khoen thì vòng tròn bị phá vỡ. Mình học bài này để biết chúng ta hiện đang bị rối như một tổ kén, một ống chỉ, một bãi lau sậy vì vậy mình cứ bị khổ hoài từ vô thủy kiếp.

Máu chốt tu tập sau khi học bài này xong đó là:

- Khi 6 Căn tiếp xúc 6 Trần, nên biết chọn chỗ để tiếp xúc hay né tránh. Nếu bắt buộc phải xúc thì chánh niệm, tỉnh giác ghi nhận.

- Xúc duyên Thọ, không để Thọ duyên Ái, vì Ái phát sanh là tiếp tục vòng luân hồi. Vậy chúng ta tu ở chỗ không để Thọ duyên cho Ái mà Thọ duyên cho Trí, Niệm, Tuệ.

- Ái một cách mãnh liệt kết hợp Tà kiến là Thủ. Nếu lỡ Thọ duyên Ái thì chánh niệm ghi nhận đừng để Ái duyên Thủ. Khi có Thủ là có Nghiệp hữu, là tạo nghiệp, có những cảnh giới tái sanh tương ứng (Sanh hữu). Chánh niệm, tỉnh giác là máu chốt của giải thoát.

Nói tóm lại, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta ghi nhận những gì đang xảy ra, chánh niệm ghi nhận ngay khi tâm tham, tâm sân khởi (tâm sân chính là mặt trái của Ái). Khi Căn Trần tiếp xúc làm duyên Thọ phát

sanh thì chánh niệm phòng hộ để Thọ làm duyên cho Trí, không làm duyên cho Ái.

Trong nhiều kiếp luân hồi, sở dĩ chúng ta có mặt tại đây vì Thọ duyên Ái, Ái duyên Thủ, Thủ duyên Hữu, Hữu duyên Sanh, Sanh duyên Lão, tử; Lão, tử lại duyên cho Vô minh, Hành, Thức, ... chúng ta cứ quần quanh trong một vòng khép kín như vậy. Âu cũng là duyên phước nào đó mình được học Giáo lý Thập nhị nhân duyên mà Đức Phật dạy riêng cho cõi nhân loại. Đại chúng ráng đọc lại bài thêm vài lần kết hợp dàn bài và sơ đồ để nắm rõ pháp tu hướng đến chỗ “đi ra”.

(Buổi giảng ngày 03, 04/01/2022)

Phản câu hỏi ôn tập:

- 1). Định nghĩa 12 nhân duyên?
- 2). Trình bày phân tích 12 nhân duyên?
- 3). Các hình thức trình bày về thập nhị nhân duyên?
- 4). Mấu chốt tu tập đoạn sinh tử trong 12 nhân duyên ở chỗ nào?
- 5). Phật dạy 12 nhân duyên cho đối tượng nào?

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1) Đại Tạng Kinh Nam truyền - HT Thích Minh Châu
- 2) Thanh Tịnh Đạo – Bhikkhu Nāṇamoli – NS Trí Hải dịch
- 3) Thanh Tịnh đạo luận toàn yếu – HT Thích Phước Sơn
- 4) Thanh Tịnh đạo giảng giải, Giới và Định – Pháp Triều dịch
- 5) Nền tảng Phật giáo – Pháp hành Giới, Định, Tuệ - HT Hộ Pháp
- 6) Đại Phật Sử tập 1A TK Minh Huệ dịch
- 7) Con đường Thiền chỉ và Thiền quán - MAHĀTHERA HENEPOLA GUṆARATANA - TK PHÁP THÔNG dịch