

Minh Đức Triều Tâm Ảnh
(Tỳ-khưu Giới Đức - Sīlaguṇa Bhikkhu)

PHẬT HỌC CĂN BẢN
(In lần thứ ba – có bổ sung)

Tủ Sách Huyền Không Sơn Thượng
PL. 2563 – TL. 2019

BỐI CẢNH VĂN HÓA, XÃ HỘI, TÔN GIÁO, TÍN NGƯỠNG THỜI ĐỨC PHẬT

I- Đặc Trưng Văn Hoá

Lục địa Ấn Độ hay bán đảo Ấn Độ là một vùng đất mênh mông, rộng lớn. Bắc là dãy Himalaya cao ngất tầng mây, quanh năm tuyết phủ. Tây Bắc là những sa mạc thiêu đốt bốn mùa. Nam và Đông Nam tiếp Ấn Độ Dương và cũng là con đường của những thương thuyền sang các nước Malaysia, Indonesia, Myanmar, Thailand...từ nhiều thế kỷ trước Tây lịch.

Ưu thế địa lý là nhờ con sông Gaṅgā và con sông Indus có những bình nguyên màu mỡ, trù phú; nơi đây phát tích nhiều nền văn minh cổ xưa; mà, xã hội đã được tổ chức rất cao, nền văn minh đô thị phát triển, đông đúc và thịnh cường. Có một vài sử gia nói rằng, thời vương triều đại đế Asoka, lãnh thổ Ấn Độ bao gồm các nước Pakistan, Bangladesh, Afghanistan, kể cả Iran, Irak, Syrie... ngày nay.

Từ mấy ngàn năm trước Tây lịch, cư dân bản xứ có hàng trăm sắc tộc, nhưng người Dravidien chiếm đa số và có một nền văn hóa nổi trội nhất. Người ta đã khai quật quanh lưu vực các con sông Gaṅgā và Indus đã phát hiện dấu tích các thành phố cổ cách đây bảy đến tám ngàn năm mà nền văn minh của nó còn rực rỡ hơn cả Ai Cập và Babylon. Đây là nền văn minh bản địa của tộc người Dravidien trước khi giống dòng Aryan từ Tây Bắc tràn xuống, xâm lăng và chinh phục xứ này, khoảng 1500 đến 2000 năm trước Tây lịch.

Theo với gót ngựa viễn chinh, với sức mạnh võ lực, người Aryan thống trị vùng đất trù phú ấy và áp đặt lên kẻ bị trị nền văn hóa của họ ấy là ngôn ngữ, tín ngưỡng và tập quán sinh hoạt...

Nhiều thời đại và thế hệ qua đi, sự pha trộn chủng tộc, pha trộn văn hóa với người Dravidien cùng hàng trăm tộc người khác - trước khi Đức Phật ra đời - xã hội Ấn Độ, sau đó phân thành bốn giai cấp,

lấy kinh Vệ-đà làm tín ngưỡng và lấy ngôn ngữ cổ Ấn Độ (gần giống Phạn ngữ) làm chính văn.

II- Tôn Giáo, Tín Ngưỡng

Tín ngưỡng các dân tộc cổ sơ ở đâu cũng tương tự nhau, họ thờ cúng thần sông, thần biển, thần núi non, thú vật (*vật tổ*)... hoặc các hiện tượng tự nhiên của trời đất như thần sấm sét, thần gió, thần mưa, thần mặt trời, mặt trăng...

Song song với tín ngưỡng dân gian ấy, giới thượng lưu, trí thức Aryan lấy bộ thánh thư Vệ-đà làm cơ sở giáo điển. Họ nói là thánh thư Vệ-đà của họ đã có mấy ngàn năm trước, là niềm tin thiêng liêng, là tôn giáo của dân tộc thượng đẳng. Và quả thật vậy, ngày nay, các giới trí thức, học giả cũng phải thừa nhận thánh thư Vệ-đà là tập-đại-thành công trình có giá trị nhiều đời của nhân loại.

Thánh thư Vệ-đà có 4 bộ chính:

1- Rigveda: Gồm 1028 bài thánh ca, tế tự, cầu nguyện dài ngắn khác nhau; trong đó chỉ một phần là thể tục, chín phần còn lại là những bài tụng niệm tôn giáo.

2- Yajurveda: Nói về các nghi thức tế lễ và một số huyền thoại về thần linh.

3- Samādeva: Gồm 1549 bài thánh ca, là những câu tụng đọc dành cho việc hiến tế thân Agi, thần lửa ⁽¹⁾.

4- Atthadeva: Gồm 20 quyển, có 731 bài thánh ca. Nội dung là thần chú và "*mật ngữ chơn ngôn*", khi đọc tụng nhất tâm chí thành là có thể không chế ma quỷ và giải ách trừ tà ⁽²⁾.

III- Giai Cấp Xã Hội

Xã hội trong thời kỳ này có bốn giai cấp nên phát anh sự kỳ thị rất phức tạp:

1- Bà-la-môn (*p.Brāhmaṇā*): Đầu tiên, họ chỉ là "*ông từ*" lo việc thờ cúng, quét dọn đền miếu, dần dần trở thành giáo sĩ tư tế, chủ tế các nghi thức tôn giáo có uy tín trong quần chúng. Lợi dụng được lòng tin ấy, họ đã tạo thế lực cho mình, khoác hào quang cho mình! Thế là hình thành giai cấp Tăng lữ, đứng đầu xã hội. Họ bảo là họ được sinh ra từ miệng phạm thiên, đáng vô thượng chí tôn, Thượng Đế, cha sinh của muôn loài.

(1) Có nguồn gốc Bái hòa giáo Ba Tư

(2) Dấu tích mật chú, mật ngữ của Mật tông.

2- Sát-đế-ly (p.Khattiya; s.Kṣtriya): Đây là giai cấp của vua chúa, tướng lĩnh, chiến sĩ nắm quyền điều hành, lãnh đạo, quản lý xã hội. Giới Bà-la-môn cho rằng, giai cấp này được sinh ra từ ngực và cánh tay của đấng phạm thiên.

3- Vệ-xá (p.Vessa; s.Vaiśya): Gồm giới thương buôn, buôn bán sỉ và lẻ, các ngành nghề thủ công, canh tác... Họ là giai cấp trung lưu, là hạng có của ăn, của để nhưng vẫn bị giới Bà-la-môn khinh thường - vì họ vốn là cư dân bị trị - cho hạng người này được sanh ra từ bắp vế của Phạm thiên.

4- Thủ-đà-la (p.Sudda, Sūdra; s. sūdra): Gồm những nghề lao động tay chân nặng nhọc. Đây là giới lao động hạ cấp, chỉ được làm những công việc nặng nề, thấp hèn trong xã hội: Như khuân vác, tá điền, nô bộc. Họ “bị” sinh ra từ bàn chân của phạm thiên.

Ngoài ra còn có hạng tiện dân, nô lệ Chiên-đà-la (p.Caṇḍāla) ở tận đáy xã hội, không được 4 giai cấp trên thừa nhận. Họ là “giai cấp” tiện nhân, hạ liệt, sống cơ cực, bần cùng, đói rét và luôn bị xã hội coi khinh, rẻ rúng.

Tuy nhiên, đến thời Đức Phật Sakyā Gotama xuất hiện, giai cấp Sát-đế-ly nắm quyền thống lĩnh, đứng đầu 4 tập cấp, lãnh đạo xã hội thì giới Bà-la-môn đã sa sút, bị tụt hạng, đến nỗi có rất nhiều Bà-la-môn phải đi xin ăn! Và thời nào cũng vậy, giai cấp Thủ-đà-la luôn bị coi khinh, kỳ thị; riêng giới Chiên-đà-la thì sống ngoài rìa xã hội, đến nỗi luật maṇu của Vệ-đà có điều khoản: “*Giết một người Caṇḍāla không phạm tội giết người, vì Caṇḍāla không phải là người!*”

Nói tóm lại, thánh thư Vệ-đà và tình trạng bốn giai cấp xã hội sơ dẫn đủ nói lên tình hình tín ngưỡng và tập quán sinh hoạt thời tiền Đức Phật của Ấn Độ.

Thế là từ thần mặt trời, thần mặt trăng... của tín ngưỡng cổ sơ, qua sự giao thoa văn hóa bản địa, giới Aryan đã đưa thêm vào các thần Indra, Varuna, Rudra... có vóc dáng và biểu tượng thần Zeus và thần Jupiter của Hy Lạp cổ, dần dần qua thời gian, họ hình thành bộ Upaniṣads, sau đó, đã trở thành kinh góit đầu giường của các tu sĩ Bà-la-môn, một thời đã là nền tảng tư tưởng triết học Ấn Độ; xuất hiện vào khoảng thế kỷ VI-VIII trước Tây lịch.

Đấng Thượng Đế, Phạm thiên - là đức Brāhman, vẫn không thay đổi. Dưới ngài có 3 vị Thượng Đẳng thần, là thần Sáng Tạo (Brāhmā), thần Bảo Tồn (Viṣṇu), và thần Hủy Diệt (Śiva) - theo đó

cũng được triển khai thành tư tưởng triết học: Sanh, trụ và diệt cho phù hợp với các định luật tự nhiên của vạn hữu.

IV- Những Bộ Phái Triết Học

1- Sáu bộ phái triết học trong truyền thống

Thánh thư Vệ-đà và Upaniṣads là hệ tư tưởng dẫn đầu thời đại, tuy nhiên, chỉ có sáu hệ phái sau đây chấp nhận quyền uy của Vệ-đà và Áo-nghĩa-thư.

1.1- Phái Vệ-đàn-đà (Vedānta): Giáo chủ là Bādarāyaṇa. Quan điểm tư tưởng dựa trên bộ Upaniṣads, lấy Brāhman làm tổng nguyên lý của trời đất, là thực thể siêu việt, từ ý chí của ngài mà sinh vạn hữu. Còn con người, một chúng sanh, một Atman (*tiểu ngã*) là một đơn vị cô đơn, riêng lẻ, trôi dạt, được tách rời từ Brāhman, bị đọa đày rơi xuống cảnh trần do nghiệp ác và do si mê của mình. Khi nào Atman ý thức được rằng mình *là-một-với-Brāhman*, cùng với thể tánh thanh tịnh, thường hằng với ngài, biết tu tập, biết cầu nguyện, biết tế lễ thì Atman sẽ được trở về cố hương, thể nhập với ngài ⁽³⁾.

1.2- Phái Lý luận (Nyāya): Giáo phái này là cội nguồn phát sinh môn học lý luận của Ấn Độ. Quan điểm của nó có vẻ rất hay là lấy nhân sinh mà lập thuyết, giải thích mọi khổ vui, phiền não trên trần thế. Vì vô minh, si mê dẫn đến đắm say, đọa lạc, con người tạo ra nhiều hành động tội lỗi. Ai giàu lòng nhân ái, hỷ xả, vị tha, chân thật, thông suốt Vệ-đà, biết tu tập thì được gọi là người hiền, lên thiên đường. Trái lại, ai độc ác, gian tham, bủn xỉn, kiêu căng thì tái sanh vào cảnh giới đau khổ, đọa địa ngục.

Tuy nhiên, nó lại thiên về lý luận. Trình độ lý luận của họ là cơ sở cho vài triết gia sau này thiết lập cơ sở “*ngũ đoạn luận*” ⁽⁴⁾ mà sự logic và chặt chẽ của nó vượt xa “*tam đoạn luận*” ⁽⁵⁾ của Aristote

⁽³⁾ Tư tưởng này gần giống với quan điểm của các tôn giáo hữu thần. Và, “*bản lai thanh tịnh, thường hằng*” này là dấu ấn đầu đó trong một số trường phái Phật học ảnh hưởng Bà-la-môn giáo.

⁽⁴⁾ Là lối lý luận đi qua 5 bước: Luận đề, nhân đề, ví dụ, suy đoán, kết luận. Ví dụ: 1. Đồi có lửa cháy. 2. Vì đồi bốc khói. 3. Cái gì bốc khói đều có lửa, ví như bếp lò. 4. Đồi bốc khói thì không thể không có lửa. 5. Do đó, đồi có lửa cháy.

⁽⁵⁾ Là lối lý luận đi qua 3 bước: Đại tiền đề, tiểu tiền đề, kết luận. Ví dụ: 1. Có khói là có lửa. 2. Trên núi có khói. 3. Vậy trên núi có lửa.

cô Hy Lạp. Còn tư tưởng thì rất gần với đạo Phật. Tuy nhiên, con đường diệt khổ, trình tự tu tập, sự giác ngộ, giải thoát như thế nào thì họ rất mù mờ. Lại lúng làm sao, tổ sư của giáo thuyết có lý luận hay ho này lại cùng họ với Đức Phật: Gautama (*Gotama*). Triết hệ Nyāya, môn luận lý học này là sự kế thừa mấy ngàn năm trước của thời tiền Vệ-đà, muốn sử dụng phương pháp lý luận qua năm giai đoạn chặt chẽ như là công cụ chính đáng để mang đến sự lợi ích thực tiễn cho tri thức và tư tưởng hoạt dụng. Còn sau đó thì sao? Ngày nay thì tiện ích của nó là để cho người ta đấu khẩu với nhau, chỉ trích những lỗi lầm lập thuyết của nhau, hạ bệ nhau để gây tiếng vang, tạo địa vị độc tôn trên luận trường! Và ngay chính Nyāya nguyên thủy, dù lý luận hay cách mấy, giá trị tri thức và tư tưởng có được xác lập thì để mà làm gì? Trái đất vẫn quay, tham sân si vẫn còn đây, và sâu bi khổ ưu vẫn tồn tại hiện thực trong lòng người!

1.3- Phái Thắng luận (*Vaiśeṣika*): Giáo phái này có đầy đủ quan điểm về vũ trụ, nhân sinh.

Khái niệm về vũ trụ, tương tự các giáo phái khác trong truyền thống, là có một năng lực vô hình, thiêng liêng, cao cả chi phối vạn hữu. Chúng hiện hữu và vận động theo ba nguyên lý: Thực thể, đức tướng và nghiệp dụng.

Về nhân sinh quan thì họ cho rằng, con người được kết hợp bởi tám yếu tố: Atman (*linh hồn, tự ngã*), ý, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và nghiệp lực. Vì nghiệp lực, hành động bởi thiện ác nên chúng sanh bị luân hồi sinh tử trong các cảnh giới. Muốn diệt nghiệp phải tu trì khổ hạnh mới đạt được phúc lạc tối cao, thực thể thường hằng (*Brāhman*).

Triết hệ Vaiśeṣika, thắng luận, người sáng lập là Kaṇāda, có những sai lầm khá nghiêm trọng, nhất là cái cực vi nguyên tử và chân không, là hai yếu tố tạo nên vạn hữu. Tại sao, cái năng lực mù quáng, vô tri của một phần triệu hạt bụi cộng với cái chân không mà nó có thể tạo ra thế gian, thế giới? Rồi khi không giải thích được sự trật tự của thế giới, ông sáng tổ lại viện dẫn đến Thượng Đế siêu năng điều hành!

1.4- Phái Nhĩ-mạn-sai (*Mīmāṃsā*): Họ chú trọng phương diện lý luận và triết học của thánh thư Vệ-đà, tuân thủ nghiêm ngặt các hình thức tế lễ, cầu nguyện thuộc truyền thống. Họ cũng có quan niệm về hạnh phúc thế tục, đồng thời, phải hướng đến các kiếp sống mai sau bằng hy sinh, khổ hạnh, niệm chú hoặc cầu nguyện

các vị thần linh, Thượng Đế. Khi đề cập đến triết hệ Mīmāṃsā, có người đã nói rằng: Jaimini, vị giáo chủ đã không bàn đến triết lý võ vắn, chỉ chú trọng và tuân thủ nghiêm ngặt các hình thức tế lễ, cầu nguyện, bùa chú, bí thuật mà thôi! Nó không phải là một hệ tư tưởng. Họ nói rất hay rằng: Nó chỉ phản kháng lý trí, đầu óc con người chật hẹp, giới hạn mà hay kiêu căng tự mãn; cái bầu tham dục, bản năng động vật vô độ của con người, không tự biết mà thường hay huênh hoang mở miệng là chân lý và thánh đức! Ông Jaimini dạy như thế rồi khuyên chúng đồ tế lễ, tế lễ và cầu nguyện đi thôi!

1.5- Phái Số luận (Sāṃkhya): Giáo chủ là Kapila, chủ trương tinh thần và thể xác là hai phần tách biệt nhị nguyên. Nó là hai “*thực thể*” chủ đạo tác thành vạn hữu và con người.

Phần tinh thần là 6 thức. Phần vật chất có 15 yếu tố, đó là: Đất, nước, lửa, gió, hư không, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, sắc, thanh, hương, vị, xúc.

Lúc nhân tính và hiểu biết kết hợp với 6 thức và 15 vật chất thì con người thăng hoa, đạt được các cảnh giới siêu nhiên.

Lúc bản năng kết hợp với 21 yếu tố tâm vật thì tạo tác kiếp sinh tồn khổ đau cho con người.

Gọi là số luận vì họ thường tính đếm, cộng trừ các yếu tố trên lộ trình tu tập.

1.6- Phái Du-già (Yoga): Giáo chủ là Patañjali. Đây là giáo phái của các đạo sĩ Bà-la-môn chú trọng luyện tâm, tu tập thiền định. Họ có giới luật và các phương pháp tu thiền định.

Giới của họ là: Không sát sanh, không trộm cắp, không gian dâm, không nói dối, không tham lam.

Định là mục đích hướng đến phạm thể chí tôn (*Brāhman*), hòa đồng vào chân ngã. Họ có tám con đường thực hành Yoga: Điều vận cơ bắp trong thân thể; trầm tư về trí thức Yoga, khổ hạnh, triết tiêu nhu cầu thân xác; tọa thị bất động; giảm thiểu hơi thở, nín thở; bế tọa giác quan (*đóng kín ngũ căn*); niệm đề mục, công án; tịnh hóa nội tâm bằng thiền định.

Làm được như vậy thì được gọi là bậc Yogi - tức hành giả Du-già. Họ quan niệm là phải đình chỉ tuyệt đối mọi hoạt động của tâm, lúc ấy, Atman mới thăng hoa, thể nhập với Brāhman thường còn bất hoại.

Sáu phái này thuộc duy tâm luận, rơi vào thường kiến.

2- Sáu bộ phái triết học ngoài truyền thống

Thời Phật, trong kinh sách gọi họ là lục sư ngoại đạo:

2.1- Pūraṇa-Kassapa (phái Phú-nan-đà Ca-diếp): Chủ trương vô hành kiến (*akiriyāditṭhi*) tức là không có hành động, nghiệp báo gì. Ác hay thiện cũng chẳng có kết quả đời này và đời sau.

2.2- Makkhali-Gosāla (phái Mạt-già-lê Câu-xá-lợi): Chủ trương vô nhân kiến (*ahetukaditṭhi*). Con người thanh tịnh hay nhiễm ô chẳng có nguyên nhân nào cả. Người ngu hay người trí cũng thế. Sau quá trình luân hồi, hết cái quá độ của nó, ai ai cũng thoát khổ cả.

2.3- Ajitakesa-Kambalī (phái A-di-đa-kê-xá Khâm-bà-la): Chủ trương đoạn diệt luận, hư vô luận (*natthikaditṭhi*). Việc bố thí, cúng dường, tế tự, hy sinh, nghiệp báo, kẻ tốt, người xấu đều chẳng là gì cả. Khi chết là hết, chẳng còn gì nữa.

2.4- Pakudha-Kaccāyana (phái Bà-phù-đà Ca-chiên-diên): Chủ trương bảy nguyên tố: Đất, nước, lửa, gió, khổ, lạc, sanh mạng là thường hằng, bất hoại, bất động. Khi chúng kết hợp thì tạo nên cái này, cái kia, chẳng do kết quả, hành động, nghiệp báo gì cả. Sinh tử cũng vậy, chỉ do tụ tán của bảy nguyên tố đó mà ra.

2.5- Sañjaya-Belaṭṭhiputta (phái Tán-nhạ-gia-tỳ La-lê-tử): Thuộc ngụy biến kiến. Thường trả lời quanh co, tránh né, trườn uốn như con lươn. Về lập ngôn, họ quan niệm không cần biết gì cả - gần với thuyết bất khả tri - nên chỉ tu tập thiền định để thọ hưởng an lạc của Niết bàn hiện tại.

2.6- Niganṭha-Nātaputta (phái Ni-kiền-đà Nhã-đề-tử): Phái này xây dựng từ quan điểm “vô thần” như Phật giáo. Họ không có thần linh, không có Thượng Đế tối tôn, tối thượng. Họ tu tập ép xác, khổ hạnh để giải thoát, đạt cứu cánh Niết-bàn. Nhưng họ có một “bản-ngã-Niết-bàn” là điểm khác với Phật giáo. Về lập thuyết, họ nói rằng tinh thần vốn sáng láng, tinh anh, thuần tịnh, nhưng do bị trói buộc vào trong thân xác vật chất nên mới bị vấy bẩn, hoen ố, khổ đau, phiền não. Muốn thoát khổ thì phải giải thoát tinh thần ra khỏi thân xác bằng cách thực hành các pháp môn khổ hạnh, Yoga hay thiền định để chấm dứt sinh tử luân hồi.

Cả sáu phái này thiên về duy vật luận, đa phần rơi vào đoạn kiến rất nguy hiểm cho đạo đức, nhân luân vậy.

SƠ LƯỢC VỀ ĐẠO PHẬT

Trên thế gian có rất nhiều tôn giáo. Thiên chúa giáo thờ đức Chúa Trời. Bà-la-môn giáo thì thờ đấng Phạm thiên, các thượng đẳng thần và hàng trăm ngàn vị thần khác. Hồi giáo thờ đấng Allah - một vị Thượng Đế trong quan niệm của họ. Đạo Khổng nói về Tam cương, Ngũ thường⁽¹⁾; tuy chủ trương nhập thế nhưng thường nói đến “mệnh trời”, “ý trời”. Đạo Cao Đài là một hình thức đa thần giáo, nghiêng về tín ngưỡng thần cơ, tiên tri. Tiên Thiên Thánh giáo cũng tương tự thế, thờ thần mẫu Thiên-y-a-na, Vân Nương, công chúa Liễu Hạnh... Đạo giáo, một hình thức nặng phương thuật từ tư tưởng của Lão Trang thì luyện phép trường sinh bất tử, bùa chú, phù thuật, bốc phệ...

Chỉ riêng đạo Phật là một tôn giáo “vô thần”, lấy nhân sinh làm trọng, lấy nỗ lực cá nhân và lấy sự giác ngộ, giải thoát khổ đau của con người làm cứu cánh.

Như vậy, đạo Phật có mặt là vì con người và cho con người, nói rộng ra là cho muôn loại chúng sanh đang đau khổ. Nơi nào có đau khổ thì nơi ấy giáo lý thoát khổ có mặt. Và, nguyên nhân của mọi thống khổ trần gian có thể tóm lược như sau:

- Do tin tưởng mù quáng vào các vị thần linh, Thượng Đế khuất mặt, khuất mày chi phối định mệnh con người.

- Do tin càn, tin quấy vào các chủ thuyết, học thuyết, triết thuyết thiên về trí năng, lý luận hơn là thực chứng.

- Do sự bất bình đẳng và bất công xã hội.

- Do ngu si, dốt nát.

- Do tham vọng và mưu đồ bất chánh.

- Do ác độc, hận thù, kiêu căng, dối trá, keo kiệt, tật đố...

Nói tóm lại là do tham, sân, si hoặc do vô minh và ái dục.

Đức Phật có mặt giữa cuộc đời với mục đích là chỉ rõ cho chúng sanh mọi nguyên nhân của những thống khổ ấy; đồng thời

(1) Tam cương: Quân thần, phụ tử, phu phụ. Ngũ thường: Nhân, nghĩa, lễ, trí, tín.

dẫn lối cho chúng sanh đến nơi giải thoát, an vui. Sự thật về “*Con Đường Diệt Khổ*”, Đức Phật đã từng kinh qua, đã chứng nghiệm và Ngài đã giảng nói về con đường ấy. Tất cả chúng sanh đều có khả năng giác ngộ⁽²⁾ như ngài: “*Như Lai là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành*”.

Khả tính bình đẳng trong lời tuyên bố của Đức Phật, không thể tìm thấy ở bất kỳ tôn giáo nào trên thế gian. Vậy thì chúng ta thử tìm hiểu về đạo Phật, về giáo pháp của Ngài như thế nào!

I- Đạo Phật

Đạo có nhiều nghĩa:

- Đạo là bốn phận: Như đạo vợ chồng, đạo thầy trò, đạo cha con, đạo vua tôi...

- Đạo là con đường: Như nhân đạo, thiên đạo, Phật đạo...

- Đạo là bản thể, tuyệt đối, thường hằng, bất biến... là cái không thể nghĩ bàn, là siêu tuyệt ý niệm, ngữ ngôn...⁽³⁾

Đạo - trong đạo Phật - chỉ có một nghĩa là con đường (*magga*). Còn Phật nghĩa là đấng Giác Ngộ, bậc Sáng Suốt hoàn toàn. Được gọi là Phật thì phải đầy đủ: Tự giác (*giác ngộ mình*), giác tha (*giúp cho người khác giác ngộ*) và giác hạnh viên mãn (*tự giác và giác tha đều tròn đủ*).

Vậy thì đạo Phật chỉ đơn giản là con đường (*magga*) đi đến nơi giác ngộ. Muốn giác ngộ thì phải học hỏi, tu tập, thực hành theo nguyên lý mà Đức Phật giảng dạy ở trong Tam Tạng.

II- Các kỳ kết tập Phật ngôn

Giáo pháp của Đức Phật để lại gồm Kinh, Luật và Abhidhamma. Cả 3 tạng (*tipitaka*) này đều được tụng đọc qua kim khẩu của các vị thượng thủ A-la-hán, từ lần thứ nhất đến lần thứ ba; và lần thứ ba này được tuyên đọc bằng ngôn ngữ xứ Ma-kiệt-đà. Qua lần thứ năm mới được chép trên lá buông (*lá Bối*) bằng tiếng Pāli ở Tích Lan.

(2) Nói “*khả năng giác ngộ*” chứ không nên nói “*Phật tính*” để rơi vào phạm trù ý niệm “*có một tính Phật*” thường hằng (thường kiến).

(3) Đạo với nghĩa này được du nhập từ triết học Trung Quốc, cụ thể là Đạo theo quan niệm của Lão Tử, không có trong triết học Ấn Độ. Để chỉ siêu thế, chơn đế, siêu tuyệt ý niệm, ngữ ngôn... Đức Phật dùng từ paramatthasacca. Dùng Đạo với nghĩa “*bản thể*” này dễ rơi vào ý niệm thường hằng.

- Lần thứ nhất: Phật Niết-bàn 3 tháng. Trưởng lão Mahā Kassapa làm chủ tọa, có 500 vị Thánh Tăng kết tập Phật ngôn, tại thạch động Sattappannaguhā (*Thất Diệp*), núi Vebhāra, thành Rājagāha (*Vương Xá*), xứ Māgadha (*Ma Kiệt Đà*) do đức vua Ajātasattu (*A-xà-thế*) hộ trì. Cuộc kết tập Phật ngôn bảy tháng mới hoàn tất.

- Lần thứ nhì: Sau 100 năm Phật Diệt độ. Trưởng lão A-la-hán Yasa làm chủ tọa, có 700 vị Thánh Tăng kết tập Phật ngôn đúng theo lần trùng tuyên thứ nhất. Lần này được tổ chức tại Vālukārāma, thành Vesāli, do Vua Kāḷāsoka (*dòng dõi vua A-xà-thế*) bảo trợ. Sau 8 tháng, kết tập mới xong.

- Lần thứ ba: Sau Phật Niết-bàn 218 năm (*hoặc 216*). Trưởng lão Moggallīputtatisa chủ tọa, gồm 1000 Thánh Tăng, tại chùa Asokārāmā, thành Pāṭāliputta do Đại đế Asoka bảo trợ. Sau 9 tháng kết tập mới xong.

- Lần thứ tư: Phật Giáo được truyền qua Tích Lan (*Srilankā*) do đại đức Mahinda, hoàng tử con đại đế Asoka làm trưởng đoàn. Sau đó một thời gian, vào khoảng năm 236, sau Phật Niết-bàn, Ngài Mahinda tổ chức lần kết tập Tam Tạng lần thứ tư với sự tham dự của 63 vị Thánh Tăng (*có nơi nói là 68.000 Thánh Tăng*) và 500 vị tỳ-khưu. Lần này, cũng tuyên đọc Tam Tạng Pāli và chú giải Tam Tạng bằng tiếng Tích Lan. Hội nghị kết tập kéo dài 10 tháng.

- Lần thứ năm: Cũng tại Tích Lan, vào thời vua Vatthagāmaṇi-Abhaya, 437 năm sau Phật Niết-bàn, một hội nghị kết tập Tam Tạng được tổ chức tại chùa Aluvihāra, núi Abhaya gần Kandy với sự tham dự của 500 vị Thánh Tăng và 500 Phạm Tăng uyên thâm Phật Pháp. Thời này loạn lạc, do quan bản hạt của triều vua Vatthagāmaṇi-Abhaya bảo trợ, hội nghị này đã chép Tam Tạng Pāli và chú giải Tam Tạng bằng tiếng Tích Lan lên lá bời.

(Cũng có một tư liệu thứ 2: Đây là thời quân Dāmiḷa từ Nam Ấn xâm lăng Đảo Quốc, đức vua Vatthagāmaṇi-Abhaya phải chạy nạn, lưu vong 14 năm. Chư vị trưởng lão nghĩ đến sự trường tồn của giáo pháp trong mai hậu nên đã hội ý cùng nhau tập trung về chùa Ālokavihāra (Mātalo ngày nay), tương đối yên ổn để kết tập Tam Tạng, vào khoảng 502 sau Phật lịch).

Thật là một điều kỳ diệu, trong lúc mọi nơi xảy ra chiến tranh, loạn lạc, đói kém thì xứ này tựa như một ốc đảo bình yên. Hai vị trưởng lão thượng thủ là ngài Buddhadatta và ngài Mahātissa quy tụ được 500 vị tỳ-khưu. Có rất nhiều vị tinh thông pháp học và thân

chứng pháp hành, bằng trí nhớ của mình, sau khi trùng tuyên Tam Tạng Pāli và Tam Tạng chú giải bằng ngôn ngữ Tích Lan, chư vị đã cho khắc viết toàn bộ lên lá buông⁽⁴⁾. Công trình vĩ đại này diễn ra trong một năm thì hoàn tất. Vị quan bản hạt thuộc triều thần của vua Vaṭṭhagāmaṇi-Abhaya là một Phật tử; ông ta đã phát tâm bảo trợ, hộ trì về mặt an ninh, mọi phí tổn tiện nghi ăn ở.

Đây là lần kết tập thứ hai của Phật giáo Tích Lan; lần thứ nhất chỉ tuyên đọc vào thời trưởng lão Mahinda, lần này mới được khắc lên lá bôi (*Nhờ vậy mà sau này, ngài Phật Âm – Buddhaghosa - dựa bản Tam Tạng chú giải bằng tiếng Tích Lan này để dịch sang Pāli*).

- Lần thứ sáu: Vào năm 1956, tại Rangun, Miến Điện (*thủ đô Myanmar hiện nay*), tổ chức kết tập lần thứ sáu, kéo dài hai năm. Sau đó, Tam Tạng này được khắc lên bia đá và in thành sách (*Năm 1856, tại Mandalay, kinh đô cũ của Miến Điện, Tam Tạng được khắc lên 700 bia đá; có nơi nói đây là lần kết tập thứ 5!*).

Toàn bộ Tam Tạng Miến Điện và Tích Lan đã được Hội Pāli Text Socety, London Vihāra phiên dịch ra tiếng Anh. Và các nước Thái Lan, Lào, Campuchia, Nhật Bản đều có dịch ra ngôn ngữ của họ (*Các vị kết tập sư nói rằng, từ lần Tam Tạng được ghi trên lá bôi trong kỳ kết tập lần thứ 5, đến lần thứ 6, năm 1956, dù trải qua hơn hai nghìn năm, Tam Tạng vẫn không hư mất một trang nào*).

III- Tạng Kinh (*Nikāya-piṭaka*).

Gồm 5 bộ⁽⁵⁾.

1- Dīgha Nikāya (*Trường bộ kinh*): Gồm 34 bài kinh dài, chiếm 1/3 trong 45 cuốn chánh tạng.

2- Majjhima Nikāya (*Trung bộ kinh*): Gồm 152 bài kinh vừa, chiếm 3 quyển trong 45 quyển chánh tạng.

3- Samyutta Nikāya (*Tương ưng bộ kinh*): Gồm 7762 bài kinh ngắn. Là những phẩm kinh liên hệ nhiều đề tài, mỗi phẩm chứa đựng một nội dung riêng biệt.

(4) Theo “*Lịch sử Phật giáo thế giới*” của Pháp sư Tịnh Hải.

(5) 5 bộ kinh này tương đương với Trường A-hàm, Trung A-hàm... nhưng nội dung có nhiều chỗ sai khác vì Trường bộ, Trung bộ do Theravāda kết tập, còn các A-hàm do Nhất Thiết Hữu Bộ kết tập.

4- Anguttara Nikāya (*Tăng chi bộ kinh*): Gồm 9557 bài kinh được phân bố theo chi pháp, từ pháp một chi đến nhiều chi, sắp xếp thứ tự, thường hay gọi là pháp số.

5- Khuddaka Nikāya: Được gọi là Tiểu bộ kinh nhưng thật ra nó không nhỏ chút nào, nội dung của Tiểu bộ tương đương với hai tạng Kinh và Luật. Khuddaka Nikāya có tính hỗn hợp, vừa kết hợp những bài kinh do Phật thuyết bằng kệ thơ, tiền thân Phật và cả những cảm hứng ngữ của các vị Trưởng lão sau khi đắc quả.

- Khuddaka pāṭha (*Tiểu tụng*)

- Dhammapada (*Pháp cú*)

- Udāna (*Phật tự thuyết*)

- Itivuttaka (*Như thị ngữ – Phật thuyết như vậy*)

- Suttanipāta (*Kinh tập*)

- Vimānavatthu (*Thiên cung sự*)

- Petavatthu (*Nga quỹ sự*)

- Theragāthā (*Trưởng lão Tăng kệ*)

- Therīgāthā (*Trưởng lão Ni kệ*)

- Jātaka (*Bốn sanh – tiền thân Phật*)

- Paṭisaṃbhida magga (*Phân tích đạo*)

- Niddesa (*gồm Mahā niddesa và Culla niddesa – do ngài Sāriputta phân tích về Abhidhamma*).

- Apadāna (*Như là một tác phẩm sử học nói về cuộc đời Đức Phật chư vị Độc Giác và những trưởng lão Tăng Ni A-la-hán*).

- Buddhavaṃsa (*Phật sử*)

- Cariyāpitaka (*Hạnh tạng, nhắc đến 35 tiền thân của Bồ-tát trong đại kiếp cuối*).

IV- Tạng Luật (Vinaya piṭaka)

Đức Phật dạy: “Giới luật tồn tại thì giáo pháp hưng thịnh, giới luật tiêu hoại thì giáo pháp diệt vong”. Vì giới luật chính là nền tảng của Phật giáo (*Vinayo sāsana mūlam*).

Vào buổi sơ thời, tức là kể từ khi Đức Phật thành lập Giáo hội Tăng-già đầu tiên tại vườn Lumbini (*Lâm-tỳ-ni*) cho đến hạ 12 tại Verañjā; tất cả Chư Tăng đa phần đều là bậc Thánh, biết sống đời tự chế, thu thúc thân khẩu ý nên không có lỗi lầm, giới hạnh của các ngài rất trong sạch. Lúc ấy chưa có giới luật, chưa có ai nói đến giới luật. Tất cả các ngài đều sống trong giới luật.

Kể từ hạ 12 trở đi, sau khi đức Xá-lợi-phất thừa thỉnh Đức Phật ban hành những giới luật cơ bản (*Pāṭimokkha*) để gìn giữ Chư Tăng

trong nếp sống kỷ cương phạm hạnh, Đức Phật mới hứa khả. Ngài nói rằng: “*Nếu lúc nào Tăng Chúng phát sanh hoen ố, những lầm lỗi đáng chê trách, lúc ấy Như Lai sẽ chế định giới luật đầy đủ*”.

Như vậy, giới luật (*vinaya*) của đạo Phật có tính cách chế định, tức là tùy nghi chế đặt ra, định đặt ra do trong chúng có sai phạm. Tất cả giới luật ấy đều y cứ trên những hành động sai lầm cụ thể của tỳ-khưu Tăng, Đức Phật chưa hề đưa ra những giới điều áp đặt. Do vậy, nó khác xa những tín điều của ngoại đạo.

Tạng này có 5 bộ:

- Mahāvibhaṅga: Đại phân tích
- Bhikkhunīvibhaṅga: Tỳ-khưu ni phân tích
- Mahāvagga: Đại phẩm
- Cullavagga: Tiểu phẩm
- Parivāra: Tập sự bộ

Tuy nhiên, giới luật căn bản chỉ gồm đủ trong Tứ thanh tịnh giới (*Catupārisuddhisīla*) sau đây:

1- Pāṭimokkha saṃvarasīla

Biệt biệt giải thoát thu thúc giới. Tăng có 227 điều. Ni có 311 điều. Sở dĩ gọi là biệt biệt giải thoát thu thúc giới, là vì, giữ được một giới là thoát khỏi được một tội, một lỗi lầm, một điều xấu.

2- Indriya saṃvarasīla

Lục căn thu thúc giới. Tức là một đời sống biết cách phòng hộ, giữ gìn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý lúc giao tiếp với ngoại trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

3- Ajīva pārisuddhisīla

Nuôi mạng thanh tịnh giới. Tức là thầy tỳ-khưu phải biết sống đời nuôi mạng chơn chánh (*đi khát thực hoặc chỉ dùng những gì do thiện tín cúng dường đúng pháp và luật*); tránh xa những ác pháp (*giả dối, làm bộ cao thượng, bợ đỡ, hăm dọa, lấy lợi câu lợi...*) và những pháp tà vạy (*cho vật này vật kia để lấy lòng, giả vờ cung kính, dụ ngọt, làm mai mối, làm giúp công việc cho người đời với dụng ý riêng, làm thầy thuốc kiếm tiền nuôi mạng hoặc làm thầy địa lý, thiên văn, bói toán, coi tướng tay, tướng mặt, tử vi, ngày giờ tốt xấu để kiếm tiền, để giương danh...*)

4- Paccaya saññissitasīla

Quán tướng thanh tịnh giới. Là quán tướng về y phục, vật thực, chỗ ngụ, thuốc chữa bệnh.

Ngoài ra, những bốn phận cần thiết của thầy tỳ-khuru, như biết làm lễ uposatha, lễ pavāraṇā (*tự tứ*), cách nguyện hoặc xả y, cách sám hối, nhập hạ... đều có quy định trong tạng Luật.

V- Tạng Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma-piṭaka*)

Thắng Pháp tạng hay tạng Vi Diệu Pháp thời Phật tuy đã có rồi nhưng chưa hình thành một tạng riêng. Mãi đến kỳ kết tập thứ 3 mới hoàn chỉnh, được triển khai từ Kinh và Luật tạng. Ngôn ngữ ở Kinh tạng là ngôn ngữ tục đế, khái niệm (*paññatti*) như hữu tình, tự ngã, chúng sanh, trời, người. Ngôn ngữ ở Abhidhamma là ngôn ngữ chơn đế hay đệ nhất nghĩa đế (*paramattha*) như uẩn, xứ, giới...

Tạng Vi Diệu Pháp nói về những vấn đề vi tế ở ngoài khái niệm của thế tình: Đó là nói về Tâm, Tâm sở, Sắc pháp và Niết-bàn. Tạng Vi diệu pháp gồm có 7 bộ:

1- Bộ Dhammasaṅghanī (*Pháp tụ*)

Giải thích về thiện pháp, bất thiện pháp và bất định pháp.

2- Bộ Vibhaṅga (*phân tích*)

Trình bày về 18 đề mục:

- Khandha : Uẩn
- Āyatana : Xứ
- Dhātu : Giới
- Sacca : Đế, chân lý
- Indriya : Căn
- Paccayākāra : Duyên khởi
- Satipaṭṭhāna : Niệm xứ
- Sammappadhāna : Chánh cần
- Iddhipāda : Thần Túc
- Bojjhaṅga : Giác Chi
- Jhāna : Thiền
- Appamanna : Vô lượng
- Magga : Đạo
- Sikkhapāda : Học giới
- Paṭisambhida : Trí kiến giải
- Ñāṇa : Trí
- Khuddakavatthu : Tiểu đề mục
- Dhammahadaya : Pháp yếu

3- Bộ Dhātukathā (*chất ngữ*)

Trình bày các pháp có nằm trong tương ưng hay không, kết hợp với các uẩn (*khandha*), xứ (*āyatana*), giới (*dhātu*) hay không?

4- Bộ Puggalapaññatti (*nhân chế định, nhân thi thiết*)

Đề cập các pháp theo phân loại đặc tánh khác nhau, từ pháp một tánh đến pháp mười tánh. Tất cả có 10 chương.

5- Bộ Kathāvatthu (*ngữ tông hay các điểm dị biệt*)

Nội dung ghi lại 216 luận điểm dị biệt của các phe nhóm, bộ phái về một số điểm trong giáo pháp. Sách chia làm 23 chương.

6- Bộ Yamaka (*song đối hay song luận*)

Phương pháp biện giải được sắp xếp theo từng cặp mệnh đề hoán vị. Một vấn đề được đưa ra hỏi, đáp sẽ được đặt ngược trở lại.

Ví dụ:

- Có phải tất cả thiện pháp đều là thiện căn không? Và có phải tất cả thiện căn đều là thiện pháp không?

Trình bày 10 chủ đề: Căn (*mūla*), uẩn (*khandha*), xứ (*āyatana*), giới (*dhātu*), đế (*sacca*) dựa theo phương pháp luận vấn ấy.

7- Bộ Paṭṭhāna (*vị trí, đại xứ hay nhân duyên thuyết*)

Là bộ quan trọng nhất trong 7 bộ Abhidhamma, đề cập tới 24 duyên, thường được xem là tinh hoa của tạng Vi diệu pháp.

Đối với một số học giả, Abhidhamma không phải do Đức Phật thuyết giảng, mà do các vị Thánh Tăng uyên bác soạn thảo về sau. Tuy nhiên, theo truyền thống Thượng tọa bộ (*Theravāda*), tạng này do Đức Phật thuyết ở cung trời Đao Lợi, vào hạ thứ 7, để đáp đền ân huyết sữa đối với mẹ là bà Mahāmāyā. Sau đó, Đức Phật thuyết lại một cách vắn tắt những tinh yếu cho tôn giả Sāriputta; và tôn giả được nhận phận sự danh dự giảng giải sâu rộng cùng với chi tiết đến cho Tăng Chúng.

Riêng bộ thứ 5: Những điểm dị luận (*Ngữ tông*) là do đức Thánh Tăng Moggallīputtātissa, chủ tọa, soạn thảo, trùng tuyên trong lần kết tập thứ ba, dưới thời vua Asoka.

VI- Các Tông Hệ Phật giáo.

Sau khi Phật Niết-bàn, trưởng lão Mahā Kassapa, và sau đó là ngài Ānanda thay Phật lãnh đạo giáo hội Tăng-già để hoằng truyền giáo pháp. Đây là thời hoàng kim của Phật giáo nhưng cũng đã manh nha dấu hiệu chia rẽ trong nội bộ Tăng lữ, nên đã có cuộc kết tập Tam Tạng lần thứ nhất, được trùng tuyên qua trí nhớ của tôn giả Ānanda và tôn giả Upāli.

Sự hoằng pháp vào buổi đầu, vì do miệng truyền miệng nên không tránh khỏi sự sai lạc, lầm lẫn.

Ví dụ: Một lần nọ, trưởng lão Ānanda, lúc này đã già, gần 120 tuổi, đang đi ngang một khu rừng, bỗng nghe có vị tỳ-khưu ngâm sai một bài kệ trong Pháp cú kinh:

“- *Ai sống cả trăm năm
Không thấy được hạc biển
Thua kẻ sống một ngày
Thấy được con hạc biển*”.

Trưởng lão Ānanda bèn dừng chân, kêu vị tỳ-khưu kia, nói rõ sự sai lạc của bài kệ, rồi yêu cầu đọc lại cho chính xác:

“- *Ai sống cả trăm năm
Không thấy Pháp sanh diệt
Thua kẻ sống một ngày
Thấy được Pháp sanh diệt*”.

Vị tỳ-khưu kia đọc thuộc, ghi nhớ rồi về kể lại cho giáo thọ sư của mình. Vị ấy cười, nói rằng: “*Không phải vậy đâu, con đừng có tin! Ngài Ānanda già nua lắm lắm rồi, ngài quên, nhớ sai cũng là chuyện thường!*” Thế là vị tỳ-khưu kia bèn yên trí “*đi tìm con hạc biển*” của mình!

Ngoài sự sai lạc do truyền khẩu, tệ nạn những nhóm tỳ-khưu coi thường giới luật, không tuân thủ và thực hành theo Tam Tạng do các vị Thánh Tăng trùng tuyên. Do vậy, sau lần kết tập thứ hai, một số bất đồng về giới luật buổi đầu, từ đó phát sanh chia rẽ rồi đi đến sự phân phái ngày càng trầm trọng.

Trong lúc các vị A-la-hán trưởng lão kết tập Tam Tạng theo ngôn ngữ xứ Māgadha thì các vị A-xà-lê (*Ācāriya*) cũng cho ra đời Ngũ Tạng bằng ngôn ngữ Saṅskrit, gọi là A-xà-lê bộ (*Ācāriya-vāda*) sau đó được gọi tên là Đại chúng bộ (*Mahāsaṅghikā*); và từ đó, họ tách hẳn Thượng tọa bộ. Hai khuynh hướng: Bảo nguyên, Thượng tọa bộ (*Theravāda*) và Phát triển hay Đại chúng bộ (*Mahāsaṅghikā*) đã trở nên rõ rệt.

Tư tưởng triển khai giáo pháp quá tự do và quá phóng khoáng của Đại chúng bộ đã làm cho Đại chúng bộ cũng phát sanh bất đồng kiến giải. Các phái bắt đầu “*sáng tác*” kinh luận theo kiến giải của mình, làm cho tư tưởng phát triển càng ngày càng mở rộng, lắm khi đi đến mâu thuẫn. Điều này được ghi lại ngắn gọn nhưng đầy đủ trong tập Dị bộ luận (*Kathāvatthu*). Các phái ấy là:

- Nhất thuyết bộ
- Thuyết xuất thuyết bộ

- Kê dẫn bộ
- Thuyết giả bộ
- Đa văn bộ
- Chế đa sơn bộ
- Tây sơn trụ bộ
- Bắc sơn trụ bộ
- Đông sơn trụ bộ
- Thuyết nhân chấp bộ
- Nghĩa thành bộ
- Vương sơn trụ bộ
- Phát triển bộ...

Trong lúc đó, Thượng tọa bộ cũng có những nhóm có một số kiến giải dị biệt trong Phật ngôn, rồi họ tách rời khỏi Thượng tọa bộ, lập thành những phái riêng:

- Nhất thiết hữu bộ
- Tuyết sơn bộ
- Hóa địa bộ
- Ca Diếp bộ
- Âm quang bộ
- Kinh lượng bộ
- Độc tử bộ
- Pháp tạng bộ
- Mật lâm sơn bộ
- Chính lượng bộ
- Hiền trụ bộ
- Pháp thượng bộ...

Cả hai phái có khoảng chừng 25 đến 28 bộ phái khác nhau.

Từ đó, tình hình phân phái đã rõ rệt, dị biệt và nghiêm trọng. Sau lần kết tập lần thứ ba bằng ngôn ngữ xứ Māgadhā, đại đức Mahinda mang trọn vẹn Tam Tạng sang truyền ở Tích Lan, kết tập lần thứ tư rồi lần thứ năm mới ghi chép Tam Tạng Pāli và chú giải Tam Tạng bằng tiếng Tích Lan lên lá Bối. Từ đó, Theravāda được truyền bá sang các nước Miến Điện, Nam Dương, Mã Lai, Thái Lan, Cao Miên, Lào và Việt Nam. Nhánh này được gọi là phái Bảo nguyên - Nam tông hay Nam phương Phật giáo. Trong lúc đó, Đại chúng bộ (*Mahāsaṅghika*) được truyền về Bắc Ấn Độ, vượt Hy-mã-lạp sơn, sang các nước Tây Tạng, Mông Cổ, Mãn Châu, Trung

Hoa, Cao Ly, Nhật Bản và Việt Nam. Nhánh này được gọi là phái Phát triển, Đại thừa (*Mahāyana*) hay Phật giáo Bắc Tông.

VII- Sự lợi ích của đạo Phật

Đạo Phật xuất hiện ở đời, mang đến những lợi ích sau đây:

1- Cho chúng sanh thấy rõ mọi nguyên nhân đau khổ trên cuộc đời là do vô minh và ái dục.

2- Giúp cho con người thoát ly khỏi sự nô lệ của thân linh, của Thượng Đế.

3- Giúp cho chúng sanh thấy rõ nhân, quả, tội, phước...

4- Hạnh phúc hay đau khổ trên thế gian là do con người tự tạo ra, chứ không phải do ngẫu nhiên, do tự nhiên, do định mệnh hay do các năng lực siêu nhiên, huyền bí.

5- Có thứ hạnh phúc tạm thời, phù du; nhưng đồng thời cũng có thứ hạnh phúc chân thật, nếu biết nỗ lực tu tập theo con đường Đức Phật đã chỉ bày.

6- Tất cả mọi chúng sanh đều có khả năng giác ngộ, giải thoát và thành Phật như Đức Phật.

7- Đem trí tuệ để soi rọi, đốt cháy vô minh, phiền não...

8- Đem từ bi hỷ xả vô lượng cho cuộc đời thiếu vắng tình thương, nhiều ác độc, oan trái và lăm lăm thù này.

9- Xóa bỏ mọi bất công, bất bình đẳng của các giai cấp do tà thuyết, tôn giáo hoặc do con người tự tạo.

10- Giới thiệu, phổ biến một nếp sống trong lành và hiền thiện như một lý tưởng cao cả và tốt đẹp cho nhân sinh hướng thượng.

Nói tóm lại, đạo Phật với những khả tính cao đẹp như vậy, nên bất cứ ai thao thức tìm kiếm hạnh phúc chân thật cho đời mình thì phải nên học hỏi, suy tư và thực hành cho đến nơi đến chốn. Học hỏi chính là văn, suy tư chính là tư và thực hành chính là tu vậy.

- Văn: Là nghe kinh, nghe Pháp, đọc kinh, đọc sách để thu thập sự hiểu biết về con đường mà mình đã chọn lựa.

- Tư: Phải biết suy nghĩ, tra vấn, phân tích, thẩm sát, nhận xét, so sánh, đối chiếu, lựa chọn từ những kiến thức mình đã nghe, đã học, đã đọc rồi sau đó tìm ra lý nghĩa chơn chánh hợp với sự thật.

- Tu: Văn và tư chưa đủ mà còn cần phải nỗ lực tu tập, thực hành từ những căn bản ban đầu, tuần tự, thứ lớp từ thấp lên cao, từ cạn vào sâu. Như Phật tử tại gia thì tu theo bố thí, trì giới, tham thiền, hàng xuất gia thì theo lộ trình giới, định, tuệ vậy.

Đạo Phật chỉ để dành cho những ai có tai để nghe, có trí để thấu hiểu.

*“- Ai ơi! Pháp Bảo thậm thâm
Mênh mêng, vi diệu khó tâm, khó nghe
Nhẹ hều thuyền vượt bến mê
Qua miền siêu thoát bỏ bè rong chơi!”*

QUY Y TAM BẢO

Quy là trở về, y là nương tựa. Quy y Tam Bảo là trở về nương tựa (*saranāgamana*) nơi Ba ngôi báu Phật, Pháp, Tăng; lấy Ba ngôi báu ấy làm tôn chỉ, làm mục đích, làm kim chỉ nam cho nếp sống tinh thần của mình. Sở dĩ Tam Bảo được ví với Ba ngôi báu, là ba điều quý báu hoặc ba viên ngọc quý (*ratanataya*), vì Tam Bảo trân quý hơn tất cả những cái gọi là quý báu trên thế gian.

- Vàng, bạc, ngọc ngà... tuy quý nhưng nó sớm còn, tối mất, là nơi dễ phát sanh lòng tham đắm đi theo với tội ác. Ngoài ra, chúng có thể bị tiêu mất do nạn nước, nạn lửa, chiến tranh, đạo tặc... hoặc sự giết giành nòi da xáo thịt của con cái trong nhà.

- Công danh, địa vị, sự nghiệp, quyền lực là chỗ mơ ước của con người, nhưng chúng không bền vững, lại thăng trầm, bấp bênh! Ngoài ra, chúng đem nhiều âu lo, sợ hãi, lăm ưu tư và sầu muộn.

- Quê hương, dân tộc, gia đình, vợ con, quyền thuộc... tuy quý, nhưng đây là cái ổ phiền não, là chỗ tương tranh, là dây trói buộc, là chỗ luyến ái, hệ lụy nhiều khổ, ít vui.

Nương tựa ở đâu trên thế gian cũng không vững bền, không chân thật; nơi nào cũng bị chi phối bởi vô thường, khổ và vô ngã. Chỉ có nương tựa nơi Ba ngôi báu, con người mới thật sự tìm ra chân hạnh phúc và an lạc trên cuộc đời.

Quy y Tam Bảo như thế nào?

Thời kỳ Đức Phật còn tại thế, một người cư sĩ sau khi nghe Đức Phật hoặc Chư Tăng thuyết pháp; quý ngài giảng giải cách sống đúng với đạo lý, hợp với lương tâm và lẽ phải ở đời; và người ấy chấp nhận giáo pháp kia làm lẽ sống hướng thiện và hướng thượng cho mình, thường đọc lên ba lần lời phát nguyện:

- *Buddham saranam gacchāmi.*

(Tôi đi đến nương tựa nơi Đức Phật)

- *Dhammam saranam gacchāmi.*

(Tôi đi đến nương tựa nơi Đức Pháp)

- *Sangham saranam gacchāmi*

(Tôi đi đến nương tựa nơi Đức Tăng)

Từ đó, người ấy được gọi là cận sự nam (*upāsaka*) hoặc cận sự nữ (*upāsikā*), mà ngày nay gọi là thiện nam, tín nữ (*thiện tín*).

Sau khi phát nguyện tam quy rồi, người Phật tử tự nguyện noi theo Phật, Pháp, Tăng để sống đời cao đẹp, trong lành và hiền thiện. Họ sống lúc nào, ở đâu, cũng lấy sự chân thật làm trọng, tín nghĩa làm quý, phước đức làm thước đo; và cố gắng xa dần sự tham lam, ích kỷ, ác độc, hận thù! Tấm lòng họ rộng mở, biết yêu thương mọi người, mọi loài; biết tôn trọng sự sống của chúng sanh, sự sống của cây cỏ; biết bố thí, cúng dường; biết san sẻ vật chất, áo cơm đến người cơ hàn, khốn khổ, bất hạnh. Nói tóm lại, họ chấp nhận nguyên tắc sống: “*Không làm điều ác, làm các hạnh lành và giữ tâm trong sạch*”.

Như vậy, quy y Tam Bảo không mang nặng màu sắc tôn giáo, tín ngưỡng; nghĩa là không có tính cách cầu khẩn, van xin, tế lễ hoặc giao phó đời mình cho một vị thần linh, một Thượng Đế nào đó. Lại càng không phải mê tín, tin càn, tin bậy vào các tà thuyết bá vơ. Đức tin Tam Bảo có được là do suy tư đúng đắn và hiểu biết chơn chánh. Đây là lối sống tự nguyện, không bị ai ép buộc, cưỡng bức; cũng chẳng phải là lời tuyên thệ gia nhập một tổ chức hay đoàn thể thế tục nào.

Tóm lại, quy y Tam Bảo là tự mình chấp nhận đạo lý chơn chánh làm lẽ sống đích thực và cao cả cho cuộc đời mình vậy. Như các câu Kinh Lời Vàng (*Dhammapada*).

Pháp cú 190:

“- Quy y Phật Bảo quang vinh.

Quy y Pháp Bảo cao minh rạng ngời.

Quy y Tăng Chúng ba đời.

Quy y như vậy, chính nơi hướng về!

(*Yo ca buddhañca dhammañca sañghañca saraṇaṃ gato, cattāri ariyasaccāni sammappaññāya passati*).

Pháp cú 192:

“- Quy y ấy quả cao dày.

Quy y tối thượng, đâu tà mà so!

Quy y tận khổ, vô lo.

Quy y, giải thoát, vẫy đò qua sông!”

(*Etam kho saraṇaṃ khemaṃ etaṃ saraṇamuttamaṃ, etaṃ saraṇamāgamma sabbadukkhā pamuccati*).

QUY Y PHẬT BẢO

Phật là Buddha, âm là Phật-đà nghĩa là giác giả tức là bậc Giác Ngộ. Là người đã giác ngộ, sáng suốt hoàn toàn, không còn bị vô minh và ái dục chi phối; không còn trôi lăn trong sinh tử, không còn đau khổ và phiền não; không còn mê lầm, không còn bị ma vương và các thế lực tham sân si chi phối nữa.

Vì những đức tính như vậy nên Đức Phật được gọi là Phật Bảo, là cái gì trân quý nhất trên cuộc đời này.

Sau khi Đức Phật thành Đạo, đắc quả Chánh Đẳng Giác, ngài được chư thiên, phạm thiên và nhân loại xưng tán bằng 9 hồng danh⁽¹⁾, 9 đức tính cao thượng, viên mãn sau đây:

1- Đức tính Araham (A-la-hán)

Araham có 3 nghĩa:

- Vô sanh: Không còn sanh niệm trôi lăn trong 3 cõi, 6 đường, không còn tái sanh vào các cảnh giới đau khổ, hữu vi, không còn sanh khởi vọng niệm do vô minh và ái dục nữa.

- Sát tặc: Đã phá tan, hủy diệt, đã giết hết tất cả mọi thứ giặc phiền não từ nội tâm đến ngoại cảnh.

- Ứng cúng: Ứng nghĩa là nên, là xứng đáng. Cúng là lễ bái, là cúng dường. Ngài xứng đáng được chư thiên, nhân loại xưng tán, tôn trọng, cung kính, lễ bái, cúng dường.

2- Đức tính Sammā Sambuddho (Chánh Biến Tri)

Còn được dịch là Chánh Đẳng Giác, Toàn Giác, tức là “*Thấy biết toàn diện và chơn chánh*”.

Khi gọi Ngài là Chánh Biến Tri, là chỉ về con người: Bậc Giác Ngộ chân lý và suốt thông tất cả. Khi gọi ngài là Chánh Đẳng Giác là chỉ về quả vị: Quả vị tối thượng giữa 3 giới, 4 loài.

3- Đức tính Vijjācarana-sampanno (Minh Hạnh Túc)

Ngài là người đầy đủ hai phương diện: Trí vô thượng và Đức vô thượng. Trí vô thượng là trí sáng suốt minh mẫn hoàn toàn

⁽¹⁾ Trước đây, chúng ta quen lấy con số 10 hồng danh, nhưng theo truyền thống Miến Điện chỉ có 9 hồng danh.

(Minh). Đức vô thượng là đức hạnh chơn chánh trong lành hoàn toàn (Hạnh).

Đức Phật viên mãn 8 Minh và 15 Hạnh sau đây:

3.1- 8 Minh (Vijjā).

3.1.1- Túc mạng minh (*Pubbenivāsānussatiñāṇa*)⁽²⁾.

Ngài thông suốt, biết rõ vô lượng kiếp sống trước đây của mình và chúng sanh (Có trí nhớ vô ngại các kiếp quá khứ không có mé bờ).

3.1.2- Sanh tử minh (*Cutūpapātañāṇa*) hay Thiên nhãn minh (*Dibbacakkhu*).

Là thông suốt, biết rõ lý do trôi lăn sinh tử của mình và của chúng sanh; biết rõ nhân, duyên, quả đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia một cách tường tận.

3.1.3- Lậu tận minh (*Āsavakkhayañāṇa*).

Đây là trí chấm dứt, đoạn tận lậu hoặc phiền não, không còn bị bất cứ một tược rỉ phiền não nào nữa ở trong tâm. Có trí này mới giải thoát sinh tử luân hồi, mới được gọi là Phật, là A-la-hán.

(3 Minh này còn được gọi là 3 Giác).

3.1.4- Minh sát minh (*Vipassanāñāṇa*).

Trí tuệ quán chiếu, trí tuệ minh sát do tu thiền quán của Ngài đã đạt đến chỗ toàn diện, viên mãn, trọn vẹn.

3.1.5- Phân tâm minh (*Manomayiddhiñāṇa*).

Trong một lúc Ngài có thể phân tâm, phân thân một cách vô ngại để làm nhiều việc khác nhau. Có thể biến hóa ra hai thân; nhiều thân và mỗi thân có oai nghi, cử chỉ, ngôn ngữ, hành động khác nhau. Đây là một loại thần thông do thiền định thâm sâu, viên mãn mà có được.

3.1.6- Thần thông minh (*Iddhividhañāṇa*).

Tức là biến hóa thần thông, có thể biến hóa vô ngại cái gì cũng được cả, do ý muốn, nhằm hóa độ chúng sanh.

3.1.7- Thiên nhĩ minh (*Dibbasotañāṇa*).

Có thể nghe được âm thanh, tiếng nói của chúng sanh trong vô lượng thế giới.

3.1.8- Tha tâm minh (*Cetopariyañāṇa*)

Biết rõ tâm của chúng sanh, ý nghĩ, tư tưởng của chúng sanh một cách vô ngại.

⁽²⁾ Nāṇa: Trí - nhưng ở đây gọi là minh.

(Cả 8 Minh này còn được gọi là 8 Giác).

3.2- 15 Hạnh (Carana)

3.2.1- Thu thúc viên mãn trong giới hạnh: Nghĩa là ngài đã ở trong giới hạnh, sống trong giới hạnh một cách chín chắn và thuần thực. Thân, khẩu, ý của ngài lúc nào cũng khế hợp với sự thật, với đạo đức mô phạm thế gian.

3.2.2- Thu thúc 6 căn thanh tịnh: Thu thúc tức là gìn giữ, tiết chế 6 căn cho thanh tịnh lúc giao tiếp với lục trần. Thật ra, 6 căn của Đức Phật thường trong sáng, trong lành, thanh tịnh.

3.2.3- Tri túc trong vật thực: Ngài luôn chừng mực, biết đủ lúc độ thực; tức là không bao giờ ăn quá no, quá nhiều, không ăn nhiều lần và không ăn phi thời.

3.2.4- Thường hay tỉnh thức, không ngủ mê: Ngài thường chánh niệm, tỉnh thức suốt ngày và suốt đêm⁽³⁾.

3.2.5- Nhiều đức tin: Đây cũng chỉ là cách nói, chứ đức tin của Đức Phật dĩ nhiên đã toàn vẹn và viên mãn trong thời gian ngài còn là bồ-tát. Tuy nhiên, đức tin ở đây có nghĩa là tín trong ngũ căn và tín trong ngũ lực (*tín, tấn, niệm, định, tuệ*) của ngài bao giờ cũng viên mãn, thuần thực. Ngoài ra, đặc biệt, ngài hoàn toàn tin vào Pháp, vào sự thật, vào chân lý một cách rõ ràng.

3.2.6- Có sự hổ thẹn tội lỗi: Tức là có "*tàm*". Dĩ nhiên đây cũng chỉ là cách nói, vì một vị Thánh Tu-đà-hoàn cũng đã có "*tàm*" viên mãn rồi, không bao giờ còn làm việc ác, làm việc gì hổ thẹn với lương tâm mình nữa.

3.2.7- Có sự ghê sợ tội lỗi: Tức là "*quý*": Biết sợ hãi khi làm điều xấu ác. Tàm và quý thường đi đôi với nhau, luôn có sẵn trong tâm các Thánh giả.

3.2.8- Nghe nhiều, học rộng (*đa văn, bác học*): Dĩ nhiên, sở học, sở tri, sở kiến của một vị Phật là vô biên, vô lượng. Ngài không những thông suốt, quảng bác giáo pháp thoát khổ, mà còn

⁽³⁾ Đêm Án Độ chia làm 3 canh:

- Canh 1: Đức Phật dạy đạo cho Chư Tăng và thiện tín.
- Canh 2: Ngài giáo giới đến chư thiên.
- Canh 3: Ngài nghiêng lưng nằm nghỉ (*chánh niệm, tỉnh giác*) 1/2 canh. Còn 1/2 canh về sáng, ngài dùng thiên nhãn quan sát chúng sanh thấy ai hữu duyên thì sáng ngày đi tế độ.

thiện xảo cơ trí phương tiện thuyết giảng; và thông suốt, quảng bác mọi tư tưởng triết học đương thời cùng tất cả mọi môn học thế tục.

3.2.9- Tinh tấn: Đã đến độ thuần thực, viên mãn trong những nỗ lực, cố gắng thành tựu thiện pháp và lìa xa ác pháp. Đây là Tứ Chánh Cần trong 37 Phẩm trợ đạo.

3.2.10- Chánh niệm: Đây là một chi phần trong Bát Chánh Đạo, đầy đủ hơn là Tứ Niệm Xứ. Đức Phật có Chánh niệm suốt ngày và suốt đêm.

3.2.11- Trí tuệ sáng suốt: Ngài làm việc gì từ thân, khẩu, ý luôn luôn được trí tuệ sáng suốt chiếu soi.

3.2.12- Sơ thiền: Đã thuần thực, viên mãn.

3.2.13- Nhị thiền: Đã thuần thực, viên mãn.

3.2.14- Tam thiền: Đã thuần thực, viên mãn.

3.2.15-Tứ thiền: Đã thuần thực, viên mãn.

Cả 4 thiền này ngài tới lui, vào ra không thời gian nào cũng được, trú bao lâu tùy ý và còn quan sát chúng một cách vô ngại.

4- Đức tính Sugato (*Thiện Thệ*)

"Su" là thiện, hay, khéo, tốt, giỏi. "Gato" là quá khứ của động từ gacchati: là đã đi. Vậy, Sugato có những nghĩa sau đây:

- Đi không trở lại: Không còn trở lại chỗ sinh tử, khổ đau, phiền não. Ra đi không trở lại.

- Khéo đi ra khỏi luân hồi: Đã khéo xuất ly khỏi cảnh tử sanh luân hồi khổ đau.

- Thắng tiến không thối chuyển: Đi thẳng, đi mãi, đi luôn, vượt lên các cảnh giới thù thắng, không bao giờ còn rơi trở lại hoặc thối chuyển nữa.

- Khéo đi không dính mắc: Ngài khéo ra đi, không dính mắc các cảnh giới, không dính mắc những buộc ràng của các dục, các trú xứ, các hữu.

- Đi một cách an toàn: Ra đi không còn sợ tai nạn, rủi ro, bất hạnh, nghịch cảnh, phân ly, trôi buộc, đau khổ nào nữa giữa 3 cõi, 4 loài hoặc sợ bị chi phối của những thế lực hữu vi.

- Đi không chấp trước, vọng cầu: Ra đi hoàn toàn giải thoát, không còn mong muốn gì, ước nguyện gì, chấp thủ một điều gì. Nghĩa là cả nội tâm và ngoại cảnh đều vô thủ trước.

Nói tóm lại là ngài đã thoát ly thế gian, đã đến chỗ Vô Sanh Bất Diệt, chứng ngộ Niết-bàn.

5- Đức tính Lokavidū (Thế Gian Giải)

"Loka" là thế gian, thế giới. "Vidū" là thông suốt. Lokavidū là đã thông suốt tam giới (Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới). Đức Phật thấy rõ con đường đi đến 3 cõi và đồng thời, thông suốt con đường xuất ly 3 cõi ấy nữa.

6- Đức tính Anuttaro Purisadammasārathi (Vô Thượng Điều Ngự Trượng Phu.)

Là bậc Trượng Phu Vô Thượng có khả năng chế ngự, điều phục, huấn luyện:

- Thân khẩu ý trọn lành.
- Các nghiệp thiện, ác, bất động không chi phối ngài nữa.
- Điều phục mình và người một cách khéo léo, thiện xảo...

Tức ví ngài như Bậc Trượng Phu Vô Thượng khéo tự mình điều ngự và khéo điều ngự chúng sanh.

7- Đức tính Satthādevamanussānam (Thiên Nhơn Sư)

Là thầy của chư thiên và nhân loại; vì ngài thông suốt con đường "nhân đạo" (ngũ giới, thập thiện), con đường "thiên đạo" (bố thí, trì giới, tham thiền), và cả con đường "giải thoát đạo" (giới, định, tuệ).

8- Đức tính Buddhō (Phật)

Là tỉnh giác, sáng suốt, tỉnh thức; hàm chỉ ngài đã giác ngộ rồi giáo hóa chúng sanh.

9- Đức tính Bhagavā (Thế Tôn)

Là người may mắn, hạnh phúc nhất trên thế gian, xứng đáng được xưng tán, tôn vinh. Là đấng Pháp Vương Vô Thượng.

Tóm lại, Quy y Phật Bảo là:

- Nhận Đức Phật làm chỗ quy hướng, nương tựa để tu tập, dẫn lối cho đời mình hầu thoát khỏi sinh tử, phiền não đau khổ.
- Luôn luôn sáng suốt, tỉnh thức trong lời nói, ý nghĩ, hành động. Không mê muội buông lung theo vô minh và ái dục.

- Có trăng, có Phật ta về

Xoa tay cõi bụi, đường mê dễ dàng

Tuệ soi tỉnh giấc mơ màng

Ngày đêm sáng suốt ai ràng buộc ai!

QUY Y PHÁP BẢO

Pháp là Dhamma. Dhamma có nhiều nghĩa, nhưng ở đây chỉ giới hạn trong 2 nghĩa chính:

- Giáo pháp: Những lời dạy của Đức Phật được ghi chép lại trong Tam Tạng: Kinh, Luật và Abhidhamma.

- Chân lý (*sự thật*): Khi Đức Phật nói: “*Yo dhammam passati so mam passati. Yo mam passati so dhammam passati*”. Nghĩa là: “*Ai thấy Pháp tức thấy Như Lai, ai thấy Như Lai tức thấy Pháp*” - thì Pháp ấy chính là chân lý, là sự thật mà mỗi người có thể chứng ngộ trong lòng mình.

Tại sao Pháp ấy là quý báu?

Pháp ấy là quý báu vì Pháp ấy do chính đức Thế Tôn đã giác ngộ, đã tuyên thuyết, giảng nói trong suốt 45 năm, đem lại hạnh phúc và an vui cho vô lượng chư thiên và nhân loại. Ngoài ra, Pháp ấy là quý báu vì có những đức tính sau đây:

1- Sandiṭṭhiko.

Nghĩa là thấy ngay, thấy ngay lập tức, thấy ngay trong hiện tại này, ngay nơi sự sống của chính mình một cách thiết thực, sinh động. Nghĩa cô đọng là “*thiết thực hiện tại.*”

Như vậy Pháp (*chân lý, sự thật*) không thể tìm kiếm do hoài niệm quá khứ, không thể săn đuổi, vọng móng tương lai hoặc mơ ước đến một thế giới xa xôi nào đó; mà nó ở chính ngay tại đây (*không gian*) và bây giờ (*thời gian*), ở chính trong tương quan vận hành sự sống, ở chính nơi thực tại hiện sinh này, ở nơi tâm thân một trượng này cùng với cảm giác và tri giác.

2- Akālika.

Là phi thời gian, là vượt khỏi giới hạn của thời gian, không bị ảnh hưởng, quy định bởi thời gian, không bị nhân quả chi phối.

Chân lý, sự thật không tùy thuộc vào quá khứ, tương lai hay hiện tại; vì quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa đến; còn hiện tại thì luôn luôn chảy trôi, không có điểm dừng. Tất cả 3 thời ở trên đều thuộc về thời gian. Vậy ai muốn thấy pháp, thấy sự thật - phải

thấy ngay nơi cái hiện tiền, cái ở ngoài thời gian và không bị nhân quả chi phối ⁽¹⁾.

3- Ehipassiko

Là đến đây mà thấy, hãy trở lại mà thấy, hãy quay đầu nhìn lại, là "*hồi đầu thị ngạn*" (*quay đầu là thấy bờ*).

Con người có khuynh hướng tìm kiếm chân lý, sự thật ở đâu đâu. Bao giờ cũng tìm kiếm chân lý, chân phúc ở phía bên ngoài mình. Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân không ngót đuôi bắt, tìm kiếm những cảm giác phù du từ thế giới ngũ trần. Còn ý thì theo dệt ước mơ, những lý tưởng, những nguyện vọng xa xôi ở thế giới mơ hồ, trừu tượng nào đó. Họ không biết rằng, những săn đuổi, tầm cầu ấy là những tham vọng, những khát khao không bao giờ thỏa mãn. Và chính những khát khao không bao giờ thỏa mãn ấy sẽ đưa đến đau khổ mới. Rồi cứ thế, đau khổ chồng chất đau khổ. Đức Phật dạy rằng, đó là con đường đầy bóng tối của vô minh và ái dục.

Vậy, hãy trở lại tìm kiếm chân lý, sự thật, chân phúc ấy ở chính trong lòng mình, là con đường của nội quán, trực chiếu, trực giác, trực thị chứ không phải là con đường của "*hướng ngoại cầu huyền*" ở Đông, Tây, Nam, Bắc.

Hãy trở lại mà thấy, hãy quay đầu nhìn lại - là lời kêu gọi thống thiết muôn đời của Pháp, khuyên chúng ta hãy từ bỏ sự dong ruổi bên ngoài, hãy thức tỉnh "*hồi đầu thị ngạn*", quay trở lại tìm kiếm chân lý, sự thật, chân phúc ngay chính trong lòng mình, nơi sự sống đang vận hành một cách sống động, thiết thực, phong phú và nhiệm mầu này.

4- Opanayiko hay Opaneyyiko

Opanayiko là ghép của upa+nayika. "*Opa*" hay "*upa*" tương đương với "*up-on*" trong tiếng Anh nghĩa là trên, ở trên⁽¹⁾. Còn Nayiko đồng nghĩa với động từ "*nayati-neti*" là dẫn, dẫn dắt, hướng dẫn. Vậy "*opanayiko*" nghĩa là dẫn lên trên, hướng dẫn lên trên. Ngoài ra, nó còn có nghĩa là đạp lên trên, đạp chân lên thực tại mà đi.

Nó còn có nghĩa là chú tâm rất ráo, chánh niệm rất ráo ngay tại đây và bây giờ - ở nơi cái thực đi qua thân, thọ, tâm, pháp. Vậy, chỉ có con đường dừng lại nơi chính mình, chú tâm, chánh niệm, bước

⁽¹⁾ Xem "*Thực tại hiện tiền*" của ngài Viên Minh.

trên đất thực mà đi mới giúp ta ổn định, hướng thượng và hiện tại lạc trú.

5- Paccattam veditabbo viññūhi

Là bậc trí phải tự mình giác hiểu chân lý ấy, tự mình chứng nghiệm Pháp ấy ở trong lòng mình.

Nghĩa là Pháp báu, chân lý, thực tại nhiệm mầu này, người trí có thể tự mình chứng nghiệm ở trong lòng, chứ không cần cầu viện một tha lực nào khác. Pháp báu, chân lý ấy là con đường của kinh nghiệm tâm linh tu chứng, trực giác, liễu ngộ - chứ không phải là con đường của lý luận, suy luận, khái niệm, phân tích, biện bác, luận giải của kiến thức và trí năng.

(Xem thêm “ Thấy ngay lập tức ” trong phần phụ lục, 5 đức tính này rộng nghĩa hơn, cụ thể hơn).

Nói tóm lại,

Quy y Pháp Bảo là:

- Nhận Tam Tạng Thánh điển của Đức Phật lịch sử Sakyā Gotama làm kim chỉ nam soi đường; nương tựa nơi lời dạy chọn chánh từ kinh điển chọn chánh này để tìm ra phương thuốc Diệt Khổ.

- Hãy buông bỏ quá khứ, hiện tại, vị lai để trở về định tĩnh, an nhiên nơi thực tại thiết thực hiện tiền ⁽²⁾ này để thấy Pháp, để giác ngộ chân lý.

Bèn có thơ rằng:

- Sát-na bất diệt hiện tiền

Là nơi an trú Thánh Hiền xưa nay

Hãy thôi nương tựa Đông Tây

Chân lý, phúc lạc ở ngay lòng mình.

⁽²⁾ Nghĩa khác nhau của hiện tại, hiện tiền và thiết thực hiện tại.

- Hiện tại: Ở đây và bây giờ - nghĩa tĩnh.

- Hiện tiền: Ở đây và bây giờ - nghĩa động, đang diễn tiến, đang chảy trôi (*chính ở đây ta mới thấy rõ nghĩa của Pháp Akālika*).

- Thiết thực hiện tại: Cái cụ thể, thiết thực ở đây và bây giờ.

- Thiết thực hiện tiền: Cái cụ thể, thiết thực ở đây và bây giờ đang trôi chảy, đang diễn tiến (*chân lý*).

QUY Y TĂNG BẢO

Tăng hay Tăng-già là âm của chữ Saṅgha, chỉ một tập thể Tăng Chúng, chư tỳ-kheo từ 4 vị trở lên. Khi nào có 4 hay 5 vị tỳ-kheo thì đủ đại diện, đủ đại biểu để đảm nhiệm vai trò và chức năng của Saṅgha để xử lý những vấn đề thuộc lãnh vực Tăng sự. Nếu chỉ hai, ba vị thì không đủ đại diện cho Saṅgha, không được gọi là Saṅgha (Tăng-già).

Tại sao Tăng-già là quý báu?

Sở dĩ quý báu hơn trần bảo là vì Tăng-già gồm có chư Thánh Tăng và Phạm Tăng từ quá khứ, hiện tại và vị lai; các ngài đã đắc quả hoặc chưa đắc quả, đều sống đời xuất gia phạm hạnh, sống hòa hợp theo giới luật, sống tu tập theo giáo pháp của Đức Phật.

Ngoài ra, Tăng-già còn là quý báu vì Tăng-già đã hoàn thiện, đang hoàn thiện và sẽ hoàn thiện những đức tính cao cả như sau:

1- Suppatipanno

Là thiện hạnh hay diệu hạnh, tức là sống với thân khẩu ý hiền thiện, không hại mình, không hại người; chỉ sống lợi mình, lợi người trên đường giác ngộ, giải thoát.

2- Ujupatipanno

Là trực hạnh, tức là sống với thân khẩu ý ngay thẳng, quang minh chính đại, không dối trá, không mưu mô lừa đảo, không xảo quyệt, không lươn lẹo quanh co, không tham dục, không sân hận, không ích kỷ, không ngã mạn, không nịnh bợ, không dua mị ...

3- Ñāyapatipanno

Là ứng lý hạnh, như lý hạnh - tức là sống với thân khẩu ý chín chắn, mẫu mực, hợp quy củ, hợp luật nghi, hợp khuôn phép, hợp với đạo đức mô phạm ở đời.

4- Sāmīcipatipanno

Là chánh hạnh hoặc pháp hạnh - tức là sống với thân khẩu ý chơn chánh, sống đúng với phạm hạnh, với chánh pháp, với Bát thánh đạo.

Tất cả 4 đức tính của Tăng-già đều hướng đến sự tu tập thân khẩu ý cho đến chỗ hoàn toàn trong lành, thiện mỹ, hoàn hảo, thanh tịnh.

Tóm lại,

Quy y Tăng Bảo là:

- Nhận Tăng-già trong ba đời làm chỗ y chỉ, nương tựa, noi gương theo Tăng-già, thực hành theo lời dạy bảo của Tăng-già.

- Phát huy và hoàn thiện thân khẩu ý trong lành thanh tịnh để thành tựu những đức tính cao cả của Tăng-già (*4 đức tính trên*) vốn có sẵn nơi mỗi người.

NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN PHẢI HIỂU BIẾT SAU KHI QUY Y TAM BẢO.

1- Quy y Tam Bảo không phải là nương nhờ vào sự ban ơn, giáng phúc hay cứu rỗi của Phật, Pháp, Tăng (*đạo Phật không có từ cứu rỗi*) như các tôn giáo, tín ngưỡng hữu thần.

2- Quy y Tam Bảo không phải là quy y với một vị thầy, sư nào đó, cũng không phải là quy y với một ngôi chùa, hệ phái nào. Một vị thầy, sư tốt, xứng đáng; một ngôi chùa có tổ chức quy củ, mẫu mực có thể nhắc nhở, sách tấn chúng ta từ quy y Tam Bảo ở bên ngoài, dần dần giúp chúng ta "*tự quy y Tam Bảo*", tức là tự nương tựa Tam Bảo nơi chính mình.

Nhưng, một vị sư, thầy có thể sai, có thể lầm lẫn, thói đọa; một ngôi chùa có thể đổ nát, hoang phế còn "*tự quy Tam Bảo*" là hành trình tu tập từng phút giây một không thể thiếu được trong tâm của người Phật tử.

3- Chúng điệp quy y hoặc mọi hình thức quy y chỉ có giá trị tượng trưng, hời hợt ở bên ngoài, không thể thay thế được "*sự quy y đích thực*" ở nơi chính mình.

4- Không phải sau khi được truyền thụ quy giới là đã trở thành Phật tử. Chỉ khi nào quy giới được hành trì nghiêm chỉnh thì mới xứng đáng gọi là người Phật tử.

5- Quy y xong mà vẫn còn mê tín, tin theo tà giáo, ngoại đạo; cầu khẩn, van xin, cúng sao, giải hạn, đốt vàng mã, si sụp quỳ lạy cây đa, ông táo, thần miếu, thần sông, lãng ông, lãng bà, xin xăm, bói quẻ để mong được phát lộc, phát tài, thăng quan, tiến chức - như vậy là "*mất Tam quy*".

6- Quy y xong rồi lại bỏ Tam Bảo một bên, sống thất niệm, buông lung, phóng dật... hoặc có ý nghĩ, hành động, nói năng bất chánh thì được gọi là "*mất tam quy*".

7- Nếu chuyên cần thọ trì quy giới nhưng có khi được, có khi mất thì gọi là "*tam quy như đục*" - thì phải thường tự ăn năn, sám hối và xin thọ trì quy giới lại.

(Theo truyền thống Phật giáo Nam tông, mỗi nửa tháng, Phật tử phải đến một ngôi chùa để sám hối, thọ trì quy giới lại và nghe pháp để tự nhắc nhở mình hành trì quy giới cho nghiêm túc hơn. Nếu không có chùa thì tự sám hối và đọc quy giới trước bàn thờ Phật ở trong nhà cũng được vậy).

Người căn cơ cao, trình độ tu tập thâm sâu, từng tu thiền định, thiền quán thuần thực - có thể luôn luôn tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác - nghĩa là luôn luôn sáng suốt (*tuệ*), định tĩnh (*định*) và trong lành (*giới*) thì hằng có đủ tam quy. Khi thất niệm, chỉ cần tỉnh thức trở lại là vẫn đầy đủ tam quy như thường.

8- Tam quy là luôn cố gắng tự mình gìn giữ thân, khẩu, ý trong lành (*quy y Tăng*), tâm không xao động, luôn luôn trầm tĩnh, ổn định (*quy y Pháp*) và trí luôn tỉnh thức, giác tỉnh, sáng suốt (*quy y Phật*).

Một người luôn dần bước lên đường, với đầy đủ đức tin Tam Bảo trong chính mình, kiên trú vững chắc vào Tam Bảo, như vậy, được gọi là "*tịnh tín bất động nơi Tam Bảo*"; đã thấy rõ đó là lẽ sống đích thực của mình, đã nhận ra nguồn chơn hạnh phúc; Đức Phật gọi người đó là người đã Nhập Lưu, đã đi vào dòng Thánh, không bao giờ còn sợ phải thoái đọa vào những cảnh giới đau khổ nữa.

Nói tóm lại: Y chỉ và thực hành theo 8 điều trên đây là nắm được ý nghĩa rõ ràng và đích thực của quy y Tam Bảo vậy.

ĐỨC TIN CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ

Tâm lý nhân loại xưa nay do sợ hãi các thế lực u minh, huyền bí, sợ bệnh tật ốm đau, sợ tai trời ách nước, sợ nghịch cảnh éo le, sợ tai ương hoạn nạn; hoặc do cơ khổ nghèo nàn, do làm ăn lụn bại thất bát ⁽¹⁾, do tội tù nguy khốn, do sự nghiệp bấp bênh, do danh vọng địa vị lung lay; hay do rủi ro bất hạnh, do thất vọng tình đời... mà phát sanh tin cuồng, tin bậy. Tức là từ những lòng tin mù quáng để gởi gắm cuộc đời, số phận của mình. Họ nương tựa bất cứ ở đâu có thể nương tựa. Họ cầu khẩn, van xin đủ mọi ước mơ hảo huyền, ngây thơ hoặc không tưởng trên cuộc đời này!

Là người Phật tử, con của đấng Giác Ngộ, chúng ta phải có đức tin chơn chánh, được đặt nền tảng vững chắc trên sự hiểu biết đúng đắn và sáng suốt.

Đức tin chơn chánh ấy là:

- Không tin vào một vị Thượng Đế, một vị Chủ Tể, một đấng Sáng Tạo Chủ, Hóa Sinh Chủ nào sáng tạo muôn vật, muôn loài.

- Không tin vào bất cứ một quyền lực siêu nhiên nào có quyền ban thưởng, phạt ác, chi phối định mạng, số phận con người.

- Không nhẹ dạ tin vào những quyền lực thuộc tín ngưỡng nhất thần, đa thần, vật tổ hoặc các thánh thần do thế gian tôn xưng, nguy tạo (*Thờ tổ tiên, cha mẹ là tín ngưỡng thuộc về đạo hiếu; thờ các vị khai quốc, công thần, anh hùng dân tộc, thành hoàng, chiến sĩ trận vong... thuộc về pháp tri ân, đều có trong giáo lý Đức Phật, nhưng không nằm trong lãnh vực đức tin chơn chánh của bài này*).

- Không mê tín thờ gốc đa, ông táo, thổ địa, thần tài, đốt vàng mã, xin xăm, bói quẻ, cúng sao, giải hạn để cầu lộc, cầu tài...

Ngoài ra, trong bài kinh dạy người dân xứ Kālāma, Đức Phật còn có lời khuyên đầy minh triết về đức tin chơn chánh cho người Phật tử, tóm tắt như sau:

- Không nên tin và chấp nhận điều gì chỉ vì điều ấy do tập tục cổ truyền từ xưa để lại.

(1) Thất bát: Thất là mất mát, bát là phá, hư.

- Đừng nên dễ dãi tin theo những lời do thiên hạ đồn đãi.
- Không tin, cả tin, nghe theo những điều đã được người ta ghi chép trong kinh sách.
- Đừng nên tin vào những điều do chính mình ước đoán, ước đoán, suy luận...
- Không nên chấp nhận điều gì có vẻ hợp lý, đúng đắn ở bề ngoài.
- Đừng nên tin vào những điều có vẻ phù hợp với nhận thức, định kiến hoặc thành kiến của mình.
- Đừng nên tin tưởng điều gì - vì điều ấy hình như có vẻ chấp nhận được.
- Không nên tin và chấp nhận dễ dàng chỉ vì điều ấy được thốt ra từ cửa miệng một giáo chủ, một đạo sư, một tu sĩ uy tín mà ta vốn đã kính trọng từ trước.

Rồi Đức Phật xác lập về đức tin chọn chánh như sau:

"- Nay các con! Khi các con tự hiểu rõ rằng, những điều này không hợp với đạo đức và luân lý thế gian; những điều này là tội lỗi đáng bị khiển trách, những điều này bị các bậc thiện trí coi khinh, những điều này nếu thực hiện sẽ đưa đến sự phá sản tinh thần, đưa đến đau khổ và phiền muộn - thì các con phải biết từ bỏ, không tin, không làm điều ấy.

Trái lại, khi các con đã hiểu rõ rằng, những điều này phù hợp với đạo đức, luân lý thế gian; những điều này là những việc lành, tốt, thường được ngợi khen; những điều này thường được các bậc thiện trí tán thán, ca ngợi; những điều này nếu thực hiện sẽ đưa đến sự thăng hoa tinh thần, được hạnh phúc và an vui - thì các con nên tin theo, nên thực hành điều ấy".

Phật ngôn ấy đã được nói ra cách đây trên hai ngàn rưỡi năm nhưng giá trị minh triết của nó còn soi rọi đến tận thế kỷ văn minh ngày nay, dẫn đường cho con người biết đặt đức tin đúng chỗ, rất khoa học, hợp với chánh trí. Chỉ có đức tin ấy mới giúp ta đi tìm chân lý, tìm ra sự thật vậy.

Đức tin ấy được gọi là chánh tín - tức là tin vào những điều chân thật sau đây:

1- Tin Phật

Tin vào sự có mặt của chư Phật ba đời, các ngài đã đang và sẽ xuất trần để cứu độ chúng sanh đang đắm chìm trong sông mê, biển khổ (*sông ái dục, biển sinh tử*).

Tin rằng cách đây trên hai ngàn rưởi năm có đấng Toàn Giác là vị Phật lịch sử, có sử liệu bi ký chứng minh, ra đời tại Ấn Độ; ngài đã chiến thắng vô lượng ma chướng ngoại giới và nội tâm, đoạn trừ vô minh, phiền não, chứng đắc Vô Thượng Chánh Đẳng Giác. Sau đó, suốt 45 năm ròng rã, ngài đã không mệt mỏi giáo hóa chúng sanh, đem hạnh phúc và an vui cho vô lượng chư thiên và nhân loại.

Đức Phật dạy rằng: "*Tất cả chúng sanh, ai cũng có khả năng thành Phật*". Bởi vậy, chúng ta tin tưởng rằng, nếu biết bỏ ác làm lành, biết phục thiện và hướng thượng, biết nỗ lực kiên trì tu tập theo con đường giới, định, tuệ thì trong một vị lai nào đó, chúng ta cũng sẽ thành Phật như ngài.

2- Tin Pháp

Tin rằng, những lời dạy vàng ngọc, đầy trí tuệ và từ bi của ngài còn được trân trọng bảo lưu, gìn giữ đầy đủ ở trong Tam Tạng Thánh Điển: Kinh, Luật và Abhidhamma. Đây là những lời dạy khôn ngoan, minh triết, như chân như thật, cụ thể, thiết thực... là Chân Lý Tối Thượng, đã vượt qua, vượt trên tất cả mọi tư tưởng tôn giáo, triết học, các học thuyết của các triết gia, hiền triết, giáo chủ nhân loại từ xưa đến nay.

Tin rằng, Pháp, Chân Lý, Sự Thật đã được Đức Phật khéo thuyết có giá trị thiết thực hiện tại, vượt thời gian... mà những người có trí có thể chứng nghiệm trong lòng mình.

3- Tin Tăng

Tin rằng, tập thể Tăng-già quá khứ hiện tại, vị lai đã, đang và sẽ tu tập theo con đường Giới, Định, Tuệ và đắc các quả Thánh Tu-đà-hoàn, Tu-đà-hàm, A-na-hàm và A-la-hán.

Tin rằng những đức tính cao cả của Tăng-già như thiện hạnh (*diệu hạnh*), trực hạnh, ưng lý hạnh (*như lý hạnh*), và chánh hạnh (*pháp hạnh*) chúng ta cũng có thể thành tựu được bằng cách rèn luyện thân, khẩu, ý cho đến chỗ trong lành, hoàn hảo.

4- Tin nhân quả nghiệp báo

Tin rằng, trồng cam được cam, gieo ót được ót, nhân nào quả nấy. Những bất đồng sai khác trên cuộc đời như giàu nghèo, sang hèn, trí ngu, vui khổ, rủi may, thọ yếu, xấu đẹp, phước tội... là đều do những nhân gieo sai khác từ rất nhiều đời trước mà ra cả.

Chính ý nghĩ, hành động và nói năng của ta từ quá khứ - nó tạo tác, nó sinh ra đời sống và hoàn cảnh của ta trong hiện tại. Và chính ý nghĩ, hành động, nói năng của ta trong hiện tại - chúng tạo thành

nghiệp để tạo tác, quyết định đời sống và hoàn cảnh cho chúng ta trong vị lai. Hiểu nhân quả nghiệp báo như thế thì ta chính là Thượng Đế của ta, tự ta sinh ra ta, không phải là ai khác.

Tuy nhiên một hạt thóc không thể trở thành cây lúa nếu không có đất, nước, phân, ánh sáng, thời gian... Các yếu tố phụ tùy hỗ trợ cho cái nhân ấy chính là duyên. Nếu là duyên lành - tức thuận duyên, trợ duyên tác động lên nhân thì quả mới thành, mới toàn hảo. Nếu là duyên xấu ác, là nghịch duyên hay chướng duyên tác động lên nhân thì quả sẽ không thành, sẽ bị diệt vong, tiêu hoại.

Là người con Phật, ta phải biết tin vào định luật nhân quả nghiệp báo đương nhiên này. Ta phải biết tạo nghiệp tốt từ ba cửa thân, khẩu, ý rồi luôn tạo thêm duyên lành hỗ trợ cho tam nghiệp ấy thì những kết quả tốt đẹp trong mai hậu, tuy chẳng mong cầu, van vái nó vẫn tự đến với ta vậy.

5- Tin luân hồi tử sanh

Tin rằng, tất cả chúng sanh từ vô lượng kiếp đến nay, do nghiệp thiện ác quyết định mà sinh tới sinh lui mãi trong 6 nẻo luân hồi. Các cảnh giới trong 3 cõi 6 đường kia chính do ta tạo ra chứ không phải là ai khác. Chính do tâm xấu, ác hoặc lành, tốt sai khác mà tạo nên các cảnh giới sau đây:

- Khi độc ác, bạo tàn, hung dữ... xem chừng là ta đang mở cảnh giới địa ngục.

- Khi xan tham, khao khát quá độ, tham vọng, khát dục, khát ái vô độ xem chừng chúng ta đang tạo cảnh giới ngạ quỷ.

- Khi si mê, đắm trước, trơ lì, đần độn, bản năng, thú tính... thì ta đã tự biến mình thành súc sanh!

- Khi sợ hãi, ngã mạn, cậy quyền, cậy thế, hung hăng, hiếu chiến, hiếu thắng đưa đến việc sử dụng binh khí miệng lưỡi, binh khí đao, gậy, gươm, súng để tranh chiến tranh thắng thì ta đang sống trong cảnh giới a-tu-la.

- Khi xử sự có lý, có tình; sống có nhân có nghĩa, lành tốt nhiều hơn xấu ác thì ta được sanh làm người (*hoặc có tam qui, ngũ giới, thập thiện*).

- Khi có nhiều thiện tâm, khinh an, mát mẻ, hoan hỷ, biết tu hành, có bố thí, trì giới (*ngũ giới, bát giới*), thập thiện, tham thiền... thì ta mở cửa bước vào 6 cảnh trời Dục giới.

- Khi tu thiền định đắc tứ thiền Hữu sắc, đắc tứ thiền Vô sắc thì ta vào trú xứ các cảnh trời Sắc giới, Vô sắc giới tương đương.

- Nếu ta tu tập giới, định, tuệ đắc quả A-la-hán là ta giải thoát khỏi sự ràng buộc của 3 cõi; và như vậy sẽ không còn luân hồi tái sinh nữa.

6- Tin Tứ Diệu Đế

Tin vào lộ trình thoát khổ - là trọng tâm, là cốt lõi giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng; đó là sự thật về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về diệt khổ, và sự thật về con đường diệt khổ. Con đường diệt khổ ấy là Đạo Đế, là Bát Chánh Đạo, là con đường duy nhất thoát ly mọi đau khổ trần gian, đem lại nguồn hạnh phúc đích thực cho tất cả chúng sanh.

Nói tóm lại, đức tin chơn chánh này rất quan trọng - mà thiếu nó là thiếu tất cả. Tuy nhiên, đức tin này không phải có được một cách dễ dàng; nó có được phải qua quá trình nghiên cứu, học hỏi, suy tư, chiêm nghiệm, tìm kiếm và nhất là phải có sẵn duyên lành từ nhiều đời kiếp.

Một người Phật tử có đức tin với 6 loại đức tin kể trên, không những xứng đáng là người có trí, xứng đáng là một người Phật tử mà còn tin chắc, biết chắc mình đã dần bỏ xa những hành vi xấu ác và đang gieo trồng những thiện nghiệp cho mai hậu.

Nếu đức tin này được huân trưởng, củng cố mãi, đến lúc sẽ trở thành đức tin kiên cố bất động, chẳng bao giờ dời đổi, chẳng thể nào bị lay động bởi bất cứ thế lực, hoàn cảnh nào - Đức Phật còn gọi người Phật tử ấy là bậc đã đi vào dòng Thánh, mãi mãi bước trên con đường tiến hóa, không bao giờ còn sợ phải thoái đọa hoặc rơi vào các cảnh giới đau khổ nữa.

NGŨ GIỚI (*Pañca-sīla*)

Đức Phật dạy:

“- *Sīlena sugatim yanti, sīlena bhoga sampadā; sīlena nibbutim yanti, tasmā sīlam visodhaye*”.

Nghĩa là: Nhờ giới được an lạc. Nhờ giới được của cải, tài sản. Nhờ giới được hạnh phúc tối cao. Vậy hãy thọ trì giới cho trong sạch.

Theo Phật giáo, một người cận sự nam (*thiện nam*), một người cận sự nữ (*tín nữ*) sau khi thọ trì tam quy, phải biết thực hành ngũ giới mới được gọi là cư sĩ tại gia, là Phật tử.

Vậy giới là gì?

Giới là hàng rào ngăn ngừa, ngăn giữ những hành động và nói năng xấu ác của thân và khẩu để cho mình được tốt hơn, hiền thiện hơn, cao đẹp hơn. Giới của Phật giáo không có tính bắt buộc, không áp đặt người khác tin và thực hành theo như giới điều, tín điều của một số tôn giáo khác. Trước khi tin để thực hành theo những giới này, người Phật tử có quyền hoài nghi, suy luận, nhận thức - rằng là điều nào thật sự đem đến lợi ích thiết thực cho mình và mọi người xung quanh; rằng là điều nào giúp mình tiến bộ tinh thần và rời xa những quả báo đau khổ trong mai hậu. Như vậy, giới của Phật giáo có tính cách tự do: Tự do trong nhận thức và tự do trong sự phát nguyện.

I- Không sát sanh

Khi thọ trì giới này, người Phật tử thành tâm đọc:

“- *Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*”.

Nghĩa: Tôi thọ trì điều học là tránh xa giết hại các loài hữu tình.

Người Phật tử giữ giới này thì phải biết tránh xa hành động chém giết, sát hại sanh mạng các loại hữu tình; tức là những chúng sanh có hơi thở, có thức tánh, có sự sống. Ngoài ra, lúc thọ trì giới này, người Phật tử phải xem nó như là một bài học. Bài học ấy phải được rút tỉa và chiêm nghiệm từ những điều sau đây:

1- Giết hại có những trạng thái tâm với tính chất và cường độ khác nhau:

- Với tâm độc ác, hận thù, bạo tàn
- Do cố ý, cố tình
- Để giải trí, vui chơi
- Do cứu mình, cứu người
- Do vô tâm, vô ý, không cố tình

Đức Phật dạy: Tư tác (*cetanā*) là nghiệp. Tức là làm việc gì có chủ tâm, cố ý, có chủ định, quyết định. Vậy giết hại với trường hợp cuối, không có tội. Trường hợp thứ tư, tội nhẹ. Với 3 trường hợp đầu đều là tội nặng cả.

2- Đối tượng giết hại

- Giết các vị thánh A-la-hán, những bậc phước trí vô lậu là tội rất nặng, thuộc về ngũ nghịch đại tội ⁽¹⁾, chắc chắn đọa địa ngục vô gián.

- Giết cha, mẹ - những bậc có công ơn sinh thành dưỡng dục - tội rất nặng, thuộc ngũ nghịch đại tội.

- Giết người bình thường tội nặng hơn giết vật, vì sanh làm người rất khó, phải có rất nhiều nhân duyên và phước báu.

- Giết vật có thức tánh cao, tội nặng hơn vật có thức tánh thấp.

3- Tại sao Đức Phật cấm chế sự giết hại?

- Vì sự sống vốn bình đẳng, ai cũng yêu quý và muốn bảo vệ sự sống của mình. Vậy tại sao ta quý trọng sự sống của ta mà đang tâm hủy diệt mạng sống của chúng sanh khác?

- Vì sự đau khổ vốn bình đẳng, ai ai cũng sợ gươm đao, sợ bị giết hại, sợ chết, sợ đau khổ giống nhau. Tại sao ta biết tránh đau khổ lại nỡ gieo đau khổ cho chúng sanh khác?

- Gieo nhân giết hại thì phải bị quả báo giết hại. Vì muốn ngăn quả báo bị giết hại nên ta phải biết tránh xa nhân giết hại.

4- Lợi ích của người giữ giới không sát sanh

Người giữ giới này sẽ được 11 lợi ích sau đây:

- Nhờ ngăn ngừa được hành động hung dữ thuộc bản năng, thú tính; người giữ giới này không tạo quả đau khổ cho mình và cho chúng sanh khác.

⁽¹⁾ Ngũ nghịch đại tội: Giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, làm Phật chảy máu, chia rẽ Tăng.

- Nuôi dưỡng tâm từ.
- Tránh nhân khổ địa ngục.
- Sống lâu, không yếu thọ, sức khoẻ, ít bệnh tật.
- Không bị chết dữ như xử giáo⁽²⁾; lãng trì⁽³⁾, đâm chém, giết mổ, cưa xẻ tay chân. Ngoài ra, không bị quả hành hạ thân xác như đánh đập, tra tấn...

- Sắc thân xinh đẹp.
- Người, trời, phi nhân mến ưa. Mọi người thích gần gũi.
- Giác ngủ an lành.
- Thân tâm thư thái, nhẹ nhàng.
- Nét mặt hiền hòa, mát mẻ.
- Nhân sinh cõi trời, người.

Tóm lại, thấy rõ tất cả điều nguy hại cũng như lợi ích của người không có giới này và người có thọ trì giới này - mới đúng là tinh thần "giác ngộ bài học" vậy.

II- Không trộm cắp

Thọ trì giới này, người Phật tử phải đọc:

“- *Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*”.

Nghĩa: Tôi thọ trì điều học là tránh xa trộm cắp.

Người Phật tử giữ giới này - là không nên lấy bất cứ một vật gì, dù lớn, dù nhỏ, dù có giá trị hay không có giá trị mà chủ nhân chưa cho, chưa vừa lòng cho.

Ta phải chiêm nghiệm điều học này.

1- Có trường hợp được lấy, được phép lấy mà không phạm giới trộm cắp.

Người Phật tử giữ giới này nên hiểu là có những trường hợp được phép lấy như sau:

- Bạn bè thâm giao, thâm tình, biết lấy mà chủ nhân không giận, không tiếc của hoặc biết rằng chủ nhân sẵn sàng biếu tặng.
- Nếu lấy mà biết rằng chủ nhân sẽ hoan hỷ, mừng vui. Như tích thời Đức Phật Kassapa:

“- *Khi cốc của Đức Phật bị mưa dột, ngài bảo Chư Tăng xuống gỡ tranh trên mái nhà của ông thợ gốm Ghāṭikāra - vốn là một vị Thánh cư sĩ - lên lợp mà không hỏi, không xin, chưa được cho. Sở dĩ vậy là vì Đức Phật biết tâm của đệ tử mình, được lấy*

(2) Xử giáo: Trọng hình thắt cổ cho đến chết

(3) Lãng trì: Xẻo từng miếng thịt

tranh như vậy là vị Thánh sẽ vô cùng hoan hỷ. Mà quả đúng thế, người thợ gốm và cả cha mẹ mù lòa, hỷ lạc phát sanh cả tuần lễ. Còn ngôi nhà không mái của ông thợ gốm, chư thiên phải thường trực đứng canh, dùng thần lực ngăn mưa, đỡ nắng”.

2- Có rất nhiều hình thức lấy cắp

- Cậy sức mạnh, ý quyền thế để lấy, tước đoạt của người.
- Bắt chẹt người trong lúc Túng quẫn để cho vay nặng lãi.
- Cầm đồ của người ta với giá rẻ mạt.
- Cân non, đong thiếu.
- Trốn xâu, lậu thuế.
- Mượn của người rồi lấy luôn.
- Được của người mà không tìm cách trả lại.

Nói tóm lại, nếu lấy bằng bất cứ hình thức nào mà do lòng tham bất chánh đều phạm giới trộm cắp cả. Nếu vì nghèo nàn, Túng thiếu, vợ con đau ốm, thiếu cơm cháo, thuốc thang mà sinh tâm trộm cắp, dĩ nhiên vẫn mang tội, định luật nhân quả nghiệp báo vẫn làm việc; nhưng tội ấy mọi người có thể châm chước, thông cảm, khả dung. Trái lại, những người giàu có, ăn sung mặc sướng, của dư của để mà còn lòng gạt của người, mưu mô thủ đoạn để ăn chặn, cướp giật của người; sống trên mồ hôi, nước mắt của kẻ đói nghèo thì tội ấy quả thật là bất nhân, quả báo sẽ rất nặng nề vậy.

3- Lý do không nên trộm cắp

3.1- Tôn trọng quyền sở hữu: Bất cứ thời đại nào, xã hội nào cũng tôn trọng quyền sở hữu của mọi người bằng luật pháp hoặc bằng một hình thức, quy chế nào đó. Ai ai cũng có quyền giữ gìn và bảo vệ của cải, tài sản của mình. Vậy tại sao ta biết bảo vệ quyền sở hữu của mình - mà ta lại cướp đoạt của cải, tài sản, xâm phạm đến quyền sở hữu của người khác? Quyền sở hữu bình đẳng là một nguyên tắc đạo lý mà người có ý thức phải biết tôn trọng.

3.2- Nuôi dưỡng tâm bi: Ai ai cũng phải đổ mồ hôi, lao tâm, lao lực mới có được của cải, tài sản. Ai mất của cải, tài sản cũng xót xa, tiếc rẻ, sầu muộn, đau khổ. Chỉ những người có trái tim sắt đá, tán tận lương tâm, thiếu nhân tính mới không rung động, không cảm thấy trắc ẩn, thương tâm trước sự đau khổ của kẻ khác. Giữ được giới này là người Phật tử tiêu diệt được sự tham lam, đồng thời nuôi dưỡng tâm bi nữa vậy.

3.3- Tránh quả báo tội tù, nghèo đói hoặc làm thân trâu ngựa: Trong một xã hội có pháp luật, tôn trọng quyền sở hữu, lẽ công bằng thì tội trộm cắp bao giờ cũng bị trừng trị, tùy theo nặng nhẹ mà xử phạt tử hình, chung thân hoặc tù ngục, bồi thường...

Khi chưa bị bắt, kẻ trộm cắp luôn nơm nớp lo sợ, ăn không ngon, ngủ không yên; luôn tìm trăm phương nghìn cách để trốn tránh, nhất là tội trộm cắp lớn thuộc của cải công cộng, tài sản quốc gia dưới nhiều hình thức như biển thủ⁽⁴⁾, tham nhũng, hối lộ, lừa đảo hoặc mách mung, gian lận...

Khi bị bắt, bị tội tù, tử hình... phận mình đau khổ đã đành, mà còn liên lụy đến cha mẹ, vợ con, thân bằng quyến thuộc nữa. Sự xấu hổ, tủi nhục do đánh mất tư cách đạo đức, nhân phẩm, phẩm giá, thanh danh gia đình đối với một số người, còn đau khổ gấp trăm lần sự đau khổ thân xác.

Lại nữa, nếu trốn tránh được luật pháp thế gian, người trộm cướp cũng không thoát khỏi luật nhân quả báo ứng trừng trị. Trộm cướp của người thì bị người trộm cướp lại. Nhân trộm cướp thường bị quả báo thân tàn ma dại, làm nga quý đói nhiều đời kiếp, làm người nghèo khổ, bần tiện, hèn hạ, thiếu cơm rách áo, lê lết xin ăn nơi quán chợ, góc đình. Lại rất nhiều đời kiếp nữa phải làm thân trâu ngựa để trả nợ cho người. Đúng như câu thơ khuyên cáo sau đây:

“- Bẻ khóa, chui phòng cướp của ai

Tính toán, vất óc bởi tham tài

Tội tù, hình ngục luôn chờ sẵn

Bao kiếp ngựa trâu trả nợ dài!”

4- Lợi ích của người giữ giới

Được 11 quả báu tốt lành:

- Tránh xa được những nhân đau khổ cho mình và người.
- Tránh nhân nga quý, tù tội, đói nghèo, làm thân trâu ngựa...
- Đời sống hiện tại được an ổn, thanh thoi.
- Được mọi người tin cậy, kính trọng, giao phó những chức vụ quan trọng.
- Được tiếng tốt, danh thơm.
- Phước quả giàu sang, không bị cưỡng đoạt, lường gạt.
- Người, trời và phi nhân mến ưa.

(4) Biển thủ: Thụt két, lấy gian, thâm tiền két.

- Giác ngủ an lành.
- Nuôi dưỡng những đức tính chân thật, liêm khiết trong sạch, phát triển tâm bi.
- Tướng mạo, phong thái, ngôn ngữ, cử chỉ... tất thấy đều toát ra vẻ oai nghiêm và đoan chính.
- Nhân sinh cõi trời, người.

III- Không tà dâm

Người thọ trì phải đọc:

“- *Kāmesumicchācārā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*”.

Nghĩa: Tôi thọ trì điều học là tránh xa tà hạnh.

Người Phật tử giữ giới này thì phải biết tránh xa sự tà dâm, tà hạnh; chỉ nên duy trì quan hệ một vợ, một chồng. Thủy chung và đức hạnh vẫn là cái đẹp muôn đời trong truyền thống gia đình âm cúng của đạo lý Đông phương.

Vợ chồng có cưới hỏi đủ lễ gọi là chơn chánh, không được chính thức mà phi lễ, lang chạ với vợ chồng người thì gọi là tà hạnh. Ngay cả mở lời sàm sỡ, tục tĩu, chọc ghẹo vợ con người, Phật tử cũng không nên có. Ăn nói hoa tình, mắt liếc mày đưa, uốn ẹo vô duyên với trai, người nữ như vậy là đã thiếu đoan chính, dẫn đến phạm giới này không mấy hồi.

1- Lý do để giữ giới này

1.1- Bảo vệ hạnh phúc gia đình mình: Không có gì bất hạnh, đen tối hơn khi trong một gia đình mà người chồng hoặc vợ có dạ riêng tư, tà vạy. Hạnh phúc gia đình đâu còn khi vợ chồng mà "*ông thì ăn chả, bà thì ăn nem?*" Sự yên ấm đâu còn khi vợ chồng không tin nhau, nghi ngờ, nghi kỵ lẫn nhau? Điều kiện thiết yếu để giữ vững nền tảng hạnh phúc gia đình chính là sự yêu thương, chung thủy, tin cậy giữa hai vợ chồng. Những chuyện ghen tuông, cãi vã, đánh đập nhau kéo theo biết bao nhiêu là đổ vỡ, thống khổ, vợ chồng con cái ly tán, đều do một trong hai người không kiêng cử giới này vậy.

1.2- Tôn trọng hạnh phúc gia đình người khác: Ai cũng muốn gia đình mình được hạnh phúc ấm êm. Ai cũng muốn vợ chồng thương yêu, chung thủy với nhau đến răng long đầu bạc. Vậy giới không tà hạnh vừa giúp ta bảo vệ, hạnh phúc gia đình mình, đồng thời, biết tôn trọng hạnh phúc gia đình người khác nữa.

1.3- Tránh quả báo xấu xa, oán thù và đau khổ: Đức Phật dạy: “*Kẻ bị bao trùm trong ái dục, kinh hoàng như hổ nằm trong rọ; bị dây trời buộc, siết chặt, kẻ ấy còn phải chịu đau khổ triền miên*”.

Xưa nay, những hậu quả thảm khốc, đen tối do sự đắm say sắc dục gây nên thật là khôn lường. Biết bao cảnh nhà tan, cửa nát, đau thương, bất hạnh xảy ra hằng ngày trên thế gian thường do tà hạnh bất chánh cả. Trong các sự oán thù, không có sự oán thù nào mãnh liệt hơn do lừa dối, ngoại tình hay phụ tình gây nên. Các án mạng, thanh toán đẫm máu, hận thù dai dẳng; tội ngoại tình đóng góp nguyên nhân, viết lên trang sử cũng không nhỏ vậy.

Người phạm tội này, nhiều kiếp sau còn bị quả báo trừng trị:

- Gia đình bị phân ly, tan nát.
- Làm người bị thiên, vật bị thiên.
- Bán nam, bán nữ.
- Đọa cảnh giới tối tăm, đau khổ.

2- Lợi ích của người giữ giới không tà hạnh

Có được 11 phước báu:

- Bảo vệ được hạnh phúc gia đình mình.
- Nuôi dưỡng tâm đoan chính.
- Tránh được nhiều quả báo đau khổ.
- Tình duyên không trắc trở.
- Gia đình trọn đời không bị ai quấy nhiễu, xâm phạm, được âm êm, đoàn tụ.
- Sắc thân cân đối, vẹn toàn, tươi sáng, xinh đẹp.
- Giác ngủ an lành.
- Thân tâm thư thái, nhẹ nhàng.
- Vô thù oán.
- Người, trời, phi nhân, mến ưa.
- Nhân sinh cõi trời, người.

IV- Không nói dối

Người thọ trì đọc:

“- *Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*”.

Nghĩa: Tôi thọ trì điều học là tránh xa nói dối.

Người Phật tử thọ giới này thì không nên nói sai sự thật mà phải nói đúng sự thật. Đừng dựng đứng câu chuyện mà nói. Đừng đặt điều, thêm thắt khác xa với sự thật. Đừng nói vu oan, vu cáo để hại người. Gặp trường hợp nói đúng sự thật có thể hại người, đưa người vào tù tội; hoặc sự thật ấy nói ra có thể gây oan trái, oán thù,

gây ngộ nhận, bất mãn thì nên giữ im lặng tốt hơn. Lại còn có những chuyện nhạt nhẽo, vô duyên, dung tục, phù phiếm thì cũng không nên nói làm gì!

Sống ở đời với công ăn việc làm, với phải trái, đục trong phức tạp, người Phật tử khó giữ giới này cho trọn vẹn, nên có thể linh động chút ít. Nói dối để đùa vui, nói dối mà không hại mình, hại người thì có thể châm chước. Tuy nhiên, nếu thiếu chánh niệm, tỉnh giác thì sự nói dối ấy có thể đưa đến thói quen nguy hại, trở thành "*thường nghiệp*" thì rất nguy hiểm! Khi "*nói dối mà chơi*" nhiều quá, ta sẽ dần dần đánh mất sự đứng đắn, chững chạc cần thiết của một nhân cách trưởng thành; sẽ không còn ai tin cậy để giao phó những công việc quan trọng có tính mô phạm, giáo dục. Tốt nhất, có sao nói vậy, sự thật sao nói vậy, để tự rèn luyện phẩm chất đứng đắn, cao đẹp của con người.

Người xuất gia thì cần phải giữ giới này nghiêm túc hơn, vì rằng, có tội nói dối sẽ bị trục xuất khỏi Tăng đoàn. Ví dụ mình chưa đắc pháp bậc cao hơn mà nói rằng mình đã đắc pháp bậc cao hơn! Đây là 1 trong 4 tội bất cộng trụ (*không cho ở cùng với Tăng*). Lại nữa, lời nói chân thật phát sanh từ suy nghĩ chơn chánh (*chánh tư duy*); suy nghĩ chơn chánh phát xuất từ thấy biết chơn chánh (*chánh tri kiến*). Chánh kiến và chánh tư duy thuộc về tuệ phân, quan trọng nhất trong Bát Chánh Đạo, con đường đưa đến giác ngộ, giải thoát.

1- Lý do giữ giới không vọng ngữ

1.1- Tôn trọng sự thật: Đạo Phật là đạo như thật, là đạo của sự thật; nên người Phật tử phải biết tôn trọng sự thật. Người quen có nói không, không nói có, phải nói trái, trái nói phải, điều nghe nói không nghe, điều không thấy nói thấy lâu ngày sẽ quen với sự dối trá, đánh mất hẳn sự chân thật thì khó bước theo con đường như chân như thật, tôn trọng sự thật của đạo Phật vậy.

1.2- Bảo vệ sự trung tín: Trong một xã hội mà ai cũng không tin ai, ai ai cũng sống trong lừa phỉnh, dối trá, thiếu chân thật thì xã hội ấy, con người ấy sẽ đen tối, sa đọa và bất hạnh như thế nào? Hạnh phúc gia đình và xã hội không thể có được khi mọi người lấy lời nói không thật để gạ gẫm, láo lùng, bất tín mà đối xử, giao tiếp với nhau. Đức trung tín, chân thật đối với cuộc đời như những đóa

hoa tươi thắm, nở giữa vùng sỏi đá khô cằn, hiến dâng mùa xuân cho sa mạc lòng người và nắng cháy tình đời vậ.

1.3- Tránh những quả báo đau khổ: Người nói dối tùy mức độ nặng nhẹ mà bị những quả báo sau đây:

- Đọa địa ngục nếu do tâm ác độc, nói dối để hại chết người hoặc đẩy người vào chốn tội tù.

- Đọa nạ quý nếu lời nói dối đưa người khác đến chỗ phá sản, đói cơm rách áo.

- Nhiều đời kiếp đau khổ nếu lời nói dối do tâm ác độc, tham lam, khát vọng, mưu đồ đê hèn, bất chánh.

- Nhiều đời mặt mũi bị khuyết tật, nhất là miệng méo, miệng hôi, miệng xấu, miệng bị lở loét, sứt môi hoặc kỳ hình dị dạng.

- Mọi người khinh rẻ, xem thường; chẳng ai tin tưởng để giao phó những công việc quan trọng, đúng như sách Nho nói: "*Nhân vô tín, bất lập*" (người không có chữ tín – không giữ lời hứa - không đặt để vào đâu được cả, nghĩa là bỏ đi).

- Nghèo đói, túng thiếu, không thể có công danh, địa vị, sự nghiệp vững bền.

- Chết đọa vào bốn đường khổ.

2- Lợi ích của người giữ giới không vọng ngữ

Được cả thấy 13 phước báu sau đây:

- Ngăn ngừa được rất nhiều quả báo đau khổ.

- Được người đời nể nang, tin cậy.

- Nuôi dưỡng đức tính chân thật, trực hạnh, thiện hạnh, ưng lý hạnh, pháp hạnh.

- Công danh, sự nghiệp, địa vị bền lâu, vững vàng và sang cả.

- Mặt mũi đoan chính.

- Tránh được nhân họa hại, ly gián, vu oan.

- Tâm hồn thư thái, mát mẻ.

- Giác ngủ an lành.

- Không có kẻ thù hiềm, ganh ghét.

- Vào hội chúng nào cũng không sợ hãi.

- Tướng miệng và lưỡi đẹp đẽ. Miệng thơm tho, lưỡi dài rộng; âm thanh vang như chuông ngân, du dương, trầm bổng.

- Dễ thuyết phục mọi người, lời nói ra ai cũng nghe, cũng tin.

- Nhân sanh cõi trời, người.

V- Không uống rượu và các chất say

Người thọ trì đọc:

“- *Surā meraya majjapamādatṭhānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*”.

Nghĩa: Tôi thọ trì điều học là tránh xa uống rượu và các chất say.

Rượu và các chất say (*men, ma túy*) làm lú lẫn tâm trí, rối loạn thần kinh. Người say sưa hoặc nghiện ma Túy thường không làm chủ được mình, dễ bị đánh mất tư cách, nhân phẩm, mất tác phong đạo đức. Chúng là nguyên nhân của mọi bất hạnh gia đình, nhà tan cửa nát, vợ chồng, con cái bất hòa, ly tán...

Rượu và chất say tuy không trực tiếp tạo những tội ác như giết người, cướp của, tà hạnh, nói dối... nhưng nó là nguyên nhân gián tiếp. Khi không còn làm chủ được mình, đã mất nhân tính thì nó không từ nan bất cứ một hành động xấu xa, hèn hạ hoặc hung dữ, bạo tàn nào trên cuộc đời này. Vậy, người Phật tử nên dứt khoát xa lìa nó vì hạnh phúc của mình và hạnh phúc của những người xung quanh mình.

1- Lý do cấm chế giới này

1.1- Bảo toàn định và tuệ: Rượu và các chất say là nguyên nhân đánh mất sự định tĩnh tâm hồn (*định*) và sự sáng suốt của tâm trí (*tuệ*).

Rượu còn nguy hại hơn độc dược. Độc dược chỉ làm chết một thân, một đời; nhưng rượu có thể làm chết nhiều thân, nhiều đời. Khi say sưa, nghiện ngập, tâm trí mê muội, người ta có thể tạo nên những ác nghiệp không lường được... Nếu lỡ bị đọa một kiếp rồi, thì dòng trầm luân còn kế tục trôi chảy đau khổ cho đến nhiều đời, không biết bao giờ trở lại thân người để tiếp tục tu học.

1.2- Bảo vệ hạnh phúc gia đình mình: Người say rượu, nghiện ma Túy khó bảo toàn hạnh phúc gia đình, khó gìn giữ sự nghiệp, gia sản, địa vị trong xã hội. Cha mẹ mà say sưa rượu chè hoặc nghiện ma Túy, không những đánh mất hạnh phúc gia đình, mà đời sống con cái sẽ trở nên đen tối, bấp bênh, bất hạnh dễ dẫn đến lêu lổng, tội phạm; là gánh nặng cho xã hội vậy.

1.3- Tránh hậu quả đau khổ: Một số tội ác mà người say, nghiện tạo ra, có thể phạm ngũ nghịch đại tội (*giết cha, mẹ*) hoặc giết cả vợ con. Họ có thể hành động như kẻ điên nên sự tai hại của nó thật vô lường vậy. Ta có thể điểm một số tiêu biểu sau đây:

- Cửa cải rơi mất.
- Thiếu trầm tĩnh, ổn định.
- Tăng trưởng tâm ác hại.
- Trí tuệ kém dần.
- Sự nghiệp chẳng thành.
- Thế gian khinh bỉ.
- Nhiều thống khổ.
- Thân tật bệnh.
- Nóng nảy, dễ giận dữ.
- Tâm sân phát triển.
- Tính khí bùng bột.
- Phước đức tiêu mòn.
- Tuổi thọ thời giảm.
- Tán gia, bại sản.
- Vợ chồng bất hòa.
- Con cái hư hỏng.
- Thiếu thôn, đói nghèo.
- Bất nhân, bất tín, bất nghĩa.
- Ngu si điên đảo.
- Mệnh chung, đọa 4 đường dữ.

2- Lợi ích của giới này

Vừa ngăn chặn các điều tai hại kể trên vừa thu hái 11 kết quả tốt lành sau đây:

- Luôn định tĩnh, sáng suốt.
- Gia đình có hạnh phúc.
- Dễ dạy bảo con cái.
- Bảo toàn được danh vọng, địa vị, sự nghiệp.
- Người đời nể trọng.
- Thần sắc đạm nhiên, ôn hoà.
- Giữ gìn được của cải, tài sản.
- Đời sống ấm no.
- Sức khoẻ tốt, ít bệnh tật.
- Tăng tuổi thọ.
- Nhân sanh trời, người.

Kết luận:

Người học Phật ai cũng không quên câu nói: "*Ngũ giới bất trì, như thiên lộ triệt*" - nghĩa là người không giữ ngũ giới là tự cắt đứt con đường đến cõi người và cõi trời.

Ngũ giới là nền tảng an vui và hạnh phúc cho gia đình và cho xã hội. Ngày nay, xã hội văn minh, tiến bộ; những thiếu thốn vật chất áo cơm, tuy còn tồn tại nhiều nơi nhưng cơ bản là có thể giải quyết được trong chừng mực nào đó. Tuy nhiên, những thực trạng đau thương, thống khổ, bất hạnh xảy ra hàng ngày trên thế giới do chiến tranh tôn giáo, chiến tranh kinh tế, chiến tranh lãnh thổ, sự khùng bố mà giết chóc, tàn hại lẫn nhau không là vấn đề để chúng ta ý thức hay sao? Những thảm trạng cướp của giết người, mãi dâm, tham nhũng, hối lộ; vợ giết chồng, chồng giết vợ, rượu say, ma Túy làm băng hoại, thiêu rụi các giá trị nhân luân và đạo đức; không là hồi chuông báo động bức thiết cho con người hiểu rõ lợi ích của ngũ giới hay sao?

Là một người Phật tử, con của đấng Đại Giác; giữ ngũ giới không những là bổn phận mà còn là trách nhiệm nữa. Bổn phận là để giữ gìn hạnh phúc cho chính mình, gia đình mình. Trách nhiệm là mang lại hạnh phúc cho người và cứu nguy cho xã hội. Ngũ giới không những là nền tảng đức lý cao đẹp cho trần gian mà nó còn là nấc thang của những bước tiến bộ tinh thần dẫn ta trên lộ trình hướng đến giác ngộ, giải thoát nữa vậy.

BÁT QUAN TRAI GIỚI

Bát quan trai giới phát xuất từ chữ "*uposatha*" âm là bố-tát, tức là ngày đọc tụng giới bốn tỳ-khuru nửa tháng một lần; cũng là chỉ ngày mà phật tử thọ trì tám giới. Theo nghĩa thông thường thì bát quan trai là tám cửa thanh tịnh hay là tám cửa đưa đến thanh tịnh. Cho nên, người giữ tám giới này trong một ngày thì được phước báu thanh tịnh một ngày; hay là tập đời sống xuất gia phạm hạnh một ngày.

I- Cách Thức Thọ Giới

Người nguyện thọ bát quan trai giới phải biết thu xếp công việc nhà, việc nghề, việc chợ cho được rảnh rang để tâm trí khỏi bị những bận rộn, lo toan, phiền não chi phối. Sáng ngày phải thức dậy sớm, vệ sinh thân thể, áo quần sạch sẽ... rồi hãy đi thọ giới. Người phật tử có thể thọ giới tại nhà hay tại chùa đều được cả.

Nếu ở nhà thì sau khi đốt nhang, xông trầm, tụng kinh Tam Bảo, đối trước kim thân Phật rồi phát nguyện như sau:

“- *Ajja uposatha imañca rattim imañca divasam uposathiko (nam: ko, nữ: kã)*”.

Nghĩa: Hôm nay là ngày bát quan trai giới; con là người thọ trì bát quan trai giới ngày nay và đêm nay.

Đọc bằng Pāli hay tiếng Việt đều được cả.

Còn nếu muốn thọ giới ở chùa cho nghiêm túc hơn, thì sau khi làm lễ Tam Bảo, phải đối trước vị tỳ-khuru hoặc sa-di để xin thọ giới. Và đọc như sau:

“- *Ukāsa aham (mayam)⁽¹⁾ bhante visum visum rakkhanatthāya tisaranena saha atthangasamam nāgatam uposatham yācāmi⁽²⁾*”.

Nghĩa: Bạch ngài, con (*chúng con*) xin thọ trì Tam qui và Bát quan trai giới (*để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích*).

Đọc 3 lần: Dutiyampi (*lần thứ nhì*), Tatiyampi (*lần thứ 3*).

(1) “*Con*” thì đọc aham và yācāmi.

(2) “*Chúng con*” thì đọc mayam và yācāma.

Sau khi đọc 3 lần bằng Pāli hay Việt như thế, vị tỳ-khưu hoặc sa-di sẽ truyền tam quy và bát quan trai giới cho mình. Vị thầy truyền giới đọc Pāli thì mình đọc Pāli, đọc tiếng Việt thì mình đọc tiếng Việt.

Truyền xong, người thọ giới đọc:

“- *Imaṃ atthaṅgasaman nāgatam buddhappannattam uposatham imaṅca rattim imaṅca divasaṃ sammadeva abhirakkhitum samādiyāmi*”.

Nghĩa: Con xin thọ trì bát quan trai giới trọn đủ 8 điều của Đức Phật đã giáo truyền, hầu để vâng giữ hành theo cho được trong sạch trọn ngày nay và đêm nay (*Mong cầu gieo được giống lành để thấy rõ Niết-bàn trong ngày vị lai*).

Vị sư truyền giới sẽ đọc những lời khuyên lon và nhắc nhở Phật tử như thế này:

“- *Imāni attha sikkhāpadāni uposatha-sīlavasena imaṅca rattim imaṅca divasaṃ sādhuḥkaṃ katvā appamādena sammā rakkhitabbaṃ*”.

Nghĩa: Thiện tín nên thọ trì bát quan trai giới cho trong sạch trọn ngày nay và đêm nay chẳng nên dể dôi⁽³⁾.

Người thọ trì đọc: *Āma bhante (ạ, xin vâng)*

Vị sư truyền giới sau đó sẽ đọc lời giải quả báo của sự trì giới:

“- *Sīlena sugatim yanti, sīlena bhogasampadā, sīlena nibbutim yanti, tasmā sīlam visodhaye*”.

Nghĩa: Nhờ giới mà được yên vui (*nhàn cảnh, cõi trời*). Nhờ giới mà được của cải, tài sản. Nhờ giới mà được hạnh phúc tối cao (*Niết-bàn*). Vậy hãy thọ trì giới cho trong sạch.

Người thọ giới đọc: *Sādhu (lành thay)*.

Cuối cùng, người phật tử đọc những bài kinh tóm tắt về sám hối Phật, sám hối Pháp, sám hối Tăng. Vị sư truyền giới sẽ đọc những lời kinh phúc chúc, và phật tử sẽ tụng các kinh hồi hướng.

II- Nội Dung 8 Giới

1- *Pānātipātā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa việc giết hại các loài hữu tình.

2- *Adinnādānā veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa việc lấy cắp các đồ vật chưa được cho (*trộm cắp tài sản, của cải*).

⁽³⁾ Dể dôi: Lơ là, buông thả, phóng dật, giải đãi.

3- *Abrāhmacariyā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa hành dâm.

4- *Musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa nói dối.

5- *Surā meraya majjappamādatṭhānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa uống rượu và các chất say.

6- *Vikāla bhojanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa việc ăn quá ngọ (*phi thời*).

7- *Nacca gīta vādita visūka dassanā mālāgandha vile pana dhāraṇa mandana vibhū sanatthānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa chuyện múa hát, thổi kèn đờn; xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, nhồi phấn và đeo tràng hoa.

8- *Uccāsayana mahāsayanā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi*

Con thọ trì điều học là tránh xa chỗ ngồi nằm quá cao sang, kiểu cách, xa hoa...

III- Về Ý Nghĩa Của 8 Giới

5 giới đầu đều được thực hành tương tự ngũ giới, chỉ khác ở giới thứ 3: Một bên là tà dâm, tà hạnh; một bên là hành dâm.

Người thọ trì bát quan trai giới là muốn sống một ngày một đêm thanh tịnh, một ngày một đêm tập sống đời xuất gia phạm hạnh nên phải thực hành giới ấy như một người xuất gia.

Giới thứ 6: Các bậc xuất gia phạm hạnh không dùng vật thực vào buổi chiều, chỉ dùng bữa ăn chính vào buổi trưa, xế ngọ hai lóng tay là không dùng được nữa.

Sở dĩ Đức Phật cấm chế giới này là để cho chư tỳ-khuru khỏi mất thì giờ trong việc nuôi mạng, nhờ vậy, có nhiều thời gian để tu tập hơn. Lại nữa, không dùng vật thực buổi chiều, thân tâm sẽ nhẹ nhàng, tránh khỏi những hôn trầm, thụy miên thường do ăn no mang đến. Những người học hành, tu tập, nhất là thiền định rất dễ thấy rõ sự lợi ích của giới này.

Người tại gia khi thọ trì bát giới, một ngày một đêm sống đời xuất gia - nên cũng phải kiêng cử chuyện ăn uống, nấu nướng bận rộn phiền hà. Làm được vậy, thân sẽ nhẹ nhàng, tâm sẽ thanh thản. Chúng chính là môi trường thuận lợi, mát mẻ cho những trạng thái

tâm tốt đẹp nảy lộc, đâm chồi. Nếu có tu thiên định thì tâm rất dễ an trú vào đề mục.

Giới thứ 7: Người xuất gia thường tránh xa những chỗ vui chơi nhảm nhí, phù phiếm, vô ích như khiêu vũ, múa hát, đờn kèn; lại cũng tránh xa sự trang điểm phấn son, dầu thơm cùng các loại trang sức như ngọc, vàng, xuyên, nhẫn...

Người thọ bát quan trai giới phải biết giữ giới này để sống một ngày, một đêm tĩnh lặng, giản dị, trong sáng; là duyên lành để cho tâm được khăng khít với các pháp thanh lương, cao cả.

Giới thứ 8: Chư Tăng thời Phật tại thế họ sống ở rừng, nghĩa địa, cội cây, chỗ có mái che, chỗ không có mái che. Đâu cũng là giường nằm, đâu đâu cũng là bồ đoàn, tọa cụ; gối cỏ, nằm sương là chuyện bình thường.

Chư Tăng thời nay thì đủ mọi thứ tiện nghi cao sang, phong phú; nhưng nói chung, thật sự là kẻ xuất gia thì ai cũng thích ăn ở giản dị, ai cũng từ chối chỗ ngủ, nghỉ, ngồi, nằm quá kiêu cách, xa hoa. Do vậy, người cư sĩ muốn học hạnh xuất gia thì cũng phải biết tránh xa chỗ ngồi nằm cao sang, lộng lẫy, những tiện nghi quá kiêu cách của thời đại. Người có tâm tu tập, ai cũng có thể giữ giới này được cả.

IV- Các Ngày Thọ Bát Quan Trong Tháng

1- Mỗi tháng có 8 ngày nên thọ: 5, 8, 14, 15, 20, 23, 29, 30
(tháng thiếu thì 28, 29).

2- Nếu tính thêm ngày "rước" và ngày "đưa" thì có 12 ngày nữa: 1, 4, 6, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 22, 24, 28 (nếu tháng thiếu thì 27).

- Nếu muốn thọ một tháng hai ngày thì chọn ngày 14 và 30.

- Nếu chọn 4 ngày thì 14, 30, 8, 23.

Kết luận:

Giữ ngũ giới là điều kiện, là yếu tố, là nhân tố cần thiết để bảo vệ một đời sống trong lành, hiền thiện cho người phật tử. Chúng là đội quân thiện pháp để ngăn ngừa ác nghiệp và phiền não. Vì vậy, trong ngũ giới, giữ được một giới là ngăn được một tội, trừ được một điều ác. Đối với người phật tử, ngũ giới có tính bắt buộc. Riêng bát quan trai giới thì hoàn toàn tự nguyện. Ai giữ bát quan trai giới thì có phước báu. Ai không thọ trì bát quan trai thì không có phước báu, cũng không có tội chi cả.

Phước báu của bát quan trai giới cao thượng, thù thắng hơn ngũ giới. Nếu phước báu của ngũ giới là những hạnh phúc, an vui, sang cả ở các cõi người và trời - thì phước báu của bát quan trai cũng y như thế, lại còn gieo duyên với đời sống xuất gia phạm hạnh sau này nữa. Nói cách khác, vừa được thọ hưởng hạnh phúc hữu vi vừa được gieo duyên với hạnh phúc vô vi (*phước hữu lậu và phước vô lậu*). Do vậy, người phật tử có lý tưởng giác ngộ, giải thoát nên tạo sẵn hạt giống lành bát giới ở trong tâm, vì tương lai mai hậu cho lộ trình thánh quả của mình vậy.

Bèn có thơ rằng:

*“- Một ngày thọ bát quan trai,
Một ngày thanh thản ời ai nhớ cùng!
Buông tay bỏ việc trần hồng,
Gieo duyên giải thoát thong thong cửa thiên”.*

ĐẠO PHẬT VỚI SỰ THỜ CÚNG

Lòng tri ân là một đức tính quý báu, là một tình cảm đáng trân trọng giữa cuộc đời này.

Trên thế gian, những người hiểu biết, những người có trái tim nhân hậu; những người biết quý trọng đạo đức, có tâm đạo nhiệt thành, có tâm hồn cao cả, hướng thiện và hướng thượng; họ thường xem hạnh tri ân như một bổn phận tự nhiên, thiêng liêng giữa cuộc đời. Nếu một xã hội mà gồm toàn những phần tử phi ân, bội nghĩa, ăn cháo đá bát thì xã hội ấy sẽ là nơi diễn ra những bi kịch vô luân, rối loạn và thống khổ. Nó làm chán nản những kẻ có lòng. Nó làm khô cạn suối nguồn mát mẻ của nhân ái và tình thương. Nó làm mệt mỏi lòng trắc ẩn, sự hy sinh của những tâm hồn cao thượng. Và lại, những kẻ thấy điều tốt, việc lành, người hiền mà chẳng kính trọng, xúc động hoặc ngưỡng mộ thì hạng người ấy còn được gọi là con người nữa chăng? Đây là những kẻ coi như bỏ đi. Đây là những kẻ thiếu căn bản đạo đức, chủng nghiệp si mê sâu dày, ác tánh, tà kiến đã ăn sâu phế phủ; hễ chúng còn phải sống nhiều đời trong bóng tối thống khổ, còn nhiều lông lá và bản năng của thú vật khó có thể tiến bộ, thăng hoa những phẩm chất tốt đẹp của con người.

Vì những lý do trên, ta thấy nhân loại từ xưa đến nay, bất luận không thời gian nào, thời đại nào, dân tộc nào, bộ tộc nào... hễ có công đức với xóm làng thì được xóm làng tôn thờ (ví dụ: thành hoàng); hễ có công đức với dân tộc thì được dân tộc tôn trọng (ví dụ: anh hùng, liệt sĩ...); hễ có công đức lớn với nhân loại thì được nhân loại ngưỡng mộ (ví dụ: các giáo chủ, danh nhân)... Sự thờ cúng trong các tôn giáo, cũng không ra ngoài thông lệ tự nhiên đó. Nhưng ở các tôn giáo, sự thờ cúng có tính cách thường trực, trang nghiêm, thiết tha và trân trọng hơn. Các bậc giáo chủ không những có công đức lớn với nhân loại mà còn là tấm gương sáng về đức hạnh và trí tuệ nữa. Hình ảnh của các đấng giáo chủ phải luôn luôn có mặt đối với tín đồ để họ soi sáng và dẫn đạo đời mình.

Trong các đấng giáo chủ, Đức Phật Sakyā Gotama là vị được nhiều tín đồ sùng kính và ngưỡng mộ nhất. Sự sùng kính, tôn trọng

và ngưỡng mộ ấy được biểu hiện trong sự thờ phượng, bái kính và lễ cúng vậy.

Ta hãy xem các nghi thức ấy của đạo Phật như thế nào?

I- Sự Thờ Phật

Người phật tử phải thờ Phật, đấy là điều hẳn nhiên. Tuy vậy, điều quan trọng của việc thờ Phật là tưởng nhớ ân đức của ngài. Thứ nữa, sự thờ phụng thường mang đến cho người phật tử những lợi ích rất là cao quý nếu biết được ý nghĩa của việc làm ấy.

1- Về ân đức

Phật có ân đức rất lớn đối với nhân loại, chúng sanh. Xem qua những hồng danh, tức là những lời xưng tán ngài, chúng ta đều rõ. Vậy, thờ Phật là pháp tri ân cần thiết mang ý nghĩa thiêng liêng mà mỗi người con phật không thể xem nhẹ.

Chúng ta phải thờ Phật vì ngài đã trải qua hai mươi a-tăng-kỳ và một ức kiếp tu hành mới thành Chánh Quả. Ngài đã dày công tu tập ba-la-mật nên về phước đức, trí tuệ đều viên mãn. Ngài đã sử dụng tất cả công năng của trí đức và minh hạnh ấy để cứu độ cho tất cả chúng sanh.

Một bậc toàn thiện, toàn chân, toàn mỹ, giác ngộ cao cả và siêu phàm, xuất chúng như vậy mà chúng ta không tôn thờ để noi gương; thì thử hỏi chúng ta còn biết tôn thờ ai giữa vũ trụ nhân hoàn này nữa?

2- Về ý nghĩa

Có rất nhiều gia đình thờ Phật mà không hiểu ý nghĩa nên đã làm sai lạc mất tôn chỉ của đạo Phật:

- Có nhiều người thờ Phật lại như thờ một vị thần linh có quyền ban phúc, giáng họa hoặc thờ với mục đích cầu khẩn, van xin đủ mọi ước mơ dung tục trên trần thế.

- Có người thờ phụng ngài chỉ với mục đích trừ tà, yểm quỷ hoặc che chở cho tai nạn khỏi khi họ trốn xâu, lậu thuế...

- Có kẻ thờ Phật là để cầu mong mua may bán đắt, tiến chức thăng quan, con đàn cháu đống...

Tất cả những mục đích thờ phụng ấy đều là phỉ báng Phật, làm cho Phật giáo nhuốm mùi tà khí, mê tín hoặc làm giảm giá trị của đạo giác ngộ cao cả không ít vậy.

Chúng ta phải hiểu rằng, đạo Phật chỉ với mục đích là cứu khổ cho cuộc đời, đem phương thuốc thần diệu trị liệu những căn bệnh

phiền não cho chúng sanh; đem an lạc, giải thoát cho chúng hữu tình muôn nơi, muôn thuở.

Người phật tử có đức tin trong sạch và trí tuệ sáng suốt, phải biết thờ phụng ngài như thờ một đức Đạo Sư cao cả; thờ ngài như là biểu tượng của chân lý, của giác ngộ, của phước đức, của trí tuệ, của từ bi hỷ xả vô lượng. Có như thế mới làm tấm gương sáng cho chúng sanh noi theo; tạo mục đích cho chúng ta tích cực, nỗ lực tu luyện; gội rửa thân tâm, tam nghiệp cho thanh tịnh, trọn lành... Đây mới là ý nghĩa đích thực của sự thờ Phật vậy.

3- Nên thờ duy nhất Phật Sakyā Gotama.

Hiện nay, các gia đình con Phật, họ thờ rất nhiều vị Phật, rất nhiều Bồ-tát. Cách thờ như vậy đã phức tạp, rắc rối, lộn xộn; lại còn bị các bậc thức giả, học giả, các nhà nghiên cứu xem Phật giáo như một loại tín ngưỡng đa thần.

Là Phật tử Nguyên Thủy, chúng ta có duyên may mắn tu tập theo tam tạng Pāli văn, vốn được các nhà nghiên cứu Phật học xem là gần gũi nhất với giáo pháp uyên nguyên. Nghĩa là còn lưu giữ được gần như nguyên vẹn lời dạy chân truyền của đức Từ Phụ. Do vậy, chúng ta nên thờ duy nhất Phật Sakyā Gotama (*Thích-Ca*) vì chính ngài đã đầy đủ tất cả mọi hạnh, mọi đức, mọi trí, mọi tuệ của chư Bồ-tát ba đời, của chư Phật mười phương.

4- Cách thức và nơi chôn thờ phụng

Thờ Phật bằng tượng đồng, tượng gỗ, tượng xi-măng, thạch cao... hoặc tượng giấy đóng khung, lồng kính đều được cả. Tuy nhiên, tượng bằng chất liệu gì cũng phải tương đối đẹp theo đúng tiêu chuẩn thẩm mỹ và tiêu chuẩn nhân tướng học. Nói cách khác, tượng ấy phải biểu lộ được sự trang nghiêm, thanh tịnh, trí tuệ cùng những đức tính từ bi hỷ xả!

Sự trang nghiêm, đơn giản, trong sáng bao giờ cũng tôn lên dáng vẻ đời sống giải thoát cao cả của đức Đạo Sư.

Khi có tượng Phật rồi ta phải tìm chỗ thích hợp để tôn trí ngài. Chỗ thờ Phật, nếu là nhà lầu thì phải thờ tầng trên cùng. Bàn thờ Phật bao giờ cũng tôn trí ở căn giữa, còn bàn thờ ông bà, cha mẹ thì phải ở phía sau hoặc hai bên. Nếu đã thờ tiên tổ, phụ mẫu hết căn giữa, thì phải làm một kệ thờ Phật ở trên cao sát tường để tôn trí ngài. Nói tóm lại, phải tôn trí chỗ nào cao ráo, tinh tươm, trang

nghiêm nhất ở trong nhà; và thường không nên thờ lẫn lộn với các vị Bồ-tát, thần thánh hoặc thần tài nào khác.

Tại bàn thờ Phật chỉ nên chung đèn, lư trầm, hương hoa, quả phẩm mà thôi. Không nên cúng cơm, bánh, chè, xôi hoặc các loại thực phẩm linh tinh khác. Bàn thờ Phật nên luôn luôn có hương hoa, không có hoa tươi thì hoa vải, hoa ni lông đều được. Hương thì nên thường xuyên, vì mỗi lần thắp hương, đức tin của chúng ta sẽ tăng trưởng, lại còn tưởng niệm ân đức của Phật nữa. Bàn thờ Phật nên lau chùi quét dọn luôn bằng chổi lông và khăn mới. Lần đầu tiên thỉnh Phật về nhà, Phật tử nên thỉnh Chư Tăng để làm lễ an vị Phật. Lễ này không nên tổ chức linh đình, ồn ào, tốn kém. Chỉ chú trọng đơn giản, chí thành, trang nghiêm và thanh tịnh. Ngày an vị, Chư Tăng sẽ tụng kinh an lành cho chư thiên ngụ trong nhà, chư thiên hộ trì Tam Bảo cùng hết thảy mọi người trong gia quyến.

5- Lợi ích của sự thờ Phật

Sau khi đã thờ Phật trong nhà rồi, mọi người trong gia đình đi vô đi ra mỗi ngày, được trông thấy tướng hảo quang minh, đức hạnh cao cả của ngài để noi gương theo mà dọn sửa thân tâm mình. Mỗi ngày phải lo cải thiện cách cư xử trong nhà cũng như ngoài xã hội cho được đẹp, lành, tốt. Phải luôn luôn nghĩ đến trí tuệ, giải thoát của ngài mà tu tập. Phải luôn nghĩ đến tâm từ bi hỷ xả vô lượng của ngài mà nói năng và hành động. Phải có tam qui, ngũ giới, thỉnh thoảng thọ bát quan trai giới mỗi tháng hai ngày, bốn ngày... Phải thường xuyên tụng kinh niệm Phật, sống đời cư sĩ tại gia chân chánh, hiền thiện.

Một gia đình hướng thiện và hướng thượng như vậy mới xứng đáng là người con Phật, là người đã hiểu được trọn vẹn ý nghĩa cùng sự lợi ích thiết thực của việc thờ Phật vậy.

II- Lạy Phật

Muốn lạy Phật thì chúng ta phải hiểu cách thức và ý nghĩa.

1- Ý nghĩa

Ngày xưa khi Phật còn tại thế, các đệ tử xuất gia hoặc tại gia; từ vua quan cho đến dân chúng, cả đến một số ngoại đạo tôn kính Đức Phật; khi có dịp may mắn gặp ngài, họ đều cung kính nhiều quanh ngài ba vòng về tay phải. Nếu là sa-môn, tu sĩ; họ đắp y chừa vai phải rồi sau đó cúi xuống đánh lễ ôm bàn chân Phật. Cử chỉ và hành động ấy vừa để tỏ lòng tôn kính, ngưỡng mộ đức Đạo Sư, vừa biểu lộ sự khiêm tốn, nhu thuận của mình.

Sau khi Phật Niết-bàn, toàn thể tín đồ vẫn xem ngài như còn tại thế; và cử chỉ cúi xuống đánh lễ ôm chân Phật vẫn còn tiếp tục tồn tại cho đến ngày nay. Cử chỉ ấy có ý nghĩa làm cho tín đồ bao giờ cũng hình dung Đức Phật như còn ngồi trước mặt mình, chứng giám cho tâm lòng thành kính thiết tha của mình vậy.

2- Cách thức lạy Phật

Để cho đúng với ý nghĩa trên, khi lạy Phật phải quỳ xuống, năm vóc phải sát đất (*đầu, hai cùi chỏ tay và hai đầu gối*).

Khi lạy Phật, thân phải trang nghiêm, tâm phải chí thành. Nếu như để thân tâm hoàn toàn thư thái, buông xả thì ta cảm thấy như lảng địu mọi nỗi ưu phiền. Trái lại, nếu lạy Phật mà hình thức cầu thả, tâm lãng xãng, rối loạn thì thật không lợi ích gì.

Có những cách thức và lập tâm không đúng đắn khi lạy Phật, Phật tử nên tránh, vì chẳng những không có lợi ích mà còn mang thêm tội. Ví dụ:

- Tâm cống cao, ngã mạn, năm vóc không sát đất; đứng lên cúi xuống tùy tiện, thiếu niềm tin, thiếu lễ độ, thiếu sự kính trọng.

- Khi đông người thì giả vờ nghiêm trang, cung kính cốt để mọi người khen ngợi. Lúc không có ai thì biếng nhác, giải đãi; đã không thềm lễ bái mà cho chí nơi thờ Phật cũng để dơ nhớp, bụi bặm, không muốn quét dọn, lau chùi, chẳng hương hoa, quả phẩm...

- Lễ vì sợ bà con, họ hàng, xóm làng, bằng hữu chê cười. Đôi khi lại khởi lên ý nghĩ: mình chỉ lạy tượng xi-măng, gỗ đá thôi, còn Phật thì nhập diệt lâu rồi.

- Lạy Phật nhà mình, chùa mình thì thành kính, trang nghiêm; nhưng ở nơi khác thì lơ là, bất cần, lầy lệ, thiếu sự chí thành...

Tất cả những lập tâm và hình thức lễ lạy ấy, Phật tử nên thận trọng. Muốn cầu tiến, muốn được lợi ích, muốn đi xa trên đường đạo thì phải lễ lạy như sau:

- Lạy một cách trang nghiêm, tôn kính.
 - Lạy với sự sáng suốt, định tĩnh, trong lành.
 - Lạy để tưởng đến đức tính giác ngộ, giải thoát của Đức Phật.
 - Lạy để tưởng nhớ trí tuệ, và từ bi của Đức Phật.
 - Lạy với tâm trí rộng rang, thanh tịnh, buông xả.
 - Lạy hoàn toàn với Chánh niệm, tỉnh giác.
- Đây chính là những lợi ích tối thượng.

III- Cúng Phật

Tuy gọi là cúng Phật, nhưng đầy đủ hơn phải gọi là cúng dường Tam Bảo.

1- Ý nghĩa cúng Phật

Có người sẽ hỏi: Tại sao Đức Phật Niết-bàn gần ba ngàn năm rồi mà còn nói đến sự cúng dường?

Thật ra, Đức Phật đã thoát khỏi sinh tử luân hồi, đã giải thoát toàn diện và toàn vẹn thì đâu còn hạn cuộc trong việc cúng dường, lễ bái? Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu rõ ý nghĩa thì chúng ta biết rằng, hình thức lễ bái, cúng dường này thật quan trọng.

Thời Phật tại tiền, thiện nam tín nữ đến hầu ngài thường mang theo trầm, hương hoa, hương liệu, tràng hoa để cúng dường. Trong những lúc Đức Phật đi vắng thì hai hàng cận sự đặt những vật cúng ấy trước cửa tịnh thất của ngài rồi ra về. Trưởng giả Cấp Cô Độc thấy vậy bèn thỉnh cầu đại đức Ānanda bạch với Phật xem có nơi nào khác để thiện tín có thể cúng dường, đặt lễ phẩm trong lúc Đức Phật bận đi du hóa phương xa hay không?

Đại đức Ānanda vào hầu Phật:

- Bạch đức Thế Tôn! Có bao nhiêu vật biểu tượng của đức Thế Tôn, của Pháp Bảo để cho chúng sanh lễ bái, cúng dường trong lúc ngài vắng mặt? Xin đức Thế Tôn vì lòng bi mẫn giải thích cận kề vì lợi ích cho chư thiên và nhân loại.

- Này Ānanda! Đức Phật đáp - Những vật liên quan đến thân thể của Như Lai như xá-lợi, liên quan đến đồ dùng riêng như y, bát và những vật tương nhớ thuộc về tinh thần như cây bồ-đề, đều là những vật biểu tượng có ý nghĩa nên lễ bái, cúng dường được cả.

- Bạch đức Thế Tôn! Trong lúc ngài còn tại tiền, có nên xây dựng bảo tháp không?

- Không nên thế! Vật để cho chúng sanh lễ bái, cúng dường liên quan đến thân tức là xá-lợi chỉ nên kiến tạo bảo tháp sau khi Như Lai diệt độ. Vật thuộc đồ dùng riêng cũng thế. Còn những vật để tương nhớ thuộc tinh thần, có giá trị biểu tượng như cây bồ-đề xưa kia đã che mưa, đỡ nắng cho Như Lai, là vật để cho chúng sanh lễ bái, cúng dường dầu Như Lai còn tại tiền hay đã nhập diệt.

Sau khi hiểu rõ ý nghĩa và được phép Phật, đại đức Ānanda thuật lại cho các vị đại thí chủ Cấp Cô Độc và đức vua Kosala hay. Đại đức Mục-kiền-liên lấy hạt bồ-đề chín trao cho đại đức Ānanda. Đại đức Ānanda đưa hạt cho đức vua Kosala. Vua Kosala đưa hạt

cho ông Cấp Cô Độc. Trưởng giả Cấp Cô Độc tự tay mình trồng tại Kỳ Viên tịnh xá rồi đặt tên là bồ-đề Ānanda.

Từ đó về sau, thiện tín thường đến chỗ cây bồ-đề ấy để lễ bái, cúng dường mỗi khi Đức Phật đi vắng. Như vậy, cách cúng dường Phật đã có từ xưa, làm cho ai ai cũng cảm thấy ngài luôn có mặt, rất gần gũi và thân thiết với mọi người. Việc làm ấy còn có lợi ích là đức tin, trí tuệ, tứ vô lượng tâm của những người con Phật mỗi ngày mỗi thăng hoa, phát triển.

2- Lễ phẩm thờ cúng

Để khỏi làm sai lạc ý nghĩa sâu xa của sự cúng dường, làm giảm mất hình ảnh thanh cao, thoát tục của Đức Phật; người phật tử không nên bày biện chè xôi, cỗ bàn linh đình trên bàn thờ, chỉ nên cúng dường hoa, trái cây và trầm hương thanh thiết là đủ.

3- Cúng dường Pháp Bảo

Muốn cúng dường Pháp Bảo, trước tiên chúng ta phải học hỏi, nghiên cứu Kinh, Luật và Abhidhamma cho thấu đáo để nương theo đó mà tu hành. Nếu chúng ta học rộng, biết nhiều thì phải nghĩ đến chuyện dịch thuật, trước tác, sáng tác hầu dễ dàng trong việc diễn giảng, bổ thí Pháp đem lợi ích cho nhiều người. Nếu chúng ta có tiền bạc thì nên ấn tống, phát hành kinh sách để cho Pháp Bảo được phổ biến sâu rộng trong mọi tầng lớp xã hội.

Tất cả đấy chính là cúng dường Pháp Bảo vậy.

4- Cúng dường Tăng Bảo

Kính Phật phải trọng Tăng. Sau khi Phật nhập diệt, Tăng là bậc thừa hành Pháp Bảo; nói cách khác, hiện nay, nơi nào cũng vậy, có Tăng là có Tam Bảo.

Tăng là tập thể Tăng Chúng ba đời, đắc quả hoặc chưa đắc quả, đang thực hành chánh pháp, thay thế Phật để lưu truyền Pháp Bảo từ đời này đến đời kia. Vậy nên, Tăng Bảo có công đức rất thù thắng. Cúng dường Tăng Bảo có phước báu không thua gì cúng dường Phật.

Khi cúng dường Tăng Bảo, dầu một sa-di hay tỳ-khưu; chúng ta đừng nghĩ là cúng dường cho vị ấy, vì như vậy là rơi vào trường hợp "*cá nhân thí*" vị kỷ, hẹp hòi, phước báu sẽ giảm đi. Cúng dường Tăng Bảo thì phải nghĩ đến ân đức của Tăng Bảo ba đời, nghĩ đến sự hộ trì Tăng Bảo vì sự trường tồn của chánh pháp, lợi ích sẽ rất vi diệu, cao cả vậy.

Cúng dường Tăng thì thường phải cúng dường tứ sự như vật thực, y áo, thuốc men, sàng tọa. Việc xây chùa, dựng tháp xá-lợi, đúc chuông, tạc tượng, vườn tược, cốc liêu; những nhu cầu, tiện nghi sinh hoạt thiết yếu có tính cách hộ trì Tăng Chúng một cách rộng rãi, lâu dài đều mang đến phước quả thù thắng như sở nguyện.

Nói tóm lại, thời mạt pháp này thì hộ độ, hộ trì Tăng rất quan trọng vì có Tăng là có tất cả.

Kết luận:

Thờ Phật, lạy Phật, cúng Phật nếu có trí tuệ, biết thực hành một cách thành tâm và thiện chí, đúng ý nghĩa thì sẽ đem lại cho Phật tử nhiều lợi ích cao thượng.

1- Lợi ích trong hiện tại

Mỗi chúng ta và gia đình chúng ta bao giờ cũng như sống trong bầu không khí yên vui, trong lành; được hưởng bóng mát cao cả và tốt đẹp do hình tượng Đức Phật và uy đức Tam Bảo mang lại.

Chính nhờ tướng hảo quang minh, trí tuệ và từ bi của ngài tỏa ra mà chúng ta được sống đời an tịnh, trên thuận dưới hòa; vì mỗi cử chỉ, mỗi lời ăn, tiếng nói hằng ngày của chúng ta đều được Đức Phật nhìn ngắm. Chúng ta sẽ không dám làm xằng, làm bậy; sống bừa bãi, suy nghĩ tà vạy, quấy quá khi có Đức Phật đang ngự trong nhà, đang ở trong lòng mỗi mỗi chúng ta! Nếu thiếu hình ảnh cao thượng (*toàn thân, toàn mỹ*), trong tâm hồn, con người dễ xa dần đạo đức, dễ bị sa ngã vào đời sống thấp kém, hạ liệt, tối tăm, bất nhân và hung ác.

Do vậy, trong gia đình mọi người con Phật, nếu muốn được hạnh phúc, an vui trong hiện tại; muốn có một đời sống có ý nghĩa, đạo vị, hướng thượng; muốn con em sau này được hiền thiện, tốt lành, thành đạt, hữu ích cho bản thân và cho cuộc đời, thì phải thiết lập, tôn trí bàn thờ Phật ngay từ bây giờ. Phải tập cho con em quen dần với sự thờ Phật, lạy Phật và cúng Phật; sau đó là thọ Tam qui, ngũ giới để bước vào con đường học Phật chân chính vốn là căn bản của những tiến bộ tâm linh sau này.

2- Lợi ích nhiều đời kiếp

Khi lâm chung, nghiệp lành do chúng ta hun đúc, tích lũy sẽ tạo thành một sức mạnh thù thắng sẽ đưa chúng ta đến những cảnh giới mỹ toàn, sang cả; không những hưởng được phước báu trời, người mà còn sống trong duyên lành với chánh pháp.

Đây là hai lợi ích khó có, khó được trên cuộc đời bấp bênh, bất toàn, nhiều khổ ít vui này.

SÁM HỐI, TỤNG KINH, NIỆM PHẬT

Sám hối, tụng kinh, niệm Phật là những phương thức sơ đẳng nhưng vô cùng cần thiết cho tất cả những người tu Phật. Đây là hình thức có tính cách tín ngưỡng như thờ Phật, lạy Phật, cúng Phật vậy, nhưng ẩn bên trong là ý nghĩa của giáo pháp, chúng ta không thể không tìm hiểu cho thấu đáo.

Sám hối, tụng kinh, niệm Phật của đa phần đại chúng đồ hiện nay đã một phần nào sai lạc mất ý nghĩa cao đẹp của nó; đôi khi bị rơi vào thủ tục hình thức hoặc lấy phương tiện làm cứu cánh, đi xa tôn chỉ của đạo giác ngộ vậy.

Là những người học Phật chơn chánh, chúng ta cần phải biết rõ, đâu là hình thức của ngoại đạo tà giáo, nơi nào nhuộm màu mê tín, nơi nào ảnh hưởng sâu đậm hình thức lễ nhạc của Khổng Nho.

Vậy trước khi đi vào bài học này, chúng ta cần hiểu qua những sai lầm ấy để điều chỉnh cho đúng đắn.

1- Quan niệm sám hối là hết tội

Điều đầu tiên chúng ta cần minh định rằng, từ "*sám hối*" chỉ riêng đạo Phật mới có; còn thế gian và ngoại đạo tuy lập ngữ tương tự nhưng sai lệch ý nghĩa rất nhiều. Đó là những hình thức tạ lỗi, xin lỗi, chuộc tội hay rửa tội!

- Làm điều gì đó khiếm lễ, sai lầm đối với kẻ khác thì người ta "*xin lỗi*" bằng lời nói, bằng cung cách cúi đầu tạ hồi hoặc có thể bằng hiện vật, quà tặng...

- Phạm tội với triều đình thì người ta "*lập công chuộc tội*".

- Có lỗi với ông bà, cha mẹ, dòng họ, làng nước thì người ta thiết lễ mâm trầu rượu, heo gà, tiền bạc hay quả phẩm để "*tạ tội*".

- Thiên chúa giáo quan niệm "*rửa tội*" là hết tội.

- Bà-la-môn giáo thì rửa tội bằng cách lấy máu súc vật để tạ tội với thần linh hoặc xuống sông Hằng tắm rửa cho sạch tội. Đôi khi tín đồ tôn giáo này lại sắm phẩm vật cúng tế nhiều ngày để mong thần linh xá tội và ban phước. Quan niệm tu hạnh ép xác, hành thân

hoại thể với cầu mong diệt trừ hết tội lỗi cũng được tu sĩ và tín đồ của đạo này xem trọng.

- Lại có người tu Phật với quan niệm: Cứ lạy sám hối cho thật nhiều, nhiều chừng nào tốt chừng ấy. Lạy sám hối với lòng thành khẩn, nhiệt tâm thì không những bao nhiêu tội lỗi tạo tác trong đời đều được dứt sạch; mà cho chí các tội lỗi tiền khiên, ngủ ngầm trong nhiều đời kiếp thảy đều tiêu vong!

- Cũng có một số tín đồ tu Phật đến trước tượng Phật, Bò-tát mà sám hối. Không phải họ sám hối một lần, hai lần mà có thể sám hối cả hàng chục, hàng trăm lần như thế; chỉ khi nào thấy Phật, Bò-tát đến xoa đầu, thấy hào quang Chư Phật, thấy hoa sen tịnh độ thì mới thôi, thì mới hết tội...!

Sám hối là tốt. Sám hối nhiều chừng nào tốt chừng ấy. Tuy nhiên, tất cả những quan niệm rửa tội, chuộc tội kể trên là của thế gian và ngoại đạo, không phải là ý nghĩa sám hối của đạo Phật. Còn những người tu Phật mà sám hối với cầu mong rửa sạch tất cả tội, kể cả tội tiền khiên thì hẳn là không được đúng. Đã gây nhân ác, thì phải bị quả khổ. Nếu do sự cải hối, lánh ác, làm lành thì quả báo ác nghiệp có thể nhẹ đi chứ không thể diệt mất đi được. Các tội ngủ ngầm thì lại càng không thể dù cho đã chứng quả Thánh như đức Mục-kiền-liên vẫn bị trả quả quá khứ.

Còn nữa, nếu sám hối mà thấy Phật, Bò-tát đến xoa đầu, thấy hoa sen tịnh độ, tuy là triệu chứng tốt, là do "*tướng lành*" sinh ra nhưng đây chỉ là ảo giác! Và nếu thấy hào quang, ánh sáng thì đơn thuần chỉ là hiện tượng bình thường khi có sự chú tâm cao độ, sự tập trung tâm ý đến độ thuần thực, chuyên nhất! Nó chính là phi (*pīti*) ở trong năm thiền chi: Tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), phi (*pīti*), lạc (*sukha*), và nhất tâm (*ekaggatā*).

2- Quan niệm về tụng kinh siêu độ

- Nếu tụng kinh mà "*siêu độ*" được thì người ta chẳng cần làm lành, lánh ác làm gì!

- Nếu tụng kinh mà "*siêu độ*" được thì người Phật tử chẳng cần phải tu tập bổ thí, trì giới, tham thiền làm gì cho mất thời giờ, tốn công phụ, tiền bạc vô ích!

- Nếu tụng kinh mà "*siêu độ*" được thì những kẻ làm ăn phi pháp, bất chánh vốn lăm tiền nhiều của, họ có thể hối lộ cho định luật nhân quả để kiếp sau an vui, sung sướng hay sao?

Than ôi! các quan niệm tụng kinh siêu độ ấy thật là đáng phàn nàn làm sao! Chẳng biết vô tình hay hữu ý, chúng ta đã nhấn chìm tư tưởng thanh cao, thoát trần của đạo Phật xuống cho vừa tầm với ước mơ dung thường của con người!

Ngoài ra, chúng ta còn cần phải hiểu rằng, các hình thức về chuông, trống, xướng, tán đều là phương tiện của các bộ phái phát triển sau này. Các nước Phật giáo Theravāda đôi nơi có sử dụng chuông; nhưng mõ, trống, xướng, tán chỉ có mặt trong các quốc độ Phật giáo mang ảnh hưởng ít nhiều tinh thần "*nhạc lễ*" của Không Nho! Tinh thần nhạc lễ ấy rất hay, rất phù hợp với tâm địa đại chúng, rất khế hợp với tình cảm của con người nhưng đây chỉ là phương tiện quyền biến của các bộ phái phát triển sau này mà thôi. Thời Phật chắc sẽ bị ngài rầy la (*Đức Phật từng quở trách vị tỳ-khưu ngân nga đọc tụng*). Các nước Phật giáo Nam phương thì đang cố gắng gìn giữ hình thức giản đơn, thanh thoát không đi xa tinh thần nguyên thủy.

Người Phật tử thật sự có tu giới, tu định, có tham thiền niệm Phật, thì thật sự không cần các phương tiện bên ngoài ấy.

3- Quan niệm niệm Phật có thể giải thoát sinh tử, chứng ngộ Niết-bàn

Chúng ta đều hiểu rằng, giới định tuệ là con đường tu tập của người xuất gia; và, bố thí, trì giới, tham thiền là con đường tu tập của người cư sĩ. Tham thiền là từ gọi chung chỉ cho thiền định, thiền quán. Niệm Phật là một pháp môn của thiền định. Người ta đã gom lại và gọi chung là tham thiền, niệm Phật.

Do vậy, bố thí, trì giới và tham thiền niệm Phật, chúng liên hệ hỗ tương thiết cốt với nhau. Là ba yếu tố cần và đủ cho người cư sĩ. Nếu niệm Phật mà không có bố thí, trì giới thì chỉ là xây lâu đài trên cát. Có bố thí, có trì giới mà hiểu và hành niệm Phật một cách sai lạc thì cũng uổng phí cho sự tu tập vậy.

Chúng ta cần phải hiểu rằng:

- Niệm Phật thật sự rất lợi ích nếu hiểu đúng và hành đúng. Nó là pháp môn dễ dàng nhất dành cho đại chúng. Các pháp môn khác thuộc thiền định hoặc tu tập thiền tuệ thường đòi hỏi nhiều kiến thức giáo pháp đa dạng và phức tạp hơn.

Niệm Phật không chỉ có niệm Phật (*Buddho*) mà có thể niệm cả 9 hồng danh khác nữa, ví dụ Arahāṃ (*Ứng Cúng*), Sammāsambuddho (*Chánh Biến Tri, Chánh Đẳng Giác*)...

- Niệm Phật và cả niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên chỉ đưa đến cận hành định (*xem phần thiên định*).

Vậy, niệm Phật chỉ đưa đến cận hành định không thể đạt an chỉ định! Chưa đạt an chỉ định là chưa đạt sơ thiền! Chưa đắc định sơ thiền là chưa có định. Chưa có định lại chưa tu tập tuệ thì làm sao có thể nói niệm Phật có khả năng giải thoát sinh tử, chứng quả Niết-bàn!?

Sự hiểu lầm, nếu không muốn nói là sai lầm đáng tiếc này, bây giờ tràn lan từ các đạo tràng Tịnh Độ, người học Phật chơn chánh cần phải thấy rõ để khỏi lầm đường lạc lối, chạy theo ngọn, hoa lá trái mà bỏ quên cội nguồn.

Mong rằng, là phật tử, chúng ta cần trang bị cho mình con mắt Pháp, con mắt Tuệ để thấy cho thật rõ căn bản giáo pháp. Gần gũi hơn, là phải tìm hiểu thế nào là sám hối, tụng kinh và niệm Phật một cách đúng đắn để đem lại lợi ích thiết thực cho mình và người.

A- Sám Hối

Tất cả chúng sanh còn trôi lăn luân hồi, còn xuống lên, chìm nổi giữa dòng sinh tử ái hà; còn bập bênh lặn hụp giữa đại dương sinh tử khổ đau; còn lang thang phiêu bồng và vô định trên mọi nẻo vinh quang hư ảo lẫn tối tăm mịt mù nơi ba cõi, sáu đường - thì không một ai có nội tâm được trắng bạch như vỏ ốc. Không một ai được hoàn toàn vô tội, trong sạch. Ai cũng có nhiều nhiễm ô, bụi bặm, dơ dáy, phiền não. Bụi trần và tội lỗi lâu đời, nhiều kiếp phủ dày trong tâm trí chúng ta như tro xỉ, như bụi than...!

Ngoại trừ những "tội lỗi" ⁽¹⁾ tiền khiên, ngủ ngầm, ẩn kín trong khu rừng già hoang nguyên, âm u, bí mật nhiều đời của "tự ngã"; chúng ta không thấy, không biết nên không thể sám hối được. Nhưng những tội lỗi chúng ta đã làm trong kiếp hiện tại, nếu không phải là ngũ nghịch đại tội, mà chỉ do thân, khẩu, ý bất tịnh thì đều có thể sám hối được cả.

⁽¹⁾ Tạm dùng theo cách hiểu của nhiều người, chứ Phật giáo không nói đến "tội lỗi" như quan niệm của thế gian mà chỉ nói về nghiệp: Ác nghiệp hay thiện nghiệp. Tội là do ác nghiệp sanh ra.

Sám hồi đúng đắn có công năng và diệu dụng rất thù thắng, thật là khác xa với những quan niệm lệch lạc vừa dẫn lược ở trên.

I- Sám hồi là gì?

Nguồn gốc của nghĩa sám hồi là do từ chữ *posatha* hay *uposatha* ⁽²⁾, chỉ có nghĩa đơn thuần là ngày thọ trì bát quan trai giới hay là ngày đọc tụng giới bản của tỳ-khưu Tăng.

Theo Phật giáo Nam tông, bát quan trai giới mỗi tháng có 8 ngày, nếu tính thêm ngày rước và ngày đưa (*trước và sau*) thì có 12 ngày (*xem bài Bát quan trai giới*).

- Người Phật tử có thể nguyện thọ trì mỗi tháng bao nhiêu ngày cũng được cả. Mỗi lần như vậy, họ nguyện giữ 8 giới trong một ngày, một đêm.

Đây là những ngày mà họ có thể sám hồi, nhất là các ngày lệ thường sóc vọng - 14, 30 mỗi tháng.

- Tỳ-khưu Tăng thì mỗi tháng hai lần tụng giới bản. Và dịp này, chính mỗi vị phải sám hồi những giới phạm của mình. Có tội sám hồi được, có tội không sám hồi được ⁽³⁾.

II- Cách thức sám hồi

Theo Phật giáo Theravāda thì cách thức sám hồi rất đơn giản.

- Vào những ngày 14 và 30 mỗi tháng, Phật tử đến chùa làm phước, bố thí, xin giới và làm lễ sám hồi, nghe pháp... Dịp này, Phật tử tụng kinh Tam Bảo, đối trước điện Phật hoặc đối trước Tăng đọc lời sám hồi hoặc tụng bài kinh sám hồi. Họ cũng thường xin Chư Tăng truyền thọ lại ngũ giới hoặc bát quan trai giới. Xin thọ trì giới trở lại, có thể bất cứ lúc nào, trong các lễ trai tăng, cúng dường, nghe pháp hoặc các lễ chúc phúc an lành...

Nếu không đến chùa được thì Phật tử có thể sám hồi và xin giới ngay bàn thờ Phật ở trong nhà rồi nguyện thọ trì giới cho được trong sạch từ nay về sau.

- Với hàng xuất gia thì có 227 điều luật, tùy theo nặng nhẹ mà trực xuất, cấm phòng hay sám hồi. Những giới có thể sám hồi được đều tương tự nhau, nghĩa là vị tỳ-khưu phạm giới trình giới tội của mình với vị tỳ-khưu cao hạ. Và sự đối đáp xảy ra như nhau: “*Hiền giả đã ‘thấy rõ’ tội chưa?*” Vị phạm giới đáp: “*Thưa vâng, bạch*

(2) Tàu âm là bồ-tát.

(3) Xem Tứ thanh tịnh giới: Có tội bị trực xuất không cho ở chung với Tăng (*bất cộng trụ*); có tội bị phạt cấm phòng (*tăng tàn*) và có tội như tác ác, ung đối trị... sám hồi được.

tôn giả, con 'đã thấy tội rồi!'". Sau đó vị sư cao hạ khuyên pháp đệ của mình cố gắng giữ giới cho trong sạch.

Cách thức sám hối này rất trong sáng, không mang màu sắc tín ngưỡng, trái lại nó tỏ lộ tình cảm đạo lý, giúp người phạm giới sau khi thấy tội của mình, nguyện chừa bỏ để nỗ lực tu tập cho tốt hơn.

III- Ý nghĩa sám hối

Như vậy, sám hối của Phật giáo nổi bật hai ý nghĩa chính là: Ăn năn xin chừa bỏ lỗi trước và nguyện cải hối từ đây về sau.

1- Sám hối những giới đã phạm

Nếu tội lỗi mà có hình tướng thì dầu cả hư không vô tận kia cũng không chứa hết tội lỗi của chúng sanh đã tạo tác từ vô thủy đến nay. Quả vậy, chúng ta đã từ vô lượng kiếp trôi lăn, tội lỗi chất chồng lớp lớp, truyền nối nhiều đời thật không kể xiết được.

Vừa lọt lòng mẹ, chúng ta đã mang sẵn nhiều chủng nghiệp khác nhau, tạo nên những cá tính khác nhau. Ai ai cũng chứa đầy những giống loại tâm lý, tính tình, khả năng, thói quen, ác tật phức tạp. Những tham, sân, mạn, tật đố, hiềm hận, bạc ơn, phản phúc, bòn xén... đã có đầy đủ ở trong mỗi chúng ta. Các hạt giống này đã có sẵn, do duyên sanh, hiện hành... làm nhân, làm quả tương tục, liên miên, bất tận. Tất cả những "*tiền khiên tội lỗi*" ấy, chúng đã đâm chân mọc rễ nhiều đời, mọi phương cách sám hối đều không thể rửa sạch. Chỉ có tu tuệ quán mới có thể bứng nhổ được, không còn sanh khởi.

Tuy nhiên, những tội lỗi chúng ta làm trong hiện tại, sau khi sám hối, nguyện ăn năn chừa bỏ, chúng ta sẽ thấy thân tâm thư thái, nhẹ nhàng, sẽ không còn bị ám ảnh về tội lỗi nữa. Thoát khỏi ám ảnh tội lỗi⁽⁴⁾ là ý nghĩa rất quan trọng, rất có lợi ích do nhờ sám hối đúng đắn mang lại.

2- Nguyện từ nay về sau xin chừa bỏ

Khi đã xin từ bỏ thì sẽ không còn dám tái phạm, từ nay về sau cố gắng sống cho tốt hơn, cố gắng phát triển những hạnh lành, những đức tính thanh cao.

(4) Tâm sở hối (*kukkucca*): Là trạng thái tâm hối hận, ray rứt, bất an, nóng nảy, lo lắng, bồn chồn, sợ hãi... nên thuộc về tâm sở bất thiện. Ngược lại là ăn năn sám hối; sau khi ăn năn sám hối, tâm ta trở nên lắng dịu, nhẹ nhõm, thư thái thuộc về tâm sở thiện (*khinh an: kāyalahutā - cittalahutā*).

(5) Vô thi dĩ lai: Vô thi là không có đầu, lai là lại; ý nói "*từ khởi thủy rất lâu xưa đến nay*".

Quả vậy, nếu xấu ác là quá nhiều như hư không vô tận không thể chứa hết thì những hạnh lành, những đức tính tốt đẹp, cao cả ở trong tâm chúng ta có được từ "vô thí dĩ lai" ⁽⁵⁾ cũng nhiều đến vô biên vô lượng. Những đức tính ấy, những thiện pháp thanh lương và cao sáng ấy ví dụ như: chân thật, nhẫn nại, từ ái, đức tin, tấn, niệm, vô tham, vô sân, tà, quý...

Ý nghĩa sám hối không chỉ đơn thuần là chừa bỏ ác xấu mà còn phát triển những hạnh lành nữa vậy. Phải làm cho những cái xấu ác không có cơ hội nảy nở, tăng trưởng; mà chúng ta phải tạo duyên, điều kiện tốt cho những mầm giống thiện nảy sinh, đâm chồi, ra hoa, kết trái nữa.

Mà nếu như vậy thì ý nghĩa, giá trị của sám hối là phải tu tập Tứ Chánh Cần ở trong 37 trợ đạo phẩm:

- Tinh tấn làm cho những ác niệm đã sanh phải tuyệt dứt (*Ác dĩ sanh, sử trừ đoạn*).

- Tinh tấn ngăn giữ những ác niệm chưa sanh, đừng cho sanh khởi (*Ác vị sanh, sử bất sanh*).

- Tinh tấn làm cho niệm lành chưa sanh, được sanh (*Thiện vị sanh, sử phát sanh*).

- Tinh tấn làm cho những niệm lành đã sanh, được tăng trưởng (*Thiện dĩ sanh, sử tăng trưởng*).

Nói tóm lại, nhờ sám hối, con người có thể cải hóa được những cái xấu ác trong lòng mình, có thể được an vui, thanh thản do si mê đã lỡ tạo tác ác nghiệp, phạm giới trong quá khứ. Ngoài ra, lại còn có cơ hội phát triển những đức tính tốt đem lại hạnh phúc cho mình và người. Chân nghĩa của sự sám hối phải thật sự như các câu Kinh Lời Vàng 172 và 173 sau đây:

“- Trước kia phóng túng, mê mờ.

Ngày sau tỉnh niệm, hướng bờ giác xa.

Đưa tay vén đám mây qua.

Vàng trắng ló dạng, nguy nga hạ huyền!”

(*Yo ca pubbe pamajjitvā pacchā so nappamajjati, somam lokam pabhāseti abbhā mutto va candimā*).

“- Hồi đầu làm các hạnh lành.

Xóa mờ ác nghiệp đã sanh thuở nào.

Trí nhân chiếu sáng trần lao.

Trời quang, mây tạnh, trăng sao đời này!”

*(Yassa pāpaṃ kataṃ kammaṃ kusalena pidhīyati, somam
lokaṃ pabhāseti abbhā mutto va candimā).*

B- Tụng Kinh

Tụng kinh là hai thời khóa công phu của Chư Tăng Ni và chúng đệ tử ở bất kỳ một ngôi chùa, tự viện nào. Hành trì hai khóa lễ tụng kinh là sinh hoạt cần thiết không thể thiếu được, ngoại trừ những tu viện, thiền viện chuyên tu thiền định, thiền quán (*thay vì tụng kinh là giờ thiền tọa hay kinh hành*).

Người cư sĩ tại gia sau khi thọ quy giới, có tôn trí bàn thờ Phật, thì tụng kinh cũng là một cách tu tập giản dị nhưng lại có lợi ích thiết thực cho mình và gia đình mình vậy.

I- Tụng kinh là gì?

Tụng là đọc. Tụng kinh là đọc thành tiếng những bài kinh do Phật thuyết, hoặc bằng Phạn văn hoặc bằng Việt văn đã dịch ra thể văn xuôi hay văn vần. Gọi chung là kinh nhưng gồm tất cả kệ ngôn hoặc kệ thơ được trích từ những bài kinh ngắn. Đôi khi cũng có thể là những bài kệ khuyến tu do những người học Phật sáng tác, tự nhắc nhở mình và đại chúng trên con đường giác ngộ, giải thoát.

II- Phải tụng kinh như thế nào?

Tụng kinh không nên đọc quá to, quá nhanh, cũng không nên đọc quá nhỏ, mà nên tụng chậm rãi, khoan thai, bình hòa, an tịnh...

Khi tụng, phải hoàn toàn chú tâm vào lời kinh, lời kệ; phải hoàn toàn tự chủ, ổn định, chánh niệm. Không nên kéo quá dài hơi ê, a... ngân nga như ngâm thơ. Chỉ cần giữ nhịp nhàng vần điệu chứ không nên chú trọng quá đến hình thức "*nhạc lễ*". Nói tóm lại là phải giữ cho được tinh thần trong sáng, thanh thoát và giản dị của đạo Giác Ngộ.

III- Lợi ích của tụng kinh

Tụng kinh là pháp môn tu tập tương đối dễ dàng, không những dành cho đại chúng, những kẻ sơ cơ mà trình độ cao cũng không nên xem thường. Tụng kinh có những lợi ích sau đây:

1- Thấy được lý kinh.

Cứ tụng đi, tụng mãi những câu kinh; nghĩa lý đôi khi không hiểu hết, nhưng chợt một lúc nào đó, ta trực nhận ra một vài ý nghĩa rất sâu xa ở bên trong. Đôi khi lại từ thường ngữ, thường nghĩa của kinh, ta lãnh hội được pháp ngữ, pháp nghĩa ẩn bên sau của kinh nữa đó.

2- Huân tập vào vô thức những hạt giống lành.

Nếu không trực nhận được những nghĩa lý sâu xa, vi diệu của kinh - thì vô thức ta cũng có dịp ghi nhận và khắc sâu câu kinh, tiếng kệ ấy. Có nhiều người tụng kinh nhiều, vô thức họ đã thuộc lâu nên có thể tụng kinh cả trong giấc ngủ.

Câu kinh tiếng kệ khi đã khắc sâu vào vô thức rồi; thì chính vô thức ấy sẽ tác động ý thức, dẫn dắt ý thức, ảnh hưởng ý thức và chuyển hoá ý thức. Và rồi đến một lúc nào đó, lời kinh tiếng kệ ấy sẽ thay tâm đổi tánh con người. Biến một con người xấu ra tốt, biến người ác độc, hung dữ thành người hiền lành, từ ái; biến người bộp chộp, nóng nảy thành người trầm tĩnh, ổn định...

3- Đối trị với tạp niệm, phiền não.

Tâm ý chúng sanh giống như con vượn chuyền cành, con khỉ nhảy nhót lung tung, con ngựa bất kham ham thích dong ruổi (*tâm viên, ý mã*). Tâm ý ấy luôn lăng xăng, phóng dật, buông lung đúng như mấy câu Kinh Lời Vàng:

“- *Tâm ta khinh động bất an.*

Kiểm tìm dục lạc chạy quanh, chạy xiêng”.

Hoặc:

“ *Khó thay trì nhiếp tâm người.*

Chập chờn, dao động vạn đời không yên”.

Rõ ràng là tâm ý ấy không bao giờ yên được, bình lặng được, nó luôn lăng xăng tìm kiếm đối tượng ngoại trần ưa thích. Đau khổ từ đó có mặt mà phiền não cũng từ đó mà nảy sinh.

Khi tụng kinh với tâm biết an trú, chánh niệm thì phiền não, tạp niệm không có cơ hội xen vào mà nó sẽ tự động lắng dứt vậy.

4- Ba nghiệp thân khẩu ý trọn lành.

Khi tụng kinh thì:

- Thân không sát sanh, trộm cắp, tà hạnh.

- Khẩu không nói dối, hai lưỡi, ác độc, ỷ ngữ.

- Ý không tham, sân và tà kiến.

Như vậy cả 10 nghiệp lành đều được trọn hảo, thanh tịnh.

5- Tạo năng lực hỗ trợ cho thường nghiệp (*tập quán nghiệp*).

Thường nghiệp hay tập quán nghiệp là những nghiệp thường làm trong đời sống hàng ngày thành thói quen, thành tập quán. Là một trong những nghiệp quan trọng quyết định tâm thức tái sinh.

Ví như người đồ tể do thói quen giết vật, lúc lâm chung thường thấy cảnh đâm giết, máu đổ.

Ví như người hay lẽ lạy, cúng hoa, tụng kinh, chiêm bái xá-lợi Phật... lúc lâm chung thấy bảo tháp, Đức Phật hoặc cảnh giới đẹp đẽ, huy hoàng.

Tụng kinh lâu ngày thành thói quen tốt, tập quán nghiệp tốt sẽ quyết định, hỗ trợ cho kiết sanh thức tìm kiếm cảnh giới nhân thiên hạnh phúc, an lành.

6- Cảm hóa được gia đình và mọi người xung quanh.

Nhờ câu kinh, tiếng kệ hàng ngày mà trong gia đình và mọi người chung quanh bớt những câu chuyện vô ích, phù phiếm, những chuyện "ngôi lê đôi mách", "đâm bị thóc, thọc bị gạo", những chuyện nhạt nhẽo vô duyên - đôi khi chúng là nguyên nhân của bất hòa và phiền não. Gia đình và mọi người xung quanh như được bao trùm bởi những năng lượng tốt lành, không khí hương thượng, thanh cao và mát mẻ.

7- Được nhiều quả báu tốt đẹp.

Người tụng kinh hưởng được những quả báu tốt đẹp sau đây:

- Miệng thơm tho.
- Phiền não lắng dịu.
- Có uy tín trong gia đình và ngoài xã hội.
- Tâm hồn luôn định tĩnh, thư thái, mát mẻ.
- Nhân sanh nhân cảnh...

Nói tóm lại, với những lợi ích như vậy, người Phật tử dù trăm công nghìn chuyện, nhưng cũng phải cố gắng công phu. Không thường xuyên hàng ngày được thì cũng nên giữ mỗi tháng 2 ngày, 4 ngày... hoặc vào những ngày bất quan trai giới.

Pháp môn này dễ thực hiện nhưng công năng của nó không thua kém các pháp môn thiền định khác.

C- Niệm Phật

Tụng kinh và niệm Phật thường đi đôi với nhau, nhưng chúng có chỗ giống nhau, có chỗ khác nhau.

- Tụng kinh vừa hiểu được lý nghĩa của kinh vừa đối trị với loạn tâm, có thể đưa đến định tâm (*với nghĩa tâm không loạn*).

- Niệm Phật đòi hỏi sự tập trung tâm ý chuyên nhất hơn nên sẽ đưa đến định (*cận hành định*).

- Tụng kinh không thuộc đề mục thiền định, nhưng mà niệm Phật thì thuộc 1 trong 40 đề mục thiền định.

Niệm Phật nằm trong thập tùy niệm sau đây: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm Giới, niệm thiên, niệm tịch tịnh, niệm sự chết, niệm thân, niệm sở tức.

I- Niệm Phật là niệm như thế nào?

Niệm do từ sati - nhưng có khác với sati bên chánh niệm nên gọi là tùy niệm (*anussati*)⁽⁶⁾. Tùy niệm là theo dõi niệm, niệm luôn luôn, liên tục. Niệm Phật nhưng ta phải hiểu là có cả thấy 9 hồng danh:

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| - Araham | A-la-hán, Ứng Cúng |
| - Sammāsambuddho | Chánh Biến Tri. |
| - Vijjācaranasampanno | Minh Hạnh Túc |
| - Sugato | Thiện Thệ |
| - Lokavidū | Thế Gian Giải |
| - Anuttaro purisadammasārathi | Vô thượng Điều Ngự |
| - Sathādevamanussānam | Trượng Phu |
| - Buddho | Thiên Nhơn Sư |
| - Bhagavā | Phật |
| | Thế Tôn |

Trong 9 hồng danh này, tùy theo tâm cảm, sở thích, người tu Phật lựa chọn cho mình một hồng ân thích hợp làm đề mục tùy niệm cho mình. Như vậy, khi đã lựa chọn rồi thì mình phải chuẩn bị tu tập như một hành giả đang khởi sự tu tập thiền định vậy.

II- Tùy niệm là niệm như thế nào?

Ví dụ: Hành giả chọn “*Araham*”, sau đó có thể niệm theo nhiều cách sau đây:

2.1- Danh niệm: Là đọc cái tên lên. Đọc “*Araham, Araham*”... liên tục, không gián đoạn. Cách niệm này là giai đoạn sơ khởi giúp hành giả xua đuổi tạp niệm và an trú tâm.

2.2- Tâm niệm: Là niệm thầm, niệm trong tâm (*không thành lời*) “*Araham, Araham*”... một cách liên tục, không gián đoạn. Mục đích cũng tương tự danh niệm nhưng tâm được an trú sâu hơn.

⁽⁶⁾ Anussati: Tùy niệm như trong niệm Phật (*niệm 9 hồng danh*) thì niệm liên tục cho đến lúc an trú cận hành.

2.3. Ân đức niệm: Là tướng niệm 9 hồng ân của Đức Phật. Hoặc là niệm ân đức, 3 đức tánh của bậc A-la-hán:

- Vô Sanh: Bậc đã hoàn toàn thanh tịnh, đã diệt tận nhiễm ô, không còn dấy khởi sanh niệm phiền não, không còn trôi lăn, chìm đắm trong 3 cõi, 6 đường nữa.

- Ứng Cúng: Bậc ấy đã dứt sạch tất cả mọi lỗi lầm, thân khẩu ý của ngài đều được trọn lành, xứng đáng cho chư thiên và nhân loại tán thán, cung kính, cúng dường.

- Sát Tặc: Bậc ấy đã phá hủy tất cả căn xe sinh tử, đã chiến thắng tất cả giặc phiền não...

Ân đức niệm này thuộc tướng niệm, giúp cho hành giả tăng trưởng đức tin, lìa triền cái, bớt tham đắm, thêm định, tăng trưởng tuệ.

III- Lợi ích của niệm Phật:

Danh niệm hoặc tâm niệm (*mặc niệm*) tuy là đề mục thiền định nhưng cốt ý đề đối trị tạp niệm, thất niệm, loạn niệm; tuy tâm được an trú nhưng cao nhất chỉ đạt cận hành định chứ không thể đạt an chỉ định (*tức định sơ thiền*).

Lúc hành giả công phu hành trì thì lần lượt 5 triền chi phát sanh để đối trị, làm lắng dịu 5 triền cái như sau:

Tâm (*vitakka*) đối trị hôn trầm, thụy miên

Tứ (*vicāra*) đối trị nghi

Phi (*pīti*) đối trị sân

Lạc (*sukha*) đối trị trạo cử

Nhất tâm (*ekaggatā*) đối trị dục (*cận hành định và an chỉ định*)

Ân đức niệm do quá nhiều đức tính chi phối nên cũng không thể đạt an chỉ định, chỉ đạt cận hành định.

Tuy nhiên, pháp môn niệm Phật là một thành trì ngăn giữ hữu hiệu tội lỗi, tâm quý tăng trưởng, tấn, định, đức tin đều được thêm sức mạnh. Ngoài ra, giữa cuộc đời, trong những lúc tương giao, ứng xử, người có niệm Phật dễ dàng vượt qua nghịch cảnh, dễ dàng đối trị với những phiền não từ xung quanh mang đến.

Kết luận:

Sám hối, tụng kinh, niệm Phật mới nghe qua tưởng là tầm thường, nhưng nếu học hiểu và thực hành cho thấu đáo thì chúng thường mang đến kết quả tức thời, hữu hiệu. Lại nữa, một pháp môn đầu có sơ cơ, đại chúng; nhưng nếu hiểu trọn vẹn lý nghĩa, biết

cách áp dụng, ứng dụng, chăm chuyên hành trì thì lợi ích của nó rất thù thắng vậy.

Thật đúng như câu thơ:

“- Ai ơi! niệm Phật tụng kinh

Nghe ra thì dễ, thực hành khó thay

Chuyên tâm tụng niệm hằng ngày

Phúc lành trổ quả đầy cây, đầy lòng”.

MƯỜI NGHIỆP LÀNH (*Dasa- Kusaladhamma*)

Người, vật, chim muông, hoa lá, cỏ cây, lâu đài, phố thị, làng mạc... đều nương tựa trên mặt đất. Cũng vậy, chúng sanh hữu tình, các bậc trí tuệ, chư Thánh nhơn, Đức Phật... cũng do 10 nghiệp lành mà có sắc thân, tướng mạo, y báo, chánh báo sai khác, dị đồng. Tất cả phải nương tựa nơi 10 nghiệp lành vậy.

Mười nghiệp lành không những ngăn giữ chúng sanh khỏi bị đọa lạc vào bốn con đường đau khổ, mà còn mở cánh cửa thênh thang hạnh phúc an vui của phước báu nhân thiên sang cả. Mười nghiệp lành thường quyết định duyên lành, làm cho thông minh sáng láng, học hành thành đạt, sự nghiệp hanh thông, gia đình ấm êm và cả trí tuệ thông hiểu con đường xuất ly ba cõi nữa.

Người Phật tử sau khi thọ tam qui, ngũ giới, bát quan trai giới thì nên tu tập thêm thập thiện nghiệp để làm hành trang, tư lương tối thắng cho mình và lợi ích cho chúng sanh giữa thế gian cát bụi, lắm nghiệt ngã và nhiều khổ đau này.

Và thập thiện nghiệp ấy là gì?

1- Thân vĩnh viễn từ bỏ giết hại các loài hữu tình

Tất thủy các loài hữu tình từ bò, bay, máy, cựa, không chân, hai chân, bốn chân, nhiều chân cho đến chúng sanh có cánh, không cánh, có vây, không vây ở trên mặt đất, dưới biển, ao hồ, sông rạch, trên hư không, chúng đều có sự sống, có thức tánh, biết đau đớn thì người Phật tử phải biết tôn trọng, chẳng nên giết hại.

Tất cả các loài, các loại, các giống chúng sanh ấy, do thấp sanh (*ảm ướt, ảm thấp*), do bàng sanh (*súc sanh*) hay noãn sanh (*trùng*), chúng đều do sự chi phối, tác động của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Khi chúng trả hết ác nghiệp, chúng có thể trở lại thân người. Trái lại, nếu không tạo trừ phước lành, cứ tà kiến, ngu si, ác độc làm việc dữ- thì chúng ta cũng phải bị đọa vào các cảnh giới đau khổ ấy. Để tránh khỏi sự khổ báo và trả vay nhân quả, ta chẳng nên sát sanh hại vật dù sinh mạng chúng nhỏ nhiệm thế nào.

Nói rộng hơn nữa, ngay chính cây cối, thảo mộc là loài vô tri, vô giác, không có thức tánh, chúng ta cũng không nên chặt phá bừa bãi vì chúng cũng có "sự sống" vậy.

Nếu biết vĩnh viễn từ bỏ sự giết hại, người Phật tử sẽ tăng trưởng lòng từ; và những trạng thái tâm ác độc, hung dữ lần hồi sẽ lắng dịu. Tâm từ càng phát triển thì tâm sân, sát, hận, ưu càng giảm dần. Và khi ấy, người Phật tử sẽ cảm nghe một năng lực từ hòa, mát mẻ từ trong lan tỏa ra ngoài, thấm nhuần khắp cả không gian, người, vật, cây, cỏ - lúc ấy là lúc mà nghiệp lành thứ nhất đã thành tựu, đã tuyệt hảo, trọn vẹn, viên mãn vậy.

Có thơ rằng:

"- Muôn loài sự sống đều nhau

Có thân, có thức biết đau như mình

Nỡ nào giết hại hữu tình

Ruột mềm máu chảy thương sinh nào nùng".

2- Thân vĩnh viễn từ bỏ trộm tài, cướp của.

Của cải, tài sản, cái ăn, cái mặc, phương tiện, nhu cầu sinh sống của mọi người trên thế gian; một phần do phước báu tạo trử từ nhiều kiếp nên được thọ hưởng sung mãn, dư dật trọn đời; còn đa phần là do lao tâm, lao lực, đổ mồ hôi, sôi nước mắt; chịu khó làm ăn, trăm phương nghìn kế, thức khuya dậy sớm, chăm chuyên cần mẫn, biết để dành, vun quén, tiết kiệm... mới có được.

Cũng có thứ tài sản, của cải, gia tài của một số người do làm ăn phi nghĩa, phi nhân, bất chánh. Nhưng chúng hoành phát thì hoành tàn, sẽ đi kèm theo định luật nhân quả trả vay ngay hiện tại hoặc kiếp sau. Và sự báo ứng, tất nhiên, không thể chạy trốn đâu cho khỏi được.

Như vậy, của cải, tài sản xét theo mọi lẽ, người Phật tử tự biết, nếu khởi tâm trộm cắp đã là ý nghĩ bất chánh, đã do lòng tham khởi động, xúi giục, sai bảo. Là nô lệ của vô minh, ái dục và si mê. Nếu không tỉnh thức, tự chủ, tự chế... thì lòng tham kia sẽ che mờ tâm trí, bịt mắt lương tri, rồi nó sẽ dẫn chúng ta đến chỗ tội tù, lao hình thống khổ. Các tội ác khác, đôi khi cũng từ đó mà đồng loạt dấy sanh. Những mưu mô, thủ đoạn, ác độc, lường gạt, giết người, gian dối, tham nhũng, hối lộ, san đoạt tài sản... xảy ra hằng ngày hằng giờ trên thế gian, không là bài học máu xương cho chúng ta suy gẫm hay sao? Và khi ấy, vòng trầm luân bất định của những con

đường đau khổ, một lần rơi đọa, biết mấy triệu kiếp sau mới trở lại thân người? Chỉ cần một tí liên tưởng, một chút tư duy, người Phật tử sẽ vĩnh viễn không dám thò tay, nạy cửa, lấy cắp tài sản, của cải của người, của xã hội. Không những hiện vật có giá trị mà những thứ ít có giá trị hoặc không có giá trị gì mấy, người Phật tử chơn chính cũng sẽ không lấy khi vật ấy chưa được cho, chưa được sở hữu chủ bằng lòng, hoan hỷ cho.

Chỉ "*không khởi tâm*" trộm cắp, từ bỏ vĩnh viễn không lấy cắp đã là một nghiệp lành cao cả, sẽ đem đến an vui, an toàn cho mọi người xung quanh và xã hội rồi. Khi ấy, những hiện vật trưng bày ở những nơi công cộng như công viên, đường sá, vườn hoa, nhà mát, khu di tích lịch sử, văn hóa... ở đâu đều nguyên vẹn ở đó, được tất cả mọi người bảo vệ và tôn trọng. Lúc ấy, nhà nhà không cần đóng cửa, không ai cần thiết phải kín cổng, cao tường, rào chông mây lớp. Các loại ổ khóa không cần dùng. Cửa rơi dọc đường không ai thèm lượm, nếu nhặt được người ta sẽ tìm cách hoàn lại cho khổ chủ. Khung cảnh và không khí thanh bình tuyệt vời ấy quả là thiên đường trần gian, mà con người không thể ước mơ được hay sao?

Bèn có thơ rằng:

"- Trộm cắp, lấy cướp của người

Làm thân trâu ngựa bao đời trả xong

Lại còn đói khổ chết chồng

Thây ma, xác quỷ trôi sông, dạt bờ".

3- Thân vĩnh viễn từ bỏ tà dâm, tà hạnh

Sự chung thủy vợ chồng là nét đẹp văn hóa truyền thống của nền đạo đức và luân lý Đông phương.

Gia đình là nền tảng của xã hội. Gia đình được hạnh phúc, an vui thì xã hội mới được hạnh phúc, an vui. Thật không thể quan niệm được khi một xã hội văn minh, tiến bộ, thịnh mãn về vật chất, áo cơm - lại có thể đem đến hạnh phúc cho mọi nhà, khi "*mọi nhà*" ấy: vợ chồng tự do ngoại tình, tự do lăng nhăng, tự do bỏ vợ, bỏ chồng để đi tư tình, thương yêu người khác!

Tục ngữ nói: "*Thuận vợ thuận chồng, tát biển đông cũng cạn*". Thuận là hòa thuận. Hòa thuận là do thương yêu, hòa hợp, đùm bọc, chia sẻ ấm lạnh ngọt bùi, vui buồn gian khổ có nhau, không bao giờ phụ rẫy, hắt hủi, bạc tình, bạc nghĩa với nhau.

Đạo Phật là đạo xuất ly thế gian nhưng mà không đoạn tuyệt thế gian; vẫn phân biệt rõ ràng đâu là hạnh phúc thế gian đâu là hạnh phúc siêu thế. Và đối với người cư sĩ, hạnh phúc gia đình luôn được Đức Phật nhắc nhở, dạy bảo. Lác đác trong kinh điển, Đức Phật thường giáo giới đến hàng tại gia biết cách vun quén, xây dựng và bảo vệ hạnh phúc gia đình mình. Những bồn phận của vợ đối với chồng, của chồng đối với vợ, trong đó sự thương yêu và lòng chung thủy luôn được xem trọng hàng đầu. Như vậy, khi muốn gia đình mình được hạnh phúc, an vui thì ta không nên phá hoại hạnh phúc và an vui của gia đình người khác.

Khi vợ chồng không còn thương yêu, chung thủy; lại đem san sẻ tình yêu cho người khác; thì những gấu ó, bất hòa, lời qua tiếng lại, "ông ăn chả, bà ăn nem" đưa đến phân ly, tan nát là một viễn cảnh vô cùng đen tối. Con cái, từ đó sẽ không có nơi nương tựa khi vợ chồng ly thân hoặc ly dị. Chúng sẽ sinh ra hư hỏng, cướp của, giết người, xì-ke, ma túy, hình lao, tù tội thật không mấy xa! Thiếu vòng tay mái ấm gia đình, chúng sẽ mất niềm tin với đời, trái tim sẽ băng lạnh, nhân tính biến đổi...

Có thơ rằng:

*"- Thương nhau sao nữ phụ nhau
Bạc tình, bạc nghĩa ôm bầu trắng hoa
Thói quen ác hạnh, dâm tà
Nát tan mái ấm, chết sa khổ đờ".*

4- Khẩu vỹn viễn từ bỏ lời dối láo.

Thế gian ai cũng ưa ăn ngay nói thật. Lời nói chơn chánh, chân thực, biểu hiện đức độ, sức mạnh nội tâm, đem đến sự tin tưởng, tin cậy, tín cẩn ngọt ngào và dễ mến giữa cuộc đời này.

Những kẻ có nói không, không nói có, bóp méo sự thật, xuyên tạc lẽ phải thường đem đến nhiều nguy hại, khổ đau và bóng tối cho trần gian biết là ngàn nào?

- Có lời nói dối đưa đến chém giết, hận thù.
- Có lời nói dối làm cho người ta tán gia, bại sản.
- Có lời nói dối phá vỡ bình yên, hạnh phúc của người khác.
- Có lời nói dối đưa kẻ khác đến tội tù, gia đình người ta phân ly, tan nát.
- Có lời nói dối chặn đứng sự tiến thân, danh vọng hoặc sự nghiệp của người khác.

- Có lời nói dối làm cho người ta tức uất thổ huyết mà chết.
- Có lời nói dối đưa đến ganh ghét, đố kỵ, tỵ hiềm.
- Có lời nói dối làm cho người thân, huynh đệ, bạn bè suốt đời không nhìn mặt nhau...

Là người Phật tử, chỉ có việc "*từ bỏ vĩnh viễn lời nói dối*" đã là tốt đẹp và cao cả lắm rồi. Trên phương diện tương quan nhân quả, nghiệp lành này mang đến cho cuộc đời sự bình yên; hoặc ít ra là tạo được không khí trong lành, không bị ô nhiễm bởi những tác hại do những lời nói dối gây ra.

Ôi! cuộc đời này sẽ dịu dàng và tinh khiết dường bao khi xung quanh ta đều là những người không biết nói dối, không bao giờ nói dối! Chư Bồ-tát, các bậc Thánh nhân dù họ có lìa bỏ sanh mạng, bị hành thân hoại thể, bị sỉ nhục đắng cay; chắc chắn không vì vậy mà nói dối hại người! Vậy, không nói dối là phẩm chất cao thượng, là đức tính quý báu mà ai cũng có sẵn trong chính mình; cần được bảo vệ, phát huy và trường dưỡng cho đến độ viên mãn.

Bèn có thơ rằng:

*"- Lời nói chẳng mất tiền mua
Tự tâm có sẵn, vốn xưa đây bỏ
Lìa xa dối vay quanh co
Ngữ ngôn chân thật, thước đo đạo tràng".*

5- Khẩu vĩnh viễn từ bỏ nói vu oan, vu cáo

Lời nói dối đã độc hại, nguy hiểm mà lời nói vu oan, vu cáo kẻ khác còn thâm hiểm, độc ác hơn nhiều.

Lời nói dối, ban đầu, có thể do tham sân điều động nhưng chỉ ở mức độ vừa phải. Lên đến cấp độ vu oan, vu cáo thì tham sân ấy đã cương mãnh hơn nhiều. Đã trở nên mù quáng lý trí, đã đánh mất nhân tính, đã rời xa đạo đức, luân lý và lẽ phải ở đời. Tham sân ở đây đã trở nên tham độc và sân độc, đã biến con người nhân tính, thiện lương thành rắn rít, bò cạp hoặc độc trùng ghê tởm khác.

Là người Phật tử chơn chánh, không những phải giữ trọn nghiệp lành không nói dối mà còn biết từ bỏ vĩnh viễn lời nói vu oan, vu cáo, giá họa, đẩy người khác đến chỗ không tội mà thành tội, không làm mà thành làm, xô người khác vào vực thẳm tội tù hoặc suốt đời bị đọa đày, oan khuất, tối tăm, thống khổ.

Cho nên có thơ rằng:

*"- Vu oan, vu cáo hại người
Một lời giá họa nặng mười ác tâm*

*Độc trùng, dã thú chó gàn
Miệng lời rắn rít, lụy thân nhiều đời”.*

6- Khẩu vĩnh viễn từ bỏ lời cộc cằn, thô lỗ, chửi rủa, mắng nhiếc, ác ngữ...

Tuy những lời nói thuộc loại này không ác độc bằng hai cách nói trên nhưng cũng chẳng hay ho, tốt đẹp gì, chúng đều đem đến nguy hại cả.

Lời cộc cằn, thô lỗ, chửi rủa, mắng nhiếc... biểu hiện một trạng thái tâm chưa được huấn luyện. Ấy là cái tâm đang còn hoang dã, bản năng, thô xấu, thiếu văn hoá, thiếu giáo dục, thiếu gia phong, lễ giáo nề nếp con nhà! Những lời nói như thế ấy làm đau lòng người khác, thường đưa đến sự xô xát, đánh đập tay chân hoặc đui gậy, dao búa đến sát đầu, bẻ trán mà thôi.

Người có học thức, hiểu biết, nội tâm đã được huấn luyện, có tu tập; thường dễ dàng tránh xa những lời nói kiêu này. Là Phật tử chơn chánh, ngôn ngữ nói ra phải dịu dàng, từ ái, khiêm tốn dễ nghe. Người ta thường ví miệng thơm như hoa lan để nói đến người có lời nói chân thật, ái từ là vậy.

Có thơ rằng:

"- Cộc cằn, thô lỗ ai wa?

Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau

Tâm hoa thơm ngát, thơm lâu

Từ hoà, ái ngữ một câu miệng vàng”.

7- Khẩu vĩnh viễn từ bỏ lời nhảm nhí, vô ích, rỗng không, phù phiếm...

Những cách nói như thế ấy quả là làm mất thì giờ vô ích. Chỉ có kẻ ngồi lê đôi mách, ăn rồi ở thì, nội tâm trống rỗng, không có việc làm, không đọc kinh sách, nhàn cư, thiếu học... mới rơi vào trường hợp này.

Người xưa nói: *“Một ngày không đọc sách, một ngày hôi miệng!”* Thế còn những kẻ rỗng không, vô tích sự, giết thì giờ trong những câu chuyện tục tĩu, nhảm nhí thì nội tâm và trí óc họ chứa đựng những gì?!

Vậy, người Phật tử chơn chánh có Tam qui, Ngũ giới, có tu tập và biết phát triển những nghiệp lành, đừng nên coi những cách nói rỗng không, nhảm nhí là chuyện nhỏ mọn! Một hạt bụi tí ti rơi vào mắt cũng làm cho mắt phải bị nhức nhối, xốn xang. Một chút dơ uest

lắm lem vào tâm, khinh thường lâu ngày thì cái tâm kia cũng trở nên đen đúa và xấu xa! Những giọt nước rỉ từng giọt lâu ngày cũng đầy tràn sông hồ, ao biển đúng như câu Kinh Lời Vàng số 121:

*"- Nước rơi từng giọt giọt thôi
Lâu ngày chầy tháng đến hồi tràn lu
Chút chút việc ác, mặc dù
Ngày qua tháng lại, người ngu ác đầy!"*

Những lời nói rỗng không, nhằm nhí, tục tĩu, vô ích... lâu ngày thành thói quen, tích lũy thành nghiệp ác. Những lời nói bốn cột, ba lơn, ba lóp, ba xàm; ban đầu tưởng là vô hại, nhưng lâu dần chúng trở thành cá tính khó rời; khiến ta thành kẻ không đứng đắn, thiếu tư cách, mất phẩm chất thật là uổng phí vậy. Khi mà đã trở thành như thế thì kẻ ấy dù có chân đứng, địa vị, danh vọng và sự nghiệp gì trên cuộc đời cũng sẽ bị người coi khinh, khi rẻ, nhạo báng, xem thường!

Cho nên có thơ rằng:

*"- Rỗng không, tục tĩu, vô duyên
Miệng lời nhằm nhí, trí hiền chẳng ưa
Chẳng nên thù dật thiếu thừa
Đẹp ngôn, đẹp khẩu lại vừa thơm hương".*

8- Ý vĩnh viễn từ bỏ tham lam

Có những mong muốn, ước muốn bình thường trong đời sống mà chẳng phải tham lam. Ví dụ đói muốn ăn, khát muốn uống. Hoặc, ta mong muốn làm một điều gì, muốn thực hiện một việc gì... Tất cả những mong muốn ấy, theo Abhidhamma, nó là "*chanda*", là dục tâm sở; chỉ mới là ước muốn thuần Túy chưa quyết định thiện ác. Còn tham lam là do tâm sở "*lobha*" hay "*abhijjā*", có trạng thái dính mắc, có sự tham dự của tư tâm sở (*cetanā*) mới tạo thành nghiệp. Do vậy, khi tâm tham khởi thì những tâm sở bất thiện đồng khởi theo để tạo tác tất cả những việc xấu ác trên trần đời!

Lòng tham ấy sẽ được hiện khởi từ các tâm trạng sau đây:

- Không bằng lòng, không vừa ý, không thỏa mãn những sở hữu mà mình đang có.

- Không bao giờ biết sống đời tri túc, mà luôn cảm thấy thiếu thốn, muốn có thêm vật này, vật kia... tương tự như tục ngữ: "*đứng núi này trông núi nọ, được voi đòi tiên*".

- Luôn luôn dòm ngó của cải, tài sản của kẻ khác.

- Luôn muốn vơ vét, chiếm đoạt, cướp giật của cải tài sản của người khác.

Nói rộng hơn, nhưng cũng cô đọng hơn là lòng tham được thỏa mãn lục trần: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, xúc chạm êm ái cùng những tham vọng về tinh thần. Đây là những tham vọng về quyền lực, danh vọng, sự nghiệp, bá chủ, thần thông, phép lạ...

Lòng tham ấy đã tung rải biết bao nhiêu bóng tối, đau khổ và tang thương cho nhân loại từ xưa đến nay! Thế giới lục trần tươi đẹp và hào nhoáng ấy là đóa hồng diễm kiều hương sắc nhưng lại đầy gai máu! Nó là vực thẳm chông nhon được trải bằng tấm thảm nhung êm. Nó là mồ chôn biết bao sa-môn, đạo sĩ, đế vương, công hầu, khanh tướng, tể phú, triệu phú, anh hùng, quân tử, mỹ nhân, vĩ nhân, danh nhân, thi sĩ, văn sĩ, nghệ sĩ và cả những khoa học gia danh tiếng lẫy lừng... Lòng tham ma vương không chừa một ai trên trần thế! Tham ít khổ ít, tham nhiều khổ nhiều, đây là định luật tất yếu! Là sức dội lại của quả bóng tùy thuộc lực ném vào tường! Là sự bỏng cháy nhiều ít do các ngón tay hay bàn tay vọc lửa!

Vậy, người Phật tử chơn chánh muốn chấm dứt các khổ đau, phiền não thì phải biết nghe lời từ bi và trí tuệ của đức Đại Giác; phải biết vĩnh viễn từ bỏ lòng tham này vì lợi ích cho mình và cho người. Đây là nghiệp lành vừa có phước báu nhân thiên vừa gieo duyên với cứu cánh giải thoát tối hậu.

Có thơ rằng:

*"- Lửa nào hơn được lửa tham
Đốt trái tim, cháy làm than kiếp người
Lá hoa, cây cỏ thắm tươi
Vô tham hạt giống, đơm chồi tự do!"*

9- Ý vĩnh viễn từ bỏ sân hận (thù oán, oán hận, ác ý)

Tâm sân do chữ dosa. Theo Abhidhamma, tâm sân không bao giờ khởi một mình, tùy theo cường độ, tính chất của nó mà các tâm sở tương ứng cùng khởi theo. Ví dụ: tật, xan, hời...

Theo cách hiểu thông thường, sân mà còn hận nữa thì cường độ sân ấy đã tăng thêm một bậc, có thể thiêu huỷ, đốt cháy các đối tượng. Lửa sân hận rất khủng khiếp, nó có thể tạo nên các tội ác trên cuộc đời, nó có thể đốt cháy tất thảy mọi ruộng vườn công đức, phước báu.

Người có trí, có căn bản giáo pháp, có tu tuệ quán, có thể biết được sự hiện khởi của tâm sân ấy qua mấy dạng sau đây:

- Sân bình thường, tức là sân do phản ứng tự nhiên của tâm sinh lý; chưa có hại, chưa tạo nghiệp.

Ví dụ: Thấy khó chịu khi nghe một âm thanh quá lớn. Trời nóng thì cảm thấy bức bối. Thấy điều ác, không ưa...

- Những điều trái ý, nghịch lòng nếu cứ gặp mãi thì trạng thái sân này sẽ gia tăng, cứ âm ỉ thiêu đốt ở trong lòng. Như vậy là từ sân bình thường (*dosa*), sân ấy đã chuyển sang ưu (*domanassa*).

- Nếu ưu càng gia tăng, mới nghĩ đến đối tượng đã không còn chịu nổi, muốn đập phá, muốn tiêu diệt đối tượng. Trạng thái tâm lý này đã chuyển thành hận (*pātigha*).

Tuy nhiên, ưu và hận sẽ không khởi một mình mà nó còn đi theo những tâm sở khác: tật, xan, hối... để tạo thành nghiệp. Do vậy, sân hận sẽ gia tăng cường độ rất nguy hiểm, càng lúc càng không thể kềm chế nổi. Nó có thể hủy diệt nhân loại, thiêu cháy một làng, một xóm. Nó có thể tạo ngũ nghịch đại tội. Nó có thể đưa chúng sanh vào hàng trăm loại địa ngục đồng sôi, lửa đốt, dao đâm, vạc dầu... thật vô vàn thống khổ.

Biết sự nguy hại của sân hận, người Phật tử chơn chánh nguyện phát triển nghiệp lành này; bằng cách tỉnh niệm thường xuyên để thấy rõ sự dấy khởi của nó và vĩnh viễn từ bỏ, loại trừ ưu và hận ra khỏi tâm.

Theo Abhidhamma, vô sân đồng nghĩa với tâm từ vô lượng, nên sự an lành và mát mẻ của nó đúng là môi trường sinh thái tốt lành cho người, vật, chim muông, cây cỏ.

Bèn có thơ rằng:

"- Không sân, mát mẻ xiết bao

Cây lành trái ngọt, ngát ngào hương hoa

Suối trong giữa cõi ta-bà

Tình xanh nhân ái, hoan ca thái bình".

10- Ý vĩnh viễn từ bỏ tà kiến (*chuyển tà thành chánh*)

Tà kiến là thấy sai, thấy lệch, thấy nghiêng, thấy một bên, thấy một phía, không thấy được cái chơn, cái thực, cái toàn diện. Tuy nhiên, mới thấy tà như vậy cũng chưa phải tà kiến. Người thấy tất cả cái tà ấy, còn chấp cái tà ấy là chánh, là sự thật; rồi ra sức bảo vệ, phát triển quan điểm lệch lạc ấy, mới chính thật là tà kiến.

Những người học Phật thường gọi danh những người chấp đoạn là đoạn kiến, chấp thường là thường kiến. Đoạn kiến và thường kiến chính là tà kiến vậy.

Đoạn kiến là quan niệm cho rằng chết là hết, không còn gì. Không có kiếp này, kiếp kia, không có thiện ác, không có thiên đường, địa ngục, không có nhân quả báo ứng. Và, đạo đức, luân lý trên thế gian chỉ là trò u mê, ngốc nghếch! Vậy hãy hưởng thụ thân xác, làm cho "*cái ta*" hiện giờ đây được sung sướng, cực lạc. Hưởng thụ dục lạc ngũ trần chính là Niết-bàn vậy. Các nhà đoạn kiến có quan niệm như vậy rồi dạy môn đệ, viết sách để quảng bá tư tưởng ấy. Chủ nghĩa duy vật chất, chủ nghĩa hư vô, chủ nghĩa hiện sinh rơi vào đoạn kiến này.

Thường kiến có quan điểm cho rằng có một linh hồn, một tự ngã thường hằng bất biến, không thay đổi, đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia. Do vậy, kiếp này làm vua thì kiếp sau cũng làm vua. Thương gia, tướng cướp, cùng đinh hoặc đui, què, mù sứt... kiếp này thì kiếp sau cũng y như thế. Làm thiện chẳng có tích sự gì, làm việc ác mà được sung sướng thì cứ làm. Nhân, nghĩa, đạo đức, luân lý là con ngáo ộp dọa người đó thôi. Chúng ta do Thượng Đế đã cho giàu sang thì sẽ giàu sang mãi mãi...

Như vậy, đoạn kiến và thường kiến đã đầu độc thế gian, làm cho thế gian đổ nát, hoang vu, điêu tàn, băng hoại. Nó thiêu huỷ, đốt cháy đạo đức, nhân luân, nhân tính cùng các giá trị tinh thần thiêng liêng, cao cả khác. Ngoài ra, rải rác trong kinh điển, còn có những cái gọi là biên kiến, kiến kiết phược, kiến hoang vu, kiến sa mạc, kiến điên đảo, kiến rừng rậm... đều là bà con họ hàng với tà kiến cả vậy.

Người Phật tử phải biết chuyển cái thấy sai thành cái thấy đúng, cái thấy nghiêng lệch bằng cái thấy chính chơn, nghĩa là phải biết chuyển tà kiến thành chánh kiến.

Thế chánh kiến là gì?

Chánh kiến là gọi tắt của chánh tri kiến (*thấy biết chơn chánh, như thực*). Chánh tri kiến là gọi tắt của chánh kiến, chánh văn, chánh giác, chánh tri.

Và "*kiến, văn, giác, tri*" là thế nào?

- Mắt thấy sắc như thực, nghĩa là sắc như thế nào phải thấy sắc như thế ấy. Thấy một cách khách quan, trung thực, không xen lẫn tư tưởng, ý kiến, tình cảm của mình, được gọi là chánh kiến.

- Tai nghe âm thanh như thực, nghĩa là âm thanh như thế nào phải nghe âm thanh đúng như thế. Nghe một cách khách quan, trung thực, không xen lẫn tư tưởng, ý niệm, tình cảm chủ quan của mình, được gọi là chánh văn.

- Mũi ngửi hương như thực, nghĩa là hương thế nào phải biết hương thế ấy, một cách khách quan, trung thực, không xen lẫn tư tưởng, ý niệm, tình cảm của mình, được gọi là chánh giác.

- Lưỡi nếm vị như thực. Tương tự, được gọi là chánh giác.

- Thân xúc chạm như thực. Tương tự, được gọi là chánh giác.

- Ý biết pháp như thực. Nghĩa là pháp nào thì phải biết cho đúng như thực với pháp ấy; đừng suy diễn ra, đừng tưởng tượng thêm, đừng dịch giảng lung tung! Ngoài ra, những thu góp tin tức từ các tiền trạm thông tin mắt, tai, mũi, lưỡi, thân như thế nào; khi vào đến ý phải phản ánh cho trung thực, không bị méo mó, lệch lạc thì được gọi là chánh tri, tức biết như chơn như chánh vậy.

Kiến, văn, giác, tri là gọi tắt của sự thấy, biết, cảm giác, tri giác của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đối với đối tượng lục trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Kiến, văn, giác, tri như thực được gọi là chánh kiến.

Từ chánh kiến với nghĩa rõ ràng, tinh tủy, căn bản này, người Phật tử sẽ có được đức tin chơn chánh, không bị rơi vào các loại tà kiến phức nhiễu, hỗn loạn đang vấy độc giữa cuộc đời; không bao giờ còn bị ru ngủ, bị mê lẫn bởi các tôn giáo thần linh huyền hoặc; những triết thuyết, học thuyết cao đại, khoa trương nhưng thiên cận, rối rắm, tơ vò; những mê tín nhân gian bậy bạ, mù quáng nữa.

Chánh kiến thuộc tuệ phần, quan trọng nhất trong con đường Thánh đạo có 8 nhánh. Vậy chuyên tà kiến thành chánh kiến đúng là nghiệp lành tối thượng, cao cả nhất để đến nơi giải thoát, an vui, chân hạnh phúc.

Bèn có thơ rằng:

*"- Lưới mê trời buộc đã nhiều
Ngu si, tà kiến trăm điều đắng cay
Hành trang chơn chánh cầm tay
Tâm trong, trí sáng, non Tây ta về"*

Kết luận:

Mười nghiệp lành như vậy là thân có 3, khẩu có 4 và ý có 3. Nếu thân khẩu ý được điều tiết, thu thúc, gìn giữ, bảo trọng, phát

huy và tăng trưởng 10 nghiệp lành này, được gọi là thân khẩu ý trọn lành hay tam nghiệp trọn lành.

Lúc 10 nghiệp trọn lành là người Phật tử vĩnh viễn đóng cửa địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, có thể mở cửa nhân thiên và thăng thang bước vào đại lộ huy hoàng của an vui và hạnh phúc. Đời kiếp nào cũng không còn rơi đọa vào các cảnh giới đau khổ, miền biên địa, chốn man di mọi rợ hoặc các giống dòng, gia tộc ngoại đạo, tà kiến. Trong các cõi trời và người, đi đâu họ cũng gặp Phật pháp, thiện trí thức hoặc những duyên lành, phước lành thù thắng và tối thượng.

Sau khi cuộc lang thang đã mãn, tín, giới, văn, thí, tuệ đã đầy, ba-la-mật đã đủ; nếu muốn, họ dễ dàng chứng quả Tứ Thánh và đắc Niết-bàn để thọ hưởng hạnh phúc siêu thế.

Tất cả chúng sanh trong 3 cõi, 6 đường đều phải biết nương nhờ 10 nghiệp lành này như một kim chỉ nam vô giá quyết định phương hướng cho hạnh phúc các kiếp sống. Thanh Văn Phật, Độc Giác Phật cũng nương nhờ 10 nghiệp lành này mà đầy đủ tâm, đầy đủ tuệ để tận lià phiền não. Đức Đại Bồ-Tát của chúng ta cũng từ 10 nghiệp lành này mà thành tựu 8 minh và 15 hạnh, đắc quả Chánh Đẳng Giác vậy.

Bèn có thơ rằng:

*"- Trọn lành mười nghiệp ra đi
Ngán gì gió chướng, sá chi bụi hồng
Trời, người các cõi thong dong
Phúc đầy, duyên đủ vượt dòng tử sinh!"*

NHỮNG CẢNH GIỚI

Theo sự thấy biết của Đức Phật, chúng sanh trên thế gian này là vô biên, vô lượng; chủng loại cũng vô lượng, vô biên... mà cảnh giới và trú xứ cũng y như thế.

Khoa thiên văn học ngày nay nhờ dụng cụ khoa học tối tân, người ta có thể quan sát được những tinh cầu rất xa xôi; và theo sự phỏng đoán của họ thì trên dãy ngân hà có khả năng hiện hữu một triệu mặt trời! ⁽¹⁾ Một triệu mặt trời tức là một triệu thái dương hệ. Một thái dương hệ là có đủ mặt trời, mặt trăng, quả đất, mộc tinh, hỏa tinh... Người ta cũng đưa ra một con số kinh hoàng về không gian vô tận ấy: Vô lượng ngân hà mới được một thiên hà; vô lượng thiên hà mới bằng một thiên đảo. Vậy thì chúng ta có thể nào tính đếm chúng sanh trong vũ trụ mênh mông vô lượng kia chăng?

Tuy nhiên, theo đạo Phật, chúng sanh và cảnh giới, trú xứ tuy nhiều; nhưng cũng có thể phân làm 7 loại và sống trong 31 cảnh giới khác nhau, ấy là: Địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, người, trời, Phạm thiên. Còn 31 cảnh giới có: 4 cảnh giới bất hạnh, 7 cảnh giới hữu phúc và 20 cảnh giới thọ hưởng hạnh phúc thiên định Hữu sắc và Vô sắc.

I- Bốn cảnh giới bất hạnh (*Cattāra-kāmaduggati-bhūmi*)

Là bốn cảnh giới bất hạnh hay bốn khổ cảnh. Những chúng sanh ở đây phải chịu đọa đày, đau đớn, thống khổ cả thân lẫn tâm, cả vật chất lẫn tinh thần. Nghiệp quả mà chúng sanh ở đây phải nhận chịu là do chúng đã tạo tác những nghiệp dữ hoặc xấu ác trong quá khứ.

1- Cảnh địa ngục (*niraya*)

"Ni" là không có; "raya" là hạnh phúc. Chúng sanh sống ở cảnh giới này hoàn toàn phải chịu thống khổ, tối tăm và bất hạnh. Chúng phải bị trả quả ác nghiệp bởi đã gây nhân hận thù, ác độc, bạo tàn...

⁽¹⁾ Bây giờ, theo tư liệu khoa học, người ta nói là có cả hằng tỉ, tỉ ngân hà.

Hình ảnh mà kinh sách thường nhắc đến ở cảnh giới này là chảo dầu sôi, chông nhọn, cưa xẻ người, đốt cháy người...

Tuy nhiên, địa ngục này không phải là hình phạt vĩnh viễn. Khi đã trả hết quả ác nghiệp, họ có thể tái sinh vào những cảnh giới khác, khổ hay vui tùy theo nghiệp nhân tương ứng từ quá khứ. Chúng sanh ở địa ngục thuộc hóa sanh, phải trả nợ nghiệp cũ chứ không thể tạo thêm nhân mới.

2- Cảnh giới ngạ quỷ (*petayoni*)

Không phải là cảnh giới của ma quỷ vô hình như thế gian thường quan niệm. Cảnh ngạ quỷ không có một nơi chốn, một trú xứ riêng biệt. Chúng có thể ở những chỗ tối tăm, dơ dáy, bẩn thỉu, hôi hám... như cầu tiêu, cống rãnh, mương nước, chỗ rửa chén bát, bụi bờ, nghĩa địa, trong nhà và cả xung quanh nhà...

Ngạ quỷ có hình thù xấu xa, dị tướng. Có thể là bụng to bằng cái trống mà cổ bằng cây kim. Có thể như bộ xương người mà dính thêm cái đầu thú. Có thể là thân hình nửa thối rữa, nửa dòi bọ bu đầy. Có thể là thân thể lở loét, xanh xao, còn bị dị điều rượt đuôi, cắn xé... Nói chung, ngạ quỷ thường luôn đói khát, bị thống khổ thường xuyên, là do kiếp trước đã tạo những ác nghiệp, như: xan tham quá độ, bóc lột vợ vệt của cải tài sản của người; dùng thủ đoạn đê hèn, dối trá, lừa lọc để san đoạt tiền bạc, áo cơm của kẻ khác. Tất cả đều do nhân tham lam, khao khát vô tận, vô độ vậy.

3- Cảnh giới súc sanh (*tiracchānayani*)⁽²⁾

Hàm chỉ tất cả các loài động vật có bốn chân, nhiều chân, hai chân, không chân; các loài có cánh, không cánh, có vây, không vây. Tất cả động vật ở trên đất, trong đất, trên hư không, sông ngòi, biển cả... chúng thuộc dạng bay, dạng bơi hoặc nhỏ nhiệm như ruồi, muỗi, côn trùng đều được gọi chung là cảnh giới động vật súc sanh cả.

Các loài động vật ở xung quanh ta, chúng có đời sống ra sao, nghiệp báo hiện tại của chúng như thế nào, chúng ta hiểu rồi. Gọi là thú, vì chúng chỉ sống bằng bản năng, không có lý trí để suy xét, tìm hiểu, phân định phải trái, đúng sai. Vậy, nhân của cảnh giới này là do si mê, đần độn, đăm trước, sống thả cho dục vọng buông tuồng, sống với sự đòi hỏi, thỏa mãn bản năng.

(2) Tiracchāna: Chỉ tất cả các loài động vật (*súc vật, cầm thú... muôn loài*) – dịch súc sanh chưa trọn nghĩa.

Tuy nhiên, có những loài thú mà sống đầy đủ hơn một số người... giống như mèo, chó của những triệu phú, trưởng giả, là do bởi "*biệt nghiệp*" của chúng.

Tương tự như cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, cảnh giới súc sanh này có thể chấm dứt sau khi trả hết quả ác nghiệp.

4- Cảnh giới a-tu-la (*asurayoni*)

Là cảnh giới của những chúng sanh bao giờ cũng có nét mặt cau có, bần gặt, khó chịu, nóng nảy, bực bội. Chúng ưa tranh chiến, tranh thắng, khẩu tranh, luận tranh, đấu tranh, chiến tranh bằng binh khí miệng lưỡi hay đao trượng. Nhân quá khứ là thường hay ngã mạn, cậy quyền, hay khoe tài, khoe sức; tạo những nghiệp tác hại đến mình và mọi người. Asura không có sự vui mừng, vui tươi, mát mẻ, hớn hở, thanh thản mà luôn sợ hãi, đề phòng, dè chừng. Chúng không có một niềm vui nào ngoài việc gây hấn, phá hoại tạo sự thù oán hoặc chiến tranh với kẻ khác.

Có hai loại Asura: Asura địa và Asura thiên. Asura địa ở gần gũi với thế giới loài người như ở tại cội cây, nghĩa địa, đồng hoang, am miếu... chúng có thể là các loài quỷ theo quan niệm của thế gian. Asura thiên ở cảnh giới gần cung trời Đao Lợi, phước báu của chúng nhiều hơn Asura địa.

II- Bảy cảnh giới hữu phúc (*Satta-kāmasugati-bhūmi*)

1- Cảnh người (*manussa-loka*)

Cảnh giới này có vui khổ lẫn lộn. Tốt xấu, thiện ác lẫn lộn, nhưng tốt nhiều hơn xấu, thiện nhiều hơn ác. Cảnh người là cảnh có nhiều điều kiện thuận lợi cho việc tu hành nhất, cho nên chư Bồ-tát thường chọn cảnh giới này để tu tập ba-la-mật.

Ai trên đời mà xử sự có lý, có tình, sống có nhân, có nghĩa, biết phải, biết trái, có trí, có tâm... là có thể tái sanh làm người. Tuy nhiên, chính xác hơn, họ sống có giới hạnh (*giới*), biết san sẻ tinh thần và vật chất đến kẻ khác (*thí*), biết phân định phải trái, đúng sai (*trí*) thì đều có thể được làm người.

- Người có chức tước, địa vị sang cả, tài sản, danh thơm đều thịnh mãn là do nhờ giới, thí và trí hơn người.

- Người có địa vị trung lưu, sự nghiệp danh vọng, tài sản chừng mực là do bởi giới, thí và trí vừa phải, trung bình.

- Người nghèo đói, cơ cực, bất hạnh, một số kẻ còn khổ hơn cả các loài động vật là do bởi "*biệt nghiệp*" hoặc nghiệp còn dư sót của những ác nghiệp từ quá khứ.

Và nói chung, tất cả con người: Giàu nghèo, sang hèn, trí ngu, may rủi, vui khổ đều do nghiệp sai khác quyết định.

2- Cảnh trời (trời Dục giới)

2.1- Tứ đại Thiên vương (Cātumahārājika)

Có 4 vị Thiên vương cai trị 4 phương:

- Đa văn Thiên vương (*Vessuṇa*) lãnh nhiệm phương Bắc; ngài có thân màu lục, vương bào, y giáp, mũ miện đều màu lục; tay phải cầm cờ chiến thắng, tay trái có con chuột màu bạc phun ngọc. Bắc Thiên vương cai quản chư thiên cùng loài Dạ-xoa (*Yakka*).

- Tăng trưởng Thiên vương (*Virūḷhaka*), lãnh nhiệm phương Nam; ngài có thân màu xanh, vương bào, y giáp, mũ miện đều màu xanh; tay cầm thanh gươm xanh - biểu tượng trí tuệ chém vô minh. Nam Thiên vương cai quản chư thiên cùng loài Cưu-bàn-trà (*Kumbhaṇḍa*).

- Trì quốc Thiên vương (*Dhataratṭa*), lãnh nhiệm phương Đông; ngài có thân màu trắng, vương bào, y giáp, mũ miện đều màu trắng; tay cầm cây đàn đặc biệt của cõi trời - mỗi lần đàn lên là làm cho tâm của người nghe trở nên thanh tịnh. Đông Thiên vương cai quản chư thiên cùng loài Càn-thát-bà (*Gandhabha*).

- Quảng mục Thiên vương (*Virūpakkha*) lãnh nhiệm phương Tây; ngài có thân màu đỏ, vương bào, y giáp, mũ miện đều màu đỏ; tay phải cầm con rắn canh giữ ngọc maṇi. Tây Thiên vương cai trị chư thiên cùng với loài Rồng (*Nāga*).

Là cảnh trời thấp nhất, tuy nhiên, nếu so sánh với loài người thì phước báu của cảnh trời này sang cả hơn thế gian loài người không kể xiết. Thân sắc họ tế vi, xinh đẹp, cao sang phước tướng. Những tiện nghi về lâu đài, ăn ở, y phục đều mỹ diệu và thù thắng.

Do nhân kiếp trước họ có giới, có thí hơn loài người; tuy nhiên, vì bố thí mà mong cầu nhân quả nên họ tái sanh ở đây.

Một ngày ở Tứ đại thiên vương bằng 50 năm ở nhân gian.

2.2- Trời Đạo Lợi (Tāvātimsa-33)

Tāvātimsa có nghĩa là ba mươi ba, nên cõi trời này còn gọi là cõi trời Ba mươi ba. Sở dĩ có tên như vậy là do truyền tích có ba mươi ba người (30 nam và 3 nữ) kia do thanh niên Magha lãnh đạo; đã tình nguyện làm những công việc từ thiện xã hội như làm đường sá, nhà nghỉ, trạm xá, công viên... rồi còn giúp cho cả ngôi làng sống tiến bộ trong thiện pháp. Sau đó, cả 33 người đều được hóa

sanh lên cõi trời này, ở trong 33 tòa lâu đài xinh đẹp. Còn thanh niên Magha được làm vua ở đây, có tên là Đế Thích (*Sakka*).

Phước báu của cõi trời này sang cả hơn Tứ đại thiên vương. Một ngày ở đây bằng 100 năm ở nhân gian.

Ai có đời sống giới hạnh, biết phục vụ vô vị lợi, làm những công việc từ thiện xã hội đều được hóa sanh lên cảnh giới hữu phúc này.

2.3- Dạ-ma (*Yāma*)

Yāma là cái gì triệt tiêu đau khổ, nên đây là cảnh giới hạnh phúc, không biết khổ, buồn là gì.

Phước báu ở đây còn sang cả và thù thắng hơn cả cung trời Đao Lợi, do nhờ họ làm từ thiện và bố thí nhiều hơn.

Tuy nhiên, Yāma là cảnh giới không nên lưu trú vì tuy trước đây họ bố thí rất nhiều, nhưng họ đứng giữa ngã tư đường, muốn cho mọi người thấy họ đang làm việc thiện, muốn mọi người biết tên tuổi mình. Đây gọi là hiệu danh bố thí.

Một ngày ở đây bằng 200 năm ở nhân gian (*Những người bố thí không có chánh kiến hoặc ngoại đạo thường hóa sanh ở đây*).

2.4- Cõi trời Đâu-suất-đà (*Tusita*)

Là cảnh giới hạnh phúc, khoái lạc hơn cả Yāma. Đây là nơi chôn mà chư vị đại Bồ-tát trước khi xuống trần đắc quả Phật đều chọn để hóa sanh. Bồ-tát Di Lặc (*Metteyya*), vị Phật tương lai của chúng ta, cuối cùng của quả đất này, hiện đang ở đây.

Người nào bố thí cúng dường mà có tâm nghĩ đến Tam Bảo, hộ độ Tăng Chúng; và khi giúp đỡ người thì có tâm bi mẫn, thật tình muốn san sẻ, chia sẻ, đều hóa sanh cảnh giới hữu phúc này.

Đây là cõi trời chân chính đáng lưu trú nhất trong 6 cảnh trời. Một ngày ở đây bằng 400 năm ở nhân gian.

2.5- Hóa lạc thiên (*Nimmānarati*)

Cảnh giới của những vị trời ở trong những cung điện xa hoa, to lớn, nguy nga, tráng lệ.

Về phước vật chất thì ở đây sang cả, mỹ diệu hơn cả Tusita.

Sở dĩ gọi là hóa lạc, vì những vị trời này có thể hóa ra những thú vui để hưởng lạc. Đời sống ngũ dục, họ thích thứ gì thì biến hóa ra thứ ấy để thọ dụng.

Tương tự Yāma, đây là cõi trời không nên lưu trú vì vật chất ngũ dục quá sung mãn và do nhân bố thí không có chánh kiến, chánh tri. Ai trên đời này có thể bỏ ra trăm xe của cải, tài sản... để bố thí đến người nghèo khổ, nhưng bên sau ẩn chứa sự vụ lợi, cầu

đanh, có mưu đồ hoặc muốn kẻ khác mang ơn, thì được hóa sanh ở đây. Do nhờ làm phước lớn, họ được quả báu lớn, nhưng do lập tâm không chơn chánh, họ rơi vào cõi trời không chơn chánh. Và lại, ngũ dục quá sung mãn, tâm triền miên trong “*vị ngọt*” ấy, bậc trí trên đời này thường xem là cái bẫy dụ dỗ, êm ái của ma vương!

Một ngày ở đây bằng 800 năm ở nhân gian.

2.6- Tha hóa tự tại (*Paranimmitavasavattī*)

Sở dĩ có tên như vậy là vì những vị trời ở đây đều có khả năng biến hóa ra cái khác, người khác, vật dụng, phương tiện khác một cách tự tại để phục vụ cho mình. Nghĩa là họ không những biến hóa ngũ dục một cách tự tại (*hơn cả Hóa Lạc thiên*) mà còn biến hóa thiên nữ, lâu đài hoặc bất cứ tiện nghi gì họ muốn.

Đây là cảnh trời có hạnh phúc vật chất tối thượng trong Tam giới. Tuy nhiên, cảnh giới này có tâm ma, và vị vua trời ở đây chính là Đại ma vương thường hay cám dỗ, phá hoại Đức Phật. Ta hay gọi là Ma ba tuần, chính là Ma vương này.

Nếu cõi trời Hóa Lạc bố thí trăm xe của cải, tài sản, thì cõi trời Tha Hóa này do bố thí cả hàng muôn xe như thế để giúp cho cả huyện, cả tỉnh, cả nước và cầu lợi, cầu danh, có mưu đồ đều cao hơn Hóa Lạc một bậc.

Một ngày ở đây bằng 1600 năm ở nhân gian.

Tóm lại, cả 6 cảnh trời đều sung sướng, hạnh phúc, vắng mặt đau khổ, do phước bố thí, cúng dường cùng lập tâm sai khác ở kiếp trước. Tuy nhiên, phước họ hơn cõi người nhưng về trí thường thua con người, ngoại trừ các bậc A-la-hán hoặc các vị thánh sơ quả, nhị quả (*vị A-na-hàm thì ở Ngũ tịnh cư thiên*).

Tất cả chư thiên Dục giới đều hóa sanh; bỗng nhiên, do phước báu, họ xuất hiện dưới hình thức một thiếu nữ hay một thiếu niên lỏi 15, 16 tuổi với y phục, mũ mào, phước tướng sang cả và xinh đẹp. Và họ cứ sống mãi trong tuổi thanh xuân ấy, không già lão, bệnh tật, ốm đau, tai nạn gì cho đến lúc chấm dứt tuổi thọ.

III- 16 cảnh giới thiên Hữu sắc (*Bhavajhāna hay Rūpa-loka*)

Trên trời Dục giới có trời Sắc giới. Trời Dục giới thì gọi là chư thiên, sang trời Sắc giới thì gọi là phạm thiên.

Cõi người có 6 trú căn: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Cõi trời Dục giới cũng có 6 trú căn như cõi người nhưng tế vi và xinh đẹp hơn, và cũng có nam, có nữ. Chư thiên Dục giới hưởng thụ ngũ dục cũng tương tự cõi người nhưng thù thắng, vi tế hơn.

Đến Sắc giới, các vị phạm thiên chỉ có nam, không có nữ, họ chỉ có 3 trú căn là mắt, tai và ý (*không có trú căn mũi, lưỡi và da*). Các vị phạm thiên từ bỏ ngũ dục, họ chỉ thọ hưởng hạnh phúc của hỷ, lạc, xả và nhất tâm. Ai đắc định sơ thiên từ cạn vào sâu hoặc đắc từ định sơ thiên đến định tứ thiên thì sẽ hóa sanh vào những cảnh trời Sắc giới tương đương.

1- Cảnh giới của sơ thiên

1.1- Phạm chúng thiên (*Brahmapārisajjā*)

Những hành giả tu thiên định vừa đắc định sơ thiên nhưng chưa thuần thực, chưa viên mãn, chưa an trú thâm sâu; chấm dứt tuổi thọ, họ hóa sanh vào cảnh trời Phạm thiên này.

Do phước báu năng lực thiên còn cạn cợt, thô sơ, họ sẽ làm một vị phạm thiên nhưng là phạm thiên tùy tùng, hầu hạ những vị phạm thiên khác. Đây chính là thần dân của cõi trời phạm thiên này. Mặc dù vậy, họ sống trong vinh quang của một loại hạnh phúc rất tế nhị. Đây là hạnh phúc vi tế và thanh thoát của hỷ lạc nội tâm.

Tuổi thọ của vị phạm chúng thiên là 1/3 a-tăng-kỳ.

1.2- Phạm phụ thiên (*Brahmapurohita*)

Những hành giả tu thiên định, sau khi đã đắc định sơ thiên, cố thực hành định này nhiều lần để thể nghiệm chiều sâu của nó, sẽ hóa sanh làm vị phạm phụ thiên. Các vị này cũng là phạm thiên nhưng phước báu và năng lực thiên cao hơn một vị phạm chúng thiên. Họ chính là vị phạm thiên phụ tá, cố vấn hoặc bí thư của vị đại phạm thiên. Đây là những vị phạm thiên có chức sắc, có danh vọng, có hào quang, hạnh phúc và phước báu sang cả hơn các vị thần dân - tức phạm chúng thiên.

Tuổi thọ của những vị này bằng 1/2 a-tăng-kỳ.

1.3- Đại Phạm thiên (*Mahābrahma*)

Đây là những hành giả đã đắc định sơ thiên, viên mãn, thuần thực; họ vào ra định này một cách như ý, tự tại nên được hóa sanh vào cảnh giới, địa vị tối thắng này. Tạm coi họ như là những vị vua ở đây. Phước báu, phước tướng, năng lực thiên của họ là vượt trội nhất, thịnh mãn nhất của sơ thiên.

Tuổi thọ của những vị này bằng 1 a-tăng-kỳ.

2- Cảnh giới của nhị thiên

2.1- Thiếu quang thiên (*Parittābha*)

Những hành giả đã đắc định nhị thiên nhưng chưa thuần thực, viên mãn sẽ hóa sanh lên đây. Đây là cảnh giới của những vị phạm thiên thân tỏa ánh sáng, du hành tự tại, sống trong vinh quang của hỷ lạc nội tâm.

Tuổi thọ của họ là 2 đại a-tăng-kỳ.

2.2- Vô lượng quang thiên (*Appamāṇābha*)

Những hành giả đắc định nhị thiên tương đối vững chắc sẽ hóa sanh nơi này. Đây là cảnh giới của những vị phạm thiên tỏa ánh sáng vô giới hạn, du hành tự tại, sống trong vinh quang của hỷ lạc nội tâm.

Tuổi thọ của họ là 4 đại a-tăng-kỳ.

2.3- Diệu quang thiên (*Ābhassara*)⁽³⁾

Những hành giả đắc định nhị thiên một cách thuần thực, viên mãn thì hóa sanh ở đây. Là những vị phạm thiên có ánh sáng rực rỡ, diệu kỳ, vững chắc không xao động.

Tuổi thọ ở đây là 8 đại a-tăng-kỳ.

3- Cảnh giới của tam thiên

3.1- Thiếu tịnh thiên (*Parittāsubha*)

Những hành giả vừa mới vào được định tam thiên, chưa vững chắc, chưa thuần thực, thì hóa sanh vào cảnh trời này. Những vị này có ít hào quang trong suốt, thanh tịnh.

Tuổi thọ của họ là 16 đại a-tăng-kỳ.

3.2- Vô lượng tịnh thiên (*Appamāṇāsubha*)

Định tam thiên tương đối vững chắc, thuần thực. Thân họ tỏa hào quang vô giới hạn.

Tuổi thọ được 32 đại a-tăng-kỳ.

3.3- Biến tịnh thiên (*Subhakinṇā*).

Định tam thiên đã viên mãn, thuần thực. Hào quang của những vị này thanh tịnh vững chắc, không xao động, trong suốt.

Tuổi thọ là 64 đại a-tăng-kỳ.

4- Cảnh giới của Tứ thiên

4.1- Quảng quả thiên (*Vehapphala*)

Ai chứng tứ thiên đều được sanh vào cảnh giới này. Riêng các vị Thánh đắc tứ thiên nhưng những đức tánh tín, tấn, niệm, định, tuệ (*ngũ căn, ngũ lực*) “đồng đều” thì sanh vào cảnh giới này, được hưởng quả an vui rất lớn rộng.

4.2- Vô tướng thiên (*Asaññasatta*)

Ai chứng tứ thiên nhưng chán các tướng, không còn dính mắc, chấp trước một tướng nào thì hóa sanh vào cõi trời này. Ở đây chỉ có sự diễn tiến của sắc (*tứ uẩn ở dạng tiềm miên*).

⁽³⁾ Ābhassarā: Là sáng chói, phóng quang ra. Phạm Kim Khánh dịch là quang âm; tôi ngại không đúng, vì quang âm thường chỉ về thời gian (*quang là sáng, âm là tối*). Tuy nhiên tôi vẫn rất dè dặt lúc dịch như thế.

Tuổi thọ là 500 đại a-tăng-kỳ - tương tự Quảng quả thiên.

4.3- Tịnh cư thiên (Suddhāvāsa)

Các vị Thánh Bất Lai đắc tứ thiên mà năng lực, tín, tấn, niệm, định, tuệ “không đồng đều” hóa sanh vào cảnh trời này cho đến hết tuổi thọ rồi đại Niết-bàn luôn ở đây. Tịnh cư thiên có 5 cõi nên được gọi là Ngũ tịnh cư thiên.

- Vô phiền thiên (*Aviha*): Cõi này là các vị Thánh Bất Lai có đức tin sung mãn hơn các đức tánh khác (*tấn, niệm, định, huệ*).

- Vô nhiệt thiên (*Atappa*): Trong 5 đức tánh kể trên, có tấn sung mãn hơn.

- Thiện kiến thiên (*Sudassa*): Có niệm sung mãn hơn tín, tấn, định, huệ.

- Thiện hiện thiên (*Sudassi*): Có định sung mãn hơn tín, tấn, niệm, huệ.

- Sắc cứu cánh thiên (*Akanittha*): Có tuệ sung mãn hơn tín, tấn, niệm, định.

Tuổi thọ Vô phiền thiên: 1000 đại a-tăng-kỳ.

Tuổi thọ Vô nhiệt thiên: 2000 đại a-tăng-kỳ.

Tuổi thọ Thiện kiến thiên: 4000 đại a-tăng-kỳ.

Tuổi thọ Thiện hiện thiên: 8000 đại a-tăng-kỳ.

Tuổi thọ Sắc cứu cánh thiên: 16.000 đại a-tăng-kỳ.

5- Bốn cảnh giới thiên Vô sắc

Đây là cảnh giới chỉ sống với khái niệm, ý tưởng, không có sắc chất, hình thể. Nói cách khác, cảnh giới này chỉ tồn tại danh chứ không có sắc.

Danh và sắc thường liên hệ hỗ tương; danh và sắc không thể tách rời; tuy nhiên, do năng lực thiên, các vị này tách danh ra khỏi sắc và sống mãi, giữ mãi trạng thái thiên ấy cho đến hết tuổi thọ.

Tương tự Sắc giới, Vô sắc giới không có giống nam, giống nữ. Họ chỉ có một ý căn, không có căn mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

Nếu Sắc giới lấy đề mục sắc pháp làm đối tượng thiên, thì Vô sắc giới lấy đề mục không có sắc pháp, tức là chỉ thuần là ý niệm, là ý tưởng. Vô sắc giới có 4 cõi.

5.1- Không vô biên xứ thiên (*Ākāśānāncāyatana*)

Có quan niệm không gian là vô biên, vô tận rồi họ trú trong không gian vô biên, vô tận ấy.

Tuổi thọ là 20.000 đại a-tăng-kỳ.

5.2- Thức vô biên xứ thiên (*Viññāṇañcāyatana*)

Có quan niệm thức là vô biên, vô tận rồi họ trú trong thức vô biên, vô tận ấy.

Tuổi thọ là 40.000 a-tăng-kỳ.

5.3- Vô sở hữu xứ thiên (*Ākiñcaññayatana*)

Có quan niệm là không có gì cả, không gian không có mà thức cũng không có, tất cả đều là hư vô.

Tuổi thọ là 60.000 đại a-tăng-kỳ.

5.4- Phi tưởng, phi phi tưởng xứ thiên (*Nevasaññā-nāsaññāyatana*)

Có quan niệm không có tri giác (*phi tưởng*) mà cũng chẳng phải không có tri giác (*phi phi tưởng*); tức là còn tưởng rất vi tế đến nỗi không xác định được là có tưởng hay không có tưởng.

Tuổi thọ là 84.000 đại a-tăng-kỳ.

Kết luận:

Đức Phật trình bày về những cảnh giới nhằm mục đích cho chúng sanh thấy rõ sự đi, về, nhân, quả, khổ, vui để chúng sanh tu tập, lựa chọn con đường cho mình. Chúng ta nên lưu ý, đây không phải là lý thuyết về vũ trụ. Sở dĩ Đức Phật nói đến các cảnh giới (*liên hệ vũ trụ*) cũng để cho con người thấy biết sự thật về tâm và cảnh ấy mà thôi.

Dầu vô lượng cảnh giới thiên sai vạn biệt nhưng đều quy về tâm, về tư tác (*cetanā*) để quyết định chỗ tái sanh, hóa sanh hay thai sanh đến cảnh giới tương ứng. Rõ ràng là chẳng có vị thần linh, Thượng Đế nào khả dĩ làm được điều này. Và điều thú vị là các vị Ngọc Hoàng Thượng Đế (*trời Đế Thích*) và các vị Thượng Đế khác (*Phạm thiên*) cũng chỉ là một chúng sanh bình thường, đều trầm luân sinh tử, xuống hoặc lên theo nhân quả, phước tội.

Người thiếu đức tin có lẽ các cảnh giới ấy quá xa xôi, không thuyết phục được họ; nhưng quả thật, có những sự thật vượt ngoài giới hạn của lý trí con người. Tuy nhiên, cái gì đầu óc con người không thể quan niệm được, suy luận được, là không có hay sao? Sự tìm kiếm của khoa học về thiên văn, về vũ trụ càng lúc càng chứng thực điều này. Có những thế giới mà xưa không tin là có, nay là sự thật hiển nhiên. Do vậy, sự thấy biết của một đức Toàn Tri Diệu Giác còn chờ đợi nhiều thế hệ nhân loại lần mò, thăm dò để trả lời cụ thể một phần nào!

PHỤ LỤC: NHỮNG CẢNH GIỚI

TAM GIỚI	31 CỖI			TUỔI THỌ
VÔ SẮC GIỚI	Phi tướng phi phi tướng xứ thiên			84.000 M.K
	Vô sở hữu xứ thiên			60.000 M.K
	Thức vô biên xứ thiên			40.000 M.K
	Không vô biên xứ thiên			20.000 M.K
SẮC GIỚI	Tứ Thiên	Ngũ tịnh cư thiên	Sắc cứu cánh thiên	16.000 M.K
			Thiện hiện thiên	8.000 M.K
			Thiện kiến thiên	4.000 M.K
			Vô nhiệt thiên	2.000 M.K
			Vô phiền thiên	1.000 M.K
	Vô tướng thiên			500 M.K
	Quảng quả thiên			500 M.K
	Tam Thiên	Biến tịnh thiên		64 M.K
		Vô lượng tịnh thiên		32 M.K
		Thiểu tịnh thiên		16 M.K
	Nhị Thiên	Diệu quang thiên		8 M.K
		Vô lượng quang thiên		4 M.K
		Thiểu quang thiên		2 M.K
Sơ Thiên	Đại Phạm thiên		1 K	
	Phạm phụ thiên		1/2 K	
	Phạm chúng thiên		1/3 K	

NHỮNG CẢNH GIỚI

DỤC GIỚI	7 cảnh hữu phúc Trời Dục	Tha hóa tự tại Hóa lạc thiên Đầu-suất-đà Dạ-ma Đao Lợi Tứ đại thiên vương	16.000 TT 8.000 TT 4.000 TT 2.000 TT 1.000 TT 500 TT
	Cõi người		Không hạn định
	4 khổ cảnh	A-tu-la Ngạ quỷ Súc sanh Địa ngục	-nt- -nt- -nt- -nt-

Tứ đại thiên vương: 500 T.T = 9.000.000 năm

Tha hóa tự tại: 16.000 T.T = 9.216.000.000 năm

M.K = Mahākappa (*Đại a-tăng-kỳ*)

A.K = Asankheyya kappa (*A-tăng-kỳ*)

T.T = Năm, tính theo cảnh trời.

TỨ NHIẾP PHÁP (Cattāra-saṅgāha-vatthu)

Tứ Nhiếp Pháp hay Bốn Pháp Tế Độ phát xuất từ cụm từ “*saṅgāha vatthu*” nghĩa là sự thu phục, nhiếp hóa, cảm hóa, tế độ. Đây là 4 pháp, 4 nguyên tắc sống mà tiền thân chư Phật, tức chư bồ-tát thường áp dụng để nhiếp hóa, cảm hóa chúng sanh, hướng dẫn chúng sanh trên con đường phước thiện, đạo đức. Bốn pháp này liên hệ hữu cơ, gắn bó thiết cốt với nhau, như một cái bàn có bốn chân, thiếu một thì cái bàn sẽ khập khiễng. Cũng vậy, Bốn Pháp Tế Độ mà thiếu một thì sự cảm hóa chúng sanh sẽ giảm hẳn hiệu năng.

Vậy 4 pháp ấy là gì?

I- Bồ Thí (*Dāna*)

Dāna nghĩa là cho đi, cho đi cùng khắp, cho đi với tâm ban rải rộng lớn, bao la, cùng khắp không có ngần mé. Như vậy, bên sau sự bố thí ấy phải có tấm lòng quảng đại, xả ly vô lượng.

- Dāna là pháp đứng đầu trong mười ba-la-mật (*bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, từ và xả*).

- Dāna là pháp đứng đầu trên bước đường tu tập của Phật tử tại gia (*bố thí, trì giới, tham thiền*).

- Dāna là một trong năm pháp cần và đủ để mở cánh cửa phước báu trời, người (*tín, giới, văn, thí, tuệ*).

Như vậy, Dāna là hành trang, là tư lương cần thiết như cơm ăn, nước uống cho chúng sanh trong mọi cuộc lên đường đến cõi miền hạnh phúc, an vui. Đức Phật Chánh Đẳng Giác, Phật Độc Giác, Phật Thinh Văn Giác trong vô lượng kiếp ai ai cũng phải có trang bị lương thực, thực phẩm dāna ấy.

Có 3 cấp độ, trình độ bố thí như sau:

1- Bồ thí ba-la-mật (*Dānapāramī*)

Là bố thí bậc hạ. Đây là loại bố thí thuộc vật chất như tiền bạc, xe cộ, nhà cửa, ruộng vườn, thức ăn, đồ mặc, thuốc men, tiền bạc, ngọc ngà, châu báu. Bồ thí những gì thuộc vật ngoại thân khác như

ngai vàng, quốc độ, quyền thuộc, vợ con cũng thuộc loại dāna pāramī bậc hạ này.

2- Bồ thí thượng ba-la-mật (*Dāna upapāramī*)

Tức là bồ thí bậc trung. Đây là loại bồ thí thuộc vật nội thân, là một phần nào đó của thân thể như tay, chân, tai, mắt. Có người cho 1 lá lách, 1 quả thận mà không chết, thuộc loại bồ thí này.

3- Bồ thí thắng ba-la-mật (*Dāna paramatthapāramī*)

Là bồ thí bậc thượng, tối thắng, loại cao cả nhất. Đây là loại bồ thí xả thân, hy sinh cả sanh mạng, tánh mạng cho chúng sanh khác (*Nếu bồ thí tim, gan... mà sau khi bồ thí, người ấy chết, cũng thuộc loại thắng ba-la-mật này*).

Dāna với nghĩa rộng rãi và đầy đủ thì có ba cấp độ như vậy; nhưng khi chúng ta sống tương giao trong nhiều môi trường, hoàn cảnh khác nhau. Chúng ta phải nắm chắc, nắm vững tinh thần dāna ấy, để áp dụng, để ứng xử, để sống cho thích hợp, có giá trị cụ thể và thiết thực hơn.

Ba cấp độ bồ thí ấy là tiêu chí căn bản, tuy nhiên, trong Tăng chi bộ kinh, ta còn bắt gặp cách phân chia các loại bồ thí khác:

Bồ thí tài vật và bồ thí pháp

- Bồ thí tài vật (*āmisā-dāna*): Tức là bồ thí tiền bạc, của cải, tài sản... nói rộng ra là vật thực, y phục, thuốc men, chỗ ngủ nghỉ cho Tăng kể cả việc đúc chuông, chú tượng, xây dựng liêu thất, tịnh xá, trường Phật học, chùa cảnh, bảo tháp... các công tác từ thiện xã hội.

Do bồ thí tài vật có công năng nhiếp hóa người nên còn gọi nhiếp hóa bằng tài vật (*āmisā-saṅgāha*), tức là nhiếp phục, thu phục, tiếp độ người khác bằng của cải, tài sản. Cụ thể là làm các công tác từ thiện xã hội, cứu giúp, tương tế những người đói khổ, tật bệnh, tai ương, hoạn nạn. Chính nhờ tấm lòng rộng rãi, bao dung, bi mẫn này mà thu phục, nhiếp phục, cảm hóa được chúng sanh.

- Bồ thí Pháp (*dhamma-dāna*): Tức là bồ thí Pháp, nó rất rộng nghĩa, như: Thuyết pháp, nói đạo, dạy thiền, dạy giáo pháp, tặng kinh sách, in ấn kinh sách; chỉ dạy, khuyến khích, hỗ trợ người khác tu tập, hành đạo.

Bồ thí Pháp lại có công năng nhiếp hóa người khác nên còn được gọi là nhiếp hóa chúng sanh bởi pháp "*dhamma-saṅgāha*", tức là nhiếp phục, thu phục, tiếp độ chúng sanh bằng pháp. Pháp ở

đây có nhiều cấp độ, nhiều tầng ý nghĩa, nhiều hình thức thể hiện. Lời nói chân thật, hiền hòa, mềm mỏng... làm người khác hoan hỷ nghe theo. Đôi khi là an ủi, khuyến khích hoặc hỗ trợ tinh thần khi người khác gặp hoàn cảnh khó khăn, đau khổ, bất hạnh. Cao hơn tất cả là nói pháp, giảng pháp tùy thuộc căn cơ, trình độ giúp người khác tu tập để tiến hóa, bớt khổ thêm vui. Đôi khi có người không nói gì cả, họ chỉ sống đạo, sống thiền giản dị, hiền hòa, tươi vui, mát mẻ. Và chỉ nhờ năng lượng sống ấy mà cảm hóa, nhiếp phục được người khác, gọi là thân giáo. Tất cả đầy đều được gọi là nhiếp phục bởi pháp.

Đôi nơi còn thêm vô úy thí, là bố thí không sợ hãi, dùng lời nói an ủi, khuyên lon người khác vượt qua mọi nỗi lo lắng, sợ hãi, bất an trước nghịch cảnh, tai ương, hoạn nạn, tuyệt vọng. Tuy nhiên, nếu là vậy thì chúng thuộc phạm trù của bố thí pháp.

Cá nhân thí và tập thể thí.

- Cá nhân thí (*pāṭipuggalikadāna*): Tức là bố thí, cúng dường đến cho một vị mà mình đã lựa chọn. Do có cảm tình riêng hoặc có quan hệ huyết thống, dòng dõi hay quê quán...

- Tăng thí (*saṅghadāna*): Hay tập thể, đoàn thể thí. Đây là sự bố thí, cúng dường đến hội chúng Tăng-già, không phân biệt sư này sư kia, thường là 4 vị tỳ-khưu trở lên. Đôi khi chỉ một vị, nhưng vị ấy do Tăng chỉ định cũng được gọi là Tăng thí (*bố thí đến Tăng*).

Từ căn bản ấy, chúng ta có thể rút ra để áp dụng dāna trong đời sống của tu sĩ và cư sĩ:

1- Dāna trong tu viện, tự viện (với tu sĩ)

Là tu sĩ, là sa-môn sống đời tri túc với lý tưởng giác ngộ, giải thoát, thì ngoài vật dụng thiết yếu cá nhân, hàng xuất gia không nên tư hữu, sở hữu, tích chứa của cải, tài sản. Có vật gì dư, thừa nên san sẻ đến huynh đệ, giới tử, những người thiếu thốn hơn mình. Ngoài ra, những nghĩa cử, thái độ và một số việc làm sau đây đều gọi là bố thí:

- An ủi bạn đạo, huynh đệ đồng tu khi họ gặp chuyện buồn, oan ức, nghịch lòng...

- Khuyến lon, sách tấn khi có người thối chí, ngã lòng, thủ phận, cầu an, tiêu cực...

- San sẻ kiến thức, hiểu biết của mình đến bạn đạo, giới tử về nội điển, ngoại điển.

- Dùng sức lực, mồ hôi, thời gian của mình để phục vụ, lao tác hoặc giúp đỡ bạn đạo trong việc bửa củi, gánh nước, tưới cây, quét dọn, chăm sóc vườn cảnh, bếp núc, giặt giũ, hương đăng...

2- Dāna trong thôn xóm, phường xã (với cư sĩ).

Tài sản, của cải tiền bạc do làm ăn chơn chánh, hợp pháp, tức là Chánh mạng, thường được đức Thế Tôn khen ngợi. Ngài cũng dạy rằng, tiền bạc mà người cư sĩ có được nên chia làm năm phần:

- Một phần chính, quan trọng là để đầu tư tái sản xuất hoặc để dành vốn liếng tiếp tục công việc làm ăn.

- Một phần dùng vào chi phí ăn ở, sinh hoạt gia đình, lo cho cha mẹ, con cái học hành...

- Một phần là để dành chi dùng khi cơ nhỡ, bất trắc, rủi ro...

- Một phần để dùng khi tai nạn, ốm đau, giúp đỡ bạn bè, bà con quyến thuộc, bên nội cũng như bên ngoại.

- Một phần để đầu tư “*thiện nghiệp*” cho mai hậu, kinh gọi là “*chôn của để dành*” bằng cách cúng dường đến Tam Bảo, làm những công đức từ thiện xã hội.

Như vậy là người cư sĩ chỉ cần sử dụng một khoản nhỏ để bố thí, cúng dường; sẽ không ảnh hưởng đến sinh hoạt kinh tế và đời sống ổn định của gia đình. Có nhiều trường hợp bố thí nhiều hoặc bố thí hết bạc vàng, của cải, tài sản khi tâm bố thí đã kháng khí với ba-la-mật, với hạnh nguyện, là trường hợp ngoại lệ, đặc biệt.

Dāna trong Tứ Nhiếp Pháp là bố thí, san sẻ, chia sẻ tiền bạc, của cải của mình với cộng đồng hoặc tập thể mà mình đang sống; cốt ý là mở rộng lòng mình, nhiếp phục người, cảm hóa người đi theo con đường thiện lương, chơn chánh. Đặc biệt đối với kẻ đói nghèo, cô quả, tật nguyền ta phải biết quan tâm giúp đỡ, an ủi họ nhiều hơn. Một chiếc áo, một cái chăn đắp, một lon gạo nếu được đem cho bằng cả tấm lòng thì giá trị tinh thần vô cùng to lớn.

Ngoài ra, việc làm cầu, làm đường, bệnh xá, trường học, nhà nghỉ mát, công viên, giếng nước, vệ sinh công cộng... người Phật tử phải nhiệt tình tham gia, đóng góp bằng công sức hay tiền bạc. Việc sách tấn, khuyên lơn, dùng thời gian, mồ hôi của mình để phục vụ cho tập thể, cho cộng đồng đều thuộc về bố thí nhiếp cả.

“Tám lòng quảng đại, cho đi!

Cho đi tất cả, vô vi cõi về

Trên tay một hạt bồ-đề

Gieo ươm bến vọng, bờ mê nhân hoàn!”

II- Ái Ngữ (*Piyavajja*)

Dường như ai cũng hiểu rằng, ái ngữ là lời nói hiền hòa, từ ái, mềm mỏng, nhu thuận, dịu dàng. Nội dung của định nghĩa ấy là đúng, tuy nhiên, ta phải hiểu là có hai loại ái ngữ sau đây:

1- Ái ngữ của người đời

Một số người trên thế gian họ sử dụng ái ngữ để lấy lòng người, mua chuộc người hoặc muốn cảm dỗ, thu phục người khác bởi nhiều lý do, mục đích, mưu đồ khác nhau.

- Những người đọc sách "*đắc nhân tâm*", họ tìm cách sống sao, hình thức giao tiếp, ăn nói thế nào cho được lòng người khác. Chúng ta cần lưu ý, người đọc sách "*đắc nhân tâm*", khi sử dụng thuật "*đắc nhân tâm*" một cách máy móc, thiếu cái tâm chơn chánh dễ trở thành người đạo đức giả.

- Những con buôn, các nhà kinh doanh lúc giao tiếp, tiếp thị... họ cũng sử dụng ái ngữ, dùng thuật ái ngữ rất có trường lớp, bài bản. Mục đích của họ là bán được hàng, là kiếm tiền!

- Các nhà truyền giáo như linh mục, mục sư; bác sĩ mở phòng mạch tư, nhà giáo mở trường lớp riêng...; nếu không sử dụng ái ngữ một cách khôn ngoan, khôn khéo, thì sẽ không có ai theo, sẽ không có lợi nhuận.

- Nếu là tu sĩ mà mình cố ý ăn nói dịu dàng, ngọt ngào, dễ mến... nhằm thu hút, chinh phục người khác với mưu đồ cá nhân hoặc tham vọng nào đó - đều thuộc dạng ái ngữ của thế gian.

Còn nữa. Còn rất nhiều hình thức ái ngữ ở thế gian, người ta sử dụng chúng với mục đích chính trị, kinh tế, thương mại, truyền giáo... trong đó có ẩn giấu mưu đồ, thủ đoạn, bóng tối đều không phải là ái ngữ chơn chánh của nhà Phật.

2- Ái ngữ trong ái ngữ nhiếp

Chúng ta cần thấy rõ rằng, có những lời nói văn hoa, đẹp đẽ, chải chuốt, dịu ngọt, dễ nghe, êm ái, vừa lòng, khoan khoái... cái lỗi tai ấy chỉ là cái đẹp ở hình thức bên ngoài. Nói rõ hơn, nó mới chỉ là "*cái mỹ*". Người học Phật, phải hiểu rằng, ái ngữ chơn chánh hoặc ái ngữ nhiếp rất gần với chánh ngữ. Như vậy một ái ngữ toàn bích, trọn vẹn phải chuyên chở trong tự thân đầy đủ cả "*cái chân*" và "*cái thiện*" nữa vậy. Nếu ái ngữ mà chỉ có mỹ, thiếu chân và thiện là sẽ trở thành hình thức lừa mị, dối người. Là đóa hoa giấy lòn lẹt sắc màu mà không có hương thơm.

Vậy, ái ngữ của nhà Phật phải đầy đủ:

- Chân: Lời nói phải đúng sự thật, y cứ trên sự thật, từ sự thật.

- Thiện: Lời nói phải có ý lành, tốt, có ý đem đến lợi lạc, an vui cho người, giúp họ trên con đường tiến hóa tâm linh.

- Mỹ: Lời nói phải dịu dàng, từ ái, mềm mỏng, nhu thuận...

Đến đây chắc chúng ta đã thấy rõ nội dung bản chất của ái ngữ nhiếp, là phải gồm đủ chân, thiện, mỹ. Có chân, thiện nhưng nếu không có mỹ thì sẽ không nhiếp phục được người. Có mỹ, mà không có chân, thiện thì chỉ là miệng lưỡi đãi bôi, khách sáo, đạo đức giả. Có thiện, mỹ mà không có chân là xây lâu đài trên cát, con thuyền đi không có hướng về. Có chân, mỹ mà không có thiện là đánh mất cái dụng cao đẹp đối với quần sanh.

Dĩ nhiên, muốn được cái ái ngữ toàn bích ấy, người Phật tử phải biết vĩnh viễn từ bỏ lời nói dối, nói hai lưỡi, nói ác độc, hung dữ, tục tĩu, thô lỗ...

Trong đời sống tập thể, cộng đồng, người tu sĩ hay cư sĩ nếu biết áp dụng ái ngữ nhiếp như chân, như thực kẻ trên sẽ thành công trên con đường nhiếp hóa chúng sanh, lợi lạc cho nhân quần, xã hội không kể xiết được.

“ Nói lời chân thật dễ đâu

Lại thêm thiện, mỹ bắc cầu nhân sinh

Đóa hoa thơm ngát hữu tình

Từ hòa, ái ngữ câu kinh miệng vàng!”

III- Lợi Hành (Atthacariya)

Nghĩa là làm việc gì mà hai bên cùng có lợi. Cùng có lợi, là đừng vì lợi mình mà hại người, đừng vì lợi người mà hại mình; phải là mình và người cùng lợi lạc.

Đối với tu sĩ, chữ lợi này thuần túy là cái lợi thuộc tinh thần. Cái lợi về tinh thần này trong đời sống tương giao, ứng xử được biểu hiện qua thân, khẩu, ý. Nói cách khác, *“là hành động của thân, khẩu, ý phải hướng đến những gì không có tội, không có tội nghĩa là không có hại, không có hại nghĩa là có lạc báo. Có lạc báo nghĩa là hành động gì không đưa đến hại mình, hại người, hại cả hai”*. Lợi và hại ở đoạn kinh trên do tôn giả Ānanda thuyết lại, chính là lợi, hại thuộc lãnh vực tinh thần.

Vậy thì ta phải hiểu rằng:

- Hành động nào đưa đến giảm trừ, muội lược, thối giảm hoặc ngăn chặn, làm yên lặng tham, sân, si của mình và người thì được gọi là có lợi.

- Hành động nào đưa đến tăng trưởng, trưởng dưỡng, phát sanh, nảy mầm, thêm tham sân si hoặc thối hư, tật xấu cho mình và người thì được gọi là có hại.

Chính nhờ hiểu biết đúng đắn lợi hành nhiếp này, giới tu sĩ trong cộng đồng mà họ đang sống, đều được thăng hoa và tiến bộ.

Đối với cư sĩ tại gia, lợi hành không những mang ý nghĩa tinh thần mà còn cả ý nghĩa vật chất nữa. Tuy nhiên, nếu quá thiên trọng về nghĩa vật chất mà bỏ quên hoặc xem nhẹ nghĩa tinh thần, thì chữ lợi hành ấy đã đánh mất nội dung cao quý và thiêng liêng của nó. Biết bao nhiêu chữ lợi mang nghĩa vật chất này đã chi phối cả hàng trăm, hàng ngàn các tổ chức từ thiện xã hội trong và ngoài Phật giáo. Có một số nơi, một số tu sĩ và cư sĩ, người ta còn lấy nghĩa lợi hành vật chất ấy làm lý tưởng hoặc mục đích tu tập cho đời mình. Họ thủ trước, chấp trước phương tiện, lại còn tưởng phương tiện ấy là cứu cánh. Mạt pháp là vậy. Mạt pháp chính là thời đại mà người con Phật lập tâm tu hành chỉ y cứ nơi cành, nhánh, ngọn (*mạt nghĩa là cái ngọn*); và họ không còn biết cái gốc, cái mục đích giác ngộ, giải thoát là đâu nữa.

Khi mà nghĩa lợi hành chỉ còn nằm nơi vật chất, tiền tài, áo cơm. Khi mà lợi và hại đã mất hẳn giá trị thiêng liêng thì khả tính uyên nguyên của giáo pháp sẽ không còn nữa.

Người cư sĩ Phật tử sống giữa tập thể, cộng đồng xã hội nếu muốn cảm hóa người, nhiếp phục người một cách chơn chánh thì phải hiểu toàn diện hai mặt của lợi hành như thế. Đồng thời phải biết bên nào nặng bên nào nhẹ để xử sự cho đúng đắn. Nếu không, coi chừng sẽ bị rơi đọa vào các tổ chức mua danh, bán lợi giữa cuộc đời đúng như câu Kinh Lời Vàng số 209:

“Chánh chơn thì lại bỏ bên.

Chăm chuyên những việc chẳng nên chút nào!

Xa mục đích, dục tuôn rào.

Chạy theo những việc tào lao giữa đời.

Lại còn dè bủ, ỉ ôi.

Tỵ ganh những bậc chẳng rời hướng tu!”

(Ayoge yuñjamattānam yogasmiñ ca ayojayam, attham hitvā piyaggāhī pihetattānuyoginam).

IV- Đồng Sự (*Samānattatā*)

Tức là bình đẳng với nhau, với mọi người trong công việc, trong vui khổ, hoạn nạn, ngọt bùi, ăn ở, phương tiện, nhu cầu. *Samānattatā* nghĩa là giống nhau, bằng nhau, như nhau; không tư vị, thiên vị ai trong đời sống của mọi người giữa cộng đồng.

Trong tu viện, tự viện, thiền viện những vị xuất gia đều phải cùng làm, cùng ăn, cùng ở, cùng tu tập, phải bằng nhau, không ai được quyền ưu tiên hơn. Không có trường hợp thương người này để giao công việc nhẹ, ghét người kia nên giao công việc nặng. Các tiện nghi ăn ở, sinh hoạt khác cũng y như thế. Tuy nhiên, ở nhà chùa, tinh thần đồng sự nhiếp còn mang ý nghĩa cao quý hơn. Không những mỗi người làm việc theo khả năng và sức khỏe của mình mà còn giúp đỡ, làm việc hộ người khác một cách tự nguyện và hoan hỷ nữa.

Với tinh thần đồng sự cao cả ấy, người ta không cho phép vị trụ trì, sư cả hoặc những vị sư cao hạ ngồi chỉ tay năm ngón, sống đời biếng nhác, hưởng thụ, bắt đàn em, sai bảo đệ tử hoặc Phật tử hầu hạ, cung phụng mình. Tùy theo giới luật, tuổi tác, hạ lạp, sức khỏe, ai có công việc nấy. Đôi khi người trên trước, các bậc trưởng thượng, đàn anh, còn phải làm việc nhiều hơn vì tấm lòng, vì tình thương, vì hạnh nguyện, vì để sách tấn hoặc làm gương cho đàn em và đệ tử noi theo.

Trong cộng đồng, tập thể, ngoài xã hội, người cư sĩ phải nắm rõ nội dung đồng sự nhiếp ấy để xử sự cho linh động và đúng đắn, vì lợi ích thật sự cho mình trên con đường tự giác; lại còn cảm hóa, nhiếp phục được người khác trên con đường giác tha nữa vậy. Các tổ chức phụng sự xã hội, gia đình Phật tử, hướng đạo sinh, các đơn vị quân đội... thường mang ra áp dụng chỉ một phần nào đó của đồng sự nhiếp này; và họ đã thu hái được một vài thành quả nhất định, đạt lợi ích cao nhất, là những bằng chứng hiển nhiên vậy.

*“ Cùng nhau chung ý, chung lòng
Chung công, chung việc, chung đồng khổ vui
Ở ăn chia sẻ ngọt bùi
Bằng nhau, bình đẳng người người hòa an!”*

Kết luận:

Trọn đủ cả 4 pháp, đầy đủ cả Tứ Nhiếp sẽ trở thành một đóa hoa vi diệu sắc hương, thành dòng suối ngọt trong lành để phụng

hiển cho trần gian cõi trần, khô khát, đang quá nhiều khổ nạn này. Nó chính là trái tim hành động của tiền thân bồ-tát luôn được soi chiếu bởi tuệ giác. Do vậy, trái tim ấy vừa giàu lòng bi mẫn, xót thương đồng loại, vừa không dung chứa vô minh và ái dục.

Các tập thể tăng sĩ, những tập thể cư sĩ, nếu biết áp dụng bốn nguyên tắc sống này thì quả là một phúc lành cho xã hội, con người muôn nơi, muôn thuở.

Đúng như mấy câu thơ:

“- Sống đời tứ nhiếp là vui

Tự mình lợi lạc, người người lợi theo

Xót thương xấu ác, đối nghèo

Chiếc thuyền mật độ nhô neo sang bờ”.

SÁU PHÁP HÒA KINH

Bài kinh Kosambīya được tìm thấy trong Majjhima-nikāya (*Trung bộ kinh*), là bài pháp Đức Phật giảng nói về Lục hòa.

Chuyện kể rằng, ở tịnh xá Ghosita xứ Kosambī có hai nhóm tỳ-khuru sống bất hòa với nhau. Họ sống “*cạnh tranh, luận tranh, đấu tranh nhau, đả thương nhau bằng binh khí miệng lưỡi. Họ không tự cảm thông nhau, không chấp nhận thông cảm. Họ không hòa giải, không chấp nhận hòa giải*”.

Khởi tâm bi mẫn, Đức Phật cho gọi hai nhóm tỳ-khuru lại, ngài nói rõ nguyên nhân bất hòa ấy là do họ đã thiếu sự tu tập, đã không an trú từ thân hành, đã không an trú từ khẩu hành, đã không an trú từ ý hành nên phải chịu bất hạnh và đau khổ dài lâu.

Sau đó, Đức Phật đưa ra sáu nguyên tắc sống (*lục hòa hay sáu phép hòa kính*) để tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến vô tranh luận, hòa hợp, nhất trí.

Sáu nguyên tắc sống ấy là như sau:

1- Từ thân hành (*Mettāṃ kāyakammaṃ*)

Từ thân hành là hành động từ ái của thân. Nhờ mettā của thân mà có thân hòa. Khi thân được nuôi dưỡng, tắm mát trong dòng suối trong lành của từ tâm thì thân ấy sẽ sống hòa với tất cả chúng sanh, muôn loài, thiên nhiên, cây cỏ.

Từ thân hành có công năng loại trừ những hành động tội lỗi, xấu ác của thân như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh; đồng thời cũng khắc chế, ngăn chặn hiệu quả mọi hành động thô trực, thô tháo khác của thân như tay đấm, chân đá, sử dụng đao gậy đối với huynh đệ đồng tu, đồng loại hoặc đối với các loài hữu tình khác.

Từ thân hành ở trong tập thể Tăng Chúng lại còn đặc biệt quan trọng khác nữa là tạo sự bình đẳng giữa mọi giai cấp, thành phần trong xã hội. Khi vào sống trong giáo hội thanh tịnh của đức Mâu Ni, các vị tỳ-khuru huynh đệ đã tình nguyện từ bỏ thân tôi là lá ngọc cành vàng, thân anh là quý tộc, giàu sang vương giả; thân thầy là bà-la-môn thượng đẳng tinh khiết; thân bạn là vai u thịt bắp, thân kia là

nô lệ, cùng đing, hạ liệt. Tất cả thân-thế-gian quy ước ấy đều được hòa tan, hòa hợp trong biển pháp từ thân hành cả thấy.

Do nhờ từ thân hành, nghĩa là thân hòa mà các vị tỳ-khưu từ bỏ kiếm, cung, đao, gậy; thu thúc thân trong giới luật của bậc Thánh. Không những các vị lìa xa thân ác giới, thân ác hạnh mà những cử chỉ đi, đứng, nằm, ngồi đều khoan thai, chừng mực; toát ra sự dịu dàng, hòa ái, từ tốn, cẩn trọng. Họ còn không để cho cái thân ấy ăn quá no, ngủ quá nhiều, mặc quá ấm; trang điểm cho cái thân ấy quá cao sang, xa xỉ - mà phải điều tiết, chừng mực, kiểm thúc, chế ngự, huấn luyện nó; tạo nên một đời sống tri túc, quân bình tuyệt hảo. Khi cái thân ấy được điều độ như vậy thì thân ấy có đầy đủ sức khỏe. Rồi dùng cái thân có đầy đủ sức khỏe đó để tu tập thiền định, thiền quán; để giúp đỡ các bạn đồng tu, để xách nước, tưới cây, quét sân; lau chùi chánh điện, bảo tháp, cốc liêu... Rồi còn sử dụng cái thân ấy để đi khất thực hoặc đi hoằng pháp hóa độ nhiều phương vì hạnh phúc và an vui cho nhiều người.

Từ thân hành hay thân hòa cũng là tên gọi khác của chánh nghiệp, một chi trong Bát Chánh Đạo, thuộc nhóm 3 tiết chế tâm sở (*ngũ, nghiệp, mạng*) trong 25 tịnh quang tâm sở, có mặt trong những thiện tâm Dục giới; và nhất là ở trong 8 tâm Siêu thế giới.

2- Từ khẩu hành (*Mettā vācākamman*)

Tức là hành động từ ái của khẩu, của lời nói, của ái ngữ. Cũng như thân hòa, khẩu mà hòa được là do được nuôi dưỡng tâm mát bởi mettā. Chính từ tâm phát sanh năng lực mát mẻ, từ hòa làm cho lời nói trở nên dịu ngọt, dễ nghe, làm hoan hỷ lỗ tai của mọi người. Chính nhờ năng lực từ tâm này đã ngăn chặn những ác khẩu, ác ngữ, những lời nói cộc cằn, thô lỗ, chửi rủa, mắng nhiếc...

Cũng chính nhờ từ khẩu hành làm cho ta không thể nói dối, nói sai sự thật, nói vu oan, vu cáo giá họa người khác; hoặc nói lời đường mật, nói châm chích, nói dẹt găm thêu hoa, nói nhảm nhí, vô ích, rỗng không, phù phiếm, tục tĩu, vô duyên...

Từ khẩu hành, do vậy, đã loại trừ tất cả mọi nguyên nhân xung đột, luận tranh, đấu tranh bằng binh khí miệng lưỡi nên đưa đến khẩu hòa làm nền tảng cho sự hòa hợp, tương ái, tương kính, không những trong cộng đồng Tăng lữ mà còn đối với tha nhân trong đời sống ứng xử, tương giao nữa.

Từ khẩu hành còn là tên gọi khác của chánh ngữ, một chi phần trong Bát Chánh Đạo, thuộc nhóm 3 tiết chế tâm sở (*ngũ, nghiệp,*

mạng) trong 25 tịnh quang tâm sở, có mặt trong những thiện tâm Dục giới, và nhất là ở trong 8 Siêu thế giới tâm.

Muốn đạt được chánh ngữ, thì trong lúc mạn đàm, đối thoại, giao tiếp, Đức Phật dạy các tỳ-khuru như sau:

Nên nói về đức từ bi, từ ái, vì từ bi, từ ái giúp ta có tâm hồn vị tha, rộng lượng; dễ dàng sống đời không tham lam, không ích kỷ, không bòn xén.

Nên nói về đức tri túc, để giúp ta từ bỏ nhiều tham vọng hoặc ước muốn thái quá, để sống đời bình thản, an vui trong bất kỳ tình huống, hoàn cảnh nào.

Nên nói về đức thanh tịnh để giúp cho tâm ta hằng kháng khí với sự tĩnh lặng, vắng lặng, trong sạch, trong lành và tự tại.

Nên nói về đức tinh tấn để giúp ta từ bỏ tính biếng nhác, dễ duôi, phóng túng và bất nhất.

Nên nói về đức tính độc lập để giúp ta loại trừ xu hướng phe đảng, ý lại... hầu phát triển đức tự tin.

Nên nói về giới hạnh vì giới hạnh có khả năng loại bỏ những thói hư tật xấu mà ta đã tập nhiễm từ vô lượng kiếp đến nay.

Nên nói về thiền định vì thiền định có khả năng giảm trừ dục vọng, oan trái, nó giúp ta phát triển sức mạnh tinh thần.

Nên nói về trí tuệ để giúp ta rèn luyện sự sáng suốt, phát triển khả năng thấu triệt chân lý.

Nên nói về giải thoát, vì đó là mục đích cuối cùng của người xuất gia trên đường diệt tận vô minh phiền não.

Nên nói về giải thoát tri kiến, tức là nói đến sự thực chứng giải thoát của Đức Phật, chư Thánh A-la-hán. Sự thực chứng đó giúp ta một ngày kia cũng có được giải thoát tri kiến như vậy.

Nói cách khác, khi từ khẩu hành hiểu rõ sự ích dụng và lợi lạc tối thắng của mình; nó chỉ còn có sứ mạng lên đường thuyết pháp độ sinh, nói lời chánh ngữ, đầy chân thật, thiện mỹ, an lành, đầy phước báu và trí tuệ vì hạnh phúc và an vui cho nhân thế.

3- Từ ý hành (*Mettā manokamma*)

Tức là hành động từ ái của ý hay tâm (*theo Abhidham thì ý, thức, tâm là đồng nghĩa*) là hành động của tâm từ. Có tâm từ là có ý hòa đúng như kinh Kosambīya đã định nghĩa:

"... An trú từ ý hành là luôn có ý nghĩ từ ái đối với các vị đồng phạm hạnh cả trước mặt lẫn sau lưng; tạo nên sự tương ái, tương kính, đưa đến hòa hợp, nhất trí không có tranh luận".

So sánh giữa thân và khẩu thì ý hòa quan trọng hơn cả. Có từ ý hành mới có từ thân hành và từ khẩu hành. Có ý hòa mới có thân hòa và khẩu hòa. Ý hoặc tâm rất quan trọng; làm tốt, làm xấu, làm công, làm tội gì cũng là do nó cả (*công vi thủ, tội vi khô*).

"... Bất luận thiện pháp nào, bất luận gì liên quan đến hay thuộc về thiện pháp, tất cả đều xuất phát từ tâm. Bất luận bất thiện pháp nào, bất luận gì liên quan đến hay thuộc về bất thiện pháp, tất cả đều phát xuất từ tâm".

Tất cả lời ăn tiếng nói, cử chỉ, hành động phát lộ ra bên ngoài đều do tâm ý bên trong thúc động, chi phối. Nếu tâm hòa thì thân, khẩu hòa. Nếu tâm bất hòa thì thân, khẩu bất hòa.

Nếu muốn thuận hòa, hòa hợp với nhau như nước với sữa, mỗi người phải biết từ bỏ bản ngã, thói quen, tình cảm, quan niệm, cá tính riêng tư của mình lúc sống với nhau. Nói cách khác, phải biết từ bỏ tâm của mình để sống theo tâm của người khác, như đoạn kinh Rừng Sừng Bò sau đây:

"- Bạch Thế Tôn! Chúng con suy nghĩ như sau: Ta hãy từ bỏ tâm của ta để sống theo tâm của tôn giả này. Và con đã từ bỏ tâm của con để sống theo tâm của tôn giả ấy. Chúng con tuy khác thân nhưng giống như đồng một tâm. Nhờ vậy, chúng con sống hòa hợp với nhau như nước với sữa, sống nhìn nhau với con mắt trong lành, thiện cảm" (Trung bộ kinh I).

Nói từ bỏ tâm của mình hay từ bỏ bản ngã của mình giữa tập thể Tăng lữ tưởng đâu là quá lý tưởng, chỉ có các bậc Thánh nhân mới sống với nhau như vậy được. Không phải thế đâu. Nếu ta đem áp dụng "lý thuyết" ấy trong đời sống tương giao, ứng xử, trong cộng đồng tu viện, thiền viện, thì mỗi người cần có chút thương yêu, thông cảm nhau, biết chu toàn bổn phận và trách nhiệm của mình, có tinh thần tự giác, tự trọng, thì sẽ đưa đến sự hòa hợp tuyệt vời. Như đoạn kinh giản dị và cụ thể ở trong kinh Rừng Sừng Bò:

"- Ở đây, bạch Thế Tôn! Chúng con, ai đi làng khát thực về trước thì người ấy đặt các chỗ ngồi, soạn sẵn nước uống, nước rửa chân, soạn sẵn một bình bát bỏ đồ dư. Ai đi làng khát thực về sau, thì người ấy, còn đồ ăn thừa, nếu muốn thì cứ ăn; nếu không muốn thì bỏ vào chỗ không có cỏ xanh hay đổ vào nước không có loài côn trùng. Sau đó, người ấy xếp dọn lại các chỗ ngồi, cất đi nước uống, nước rửa chân, cất đi cái bát bỏ đồ dư và quét sạch nhà ăn. Ai thấy ghè nước uống, ghè nước rửa chân hay ghè nước trong nhà cầu hét

nước, trống không thì người ấy sẽ tìm cách lo liệu nước. Nếu ai làm không nổi với sức tay của mình thì dùng tay ra hiệu gọi người thứ hai: Chúng ta hãy cùng lo liệu nước!

Bạch đức Thế Tôn! Chúng con làm việc không gây ra tiếng động. Và đến ngày thứ năm, bạch đức Thế Tôn! Suốt đêm, chúng con ngồi đàm luận về giáo pháp. Chúng con sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần”.

Như vậy, một đời sống thanh cao, hiền thiện không phải là lý tưởng trừu tượng, xa vời... mà nó chính là đời sống lành mạnh, trong sáng, hiền hòa, giản dị ở đây và bây giờ. Chân lý, sự thật bao giờ cũng là cái thiết thực hiện tại. Một đời sống chỉ cần có tu tập, có chánh niệm, tỉnh giác thì tâm hòa có thể tựu thành ngay lập tức để đem lại hạnh phúc, an vui cho mình, cho tập thể, cho cộng đồng xã hội vậy.

4- Lợi hòa (Lābhadhammikā)

Cộng đồng Tăng lữ của đức Thế Tôn sở dĩ sống thanh tịnh, hòa hợp với nhau như nước với sữa là do thân, khẩu, ý hòa, đồng thời có sự đóng góp của lợi hòa nữa.

Đối với vật chất thuộc tứ sự, tức vật thực, y áo, thuốc men, chỗ ngủ nghỉ nhận được đúng pháp, hợp pháp; các vị tỳ-khưu san sẻ đồng đều đến các vị đồng phạm hạnh, tạo nên đời sống tương ái, tương kính; và nhất là xóa bỏ sự bất bình đẳng về lợi dưỡng.

Như chúng ta đã biết, giáo hội của đức Tôn Sư thời ấy gồm đủ mọi thành phần, giai cấp trong xã hội. Các vị tỳ-khưu xuất thân vua chúa, quý tộc, tướng lãnh, trí thức đã sống hòa hợp với những tỳ-khưu xuất thân thợ thuyền, tướng cướp, cùng đinh, nô lệ. Họ tình nguyện sống đời vô sản bần hàn trong giáo hội độc thân văn minh, công bằng, dân chủ, giải thoát, tự do... cao thượng nhất trong lịch sử loài người. Vì lý tưởng giác ngộ là tối hậu nên họ không được quyền dính mắc vào tư hữu. Nói cách khác, họ không thể sống đời nô lệ vật chất, tự trói buộc mình vào cái mà họ đã từ bỏ. Do vậy, tam y, bình bát là tài sản duy nhất cho vị tỳ-khưu lên đường. Y dư, bát thừa là phải xả. Sàng tọa chỉ để ngủ nghỉ qua đêm. Vật thực chỉ tạm thời nuôi mạng sống để hành đạo. Thuốc men chỉ để phòng bệnh và chữa bệnh. Tất cả đều nhận được một cách chánh mạng, hợp pháp và luật từ tâm tịnh tín của thập phương. Đây là hình ảnh đẹp, mang tính thuyết phục cao nhất, là tấm gương sáng chói nhất

cho những ai bước chân vào con đường ly dục, từ bỏ đời sống ích kỷ, tư hữu, lợi dưỡng đúng như hình ảnh của câu thơ mang giá trị mỹ học ngàn đời:

“- Ngàn nhà, một bát xin ăn
Sá gì cô lẻ, chiếc thân dậm ngoài
Chỉ vì sinh tử hôm mai
Nắng mưa, sương tuyết độ người hữu duyên!”

Do vậy, vấn đề san sẻ manh áo, nắm cơm, liều thuốc cho huynh đệ đồng tu không những chỉ là ý thức tự giác đơn thuần; nó còn là nghĩa cử thiêng liêng, cao đẹp, viên mãn phạm hạnh của những vị tỳ-khuru sống trong giáo hội của đức Tôn Sư. Như thế, lợi hòa ở đây không phải là bình quân lợi dưỡng một cách máy móc. Khi san sẻ tứ sự để đạt lợi hòa, người cho vừa nhận được niềm vui của hạnh thí xả vừa bảo vệ được sự trong sạch của việc thọ dụng. Nó vắng bóng lợi vật chất áo cơm thể phàm, dung tục.

5- Giới hòa (*Sīla sāmāññagata*)

Đóng góp cho sự hòa hợp, thanh tịnh trong đời sống Tăng Chúng còn có giới hòa nữa, vì giới luật là nền tảng của Phật giáo (*vinayo sāsana mūlam*) nên nó rất quan trọng.

Giới luật của tỳ-khuru, theo Phật giáo Nam Tông là Tứ thanh tịnh giới; tuy nhiên, các tông phái Phật giáo khác cũng tương tự nhau:

- Biệt biệt giải thoát giới.
- Lục căn thu thúc giới.
- Nuôi mạng thanh tịnh giới.
- Quán tưởng vật dụng giới.

Nếu giới luật được thọ trì nghiêm túc, đúng đắn sẽ đưa đến một đời sống giải thoát, không bị chấp trước, được người trí tán thán. Một đời sống có “*kỷ luật cảm xúc và kỷ luật tinh thần*” chính là một đời sống quân bình tuyệt hảo, đem đến sự hài hòa giữa nội tâm và ngoại cảnh, đem đến hạnh phúc và an vui cho mình và người. Có giới, ta sẽ tri túc về ăn ở, biết tôn trọng và thương yêu huynh đệ đồng tu, thương yêu mọi loài, không dám xâm phạm cả những sinh vật li ti, bé mọn, cả một cộng cỏ, mầm xanh vô tri giác.

Trong một tu viện, tự viện, thiền viện, sa-di có giới của sa-di, tỳ-khuru có giới của tỳ-khuru; giới tử, cư sĩ thọ 5 giới hay 8 giới, ai cũng có bổn phận về chính giới hạnh của mình, ai cũng hướng đến sự an lạc, thanh tịnh và giải thoát. Ở đây không có sự dòm ngó, chỉ trích, phê phán nhau. Người nào phạm sự nầy. Người ít giới tôn

trọng người nhiều giới. Người nhiều giới quan tâm nhắc nhở người ít giới. Tất cả đây sẽ tạo nên một không khí hài hòa, ấm cúng, đạo vị; nó tạo nên sự tương ái, tương kính, đưa đến nhất trí, hòa hợp, không có xung nghịch và tranh cãi nhau.

6- Kiến hòa (*Diṭṭhi sāmāññagata*)

Đức Phật dạy: *"Này các thầy tỳ-khuru! Trong 6 pháp cần phải ghi nhớ này, có một pháp tối thượng, thâm nhiếp tất cả, làm giềng mối cho tất cả, chính là tri kiến này, thuộc bậc thánh, có khả năng hướng thượng, khiến người thực hành chơn chánh diệt tận khổ đau. Này các tỳ-khuru! Ví như một căn nhà có mái nhọn như ngọn tháp, có một bộ phận tối thượng, thâm nhiếp tất cả, làm giềng mối cho tất cả, chính là mái nhọn"*.

Tri kiến hay kiến hòa là pháp cuối cùng của Lục hòa, là thấy biết bản chất như thực của các pháp; một sự thấy biết chơn chánh, trọn vẹn, trực thị; không qua cảm xúc phù du cùng tri giác bọt bèo, chủ quan, phiến diện. Đây là cả một sự hội thông, cảm nghiệm trực tiếp về thực tại mà không qua sự khúc xạ của trí năng cùng những phán đoán, suy luận, diễn giảng của ý niệm.

Tri kiến là gọi tắt của chánh tri kiến. Chánh tri kiến là gọi tắt của chánh kiến, chánh văn, chánh giác, chánh tri.

Ta cũng biết rằng có hai loại chánh kiến: Chánh kiến hữu lậu có sanh y và chánh kiến vô lậu, siêu thế, không có sanh y.

Thế nào là chánh kiến hữu lậu, có sanh y?

"- Thấy có bố thí, cúng dường, có lễ hy sinh, có quả báo các nghiệp thiện ác, có đời này, đời khác, có mẹ, có cha, có các loại hóa sanh; ở đời có bậc sa môn, bà-la-môn; như vậy là chánh kiến hữu lậu. Ngược lại là tà kiến" (Trung bộ kinh III).

Thế nào là chánh kiến vô lậu, siêu thế, không có sanh y?

"Phàm cái gì thuộc tuệ căn, tuệ học, trạch pháp giác chi, chánh kiến, đạo chi của một vị thành thực thánh đạo A-la-hán có vô lậu tâm; chánh kiến như vậy là chánh kiến vô lậu, siêu thế" (TBK.III).

Như vậy, khi một vị tỳ-khuru sống trong giáo hội của đức Tôn Sư, có tinh cần tu tập, thành tựu được tri kiến chơn chánh nào, phải biết san sẻ, minh giải cho các vị đồng tu để họ có được những tri kiến chơn chánh như mình vậy. Đây gọi là kiến hòa. Một hội chúng tu học, không thể nào đưa đến hòa hợp được khi những kiến giải về

giáo pháp bất đồng với nhau, sai lệch nhau cả từ nguyên lẫn ngữ nghĩa. Khi mà những thấy, biết về giáo pháp rơi vào các quan niệm, quan điểm cá nhân, rơi vào các chứng lý cục bộ, phiến diện thì hội chúng ấy sẽ dẫn đến tranh luận, tranh chấp bất hòa, phân ly rồi tan rã.

Cho nên, kiến hòa là cốt lõi, là tinh túy, là mái nhọn của căn nhà thâm nhiếp những phần còn lại. Nói rõ hơn, chánh tri kiến, thuộc tuệ phần trong Bát thánh đạo, nên nó là người dẫn đường minh triết cho 5 phần còn lại đi theo sau.

Kết luận:

Từ lục hòa hay sáu phép hòa kính có nguồn gốc kinh điển như chúng ta vừa biết ở trên, ngày nay, khi học Phật, người ta đã cô đọng lại sáu nguyên tắc sống ấy là như sau:

- 1- Thân hòa đồng trú (*thân hòa cùng ở*).
- 2- Lợi hòa đồng quân (*lợi hòa cùng chia*).
- 3- Khẩu hòa vô tranh (*khẩu hòa không tranh*).
- 4- Ý hòa đồng duyệt (*ý hòa cùng vui*).
- 5- Kiến hòa đồng giải (*kiến hòa cùng rõ (thông)*).
- 6- Giới hòa đồng tu (*giới hòa cùng tu*).

Tinh thần Lục hòa ấy:

- Nếu biết áp dụng trong đời sống gia đình thì gia đình ấy được ấm êm, hạnh phúc.

- Nếu biết áp dụng trong đời sống tập thể, tổ chức nào thì tập thể, tổ chức ấy sẽ được lớn mạnh, hưng vượng, đoàn kết.

- Nếu biết áp dụng cho mỗi quốc gia, thì quốc gia, dân tộc ấy sẽ được giàu mạnh, văn minh, tiến bộ.

- Nếu biết áp dụng cho thế giới năm châu thì thế gian này sẽ trở thành thời đại của Chuyển Luân Thánh Vương.

- Nếu áp dụng vào các tu viện, tự viện, thiền viện, Phật học viện, giáo hội Tăng-già thì Phật giáo sẽ còn tồn tại và hưng thịnh dài lâu.

Bèn có thơ rằng:

“- *Biển đông, sông suối họp về
Đồng tu, đồng học để huề hai vai
Phật xưa chân lý sẵn rồi
Ngày nay tứ chúng cùng vui lục hòa*”.

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM (Cattāra-appamaññā)

Tứ vô lượng tâm là bốn tâm vô biên, vô lượng, không có ngăn mé, bao trùm tất cả chúng sanh. Tứ vô lượng tâm còn được gọi là bốn phạm trú ⁽¹⁾ vì khi tu tập thành tựu bốn tâm này rồi, sẽ được xem như cùng ở chung (*cộng trú*) với phạm thiên, sẽ có đời sống phẩm hạnh cao cả, thanh tịnh ⁽²⁾.

Tứ vô lượng tâm đó là: Tâm từ (*mettā*), tâm bi (*karuṇā*), tâm hỷ (*muditā*) và tâm xả (*upekkhā*). Chúng chính là bốn đề mục (*đối tượng, công án*) để tu tập thiền định Sắc giới, tức là thành tựu các trạng thái tâm thanh cao, lia bỏ đời sống dục vật chất. Nói cách khác, bốn tâm vô lượng này sẽ không được an trú nếu như các trạng thái tâm tham, sân, các tâm sở bất thiện cũng như các triền cái chưa được yên lặng.

Tứ vô lượng tâm chỉ thật sự có mặt trong nội tâm của người khéo tu tập, tinh cần và miên mật công phu thiền định vậy.

A- Tâm Từ Vô Lượng (Mettā-Appamaññā)

Tâm từ là lòng từ ái, thiện ý, thiện ái, hảo tâm, bác ái, nhiều tình thương... Dù với nghĩa nào đi nữa thì dường như vẫn không mô tả được cái cốt lõi, tinh túy, chân nghĩa của tâm từ. Người ta cũng thường nói rằng, tâm từ là tình thương quảng đại, rộng lớn, bao trùm thiên nhiên, người vật, cây cỏ. Định nghĩa ấy tương đối chính xác nhất. Tuy nhiên, mong rằng, tình thương ấy không phải là lòng triu mến, không phải là ái trước, không phải cứ suốt ngày thương

⁽¹⁾ Brāhmavihāra: Phạm trú. Brahma là phạm, vị trí cao thượng. Vihāra: trú, phương pháp, lối sống, trạng thái phẩm hạnh.

⁽²⁾ Brāhmacariya: Phẩm hạnh cao cả, thanh tịnh - hay dịch là phạm hạnh.

⁽³⁾ Tất cả cái gọi là "*thể nhập*", "*đồng hóa*", "*chan hòa*", "*là một*" ấy... dễ biến thành ngã hoặc đại ngã, là quan niệm của bà-la-môn giáo.

tưởng, không phải để ta "thể nhập", "đồng hóa", "chan hòa" với chúng sanh, hoặc thấy ta với chúng sanh là "một" (3).

Tâm từ là tình thương quảng đại, rộng lớn nhưng là cái gì làm cho ta và chúng sanh cùng êm dịu, mát mẻ; là năng lượng từ hòa thấm nhuần cả không gian, người, vật và cây cỏ. Nó bao trùm đồng đẳng chứ không riêng biệt cho một ai. Nó bao la, mênh mông... với chân thành ước mong cho tất cả chúng sanh đều được yên vui, sức khỏe, trường thọ và hạnh phúc.

Người tu tập tâm từ phải lưu ý rằng: Tâm từ chỉ có thể nảy nở, phát triển trong môi trường mát mẻ, trong lành và hòa bình. Nó không dung chứa các trạng thái tâm như sân hận, ác ý, hung dữ... Cũng có một số kẻ thù rất nguy hiểm của tâm từ; chúng thường trá hình, hóa trang hoặc đeo mặt nạ... tới lui lân la cận kề với tâm từ, rất khó nhìn ra chân tướng. Đó là tình thương liên quan đến sắc tướng, hình thể, thân xác. Đó là luyến ái dung thường. Đó là sự yêu thương chúng sanh chan chứa. Đó là những tình cảm tràn trề với tha nhân...

Tâm từ là tình thương rộng lớn, cao cả trong sáng; không có bóng dáng của ái, của luyến, của chấp trước.

I- Phương pháp tu tập tâm từ vô lượng

Thông thường người tu tập tâm từ và ban rải từ tâm hay niệm tưởng như sau: "*Cầu cho tất cả chúng sanh đều được hạnh phúc, an vui*". Dĩ nhiên với niệm tưởng như vậy cũng có lợi ích nhất định; như lòng mình sẽ mát mẻ, tâm mình được lớn rộng, xa lìa một phần nào đó cái tư kỷ của bản ngã. Nhưng có điều ta phải biết, là tu tập tâm từ thuộc đề mục thiền định nên ta phải biết cách, phải có phương pháp, phải biết tuần tự thứ lớp để thực hành. Nó đòi hỏi công phu, thời gian, tinh tấn hành trì một cách nghiêm túc và đúng đắn. Nói rõ hơn, ta phải biết đi qua các giai đoạn như sau:

- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm.
- Những đối tượng chưa nên rải tâm từ
- Tuần tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm từ
- Phương pháp tu tập để có tâm từ và trường dưỡng tâm từ

1- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm

Những chướng ngại của tâm từ là các trạng thái tâm lý: sân, ghét, ác ý, nóng nảy, hung dữ... Nơi nào có mặt chúng là tâm từ

không thể hiện hữu. Ta chẳng thể nào gieo hạt mầm xanh giữa sa mạc lửa. Vậy, trước khi muốn tu tập tâm từ, ta phải thu dọn tất cả chúng ra khỏi tâm. Muốn thế, hành giả phải niệm tưởng như sau: *"Sân, ghét, ác ý, nóng nảy, hung dữ... là mụn nhọt, là mũi tên tâm độc, là cục bấu mưng mủ, là lửa nóng địa ngục. Chính chúng thiêu đốt mọi thiện pháp, cản trở sự tiến bộ tinh thân; tàn hại, hủy diệt mình và tất cả chúng sanh. Nói tóm lại là chúng sẽ giết chết tâm từ - từ trong trừng nước. Vậy ta phải làm cho chúng yên lặng, chúng vắng mặt, loại chúng ra khỏi tâm vì hạnh phúc và an vui cho mình và người"*.

Hành giả có thể đọc thành lời, có tiếng vang để trấn áp mình; sau đó, niệm tưởng thầm ở trong tâm như vậy nhiều lần, hàng chục lần, hàng trăm lần. Tùy theo công phu, nhiệt tâm, tinh cần của từng người mà sự hiệu quả trải qua thời gian khác nhau. Có người năm bảy ngày. Có người một, hai tháng... cho đến lúc nào, khi tọa thiền, ta thấy tâm an ổn, vắng lặng, trong sáng, mát mẻ; nghĩa là không còn bóng dáng của sân, ghét, ác ý, nóng nảy, hung dữ nữa, là ta có thể khởi sự tu tập tâm từ được rồi. Tuy nhiên, vẫn còn có những đối tượng chưa thể rải tâm từ được.

2- Những đối tượng chưa nên rải tâm từ

Sẽ không hiệu quả, sẽ phản tác dụng, sẽ làm cho tâm từ thui chột, không tiên bộ khi ta rải tâm từ đến những đối tượng sau đây:

- Người mà ta ghét: Đây là hạng người mà ta vốn có thành kiến, ác cảm; người làm cho ta dễ phát sanh bực bội, cáu gắt, bần gắt, khó chịu. Với đối tượng như thế, tức khắc sẽ là chương ngại trực tiếp cho tâm từ. Và chẳng, thật không dễ dàng gì, khi đặt một đối tượng đáng ghét như thế lên ưu tiên một để biểu tỏ tình thương bao la, quảng đại của mình! Hãy lắng nghe phản ứng nghịch của nó ra sao!

- Người mà ta rất yêu thương, triu mến: Với đối tượng này thì dễ chịu quá, phải không? Nếu ta đặt đối tượng dễ chịu này vào tầm ngắm thì tâm từ sẽ thương ngay lập tức, sẽ dính đề mục trong một sát-na! Và sự yêu thương, triu mến kia sẽ tăng cường độ, áp sát, dính mắc làm cho tâm từ không nở rời bỏ rồi phát sanh ái luyến nặng nề, rất nguy hiểm vậy.

- Người mà ta không thương, không ghét - tức là người ta thường dừng dừng: Với đối tượng này mà bắt ta khởi tâm từ thì rất

khó, rất mệt lòng. Nếu có nỗ lực, cố gắng "thương" thì cũng phải trải qua thời gian lâu dài, người thiếu trí chí rất dễ nản lòng.

- Người mà ta thù hận: Với đối tượng này dĩ nhiên lại càng khó khăn, vì hành giả sẽ nổi tâm sân ngay lập tức.

- Người khác giới tính: Đây là đối tượng nguy hiểm đệ nhất. Người nữ là nguồn cảm hứng ái dục vô biên cho người nam, và trái lại. Khi ấy ái dục, ái luyến sẽ khoác áo và đeo mặt nạ từ tâm để lang thang yêu thương người này người kia vô tội vạ.

- Người đã chết: Với đối tượng này mà tu tập tâm từ sẽ không có hiệu quả; sẽ không tiến triển được chút gì, sẽ hoài công vô ích.

3- Tuân tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm từ vô

Trước tiên, tâm từ phải được rải đến chính mình. Phải có từ tâm với chính mình trước khi rải từ tâm đến kẻ khác. Tuy nhiên, ta và người khác phải bình đẳng nhất như trong làn khí của tâm từ, sự tu tập mới có hiệu quả. Nếu ta không hiểu điều ấy, mà cứ niệm: "*Mong rằng tôi được an lạc, hạnh phúc; mong rằng tôi thoát khỏi hận thù, oan trái và sống trong hạnh phúc, an vui*", thì dù niệm 100 năm, 1000 năm cũng không đắc định⁽⁴⁾. Ngược lại, ta niệm: "*Mong rằng người ấy được an lạc, hạnh phúc*", thì tâm từ cũng không thành tựu trọn vẹn.

Hành giả phải biết rằng, dù lấy bản thân làm đối tượng cho tâm từ, thì đồng thời, tâm từ phải được bao trùm đến đối tượng khác. Phải niệm như sau: "*Cầu mong cho tôi được an lạc, hạnh phúc, và bạn tôi, cũng được an lạc, hạnh phúc như thế.*"

Những đối tượng khác, chúng sanh khác có thể dễ dàng cho tâm từ hướng đến, đầu tiên là những người khả ái, khả kính. Ví dụ: Thầy hòa thượng Thế độ, thầy Tiếp dẫn cho mình, thầy mình nương tựa hoặc các vị Giáo thọ sư đã không quản ngại công lao dạy dỗ cho mình nên người.

Ta có thể niệm tưởng: "*Cầu mong cho tôi được an lạc, hạnh phúc; và ước vọng rằng, con người hiền thiện, đáng kính ấy cũng được an lạc, hạnh phúc như thế*". Với đối tượng như thế, niệm tưởng như thế mới chính xác là tu tập tâm từ.

Sau đó, muốn tiến xa hơn, hành giả phải biết phá vỡ những hàng rào ngăn, rồi tuân tự thứ lớp rải tâm từ đến những đối tượng khác:

(4) Theo Thanh tịnh đạo.

- Đến người bạn mà ta rất yêu mến.
- Đến người mà ta dừng dừng.
- Đến người mà ta ghét.
- Đến người mà ta thù...

4- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm từ vô lượng

Thế nào là phá vỡ hàng rào ngăn?

Khi ta rải tâm từ bao trùm ta và đối tượng, tâm từ thuần thực, thì giữa ta và đối tượng đã xóa mờ khoảng cách, không còn một chướng ngại nào. Nghĩa là, giữa ta và đối tượng đã thành tựu tính bình đẳng nhất như. Sau đó mới hướng tâm từ đến ta và đối tượng khác, và cũng phải thành tựu bình đẳng nhất như như thế.

Vượt qua các giai đoạn này là khi ta thấy giữa mình, người mình yêu mến, người mình dừng dừng, người mình ghét, người mình thù..., chẳng ai quan trọng hơn ai, chẳng ai không bình đẳng trong làn khí mát mẻ của tâm từ. Khi ấy gọi là tâm từ đã được tu tập, đã được an trú, đã được làm cho sung mãn.

Có một ví dụ về tính bình đẳng nhất như, như sau:

"- Ta cùng với 4 người khác đang ngồi trong một khu rừng: một người ta yêu mến, một người ta dừng dừng, một người ta ghét, một người ta thù! Có một tên cướp đến bên ta, bảo: ông hãy chỉ một người để ta cắt cổ tế thân, ta sẽ tha cho những người còn lại!"

Trong trường hợp ấy thì ta sẽ xử sự ra sao? Nếu ta chỉ một người nào đó, ngoại trừ ta, là tâm từ của ta chưa bình đẳng với họ! Nếu ta lựa chọn mình để cứu bốn người kia, là tâm từ của ta chưa bình đẳng với chính ta!

Xét rằng:

- Trường hợp thứ nhất là rơi vào ý niệm hại người.
- Trường hợp thứ hai là rơi vào ý niệm tự hại mình.

Tự hại mình hoặc hại người đều là chưa phá vỡ được rào ngăn, tâm từ sẽ chưa được tiến triển. Phải nuôi lớn tâm từ, trưởng dưỡng tâm từ, cho đến lúc nào đó ta cảm nhận rằng: Giữa ta và bốn người kia không nên để ai bị cắt cổ cả. Tính bình đẳng nhất như lúc ấy mới tựu thành, mới viên mãn.

Đến giai đoạn này, tính bình đẳng nhất như này, do tưởng tạo thành, sẽ hiện ra một tướng, hành giả cứ nhất tâm an trú vào tướng ấy. Trải qua sự tu tập và an trú này, năm triền cái lần hồi sẽ được lắng dịu và năm thiện chi sẽ tuần tự xuất hiện. Nếu nhiệt tâm và

ting cần thêm nữa, hành giả sẽ đi vào cận hành định, rồi đạt an chỉ định, tức là định sơ thiền (*có tâm, có tứ*).

Từ sơ thiền, vị ấy an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ. Cũng vậy, phương thứ 2, phương thứ 3... vô lượng, vô biên, cao cả, không hận, không sân, không não... rồi cùng khắp cả mười phương thế giới.

Tâm từ nếu cứ tuần tự tu tập như vậy, lớn rộng thêm, quảng đại thêm, biến mãn hơn, hành giả lần lượt đắc đệ nhị thiền, đệ tam thiền⁽⁵⁾ (*trong hệ thống tứ thiền*) hoặc đắc đến đệ tứ thiền (*trong hệ thống ngũ thiền*). Và đắc các tầng thiền ấy được gọi là phạm trú (*cộng trú với phạm thiên*).

II- Phước báu cùng sự lợi ích của người tu tập tâm từ

Đức Phật dạy rằng: *"Này các thầy tỳ-kheo! Khi từ tâm giải thoát đã được tu tập, được làm cho sung mãn, được làm thành bánh xe, được có nền tảng vững chắc, được an trú khéo léo, được củng cố bền bỉ, được huấn luyện thích đáng... thì sẽ có được 11 lợi ích to lớn vậy"*.

Mười một lợi ích ấy là như sau:

1- Giác ngủ được an lành, an lạc: Ngủ không trằn trọc, không quay qua quay lại, không ngáy, không rên, đi vào giấc ngủ một cách nhẹ nhàng, mát mẻ như đi vào cõi thiên.

2- Thức trong an lạc: Sớm mai thức dậy rất thoải mái, không có bực dọc, cau có, không ngáp ngắn, ngáp dài. Thức dậy với sắc mặt như đóa hoa tươi thắm trong nắng ấm ngày xuân.

3- Không chiêm bao ác mộng: Nếu có nằm mộng thì thường thấy mộng lành như thấy bảo tháp lộng lẫy, huy hoàng; thấy chùa chiền trang nghiêm, thanh tịnh; thấy điện Phật ngạt ngào trầm hương; thấy hoan hỷ lễ bái cúng dường; thấy nghe Pháp, tụng kinh; thấy rừng hoa thơm lừng nở rộ; thấy những cung điện nguy nga, sang trọng ở các cảnh trời... Không có những ác mộng như bị giặc vây, lửa đốt, té xuống vực sâu, thú dữ ăn thịt, hoặc thấy dao đâm, tên bắn, cưa xẻ người, hầm phân dơ uế...

⁽⁵⁾ Theo Thanh tịnh đạo là như vậy, nhưng tam thiền trong hệ thống tứ thiền có thọ "*lạc*" vi tế hơn "*từ*", nên ngại rằng không tương ứng (*soạn giả*).

4- Được mọi người yêu mến: Ở đâu ai cũng thương, cũng mến; đến đâu cũng được người giúp đỡ, bảo bọc; không có người ganh ghét hay hận thù.

5- Được phi nhân ưa thích: Phi nhân là không phải người, có thể là các loại địa tiên, thọ thần, a-tu-la, dạ xoa... Người có tâm từ ở đâu là xung quanh đó đều được mát mẻ, an lành; các loài phi nhân ở xung quanh được hưởng không khí hòa bình, an lạc, nên thường được chúng quý trọng, mến yêu.

6- Được chư thiên hộ trì: Đối với người có tâm từ, chư thiên rất mến yêu nên họ sẵn lòng hộ trì, che chở... như cha mẹ bảo hộ cho đứa con một.

7- Lửa, độc chất, khí giới không làm hại được: Khi hành giả an trú tâm từ thì thân tâm vị ấy được bao trùm bởi một thứ điện năng đặc biệt, chẳng gì có thể xâm hại, xâm phá được (*Khi đang an trú tâm từ thì có năng lực như vậy, nhưng khi xả thiền, không còn an trú từ tâm thì vẫn bị họa hại, bị xâm phạm*).

8- Tâm không tán loạn: Tâm vị ấy luôn được tập trung, luôn luôn được dễ dàng an trú, luôn định tĩnh, ổn định, trầm tĩnh. Vị ấy muốn đi vào định không thời gian nào cũng được.

9- Sắc mặt luôn mát mẻ, khinh an, thư thái: Nghĩa là nhờ năng lực tâm từ tỏa ra, vị ấy luôn tươi vui, hoan hỷ, không nói nặng lời ai, không nóng nảy; thường trực khoan hòa, từ ái, dịu hiền, mềm mỏng... Khí sắc vị ấy luôn tươi nhuận phỉ lạc.

10- Lúc lâm chung không mê loạn: Do nhờ chánh niệm với từ tâm, vị ấy làm chủ được tử niệm cuối cùng nên dễ dàng ra đi như đi vào một giấc ngủ ngon.

11- Sanh vào phạm thiên giới: Nếu vị ấy không chứng quả cao hơn thì khi hết đời này, sẽ hóa sanh vào phạm thiên giới như thức dậy từ một bình minh đẹp trời.

Nhờ những khả tính vi diệu của tâm từ như vậy, nên ta có thể cô đọng bằng mấy câu lục bát tứ tuyệt:

"- Từ tâm suối ngọt trong lành

Từ tâm gió mát, trăng thanh đầy lòng

Từ tâm rưới khắp cõi hồng

Trời, người an lạc - mệnh môn thái hòa".

B- Tâm Bi Vô Lượng (*Karuṇā-Appamaññā*)

Tâm bi là lòng bi mẫn, biết thương xót, biết rung động trước sự đau khổ, bất hạnh của người khác; là muốn xoa dịu, chia sẻ, ủi an người khác trước hoạn nạn, trước nghịch cảnh, thống khổ, neo đơn, cô quả, tai ương, tật nguyên, đói rách...

Tâm bi còn được định nghĩa là lòng trắc ẩn cao thượng, nó bao trùm đồng đẳng tất cả những chúng sanh đau khổ, bất hạnh trên thế gian. Và, cao cả hơn thế nữa, lòng trắc ẩn ấy còn bao trùm cả những người có địa vị cao sang, quyền quý, cả những người đang sùng bái chủ nghĩa hư vô, hiện sinh, tà kiến, tà giáo. Tâm bi ấy thương xót những kẻ đang đắm say bả vinh hoa, quyền thế, quyền lực, danh vọng, địa vị sớm còn tối mất trên trần thế rồi một mai kia khi phải tay hết cuộc sẽ gánh chịu những hậu quả đắng cay. Tâm bi ấy thương xót những kẻ lăm bạc nhiều tiền vẫn còn mải mê, trăm phương nghìn cách thâm góp của cải, tài sản mà đâu biết rằng, tội báo, ác nghiệp và tử thần với lưỡi hái lạnh lùng sẽ không tha thứ cho một ai? Tâm bi ấy rung động, xót thương cả những người không biết gì về thiện ác, nhân quả nghiệp báo; mãi sống trong bóng tối của hư vô và tà kiến; biết bao giờ ánh sáng sự thật mới soi chiếu đến họ?

Quả thật, nếu từ tâm có năng lượng mát mẻ, từ hòa, là dòng suối ngọt cho nhân sinh, thì tâm bi chính là trái tim dễ cảm ứng, không những sự đau khổ của người khác trong hiện tại, mà cả hậu quả họ sẽ gánh chịu trong tương lai (*hiện tại chúng nghĩ là chúng đang sung sướng, hạnh phúc*).

Cũng vì bi tâm rộng lớn này mà bồ-tát của chúng ta trong rất nhiều kiếp tiền thân đã ra biển tìm ngọc trai để giúp đỡ áo cơm đến người đói khổ. Nhiều kiếp đã bố thí của cải, tài sản, áo cơm đến muôn người bất hạnh. Nhiều kiếp đã hy sinh một phần của thân thể hay cả tính mạng vì sự sống hoặc vì an toàn cho chúng sanh khác.

Cũng vì bi tâm này mà bồ-tát tu tập công hạnh ba-la-mật, tìm phương thuốc diệt khổ cho chúng sanh. Cũng vì tâm bi này mà Đức Phật cứu độ kẻ sát nhân, cô gái giang hồ cùng những kẻ tội lỗi hay người nô lệ, cùng đing...

Tâm từ với năng lực quảng đại bao trùm đồng đẳng thì tâm bi cũng vậy; nó không phân biệt giai cấp, tôn giáo, chủng tộc, nam nữ, trẻ già, huyết thống, tên quần rách áo ôm hay bậc vương giả vinh

hoa xa xỉ. Hễ đâu có đau khổ là tâm bi có mặt và sẵn sàng cứu giúp, chia xẻ, hỗ trợ với tâm rộng lượng.

Nói tóm lại, trái tim và đôi mắt xanh của tâm bi thường rung động và nhìn thấu suốt miền Khổ Đé của trần gian.

Ngày nay, trước các thế lực hiểm ác, bạo tàn do chủ nghĩa dân tộc cực đoan, do chiến tranh kinh tế, chiến tranh tôn giáo, nạn khủng bố đã làm đổ máu, điêu tàn và tang tóc khắp mọi nơi. Các hiểm họa xì-ke, ma Túy, mãi dâm, buôn bán trẻ con, HIV, các bệnh dịch siêu vi, hạn hán, bão lụt, cháy rừng, động đất, ô nhiễm môi trường đang hăm dọa sự sống của cả hành tinh xanh, làm cho các bậc thức giả, kẻ có lương tri, đã lên tiếng báo động S.O.S. Tâm bi cần có mặt trong lúc này hơn lúc nào hết để hành động, để san sẻ, cảm thông, cứu giúp.

Điều đáng mừng là ngày nay với nền văn minh tin học hiện đại, kinh tế toàn cầu, đã làm cho các quốc gia xích lại gần nhau chỉ trong mấy nút bấm. Các lục địa giàu đã biết đưa mắt nhìn qua các lục địa đói khổ, và tìm cách giúp cho những nơi này phát triển cơm áo ⁽⁶⁾. Các tổ chức hội đoàn từ thiện đã đi khắp năm châu bốn biển, và họ đã xem nhân loại, trái đất là ngôi nhà chung để cứu ứng và tương trợ lẫn nhau.

Tất cả đây chỉ là hiện tượng một phần nào ở bên ngoài của tâm bi chứ chưa phải trọn vẹn, thực chất của tâm bi ⁽⁷⁾. Tuy nhiên, chừng ấy cũng đã quý lắm rồi!

Cuối cùng, điều ta cần biết rõ: Kẻ thù trực tiếp của tâm bi là ác độc, tàn bạo. Nơi nào có ác độc, bạo tàn thì nơi ấy tâm bi bị đốt cháy, thiêu rụi. Kẻ thù gián tiếp của tâm bi là những giọt nước mắt bi lụy, sụt mướt, âu sầu, buồn bã. Tướng trạng của nó rất gần với tâm bi, hóa trang khoác áo tâm bi nên rất dễ ngộ nhận.

Ôi! Đóa hoa tâm bi sao mà trong trẻo, dịu dàng, mềm mại, thơm hương, tinh khiết dường bao giữa thế giới thiếu vắng trái tim, ác độc và bạo tàn này.

⁽⁶⁾ Dĩ nhiên, ngoại trừ những thế lực mưu đồ chính trị và kinh tế.

⁽⁷⁾ Các bậc thức giả nói rằng: "*Chẳng phải họ bi lẫn với người khác đâu, họ đang tự cứu mình*". Các dịch nạn toàn cầu đều là hậu quả của nền văn minh công nghiệp cực thịnh. Họ cứu trái đất và con người chỉ là biện pháp tình thế để tự cứu mình và giải quyết hậu quả.

I- Phương pháp tu tập tâm bi vô lượng

Cũng tương tự như tu tập tâm từ, không phải cứ có lòng trắc ẩn, bi mẫn với chúng sanh, thương cảm trước nỗi khổ của chúng sanh là có được bi vô lượng. Nó là đề mục thiền định nên phải có phương pháp tu tập, tuân tự thứ lớp thực hành, nhiệt tâm và tinh cần mới khả dĩ an trú bi tâm được. Nói rõ hơn, ta phải kinh qua các giai đoạn sau:

- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm.
- Những đối tượng chưa nên rải tâm bi.
- Tuân tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm bi.
- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm bi.

1- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm

Nếu nóng nảy, ganh ghét, hung dữ, trái ý, nghịch lòng, bất mãn... (*sân ít, vừa phải*) là chướng ngại của tâm từ, thì bạo tàn, độc ác, thù hận (*sân nhiều, bộc phát mạnh*) là chướng ngại của tâm bi. Vậy muốn tu tập tâm bi, việc đầu tiên là phải thu dọn, loại trừ các trạng thái tâm lý chướng ngại ấy ra khỏi tâm.

Phải niệm tưởng rằng:

"- Độc ác, bạo tàn, thù hận là mũi tên tâm độc, là ung nhọt mưng mủ, là cục brou góm ghiếc, là lửa nóng địa ngục. Chính chúng làm dơ bẩn tâm ta, làm uế trước tâm ta. Chính chúng là thủ phạm thiêu đốt mọi thiện pháp, cản trở sự tiến bộ tinh thần, tàn hại, hủy diệt mình và chúng sanh khác. Nơi nào có ác độc, bạo tàn là nơi ấy giết chết bi tâm. Vậy ta phải làm cho chúng vắng mặt vì hạnh phúc an vui cho mình và người".

Chính nhờ sự niệm tưởng, nghĩ tưởng hoài như vậy, ác độc, bạo tàn, thù hận (*nếu có*) mỗi ngày mỗi giảm nhẹ, lắng dịu; và đến lúc nào đó, chúng sẽ biến mất. Chính ở đây, từ trạng thái tâm hòa bình, an ổn, trong sáng, vắng lặng này; ta bắt đầu "*hạ thủ công phu*" để tu tập tâm bi vô lượng.

2- Những đối tượng chưa nên rải tâm bi

Là những đối tượng không thích hợp cho sự tu tập sơ khởi của tâm bi. Những đối tượng này sẽ làm cho tâm bi không thể hiện khởi, phát triển; trái lại có thể tạo phản ứng nghịch làm cản trở sự tu tập. Cũng có thể, nếu kiên trì sẽ thành công nhưng phải trải qua thời gian dài lâu, và nếu vậy sẽ không có lợi cho sự an trú tâm bi vào buổi đầu.

Sau đây là những đối tượng chưa nên rải tâm bi:

- Những người thân như cha mẹ, vợ chồng, con cái, anh em, bà con quyến thuộc... Tại sao, đầu tiên, những đối tượng này không phù hợp cho tâm bi? Ta phải biết rằng, đây là những người ta hằng yêu mến, nếu lấy họ làm đối tượng để khởi phát tâm bi thì ta dễ sai phạm biến từ thương xót ra thương yêu. Từ thương yêu sẽ biến thành luyến ái buộc ràng, vô tình ta tạo thêm chướng ngại đồng dạng khác rất nguy hiểm vậy. Là những người thân, ta hãy giữ nguyên địa vị họ là những người thân. Cứ để y như vậy đã.

- Những người bạn rất thân: Tuy không trở ngại nguy hiểm như đối tượng trên, nhưng nó cũng dễ sinh ra sự thương luyến, là bà con với ái luyến, nhưng cường độ nhẹ hơn một chút mà thôi. Và khi từ thương xót mà biến thành thương luyến là ta đã đi sai phạm trừ của tâm bi rồi. Đây là một chướng ngại. Đối với những người bạn rất thân, ta hãy giữ nguyên họ là những người bạn rất thân. Cứ để y như vậy đã.

- Những người dửng dưng: Vì là người dưng, nước lã hoặc những đối tượng ta dửng dưng thì quả là rất khó cảm qua cái nhìn ban đầu. Đã là khó cảm thì rất khó khởi tâm thương xót. Nếu lấy những đối tượng này mà tu tập, lâu ngày không thấy tiến bộ dễ sinh nản chí. Khi mà nản chí thì lòng tin⁽⁸⁾ dễ lung lay, nhiệt tình sẽ nguội lạnh, khá nguy hiểm vậy. Đối với những người dửng dưng ta hãy giữ nguyên vị trí họ là những người dửng dưng. Cứ để y như vậy đã.

- Những người dễ ghét, khó ưa: Với loại đối tượng này mà khởi tâm bi, xem chừng sẽ bị phản ứng nghịch. Vừa để tâm vào đề mục, thương xót không khởi lên, mà âm ỉ trong lòng những bức bối, khó chịu, bất bình, tức giận... cứ muốn bùng lên. Những trạng thái tâm lý ấy là thuộc tính của tâm sân. Và khi mà sân có mặt thì đây là môi trường chẳng thuận lợi chút nào cho tâm bi nảy mầm, xanh lá. Vậy hãy để nguyên vị trí người dễ ghét, khó ưa ở đấy, khoan hướng tâm đến vội.

- Người mà ta thù oán: Nếu lấy đối tượng người dễ ghét, khó ưa... thì sân chỉ âm ỉ trong lòng; nhưng đối tượng là người ta thù oán thì sân sẽ bộc phát dữ dội; và nó sẽ giết chết tâm bi ngay tức khắc. Đây chẳng khác gì ta muốn gieo hạt hoa ở trong đồng lửa.

(8) Tin vào đề mục. Nếu tín này lung lay thì nghi khởi sanh, có nghi thì tứ (*vitakka*) không an trú.

Hoặc như ta đốt một đồng than hồng để mong hứng được mấy giọt sương trời! Việc làm ấy vô ích như thế nào thì tu tập tâm bi với đối tượng ta thù oán cũng tương tự thế. Hãy để nguyên vị trí đối tượng này như vậy đã.

- Là người khác giới tính: Cũng như từ tâm, bi tâm mà hướng đến đối tượng này thì những trạng thái tâm lý như thương yêu, triu mến, luyến ái sẽ giả dạng thương xót để có mặt trong tâm hành giả. Rất nguy hiểm.

- Với người đã chết: Tương tự như từ tâm, sẽ không có hiệu quả.

3- Tuân tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm bi

Trước tiên, tâm bi dễ dàng khởi lên đối với những người kém may mắn, khốn khổ, bất hạnh; những người đói cơm, rách áo; những người tật nguyên cụt hết tay chân, bị phong cùi khoét sâu mặt mũi, những người mụn ghẻ, ung bươu lở loét hôi hám, ruồi nhặng bu đầy, những người lê lết tấm thân tàn nơi quán chợ, sân đình... Với những đối tượng ấy, tâm bi sẽ khởi lên: "*Khốn khổ, bất hạnh thay là người này, cầu mong cho y sớm thoát khỏi sự thống khổ, đau đớn*".

Sau những đối tượng khốn khổ, bất hạnh nêu trên, bi tâm có thể hướng đến những người do tham ác mà phải gánh chịu hậu quả tra tấn, tù đày, ngục hình, xử trảm. Bi tâm sẽ niệm tưởng: "*Thương xót thay là những người này, do ngu si, tham ác, thiếu trí... đã tạo tác những hành động bất thiện, bây giờ phải bị trả quả báo ác nghiệp. Cầu mong cho chúng sớm thoát khỏi tội hình*".

Thứ đến, lòng trắc ẩn cũng dễ dàng khởi sanh với những người do cờ bạc rượu chè mà thân tàn ma dại; do xì ke, nghiện hút mà sống vật vờ như hình ma, xác quỷ. Rồi đến những đối tượng bị nhiễm HIV, những người mắc bệnh tứ chứng nan y, những người sống trác táng, sa đọa, những tên trộm cắp, giết người...

Khi bi tâm đã bao trùm khá rộng rãi như thế, và hành giả cảm nhận rằng, chẳng có một vướng mắc nào, chẳng có một chướng ngại gì ngăn trở, tâm bi có thể khởi đến một số đối tượng khác:

- Những người do tà mạng, ác hạnh mà có của cải, tài sản...

- Những người do mưu mô thâm độc, xảo trá mà có được danh vọng, địa vị, sự nghiệp...

- Những người do mưu mô xảo quyết, gian trá, lừa gạt, thủ đoạn mà được nhiều lợi lộc, gia sản, tiên nghi vật chất...

- Những người do tham những, hối lộ, làm ăn phi pháp, bất chánh... mà có được đời sống "*vinh thân phì gia*"...

- Những người có lòng dạ tiểu nhân, do nịnh nọt, cúi luôn, bợ đỡ... mà có được sự nghiệp, quyền lực...

Sau những đối tượng ấy, tâm bi còn bao trùm cả:

- Những thiện nhân, những người lành tốt nhưng bắt đầu bị phá sản⁽⁹⁾ về sức khỏe, phá sản về quyền thuộc, tài sản, phá sản về danh vọng, địa vị...

- Những người đang say đắm vật chất, vinh hoa...

- Những người mãi mê săn đuổi tham vọng, quyền lực...

- Những người ngu si, cuồng tín...

- Những người hiếu sát, bạo tàn...

- Những người vô luân, phi đạo đức, bất tín, bất nghĩa...

- Những người theo tà kiến, tà giáo, hư vô chủ nghĩa...

Đến đây, tâm bi đã lớn rộng, quảng đại lắm rồi, nên dễ dàng bao trùm luôn các đối tượng mà trước đây ta rất khó vượt qua:

- Bản thân mình.

- Cha mẹ, vợ con, anh em cùng thân bằng quyến thuộc.

- Bạn rất thân.

- Người dừng dừng.

- Người dễ ghét, khó ưa.

- Người mình căm thù.

- Người khác giới tính.

Điều cần lưu ý là từ đối tượng này sang đối tượng khác, luôn phải phá vỡ hàng rào ngăn để không còn khoảng cách nào, rồi tu tập tương tâm bi ấy cho đến lúc hoàn hảo, sung mãn.

4- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm bi vô lượng

Tâm bi cũng là đề mục tu tập thiền định như tâm từ, nhưng có điều khác với tâm từ.

Ở tâm từ, "*cầu mong hạnh phúc, an lành cho mình và cho người khác*". Vậy, mình và người khác nằm chung một lời cầu mong, một niệm tưởng. Tâm bi không như thế. Bi khởi tâm thương xót đến người khác, nhưng trong đó không có khởi tâm đến bản thân mình. Bản thân mình cũng là một đối tượng cho tâm bi, nhưng là đối tượng riêng lẻ, riêng biệt, độc lập, theo tuần tự thứ lớp như đã trình bày ở trên.

⁽⁹⁾ Phá sản: Theo nghĩa rộng là tàn lụi, tiêu vong, mất mát, kiệt quệ, giảm sút, thua lỗ, đổ nát, họa hại, ly tán...

Ở tâm từ, ban đầu dường như rải đến cho hai đối tượng, nhưng khi ta và người đã xóa mờ khoảng cách, sự phân biệt, rào ngăn không còn nữa, chỉ còn hiện hữu một tướng của tâm từ trong không gian nhất như ⁽¹⁰⁾. Từ nhất tướng tâm từ ấy hành giả đi vào nhất tướng tâm định.

Tâm bi chỉ có một tướng nên dễ chuyên nhất, dễ an trú hơn, nhưng muốn tu tập có hiệu quả để được sung mãn tướng tâm định, ta phải biết tuần tự thứ lớp đi theo các loại đối tượng và tuần tự thứ lớp các giai đoạn.

4.1- Giai đoạn 1

Ví dụ, tâm bi lựa chọn một đối tượng khôn khéo, bất hạnh là người cụt cả 2 chân, 2 tay.

Đầu tiên, ta nghĩ đến người ấy, tức khắc người ấy hiện ra ⁽¹¹⁾. Ta quan sát (*dĩ nhiên là do tướng tạo thành*) 2 chân, 2 tay của người ấy rồi niệm tướng rằng: *"Ôi! Khốn khổ thay! Bất hạnh thay! Vậy thì bạn sẽ ăn uống, đi đứng, đại tiểu tiện ra làm sao? Chẳng rõ bạn bị nghiệp gì mà chịu quả kinh khiếp như thế. Cầu mong sao cho bạn sớm thoát khỏi ác báo thống khổ này"*.

Với sự nghĩ tưởng chân tình như thế, trái tim hành giả sẽ bắt đầu xao xuyến, rung động, rồi một niềm thương xót vô bờ tràn ngập tâm tư hành giả. Và lúc ấy chỉ hiện hữu duy nhất cảm xúc ấy thôi. Ở đây nhất tướng tâm bi đã hình thành. Từ nhất tướng tâm bi ấy, hành giả nhiệt tâm tinh cần an trú mãi, sâu hơn thì 5 triền cái sẽ lần lần lắng dịu và 5 thiện chi sẽ lần lượt xuất hiện. Nói theo Thanh tịnh đạo, hành giả có thể đạt cận hành định hoặc an chỉ định ở giai đoạn này.

4.2- Giai đoạn 2

Đến đây, tâm bi bắt đầu từ bỏ phạm vi nhỏ hẹp, giới hạn để mở rộng, hướng tâm đến những đối tượng lớn, rộng đáng xót thương khác (*như mục 3*).

⁽¹⁰⁾ Đây là khởi nguyên quan niệm: *"Ta và chúng sanh là một"*, nhưng lưu ý đây chỉ là nắm vào nhất tướng tâm từ để đi vào nhất tướng tâm định. Tất cả đều do *"tướng"* tạo thành. Nó là định, không phải tuệ.

⁽¹¹⁾ Tứ vô lượng tâm thuộc thiên sắc giới nên đề mục phải là cái có thật tương tự như đất, nước... Ở đây, người khôn khéo là sơ tướng, hiện ra trong tâm là thô tướng, chú tâm để thấy rõ ràng là quang tướng.

Khi một đối tượng được tâm bi bao trùm, được an trú nhất tâm, đến chỗ cận hành hoặc an chỉ, hành giả mới có thể dời sang đối tượng khác. Cứ tuần tự tu tập viên mãn từng đối tượng như vậy cho đến lúc tâm bi với không gian xung quanh đã được nói rộng, mỗi lúc mỗi được củng cố, tăng trưởng.

4.3- Giai đoạn 3

- Vẫn tiếp tục mở rộng phạm vi, mở rộng bao giờ đến những đối tượng người dễ ghét, khó ưa, người mình căm thù, người khác giới tính mà tâm bi vẫn không bị chướng ngại, trở ngại hoặc phản ứng nghịch thì tướng tâm bi vô lượng đã bắt đầu hình thành.

Từ tướng tâm bi vô lượng sơ khởi này, hành giả hướng tâm đến phương đông, bao trùm tất cả những chúng sanh đáng thương xót ở phương đông. Đến lúc tất cả chúng sanh ấy đều được bao trùm bởi nhất tướng tâm bi, hành giả an trú trên nhất tướng tâm bi ấy để đi vào cận hành hoặc an chỉ định. Rồi cứ thế, phương Nam, phương Tây, phương Bắc... cho đủ 10 phương. Chính ở đây, hành giả đã làm cho sung mãn bi vô lượng, không hận, không sân, cao cả, vô giới hạn vậy. Hành giả càng lúc càng thuần thực với bi vô lượng, đạt sơ thiên có tâm có tứ, bỏ tâm sang nhị thiên, bỏ tứ sang tam thiên, bỏ hỷ sang tứ thiên (*hệ thống ngũ thiên*). Và tứ thiên là mốc cuối cùng của bi vô lượng, không thể sang ngũ thiên được ⁽¹²⁾.

II- Phước báu cùng sự lợi ích của người tu tập tâm bi

- Nếu từ là cho vui, thì bi là cứu khổ. Có người do duyên, nghiệp, tâm cảm, sở thích, cá tính... cho vui là dễ nhưng cứu khổ lại khó. Hoặc ngược lại. Tuy nhiên, tu tập từ hay bi tương trợ nhau, cả hai đều có cùng một đối trị là tâm sân, chỉ khác là cường độ mạnh, yếu khác nhau thôi. Khi thành tựu từ hay bi vô lượng, hành giả dường như đều cảm nhận chung một làn khí mát mẽ chan hòa cả không gian, người, vật và cây cỏ. Đây là năng lượng bình đẳng, nhất như của từ và bi vô lượng.

Do vậy, phước báu và lợi ích của bi vô lượng tương trợ từ vô lượng, có đầy đủ 11 phước báu tương trợ nhau.

Bèn có thơ rằng:

*“- Bi hoa thơm ngát, dịu hiền
Thường hay rung động giữa miền biển dâu
Xót thương xót khổ, chia sâu
Là bi vô lượng, kinh cầu trong tâm”.*

(12) "Bi" thô tháo hơn "lạc", ngại không tương ứng với tam thiên, chỉ tương ứng với nhị thiên (*soạn giả*).

C- Tâm Hỷ Vô Lượng (*Muditā-Appamaññā*)

Trạng thái tâm tốt đẹp, thanh lương, cao cả, cao thượng thứ ba của vô lượng tâm là tâm hỷ.

Hỷ, đơn giản là mừng vui, ai cũng hiểu rồi, nhưng chắc hẳn không phải là những mừng vui thô lậu, trần tục. Nó là mừng vui thanh cao, thiện hiền, trong sáng. Nó dịu dàng và tinh khiết như nụ hoa hàm tiếu vui với giọt sương xanh trên đầu núi. Nó trong lành và thanh thoát như những hạt nắng reo vui trên ngàn lá. Nó đôn hậu, thuần hậu, chân tình, thủy chung như ánh trăng bên mái cỏ của bậc ẩn sĩ Muni.

Như vậy, hỷ là mừng vui nhưng là mừng vui nhẹ nhàng, vô nhiễm, thanh khiết, vắng mặt bóng tối của tư kỷ, vị kỷ, tham sân; vắng mặt các yếu tố, điều kiện của thế giới vật dục lăm bụi bặm và nhiều phiền não ở bên ngoài.

Thế gian mừng vui là vì có vợ hiền, con thảo, đoàn tụ gia đình, trúng độc đắc, xây nhà cao cửa rộng, sắm xe cộ, ti vi, tủ lạnh, đồ đạc, thành tựu danh vọng, địa vị, sự nghiệp. Tất cả sự vui mừng ấy là cái có thật trên thế gian, cần thiết cho thế gian, hạnh phúc cho thế gian. Nhưng bậc Giác Ngộ thì thấy rõ tính chất giả tạm, phù du của chúng. Tất cả sự mừng vui ấy thường phụ thuộc vào các yếu tố, điều kiện ngoại lai nên chúng bấp bênh, dễ tan, dễ vỡ. Nói cách khác, chúng là mừng vui được nương tựa bởi người khác hoặc bởi vật chất, tiền tài ở bên ngoài. Do vậy, chúng thô trực, thô tháo và ẩn chứa nhiều bụi bặm, gian truân và phiền não.

Còn mừng vui trong Tứ vô lượng tâm, là hỷ, thì nhẹ nhàng và thanh cao hơn nhiều. Hỷ vô lượng là năng lực tự có, từ bên trong, không nương nhờ các điều kiện phụ tùy từ thế giới vật chất ở bên ngoài. Nó là một năng lượng mát mẻ tuôn tràn từ một nội tâm có tu tập; một nội tâm đã làm cho lắng dịu mọi tham dục, sân hận, bất bình, oán ghét, ganh tỵ⁽¹³⁾, xan lẫn. Nó là kết quả của tinh thần do trải qua công phu thiền định lâu dài, do sự kiên trì không mệt mỏi, do sự bền gan không nản chí. Tuy nhiên, nếu đã thành tựu từ và bi vô lượng thì hỷ vô lượng cũng dễ dàng an trú.

Mừng vui của hỷ vô lượng thường thâm sâu, dịu nhẹ. Nó từ chối sự vui suông, vui nhộn, vui vồ vập, vui ồn ã, vui hò hét, vui

(13) Có một số từ đồng nghĩa sau đây: Ghen tỵ: Ghen vì thua người; đố kỵ: Ghen ghét; ganh ghét: Ganh và ghét; ganh tỵ: Ganh ghét, tỵ hiềm.

đánh trống thổi kèn, vui lễ hội, vui tung bồng, vui tiệc tùng chén chú chén anh, vui say sưa ngả nghiêng, vui nói cười rộn rảng...

Khác chút ít với từ và bi. Từ nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng yêu, và cầu mong cho hết thảy chúng sanh đều được an vui, tốt đẹp. Bi nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng thương, và cầu mong được chia sẻ, ủi an tất cả nỗi khổ của chúng sanh. Hỷ nhìn cuộc đời ở khía cạnh đáng mừng trước sự thành công, thành đạt hoặc an vui, sức khỏe, may mắn, hạnh phúc của người khác.

Như vậy, kẻ thù xa của hỷ vô lượng là vui ồn ào, vui nhộn; kẻ thù gần của hỷ vô lượng chính là ghen tỵ, đố kỵ, ganh ghét...

Kẻ thù xa của hỷ ít nguy hiểm nhưng kẻ thù gần của hỷ thì nguy hiểm vô cùng. Chính ganh tỵ, ganh ghét là kẻ thù trực diện luôn tìm cách giết chết hỷ vô lượng này. Chúng có sức phá hoại, tiêu diệt sự bình an, yên lành trên cuộc đời! Chúng là ngọn lửa âm ỉ đốt cháy sự tương giao, hòa khí giữa nhân sinh. Cuối cùng, ganh ghét, đố kỵ làm cản trở bước tiến bộ quang minh của tinh thần. Người tu Phật, kẻ với ước mong chân thành và tha thiết có được những phẩm tính cao đẹp của con người, thì phải nhận diện cho rõ bóng dáng kẻ thù của hỷ vô lượng thường tiềm ẩn ở trong tâm. Muốn vậy, ta phải thật sự tự hỏi lòng rằng:

- Ta có cảm thấy khó chịu, bực tức khi thấy người khác tài giỏi hơn mình?

- Ta có cảm thấy mừng vui khi bạn mình thành công tốt đẹp trong thi cử hoặc trên đường đời ?

- Thấy những người được thế gian tôn trọng, nể vì, ta có mừng vui cho họ hay không? Hay ta sẽ tìm cách nói xuyên tạc, bóp méo sự thật để hạ uy tín cho bỏ tức, cho hả tâm ganh tỵ thua người?

- Khi có người nhiều tiền, lắm của đang làm một phước sự to lớn, ta có thực sự vui chung niềm vui với họ chẳng? Hay tự thâm tâm ta vẫn bực bội, khó chịu, ganh ghét?

- Thấy người khác có được tiền tài, nhà cửa, ruộng đất, vợ con hạnh phúc, danh vọng, địa vị, sự nghiệp vững chắc và thịnh mãn, ta thật sự vui mừng cho họ đã cảm thấy khó khăn. Nhưng nếu kẻ thù của ta mà được như vậy thì tâm lý ta sẽ diễn biến như thế nào? Đối với kẻ thù ta thường phỉ báng, nguyên rủa, căm hận, muốn cho y tán gia bại sản, thân tàn ma dại, muốn cho y bị tai nạn, rủi ro, tạt nguyên, hình ngục... Đây là tâm lý thường tình. Tha thứ, bao dung

cho kẻ thù đã là tâm cao thượng. Nhưng vượt qua ganh ty, ghen ghét, vượt qua bao dung tha thứ để mừng vui hạnh phúc cho kẻ thù nữa là đạt được tâm hỷ vô lượng. Ấy mới là tâm tối thượng của định bậc cao này.

Quả thật, ganh ghét, ganh ty là tâm bệnh của nhân loại xưa nay. Gia đình này ganh ty với gia đình kia. Xã, thôn này ganh ty với xã, thôn khác. Dòng họ này ganh ty với dòng họ bên cạnh. Rộng hơn chút nữa là tôn giáo với tôn giáo, dân tộc với dân tộc, rồi cả châu lục này với châu lục kia, cả Đông phương và Tây phương. Và, cũng chính vì lòng ganh ty này mà chúng ngoại đạo thường tìm cách vu oan, giá họa Đức Phật...

Là người Phật tử, phải thấy rõ sự nguy hiểm của lòng ganh ghét, ganh ty ấy. Trong phút chốc, chúng có thể hạ thấp phẩm giá con người, biến con người thành ti tiểu, hèn mọn. Chúng hủy diệt những đức tính thiện lương, có thể dẫn đến những hành động tội lỗi, độc ác, tàn bạo. Chúng tung rải lầm than, bóng tối và khổ đau cho cuộc đời vốn đã ngập tràn thể lương và thống khổ này. Khi biết rõ ganh ghét, ganh ty nguy hiểm như thế, chúng ta phải tự thức, tự tri, tự chiếu soi để phát hiện. Khi nhìn thấy chúng đang xuất hiện, ta phải bình tĩnh để dừng hành động theo sự xúi giục của chúng. Chỉ có làm thế thôi là ta đã bắt đầu tu tập rồi vậy.

Rồi trong đời sống thường nhật, ta tập vui mừng với những người thành công, thành đạt, an lạc, hạnh phúc xung quanh ta. Ta tập sống với nét mặt hân hoan, thư thái, chung mừng, chung vui với bạn bè, hàng xóm, thôn ấp, láng giềng trong những lúc khánh hỷ, khánh thọ, tân gia, lạc thành. Tuy những hỷ này đang còn thô tháo, nhưng ít ra, chúng cũng loại trừ ra khỏi tâm những bực bội, khó chịu, ganh ghét... trước sự thành công, vui vẻ của mọi người xung quanh ta. Và đây là điều kiện thuận lợi cho ta tu tập hỷ vô lượng sau này.

Trái tim của tâm hỷ luôn đập một nhịp với tất cả chúng sanh hữu phước. Đôi mắt xanh của tâm hỷ luôn nhìn thấy khía cạnh vui tươi, xinh đẹp của cuộc đời. Tuy nhiên, muốn đạt hỷ vô lượng phải trải qua công phu tu tập dài lâu tương tự từ và bi vậy. Mà đúng thế, những cái cao cả không bao giờ là quà tặng cho những kẻ tầm thường, ti tiểu. Những phẩm chất ưu việt không dễ dàng có được cho kẻ ngu si, dốt nát, biếng lười. Những trạng thái tâm cao thượng luôn dành sẵn cho người thiện lương, bậc hiền trí.

I- Phương pháp tu tập tâm hỷ vô lượng

Cũng tương tự như từ và bi vô lượng, hỷ vô lượng là đề mục thiền định, phải trải qua giai đoạn tu tập có phương pháp:

- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm.
- Những đối tượng chưa nên rải tâm hỷ.
- Tuần tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm hỷ.
- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm hỷ.

1- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm

Các chướng ngại chính của từ, bi và hỷ vô lượng đều là do tâm sân. Chướng ngại trực tiếp của từ là sân, ác ý, hung dữ, nóng nảy (*gốc sân*). Chướng ngại của bi là ác độc, bạo tàn (*gốc sân*). Chướng ngại của hỷ là ganh ghét, ganh tỵ (*gốc sân*). Do vậy, bước sơ khởi đề tu tập hỷ vô lượng, hành giả phải niệm tưởng tương tự từ và bi:

"- Ganh ghét, ganh tỵ... là mụn nhọt, là mũi tên tâm độc, là cục bướu mừng mủ, là lửa nóng địa ngục... Chúng thiêu đốt mọi thiện pháp, giết chết hỷ tâm, cản trở sự tiến bộ tinh thần, tàn hại và hủy diệt ta và mọi người xung quanh. Vậy ta phải làm cho chúng yên lặng, vắng mặt; loại chúng ra khỏi tâm vì hạnh phúc, an vui cho mình và người".

Chính nhờ sự niệm tưởng, nghĩ tưởng như vậy mãi; thời gian sau, ganh ghét, ganh tỵ (*nếu có*) lần hồi sẽ được lắng dịu. Từ đây ta bắt đầu dụng công tu tập hỷ vô lượng.

2- Những đối tượng chưa nên rải tâm hỷ

Theo cách hiểu, tương tự như từ và bi, đây là những đối tượng sẽ gây cản trở ban đầu cho hỷ tâm.

Tuy nhiên, riêng hỷ tâm thì chỉ cần nên tránh các đối tượng đầu tiên là: những người mà mình thương mến như cha mẹ, vợ chồng, anh em, thân bằng quyến thuộc.

Vì những đối tượng này dễ phát sanh ái luyến, trở ngại cho tâm hỷ. Riêng những người bạn rất thân thì đặt sang đối tượng đầu tiên nên rải tâm hỷ. Các đối tượng còn lại sẽ tuần tự, thứ lớp như tâm bi (chưa nên rải).

- Những người dửng dưng, thờ ơ, không thương không ghét.
- Người mà ta thù oán.
- Người khác giới tính.
- Người đã chết.

3- Tuần tự thứ lớp những đối tượng nên rải tâm hỷ

- Người bạn tốt, người bạn ta hằng thương mến, quý trọng.

- Những người ta yêu mến như cha mẹ, vợ chồng, anh chị em, thân bằng quyến thuộc.

- Những người dửng dưng, thờ ơ...

- Những người dễ ghét, khó ưa.

- Người mà ta thù oán.

- Người khác giới tính.

Từ đối tượng này sang đối tượng khác cũng phải phá vỡ hàng rào ngăn tương tự từ và bi.

4- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm hỷ vô lượng

Đối với từ, ta và người nằm trong một lời cầu mong, lời tưởng niệm. Đối với bi, ta là đối tượng sau cùng và các đối tượng đều độc lập. Đối với hỷ, bản thân ta không phải là đối tượng, và các đối tượng khác đều độc lập như bi.

Lời cầu mong, ước nguyện để phát sanh tâm hỷ, như sau: *"Ôi! Thật vui, thật tốt, thật tuyệt vời sao là sự hạnh phúc, an lạc của bạn ta, một con người tốt bụng. Cầu mong sao cho bạn ta mãi được hạnh phúc và an lạc như thế"*.

Giả dụ người bạn tốt ấy trong quá khứ được hạnh phúc, an lạc, nhưng bây giờ thì bị phá sản về mọi mặt, cũng có thể khởi tâm hỷ: *"Ôi! Trong quá khứ, anh ta hằng vui vẻ, đi đâu cũng có kẻ hầu người hạ, xênh xang xe ngựa. Cầu mong trong tương lai, anh ta lại được hưởng an lạc, hạnh phúc như cũ"*.

Niệm tưởng nhiều lần, rất nhiều lần như thế, hỷ tâm sẽ khởi sanh; hành giả an trú vào nhất tướng tâm hỷ để đi vào cận hành và an chỉ định. Sau đó, tiếp tục sang đến đối tượng khác. Khi tất cả đối tượng đã được bao trùm rồi, ta làm sao cảm nhận được, giữa ta với một người ta thân, một người ta dửng dưng, một người ta ghét, một người ta thù, đều bình đẳng giống nhau, không phân biệt, đều nằm trong nhất tướng hỷ tâm vô lượng.

Cuối cùng, hỷ tâm cũng phải được rải đều khắp Đông, Tây, Nam, Bắc... rồi đến mười phương. Các tầng thiền cũng tương tự từ và bi, nghĩa là chỉ đạt đến đệ nhị thiền (trong hệ thống tứ thiền) và tam thiền (trong hệ thống ngũ thiền) ⁽¹⁴⁾.

II- Phước báu cùng sự lợi ích

Từ, bi và hỷ cùng một kẻ thù gần là gốc sân, cùng một kẻ thù xa là gốc tham. Và lúc tu tập làm yên lặng tham và sân rồi, hành giả sẽ

⁽¹⁴⁾ Vì "tứ thiền" đã bỏ hỷ, bỏ lạc (soạn giả).

cảm nhận được một làn khí mát mẻ, trong lành, yên tĩnh tương tự nhau. Do đó, phước báu cũng tương tự nhau. Tu tập hỷ vô lượng khó hơn từ, bi vô lượng nên phước báu cũng cao hơn, thù thắng hơn.

Bèn có thơ rằng:

*"- Hỷ hoan khóm trúc reo ngàn gió
Hoan hỷ hoa cười, nụ tiếu tâm
Vô lượng hỷ tâm, tâm đại lượng
Tình này cao cả nhất thiên, nhân".*

D- Tâm Xả Vô Lượng (Upekkhā-Appamaññā)

Trạng thái tâm cao cả, cao thượng, cao sáng, thanh lương, nhẹ nhàng nhất trong Tứ vô lượng tâm chính là tâm xả (upekkhā).

Upekkhā có hai ngữ căn upa và ikkha; upa nghĩa là đúng đắn, vô tư, quân bình, và ikkha là lập tâm, nhận định, trông thấy. Vậy, upekkhā là để tâm quân bình, vô tư, không luyến ái cũng không ghét bỏ, không ưa thích cũng như không bắt mãn trước tất cả những tình huống của cuộc đời. Tâm xả ví như lá sen, nó không hề giữ lại mà làm trượt đi tất cả những giọt nước dù dơ dù sạch ở bất kỳ đâu rơi đến.

Upekkhā chính là tâm tự tại, an nhiên trước nghịch cảnh, trước những lời phỉ báng, nguyên rủa, khinh rẻ, chỉ trích của người khác. Và, nó cũng bình thân, điềm nhiên trước hạnh phúc, may mắn; lời tán dương, khen ngợi... của mọi người đối với chính mình. Nói tóm, là trước những những thành bại, được mất, hơn thua, khen chê, vui khổ... tâm upekkhā vẫn điềm nhiên và bình lặng như mặt đất. Nó vững chắc và an định như tảng đá to sừng sững trước bão to gió lớn. Như một đoạn kinh văn sau đây:

"- Trong hạnh phúc, trong phiền não, lúc thăng, lúc trầm; ta phải giữ tâm bình lặng như đất. Trên đất ta có thể quăng bất luận vật gì dầu chua, dầu ngọt, dầu sạch, dầu dơ... đất vẫn tro tro, không giận, không thương, không buồn, không bực..."

Hoặc, câu Kinh Lời Vàng:

*"- Ví như tảng đá kiên trì,
Gió cuồng tám hướng dễ gì chuyển lay
Tiếng đời chê dở khen hay
Không làm chao động đôi mày trí nhân".*

Trí nhân ở đây là bậc có tâm xả vô lượng vậy.

Ngoài ra, đời sống Đức Phật là một tấm gương mẫu mực, rạng ngời về tâm xả. Ngài là vị giáo chủ được người đời tán dương, tôn

kính, sùng mộ đệ nhất. Nhưng ngài cũng là người bị ngoại đạo chỉ trích, đả kích, sỉ nhục, lăng mạ, vu oan giá họa hơn bất cứ ai trong lịch sử loài người. Tuy nhiên, trước cảnh thuận hay nghịch, tâm ngài luôn an bình, trầm ổn, định tĩnh, giải thoát, ấy là nhờ xả vô lượng của ngài đã thuần thục, viên mãn, toàn bích vậy.

Tuy nhiên, upekkhā là bình thản, tự tại, vô tư, cân bằng, trung chính, quân bình tuyệt vời nhưng nó cũng dễ làm lẫn, đồng tương với thờ ơ, lạnh lùng, dửng dưng, nguội lạnh, vô tình, vô cảm, lãnh đạm. Xả vô lượng xem những trạng thái tâm vô cảm ấy là kẻ thù gián tiếp của mình. Còn có kẻ thù trực tiếp, trực diện của upekkhā chính là luyến ái. Vì do luyến ái mới phát sanh yêu ghét, phá vỡ sự bình ổn của tâm. Nơi nào có luyến ái nơi ấy không có upekkhā, nơi nào có lạnh lùng, vô cảm nơi ấy không có upekkhā. Người có upekkhā không bao giờ thiên chấp, nghiêng lệch, thiên vị hoặc để tâm phân biệt sai khác giữa các đối tượng giữa cuộc đời. Upekkhā là bậc hiền triết tịch mặc, đưa đôi mắt xanh tràm nhiên nhìn ngắm kẻ ác, người hiền, tên tội đồ và bậc thánh nhân, người giàu, kẻ nghèo, cùng đing hay quý tộc đều vô tư, bình thản như nhau. Giáo hội của đức Tôn Sư có mặt cả 4 giai cấp thời bấy giờ ở Ấn Độ, mà không có sự kỳ thị, phân biệt nào; như nước của trăm con sông đều hòa đồng giữa biển lớn, thì ở đây, không hàm tàng khả tính của xả vô lượng hay sao?

Cuối cùng, chính văn và rốt ráo nhất, upekkhā là trạng thái tâm chỉ tu tập được ở trong một tầng định rất cao, rất sáng, rất nhẹ, rất thanh thoát. Nói cách khác, hành giả phải đạt đệ tam thiền với từ, bi, hỷ vô lượng một cách trọn vẹn thuần thục. Khi an trú với những định thiền từ, bi và hỷ vô lượng, vị ấy nghĩ:

- Tâm mình còn mong cầu sự an vui, hạnh phúc cho chúng sanh, thì tâm ấy còn rung động, dao động, còn lằng xằng và chưa thật sự an tịnh. Mặc dầu từ vô lượng đã lắng dịu nóng nảy, hung dữ, sân, ác ý nhưng nó vẫn là một cảm thọ còn nặng nề, thô tháo...

- Tâm mình còn khởi tâm thương xót đến tất cả nỗi khổ đau, bất hạnh của chúng sanh thì tâm ấy còn rung động, dao động, còn lằng xằng và chưa thật sự an tịnh. Mặc dù bi vô lượng đã làm cho lắng dịu tất cả sự độc ác, thù hận, bạo tàn nhưng nó vẫn là một cảm thọ còn thô tháo, nặng nề...

- Tâm mình còn mừng vui trước sự thành đạt, an vui và hạnh phúc của chúng sanh, thì tâm ấy còn rung động, dao động, còn lằng

xãng và chưa thật sự an tịnh. Mặc dầu hỷ vô lượng đã loại bỏ các trạng thái tâm ganh ghét, đố kỵ, tị hiềm nhưng nó vẫn là một cảm thọ còn thô tháo, nặng nề...

Như vậy, từ, bi và hỷ vô lượng còn có bóng dáng tham ái và ngã chấp vi tế, còn những rung động và xao xuyến vi tế ⁽¹⁵⁾. Nhờ thấy rõ, biết rõ và qua kinh nghiệm tu chứng bản thân, hành giả từ bỏ từ, bi, hỷ đệ tam thiên để tu tập xả vô lượng ở đệ tứ thiên ⁽¹⁶⁾.

I- Phương pháp tu tập tâm xả vô lượng

Nhờ đã đi qua, thuần thục từ, bi, hỷ đệ tam thiên nên hành giả thường dễ dàng tu tập và an trú đệ tứ thiên. Phải đi qua các giai đoạn tương tự:

- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm.
- Tuân tự, thứ lớp những đối tượng nên rải tâm xả.
- Những đối tượng chưa nên rải tâm xả.
- Phương pháp tu tập và trường dưỡng tâm xả.

1- Loại các chướng ngại ra khỏi tâm

Chướng ngại trực tiếp của xả vô lượng là luyến ái, thiên chấp; chướng ngại gián tiếp của xả vô lượng là vô cảm, lạnh lùng. Vậy trước khi tu tập xả vô lượng ta phải loại chúng ra khỏi tâm, bằng cách niệm tưởng như sau:

"- Luyến ái, thiên chấp là mũi tên tâm độc, là ung nhọt mưng mủ, là cục bấu góm ghiếc, là bụi bặm dơ uế... Chính chúng làm nặng nề, uế trước tâm ta. Chính chúng làm hoen ố các thiện pháp, cản trở sự tiến bộ và thăng hoa tinh thần. Nơi nào có luyến ái, thiên chấp, nơi ấy không có xả vô lượng..."

Cứ niệm tưởng, nghĩ tưởng như vậy nhiều lần, và nhờ đệ tam thiên từ, bi, hỷ vô lượng đã thuần thục, hành giả dễ dàng rời xa, lẳng dứt luyến ái và thiên chấp.

2- Những đối tượng chưa nên rải tâm xả

Đầu tiên, nên tránh những đối tượng dễ phát sanh luyến ái:

- Những người mình hằng thương mến như cha mẹ, vợ chồng, anh em, bà con quyến thuộc.

⁽¹⁵⁾ Lưu ý: Đây là "định" nên chỉ làm cho chúng lẳng diệu, "tuệ" mới bùng nổ tận gốc được.

⁽¹⁶⁾ Lưu ý: Những hành giả với đề mục kasina đất, nước... dẫu đạt đệ tam thiên, nhưng không thể từ đệ tam thiên ấy, tu tập xả vô lượng ở đệ tứ thiên được. Xả vô lượng đệ tứ thiên chỉ để dành cho từ, bi, hỷ đệ tam thiên (cùng đối tượng).

- Những người bạn tốt, rất thân thương.
- Người khác giới tính.

3- Tuân tự, thứ lớp những đối tượng nên rải tâm xả

- Sau khi lắng dứt luyến ái, tâm dễ dàng bước qua cực đoan khác là vô cảm. Vì xả vô lượng đồng dạng với lạnh lùng, thờ ơ, vô cảm; nên đối tượng dễ dàng an trú tâm xả đầu tiên là những người không thân, không thù, không thương, không ghét; tức là những người ta hằng đứng dưng, vô tình.

Tiếp đến, những đối tượng ta nên rải tâm xả là như sau:

- Bạn tốt, người lành.
- Những người ta hằng kính mến, tôn trọng.
- Những người may mắn, hạnh phúc.
- Những người ruột thịt, vợ chồng, cha mẹ...
- Những người dễ ghét, khó ưa.
- Những người ta thù.
- Người khác giới tính.
- Bản thân ta.

4- Phương pháp tu tập và trưởng dưỡng tâm xả vô lượng

Cũng tu tập, an trú xả vô lượng với từng đối tượng, từ đối tượng mình đứng dưng, lạnh lùng đến đối tượng cuối cùng là bản thân ta. Khi xả vô lượng đã bình đẳng, nhất như đối với tất cả đối tượng, ta hướng đến Đông, Tây, Nam, Bắc khắp 10 phương thế giới để mở rộng đến vô lượng, vô biên, không hạn, không sân, tràm nhiên, thanh tịnh.

Xả vô lượng thuộc tứ thiên (*hay ngũ thiên*) nên phước báu của nó quảng đại và cao cả hơn từ, bi và hỷ vô lượng. Là một vị phạm thiên tối thắng ở cõi trời Sắc giới tứ thiên vậy.

Bèn có thơ rằng:

*"- Lá sen chẳng giữ giọt mưa
Đất kia dơ sạch, ghét ưa thân ngoài
Xả tâm, tịnh định tuyệt vời
Trạm nhiên, thanh thoát, nụ cười nhẹ không".*

Kết luận:

Tứ vô lượng tâm (*Cattāra-appamaññā*) từ, bi, hỷ, xả là những trạng thái tâm an bình, cao cả, cần thời gian công phu hành trì nghiêm túc và miên mật. Để dễ ghi nhớ trạng thái và tính chất của mỗi phạm trú, ta cần ghi nhớ câu chuyện sau đây:

"- Như người mẹ có bốn người con: một đứa bé dại, một đứa bị tật nguyền, một đứa thanh xuân khỏe mạnh, một đứa đã yên bề gia thất, sống an vui, ổn định.

Đối với đứa bé dại: Người mẹ mong con chóng ăn, chóng lớn, săn sóc nó từng li, từng tí với sự yêu thương, trù mền. Đây là biểu hiện của tâm từ.

Đối với đứa bị tật nguyền: Người mẹ hằng xót thương, để tâm đặc biệt hơn để lo lắng cho nó, mong nó giảm bớt đau khổ và bất hạnh. Đây là biểu hiện của tâm bi.

Đối với đứa thanh xuân khỏe mạnh: Người mẹ thường mừng vui trước tương lai tươi đẹp của nó. Đây là biểu hiện của tâm hỷ.

Đối với đứa đã yên bề gia thất, đời sống ổn định: Người mẹ thường không bận tâm đến đứa con này nữa, luôn giữ được sự thản nhiên và an bình. Đây là biểu hiện của tâm xả”.

Trong dòng tâm lý diễn tiến phức tạp của con người, nó tiềm tàng hai năng lực xung nghịch nhau: tham và sân. Con người bị hai năng lực này chi phối nên tạo tác nhiều hành động xấu ác.

Người tu tập từ vô lượng thì ngăn chặn, làm lắng dịu được sân, nóng nảy, hung dữ, ác ý...

Người tu tập bi vô lượng thì ngăn chặn, làm lắng dịu được hận thù, độc ác, bạo tàn...

Người tu tập được hỷ vô lượng thì ngăn chặn, làm lắng dịu được ganh ghét, đố kỵ, tị hiềm...

Người tu tập xả vô lượng thì diệt trừ được ái luyến và thiên chấp, giữ được sự an bình, trạm nhiên trước nổi thăng trầm, được mát của cuộc đời.

Dung dưỡng cho tham sân lộng hành ta sẽ tích chứa cả một hầm thối hư tật xấu. Tu tập tứ vô lượng tâm ta sẽ tích lũy cả một kho tàng đức hạnh. Muốn làm tên tội đồ hạ liệt hay bậc thánh nhơn cao cả với những phẩm tính tốt đẹp là tùy thuộc ở chính ta vậy.

Dầu ở quốc độ nào, tôn giáo nào, hấp thụ nền văn minh, văn hóa nào, ai cũng cần thiết bốn đức tính cao cả, mát mẻ và dịu hiền ấy. Và chẳng, nó vốn là tặng phẩm ngọt ngào, vô giá của đức Đại Từ, Đại Bi, Đại Hỷ, Đại Xả cho xã hội con người đã bị quá nhiều bóng tối, tang thương và khổ nạn này.

NHÂN QUẢ NGHIỆP BÁO

Nhân quả nghiệp báo rất quan trọng. Người học Phật không dễ gì nắm bắt định luật này cho thấu đáo nếu không nghiên cứu, học hỏi và chiêm nghiệm sâu xa.

Điều đầu tiên chúng ta phải biết là nhân quả khác, nghiệp báo khác. Có khi có nhân quả mà không có nghiệp báo. Định luật nhân quả là tất yếu, ta không thể chấm dứt nó được. Nhưng nghiệp báo thì ta có thể thay đổi hoặc chuyển hóa nó được. Nói thế, ta cũng không loại trừ khả năng là nghiệp báo có thể nặng hơn hoặc giảm nhẹ đi, tùy duyên, căn cơ và sự tu tập của từng người quyết định.

Muốn lãnh hội trọn vẹn bài học về nhân quả nghiệp báo ta phải nghiên cứu toàn diện, lần lượt đi qua những kiến thức giáo pháp cơ bản sau đây:

- Những định luật của vũ trụ.
- Nghiệp là gì?
- Nguồn gốc của nghiệp.
- Nhân quả nghiệp báo.
- Có bao nhiêu loại nghiệp.
- Những điều quan trọng cần phải liễu tri.
- Kết luận.

I- Những Định Luật Của Vũ Trụ

Có những định luật, những quy luật vận hành của vũ trụ, chúng tương quan mật thiết nhau và chi phối toàn bộ đời sống của con người cùng vạn hữu. Chính những định luật, quy luật này, trong tác động hỗ tương của chúng, đã sinh ra vô vàn giống loại hữu tình, vô tình cùng trời đất, trăng sao, thiên hà, vũ trụ...

Những quy luật ấy đã được Đức Phật giới thiệu phổ quát:

1- Định luật của thế giới vật lý vô cơ (*Utuniyāma*)

Đây là quy luật vận hành trong thế giới tự nhiên của trời đất, tạo ra những hiện tượng nắng mưa, ngày đêm, nóng lạnh, xuân hạ thu đông... Những ảnh hưởng của mặt trời, mặt trăng, tinh Tú đến sông, biển, ao hồ; các lực tương tác chi phối, tác động đến con người, thảo mộc, vạn hữu... là thuộc về định luật *utuniyāma* này.

2- Định luật của thế giới sinh vật lý hữu cơ (*Bijaniyāma*)

Là những quy luật tác động trong thế giới tế bào của những động vật và thực vật, trong đó có con người. Do những định luật này mà các nhà khoa học đã tìm ra luật bảo toàn giống loại, ADN, di truyền, gene... kể cả những công nghệ sinh học... Cũng nhờ những quy luật này mà giống nào sinh ra giống nấy. Hạt cam sinh ra cây cam. Lúa có từ hạt lúa. Gene di truyền trong việc thụ thai hai trẻ sinh đôi giống nhau nhưng khác tính tình. Khoa học tội phạm hình sự chỉ cần lấy AND nơi một mẫu tóc có thể tìm ra người gây án...

Những định luật thuộc *bijaniyāma* này rất lớn rộng và ẩn mật, sợ rằng nhiều thế kỷ nữa, nhân loại vẫn chưa khám phá ra hết.

3- Định luật về pháp (*Dhammaniyāma*)

Là những quy luật chi phối vạn pháp. Như luật âm dương, ngũ hành, luật hấp dẫn, ly tâm, điện từ ; những phản ứng sinh lý hóa, luật bảo toàn năng lượng, trường sinh học; kể cả những hiện tượng siêu hình như lúc Bò-tát giáng phàm, thành đạo, Niết-bàn...

4- Định luật về tâm (*Cittaniyāma*)

Những định luật về tâm, tâm lý, như: ý tưởng, ý niệm, tưởng tượng, hồi ức, trí nhớ, ký ức, tư tưởng, trực giác... Ngoài ra, những trạng thái tâm lý, những yếu tố nội tâm diễn tiến theo trình tự nhân quả tương quan đưa đến phán đoán, nhận thức, suy luận, chi phối sinh hoạt hữu thức hoặc vô thức của con người đều thuộc lĩnh vực của định luật này. Những hiện tượng như thần giao cách cảm, biết quá khứ vị lai hoặc thiên nhãn, thiên nhĩ, tha tâm thông... cùng từ định luật này mà có.

5- Định luật về nghiệp (*Kammaniyāma*)

Đây là định luật về nghiệp báo, nói đủ là nhân quả nghiệp báo. Khi nói đến nghiệp báo thì phải có tác nhân của nghiệp và kết quả của nghiệp (*hay báo ứng của nghiệp*).

Trong 5 định luật mà chúng ta vừa điểm xuyết qua, 4 định luật đầu là định luật tự nhiên, chúng có xảy ra tiến trình nhân quả nhưng không xảy ra nghiệp báo. Riêng định luật thứ 5 này mới xảy ra nhân quả nghiệp báo. Chính ở đây, những hành động và phản ứng tâm lý có ý thức, mang tính đạo đức, luân lý (*thiện, bất thiện, bất động*) mới tạo ra sự báo ứng của nghiệp. Đây là những quyết định, những chủ đích, những hành động có đầu tư của ý chí tự do của mỗi

cá nhân. Tuy là nghiệp riêng biệt (*biệt nghiệp*) cá nhân nhưng nó sẽ ảnh hưởng toàn bộ xã hội và nhân loại (*cộng nghiệp*).

Như vậy, chúng ta phải biết cho rạch ròi đâu là nhân quả khách quan đâu là nghiệp báo chủ quan. Cả bốn định luật đầu tiên đều xảy ra theo tiến trình nhân quả. Phạm vi của chúng rất rộng lớn. Nếu ta không thấu triệt dễ sinh ra ngộ nhận, cái gì cũng đổ thừa cho nghiệp thì oan cho ba đời chư Phật!

Nhân quả trong các định luật:

1- Nhân quả trong utuniyāma

Trong những định luật thuộc thế giới vật lý vô cơ này cũng xảy ra tiến trình nhân quả nhưng không có nghiệp báo. Mới đây do hiện tượng "*elnino*" mà bão lụt, động đất, hạn hán xảy ra khắp nơi. Nguyên nhân là do nạn phá rừng, khí thải công nghiệp làm cho nhiệt độ trái đất tăng lên, phá vỡ tầng "*ozon*", môi trường sinh thái bị nhiễm độc - chúng tác động đến toàn bộ địa cầu. Người ta có thể đi tìm nguyên nhân gần, nguyên nhân trực tiếp mà không tìm ra nguyên nhân xa, nguyên nhân gián tiếp. Rồi trong các nguyên nhân ấy còn có sự liên hệ qua lại, tương tác trùng trùng nữa vậy.

Gần hơn, có những nhân quả xảy ra rất cụ thể mà ai cũng có thể hiểu được: Trời nóng thì đổ mồ hôi, trời lạnh thì rét, mưa nhiều sinh ra bão lụt; trời nóng, không khí giãn nở tạo ra gió...

Các định luật utuniyāma rất máy móc, lạnh lùng, khách quan.

2- Nhân quả trong bijaniyāma

Thế giới sinh vật lý hữu cơ xảy ra tiến trình nhân quả cũng đa dạng, phức tạp. Nền công nghệ sinh học muốn biến đổi gene động vật, thực vật là dựa vào quy luật này. Hạt cam sinh ra trái cam, hạt ớt sinh ra quả ớt, nhưng do sự lai tạo, biến đổi gene mà mướp đắng có thể không đắng nữa và to bằng trái bầu. Người ta còn có tham vọng thay đổi các thông số trong chuỗi Adn để sản sinh trong ống nghiệm một loài người thông minh, trí tuệ hơn, mạnh khỏe hơn... Các loại lúa chịu hạn, năng suất cao, bắp cho nhiều hạt, chịu hạn, chịu sâu bệnh, có nhiều dưỡng chất hơn... là áp dụng định luật này. Nói dễ hiểu hơn, người ta muốn thay đổi nhân (*ADN, gene, chủng tử*) để cho quả khác đi, theo ý muốn của mình. Nhân quả này cũng máy móc, lạnh lùng, khách quan.

Cả hai loại định luật này cũng tương tác, ảnh hưởng qua lại nhau để xảy ra tiến trình nhân quả khác. Ví dụ: Chết vì rét, chết vì

đói, chết vì bị nhiễm độc, chết vì bội thực... Thế giới vật lý tác động lên thế giới sinh lý (*cơ thể*) nên xảy ra như vậy.

3- Nhân quả trong dhammaniyāma

Lĩnh vực này rất bao la, khoa học cũng chưa tìm kiếm ra hết, có chăng chỉ mới là những bước khám phá ban đầu. Những định luật này xảy ra tiến trình nhân quả trong pháp giới, nói chung, ta rất dễ thí nghiệm, kiểm chứng; nhất là những phản ứng hóa học. Một chất hóa học này bỏ vào ly nước thì nước sôi lên, nhưng là chất hóa học khác thì nước đổi màu. Lửa đun nước làm oxy bay hơi. Bàn tay phải áp sát bàn tay trái thì nó hút nhau (*âm dương tạo sức hút*); nhưng nếu lật úp một bàn tay thì chúng đẩy ra xa (*âm và âm, dương và dương tạo sức đẩy*). Nam châm hút sắt, kim sinh thủy, thủy sinh mộc... thầy đều là nhân quả. Tuy nhiên, trong pháp giới còn có những định luật nhân quả rất huyền nhiệm (*mặc dầu nó cũng là nhân quả thôi*) như khi Bồ-tát sinh ra, địa cầu chuyển động. Như có người bị thôi miên, mộng du di chuyển được trong thế giới bốn chiều. Các thầy phù thủy thời trung cổ nhờ nắm được một số định luật này nên người ta tưởng là phép lạ.

4- Nhân quả trong cittaniyāma

Nhân quả trong các định luật tâm lý cũng không phải là nghiệp báo. Khoa tâm lý học Tây phương có cả một môn học chuyên sâu để nghiên cứu, đào xới mảnh đất bí hiểm này. Tất cả những cái gọi là ký ức, phán đoán, tưởng tượng, tình cảm, nhận thức... gì gì đó thầy đều nằm trong quy luật nhân quả. Chính giấc mộng, sinh hoạt vô thức, bệnh tâm thần, stress ức chế, họ cũng cố gắng tìm ra quy luật và giải mã nó bằng giấy trắng mực đen, rồi tìm biện pháp điều chỉnh hoặc chữa trị. Quả thật là khoa học đang lần mò vào thế giới mê cung với tham vọng tìm ra nguyên nhân và kết quả! Định luật về pháp đã là bí hiểm, huyền nhiệm, mà định luật về tâm cũng có những miền không gian bí hiểm, huyền nhiệm không khác gì! Có những cánh cửa huyền mật vừa mới hé mở (*mặc dầu người ta chưa bước vào trong*), như thuật thôi miên, thần giao cách cảm, truyền đạt tư tưởng, ngồi một chỗ mà tìm ra mộ người thân, thò tay qua không gian ngàn dặm để lấy tiền trong két sắt ngân hàng, chữa bệnh bằng tư tưởng...

Thực hiện định luật về tâm này, các tôn giáo Đông phương đã đi trước bằng đôi hia vạn dặm với các khả năng thiên nhĩ thông,

thiên nhân thông... Tuy nhiên, để cho dễ hiểu tiến trình nhân quả của nó ta có thể đi qua vài ví dụ rất gần gũi và thực tế nhất:

- Khi tâm định thì phát sanh phi lạc (*có trường hợp 'phi' trong thiên định quá mạnh có thể bốc người bay qua không gian, vượt qua giới hạn của định luật vật lý*).

- Khi các tâm sở thiện có mặt thì thân tâm thư thái, nhẹ nhàng, khinh khoái, an vui.

- Khi các tâm sở bất thiện có mặt thì thân tâm ta nặng nề, nóng nảy, trì trệ, bộp chộp, bất an...

- Thấy một người thân lia đời như cha mẹ, vợ chồng, anh em... thì ta buồn, chảy nước mắt.

- Thấy rắn thì sợ hãi.

- Trúng độc đắc thì vui.

- Bị phỉ báng, nhục mạ thì ta đau khổ.

- Trong đời sống, nếu tạo tác những hành động ác hoặc thường thấy cảnh chiến tranh máu, lửa thì hay bị mộng dữ...

Các định luật này đều rất khoa học, đôi khi vượt quá khoa học. Tâm và pháp cũng thường tương duyên, tương tác lên nhau để sinh ra các tâm lý chủ quan: "*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*" cũng là thường nhiên vậy.

5- Nhân quả trong kammaniyāma

Chính ở đây mới nói đến nghiệp báo, sự chi phối của nghiệp báo và thoát khỏi nghiệp báo. Ta có thể nêu dẫn tượng trưng vài ví dụ về trường hợp này:

- Ta đi vô ý bị té gãy chân.

Phân tích: Bị té có thể do ta vô ý, bất cẩn; cũng có thể do ai đặt viên đá không đúng chỗ (*một nhân hoặc nhiều nhân*); nên kết quả (*quả*) ta bị gãy chân. Tuy nhiên, khi bị gãy chân, ông A do nhờ thông suốt lẽ đó (*tuệ*) và sự trầm tĩnh, ổn định nội tâm (*định*) nên không than khóc, không chưởi trời trách đất; chỉ lắng nghe sự đau xảy ra như thực (thọ như thực), nên thoát khỏi khổ ấy, tức là thoát khỏi nghiệp báo. Ông B, trái lại, than khổ, than đau, chưởi vợ, mắng con, sự đau đớn càng gia tăng. Đây là trường hợp bị nhân quả nghiệp báo chi phối.

- Ta làm một việc xấu ác bị người khinh ghét, bị tội tù....

Phân tích: Làm việc xấu ác là nhân, bị người khinh ghét, tội tù là quả. Do nhờ biết rõ lẽ nhân quả nên ông A nhẫn chịu sự đau khổ xảy ra mà tâm không hề khởi lên sự oán trách hoặc than van sầu

muôn; cũng không khởi ác tâm, hận tâm với ai. Đây là trường hợp có nhân quả nhưng không có nghiệp báo. Ông B, trái lại, cái quả của sự khinh ghét hoặc tội tù ấy càng gia tăng, có thể dẫn đến những hàng động hoặc ý nghĩ sai lầm khác nữa. Ông này bị nghiệp báo chi phối.

Qua hai ví dụ trên, ta biết rõ, cái quyết định về nhân cũng như quả của nghiệp báo chính là tâm niệm, ý tưởng của chúng ta. Nó chính là ý chí của mỗi người, gọi tên chính xác là tư tác (*cetanā*), chính nó là tâm sở chủ động các trạng thái tâm lý.

Nói tóm lại là:

Những thành bại, được mất, giàu nghèo, trí ngu, thọ yếu, may rủi... và cả muôn triệu hoàn cảnh, tình huống, hiện tượng xảy ra chi phối vạn hữu và con người... thấy đều nằm trong 5 định luật khái quát nêu trên.

4 định luật đầu là cái xảy ra tự nhiên; đây là những nguyên lý của trời đất mà Khổng Nho gọi là mệnh trời, ý trời; đạo bà-la-môn thì biểu tượng nên thần sáng tạo, thần bảo tồn và thần hủy diệt. Dù các bậc giáo chủ - như Đức Phật - có xuất hiện hay không thì các định luật ấy vẫn chi phối vạn loài. Đức Phật chưa hề nói đến việc tu tập để chấm dứt các định luật ấy, và chẳng, đây là điều bất khả. Đạo Phật chỉ chú trọng giải thoát nghiệp báo ở định luật thứ năm. Muốn vậy, phải thấy rõ, biết rõ, thông suốt 4 định luật tự nhiên để liễu tri, giác ngộ định luật sau cùng, cốt nhằm thoát khổ mà thôi.

Đức Phật không lý đến những nguyên nhân xa vời, bởi chúng không thể tìm biết hết được. Ví dụ chuyện vô ý, bất cẩn nên té gãy chân! Có thể do người thợ đá nào đó vô ý bỏ quên, có thể con hổ chạy trên núi rơi đá xuống, có thể đứa trẻ nít hoang nghịch. Có thể quá khứ ta từng đặt viên đá cốt hại người. Hoặc ta vừa làm một việc ác nên tâm trí bán loạn...

Ngoài ra, trong việc té gãy chân ấy có thể có thêm cả 4 định luật trên chi phối nữa. Người ta nói rằng vào những ngày từ sau rằm đến cuối tháng thường xảy ra tai nạn nhiều nhất do ảnh hưởng sức hút của mặt trăng làm thủy triều rút xuống, thân cây cối khô nước và khí huyết con người giảm sút ảnh hưởng toàn bộ hệ thần kinh! Vậy ai cố đi tìm nguyên nhân đầu tiên sẽ trở nên điên loạn.

Trường hợp thứ hai có nguyên nhân gần hơn là do ta làm việc xấu ác rồi gánh lấy hậu quả! Tuy nhiên, nếu đặt câu hỏi: Tại sao ta

lại xấu ác? Do quá khứ ta đã làm gì? Do ta sống trong môi trường, hoàn cảnh nào? Thì câu trả lời cũng mịt mù và bất khả như thế.

Thấy rõ nhân quả và chấm dứt nghiệp báo mới chính là lời Đức Phật muốn chỉ dạy. Thấy rõ 4 định luật đầu để thuận theo tự nhiên mà sống. Đạo của Lão Tử là "*thuận theo tự nhiên*". Thiên chúa giáo là "*vâng ý Chúa*". Đạo Khổng là "*thuận thiên lập mệnh*"... đều không thể vượt qua chúng. Chỉ riêng đạo Phật còn có định luật thứ 5, tuy vẫn chịu tác động, ảnh hưởng của 4 định luật đầu, nhưng còn có sự tu tập để giải thoát khỏi nghiệp báo nữa.

Nếu là nhân quả tự nhiên thì nó máy móc, khách quan, nhưng nhân quả nghiệp báo thì còn do tâm quyết định. Chính ở nơi tâm mới nói đến tâm nhân và tâm quả. Còn cả hằng triệu định luật khác không được gọi là nhân, mà nó chỉ là duyên, thuận duyên hay nghịch duyên để tác động, ảnh hưởng lên nhân ấy.

Sau khi học qua 5 định luật ấy rồi, ta có thể lần lượt đi chuyên sâu vào lý nghiệp báo.

II- Nghiệp Là Gì ?

Nghiệp - kamma, theo nghĩa kinh văn là hành động hay việc làm. Tuy nhiên, lời nói, cử chỉ, hành động, việc làm thường có năng lực bên trong tác động; đó là tư tác, chủ ý hay cố ý. Vậy, tư tác, cố ý, chủ ý đóng vai trò chủ chốt, quyết định hành động và tính chất của hành động. Đức Phật dạy trong Anguttara Nikāya:

"- Nay các tỳ-khuru, Như Lai xác nhận tư tác chính là nghiệp".

Vậy, tư tác - cetanā đóng vai trò trọng yếu trong việc tạo nghiệp. Không có tư, không có nghiệp. Tư là ý chí, ý muốn, ước vọng, cố ý, cố tình, hữu ý, chủ ý; nó quy tụ và chủ đạo các tâm sở tương ưng để tạo ra tính chất sai khác, đa dạng của các loại nghiệp (*Có một số người hiểu lầm tác ý là nghiệp. Không phải vậy. Tác ý là manasikāra, có nghĩa là hướng tâm, như bánh lái của con thuyền; nếu hướng tâm đúng - yonisomanasikāra – như lý tác ý - thì con thuyền sẽ đi đúng hướng; nếu hướng tâm sai - ayonisomanasikāra – phi như lý tác ý - thì con thuyền sẽ đi lạc*).

1- Tư có mặt ở đâu?

- "*Tư*" trong 7 biến hành tâm sở: Bảy biến hành tâm sở là tác ý, xúc, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, mạng căn. 7 tâm sở này có mặt đều khắp ở những diễn tiến tâm lý thuộc cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc và cả một số tâm siêu thế giới. Tư dẫn dắt và điều hành 7 tâm sở, đồng thời dẫn dắt, điều hành, quyết định các tâm sở đi kèm.

- "*Tư*" trong ngũ uẩn: Ngũ uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Gọi là hành, nhưng trong hành ấy là thế giới hoạt dụng của 50 tâm sở (*50 trạng thái tâm lý*). Trong 50 tâm sở ấy có tư tâm sở, nó điều động, dẫn dắt 49 tâm sở còn lại (*chưa kể thọ, tưởng*).

- "*Tư*" trong thập nhị duyên khởi: Thập nhị duyên khởi là: Vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, lão tử. Trong 12 duyên khởi ấy, hành là tên gọi khác của ái, thủ, hữu. Và "*tư*" có mặt ở hành hay ái, thủ, hữu để tư tác, quyết định nghiệp.

- "*Tư*" trong lộ trình ngũ môn: Khi sắc, thanh, hương, vị, xúc đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân sẽ phát sanh những diễn tiến tâm lý. Trong lộ trình này có 7 sát-na tâm rất quan trọng, là javana, tác hành tâm! Có javana mới có nghiệp, không có javana không có nghiệp. Tuy nhiên, tư tâm sở lại chủ động, quyết định ở trong javana này!

- "*Tư*" trong lộ trình ý môn: Khi pháp (*tức sắc pháp hoặc khái niệm...*) mà ta hồi tưởng lại hoặc lúc ta tư tưởng, suy nghĩ một điều gì thì diễn tiến tâm lý xảy ra trên lộ trình ý môn này. Chính ở đây, javana (*tác hành tâm*) cũng đóng vai trò chủ động. Và tư tác, lại chủ động, quyết định javana.

- "*Tư*" trong 12 bất thiện tâm: Đây là 8 tâm tham, 2 tâm sân và 2 tâm si. Do 12 tâm (*vuong*) bất thiện này mà chúng sanh bị đọa vào 4 cảnh giới đau khổ hoặc làm người bất hạnh. Khi một tâm bất thiện khởi thì những tâm sở bất thiện tương ứng cùng khởi theo. Và chính tư tác điều động, dẫn dắt các tâm sở bất thiện này.

- "*Tư*" trong những thiện tâm dục giới: Trong 24 thiện tâm tịnh quang dục giới có 8 thiện tâm tích cực làm việc lành. Do nhờ 8 thiện tâm này mà chúng sanh được sanh làm người hạnh phúc hoặc hóa sanh vào 6 cõi trời dục giới. Khi một thiện tâm khởi thì hàng loạt thiện tâm sở tương ứng cùng khởi theo. Và chính tư tác (*cetanā*) cũng điều động, dẫn dắt các thiện tâm sở ấy.

- "*Tư*" trong thiên tâm sắc giới và vô sắc giới: Từ tầng thiên sơ khởi (đệ nhất thiên) đến tầng thiên cao nhất trong tam giới (*phi tưởng, phi phi tưởng xứ*) đều có sự xuất hiện của 5 thiên chi: tâm, tứ, phi, lạc, nhất tâm. Định càng cao thì những thiên chi đầu lần lượt bị loại bỏ, chỉ còn giữ lại xả và nhất tâm. Ở trong các tầng định này, tư tác vẫn chủ chốt và điều động các thiên chi.

- "*Tu*" trong 8 siêu thế giới tâm: Đây là những tâm thánh đạo và thánh quả, có khuynh hướng làm cho mọi lực hoặc chấm dứt nghiệp. Đến cảnh giới này, năng lực chủ động của "*tu*" yếu dần, đến quả vị A-la-hán thì *tu* mất hẳn tác dụng. Các nhà chú giải nói rằng, trong các lộ trình tâm thánh đạo và thánh quả, "*tu*" đã được thay thế bởi "*tuệ*". Điều ấy dễ hiểu vì những bậc thánh như A-la-hán không còn tạo nghiệp (*không còn tu tác mà chỉ còn duy tác, tuệ soi sáng*).

Đến đây, chắc trong chúng ta không ai còn thắc mắc, hoài nghi nghiệp là gì nữa!

2- Vô tâm, vô ý, vô tình, không cố ý, không chú tâm, không chủ ý có tạo nghiệp không?

Mặc dầu chúng ta đã minh giải *cetanā* - *tu tác* là nghiệp theo lời dạy của Đức Phật, nhưng không phải ai cũng thừa nhận chân lý ấy. Vẫn còn đâu đó từ các chủ thuyết, quan điểm sai lầm tồn tại từ thời Đức Phật của ngoại đạo, vẫn còn những kiến giải lung tung từ kinh sách đa tạp của những pháp sư, giảng sư, học giả đa biện, thông kim, bác cổ đương đại đã đi ngược lời dạy chân truyền minh triết của đức Từ Phụ. Tuy họ không phủ nhận *tu tác* là nghiệp, nhưng họ còn nói thêm rằng, vô tâm, vô ý, không cố tình, không cố ý cũng tạo nghiệp. Có nghiệp sinh ra do cố ý mà cũng có nghiệp sinh ra do vô ý.

Họ lý luận rất hay ho rằng:

- Như thọc tay vào lửa, dầu cố ý hay vô tình đều bị phỏng.

- Như thọc chân vào bùn, dầu cố ý hay vô tình đều bị bẩn.

Từ quan điểm "*dường như rất đúng này*" lại để ra quan niệm sai lầm trầm trọng, tuy nghe cũng hợp lý không kém gì.

- Do vậy, kẻ có trí, khi cố ý làm việc ác, tội họ nhẹ hơn. Còn kẻ ngu, dầu vô tình làm việc ác, tội chúng sẽ nặng hơn. Tại sao vậy? Vì kẻ trí, biết đây là lửa, họ sẽ dùng que sắt hay bao tay, sẽ bị phỏng nhẹ. Người ngu, không biết đây là lửa, vô tâm vô tình thọc tay vào, vết phỏng sẽ nặng hơn.

Từ những kiến giải như vậy, sinh ra nhiều ngộ nhận đáng tiếc:

- Ông A sai ông B giết người. Ông B bị tội còn ông A thì không, vì chính ông B thọc tay vào lửa.

- Đứa bé trong thai bào, vô tình làm mẹ đau, cũng tạo tội. Người mẹ cử động mạnh làm con đau, cũng tạo tội (*nghiệp*).

- Cha đau ốm, thương cha quá nhưng cho uống nhầm thuốc, cha chết, thế là đọa địa ngục vô gián vì phạm ngũ nghịch đại tội!?

Với cái nhìn đúng đắn của đạo Phật, sau khi thấy rõ những định luật của vũ trụ, ta sẽ soi rọi vào những ví dụ vừa dẫn ở trên, sẽ lý giải như sau:

- Thọc tay vào lửa, dẫm chân vào bùn, sự việc ấy nó diễn tiến theo định luật nhân quả vật lý, không phải nhân quả nghiệp báo.

- Theo đạo Phật, kẻ trí là người biết rõ thiện, ác, thị phi và họ thường làm lành, lánh ác. Còn loại kẻ trí, làm việc ác rồi tìm cách cho nhẹ tội, ấy là sự khôn ngoan xảo quyệt của kẻ trí ấy! Lại nữa, khi kẻ trí ấy loay hoay tìm phương kế để làm việc ác thế nào cho nhẹ tội, trong đầu y đều là sự diễn tiến của ác niệm; vậy, nếu tư tác là nghiệp thì tội của người ấy chắc phải bị trả quả nặng hơn!

- Các chuyện còn lại. Như ông A sai ông B giết người, luật pháp thế gian cũng truy cho ra kẻ chủ mưu; còn luật nhân quả nghiệp báo thì y cứ vào tâm niệm người chủ mưu lẫn tâm niệm của người hành động. Các tội báo thường cấu thành từ thân hành, khẩu hành và ý hành. Ý hành nặng nhất. Con làm mẹ đau hay mẹ làm con đau chỉ là hiện tượng nhân quả sinh vật lý, không ai có tội cả. Thương cha, cho cha uống nhầm thuốc, như thế tâm niệm người con vẫn tốt do tư tâm sở dẫn dắt các thiện tâm sở; tuy nhiên, khó xét tội báo của người con, vì còn trùng trùng nhân và duyên khác tác động nữa. Ví dụ, do nghiệp nhân quá khứ chi phối người con hoặc người cha.

Tóm lại, theo sự thấy biết của Bạc Giác Ngộ thì vô tâm, vô tình, không chủ ý là không có tội. Vì không có đầu tư ý chí, không có đầu tư tư tâm sở. Người học Phật phải sáng suốt về điều ấy.

III- Nguồn Gốc Của Nghiệp

Chúng ta đã biết rằng tư tác (*cetanā*) là nghiệp; những hành động có chủ ý, cố ý là nghiệp, nhưng chủ ý, cố ý ấy do từ đâu có? Câu hỏi ấy bắt ta phải lần tìm nguồn gốc của nghiệp.

Trong thập nhị duyên khởi, có câu kinh văn: "*Avijjā paccayā saṅkhāra*". Nghĩa là: "*Duyên vô minh, hành sinh khởi*".

Hành (*saṅkhāra*) chính là 50 tâm sở chi phối toàn bộ tâm sinh vật lý của con người ở trong 3 cõi, trong đó, tư tâm sở quan trọng nhất vì chính nó tạo nghiệp. Nói cách khác, các nghiệp thiện, ác, bất động được biểu hiện qua ái, thủ, hữu đều do vô minh mà có. Vậy nguồn gốc của nghiệp chính là vô minh.

1- Vô minh là gì ?

Vô minh có những định nghĩa sau:

- Không sáng suốt.
- Không thấy rõ thực tướng của pháp, của vạn hữu.
- Sự thấy lầm, sự mê lầm.
- Không thấy rõ Tứ Diệu Đế.

Từ định nghĩa gốc như vậy, từ thực trạng của vô minh như vậy, nó chi phối tâm và trí của chúng sanh: Làm cho tâm thì tham, sân, phiền não chướng; làm cho trí thì tà kiến, kiến chấp, kiến thủ, chấp ngã và sở tri chướng.

Trong lộ trình thiền định, hành giả có thể làm lắng dịu những thuộc tính của vô minh, ấy là 5 triền cái (*hôn trầm-thụy miên, nghi, sân, phóng tâm, dục*) để đi vào các tầng thiền.

Trong lộ trình thiền tuệ, nhờ quán tam tướng vô thường, khổ, vô ngã, hành giả lần lượt cắt đứt 10 sợi giây sai sử, trói buộc (*kiết sử - thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tình dục, bất bình, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, phóng tâm, vô minh*) để chứng 4 thánh đạo, 4 thánh quả. Cho đến quả vị cuối cùng mới bừng nở hết vô minh, đồng thời chấm dứt nghiệp.

Như vậy, nói cho đầy đủ, nguồn gốc của nghiệp chính là vô minh và ái dục.

2- Nghiệp do mình tạo

Khi đã thấy rõ nghiệp là gì, và nguồn gốc của nghiệp là vô minh và ái dục, ta thấy rõ rằng, do chính ta tự tạo ra, chính ta đã đầu tư ý chí tự do của ta để tạo tác nên hành động, biểu hiện qua thân, khẩu, và ý. Có hành động tất có phản ứng của hành động, có nhân có duyên tất có quả. Vậy thì những xấu, tốt, vui, khổ mà mỗi người nhận chịu chính là do kết quả của người ấy làm trong quá khứ. Cũng vậy, mê muội hay sáng suốt, thanh tịnh hay nhiễm ô, cao thượng hay thấp hèn đều được quy định từ lý nghiệp báo, tự mình và do mình vậy.

Như Kinh Lời Vàng (165):

"- *Làm điều ác, dữ do ta.*

Làm điều ô nhiễm cũng là mình thôi.

Tự tôi, thanh tịnh cho tôi.

Ai người thanh tịnh cho người, có đâu!"

Hay (160):

"- *Tự ta nương tựa cho ta.*

*Có ai nương tựa gần, xa mà cầu!
Tự mình thuần tịnh làm đầu.
Là chỗ nương tựa thâm sâu khó bàn!"*

Hoặc, Đức Phật dạy:

"- Chúng hữu tình thọ lãnh báo ứng tất yếu của nghiệp do chúng đã tạo tác; và chính vì định luật nhân quả nghiệp báo ấy mà có sự bất đồng sai khác giữa xã hội và chúng sanh".

Một nhà văn phương Tây lại "than":

"- Ôi! Trên thế gian này chẳng có gì minh triết và cao đẹp hơn lý nghiệp báo của Phật tổ Cù-đàm. Nó công bình hơn cán cân nghiêm minh của pháp luật. Nó đạo đức và sáng suốt hơn tất thảy tâm và trí của các bậc hiền triết. Cũng không có, và chưa hề có một lý thuyết nào khả tín hơn. Tự nó có thể đứng vững một mình mà không cần nương tựa vào bất kỳ vị thần linh nào và bất kỳ uy lực, uy tín của hệ tư tưởng nào. Tự nó đủ chứng minh về tất cả những bất đồng thể xác, tri thức, kể cả những bất công xã hội, những sự thiên lệch ghê tởm của số phận con người!"

Từ những sự thực về nghiệp như vậy, ta có thể đi đến những xác tín sau đây:

- Vận mệnh (*khổ lạc, vui buồn, xấu tốt, trí ngu*) của mỗi người là do người ấy tạo ra, là tác nhân chính. Các yếu tố, điều kiện ngoại cảnh chỉ là lực tương tác, phụ tùy gọi là duyên.

- Ta chính là Thượng Đế của ta vậy (*Attāhi attano nātho - Nātho có 2 nghĩa: Nương tựa hoặc Thượng Đế*).

- Mọi sự chênh lệch, bất đồng, bất bình đẳng trong đời sống đều phát xuất từ nguyên nhân chính yếu là nghiệp của mỗi người.

- Ta có thể thấy, biết, chế ngự và thay đổi vận mệnh của mình bằng cách nắm rõ quy luật nghiệp báo để thay đổi nghiệp.

- Đạo đức của mỗi người tùy thuộc vào mức độ giác ngộ và tùy thuộc vào việc làm chủ quy luật nghiệp báo ấy.

- Quy luật xã hội tương tùy vào 4 định luật tự nhiên của vũ trụ, đồng thời phát xuất từ những tương quan giữa những nghiệp của cá nhân (*định luật 5*). Vì vậy, cải thiện xã hội không gì hơn là cải thiện gốc nghiệp nơi mỗi người.

3- Nghiệp do mình tạo, nhưng "mình" ấy là ai?

Người ta thường nói, ông A làm việc thiện, ông B làm việc ác; hoặc ông A được hưởng quả báu sung sướng, ông B chịu quả báo

đau khổ. Nói vậy là đúng, theo sự thật ước lệ của thế gian; nhưng còn cái đúng khác nữa, cái đúng theo đệ nhất nghĩa đế, vượt quy ước, phạm trù, người học Phật cũng cần phải thấu triệt.

3.1- Sao gọi là chân lý thế tình?

Do chữ Pāli: Sammuti sacca. Sacca là sự thật, chân lý, chân như, đế. Sammuti là thế tình, quy ước, ước lệ, phạm trù, quy định, mặc ước...

Đây là loại sự thật do con người đặt ra rồi tạm thời chấp nhận với nhau. Ấy là tất cả mọi danh từ, khái niệm có trong ngôn ngữ loài người nhằm gọi tên những sự vật cụ thể hoặc cả những khái niệm trừu tượng. Cụ thể, như cái bàn, cái ghế, đàn ông, đàn bà, sông, núi, cỏ, cây. Trừu tượng như tự do, hạnh phúc, tổ quốc...

Loại ngôn ngữ và khái niệm mặc ước này còn được gọi là thường ngữ; gọi là thường ngữ vì nói ra ai cũng nghe, cũng hiểu. Tạng Kinh, Luật Đức Phật thường sử dụng loại ngôn ngữ này.

3.2- Sao gọi là sự thật đệ nhất nghĩa?

Do chữ Pāli: Paramattha sacca. Paramattha là rốt ráo, cao diệu, đệ nhất nghĩa, ly thoát các khái niệm phạm trù, quy định của thế gian do con người đặt ra.

Loại ngôn ngữ này được Đức Phật sử dụng trong tạng Abhidhamma để nói đến những lãnh vực vi tế, sâu nhiệm về tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết-bàn. Đây là loại ngôn ngữ đặc biệt, nói theo kinh văn, nó được gọi là pháp ngữ.

Giải thích về hai loại chân lý:

- Khi ta gọi cái bàn, cái ghế, con người, cái nhà, sông, núi... là ta gọi tên chung một tổ hợp, một cấu hợp, một kết hợp từ các yếu tố rời rạc. Cái bàn là tổ hợp từ những yếu tố: ý niệm của người thợ, đinh, gỗ, ván, keo... Nếu rời các yếu tố kia ra, không có cái gì trong đó được gọi là cái bàn cả. Do vậy, tên gọi cái bàn chỉ là giả danh, nó không thực hữu, thực tính.

- Khi gọi con người, hữu tình, tự ngã cũng tương tự thế. Con người là một tổ hợp của thân và tâm. Thân là máu, huyết, tủy, xương, tóc, lông, móng, răng, da... Tâm là các yếu tố tâm lý thương, ghét, vui buồn, nhận thức... Nói cô đọng là con người chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn hoặc danh và sắc. Rời ngũ uẩn hoặc danh sắc, ta chẳng tìm thấy gì ở trong đó là con người cả. Do vậy, con người, hữu tình, tự ngã, đàn ông, đàn bà... chỉ là giả danh, nó không có thực thể con người, thực ngã, thực tính con người.

Cái nhìn vô tự tính, không tính ấy xuyên suốt vạn hữu từ hạt vi trần đến cả sơn hà đại địa, như Đức Phật dạy: *"Tất thấy các pháp đều là vô ngã"*.

- Đi sâu thêm một tí nữa. Cái bàn là kết hợp của đinh, gỗ, ván... nhưng đinh, gỗ, ván... ấy cũng không phải thực ngã, thực tính... Vì đưa đôi mắt khoa học nhìn ngắm cái đinh, các nhà khoa học không tìm thấy cái gì được gọi là *"đinh"* cả! Nó là sắt ư? Không phải thế, nó chỉ là sự kết hợp của các hạt vật chất rất nhỏ nhiệm. Nếu phân tích nữa thì vật chất ấy cũng không có, tất cả chỉ là năng lượng tụ rồi tan rất nhanh bằng thời gian của một phần triệu giây! Những loại vật chất khác cũng tương tự thế.

Còn con người? Là chỉ tám thân một trượng này cùng với cảm giác và tri giác! Tám thân một trượng thì cuối cùng chỉ là năng lượng! Còn cảm giác và tri giác tức thọ và tưởng... lại càng không thực ngã, lại càng vô tự tính. Nếu vật chất thay đổi sinh diệt 01 lần thì cảm thọ, tri giác thay đổi nhanh gấp 16 lần như thế.

Như vậy, con người, ngũ uẩn, danh sắc... là kết hợp của các năng lượng cùng những yếu tố tâm lý luôn luôn thay đổi, miên tục, trùng trùng. Nó khác nhau trong mỗi khoảnh khắc, không có gì tồn tại giống nhau trong 2 sát-na.

Ta hãy đọc một đoạn văn sau đây:

"- Tôi đang nhìn nhĩ thường lăm một cảnh trời chiều ngoạn mục. Mặt trời rực rỡ chiếu qua những đám mây lóng lánh sắc màu. Ôi! Cảnh vật xung quanh tôi mới kiêu diễm và thơ mộng dường bao? Kia! Sông nước, núi đồi, cây lá dường như khoác lên mình chiếc áo thủy tinh, sáng hơn, tươi đẹp hơn, và muôn màu muôn sắc hơn!

Một cơn gió lạnh bất chợt thổi tới làm chao nghiêng một cành hoa thạch thảo. Có tiếng hát của gió và vài chiếc lá rung rinh khiêu vũ. Dường như trời sắp đông và sẽ có mưa...

Tôi ngừng đầu lên. Sắc màu của mây, cây lá, sông nước bây giờ sao chỉ còn một màu xám xịt, u ám. Nó đã thay đổi hoàn toàn".

Cái cảnh mà tôi vừa nhìn thấy là ảo giác, là cảnh theo con mắt nhìn của tục đế, là của sammuti sacca. Nhưng nếu đưa mắt nhìn theo con mắt của chân đế, đệ nhất nghĩa, paramattha-sacca, thì ta không bao giờ trông thấy một màu nào cả! Các màu bao giờ cũng đang liên tục biến đổi và cũng đang liên tục trở thành màu khác. Trong một

phần triệu giây đồng hồ, nó thay đổi, biến dạng, màu này liên tục ẩn trong màu kia. Nó nhanh chóng cho đến độ ta không thực sự thấy nó là màu gì. Nó là một chuỗi dài màu sắc, trong đó không có màu nào là tồn tại, màu này liên tục tan biến trong màu khác.

Không có màu nào cả. Tất cả đang trở thành! Không có con người, đàn ông, đàn bà nào cả; tất cả đều là những yếu tố sắc danh luôn biến đổi và trở thành!

Thực sự là paramattha sacca thì không thể gọi tên cái gì được cả. Tuy nhiên, Đức Phật cho phép dùng uẩn, xứ, giới... để diễn đạt, nói năng, phương tiện cho con người liễu ngộ sự thật rất ráo khi bàn về tâm, tâm sở, sắc pháp và Niết-bàn (trong *Abhidhamma*).

- Nghiệp không do "cái ta" nào tạo ra cả.

Lập ngôn này là dựa theo cái nhìn của đệ nhất nghĩa đế.

Thân là kết hợp của các yếu tố vật chất. Tâm là sự trôi chảy của hằng chuỗi trạng thái tâm lý. Vậy khi ta khởi một niệm, muốn làm một việc nào đó, là tư tác (*cetanā*); niệm ấy thường không độc lập khởi sanh, nó kế tục của niệm đi trước rồi tạo năng lực cho niệm đi sau. Nếu niệm ấy kéo dài 7 sát-na, có javana thì nó đã cấu thành nghiệp (*y' nghiệp*). Vậy thử hỏi có người nào, có ai tạo nghiệp ấy chăng? Rõ ràng là chẳng có ai ở đây cả, chỉ có niệm và niệm mà thôi. Chẳng có một tác giả nào!

Đến đây có người sẽ đặt câu hỏi: Không có ai tạo nghiệp thì thấy rõ rồi, còn người thọ nhận quả báo thì sao? Với sự thật đã nêu dẫn thì chắc cũng không luôn? Có rơi vào đoạn kiến chăng? Câu trả lời là: Không rơi vào đoạn kiến, mặc dầu "không ai tạo nghiệp và chẳng có ai thọ nhận quả báo". Khi mà chỉ có tư tác (*tạo nghiệp*), không có người-tư-tác; thì các cảm thọ, tri giác, tư tưởng cũng không có người cảm thọ, người tri giác, người tư tưởng. Trong đời sống, khi ta nhận chịu quả báo, vui hay khổ, sẽ không có người vui, người khổ mà chỉ có cảm thọ vui, cảm thọ khổ. Người tu thiền tuệ thường ghi nhận sự thật ấy để vén mở bản lai vô ngã của các pháp.

Nói tóm lại, "không có tác giả, không có thọ giả" là cái nhìn của paramattha sacca. Và cũng chính nhờ sự thật ấy, nhờ sự diễn tiến của tâm niệm, nhờ không có thực ngã mà: người xấu ác trở nên tốt, tên tội đồ có thể trở thành bậc thánh nhân nếu biết chuyển hóa, thay đổi tư tưởng, tâm niệm, ý chí của mình. Nó rất công minh, công bằng, gây nhân nào gặp quả nấy không sai trật.

- Có người ăn trộm xoài, bị bắt, đưa lên quan. Nó nói: Tôi không lấy cắp xoài của y. Cái hạt xoài của y gieo thuở xưa, nó nhỏ xíu, đã tiêu mất rồi. Trái tôi lấy ăn, to, chín vàng, rõ ràng là khác xa mà! Dù người ăn trộm xoài có cãi cối, cãi chày anh ta vẫn bị quả báo xử phạt.

- Có cậu thanh niên phạm tội giết người, bỏ trốn. 30 năm sau trở về bị công an nhận diện, còng tay, đưa ra tòa. Cậu thanh niên, bây giờ đã là ông già tóc bạc, nói rằng: "*Thưa quý tòa, công an bắt nhầm người rồi, cậu thanh niên thuở xưa là trai tráng, tóc xanh, hấn có gậy án thì phải bắt hấn chịu tội. Còn tôi, bây giờ là một lão già, có phải là cậu thanh niên ấy đâu. Oan cho tôi lắm!*". Cái nguy biến ấy của ông lão cũng không thể thoát khỏi tội tù.

Cái hạt xoài nhỏ xíu, nhờ diệt mất nên mới có trái xoài to. Một tâm niệm khởi sanh, nó diệt mất nhưng lại kế tục một niệm khác, truyền năng lực và tính chất cho niệm đi sau. Cho chí kiếp này, kiếp kia cũng vậy. Nó không thường kiến (*vì không giống nhau mãi*); nó không đoạn kiến (*vì có mất đi đâu*).

Và, cho chí Niết-bàn, cũng không có người nhập Niết-bàn.

4- Nghiệp trú ở đâu?

Có người bảo rằng, nghiệp trú trong linh hồn, trong tâm linh, trong tiềm thức, trong vô thức hay chứa trong tạng thức.

Phật giáo không nhìn nhận bất kỳ một trú xứ nào. Có một trú xứ là có một chỗ, một thực hữu, một thực tính hoặc một cái gì đó không thay đổi và không biến động. Và quả thật có cái trú xứ ấy chẳng, trong thế giới tâm và vật chuyển động, duyên khởi trùng trùng, thay đổi liên tục không gián đoạn, không ngưng nghỉ?

Song le, nếu sự thật là như vậy, có người sẽ hỏi rằng:

"- *Nếu không có cái gì chứa giữ, cất giữ thì tại sao ta có thể có được ký ức, hoài niệm? Quá khứ ấy từ đâu hiện ra, nếu không là từ cái kho nào đấy trong vô thức? Và, nghiệp nó nằm ở đâu để có thể đi theo người ấy mà trả quả trong mai hậu?*"

Giáo pháp của đức Thế Tôn sẽ mỉm cười mà trả lời cho người ấy, đại để là:

"- *Nghiệp không tàng trữ ở đâu cả trong dòng chảy tâm sinh vật lý luôn luôn thay đổi. Tuy nhiên, mỗi hành động, mỗi cử chỉ, mỗi kinh nghiệm, mỗi cảm giác, mỗi tri giác, mỗi nhận thức... của tiến trình trước tác động, ảnh hưởng đến tiến trình đi sau. Và trong*

dòng chảy bất tận ấy, trạng thái tâm lý này làm nhân, làm duyên cho trạng thái tâm lý kia; khi có cơ hội, tùy thuộc danh, sắc cấu thành, là nghiệp trở sanh”.

Đề minh giải cho điều này, ngài Na Tiên đã trả lời cho Đức Vua Milinda bởi một câu hỏi tương tự, với ý là:

"- Trái xoài không nằm ở đâu trong cây xoài cả! Cũng không ai biết trái xoài sẽ mọc chỗ nào trên cành; nhưng tùy thuộc thời gian, ánh sáng, thời tiết; ảnh hưởng của nhiệt độ, tinh Tú, mặt trời, mặt trăng, quả đất làm cho trái xoài có mặt. Nó sẽ hiện hữu đúng lúc, đúng thời mà không có cái gì trong thân cây xoài tàng trữ nó. Nghiệp cũng là như thế, tâu đại vương!"

Nghiệp cũng tương tự lửa. Lửa không tích trữ, chứa giữ ở đâu nhưng hễ có hai thanh củi khô, có sự chà sát mạnh, lửa có mặt.

Nghiệp cũng tương tự gió. Gió không tích trữ, chứa giữ ở đâu, nhưng hễ có không khí nóng bị giãn nở là phát sanh ra gió.

Nghiệp là năng lực được điều hành bởi tư (*cetanā*), tư điều động dòng chảy ngũ uẩn, lộ trình tâm, thập nhị duyên khởi; trôi từ kiếp này sang kiếp khác, tạo thành địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, người, trời... Và tư cũng điều động để đả thiên vào các cõi trời Sắc giới và Vô sắc giới.

Các định luật vũ trụ cho ta biết rằng, không có gì diệt mất vĩnh viễn, cũng không có gì là thực tính tồn tại bất động, vĩnh cửu. Chúng tan rã để tụ thành. Chúng diệt mất ở biểu hiện này để có mặt trong biểu hiện khác. Từng giây khắc, từng sát-na như thế để thay đổi dạng và biến đổi chất. Dạng và chất ấy từ A sang B nhưng B không phải là A, tuy không khác A, vẫn do A mà có. Thuyết di truyền, gene, luật bảo tồn năng lượng, giống loại... xác chứng cho ta điều ấy.

Tuy nhiên, nhân quả nghiệp báo là một tiến trình diễn ra vô cùng phức tạp, chỉ có đức Toàn Giác mới thấy rõ tận tường. Các bậc đại A-la-hán dầu có trí tuệ đệ nhất như tôn giả Xá-lợi-phất, sự hiểu biết ấy vẫn còn rất giới hạn.

IV- Có Bao Nhiêu Loại Nghiệp?

Có vô lượng chúng sanh là có vô lượng nghiệp. Chỉ riêng nói về con người, trái đất có 7 tỷ người đã khó tìm ra hai người giống nhau về cả hình dạng, khuôn mặt và tính tình. Rồi, riêng mỗi chúng sanh, mỗi người là kết quả của hàng triệu nghiệp từ quá khứ. Thật

không ai có khả năng đếm hết cát trên bờ đại dương, thì nghiệp cũng khó tính đếm, phân loại như thế.

Tuy nhiên, phạm vi bài nghiên cứu này, chúng ta có thể tạm thời phân loại nghiệp theo các phương diện: biểu hiện, tính chất, vị trí, công tác, năng lực và thời gian trả quả. Chừng đó cũng đã bao quát toàn diện về nghiệp.

1- Về phương diện biểu hiện

Biểu hiện là cái hiện ra bên ngoài. Nghiệp thường biểu hiện qua thân, khẩu và ý.

- Nghiệp thân (*kāya kamma*): Là hành động cố ý, chủ ý (*tư tác*) biểu hiện qua thân hành.

- Nghiệp khẩu (*vāca kamma*): Là hành động cố ý, chủ ý (*tư tác*) biểu hiện qua khẩu hành.

- Nghiệp ý (*mano kamma*): Là hành động cố ý, chủ ý (*tư tác*) biểu hiện qua ý hành.

Trong 3 nghiệp trên, nghiệp ý quan trọng hơn nghiệp thân và khẩu. Khi tư tưởng con người bị phân tán hoặc chưa được tập trung, an trú thì nó muội lược, yếu ớt nên người ta thường làm tướng nghiệp thân, nghiệp khẩu mới có sức mạnh. Họ nghĩ rằng, một vài ý tưởng rời rạc trong tâm chưa thực hiện, chưa biểu hiện qua thân và khẩu thì chẳng quan hệ gì. Nếu chịu khó quan sát thì bao giờ ý nghĩ, tư tưởng cũng dẫn dắt hành động. Và, khi mà tư tưởng con người được tập trung, được quy tụ thành nhất điểm thì nó tạo nên một sức mạnh, một năng lực khó lường mà không cần sự tham dự của thân và khẩu.

Thuở Đức Phật còn tại tiền, có một số ngoại đạo chủ trương nghiệp thân và khẩu mạnh hơn nghiệp ý. Đức Phật đã giáo giới họ:

"- Có người dùng sức mạnh của tay và chân để giết chết một người, hai người hoặc một hai ngàn người trong một xóm, một thôn; và sẽ không đủ khả năng và thời gian để giết chết nhiều người hơn. Nhưng một người đã thuần thực tâm định, đã làm chủ được năng lực của tâm; thì chỉ cần một ý nghĩ, một tư tưởng của y có thể giết chết các loại hữu tình trong một thành phố, trong một vùng lớn rộng".

Ngày nay, môn trường sinh học cùng các năng lực thần kỳ của tâm vừa mới phát hiện có thể minh chứng điều ấy cho chúng ta.

Do vậy, người tu Phật phải để ý, lắng nghe các ý nghĩ, tâm niệm của mình. Tội giết cha mẹ thường có từ những ý nghĩ, cử chỉ, hành động bất hiếu hằng ngày. Những tội trộm cắp lớn thường có từ những ý nghĩ tham muốn lật vật đôi khi mình không để tâm. Cho nên mở đầu Kinh Lời Vàng, câu 1,2, Đức Phật đã dạy điều ấy:

"- Các pháp do ý dẫn đầu
Ý chủ, ý tạo bắc cầu đưa duyên
Nói làm xấu ác, chẳng hiền
Bánh xe bò kéo, khổ liền theo sau".

"- Các pháp do ý dẫn đầu
Ý chủ, ý tạo bắc cầu đưa duyên
Nói, làm lành tốt, thiện hiền
Như hình dọi bóng, vui liền theo sau".

Trong 3 nghiệp, ý nghiệp luôn là nghiệp quyết định, chủ động.

2- Về phương diện tính chất

Tính chất là xấu, tốt, thiện, ác. Đức Phật dạy có ba loại nghiệp với ba tính chất khác nhau; đây là nghiệp bất thiện, nghiệp thiện và nghiệp bất động (các cõi thiên định).

2.1- Nghiệp bất thiện (*akusala kamma*): Hành động do tư làm chủ, quy tụ những tâm sở bất thiện (có 14) mà tạo thành nghiệp bất thiện.

Có 10 nghiệp bất thiện:

- Thân có 3: Sát sanh (*pānātipātā*), trộm cắp (*adinnādānā*), và tà hạnh (*kāmesumicchācārā*).

- Khẩu có 4: nói dối (*musāvādā*), nói đâm thọc, chia rẽ (*pusinavācā*), nói độc ác, thô lỗ, cộc cằn (*pharusavācā*), và nói lời nhảm nhí, vô ích (*samphappalāpa*).

- Ý có 3: Tham lam (*abhijjā*) sân hận (*vyāpāda*) và tà kiến (*micchādiṭṭhi*).

2.2- Nghiệp thiện (*kusala kamma*): Là những hành động do tư làm chủ, quy tụ những thiện tâm sở (có 25) mà tạo tác những nghiệp lành.

Nghiệp thiện có thập thiện nghiệp (tương tự thập bất thiện nghiệp nhưng ngược lại. Riêng ý nghiệp thì vô tham, vô sân và chuyển tà kiến thành chánh kiến). Ngoài ra, còn có 10 nguyên nhân sanh phước:

- Bố thí (*dāna*)
- Trì giới (*sīla*)

- Tham thiền (*bhāvanā*): Chỉ là hành động tham thiền, chưa đắc định, vì đắc định là đã đi vào cõi thiền, thuộc nghiệp bất động rồi.

- Cung kính (*apacāyana*)

- Phục vụ (*veyyāvacca*)

- Hồi hướng công đức (*pattidāna*)

- Tùy hỷ công đức (*anumodāna*)

- Thuyết pháp (*dhamma desanā*)

- Nghe pháp (*dhamma savana*)

- Chuyển tà kiến thành chánh kiến (*ditṭhijjukamma*)

2.3- Nghiệp bất động (*ānañja kamma*): Là các bậc định hữu sắc và vô sắc do tư làm chủ để quy tụ các thiền chi.

- Hữu sắc thiền (*rūpa jhāna*): Có 4 hoặc 5 thiền, và có 5 thiền chi: tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), phi (*pīti*), lạc (*sukha*) và nhất tâm (*ekaggatā*).

Sơ thiền: tầm, tứ, phi, lạc, nhất tâm

Nhị thiền: tứ, phi, lạc, nhất tâm

Tam thiền: phi, lạc, nhất tâm

Tứ thiền: lạc, nhất tâm

Ngũ thiền: xả, nhất tâm

- Vô sắc thiền (*arūpa jhāna*) có 4:

Không vô biên xứ (*ākāśānañcāyatana*)

Thức vô biên xứ (*viññāṇaṇcāyatana*)

Vô sở hữu xứ (*ākāśānañcāyatana*)

Phi tướng phi tướng xứ (*nevasaññānasaññāyatana*)

Như vậy là có 9 nghiệp bất động.

3- Về phương diện vị trí (tức trú xứ, cảnh giới)

Do những tính chất bất thiện, thiện và bất động của nghiệp, chúng sanh tạo ra quả nghiệp với những cảnh giới tương ứng.

3.1- Dục giới bất thiện nghiệp (*kāmāvacana-akusalakamma*): Do nghiệp nhân bất thiện, chúng sanh sẽ thọ quả khổ trong 4 cảnh giới đau khổ và người bất hạnh.

3.2- Dục giới thiện nghiệp (*kāmāvacana-kusalakamma*): Do nghiệp nhân thiện, chúng sanh sẽ thọ quả trong cảnh giới người hạnh phúc hay 6 cảnh trời dục giới.

3.3- Sắc giới thiện nghiệp (*rūpavacana-kusalakamma*): Do ý nghiệp bất động, chúng sanh sẽ thọ quả trong các cảnh giới hữu sắc tương ứng.

3.4- Vô sắc giới thiện nghiệp (*arūpavacana-kusalakamma*): Do ý nghiệp bất động chúng sanh sẽ thọ quả trong các cảnh trời vô sắc tương ứng.

4- Về phương diện công tác (tức tác động)

Có cả thảy 4 loại nghiệp làm công tác này.

4.1- Sanh nghiệp (*janaka kamma*)

Janaka là sự sanh ra, có người dịch là nghiệp tái tạo. Đây là nghiệp chi phối một đời sống mới, tái tạo một đời sống mới. Và, đời sống mới ấy được bắt đầu như thế nào?

Khi một người lâm chung, có một cái thức nối liền từ đời này sang kiếp khác, thức ấy được gọi là kiết sanh thức (*patisaṅghi*). Kiết sanh thức chính là sát-na tâm quả của tác hành tâm (*javana*). Kiết sanh thức này bị chi phối bởi năng lực của cận tử nghiệp hoặc nghiệp nào đó được hiện khởi trong giây khắc lâm tử, nên đi tìm chỗ tái sanh thích hợp. Nói cách khác, nó kết hợp với noãn châu và tinh trùng để hình thành danh uẩn và sắc uẩn trong bụng mẹ. Từ danh sắc, có lục nhập, xúc, thọ... để nối kết tiến trình sự sống (*12 duyên khởi*).

- Nếu sanh nghiệp thụ hưởng kết quả của thiện nghiệp thì được sinh ra trong hoàn cảnh tốt, thông minh, sức khỏe, trí tài, hạnh phúc...

- Nếu sanh nghiệp thụ hưởng kết quả xấu của bất thiện nghiệp thì đọa vào những cảnh giới đau khổ, bất hạnh, tối tăm...

4.2- Trì nghiệp (*upaṭṭhambhaka kamma*)

Là nghiệp gìn giữ, duy trì, hỗ trợ cho sanh nghiệp được tồn tại. Trì nghiệp thiện giúp cho ta sống lâu, sắc đẹp, an vui, mạnh khỏe cho đến hết tuổi thọ. Trì nghiệp bất thiện nó duy trì sanh nghiệp ác xấu, kéo dài thân sống trong bệnh tật và khổ đau.

4.3- Chướng nghiệp (*upapīḍaka kamma*).

Là nghiệp làm cho sanh nghiệp bị trở ngại, chướng ngại.

Một người đang có sanh nghiệp và trì nghiệp tốt, bỗng nhiên bị tai nạn. Tai nạn đó có thể do một ác nghiệp báo mạnh hơn xen vào tạo ra chướng ngại cho sanh nghiệp và trì nghiệp, gọi là chướng nghiệp.

4.4- Đoạn nghiệp (*upaghātaka kamma*).

Là nghiệp chấm dứt, tiêu diệt sanh nghiệp và trì nghiệp.

Nếu không có đoạn nghiệp, một người có thể sống lâu cho đến hết tuổi thọ. Sống, có nghĩa là thọ mạng và sanh nghiệp còn. Và, chết, là do 4 nguyên nhân sau đây:

- Hết thọ mạng.
- Sanh nghiệp chấm dứt.
- Thọ mạng và sanh nghiệp cùng chấm dứt.
- Do một sát nghiệp xen dự vào.

Sát nghiệp (*upaccheda kamma*) hay nghiệp cắt đứt làm gián đoạn sự sống. Nếu đoạn nghiệp rơi đúng vào lúc tuổi thọ hoặc sanh nghiệp chấm dứt thì người ấy được gọi là chết đúng thời (*kālamarāṇa*). Nếu đoạn nghiệp là một sát nghiệp xảy ra thành linh gọi là chết sai thời (*akālamarāṇa*) hay bất đắc kỳ tử.

Trường hợp Devadatta có thể cho ta hiểu về 4 loại nghiệp này:

- Do sanh nghiệp tốt, Devadatta được sinh vào hoàng tộc.
- Do trì nghiệp tốt, Devadatta được lớn khôn và trưởng thành trong hoàn cảnh đầy đủ tiện nghi, thịnh mãn.
- Do chương nghiệp chi phối, Devadatta khởi ác tâm chia rẽ Tăng-già, mưu hại Phật nên bị trục xuất khỏi giáo hội một cách nhục nhã.
- Do đoạn nghiệp trở quả, Devadatta bị đất rút, chấm dứt mạng sống và đọa địa ngục.

5- Về phương diện năng lực

Có 4 loại nghiệp.

Năng lực hay sức mạnh của nghiệp tức là nghiệp nặng hay nhẹ có khả năng đưa đến kết quả tương ứng.

5.1- Cực trọng nghiệp (*garuka kamma*)

Là nghiệp có rất nhiều sức mạnh, nhiều năng lực. Nghiệp này có thể là thiện hay bất thiện.

5.1.1- Bất thiện cực trọng nghiệp: Đây là nghiệp bất thiện rất nặng, còn gọi là vô gián nghiệp (*anantariya kamma*), vì nó sẽ trở quả ngay trong kiếp hiện tại, sau đó đọa địa ngục vô gián.

Bất thiện cực trọng nghiệp chính là tạo ngũ nghịch đại tội: Giết cha, giết mẹ, giết A-la-hán, làm Phật chảy máu, chia rẽ Tăng.

Một người dù đắc thiên, có thần thông; nếu phạm vào 1 trong 5 tội này thì thần thông và thiên định đều tiêu tan, trong hiện tại bị quả dữ và phải sanh vào địa ngục vô gián.

Trong thời Phật tại thế, nếu vua A-xà-thế không phạm tội giết cha thì ông ta có thể đắc quả Tu-đà-hoàn! Vậy, bất thiện cực trọng nghiệp còn ngăn trở sự tiến bộ tinh thần nữa.

5.1.2.- Thiện cực trọng nghiệp: Là nghiệp thiện rất mạnh. Ấy là người đã đắc được 4 thiên hữu sắc và 4 thiên vô sắc.

Nếu có người trước đây làm nhiều việc bất thiện (*không tạo ngũ nghịch đại tội*), nhưng do ăn năn sám hối, tinh cần tu tập đắc định; lúc lâm chung có thể an trú định, thì định ấy có năng lực rất mạnh giúp người ấy hóa sanh lên phạm thiên giới. Trong khi đó, các việc bất thiện trong quá khứ, không phải mất đi, nhưng chúng chưa có khả năng trở quả do năng lực thiên định mạnh hơn.

5.2- Cận tử nghiệp (*āsaññā kamma*)

Là nghiệp làm lúc sắp chết hay là chấp tư tưởng cuối cùng lúc lâm chung. Nghiệp này có thể là ý nghiệp hay chỉ là trạng thái tâm lý do ký ức, hồi tưởng, nhớ lại một nghiệp thiện hay bất thiện trong quá khứ; vì khi chết sẽ có 3 hiện tượng xảy ra:

5.2.1- Nghiệp (*kamma*): Nhớ nghiệp quá khứ thiện hay bất thiện. Ví dụ, nhớ lại một hành động tốt như bố thí, lễ Phật; hoặc nhớ lại một hành động xấu ác như giết chóc, trộm cắp...

5.2.2- Nghiệp tướng (*kammanimitta*): Ở đây, người sắp chết sẽ thấy một cảnh của tướng nghiệp hiện ra. Ví dụ như thấy cuốn kinh, thấy tượng Phật (*thiện*); hoặc thấy đao kiếm, súng đạn (*bất thiện*).

5.2.3- Thú tướng (*gatinimitta*): Tức là tướng của cảnh giới tái sinh. Người sắp chết sẽ thấy cảnh thiên đàng, địa ngục hoặc súc sanh. Đây sẽ là cảnh giới tương ứng với tâm tái sanh, sẽ hội tụ ở kiếp sanh thức tạo chấp tư tưởng đi đầu thai vào kiếp sau.

Do vậy, chấp tư tưởng cuối cùng rất quan trọng. Người ta có thể tạo điều kiện tốt cho người sắp chết nhớ nghĩ những điều lành, tốt để giúp họ có cận tử nghiệp tốt. Tụng kinh, đốt trầm, xông hương, niệm Phật, đánh chuông... có thể hộ trì cho tâm thức người chết được trong sáng, thiện lương, an ổn và thanh bình! Nói như vậy không có nghĩa người ấy không trả quả nhân ác trong quá khứ. Trái lại, một người làm việc lành tốt suốt đời, nhưng trước khi chết họ gặp phải điều kiện xấu, gieo cận tử nghiệp bất thiện thì họ vẫn bị đọa như thường. Nghiệp lành tốt suốt đời họ từng làm, sẽ được thọ hưởng sau khi trả xong quả ác nghiệp. Trường hợp vua A-dục bị đọa làm kiếp rắn, sau đó mới hóa sanh vào cung trời Đâu Suất là một ví dụ cụ thể.

5.3- Tập quán nghiệp - thường nghiệp (*āciñṇakamma*)

Là nghiệp đã thành thói quen hoặc do thói quen mà thành.

Nghiệp thiện đã thành thói quen giúp cho ta khó thân cận nghiệp ác, khó làm việc ác. Nhưng một nghiệp bất thiện đã thành thói quen, dù nghiệp ác rất nhỏ cũng rất nguy hiểm vì khó bỏ.

Những huân tập của nghiệp này tuy không nặng nề nhưng lâu ngày cũng trở nên kiên cố. Vì vậy, Đức Phật dạy: "*Chớ khinh thường điều ác nhỏ mà làm, chớ khinh thường điều thiện nhỏ mà không làm*". Hoặc như các câu Kinh Lời Vàng số 121,122:

"- Nước rơi từng giọt, giọt thôi.

Lâu ngày chầy tháng đến hồi tràn lu.

Chút chút việc ác, mặc dù.

Ngày qua tháng lại, người ngu ác đầy".

"- Nước rơi từng giọt, giọt thôi.

Khe nương trắm nẻo đến hồi thành sông.

Chút chút việc thiện nhẹ bỗng.

Mai kia vô lượng hư không cũng tràn".

Những việc lành lớn hay những việc ác lớn thường bắt đầu những tập quán nghiệp rất nhỏ và rất nhẹ. Như định lực thâm hậu có từ sự chú tâm, chánh niệm hằng ngày. Như tội giết cha, giết mẹ có từ những hành động, cử chỉ, lời nói ngỗ nghịch, bất hiếu lúc chút ít mà thành.

5.4- Tích lũy nghiệp (*kaṭattākamma*)

Là những nghiệp tạo bất thường do một duyên nào đó thoáng qua. Nghiệp này thường rất nhẹ và dễ quên nếu là bất thiện. Nghiệp này, từng lúc một, chìm vào vô thức thành những chủng tử tồn đọng, tích lũy, chứa nhóm như những cặn bã, rác rưởi; mới thấy tưởng là vô hại, nhưng chúng sẽ liên kết với nhau để trở thành những khuynh hướng, những xung động, những mâu thuẫn, những ngủ ngầm vi tế của vũng bùn vô minh, ái dục. Do vậy, những hành động, cử chỉ, lời nói không đầu tư một ý chí mạnh mẽ, chúng ta tưởng đã quên lãng không còn giá trị đạo đức hay luân lý nữa; nhưng thật ra, ảnh hưởng của chúng thật nguy hiểm. Có những nỗi buồn vô cớ, những chán nản không tên che mờ tâm trí chúng ta. Chúng sẽ làm nền tảng cho sự đãng trí, thất niệm, bất giác; từ đó phát sanh những hành động sai lầm nghiêm trọng. Đó chính là do bất thiện tích lũy nghiệp vậy.

Trái lại, có những thiện tích lũy nghiệp mà chúng ta làm bất chợt, không thường xuyên trong đời sống. Ví dụ, lấy một cây gai giữa đường quăng vào bụi, rồi quên! Cứu một con gián trong hố xí rồi quên! Chỉ đường cho một người lạc đường. Cho đứa bé ăn xin vài đồng bạc... Những việc làm ấy ít khi ta có chủ tâm mạnh mẽ.

Tuy nhiên, lâu ngày chầy tháng chúng cũng tích lũy, tồn đọng những khuynh hướng, năng lực tốt lành ở trong tâm. Sau này chúng sẽ tạo thêm duyên lành, hỗ trợ cho đời sống chúng ta nhiều phước báu không phải là ít vậy. Chớ nên xem thường tích lũy nghiệp này.

6- Về Thời Gian Trả Quả

Có 4 loại nghiệp:

Tuỳ theo sức mạnh của nghiệp và cơ hội trả quả; nghiệp có những thời gian trả quả khác nhau. Nói cách khác, khi nhân duyên đủ thì quả thành, nhân duyên chưa đủ thì quả chưa thành. Chính do vậy mà có người làm ác lại sống giàu sang, sung sướng; người hiền lương, tốt, chân thật lại sống trong Túng thiếu, nghèo khổ. Điều tưởng như nghịch lý trên, thật ra là do thời gian trả quả nhanh, chậm khác nhau mà thôi.

Sau đây là một số ví dụ:

- Chúng ta vừa trồng một cây ớt rồi trồng thêm một cây cam. Ba tháng sau ta có ớt ăn còn cam thì chưa. Ớt ví cho quả khô, cam ví như quả vui.

- Ông A nhiều năm về trước chịu khó làm ăn, biết để dành nên hiện tại ông ta không làm gì mà vẫn có tiền để tiêu xài. Đây là ví dụ cho những người hiện tại không làm việc lành mà họ vẫn sung sướng. Tuy nhiên, do hiện tại không làm việc nên khi xài hết của để dành, ông A sẽ nghèo khổ. Đây ví như quả khổ tương lai mà ông A chưa thấy, chưa biết.

- Ông B trong quá khứ không chịu làm ăn nên hiện tại bị đói khổ (*quả dữ hiện tại*); cho dầu bây giờ có tích cực làm ăn thì nhiều năm sau mới được hưởng quả (*nhân tốt hiện tại, quả lành mai sau*).

6.1- Hiện báo nghiệp (*ditṭhadhamma vedanīyakamma*)

Là nghiệp có kết quả ngay trong hiện tại. Thường trong hiện tại, chúng ta thọ nhận quả của nghiệp quá khứ; nhưng nếu vừa có một nghiệp mới tạo ra, có đủ điều kiện trả quả, nó sẽ chen vào trong hiện tại này để trả quả.

Sát-na tác hành tâm thứ nhất thường trả quả trong kiếp hiện tại, nếu không trả quả trong hiện tại, nó sẽ thành vô hiệu.

6.1.1- Quả lành trở sanh trong kiếp hiện tại: Như tích hai vợ chồng nghèo khổ chỉ có một cái áo choàng nhưng đã phát tâm mạnh mẽ cúng dường đến Đức Phật. Việc làm vĩ đại này đã kinh cảm cả quốc độ, đức vua rất kính trọng nên đã cho hai vợ chồng được

hưởng nhiều đặc ân về địa vị và tài lợi (*trong thời Đức Phật có rất nhiều thí chủ được trả quả thiện báo trong hiện tại*).

6.1.2- Quả dữ trở sanh trong kiếp hiện tại: Như tích truyện người thợ săn ác độc xưa bầy chó cắn vị tỳ-khưu. Vị tỳ-khưu sợ hãi leo lên cây, lúng Túng làm tám y rớt trùm lên đầu người thợ săn, bầy chó quay lại cắn người thợ săn cho đến chết.

Ngoài ra, trong hiện tại, ta có thể chiêm nghiệm rất nhiều trường hợp trở sanh của hiện báo nghiệp. Những kẻ giết người, cướp của, tà hạnh... xâm hại quá nhiều đến sự đạo đức, an ninh xã hội sẽ bị pháp luật trừng trị.

6.2- Sanh báo nghiệp (*upapajja vedanīya kamma*)

Đây là những nghiệp đưa đến kết quả trong đời sau, kế liền kiếp hiện tại. Trong 7 sát-na của tác hành tâm, 2 sát-na tâm cuối cùng thường trả quả trong kiếp kế tiếp, nếu không nó sẽ trở thành vô hiệu.

6.2.1- Người làm công cho ông Cấp Cô Độc cả ngày ngoài đồng về, thấy cả nhà đều thọ Bát quan trai giới, anh ta hoan hỷ nhìn ăn, bắt chước thọ giới. Khuya, người làm công trúng gió, qua đời; nhờ tâm trong sạch nên được hóa sanh tức khắc lên cõi trời.

6.2.2- Những người phạm ngũ nghịch đại tội như Devadatta, vua A-xà-thế... khi chết phải đọa địa ngục tức khắc. Những người đắc định, kiếp sau tức khắc hóa sanh vào cõi phạm thiên.

Thiện cực trọng nghiệp và bất thiện cực trọng nghiệp thuộc về sanh báo nghiệp này.

6.3- Hậu báo nghiệp (*Aparāpari yavedanīya kamma*)

Những nghiệp không trả quả trong hiện tại, không trả quả trong kiếp sau, không trở thành vô hiệu thì chúng trả quả trong bất cứ kiếp nào, từ kiếp thứ ba trở đi, tùy theo sức mạnh của nghiệp ấy và điều kiện liên hệ. Điều kiện liên hệ tức là cơ hội (*duyên*) để quả trở sanh.

Ví dụ một người có làm nhiều nghiệp ác nhưng sau đó hồi đầu hướng thiện làm các hạnh lành như bố thí, trì giới, tham thiền; nhờ nhân lành ấy nên sau khi chết, người ấy được hóa sanh cõi trời. Trong thời gian ấy, nghiệp ác đã làm từ trước không có cơ hội trả quả. Tuy nhiên, sau khi hưởng hết phước ở cõi trời, quả ác xưa có thể đến cho quả làm cho người ấy sinh làm người nghèo khổ, bất hạnh hoặc đọa vào 4 đường ác.

Ví dụ một người có tu tập, có làm nhiều việc lành nhưng sau đó bị bạn ác rủ rê, mê muội mà tạo ác nghiệp, sinh vào khổ thú. Hết quả báo khổ thú người ấy có thể hóa sanh vào cõi trời do nghiệp lành xưa đúng thời trở quả.

Thường 4 sát-na tức hành tâm ở giữa tạo ra hậu báo nghiệp, trả quả trong các kiếp kế sau, không biết là kiếp nào. Đức Phật và chư vị A-la-hán, dầu đã giải thoát nhưng khi còn thân xác hữu vi vẫn bị hậu báo nghiệp này chi phối:

- Đức Moggallāna trong một kiếp xa xôi nghe người vợ ác, giả bọ cướp với âm mưu giết mẹ. Sau đó trải qua thời gian dài bị khổ báo, kiếp cuối cùng dầu đã đắc quả A-la-hán, hậu báo nghiệp vẫn trở sanh nên bọ cướp đã giết chết Ngài.

- Đức Phật bị vu oan giết hại cô gái ngoại đạo vì trong quá khứ ngài đã thiếu lễ độ đối với một vị Độc Giác Phật (*theo chú giải*).

- Đức Phật bị chảy máu chân là do dư nghiệp quá khứ đã giết người em khác mẹ để đoạt của (*theo chú giải*).

6.4- Vô hiệu nghiệp (*ahosi kamma*)

Hiện báo nghiệp nếu nó không trả quả trong hiện tại thì sẽ trở thành vô hiệu.

Sanh báo nghiệp nếu không trả quả trong kiếp kế tiếp thì nó cũng trở nên vô hiệu.

Hậu báo nghiệp không có cơ hội trả quả từ kiếp thứ ba trở đi cho đến khi Niết-bàn thì cũng trở nên vô hiệu. Tuy nhiên, không phải nghiệp nào cũng trở nên vô hiệu. Chỉ có những nghiệp quá nhẹ không đủ sức trả quả hoặc không có cơ hội trả quả mới trở nên vô hiệu.

Một việc ác dù nhỏ vẫn trả quả, nghĩa là vẫn gây tác dụng trong đời sống chúng ta; ví như một hạt cát nhỏ vẫn có sức nặng để chìm trong nước, có khả năng làm ta xốn xang, đau mắt. Tuy nhiên, đôi khi một việc ác lớn hơn lại không thể trả quả, ví như những viên đá to được chở trong chiếc thuyền lớn. Quả ác thường khó trở sanh bởi những việc lành to lớn và liên tục. Ví dụ:

- Một hạt muối hoà tan trong ly nước thì ly nước có vị mặn, nhưng hoà tan trong hồ nước thì không có ý nghĩa gì.

- Một vị A-na-hàm sanh lên Sắc cứu cánh thiên rồi đắc quả A-la-hán, thì những nghiệp ác còn lại trong quá khứ không có đủ điều kiện, cơ hội để trả quả.

V- Những Điều Quan Trọng Cần Phải Thấy Biết.

1- Chánh báo

Nghiệp quả tạo thành chính sinh mệnh của một người gọi là chánh báo. Nói cách khác, nghiệp này chính là sanh nghiệp tạo ra sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn của chúng sanh.

2- Y báo

Nghiệp quả dẫn đến cảnh giới tái sanh, là chánh báo, nhưng điều kiện và hoàn cảnh tương duyên, tương quan trong cảnh giới ấy được gọi là y báo. Y báo thường tùy thuộc chánh báo. Ví dụ người có chánh báo tốt thì có sắc thân xinh đẹp, mạnh khỏe, thông minh, được thọ hưởng tiện nghi ăn ở, học hành đều đầy đủ trong một gia đình phú quý... tức là có luôn y báo tốt. Trái lại, người có chánh báo xấu thì có sắc thân xấu, khiếm khuyết ngũ quan, nhiều bệnh tật; lại sinh vào gia đình nghèo khổ, thiếu thốn trăm bề... tức là có y báo xấu.

3- Biệt nghiệp

Nghiệp tạo riêng của mình không ảnh hưởng đến người khác hoặc xã hội thì gọi là biệt nghiệp. Nghiệp chỉ làm một mình, không làm chung với người khác cũng gọi là biệt nghiệp. Nghiệp này chỉ có tác dụng trả quả cá biệt.

4- Cộng nghiệp

Nghiệp có ảnh hưởng đến nhiều người hoặc nhiều người cùng tạo một nghiệp gọi là cộng nghiệp. Nghiệp này vì có tác dụng đối với nhiều người, gây ảnh hưởng chung cho xã hội nên thường bị trả quả chung. Tuy thế, trong cộng nghiệp vẫn có biệt nghiệp, vì tuy làm chung một nghiệp nhưng mỗi người thường đầu tư ý chí khác nhau, nên nghiệp quả khác nhau. Ví dụ:

- Chiến tranh xảy ra trong một làng thì ai cũng bị cảnh bom rơi, đạn lạc giống nhau (*cộng nghiệp*); nhưng có người chết, người còn sống; kẻ nhà bị cháy, đổ nát nhưng có người thì nhà cửa nguyên vẹn, đôi khi có người lại giàu thêm do bán buôn thu lợi... Ấy là do biệt nghiệp khác nhau vậy.

- Thiên tai, hạn hán, bão lụt xảy ra (*cộng nghiệp*); nhưng sẽ có người đói, kẻ no; kẻ bị hại trăm bề, còn có người thì yên hàn vô sự (*do biệt nghiệp*).

5- Có thể chấm dứt nghiệp báo

Một người giác ngộ giải thoát có thể chấm dứt nghiệp báo mặc dầu vẫn còn ở trong định luật nhân quả. Tức là có nhân quả, nhưng

không có nghiệp báo. Hoặc do sáng suốt về nhân quả, thấy rõ về nhân, quả nên nghiệp báo không thể chi phối. Họ không lệ thuộc hoàn toàn vào nhân quả.

Ví dụ 1: Ba người cùng trồng cam. Giống loại, phân bón, đất, nước, khí hậu, ánh sáng, thời gian, công phu chăm sóc đều giống nhau thì kết quả đưa đến số lượng, chất lượng gần giống nhau.

Tuy nhiên, anh A trồng là muốn tiền, anh B trồng với tâm niệm để bố thí, anh C trồng với tâm rộng không, luôn có định, tuệ chiếu soi.

Thời gian sau cả 3 cây cam đều ra trái trĩu cành, và đêm kia có kẻ trộm đột kích vặt trụi trái cả 3 cây. Sáng ngày thấy vậy, anh A vò đầu, bứt tai vô cùng tức giận và sầu khổ. Anh B thì cười ha hả, rất vui vì anh được dịp bố thí. Còn anh C vẫn giữ được tâm rộng không, không khổ, không vui, vô sự, vẫn định tuệ chiếu soi như thuở nào.

Qua ví dụ này, ta thấy cả ba trường hợp, nhân quả vẫn xảy ra giống nhau. Nhưng anh A khổ là vì nhận chịu quả của nghiệp báo. Anh B vui là thọ nhận quả của nghiệp báo. Còn anh C vì đã rời khỏi khổ, vui; có tác động nhân quả nhưng nghiệp báo không xảy ra. Ở đây, nhân quả của nghiệp đã tách rời khỏi nhân quả thuần Túy.

Bậc Giác ngộ giải thoát sống ở trên đời vẫn bị chi phối chung của các định luật nhân quả nhưng tâm các ngài vẫn trạm nhiên thanh tịnh, giải thoát là vậy.

Ví dụ 2: Có người do làm việc xấu ác trong quá khứ, kiếp này bị nhục mạ, phỉ báng, đánh đập... Anh ta cảm thọ đau đớn, khổ hận. Đây là nhân quả nghiệp báo. Tuy nhiên, nếu khi quả đến, do sáng suốt, do thường trực có định tuệ chiếu soi; anh ta ghi nhận cảm thọ chỉ là cảm thọ. Lúc ấy, thân anh bị đau, tai anh khó chịu nhưng tâm anh không bị ưu não chi phối. Nhờ vậy, tư (*cetanā*) không phát sanh, hành (*saṅkhāra*) không phát sanh vì chúng đã được thay thế bởi tuệ. Giây khắc ấy, có nhân quả nhưng nghiệp báo chấm dứt.

Đức Phật thường lấy ví dụ mũi tên bắn trúng da thịt, bị đau là do nhân quả thuần túy (*định luật sinh vật lý*); nhưng nếu tâm không bị đau, không bị ưu não là không có phản ứng nghiệp báo. Nhân quả có xảy ra nhưng nghiệp báo không tác dụng.

Ví dụ 3: Có người do thất niệm, bất giác nên phát sanh hành động, cử chỉ, thái độ, ngôn ngữ thất lễ đối với người hàng xóm. Lúc tỉnh niệm, anh ta biết rõ trước sau cũng sẽ nhận chịu hậu quả bất thiện ấy.

Sáng hôm kia, anh thấy vườn hoa của mình bị người dẫm nát. Do sáng suốt, biết rõ nhân quả nên anh chẳng sầu muộn bực bội gì. Hôm kia nữa, anh ta bị một viên đá từ bên kia vườn bay qua trúng đầu, lỗ trán, máu chảy đầm đề. Nhờ định tĩnh, sáng suốt, biết mình đang nhận quả do nghiệp xấu đã gieo; anh ta nhẫn chịu bịt chặt vết thương, dù đau đớn nhưng anh mỉm cười, không hờn, không oán, không ưu não. Vậy, nhân quả có xảy ra nhưng tâm anh ta giải thoát khỏi nghiệp báo.

6- Quan niệm vui, khổ của thế gian khác quan niệm vui, khổ của người tu Phật

- Người sống trong chăn ấm, nệm êm, tiện nghi sung túc, ăn ngon, mặc đẹp... là quan niệm hạnh phúc của thế gian. Nếu ngược lại, người ta bảo đấy là khổ .

- Người có tâm tu Phật, chấp nhận đời sống đạm bạc, thanh bần, thế gian gọi là khổ nhưng người tu lại cảm thấy vui. Đôi khi người tu hành thức khuya, dậy sớm, công phu, tụng kinh, thiền tọa; ngày tất bật công việc nọ kia vì tình thương, vì điều thiện - thế gian bảo đấy là khổ nhưng bậc chân tu lại thấy là hạnh phúc.

- Ở trong nghịch cảnh, người đời đau khổ, sầu muộn, quở trời trách Phật, nhưng đối với người tu, họ coi đấy là bài học của pháp, là cơ hội tốt để tu tập công hạnh ba-la-mật như bố thí, nhẫn nại, từ, xả... để học bài học giác ngộ.

- Khi vui, khi khổ, bậc chân tu vẫn giữ được sự sáng suốt, định tĩnh, trạm nhiên, thanh tịnh; không để cho vui khổ lôi cuốn mình đi. Người ấy thật sự là người sống trong hạnh phúc chơn chánh.

Kết luận:

Nhân quả nghiệp báo là cái gì dường như tất yếu chi phối toàn bộ tâm sinh vật lý của chúng hữu tình, vừa bao hàm, vừa cá biệt, rất khó minh giải cho tận tường. Vì khó giải thích nên nhiều người học Phật đã tỏ ra bất lực, dễ đồng hóa lý nghiệp báo với thuyết định mệnh của Khổng Nho. Từ đó, cái tơ, cái tóc, trái gió, trở trời, trặc chân, gãy tay cũng đổ thừa cho định mệnh. Tuy nhiên, người học Khổng thâm sâu thì “*tại trời, ý trời, thuận lẽ trời*” chính là thuận theo 4 định luật của vũ trụ. Người học Phật, dẫn cho các bậc thánh nhơn cũng không bước ra khỏi các định luật tự nhiên ấy. Các ngài hiểu rất rõ những định luật chi phối con người và vạn hữu nên chỉ cốt tu tập để giải thoát nghiệp báo ở định luật thứ năm mà thôi.

Từ cơ sở nền tảng ấy, và qua toàn bộ những gì chúng ta đã biết từ bài này; lý nghiệp báo dù trùng trùng duyên khởi, đa dạng, phong phú, vô tận, vô lượng nhưng chúng ta cũng có thể thấy rõ nó, liễu triệt, thấu đáo nó khởi từ thân khẩu ý của chúng ta. Cô đọng hơn, nó ở nơi từng tâm niệm của chúng ta. Một móng khởi của tâm niệm, tư tưởng, ý nghĩ tưởng như vô hình, nhỏ nhiệm nhưng nó dao động, tác động trong không gian, khắp tất cả các chiều kích của vũ trụ. Lý nghiệp báo đi ra từ đây và nó chấm dứt cũng ở đây.

Nói chấm dứt nghiệp báo theo kiến giải dẫn lược, không phải là chấm dứt hoặc làm yên lặng tư tưởng, ý niệm. Các tôn giáo có mặt trên cuộc đời, không lý giải được cái rốt cùng nên họ đã loay hoay tại miền đất này. Và dù họ có bế tắc, đổ thừa cho mặc khải, huyền nhiệm, Thượng Đế đi chăng nữa thì các loại tư tưởng ấy cũng dừng lại nơi cầu nguyện hay thể nhập gì đó thôi.

Khổng triết đã từng nói: "*Chỗ dâm, nộ, si chưa xuất hiện là chỗ vào ra của đạo*".

Trang tử cũng nói: "*Tự nhiên là đạo*".

Kitô hữu nói: "*Về bên chân Thượng Đế*".

Bà-la-môn giáo nói: "*Thể nhập với đại ngã vũ trụ*".

Như vậy, cái cố quận muôn đời của các tôn giáo là trở về, sáp nhập với, đồng hóa với những định luật của vũ trụ. Mà muốn thể nhập, đồng hóa thì chỉ có một cách là tu thiên định. Kẻ không tu thiên định được thì họ tu theo đức tin, cầu nguyện, hoặc phó thác mình cho Thượng Đế vậy.

Đạo Phật cũng sử dụng định, cũng làm cho yên lặng dâm nộ, si; cũng làm cho yên lặng các ý niệm, tư tưởng nhưng không dừng lại ở đó để thể nhập với một Thượng Đế, một đại ngã nào, một ông thiên nào. Định, tâm sẽ yên lặng. Nhờ yên lặng mới tu tập tuệ được, mới sáng suốt để thấy rõ bản chất như thực của các pháp.

Khi thấy rõ bản chất vô thường, vô ngã của pháp nhờ nội quán, vị ấy có thể thấy rõ, biết rõ tâm niệm mình dấy khởi và tạo ra tiến trình tâm lý, nhân và quả như thế nào. Rồi tu tập minh sát ra sao! Chính bắt đầu từ đây ta mới có thể nói đến sự giải thoát khỏi nghiệp báo. Nói cách khác, có tuệ mới giải thoát nghiệp báo, không có tuệ không thể giải thoát nghiệp báo được.

HIỆN TƯỢNG CHẾT VÀ TÁI SANH

Chúng ta chết là chết như thế nào? Và sau khi chết, chúng ta đi về đâu? Đây là những câu hỏi, những thắc mắc, những hoài nghi đeo bám tâm thức nhân loại từ xưa đến nay; và dường như chúng vẫn đang còn treo lơ lửng với những vấn nạn siêu hình nhức nhối và đầy bí ẩn.

Đức Phật là bậc thầy của chư thiên và loài người (*Thiên Nhân Sư*), là bậc thông suốt thế gian, thông suốt tam giới (*Thế Gian Giải*), là bậc đã thấy biết toàn diện và chơn chánh (*Chánh Biến Tri*) đã giảng giải cho những người học Phật và tu Phật như thế nào về “hiện tượng chết và tái sanh”?

Bây giờ muốn đi vào nội dung ấy, chúng ta sẽ phải lần lượt nghiên cứu qua những tương quan liên hệ sau đây:

- Những nguyên nhân của sự chết.
- Những hiện tượng của “*nghiệp*” phát sanh trước khi chết.
- Lộ trình tâm ⁽¹⁾ của người sắp chết.
- Kiết sanh thức ⁽²⁾ và các đối tượng của dục giới, sắc giới và vô sắc giới.
- Dòng tâm thức tái sanh.

I- Những Nguyên Nhân Của Sự Chết

Chết là sự chấm dứt tạm thời của một hiện tượng tạm thời. Chết không phải là đoạn diệt hẳn, chết tại chỗ này nhưng lại sanh chỗ khác. Như mặt trời mọc ở phương Đông, lặn ở phương Tây. Như nước bị sức nóng bốc hơi, nước ấy không mất mà lại biến thành hơi nước, hơi nước tụ lại thành mây. Ngày nay với định luật bảo toàn năng lượng của thế giới vật lý đã cho ta thấy rõ ràng sự thực đó hơn. Không có gì tự nhiên được sinh ra và cũng không có gì tự nhiên bị mất đi. Một hạt bụi bay, một làn khói tan, một hạt

(1) Thuật ngữ Abhidhamma - tạm hiểu là đường đi của tâm.

(2) Là thức nối liền từ kiếp này sang kiếp kia; nói cách khác, sau khi chết, cái thức cuối cùng này nó sẽ nối liền với kiếp sống kế.

sương rơi tưởng như là mất hẳn; không phải vậy, nó chỉ chuyển từ dạng này, hệ này sang dạng khác, hệ khác. Vạn hữu là vậy thì con người cũng thế, sau khi chết, tùy theo trạng thái tâm thức mà nó chuyển sang dạng khác, hệ khác rất chi là khoa học vậy.

Theo Phật học thì, chết, có nghĩa là chấm dứt mạng căn ⁽³⁾ (*jīvitindriya*), không còn sức nóng (*tejo dhātu*) và tâm thức (*viññāna*) liả bỏ thân xác của chúng sanh.

Đức Phật dạy, chết có 4 nguyên nhân sau đây:

- Sự chấm dứt của tuổi thọ.
- Sự chấm dứt của nghiệp.
- Tuổi thọ và nghiệp cùng chấm dứt.
- Do sự xen vào của “đoạn nghiệp” ⁽⁴⁾.

1- Sự chấm dứt của tuổi thọ.

Cái mà chúng ta thường hiểu là “chết tự nhiên”, nghĩa là chết khi đến tuổi già yếu, tuổi thọ đã hết. Tuổi thọ tùy thuộc cảnh giới, tùy thuộc mỗi chúng sanh, không hạn định được số lượng nào. Người chết do hết tuổi thọ – như ngọn đèn tắt vì dầu đã cạn. Tuy nhiên, vẫn có trường hợp xảy ra, tuổi thọ hết nhưng nghiệp tái tạo (*sanh nghiệp*) của người ấy chưa chấm dứt - ví như dầu cạn nhưng tim chưa lụn - có nghĩa là nếu năng lực của nghiệp còn tiềm tàng thì người ấy có thể tiếp tục sống “lay lắt” trong cảnh giới ấy.

2- Sự chấm dứt của nghiệp.

Đây là sự chấm dứt của sanh nghiệp hay nghiệp tái tạo trong kiếp ấy. Dù thiện dù ác, năng lực trả quả của nghiệp ấy đến lúc đó không còn diễn tiến được nữa, phải nhường chỗ cho “*sanh nghiệp mới*” hay “*nghiệp tái tạo mới*”.

“*Nghiệp mới*” ấy chính là tác hành tâm (*javana*) ⁽⁵⁾, tư tác (*cetanā*) của người ấy tạo ra lúc lâm chung, có sức mạnh chi phối

⁽³⁾ Tạm hiểu là mạng sống. Nó có hai: Sắc mạng căn nuôi dưỡng sắc thân vật lý (*sắc uẩn*); và danh mạng căn nuôi dưỡng thọ, tưởng, hành, thức (*danh uẩn*).

⁽⁴⁾ Nghiệp đoạn liả mạng sống như các cái chết bất đắc kỳ tử.

⁽⁵⁾ Được dịch là tác hành tâm hay tốc hành tâm. Trong dòng trôi chảy của tâm, có 7 chấp tư tưởng rung động (*nhưng chỉ sử dụng 5*), sanh rồi diệt rất nhanh nhưng nó đã khởi quyết định tâm (*tư tác*) nắm bắt chấp tư tưởng cuối cùng, từ đó, mang sức mạnh đẩy tâm thức đi đầu thai theo cảnh giới tương ứng.

sự tái sanh. Vào sát-na ấy, lúc sanh nghiệp cũ chấm dứt, sự chết hiện ra, một năng lực đặc biệt của sanh nghiệp mới, nó tạo tác nên đời sống mới, cảnh giới mới.

3- Tuổi thọ và nghiệp cùng diệt.

Đây là trường hợp một người chết lúc tuổi già (*thọ*), đồng thời “*sanh nghiệp*” người ấy cũng chấm dứt cùng một lúc.

Nếu trường hợp thứ nhất là đèn tắt do hết dầu, trường hợp thứ hai do tim lụn, trường hợp thứ ba là hết dầu, tim lụn cùng một lần.

4- Sự chen vào của đoạn nghiệp.

Đây là sự chen vào của một nghiệp rất nặng, có công năng tiêu diệt sanh nghiệp của loài hữu tình. Đây thường là những cái chết dữ do một sát nghiệp quá nặng từ quá khứ đến lúc trở quả. Ví như chết do bom nổ, dao đâm, xe tông, lửa cháy, chết đuối... chúng gồm tất cả các loại chết được gọi là “*bất đắc kỳ tử*”.

Ba loại chết đầu được gọi là chết đúng thời (*kālamaraṇa*), loại thứ tư, sau cùng được gọi là chết phi thời (*akālamaraṇa*).

Nếu một ngọn đèn bị tắt, ba loại đầu là hết dầu, tim lụn, tim và dầu cùng hết; thì loại thứ tư – đoạn nghiệp – được ví như gió thổi tắt trong khi dầu chưa cạn và tim vẫn còn!

II. Những Hiện Tượng Nghiệp Phát Sanh Trước Khi Chết.

Đối với những người sắp sửa chết, trong khi lâm chung, do sức mạnh của nghiệp, kiết sanh thức (*thức nối liền*) của người ấy chịu sự tác động của một trong 4 nghiệp sau đây:

- Cực trọng nghiệp (*nghiệp có năng lực rất mạnh*)⁽⁶⁾
- Tập quán nghiệp (*thường nghiệp, nghiệp làm hằng ngày*).
- Tích lũy nghiệp (*nghiệp do tích lũy, chứa nhóm từng lúc, từng khi, không thường xuyên*).
- Cận tử nghiệp (*nghiệp lúc gần chết*).

Nếu là cực trọng nghiệp, dầu thiện dầu ác, tức khắc người lâm chung bị nghiệp này chi phối, không có nghiệp nào có khả năng chen vào được. Thứ tự ưu tiên tiếp theo là thường nghiệp, tập quán nghiệp, do thói quen bởi những hành động thường làm trong đời sống hằng ngày. Tích lũy nghiệp, nghiệp làm từng lúc, từng khi nào đó, nếu được quy tụ tạo thành một khuynh hướng, một cá tính cũng

⁽⁶⁾ Có hai: 1, thiện cực trọng nghiệp như đắc thiên, đắc định. 2, ác cực trọng nghiệp như ngũ nghịch đại tội.

có thể dẫn dắt kiết sanh thức ra đi. Còn nếu có một nghiệp (*cetanā*) được làm trước lúc chấm dứt hơi thở, gọi là cận tử nghiệp thì nghiệp này quyết định cảnh giới tái sanh.

Tuy nhiên, đâu là nghiệp nào đi chăng nữa, người lâm chung sẽ bị chi phối bởi nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng như sau:

1- Nghiệp (*Kamma*)

Tức là nghiệp nào có sức mạnh nhất hoặc có điều kiện nhất, không biết là thiện hay ác – một trong 4 nghiệp trên – sẽ quyết định dòng tâm thức của người ấy, xảy ra tại những sát-na tác hành tâm. Chính những sát-na tác hành tâm – mà tư tác (*cetanā*) là năng lực điều hành, quyết định sẽ nắm bắt đối tượng, hoặc thanh tịnh hoặc nhiễm ô, hoặc thiện hoặc ác, hoặc hỷ hoặc xả – tương ứng với cảnh giới tái sanh. Chính ở đây, sau đó, sẽ xảy ra hai biểu tướng tiếp theo là nghiệp tướng và thú tướng.

2- Nghiệp tướng (*Kammanimitta*)

Nghiệp có thể đi qua 5 lộ trình của ngũ môn⁽⁷⁾, sau đó được đúc kết hoặc quyết định ở lộ trình ý môn.⁽⁸⁾ Vậy, nghiệp bao giờ cũng xảy ra từ ý căn.

Còn nghiệp tướng, tức là tướng của nghiệp, chính là những sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nào mà người ấy từng kinh nghiệm, tạo tác, huân tập ở trong đời, đã trở thành quán tính, nó tự động hiện khởi rất rõ ràng trong ý môn (*cửa ý*) của người lâm tử.

Ví dụ:

- Chậu máu, con dao... đối với người đồ tể.
- Hình ảnh bệnh nhân, kim tiêm, các vị thuốc đối với lương y.
- Bình hoa, quyển kinh, bảo tháp, hộp xá-lợi, bộ tam y... đối với một tín nữ thuần thành.
- Mùi trầm, mùi hương hoa... đối với người hay thiết lễ cúng dường xá-lợi, bàn thờ Phật.
- Một quyển sách đẹp, một tập thơ trang nhã, câu văn, con chữ... đối với nhà văn, nhà thơ.
- Một cảnh núi non u tịch... đối với bậc ẩn sĩ.

Lúc những tướng nghiệp như trên hiện ra, ngay tức khắc sau đó là thú tướng.

⁽⁷⁾ Đường đi của tâm qua năm cửa mắt, tai, mũi, lưỡi và thân

⁽⁸⁾ Đường đi của tâm qua cửa ý, ý thức.

3- Thú tướng (*Gatinimitta*)

Đây là tướng của cảnh giới tái sinh (*thú có nghĩa là cảnh giới*). Tướng của cảnh giới tùy theo thiện hay ác, thanh tịnh hay nhiễm ô... chúng sẽ hiện ra trong ý môn của người lâm tử. Ví dụ:

- Thấy rừng lửa, biển máu, hầm dao, chông... Đây là biểu tượng, hiện tượng của địa ngục.

- Thấy hầm sâu hun hút, tanh, hôi... là biểu tượng, hiện tượng đi vào thai bào súc sanh.

- Thấy lối lên mây cao với cảnh sắc rực rỡ, huy hoàng... là biểu tượng, hiện tượng đường đi lên các cảnh trời...

Trong những sát-na này, tướng của nghiệp hiện ra như thế nào thì thức tái sinh sẽ nương gá tức khắc vào cảnh giới ấy. Vì giây phút lâm tử này quá quan trọng nên chúng ta có thể tạo cận tử nghiệp tốt hỗ trợ cho người lâm tử, bằng cách dùng sắc tướng (*tượng Phật, quyển kinh*), âm thanh (*tụng kinh, chuông, mõ*), mùi hương (*trầm*)... để tạo ngũ môn và ý môn lộ trình tâm tốt, đẹp, thanh lương, trong sáng cho người ấy (*do nhờ người ấy nghĩ tưởng, liên tưởng đến*).

Nói tóm lại, kamma (*nghiệp*) luôn khởi ở ý căn; kammanimitta (*nghiệp tướng*) có thể hiện khởi tại 1 trong 6 căn, tùy trường hợp. *Gatinimitta* (*thú tướng*), luôn là những sắc tướng, những hình ảnh, hiện khởi trong tâm như giấc chiêm bao.

III. Lộ Trình Tâm Của Người Sắp Chết.

Lúc nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng hiện ra, lộ trình tâm người lâm tử sẽ nắm bắt chúng làm đối tượng, rồi các sát-na tâm sẽ diễn tiến cho đến khi kiết sanh thức nương gá vào đời sống mới.

Do lộ trình ấy khá phức tạp nên chúng ta chỉ cần ghi nhận những điểm khái quát quan trọng diễn ra như sau:

- Khi tử tâm diệt, sự chết mới thật sự bắt đầu. Và sắc thân của người chết, từ đây, không có một sắc pháp (*vi thể tế bào*) nào được tạo ra do tâm hay do vật thực nữa, chỉ còn sắc do hỏa đại (*nóng, lạnh, thời tiết*) được tạo ra, tiếp diễn mãi cho đến khi thi thể trở thành tro bụi.

- Sau khi tử tâm diệt, một kiết sanh thức do tác hành tâm (*javana*) quyết định có nhiệm vụ nối liền đời sống kế. Và đời sống kế lại được tiếp diễn bởi những sát-na bhavaṅga (*hữu phần, dòng sống*) hoặc lặp đi lặp lại nhiều dòng bhavaṅga khác nữa.. Cho đến

lúc nào ý môn hướng tâm, 5 sát-na tác hành tâm phát sanh tâm ưa thích đối với đời sống mới, lúc đó “*ngiệp sanh sắc*” đầu tiên mới tạo nên danh-sắc trong thai bào. Sau đó, dòng bhavaṅga tiếp tục khởi và diệt, chúng cứ trôi chảy mãi như dòng nước không ngưng nghỉ. Và đây chính là dòng trầm luân sinh tử vô cùng, vô tận, vô định của tất cả chúng sanh vậy.

Kết Luận:

Nói tóm lại, nội dung bài viết chỉ giới hạn nơi cõi dục giới, cụ thể là từ cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, loài người và các cảnh trời – nhưng chúng ta cũng có thể hình dung toàn bộ các cảnh, các cõi trong Tam giới. Tâm sao thì cảnh vậy, nhân sao thì quả vậy, không hề sai trật. Sống để rồi chết, chết rồi lại sống; trong sự diễn tiến vô thủy, vô chung ấy, chỉ có những diễn tiến của những sát-na tâm, không có tác giả và thọ giả; nhưng rõ ràng là “*chúng ta*” đã tự tạo cảnh giới “*cho mình*” bởi “*quyết định nghiệp*” của chính mình!

Vậy, sau khi biết, hiểu và thấy “*hiện tượng chết và tái sanh*” như thế nào, không có người Phật tử nào dám làm việc xấu ác, trái lại, luôn làm những điều lành tốt để làm chỗ nương tựa cho đời mình trong các kiếp sống, nếu như đang còn lang thang, phiêu dạt trong luân hồi tử sinh, hoặc do ta đang còn ham chơi, đang còn vui đùa, thích thú với các “*games*” bên bờ này, có sắm đồ, sắm chèo rồi mà vẫn chưa muốn sang sông!?

NGŨ UẨN (Pañca-khandha)

I- Dẫn Luận Về Uẩn (*Khandha*)

Ngũ uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn⁽¹⁾. Đây là những yếu tố vật chất và tinh thần được kết hợp lại mà có cái gọi là con người, là chúng sanh.

Khi không gọi là ngũ uẩn mà gọi là danh và sắc thì ta cũng phải hiểu: Sắc là sắc thân vật lý, và danh là gọi chung của phần tâm và tâm sở gồm có thọ, tưởng, hành và thức.

Muốn thấy rõ, biết rõ (tuệ tri)⁽²⁾ ngũ uẩn này như thế nào ta phải tìm hiểu ngũ nghĩa cho chính xác.

Khandha (uẩn) là gì?

- Khandha được ngài Huyền Tráng dịch là “*uẩn*” có nghĩa là tụ tập, tích tụ theo từng loại, từng nhóm cùng một tính chất giống nhau. Ví dụ: Sắc, có nhiều sắc tích tụ lại, kết hợp lại. Thọ, có nhiều loại thọ tích tụ lại, kết hợp lại... Do uẩn với nghĩa này, nên đôi chỗ trong kinh, Đức Phật hoặc các vị kết tập sư còn gọi giới, định, tuệ là giới uẩn, định uẩn, tuệ uẩn.

- Khandha được ngài Cưu Ma La Thập dịch là “*ám*”, có nghĩa là ngăn che, ngăn lại, che đậy cái thực, cái sự thực. Dịch như thế có nghĩa là năm cái “*ám*” ấy ngăn che, che đậy làm cho chúng sanh không thấy rõ thực tánh của pháp.

Với nghĩa nào cũng đúng. Tuy nhiên, theo Nikāya, Đức Phật dạy:

“- Sắc tập khởi là sắc uẩn, thọ tập khởi là thọ uẩn, tưởng tập khởi là tưởng uẩn, hành tập khởi là hành uẩn, thức tập khởi là thức uẩn”.

(1) Sắc là sắc thân vật lý; thọ là cảm giác; tưởng là tri giác, hành là các trạng thái tâm lý; thức là ý thức, nhận thức – có chức năng thu gom hoặc xử lý các tình huống, các đối tượng.

(2) Tuệ (*paññā*), tuệ tri là cái biết của tuệ (*pajānāti*).

Rồi Đức Phật còn dạy như sau:

"- *Hãy như thật liễu tri* ⁽³⁾ *sắc tập khởi và sắc đoạn diệt. Hãy như thật liễu tri thọ tập khởi và thọ đoạn diệt... thức tập khởi và thức đoạn diệt*".

Do thế, rõ ràng có một loại sắc chưa được gọi là uẩn, có một loại sắc khi tập khởi được gọi là sắc uẩn. Có một loại thọ chưa được gọi là uẩn, có một loại thọ khi tập khởi được gọi là thọ uẩn... Nói cách khác, nếu sắc được như thật liễu tri thì sắc ấy là sắc như thật, sắc của thế giới chân đế, như chơn như thực (*paramattha*). Đây chính là sắc khi chưa tập khởi, là thọ khi chưa tập khởi, là tướng khi chưa tập khởi, là hành khi chưa tập khởi, là thức khi chưa tập khởi vì "có tập khởi mới có uẩn". Sắc tập khởi là sắc được nhìn bởi thế giới khái niệm (*paññatti*), tức là đã được chế biến qua tư tưởng, tình cảm chủ quan của người nhìn ngắm (*thuật ngữ Duy Thức gọi là biến kế sở chấp*) thì chính sắc này chồng chất lên sắc kia mà tạo nên uẩn: Cái tập khởi, cái ngăn che, cái rối ren, cái rối loạn, phức tạp. Rồi, càng tập khởi, càng chồng chất chùng nào thì bản ngã càng được củng cố, càng dày sâu thêm chùng ấy; và theo đó, sai lầm chồng chất sai lầm, che mờ cái thực mà thuật ngữ thiên tông gọi là "đầu thượng trước đầu" hay "tuyệt thượng gia sương".

Như vậy sắc tập khởi chính là sắc sanh, sắc đoạn diệt chính là sắc diệt; thọ tập khởi là thọ sanh, thọ đoạn diệt chính là thọ diệt... Cái sắc bình thường của xác thân ta nó sinh diệt theo định luật tự nhiên của thế giới sinh vật lý; cái thọ bình thường của cảm giác chúng ta nó sinh diệt theo định luật tự nhiên của tâm sinh lý... Sắc và thọ bình thường ấy vốn vô thường, không có tự tính, là vô ngã theo định luật tự nhiên của trời đất nên không phải là vấn đề, vì không đưa đến khổ. Chính cái sắc tập khởi do ta tự chồng chất lên, tự chế biến, tự đẻ ra, sắc ấy mới bị hành (*sankhāra*) chi phối, mới tạo ra bản ngã, cái ấy mới đưa đến khổ. Do thế, người tu tuệ quán phải thấy rõ cái uẩn ấy, uẩn ấy có sanh thì uẩn ấy có diệt. Uẩn, theo nghĩa này, chúng ta phải thấy rõ, hiện quán và thực chứng mới mong giải thoát sinh tử khổ đau.

⁽³⁾ Liễu tri (*ājānāti*) là cái thấy biết rốt ráo, bằng giác trí (*bodhiñāṇa*) hay bằng tuệ giác của bậc đã giác ngộ.

1- Rūpa (Sắc)

1.1- Sắc như thực sắc (*chưa chế biến - paramattha*)

Hiểu sắc là yếu tố thuần vật chất, là sắc thân tứ đại thì sắc thân ấy là tổng hợp của những đặc tính luôn luôn biến động, thay đổi.

Cái thân sắc của mỗi chúng sanh từ lúc sinh ra đến lúc già yếu, tử vong nó thay đổi, biến động từng giây khắc một. Rồi những tế bào cơ thể, máu huyết nó sinh diệt trùng trùng; nhờ vậy tế bào mới thay thế tế bào cũ, máu mới thay thế máu cũ. Cái đứng yên, cái không thay đổi không bao giờ tìm thấy.

Cô đọng về sắc này, ta có:

- 5 sắc thuộc thân, ngũ căn: Nhãn căn (*mắt*), nhĩ căn (*tai*), tỷ căn (*mũi*), thiệt căn (*lưỡi*), thân căn (*thân*).

Mỗi căn như vậy đều có phù trần căn và tịnh sắc căn. Phù trần căn là phần sắc thô tháo bên ngoài; tịnh sắc căn là phần sắc vi tế ở bên trong, tức là phần thần kinh nhạy bén, nó có chức năng mang thông tin truyền báo lên trung khu thần kinh não bộ.

- 7 sắc đối tượng: Đây là những sắc làm đối tượng cho ngũ căn mắt, tai, mũi, lưỡi và thân.

- Mắt thấy mọi vật (*mọi sắc tướng, mọi cảnh quan, vũ trụ vạn hữu - sắc đối tượng*).

- Tai nghe mọi âm thanh (*âm thanh cũng là vật chất nên gọi là sắc đối tượng*).

- Mũi ngửi hương (*hương cũng là vật chất - sắc đối tượng*).

- Lưỡi nếm vị (*vị cũng là vật chất - sắc đối tượng*).

- Thân xúc chạm đất, lửa, gió (*sắc đối tượng*).

Thân chỉ xúc chạm, sờ đụng được cái gì thô ráp, cứng (*đất*), cái gì nóng, lạnh (*lửa*), cái gì rung động, chuyển động (*gió*). Còn nước có tính chất làm liên kết, dính liền các sắc chất, sắc tố thì thân không xúc chạm được.

Do vậy, thân xúc có ba đối tượng: Đất, lửa, gió thuộc thô sắc, còn nước thuộc tế sắc. Như vậy ngũ căn có bảy sắc đối tượng: Sắc, thanh, hương, vị, đất, lửa, gió.

Khảo sát 12 sắc ấy thì sắc nào cũng thay đổi, dịch biến, vô thường, vô tự tính, không, vô ngã. Dù Đức Phật, chư vị thánh nhân hay phàm phu đều có 12 sắc ấy, giống nhau, không sai, không khác. Cho nên đây là sắc như thực sắc, sắc khi chưa tập khởi, sắc của thế giới chưa bị khái niệm, những nhận thức, lý trí hay tình cảm chủ quan của con người xen vào.

1.2- Sắc uẩn (thuộc khái niệm, đã chế biến – paññatti).

Trong 12 sắc ấy thì chúng luôn là sắc như thực, nhưng nếu 5 sắc căn bị chấp thủ là “ta”; và 7 sắc đối tượng bị chấp thủ là “của ta” thì đã biến chúng thành sắc uẩn rồi! Một số ví dụ cụ thể:

- Khi mắt ta nhìn một bông hoa, ta không bao giờ nhìn bông hoa như là bông hoa (*sắc như thực*), mà luôn chất chồng vào cái hoa ấy không biết bao nhiêu là khái niệm: Hoa đỏ, hoa vàng, hoa này đẹp, hoa kia xấu, hoa này có giá trị, hoa kia không có giá trị. Chính những khái niệm đỏ, vàng, đẹp, xấu, có giá trị, không có giá trị đã phủ chụp, đã chồng chất lên cái hoa thực nên gọi là sắc tập khởi. Cái phủ chụp, chồng chất ấy chính là uẩn, tạo thành sắc uẩn.

- Khi tai nghe âm thanh, ta không bao giờ nghe âm thanh như chỉ là âm thanh (*sắc như thực – âm thanh là vật chất, là sắc*) mà luôn chất chồng lên cái âm thanh ấy, nào cao, nào thấp, nào trầm, nào bổng, nào réo rắt, nào thê lương. Chính những khái niệm chủ quan, do tình cảm hay lý trí này chế biến, để ra nó đã phủ chụp, chồng chất lên cái âm thanh thực nên được gọi là sắc tập khởi. Cái phủ chụp, chồng chất ấy chính là uẩn, tạo thành sắc (*thanh*) uẩn.

- Mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm đều tương tự như trên; nghĩa là nếu ta không được thấy rõ như thực mà để cho tình cảm, lý trí của mình xen vào thì đều bị biến thành sắc uẩn, nói theo thuật ngữ Duy Thức là do “*biến kế sở chấp*” mà thành uẩn.

1.3- Sắc uẩn có thể đoạn tận:

- Sắc uẩn nó không có ở trong thế giới thực, thế giới tự nhiên, mà chỉ có trong tình cảm và lý trí chủ quan của người mê, khởi sanh chấp trước mà thành.

Ví dụ. Hôm qua tôi cãi nhau với một người nên đưa đến giận tức nhau. Sáng nay, người ấy muốn đến gặp tôi để xin lỗi. Nhưng vừa nhìn thấy người ấy thì hình ảnh, khuôn mặt của người ấy từ ngày hôm qua hiện ra nên tôi dùng dùng nổi giận. Ồ, hóa ra, là mình đã lấy cái khuôn mặt (*sắc*) của anh ta từ ngày hôm qua để chồng lên khuôn mặt của anh ta sáng hôm nay (*sắc uẩn*) nên đâm ra giận ghét. Vậy thì rõ ràng mình giận ghét cái không thật có, vì hôm qua đã qua rồi, còn hôm nay, con người anh ta, khuôn mặt (*sắc*) anh ta đang mới mẻ hiện tiền thì mình không thấy! Như vậy, nếu hiện quán, minh sát, trở lại với “*thực tại đang là*” thì sắc uẩn kia liền chấm dứt, chấm dứt luôn cả sân si giận ghét.

2- Vedanā (Thọ)

Thọ là nhận lãnh, là thu nạp, là cảm giác.

- Khi nói 2 thọ là thọ khổ, thọ lạc.

- Khi nói 3 thọ là thọ khổ, thọ lạc, thọ xả.

- Khi nói 5 thọ là thọ khổ, lạc, xả, ưu, hỷ.

- Khi nói 6 thọ là 6 thọ đi ngang qua 6 căn nhãn thọ, nhĩ thọ...

Tuy rất nhiều thọ nhưng chúng ta chỉ cần khảo sát 3 thọ khổ, lạc, xả vì ưu chỉ là khổ trong tâm, và hỷ chính là lạc trong tâm, có tính chất tương tự nhau.

2.1- Thọ như thực (*chưa chế biến, paramattha*)

2.1.1- Khổ thọ (*dukkhavedanā*).

Là những cảm giác thực xảy ra ở nơi thân, được gọi là thọ bình thường, thuần túy; nghĩa là cảm giác thực khi chịu sự tác động từ thế giới ngoại trần sắc thanh hương vị xúc hay các định luật của vạn hữu. Ta có thể quan sát:

- Khi nhìn ánh nắng chói chang thì cảm thấy nhức mắt; khi nghe âm thanh quá lớn thì lũng bùng lỗ tai; khi trời rét quá thì da nghe buốt lạnh. Bậc giải thoát không phải là diệt cái khổ thọ bình thường, thuần Túy này. Đây chính là cảm giác thực. Những cảm thọ như đau, nhức, ngứa, nóng, tê, lạnh đều là cảm thọ bình thường, thuần Túy, chưa qua sự chế biến của sở thích, thói quen hoặc tình cảm chủ quan của ta (*paramattha chưa bị chế biến bởi paññatti*) nên nó chỉ là thọ khổ như thực, chưa biến thành thọ khổ uẩn.

2.1.2- Lạc thọ (*sukhavedanā*).

Những cảm giác dễ chịu, vừa lòng, thích thú, khoan khoái đều được gọi là lạc thọ, đều là những cảm giác thực, bình thường, thuần Túy. Ta hãy quan sát.

- Ăn một món ăn hợp khẩu vị, cảm thấy ngon. Ngửi mùi thơm của trầm cảm thấy dễ chịu. Phàm phu hay thánh nhân đều có chung một lạc thọ giống nhau như thế. Tuy nhiên, là phàm phu, là chúng sanh thường không sống được với cảm thọ như thực ấy mà biến chúng thành một loại đau khổ khác.

2.1.3- Xả thọ (*upekkhāvedanā*).

Xả thọ là lúc không có khổ thọ và lạc thọ; nó cũng là một cảm giác thực, bình thường, thuần Túy.

Trong đời sống thường nhật, ai cũng có trạng thái tâm với xả thọ này. Đây là lúc thân không có cảm giác đau nhức, khó chịu hoặc thích thú, dễ chịu. Tuy nhiên, lúc có xả thọ, ta không chịu

đựng được lâu, sẽ cảm thấy buồn chán, trống không, vô vị. Thế rồi, ta muốn đi tìm cảm giác khác, chạy tìm các đối tượng sắc, thanh, hương, vị, xúc khác; rồi lại rơi vào vòng khổ, lạc khác nữa.

Vậy, cả ba cảm thọ khổ, lạc, xả trên, nếu chưa bị tình cảm hoặc lý trí chủ quan của chúng ta xen vào thì nó chưa biến thành uẩn.

2.2- Thọ uẩn (*thuộc khái niệm, đã chế biến – paññatti*).

2.2.1- Khổ thọ uẩn hay khổ khổ (*dukkhadukkhavedanā*).

Từ khổ thọ bình thường, thuần Túy ở trên, phát sanh tâm lý chủ quan làm gia tăng cảm giác khổ thêm một tầng nữa gọi là khổ khổ.

Chính tâm sân (*phi hĩu ái - vibhavataṇhā*) tác động (*là do ta bực bội, không chịu đựng nổi nên phát sanh tâm sân*) nên khổ thọ thuần Túy bị biến đổi, bị tư và hành chi phối, phải nhận chịu cái khổ thâm sâu hơn. Nói cách khác, khổ thuần Túy chỉ ở nơi thân, khổ do sân chi phối là khổ ở nơi tâm. Khổ ở nơi thân là do sự tác động tự nhiên của căn trần thức. Khổ ở nơi tâm là do “*tư và hành*” chi phối. Nó chỉ là ảo giác, không thực, nhưng có khả năng bóp méo toàn bộ tâm sinh lý của con người. Đây chính là khổ khổ, là khổ thọ uẩn.

2.2.2- Lạc thọ uẩn hay lạc hoại khổ (*vipariṇāma-dukkha*)

Khi lạc thọ thuần Túy phát sanh như 2.1.2, do tâm tham (*hĩu ái – bhavataṇhā*) xen vào làm cho lạc thọ thuần Túy bị biến đổi mà thành thọ uẩn:

- Khi lạc đang tồn tại thì sợ lạc biến mất.
- Khi lạc tồn tại quá lâu thì sinh chán nản, chán chường.
- Khi lạc biến mất thì sinh ra nuôi tiếc, sầu muộn.

Lo sợ, chán chường, nuôi tiếc, chính là nỗi khổ mới, tức là sự khổ do lạc biến đổi, đổi khác; đây mới chính là hoại khổ hay lạc thọ uẩn.

2.2.3- Xả thọ (*upekkhāvedanā*).

Lúc không có khổ thọ và lạc thọ tức là xả thọ, chúng ta thường không giữ nó được lâu, chạy đi tìm kiếm những đối tượng ưa thích khác. Chính trạng thái tâm lăng xăng tìm kiếm, lăng xăng tạo tác này tạo nên cái khổ gọi là hành khổ (*saṅkhāradukkhā*). Sự thúc động ấy là do tâm si hay dục ái chi phối, chạy đi tìm kiếm những đối tượng ưa thích, rồi lại rơi vào trường hợp của khổ, lạc ở trên để tạo nên những uẩn khác.

2.3- Thọ uẩn có thể đoạn tận:

Quan sát tất cả các thọ khổ, lạc, xả, hỷ, ưu ở trên, ta thấy chúng đều có những cảm thọ bình thường, thuần túy nhưng khi chúng có sự tham dự của bản ngã, ví như tôi đau, tôi nhức, tôi vui, tôi buồn (*ta và của ta*) thì tất thấy chúng đều biến thành thọ uẩn. Lấy tuệ minh sát nhìn ngắm thì chúng vốn là không, không thực có, chỉ do ta tự chế biến đẻ ra mà thôi.

Khi ta thương một người thì vẻ mặt hay tiếng nói, cười cả sự đi, đứng gì của người ấy cũng dịu dàng, thân thương cả. Trái lại, đấy là người mà ta ghét thì vẻ mặt hay tiếng nói, cười, đi, đứng gì của người ấy cũng khiến ta khó chịu, bức bối cả. Như vậy, chính tình cảm chủ quan của ta, đã biến cảm thọ như thực thành dịu dàng, thân thương (*lạc*) hay khó chịu, bức bối (*khô*).

Vậy, cái mà ta tự chồng lên cảm thọ thực ấy để biến chúng thành lạc hay khổ chính là uẩn, là thọ uẩn. Có câu ngạn ngữ: “*Khi thương trái ấu cũng tròn, khi ghét trái bồ hòn cũng méo*”; hoặc của cụ Tiên Điền: “*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*” giúp ta thấy rõ cái uẩn ấy, nó phủ chụp lên thực tại khách quan như thế nào!

3- Tưởng (Saññā)

Saññā được hiểu là tri giác, tức là nhận biết tổng quát hình tướng, hình ảnh, âm thanh, mùi vị (*ngũ trần - sắc đối tượng*) và xác định được nó là cái gì (*nhận thức ban đầu*).

Ví dụ:

- Đi vào một khu vườn, nhìn thoáng qua là đã biết đây là cây cam, cây mít; đây là lá ổi, lá chanh...

- Thoáng mùi chiên, xào, kho từ nhà bếp bay ra; ta biết đó là tương kho, mùi dầu cháy...

- Vào khu rừng rất nhiều tiếng chim; ta phân biệt được đó là tiếng chim sâu, kia là tiếng chim cà cưỡng...

Tuy nhiên, không phải lúc nào tri giác ấy cũng đúng; chúng có thể bị ký ức, hồi tưởng, tưởng tượng của chúng ta xen vào làm cho tri giác ấy sai lệch đi.

3.1-Tưởng như thực, hiện tưởng (*chưa chế biến, paramattha*).

Nếu saññā được lái bởi như lý tác ý (*yoniso-manasikāra*) thì tri giác ấy là đúng, là hiện tưởng, tức là tưởng đúng đối tượng “*như-nó-đang-là*”, đang xảy ra, đang vận hành, đang diễn tiến. Ví dụ: Khi nghe tiếng chim, ta lắng nghe trọn vẹn tiếng chim ấy đừng để

cho bất cứ "tưởng" gì xen vào cả. Đây được gọi là hiện tượng được dẫn dắt bởi như lý tác ý (*khởi tâm, hướng tâm đúng với sự thực*).

3.2- Tưởng uẩn (*thuộc khái niệm, đã chế biến – paññatti*)

Nếu saññā được lái bởi phi như lý tác ý (*ayoniso-manasikāra*) thì tri giác này bị biến đổi và trở nên sai lầm.

Bị ký ức, hồi tưởng xen vào, để cho hình ảnh, âm thanh, mùi vị... quá khứ chồng lên hình ảnh, âm thanh, mùi vị hiện tại làm cho "tri giác đang là" bị biến đổi.

Bị tưởng tượng xen vào làm sai lạc đối tượng, biến đổi tượng như thực thành đối tượng khác. Ví dụ:

- Thấy sợi dây tưởng là con rắn rồi sợ hãi con rắn do mình tưởng tượng ra. Thế là tưởng, hành, thức uẩn đồng phát sanh

- Thấy bóng cây lay động tưởng là con ma, sợ hãi bỏ chạy. Thế là tưởng, hành, thức uẩn đồng phát sanh.

- Nghe tiếng súng nổ tưởng là tiếng pháo rồi nghĩ đến một đám cưới đông vui. Thế là tưởng, hành, thức uẩn đồng phát sanh.

Như vậy chỉ có hiện tượng là đúng, là thực khi được lái bởi như lý tác ý. Còn các tưởng (*saññā*) khác đều sai lạc, đều do ta chế biến, để ra; các tưởng chồng chất ấy mới gọi là tưởng uẩn.

3.3- Tưởng uẩn có thể đoạn tận:

Quan sát những chồng chất (*uẩn*), che đậy (*ám*) ở trên, ta thấy con rắn, bóng ma, tiếng pháo nổ, chúng đều không thực có trong thế giới tự-nhiên-đang-là. Chúng vốn là không, không có, nhưng chính uẩn đã biến chúng thành có để sinh ra vui, buồn, khổ, lạc!

Vậy muốn đoạn tận tưởng uẩn, ta chỉ cần trở lại với hiện tượng, tức là tưởng như thực thì các uẩn đều "tiêu ma"!

4- Hành (*Saṅkhāra*)

Có những saṅkhāra khác nhau:

- Saṅkhāra được dịch là hữu vi, hàm chỉ các pháp được kết hợp, được cấu tạo, được làm nên. Thế giới vật chất từ hạt cát đến sơn hà nhật nguyệt, sum la vạn tượng được kết hợp bởi các yếu tố, đơn vị vật chất đều được gọi là hữu vi.

Loại hữu vi này bị chi phối bởi những định luật tự nhiên của vũ trụ nên chúng vô thường, vô ngã, nhưng "không có khổ".

- Saṅkhāra được dịch là hành, là tạo tác các nghiệp thiện, nghiệp bất thiện và nghiệp bất động làm nên thức tái sanh vào tứ ác đạo, người bất hạnh, người hữu phúc, trời Dục giới, trời Sắc giới và

trời Vô sắc giới. Saṅkhāra này được dùng trong thập nhị duyên khởi: Vô minh, hành, thức...

Chính saṅkhāra, hành này do tâm lý, tình cảm, sở thích, quan niệm chủ quan của mình chế biến, để ra nên gọi là hành uẩn. Và chính saṅkhāra – hành uẩn này mới vô thường, vô ngã, kèm thêm khổ. Nó biến đổi từ thương ra ghét, từ ghét ra hận rồi tạo ra các nghiệp.

Sabbe saṅkhāra aniccāti (*tất cả hành là vô thường*).

Sabbe saṅkhārādukkhāti (*tất cả hành là khổ*).

Sabbe dhammānattāti (*tất cả pháp đều vô ngã*). Pháp hữu vi, pháp vô vi đều vô ngã. Pháp vô vi không phải là pháp cấu tạo, kết hợp; cũng không phải là pháp do mình để ra, chế biến ra - nên pháp vô vi là vô ngã nhưng không vô thường và không khổ. Ví dụ Niết-bàn là pháp vô vi.

4.1- Saṅkhāra là hành. Hành này là gọi chung cả 50 tâm sở, là hành trong ngũ uẩn.

Sắc (rūpa)	Thọ (vedanā)	Tưởng (saññā)	Hành (saṅkhāra)	Thức (viññāṇa)
	1 tâm sở	1 tâm sở	50 tâm sở	
52 tâm sở				89 tâm

Hành là gọi 50 trạng thái tâm lý do "tư" điều động, dẫn dắt.

- Nếu tâm thiện, "tư" quy tụ các tâm sở thiện như tín, niệm, tâm, quý, vô tham, vô sân, vô si...

- Nếu tâm bất thiện, "tư" quy tụ các tâm sở bất thiện như si, vô tâm, vô quý, trạo cử...

- Nếu ý nghiệp bất động, "tư" quy tụ các thiên chi như tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

- Đến đạo, quả, Niết-bàn, "tư tâm sở" dần dần mất tác dụng, và được "tuệ tâm sở" thay thế.

Do tư tâm sở chi phối mà hành biến thành hành uẩn. Được tuệ tâm sở thay thế thì tất cả đều thanh lương, trong sáng; các trạng thái tâm lý đều trở thành cái dụng của tâm và trí để sống cao đẹp, thanh bình và giải thoát giữa cuộc đời.

4.2- Hành uẩn (khandhasaṅkhāra):

- Nếu sắc, thọ, tưởng đều nguyên sơ, trong sáng thì saṅkhāra chỉ là định luật hữu vi cấu tạo, kết hợp tự nhiên dù vật chất hay tinh

thần; nhưng khi chúng bị biến thành sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn thì hành uẩn đồng thời khởi sanh do tư chi phối, điều động.

- Nói cách khác, do tư chủ động điều hành, tập hợp các tâm sở tương ưng để tạo tác nên được gọi là “*tập hợp tạo tác*” (*saṅkhāra*), thiện hay ác, ba cõi sáu đường đều do nó cả.

4.3- Hành uẩn có thể đoạn tận:

- Khi hành uẩn biểu hiện ra ngoài qua thân, khẩu thì ta dùng ngữ, nghiệp mạng để đối trị. Khi hành uẩn khởi động trong tâm thì đối trị bằng tấn, niệm, định. Khi hành uẩn đã lắng dịu, hoạt động vi tế hơn qua thân tâm, lúc đó cần phải có trí tuệ (*paññā*) hoặc chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) và chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) cùng hợp tác sẽ hóa giải và đoạn tận được sự tạo tác của hành uẩn .

5- Thức (*Viññāna*)

Là nhận thức, nhận biết đối tượng. Thức (*viññāna*) là tên gọi khác của tâm (*citta*) hay ý (*mana*).

5.1- Thức như thực (*chưa chế biến – paramattha*)

- Lúc sự nhận biết ban đầu ấy còn trong sáng, chưa bị kinh nghiệm, thành kiến, bản ngã xen vào thì thức ấy là thức như thực. Nó nắm bắt đối tượng nguyên trạng do mắt, tai, mũi, lưỡi, thân trao qua mà chưa xử lý.

- Thức bao hàm tất cả tâm sở, nó đóng vai trò quán xuyên tất cả tâm sở, chi phối sắc, thọ, tưởng, hành.

- Ngũ căn tiếp nhận đối tượng là một biểu hiện đơn giản nhất của thức – ngũ thức.

- Thức còn thực hiện một chức năng vô cùng quan trọng đó là sao chép kinh nghiệm để đưa vào lưu trữ ở kho tiềm thức.

5.2- Thức uẩn (*đã chế biến- paññatti*)

- Nếu thức bị sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn chi phối thì thức ấy sẽ biến thành thức uẩn.

5.3- Thức uẩn có thể đoạn tận:

- Thật ra chỉ cần trả thức lại cho thức là đoạn trừ được thức uẩn, nói đúng hơn là đoạn tận uẩn của thức (*rối ren, chất chồng của thức*) chứ không phải đoạn tận thức.

- Nếu thức không bị các uẩn chi phối nghĩa là do như lý tác ý dẫn dắt thì thức ấy biến thành kiến, văn, giác, tri như thực; là thành chánh tri kiến, là như thực tri kiến (*yathābhūta ñāṇadassana*).

II- Ngũ Uẩn Giai Không

1- Từ bài kinh Bāhiya:

Đến đây, chúng ta đã có cơ sở để xác định rằng, có sắc, thọ, tưởng, hành, thức như thực, là thế giới đang còn trong sáng, Abhidhamma gọi là pháp thực tánh (*paramatha-dhamma*), Duy Thức gọi là Viên thành thực. Và có sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn là do bị tham sân si chi phối, lý trí, tình cảm chủ quan chen vào nên bóp méo cái thực ở trên để biến chúng thành uẩn; Abhidhamma gọi chúng là pháp khái niệm (*paññatti-dhamma*), còn Duy Thức gọi là biến kế sở chấp.

Thời Phật, người nào thấy cái thực nguyên sơ, trong sáng ban đầu ấy, chưa bị vấy nhiễm bởi khái niệm chủ quan hay biến kế sở chấp thì người ấy, ngay tại chỗ ấy liền được giải thoát, đắc quả A-la-hán. Tiêu biểu nhất là bài kinh trong Tiểu bộ kinh, Bāhiya sutta; tóm tắt như sau:

“- Lúc ấy, Đức Phật rời khỏi tịnh xá Kỳ Viên (Jetavana) đi trì bình khát thực tại Xá Vệ (Sāvatti) thì có một vị bà-la-môn đã già, tên là Bāhiya Dārācīriva, đi tìm kiếm ngài để hỏi pháp. Khi ấy, Đức Phật đang ôm bát đi vào giữa các xóm nhà thì Bāhiya Dārācīriva đến gần bên, cúi đầu xuống chân ngài:

- Bạch Thế Tôn! Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con, Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể có được hạnh phúc và an lạc lâu dài.

- Nay là không phải thời, này Bāhiya! Ông không thấy là Như Lai đang đi trì bình khát thực đó sao?

- Con thấy, bạch Thế Tôn! Nhưng mạng sống của đức Thiện Thệ và mạng sống của chính con không biết là nó sẽ xảy ra lúc nào. Bởi vậy, mong Thế Tôn thuyết pháp cho con nghe.

Như thế, Đức Phật đã từ chối lần thứ hai, lần thứ ba, sau đó, ngài đã thuyết ngắn gọn tinh yếu của giáo lý thoát khổ như sau:

- Vậy này Bāhiya! Ông cần phải học tập như sau: Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri.

Như vậy, này Bāhiya! Nếu trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri thì không có ông ở trong ấy, ông không là chỗ ấy.

Do vậy, này Bāhiya! Ông không là đời này, ông không là đời sau, ông không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau”.

Nhờ lời thuyết pháp tóm tắt này của Đức Phật, tâm của Bāhiya Dāruciriya được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Đức Phật rời chân không bao lâu thì nghe tin có một con bò điên đã húc chết lão bà-la-môn già, ngài bảo với chư vị tỳ-khuru:

“- Này các thầy tỳ-khuru! Hãy đến đây, lấy thân xác Bāhiya Dāruciriya, đặt lên trên một cái chõng, đem đi hỏa thiêu, rồi xây tháp lên trên. Lão bà-la-môn kia là một vị đồng phạm hạnh với các thầy đã qua đời!”

Vậy, Đức Phật gián tiếp tuyên bố Bāhiya Dāruciriya đã Niết-bàn!

Đọc đoạn kinh văn trên, chúng ta thấy rằng:

- Trong cái thấy, chỉ là cái thấy. Đây là cái thấy nguyên sơ, trong sáng (*sắc như thực, paramattha*), không có uẩn. Là thấy như thực thấy (*diṭṭhe diṭṭhamattam bhavissati*).

- Trong cái nghe, chỉ là cái nghe. Đây là cái nghe nguyên sơ, trong sáng, không có uẩn. Là nghe như thực nghe (*sute sutamattam bhavissati*).

Và các cảm quan kia cũng đều như vậy, đều không có uẩn, năm uẩn đều không, chúng là tên gọi khác của chánh kiến. Đây là chánh kiến vô lậu, không có sanh y, tên gọi khác của chánh trí, giải thoát, giác ngộ, Niết-bàn.

2- Từ bài kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa:

“Quán-Tự-Tại Bồ-Tát hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật-đa thời, chiếu kiến ngũ-uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách”.

Theo tôi, bài bát-nhã tâm kinh quan trọng nhất là ở đoạn kinh văn ấy; còn phần còn lại chỉ là sự phủ định triệt để của tánh không, phá bỏ mọi chế định ước lệ của các phạm trù khái niệm.

Đầu tiên là Quán Tự Tại Bồ Tát mà ai cũng hiểu là Bồ Tát Quán Tự Tại (*tên gọi khác của Bồ Tát Quán Thế Âm*), nhưng tôi lại hiểu khác. Bồ Tát, chữ Nam phạn là Bodhisatta; “*satta*” là hữu tình, là chúng sanh; “*bodhi*” là giác hay trí tuệ. Vậy “*bodhisatta*” nghĩa là “*chúng sanh có trí tuệ*”.

Quán là nhìn ngắm, soi chiếu, quán chiếu. Tự tại là ở ngay bây giờ đây, thân tâm của mình đây. Vậy, nghĩa cả nhóm từ “*Quán tự tại bồ tát*” có nghĩa là: Chúng sanh có trí tuệ, soi chiếu trọn vẹn thân tâm của mình ngay bây giờ đây.

Khảo sát tiếp theo: Hành thâm bát-nhã ba-la-mật-đa thời.

Hành thâm có nhiều người dịch là “đi sâu”. Không phải vậy, hành là thực hành, còn chữ thâm, tương đương từ Pāli là “*gambhirā*” có nghĩa là sâu thăm, sâu xa; vậy “hành thâm bát-nhã ba-la-mật-đa” chuyển qua Pāli là “*gambhirā paññāpāramitā*” là thực hành trí tuệ sâu mầu của bờ kia.

Vậy cả đoạn, như sau: “*Chúng sanh có trí tuệ, quán chiếu thân tâm ngay bây giờ đây, lúc sử dụng trí tuệ sâu mầu của bờ kia, soi thấy năm uẩn đều là không nên chắm dứt (vượt qua) tất thấy mọi khổ ách*”.

Đến đây, vấn đề tụ lại nơi “*năm uẩn đều là không*” vì chúng không thực có, chỉ do ảo giác, ảo tưởng chế biến đẽ ra. Khi các uẩn, các âm do trí tuệ soi chiếu chúng đều là không – bèn trả lại nguyên trạng “*tất cả đều như thực*” tương tự bài kinh Bāhiya ở trên.

Nếu ai có cơ duyên, có thì giờ đọc thêm kinh Tiểu Không, kinh Đại Không, kinh Đại Duyên của Nikāya thì còn thấy rõ thêm tánh không rốt ráo, cuối cùng là giải thoát tham sân si, phiền não, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn.

Hóa ra, tất cả đều là tu quán minh sát tuệ (*vipassanā*) để thấy rõ vô thường, vô ngã của tâm và pháp - nhưng cách nói khác nhau, diễn đạt khác nhau mà thôi. Hy vọng những hành giả tu Phật hãy trang bị trí tuệ như thực *thấy như thực thấy*”, *nghe như thực nghe*” để chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách!

THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN (*Paticca-samuppāda*)

“*Paticca*” có nghĩa là bởi, bởi vì, bởi liên quan... “*Samuppāda*” có nghĩa là “*cái này liên hệ cái kia, nhân và duyên*”. Vậy, cụm từ “*paticca-samuppāda*” có nghĩa là tương quan duyên khởi. Có 12 duyên khởi nên đề từ gọi là thập nhị nhân duyên.

Vậy, duyên khởi là giáo pháp cốt tủy. Đức Phật sau khi thành đạo dưới cội bồ-đề, ngài đã để dành bảy ngày đầu tiên để chứng nghiệm hạnh phúc giải thoát. Trong đêm cuối cùng của bảy ngày ấy, ngài quán xét thập nhị nhân duyên theo chiều thuận, như sau:

- Tùy thuộc vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) phát sanh.
- Tùy thuộc hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*) phát sanh.
- Tùy thuộc thức (*viññāṇa*), danh-sắc (*nāmarūpa*) phát sanh.
- Tùy thuộc danh-sắc (*nāmarūpa*), lục nhập (*salāyatana*) phát sanh.
- Tùy thuộc lục nhập (*salāyatana*), xúc (*phassa*) phát sanh.
- Tùy thuộc xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) phát sanh.
- Tùy thuộc thọ (*vedanā*), ái (*taṇhā*) phát sanh.
- Tùy thuộc ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*) phát sanh.
- Tùy thuộc thủ (*upādāna*), hữu (*bhava*) phát sanh.
- Tùy thuộc hữu (*bhava*), sanh (*jāti*) phát sanh.
- Tùy thuộc sanh (*jāti*), phát sanh lão, tử (*jarā-maraṇa*), sầu (*soka*), bi (*parideva*), khổ (*dukkha*), ưu (*domanassa*), não (*upāyāsa*). Nghĩa là toàn bộ khổ đau khổ cùng phát sanh.

Như thế: “*Khi cái này (nhân) có thì cái kia (quả) có. Với sự phát sanh của cái này (nhân) thì cái kia (quả) sẽ phát sanh*”.

Khoảng canh giữa đêm, Đức Phật quán xét thập nhị nhân duyên theo chiều nghịch, như sau:

- Do vô minh diệt thì hành diệt.
- Do hành diệt thì thức diệt.
- Do thức diệt thì danh, sắc diệt.
- Do danh, sắc diệt thì lục nhập diệt.
- Do lục nhập diệt thì xúc diệt.

- Do xúc diệt thì thọ diệt.
- Do thọ diệt thì ái diệt.
- Do ái diệt thì thủ diệt.
- Do thủ diệt thì hữu diệt.
- Do hữu diệt thì sanh diệt.
- Do sanh diệt thì lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Nghĩa là toàn bộ khối đau khổ đều chấm dứt.

Như thế: "*Khi cái này (nhân) diệt thì cái kia (quả) sẽ không có. Với sự chấm dứt cái này (nhân) thì cái kia (quả) sẽ chấm dứt*".

Thập nhị nhân duyên, do vậy, là tiến trình của sự tái sanh, luân hồi sinh tử. Tiến trình này nằm trong mắc xích nhân quả, tương quan: "*Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không*". Rõ ràng, tiến trình này có sanh thì có diệt. Muốn chấm dứt khổ, không phải là diệt quả khổ mà phải diệt nguyên nhân khổ.

Thập nhị nhân duyên là sự thấy rõ, biết rõ (*tuệ tri*) do tuệ quán của Đức Phật, nhằm mục đích soi rọi tiến trình sinh tử luân hồi, khổ đau của chúng sanh trong 3 giới, 4 loài, đồng thời khai mở tuệ giác để chấm dứt tiến trình ấy.

Thập nhị nhân duyên là sự thật, là chân lý, là thực tại rõ ràng, là chân đế đệ nhất nghĩa (*paramattha*), chỉ có thể thấy nó bằng tuệ quán, bằng bát-nhã chiếu soi, bằng trực giác như thị chứ không thể hiểu hay biết nó bằng suy luận, lý luận, bằng lý trí vọng thức. Do vậy, thập nhị nhân duyên không phải là triết học, không phải là lý thuyết, quan niệm, quan điểm, lập trường do đầu óc, tư duy, khái niệm, ý niệm đề ra (*paññatti*) – mà là trình bày sự thực, như thực bằng tuệ giác chứ không phải bằng trí năng!

Thập nhị nhân duyên lấy sự khổ và sự chấm dứt khổ làm cứu cánh, nó không hề bàn đến sự tiến hóa của vũ trụ, nguồn gốc của vũ trụ, sinh thành hay hoại diệt của vũ trụ, những bí mật hoặc hỗn mang của vũ trụ.

Thập nhị nhân duyên lấy con người, chúng sanh làm trọng tâm, nhưng con người, chúng sanh ấy không có đàn ông, đàn bà, ngựa, heo, a-tu-la, ngựa quý mà tất cả chỉ có ngũ uẩn, căn, trần, xứ, giới, danh, sắc; nó không bàn đến gia đình, xã hội, giáo dục hay an ninh, an toàn, môi sinh, văn hóa. Sự tương quan giữa chúng là tất yếu, nhưng giải quyết các vấn đề ấy, chỉ là cách giải quyết phần ngọn chứ không phải giải quyết phần gốc, giải quyết phần quả chứ không

phải giải quyết phần nhân. Đức Phật là bậc Toàn Tri Diệu Giác, ngài giải quyết tận căn cội, căn nguyên của đau khổ chứ không bao giờ giải quyết cành, nhánh ngọn hoặc kết quả của đau khổ.

Muốn thấy rõ, biết rõ (*tuệ tri*) thập nhị nhân duyên, chúng ta phải tu tập thiền tuệ, phải hiện quán, thực chứng tiến trình tâm đang sinh khởi, đang vận hành trong thế giới căn-trần-thức tương quan, chứ không phải qua mớ kiến thức chữ nghĩa. Kiến thức, chữ nghĩa, kinh điển chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng chứ không phải là mặt trăng. Đức Phật dạy: "*Ai thấy thập nhị nhân duyên tức thấy Pháp. Ai thấy Pháp tức thấy Như Lai*".

Phải thấy, biết, hiện quán và thực chứng thập nhị nhân duyên nơi thực tại hiện tiền, nơi duyên sinh căn-trần-thức ở đây và bây giờ.

I- Giải thích thập nhị nhân duyên theo luân hồi tử sanh

1- Vô minh (*avijjā*)

Vô minh là trạng thái không sáng suốt, không tỉnh thức, thường bị si mê, bất giác và những triền cái bịt lấp, che phủ. Vô minh làm cho chúng sanh không thấy được thực tánh của các pháp.

Ta có thể thấy một số định nghĩa về vô minh trong chư kinh:

- Không thấy rõ duyên sinh, vô ngã là vô minh.
- Không thấy rõ Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, Đạo Đế là vô minh.
- Không thấy rõ danh pháp, sắc pháp là vô minh.
- Không thấy rõ ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên là vô minh...

Như vậy, không thấy không biết sự khổ và nguyên nhân khổ, không thấy tiến trình sinh diệt của ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên là căn bản của vô minh, là vô minh gốc; từ đó, chúng sanh bị chi phối, trôi lăn trong vòng tử sanh luân hồi vô định.

Vì vô minh, chúng sanh sống trong sai lầm, sống trong ảo tưởng, ảo vọng, ảo giác. Lấy cái sai làm cái đúng, lấy cái giả làm cái thật. Người sống trong vô minh không thể biết là mình đang sống trong vô minh. Đang sống trong cái khổ mà tưởng là vui. Đang si mê, lầm lạc mà tưởng là mình thông minh, sáng suốt. Đang đi lạc đường mà tưởng là đi đúng hướng. Đang bị lửa cháy bốn bề mà vẫn nô đùa, cười vui, hò reo, hoan ca nhảy múa. Đang bị đắm giữa vũng lầy đen đúa, hôi hám mà tưởng là hạnh phúc thiên đường...

Vô minh với nghĩa như vậy nên những người uyên thâm, uyên bác, bác học, đa tài, thần đồng, giáo sư, viện sử, tiến sĩ, tổng thống,

thủ tướng, triệu phú, tỷ phú... khi không thực sự thấy biết Khổ Đé, Tập Đé, duyên sinh, vô ngã... đều bị vô minh chi phối, đều đang sống trong vô minh, si mê và lầm lạc.

Duyên vô minh, hành sinh khởi (*avijjāpaccayāsaṅkhāra*).

2- Hành (*saṅkhāra*)

Do vô minh ở trên mà hành này sanh khởi. Hành có rất nhiều nghĩa, tùy theo mỗi trường hợp, nhưng ở đây hành xoay quanh nghĩa tư tác (*cetanā*), tức là những cố ý, chủ ý tạo tác các nghiệp thiện, bất thiện và bất động rồi tái sanh trong 3 giới, 4 loài.

Nếu vô minh là nhân thì hành là quả. Quả của hành là những tư tác của 29 tâm sau đây:

- 12 bất thiện tâm: nghiệp bất thiện.
- 8 tịnh quang thiện tâm: nghiệp thiện.
- 5 Sắc giới thiện tâm: nghiệp bất động
- 4 Vô sắc giới thiện tâm: nghiệp bất động.

Các nghiệp này được gọi là hành nên 3 nghiệp còn được gọi là bất thiện hành, thiện hành và bất động hành.

Ngoài ra tư tưởng, lời nói, việc làm của chúng ta cũng được gọi là hành: thân hành, khẩu hành và ý hành. Những lời nói, việc làm, tư tưởng của chúng ta được dẫn dắt bởi tư tác, có tạo nghiệp; dầu thiện, ác hay bất động, thấy đều bị chi phối bởi hành, đưa đến tái sanh. Những hành động dù tốt, dù xấu, dù là thiên định đều bắt nguồn bởi vô minh, từ vô minh hoặc do vô minh tạo động cơ thúc đẩy, đưa chúng sanh vào cuộc hành trình xa xôi diệu vợi, lên đênh vô định trong cuộc tử sinh chìm nổi không thấy bến bờ. Đôi khi càng đi càng xa cách “*quê hương*” như hai câu thơ của Trần Thái Tông: “*Vĩnh vi lãng đăng phong trần khách, nhật viễn gia hương vạn lý trình!*”

Nếu hành, tư tác, nghiệp do tham sân si thì đọa lạc vào 4 ác đạo và người bất hạnh.

Nếu hành, tư tác, nghiệp do vô tham, vô sân, vô si thì tái sanh làm người hữu phúc và 6 cõi trời dục giới.

Nếu hành, tư tác, nghiệp quy tụ các thiên chi thì hóa sanh làm trời phạm thiên hữu sắc và vô sắc.

8 Siêu thế tâm của 4 đạo và 4 quả không còn bị hành chi phối vì các tâm này có khuynh hướng xa rời vô minh và tận diệt vô minh. Do vậy, lời nói, việc làm, tư tưởng của các bậc thánh giả

không còn bị hành, tư tác và nghiệp chi phối nữa. Lúc ấy tư tác được thay thế bởi tuệ (*paññā*). Tuệ có công năng đoạn lìa các hành nghiệp, là thành phần chánh yếu trong các loại thánh đạo tâm.

Duyên hành, thức sanh khởi (*sankhāra paccayā viññānam*)

3- Thức (*viññāna*)

Do hành ở trên mà thức sanh khởi. Tức là do thiện hành, bất thiện hành, bất động hành làm nhân nên có thức là quả. Đây là thức tái sanh (*paṭisandhi*) ở tam giới, còn được gọi là tam giới dị thực tâm, có cả thảy 32 tâm quả: Dục giới có 23, sắc giới có 5 và vô sắc giới có 4.

- Nếu khi ta làm việc ác, tạo nghiệp bất thiện, bất thiện hành là nhân thì nó sẽ đưa ta đầu thai vào 4 khổ cảnh và người bất hạnh

- Nếu ta làm việc thiện, tạo nghiệp thiện, thiện hành là nhân thì tùy theo “*kiết sanh thức*” cùng phát sanh với xả hay hỷ quyết định. Một, nếu là xả thì ta sẽ tái sanh làm người bất hạnh hoặc chư thiên ít phước. Hai, nếu là hỷ làm nhiệm vụ kiết sanh thức thì được làm người hoặc chư thiên tốt hơn.

- Nếu được “*hữu trí*” làm kiết sanh thức, đầy đủ 3 nhân “*vô tham, vô sân, vô si*” thì được tái sanh làm người hoặc làm trời hữu phúc, sang cả và ngũ quan toàn hảo.

- Nếu là “*vô trí*” làm kiết sanh thức thì tái sanh làm người chỉ có hai nhân “*vô tham, vô sân*” sẽ thua kém nhiều phước báu về trí năng.

- Nếu ta tu tập thiền định, chứng 5 thiền ở sắc giới, tạo nghiệp bất động hành là nhân, thì ta sẽ nhận quả là 5 sắc giới dị thực tâm, sẽ hóa sanh vào cõi trời sắc giới phạm thiên với đầy đủ 3 nhân.

- Và nếu chứng 4 thiền ở vô sắc giới, tạo nghiệp bất động hành là nhân, thì ta sẽ nhận quả là 4 vô sắc giới dị thực tâm, sẽ hóa sanh vào cõi trời vô sắc giới phạm thiên với đầy đủ 3 nhân.

Như vậy, thức tái sanh (*paṭisandhi*) là do tư tác (*cetanā*), do hành nghiệp chi phối, quy tụ năng lực ở chấp tư tưởng cuối cùng (*cuti - tử tâm*) để quyết định sanh thú, tái sanh, đầu thai hoặc hóa sanh vào cảnh giới tương ứng.

Duyên thức, danh-sắc sinh khởi (*viññānapaccayā nāmarūpaṃ*).

4- Danh-sắc (*nāmarūpa*)

Do duyên thức tái sanh mà có danh sắc.

Khi một chúng sanh chết, tất cả cái gọi là thân và tâm (*danh và sắc cũ*) đều phải bỏ lại, không mang theo bất kỳ một cái gì, đoạn

diệt hết. Nói như vậy, nhưng không phải là đoạn kiến, là hư vô. Chính tư tưởng cuối cùng, một niệm, một sát-na tâm thức tái sinh, theo năng lực hành nghiệp đưa tâm thức đến cảnh giới tương ứng.

Một người làm việc thiện hay bất thiện, khi lâm tử đều có phát sanh 3 hiện tượng: Nghiệp, nghiệp tướng và thú tướng. Thú tướng chính là cảnh giới mai hậu. Thức tái sinh chỉ như là một ý nghĩ tương ứng với cảnh giới, nó bắt gặp cảnh giới mới và tái sinh ngay tức khắc, nhưng không phải là thường kiến.

Thức tái sinh (*một ý nghĩ*) như vậy là một tâm. Tâm không khởi một mình, ít nhất đi theo nó là 7 biến hành tâm sở và một số tâm sở trong 6 biệt cảnh tâm sở ⁽¹⁾. Ngoài ra nếu là bất thiện thì nó quy tụ thêm các tâm sở bất thiện.

* Có 4 hình thức của thức tái sinh:

- Noãn sanh: Được sinh ra từ trứng - thức tái sinh nương gá vào trứng.

- Thai sanh: Thức tái sinh nương gá vào thai bào.

- Thấp sanh: Thức tái sinh nương gá vào chỗ ẩm thấp, tối tăm, ô uế, rác rưởi.

- Hóa sanh: Đột ngột biến hóa ngay tức khắc bằng thân xác kẻ trưởng thành (*như chư thiên, phạm thiên, ngọc quý*).

Khi thức tái sinh lia danh sắc cũ, nó tức khắc xảy ra đồng lúc với nghiệp sanh sắc ⁽²⁾ được gọi là sắc thụ thai (*kalala*) khởi đầu cho một kiếp sống. Sắc thụ thai này nhỏ xíu, mắt thường không thể thấy, chính nó làm nền tảng cho tinh cha và huyết mẹ để tạo nên cái phôi đầu tiên cho một chúng hữu tình.

Như vậy, thức tái sinh, sở hữu tâm và những nghiệp sanh sắc chính là danh, sắc được hình thành trong bụng mẹ, nó mang trong tự thân đầy đủ tất cả nghiệp quá khứ của chúng sanh ấy.

Nói cách khác, danh, sắc là quả có thức là nhân.

Duyên danh sắc, lục nhập sanh khởi (*nāmarūpa paccayā salāyatanam*)

(1) 7 biến hành tâm sở: xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, mạng căn. 6 biệt cảnh tâm sở: Tầm, tứ, thắng giải, tấn, hỷ, dục.

(2) Sắc do nghiệp sanh – sắc này có được khi tinh trùng và noãn châu gặp nhau.

(3) Hoàn chỉnh phù trần căn, còn tịnh sắc căn vốn đầy đủ từ lúc kết hợp.

5- Lục nhập (*salāyatana*)

Do duyên danh sắc mà có lục nhập.

Khi sắc thụ thai kết hợp với tinh cha, huyết mẹ (*sắc do vật thực sanh*) thì đã tượng hình một giống hữu tình, lần lần lớn lên để hoàn chỉnh lục căn⁽³⁾. Do vậy, ta không ngạc nhiên gì khi kiếp chót của đức đại bồ-tát, ngài biết rõ cả 3 giai đoạn: Lúc mới đầu thai, lúc ở trong bụng mẹ và lúc sinh ra.

Khi có lục căn thì có đối tượng của lục căn là lục trần. Lục căn được gọi là sáu nội xứ và lục trần được gọi là sáu ngoại xứ. Và từ đây, từ sáu cửa này mà phát sanh các lộ trình tâm. Cần lặp lại rằng, thức sẽ không khởi một mình, tối thiểu cũng có những tâm sở như xúc (*giao tiếp*), tác ý (*hướng tâm đến đối tượng*), thọ (*cảm giác*), tưởng (*tri giác*), tư (*ý chí, cố ý*) và đây là duyên khởi sau lục nhập.

Duyên lục nhập, xúc sanh khởi (*salāyatanapaccayā phassam*).

6- Xúc (*phassa*)

Do duyên lục nhập mà có xúc.

Xúc là giao tiếp, va đụng. Ở đây là sáu nội xứ giao tiếp với sáu ngoại xứ nên có 6 xúc: nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

Xúc là một tâm sở, là tâm sở đầu tiên trong 7 biến hành tâm sở, mà từ đó, các lộ trình tâm được vận hành. Do vậy, có những trường hợp có xúc, có sự giao tiếp, va đụng nhưng lộ trình tâm không vận hành thì không được gọi là xúc. Như mắt người chết hoặc khi ta nhìn một vật, một cảnh sắc mà ta không "*để tâm*" ở đấy. Muốn xúc trở thành xúc tâm sở thì xúc ấy phải có thức hoặc tác ý ở bên sau: Có tác ý, thức thì mới có xúc.

Vậy, hợp lý, hợp với sự thực hơn, ta có thể sắp xếp sự diễn tiến của các tâm sở: Tác ý, xúc, thọ, tưởng, tư... Hoặc (*thức*) danh sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Xúc tâm sở là quả chứ không phải nhân. Nếu vô minh và hành là nhân quá khứ thì quả hiện tại mà chúng hữu tình nào cũng có sẵn, đó là: thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ.

Duyên xúc, thọ sinh khởi (*phassapaccayā vedanam*).

7- Thọ (*vedanā*)

Do duyên xúc mà có các cảm thọ

Đây là 6 thọ căn bản: Thọ do nhãn xúc sinh gọi là nhãn thọ. Thọ do nhĩ xúc sinh gọi là nhĩ thọ. Thọ do tỷ xúc sinh gọi là tỷ thọ. Thọ do thiết xúc sinh gọi là thiết thọ. Tương tự là thân thọ và ý thọ.

Thọ là cảm giác. Ví dụ: Đưa tay sờ nước đá ta có cảm giác lạnh. Sờ là xúc, lạnh là cảm thọ, cảm giác.

Rải rác trong kinh điển, khi nói 3 thọ ở nơi thân thì có thọ khô, thọ lạc và thọ xả (*chỉ có thân mới thọ khô, lạc; còn mắt, tai, mũi, lưỡi luôn luôn là thọ xả*). Ba thọ ở nơi tâm là hỷ, ưu và xả (*xả là lúc không có hỷ hay ưu chứ không phải xả của đệ ngũ thiên hoặc xả của tứ vô lượng tâm*).

Do duyên thọ, ái sinh khởi (*vedanāpaccayā taṇhā*).

8- Ái (*taṇhā*)

Do duyên cảm thọ mà phát sanh ái.

Ái hay ái dục có bản chất thèm muốn hay khao khát các đối tượng yêu thích, nhưng không bao giờ cảm thấy đủ, không bao giờ được thỏa mãn.

Ái dục là một cơn khát lạ lùng, càng uống càng khát thêm. Các loại ngựa quý và các vị chư thiên đều có chung một cái khát do ái này. Ngựa quý thì khát ăn, khát uống, khát tất cả ngũ trần nhưng chúng không bao giờ có được. Các vị trời thì có đầy đủ dục lạc ngũ trần nhưng họ vẫn luôn luôn khao khát, mong được thụ hưởng thêm nữa, mong được thỏa mãn thêm nữa.

Thọ khô thì từ chối khô, tìm lạc

Thọ lạc thì đi tìm lạc nữa...

Loài người cũng tương tự thế. Người đói khổ thì mong ước có được chén cơm, manh áo. Người giàu có, mặc dầu đã sở hữu nhiều của cải, tài sản, địa vị, danh vọng nhưng thường thì họ còn khao khát tìm kiếm, mong được giàu, sang hơn nữa. Về mặt này, cường độ khát ái, khát dục của người giàu còn hơn cả người nghèo.

Ngày nay, các nước thịnh cường về vật chất, bá chủ về quyền lực vẫn muốn nước mình thịnh cường hơn nữa, có nhiều quyền lực hơn nữa là đặc trưng bản chất của ái dục muôn đời của chúng sanh: không bao giờ toại nguyện, thỏa lòng.

8.1- Ái trong cõi dục hay dục ái (*kāmatāṇhā*)

Đây là các loại ái đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý mà đối tượng của nó là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Mắt không bao giờ chán xem cảnh sắc xinh đẹp, phố thị lâu đài; tiện nghi vật chất xa hoa, hào nhoáng; người nam, người nữ mà nó thích khoái...

Tai không bao giờ chán nghe những âm thanh ngọt ngào, quyến rũ, trầm bổng, du dương; tiếng nhạc lời ca mùi mẫn hoan lạc và cả âm thanh giới tính...

Mũi không bao giờ chán ngửi những mùi thơm, các loại nước hoa, các hương liệu, mùi các thức ăn kích thích khẩu vị, mùi đặc trưng lôi cuốn, hấp dẫn giới tính...

Lưỡi không bao giờ chán các vị ngon, các loại thức uống thích khoái, các món ăn kiểu cách, xa hoa, cầu kỳ, đôi khi không từ nan một ác độc, tàn bạo nào - ví dụ thí ăn óc khỉ, lưỡi chim sẻ...

Thân không bao giờ chán sự xúc chạm mềm mại, êm ái từ giường nệm, ghế ngồi, chân đi, áo quần, vật dụng tiện nghi sinh hoạt, cả bồn tắm, chỗ đi cầu, và sự xúc chạm mê hoặc cho ái chính là giới tính.

- Ý đối tượng của nó là pháp, tức là cảnh pháp; cảnh này ở trong tâm, được lưu giữ từ ngũ trần hoặc cảnh do ý tưởng tượng ra. Cảnh ở trong tâm có mặt ở cả 3 thời: Quá khứ, hiện tại, vị lai. Ý này cũng không bao giờ chán săn tìm những cảnh giới từ sắc, thanh, hương, vị, xúc do nó nhào nặn, vẽ vời thêm, sáng tạo ra!

Sáu ái vừa kể thuộc thế giới lục trần. Bên cạnh đó, còn có sáu ái thuộc lục căn nữa.

- Mắt, ta thường muốn mắt ta trong, xanh, đẹp (*phần phù trần căn*), và muốn mắt ta phải trông rõ hơn, xa hơn (*phần tịnh sắc căn*).

- Tai, ta thường muốn tai ta đẹp, thành quách đầy đủ, thùy châu to, dày (*phần phù trần căn*), và muốn nghe xa hơn, rõ hơn, tinh hơn (*phần tịnh sắc căn*).

- Mũi, cũng tương tự vậy, mũi phải thẳng, dọc dừa, chuẩn đầu dày, to phải có tướng phú quý (*phần phù trần căn*), ngoài ra lại còn muốn thần kinh nhạy bén hơn (*tịnh sắc căn*) để tăng hiệu năng tỷ giác.

- Lưỡi dài, rộng cũng là một phúc tướng. Nếm được tất cả những vị tinh tế cũng nhờ thần kinh lưỡi tốt. Cả hai phần: phù trần căn và tịnh sắc căn của lưỡi cũng phát sanh một loại ái dục.

- Thân phải nhẹ nhàng, da mịn và tươi sáng. Do ái dục ở thân nên ai cũng yêu thân mình; tắm bỏ cho thân, xúc nước hoa, ăn mặc lụa là gấm vóc hoặc trang điểm cho cái thân. Biết bao nhiêu loại

thuộc thời nay, tốn cả hàng tỷ đô la để giữ gìn thân, làm đẹp thân, nước da phải sáng phải mịn, để tăng thêm sự hấp dẫn cho hình vóc, diện mạo...

- Ý, muốn mình thông minh, trí nhớ tốt, nhiều kiến văn, là ái dục thuộc về ý, về tinh thần. Nó còn nảy sinh tham vọng thay đổi gène di truyền, kết hợp những thành tựu vinh quang của khoa học hiện đại để biến mình thành thiên tài, thần đồng, thành những bộ óc khoa học kỳ vĩ. Ái dục ở ý căn rất vi tế, rất khó nhận biết.

Nói tóm lại, ái trong cõi dục như vậy là có 12 (*lục căn 6, lục trần 6*), nếu nhân cho 3 thời thì có 36 ái dục.

8.2- Ái trong cõi sắc hay sắc ái (*rūpatanḥā*)

Sắc ái (*rūpatanḥā*), là ái dục trong cõi sắc, sắc giới; tức là yêu thích, ham muốn những cảm thọ tế vi của tinh thân: đó là hỷ, lạc, xả của các tầng thiền định.

Loại ái dục này còn được xem như là hữu ái (*bhavatanḥā*), tức là khao khát được trường xuân, trường tồn miên viễn.

Hữu ái ở lục căn: Là mong muốn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý của mình đẹp mãi, xuân mãi, trẻ mãi, sống mãi. Đây cũng là những điều tốt đẹp được Chư Tăng hay chúc mừng cho mọi người: sắc đẹp, sức khỏe, vô bệnh, sống lâu...

Hữu ái ở lục trần: Khi đã yêu thích cái gì rồi thì mong muốn đối tượng ấy mãi mãi thường còn. Đây là tất cả cái gì thuộc sắc, đối tượng của nhãn căn: Lâu đài, vườn tược, vợ con, tiện nghi vật chất. Đây là tất cả cái gì thuộc về âm thanh, đối tượng của nhĩ căn: Tiếng nói của người mình yêu thương, tiếng hát, lời ca mình yêu thích...

Có mấy câu thơ của vua Tự Đức khi khóc Bằng Phi - là minh chứng cho loại hữu ái này:

"- *Đập cổ kính ra tìm lấy bóng*
Xếp tàn y lại để dành hơi!"

Tương tự thế là hương, vị, xúc và pháp. Tất cả thế giới căn trần này, tạo thành 12 loại ái, được gọi là hữu ái (*bhavatanḥā*); nhân cho 3 thời, cả thảy có 36 hữu ái.

8.3- Ái trong cõi vô sắc hay là vô sắc ái (*arūpatanḥā*)

Vô sắc ái (*arūpatanḥā*) là loại ái dục phát sanh do chán các sắc, sắc tướng, sắc pháp. Họ chán luôn cái thân sắc vật chất dù thô hay tế. Họ chỉ muốn sống bởi các ý niệm, khái niệm trừu tượng mà thôi. Tương ứng với loại ái dục này, là từ bỏ các thiền sắc giới để tu tập

các thiền vô sắc giới. Họ không còn các cảm thọ thô tháo nữa mà chỉ còn trạng thái xả và định.

Vô sắc ái còn được xem như là phi hữu ái (*vibhavataṇhā*), nghĩa là có quan niệm của đoạn kiến. Cái gì cũng sợ mất, sợ hết, sợ chết nên hồi hải hưởng thụ, quay cuồng hưởng thụ.

Nếu phân tích vi tế thì chúng cũng có cả thấy 36 ái dục thuộc loại phi hữu ái này.

Nói tóm lại, tất cả ái đều không bao giờ chấm dứt; cả 108 loại ái đều được duy trì tiếp diễn, nuôi nấng bởi thọ. Và ái còn là nhân, cho quả là thủ, tiếp nối lộ trình duyên khởi...

Do duyên ái, thủ phát sanh (*taṇhāpaccayāupādānam*).

9- Thủ (*upādāna*)

Thủ có nghĩa nắm giữ, chấp chặt, cầm lấy.

Khi ái yêu thích một đối tượng nào đấy thì thủ nắm giữ, đam mê, chấp chặt đối tượng ấy.

Thủ có bốn: Dục thủ, kiến thủ, giới cầm thủ và ngã ngữ thủ.

9.1- Dục thủ: Đây là sự ham muốn thuộc thể giới ngũ trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc (*địa, hỏa, phong*).

Những cảnh sắc khả ái, nam hoặc nữ, áo quần, vàng ngọc, xe hơi, đồ tiêu dùng, tiện nghi sinh hoạt làm phát sanh sự khao khát, ưa thích; và ai cũng muốn chiếm hữu chúng, giữ lấy làm của mình.

Âm thanh biểu lộ qua giọng nói nam, nữ, tiếng nhạc, lời ca (*thanh*). Cũng tương tự thể là hương, bột thơm, nước hoa hấp dẫn người khác phái (*hương*); những kích thích, khoái lạc trong các chất ngọt, béo, nồng, cay hoặc các chất say (*vị*) giương nệm êm ái, y phục mịn màng, sự đụng chạm khác giới tính đều phát sanh xúc dục (*xúc*).

Sự bám víu, ôm ấp, chiếm giữ cùng với sự khát khao mãnh liệt những đối tượng ngũ trần ấy mà phát sanh dục thủ.

9.2- Kiến thủ: Với nghĩa tổng quát của chấp thủ này là khu khu bám chấp vào ý kiến, quan niệm, quan điểm, chủ trương, chủ thuyết, lập trường của mình. Và những người như vậy khó ngồi chung "một chiếu đối thoại" để cảm thông, để tìm chân lý. Họ cũng khó mở rộng kiến văn để thấy nhìn, nghe, nghĩ cho xa, cho sâu được. Người có "kiến thủ", thì mọi cánh cửa xung quanh đều đã bị bít chặt, đóng kín.

Với nghĩa kinh điển, kiến thủ là bảo vệ, bám chấp, khu khu giữ lấy cái thấy biết sai lầm của mình, tà kiến của mình. Nói cách khác,

mọi tà kiến trên thế gian đều được xem là kiến thủ. Có những kiến thủ sau đây:

- Tà kiến cho rằng bố thí chẳng có lợi ích gì mà chỉ phung phí tiền bạc vô ích. Tức là không tin quả của việc lành bố thí.

- Tà kiến cho rằng, những tình cảm qua lại giữa nhau được biểu hiện qua việc tặng kinh sách, tặng quà lưu niệm, quà biếu hiếu hỷ, tiếp khách hoàn toàn vô tích sự.

- Tà kiến cho rằng, chẳng có kết quả của thiện nghiệp hoặc ác nghiệp trên đời này.

- Tà kiến cho rằng, cha mẹ vì thoả mãn tình dục nên con cái mới ra đời, vậy những cái gọi là ân, hiếu, nghĩa, tình gì gì đó đối với cha mẹ là việc làm vô ích.

- Tà kiến cho rằng, chỉ có muôn vật muôn loài ở thế giới này; chẳng có thế giới khác, chúng sanh khác. Họ bác bỏ luân lý nhân quả, luân hồi tái sanh. Với tà kiến này, chết là hết. Đây còn được gọi là đoạn diệt luận hay đoạn kiến.

- Tà kiến cho rằng, tất cả mọi sa-môn, bà-la-môn chẳng chứng đắc, chẳng thấy, chẳng giác ngộ gì hết. Tuyệt đối không có thánh nhân trên đời này. A-la-hán và Phật cũng bị tà kiến này phủ nhận.

Những tà kiến như vậy đã vấy độc thế gian; tung bóng tối cho thế gian; phỉ báng đạo đức, luân lý; chà đạp lẽ phải, điều thiện, cái đẹp, nhân văn, nhân tính. Và, nó đóng kín những cánh cửa hướng về chân lý cũng như những ước mơ, hy vọng cao đẹp của con người muôn nơi muôn thuở.

9.3- Giới cấm thủ: Theo nghĩa kinh điển thì đây là chấp thủ vào những pháp hành sai lạc, chỉ đưa đến ngu si, đau khổ chứ không thể mang lại ánh sáng và hạnh phúc.

Vào thời Phật tại thế có hai người ngoại đạo, một tên là Punṇa, một tên là Seniya. Punṇa sống theo hạnh của con bò, gọi là "*ngưu hành giả*". Seniya sống theo hạnh của con chó, gọi là "*cẩu hành giả*". Họ sống như con thú mà họ đã chọn. Cũng trần truồng, đi bằng 2 chân, 2 tay; ăn uống, đại tiểu tiện như chó và bò. Và tin rằng, sống như vậy giúp họ tẩy sạch nghiệp cũ, ngăn chặn nghiệp mới; sẽ chấm dứt đau khổ và được hạnh phúc sau khi chết.

Đây là hình ảnh chấp thủ vào pháp hành sai lạc.

Loại giới cấm thủ khác, là chấp vào, tin vào, thực hành theo những giới cấm, những hình thức tế tự đầy mê tín, như: lễ lạy, cúng

kiếng ông táo, gốc đa, thần núi, thần sông. Và tin vào sự cứu rỗi, được hưởng phước, trừ họa nhờ vào các hình thức, lễ nghi ấy.

Loại giới cấm thủ khác nữa. Ví như có người tu Phật, không chịu tu theo bố thí, trì giới, tham thiền, không tu theo giới định tuệ; mà họ tin rằng, chỉ thờ tự, tụng kinh, thờ cho nhiều Phật, Bồ-tát; làm chùa to; Phật lớn, trai đàn chẩn tế cho thật nhiều, nghĩa là chỉ tu theo hình thức lễ nghi thôi, vậy là rơi vào giới cấm thủ (*thậm chí, tin rằng có thể giải thoát do tu một pháp hành nào đó mà không liên quan đến Tứ Diệu Đế cũng gọi là giới cấm thủ - theo Thanh tịnh đạo*).

Ngay chính những người tu Phật đàng hoàng, chân chính, lúc giữ giới, nếu không có trí tuệ chiếu soi, không thông hiểu giáo pháp căn bản dễ rơi vào giới cấm thủ này. Họ giữ giới nhưng không hiểu nhân quả của giới, sự lợi ích của giới, sự đối trị của giới... nên dễ rơi vào sự chấp thủ vào giới mà chính họ đang giữ.

Ví dụ: Trong giới luật có câu: "*Vị tỳ-kheo không nên đem cho đến kẻ thế dù là một que tăm hay một cọng cỏ...*". Vì giữ giới mà không hiểu nguyên nhân Đức Phật chế định giới ấy, cứ nhất quyết không cho ai, dù một que tăm, một đĩa cơm thừa, một đồng bạc cắc thế là rơi vào giới cấm thủ.

9.4- Ngã ngữ thủ ⁽⁴⁾: Tức là chấp thủ không rời vào bản ngã. Tin rằng bản ngã thường còn, có một linh hồn trường cửu đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia. Linh hồn hay bản ngã ấy là chủ nhân ông của mọi hành vi, lời nói, ý nghĩ.

Chúng ta thường "*chấp ta*", "*chấp ngã*" không rời. Khi nói "*khổ cái thân tôi*", là ta đã đồng hóa cái tôi và cái thân (*sắc*).

Khi nói "*tôi đói, tôi lạnh, tôi mát*", là ta đã đồng hóa cái tôi và cảm giác (*thọ*).

Khi nói "*tôi tưởng tượng*", là ta đã đồng hóa cái tôi và tri giác (*tưởng*).

Khi nói "*tôi có chủ ý, tôi cố ý làm như vậy*", là ta đã đồng hóa cái tôi với ý chí (*hành*).

Khi nói "*tôi nghe ra điều này, tôi suy nghĩ điều kia*" là ta đã đồng hóa cái tôi với nhận thức (*thức*).

(4) Ngã có nghĩa là giữ gìn. Đồng nghĩa: Ngã kiến thủ, ngã sở thủ, ngã chấp thủ.

Với "*ngã kiến*" muôn đời, chúng ta thường đồng hóa ta với các uẩn, không bao giờ có trí tuệ để thấy rõ chúng chỉ là sắc và danh, là những yếu tố vật chất cùng yếu tố tâm lý sinh diệt, duyên khởi trùng trùng: "*Có cái này thì có cái kia, không có cái này thì cái kia không có, cái này diệt thì cái kia diệt*".

Trong sự vận hành tương quan duyên khởi ấy, tất cả pháp đều vô tự tính, vô ngã tính, luôn chuyển động, luôn di động, luôn duyên hóa để cái này diệt thì cái kia sinh, tạo ra sự đổi thay, mới mẻ muôn đời ở thế gian.

Không có ai có thể làm chủ sắc vì sắc vô ngã, duyên khởi, vô tự tính. Không ai có thể làm chủ thọ, vì thọ vô ngã, duyên khởi, vô tự tính. Không ai có thể làm chủ tưởng, hành, thức vì chúng vô ngã, duyên sinh, vô tự tính.

Do vậy, ngã kiến là một ảo kiến, một thấy biết sai lầm có một cái ngã, cái ta, cái tôi. Rồi còn chấp thủ vào nó nữa, chấp thủ không rời từ khi vừa sinh ra đến khi nhắm mắt xuôi tay. Rồi kiếp sau nữa, kiếp sau nữa trong cuộc luân hồi tử sanh vô tận, vô định.

Đắc thánh quả Nhập lưu, đoạn trừ được 3 kiết sử: thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Vị thánh đã nhận thấy không còn chấp vào sắc thân này nữa, cái sắc ấy không phải là thân của ta, tự ngã của ta. Nhưng đến thánh quả A-la-hán, lúc 5 kiết sử cuối cùng được đoạn lìa (*sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, phóng tâm, vô minh*) thì mới thật sự thấy rõ ngũ uẩn vô ngã, mới tận diệt ảo kiến về ngã.

Nói tóm lại, 4 loại thủ: dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã ngữ thủ là duyên sanh hữu để chúng sanh tạo các nghiệp hữu (*kammabhava*) và sanh hữu (*upapattibhava*).

Do duyên thủ, hữu sinh khởi (*upādāna paccayā bhavo*).

10- Hữu (*bhava*)

Có nghiệp hữu liền có sanh hữu.

10.1- Nghiệp hữu: Nếu nghiệp hữu là nhân thì sanh hữu là quả - tức cảnh giới tái sanh.

Dẫn dắt, chủ động, điều động tất cả các nghiệp là do tư tâm sở (*cetanā*). Vậy, tất cả tư tâm sở trong 29 tâm sau đây, là nghiệp hữu, đưa chúng sanh tái sanh theo cảnh giới tương ứng trong 3 cõi, 4 loài.

- Tư tâm sở trong 12 bất thiện tâm.
- Tư tâm sở trong 8 dục giới đại thiện tâm.
- Tư tâm sở trong 5 sắc giới thiện tâm.

- Tư tâm sở trong 4 vô sắc giới thiện tâm.

10.2- Sanh hữu: Sanh hữu có 3 loại chính:

- Dục hữu (*kāmabhava*): Danh sắc chúng sanh trong cõi dục (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, người, trời).

- Sắc hữu (*rūpabhava*): Là danh sắc những vị phạm thiên hữu sắc.

- Vô sắc hữu (*arūpabhava*): Là danh uẩn (*tứ uẩn*) của những vị phạm thiên vô sắc.

Và, khi nói hữu tướng hữu (*saññībhava*)⁽⁵⁾ là chỉ 20 cõi chúng sanh "có tướng" thô; ngoại trừ cõi vô tướng và cõi phi tướng phi tướng.

Khi nói vô tướng hữu (*asaññībhava*) là chỉ sắc và danh tiềm miên của phạm thiên vô tướng.

Khi nói phi tướng phi phi tướng hữu (*saññīnāsaññībhava*) là chỉ danh uẩn của những vị phạm thiên cao nhất.

Khi nói nhất uẩn hữu (*ekavokārabhava*) là chỉ vị phạm thiên chỉ có 1 uẩn là sắc uẩn (*vô tướng thiên*).

Khi nói tứ uẩn hữu (*catuvokārabhava*) là chỉ hữu của những vị phạm thiên vô sắc, chỉ có danh uẩn (*tứ uẩn*) không có sắc uẩn.

Khi nói ngũ uẩn hữu (*pancavokārabhava*) là chỉ hữu của tất cả chúng sanh có đầy đủ ngũ uẩn.

Nói tóm lại, sanh hữu là danh sắc của kiếp sống mới, là kết quả của nghiệp hữu, như vậy chúng bao gồm thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ - của kiếp sống vị lai. Ở vị lai, thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ là quả, còn nhân tạo kiếp sống mới là ái, thủ, hữu lại làm nên nghiệp hữu và sanh hữu cho kiếp kế tục.

Do duyên hữu, sanh sanh khởi (*bhavapaccayājāti*).

11- Sanh (*jāti*)

Sau khi có nghiệp hữu liền có sanh hữu. Sanh hữu tức thức tái sanh đi tìm cảnh giới tương ứng ở kiếp sau.

Sự sanh, tức là tam giới quả tâm.

Tam giới quả tâm trong ba cõi dục giới, sắc giới, vô sắc giới.

Tam giới quả tâm ở trong bốn loài là noãn, thai, thấp, hóa.

Tam giới quả tâm trong 3 loại chúng sanh là ngũ uẩn, tứ uẩn và nhất uẩn.

Chúng sanh có ngũ uẩn là ở 11 cõi dục giới và 15 cõi sắc giới.

⁽⁵⁾ Saññī: Nghĩa là có tướng.

Chúng sanh có tứ uẩn là ở 4 cõi vô sắc.

Chúng sanh có nhất uẩn là cõi sắc giới vô tướng thiên.

Như vậy, sanh là do nghiệp hữu chi phối, tạo nên thức tái sanh vào các cảnh giới tương ứng.

Do duyên sanh, lão tử phát sanh (*jātipaccayā jarāmarāṇa*).

12- Lão, tử (*jarāmarāṇa*)

Khi có sanh thì có già, chết. Mà già, chết là quả đương nhiên của sanh. Điều ta cần lưu ý là khi sanh tức là danh sắc sanh. Danh là tam giới quả tâm (*dī ṭhuc*) và sắc, là do nghiệp sanh. Danh sắc ấy có sanh thì có già, lão - tức là trải qua những sát-na trong các lộ trình tâm mà biến hoại, đổi khác, già lụn... Và chết chính là kết thúc một đời sống sắc pháp, 17 lần lâu hơn một danh pháp.

Sự sinh và diệt của danh sắc ấy khó nhận biết, nhưng sanh, già, lão, tử của sắc thân vật lý của mỗi chúng sanh thì ai cũng có thể thấy, cảm nhận được. Và khi một chúng hữu tình có mặt trên cuộc đời đến lúc chấm dứt hơi thở, một kiếp sống, từ sanh đến lão, tử ấy thường kéo theo sầu, bi, khổ, ưu, não như là một nghiệp phận không rời.

Như vậy, Thập nhị nhân duyên là một chuỗi mắc xích dính liền nhau bởi 12 khoen, liên tục tiếp diễn tạo nên vòng tròn luân hồi tái sanh vô thí vô chung trong cuộc sinh tử. Chúng chịu sự tác động tương duyên nhân quả trùng trùng.

- Nếu vô minh và hành là nhân quá khứ thì quả hiện tại là thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ.

- Nếu nhân hiện tại là ái, thủ, hữu thì quả vị lai là sanh, lão tử.

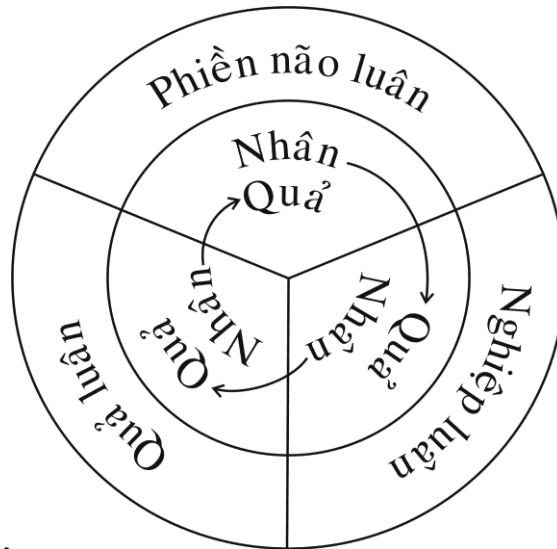
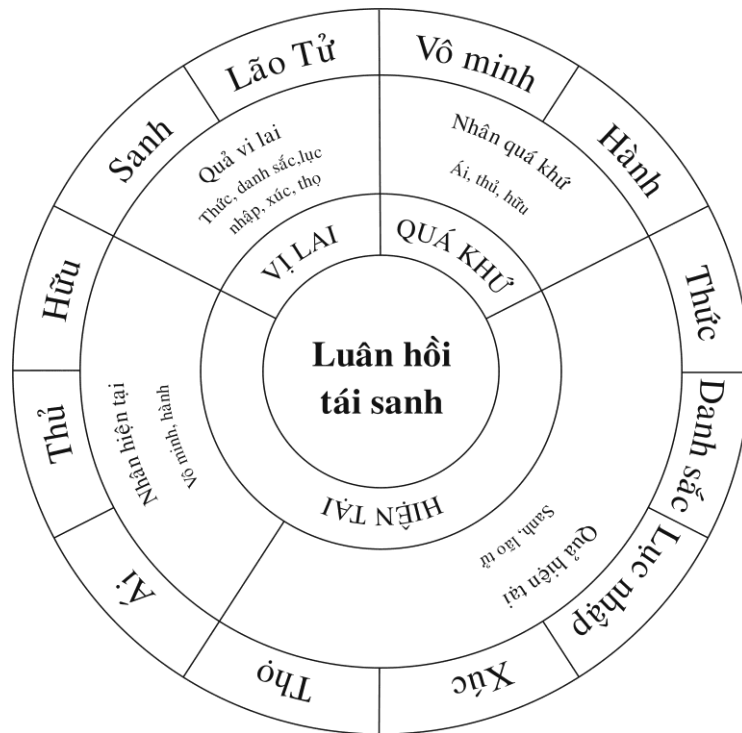
Diễn đạt cách khác:

- Nếu nhân quá khứ là vô minh, hành thì vô minh, hành ấy là ái, thủ, hữu. Vì có ái, thủ, hữu nên có nghiệp hữu và sanh hữu.

- Nếu có nghiệp hữu, sanh hữu thì có quả hiện tại là thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ.

- Có thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ thì có ái, thủ, hữu (*tức vô minh và hành*) là nhân hiện tại để cho quả vị lai là sanh, lão tử hay thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ...

Sự diễn tiến, quy trình nhân-duyên-quả ấy nó nằm trong một vòng tròn vô thí, vô chung.



Vòng thập nhị nhân duyên này còn được gọi là pháp phát sanh tùy thuộc. Nghĩa là tùy thuộc cái này, cái kia có, tùy thuộc không có cái này thì cái kia không. Nhân và duyên, ta cũng có thể dùng “tựa” và “khởi”: “Tựa” cái này, “khởi” cái kia; “không tựa” cái này thì “không khởi” cái kia.

Trong 12 khoen kể trên, cái nào cũng là nhân, cái nào cũng là quả. Tùy thuộc nhân này cho quả này, quả này lại làm nhân để sinh quả khác... cứ tương tục vô cùng tận. Ta cũng có thể cô đọng 12 nhân duyên thành 3 khoen nhân quả, ấy là tam luân.

1- Phiền não luân (*kilesavatta*): Đây là vô minh và ái dục.

2- Nghiệp luân (*kammavatta*): Có vô minh, ái dục nên có thủ và hữu - tức nghiệp hữu, hành.

3- Quả luân (*vipākavatta*): Vì có nghiệp hữu tức có sanh hữu, tức là thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ. Vì có xúc, thọ... nên có ái, thủ, hữu và cứ thế nó cho nhân, cho quả trong vòng luân hồi.

II- Giải thích thập nhị nhân duyên như một tiến trình sinh khởi tại đây và bây giờ

Người ta thường giải thích thập nhị nhân duyên theo một vòng tròn khép kín gồm kiếp quá khứ (*vô minh, hành*), kiếp hiện tại (*thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu*) và kiếp vị lai (*sinh, lão tử*) và tạo nên vòng luân hồi tái sinh vô tận.

Cách giải thích vậy là hợp lý, là đúng; nhưng người tu thiền tuệ (*vipassanā*) họ hiểu rằng: “*Ai thấy thập nhị nhân duyên tức thấy Pháp, ai thấy Pháp tức thấy Như Lai*”. Và pháp, bao giờ cũng thiết thực hiện tại, ta phải có bốn phần thấy ngay lập tức (*sanditṭhiko*) không bị hạn cuộc trong thời gian (*akāliko*) có thể trở lại và thấy ngay, chính nơi sự sống đang vận hành (*ehipassiko*) bằng cách chú tâm, chánh niệm ở đây và bây giờ (*opanayiko*); và mỗi người có thể chứng nghiệm nó trong lòng mình (*paccattam veditabbo viññūhi*).

Do vậy, người tu tuệ quán có thể quán sát và thấy rõ sự vận hành của Thập nhị nhân duyên ở trong mỗi bước đi, mỗi hơi thở, mỗi cử chỉ, mỗi hành động, mỗi cảm thọ hoặc mỗi nhận thức. Nói cách khác ta phải thấy rõ, biết rõ, hiện quán, thực chứng Pháp ấy ngay thực tại hiện tiền bây giờ và ở đây.

1- Vô minh, hành

Bất cứ khi nào chúng ta không sáng suốt, định tĩnh hoặc những khi bị hôn trầm thụy miên, nghi, trạo cử làm che mờ, làm cho dao động, bất an thì khi ấy ta đang bị vô minh và hành chi phối.

2- Thức, danh sắc, lục nhập, xúc thọ

Cái quả do vô minh và hành đem lại làm cho thức của ta khởi động, phóng dật lung tung. Vì thức này vốn bị tham sân si (*ở trong hành*) chi phối nên nó cứ bất an, dao động theo các đối tượng. Thức bất an, dao động thì tức khắc khởi sinh các yếu tố tâm lý nội tại (*tâm sở*), đồng thời tác động lên thân sắc. Trọn vẹn sự tập hợp tâm sinh lý ấy được gọi là danh sắc. Danh sắc này được hiện tướng là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn. Khi va đụng thì tạo nên lục xúc. Có lục xúc thì có lục thọ.

Tất cả thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, vốn là quả, là dị thực, là nghiệp cũ, chưa tạo nghiệp mới.

Có 15 dị thực thiện và bất thiện: 7 bất thiện dị thực vô nhân tâm và 8 thiện dị thực vô nhân tâm.

Như vậy, những cảm giác dễ chịu, thích thú (*lạc*) và những cảm giác khó chịu, bực bội (*khổ*) khi chưa được “*trưởng, tu*” chế biến đều là những cảm thọ bình thường, thuần túy.

3- Ái, thủ, hữu

- Khi có một cảm giác không khổ, không lạc (*xả*), ta cảm thấy nó trống không, vô vị, ta liền đi tìm kiếm những đối tượng dục lạc khác rồi rơi vào sự điều động của ái, thủ, hữu.

Và từ đó, ái, thủ, hữu tạo nên nghiệp: Nghiệp hữu và sanh hữu.

Để hiểu rõ những tiến trình duyên khởi, tại đây và bây giờ của thức, danh-sắc, lục nhập, xúc thọ, ái, thủ, hữu ấy, ta có thể chiêm nghiệm qua ví dụ sau đây:

“- Hôm kia, tôi đang thiu thiu ngủ, bất chợt có tiếng động lớn làm tôi choàng mình thức dậy. Bước ra hiên, tôi thấy một ly trà bị vỡ và có một con mèo đen chạy núp trong khóm cây. Biết mèo là thủ phạm, tôi chụp vội cây roi rượt đuổi nó đến tận nhà bếp”.

Ở đây, tiếng động lớn làm tôi choàng tỉnh là thức sinh. Thức sinh thì đồng thời, trạng thái tâm sinh lý nội tại đồng khởi sinh: danh sắc sinh. Danh sắc sinh thì nhĩ nhập sinh, nhãn nhập sinh - tức là nghe và thấy ly trà bị vỡ. Lúc nhĩ nhập sinh và nhãn nhập sinh thì liền phát sanh nhãn xúc và nhĩ xúc. Và rồi có xúc liền có thọ: Có cảm giác tức giận mới cầm roi rượt đuổi mèo, tạo ý nghiệp bất thiện, thân nghiệp bất thiện. Như vậy, sau thọ đi liền theo là ái, thủ, hữu (*Cả hàng chục, hàng trăm lộ trình tâm, duyên khởi đồng diễn ra xoay quanh một câu chuyện, nhiều đối tượng*).

Ví dụ khác:

“- Tôi đang ngồi chơi bên hiên thì có một người bạn thân cách biệt 10 năm ghé thăm (*thức sinh*). Tôi bồi hồi xúc động (*danh sắc, lục nhập, xúc, thọ sinh*), đứng dậy, vốn vãi cầm tay bạn, mời ngồi, uống trà cùng hàn huyên tâm sự... (*thọ, ái, thủ, hữu sinh*)”.

4- Sinh, lão tử - sáu bi khổ ưu não

Lúc có ái, thủ, hữu sinh là ta đã tạo nhân mới, nghiệp mới, tức là dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu, rồi tái sanh, đầu thai khắp ba cõi, sáu đường.

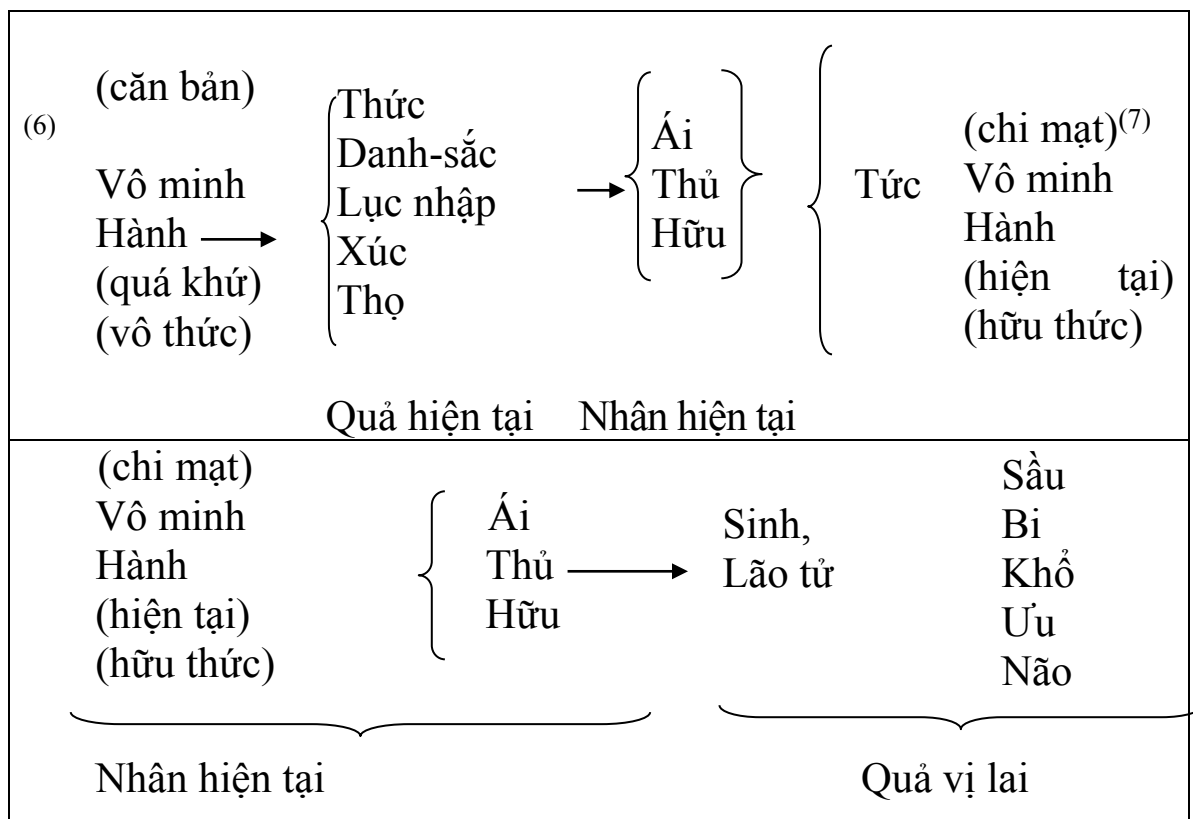
Trong đời sống hiện tại, ở đây và bây giờ, thức của ta cũng tái sinh khắp các cảnh giới như thế.

- Khi ta hận thù một ai (*thức sinh*) ta thấy mật gan như bị lửa đốt (*danh sắc sinh*), muốn tìm kiếm đối tượng ấy để đánh, giết cho hả giận (*xúc, thọ, ái, thủ, hữu*).

- Khi ta yêu thương một người, mới nghĩ đến người ấy (*thức sinh*) là cảm nghe xao xuyến, tim đập bồi hồi (*danh sắc sinh*), rồi trọn vẹn con người mình đầu tư vào hình ảnh ấy (*danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu*).

Như vậy, từ khi thức sinh - thì trọn vẹn thời gian tiếp theo, toàn bộ tâm sinh lý của chúng ta (*danh sắc*) đều phải bị biến đổi, già lụn, tan rã (*lão, tử*) đồng thời phải nhận chịu những quả đương nhiên sẽ tiếp diễn trên lộ trình ấy (*sâu, bi, khổ, ưu, não*).

Ta có thể tóm tắt như sau:



(6) Căn bản vô minh: Tức là vô minh gốc, vô minh chi phối chúng sanh từ vô lượng kiếp trong dòng nghiệp (*nó chính là vô minh quá khứ - vô minh, hành...*)

(7) Chi mạng vô minh: Tức là cành, nhánh của vô minh. Trong hiện tại, lúc ta không có định, tuệ chính là lúc ta bị vô minh cành nhánh này chi phối.

Đây là tiến trình sinh khởi của thập nhị nhân duyên, hay là sự vận hành duyên khởi của thập nhị nhân duyên theo chiều thuận. Bây giờ, ta hãy xem sự vận hành ấy theo chiều nghịch, tức là theo chiều thập nhị nhân duyên diệt.

III- Thập nhị nhân duyên diệt

1- Vô minh và hành diệt

Trong đời sống thường nhật, lúc ta sáng suốt, nghĩa là có tuệ chiếu soi thì lúc ấy ta không có vô minh, không bị vô minh chi phối. Lúc ta an nhiên, định tĩnh thì các hành đều vắng lặng; ái dục, tham sân không khởi động. Đây được gọi là vô minh và hành diệt.

2- Thức, danh-sắc, lục nhập, xúc thọ diệt

Khi không có vô minh và hành thì thức của ta trở nên trong sáng, thanh lương. Toàn bộ tâm sinh lý của ta đều an ổn, vắng lặng, bình an (*danh-sắc*), lục xúc, lục thọ theo đó cũng an ổn, vắng lặng, bình hòa (*lục nhập, xúc, thọ*).

Vì an ổn, vắng lặng, bình hòa nên gọi là diệt, chứ không phải diệt là chết mất. Và chẳng, thức danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ là quả, ta không thể diệt quả theo nghĩa cụ thể nhân quả. Các bậc giác ngộ, giải thoát rồi vẫn còn mang quả dị thực của 23 dị thực đã tạo từ trước (*15 thiện, bất thiện vô nhân tâm + 8 đại thiện dị thực*). Do vậy, trong trường hợp xúc thọ diệt, có nghĩa là do định tuệ chiếu soi, không có vô minh và hành thì xúc lúc ấy là xúc và thọ lúc ấy đều như thực (*paramattha*). Các cảm thọ khởi sinh ở thân và tâm, tạo ra khổ, lạc, xả, hỷ, ưu đều là những cảm thọ như thực.

3- Ái, thủ, hữu, diệt

Khi những cảm thọ đều được định tuệ nhìn ngắm như thực tướng (*paramattha*) thì ái, thủ, hữu không thể phát sanh, chế biến (*paññatti*) nên được gọi là ái, thủ, hữu diệt.

- Trường hợp ái khởi (*tham, sân*), nhưng nếu có định, tuệ chiếu soi; hoặc có chánh niệm, tỉnh giác kịp thời ghi nhận (*tham à! sân à!...*) thì lúc ấy ái cũng diệt.

- Trường hợp sau khi ái khởi, các thủ (*dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã chấp thủ*) đồng khởi theo, nhưng nếu có định tuệ, chánh niệm, tỉnh giác kịp thời ghi nhận... (*đam mê à, chấp thủ à...*) thì lúc ấy, thủ cũng diệt.

- Trường hợp cetanā đã khởi rồi; hoặc thân nghiệp, khẩu nghiệp, ý nghiệp đã khởi rồi; nhưng ngay tức khắc, ta có chánh

niệm, tỉnh giác ghi nhận, quán niệm chúng (*có ý à, chủ ý à...*) thì lúc ấy hữu cũng diệt (*giai đoạn này rất khó*).

Tuy nhiên, tiến trình ấy xảy ra rất nhanh, người tu tập tuệ quán thường chọn lựa để cắt đứt tiến trình duyên khởi sinh tử này từ các cảm thọ, dễ hơn là ở tâm (*thân, thọ, tâm, pháp*) - như trong kinh Niệm Xứ: tham biết tham, sân biết sân!

Ở đây, ta có thể đưa một ví dụ:

- Ta bị người kia mắng chửi, nhục mạ trong lúc ta thường có chánh niệm, tỉnh giác (*định, tuệ*); nhờ vậy, mặc dù tai ta khó chịu (*khổ thọ*) nhưng tâm ta vẫn vắng lặng, an nhiên, bình hòa (*ái, tham, sân diệt*). Ái diệt thì chấp ngã diệt (*thủ diệt*) và ta không tạo ra các vọng nghiệp qua thân, khẩu, ý (*hữu diệt*).

4- Sinh, lão tử - sâu bi khổ ưu não diệt

Vì không có ái, thủ, hữu nên không tạo nghiệp. Vì không tạo nghiệp nên ta sẽ không nhận chịu quả của ái, thủ, hữu ấy. Nói cách khác, ta sẽ không nhận chịu tiến trình tâm sinh lý từ sinh đến lão tử - sâu bi khổ ưu não do ái thủ hữu tác động, tạo nên. Ta không có vọng tâm (*ái*) nên không tạo vọng nghiệp (*thủ, hữu*) nên không tạo thêm tử sinh trên dòng sống, mà trả lại muôn đời cho thực tại như thị, như chúng là, như pháp thực tánh (*paramattha-dhamma*).

Nói tóm lại, khi ta bị vô minh và hành chi phối thì toàn bộ thế giới tâm sinh vật lý (*căn, trần, thức*) đều điên đảo: đó là 12 nhân duyên sinh khởi. Nhưng nếu ta có định tuệ chiếu soi, có chánh niệm, tỉnh giác, thì vô minh và hành không sinh khởi thì toàn bộ thế gian, thế giới (*căn-trần-thức*) đều vắng lặng, an ổn, thanh bình, đó là 12 nhân duyên diệt.

Lưu ý:

Thập nhị nhân duyên theo chiều thuận là tiến trình sinh khởi tâm sinh vật lý ở phương diện tục đế; do vậy nó có đầy đủ cả Khổ Đế và Tập Đế. Trái lại, thập nhị nhân duyên theo chiều nghịch, chiều diệt là sự chấm dứt vọng tâm, vọng nghiệp ở phương diện chân đế; do vậy nó có đầy đủ cả Đạo Đế và Diệt Đế.

Bảng Tóm Tắt Thập Nhị Nhân Duyên

- Vô minh (*avijjā*): Tình trạng thiếu sáng suốt, không tỉnh thức để thấy, biết và thực chứng rõ ràng, như thực chính bản thân mình (*thân, tâm và đối tượng*).

- Hành (*saṅkhāra*): Tâm vọng động, tạo tác khởi trong quá khứ theo duyên căn-trần-thức. Nó chính là ái, thủ, hữu trong quá khứ.

- Thức (*viññāṇa*): Tâm sinh khởi trong hiện tại, mang tính chất (*kết quả*) của vô minh, hành trước, mở đầu cho tiến trình nhân duyên hiện tại. Nếu giải thích theo hiện tượng tái sinh thì đây chính là kiết sinh thức, nối liền kiếp sống quá khứ với hiện tại.

- Danh sắc (*nāma-rūpa*): Thức vừa mới khởi sinh (*danh*) liền kết hợp với yếu tố sinh lý (*sắc*) để tạo thành một hợp nhất giữa thân (*sinh lí, sắc*) và tâm (*tâm lí, danh*). Nếu giải thích theo hiện tượng tái sinh thì đây là giai đoạn hình thành thai nhi: Tinh trùng + noãn châu (*sắc*) + kiết sinh thức (*danh*).

- Lục nhập (*salāyatana*): Kết hợp danh-sắc hiện rõ chức năng 6 căn để nhận thức 6 trần. Nếu giải thích theo hiện tượng tái sinh thì đây là giai đoạn hình thành 6 giác quan của thai nhi khi sinh ra đời.

- Xúc (*phassa*): Tùy đối tượng nhận thức mà phát sanh nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc và ý xúc.

- Thọ (*vedanā*): Cảm giác khổ-ưu, lạc-hỷ và xả.

Ở đây thọ kiêm nhiệm công tác tri giác của tướng để xác định đối tượng nhận thức.

- Ái (*taṇhā*): Phi hữu ái (*sân*) phát sinh với thọ khổ. Hữu ái (*tham*) phát sinh với thọ lạc. Dục ái (*si*) phát sinh với thọ xả.

- Thủ (*upādāna*): Ái nếu được củng cố, tăng cường thì trở thành cố chấp, kiến thủ. Thủ ở đây chính là dục thủ nếu ái đối với trần cảnh, kiến thủ nếu ái đối với tri kiến, ngã thủ nếu ái đối với bản ngã và giới cấm thủ nếu ái đối với hình thức, lễ nghi, giới cấm.

- Hữu (*bhava*): Ái tăng cường thành sức mạnh (*thủ*), sức mạnh đó tạo thành nghiệp (*hữu*) thiện, bất thiện hay bất động; hữu là lực tạo tác để trở thành (*bhava*) nghĩa là tạo năng lực tái hiện hữu trong tương lai. Có 3 hữu: Dục hữu (*ngiệp tạo cõi dục*), sắc hữu (*ngiệp tạo cõi sắc*), vô sắc hữu (*ngiệp tạo 4 vô sắc thiên*).

- Sinh (*jāti*): Là tiến trình sinh khởi kế tiếp trong tương lai, do nghiệp hữu đang tạo trong hiện tại: Thức (*kết sinh*), danh sắc, lục nhập, xúc, thọ (*phát sinh trong tương lai*). Nếu giải thích theo hiện tượng tái sinh thì đây là sự tái sinh trong kiếp vị lai.

- Lão tử (*jarāmaraṇa*): Một tiến trình luôn luôn có 3 giai đoạn: Sinh (*upāda*) - trụ (*ṭhiti*) - diệt (*bhaṅga*). Trong 12 nhân duyên, 3 giai đoạn đó gọi là sinh-lão-tử, nói gọn là sinh tử. Sinh bắt đầu bằng kiết sinh thức làm khởi sinh một tiến trình tâm hoặc khởi sinh một kiếp sống. Tử chính là tử tâm (*cuti*) chấm dứt lộ trình tâm hoặc chấm dứt một kiếp sống.

**TỨ DIỆU ĐẾ
(Cattāra-ariya-sacca)**

Tứ Diệu Đế hay **Tứ Thánh Đế** (*cattāra-ariya-sacca*) tức là bốn sự thật rất ráo về khổ, sự thật về nguyên nhân khổ, sự thật về diệt khổ, sự thật về con đường diệt khổ.

Phạn ngữ *sacca* có nghĩa là đế, sự thật, chân lý; tức là cái gì thực sự có, là sự thật không thay đổi. *Ariya* là cao thượng, cao cả, vi diệu. Do vậy, *ariyasacca* là chân lý cao cả, là sự thật thù thắng, như chân như thật không bị không thời gian chi phối, biến đổi.

Tứ Diệu Đế này là nền tảng của giáo lý, là cốt tuỷ của giáo pháp, được Đức Phật chứng ngộ trong đêm thành Đạo tại cội bồ-đề và rồi tuyên thuyết kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattanasutta*) ở Vườn Nai để độ cho năm đạo sĩ *Konḍañña, Vappa, Bhaddiya, Mahānāma* và *Assaji*.

Đức Phật đã tuyên bố như sau:

“- Nay các thầy tỳ-khuru! Ngày nào mà tuệ thấy rõ, biết rõ (1) về Tứ Đế tuần tự qua 3 giai đoạn thành 12 loại trí tuệ (2) mà Như Lai chưa được hoàn toàn sáng tỏ, thì chừng ấy Như Lai chưa xác nhận rằng là Như Lai đã chứng ngộ Chánh Đẳng Giác. Nay thì tuệ như thực về Tứ Đế, Như Lai đã hoàn toàn sáng tỏ, Như Lai tuyên bố rằng, Như Lai đã chứng đắc Chánh Đẳng Giác trước thế giới nhân loại, vua chúa, sa môn, bà-la-môn luôn cả chư thiên, ma vương và phạm thiên cả thảy”.

(1) Tuệ tri - tri như thực, thấy bằng tuệ.

(2) Tứ đế có khổ, tập, diệt, đạo. Mỗi đế có 3 giai đoạn nhân cho 4 thành 12 Tuệ, như sau:

- Khô: Tuệ tri: Đây là khổ, khổ phải được thấy, khổ đã thấy.
- Tập: Tuệ diệt: Đây là nguyên nhân khổ, phải được tận diệt, đã tận diệt.
- Diệt: Tuệ chứng: Đây là diệt khổ, phải được chứng ngộ, đã được chứng ngộ
- Đạo: Tuệ hành, đây là đạo diệt khổ, phải thực hành, đã thực hành.

Như vậy, thấy rõ Tứ Đế, chứng ngộ Tứ Đế là điều kiện tất hữu để thành Phật, thành A-la-hán hay thành Phật Độc Giác vậy.

Ngoài ra, rải rác trong kinh điển, Đức Phật thường có những lập ngôn như sau:

- Ai thấy rõ Tứ Đế là người ấy có chánh kiến, đã vĩnh viễn ly thoát tà kiến.

- Ai thấy rõ Tứ Đế, người ấy sẽ có pháp nhãn, có đức tin bất động với giáo pháp.

- Ai thấy rõ Tứ Đế, người ấy sẽ không bị còn bị vô minh, ái dục, si mê chi phối nữa.

- Người thấy rõ Tứ Đế mới có khả năng giải thoát dòng bực lưu sinh tử.

Tứ Đế quan trọng cho tất cả những người tu Phật không kể là Chư Tăng Ni, nam nữ cư sĩ của bất kỳ tông hệ Phật giáo nào. Không có Tứ Đế không có Phật giáo. Giảng thuyết giáo pháp mà không có Tứ Đế thì không phải Phật giáo. Xem nhẹ, xem thường Tứ Đế sau các tư tưởng giáo lý khác là bỏ gốc lấy ngọn, rong chơi trên cây cành, hoa lá. Phỉ báng Tứ Đế là phỉ báng giáo pháp tinh yếu. Xem người tu Tứ Đế là căn cơ hạ liệt của nhị thừa là phỉ báng Phật, hủy báng Pháp, đây là tà thuyết đồng với ngoại đạo.

Vậy, để thấy rõ, biết rõ bản chất của sự khổ và thoát ly những khổ đau ấy, chúng ta phải thấy, biết, hiện quán và thực chứng về bốn sự thật ngay nơi chính sự sống của chúng ta đang diễn ra, đang xảy ra chính nơi thực tại hiện sinh này.

1- Khổ Đế (*dukkha sacca*): Sự thật khổ.

2- Tập Đế (*dukkha samudaya sacca*): Sự thật nguyên nhân khổ.

3- Diệt Đế (*dukkha nirodha sacca*): Sự thật diệt khổ.

4- Đạo Đế (*dukkha nirodhamagga sacca*): Sự thật con đường diệt khổ.

A- Khổ Đế (*Dukkha-sacca*)

Kinh Rohitassa, Đức Phật dạy:

“- Nơi xác thân dài một trượng này cùng với tri giác và tư tưởng ⁽³⁾, Như Lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc của thế gian, sự chấm dứt thế gian và con đường dẫn đến sự chấm dứt thế gian!”

Danh từ thế gian, tức loka, ở đây hàm chỉ về sự khổ, Khổ Đế.

⁽³⁾ Chỉ về ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Dầu chư Phật có xuất hiện hay không thì sự khổ ấy vẫn cứ tồn tại, vẫn là cái gì bất di bất dịch từ ngàn xưa đến ngàn sau. Đức Phật không phải là người sáng tạo hoặc khai sinh ra chân lý này. Sự thật ấy là cái có sẵn, Đức Phật chỉ là người trực nhận, khám phá, thực chứng chân lý ấy rồi đem ra giảng nói cho chúng sanh.

Chân lý đầu tiên là Khổ Đế (*dukkha sacca*). Dukkha là một từ rất khó dịch ra bất kỳ một ngôn ngữ nào khác. Người ta thường dịch dukkha là đau khổ hay phiền não. Tuy thế, đau khổ hay phiền não cũng chỉ nói lên được một vài thuộc tính, vài tính chất của dukkha mà thôi. Tương đối trọn vẹn, chính xác và đầy đủ về dukkha, ta có thể tạm hiểu như sau:

- Tất cả những biến đổi về sinh vật lý của cơ thể này đưa đến đau nhức, suy nhược, bệnh hoạn, già yếu, tử vong là dukkha.

- Tất cả những biến đổi, thay đổi các trạng thái tâm lý như thương, ghét, uất ức, sầu muộn, chán nản, tuyệt vọng, hận thù (*hỷ, nộ, ái, ó*) đều là dukkha.

- Với nghĩa trừu tượng, triết học thì cái gì khó chịu đựng, khó kham nhẫn là dukkha (*du là khó, kha là chịu đựng*). Cái gì đáng khinh miệt (*du*) và trống rỗng (*kha*) là dukkha. Cái gì như hư vô, ảo ảnh, khó nắm bắt, không thực tế đều là dukkha.

Nói tóm lại, cô đọng và chính xác nhất: Vì thế gian vô thường (*anicca*), vô ngã (*anatta*) nên thế gian này là dukkha.

Trong kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã giảng tóm tắt về Khổ Đế như sau:

“- *Này các thầy tỳ-khuru! Sanh là sự hội họp của ngũ uẩn, là dukkha. Lão là suy nhược, già yếu, là dukkha. Bệnh hoạn, đau ốm là dukkha. Tử là sự tan rã của ngũ uẩn, là dukkha. Uất ức, bức tức là dukkha. Thương mà phải lìa xa là dukkha. Ghét mà phải cùng ở là dukkha. Muốn mà không toại lòng, là dukkha. Nói tóm lại, thủ ngũ uẩn là dukkha*”.

Từ đoạn kinh văn trên, ta đã rút ra được 8 loại dukkha sau đây:

- Sanh là dukkha
- Lão là dukkha
- Bệnh là dukkha
- Tử là dukkha
- Ái biệt ly là dukkha
- Oán tăng hội là dukkha
- Cầu bất đắc là dukkha
- Thủ ngũ uẩn là dukkha

Tám dukkha này là do ngũ uẩn mà có. Tám dukkha này có mặt là do thủ ngũ uẩn có mặt. Vậy, ngũ uẩn và thủ ngũ uẩn là nguồn gốc của tất cả khổ.

Ngũ uẩn ấy có thể tóm tắt như sau:

1- Sắc (*rūpa*): Sắc thân này, tám thân tứ đại một trượng này. Tuy nhiên ta phải hiểu sắc là gồm có 5 căn cùng cả 7 sắc đối tượng (sẽ xem kỹ hơn ở bài Ngũ Uẩn).

2- Thọ (*vedanā*): Tức là cảm thọ, cảm giác. Khi căn, trần giao tiếp với nhau thì phát sanh những cảm thọ. Thân có 3 cảm thọ (*khổ, lạc, xả*) và ý có 3 cảm thọ (*hỷ, ưu, xả*).

3- Tưởng (*saññā*): Được hiểu là tri giác, tức là nhận biết, phán đoán, xác định khái quát đối tượng là sắc, thanh, hương, vị, hay xúc.

4- Hành (*saṅkhāra*): Gồm chung 50 tâm sở thiện, bất thiện và bất động. Ở đây xảy ra các trạng thái tâm lý, các diễn tiến tâm lý.

5- Thức (*viññāṇa*): Là tên gọi khác của tâm, là tất cả 89 tâm (theo *Abhidhamma*). Thức này là nhận thức, kinh nghiệm và lưu giữ đối tượng. Đây chính là thức đầu tiên của kiếp sống, cũng là thức cuối cùng đi tìm cảnh giới tái sanh (*kiết sanh thức*).

Người tu thiền quán phải thấy, biết, hiện quán và thực chứng ngũ uẩn này hoặc danh, sắc này. Không thấy rõ ngũ uẩn hoặc danh sắc thì không thể giải thoát.

Muốn rõ tường tận hơn về tất cả dukkha, ta chỉ cần thấy rõ, biết rõ 3 loại dukkha căn bản: Khổ khổ, hoại khổ, hành khổ.

I- Khổ khổ (*dukkha-dukkha*)

Tức là khổ chông chát lên cái khổ. Đây là cái khổ phát sanh trong đời sống thường nhật. Tuy nhiên, muốn thấy rõ toàn bộ khổ khổ, ta phải quan sát, chiêm nghiệm có 2 loại khổ:

- Một loại khổ bình thường, tự nhiên được gọi là khổ thọ thuần Túy. Khổ thọ thuần Túy này phát sanh khi thân-tâm-sinh-vật-lý của chúng ta bị sự tác động tự nhiên của 4 định luật vũ trụ. Bậc thánh nhân hay kẻ phàm phu đều chịu chung khổ thọ thuần Túy này.

- Một loại khổ thứ hai - khổ khổ, tức là loại khổ do ta chế biến, đẻ ra, đã có đầu tư của tư tâm sở. Đây là cái khổ chủ quan, sẽ phát sanh nghiệp báo (*định luật thứ 5*)⁽⁴⁾.

1- Khổ thọ thuần túy

Được phát sanh khi lục căn giao tiếp với lục trần.

⁽⁴⁾ Chịu khó xem lại “5 định luật của vũ trụ” trong bài “Nhân quả nghiệp báo”.

- Khi mắt thấy sắc chói chang, khó chịu, đau mắt, nhức mắt thì lúc ấy nhãn thức thọ xả, thân thức (*thân kinh*) thọ khổ.

- Khi tai nghe âm thanh chói chói, khó chịu, lòng bùng, đau nhức thì lúc ấy nhĩ thức thọ xả mà thân thức thọ khổ.

- Khi mũi ngửi mùi khó chịu do thối, hôi, khắm, nồng nặc, ... thì tỷ thức thọ xả mà thân thức thọ khổ.

- Khi lưỡi nếm vị cay, đắng, chát... khó chịu thì thiệt thức thọ xả mà thân thức thọ khổ.

- Khi thân xúc chạm buốt, đau, nhức khó chịu thì thân thức thọ khổ.

- Khi ý nghĩ đến pháp (*ngũ trần động lại trong tâm*) mà phát sanh âu sầu, phiền muộn thì ý thức thọ ưu.

Nói tóm lại là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt thức luôn luôn thọ xả, chỉ có thân là thọ khổ; còn ý thức là thọ ưu (*ưu là tên gọi khác của khổ, khổ tâm*). Người tu tuệ quán chỉ cần ghi nhận (*chánh niệm*) các loại khổ này chỉ là khổ bình thường, thuần túy; lấy định tuệ chiếu soi “*khổ thọ ấy như thế nào thì thấy rõ khổ thọ ấy như thế*”; đây được gọi là khổ thọ như thực tướng (*paramattha*).

2- Khổ khổ

Đây là loại khổ chủ quan đã qua sự chế biến của tư tâm sở; nói cách khác, do mình đã dùng ý niệm, khái niệm chủ quan mà trùm lên, chồng lên cái khổ thọ thuần túy, khách quan ở trên. Ta hãy quan sát tiến trình dây khởi ấy:

- Khi một cảm thọ khổ bởi tác động của ngoại giới qua thân, qua tâm; ta thường thiếu bình tĩnh (*định*), thiếu sáng suốt (*trí tuệ*) nên ta bị pháp trần lôi cuốn. Thế rồi, một tâm lý bức bối, bất mãn, do sân, khởi lên. Tâm sân ấy, ngay lập tức, muốn chấm dứt, muốn triệt tiêu, muốn tiêu diệt cái khổ ấy.

- Và chính tâm lý bức bối, bất mãn và ý muốn chấm dứt khổ một cách chủ quan (*do sân - phi hữu ái*) làm gia tăng cảm giác khổ thuần Túy. Như vậy, vô tình, chúng ta chồng thêm cái khổ chủ quan lên trên cảm giác khổ bình thường. Vì khổ chồng thêm khổ nên gọi là khổ khổ.

Do tâm sân (*phi hữu ái*) muốn chấm dứt khổ thọ (*thuần túy*) mà sinh ra khổ khổ (*chủ quan*). Như thế, khổ khổ là do ảo giác của ta để ra chứ nó vốn không thực có.

II- Hoại khổ (*Viparināma-dukkha*)

Loại khổ này có từ lạc thọ. Cũng do sự chế biến chủ quan của tư tâm sở mà lạc thọ biến thành hoại khổ. Ta sẽ quan sát tiến trình cùng sự biến đổi của nó.

1- Lạc thọ thuần túy

- Khi mắt thấy sắc dễ chịu, khoan khoái, mền thích thì lúc ấy nhãn thức thọ xả mà thân thức thì thọ lạc.

- Khi tai nghe âm thanh dễ chịu, khoan khoái, mền thích thì nhĩ thức thọ xả mà thân thức thọ lạc⁽⁵⁾.

- Khi mũi ngửi mùi dễ chịu, khoan khoái, mền thích thì tỷ thức thọ xả mà thân thức thọ lạc.

- Khi lưỡi nếm vị dễ chịu, khoan khoái, mền thích thì thiệt thức thọ xả mà thân thức thọ lạc.

- Khi thân xúc chạm dễ chịu, êm ái, khoan khoái, mền thích thì thân thức thọ lạc.

- Khi ý nghĩ tưởng đến pháp phát sanh khoan khoái, mền thích thì ý thức thọ xả.

Tương tự như trên là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt thức thọ xả, riêng thân là thọ lạc; còn ý thức thì thọ xả (*hỷ là tên gọi khác của lạc*).

Người tu tuệ quán chỉ cần chánh niệm, ghi nhận đây là lạc thọ thuần túy; lấy định tuệ chiếu soi “*lạc thọ ấy như thế nào thì thấy rõ lạc thọ ấy như thế*”. Đây được gọi là lạc thọ như thực tướng (*paramattha*).

2- Hoại khổ

Ở đây, khi các đối tượng ngũ trần dễ mền, dễ ưa, khả ái, khả hỷ phát sanh; thường chúng ta không giữ được cảm giác thuần túy ban đầu ấy (*lạc thọ*). Chính do tham đắm, mê chấp khởi sanh tâm lý muốn gìn giữ, ôm ấp, muốn lưu giữ mãi cảm giác lạc thọ ấy. Và chính vì sự tham muốn sai lầm (*tham - hữu ái*), sai với qui luật tự nhiên làm cho cảm giác lạc thọ thuần túy biến thành khổ đau.

Ta hãy xem sự diễn biến ấy của khổ đau trải qua các giai đoạn:

2.1- Lạc thọ đang có mặt: Khi ta có một niềm vui, một vật gì ưa thích, một đối tượng đáng yêu (*tức là những lạc thọ*), thì ta hưởng thụ một cách ham hố, đam mê, say đắm đi kèm theo với tâm phóng

⁽⁵⁾ Trong ngũ quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân khi giao tiếp với ngũ trần sắc, thanh, hương, vị, xúc phát sanh khổ, lạc thọ - thì khổ, lạc thọ ấy đều do thân cảm giác (*bởi các đầu dây thần kinh*) còn các thức thì không (*thọ xả*).

dật, mê mờ, mê si, lại còn sợ bị trôi vọt, sẽ không còn là “của ta” nữa, sợ nó sẽ biến mất, sợ nó sẽ không còn tồn tại. Bất an và dao động là trạng thái thường xuyên khi lạc thọ đang có mặt. Vì thiếu định, tuệ chiếu soi “*xem lạc thọ chỉ là lạc thọ, lạc thọ như thực tướng*”; ta đã biến lạc thọ thuần túy ấy thành khổ đau qua tâm trạng lo lắng, bất an của mình.

2.2- Lạc thọ biến đổi, biến mất: Khi có một cái gì, một vật gì khả ái, khả hỷ... không còn ở với ta nữa, nó biến đổi, nó mất rồi thì ta sẽ mang cảm giác hụt hẫng, nuối tiếc, sầu muộn. Điều ấy thì trên cuộc đời này ai cũng có thể kinh qua và chiêm nghiệm được cả. “*Cuộc rạo nào không vui? Niềm vui nào không tàn?*”; thế nhưng, chúng ta thường không thấy rõ để sống đúng với qui luật ấy. Chính do mê đắm, chấp thủ lạc thọ; không nhìn rõ lạc thọ như thực tướng nên ta đã biến nó thành khổ đau.

2.3- Lạc thọ tồn tại quá lâu: Cái đẹp, niềm vui, mùa xuân... giả sử mà nó ở với ta mãi thì quả là ta sẽ không chịu đựng nổi. Lâu ngày gặp lại người bạn thân thì vui, thì quý, nhưng nếu người bạn thân ấy cứ ở mãi bên ta, không chịu đi thì còn vui, còn quý nữa không? Một đoá hoa rất đẹp nhưng nó cứ nở mãi không chịu tàn thì sao nhỉ? Do vậy, khi lạc thọ tồn tại quá lâu thì ta sẽ chán nản, chán chường.

Nói tóm lại, vì tâm lý chủ quan sai lầm, do mê chấp, tham đắm, không thấy rõ thực tướng của lạc thọ với bản chất là biến hoại, đổi khác, ta đã biến lạc thọ thuần túy thành hoại khổ. Cái khổ này cũng chính do ta đẻ ra, nó vốn không thực hữu.

Tham (*hữu ái*) biến đổi lạc thọ thuần túy thành hoại khổ - nghĩa là tâm tham lam muốn kéo dài lạc thọ thì phát sanh hoại khổ.

III- Hành khổ (*saṅkhāra-dukkha*)

Có những lúc chúng ta đang ở trong cảm giác bình thường không lạc, không khổ, gọi là xả. Tuy nhiên, chúng ta thường không ghi nhận (*chánh niệm*) đúng như thực tướng là xả thọ. Ở trong xả thọ, chúng ta không thấy, không biết; chỉ một lúc là chúng ta sẽ thấy buồn chán, trống không, vô vị. Thế rồi, do tâm lý không bằng lòng với cảm giác xả; chúng ta thường tìm cách chạy trốn nó, khóa lấp nó, giết thì giờ trong những cuộc vui, cuộc tiêu khiển khác. Từ đây, ta đã biến xả thọ bình thường thành một khổ đau mới, ấy là hành khổ.

Chúng ta sẽ quan sát sự diễn biến ấy.

1- Xả thọ

Tâm của chúng sanh thường có hai năng lực chính là lực âm và lực dương. Lực âm là hút và lực dương là đẩy.

- Khi các đối tượng ngũ trần là khả ái, khả hỷ, khả lạc làm ta ưa thích thì ta muốn ôm nín, chiếm giữ, thủ trước. Nghĩa là muốn hút vào. Hút vào là lực âm, là tham (*hữu ái*).

- Khi các đối tượng ngũ trần là không khả ái, không khả lạc, không khả hỷ làm cho ta không thích, chỉ muốn từ chối nó, phủ nhận nó; nghĩa là muốn đẩy nó ra. Đẩy ra là lực dương, là sân (*phi hữu ái*).

Tuy nhiên có những đối tượng ngũ trần, hoặc lúc ấy chẳng có những đối tượng nào của ngũ trần có thể làm cho ta thích (*lạc*) hay không thích (*khổ*), tạo cho tâm ta khởi sanh năng lực hút (tham) hay đẩy (*sân*); thì khi ấy được gọi là xả - xả thọ.

Nếu không hiện quán xả thọ ấy như thực tướng thì ta sẽ biến xả thọ ấy thành nỗi khổ đau, thành hành khổ.

2- Hành khổ

Xả thọ là lúc không vui, không buồn; tâm ta lúc ấy dường như là rỗng không, không chú tâm, không dính mắc một đối tượng nào. Thường tình, khi ở trong trạng thái ấy, ta không chịu đựng được lâu. Thế rồi, ta tìm cách khóa lấp sự trống không ấy:

- Đi dạo phố chơi.
- Tìm một người bạn để đi uống cà phê, nghe nhạc.
- Tìm thú vui chén rượu, canh bạc.
- Đi mua sắm.
- Tìm một công việc gì đấy để làm, như làm vườn, dọn dẹp nhà cửa, quét sân...
- Đọc sách, tham thiền, đánh cờ, tìm bạn để đàm đạo, đến chùa, dạo cảnh, ngắm hoa, viết truyện, làm thơ, vẽ tranh...

Sự giải trí ấy thiên hình vạn trạng, nhưng nói chung: Người cao nhã thì tìm thú vui, thanh cao, người thấp thỏi thì tìm thú vui hạ liệt. Tùy theo tâm mà tìm cảnh. Dường như ai cũng không chịu đựng nổi trạng thái trống không nên muốn lãng xãng tìm kiếm thú vui tinh thần hoặc vật chất. Nhưng tựu trung cũng không ra ngoài sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Chính tâm lý lãng xãng tìm kiếm này làm cho ta dao động, bất an; cứ khao khát muốn tìm sự thỏa mãn mới nên đã tạo nên nỗi khổ

gọi là hành khổ (*saṅkhāra dukkha*). Hành, tức là tâm tạo tác do điều kiện căn và trần. Do không thấy rõ, biết rõ (*si*) để hiện quán cảm giác xả này chính là cảm giác thực - xả thọ như thực tướng nên si mê kéo ta đi, lãng xăng tạo tác rồi bị ảo giác này chi phối, thao túng, dẫn dắt, điều động. Vậy, do si chi phối nên biến xả thọ thành hành khổ.

Nói tóm lại, ba loại khổ: khổ khổ, hoại khổ và hành khổ, đối với người trí tuệ thì chúng không phải là cảm giác thực mà chỉ là 3 ảo giác phát sanh từ 3 ảo tưởng tham (*hīru ái*), sân (*phi hīru ái*) và si (*dục ái*).

Nếu không thấy, biết, hiện quán và thực chứng lạc, khổ, xả là 3 cảm giác thực ⁽⁶⁾ phát sanh theo duyên căn và trần, chúng vốn bị chi phối bởi những định luật tự nhiên của tâm sinh vật lý; thì 3 ảo tưởng (*tham, sân, si*) sẽ đẻ ra 3 ảo giác hoại khổ, khổ khổ, hành khổ (*Khổ Đế*) rồi nhận chìm chúng ta trong dòng chảy siết của bộc lưu sinh tử, khổ đau và phiền não.

B- Tập Đế (*Dukkha-samudaya-sacca*).

Tập Đế là sự thật về nguyên nhân khổ.

Tất cả những cái như khổ sanh, khổ già... (*trong 8 khổ*), cho đến những hoại khổ, khổ khổ và hành khổ đều có một nguyên nhân chung nhất, cái đẻ ra, cái sinh ra tất cả khổ ấy, chính là vô minh và ái dục. Vậy, vô minh và ái dục chính là Tập Đế.

Chúng ta hãy xem thử vô minh và ái dục có tính chất và hành tướng như thế nào?

I- Vô minh (*avijjā*)

Là tình trạng tâm trí si mê, không sáng suốt, không tỉnh thức, không tự giác, quên mình hoặc không tự biết mình. Tuy nhiên, đây mới chỉ là định nghĩa về quả chứ không phải định nghĩa về nhân. Vì cái làm cho chúng ta không sáng suốt, không tỉnh thức... mới chính là nguyên nhân che lấp, che mờ tâm trí.

Nếu vô minh có quả, là tính chất, thì nhân chính là hành tướng. Hành tướng ấy thường xuất hiện dưới 3 dạng chính sau đây:

1- Hôn trầm, thụy miên

Đây là trạng thái mệt mỏi, đã dượi cả thân lẫn tâm.

⁽⁶⁾ “Thực” – như chơn như thực (*paramattha*) - là cái đang vận hành, đang xảy ra, đang diễn tiến trong dòng chảy tâm sinh vật lý.

- Hôn trầm: Thờ ơ, lãnh đạm, đãng trí, buông xuôi, biếng nhác, tiêu cực, thụ động, vô ký, (*không ghi nhận*)... chi phối các tâm sở.
- Thuy miên: Lờ đờ, buồn ngủ, mê ngủ...

2- Trạo hối

Gồm trạo cử và hối quá:

- Trạo cử: Nghĩa đen, trạo là lay động, cử là cất lên, nhúc nhích. Vậy trạo cử là trạng thái tâm dao động, hưng phấn quá, suy nghĩ vẩn vơ, phóng tâm, vọng tưởng, hoang tưởng, mơ mộng tương lai, cuốn theo hiện tại.

- Hối quá: Nuôi tiếc dĩ vãng, tưởng nhớ quá khứ, ăn năn những việc đã qua.

Nếu chánh niệm, tỉnh giác là ghi nhận, rà soát, nắm bắt, chú tâm rớt rảo trên đối tượng, thì:

- Hôn trầm, thuy miên là chìm dưới đối tượng, đọng dưới đối tượng, ngủ dưới đối tượng.

- Trạo hối là phóng trên đối tượng, là ra ngoài đối tượng, trượt trên đối tượng, bồng bềnh, lang thang trên đối tượng.

3- Nghi

Là trạng thái phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết, ngần ngại, ngờ vực, hốt hoảng, không định hướng...⁽⁷⁾

Nói tóm lại, chính 3 trạng thái này che mờ, chi phối và làm cho ta đánh mất sự tỉnh thức, sáng suốt.

Vậy, cả nhân và quả của vô minh ấy làm cho chúng sanh lằng xằng tạo tác sinh ra tất cả khổ trần gian.

Đêm Thành Đạo, khi chứng tuệ giác thứ 3 là lậu tận minh, Đức Phật đã vén mở màn vô minh này, đã tìm ra căn nguyên của tất cả dukkha. Và đêm cuối cùng trong 7 ngày đầu tiên sau khi chứng quả, Đức Phật đã minh sát về thập nhị nhân duyên như là tiến trình sinh

⁽⁷⁾ Nghi: Nghi trong thiền định và nghi trong đời sống tu tập thường nhật, tính chất giống nhau nhưng hành tướng thì khác nhau:

- Nghi trong thiền định, có thể là nghi đề mục, nghi khả năng mình hoặc khởi nghi lung tung nên tâm bị phân tán, phóng dật không an trú được.

- Nghi trong đời sống tu tập thì nội dung rộng lớn hơn, nhưng tựu trung, nghi nhiều thì đức tin sụt giảm hoặc mất hẳn.

Tuy nhiên có một cái nghi khác nữa, cái nghi của bậc trí là không dễ dàng tin theo những gì... như bài kinh Kalāma thì nó lại khác. Thiền tông còn có lập ngôn: Đại nghi thì đại ngộ. Hai loại nghi sau không phải là nghi trong bài viết.

diệt của Tập Đế. Ngài thấy rõ, biết rõ: “*Tuỳ thuộc vô minh, hành phát sanh*”. Hành là những tạo tác thiện, bất thiện, bất động; nó gồm đủ 50 tâm sở (*theo Abhidhamma*), là tên gọi khác của ái, thủ và hữu (*Xem thập nhị nhân duyên*).

II- Ái dục

Ái dục là gọi chung cả tham, sân, si hay hữu ái, phi hữu ái và dục ái (*tham-hữu ái; sân-phi hữu ái; si-dục ái*).

Đây là những lòng ham muốn sai lầm, không đúng với qui luật đích thực của sự sống.

Do thiếu sáng suốt, thiếu tỉnh thức; do bị vô minh chi phối, chúng ta không thấy rõ sự thật nên đã tạo tác những hành nghiệp qua thân, khẩu, ý; bập bênh, trôi lăn mãi giữa đại dương sinh tử khổ đau không thực có.

Không thực có vì tham (*hữu ái*), sân (*phi hữu ái*), si (*dục ái*) là 3 ảo tưởng đẻ ra 3 ảo giác là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ.

Ta hãy xem những ham muốn sai lầm, tức là 3 ảo tưởng ấy:

1- Tham - hữu ái (*bhavataṇhā*)

Là lòng tham muốn, tham đắm, ưa thích, yêu thích; muốn chiếm hữu, muốn giữ lại, muốn lưu lại những đối tượng khả ý, khả ái, khả lạc. Đây chính là những ham muốn sai lầm. Tại sao vậy?

Tất cả các pháp thuộc nhiên giới, tâm giới hay pháp giới; chúng đến hay đi, sinh hay diệt... đều tuân thủ theo luật tắc của chính nó. Ta không thể áp đặt tình cảm, tâm lý chủ quan lên ngoại giới, các đối tượng chiêm quan.

- Thấy một đoá hoa đẹp, ta thích, ta muốn lưu giữ mãi đoá hoa ấy. Vậy là sai lầm, vì đoá hoa kia rồi sẽ tàn.

- Thấy một buổi chiều thu, sắc trời, sắc nước, khói sương thật ngoạn mục... Tuy nhiên, ta không thể lưu giữ mãi cảnh sắc ấy vì hoàng hôn sẽ đến, đêm sẽ về.

Cũng tương tự thế là tuổi thanh xuân, sắc đẹp, vợ hiền, con thảo, món ăn ngon, hạnh phúc ấm êm... tất cả đều bị chi phối bởi các định luật, tất cả rồi đều phải bị vô thường biến đổi, sẽ biến đổi dạng và thay đổi chất. Chẳng có cái gì, pháp nào giữ nguyên vị trí, sẽ ở mãi với ta do lòng yêu thích của ta được.

Vì ý tưởng, ước muốn lưu giữ, chiếm giữ ấy sai với qui luật tự nhiên, không thực sự có giữa tự nhiên, nên tham ấy là ảo tưởng.

2- Sân - phi hữu ái (*vibhavataṇhā*)

Là tâm lý bực tức, bất mãn, chán ghét, oán hận, khó chịu khi đối diện với một hiện tượng không vừa lòng, không thích ý với ta. Điều ấy có đúng chẳng, hay chỉ là một tâm lý sai lầm khác nữa?

- Cái nóng cháy da, cái lạnh buốt xương, cơn lũ tàn hại, cơn bão quá quất... mặc dù ta không thích nhưng nó vẫn đến, đi, sinh diệt theo định luật của đất trời.

- Những người dễ ghét, khó ưa, ta không thích đấy, nhưng họ vẫn tồn tại ở thế gian, vẫn có mặt ở xung quanh ta!

- Một hoàn cảnh xã hội, một môi trường sống... dường như luôn luôn trái ý, nghịch lòng với ta. Dù có ghét bỏ, chối từ... thì đi đâu để tránh khỏi cái bất toại nguyện ấy?

- Có thể nào, con người, thế giới chung quanh ta, với sự vận hành của biệt nghiệp, cộng nghiệp, vận hành tâm, cảnh, quan niệm, tính tình sở thích... lại không tạo nên sự xung đột, bất khả lạc, bất khả hỷ... như là cái tất yếu của muôn đời?

Tất cả đấy mà muốn vừa lòng theo ý ta, không là một ảo tưởng điên rồ sao? Vậy thì ý tưởng muốn chấm dứt, muốn công phá, chối bỏ, triệt tiêu những đối tượng bất nghịch ý là trái với định luật tất yếu của vạn hữu.

3- Si - dục ái (*kāmatanaṇhā*)

Là trạng thái tâm mê mờ, đần độn; thường hay phóng dật, dao động, nghi hoặc, vọng tưởng, hoang tưởng... không chỉ ngũ trần hiện tại mà cả quá khứ và tương lai.

Đây là trạng thái tâm không có chủ đích gì, thiên hướng gì như xác chết vờ giữa dòng sông, tấp chỗ này, tấp chỗ kia; cái gì cũng cuốn hút được, cái gì cũng không vừa lòng được lâu. Ăn, ngủ, thụ hưởng là chính.

Nếu lạc thọ là hút dính vào, lộ rõ chức năng của tham; khổ thọ là đẩy bật ra, lộ rõ chức năng của sân, thì khi chưa hút, chưa đẩy, tham sân chưa tác dụng, là xả thọ, tâm thường bị si chi phối.

Khi tâm ở trong trạng thái không vui, không buồn, không khổ, không lạc... thì si lại kéo đi tìm kiếm đối tượng hưởng thụ, thế rồi rơi vào những cái khổ trước đây, nghĩa là rơi vào lạc thọ hay khổ thọ. Đây là cái vòng luân quần.

Nói rộng rãi và vi tế hơn:

- Những người tu hành muốn thỏa mãn sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; một hình thức tìm kiếm dục lạc, tức là phát xuất từ dục ái (si mê), chỉ hưởng quả dục giới.

- Những người tu hành muốn thỏa mãn các lạc thọ, mong hỷ thọ, lạc thọ ấy kéo dài, trường tồn... tức là phát xuất từ hữu ái (tham), chỉ hưởng quả sắc giới.

- Những người tu hành không bằng lòng các sắc, muốn đoạn lìa các sắc để hưởng thọ các trạng thái vi tế hơn... thì họ lại rơi vào phi hữu ái (sân), chỉ hưởng quả vô sắc giới.

Các cảnh trời dục giới, sắc giới, vô sắc giới là phước báu của bố thí, trì giới, thiền định, là hạnh phúc của con người; nhưng dưới mắt nhìn của bậc Giác Ngộ, chúng chỉ là những đối tượng tìm kiếm của tham, sân, si vi tế mà thôi!

Cho hay, tu sĩ, cư sĩ, dầu là tu hành, nhưng vẫn lắm kẻ tu hành do tham, sân, si; chứ không phải ai tu hành cũng đúng với lộ trình giới, định, tuệ cả đâu.

C- Diệt Đế (*Dukkha-nirodha-sacca*)

Diệt Đế là sự thật về diệt khổ, là Niết-bàn.

Theo thập nhị nhân duyên, nguyên nhân của Khổ Đế là vô minh và ái dục. Theo tiến trình sinh diệt của thập nhị nhân duyên thì khi vô minh diệt thì hành diệt... lão tử, sầu bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy:

- Diệt Đế là diệt tất cả sầu, bi, khổ, ưu, não. Chứ không phải Diệt Đế, Niết-bàn là hư vô như nhiều người lầm tưởng.

- Diệt Đế là dập tắt tất cả mọi ảo tưởng (*Tập Đế*) thì ảo giác (*Khổ Đế*) sẽ không còn. Tập Đế là nhân, Khổ Đế là quả. Diệt nhân là quả sẽ mất. Có người tu tập cố dùng Đạo Đế để đối trị và diệt lần lần Khổ Đế; như vậy là sai lầm. Ta không thể diệt quả được. Ánh sáng đến thì bóng tối tự lui, ta không thể diệt bóng tối được. Mất lành thì hoa đóm hết, ta không thể diệt hoa đóm được. Tương tự thế, khi cái thấy đúng (*chánh kiến*) phát sanh, không còn ảo tưởng nữa thì ảo giác (*các khổ*) sẽ không tồn tại, chứ ta không thể diệt được ảo giác.

Khổ Đế là ảo giác, là những cảm giác không thực nhưng nó chi phối và bóp méo toàn bộ tâm sinh vật lý của chúng ta, nó nhấn chìm cảm giác thực, làm điên đảo chúng sanh trong 3 cõi, 6 đường.

Như vậy, rõ ràng Diệt Đế là dụng ngữ đầy trí tuệ của Đức Phật hàm chỉ chấm dứt tất cả mọi ảo tưởng, tham, sân si, vô minh, ái dục và vọng nghiệp. Khi ảo tưởng chấm dứt thì ảo giác (*Khổ Đế*) sẽ không còn; trả người giác ngộ trở về với thế giới như chân, như thực, tịch diệt hiện tiền, là Niết-bàn tại đây và bây giờ chứ không phải ở một xứ sở vinh quang nào khác. Tâm cầu thế giới thường, lạc, ngã, tịnh để trốn chạy thế giới vô thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh là rơi vào cái bẫy của thường kiến ngoại đạo, cái bẫy của vô minh và ái dục rồi.

Tóm lại, ta có thể gợi ý một số hiểu biết tạm thời về Niết-bàn (*Diệt Đế*) như sau:

- Niết-bàn không phải là thường còn, vì nó không loại trừ vô thường.
- Niết-bàn là giải thoát vô minh, ái dục, vọng nghiệp.
- Niết-bàn là giải thoát sinh tử luân hồi.
- Niết-bàn là siêu tuyệt ý niệm, ngữ ngôn; ở ngoài mọi xác lập của lý trí vọng thức (*tức là sự chế biến của paññatti*).
- Niết-bàn không phải là thế giới của bản thể vì nó vốn không lia bỏ thế giới hiện tượng ⁽⁸⁾.
- Niết-bàn không phải là lạc thọ vì nó không có ảo tưởng diệt khổ thọ (*cả khổ, lạc và xả thọ là cảm giác thực*).
- Niết-bàn không phải là bản ngã vì nó không thuộc của ai (*vô ngã*), và vì tất cả pháp dù hữu vi hay vô vi đều là vô ngã.
- Niết-bàn không phải tịnh (*sạch*) vì nó vốn không sạch, không dơ; nó ở ngoài sạch, dơ, ngoài mọi ý niệm của con người.
- Niết-bàn là không còn chấp thủ ngũ uẩn.
- Niết-bàn là chấm dứt tất cả phiền não, khổ đau.

Vậy, rốt ráo và chính xác nhất, đạo Phật là đạo diệt khổ mà mỗi người có trí có thể chứng nghiệm trong lòng mình. Hễ xác lập Niết-bàn là gì, xem chừng đây chỉ là trò chơi của lý trí vọng thức, dễ rơi vào tà kiến muôn đời của ngoại đạo.

(8) Có người đưa ví dụ nước và sóng. Nước là bản thể, sóng là hiện tượng. Phật tánh là bản thể (*nước*) nên thường vắng lặng, thanh tịnh; chúng sanh là hiện tượng (*sóng*) nên nhấp nhô, chìm nổi. Trở về với Phật tánh là trở về với bản thể thường thanh tịnh ấy! Đây cũng là cái “*bẫy cao siêu*” của bản thể thường kiến muôn đời vậy!

D- Đạo Đế (*Dukkha-nirodhamagga-sacca*)

Đạo Đế là Sự Thật về Con Đường Diệt Khô, là tu tập theo Bát Chánh Đạo.

Tu tập theo Bát Chánh Đạo là đủ, tuy nhiên, nếu nói rộng ra là gồm cả 37 phẩm trợ đạo. Ta hãy xem 37 pháp ấy:

- Ngũ Căn: Tín, tấn, niệm, định, tuệ.
- Ngũ Lực: Tín Lực, tấn lực, niệm lực, định lực và tuệ lực.
- Tứ Chánh Cần: 4 tấn.
- Tứ Niệm Xứ: 4 niệm.
- Tứ Như Ý Túc: Dục, tấn, tâm, tuệ.
- Thất Giác Chi: Niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, an, định, xả.
- Bát Chánh Đạo: Kiến, tư duy, ngữ, nghiệp, mạng, tấn, niệm, định.

Như thế 37 pháp ấy gồm có: 9 tấn, 8 niệm, 4 định, 2 tín, 1 tư duy, 1 hỷ, 1 an, 1 xả, 1 ngữ, 1 nghiệp, 1 mạng, 1 dục, 1 tâm.

Tuy nhiên, nếu phân tích thêm nữa thì 37 phẩm trợ đạo đều có đầy đủ ở trong Bát Chánh Đạo:

- Chánh kiến và chánh tư duy thuộc trí (*tuệ phần*): Trong đó có 5 tuệ (*trạch pháp thuộc tuệ*) và 01 tư duy.
- Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng thuộc thân (*giới phần*): Trong đó có 01 ngữ, 01 nghiệp, 01 mạng.
- Chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định thuộc tâm (*định phần*): Trong đó có 9 tấn, 8 niệm và 4 định.

Còn các pháp khác chỉ mang chức năng hỗ trợ. Vì khi tu tập đã có tín; và trong tấn, niệm, định vốn đã có dục, tâm, hỷ, an, xả. Và, rút gọn hơn nữa, còn giới, định, và tuệ. Tu tập giới, định, tuệ chính là tu tập 37 trợ đạo phẩm.

I- Con Đường Tu Tập:

Đạo Đế là con đường tu tập chứ không phải là pháp môn tu tập, lại càng không phải pháp môn phương tiện.

- Pháp môn tức là phương pháp tu. Nói phương pháp tu có nghĩa là có một phương cách tu, tu theo một công thức sẵn có. Phương pháp, phương cách, công thức là cái qui định sẵn. Có phương pháp, qui định tức là có lập trình. Có lập trình tức có thể giải mã để tìm ra nghiệm số. Nó không phải là một công thức vật lý, không phải là một phương trình toán học. Giác ngộ là một bài toán tâm linh nhưng không có một công thức, một phương pháp nào để giải mã được cả.

- Pháp môn phương tiện lại càng sai lầm. Tu theo phương tiện nhằm đạt cứu cánh. Phương tiện và cứu cánh thường diễn tiến theo nhân, quả và thời gian. Đạo Đế không phải là tu dần dần (tiệm tu) mà được. Còn nhân quả, còn thời gian là còn khổ đau và sinh tử.

Bát Chánh Đạo là con đường tu tập, chư Thánh nhân đã đi; đi đến nơi giác ngộ, giải thoát. Con đường là lối đi, là lộ trình nhưng không phải là lối đi, là lộ trình cụ thể nào. Đây chính là cách nói về sự khai mở tuệ giác, con đường khai mở tuệ giác.

Ví dụ: Chánh kiến. Ta không thể đưa ra một phương pháp, một công thức nào để có được chánh kiến cả. Chánh kiến là thấy biết chơn chánh⁽⁹⁾. Thấy biết chơn chánh là thấy biết bằng paramattha. Thấy biết bằng paramattha mà ta vận dụng tâm trí, tìm ra phương cách, phương pháp thì đã rơi vào thế giới khái niệm (*paññatti*) rồi.

Lại nữa, khi bản thân chánh kiến và đối tượng của chánh kiến là paramattha thì khi ấy, chỉ còn là một dòng diễn tiến của sự sống, của thực tại hiện tiền, không thể gọi tên hoặc bất cứ khái niệm nào.

Nói cách khác, con đường tu tập Đạo Đế là một cuộc chuyển hoá, biến mê thành ngộ, biến cái thấy lầm thành thấy đúng, từ mắt bệnh ra mắt lành. Ở đây, như đã nói ở Diệt Đế, con đường tu tập này là tu tập theo giới định tuệ để chấm dứt ảo tưởng (*nhân*). Chấm dứt ảo tưởng thì ảo giác (*quả*) sẽ tự diệt. Khi ảo tưởng (*Tập Đế*) và ảo giác (*Khổ Đế*) diệt thì Niết-bàn (*Diệt Đế*) tự hiển lộ. Và khi ấy Đạo Đế cũng chính là Diệt Đế. Và nhân (*Đạo Đế*) và quả (*Diệt Đế*) lúc ấy là một, không thể gọi là nhân sinh quả, nên Bát Chánh Đạo còn được gọi là Bát Thánh Đạo vậy.

II- Chứng Ngộ Niết-bàn

Khi còn gọi tên, còn sử dụng khái niệm thì có nhân, có quả (*Đạo Đế là nhân, Diệt Đế là quả*). Khi còn nói tu tập và con đường tu tập thì phải có sự tu tập và sự chứng ngộ Niết-bàn.

Vậy thì ta phải tu tập giới, định, tuệ như thế nào để chứng ngộ Niết-bàn. Ta có thể điềm lại giới, định, tuệ ấy:

⁽⁹⁾ Sử dụng nghĩa chánh kiến theo cách hiểu xưa nay. Thật ra, sammā diṭṭhi mà dịch là chánh kiến rồi hiểu là thấy biết chơn chánh thì không diễn đạt được trọn vẹn từ sammā. Nó không chỉ có nghĩa là thấy đúng, thấy chơn, thấy chánh, thấy thực mà còn có nghĩa là thấy toàn diện, thấy triệt để, thấy viên mãn, thấy trọn vẹn, như chân, như thực nữa (*thấy - thuộc phạm trù tuệ giác - xem rõ ràng hơn trong bài Bát Chánh Đạo*).

- Giới thuộc thân (*ngũ, nghiệp, mạng*)
- Định thuộc tâm (*tán, niệm, định*)
- Tuệ thuộc trí (*kiến, tư duy*)

1- Tu giới, định, tuệ, để hưởng phước báu nhân thiên

Khi ta chưa thấy pháp thì đâu có tu giới, định, tuệ cũng không thể giác ngộ, giải thoát, thấy Niết-bàn, mà chỉ có thể hưởng được phước báu nhân thiên thôi.

1.1- Khi thân tu giới: Nghĩa là ta cố gắng nói lời chơn chánh, cố gắng giữ gìn 3 nghiệp, cố gắng nuôi mạng chơn chánh - thì ngũ, nghiệp, mạng ấy từ từ sẽ tốt hơn. Khi nói từ từ, dần dần là ở trong nhân quả và thời gian. Còn nhân quả, thời gian là còn sinh tử; nghĩa là còn hữu lậu và sanh y. Do vậy ta chỉ hưởng được phước báu hữu lậu.

1.2- Khi tâm tu định: Khi ta cố gắng làm lành, lánh ác (tán), cố gắng lìa xa tạp niệm, giữ chánh niệm. Cố gắng tu thiền định - thì từ từ, dần dần ta sẽ có được tán, niệm, định tốt hơn. Từ từ, dần dần nghĩa là diễn tiến trong nhân quả và thời gian. Tương tự như tu giới - định ấy còn hữu lậu và sanh y, chỉ hưởng được phước quả hữu lậu.

1.3- Khi trí tu tuệ: Ta cố gắng lìa xa tất cả những tà kiến, cố gắng lìa xa sân tư duy, hại tư duy, dục tư duy - thì từ từ, dần dần ta sẽ có được kiến và tư duy tốt hơn. Kiến và tư duy ấy còn hữu lậu và sanh y, chỉ hưởng phước báu nhân thiên.

Bất cứ một hành giả nào, sa-môn nào, Tăng Ni, Phật tử nào chưa thấy pháp, nghĩa là chưa ngộ mà tu thì đều rơi vào trường hợp thứ nhất này.

2- Tu giới, định tuệ để chứng ngộ Niết-bàn

Chỉ để dành cho người thấy Pháp. Vậy pháp ấy là pháp gì? Và tu thế nào mới chứng ngộ Niết-bàn?

Khi nói về pháp, Đức Phật dạy: “*Ai thấy Pháp tức thấy Như Lai, ai thấy Như Lai tức thấy Pháp*” thì Pháp ấy chính là chân lý, là sự thật mà mỗi người phải chứng nghiệm trong lòng mình.

Pháp ấy có 5 tính chất:

- Sanditṭhiko: Nghĩa là thấy ngay lập tức, thấy ngay trong hiện tại này. Là phải thiết thực hiện tại.

- Akālika: Là vượt ngoài giới hạn của thời gian, không bị nhân quả chi phối.

- Ehipassiko: Đến đây mà thấy, quay đầu là bến.
- Opanāyiko: Là dừng lại trên chính mình, là bước trên đất thực, chú tâm, chánh niệm.
- Paccatam veditabbo viññūhi : Là tự chứng, tự ngộ.

Như vậy, trong cái thấy giác ngộ, sự thật hiện ra lập tức, không ở trong nhân quả và thời gian, phải ở tại đây và bây giờ, ở chính nơi tâm thân một trạng này cùng với cảm giác và tư tưởng (*ngũ uẩn*). Nghĩa là ở trong dòng chảy của tâm-sinh-vật-lý này.

Tu giới, định, tuệ để chứng ngộ Niết-bàn thì ta phải hiểu rằng: Giới là đại biểu cho ngũ, nghiệp, mạng; định là đại biểu cho niệm và định; tuệ là đại biểu cho kiến và tư duy. Tuy nhiên, lác đác trong kinh điển, Đức Phật nói: Tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác thì ta phải hiểu là nó gồm đủ Bát Chánh Đạo. Vì:

- Tinh tấn là để ngăn ác và làm lành, đại biểu cho nhóm giới.
- Chánh niệm là để đi đến định, đại biểu cho nhóm định.
- Tỉnh giác là đại biểu cho nhóm tuệ.

Rút gọn hơn nữa, chỉ còn niệm và tỉnh giác vì trong niệm và tỉnh giác đã có tinh tấn. Đến đây hành giả sử dụng niệm, tỉnh giác để quán thân, thọ, tâm, pháp (*Tứ Niệm Xứ*), quán ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên... Trên lộ trình tuệ quán này, bắt đầu là tuệ thấy rõ danh-sắc, hành giả lần lượt phá tan ảo giác về ngã về thực hữu của cái ta, rồi từ đây sự thực của pháp dần dần tỏ lộ.

Con đường thực chứng tam tướng vô thường, khổ và vô ngã để thấy rõ Niết-bàn là độc lộ, độc đạo, không có bất kỳ một lối đi nào khác ngoài lộ trình đã dẫn. Thấy rõ tam tướng, sự thực của pháp, mới chấm dứt được 3 ảo tưởng, đồng thời chấm dứt luôn 3 ảo giác. Đạo Đế khi ấy chính là Diệt Đế. Và ngay cả khi Khổ Đế, Tập Đế được thấy như chân như thật thì tất cả đều trở thành như thật như chân; tất cả đều diễn tiến trong cái đang là!

Do vậy, tu tập Đạo Đế (*nhân*) để chứng ngộ Diệt Đế (*quả*) là cách nói của thường ngữ, của thế tình. Trong cái thấy toàn diện có định, tuệ chiếu soi thì tất cả đều hiện ra như thực tướng. Đạo Đế, do vậy, là con đường ở đây và bây giờ, có cái nhìn thấu thị, xuyên suốt các giả tướng mê vọng để trả tất cả về với thế giới như chân như thực (*paramattha*), không còn bị trôi lăn bởi ảo tưởng, ảo giác (khổ, tập) của thế giới khái niệm (*paññatti*) để chìm đắm giữa đêm dài sinh tử khổ đau.

MƯỜI BA-LA-MẬT (Dasa-pāramī)

I-Dẫn Đề.

Pāramī (*ba-la-mật*) hay pāramīta (*ba-la-mật-đa*) đều có cùng một nghĩa là “đến bờ bên kia”, “qua bên kia bờ”, tức là từ bờ mê đi sang bờ giác. Trong hành trình xa xăm, mịt mù sinh tử, muốn thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác (*Sammāsambuddha*), Độc Giác (*Pacceka-buddha*) hay Thanh Văn Giác (*Savaka-buddha*) thì chur vị bồ-tát nào cũng phải sử dụng con thuyền ba-la-mật này. Nói cách khác, chur vị phải trải qua thời gian “*bất khả tư nghị*” huân tập công hạnh ba-la-mật.

Rõ hơn, nếu là Chánh Đẳng Giác thì phải tròn đủ, viên mãn 30 ba-la-mật bậc thượng, bậc trung, bậc hạ. Nếu là Phật Độc Giác hoặc hai vị Đại Đệ Tử thì phải tròn đủ viên mãn 20 ba-la-mật bậc trung. Nếu là Thanh Văn, chur vị A-la-hán thì phải tròn đủ viên mãn 10 ba-la-mật bậc hạ.

Ngoài ra, chúng ta cần phải biết có 3 loại bồ-tát trước khi đắc quả Chánh Đẳng Giác, như sau:

1- Paññādhika-bodhisatta: Bồ-tát trí tuệ phải trải qua thời gian 20 a-tăng-kỳ (*asankheyya*) và 100.000 kiếp ⁽¹⁾ mới thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác. Trong đó, 7 a-tăng-kỳ phát nguyện trong tâm, 9 a-tăng-kỳ phát nguyện thành lời; 4 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp huân tập công hạnh ba-la-mật.

2- Saddhādhika-bodhisatta: Bồ-tát đức tin phải trải qua thời gian 40 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp mới thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác. Trong đó, 14 a-tăng-kỳ phát nguyện trong tâm, 8 a-tăng-kỳ phát nguyện thành lời, 8 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp huân tập công hạnh ba-la-mật.

3- Viriyādhika-bodhisatta: Bồ-tát tinh tấn phải trải qua thời gian 80 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp mới thành tựu quả vị Chánh Đẳng

(1) Nhiều nơi nói là đại kiếp.

Giác. Trong đó, 28 a-tăng-kỳ phát nguyện trong tâm, 36 a-tăng-kỳ phát nguyện thành lời, 16 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp huân tập công hạnh ba-la-mật.

Gọi là bồ-tát trí tuệ vì trong 5 căn, lực, vị ấy có “*tuệ*” mạnh nhất. Gọi là bồ-tát đức tin vì trong 5 căn, lực, vị ấy có “*tín*” mạnh nhất. Gọi là bồ-tát tinh tấn vì trong 5 căn, lực, vị ấy có “*tấn*” mạnh nhất.

Còn nữa, cả 3 hạng bồ-tát bắt đầu tu tập công hạnh ba-la-mật phải phát nguyện dưới chân một vị Chánh Đẳng Giác, và được ngài thọ ký, như là “*chứng thực*” lời phát nguyện ấy.

Trường hợp Đức Phật Sakyā Gotama - căn cơ trí tuệ - thì đã được đức Phật Dīpaṅkara (*Nhiên Đẳng*) thọ ký thưở ngài là đạo sĩ Sumedha. Ngài phải trải qua thời gian 4 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp tu tập công hạnh ba-la-mật – không kể giai đoạn phát nguyện trong tâm và phát nguyện thành lời. Cũng từ đức Phật Dīpaṅkara (*Nhiên Đẳng*), trải qua 24 vị Phật, đạo sĩ Sumedha mới thành bậc Chánh Đẳng Giác là vị Phật thứ 25⁽²⁾. Và công chúa Yasodharā, thưở ấy là nàng Sumitta 16 tuổi xinh đẹp đã kết nghĩa phu thê, đã thủy chung, son sắt với đạo sĩ Sumedha, cả hai cùng nhau tu tập ba-la-mật với công hạnh tròn đủ, viên mãn cho đến lúc Vô Sanh!

Mười pháp ba-la-mật (*pāramī*) ấy:

- 1- Bỏ thí ba-la-mật (*dāna pāramī*)
- 2- Trì giới ba-la-mật (*sīla pāramī*)
- 3- Xuất gia ba-la-mật (*nekkhamma pāramī*)
- 4- Trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*)
- 5- Tinh tấn ba-la-mật (*virīya pāramī*)
- 6- Nhẫn nại ba-la-mật (*khanti pāramī*)
- 7- Chân thật ba-la-mật (*sacca pāramī*)
- 8- Nguyện lực ba-la-mật (*adhitthāna pāramī*)
- 9- Tâm từ ba-la-mật (*mettā pāramī*)
- 10- Tâm xả ba-la-mật (*upekkha pāramī*)

(2) Phật Dīpaṅkara, Phật Koṇḍañña, Phật Maṅgala, Phật Sumana, Phật Revata, Phật Sobhita, Phật Anumodassī, Phật Paduma, Phật Nārada, Phật Padumuttara, Phật Sumedha, Phật Sujāta, Phật Piyadassī, Phật Atthadassī, Phật Dhammadassī, Phật Siddhattha, Phật Tissa, Phật Phussa, Phật Vipassī, Phật Sikhī, Phật Vessabhū, Phật Kakusandha, Phật Koṇāgamana, Phật Kassapa. Và chính ngài là vị Phật thứ hai mươi lăm, có danh hiệu là Sakyā Gotama!

II- Chính Đề

Bây giờ chúng ta tìm hiểu từng ba-la-mật.

1-Bồ thí ba-la-mật (*dāna pāramī*)

Dāna – bồ thí, nghĩa chung chung, ai cũng hiểu là cho đi, cho đi áo cơm, bạc tiền, của cải, tài sản đến người nghèo đói với tâm bi mẫn. Và ở đời, không chỉ là Phật tử, mà rất nhiều hội đoàn, tập thể, cá nhân nhiều giai cấp trong xã hội đã từng có những nghĩa cử cao đẹp ấy. Tuy nhiên, *dāna pāramī* (*bồ thí ba-la-mật*) nó quảng đại, vô lượng, thù thắng hơn rất nhiều mà thế gian khó người làm được.

Có 3 cấp độ:

- Dānapāramī (*bồ thí ba-la-mật bậc hạ*)
- Dāna upapāramī (*bồ thí ba-la-mật bậc trung*)
- Dāna paramatthapāramī (*bồ thí ba-la-mật bậc thượng*)

(*Xem thêm bài Tứ Nhiếp Pháp*)

Chư vị A-la-hán phải thực hiện trọn vẹn cấp độ 1; chư vị Độc Giác và 2 vị Đại Đệ Tử phải thực hiện trọn vẹn cấp độ 1 và 2; chư Phật thì phải thực hiện trọn vẹn cả 3 cấp độ.

Có đoạn kinh trong "*Cariyā-pitaka*" có giải về các loại bồ thí của bồ-tát:

1.1- Bồ thí vật thực (*Anna-dāna*): "*Anna*" nghĩa là cơm, vật thực các loại.

Mỗi khi bồ-tát dâng hoặc tặng vật thực cho ai, ngài ước mong người ấy có được 5 điều hạnh phúc: Sống lâu, sắc đẹp, an vui, khoẻ mạnh và trí tuệ.

1.2- Bồ thí các loại nước uống (*Jala-dāna*): "*Jala*" nghĩa là các loại nước uống.

Đối với người khát nước, bồ-tát ban cho thức uống với ước nguyện rằng: Thức uống này không những giải cho người ấy cái khát của cơ thể vật chất mà còn làm suy giảm lòng khát khao những dục vọng tâm thường.

1.3- Bồ thí vải, y phục (*Vattha-dāna*): "*Vattha*" nghĩa là các loại vải, y phục.

Ban tặng vải vóc, quần áo cho ai, bồ-tát cầu mong cho người ấy sẽ biết hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi.

1.4- Bồ thí phương tiện (*Yāna-dāna*): "*Yāna*" nghĩa là xe cộ, các phương tiện đi lại.

Khi giúp đỡ phương tiện đi lại cho ai, bồ-tát chú nguyện người thọ nhận sẽ trau dồi, phát triển các năng lực tinh thần.

1.5- Bồ thí hoa, tràng hoa, dầu thơm, vật thơm (*Mālā-vilepana-dāna*): “*Mālā*” nghĩa là tràng hoa, chuỗi hoa, hoa kết lại. “*Vilepana*” nghĩa là xoa dầu thơm, xức dầu thơm.

Ban tặng dầu và hoa, bồ-tát chú nguyện người nhận sẽ hưởng danh thơm của người sống đời đạo hạnh.

1.6- Bồ thí chỗ ngồi (*Āsana-dāna*): “*Āsana*” nghĩa là chỗ ngồi, ghế ngồi.

Giúp cho ai chỗ ngồi, ngài nguyện cho người ấy có được nền tảng của sự giác ngộ.

1.7- Bồ thí giường, chỗ nằm (*Seyyā-dāna*): “*Seyyā*” nghĩa là các loại giường, chỗ nằm..

Giúp cho ai các loại giường, chỗ nằm, ngài cầu mong người ấy có được chỗ nằm như Phật ngọc.

1.8- Bồ thí chỗ ở (*Vāsa-dāna*): “*Vāsa*” nghĩa là chỗ ở.

Giúp cho ai chỗ ở (phòng, ốc, liêu, xá) ngài mong người ấy sẽ là nơi nương tựa cho cả thế gian.

1.9- Bồ thí đèn, ánh sáng (*Padīpa-dāna*): “*Padīpa*” nghĩa là đèn, ánh sáng.

Giúp cho ai đèn, ánh sáng, ngài chú nguyện người nhận có được toàn hảo 5 loại: nhục nhãn, tuệ nhãn, thiên nhãn, Phật nhãn và tri kiến thông suốt chân tướng vạn pháp.

1.10- Bồ thí sắc (*Rūpa-dāna*): “*Rūpa*” nghĩa là sắc.

Bồ thí “sắc” tức là những khí cụ, vật liệu trang hoàng quý giá và xinh đẹp (như ngọc, vàng... trang điểm nơi thờ tự xá-lợi, chùa, tháp) bồ-tát chú nguyện người nhận lãnh được có hào quang như Đức Phật ;

1.11- Bồ thí thanh, âm thanh (*Sadda-dāna*): “*Sadda*” nghĩa là tiếng, lời nói, tiếng động.

Bồ thí “thanh” ví như đàn, kèn, tiếng nói, những âm thanh cao nhã - thì ngài cầu mong có được giọng nói trầm ấm, thanh tao, dịu dàng với tám tuyệt hảo như vị đại phạm thiên.

1.12- Bồ thí hương (*Gandha-dāna*): “*Gandha*” nghĩa là mùi hương, các vật thơm.

Bồ thí “hương” (nhang trầm) cho ai, bồ-tát ngưỡng mong người thọ lãnh sẽ hưởng hương thơm của giới đức (*sīla*).

1.13- Bồ thí vị (*Rasa-dāna*): “*Rasa*” nghĩa là vị, chất bổ.

Bồ thí "vị", những chất bổ, mỹ vị - bồ-tát mong rằng người thọ nhận được đẹp lòng, vui vẻ với tất cả mọi người.

1.14- Bồ thí xúc (*Patthabba-dāna*): "*Patthabba*" nghĩa là nơi nghỉ ngơi, chỗ tịnh dưỡng.

Bồ thí "xúc" – phương tiện, chỗ nghỉ ngơi êm ái – bồ-tát mong có được cơ thể thanh lịch và tinh hảo như Đức Phật ;

1.15- Bồ thí thuốc men (*Bhesajja-dāna*): "*Bhesajja*" nghĩa là thuốc chữa bệnh.

Khi giúp đỡ thuốc men (*nước mía, dầu, mật ong... xem như thuốc*) cho ai, bồ-tát cầu chúc cho người ấy chứng ngộ đạo quả Niết Bàn.

1.16- Bồ thí tôi tở (*Dāsānambhijjissa-dāna*): "*Dāsānambhijjissa*" chỉ chung tôi tở, kẻ làm công, người hầu, kẻ hạ.

Bồ thí tôi tở, nghĩa là thả người làm công, kẻ hầu hạ khỏi vòng nô lệ, ngài nguyện giải thoát khỏi ái dục và phiền não.

1.17- Bồ thí giải trí vui tươi (*Anavajjakhiddhāvatihetudāna*): "*Anavajjakhiddhāvatihetu*"? Bồ thí những nơi, những chỗ, những vật giải trí nhẹ nhàng, vui tươi, thanh tao cho mọi người; ngài nguyện cho chúng sanh phát lòng hoan hỷ khi nghe pháp của ngài.

1.18- Bồ thí con trai (*Putta-dāna*): "*Putta*" là con trai.

Bồ thí con trai cho người xin, ngài nguyện khi chúng được Phật quả, thì con của ngài cũng được gặp ngài (*như hai trẻ trong tích truyện bồ thí bất nghịch ý*).

1.19- Bồ thí vợ (*Dāra-dāna*): "*Dāra*" là vợ.

Bồ thí vợ, ngài nguyện đặc pháp Vô Thượng Bồ-Đề.

1.20- Bồ thí ngôi vua (*Rāja-dāna*): "*Rāja*" là đức vua, ngôi vua.

Bồ thí ngôi vua, ngài nguyện thành vị Pháp Vương.

1.21- Bồ thí tay (*Hattha-dāna*): "*Hattha*" là tay, cánh tay.

Bồ thí tay, cánh tay cho người xin, ngài nguyện cho tay ngài nắm cả Pháp Bảo để tế độ chúng sanh.

1.22- Bồ thí mắt (*Cakkhu-dāna*): "*Cakkhu*" là mắt.

Bồ thí mắt cho người xin, ngài nguyện có được thiên nhãn thông.

1.23- Bồ thí thịt và máu (*Mamsa-lohita-dāna*): "*Mamsa*" là thịt; "*lohita*" là máu. Bồ thí máu, thịt cho chúng sanh, ngài nguyện có được thân thể tròn đủ hảo tướng.

1.24- Bồ thí đầu (*Uttamaṅga-dāna*): “*Uttamaṅga*” là cái đầu.

Bồ thí đầu cho người xin, ngài nguyện thành Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Lưu ý: Lắm lúc bồ-tát chỉ nguyện cầu cho người vì tâm ngài rộng lớn, tuy nhiên, cho người tức là cho mình, cả hai cùng lợi lạc.

Một vài minh họa:

- Trong kiếp cuối cùng làm thái tử Vessantara, lúc lên 8 tuổi ngài có nguyện rằng: Nếu có người đến hỏi xin trái tim, là nơi nương tựa của sanh mạng, thì ta mổ ngực lấy tim đem bồ thí chẳng do dự, ngập ngừng. Nếu họ hỏi xin mắt thì ta dùng dao bén rọc lấy mắt để trên bàn tay mà bồ thí cho người. Nếu có người hỏi xin thịt, ta sẽ cắt thịt bồ thí với lòng hoan hỷ.

Lớn lên, tâm bồ thí của thái tử càng quảng đại khi phát nguyện “*bồ thí bất nghịch ý*”, ai xin gì cho nấy! Ngoài tài sản, vàng ngọc của thái tử, của cả vợ và con, ngài cho đi hết, đến đổi con Voi Thần là linh hồn sống còn của quốc độ ngài cũng cho luôn. Vì chuyện “*đại nghịch bất đạo*” này nên vua cha phải đày ngài cùng vợ con lên núi sâu Hy Mã suốt 12 năm. Tại đây, những ngày tháng cuối cùng, thái tử bồ thí luôn hai trẻ. Tâm của ngài chấn động trời đất, vua cha không chịu nổi, vua trời Đế Thích cũng không chịu nổi, giả dạng một đạo sĩ đến xin vợ của ngài – viên ngọc báu cuối cùng – để cho thái tử được tròn tâm đại nguyện.

Đây là bồ thí trọn vẹn ba-la-mật bậc hạ (*Dānapāramī*).

Jātaka có kể câu chuyện, bồ-tát với tâm bi vô lượng, hiến sanh mạng cho 6 mẹ con hồ đỏi:

“- *Kiếp ấy, hoàng tử Mahā Sattva, con đực vua Mahāratthā, sống trong một kinh thành tươi đẹp, hoa lệ. Hôm ấy, hoàng tử Mahā Sattva cùng hai người anh trai là Mahā Deva và Mahā Prashāda dạo chơi trong rừng. Vui chân, họ lên một sườn núi, đứng trên tảng đá cao nhìn phong cảnh xung quanh. Bất chợt, trong tầm mắt, hoàng tử Mahā Sattva trông thấy một con cọp cái và năm cọp con ở dưới vực cạn. Cả mẹ lẫn con chỉ còn da bọc xương, đang nằm thoi thóp. Có lẽ đã nhiều ngày từ khi sinh con, cọp mẹ không tìm được thức ăn nên nó chỉ còn da bọc xương. Bầy cọp con bu theo mẹ, nhưng vú mẹ cạn khô không còn gì. Cọp mẹ có vẻ đói lắm, rõ ràng là nó đang sắp sửa ăn thịt con.*

Cả hai hoàng tử Mahā Deva và Mahā Prashāda lớn thấy tình cảnh đáng thương, nhưng một hồi, họ bỏ đi. Hoàng tử Mahā Sattva

là em út, xúc động mạnh, cũng giả vờ bỏ đi, sau đó quay lại. Hoàng tử cởi mũ miện, hoàng bào, đồ trang sức treo lên cành cây, rồi nhảy xuống vực, chỗ hồ mẹ và 5 con để cứu 6 sanh mạng”.

Đây là bồ thí cả sanh mạng nên gọi là ba-la-mật bậc thượng.

Nói tóm lại, đại bồ thí hoặc tiểu bồ thí, bồ thí bậc hạ, bậc trung, bậc thượng ba-la-mật, chư đại bồ-tát đều phải thực hiện tròn đủ, viên mãn mới sang bờ kia, mới đáo bỉ ngạn, mới thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác được.

Đức Phật khen ngợi bồ thí, xả ly trong câu Kinh Lời Vàng số 177:

“ - Làm sao bunn xin sanh thiên?

Khen người rộng lượng, kẻ điên, mong gì!

Trí nhân bồ thí, xả ly.

Hỷ hoan lạc báo, có chi phải ngờ!”

(Na ve kadariyā devalokaṃ vajanti bālā have nappasaṃsanti dānaṃ, dhīro ca dānaṃ anumodamāno ten’eva so hoti sukhī parattha).

2- Trì giới ba-la-mật (sīla pāramī)

Sīla (giới) rất quan trọng, rất là quan trọng trong giáo pháp của đức Phật. Nó là cái căn bản, là nền tảng đạo đức trong việc hoàn thiện bản thân, trong mọi lộ trình tu tập.

Có hai loại giới:

2.1- Cāritta-sīla: Là những bổn phận phải làm hoặc những việc đáng làm, nên làm – để tạo nên một con người có cốt cách, phẩm cách cao quý trong tương quan cá nhân, gia đình và xã hội.

Những việc đáng làm chính là những bổn phận tại thế hoặc là những cách cư xử đúng đắn, phải lẽ của đạo làm người:

- Con có những bổn phận đối với cha mẹ và ngược lại.

- Học trò phải có bổn phận đối với thầy và ngược lại.

- Chồng đối với vợ phải có những bổn phận và ngược lại.

- Những bổn phận của ta với bạn hữu và ngược lại.

- Gia chủ phải có những bổn phận với kẻ ăn, người ở và ngược lại.

- Ta phải có những cư xử phải phép, những bổn phận đối với hàng xuất gia và ngược lại.

(Có minh giải chi tiết về những bổn phận này trong kinh Giáo thọ Thi-ca-la-việt - Sigālovāda Sutta - trong Trường bộ kinh).

2.2- Vāritta-sīla: Là những điều không nên làm. Phải ghép mình vào khuôn khổ giới luật, kỹ cương để xa lìa tật hư, thói xấu, độc ác, gian tà và sống một đời trong sáng, lành mạnh, cao đẹp và hiền thiện.

2.2.1- Đối với người tại gia.

Chúng ta thường thấy có nhiều người phẩm chất hiền lành, tốt bụng, chơn chất, thật thà; cũng thấy có nhiều người bản chất xấu tà, gian ác, lưu manh, quỷ quyệt. Theo Phật giáo, phẩm chất lành tốt tức là nhờ thiện nghiệp tích lũy nhiều đời; bản chất xấu ác cũng do bất thiện nghiệp nhiều đời kiếp mà có.

Bồ-tát của chúng ta 4 a-tăng-kỳ và 100.000 kiếp tu tập công hạnh ba-la-mật cho nên thiện nghiệp của ngài như lá cây xanh mùa xuân phơi phới. Do vậy, chắc chắn trong vô lượng kiếp ngài đã cố ngăn giữ không làm điều xấu ác. Và, ngăn giữ, không làm điều xấu ác tức là trì giới vậy.

Do kinh nghiệm tu tập trì giới nhiều đời kiếp nên sau này thành Phật, ngài đã tóm tắt chặt chẽ trong năm giới và tám giới. Và nếu triển khai rộng hơn một chút là tránh xa mười ác nghiệp (dasa-akusala-dhamma): sát sanh, trộm cắp, tà hạnh, nói dối, nói hai lưỡi, nói thêu dệt, nói ác độc, tham, sân, tà kiến.

Trì giới, giữ giới “*không làm điều ác*” đã là lành, tốt, thiện nghiệp rồi. Tuy nhiên, không dễ dàng gì mà trì giới được trong sạch như vỏ ốc. Trong cuộc trầm luân sinh tử, không phải lúc nào cũng thuận lợi để tu tập. Hàng ngàn trở ngại, hàng ngàn kẻ xấu ác, hàng ngàn chướng duyên thử thách, ma vương quấy phá – nếu không có trì giới ba-la-mật thì bồ-tát không thể vượt qua được.

- Có những kiếp muốn giữ giới cho trong sạch, bồ-tát phải hy sinh của cải, tài sản, ruộng vườn, cả vợ con và cả ngài vàng, quốc độ - ấy là trì giới ba-la-mật bậc hạ (*sīla pāramī*).

- Có những kiếp muốn giữ giới cho trong sạch, bồ-tát phải chịu tổn hại, tự hy sinh một phần tứ chi hoặc một vài bộ phận nào đó của thân thể - ấy được gọi là trì giới ba-la-mật bậc trung (*sīla-upapāramī*).

- Có những kiếp muốn giữ giới cho trong sạch, bồ-tát phải hy sinh không tiếc sanh mạng – đây là trì giới ba-la-mật bậc thượng (*sīla-para matthapāramī*).

2.2.2- Đối với bậc xuất gia.

Họ có 4 loại giới sau đây:

- Biệt giải thoát giới (*pātimokkhasaṃvarasīla*).

Pātimokkha: Cái gì giúp cho người giữ giới khỏi sa vào khổ thú, ác thú. Saṃvara: Hộ trì, bảo vệ, giúp đỡ. Vậy, pātimokkhasaṃvarasīla là những giới luật bảo vệ, hộ trì ta khỏi sa vào khổ thú, ác xứ.

- Hộ trì căn giới (*indriyasamvarasīla*).

Indriya: Căn - lục căn. Saṃvara: Hộ trì, bảo vệ. Còn được gọi là “*lục căn thu thúc giới*” - tức là nhiếp phục, thu thúc lục căn để gìn giữ cho thân, khẩu, ý được thanh tịnh.

- Chánh mạng thanh tịnh giới (*ājīvapārisuddhisīla*).

Đây là nói đến những giới điều giúp cho chư vị tỳ-kheo nuôi mạng chơn chánh, khỏi rơi vào trường hợp tà vạy, tà mạng, bất chánh.

- Quán tưởng tứ vật dụng giới (*paccayasannissitasīla*).

Khi thọ dụng bốn món vật dụng thiết yếu cho đời sống, chư tỳ-kheo phải quán tưởng để biết rõ sự lợi ích của chúng, đồng thời hướng đến sự biết đủ (*có trí tuệ biết đủ*) để ngăn ngừa phiền não, sống đời thanh tịnh (*không có lỗi trong việc thọ dụng*).

Vì giới là nền tảng, là mảnh đất rất tốt, làm “*căn cứ địa*” cho định và tuệ phát sanh - nên hàng xuất gia phải biết thọ trì giới cho trong sạch. Giới là điều kiện không thể thiếu giúp điều hòa thân tâm, ngăn ngừa những biểu hiện thô tháo của tập khí, của phiền não. Một người không có giới thì tâm luôn bất an, dao động, nóng nảy, thiếu tự chủ dễ sinh những hành động lầm lỡ, càn quấy đôi khi không tự biết; và nếu có biết thì phát sanh ray rức, ăn năn - thì làm sao có được sự trầm tĩnh và ổn định tâm hồn? Làm sao để “*định năng sinh tuệ*” được?

Cho nên, nếu cô đọng giới cho bậc xuất gia, ta có thể tóm tắt trong câu: “*Trí tuệ ngoài đạo đức là một thứ trí tuệ không có giá trị*” (*Sīlena n'anupetassa sutena' ttho na vijjati*). Đạo đức ở đây là giới vậy.

Đức Phật khen ngợi trì giới chế ngự lục căn trong câu Kinh Lời Vàng số 94:

“ - *Ví như tuấn mã luyện thành.*

Lục căn chế ngự, xừng danh trượng tông!

Nhiễm ô, ngã mạn tiêu vong.

Chư thiên mến mộ giống dòng Sa-môn ”

(Yass'indriyāni samatham gatāni assā yathā sārathinā sudantā, pahīnamānassa anāsavassa devāpi tassa pihayanti tādino).

3- Xuất gia ba-la-mật (*nekkhamma pāramī*).

Nekkhamma nghĩa là xuất gia, rời bỏ gia đình, vợ con, tài sản, danh vọng, sự nghiệp để sống đời sa-môn không cửa không nhà. Cũng có nghĩa là rời bỏ đời sống tại gia - nơi tương quan, tương duyên phát sanh phiền não - nghĩa là rời xa cái ổ phiền não.

Hãy lắng nghe câu Kinh Lời Vàng số 302:

“- Khó thay đời sống xuất gia!

An vui đời sống không nhà, khó hơn!

Tại gia, phiền não dập dồn.

Lại khó hơn nữa, sâu buồn kéo lôi!

Bạn bè không hợp, chán ôi!

Làm người lữ khách luân hồi, càng thương!

Vậy nên đừng gót đoạn trường.

Chạy theo, biết khổ, vẫn bươn chải hoài!”

(Duppabbajjam durabhiramaṃ durāvāsā gharā dukhā, dukkho'samānasamvāso dukkhānupatitaddhagū, tasmā na caddhagū siyā na ca dukkhānupatito siyā).

Tức sanh truyện Makhādeva (*Jātaka-Makhādeva*) kể rằng, khi bò-tát Makhādeva chớm thấy một sợi tóc bạc, ngài liền nhường ngôi lại cho con, xuất gia sống đời đạo sĩ; sau đắc bát thiên và ngũ thông.

Đặc biệt, Tức sanh truyện Temiya (*Jātaka-Temiya*) có kể về bò-tát vừa mới sinh ra, biết ngay vàng là nơi phát sanh tội lỗi do trí nhớ tiền kiếp; nên ngài phải tìm cách giả điếc, giả câm, không khóc, không la, không đòi ăn, không đòi uống; giả tê liệt tứ chi như một xác chết... rờn rã suốt mười mấy năm như thế. Đức vua cha khi đã hết cách thử thách nên chán nản, giận dữ cho quân lính đem chôn ngoài đồng hoang. Biết đã đến thời, bò-tát vươn mình đứng dậy, quân binh hoảng sợ; ngài từ tốn trấn an, nói rõ lý do, bao năm giả tê liệt, giả câm, giả điếc là vì ngài ghê sợ chiếc ngai vàng tanh hôi danh lợi - chỉ muốn xuất gia lên non xanh sống đời đạo sĩ. Thế là hoàng tử Temiya thoát khỏi ngục vàng. Năm ấy, ngài mới 16 tuổi.

Trải qua 24 vị Phật, ngoài nhiều kiếp xuất gia làm đạo sĩ, bò-tát còn có nhiều kiếp xuất gia làm thầy tỳ-khưu, không nguyện đắc quả A-la-hán mà chỉ nguyện Chánh Đẳng Giác để rộng độ muôn sinh.

Dù đạo sĩ hay sa-môn, bồ-tát luôn tu tập kiên trì, tinh tấn bồi bổ công hạnh của mình. Chí nguyện ấy không phải lúc nào cũng suôn sẻ. Tuy nhiên, như con sông phải qua thác, qua ghềnh, qua vực nhưng dòng chảy vẫn định hướng, trước sau cũng xuôi về biển giác.

Tương tự như các ba-la-mật khác; xuất gia ba-la-mật (*nekkhamma pāramī*) cũng có ba bậc là bậc hạ, bậc trung và bậc thượng.

Đức Phật khen ngợi đời sống thông dong, tự tại của bậc xuất gia trong câu Kinh Lời Vàng số 87:

“- Bỏ nhà, mây trắng ra đi,
Thong dong muôn sự, viễn ly thế tình;
Pháp đen, pháp trắng phân minh,
Rời xa khô lạc, khinh linh độc hành!

(*Kaṇham dhammaṃ vippahāya sukkam bhāvētha paṇḍito, okā anokam āgamma viveke yattha dūramam*).

4- Trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*)

Paññā, bát-nhã, trí tuệ - là thấy rõ chân tướng của vạn pháp – mà nếu không thành tựu được trí tuệ này thì vẫn còn trầm luân trong muôn trùng sinh tử khổ đau. Và, thành tựu được trí tuệ này – trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*) thì quả không dễ dàng gì! Chân tướng của vạn pháp, thực tánh pháp (*sabhāva-dhamma*), là vô thường, dukkha, vô ngã thì dường như bậc trí sơ căn cũng hiểu, cũng biết qua phạm trù trí năng, tư duy nhưng “thấy rõ” nó, “liễu triệt” nó, “thân chứng” nó, bồ-tát của chúng ta phải trải qua vô lượng kiếp nhiều như vi trần? Tại sao lại như thế?

Thế gian này thiện có, ác có, tốt có, xấu có. Nếu là thời đại thịnh cường, các giá trị nhân văn, nhân bản được cổ súy, tôn trọng... thì thiện lương nhiều hơn ác tánh; và ngược lại. Tuy nhiên, bồ-tát sống trong hoàn cảnh nào, thời đại nào - như ngọn lửa bập bùng trong chiếc ghè – ngài cũng tu tập thiện pháp, bồi dưỡng các công hạnh ba-la-mật do lời đại nguyện đã được định hướng dưới chân đức Phật Nhiên Đăng. Muốn có trí tuệ rốt ráo, tột cùng thì trong các kiếp làm người, yếu tố tiên quyết là bồ-tát phải hoàn thiện bản thân, chu toàn phẩm cách. Và chính ở đây mà các “trí thế gian” đứng, tốt, lành, khéo, hay, giỏi được tích lũy, tô bồi, trưởng dưỡng. Do vậy, không ngạc nhiên gì, rất nhiều kiếp sống, bồ-tát là bậc hiền trí, bậc đạo đức, bậc mô phạm luôn là mảnh trăng trong vầng vạc dịu dàng soi sáng cho đời.

Nhiều nhà nghiên cứu, học giả kể cả một số nhà sư uyên bác khi viết về trí tuệ ba-la-mật, khẳng định rằng đây là trí tuệ tam pháp ấn, xuất thế - nhưng theo tôi, chỉ là trí thế gian thôi. Cụ thể như tích truyện bồ-tát Mahosatha trong Túc sanh truyện (*Mahosatha jāta*), có thể gọi cái trí ưu việt của ngài có được là do biết quan sát, biết phán đoán, biết suy luận, biết phân tích sự việc hay hiện tượng – thì đây vẫn là tuệ thế gian được tích lũy qua nhiều đời kiếp. Và sự tích lũy ấy được hình thành từ 3 nguồn là văn, tư và tu.

4.1- Văn tuệ (*sutamaya-paññā*)

“*Suta*” là nghe, đã nghe; và “*maya*” là tích lũy, hoàn thành; “*sutamaya*” là hoàn thành hay tích lũy những điều đã được nghe. Vậy, “*sutamaya-paññā*” văn tuệ này mà có được do hoàn thành, tích lũy điều đã được nghe; và do nghe nhiều mà trở thành bậc đa văn, bác học (*bahussuta*) – ví như tôn giả Ānanda.

Dĩ nhiên là nghe được từ nhiều nguồn.

Thuở xưa nếu có kinh sách, cổ thư, chữ viết thì bồ-tát nghiên cứu, đọc nhiều để tích lũy kiến thức, hiểu biết, trí khôn, minh triết của cổ nhân. Nếu vào thời không có chữ viết, thì nghe, chính là học hỏi bên chân một vị thầy, một đạo sư, chân sư, sa-môn, bà-la-môn... Và, cũng có thể lắng nghe, học hỏi từ Trí trí khôn, từ những câu chuyện truyền khẩu của dân gian – tương tự như ca dao tục ngữ hiện nay. Cộng lại tất cả đây mà văn tuệ (*sutamaya-paññā*) được hình thành.

4.2- Tư tuệ (*cintāmaya-paññā*)

Cintā là tư, tư duy, suy nghĩ; nó gồm luôn cả quan sát, phán đoán, suy luận; “*maya*” là hoàn thành, tích lũy... Vậy, tư tuệ (*cintāmaya-paññā*) có được là do cả kho tàng trí năng ấy. Rất nhiều kiếp, bồ-tát khi thì làm quan đại thần, chánh án, quốc sư, quân sư, vua chúa hoặc chỉ là một gia chủ... nhờ có tư tuệ này mà xử phạt công minh, đoán định “*như thần*” từ vụ việc, hiện tượng rất chính xác khả dĩ làm chuẩn mực “*cán cân công lý*” cho đời.

4.3- Tu tuệ (*bhāvanāmaya-paññā*)

Bhāvanā có nhiều nghĩa: Là hành thiền, là thiền tập, là trau dồi tâm trí hay là cách thức phát triển đời sống tinh thần. Nghĩa nào cũng đúng vì đây là tu, là thực nghiệm điều đã nghe, điều đã từng tư duy. Nếu văn và tư là kiến thức, hiểu biết thuộc phạm trù tục thế thì tu tuệ (*bhāvanāmaya-paññā*) thì tinh thần có thể thăng hoa đến cõi phạm thiên nếu tu thiền đắc định. Cuộc đời bồ-tát phải nói là đã

trăm trăm nghìn nghìn lần đắc bát thiên và ngũ thông trong những kiếp sống đời đạo sĩ. Và tu tuệ có được là do nhờ tích lũy những kinh nghiệm mang dấu ấn “*tam pháp ấn*” nhưng cũng chưa thật sự là tuệ xuất thế gian.

Nói tóm lại, trí tuệ ba-la-mật (*paññā pāramī*) cũng có ba bậc, thượng, trung và hạ. Với nhu cầu ham học hỏi, ham hiểu biết, chắc chắn bỏ-tát của chúng ta trong nhiều kiếp phải hy sinh của cải, tài sản.. tất thấy vật ngoại thân (*bậc hạ*) để được nghe những lời minh triết. Bỏ-tát cũng sẵn sàng hy sinh một vài bộ phận thân thể để học hỏi lời giáo giới của những bậc thông tuệ (*bậc trung*). Và bỏ-tát cũng sẵn sàng hy sinh thân mạng để nghe một câu kệ ngôn đầy trí tuệ của một bậc minh sư (*Có sự tích bỏ-tát an nhiên bước vào địa ngục than hồng chỉ để nghe một câu kệ ngôn – nhưng đã quên mất nguồn*).

Trí tuệ là trái tim của Phật giáo, là mũi tên cuối cùng nhắm đến tiêu điểm giác ngộ, giải thoát. Vậy nên, trong Bát Chánh Đạo, con đường diệt khổ, tuệ (*chánh kiến*) dẫn đầu đạo lộ siêu thế. Đức Phật ca ngợi trí tuệ có khả năng thiện xảo leo tận đỉnh cao sơn trong câu Kinh Lời Vàng số 28:

“- Niệm tâm: Phóng dật lui xa.

Thoát khỏi phiền não – binh ma cuối đèo!

Cao sơn, trí tuệ khéo trèo.

Ngu si, đau khổ - nằm queo đám người!

(*Pamādam appamādena yadā nudati paṇḍito, paññāpāsāda māruyha asoko sokiniṃ pajam, pabbataṭṭho va bhūmaṭṭhe dhīro bāle avekkhati*).

5- Tinh tấn ba-la-mật (*virīya pāramī*)

Có lẽ không có sự tu tập nào mà không có tinh tấn. Dù tinh tấn ở cấp độ nào thì nó vẫn là yếu tố quyết định của mọi thành tựu. Có thể gọi tinh tấn là nghị lực, là ý chí, là sự dũng mãnh, là sự kiên trì thẳng hướng đến mục tiêu không lay chuyển, không thối thất, không yếu nhược, không ngã lòng.

Tuy nhiên, tất cả mọi ngữ nghĩa của tinh tấn ở trên, mọi năng lực dũng mãnh ấy nếu hướng chánh thì thành chánh tinh tấn (*sammā-virīya*), nếu hướng tà thì thành tà tinh tấn (*micchā-virīya*). Còn tinh tấn ba-la-mật (*virīya pāramī*) thì đã định hướng giác ngộ, giải thoát rồi.

Người yếu đuối, bạc nhược, dễ dãi, buông xuôi... sẽ sống vất vơ bên lề cuộc đời, tự đào thải chính mình và tự chuốc lấy đời nghèo, sâu bi ưu não. Người học Phật, tu Phật phải xem đây là bài học cho chính mình, dù tại gia hay xuất gia. Đừng dễ dãi, đừng buông lung, phóng dật – nó như là một mệnh lệnh cách thúc hối chúng ta vùng dậy, vươn lên. Từ Pāli “*appamādena*” hay “*appamāda*” trong câu Kinh Lời Vàng số 30 sau đây vừa có nghĩa “*không buông lung, phóng dật*”, vừa có nghĩa “*tinh cần, tinh tấn*”:

- Chỉ nhờ đức tánh tinh cần.

Đế Thích cai quản bốn tầng thiên vương.

Buông lung thiên hạ khinh thường.

Tinh cần mãi được tán dương đời đời!

(Appamādena maghavā devānam setthatam gato, appamādam pasamsanti pamādo garahito sadā).

Cuộc đời bồ-tát là một cuộc đời hành động, vừa hoàn thiện bản thân vừa phục vụ chúng sanh; có nghĩa là ngài không ngừng nỗ lực tinh cần trong mọi công việc, mọi lúc, mọi khi, bất cứ hoàn cảnh nào để mang đến hạnh phúc cho mình và người. Biếng nhác, ích kỷ, vị kỷ không có trong tâm của chư bồ-tát. Và, bồ-tát cũng không cho phép mình bỏ cuộc dù ngàn cân treo sợi tóc, dù thập tử nhất sinh – như tích truyện Mahājanaka Jātaka khi thuyền bị bão tố đánh đắm giữa biển khơi. Trong lúc mọi người vẫy vùng trong tuyệt vọng thì bồ-tát đã không ăn, không uống, không ngủ nghỉ, suốt 7 ngày 7 đêm bơi vào bờ để tìm đường sống. Và bồ-tát đã sống, từ đó lộ trình hanh thông, thành công trong vương vị của một triều đại phú cường. Chướng ngại, nghịch cảnh không làm bồ-tát nản lòng. Càng khó khăn, thất bại bồ-tát sẽ rút ra bài học để vươn đến thành công. Kiếp cuối cùng, trong rừng khổ hạnh, Ma vương khuyên bồ-tát nên từ bỏ “*cuộc phấn đấu kiên cường nhưng vô vọng*”, ngài đã trả lời: “*Đối với ta, chết trong cuộc chiến đấu chống dục vọng thấp hèn còn mười phần danh dự hơn là sống trong thất bại*”.

Cũng trong rất nhiều kiếp, bồ-tát đã từng chăm chuyên, nỗ lực trong công việc để có gia sản; có gia sản, tài sản, của cải để giúp mọi người, giúp cho cả làng đều được no đủ - như tích truyện chàng thanh niên Magha, tiền thân của trời Đế Thích, cũng là tiền thân của Đức Phật Sakyā Gotama. Có những kiếp, tài sản của cải không đủ giúp cho mọi người, bồ-tát của chúng ta lên rừng tìm trầm, xuống

biên mò ngọc trai, biết bao là gian khổ cũng vì tâm thí, tâm từ và tâm bi của ngài.

Trong ba loại bồ-tát trí tuệ, đức tin, tinh tấn mà chúng ta đã biết – thì bồ-tát tinh tấn, vừa như Tứ Chánh Cần cho chính mình vừa tinh tấn phục vụ chúng sanh. Vì phục vụ chúng sanh nên lộ trình Chánh Đẳng Giác của bồ-tát tinh tấn có thời gian lâu xa gấp đôi bồ-tát đức tin, càng lâu xa gấp bốn so với bồ-tát trí tuệ - như đức Phật Sakyā Gotama. Bồ-tát Di Lặc (*Mettreyya*) hiện ở cung trời Đâu Suất là bồ-tát tinh tấn, còn lâu xa nữa mới thành tựu Chánh Đẳng Giác.

Vậy, tinh tấn quan trọng xiết bao trong tất cả mọi trường hợp, tại gia cũng như xuất gia. Không ngạc nhiên gì trong 37 trợ đạo phẩm, tinh tấn lại đảm nhiệm đến 9 chức năng: 4 tấn trong Tứ Chánh Cần, 01 tấn trong Tứ Như Ý Túc, 02 tấn trong căn, lực; 01 tấn trong Giác Chi và 01 tấn trong Bát Chi Đạo. Cuối cùng, nếu tinh tấn “*làm bạn*” với tuệ sẽ trở thành một năng lực bất khả bại đưa đến tất thảy mọi sự thành công trên bước đường tu tập (*Paññānuyātam viriyam vadanti sabbattha siddhigghanagghattham*).

Đức Phật khen ngợi tinh cần, không buông lung, phóng dật trong câu Kinh Lời Vàng số 26, 27:

“- Si mê, cuong sī buong lung

Riêng người thiện trí canh chừng niệm tâm

Tâm tâm, niệm niệm tinh cần

Giữ gìn kho báu, thế nhân dễ gì!

(Pamādamanuyuñjanti bālā dummedhino janā, appamādañ ca medhāvī dhanam setṭhamva rakkhati).

“- Người không phóng dật, dễ duôi

Người không mê đắm niềm vui dục trần

Tỉnh thức, thiên quán tinh cần

Sẽ hái, sẽ gặt phước phần sum suê!

(Mā pamādamanuyuñjetha mā kāmaratisanthavam, appamatto hi jhāyanto pappoti vipulam sukham”.

Dĩ nhiên, tinh tấn ba-la-mật (*virīya pāramī*) có ba bậc thượng, trung, hạ bồ-tát đều tựu thành viên mãn.

6- Nhẫn nại ba-la-mật (*khanti pāramī*)

Khanti có nghĩa là nhẫn nại, chịu đựng, kiên nhẫn, nhịn nhục, nhẫn nhục. Với nghĩa nào cũng được, cũng đúng. Nhưng có lẽ,

cuộc đời hành bồ-tát hạnh của ngài dường như gồm đủ tất cả ngữ nghĩa ấy.

Chúng ta có đọc một số câu trong Kinh Lời Vàng:

- Nhẫn nại vì sự ác tri và ngu si của lòng người:

320 “- Như thớt voi giữa trận tiền,
Hừng bao mũi đạn, lần tên sá gì!

Như Lai chịu đựng ác tri,

Nhẫn nại phỉ báng, ngu si lòng người!

(*Ahaṃ nāgo va saṅgāme cāpato patitaṃ saraṃ, ativākyam titikkhissaṃ dussīlo hi bahujjano*).

- Nhẫn nại chịu đựng sự phỉ báng tiếng lời dao đâm:

321. “Ngựa voi đã luyện, đã thành,
Con nào thuận nhất để dành vương quân;
Cao thượng nhất giữa nhân quân,
Chịu đựng phỉ báng, dao đâm tiếng lời!”

(*Dantaṃ nayanti samitiṃ dantaṃ rājābhirūhati, danto seṭṭho manussesu yo ’tivākyam titikkhanti*).

Đặc biệt, bồ-tát cũng nhẫn, cũng nhịn chịu, chịu đựng – không những khởi lên lòng từ quảng đại, bao dung đối với người làm khổ mình, phỉ báng mình, tàn hại thân thể mình – mà ngài còn cầu nguyện cho người ấy được hạnh phúc an vui nữa.

Túc sanh truyện Khantivādi Jātaka có kể rằng:

“- Thuở ấy, bồ-tát là đạo sĩ Khantivādi tu tập ở Hymalaya, sau khi nhập định nhiều ngày, xả định, ngài vân hành về kinh đô để khát thực. Khi thấy bình bát vừa đủ dùng, đạo sĩ Khantivādi tìm đến khu vườn Thượng Uyển là nơi thanh vắng để độ thực và nghỉ ngơi.

Hôm ấy, tình cờ đức vua và đám cung nga thể nữ cùng đến vườn Thượng Uyển để rượu chè ca hát nhảy múa vui chơi. Khi ông vua uống rượu say nằm ngủ li bì thì đám nữ nhân liú lo tản bộ đó đây. Đến gốc cây đại thụ, các mỹ nhân trông thấy một đạo sĩ hình dong tuấn mỹ đang tọa thiền trang nghiêm như một vị thần. Bất giác, họ tiến tới, lặng lẽ ngồi xuống chiêm ngưỡng vị thần ấy. Đạo sĩ Khantivādi biết nên sau đó từ tốn cất vài lời giáo huấn.

Đức vua tỉnh rượu, nhìn quanh chỉ thấy vài quân hầu còn đám mỹ nữ đi đâu vắng hết. Bực mình, ông vua xách gươm đi tìm. Đến gốc cây, thấy đám mỹ nhân của mình đang say sưa lắng nghe bài

thuyết giảng của một tên đạo sĩ. Vừa ganh vừa tức, ông vua rút gươm chỉ vào mặt đạo sĩ, hỏi:

- Sao người dám rủ rê đám nữ nhân của ta? Người tu cái pháp môn gì vậy?

- Tâu đại vương, bản đạo tu pháp nhẫn nhục.

- Nhẫn nhục à? Vậy thì dù ta làm gì người, người vẫn nhẫn nhục được chứ?

- Vâng, tâu bệ hạ!

Và quả là tàn ác, hung bạo, ông vua sai quân hầu chặt chân đạo sĩ. Lưỡi gươm báu sắc bén đã cắt lìa bàn chân, máu tuôn xối xả nhưng đạo sĩ sắc mặt vẫn điềm nhiên. Ông vua cười gằn:

- Được chưa? Người còn dám nhẫn nhục nữa chăng?

- Tâu đại vương! Nhẫn nhục không nằm nơi chân, mà nó nằm trong tâm của bản đạo”.

... Câu chuyện tiếp diễn. Ông vua tàn bạo sai chặt thêm chân, chặt luôn hai tay của đạo sĩ, cũng với câu hỏi: “Người dám nhẫn nhục nữa chăng?” Và đạo sĩ vẫn đáp như cũ: “Nhẫn nhục không nằm nơi tứ chi mà nằm trong tâm của bản đạo”. Bất giác, ông vua thấy sợ hãi, bèn hỏi: “Người có oán giận ta chăng?” Đạo sĩ dùng định lực trấn giữ cơn đau đến ngất lịm, dù nằm ngã dài trên vũng máu, ngài an nhiên trả lời: “Không, tuyệt đối không có một oán giận nào có khả năng len vào tâm của bản đạo được, mà bản đạo còn cầu nguyện cho đức vua được hạnh phúc và an vui nữa”.

Cuối cùng, đến đây thì chính đức vua đã quá sợ hãi đến mức không còn chịu đựng được, trong lòng như bị lửa đốt. Và chính lúc ấy, trời Đế Thích thấy ngại vàng của mình nóng lên như lửa địa ngục, cũng không chịu đựng được, bèn hiện xuống tận nơi, dùng thần lực siêu nhiên nối lại chân tay cho đạo sĩ.

Như vậy, bò-tát dù bị hành hạ thế nào vẫn không bao giờ thốt ra một lời nói xấu hay oán trách người đã gây hại cho mình. Khoan hồng, độ lượng, bao dung, bi mẫn, từ tâm... luôn là tố chất mát mẽ và an lành trong tâm của chư bò-tát.

Câu Kinh Lời Vàng số 399:

“- Người không tức giận bao giờ,

Trước lời phỉ báng: Lặng tờ, nín thinh!

Dẫu cho roi trượng phạt hình,

Lấy đức nhẫn nại làm binh hộ phòng;

*Tâm từ rải khắp hư không,
Những kẻ như vậy, xứng dòng bla-môn!”*

*(Akkosaṃ vadhabandhañca aduṭṭho yo titikkhati, khantībalaṃ
balānīkaṃ tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ).*

Nhẫn nại ba-la-mật (*khanti-pāramī*) của bò-tát để đến bờ kia có ba bậc thượng, trung và hạ đều viên mãn như những ba-la-mật khác.

7- Chân thật ba-la-mật (*sacca pāramī*)

Sacca nghĩa là chân thật, sự thật, chân lý. Nhưng trong chân thật ba-la-mật (*sacca pāramī*) còn có nghĩa là không bao giờ nói dối, có sao nói vậy; luôn luôn tôn trọng lời hứa, không dối vạy quanh co; luôn luôn giữ chữ tín, lời nói và hành động là một,

Kinh Lời Vàng số 223:

*“- Không sân, chế ngự hận sân,
Với người xấu ác, ta cần tốt vui;
Bố thí, diệt xan tham rồi,
Lấy đức chân thật, thắng lời dối gian!”*

*(Akkodhena jine kodhaṃ asādhumaṃ sādhuṇā jine, jine
kadariyaṃ dānena saccena alikavādinam).*

Kinh Lời Vàng số 224:

*“- Chân thật là đức làm đầu,
Chẳng nên phẫn hận là câu nằm lòng;
Dẫu nghèo vẫn chẳng rít rong,
Ba điều tốt ấy – thông dong cảnh trời!”*

*(Saccam bhaṇe na kujjheyya dajjā’ appampi yācito; etehi tīhi
tānehi,
gacche devāna santike).*

Dầu hoàn cảnh nào, nghèo giàu, làm người, làm trời, làm thú... bò-tát luôn giữ đức tính chân thật này: Nói sao làm vậy, làm sao nói vậy (*yathāvādī tathākāri, yathākāri tathāvādī*). Và đức chân thật được huân trưởng nên sau này hình thành nên 01 trong ngũ giới, 01 trong bát quan trai giới, 04 trong mười nghiệp lành cùng chánh ngữ trong Bát Chi Đạo. Không chỉ không nói dối, không nói lời thêu dệt, không nói lời hai lưỡi, không nói lời ác khẩu, ác ý, rỗng không, phù phiếm vô ích – mà chân thật, chánh ngữ ấy còn phải cần thêm thiện và mỹ nữa mới toàn hảo (*Xem thêm Chánh Ngữ trong Bát Chánh Đạo*).

Túc sanh truyện (*jātaka-hiri*) bò-tát khuyên dạy:

"- Phải thực hiện cho kỳ được những điều đã hứa. Phải biết từ chối, không hứa những điều không làm được. Bậc thiện trí thức không muốn thân cận với hạng người nói dối".

Tức sanh truyện (*jātaka*) Mahā Sutasoma cũng có chép lại tích chuyện bò-tát hy sinh mạng sống để giữ lời hứa. Thế gian nói rằng: "Nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy" hay bình dân hơn: "Lời hứa như đinh đóng cột". Thì bò-tát cũng vậy:

"- Giống như sao mai mỗi sớm tinh sương xuất hiện ở phương Đông. Ngày nào như ngày nấy, âm thầm, lặng lẽ xuất hiện ở vị trí của nó không hề sai trật. Lời nói của bậc thiện trí thức cũng y như vậy, không bao giờ lệch khỏi sự thật!"

Ngoài ra, bò-tát không dùng lời dua nịnh, bợ đỡ để lấy lòng người khác. Không bao giờ mong mọi người ca tụng mình. Không khoe khoang cái tốt và cũng như không che đậy, giấu diếm cái xấu. Bò-tát mở lời khen tặng, tán dương những người đáng khen tặng; khuyến cáo, quở trách những kẻ đáng chê. Luôn luôn trung thực, liêm chính, ngay thẳng mà vẫn từ hòa, nhân ái và giàu lòng bi mẫn.

Tuy nhiên, lưu ý rằng, có những sự thật không nên nói ra vì nó không đem lại lợi ích cho ai cả; hoặc nói ra sự thật ấy sẽ làm hại người, khổ người, họa hại cho người. Chỉ sự thật nào đem lại hạnh phúc và an vui hoặc có lợi cho người khác, bò-tát mới nói dù mình có bị thiệt hại chẳng nữa.

Quả thật chân thật ba-la-mật (*sacca pāramī*) nội hàm tâm và trí vô lượng, vô biên, bất khả tư nghị của chư bồ-tát vậy; ngài cũng hoàn thiện ba bậc thượng, trung và hạ.

8- Quyết định ba-la-mật (*adhiṭṭhāna pāramī*)

Adhiṭṭhāna có nghĩa là quyết định, cương quyết.

Bồ-tát làm việc gì chánh đáng khi đã quyết định rồi thì tâm ngài không lay chuyển, không thối thất, không ngã lòng; kiên trì, tinh tấn, dũng mãnh thực hiện cho đến nơi đến chốn. Và nếu vậy thì đằng sau quyết định ba-la-mật có sự phò trợ đắc lực của 8 người bạn tốt là Tứ Như Ý Túc và Tứ Chánh Cần.

Quyết định ba-la-mật (*adhiṭṭhāna-pāramī*) giống như nền móng của một tòa nhà kiên cố, vững chắc để các ba-la-mật khác xây dựng lên trên. Thiếu quyết định này thì tòa nhà sẽ không xây được. Nó là hùng lực, là sức mạnh của ý chí bất thối của chư bồ-tát

để vượt qua hiểm nghèo, nguy nan cùng mọi bất trắc trên lộ trình công hạnh nhiều khê vạn dặm.

Quyết định đầu tiên của Bồ-tát là không muốn đắc quả A-la-hán nên ngài đã quỳ bên chân đức Phật Nhiên Đăng (*Dīpaṅkara*) phát lời đại nguyện thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác. Vậy, “*quyết định*” này tiếp sức cho “*nguyện lực*” để định sẵn hướng đi; và Bồ-tát đã đi qua 24 vị Phật tổ mà không sai lệch với mục tiêu đại nguyện.

Chúng ta hãy nhớ lại quyết định, nguyện lực của thái tử Sidhattha khi lia bỏ vợ con, cung vàng điện ngọc để xuất gia tầm đạo? Vinh hoa phú quý và ngũ dục tối thượng cũng không cảm dỗ được ngài. Ma vương đứng ở cổng thành dụ dỗ, lừa mị vẫn không cản trở được gót chân con ngựa Kiên Trắc của ngài. Dứt khoát là dứt khoát, mũi tên đã lia khỏi dây cung.

Sáu năm khổ hạnh của Bồ-tát cũng với ý chí, quyết định tối thượng cho đến khi da xanh như tàu lá; cái thân thể sáng chói với 32 quý tướng và 80 vẻ đẹp chỉ còn bộ xương khô, sờ bụng thì đụng lưng! Năm vị đại hiền nổi danh đệ nhất khổ hạnh cũng không chịu nổi ý chí gang thép sắt đá của Bồ-tát.

Rồi còn bên sông Ni-liên dưới cội đa già, với lời đại nguyện của Bồ-tát:

“- Nếu không đắc quả vị Chánh Đẳng Giác thì dù thịt nát, xương tan, ta cũng sẽ không lia bỏ cội cây này!”

Thế đó, như vậy đó! Dẫn lược như vậy để thấy rằng chính nhờ nguyện lực ba-la-mật (*adhīṭṭhāna-pāramī*) này mà Bồ-tát đã vượt qua tất cả mọi chướng ngại. Bồ-tát đã từng phải hy sinh vật ngoại thân, nội thân, kể cả sanh mạng để đeo đuổi đại nguyện của mình. Ta có thể kết luận:

“- Trong cơn nguy biến, hải hùng, Bồ-tát không cầu xin được ai bảo bọc, chở che mà kiên cường, dũng cảm đối phó, không bao giờ đầu hàng, thua cuộc.

"Trong những lúc hoạn nạn, khổ đau, Bồ-tát không nguyện cầu, khẩn vái, mong chờ được ai cứu độ mà có đủ tâm trí, sự kiên cường để đối diện với nó.

"Trong lo âu sợ sệt, Bồ-tát không khát khao cầu mong được thế lực nào cứu vãn mà tự mình có đủ sức mạnh, đủ sức kiên trì phấn đấu để tự thoát ra khỏi chúng”.

(*Đọc thêm bài “Nguyện lực” trong phần phụ lục*).

9- Tâm từ ba-la-mật (*mettā pāramī*)

Mettā, tâm từ là ba-la-mật thứ chín; là năng lượng mát mẻ, an lành mà chur bỏ-tát hằng tu tập để sống với chúng sanh trong những môi trường tương quan, trong bất cứ tình huống, cảnh trạng nào.

Đức Phật đã dạy rằng:

“- Như Lai từng sống giữa núi rừng, giữa đám sài lang hổ báo; và để tự bảo vệ mình thì không có gì khác hơn tâm từ của Như Lai. Chung quanh là thú dữ như sư tử, cọp, beo... cùng những loài thú hiền lành như nai, hươu, thỏ, sóc... không có con vật nào sợ Như Lai và Như Lai cũng không sợ con vật nào. Chính nhờ oai lực, năng lực của tâm từ nâng đỡ, bảo vệ và giúp Như Lai sống thanh bình, yên ổn với muôn loài ”.

Đúng như câu Kinh Lời Vàng số 270, 300:

“- Tự xưng vô thượng ở đời
Máu đào họa hại, xương phơi hữu tình!?
Tâm từ rải khắp chúng sinh
Sống đời vô hại, quang minh cao hiền!”

(*Na tena ariyo hoti yena pāṇāni hiṃsati, ahimsā sabbapāṇānam ariyo ’ti pavuccati*).

“- Đệ tử của đức Đại Hiền
Vô thù, vô hại chăm chuyên niệm hoài
Từ tâm rải khắp muôn loài
An vui chuyên niệm khuya, mai, tối, chiều!”

(*Suppabuddham pabujjhanti sadā gotamasāvaka, yesam divā ca ratto ca ahimsāya rato mano*).

Trong hai câu trên, tâm từ đồng nghĩa với vô hại, vô thù.

Vậy, tâm từ là mettā, mettā là tâm từ. Gói gọn nơi “từ”, có lộn nghĩa chăng? Có một vị tôn túc ý nhị nói rằng:

“- Không có danh từ nhẹ nhàng, duyên dáng nào trong tiếng Anh tương đương với Phạn ngữ mettā (từ)”.

Và tôi cũng ý nhị “nói điêu”⁽¹⁾ mà nói thêm rằng:

“- Không có một danh từ nhẹ nhàng, duyên dáng nào trong Hán-Việt – dù là từ, có khả năng dịch nghĩa tương đồng với mettā trong tiếng Pāli”.

(1) Cổ điển: “Điêu bát túc, câu vĩ tục” nghĩa là, thiếu lông chim, mượn đuôi chó – ý khiêm hạ, khiêm nhường.

Từ là hiền lành, nhân từ, nhân hậu, từ ái, bác ái, vị tha hoặc là lòng thương người cũng không mô tả được “*Cái tâm mettā chân thành ngưỡng nguyện cho tất cả chúng sanh bốn loài noãn, thai, thấp, hóa đều được an vui, hạnh phúc*”. Chính mettā thúc giục một vị bồ-tát từ chối quả vị A-la-hán, chỉ mong thành toàn Chánh Giác để rộng độ muôn sinh. Chính nhờ mettā mà bồ-tát khước từ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp con xinh, xuất gia tầm đạo chỉ mong Chứng Quả Vô Thượng. Có thể nói rằng, mettā không cầu giải thoát cho riêng mình, mà phải là tình thương vô hạn vô biên, không phân biệt giai cấp, chủng tộc, chủng loại, màu da, hay nam nữ.

Vậy, đúng nghĩa nhất của tâm từ ba-la-mật (*mettā pāramī*) là tình thương nhưng là tình thương quảng đại, bao la, mênh mông bao trùm tất cả chúng sanh, người vật và cả thiên nhiên cây cỏ. Nó bao trùm đồng đẳng như ánh trăng chan hòa muôn vật chứ không riêng biệt cho một ai, một hữu tình hay vô tình nào. Nó làm cho ta và chúng sanh cùng mát mẻ, an lành, yên vui và hòa bình. Nó không dung chứa các trạng thái tâm nóng nảy, bực bội, hung dữ, ác ý. Nó không dung chứa những tình thương yêu liên quan đến sắc tướng, hình thể, thân xác. Nó không dung chứa những luyến ái dung thường. Nó không dung chứa những tình cảm sướt mướt, bi lụy kiểu “*yêu thương chết bỏ*”. Nó không dung chứa những tình cảm triu mến tràn trề, chan chứa với tha nhân đến độ như “*ta và chúng sanh là một*”.

Tâm mettā làm cho những bực bội, khó chịu, cáu gắt tan biến. Nó cảm hóa được những người độc ác, hung dữ, bạo tàn. Ai sống gần người có tâm mettā sẽ cảm thấy mát mẻ, thanh bình, yên vui.

Khi tu tập tâm mettā lưu ý là có cả mình và người; nó bao trùm ta cùng với muôn sinh nhưng không phân biệt, mà là đồng đẳng.

Túc sanh truyện (*jātaka-mahā-dhammapāla*), bồ-tát đã rải tâm mettā đồng đều, từ bản thân mình đến cho người cha tàn ác đã hạ lệnh giết ngài, đến tên đao phủ, đến cả người mẹ dượng hiền đang xót xa, đau đớn than khóc con trai.

Vậy, mettā pāramī là tình thương rộng lớn, vô biên, vô lượng, cao cả, trong sáng, mát mẻ, an lành, thanh bình, thiện lương, vô hại, vô thù; không có bóng dáng của mạn, của kiêu, của ngã, của ái, của luyến, của chấp trước. Mettā cũng có ba bậc thượng, trung và hạ như các ba-la-mật khác (*Xem thêm Tứ vô lượng tâm*).

10- Tâm xả ba-la-mật (*upekkhā pāramī*)

Cuối cùng trong mười ba-la-mật là upekkhā, tâm xả, là tâm như thế nào?

- Khi thân không có thọ khổ, không có thọ lạc thì được gọi là thọ xả. Thọ xả này mọi người đều có, cả thiện nhân và ác nhân – nên chắc chắn đây không phải là xả ba-la-mật.

- Khi không có thọ hỷ, không có thọ ưu được gọi là thọ xả. Thọ xả này mọi người đều có, cả thiện nhân và ác nhân – nên chắc chắn đây không phải là xả ba-la-mật.

- Những thọ xả trong 54 dục giới tâm (*12 tâm bất thiện, 18 vô nhân tâm và 24 tịnh quang tâm*) đều không phải là xả ba-la-mật.

Vì upekkhā là tâm xả cao thượng, cao cả nhất nên nó:

- Tương đồng với tâm xả tứ thiên và tâm xả 4 vô sắc thiên.

- Các dục giới tâm không có xả này, nhưng trong 25 tịnh quang tâm sở, có tâm sở trung tánh (*tatramajjhataṭṭā*) cùng khởi với thiện tâm thì nó tương đồng với xả ba-la-mật. Vì tâm sở trung tánh này được định nghĩa:

“- Là trạng thái quân bình, vô tư, không nghiêng lệch, thiên vị. Ví như người đánh xe điều khiển cặp ngựa chạy song đôi một cách tài tình. Tâm sở này giúp ta giữ tâm tràm nhiên, tương đẳng, bình hòa giữa những buồn vui, được mất, hơn thua của cuộc đời”.

Vậy, *tatramajjhataṭṭā* chính là xả cao thượng về cả hai phương diện trí thức và đạo đức. Upekkhā cao thượng này được xem như là một thành phần quan trọng trong Thất Giác Chi (*niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, an, định, xả*). Nó chính là một phẩm tính tốt đẹp, cao cả, đồng nghĩa với tâm xả (*upekkhā*) trong tứ vô lượng tâm.

Tâm xả ba-la-mật (*upekkhā pāramī*) phải như “lá sen chẳng giữ” và “đầu kim chẳng dính” trong câu Kinh Lời Vàng số 401:

“- Lá sen chẳng giữ mưa sa

Đầu kim chẳng dính hạt hoa cải vàng

Vô y, vô nhiễm thế gian

Những người như vậy, xứng làm Bla-môn!”

(*Vāri pokkharapatte va āraggeriva sāsapo, yo na limpati kāmesu tamahaṃ brūmi brāhmaṇaṃ*).

Hoặc xả “như đất tâm ý quân bình” và “thất tình chẳng xao” trong câu Kinh Lời Vàng số 95:

“- Như đất, tâm ý quân bình
 Kỹ cương, giới hạnh, thất tình chẳng xao
 Trụ đồng kiên cố khác nào
 Chẳng còn nhớ bận, hồ ao lắng bùn
 Là người đích đến cuối cùng
 Luân hồi vô định, lao lung chẳng còn!”

(*Pathavīsamo no virujjhati indakhīl’upamo tādī subbato, rahadova apetakaddamo saṃsārā na bhavanti tādino*).

Cuộc đời là một đấu trường vĩ đại mà được mất hơn thua, vui khổ ai cũng phải trải qua hằng ngày trong cuộc tồn sinh, tranh sống, tranh chết! Thăng trầm, vinh nhục, phải trái giống như bàn tay sắp ngửa, bên này và bên kia luân phiên thay đổi. Phải có đôi mắt tinh tường sáng suốt của tuệ giác và cái tâm xả trung chính mới không bị rơi vào cuộc chơi đầy ảo vọng, mê lộ của thế gian. Bồ-tát ở trong thế gian, huân tập công hạnh, xem mọi diễn biến như trên là điều tất yếu, không trốn chạy chúng mà cũng không đối đầu với chúng để tạo phản ứng nghịch gây đau khổ, phiền não cho mình. Bồ-tát cho “*chảy trượt đi tất cả*” không lắm, không dính. Chính ở đây, tâm xả ba-la-mật mới được thiết lập ổn cố, ổn định. Trước những cám dỗ của lạc thú ngũ dục trần gian, bầy giăng của mỗi câu tiền tài, danh vọng, quyền lực... cùng tất cả giông tố cuộc đời, tâm bồ-tát vẫn bình lặng, định tĩnh, an nhiên, quân bình tuyệt hảo:

“- Trong hạnh phúc, trong phiền lụy, lúc thăng, lúc trầm, ta phải giữ tâm như đất. Cũng như trên đất ta có thể vớt bắt luận vật gì, dầu chua, dầu ngọt, dầu sạch, dầu dơ, đất vẫn thản nhiên, một mực tro tro. Đất không giận, cũng không thương”.

Cũng chính từ xả ba-la-mật này mà bồ-tát có luôn trạng thái tâm liêm khiết, cân bằng, vô tư, công minh, chánh trực. Khi làm vua, làm quan, quân sư, gia chủ cho chí làm thú đầu đàn; bồ-tát như vị chánh án nghiêm túc và công minh nhất khi xử lý những vụ việc: Không thiên vị vì (yuttito) vì tham (lobha), không thiên vị vì sân (dosa), không thiên vị vì sợ hãi (bhaya), không thiên vị vì si mê mù quáng (moha).

Như vậy, bồ-tát sống giữa cuộc đời luôn tu tập tâm xả cao thượng này qua từng cấp độ hạ, trung, thượng cho đến lúc hoàn toàn viên mãn. Câu Kinh Lời Vàng số 407:

“- Tham sân chẳng dính vào lòng
 Ngã kiêu, tật đổ thấy dòng nước trôi

Hạt cải kia, đầu kim rơi!

Những người như vậy, sống đời Bla-môn!” (2)

(Yassa rāgo ca doso ca māno makkho ca pātito, sāsaporiva āraggā tamahaṃ brūmi brāhmaṇam).

III- Kết Đề:

Như vậy là cả thảy 10 ba-la-mật này, một vị bồ-tát cần phải thực hành tròn đủ, viên mãn – như là điều kiện tất yếu để trở thành một vị Chánh Đẳng Giác. Chúng đều là những phẩm chất, tố chất cao đẹp, cao cả, cao thượng nhất trong ba giới, bốn loài (3). Ngoài ra, một vị bồ-tát còn cần phải hoàn thành 3 đức hạnh (*cariyā*) của một vị Phật:

- Buddhi-cariyā: Là hạnh tích cực làm việc thiện – cho đến chỗ toàn thiện - với trí tuệ sáng suốt.

- Nāti-attha-cariyā: Là hạnh tích cực hoạt động để đem đến lợi ích (*attha*) cho quyền thuộc (*nāti*) nghĩa là tạo an lành hạnh phúc cho gia đình và thân nhân quyền thuộc.

Đây không phải là hạnh ích kỷ, mà là bổn phận phải làm, như đức Phật hóa độ cả đại gia đình, cả hoàng tộc và cả dòng họ Sakyā.

- Loka-attha-cariyā: Là hạnh tận lực phục vụ đem đến lợi ích (*attha*) cho thế gian (*loka*) – nghĩa là cảm hóa, cải thiện thế gian, giáo hóa chúng sanh tu tập con đường diệt khổ.

Cả 10 ba-la-mật và cả ba đức hạnh này, đức Phật Sakyā-Gotama đều viên mãn; nhưng tích lũy nó bồ-tát đã phải thực hành trải qua 4 a-tăng-kỳ và trăm ngàn kiếp nhọc nhằn, gian khổ, xuyên suốt, tận cùng, toàn mãn... không một khắc giây lơ là, bê trễ. Là một tấm gương vằng vặc, phản ảnh đầy đủ sự hy sinh cao cả, đức nhẫn nại vô cùng, sự kiên trì vô hạn cùng sự tinh cần đồng mãnh vô song... trong các kiếp tử sinh không mệt mỏi. Chúng đi theo bồ-tát – 10 ba-la-mật ấy – cùng trôi nổi, trôi dạt, phiêu linh đó đây trong biển trầm luân theo dòng nghiệp, dòng tâm, dòng trí... để hoàn thiện, thăng hoa từ từng mảy vi trần cát bụi thành đóa hoa đại giác.

Bồ-tát sinh ra vào thời không có Phật, đã trăm kiếp, ngàn kiếp ngài tu đạo sĩ đắc bát thiên và ngũ thông. Tuy nhiên, con đường thoát khổ vẫn còn xa xăm diệu vợi. Cũng trăm kiếp, ngàn kiếp bồ-tát sinh làm người, làm trời với phước báu sang cả, ngài đều tấn tu

(2) Đây là chính danh ba-la-môn, đồng nghĩa sa-môn. Câu 401 cũng vậy.

(3) Ba giới: dục, sắc, vô sắc. Bốn loài: noãn thai, thấp, hóa.

bồi dưỡng ba-la-mật. Vì còn vô minh và si mê nên bồ-tát không tự chọn cảnh giới cho mình được đâu. Chính định luật nghiệp báo làm công việc “*chọn lựa*” ấy! Tuy nhiên, nhờ huân tu ba-la-mật, nhiều phước báu hữu vi nên bồ-tát cũng có một vài uy lực đặc biệt. Ví dụ như khi sanh vào cảnh phạm thiên mà đời sống ở cõi này dài thăm thẳm, ngài có thể dùng ý lực mạnh mẽ, chấm dứt đời sống ở đó và tái sanh vào một cảnh giới thuận lợi để thực hành mười ba-la-mật dễ dàng hơn. Cũng có kiếp, bồ-tát có khả năng dùng ý lực mạnh mẽ để tái sanh vào một cảnh giới như ý muốn (*adhimutti-kālakiriyā*). Ngoài ra, có những cảnh giới mà bồ-tát không bao giờ tái sanh vào đấy. Ví dụ sinh làm thú thì luôn luôn là thú đầu đàn, không sinh làm thú nhỏ hơn chim sẻ, không làm thú lớn hơn con voi. Sinh làm người thì không sinh làm kẻ đui, què, mẻ sứt; nghĩa là không sinh làm người với ngũ quan khuyết tật. Bồ-tát không tái sanh vào cảnh Vô phiền thiên (*suddhāvāsa*) là cảnh giới mà chư vị A-na-hàm, sau khi bỏ báo thân, về đó an nghỉ trước khi đạt thành đạo quả A-la-hán. Bồ-tát cũng không tái sanh vào 4 cõi trời vô sắc (*arūpaloka*) vì nơi đây không có cơ hội để tu tập ba-la-mật phục vụ chúng sanh. Bồ-tát có thể “*đi lạc*” vào “*tà kiến*” nhưng không đến nỗi “*hoàn toàn tà kiến*” (*niyata micchādittḥi*)⁽¹⁾ tức là “*không phải hoàn toàn không tin tưởng*” định luật nhân quả. Bồ-tát có thể đọa vào 4 khổ cảnh (*apāya*) nhưng không đến nỗi phải lâm vào trạng thái cực kỳ khổ sở của cảnh giới này. Lại có kiếp, vào thời đức Phật Kassapa, bồ-tát sinh làm thanh niên Jotipāla, lại xúc phạm phỉ báng đức Phật là “*sa-môn đầu trọc*”. Sau được người bạn thân là thợ gốm, một thánh cư sĩ Ghatikāra “*lôi cổ, lôi đầu, túm tóc*” kéo đến đức Phật nhờ ngài cảm hóa. Và thanh niên Jotipāla trở lại chánh kiến ngay tức khắc (*Majjhima Nikāya, Ghatikāra Sutta*).

Đến đây, chúng ta có thể đặt câu hỏi: “*Một vị bồ-tát có biết rằng trong vô lượng kiếp luân hồi ngài sẽ trở thành Phật không?*” Đọc Túc sanh truyện, ta có thể trả lời là: Đa phần không biết nhưng có vài ba kiếp, bồ-tát biết. Ví như truyện Visayha-seṭṭhi jātaka chép rằng, một ngày kia trời Đế Thích (*Sakka*) đến đánh lễ Đức Phật và hỏi tại sao Đức Phật lại có tâm lực vô cùng vô tận như vậy. Đức Phật trả lời rằng vì ngài không có ý định riêng hưởng một hồng ân nào trong tam giới (*Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới*) mà mục đích

⁽¹⁾ Niyata nghĩa là hoàn toàn, vững chắc, thường luôn.

của ngài là chứng đạt đạo quả tối thượng Chánh Đẳng Giác. Và, kiếp cuối cùng làm thái tử Vessantara, bồ-tát cũng biết, sau khi bố thí hết tài sản, vợ con với 5 đại thí, bồ-tát sẽ sinh lên cõi trời Đâu Suất chờ đợi đại nhân duyên, trở lại cõi người để tu tập thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác. Chính trời Đế Thích cũng biết nên hiện xuống giả dạng đạo sĩ xin luôn vợ bồ-tát để cho ngài hoàn thành tâm nguyện ba-la-mật cuối cùng.

Vậy, tóm lại, ai cũng có thể là bồ-tát khi hành trì 10 ba-la-mật, chứ không phải dành riêng cho bậc siêu phàm, xuất chúng nào. Hãy đọc lại, đọc kỹ 10 ba-la-mật, suy ngẫm là đời này, kiếp này ta nên tu tập ba-la-mật nào, hay thực hành nhiều ba-la-mật, mỗi thứ một ít? Hoặc là ta thấy ba-la-mật nào ta yếu nhất, khiếm khuyết nhất thì ta kiên trì tu tập, bồi bổ ba-la-mật ấy? Tùy. Tùy mỗi người. Tùy căn cơ, trình độ và tùy cả nguyện lực. Cứ lấy Túc sanh truyện qua các kiếp sống của bồ-tát để noi gương.

Quả thật, ta có thể kết luận rằng: Đối với chính mình, bồ-tát rất nghiêm khắc, về kỷ luật cũng như huân tu công hạnh: Tâm ngài cứng như đá tảng, kiên cố như trụ đồng, vững chắc và lấp lánh như núi kim cương. Nhưng đối với chúng sanh, bồ-tát lại ôn nhu, từ ái, nhân ái, dịu dàng hết mực: Tâm ngài như ánh trăng trong, như làn gió mát, như mảnh lụa mềm ... đầy đủ bốn năng lực siêu nhiên, vô lượng.

BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO

*(Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc,
Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo)*

TỨ NIỆM XÚ (Cattāra - satipaṭṭhāna)

Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*) - Sati là niệm, và paṭṭhāna (*pa+ cān* *ṭhā*), phát xuất từ động từ paṭṭhahati nên paṭṭhāna có nghĩa là “chỗ”, là “nơi”, là “vị trí”, là “nơi chốn”. Vậy, satipaṭṭhāna là 4 chỗ niệm, 4 chỗ để quan sát, 4 nơi để áp sát tâm vào đây một cách vững chắc, kiên cố, đây là: Thân, thọ, tâm và pháp.

Bài kinh Niệm Xứ này được đức Phật thuyết giảng tại xứ Kuru (*Câu-lâu*), kinh văn như sau:

“- Đây các tỳ-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? Đây các tỳ-kheo, ở đây tỳ-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”.

Đoạn kinh văn ở trên ta để ý câu quan trọng: “*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.

Thế nào là con đường độc nhất, duy nhất?

Cụm từ Pāli “*ekāyāna*”, thì “*eka*” có nghĩa là một, và “*ayana*” có nghĩa là con đường. Vậy “*ekāyana*”, có nghĩa là một con đường. “*Một*” có nghĩa là duy nhất, độc nhất; và “*con đường*” cũng duy nhất, độc nhất.

Nhiều nhà chú giải và bình giảng nói rằng: Tứ Niệm Xứ, minh sát, chánh niệm là con đường duy nhất đưa chúng sanh vượt thoát khổ ưu. Cũng duy nhất, độc nhất để thành tựu chánh trí, Niết-bàn. Cũng là duy nhất, độc nhất vì không có ngã rẽ nên sẽ thẳng tiến đến giác ngộ, giải thoát. Cũng là duy nhất, độc nhất là con đường đi

theo đức Đạo Sư. Cũng là duy nhất, độc nhất bất hoại, bất tử, không thay đổi theo không thời gian, từ Phật tại thế cho đến hôm nay vẫn y như vậy... cho những ai thực hành theo Tứ Niệm Xứ.

Bốn pháp quán niệm ấy là:

- 1- Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna (*Thân quán niệm xứ*),
- 2- Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna (*Thọ quán niệm xứ*)
- 3- Cittānupassanā-satipaṭṭhāna (*Tâm quán niệm xứ*),
- 4- Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna (*Pháp quán niệm xứ*).

Chúng ta hãy cùng nghiên cứu.

I- Thân Quán Niệm Xứ

(Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)

Tứ niệm thân, là sự chú niệm, quán sát, áp sát vào những hiện tượng của thân, ở nơi thân, thuộc về thân. Cụ thể là 6 chỗ sau đây:

1- Về hơi thở ra vào (Ānāpānasati)

Vị tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống; ngồi kiết già, lưng dựng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy hít vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra, theo 4 giai đoạn:

- Khi thở vô dài (*dīgha*), tuệ tri (*pajānāti*) đang thở vô dài. Khi thở ra dài, tuệ tri đang thở ra dài.

- Khi thở vô ngắn (*rassa*), tuệ tri (*pajānāti*) đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn, tuệ tri đang thở ra ngắn.

- Cảm giác toàn thân (*sabbakāya-patisamvedī*) khi thở vô, vị ấy học (*sikkhati*). Cảm giác toàn thân khi thở ra, vị ấy học.

- An tịnh thân hành (*kāyasaṅkhāra-passambhaya*) khi thở vô, vị ấy học. An tịnh thân hành khi thở ra, vị ấy học.

Hành giả tu tập thân quán niệm xứ ở chùa, ở tịnh thất, nơi hoang vắng, thiền đường hay bất cứ ở đâu cũng phải hít thở vào ra y như vậy – thuộc về minh sát tuệ.

2- Về 4 oai nghi (Catuiriyāpatha)

Bốn oai nghi đi, đứng, nằm ngồi trong sinh hoạt hằng ngày, nhất là trong khi tu tập Thân quán niệm xứ, hành giả cũng phải như thực tuệ tri hay chánh niệm, tỉnh giác khi đang đi, khi đang đứng, khi đang ngồi, khi đang nằm – thuộc về minh sát tuệ.

3- Về tất cả hoạt động của thân, tất cả sự (sabbakicca)

Thân quán niệm xứ không chỉ khu biệt nơi hơi thở, nơi tứ oai nghi, mà tất cả sự hoạt động của thân như: bước tới, bước lui, co tay, duỗi chân, mặc y, mang bát, uống, ăn, nhai, nếm, đại tiện, tiểu

tiện, mở cửa, đóng cửa, khi nói, lúc im lặng... hành giả cũng phải biết rõ việc mình đang làm, tức là phải như thực tuệ tri, phải chánh niệm, tỉnh giác – thuộc về minh sát tuệ.

4- Về 32 thể trực (*Dvattimsākārapatikūla*)

Niệm thân còn quán niệm 32 thể trực để thấy rõ chúng là bất tịnh nên không có gì phải quyến niệm, bám víu, luyến ái cái thân. Nó không vượt ra ngoài tính chất, bản chất của nó là bất tịnh, vô thường, dukkha, vô ngã: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, bao tử, lá lách, phổi, ruột già, ruột non, vật thực mới trong dạ dày, óc, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nước nhớt ở khớp xương, nước tiểu.

Quán niệm 32 thể trực này có thể định, có thể tuệ.

5- Về 4 nguyên tố hoặc tứ đại (*Catudhātu*)

Quán cái thân, nó không phải là thân ta hay của ta, nó không có một ngã tính, một thực thể nào cả - chỉ là sự hội tụ của 4 nguyên tố đất, nước, lửa, gió mà thành! Khi 4 nguyên tố này rã ra thì cái thân này trả về cho tro bụi. Nó không thoát khỏi bản chất của chính nó là vô thường, dukkha, vô ngã.

Quán niệm này có thể định, có thể tuệ.

6- Về 10 tướng tử thi (*Asubha – bất tịnh*)

Thân quán niệm xứ còn quán sát “*thân ngoài thân*”, nghĩa là cái thân khác, cái thân ở ngoài thân: Đây là quan sát cái thân của bao người sau khi chết bị quăng vạt ngoài nghĩa địa. Quan sát cái xác tử thi từ khi chết, rồi trương phình, đến khi chỉ còn bộ xương trắng, bột trắng ra sao. Nó sẽ bị biến hoại, đổi khác qua 10 tướng sau đây: mới chết, bầm tím, chảy máu, chảy mủ, bị đâm thủng, có giòi, bị chặt đứt khúc, bị cắn xé, phân rã, chỉ còn xương trắng. Hành giả quán thân ấy có tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy (*tam pháp ấn, như trên*). Đây là thiên tuệ. Nếu muốn định thì chỉ nắm bắt một tướng, ví dụ “*phình trương*”; ngắm nhìn tướng phình trương và nhất niệm về tướng phình trương, đến khi tướng phình trương ghi dấu ấn trong tâm, chuyển dần sang quang tướng, nắm bắt quang tướng rồi đi vào định.

Lưu ý thêm: Tuy phải quán sát, minh sát, chánh niệm tất cả thuộc về thân nhưng khi hành giả đang tọa thiền thì chỉ nên chú tâm vào hơi thở như 4 cách thở nêu trên.

Tuy nhiên, nếu hơi thở thuộc về định, hơi-thở-định thì chỉ cần chú tâm vào hơi thở vào ra liên tục, miên tục, không xao lãng, không phóng tâm thì lúc ấy 5 thiền chi phát sanh, đối trị 5 triền cái để đi vào định:

- Tâm đối trị hôn trầm, thụy miên
- Tứ đối trị nghi
- Phi đối trị sân
- Lạc đối trị trạo hoi (*trạo cử, hoi quá*)
- Nhất tâm đối trị dục (*nhất tâm là cận hành định và an chỉ định*).

Còn nếu chú tâm, minh sát, tuệ tri theo hơi thở vào ra ngắn dài thì đây thuộc về hơi-thở-tuệ. Đồng thời, hành giả có thể quan sát từng điểm một từ đỉnh đầu, trán, ót, hai vai, lưng, hai tay, bàn tay, bụng, hông, hai chân, bàn chân, ngón chân... để lắng nghe các cảm giác ở đây. Cách quan sát từng điểm một nơi thân này rất dễ an trú.

“- Hành giả sống quán thân như vậy để thấy rõ sự sanh khởi, sự diệt tận, tánh sanh diệt trên thân, bản chất vô thường, dukkha, vô ngã của nội, ngoại thân. Hành giả quán sát, an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn. Và vị ấy sẽ sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời”.

II- Thọ Quán Niệm Xứ **(Vedanānupassanā-satipaṭṭhāna)**

Tứ niệm thọ, là sự chú niệm, áp sát vào tất cả những cảm thọ. Kinh văn như sau:

- Khi cảm giác lạc thọ, tuệ tri: tôi cảm giác lạc thọ.
- Khi cảm giác khổ thọ, tuệ tri: tôi cảm giác khổ thọ.
- Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ, tuệ tri: tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ.
- Khi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất.
- Khi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất.
- Khi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất.

- Khi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất.

- Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất.

- Khi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất, tuệ tri: tôi cảm giác bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất.

Đây là 9 thọ theo Nikāya.

Ba thọ đầu thuộc về thân. Khi thân dễ chịu, thoải mái thì gọi là lạc, khi thân khó chịu, nhức, đau thì gọi là khổ; khi không có lạc, không có khổ thì gọi là bất khổ, bất lạc thọ - còn gọi là xả.

Thọ thứ tư, lạc thọ thuộc vật chất là hưởng thụ dục lạc qua các đối tượng ngũ trần.

Thọ thứ năm, lạc thọ không thuộc vật chất, là niềm vui nào đó thuộc lãnh vực tinh thần hoặc khi hành giả hành thiền có hỷ, có lạc.

Thọ thứ sáu, khổ thọ thuộc vật chất là thiếu thốn ngũ trần, ví dụ như đói, khát, thiếu áo mặc...

Thọ thứ bảy, khổ thọ không thuộc vật chất ví dụ sầu, bi, ưu, não.

Thọ thứ tám, bất khổ bất lạc thọ thuộc vật chất là dù đầy đủ ngũ trần hay thiếu thốn ngũ trần tâm không lạc thọ hay khổ thọ, thọ xả.

Thọ thứ chín, bất khổ bất lạc thọ không thuộc vật chất là khi tâm không có khổ thọ hay lạc thọ, cũng được gọi là xả.

Trong Abhidhamma thì tóm tắt chỉ có 6 thọ: Thọ nơi thân có 3 là khổ, lạc, xả; và thọ nơi tâm có 3 là hỷ, ưu, xả. Ở nơi thân, khi không có thọ khổ, không có thọ lạc (*bất khổ bất lạc*) thì gọi là xả. Ở nơi tâm, khổ được thay bằng ưu, và lạc được thay bởi hỷ; vậy nên khi không có hỷ, không có ưu (*trương đương bất khổ, bất lạc*) thì gọi là xả.

Tuy nhiên, lưu ý là thọ khổ, lạc, xả ở nơi thân và thọ hỷ, ưu, xả ở nơi tâm là những cảm thọ của người bình thường; nhưng khi hành giả tu thiền, khi thân đã “*an tịnh toàn thân*” để đi tiếp qua thọ, thì trong thiền chi sẽ phát sanh hỷ và lạc (*tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm*), do vậy 4 cách thở thuộc về thọ, trong trường hợp này sẽ là như sau:

- Cảm giác hỷ (*pīti-patisamvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác hỷ khi thở ra, vị ấy học (*tập*).

- Cảm giác lạc (*sukha - patisamvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác lạc khi thở ra, vị ấy học (*tập*)..

- Cảm giác tâm hành (*cittasaṅkhāra paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác tâm hành khi thở ra, vị ấy học.

- An tịnh tâm hành (*cittasaṅkhāra pasambhaya*) khi thở vô, vị ấy học. An tịnh tâm hành khi thở ra, vị ấy học.

Đây là trường hợp của hành giả khi tu thiền đã có 2 thiền chi hỷ, lạc phát sanh rồi.

Lưu ý là cả định và tuệ đều có phát sanh hỷ, lạc; nhưng hỷ, lạc của tuệ nhẹ nhàng, thanh lương, vi tế hơn hỷ, lạc của định.

Tuy nhiên, khi mới hành thiền thì các thọ hoàn toàn khác thế. Nếu là hơi-thở-định thì hành giả vượt qua, “*giả lơ*” không cần để tâm bất cứ thọ nào khởi lên, chỉ chú tâm kiên cố vào hơi thở vào ra thôi. Còn nếu là minh sát tuệ thì hành giả phải quan sát, chú tâm, chánh niệm với các cảm thọ, và chúng đa phần là thọ khổ như đau, nhức, tê, ngứa, nóng, lạnh, cứng... nơi này và nơi khác ở nơi thân. Và, tuệ tri luôn có mặt với chúng. Kinh nghiệm thực tế thì khi đau ở nơi chân, hành giả có thể rời hơi thở và chỉ chú tâm vào cái đau ấy: “*đau à, đau à*” rứa thôi, ghi nhận như thực... một hồi thì sẽ hết. Các thọ khác cũng y như thế. Tại sao vậy? Tại vì thọ có sanh thì sẽ có diệt.

“- *Hành giả sống quán thọ như vậy để thấy rõ sự sanh khởi, sự diệt tận, tánh sanh diệt của thọ, bản chất vô thường, dukkha, vô ngã của tất cả thọ. Hành giả quán sát, an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, niết-bàn. Và vị ấy sống sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời*”.

III- Tâm Quán Niệm Xứ

(*Cittānupassanā-satipaṭṭhāna*)

Tứ niệm tâm, là sự chú niệm, áp sát vào tất cả những dấy khởi, những trạng thái của tâm.

Theo kinh văn, khái quát thì hành giả phải quán sát, minh sát, tuệ tri tất cả 16 loại tâm: tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si, tán loạn, không tán loạn, quảng đại, không quảng đại, hữu hạn, vô thượng, có định, không có định, giải thoát, không giải thoát.

Có 4 cách thở khi niệm tâm:

- Cảm giác tâm (*citta paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác tâm khi thở ra, vị ấy học.

- Với tâm hân hoan (*abhi-pamodayacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm hân hoan khi thở ra, vị ấy học.

- Với tâm định tĩnh (*samādhacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm định tĩnh khi thở ra, vị ấy học.

- Với tâm giải thoát (*vimocayacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm giải thoát khi thở ra, vị ấy học.

Và 4 chỗ niệm, 4 chỗ quán sát, minh sát này chỉ để dành cho những hành giả đã bước qua “*an tịnh thân hành*” và “*an tịnh tâm hành*”, là đã nằm nơi biên ranh thanh tịnh rồi.

Còn bình thường, Tâm quán niệm xứ của hành giả mới tu tập, đang tu tập lại hoàn toàn khác. Theo kinh nghiệm cụ thể thì các tâm ấy đa phần thường là khó chịu, bức bối, nóng nảy thì chúng thuộc sân. Đôi khi tưởng tri và thức tri thấu dẹt các cảnh trạng hoặc hình ảnh lôi cuốn thuộc ngũ trần thì chúng thuộc tham. Đôi khi trong an tĩnh, thanh lương, các trạng thái tâm nhẹ nhàng, thứ thái, rỗng lặng, êm dịu lại khởi lên, đa phần chúng thuộc các tâm sở thiện (*tịnh quang tâm sở*). Đôi khi tâm dửng như rỗng không thì có thể thuộc vô tham, vô sân, vô si (*có thể thôi, vì tất cả có 16 tâm trong quán tâm*).

Thế đấy, các trạng thái tâm luôn thay đổi, sinh diệt đúng như kinh văn, Phật dạy:

“- *Hành giả sống quán tâm như vậy để thấy rõ sự sanh khởi, sự diệt tận, tánh sanh diệt của tâm, bản chất vô thường, dukkha, vô ngã của tất cả tâm. Hành giả quán sát, an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn. Và vị ấy sẽ sống không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời*”.

IV- Pháp Quán Niệm Xứ

(*Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*)

Tức niệm pháp, là sự chú niệm, áp sát, minh sát tất cả những pháp phát sanh trong khi hành thiền.

Quán sát pháp - pháp (*dhamma*) là một từ Pāli rất khó dịch vì tùy theo ngữ cảnh, văn cảnh, nội dung giáo pháp mà nó có nhiều nội hàm khác nhau, tối thiểu có 4 nội dung:

Một, pháp là chỉ về giáo lý, giáo pháp, chánh pháp của đức Phật được lưu giữ bằng thánh điển Pāli văn trong tam tạng Kinh, Luật và Abhidhamma.

Hai, tất cả những gì là đối tượng của mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân chạm là sắc, thanh, hương, vị, xúc, thì nó chính là pháp. Pháp ở trường cảnh này thì từ hạt bụi, mảy lông cho đến thiên hà, vũ trụ đều được gọi là pháp.

Ba, trong lục căn, lục trần, đối tượng của ý là pháp; nhưng pháp này lại chỉ ngũ trần đọng lại trong tâm. Tức là sắc, thanh, hương, vị, xúc quá khứ tồn đọng trong tâm và ta nghĩ tưởng lại (*Duy Thức Học có định nghĩa về pháp này: Tiền trần lạc tạ ảnh tử - cái bóng chết của tiền trần rơi đọng lại trong tâm*).

Bốn, còn pháp trong Pháp quán niệm xứ là những pháp phát sanh khi hành thiền, dù thiện hay bất thiện, chướng ngại hay không chướng ngại đều phải được minh sát như thực.

Đầu tiên, có 4 cách thở về niệm pháp của riêng hành giả đã đi qua 4 cách thở về niệm tâm:

- Với vô thường tùy quán (*aniccānupassī* hoặc *aniccānupassanā*) khi thở vô, vị ấy học. Với vô thường tùy quán, khi thở ra, vị ấy học.

- Với ly dục tùy quán (*virāgānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với ly dục tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

- Với tịch diệt tùy quán (*nirodhānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với tịch diệt tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

- Với xả ly tùy quán (*paṭinissaggānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với xả ly tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

Giải thích:

- Vô thường tùy quán (*aniccānupassī, aniccānupassanā*)

Nhờ minh sát các pháp, hành giả thấy chúng sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, sanh diệt miên tục nên tuệ tri, thấy rõ chúng là vô thường nên gọi là vô thường tùy quán. Chứ không phải quán cái vô thường hoặc tưởng tri, thức tri cái vô thường. Phải quán, minh sát cái pháp đang xảy ra, đang diễn ra, đang hiện tồn, đang là... sanh khởi, đang là... an trú, đang là... lụi tàn...

- Ly dục tùy quán (*virāgānupassī*)

Đi vào sơ thiền chánh định cũng đã “*ly dục, ly bất thiện pháp*” rồi. Và ngay khi hành giả chánh niệm, tỉnh giác các pháp thì ngay giây khắc đó đã ly dục. Ly dục không phải có “*một cái dục*” để ly. Trong cụm từ “*virāgānupassī*” thì virāga đã có nghĩa “*không có dục, không có ham muốn*”; và anupassī nghĩa là nhìn ngắm, quan

sát. Khi hành giả thấy rõ các pháp biến hoại, đổi khác, bản chất của chúng là sinh diệt, vô thường, tất thấy chúng là dukkha nên không còn khởi tâm bám víu chúng nữa; nhờ vậy mới ly thoát tất cả khổ.

- Tịch diệt tùy quán (*nirodhānupassī*)

Tịch diệt (*nirodha*) là tên gọi khác của Niết-bàn. Khi minh sát thấy rõ các hành đều vắng lặng – thì đối tượng ấy đã là Niết-bàn, nơi vắng lặng các hành, vắng lặng tham sân, phiền não. Nói cách khác, hành giả đã thân chứng vô thường, dukkha, vô ngã, đã nếm được giọt nước pháp tự đầu nguồn thánh hạnh.

- Xả ly tùy quán (*paṭinissaggānupassī*)

Tức là sau khi thấy rõ Niết-bàn hoàn toàn vắng lặng, tịch diệt, hành giả không bám víu, chấp thủ gì hết nên gọi là xả ly, cũng được gọi là “*Vô thủ trước Niết-bàn*”. Hạnh phúc siêu thế chính là chứng đạt và an trú trạng thái tịch diệt ấy một cách trạm nhiên, rỗng không, không ngã, không ngã sở.

Còn riêng những hành giả đang tu tập thì pháp này sẽ được kinh nghiệm, thực nghiệm như sau:

Ví dụ khi hành thiền thì những chướng ngại đã dục, lờ đờ, buồn ngủ (*hôn trầm thụy miên*) phát sanh thì gọi là pháp. Khi bị phóng dật, phóng tâm (*trạo cử*) thì gọi là pháp. Vậy, 5 triền cái được gọi là pháp.

Tương tự vậy, khi hành giả nghe một tiếng động lớn, cảm giác lỗ tai lũng bùng khó chịu, sau đó tâm phát sanh bực bội; nếu tiếng động tiếp diễn thì hành giả sẽ nổi sân... Minh sát theo tiến trình sinh khởi ấy, từ tiếng động, qua lũng bùng khó chịu, qua bực bội rồi đến sân... thì nó là một tiến trình duyên khởi nằm trong 12 duyên khởi, ở đây chính là xúc, thọ, ái, thủ... đang duyên khởi. Vậy, xúc, thọ, ái, là pháp; quán tiến trình duyên khởi ấy là pháp. Ngũ uẩn, Ngũ Căn Ngũ Lực, tứ chánh cần... nói tóm là toàn bộ những chi phần trong 37 phẩm trợ đạo đều là pháp cả thấy.

“- Hành giả sống quán pháp như vậy để thấy rõ sự sanh khởi, sự diệt tận, tánh sanh diệt của các pháp, bản chất vô thường, dukkha, vô ngã của tất cả pháp. Hành giả quán sát, an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn. Và vị ấy sẽ sống không nương tựa, không chấp trước bất cứ một vật gì ở trên đời”.

Nói tóm lại, đối tượng của tuệ quán, minh sát thân, thọ, tâm, pháp luôn là pháp đang xảy ra, đang diễn ra, hiện tiền, như thực. Đối tượng ấy không phải là pháp khái niệm (*paññatti-dhamma*), mà phải là pháp chân đế (*paramattha-dhamma*). Và tuy có nhiều cách tu tập cạn, sâu, thấp, cao khác nhau, nhưng cốt lõi, căn đẽ, cuối cùng vẫn là thấy rõ tam pháp ấn vô thường, dukkha, vô ngã – là tính chất, là bản chất muôn đời của pháp.

Và Tứ Niệm Xứ chính là con đường duy nhất, độc nhất đẽ thanh lọc tâm, đoạn trừ tam độc tham sân si, diệt tận sầu, bi, khổ, ưu, não đẽ thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn – không có con đường nào khác.

TỨ CHÁNH CẦN (Cattāra sammappadhāna)

Tứ Chánh Cần nằm trong 37 phẩm trợ đạo (*Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo*), thuộc Đạo Đế - tức là Con Đường Diệt Khổ, mà ai cũng cần phải tu tập nếu muốn giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn.

Trích một đoạn từ Nikāya:

“- *Này các tỳ-kheo, có bốn chánh cần này. Thế nào là bốn? Ở đây, này các tỳ-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. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn đoạn tận, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn làm cho sanh khởi, tinh cần, tinh tấn, quyết tâm, cố gắng. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn làm cho an trú, không cho quên mất (asammosāya), 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 tỳ-kheo, là bốn chánh cần.*

Này các tỳ-kheo, như sông Hằng thiên về phương Đông, hướng về phương Đông, xuôi về phương Đông. Cũng vậy, này các tỳ-kheo, tỳ-kheo tu tập bốn chánh cần, làm cho sung mãn bốn chánh cần, thiên về Niết-bàn, hướng về Niết-bàn, xuôi về Niết-bàn”.

Chúng ta có thể tóm tắt đoạn kinh trên:

1- Cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần ngăn ngừa các ác, bất thiện pháp chưa sanh thì đừng để cho nó phát sanh (*Ác vị sanh, sử bất sanh*).

2- Cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần khi các ác, bất thiện pháp đã phát sanh rồi thì hãy diệt trừ, đoạn tận nó (*Ác dĩ sanh, sử trừ đoạn*).

3- Cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần khi thiện pháp chưa sanh thì hãy khiến cho nó phát sanh (*Thiện vị sanh, sử phát sanh*).

4- Cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần khi thiện pháp đã phát sanh rồi thì hãy làm cho nó tăng trưởng (*Thiện dĩ sanh, sử tăng trưởng*).

Đến ngang đây có lẽ bất cứ người học Phật nào, dù sơ căn, cũng hiểu Tứ Chánh Cần là thế nào rồi. Nó có hai vế: Ác và thiện. Ác thì ngăn ngừa, đoạn trừ; thiện thì làm cho nó khởi phát, nuôi dưỡng lớn mạnh. Nội dung ấy cũng tương tự như: Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành (tất cả các điều ác không làm, hãy làm các việc lành) - là hai câu kệ ngôn phổ thông và phổ biến nhất cho hàng Phật tử tu tập hằng ngày.

Đạo đức, điều hay, điều tốt, điều đẹp, lẽ phải, tình thương thường nâng đỡ thế gian vì chúng tạo nên các giá trị thăng hoa cho cuộc đời. Nó còn là lực đối trọng để làm tan đi, xua đi những cái xấu ác, phi đạo đức của một bộ phận con người tạo nên mà thời nào cũng có.

Con người xấu ác, tham sân si nhiều là thủ phạm. Nhưng chính những học thuyết, chủ thuyết, triết thuyết, kể cả tôn giáo – tương tự 62 tà kiến thuở xưa - lại là “đầu sỏ”, là những thủ phạm lớn hơn.

Lành tốt như ánh sáng, xấu ác như bóng tối. Tuy nhiên, họ không đại gì thừa nhận mình là bóng tối, họ đều là ánh sáng cả. Ai cũng cứu chuộc, cứu rỗi cuộc đời. Ai cũng độc quyền nắm chân lý, lẽ phải trong tay cả.

Các tiêu chuẩn về đạo đức, lẽ phải trên thế gian thường dị biệt, bất đồng, do vậy, thường đưa đến chống trái, phủ bác, chiến tranh với nhau. Ví dụ, đạo Hồi quan niệm rằng, giết một người ngoại đạo được cho là tốt, được lên thiên đường, nhưng đối với thế gian, với các tôn giáo khác đều cho là ác, dữ, bất thiện. Cắt râu tóc, cạo đầu, “*cát ái ly gia*” của một tu sĩ đối với đạo Phật là một hình ảnh đẹp, nhưng đối với đạo Khổng, cắt tóc là xâm phạm tủy cha huyết mẹ, là một hành động bất hiếu. Đạo Phật không sát sanh vì tôn trọng sự sống của muôn loài, còn Đạo Khổng lại bảo “*vật dưỡng nhơn*”!

Các triết thuyết, chủ thuyết, học thuyết duy tâm, duy vật, hoặc các tôn giáo duy linh, duy thần cực đoan - của những “*con người chưa giác ngộ, chưa thân chứng sự thật*” được đưa vào áp dụng trong các chế độ xã hội – đã tạo nên thảm nạn, thảm trạng ấy. Chúng vấy độc nhân sinh và phủ bóng tối tạo nên những thây ma, những nghĩa địa!

Đức Phật là bậc Toàn Giác, là bậc Đại Giác Ngộ, ngài thấy rõ tất cả các điều ấy, cái “*chân lý của thế gian*” ấy nên ngài đã dạy về thiện ác rất rõ ràng, rất cụ thể trong 10 nghiệp lành và 10 nghiệp ác. Những việc lành, tốt, hay, đẹp, thiện... là lợi mình, lợi người, lợi cả hai. Những việc ác, xấu, dữ, bất thiện là hại mình, hại người, hại cả hai. Và khi “*quy định tội*” cũng cụ thể, chân xác không ai có thể phủ bác được. Trong tạng Luật, Đức Phật phân định tất cả tội đều do tam nghiệp thân, khẩu, ý. Có người làm việc xấu ác cả thân, khẩu và ý. Có người chỉ xấu, ác về khẩu nhưng thân và ý thì không. Có người làm việc xấu ác do thân nhưng ý và khẩu không tham dự. Tương tự là tội về ý, không có thân, khẩu. Nhưng tội “*ý*” là nặng nhất, vì ý, tư tác là nghiệp. Điều này thời Phật đã xảy ra tranh cãi và có lẽ bây giờ cũng còn tranh cãi vì thân giết người, thân trộm cắp, thân tà hạnh rất rõ ràng, cụ thể - nhưng ý thì trừu tượng, ẩn kín không ai nghe, ai thấy thì sao gọi rằng tội. Mà là tội nặng nhất? Tuy nhiên, một vài ví dụ thôi là ta hiểu rõ. Một học thuyết, một chủ thuyết có thể mang thảm họa cho cả xã hội – chỉ do một người chủ xướng, tức là do ý, ý tưởng, tư tưởng của một người thôi! Đây là tội ý! Hitler không tự tay giết ai nhưng “*ý*” của y, tư tưởng của y (*tội ý*) đã giết chết hàng triệu người Do Thái! Một triết học chủ trương duy vật, một tôn giáo chủ trương duy thần – đem đến máu lửa cho cuộc đời – thì tội do “*ý*”, là tư tưởng, lý tưởng, chủ thuyết của một người!

Các tôn giáo và các tòa án trên thế gian chỉ xét tội trên hiện tượng chung chung, cái khái quát bên ngoài, không có nơi nào, nơi đâu đi vào tận căn gốc của thiện, ác như giáo pháp cũng đức Tôn Sư - khởi phát từ tâm, từ ý:

Hai câu Kinh Lời Vàng 1 và 2 xác minh điều ấy:

“- Các pháp, tư tác dẫn đầu.

Tư tác chủ ý bắc cầu đưa duyên.

Nói, làm xấu ác, chẳng hiền.

Bánh xe bò kéo, khổ liền theo sau!”

(*Manopubbaṅgamā dhammā mano setṭhā manomayā, manasā ce paduṭṭhena bhāsati vā karoti vā, tato naṃ dukkhamanveti cakkam’vā vahato padam*).

“- Các pháp, tư tác dẫn đầu.

Tư tác, chủ ý bắc cầu đưa duyên.

Nói, làm lành tốt, thiện hiền.

Như hình dọi bóng, vui liền theo sau”.

(Manopubbaṅgamā dhammā manoseṭṭhā manomayā, manasā ce pasannena bhāsati vā karoti vā, tato naṃ sukhamanveti chāyā’va anapāyinī).

Bây giờ chúng ta đi vào nội dung Tứ Chánh Cần.

I- Ác vị sanh, sử bất sanh:

Chúng ta hãy khảo sát tinh cần thứ nhất.

Điều ác chưa sanh nghĩa là thân, khẩu ý chưa tạo tội, chưa tạo tác hành động bất thiện. Nói rõ hơn, thân chưa giết người, giết vật, chưa cướp của, trộm cắp, chưa tà dâm, tà hạnh; khẩu chưa nói dối, nói đâm xóc hai lưỡi, nói thêu dệt, ‘*đâm bị thóc, thọc bị gạo*’, thêm mắm, thêm muối, chưa nói lời cay chua, ác độ; ý chưa tham lam, sân hận và chưa si mê tà kiến. Nghĩa là chưa tạo 10 nghiệp ác.

Theo Phật dạy, khi chưa tạo nghiệp ác, ác chưa sanh, nếu không biết “*cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần, dũng mãnh... gìn giữ, thu thúc, ngăn ngừa, phòng hộ thân, khẩu ý*” thì coi chừng các ác, bất thiện pháp sẽ mọc mầm, nảy chồi rồi phát triển lớn mạnh.

Đúng như Kinh Lời Vàng 116:

“- *Mau mau làm các việc lành.*

Mau mau ngăn ác phát sanh tâm người.

Tâm người vốn thật dễ duôi.

Nếu chậm thiện nghiệp, ác chồi ló ra!”

(Abhittharetha kalyāṇe pāpā cittam nivāraye, dandham hi karoto puññam pāpasmim ramatī mano).

1- Đối với người đời:

Quả thật là rất khó, rất khó gìn giữ, ngăn ngừa, phòng chống xấu ác, nghiệp bất thiện. Cũng có thể có người không biết gì về thiện, ác. Có người có thể biết nhưng không ngăn ngừa nổi. Có người biết nhưng vẫn làm do tham lam, sân hận, si mê quá nặng.

Tuy nhiên, có ngoại lệ.

Có thể con em của những gia đình có truyền thống đạo đức lâu đời, những người được hấp thụ, được sống trong một nền giáo dục thấm đẫm cao đẹp các giá trị nhân văn, nhân bản - sẵn có cái tốt, cái lành, cái hay, cái đẹp phổ quát nên họ biết tự động ngăn ngừa, gìn giữ. Một đất nước có nền văn minh, văn hóa cao, được bảo vệ bởi một nền pháp luật kỷ cương, minh bạch – thì con người sống ở đây

“*đường như tự nhiên tốt đẹp*” theo: Chính văn minh, văn hóa, chính pháp luật, kỷ cương đã gìn giữ, ngăn ngừa cái xấu ác giùm cho họ rồi.

Có những ai từng đi du lịch nhiều nơi trên thế giới, hãy xác nhận, xác chứng giúp những điều này:

- Có những đất nước không hề có nhà tù!
- Có những đất nước phát lương cho dân chúng nhưng họ lại phản đối, không thèm nhận.
- Có những đất nước của rơi ngoài đường sẽ có người mang đến cảnh sát để cảnh sát thông báo với người mất của nhận lại.
- Có những đất nước không có trộm cắp, và ai trộm cắp dù tờ hào cũng bị phạt tội rất nặng.
- Có những đất nước, cả rừng hoa không ai bẻ, tài sản công cộng được mọi người tôn trọng, gìn giữ và những sạp hàng trái quả không có mặt người bán nhưng người mua tự động trả tiền, không thiếu một xu. Vân vân và vân vân.

Ngược lại, thiếu văn minh, văn hóa đích thực; nền giáo dục phi nhân bản, phản tiến hóa, pháp luật tối tăm, lỏng lẻo, những xứ sở quá đói nghèo... thì hoàn toàn bất lực, thiếu khả năng ngăn ngừa, phòng chống điều xấu ác, bất thiện. Từ môi trường đen tối ấy, con người ở đây càng ngày càng tệ hại, họ đổ tràn tham sân si, đổ tràn bản năng vào các sinh hoạt xã hội. Ai có thể gìn giữ, ngăn ngừa khi nhà tù nhiều hơn trường học, xì ke, ma Túy đấm say giới trẻ, ăn chơi trác táng xa hoa có mặt khắp nơi, bia rượu ngập đường và bài bạc, gian lận bán mua được cổ súy, tung hô? Và đâu cũng hàng giả, hàng nhái, đâu cũng lừa dối, đâu cũng vấy bẩn, ô nhiễm từ thức ăn, vật uống đến cả con tim, trí não?

Ác bất sanh, sử vị sanh: Khó thay! Vì xã hội, môi trường cứ tạo cơ hội, tạo duyên, tạo nhân cho các ác, bất thiện pháp tha hồ nảy sanh!

2- Đối với người học Phật, tu Phật:

Nhất định có khả năng phòng hộ, gìn giữ, ngăn ngừa bằng nhiều cách khác nhau, khởi từ một đời sống có tu tập.

2.1- Giới tại gia cư sĩ:

- Họ có tam quy, ngũ giới, bát quan trai giới.
- Họ tin vào nhân quả nghiệp báo.

- Họ biết tránh xa các nghề nghiệp tà mạng như sát sanh, săn bắn, giết thịt; tránh xa việc buôn bán vũ khí, súng ống; tránh xa việc buôn bán nô lệ, tình dục, tránh xa chỗ rượu men, rượu nấu, xì ke, ma túy, độc chất... Lại còn tránh xa những chỗ ăn chơi đàng điếm, phù phiếm vô ích, vô bổ... chỉ tàn hại nhân cách và phẩm chất con người.

2.2- Với sa-môn tu sĩ:

Đối với giới xuất gia, ngoài những chỗ ngăn ngừa, phòng hộ như giới cư sĩ, họ còn có những chiếc áo giáp vững chắc, kiên cố hơn để bảo vệ thân tâm không cho các ác, bất thiện pháp xâm hại.

Điều dữ, điều xấu, các ác, bất thiện pháp trên thế gian nhiều vô kể, mà nguyên nhân phát sanh cũng nhiều vô kể; nhưng giáo pháp Đức Phật quy kết tất cả tội đều do từ lục căn và lục trần:

“- Nay chư tử-kheo! Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, lưỡi nếm vị, mũi ngửi hương, thân xúc chạm, ý nghĩ tưởng – vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến cho các căn không được duyên theo, không bị sinh tâm tham ái, ưu bi và các bất thiện pháp sanh lên, khởi lên; nếu có sanh lên, khởi lên – thì tử-kheo liền chế ngự nguyên nhân ấy, sống thực hành hộ trì các căn”.

Do vậy, giới tu sĩ, họ có những chiếc áo giáp:

- Giới hộ trì giới bản.
- Giới hộ trì lục căn hay là lục căn thu thúc giới.
- Rốt ráo là có 227 giới.

Ngoài ra, những pháp môn tu tập hay đề mục tu tập đều có công năng làm cho lắng dịu, diệt trừ các ác bất thiện pháp không cho chúng phát sanh:

- Quán 10 tướng tử thi quăng vất ngoài nghĩa địa.
- Quán vật thực bất tịnh.
- Quán hoặc phân tích tứ đại: Cái thân chỉ là đất nước lửa gió hội tụ mà thành, chẳng có gì là ta, là của ta.
- Quán 32 thể trược: Thân chỉ là sự kết hợp của những vật nhờm gớm, bất tịnh, không có gì “hay ho”, “thơm tho” mà phải bám víu, mê luyến cả. Phải biết xa lánh cái việc lo cho cái thân, nâng niu, chăm sóc quá đáng cái thân - mới là kẻ trí.

- Người tu thiền định gồm 40 đề mục đều có mục đích gom tâm, cột tâm không cho chạy nhảy lung tung như con trâu hoang đã ăn lúa mạ của người – để tâm được an ổn, thanh bình, tịch tịnh.

- Người tu minh sát tuệ, thiền tuệ thì hằng quan sát, minh sát các hoạt động của thân khi đi, đứng, nằm ngồi, ăn nói, ngủ nghỉ, đưa tay, cất chân thì các ác, bất thiện pháp chỗ nào mà có thể phát sanh được?

Đúng như Kinh Lời Vàng 361:

“- Lành thay! Thân được hộ phòng!

Lành thay! Lời nói giữ không vọng quàng!

Lành thay! Ý được buộc ràng!

Lành thay! Tất cả bảo toàn chẳng rơi!

Tỳ-khuru muốn thoát khổ đời,

Canh chừng mọi điểm, khắp nơi, trọn mình!

(Kāyena saṃvaro sādhu sādhu vācāya saṃvaro, manasā saṃvaro sādhu sādhu sabbattha saṃvaro, sabbattha saṃvuto bhikkhu sabbadukkhā pamuccati).

II- Ác dĩ sanh, sử trừ đoạn.

Đây là tinh cần thứ hai.

Các ác, bất thiện pháp đã sanh rồi thì phải đoạn lia, tận diệt chúng.

1- Đối với người đời:

Không biết khi làm những việc ác đức, biết là ác đức – trên thế gian được mấy người biết dừng tay, biết đây là việc không nên làm? Hay họ đã phạm tội xấu, ác, bất thiện rồi – họ lại làm tiếp nữa, tiếp nữa... cho đến khi vào trại giam, nhà tù, chung thân, tử hình khi ấy mới ăn năn, hối cải?

Có người lại quan niệm rằng, tay đã lỡ nhúng chàm rồi – thì dính thêm cũng không sao; vậy là tội ác vấy thêm tội ác! Con người không biết hổ thẹn để tự ngăn ngừa xấu ác thì chính pháp luật sẽ trừng trị họ và như vậy thì phải xây thêm nhà tù!

Và ta có thể kết luận rằng: Xã hội nào, con người nào xem nhẹ hoặc bỏ qua các giá trị tinh thần thiêng liêng cao quý mà chạy theo tiền bạc, quyền lực, danh lợi – thì xã hội ấy, con người ấy càng ngày càng dính sâu vào tội ác, các ác, bất thiện pháp. Ngược lại, coi tâm hơn vật, lấy con người, “*hạnh phúc đầu người*” làm thước đo giá trị hơn “*bình quân vật chất*”- thì ở đây, cái ác, bất thiện pháp tự

động được phòng chống, ngăn ngừa, đôi khi không cần pháp luật! Chính sức mạnh thiện mỹ của tôn giáo, truyền thống đạo đức của những người con Phật đã tạo nên một đất nước Bhutan thanh bình, xanh sạch đẹp cả môi trường thiên nhiên cả môi trường tâm hồn.

Phải là kẻ trí, trí thức thật sự, đạo đức thật sự, văn hóa thật sự, thiện lương thật sự - mới biết đoạn tận các ác, bất thiện pháp được.

2- Đối với người học Phật, tu Phật:

Thường thường họ làm được.

Biết bao người trước đây đã từng làm những việc xấu ác, tội lỗi, sau đó họ hoàn lương, họ học Phật, tu Phật rất tín thành, rất chăm chuyên đã nêu một tấm gương sáng cho cuộc đời, tấm gương sáng cho cả hàng tăng lữ. Như câu Kinh Lời Vàng 173:

“- Hồi đầu làm các hạnh lành.

Xóa mờ ác nghiệp đã sanh thuở nào.

Trí nhân chiếu sáng trần lao.

Trời quang, mây tạnh, trăng sao đời này!”

(Yassa pāpaṃ kataṃ kammaṃ kusalena pidhīyati, somaṃ lokam pabhāseti abbhā mutto va candimā).

Sở dĩ được vậy là do họ thấy những việc xấu ác họ từng làm chỉ đem đến đau khổ cho mình và cho người, tự hại mình, tự hại người, hại cả hai. Và họ cũng đã từng thấy những quả báo nhãn tiền về các tội như sát sanh, trộm cắp, tà hạnh... nên họ ghê sợ. Một số người có đức tin vững chắc về nhân quả, về nghiệp báo, về luân hồi tử sanh nên họ đã đoạn tuyệt con đường xấu ác, bất thiện pháp.

Không biết bao nhiêu câu Kinh Lời Vàng, Đức Phật đã chỉ dạy về điều đó, câu 67:

“- Ác nghiệp là nghiệp chẳng lành.

Ăn năn, hối quá phát sanh lòng người.

Đến khi quả dữ chín muồi.

Lệ tuôn đầy mặt, lay trời khóc mưa!”

(Na taṃ kammaṃ kataṃ sādhu yaṃ katvā anutappati, yass assumukho rodam vipākam paṭisevati).

Ngoài ra, những người học Phật, tu Phật còn biết mỗi nửa tháng đến chùa đọc kinh sám hối, nguyện chừa bỏ những tội lỗi đã làm. Giới xuất gia thì họ có những hình phạt tùy theo tội nhỏ tội lớn. Có tội bị phạt cấm phòng. Có tội bị trục xuất khỏi tăng đoàn. Đây đều là cách “ác dĩ sanh, sử trừ đoạn” cả..

III- Thiện vị sanh, sử phát sanh.

Đây là tinh cần thứ ba.

Là cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần khi thiện pháp chưa sanh thì hãy khiến cho nó phát sanh.

1- Đối với người đời:

Có thể có người tự khởi tâm muốn làm việc lành tốt, trong lúc trước đây chưa hề! Nhưng mà hiếm lắm. Hiếm như trường hợp có người bỏ ra mấy mươi năm xẻ núi cho mọi người thuận lợi tới lui làm ăn sinh sống. Hiếm như có người âm thầm vá từng ổ voi, ổ gà trên đường mà không cần ai biết tới.

Cũng có rất nhiều người làm những việc tốt lành, cao đẹp như quán cơm từ thiện hai ba ngàn cho người nghèo, chẵn bản bố thí, xây trường học, làm đường sá, nuôi trẻ mồ côi, giúp đỡ kẻ tàn tật, mở nhà dưỡng lão, đặt bình nước uống cho khách đi đường, mở quầy quần áo ai cần thì đến lấy, ai khởi tâm thì mang đến thêm. Gần đây ai cũng biết có khá nhiều tỷ phú đô-la di chúc để lại gần như toàn bộ tài sản cho các quỹ từ thiện – có thể kích động một số người quá bòn xén, ích kỷ - biết noi gương khởi tâm xả ly, bố thí chăng?

Những việc làm ấy như đóa hoa nở giữa lòng người và cuộc đời khô cằn sỏi đá. Việc làm ấy như đánh thức trái tim những người suốt đời chưa hề biết làm một việc thiện nào! Và chắc chắn, dù ít dù nhiều cũng có tác động đến cho thế gian mở mỗi thiện tâm.

Câu Kinh Lời Vàng số 122:

“- Nước rơi từng giọt giọt thôi.

Khe nương trăm nẻo đến hội thành sông.

Chút chút việc thiện nhẹ bông.

Mai kia vô lượng hư không cũng tràn!”

(Māvamaññetha puññassa na maṃ tam āgamissati, udabindunipātena udakumbho pi pūrati, dhīro pūrati puññassa thokathokampi ācinam).

2- Đối với người học Phật, tu Phật:

Có nhiều phương cách khác nhau đối với người tu Phật để “*cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần khi thiện pháp chưa sanh thì hãy khiến cho nó phát sanh*”.

2.1- Gián tiếp nhờ thiện trí thức:

Có trường hợp tự mình không làm được do đức tin chưa đủ, trí tuệ chưa có hoặc thiếu nhân duyên, thiện duyên – nên phải cần thiện trí thức thiện xảo dẫn dắt, chỉ bày, khơi gợi.

Như tích truyện của bò-tát chúng ta. Trong một kiếp, thời Đức Phật Mahā Kassapa, bò-tát là một thanh niên bà-la-môn tà kiến, không biết làm việc lành, lại coi thường, không muốn gần gũi với giới tu sĩ. Tuy nhiên, thanh niên lại có người bạn thiện trí thức, một cư sĩ thánh Bất Lai, sanh trong giai cấp thủ-đà-la, làm nghề góm. Thấy thanh niên bạn mình không có đức tin Tam Bảo nên đã năm lần bảy lượt tìm cách dẫn bạn mình đến gặp Đức Phật Mahā Kassapa; nhưng lần nào thanh niên cũng nói: “Đến sa-môn trọ đầu ấy để làm gì, tôi không đi đâu” Đến nỗi, cư sĩ thợ góm túm áo, mạnh mẽ lôi đi, thanh niên bạn vẫn khăng khăng từ chối, mở lời phỉ báng Đức Phật. Không nãn, với quyết tâm tối thượng, hôm ấy, cư sĩ Túm đầu, nắm tóc kéo đi rất cường liệt, thanh niên chột nghĩ: “Chắc phải có lý do chính đáng, bạn ta mới nắm tóc kéo lôi ta đi mà chẳng nề nang gì? Ta là bà-la-môn, còn y là dân hạ tiện, lại dám coi thường ta, hẳn phải có nhân duyên?!” Thế rồi, sau khi gặp Đức Phật, được ngài thuyết giảng, thanh niên tỉnh ngộ, lại còn nói với bạn mình rằng: “Tôi không hiểu tại sao với giáo pháp tối thượng như vậy mà đến giờ này, bạn lại không xuất gia?”

Thế đấy, nhờ bạn lành, nhờ thiện trí thức, thanh niên bò-tát của chúng ta “*thiện pháp phát sanh*” ngay.

Do vậy, kết bạn, bạn lành rất quan trọng.

Đúng như câu Kinh Lời Vàng số 328:

“- Xa xôi vạn lý độc hành.

Kết bạn thiện sĩ, phúc lành lắm thay!

Học tâm, học trí đủ đầy.

An vui, chánh niệm - vượt ngay hiểm nghèo!”

(*Sace labhetha nipakam sahāyam saddhim caram*
sādhuvihāridhīram,

abhibhuyya sabbāni parissayāni careyya tenattamano satīmā).

Một thiện trí thức cư sĩ có thể có khả năng khuyến khích, tạo động lực cho cha mẹ, vợ con quy y Tam Bảo, giữ ngũ giới, bát quan trai giới, biết bố thí cúng dường, biết làm các thiện sự, các việc lành tốt lợi mình, lợi người. Họ cũng có thể lây lan ảnh hưởng tốt đẹp ấy đến thôn ấp, xóm làng kề cận.

Cuối cùng, hình ảnh rõ ràng và thuyết phục nhất là Chư Tăng trì bình khát thực. Ngoài chư thiện nam tín nữ đã quen thuộc với việc cúng dường đặt bát ra, chắc có một số người vừa mới biết việc làm ấy ngày hôm nay, họ tập thực hành thiện nghiệp.

2.2- Trục tiếp tự mình:

Sau khi học hỏi giáo pháp, thấy nhân quả của bồ thí, trì giới, người tu Phật chắc chắn biết mình phải làm gì. Đây là con đường tứ ác đạo, đây là con đường nhân thiên không còn hoài nghi gì nữa. Họ bắt đầu tự tri, tự kiểm. Họ thấy mình chưa có giới nào cả nên khởi tâm thọ trì ngũ giới. Họ thấy mình suốt đời chỉ biết tích góp cho bản thân, cho gia đình mà chưa hề cho ai một xu, một cắc – thế là họ tập cho người ăn xin, kẻ đói khổ chút cơm, chút áo. Khi cho đi như vậy họ cảm giác một niềm vui, một hỷ lạc nhẹ nhàng mà họ chưa từng cảm nghiệm ở trong đời từ trước đến nay. Hóa ra cho đi cũng là một hạnh phúc.

Thế rồi, “*chiếc thuyền thanh lương*” đưa họ đi đến những nơi cần san sẻ, chia sẻ, ủi an. Đến những nơi, những chỗ, những việc mà họ chưa hề biết đóng góp dù tinh thần hay vật chất. Từ đó, họ nỗ lực, tinh cần làm cho “*các thiện pháp chưa sanh khiến cho nảy sanh!*”

IV- Thiện dĩ sanh, sử tăng trưởng.

Khi quen với việc thiện rồi, dường như ai cũng muốn làm tiếp những việc lợi lạc vị tha; ai cũng muốn “*cố gắng, nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần làm cho thiện pháp được tăng trưởng lớn mạnh*” thêm lên.

1- Đối với người đời:

Không dung mà người này làm việc xấu ác, bất thiện, người kia làm việc lành, tốt, thiện lương. Tất cả đều do những chủng tử ngũ ngầm trong vô lượng kiếp. Có những người không phải là Phật tử nhưng họ đã làm những việc tốt đẹp, cao cả. Có những người là nhà sư, là Phật tử mà làm những việc xấu ác, đê hạ.

Tích truyện thanh niên bà-la-môn, tiền thân Đức Phật dù ba-la-mật nhiều đời kiếp nhưng cũng có những lúc “*đi lạc*”, sống tà kiến, sau nhờ một lời giáo huấn, thanh niên đã 180 độ quay về chánh kiến tức khắc. Trên thế gian này có lẽ có rất nhiều người “*đi lạc*” như vậy. Tâm lành, tốt hay xấu ác, do vậy, cũng đã được tích lũy nhiều đời. Hình thức tôn giáo này, tôn giáo kia, người khoác áo tu hay một người bình thường chỉ là cái vỏ ngoài, con người thực bên trong mới “*thực là chính họ!*” Lành, tốt hay xấu ác là từ con người thực ấy chứ không phải là cái vỏ ngoài.

Biết bao người trên thế gian do chủng tử lành, tốt nhiều đời, họ sinh lại trên thế gian này, có thể nghề nghiệp sinh kế dị biệt và giai

cấp xã hội khác nhau nhưng họ vẫn là con người ấy, nghiệp ấy; họ cũng sẽ thể hiện cái lành, tốt ấy qua nhiều hình thức, qua nhiều cấp độ khác nhau. Bác nông phu sống lành tốt chan hòa với mọi người, chất phác, mộc mạc chia sẻ sản khoai. Ông tỷ phú cho đi gần hết gia tài. Ông tổng thống sống dị giản, đi chiếc xe cà tàng và đồng lương thì để dành giúp đỡ kẻ nghèo đói. Còn nhiều nữa, nhiều nữa là những “con người thực” khi đã làm việc lành tốt rồi, cái chủng tử lành tốt ấy sẽ được nuôi dưỡng, được thăng hoa. Và rồi họ cố gắng trong khả năng mình để làm những việc lợi lạc nhiều hơn nữa cho tha nhân, cho cộng đồng, cho xã hội.

2- Đối với người học Phật, tu Phật:

Tình trạng chùa chiền, tăng lữ và thiện nam tín nữ gần đây trên các trang mạng xã hội đã phô bày những tệ nạn đến hồi báo động. Chùa chiền thì xây dựng đồ sộ, nguy nga, tráng lệ không thua gì cung điện. Tăng lữ thì chạy chức, chạy quyền và với những sinh hoạt nhuốm mùi danh lợi đã đi ngoài quy củ thanh tịnh của thiền môn. Lại không hướng dẫn môn đồ sống đời chơn chính đúng theo giáo pháp mà còn “hãnh diện” phổ biến mê tín dị đoan. Hai hàng cư sĩ theo đó, đến chùa để van vái, cầu xin thăng quan tiến chức, mua may bán đất, vinh thân phì gia, con cái đỗ đạt...

Những tu sĩ, cư sĩ học Phật chơn chính chỉ biết thờ dài nhìn cảnh “tăng tàn pháp diệt”. Có người bị quan quay mặt làm lơ. Có người tự nhủ thầm, ai làm nấy chịu, mình sẽ cố gắng tu tập và tùy duyên giúp đỡ những ai có mắt xanh ít bụi. Dù thế nào chẳng nữa, những người học Phật, tu Phật thâm lặng cũng còn nhiều. Và giáo pháp của đức Thế Tôn vẫn là những ngọn đèn sáng bất hoại trước gió bão của xã hội tối tăm mê cuồng vật dục.

Người Phật tử chơn chánh họ có ngũ giới, bát quan trai giới, biết thập thiện, biết bố thí cúng dường. “Thân người khó được, Phật pháp khó nghe”; vậy, có được thân người, đầy đủ ngũ quan, có duyên lành học Phật, tu Phật thì phải cố gắng, nỗ lực cần chuyên hơn nữa. Đức Bồ-tát kiếp cuối cùng trước khi lên Đâu-Suất đợi ngày giáng sinh mà vẫn còn bố thí bất nghịch ý huống hồ chúng ta phước mỏng nghiệp dày. Mười ba-la-mật là hành trang tư lương ai cũng phải mang theo, phải tích lũy liên tục, bổ túc liên tục mới sắm được con thuyền qua bờ giác. Do suy nghĩ như vậy, nên người học Phật, tu Phật chơn chính nào cũng cố gắng nỗ lực tu tập nhiều

hơn nữa, nhiều hơn nữa. Những việc lành tốt cho bản thân, chưa đủ mà còn gia đình, huynh đệ, bằng hữu và xóm làng nữa. Thiện nghiệp đã được củng cố rồi thì thiện nghiệp ấy phải lan tỏa đến cộng đồng, xã hội.

Kinh Lời Vàng câu 30.

“- *Chỉ nhờ đức tánh tinh cần.*

Đế Thích cai quản bốn tầng thiên vương.

Buông lung thiên hạ khinh thường.

Tinh cần mãi được tán dương đời đời!”

(Appamādena maghavā devānam seṭṭhatam gato, appamādam pasamsanti pamādo garahito sadā).

Giới tu sĩ thì phải nhiều hơn thế nữa vì còn làm gương cho tín đồ. Chùa chiền thì quy mô chừng mực, vừa phải, chú trọng sự giản dị, trang nghiêm, không phô trương xa hoa, kiêu cách. Đời sống tăng lữ phải gìn giữ sự thanh tịnh của thiền môn, phải đi theo con đường giới định tuệ, bát chánh, Tứ Diệu Đế. Nội hàm đời sống cao quý, thiêng liêng ấy chưa biết chừng nào là đủ - nên mỗi thành viên phải hăng xa rời biếng nhác, dễ dãi, giải đãi; phải nỗ lực tinh cần trên lộ trình nhiều gian nan, thử thách ấy. Phải tự nhắc nhở mình, nhắc nhở huynh đệ đồng tu thăng hoa công hạnh, phải chăm chuyên, tinh cần không biết mệt mỏi.

Câu Kinh Lời Vàng số 32:

“- *Tỳ-kheo vui thích tinh cần.*

Sợ hãi phóng dật, chuyên tâm quán thiền.

Khỏi rơi đọa xuống các miền.

Vị ấy nhất định kẻ bên Niết-bàn!”

(Appamādarato bhikkhu pamāde bhayadassi vā, abhabbo parihānāya nibbānass’eva santike).

Đây chính là là “*thiện dĩ sanh, sử tăng trưởng*” vậy.

Tóm lại, Tứ Chánh Cần, bốn nỗ lực chơn chánh, bốn nhiệt tâm, cố gắng, bốn chăm chuyên đồng mãnh - là hành trang tư lương bên mình không thể thiếu của người học Phật và tu Phật từ ngàn xưa cho đến ngàn sau, bất ly, bất hoại.

**TỨ NHƯ Ý TỨC
(Cattāra - iddhipāda)**

Như Ý Tức hay thần túc được dịch từ cụm từ iddhipāda (*Iddhi + pāda*). “*Iddhi*” có nhiều nghĩa tương thích: Là thành tựu như ý, thành công viên mãn, hoàn tất đầy đủ, hoàn thành trọn vẹn; có nơi còn dịch là năng lực thần thông. “*Pāda*” ngoài nghĩa cụ thể là cái chân, cũng có nghĩa: Căn bản, nền tảng hay chân đứng vững chắc.

Vậy, tứ Như Ý Tức là bốn nền tảng (*căn bản*) vững chắc đưa đến sự thành tựu như ý (*thành công viên mãn, kết quả khả toàn*) là giác ngộ, giải thoát. Cũng có nghĩa là bốn căn bản rèn luyện, tu tập đưa đến sự thành tựu thần lực, thần Túc thông.

- 1- Chandiddhipāda: Dục Như Ý Tức.
- 2- Vīriyiddhipāda: Tấn Như Ý Tức
- 3- Cittiddhipāda: Tâm Như Ý Tức
- 4- Vimamsiddhipāda: Thâm Như Ý Tức

Như vậy tứ Như Ý Tức hay tứ thần Túc ấy phải được phân định rạch ròi là có hai cách tu tập, hai hướng tâm khác nhau: Một là, tu tập tứ Như Ý Tức để đắc thần thông. Hai là, tu tập tứ Như Ý Tức hướng đến chấm dứt sinh tử khổ đau. Cũng có trường hợp thứ ba, có một số vị A-la-hán sau thánh quả, họ tu tập thêm tứ thần Túc để có khả năng rộng độ chúng sanh. Tuy nhiên, Đức Phật chỉ cho phép hai vị Đại Đệ Tử được sử dụng thần thông để giáo hóa chúng sanh, còn các vị khác thì bị Đức Phật quở trách.

Đây là những đoạn kinh văn được trích từ Tương Ưng Bộ Kinh V nói về thần thông:

“- Ở đây vị tỳ-kheo thực hiện nhiều loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, đi trên không..., đi trên nước, độn thổ..., với tay sờ mặt trăng, mặt trời..., có thể tự thân bay đến cõi phạm thiên, này các tỳ-kheo, đây gọi là như ý”.

“- Con đường nào, đạo lộ nào đưa đến chứng được như ý, này các tỳ-kheo, đây gọi là Như Ý Tức”.

“- ... Vị tử-kheo chứng được nhiều loại thần thông: một thân hiện ra nhiều thân...”

“- Có thể chứng thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thiên nhãn thông, Tức mệnh thông và lậu tận thông”.

“- Do tu tập làm sung mãn Tứ Như Ý Túc này, tu tập nhiều lần, thật lâu luyện, thật chắc chắn, thật bền vững, thiện xảo, thời nếu muốn, người ấy có thể sống đến một kiếp, hay phần kiếp còn lại”.

Và đây là Tứ Như Ý Túc nói về tu tập giáo pháp đưa đến giác ngộ, giải thoát rất ráo:

“- Do tu tập sung mãn Tứ Như Ý Túc này, Như Lai được gọi là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác”.

“- Có Tứ Như Ý Túc, này các tử-kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, trở thành những thánh lãnh đạo, dẫn dắt những ai thực hiện đi đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau”.

Còn nữa, theo Visuddhimagga, có 5 thành tựu trong sự tu tập các pháp hành (*paṭipatti dhamma*) hay là sự thực hành giáo pháp có kết quả, thành tựu mục đích do nhờ Tứ Như Ý Túc:

1- Thành tựu trí tuệ thấy rõ thực tánh pháp (*Abhiññeyyesu dhammesu abhiññā siddhi*).

“*Siddhi*” cùng đồng nghĩa với “*iddhi*” là thành tựu; “*abhiññā*” có nghĩa là hiểu biết, sáng suốt, thông hiểu đặc biệt; nhiều khi được dịch là thắng trí thần thông. Còn có nghĩa là thông suốt Abhidhamma. Tuy nhiên, ở đây, “*abhiññā siddhi*” nghĩa là sự thành tựu trí tuệ thấy rõ danh sắc, ngũ uẩn, xứ, giới... Tức là trí tuệ thấy rõ thực tánh pháp (*sabhāva-dhamma*), sự thực chân đế, chân lý tối hậu (*paramattha-sacca*).

2- Thành tựu chánh kiến thấy rõ Tứ Diệu Đế, thấu hiểu ba đặc tướng vô thường, dukkha, vô ngã của các pháp (*Pariññeyyesu dhammesu pariññā siddhi*).

“*Pariññā*” có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn, thông thạo, rõ rệt, chắc chắn. Vậy “*pariññā siddhi*” hàm chỉ sự thành tựu chánh kiến thấy rõ Tứ Diệu Đế, thấy rõ khổ, nguyên nhân khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ. Cũng có nghĩa là thấu hiểu ba đặc tướng anicca (vô thường), dukkha (khổ) và anattā (vô ngã) của các pháp.

3- Thành tựu sự dập tắt, đoạn lìa “*taṇhā*” ba cõi; và cần yếu nhất là cắt đứt 3 kiết sử để vào dòng giải thoát (*Pahānabbesu dhammesu pahāna siddhi*).

“*Pahāna*” có nghĩa từ bỏ, dứt bỏ. Vậy “*pahāna siddhi*” có nghĩa là sự thành tựu trọn vẹn trong chức năng từ bỏ, dứt bỏ, dập tắt, đoạn trừ “*taṇhā*” trong ba cõi: Dục ái (*kāmaṭaṇhā*), dục giới; hữu ái (*bhavaṭaṇhā*), sắc giới; và phi hữu ái (*abhavaṭaṇhā*), vô sắc giới.

Tuy nhiên, có nhiều nơi lại giải thích “*pahāna siddhi*” là hoàn tất nhiệm vụ loại trừ những phiền não (*kilesa*), những ô nhiễm chính yếu: Thân kiến (*sakāya-ditṭhi*) hoài nghi (*vicikicchā*), và giới cấm thủ (*sīlappattapamārāsa*) để đi vào dòng giải thoát, đạo quả Tu-đà-hoàn (*sotāpanna*), thấy rõ Niết-bàn lần đầu tiên.

4- Thành tựu cuối cùng là đạo quả siêu thế, Niết-bàn. (*Sacchikātabbesu dhammesu sacchikiriyā siddhi*).

“*Sacchikiriyā*” có nghĩa là sự làm cho thấu rõ, đã qua kinh nghiệm, đã có kết quả được. Do vậy “*sacchikiriyā siddhi*” hàm chỉ sự giác ngộ rốt ráo, cuối cùng, đó là đạo quả siêu thế, Niết-bàn.

5- Thành tựu sự phát triển tinh thần (*Bhāvetābbesu dhammesu bhāvanā siddhi*).

“*Bhāvanā*” là phát triển tinh thần, tinh cần tham thiền. Vậy, “*bhāvanā siddhi*” có nghĩa là có khả năng vững vàng trong sự tu tập, có khả năng hoàn thành sự phát triển tinh thần nhờ tham thiền. Ở đây sự thành tựu tu tập (*sikkhā - pháp học*) là tinh cần hành trì giới định tuệ, bát thánh đạo cho đến lúc đắc đạo quả siêu thế.

Tóm lại, Đức Phật dạy:

- Nay chư tử-kheo! Có bốn Như Ý Túc được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ đưa đến từ bờ này sang bờ kia. Thế nào là bốn, đó là:

Tu tập Như Ý Túc cùng với dục định tinh cần hành.

Tu tập Như Ý Túc cùng với tấn định tinh cần hành.

Tu tập Như Ý Túc cùng với tâm định tinh cần hành.

Tu tập Như Ý Túc cùng với tầm định tinh cần hành.

Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau khảo sát từng Như Ý Túc một.

I-Dục Như Ý Túc (*Chandiddhipāda*)

“*Chanda*” tuy dịch là “*dục*” nhưng không phải là tham dục, là ái dục, mà nó có nghĩa là “*ước muốn bình thường, thuần Túy*” như khát thì muốn uống nước, đói thì muốn ăn, muốn xây một căn nhà, muốn chưng một bình hoa... Tuy nhiên, khi “*chanda*” đi với “*iddhipāda*”, ước muốn (*dục*) ấy tu tập cùng với “*định tinh cần hành*” thì nghĩa của nó biến thành ước muốn kiên cố, vững chắc

không có gì lay chuyển nổi. Do vậy, với năng lực, với sức mạnh ấy, Dục Như Ý Túc sẽ đưa đến kết quả, thành công, thành tựu như ý nguyện. Đây là loại ước muốn thù thắng: *“Thà chết còn hơn sống nếu nguyện vọng tha thiết ấy không tựu thành”*.

Một vài minh họa về năng lực bất thối chuyển này:

- Như đại bồ-tát của chúng ta sau sáu năm khổ hạnh lầm lạc, trở lại cội cây bồ-đề bên sông Ni-liên, ngồi trên nệm cỏ cất lời thề: *“Dù thịt nát, xương tan, nếu không thành tựu Chánh Đẳng Giác, ta nguyện không rời khỏi cội bồ-đề này”*.

- Như hình ảnh di mẫu Gotamī, công chúa Yasodharā, các công nương Sakyā với tấm thân liễu yếu đào tơ, cành vàng lá ngọc... nhưng đã khởi tâm mãnh liệt, cạo mái tóc mây, mặc y vải thô xấu, đầu trần chân đất rướm máu, bộ hành trải qua 45 do-tuần mưa nắng, quyết tìm Đức Phật xuất gia cho bằng được, mặc dù trước đó đã bị ngài từ chối.

- Như 5 vị tỳ-khưu nọ trong một truyện tích. Các ngài cùng leo lên núi đá cao, quăng bỏ thang dây với lời phát nguyện: *“Nếu không đắc được thắng trí, đạo quả, thà chết ở đỉnh núi này còn tốt hơn”*. Và quả thật vậy, sau đó 3 vị chết vì đói, một vị có thần thông bay đi, một vị vừa đắc đạo quả vừa có thần thông (*mới xuống núi được*).

Muốn thông tỏ các pháp môn tu học, muốn hoàn thiện các thiện pháp, muốn tâm được an ổn, thanh bình, muốn thành người có giới, có định, có tuệ, muốn đắc sơ thiên, nhị thiên... muốn thoát khỏi sinh tử luân hồi... tất cả, tất cả đều cần đến Dục Như Ý Túc vậy.

Dục Như Ý Túc đúng là một nguyện lực kiên cố, một ước muốn phi thường; là điều kiện tất yếu đưa đến mọi thành công.

II- Tấn Như Ý Túc (*Vīriyiddhipāda*)

Dục Như Ý Túc khởi lên ước muốn mãnh liệt, nguyện lực phi thường thì Tấn Như Ý Túc tiếp sức thêm, tinh cần nỗ lực để thành tựu ước muốn ấy.

Tấn trong Tấn Như Ý Túc khác với tấn bình thường vì *“Tu tập Như Ý Túc cùng với tấn định tinh cần hành”*, có nghĩa là năng lực của dục có định hỗ trợ, cộng thêm sức mạnh của tấn có định tiếp sức. Như vậy, sức mạnh của Tấn Như Ý Túc vươn tới mục tiêu không có gì lay chuyển nổi. Người tu tập có Tấn Như Ý Túc thì không thể bạc nhược, uơ hèn, yếu đuối trước những khó khăn, vất vả, trước những thử thách gian lao, trước những chông gai, cạm bẫy.

Hình ảnh một lực sĩ điền kinh với những bước chân kiên trì nỗ lực trên đường dài, không một phút giây nào thụt lùi ý chí, nhưng khi chỉ còn một quãng ngắn, y sẽ lấy hết sức lực như tung ra năng lượng cuối cùng để vươn tới vạch đích. “*Kiên trì nỗ lực trên đường dài*” là tinh cần, là tấn – mà “*lấy hết năng lực cuối cùng*” là Tấn Như Ý Túc vậy.

Tôn giả Ānanda là bậc Thánh Hữu Học, chỉ mới đắc quả Dự Lưu nên không được tôn giả Mahā Kassapa cho tham dự lễ kết tập kinh điển lần thứ nhất sau ba tháng Phật diệt độ, vì điều kiện phải là bậc A-la-hán. Mặc dù nhân số đại hội chỉ 499 vị, thiếu một vị mới đủ túc số nhưng tôn giả Mahā Kassapa vẫn cương quyết cấm cửa bậc Đa Văn! Thế là đêm ấy, tôn giả Ānanda nhiệt tâm tinh cần không mệt mỏi, nỗ lực tu tập để mong đắc quả A-la-hán để sớm mai đủ điều kiện tham dự đại hội. Có lẽ cả đêm tôn giả đã tấn quá sức, cho đến gần sáng thì Tấn Như Ý Túc cũng đã tiêu hao hết giọt năng lượng cuối cùng nên ngài định nghiêng lưng một chút. Ngay giây khắc ấy, giây khắc nghiêng lưng ấy, có lẽ Tấn Như Ý Túc của tôn giả đã trọn vẹn rồi nên ngài đắc quả A-la-hán (*Chuyện không ở nơi nào giải thích, nhưng ai cũng thâm hiểu là tôn giả Mahā Kassapa cương quyết cấm cửa tôn giả Ānanda vì ngài biết trước là sau một đêm, bậc Đa Văn sẽ đắc quả A-la-hán – vì nếu không, chỉ có tạng Luật được kết tập do ngài Upāli tuyên đọc mà không có tạng Kinh cùng nửa tạng Abhidhamma!*).

III- Tâm Như Ý Túc (Cittiddhipāda)

Citta, tâm có căn “*cit*” là suy nghĩ, suy ngẫm, nhận thức, vậy cittiddhipāda - Tâm Như Ý Túc là sự liên kết không rời, không rời là, không gián đoạn giữa suy nghĩ, nhận thức của hành giả với mục tiêu thành tựu mà Dự Như Ý Túc và Tấn Như Ý Túc đã dẫn đường.

Do Tứ Như Ý Túc nằm trong 37 phẩm trợ đạo, là Đạo Đế nên tâm Như Ý Túc phải có bốn phận khẩn khít không buông rời sự thành tựu tối thượng là chấm dứt toàn bộ khổ đau, phiền não, là giải quyết trọn vẹn tử sinh đại sự, là thắng trí, giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn.

Tại thánh địa Capāla, kinh thành Vesāli, Đức Phật tuyên bố ngài sẽ tịch diệt sau ba tháng nữa. Chư Tăng xôn xao bàn tán về chuyện buồn này, rồi họ lũ lượt đến đánh lễ, viếng thăm ngài. Có tỳ-khưu Tissa ở gần đó, suy nghĩ như sau: “*Vậy thì ta phải cố gắng,*

kiên trì, tinh cần, nhất tâm tu tập, giải quyết xong phận sự cuối cùng trước khi Tôn Sư nhập diệt". Thế rồi, Tissa không đến đánh lễ Đức Phật mà lựa tìm nơi thanh vắng để công phu thiền tập. Nhiều vị trong Tăng đoàn đoán tỏ ý chê trách tỳ-khưu Tissa vô ơn, bạc nghĩa không hề biết thương kính đức Đạo Sư. Đức Phật biết chuyện, ngài nói rằng: "*Không phải vậy! Người nào biết thương kính, tôn kính Như Lai thì hãy như tỳ-khưu Tissa này!*"

Sự suy nghĩ chơn chánh của tỳ-khưu Tissa: "*Tôn kính giáo pháp, thực hành giáo pháp chính là tôn kính đức Đạo Sư*" rồi "*nhất tâm*" tu tập hướng đến giải thoát - chính là Tâm Như Ý Túc.

Thật ra, sự giải thoát có nhiều cấp độ cao thấp, sâu cạn khác nhau, nhiều cách hiểu về giải thoát khác nhau, áp dụng cho nhiều chỗ khác nhau. Trong Vô ngại giải đạo (*paṭisambhidāmagga*) chương Giải thoát luận giải (*vimutti kaṭṭhā*) có ghi rõ từng cấp độ giải thoát.

Câu hỏi là: Gọi là giải-thoát do ý nghĩa giải thoát là "*giải thoát ra khỏi cái gì?*" Ví như:

- Tu tập từ tâm giải thoát là ra khỏi sân tâm.
- Tu tập bi tâm giải thoát là ra khỏi hận tâm.
- Tu tập hỷ tâm giải thoát là ra khỏi ganh tị tâm.
- Tu tập xả tâm giải thoát là ra khỏi thù oán tâm.

Hay:

- Sơ thiền là thoát ra khỏi năm pháp cái.
- Nhị thiền là thoát ra khỏi tâm (*viṭakka*), tứ (*vicāra*).
- Tam thiền là thoát ra khỏi hỷ.
- Tứ thiền là thoát ra khỏi khổ thọ, lạc thọ có từ trước.

Tất cả "*giải thoát, tâm ra khỏi*" ấy chưa được gọi là Tâm Như Ý Túc. Phải là sự mong muốn, tinh cần, quyết tâm tu tập ra khỏi hiểm họa luân hồi tử sinh, ra khỏi tam giới, vĩnh viễn thoát ly cấu uế trói buộc, giải thoát rốt ráo mới được gọi là Tâm Như Ý Túc vậy.

IV- Thâm Như Ý Túc (*Vimamsiddhipāda*)

Vimamsa có nhiều nơi cho nghĩa là trí tuệ đặc biệt - nghiêng về tuệ, hay quán xét thấu đáo, nghiêng về quán. Có một số nơi lại dịch là trí hoặc tư duy (*tư duy là của ngài Minh Châu*), đều đúng cả nhưng thâm lự, thâm sát nó gần nghĩa hơn. Tại sao vậy?

Sau khi đi qua ba Như Ý Tức dục, tấn, tâm, ta thấy nó là một tiến trình. Từ ý muốn (*dục*), nỗ lực cho ý muốn ấy (*tấn*) rồi quyết tâm thực hiện (*tâm*) thì Như Ý Tức thứ tư (*thâm*) được xem như kết quả của sự tựu thành. Vậy, thâm lự, thâm sát là tra xét lại để thấu hiểu trọn vẹn, chu đáo tiến trình mà hành giả đã thực hiện (*Lưu ý: Có nhiều nhà nghiên cứu, học giả, chú giải họ giải thích hay bình giảng rời rạc từng Như Ý Tức một, không có sự gắn kết liền lạc như một tiến trình*).

Như ước muốn xây một căn nhà (*dục*) thì phải tính toán, thiết kế, chạy mua vật liệu chắc bền, tìm kiếm thợ thầy giỏi dang, dồn mọi nỗ lực để vượt qua khó khăn trở ngại (*tấn*), sau đó quyết tâm thực hiện đúng với ước muốn có ngôi nhà lý tưởng (*tâm*). Vậy, thâm lự, thâm sát là rà soát lại, quan sát, tra xét các công đoạn xem chỗ nào được, chỗ nào chưa. Và kết quả thành tựu có đúng như ước muốn của mình chưa (*thâm*). Vì mục đích cao cả của Tứ Như Ý Tức là hướng đến giác ngộ, giải thoát nên Thâm Như Ý Tức chính là giai đoạn xem lại thành quả cuối cùng. Ở đây, giai đoạn này, sẽ có một loại trí tuệ đặc biệt khởi lên, nó có hai chức năng: Một là, tra xét thấu đáo 3 công đoạn trên đã thật sự trọn vẹn Như Ý Tức chưa để rút kinh nghiệm. Hai là, minh sát xem thử các cấu uế, kiết sử (*kế cả tùy miên kiết sử*) đã cắt đứt được mấy phần hay đã rớt ráo đoạn tận nhiễm ô. Bởi vì, Như Ý Tức không phải chỉ tu tập một lần là thành tựu, mà phải trải nhiều lần “*thật lão luyện*”, “*thật chắc chắn*”, “*thật nhuần nhuyễn*”, “*thật thuần thục*” đến chỗ Như Ý đúng như Đức Phật đã chỉ dạy vậy.

Tóm lại,

Lợi ích của Tứ Như Ý Tức thật là bất khả tư nghì.

Trích phẩm Tương Ưng Như Ý Tức:

“- Những tỷ-kheo nào trong thời quá khứ, này các tỷ-kheo, do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí đã chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát; tất cả các vị ấy đều nhờ đã tu tập, đã làm cho sung mãn bốn Như Ý Tức. Những tỷ-kheo nào trong thời tương lai, này các tỷ-kheo, đã đoạn diệt các lậu hoặc ngay trong hiện tại, sẽ tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát; tất cả những vị ấy đều nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn bốn Như Ý Tức. Những tỷ-kheo nào trong thời hiện tại, này các tỷ-

kheo, do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thẳng trí chứng ngộ, chứng đạt, và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát; tất cả những vị ấy đều nhờ tu tập, nhờ làm cho sung mãn bốn Như Ý Túc”.

Đức Phật còn dạy thêm:

“- Người chỉ tu tập thuần thực một pháp Như Ý Túc sẽ làm cho ba pháp Như Ý Túc còn lại trở nên sung-mãn – Như Lai gọi người ấy là người có một phần tư (1/4) Như Ý Túc. Tương tự như vậy, người tu thuần thực hai pháp Như Ý Túc, Như Lai gọi là người có hai phần tư (2/4) Như Ý Túc. Rồi ba phần tư (3/4) Như Ý Túc. Còn người thuần thực, sung mãn bốn pháp Như Ý Túc, Như Lai mới gọi là Con Người Toàn Diện”.

Ngoài ra, Đức Phật còn nói đến sự lợi lạc khác nữa:

- Tứ Như Ý Túc còn được gọi là pháp trường (*adhipatidhamma*) vì nó sẽ làm cho những pháp đi chung (*sahagatajāti*) được phát triển lớn mạnh (*trong 37 phẩm trợ đạo*).

Nói tóm lại, có thể quả quyết rằng, tất cả mọi công việc hay nghề nghiệp sinh sống ở đời nếu không có, không đầy đủ tứ Tứ Như Ý Túc thì không thể thành công, thành tựu cái gì được cả. Muốn thành một bác sĩ, một kỹ sư, một nhà giáo, một nhà khoa học... ai cũng đi từng giai đoạn trong tiến trình Như Ý Túc này. Đầu tiên là phải có ước muốn thích hợp với ước mơ của mình (*dục*), thứ nữa phải cố gắng cần chuyên, nỗ lực đúng mức cho ước muốn ấy (*cần*), tiếp theo là phải quyết tâm thực hiện cho bằng được (*tâm*), cuối cùng là xem lại kết quả, thấu hiểu trọn vẹn nghề nghiệp của mình (*thâm*).

Như vậy, có Tứ Như Ý Túc hướng đến thành công trên đường đời và có Tứ Như Ý Túc hướng đến đạo, quả Niết-bàn.

Do vậy, hãy lên đường, hãy tu tập, dù chưa trọn vẹn, nhưng chỉ một phần Như Ý Túc cũng đã kết quả hạnh phúc nhân thiên và gieo duyên giác ngộ, giải thoát trong mai hậu không xa vậy.

NGŨ CĂN - NGŨ LỰC (Pañcindriya - Pañcabala)

Indriya có nghĩa là căn, gốc, khả năng, làm chủ, cốt yếu... Bala là lực, là sức mạnh. Vậy Ngũ Căn là 5 trạng thái tâm căn bản, 5 yếu tố tâm lý căn bản có khả năng kiểm soát tâm, làm chủ tâm. Và khi mà Ngũ Căn được tu tập, làm cho sung mãn thì sẽ biến thành Ngũ Lực; tức là tạo nên 5 sức mạnh, hỗ trợ hữu hiệu cho hành giả thực hành thiền định và thiền tuệ.

I- Tín Căn (*saddhindriya*) và Tín Lực (*saddhabala*)

Saddha là tín, là tin, lòng tin, đức tin.

Trên đời này, nếu không có saddha này thì ta không thể làm được công việc gì ra hồn, ra dáng. Có saddha dẫn đạo thì ta sẽ thành công trên nhiều lãnh vực, ngược lại là thất bại.

Tín Căn (*saddhindriya*); có “*indriya*” nghĩa là có khả năng kiểm soát, điều hành; nó có quyền hành nên còn có thể gọi là “*quyền*” – Tín Quyền (*Ngũ Căn có thể gọi Ngũ Quyền*).

Tín Lực (*saddhabala*); có “*bala*” nghĩa là lực, sức lực, sức mạnh nên nó sẽ tăng trọng sức mạnh cho Tín Quyền thành Tín Lực.

Ta thử tìm hiểu rộng rãi nhiều nghĩa khác nhau của tín (*saddha*).

1- Tín ở trong ngũ thường (*nhân, nghĩa, lễ, trí, tín*) của tư tưởng Khổng Nho.

Đây là lòng tin tưởng giữa người và người, là giữ trọn lời hứa để tạo lòng tin với nhau; không được bội ước, thất tín. Người mà không có chữ tín này sẽ đánh mất nhân phẩm, tư cách của đạo làm người. Khổng Nho nói: “*Nhân vô tín, bất lập*”; có nghĩa là người không giữ chữ tín thì không đặt để vào đâu được cả; ý nói là không thể đứng được trong thế gian, không thể làm người được nữa.

Tín trong ngũ thường, như vậy, là một trong năm yếu tố, điều kiện để hoàn thiện nhân văn, nhân bản theo quan niệm chung của nền minh triết Đông phương.

2- Tín là tin vào mình, tin vào khả năng của mình, tin vào công việc mà mình đang thực hiện – được gọi là tự tín.

Trong thi cử, tranh tài thể thao, kinh doanh buôn bán, tiếp thị, ngoại giao, diễn thuyết, thuyết pháp, tranh cử, lãnh đạo...; ai có chữ tín này sẽ có sức mạnh nội tâm, các trạng thái tâm sinh lý như được tiếp truyền thêm năng lượng, năng lực; nó là yếu tố quyết định cho sự thành công.

Tuy nhiên, tín theo nghĩa này cũng có mặt trái của nó. Tự tin là tốt, nhưng quá tự tin đến nỗi vượt quá khả năng của mình, vượt quá kiến thức, trình độ của mình; ở ngoài giới hạn chuyên môn của mình thì tín ấy đồng nghĩa với ảo tưởng, không tưởng; tức là tin vào cái mà mình không thực sự có, tin vào cái mà mình không có khả năng! Bên sau tín này là si, mạn, kiêu và ngã; sẽ dẫn đến thất bại, mọi người sẽ coi khinh.

3- Tín là tin vào cái mà mình chưa biết

Có những điều mình chưa thấy, chưa nghe... mà vẫn tin. Ví dụ, mình chưa biết kiếp trước, kiếp sau... nhưng vẫn tin là có. Tín này có nhiều cấp độ, tầng mức khác nhau:

- Tín là có thần linh, Thượng Đế, có những năng lực vô hình chi phối vận mạng con người. Tín này có được là do sự tiếp truyền hoặc do sự kế thừa của tập quán, truyền thống nhiều đời để lại. Thấy ông bà cha mẹ tin nên con cái tin theo. Thấy ai cũng tin nên mình cũng phải tin. Đằng sau chữ tín này là do không thông hiểu, không giải thích được các hiện tượng tự nhiên của trời đất, những định luật vận hành nhân quả tự nhiên của vũ trụ. Tà tín ấy được kế thừa từ những tâm thức sơ khai, do sợ hãi các thế lực u minh, huyền bí không lý giải được mà sinh ra.

- Tín là có Phật, có chư thiên, phạm thiên, có chúng sanh ở những cảnh giới vô hình... Tín này có thể được tiếp truyền, kế thừa từ truyền thống Phật học của gia đình, dòng họ hay cả quốc độ. Cũng có thể có được từ chùa tháp, bi ký, kinh điển còn để lại. Cũng có thể tin vào một vị thầy, một vị sư giảng nói.

Rộng rãi hơn tí nữa của lòng tin này là tin nhân-quả, tội-phước, đời này đời kia; thường là nó không tự có mà được tiếp truyền, ảnh hưởng từ gia đình, truyền thống hay tôn giáo, nhất là Phật giáo.

4- Tín là tin vào cái chưa biết, nhưng có suy luận, tư duy, thâm sát, chiêm nghiệm...

Đi kèm với tín này thường có trí. Cũng từ tín ở cấp độ 3, họ học hỏi, suy luận, chiêm nghiệm để có được tín ở cấp độ 4 này. Họ không dễ dàng cả tin, tin đuôi theo mọi người. Họ cố gắng tự mình giải mã những điều chưa biết để đưa đến kết luận khả tín. Tín này cũng là tín mà Đức Phật đã dạy cho người dân xứ Kālāma. Họ không vội tin vào bất cứ nguồn tin đáng tin cậy nào. Vãn rồi, nhưng họ phải tư và tu nữa. Họ tìm từng đáp án một từ những thông số đã được kết nạp từ văn và tư; họ chiêm nghiệm, thực hành, tu tập. Tín này thuộc về những người tu tập trong giai đoạn sơ thiện; tức là người chưa thấy pháp mà tu, chỉ hưởng được phước báu nhân thiên.

5- Tín của bậc Thánh Hữu Học

Là tín của những bậc đắc 3 quả thánh Thất lai, Nhất lai và A-na-hàm. Đây là giai đoạn trung thiện. Những vị này bắt đầu có đức tin trong sạch và thanh khiết do nhờ đã xuôi chảy về dòng thánh; càng ngày càng chứng nghiệm sự thật, càng ngày càng thấy rõ nhân quả nghiệp báo, luân hồi tử sanh. Những điều chưa thật sự tin ở cấp độ trước, lần hồi đã được minh giải rõ ràng ở nơi tâm, nơi tuệ của họ.

6- Tín của bậc Thánh Vô Học

Là tín của những bậc đã đắc quả A-la-hán. Đây là giai đoạn hậu thiện. Các vị không còn tin nữa vì họ đã hoàn toàn thấy pháp rồi. Bây giờ, các ngài chỉ tùy duyên thuận pháp mà sống và giáo hóa chúng sanh. Đây là cấp độ cuối cùng của tín, không còn gọi là tín nữa, mà được gọi là vô tín.

Nói tóm lại, tín là yếu tố dẫn đạo để tạo phước báu nhân thiên: Tín, văn, giới, thí, tuệ. Tín cũng là năng lực đi đầu trong 5 năng lực để phát triển thiền định và thiền quán: Tín, tấn, niệm, định, tuệ - như ở bài nghiên cứu này.

Nhờ tín càng tu tập càng được củng cố, tăng trưởng nên lúc thực hành thiền định và thiền quán, nghi triền cái được yên lặng, tâm dễ dàng kháng khí hơn với đề mục, đưa đến định tâm (*nếu thiền định*) và mau chóng thấy được thực tánh của pháp (*nếu thiền tuệ*).

II- Tấn Căn (*viriyindriya*) và Tấn Lực (*viriyabala*)

Viriya là tinh tấn, cần chuyên, dũng mãnh, cố gắng, nỗ lực, ráng sức... Tương tự Tín Căn, Lực; Tấn Căn là khả năng kiểm soát, điều hành của Tấn thì Tấn Lực tăng thêm sức mạnh cho Tấn Căn.

Cũng như saddha, viriya có nhiều nghĩa, nhiều cấp độ:

1- Tấn trong đời sống thường nhật:

Một cái cất tay, nhắc chân cũng có viriya tham dự. Ăn, nói, đi, đứng, ngồi, nằm... cũng không thể thiếu tấn. Mọi công việc hằng ngày, những nghề nghiệp mưu sinh, học hành, thi cử... nếu muốn tốt đẹp, thành công đều nhờ vào tấn.

Tấn với nghĩa này, chỉ thuần là năng lực của tâm chứ chưa mang tính chất đạo đức, thiện ác. Ví dụ: giết người, trộm cắp... cũng không thể thiếu cố gắng, nỗ lực... Do vậy, tấn không phải là một tâm, nó chỉ là một tâm sở trung tính, nên không nằm trong 14 bất thiện tâm sở và 25 tịnh quang tâm sở. Một việc làm xấu ác nếu có tấn hỗ trợ, cái xấu ác ấy càng trở nên xấu ác hơn, tăng trọng tính chất xấu ác ấy hơn. Một việc làm tốt, nếu có tấn hỗ trợ thì cái tốt ấy càng tốt hơn...

2- Tấn trong việc tu tập:

Cũng là viriya, nhưng tùy thuộc ở mỗi nơi, viriya mang nhiều ý nghĩa khác nhau.

- Tấn trong 3 loại Bồ-tát (*trí tuệ, đức tin và tinh tấn*): Tấn này không phải là nỗ lực, cố gắng đơn thuần mà là nỗ lực, cố gắng phục vụ trong cái hạnh quên mình vì chúng sanh. Chư vị bồ-tát, theo hạnh nguyện của mình, sẵn sàng phục vụ không mệt mỏi vì sự an vui và hạnh phúc cho chúng sanh. Các ngài lăn lóc sinh tử nhiều như vi trần để tích lũy phước báu hữu lậu; làm vua chúa, đại thần, trưởng giả, phú hộ để đem đến lợi ích vật chất và lợi ích tinh thần cho chúng sanh. Bồ-tát Di Lặc tu theo hạnh này nên sẽ thành Phật với thời gian lâu dài hơn 2 lần so với bồ-tát đức tin; và lâu dài hơn 4 lần so với bồ-tát trí tuệ.

- Tấn trong Tứ Chánh Cần: Tấn này nội hàm tính chất làm lành, lánh ác; nỗ lực xa rời ác niệm, ác pháp, và tăng trưởng thiện niệm, thiện pháp.

- Tấn trong Thất Giác Chi: Tấn này là thuần thiện, là 1 trong 7 yếu tố đưa đến giác ngộ (*niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, an, định, xả*); đồng thời có sẵn trong tâm của bậc thánh. Tấn này đi sau trạch pháp, tùy thuộc trạch pháp; nỗ lực khởi tâm hỗ trợ cho niệm được an trú. Nhờ tấn, nhờ năng lực của tấn, niệm được chuyên nhất ghi nhận pháp, an trú pháp; nên tâm sẽ có được hỷ, an, định và xả. Và đây là lộ trình tâm của thiền định. Nếu là thiền tuệ thì định phải

được hiểu là sát-na định hay phiên thời định; là định của tuệ chứ không phải là định của định.

- Tấn trong Tứ Như Ý Túc (*dục, tấn, tâm, thâm*): Tấn này đi sau dục. Dục này thuần Túy là khởi ý muốn làm, muốn thực hiện, là ước muốn tu tập một đề mục thân thông nào đó. Tấn ở đây là nỗ lực, hỗ trợ cho dục ấy được viên mãn, nhất tâm.

- Tấn trong Bát Chánh Đạo: Nếu tu tập chánh tinh tấn riêng lẻ, là 1 chi phần trong 8 chi phần thì tấn này tương đương với tấn ở trong Tứ Chánh Cần.

Nếu phân thành 3 nhóm giới-định-tuệ thì tấn này hỗ trợ cho niệm để đi đến định. Nói cách khác, tấn có thể hỗ trợ cho kiến và tư duy (cho tuệ); hỗ trợ cho ngữ, nghiệp, mạng (*cho giới*), hỗ trợ cho niệm, định (*định*).

Nói tóm lại, tấn trong Ngũ Căn và Ngũ Lực, hàm tàng tất cả các nghĩa vừa lược dẫn, tạo thành một năng lực, một sức mạnh để hỗ trợ cho tín, niệm, định và tuệ. Nói cách khác, tấn hỗ trợ cho tất cả thiện tâm và thiện tâm sở, hỗ trợ cho định sắc, vô sắc; hỗ trợ 8 siêu thế tâm đạo quả và Niết-bàn.

III- Niệm Căn (*satindriya*) và Niệm Lực (*satibala*)

Sati có đầy đủ các nghĩa như nghĩ đến, tưởng đến, nhớ, trí nhớ, ghi nhận, chú tâm... Nhưng chính xác hơn một chút, sati - niệm, gần với ghi nhận hoặc chú tâm.

Niệm Căn (*satindriya*), khả năng kiểm soát, điều hành của niệm; và Niệm Lực (*satibala*), tăng sức mạnh cho Niệm Căn.

Tương tự như saddha và viriya, sati - niệm cũng hàm tàng nhiều nghĩa khác nhau.

1- Niệm trong Tứ Niệm Xứ (*thân, thọ, tâm, pháp*)

- Niệm thân: Niệm 32 thể trực tức là niệm thân, sử dụng sati có thể đạt đến tứ thiền, đề mục này để dành cho người nhiều tham dục, ái dục. Niệm thân trong Tứ Niệm Xứ không chỉ dừng lại nơi quán tưởng mà còn dùng quán chiếu, theo dõi, quan sát liên tục thân đi, đứng, nằm ngồi, co tay, duỗi chân... thuộc thiền tuệ. Hành giả phải thấy cho rõ được tam tướng vô thường, khổ, vô ngã của các pháp hữu vi, của sắc thân. Nói cách khác, phải thấy rõ sắc, phải thấy rõ sắc sanh, sắc diệt. Trong trường hợp này, sati đã biến thành sammāsati (*chánh niệm*), lại còn kết hợp với tỉnh giác (*chánh kiến*) nữa.

- Niệm thọ: Là ghi nhận, chú tâm các cảm giác khởi sanh ở nơi thân và tâm; đây là những cảm thọ khổ, lạc, hỷ, ưu, xả. Thọ là đối tượng của thiền tuệ nên phải có chánh niệm và chánh kiến mới thấy rõ thọ thuần túy thuộc về danh pháp; phải thấy rõ tất cả danh pháp đều vô thường, khổ và vô ngã.

- Niệm tâm: Là ghi nhận, chú tâm vào các trạng thái tâm lý, như tham thấy rõ tham, sân thấy rõ sân. Niệm tâm cũng là đối tượng của thiền tuệ nên cũng cần phải có chánh kiến hỗ trợ cho chánh niệm như trên. Tâm cũng thuần Túy là danh pháp.

- Niệm pháp: Pháp là đối tượng của tâm, gồm cả sắc pháp và danh pháp. Niệm pháp còn là niệm về 5 pháp chương ngại (*5 triền cái*), Ngũ Uẩn, 12 xứ, 12 nhân duyên, Thất Giác Chi, Tứ Đế...

2- Niệm trong Thất Giác Chi

Trong Thất Giác Chi có niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, an, định và xả; tức là 7 yếu tố đưa đến giác ngộ hoặc là 7 yếu tố hằng có sẵn trong tâm bậc Giác Ngộ. Nếu hiểu như vậy thì Thất Giác Chi vừa là nhân vừa là quả.

2.1- Nếu Thất Giác Chi là nhân thì niệm, trạch pháp... phải được tu tập cho thuần thực, viên mãn. Trong trường hợp này, người tu tập Niệm Giác Chi như là một pháp môn riêng biệt. Vậy niệm ở đây tương tự Tứ Niệm Xứ hoặc thập tùy niệm, tùy theo pháp môn lựa chọn của hành giả.

2.2- Nếu Thất Giác Chi là quả thì niệm, trạch pháp... đã được tu tập viên mãn, thuần thực rồi. Trong trường hợp này, Thất Giác Chi trở thành một tiến trình tâm; và niệm này chính là chánh niệm: Ghi nhận như thực, chú tâm như thực các pháp đến đi, sinh diệt.

Ở đây, nếu cần phân tích thì sau niệm là trạch pháp. Nếu cần chiếu soi thì trạch pháp đi sau chính là chánh kiến hay tỉnh giác. Rồi tỉnh giác sẽ có tấn hỗ trợ để có được an, định, xả của thiền tuệ, của tuệ quán, của giải thoát trí. Nếu cần đi vào định thì an, định, xả đi sau là của thiền định, của giải thoát tâm!

Vậy, niệm trong Ngũ Căn, Ngũ Lực là niệm đang còn tu tập, nó thiên trọng loại niệm 2.1 và hướng đến niệm loại 2.2. Đến quả vị A-na-hàm, Ngũ Căn và Ngũ Lực cũng còn cần phải điều chỉnh để 5 sức mạnh trên trở nên đồng đều. Mà bao giờ niệm cũng là người cầm cương để điều chỉnh 4 con ngựa khác là tín, tấn, định và tuệ.

- Tấn, định được xem là cặp ngựa 1. Trong đời sống tu tập, nếu năng lực tấn vượt trội thì định sẽ bị giảm sút. Ngược lại, nếu năng lực định vượt trội thì tấn sẽ bị co rút lại. Niệm có bốn phận điều khiển cặp ngựa tấn, định này luôn luôn chạy đồng đều. Con ngựa định chạy nhanh thì ghìm định lại, thúc hồi tấn tiến lên. Nếu tấn chạy nhanh thì ghìm tấn lại, thúc hồi định tiến lên.

- Tín, tuệ được xem là cặp ngựa 2. Tương tự tấn và định, nếu tín nhiều thì tuệ sẽ giảm sút. Nếu tuệ nhiều, quá sắc bén, năng lực quá mạnh thì tín sẽ bị suy yếu. Niệm cũng có bốn phận điều khiển cặp ngựa 2 này tương tự cặp ngựa 1.

IV- Định Căn (*samādhindriya*) và Định Lực (*samādhibala*)

Định Căn (*samādhindriya*) là khả năng kiểm soát, điều hành của định; và, Định Lực (*samādhibala*) là thêm sức mạnh cho Định Căn.

Người ta thường hiểu định là tâm không loạn, luôn luôn trầm tĩnh, bình tĩnh, ổn định, tràm nhiên, không lay động, không xao động trước mọi tình huống, cảnh trạng của cuộc đời. Định này là định trong đời sống thường nhật, nó có được là do đã tu tập định từ nhiều kiếp trước hoặc do tu tập niệm và chú tâm lâu dài. Rốt ráo hơn, định này là định của tuệ hoặc định có tuệ chiếu soi.

Có một loại định khác nữa là định của thiền định. Ở đây, hành giả tu tập các tầng định hữu sắc và vô sắc. Tùy mức độ thuần thực, cạn hay sâu, hành giả có thể nhập định với thời gian 2, 3 giờ, cho chí 5, 7 ngày gì đó như ước muốn.

Định căn và định lực có được là do tu tập hai loại định kể trên. Tuy nhiên, rốt ráo hơn, là 5 bậc thiền định siêu thế giới của các vị đắc 4 thánh đạo và 4 thánh quả. Chỉ có những định này, là thánh định, thì không thối chuyển; còn các định khác thường tùy thuộc nhân duyên và điều kiện, thuộc về hữu vi.

V- Tuệ Căn (*paññindriya*) và Tuệ Lực (*paññabala*)

Tuệ Căn là 1 thiện tâm sở, nó có mặt trong 24 dục giới tịnh quang thiện tâm, 15 sắc giới tâm, 12 vô sắc giới tâm và 8 siêu thế giới tâm.

Đặc tính của Tuệ Căn là sự sáng suốt, thấy rõ nhân quả, tội phước, thấu đạt thực tướng, thấy biết rốt ráo bản chất của sự vật.

- Trên lộ trình tu tập, Tuệ Căn có nghĩa là trí hoặc vô si khi nó có mặt trong 12 dục giới tịnh quang thiện tâm có trí. Trong 12 dục giới tịnh quang thiện tâm không có trí, không có Tuệ Căn.

- Trong 15 sắc giới tâm, 12 vô sắc giới tâm đều có Tuệ Căn tâm sở, nhưng tuệ này thuộc phạm tuệ.

- Trong 8 Siêu thế giới, Tuệ Căn này mới chính thực là paññā, thuộc thánh tuệ, không còn bị che mờ hoặc thối chuyển nữa. Người tu tập thiền quán, thấy rõ tam tướng hoặc thấy rõ danh, sắc; tuệ này sẽ được phát triển đến chỗ thuần thực, viên mãn. Ở đây mới thực sự thấy rõ Tuệ Căn được thêm sức mạnh, năng lực biến thành Tuệ Lực; và đây là thánh tuệ của 4 Thánh đạo, 4 Thánh quả.

Kết luận:

Ngũ Căn và Ngũ Lực là những pháp quan trọng, cần yếu trong tâm của hành giả tu Phật. Chúng là những sức mạnh của thiện pháp đưa ta đến những cảnh giới an lạc, hạnh phúc trong các cõi; đồng thời chúng dẫn ta đến bến bờ giác ngộ, giải thoát sinh tử khổ đau.

Tuy nhiên, điều cần lưu ý:

- Trong đời sống thường nhật, ta phải lấy niệm làm chủ để điều hòa, quân bình 2 cặp tín-tuệ và tấn-định.

- Khi chuyên tu thiền định để nỗ lực đắc các tầng thiền, thì năng lực định mạnh mẽ hơn tuệ cũng là điều cần thiết.

- Khi chuyên tu thiền quán, phát triển minh sát tuệ để thấy rõ tam tướng, danh-sắc... thì năng lực tuệ mạnh mẽ hơn định cũng là chuyện đương nhiên vậy.

THÁT GIÁC CHI (Satta-bojjhaṅga)

Giáo pháp của Đức Phật có mục đích rất ráo và duy nhất là thấy khổ và diệt khổ; và ngài đã chế định ra nhiều phương thuốc để chữa trị nhiều căn bệnh cho chúng sanh. Giáo pháp ấy do dành cho nhiều căn cơ, trình độ khác nhau nên đức Tôn Sư đã giảng nói bằng nhiều cách, nhiều cấp độ cũng khác nhau; nhưng thường thì chúng bao hàm, bao quát hoặc tương duyên, tương tác, hỗ trợ nhau, cái này ở trong cái kia, cái kia ở trong cái này!

Ví dụ, tu Tứ Diệu Đế là đủ nhưng trong Tập Đế ta phải học thêm 12 nhân duyên; trong Đạo Đế không chỉ có Bát Chánh Đạo mà có cả thấy 37 phẩm trợ đạo cần phải học hiểu, thông hiểu, tu tập.

Ví dụ, nói tu Tứ Niệm Xứ là đủ nhưng khi nói phải “*nỗ lực, nhiệt tâm, tinh cần*” thì ta phải học Tứ Chánh Cần và cả chánh tinh tấn, chánh niệm trong Bát Chánh Đạo nữa.

Vài ví dụ như vậy để chúng ta thấy rằng, khi chú trọng đến niệm và minh sát, đức Tôn Sư dạy Tứ Niệm Xứ. Khi nhấn mạnh tinh cần, nỗ lực, Đức Phật dạy Tứ Chánh Cần. Khi nhấn mạnh con đường, đạo, (*magga*), ngài lại thuyết giảng Bát Chánh Đạo.

Tương tự vậy, khi nói đến ngộ, đến giác; nếu chú trọng, nhấn mạnh giác thì Đức Phật giảng nói Thất Giác Chi (*satta-bojjhaṅga*).

Bây giờ, ta thử khảo sát, tìm hiểu về satta-bojjhaṅga ấy.

“*Satta*” là 7, số 7. “*Bojjhaṅga*” là do từ “*bodhi*” ghép với “*aṅga*” mà thành. “*Bodhi*”, ban đầu là chỉ tên cây đa đại thụ, nơi Đức Phật thành đạo, âm là bồ-đề, sau nó mang nhiều nghĩa: Trí tuệ, giác, giác ngộ... “*Aṅga*” là yếu tố, thành phần. Vậy, satta-bojjhaṅga là 7 yếu tố, 7 thành phần đưa đến giác ngộ.

Bảy yếu tố ấy là:

- 1- Niệm Giác Chi (*sati bojjhaṅga*).
- 2- Trạch Pháp Giác Chi (*dhammavicaya bojjhaṅga*).
- 3- Tấn Giác Chi (*vīriya bojjhaṅga*).
- 4- Hỷ Giác Chi (*pīti bojjhaṅga*).

5- An Giác Chi (*passaddhi bojjaṅga*).

6- Định Giác Chi (*samādhi bojjaṅga*).

7- Xả Giác Chi (*upekkhā bojjaṅga*).

Bảy Giác Chi không chỉ đưa đến giác ngộ mà còn là bài kinh khi đọc tụng, người bệnh nhiếp tâm lắng nghe, nó có công năng làm thuyên giảm cơn đau và chấm dứt bệnh nữa.

Tương Ưng bộ kinh kể rằng:

“- Thuở nọ khi Đức Phật ngự ở vườn Sóc, Veluvana, thành Rājāgaha. Lúc bấy giờ, tôn giả Mahā Kassapa, ở tại Pippali đang lâm trọng bệnh. Biết vậy, vào buổi chiều, Đức Thế Tôn đến thăm viếng, hỏi han:

- Này Kassapa, bệnh tình của ông như thế nào? Nó đang phát triển hay đã thuyên giảm? Biến chứng thuận lợi hay bất lợi?

- Bạch Đức Tôn Sư, cơn đau rất trầm trọng, biến chứng ngày càng bất lợi, chẳng thuận lợi chút nào.

- Này Kassapa, điều mà Như Lai đã giác ngộ, đã tu chứng và phát triển tròn đủ là Thất Giác Chi, con đường dẫn đến chánh trí, tuệ giác toàn hảo và giải thoát, Niết-bàn. Bảy Giác Chi ấy là gì? Ông hãy nhiếp tâm lắng nghe.

Thế rồi, Đức Tôn Sư lần lượt thuyết giảng cặn kẽ, chi tiết từng Giác Chi một. Nghe xong tôn giả Mahā Kassapa hỷ, lạc dâng tràn, nhờ vậy, cơn bệnh trầm trọng bỗng dưng tan biến”.

Lần thứ hai là tôn giả Moggallāna bị bệnh đã được Đức Phật giảng nói Thất Giác Chi như thế và cơn đau cũng chấm dứt. Và lần thứ ba, chính Đức Phật lâm bệnh, ngài lại bảo tôn giả Mahā Cunda đọc Thất Giác Chi cho ngài nghe. Và bệnh tình của Đức Phật cũng thuyên giảm, khỏi hẳn.

Do sự tích trên mà ngày nay, tại các nước Phật giáo Theravāda, mỗi khi trong gia đình có người lâm bệnh thì thân nhân thường thỉnh Chư Tăng đến nhà, cúng dường tứ sự rồi thỉnh quý ngài đọc tụng kinh Thất Giác Chi để mong người bệnh chóng thuyên giảm, mau lành.

Hằng trong chúng ta, nhiều người sẽ hoài nghi, thắc mắc, rằng là bài kinh kia có oai lực gì mà làm chấm dứt bệnh cho hai vị đại A-la-hán; lại còn lành bệnh cho chính Đức Tôn Sư nữa? Xin thưa, tất cả đều do năng lực của tâm.

Hai vị tôn giả chắc chắn là người đã tu tập thuần thực và toàn hảo Thất Giác Chi. Đức Phật lại càng viên mãn hơn thế. Khi Đức Tôn Sư đọc tụng, hai vị tôn giả đã nhiếp tâm lần theo từng âm, từng tiếng, từng câu, từng chữ rồi hỷ và lạc len thấm lục phủ ngũ tạng, rợn ngợp cả châu thân. Một năng lượng an lành tuôn chảy vào khí huyết, tăng sinh lực cho tử tử tế bào... thì những cơn đau bệnh từ từ thua cuộc rồi biến mất đi như định luật tự nhiên vậy.

Ngày nay, y học hiện đại đã lần tìm vào “*thế giới tâm linh huyền bí*” này và họ đã chứng thực được sức mạnh của đời sống tinh thần trong việc trị liệu. Ai đã từng đọc “*Năng lực của nước*” hay “*thông điệp của nước*” do một nhà khoa học Nhật Bản công phu nghiên cứu tìm ra thì sẽ xác chứng, minh thị cho sự thực này. Một ý nghĩ xấu ác, ví dụ nguyên rửa chú tâm vào ly nước thì phân tử nước biến thành hình thù dị hợm, xấu xí. Một ý nghĩ tốt lành, ví dụ thương yêu, triu mến hay nói lời cảm ơn vào ly nước thì phân tử nước hóa thành những bông hoa đều đặn và đẹp đẽ. Đây là thường nhân, năng lực tâm của thường nhân mà đã thay đổi phân tử nước như vậy, huống hồ năng lực tâm thù thắng – đại định, thắng trí và tâm giải thoát – của chư thượng thủ A-la-hán cùng đức Chánh Đẳng Giác? Hỏi tức là đã trả lời rồi vậy.

Bây giờ chúng ta tìm hiểu từng Giác Chi một.

I-Niệm Giác Chi (*satibojjhaṅga*)

Niệm (*sati*) là yếu tố đầu tiên trong hành trình bảy bước đưa đến giác ngộ. Niệm Giác Chi rất quan trọng vì nó dẫn dắt những giác phần còn lại. Khi có “*niệm*”, tức khắc có sự “*chú tâm*” vào đối tượng nào đó trong hiện tại. Nói cách khác, có niệm là trở về ngay với thực tại, tâm không còn phiêu dạt nơi này và nơi kia nữa. Người không có niệm tức là “*thất niệm*”, là “*tâm bất tại*”, thì nó không có mặt ở đây. Có thể nó đang lang thang đâu đó với những hoài niệm hình sương bóng khói trong quá khứ. Có thể nó đang mơ màng, mộng mị, tưởng tượng, ảo tưởng, ảo tượng nào đó trong tương lai. Có thể nó đang để cho tà niệm, cho bản năng trôi giạt vào thế giới bạc tiền, danh vọng, quyền lực, ca lâu, tửu điểm, bài bạc, rượu chè... đến lúc, vong thân, tha hóa không còn có khả năng trở lại với con người thực của mình nữa. Nó đã trở thành “*kẻ lạ mặt*” xa lạ ngay chính bản thân mình, khuôn mặt nguyên sơ của mình. Phải trực thức là thất niệm và tâm bất tại, nó có thể không từ nan

bất cứ nghiệp bất thiện nào, chẳng thể lường ước được, rất nguy hiểm vậy.

Niệm có hai chức năng: Một, là trở về thực tại, trở về với mình, con người thực của mình; hai là bỏ tà theo chánh, đi theo lộ trình giác ngộ, với 6 Giác Chi còn lại.

Ngoài ra nó còn có nhiều nhiệm vụ tương hỗ:

1- Niệm an trú vững chắc 4 chỗ, nơi thân, thọ, tâm, pháp trong Tứ Niệm Xứ, rồi bàn giao cho tuệ tri - thấy rõ như thực - bản chất của chư pháp: Nó chỉ là danh, sắc sinh diệt; nó vô thường, dukkha, vô ngã...

2- Niệm tăng khả năng kiểm soát và tạo “*hệ điều hành*” để quân bình căn, lực trong Ngũ Căn, Ngũ Lực.

3- Niệm, chánh niệm trong Bát Chánh Đạo, thuộc định phần, có bản phận ổn cố, ổn định tâm cho chánh kiến nhìn mọi sự mọi vật qua đôi mắt tinh anh, minh bạch và sáng suốt của mình.

4- Niệm kết hợp keo sơn với tầm (*vitakka*), hướng tâm đến đối tượng; và tứ (*vicāra*), giữ tâm vững chắc trên đối tượng - thì chắc chắn phát sanh hỷ, lạc rồi đạt cận hành và an chỉ định.

5- Niệm làm bạn thiết cốt với tỉnh thức, tỉnh giác (*sampajaññā*) thì có thể cùng với thiền tuệ, minh sát (*vipassanā*) thấy rõ thực tánh pháp (*sabhāva-dhamma*) cùng sự thực chân đế tối hậu (*paramattha-sacca*).

6- Niệm (*sati*) ngoài ý nghĩa gắn kết, chú mục, chú tâm, nó còn có vai trò tùy niệm (*anussati*), tức là theo dõi, rà soát, suy tưởng, nghĩ tưởng, niệm tưởng “*ân đức, đức tánh*” trong thập tùy niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm giới, niệm thiên, niệm tịch tịnh, niệm sự chết, niệm thân, niệm hơi thở.

Lưu ý: Trong thập tùy niệm, 8 niệm đầu chỉ đưa đến cận hành. Niệm thân có thể đạt tứ thiền. Niệm hơi thở, nếu là định có thể đạt tứ thiền, nếu tuệ có thể rốt ráo giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn.

7- Niệm còn có ở mức độ cao hơn, khắng khít hơn - thì không còn gọi “*sati*” hay “*anussati*” nữa mà nó có tên là “*appamāda*” hay “*appamādena*”. Có điều đặc biệt là *appamāda* (*appamādena*) ngoài nghĩa là chăm chú niệm, chăm chuyên niệm, kiên trì, tinh cần, nỗ lực niệm – mà còn có nghĩa là không lơ là, không khinh suất, không dễ duôi, không giải đãi... như hai di huấn tối hậu sau đây:

Di huấn của tôn giả Sāriputta với chư đệ tử trước giờ thị tịch:

“- *Hãy kiên trì chuyên niệm, đó là lời khuyên của ta*”
(*Sampādeṭṭha appamādena esa me anusāsanā*).

Di huấn của đức Tôn Sư trước giờ tịch diệt Niết-bàn:

“- *Các pháp hữu vi đều là vô thường, hãy kiên trì nỗ lực chớ có khinh suất, dễ-duôi*” (*Vayadhammā saṅkhāra appamādena sampadēṭṭha*).

Trong hai di huấn trên, chúng ta thấy cụm từ “*kiên trì chuyên niệm*” và “*kiên trì nỗ lực*” đáng ra phải sử dụng từ “*virīya*” (*tinh cần, tinh tấn*) nhưng tôn giả Sāriputta và đức Phật lại dùng từ “*appamāda*” (*không dễ duôi, không giải đãi*). Vậy, “*appamāda*” có ba nghĩa, nghĩa tinh tấn, nghĩa chuyên niệm và nghĩa không dễ duôi, giải đãi.

Tuy nhiều ngữ nghĩa như vậy nhưng khi đề cập Niệm Giác Chi (*satibojjhaṅga*) là được sử dụng trong thiền minh sát (*vipassanā*) để thấy rõ thực tánh pháp (*sabhāva-dhamma*).

II- Trạch Pháp Giác Chi (*dhammavicaya bojjhaṅga*)

“*Vicaya*” có nghĩa từ điển đơn thuần là sưu tầm, tìm kiếm... nhưng xưa nay được dịch là “*trạch*” có nghĩa là phân tích, chia chẻ... Cả hai đều đúng, nhưng nó còn có nghĩa là suy tư, khảo sát, quán sát, tìm hiểu các pháp cho đến tận cùng chi li, tận cùng bản chất. Mà pháp thì quá nhiều, chúng ta biết là nên “*trạch pháp*” (*vicaya*) pháp nào trong những pháp sau đây:

1- Pháp (*dhamma*) là đối tượng của Ngũ Căn

Khi mắt thấy sắc; tai nghe âm thanh; mũi ngửi hương (*khí, mùi*); lưỡi nếm vị; thân xúc chạm (*địa, hỏa, phong*) thì phát sanh nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức. Mỗi cái thức ấy, mỗi cái biết ấy là mỗi tâm.

Ghi chú về “*thân xúc*”: Xưa nay trong các Nikāya cứ ghi là thân xúc nhưng không nói là xúc cái gì? Tuy nhiên, Abhidhamma cho ta biết rõ hơn là xúc “*địa, hỏa, phong*”. Khi ta sờ đụng, xúc chạm cái gì thô, cứng, nhám, trơn... thì cái ấy thuộc đất (*địa*); cái gì nóng, lạnh, cái đó thuộc lửa (*hỏa*); cái gì rung động, chuyển động, cái ấy thuộc gió (*phong*). Riêng nước (*thủy*) thì ta không sờ đụng, xúc chạm được vì tính chất của nước nó liên kết, kết dính làm cho li ti các tế bào hoặc các sắc chất, sắc tố liên lạc với nhau.

Vậy, thế giới của sắc, thế giới của thanh, thế giới của khí, mùi, thế giới của vị, thế giới của địa hỏa phong... thật là bao la, rộng lớn, vô cùng, vô tận. Có nghĩa là một hạt bụi, một sợi cỏ, một mảy lông, một làn khói, một giọt sương, một mùi hương... rồi sum la vạn tượng, vũ trụ, thiên hà, thiên đảo... tất cả, tất cả đầy đều là đối tượng của Ngũ Căn, đều được gọi là pháp.

2- Pháp (*dhamma*) là đối tượng của ý, “ý xúc pháp”

Pháp này được thu gọn trong đối tượng của ý căn: Ý xúc pháp phát sanh ý thức, “*cái biết của ý về pháp*” ấy.

Khi Ngũ Căn thu góp, thu nạp các đối tượng ngũ trần thì ngũ thức nhận biết rồi trao cho ý thức làm việc. Đối tượng của Ngũ Căn là ngũ trần (*sắc, thanh, hương, vị, địa-hỏa-phong*) luôn luôn là hiện tại, hiện tiền; nhưng khi ý thức tiếp nhận để xử lý thì ngũ trần ấy đã là quá khứ, một tiểu sát-na trôi đi, cũng đã là quá khứ. Ngũ trần ấy là pháp. Và ngũ thức ấy được gọi là tiền ngũ thức.

Một sắc tướng, một âm thanh, một khí, một vị, một xúc chạm nào đó ấn tượng mạnh, sâu đậm... nó cứ sẽ lưu giữ mãi trong tiềm thức, không quên; mỗi lần nhớ lại, nghĩ tưởng lại, tạo niềm thương, nỗi nhớ, yêu ghét, hận thù hay tham sân gì đó lại dấy khởi.

Vậy, pháp, đối tượng của ý, ta có thể nói gọn cho dễ hiểu qua định nghĩa về “*pháp*” này của Duy Thức Học: “*Tiền trần lạc tạ ảnh tử*”. Nghĩa là cái bóng chết (*ảnh tử*) của tiền trần (*ngũ trần*) rơi rớt (*lạc tạ*) lại (*trong tâm*).

Hai câu thơ của vua Tự Đức khóc Bằng Phi sẽ minh họa cho ta thấy rõ “*pháp*” ấy:

“- *Đập cổ kính ra tìm lấy bóng,
Xếp tàn y lại để dành hơi!*”

“*Bóng*” và “*hơi*” là pháp, là ảnh chết rớt lạc trong tâm đó!

3- Pháp (*dhamma*) là giáo pháp, Tam Tạng kinh điển.

Xưa gọi là Pháp và Luật, kỳ kết tập lần thứ nhất, sau Phật diệt độ 3 tháng mới bắt đầu có tam tạng Kinh, Luật và Abhidhamma. Xưa, tôn giả Ananda làu thông tam tạng nên được gọi là bậc Đa Văn. Người học Phật, tu Phật ngày nay cũng cần phải tìm tòi, nghiên cứu, học hỏi, phải nắm chắc giáo pháp để lên đường. Chúng ta khó có thể như 12 bậc Tam Tạng như ở Myanmar, có người một tạng, hai tạng; nhưng chúng ta chỉ cần nắm cái tinh yếu, cốt lõi của giáo pháp; đồng thời, có chánh niệm, có chánh kiến, có chánh tư

duy, có tuệ, có trạch pháp... để tu tập, khỏi rơi vào mê lộ, tà lộ, tà kiến nguy hiểm vậy.

4- Pháp (dhamma) là sự thực, là chân lý (sacca).

Pháp này ở đâu? Nó không ở đâu xa, ở ngay đây, tại đây (*không gian*) và bây giờ (*thời gian*).

Chân lý (*sự thật*) ấy, khi Đức Phật nói: “*Ai thấy Pháp tức thấy Như Lai, ai thấy Như Lai tức thấy Pháp*” (*Yo dhammam passati so mam passati. Yo mam passati so dhammam passati*) thì pháp ấy chính là chân lý, là sự thật mà mỗi người có thể giác hiểu, chứng ngộ trong lòng mình.

Pháp ấy nằm trong 5 đức tính, trong bài kinh mà chư tăng Nam tông tụng đọc hằng ngày trong hai thời khóa. Là “*sandiṭṭhiko*”: Thấy ngay, thấy ngay lập tức. Là “*akāliko*”: Phi thời gian, vượt khỏi giới hạn của thời gian. Là “*ehi-passiko*”: Là đến đây mà thấy, hãy trở lại đây mà thấy. Là “*opanayiko*”: Là dẫn lên trên, có khả năng hướng thượng. Là “*paccattam veditabbo viññūhi*”: Là bậc trí tự mình giác hiểu, tự mình chứng nghiệm Pháp ấy ở trong lòng mình.

(*Xem thêm “Quy y Pháp Bảo” ở trên và “Thấy ngay lập tức” trong phần phụ lục, 5 đức tính này rộng nghĩa hơn, cụ thể hơn*).

5- Pháp (dhamma) có hai loại

5.1- Chân lý tục đế (*sammuti sacca*): Là sự thật ngoài mặt, bề mặt; là sự thật thế tình, thế gian. Là sự thật do con người đặt ra rồi chấp nhận với nhau nên bao giờ cũng có tính cách quy ước, phạm trù, ước lệ, chế định, giả danh, không thực, chỉ là phạm trù của khái niệm (*paññatti*). Tạng Kinh và Luật, Đức Phật sử dụng ngôn ngữ thuộc loại sammuti sacca này.

5.2- Chân lý đệ nhất nghĩa, thắng nghĩa, chơn đế (*Paramattha sacca*): Là vật hay pháp thực có, thực có trong ý nghĩa là, vật hay pháp ấy đang hiện hữu (*vijjamāna-dhamma*), đang diễn tiến, đang hiện tồn mà ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ và ý thức được. Vậy, “*paramattha sacca*” là chân lý đệ nhất nghĩa, là sự thật bản chất, thực hữu, thực tánh. Tạng Abhidhamma, Đức Phật sử dụng loại ngôn ngữ “*paramattha sacca*” này.

Khi Đức Phật nói: “*Tất cả chúng sanh tạo nghiệp như giết người, trộm cắp... đều phải bị đọa vào 4 đường khổ*”. Đây là câu nói thuộc về “*sammuti sacca*”.

Khi Đức Phật nói: “*Tất cả sắc uẩn quá khứ, sắc uẩn hiện tại, sắc uẩn vị lai đều phải chịu sự chi phối của vô thường, khổ và vô ngã*”. Đây là câu nói thuộc về “*paramattha-sacca*”.

Trở lại với Trạch Pháp Giác Chi.

Người có trí là người hiểu biết, có kiến thức, biết nhận thức phải trái, đúng sai, có tư duy và biết lựa chọn. Tuy nhiên, nếu người có trí ấy chạy theo danh lợi và quyền lực – do tham lam và khát vọng chi phối - thì cái đúng, cái phải ấy luôn nằm trong tư kiến và bản ngã chủ quan. Cái trí này thuộc bất thiện pháp, chính là tà trí. Cũng là trí ấy nhưng chạy theo đường chơn lẽ chánh, xa rời xấu ác, làm việc lành tốt – thì đây mới là chánh trí. Người học Phật, tu Phật hướng đến giác ngộ, giải thoát thì chánh trí ấy cần nâng lên một cấp độ cao hơn, cần thông tỏ thấu suốt hơn, cần minh sát để tiếp cận và thấy rõ bản chất như thực của các pháp hơn – và đây chính là công cụ của tuệ giác – cách nói khác của Trạch Pháp Giác Chi (*dhammavicaya bojjaṅga*). Nó có hai chức năng:

Một là, hỗ trợ cho chánh tư duy để học hỏi, tìm tòi, nghiên cứu đồng thời nó biết phân tích, biết phân biệt chánh, tà, thiện, ác, đúng, sai thuộc phạm trù tục đế, sự thực thể tình (*sammuti-sacca*) trong thế giới khái niệm, giả lập (*paññati*). Trạch Pháp Giác Chi trên phương diện tục đế này, có sự hỗ trợ của Tứ Chánh Cần, giúp ta đoạn trừ các ác, bất thiện pháp và phát triển thiện pháp.

Hai là, hỗ trợ cho chánh kiến để sáng suốt thấy rõ như thực bản chất của pháp; đồng thời nó cũng phân tích như thực, khi nó phân tích tứ đại, phân tích ngũ uẩn, danh sắc... đến chỗ tế vi thuộc lãnh vực thực tánh pháp (*sabhāva-dhamma*) trong sự thực chân đế, đệ nhất nghĩa (*paramattha-sacca*). Chỉ có Trạch Pháp Giác Chi mới phân tích các pháp hữu vi đến tận cùng tư mảnh 01 sắc tế vi có 3 giai đoạn sanh, trụ và diệt (*upāda, ṭhiṭi, bhāṅga*) – tiểu sát-na sanh, tiểu sát-na trụ, tiểu sát-na diệt. Nó sinh diệt quá nhanh. Nhờ vậy mới thấy rõ vô thường tính, vô ngã tính của pháp hữu vi, của mỗi tế sắc trong từng sát-na.

III- Tấn Giác Chi (*virīya bojjaṅga*)

Nếu “*niệm*” có nhiều nơi nhiều nghĩa khác nhau, “*pháp*” có nhiều nơi nhiều nghĩa khác nhau thì “*tấn*” cũng vậy. Tùy cường độ, cấp độ, tùy pháp tu tập mà “*tấn*” được nỗ lực tối đa hay chỉ cần giữ mức vừa phải, quân bình.

1- Tấn trong Tứ Niệm Xứ (*Cattāra - Satipaṭṭhāna*)

Dường như chúng ta không thấy “tấn” xuất hiện trên mặt ngôn từ, nhưng nó vẫn là một năng lực ngầm hỗ trợ cho niệm. Trong sinh hoạt hằng ngày, “tấn” luôn có mặt khi ta nhắc chân, nhắc tay, bước tới, bước lui; vậy khi niệm đưa tâm áp sát đối tượng, chú tâm gắn khít với đối tượng là đã có “tấn” rồi. Tấn này có nghĩa nhẹ nhàng, nó hỗ trợ niệm cố gắng chú mục, cố sức đưa tâm đến đối tượng.

2- Tấn trong Tứ Chánh Cần (*Cattāra - Sammappadhāna*)

Ở đây là “cần” (*appadāna*), tức là chú mục, cần chuyên, chăm chỉ, siêng năng, cần cù... chứ không phải “tấn” (*virīya*) với nghĩa nỗ lực hết sức, tinh cần cao độ, ý chí kiên định... “*Appadāna*” cũng là tấn nhưng tấn rất nhẹ, đến nỗi “*appadāna*” còn có nghĩa là không buông lung, không phóng dật, không dễ duôi... Vậy, “*appadāna*” có 3 nghĩa: Một là niệm nhưng là niệm cao độ, chuyên niệm, trong chuyên niệm đã có tấn rồi. Hai, là cần chuyên, chăm chỉ, siêng năng. Ba là không dễ duôi, phóng dật. Vậy, tấn trong chánh cần nằm ở nghĩa thứ ba là tương thích nhất, chỉ cần “không buông lung, phóng dật” là mũi tên đã đặt đúng hướng rồi.

3- Tấn trong Như Ý Túc (*virīyiddhipāda*)

Dục Như Ý Túc là khởi lên một ước muốn mạnh mẽ như nguyện lực nên tấn đi theo sau không phải là “*virīya*” bình thường nữa. “*Tu tập Như Ý Túc cùng với tấn-định-tinh-cần hành*”, có nghĩa là tấn này có thêm năng lực của định (*samādhi*) và cần (*appadāna*) hỗ trợ nên sức mạnh ấy quả là không có gì lay chuyển được.

4- Tấn trong Tấn Căn (*virīyindriya*)

Tuy là tấn (*virīya*), vẫn cố gắng, nỗ lực nhưng nó cần giữ điều hòa, quân bình với định (*Xem thêm Ngũ Căn, Ngũ Lực*).

5- Tấn trong Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāma*)

“*Vāyāma*”, tinh tấn, có cùng những nghĩa như tấn (*virīya*) nhưng “*vāyāma*” nằm trong Bát Chánh Đạo có nhiều chức năng và nhiệm vụ tương hỗ. Tấn này làm lành, lánh ác, không dễ duôi, không phóng dật như Tứ Chánh Cần.

Tấn này nếu thấy giới yếu thì sẽ hỗ trợ cho nhóm giới (*ngũ nghiệp, mạng*); thấy nhóm định yếu thì hỗ trợ cho nhóm định (*niệm, định*); thấy nhóm tuệ yếu thì hỗ trợ cho nhóm tuệ (*kiến, tư duy*).

Như vậy, nói tóm lại, tùy pháp, tùy duyên, tùy căn cơ trình độ mà mức độ tấn phải được vận dụng để sử dụng khác nhau cho phù hợp để mang lại hiệu quả tốt nhất.

Lưu ý rằng, chỉ có tấn trong Tứ Chánh Cần, là không buông lung, không phóng dật (*appadāna*) mới mang nghĩa quân bình, nhẹ nhàng nhưng đã được xác định là đạo đức, là thiện, là chơn chánh. Các tấn khác, chúng là trung tính, chỉ thuần là một năng lực tiếp truyền sức mạnh chứ chưa mang tính chất đạo đức, thiện ác. Khi ta làm việc ác, thập ác nghiệp, nếu có các tấn ấy giúp sức, thêm năng lực thì nghiệp ác kia lại càng ác hơn; ngược lại là thập thiện nghiệp thì các tấn ấy giúp cho việc lành tốt càng lành tốt hơn..

Vậy nên, những cố gắng, nỗ lực để làm điều sai xấu, nhúng tay vào tội ác thì gọi là Tà Tinh Tấn (*micchāvāyāma*). Còn những cố gắng, nỗ lực để làm điều lành tốt, đúng đắn, hướng đến giác ngộ, giải thoát thì gọi là Chánh Tinh Tấn (*sammāvāyāma*). Mà thật ra, dù tấn với mức độ nào, về mặt ngữ nghĩa ra sao nhưng nếu chúng hướng đến giác ngộ, giải thoát thì đều được xem là Tấn Giác Chi (*virīya bojjaṅga*) cả thảy.

IV- Hỷ Giác Chi (*pīti bojjaṅga*)

Hỷ thì ai cũng biết, cũng hiểu. Nghĩa khái quát, chung chung của hỷ là vui sướng, là vui mừng, là hân hoan, là hoan hỷ. Người đời, đôi khi tìm kiếm cái hỷ này mà đánh đổi máu, nước mắt và cả sanh mạng. Chúng vì hỷ mà có thể làm những việc thương luân, bại lý, ác đức, vô nhân! Vậy, hỷ của thế gian là trung tính. Làm việc tốt lành mà có hỷ thì hỷ ấy thiện. Làm việc xấu ác mà có hỷ thì hỷ ấy bất thiện. Chẳng kể thiện hay ác, ai ai cũng đi tìm hỷ. Vì nếu hoài hoài mà tâm không có hỷ thì không ai chịu thấu. Không có hỷ thì các trạng thái tâm nghịch nghĩa với nó sẽ xuất hiện. Chúng là khó chịu, bực bội, nóng nảy, bức xúc, chán ghét, bất mãn, cộc cằn, ganh gổ, ganh tỵ, tỵ hiềm, oán thán, tức giận, hiềm hận, hiềm thù... Kinh khiếp chưa? Chúng là thuộc tính, là từng cấp độ của sân, của hận. Hỷ có mặt thì sân và hận không có mặt. Như ánh sáng và bóng tối.

Tuy nhiên, trong giáo pháp Phật, tùy nơi, tùy chỗ mà hỷ có nhiều nghĩa khác nhau, năng lực khác nhau.

1- Hỷ (*Somanassa*)

Hỷ này là thuần thiện. Khi một người học Phật, tu Phật hiểu rõ thiện, ác, nhân quả nghiệp báo, họ biết cúng dường Tam Bảo; biết

3- Hỷ (*Pīti*) trong 6 biệt cảnh tâm sở.

Hỷ này cũng “*pīti*”, do không tác động mạnh lên thân như hỷ của thiên chi nhưng nó cũng là cái “*pīti*” nhẹ nhàng làm cho ta dễ chịu, lâng lâng, đôi khi say mê, thích thú.

Nói chuyên môn một chút, theo Abhidhamma, “*pīti*” này có mặt trong 6 biệt cảnh tâm sở (*pakinnakā cetasikā*): tâm, tứ, thắng giải, tấn, hỷ, dục. Tức là nó không xuất hiện thường xuyên trong các tâm, chỉ xuất hiện trong một cảnh riêng biệt, đặc biệt nào đó (*biệt cảnh*). Nếu hỷ này hiện hành trong các thiện tâm thì nó là thiện tâm sở, nhưng nó đồng hành với bất thiện tâm nó là bất thiện tâm sở.

Chỗ này khó hiểu nên ta có thể có một vài ví dụ:

3.1- Hỷ quan sát một họa sĩ đang sáng tác.

Khi y chú tâm liên tục vào họa phẩm, vào cây cọ, vào màu sắc một cách miệt mài, quên ăn, quên uống. Như vậy, y đã qua tầm, qua tứ mới rồi mới đến “*pīti*” này; có “*pīti*” làm cho y hứng thú, say mê quên cả thời gian. Quên thời gian bao lâu thì y đã “*nhất tâm*”, đã “*định*” bấy nhiêu. Ngay khi ấy tác giả và họa phẩm là một. Vậy lộ trình thiên chi vẫn xuất hiện nhưng nhẹ hơn, có nghĩa là hỷ, lạc, nhất tâm cũng đều nhẹ như thế. Tuy thế, nếu sáng tác ấy phụng sự nhân văn, đưa tâm trí con người hướng thượng thì thiện, nếu sáng tác nhằm vào thị hiếu dung tục thì bất thiện. Đây là biệt cảnh, có thể thiện, có thể bất thiện.

3.2- Không ở đâu xa lạ, chính tôi, người viết bài này, đã từng đọc sách và đọc một cách hứng thú, say mê một vài tiếng như thế là bình thường, luôn luôn. Tôi nghiên cứu và viết sách khá nhiều. Có những khi viết, bởi mê man theo từng con chữ, từng ý tưởng, thời gian qua nhanh không biết, không hay. Khi nghe gọi dùng cơm, thật bực mình, thà không ăn còn hơn! Rồi ăn cũng chỉ như thủ tục, quấy quá vài ba miếng cho nhanh, cho xong để còn thì giờ tiếp tục tư duy, tiếp tục viết. Xin thưa, những khi như thế đều có hỷ và lạc này duy trì mới có hứng thú, say mê lâu như vậy. Đây cũng là biệt cảnh. Đây là thiện.

3.3- Chùa HKST có CQ đúng là một nghệ sỹ. say mê cắm hoa. Khi mua hoa, thiết kế cắm hoa để cúng dường Tam Bảo những khi có đại lễ, hầu như chú tấn mẫn, tỉ mỉ, cẩn thận, chu đáo từng cái hoa, từng màu sắc, từng cụm, cành, nhánh... bao giờ cũng phải thức

suốt đêm mới hoàn thành được sáng tạo phẩm của mình. Có hỷ (*pīti*) này nuôi dưỡng tâm mới làm được như vậy. Đây là biệt cảnh, là thiện.

3.4- Một đồ tể hứng thú, say mê giết thịt. Một tên cuồng tín hứng thú, say mê hành hạ người khác. Chúng đều có hỷ (*pīti*) này cả, thuộc biệt cảnh, bất thiện.

Vậy, hỷ (*pīti*) này là trung tính. Nếu lành, tốt thì thuộc thiện pháp, thiện nghiệp, nếu xấu ác thì thuộc bất thiện, ác nghiệp.

4- Hỷ (*Muditā*)

Hỷ này có năng lượng châu biến, bao trùm đầy khắp tự thân cùng người, vật và không gian tương thuộc - vì nó là hỷ vô lượng tâm (*từ, bi, hỷ, xả*). Phải hành trì tu tập miên mật, lâu dài may ra mới thành tựu được. Hỷ này có hai người bạn xấu, ở xa và ở gần, cần phải đối trị. Bạn xấu gián tiếp, ở xa là những cái hỷ ồn ào, tung bừng, thô tháo, thô trọc... của thế gian. Bạn xấu trực tiếp, ở gần là ganh ghét, đố kỵ, tỵ hiềm. Khi hỷ vô lượng (*muditā*) xuất hiện thì hai người bạn xấu kia không có chỗ dung thân (*xem thêm Tứ vô lượng tâm đầy đủ hơn*).

Lưu ý là, các hỷ của thế gian đều nương nhờ vật chất cùng ngoại cảnh, cụ thể là hứng thú với ngũ trần, say đắm ngũ trần... Hỷ trong giáo pháp Phật đều là năng lực tự có, ở bên trong, không nương nhờ ngoại cảnh, ngoại vật. Hỷ (*somanassa*) do tâm làm việc lành mà có; hỷ (*pīti*) nhờ tu thiền mà có; hỷ (*pīti*) tiếp theo, dù đời hay đạo đều là năng lực tự có do sáng tạo. Hỷ (*mudita*) thì vượt thế giới loài người vì đây là tâm và cảnh của phạm thiên (*đắc Tứ vô lượng tâm cộng trú với phạm thiên*).

Nói tóm lại, hỷ (*pīti*) trung tính chỉ lành, tốt khi hướng thiện. 3 hỷ còn lại, nếu hỷ nào hướng đến giác ngộ, giải thoát thì đều là Hỷ Giác Chi (*pīti bojjhaṅga*) cả thầy.

V- An Giác Chi (*Passaddhi-bojjhaṅga*)

“*Passaddhi*” nghĩa là yên lặng, yên tịnh; có thể hiểu thêm là khinh an, nhẹ nhàng, an tĩnh đều đúng cả.

Tuy nhiên, theo Abhidhamma, “*passaddhi*” lại nằm trong 25 tịnh quang tâm sở (*những tâm sở đẹp, cao sáng, tốt, lành, thiện lương, mát mẻ*) thì được gọi là thân-tâm-sở thư thái (*kāyapassaddhi*). Và nó còn có tâm sở tương đồng là thân-tâm-sở khinh an (*kāyalahutā*).

Đặc tính của thân-tâm-sở thư thái (*kāyapassaddhi*): Từ ngữ căn pa+sambh có nghĩa là làm cho an tĩnh, yên lặng. Nên công năng của nó là làm lắng dịu xuống sự nóng hổi của vật dục phiền não. Nó giống như bóng mát của cây che cho người và vật bị mặt trời gay gắt thiêu đốt. Ở tính chất này nó còn đồng nghĩa với yên tĩnh, khinh an nên nó sẽ trở thành an (*passaddhi*) trong Thất Giác Chi.

Đặc tính của thân-tâm-sở khinh an (*kāyalahutā*): Xuất nguyên từ “*lahu*” có nghĩa là nhẹ nhàng, mau lẹ. Lahutā là trạng thái nhẹ nhàng, nhẹ nhõm của tâm. Nó diệt trừ sự nặng nề của tâm như người đặt gánh nặng xuống. Khi có mặt “*lahuta*” thì sự nặng nề, thô cứng của hôn trầm, thuy miên (*thīna-middha*) được giải tan.

Cả hai tâm sở trên đều cùng có nghĩa nhẹ nhàng, an tĩnh, thư thái như An Giác Chi (*passaddhi-bojjhaṅga*); nó đối trị với trạo hối (*trạo cử, hối quá*) và làm cho triền cái này lắng dịu rồi diệt mất. Trong thiền định, khi 5 triền chi (*tâm, tứ, phi, lạc, nhất tâm*) phát sanh thì nó đối trị với 5 triền cái (*hôn trầm-thuy miên, nghi, sân, trạo hối, dục*). Ta hãy xem: “*lạc*” đối trị “*trạo hối*” tương đồng như “*An Giác Chi*” cũng đối trị với “*trạo hối*”. Vậy, “*an*” trong Thất Giác Chi và “*lạc*” trong thiền chi cùng một trạng thái tâm: nhẹ nhàng, khinh an, thư thái, thoải mái, nhẹ tênh, nhẹ hẫng. “*An*” trong Thất Giác Chi chuẩn bị cho trạng thái tâm an bình, sâu lắng và vững chắc hơn là “*định*” và “*xả*”. Thì cũng vậy, “*lạc*” trong thiền chi cũng chuẩn bị an bình, yên lắng vững chắc hơn là “*cận hành*” và “*an chi*”.

Người học Phật, tu Phật nếu phát triển được An Giác Chi này thì làm cho các tâm sở tịnh quang tương ưng cùng xuất sinh; sẽ cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, thư thái... như bỏ gánh đá trên vai cùng những nặng nề trong tâm xuống “*lữ quán*” ven đường!

Chú thích: Trạo hối là viết tắt của trạo cử và hối quá. Trạo cử là lay động, lao xao, buông lung - luôn lang thang hoài niệm quá khứ, vọng móng, vọng tưởng tương lai hay hiện tại đang phóng dật, ham mê, trôi dạt trong thế giới dục lạc ngũ trần. Hối quá là ăn năn, ray rứt, nóng nảy như lửa đốt bởi những việc xấu ác đã làm.

VI- Định Giác Chi (*Samādhī bojjaṅga*)

Định có được từ sự chuyên nhất chú tâm vào một đối tượng. Vậy thì trên đời này, dường như tất cả mọi ngành nghề, từ nông dân, thợ thuyền, kỹ sư, bác sĩ, các nhà khoa học cho đến các tôn giáo... đều có khả năng “*chú tâm*” để “*luyện*” định này cả.

Bát định của bà-la-môn có từ ngàn xưa trước khi Phật giáo xuất hiện. Đức Phật thuở còn là bồ-tát, ngài cũng “*luyện*” và đạt đến định tối cao của bà-la-môn nhưng ngài từ bỏ vì chúng không đưa đến giác ngộ, giải thoát. Bà-la-môn có định này để thọ hưởng trạng thái xuất thần mà họ gọi là Niết-bàn. Họ cần cầu tu tập định này để hy vọng phát triển những khả năng thần thông, phép lạ. Các nhà khí công tu tập định này để thể hiện năng lực siêu nhiên; các nhà bùa chú và thôi miên cũng sử dụng định này để chữa bệnh cứu đời hoặc sai khiến người khác. Họ gặp nhau một điểm: thể hiện bản ngã và tìm kiếm danh vọng, lợi dưỡng. Do mục đích không hướng đến phát triển trí tuệ để tận diệt tham sân si phiền não nên chúng được gọi là tà định (*micchā-samādhī*).

Định (*samādhī*) là trạng thái tâm ổn định, tĩnh chỉ, an trú vững chắc, nhất tâm (*ekaggatā*), bất động; nó làm lắng dịu và chấm dứt mọi lăng xăng tìm kiếm dục lạc ngũ trần. Nói cách khác, trong 5 thiền chi thì “*nhất tâm*” (*cận hành* và *an chỉ*) cắt đứt “*dục triển cái*”. Cho nên, chánh định của Phật giáo là: “*Ly dục, ly bất thiện pháp*”. Và không dừng lại ở đó.

Hãy quan sát: Một ly nước đứng yên không lăn tăn giao động giúp ta nhìn thấu suốt tận đáy. Cầm một tấm kiếng vững chắc không nghiêng chao thì hình ảnh phản chiếu rõ ràng. Đứng yên không giao động, vững chắc không nghiêng chao là định. Nhìn suốt tận đáy, hình ảnh phản chiếu rõ ràng, chính là tuệ.

Như vậy, định của Phật giáo chủ đích chọn chánh là giúp tâm tĩnh chỉ, ổn định, tạo tiền đề để phát triển trí tuệ: Định năng sinh tuệ. Và chỉ có Phật giáo mới có tuệ này. Các tôn giáo khác, từ xưa đến nay chưa hề biết đến tuệ, chưa hề có tuệ.

Chánh định của Phật giáo cũng có thần thông, phép lạ, cũng có những năng lực siêu nhiên nhưng không lấy đó làm mục đích. Định cốt yếu làm yên lặng 5 triển cái rồi sử dụng tuệ minh sát để tận diệt tham sân si phiền não, đưa đến giác ngộ, giải thoát, đúng như là Định Giác Chi (*samādhī bojjhaṅga*) vậy!

VII- Xả Giác Chi (*upekkhā bojjhaṅga*)

Upekkhā là trạng thái tâm không bám víu, không chấp trước, không thủ đắc; nó trạm nhiên, rộng không, không lưu giữ gì; như lá sen cho trượt đi tất cả những giọt nước dù trong hay đục. Là trạng thái tâm an như, quân bình tuyệt hảo. Nó không lay động, rung

động, dao động bởi bất kỳ hình danh sắc tướng nào. Nó bất động mỉm cười trước tám pháp thế gian (*aṭṭha-loka-dhamma*), gọi là bát phong: được (*lābha*) và mất (*alābha*), danh thơm (*yasa*) và tiếng xấu (*ayasa*), ca tụng (*pasamsā*) và khiển trách (*nindā*), hạnh phúc (*sukha*) và đau khổ (*dukkha*). Ví như câu Kinh Lời Vàng:

“- Ví như tảng đá kiên trì.

Gió cuồng tám hướng dễ gì chuyển lay.

Tiếng đời chê dở, khen hay.

Không làm chao động đôi mày trí nhân”

(Selo yathā ekaghano vātena na samīrati, evaṃ nindāpasamsāsu na samīñjanti paṇḍitā).

Bậc trí nhân (*paṇḍitā*) ở đây nhất định có định và xả.

Upekkhā có mặt trong tứ thiên sắc giới và 4 vô sắc giới; có mặt trong tứ vô lượng tâm. Và lộ trình giải thoát, giác ngộ, Niết-bàn, sự đóng góp cuối cùng, không dính mắc, không chấp thủ, không ta và của ta chính là Xả Giác Chi (*upekkhā bojjaṅga*) vậy.

Nói tóm lại, Thất Giác Chi (*satta-bojjaṅga*), 7 yếu tố, 7 điều kiện cần và đủ đưa đến giác ngộ, giải thoát – thì nó là một tiến trình từ niệm, trạch pháp; qua tấn, hỷ, đến an, định và xả. Có nghĩa là tu tập từng Giác Chi một, Giác Chi này thuần thực mới tu tập đến Giác Chi khác? Điều ấy đúng. Tuy nhiên, ta cũng có thể tu tập từng Giác Chi một để đối trị. Ví dụ khi bị thất niệm, tâm bất tại thì ta tu tập Niệm Giác Chi để trở về với thực tại. Khi tâm trí lao chao do tưởng tri và thức tri não loạn, ta có thể sử dụng Trạch Pháp Giác Chi để điều chỉnh - vì trong Trạch Pháp Giác Chi có cả chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến nắm bắt đối tượng như thực tánh, còn chánh tư duy phân biệt rõ chánh tà, thiện ác từ đối tượng mà chánh kiến trao qua. Khi biết rõ chánh tà, thiện ác thì bắt đầu Tấn Giác Chi làm việc. Khi đối tượng là nóng nảy, bực bội, giận tức thì ta tu tập Hỷ Giác Chi; hỷ xuất hiện thì sân vắng mặt. Cứ tuần tự như thế là an, định và xả.

Còn nữa, khi còn đang tu tập thì Thất Giác Chi ấy là “*nhân*”, còn khi Thất Giác Chi thành tựu rồi - ở trong tâm bậc thánh A-la-hán - thì Thất Giác Chi ấy là “*quả*”. Vậy nên, đối với các bậc Lộ Tận, Bảy Giác Chi ấy luôn có sẵn trong “*túi*”, khi cần Giác Chi nào thì các ngài cứ lấy Giác Chi ấy ra “*xài*”; xài một Giác Chi hay xài cả bảy Giác Chi đều thoải mái, đều “*hoạt nhiên*” vô ngại vậy!

BÁT CHÁNH ĐẠO (Aṭṭhaṅgika-magga)

Chúng ta quen gọi là Bát Chánh Đạo, nhưng thật ra, cụm từ Pāli Aṭṭhaṅgika-magga có nghĩa là Bát Chi Đạo hay Bát Thánh Chi Đạo (*ariyatṭhaṅgikamagga*); tất cả chúng đều chỉ Sự Thật Về Con Đường Đi Đến Nơi Diệt Khổ (*Dukkha Nirodhamaggasacca*), tức là Đạo Đế.

Bát Chi Đạo còn được gọi trung đạo (*majjhima magga*), vì lìa xa hai cực đoan khổ hạnh và lợi dưỡng. Nó cũng là con đường thanh tịnh độc nhất (*ekāyano maggo visuddhiyā*), không có con đường thứ hai.

Bát Chi Đạo có 8 chi phần:

- Chánh kiến (*Sammādiṭṭhi*)
- Chánh tư duy (*Sammāsankappa*)
- Chánh ngữ (*Sammāvāca*)
- Chánh nghiệp (*Sammākammanta*)
- Chánh mạng (*Sammā-ājīva*)
- Chánh tinh tấn (*Sammāvāyāma*)
- Chánh niệm (*Sammāsati*)
- Chánh định (*sammāsamādhi*).

Với nghĩa “*sammā*” là chánh, là chơn, là đúng đắn; thế có nghĩa là lúc tu tập, chúng ta phải lựa chọn, phân định rạch ròi để tránh rơi vào các xấu, cái ác, cái tà vạy, cái sai quấy? Một bên chánh, một bên tà? Do vậy, ta còn biết rằng, có 8 con đường xấu ác, sai quấy đối nghịch gọi là bát tà đạo: Tà kiến (*micchādiṭṭhi*), tà tư duy (*micchāsankappa*), tà ngữ (*micchāvāca*), tà nghiệp (*micchākammanta*), tà mạng (*micchā-ājīva*), tà tinh tấn (*micchāvāyāma*), tà niệm (*micchāsati*) và tà định (*micchāsamādhi*).

Như vậy, mặc nhiên, từ “*micchā*” có nghĩa là xấu, là quấy, là tà – và cái nghĩa ấy đã trở thành “*mặc định*” trong giáo pháp, xưa cũng như nay! Và từ “*sammā*” ở trên cũng rơi vào nghĩa mặc định ấy, là đúng, là chánh, là chơn?

“Buổi chiều hôm kia, ngồi uống trà trước hiên am, nhìn sang bên kia đồi, tôi thấy một đám mù sương len lỏi, uốn lượn nhẹ nhàng giữa mấy lùm cây xanh rồi từ từ chúng tản mát lên rừng cao... Tôi đang thanh thản thả tâm theo đám sương mù ấy thì chợt tiếng kêu ‘tắc kè, tắc kè’ sau vách tường làm tôi ‘tỉnh’ lại. Ô! Cái chú tắc kè to lớn các sư mang về từ Ban Mê Thuật đây mà!”

Cảnh vật tôi vừa thấy, nghe ấy là cái đang diễn ra, chúng là “cái thực” đang duyên khởi qua mắt, qua tai mà ai cũng đã từng kinh qua, chiêm nghiệm. Lúc ấy, cái thấy, cái nghe ấy là chánh, là chơn, hay không chánh, không chơn? Thật ra, khi thấy, nghe cảnh vật thì tôi đang ở trong trạng thái thư xả, nói cách khác, lúc ấy, theo Abhidhamma là không có tâm tham, sân, si (*thiện*) hoặc vô tham, vô sân, vô si (*bất thiện*). Lại nữa, đối tượng cũng là đối tượng tự nhiên, bình thường được gọi là đối tượng “*rất nhỏ*” không thể tác động, chi phối tâm ta để phát sanh tham sân, thương, ghét. Vậy thì cái thấy nghe vừa rồi có chế biến nhưng cũng rất gần với cái thực, cái như thực. Nó đã đi qua ý thức, nhận thức nhưng còn trong sáng; vẫn được gọi là “*sammā*”.

Thật ra, “*sammā*” còn nhiều nghĩa khác nữa mà tiếng Hán, tiếng Việt không nói ra hết được. “*Sammā*” không những có nghĩa chánh, chơn, mà còn có nghĩa đúng đắn, một cách đúng đắn, thích hợp, một cách hoàn toàn, toàn diện. Hoàn toàn, toàn diện có nghĩa là nó như thế nào thì chụp bắt trọn vẹn nó như thế, không đưa xen cảm tính và tư duy chủ quan của mình vào.

Còn “*micchā*”? *Micchā* thì không những nó có nghĩa là xấu, ác, tà vạy, sai quấy mà còn có nghĩa là phân rẽ, là rời ra, phân ly, chia cắt, là chia manh xẻ mún; là đối nhau, ngược nhau, trái nghịch với “*sammā*” nữa vậy.

Bát Chi Đạo không những được gọi là Bát Chánh Đạo, mà còn gọi là Bát Thánh Đạo. Hóa ra, về phương diện tục đế, lúc đang tu tập thì gọi là Bát Chánh Đạo; đã tu tập vững chắc rồi, bắt đầu đi vào đạo lộ siêu thế thì gọi là Bát Thánh Đạo.

Và như vậy, khi gọi Bát Chánh Đạo là ở phương diện hữu vi, còn sanh y (*sanh khởi và nương tựa*), thuộc tại thế; khi gọi Bát Thánh Đạo là ở phương diện vô vi, không sanh y, thuộc xuất thế.

1- Chánh kiến (*Sammā-ditṭhi*).

Rải rác trong Trung bộ kinh, Đức Phật và tôn giả Sāriputta thuyết về chánh tri kiến, nội dung khá dài nhưng ta có thể tóm tắt cô đọng như sau:

- Thấy rõ (*tuệ tri*) thiện và bất thiện...
- Thấy rõ căn gốc của thiện và căn gốc của bất thiện
- Thấy rõ căn gốc của thiện là vô tham, vô sân, vô si và căn gốc của bất thiện là tham, sân và si.
- Thấy đúng bản chất của tâm, vật, thế gian, thế giới đều là duyên sinh, vô thường, vô ngã.
- Tóm lại là phải thấy rõ ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên và Tứ Đế.

Đây là những định nghĩa “*kinh điển*” mà dường như người học Phật, tu Phật nào cũng hiểu, cũng biết. Tuy nhiên, cái “*thấy*” ở trên, lấy gì mà thấy? Bằng mắt chăng? Nếu bằng mắt, thì chỉ thấy “*tướng*” của vật, của cảnh sắc - chứ làm sao thấy đúng, sai, chánh, tà, thiện, ác, duyên sinh vô ngã? Ồ, hóa ra có sự tham dự của ý thức, nhận thức, của tư duy và cả “*tuệ tâm sở*”! Còn nữa, “*ditṭhi*” đâu phải chỉ có nghĩa là “*kiến*” là “*thấy*”; nó có rất nhiều nghĩa: Là lòng tin, sự tin tưởng; là giáo điều, giáo lý; là quan điểm, là lý thuyết, học thuyết; là sự suy xét, sự suy nghĩ, sự nghiên cứu...

Hóa ra, khi “*kiến, thấy*” là toàn bộ thân tâm thấy, nghĩa là toàn bộ sự vận hành của lục căn, lục trần và lục thức (*tức 18 giới*); và sự thực ấy, nó như sau:

- Mắt thấy sắc đúng như thực (*nó sao thì thấy nó như vậy, đúng như mà nó là...)*: Chánh kiến
- Tai nghe âm thanh như thực (*như trên*): Chánh văn
- Mũi ngửi hương như thực (*như trên*): Chánh giác
- Lưỡi nếm vị như thực (*như trên*): Chánh giác
- Thân xúc chạm như thực (*như trên*): Chánh giác
- Ý biết pháp như thực (*như trên*): Chánh tri

Tóm tắt là chánh kiến, chánh văn, chánh giác, chánh tri; rút gọn nữa là chánh tri kiến hay chánh kiến.

Tuy nhiên, người học Phật, tu Phật không dễ gì mà có ngay chánh kiến ấy, vì còn nhiều tập khí trong nội tâm, được tích lũy từ vô lượng kiếp nó trào vọt ra, nó tác động duyên sanh làm cho tham

sân si nổi lên, chi phối cái nhìn, cái thấy. Lại nữa, trong xã hội hiện nay, do tập quán nhiều đời, do văn hóa cục bộ hoặc thiếu nền tảng nhân văn, nhân bản, do tôn giáo thần vật cùng những học thuyết, chủ thuyết sai lầm làm cho con người không còn giữ được cái nhìn trong sáng, nguyên sơ, trình tuyền⁽¹⁾ như nghĩa chánh kiến ở trên nữa. Do vậy, về phương diện tại thế, lúc tu tập, ta chỉ cần xa lánh, loại trừ tà kiến là có được chánh kiến hữu vi này.

Tà kiến là thấy sai, thấy lệch, thấy nghiêng, thấy một bên, thấy một phía, thấy phân rời, thấy chia manh xẻ mún; không thấy được cái chơn, cái thực, cái toàn diện, cái toàn bộ thực tại. Như chuyện năm người mù sờ voi, ai cũng đúng cả, đúng từ cái thấy biết cục bộ của mình, mà không đúng với “*thực-tại-toàn-bộ-con-voi*”! Tuy nhiên, mới thấy tà như vậy mà chưa hành động thì còn đỡ. Người thấy tất cả cái tà ấy, còn chấp cái tà ấy là chánh, là sự thật; rồi còn ra sức bảo vệ, phát triển quan điểm lệch lạc ấy nữa, mới chính thật là tà kiến. Và đây là một số tà kiến đang lộng hành và tung bụi mù xấu ác vấy độc thế gian này:

- Quan điểm cho rằng, bổ thí hoặc những việc làm lành tốt cho xã hội, nhân sinh là việc làm của người dở hơi.

- Quan điểm cho rằng, không có kết quả của thiện nghiệp, ác nghiệp trên đời này.

- Quan điểm cho rằng, ân, hiếu, nghĩa, tình gì gì đó đối với cha mẹ, vợ chồng, con cái chỉ là trò bày đặt, là màn kịch của nhân sinh.

- Quan điểm, cho rằng, chẳng có lý nhân quả, luân hồi tái sinh gì hết, đó chỉ là bóng khói mù sương huyền hoặc của tôn giáo, tín ngưỡng của những tâm thức sơ khai.

- Quan điểm cho rằng, cái gì cũng có cả, cái gì cũng không cả; lại vừa có, vừa không, lại không có, không không!

- Quan điểm cho rằng chết là hết, không còn gì, cát bụi trả về cho cát bụi.

- Quan điểm cho rằng, không có kiếp này, kiếp kia, không có thiện ác, không có thiên đường, địa ngục, không có nhân quả báo ứng và không có cả đạo đức, luân lý trên thế gian.

⁽¹⁾ Gần đồng “*một*” tư tưởng: Lão Tử nói “*Kiến tổ bảo phác*” - thấy cái trong trắng, trình tuyền để giữ cái thuần phác! Hoặc “*Xích tử chi tâm*” – cái tâm trong sáng, hồn nhiên của đứa con đờ (*hài nhi*)...

- Quan điểm cho rằng, có một linh hồn, một tự ngã thường hằng bất biến, không thay đổi, đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia.

- Quan điểm cho rằng, tất cả tu sĩ từ xưa đến nay chẳng chứng đắc, chẳng thấy, chẳng giác ngộ gì hết. Tuyệt đối không có thánh nhân trên đời này. A-la-hán, Phật cũng chỉ là nhân vật hư cấu, huyền thoại.

Như vậy, những tà kiến ấy đã đầu độc thế gian, làm cho thế gian đổ nát, hoang vu, điêu tàn, băng hoại. Nó thiêu huỷ, đốt cháy đạo đức, nhân luân, nhân tính cùng các giá trị tinh thần thiêng liêng, cao cả khác. Ngoài ra, rải rác trong kinh điển, còn có những cái gọi là biên kiến, kiến kiết phược, kiến hoang vu, kiến sa mạc, kiến điên đảo, kiến rùng rậm đều là bà con họ hàng với tà kiến cả.

Người Phật tử phải biết chuyển cái thấy sai thành cái thấy đúng, cái thấy nghiêng lệch bằng cái thấy chính chơn, cái thấy cục bộ bằng cái thấy toàn diện. Tuy nhiên, chỉ cần thấy ra mọi tà kiến, thấy ghê tởm, ghê sợ mọi tà kiến kể trên thì tâm ta bắt đầu bước sang lãnh vực chánh kiến rồi vậy. Từ đây, từ sự thấy biết chơn chánh, đúng đắn này, nhìn ngắm bản thân và thế giới, quan sát, minh sát nó để thấy rõ mọi kết hợp, giả hợp vô thường; thấy rõ thực tướng của mọi hữu vi pháp; đến chỗ này thì chánh kiến này đã đồng nghĩa với tuệ tri rồi vậy.

2- Chánh tư duy (Sammāsankappa)

Từ sankappa, từ lâu ai cũng dịch là tư duy (*suy nghĩ*); tuy nhiên, tùy theo văn cảnh, ngữ cảnh, đối cơ mà sankappa còn có nghĩa là ý nghĩ, là tầm, tìm kiếm, tư tưởng, ý định, chủ đích, mục đích. Vậy, ta còn phải hiểu chánh tư duy còn có nghĩa là ý nghĩ chơn chánh, tư tưởng chơn chánh, ý định chơn chánh, chủ đích chơn chánh và mục tiêu chơn chánh nữa.

Với nghĩa rộng như vậy, nếu chánh kiến tại thế là loại trừ tà kiến, thì chánh tư duy phải loại trừ 3 tà tư duy, còn gọi là ba bất thiện tâm (*akusalavittakka*).

“*Vitakka*” là tầm, là tìm kiếm; tuy nhiên, tương tự như sankappa, nó có cùng một trường nghĩa với nghĩ tưởng, suy tưởng, suy tầm, suy gẫm nữa.

Vậy, muốn có chánh tư duy, người tu Phật phải biết lìa xa 3 bất thiện tâm sau đây:

- Dục tâm (*kāma vitakka*): Là tìm kiếm, suy nghĩ, nghĩ tưởng, suy tưởng, suy tầm, tìm cách thỏa mãn những ham muốn dục lạc qua mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Khi đắm chìm trong khao khát, tham muốn ấy; và do chúng dẫn dắt, ta tạo những nghiệp bất thiện.

- Sân tâm (*byāpāda vitakka*): Gặp những đối tượng ta ganh ghét, đố kỵ, ty hiềm; gặp những hoàn cảnh trái ý, nghịch lòng, tâm trí ta như chìm đắm trong những suy nghĩ, nghĩ tưởng... bực bội, bất mãn, phẫn nộ, sân hận.

- Hại tâm (*vihimsa vitakka*): Từ sân tâm ở trên nếu không được thấy rõ (*tuệ tri*) thì tâm trí sẽ bị nung đốt, có thể dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực, nghĩ đến những mưu kế, thủ đoạn ác độc, bạo tàn để họa hại người khác.

Người có chánh kiến, thêm chánh tư duy tiếp năng lực, sẽ lấy “*tư duy ly dục*” để đối trị “*dục tâm*”, lấy “*tư duy ly sân*” để đối trị “*sân tâm*” và lấy “*tư duy vô hại*” để đối trị “*hại tâm*”:

2.1- Tư duy ly dục (*nekkhammakāma vitakka*)

Những trạng thái tâm như khát vọng, tham muốn dục lạc lúc xen dự vào “*cái thấy*”, nó sẽ tung hỏa mù, nó sẽ làm lệch chiều, lệch hướng để tạo tác những nghiệp bất thiện qua thân khẩu ý nên ta phải có tư duy ly dục để đối trị với dục tâm.

Như vậy có nghĩa là những đối tượng của ngũ trần (*sắc, thanh, hương, vị, xúc*), thuộc đối tượng “*rất lớn*”⁽²⁾ dễ kích thích, tác động đến ta, nó duyên khởi với tâm ái dục của ta tức khắc thì nên thu thúc, gìn giữ (*giới*) hay tránh xa, viễn ly nó, đây được gọi là tư duy ly dục.

2.2- Tư duy ly sân (*nekkhammabyāda vitakka*)

Những trạng thái tâm như nóng nảy, khó chịu, bực bội, không vừa lòng, không thích ý - nếu không được nhìn thấy thì nó sẽ dẫn đến sân si, giận dữ, biểu hiện qua thân khẩu ý để tạo nghiệp bất thiện. Do vậy, ta phải thu thúc, gìn giữ, tìm cách xa lánh nó, viễn ly nó, đây được gọi là tư duy ly sân - còn được gọi là tư duy vô sân. Vì theo Abhidhamma, vô sân đồng nghĩa với tâm từ (*mettā*) nên nuôi dưỡng tâm từ cũng là cách đối trị với tâm sân vậy.

(2) Abhidhamma có nói đến 4 đối tượng của tâm đó là rất nhỏ, nhỏ, lớn, rất lớn; và nếu là “*rất lớn*” thì tham và sân mới khởi động tạo nghiệp.

2.3- Tư duy ly hại (*nekkhammavihimsavitakka*)

Trạng thái tâm sân (*dosa*) thường như lửa đốt, nếu không được dập tắt thì nó sẽ như than hồng âm ỉ ngày đêm để trở thành phiền ưu (*domanassa-uru*). Nếu phiền ưu này không được nguội tắt nó sẽ gia tăng cấp độ mà biến thành ưu hận (*paṭighā-hān*). Và nếu khi đã phần hận rồi sẽ sinh ra hung ác, bạo tàn... có khả năng hủy diệt đối tượng mà không kèm giữ nổi. Biết rõ sự nguy hại như vậy - hại mình, hại người, hại cả hai nên ta phải nuôi dưỡng tư duy ly hại.

Nếu tâm từ (*mettā*) dập tắt được tâm sân thì tâm bi (*karuṇā*) sẽ dập tắt được tâm hại; nói cách khác, nuôi dưỡng tâm bi là tư duy ly hại rồi.

Đây là những diễn tiến bình thường của tâm phàm phu chưa được rèn luyện, chưa được tu tập; nói cách khác là khi chánh kiến chưa được triển khai đúng đắn, chưa được đèn tuệ thường trực thấp sáng thì bóng tối của vô minh khóa lấp ngay. Nhưng khi đã có chánh kiến rồi, thấy biết chơn chánh, đúng đắn rồi thì nó chuyển qua chánh tư duy tức khắc. Và dĩ nhiên, chánh tư duy này sẽ bao quát, nội hàm tư duy ly dục, tư duy ly sân và tư duy ly hại!

Ai cũng biết rằng, tư tưởng, tâm niệm dẫn dắt hành động. Tư tưởng, tâm niệm thanh cao, trong lành thì con người trở nên hiền thiện, cao nhã. Tư tưởng, tâm niệm xấu ác, thấp hèn thì con người trở nên bần tiện, hạ liệt. Tư tưởng, tâm niệm có thể nuôi dưỡng, nâng đỡ thế gian mà tư tưởng, tâm niệm cũng có thể tàn hoại, hủy diệt thế gian.

Do vậy, người có chánh tư duy luôn từ khước những ý nghĩ mang dục vọng trần tục, vị kỷ, bám víu vào của cải, tài sản, danh lợi, sắc tài; ngược lại, nuôi dưỡng những tư tưởng vị tha, nhân ái, thanh cao – và đây chính là ý nghĩa đích thực của từ “*nekkhamma*” xuất gia, rời khỏi, lìa khỏi là tư duy ly tham, ly dục (*nekkhamma-kāma-vitakka*) vậy. Thứ nữa, ta còn cần phải khước từ, từ chối, viễn ly (*nekkhamma*) những ý nghĩ, tư tưởng, tâm niệm mang những mầm giống độc hại, đó là ác ý, ghét ganh, giận tức - ngược lại, nuôi dưỡng những phẩm tính trong lành, cao đẹp, mát mẻ - đó là thiện ý, hòa ái, tương ái, thiện hảo, hảo tâm và cao diệu nhất là tâm từ, nó có khả năng lắng dịu tâm sân, giải trừ tâm sân, đối trị trực tiếp với tâm sân, gọi là tư duy ly sân (*nekkhammabyā-davitakka*) vậy. Còn nữa, nếu tâm sân, ưu là lửa cháy âm ỉ thì tâm hại là lửa phục cháy

thieu đốt người, vật tức khắc. Do thế, phẩm tính thứ ba của chánh tư duy là khước từ, rời khỏi những ý nghĩ độc ác, hung dữ, thù hận, bạo tàn và phải nuôi dưỡng những tâm niệm về tình thương, lòng trắc ẩn, trái tim bi mẫn đối với cuộc đời, là tư duy ly hại (*nekkhammavahiṃsa vitakka*) vậy.

3- Chánh Ngữ (*sammāvāca*)

Nếu có chánh kiến tức khắc có chánh tư duy, và theo đó sẽ có chánh ngữ. Tuy nhiên, đây là trình độ của bậc thánh, của những hành giả đang trên đạo lộ siêu thế hoặc ở nơi những người có thượng căn, thượng trí.

Chúng ta là người đang học Phật, tu Phật; lại do tham sân, phiền não luôn tác động làm lệch hướng kiến và tư duy chơn chánh; vậy nên cần phải đi từng bước một, tuần tự thứ lớp mới có được chánh ngữ trọn vẹn.

3.1- Lìa xa 4 khẩu ác nghiệp

- Không được nói dối, nói sai sự thật
- Không được nói lời thêu dệt, có nói không, không nói có, nói vu oan, vu cáo hại người.
- Không được nói lời cay chua, độc ác, chưởi mắng, phỉ báng, cộc cằn, thô lỗ...
- Không nói lời nhảm nhí, vô ích, rỗng không, phù phiếm, tục tĩu, vô duyên...

Ngoài ra, những cách nói như nói châm chích, nói dệt gấm thêu hoa, nói ngọt như đường, như mật, nói văn hoa, kiêu cách... chúng ta cũng nên tránh.

3.2- Hun đúc, trưởng dưỡng, tập nói những điều hay, tốt

Sau khi đã lìa xa 4 khẩu ác nghiệp, người Phật tử phải tập những lời nói, cách nói, mục đích nói hướng đến điều chân, lẽ thiện để huân trưởng những hạt giống lành ở trong tâm:

- Nên nói về bố thí, trì giới, tham thiền.
- Nên nói về tình thương, nhân ái, vị tha với cộng đồng, xã hội.
- Nên nói về bốn vô lượng tâm.
- Nên nói về đức tin, lẽ phải, điều lành, việc lành.
- Nên nói về sự đùm bọc, sẻ chia đến những kẻ bất hạnh.
- Nên nói về chánh tri, chánh kiến để loại bỏ tà tri, tà kiến...
- Nên nói về trí tuệ để giúp ta rèn luyện sự sáng suốt, phát triển khả năng thấu triệt chân lý...

3.3- Đi vào chánh ngữ:

Từ bước 1 sang bước 2, tâm ta đã thuần thục với thiện pháp; nó lại có công năng làm cho tư duy và kiến càng thêm trong sáng. Từ đây, ta dễ dàng đi vào chánh ngữ.

Chúng ta cần biết rằng:

- Những lời nói dịu dàng, từ ái, mềm mỏng, nhu thuận, dễ nghe, dễ vừa lòng mọi người, đây được gọi là “*mỹ ngữ*”.

- Những lời nói có ý lành tốt, cốt ý mang lại an vui, lợi lạc cho người trên đường tu tập, hướng thượng thì được gọi là “*thiện ngữ*”.

- Những lời nói y cứ trên sự thật, đúng với sự thật, đúng với chân lý thì được gọi là “*chân ngữ*”.

Nếu lời nói có mỹ, thiếu chân và thiện là sẽ trở thành hình thức lừa mị, đả bôi, khách sáo, dối người; là đóa hoa giấy lòe loẹt sắc màu mà không có hương thơm. Lời nói có chân, thiện mà không có mỹ thì nói chẳng ai nghe, không nhiếp phục, cảm hóa được người. Lời nói có thiện, mỹ mà không có chân là xây lâu đài trên cát, con thuyền đi không có hướng về. Lời nói có chân, mỹ mà không có thiện thì không mang được điều lành tốt cho thế gian.

Chân phải được xem như cái “*thế*”, cái gốc; còn thiện mỹ là “*tướng dụng*”, là cành nhánh và hoa trái.

Vậy, một chánh ngữ toàn diện thì phải đầy đủ chân thiện mỹ, đầy đủ thế tướng dụng vậy.

4- Chánh nghiệp (Sammākamanta)

Kamma là nghiệp, là hành động. Vậy, chánh nghiệp là hành động chơn chánh, đúng đắn.

Khi cái thấy biết trong sáng dẫn đạo, có tuệ tri làm ngọn đèn soi rọi thì những tâm niệm, tư tưởng có thiên hướng xấu ác, tối tăm về vật dục, về tham luyến, vị kỷ, về nóng nảy, giận dữ, hung ác, hiểm độc, bạo tàn đều bị đẩy lùi, xa lánh – là đã trọn vẹn cả kiến và tư duy rồi. Nói cách khác, từ ý nghiệp (*chánh tư duy*) trong sáng thì ngữ nghiệp và thân nghiệp cũng được điều chỉnh theo. Khi ấy, ngữ nghiệp hay khẩu nghiệp đã biến thành chánh ngữ thì thân nghiệp cũng biến thành chánh nghiệp.

Chánh nghiệp ai cũng hiểu là tránh xa sát sanh, trộm cắp, tà hạnh. Tuy nhiên, không dừng lại ở đó. Cái thân của ngu nhân không những là sát sanh, trộm cắp, tà hạnh mà còn thỏa mãn xác thân, lo cho cái thân ăn ngon, mặc đẹp, ngủ khỏe, tắm bỏ xác thân,

nô lệ xác thân cho đến trọn đời. Còn cái thân của bậc trí nhân lại khác. Khi có chánh nghiệp rồi, họ còn ăn uống chừng mực, ngủ nghỉ chừng mực, tiết độ trong mọi nhu cầu thân xác, sống đời giản dị, tri túc. Họ không những biết rời xa, viễn ly, xa lánh sát sanh, trộm cắp, tà hạnh... mà còn biết dùng cái thân ấy để giúp đỡ người hoạn nạn, kẻ ốm đau, tật nguyền, bất hạnh. Cái thân ấy biết gánh vác những công việc nặng nhọc giúp bạn đồng tu, cho gia đình, cho thân bằng quyến thuộc, bè bạn, cộng đồng xã hội. Không biết bao nhiêu là tấm gương của đại bồ-tát rải rác trong Tứ sanh truyện đã xả thân, hy sinh bản thân mình cho đồng loại, cho cả hạng chúng sanh thấp hèn nữa. Và thế là trên con đường tu tập, những bụi rác của vị kỷ, bản ngã, tham sân si bị rơi rụng dần dần - người học Phật không còn tiếc một giọt mồ hôi, một giọt máu cho người khác có thêm sức mạnh hoặc mạng sống. Thời đại ngày nay cũng còn sáng rõ những trên mạng truyền thông, có người nguyện khi chết để lại cái thân cho phòng thí nghiệm. Có người lao xuống sông cứu người chết đuối. Có người lao vào lửa cháy để cứu người lâm nạn. Có người hiến máu, hiến tủy, hiến võng mạc, hiến lá lách, hiến thận... cho người khác cần để sống. Ô, hóa ra, khi ý biết xa rời, viễn ly xấu ác thì khẩu cũng biết xa rời viễn ly xấu ác; đến cái thân thì nó trở thành ích dụng cho xã hội, nhân quần.

Ôi! Cao đẹp thay là chánh nghiệp của bậc trí nhân trên đời!

5- Chánh mạng (*Sammā-ājīva*)

Ājīva là sự nuôi mạng sống, sự sanh sống. Chánh mạng là nuôi mạng sống một cách chơn chánh, là lìa xa những nghề nghiệp có phương hại đến mình và người khác, chúng sanh khác.

Người Phật tử tu tập theo con đường Bát chánh, sau khi có kiến, tư duy, ngữ, nghiệp trong sạch rồi, nhưng sống giữa cuộc đời cần phải có cơm ăn, áo mặc, nhà cửa che mưa đỡ nắng và những nhu dụng cần thiết cho mọi tiện nghi sinh hoạt. Họ phải có công ăn, việc làm nuôi sống bản thân và gia đình. Tuy nhiên, giữa cõi trần đầy dẫy tham lam sân hận, đầy dẫy cướp bóc, lừa gạt, mưu đồ... thì việc lựa chọn nghề nghiệp để nuôi mạng một cách chơn chánh cũng không phải dễ dàng.

Dường như xã hội càng phát triển thì tiện nghi sinh sống càng cao; kéo theo biết bao nhiêu nhu cầu cần phải đáp ứng, thỏa mãn. Do vậy, ai cũng lao đầu vào công việc để kiếm tiền, bất cứ nghề

ngiệp gì, miễn có tiền là được. Có kẻ kiếm tiền không kể đến đạo đức, luân lý. Có kẻ kiếm tiền bất chấp thủ đoạn ranh ma, xảo quyệt. Có kẻ kiếm tiền để rơi mất luôn nhân tính. Có kẻ kiếm tiền không ngán hình lao, tù ngục. Có kẻ kiếm tiền không đếm xỉa đến mạng sống của người khác. Có kẻ kiếm tiền bất kể độc ác, bạo tàn... Xem tình cảnh đao đức và nhân luân xuống cấp, sa đọa như thế, chắc chắn người hiền lành, kẻ có lương tri sẽ không đi theo con đường tội ác ấy để kiếm tiền, mà họ sẽ chọn những nghề nghiệp tương đối vô hại giữa cuộc đời để giữ gìn cho tâm trí và bàn tay của mình được trong sạch. Không phải từ bây giờ, mà đã từ ngàn xưa, Đức Phật đã khuyên cận sự nam nữ hai hàng nên tránh xa 5 nghề nghiệp nguy hại, được coi là tà mạng, khái quát như sau:

- Nghề đồ tể, giết mổ động vật.
- Nghề buôn bán vũ khí, chất nổ, đao kiếm sát thương.
- Nghề buôn bán người, nô bộc hay súc vật để giết thịt.
- Nghề buôn bán độc dược, độc chất.
- Nghề buôn bán rượu, các chất say (*ma túy các loại hiện nay*).

Nếu tránh xa được 5 loại nghề nghiệp ấy, bậc trí theo con đường Chánh mạng còn cần phải có lương tâm và trách nhiệm trong nghề nghiệp mà mình đã chọn lựa. Ví như thầy giáo phải là thầy giáo có lương tâm và trách nhiệm. Ví như thầy thuốc thì phải là thầy thuốc có lương tâm và trách nhiệm. Nhà báo, nhà văn, lái xe, y tá, làm ruộng, nghệ sĩ, công chức, mở cửa hàng, kỹ sư... đều phải có lương tâm và trách nhiệm cả thầy.

Riêng giới tu sĩ thì có nguyên cả một thống kê dài về việc nuôi mạng này, điều nên làm và điều không nên làm. Tuy nhiên, ta có thể gói gọn trong “*Nuôi mạng thanh tịnh giới*” (*Ājīva pārisuddhisīla*), ở đây được coi như là những giới điều phải y chỉ, thực hành:

- Là vị tỳ-khưu, đi khát thực, ai cúng dường gì thì dùng nấy.
- Là vị tỳ-khưu, có thể thọ dụng vật thực do thiện tín cúng dường đúng pháp và luật.
- Là vị tỳ-khưu, tránh xa những cách kiếm ăn do giả dối, làm bộ cao thượng, nịnh hót, bợ đỡ, lấy lợi câu lợi.
- Là vị tỳ-khưu, tránh xa những nghề tà vạy để kiếm vật thực nuôi mạng như làm mai dong, thầy bói toán, thầy địa lý, thầy thuốc, thầy coi tử vi, nhân tướng học, ngày giờ tốt xấu...

Nói tóm lại, dù tăng hay tục thì vấn đề nuôi mạng chơn chánh giữa cuộc đời này, đúng là một thử thách lớn lao. May ra, chỉ có bậc thiện trí tha thiết với con đường, chân thành, trung tín với con đường mới đi đúng với mục tiêu giác ngộ, giải thoát. Vì nếu không thực hành Đạo Đế (*Bát Chánh*) thì không có ở đâu, không có ai mở cửa Diệt Đế được vậy.

6- Chánh tinh tấn (*Sammāvāyāma*)

Vāyāma là cố gắng, là ráng sức, là nỗ lực, là cần chuyên, là chăm chuyên, là tinh cần.

Nếu ngữ nghĩa là vậy thì khi đang nằm “*đườn*” ra, ta cố gắng ngồi dậy thì cũng cần phải có tấn. Khi đang mệt mỏi, biếng nhác, ta ráng sức nhắc tay nhắc chân làm việc này, việc kia một chút cũng phải có tấn. Khi nâng một vật nặng, ta phải vận dụng hết sức mình cũng phải có tấn. Vậy thì trong sinh hoạt thường nhật, đi, đứng, nằm, ngồi đều phải có tấn. Mọi công việc, nghề nghiệp mưu sinh, học hành, thi cử nếu không có nỗ lực, cố gắng, cần chuyên thì ta sẽ thất bại. Cho đến giết người, cướp của, làm những việc xấu ác cũng phải có tấn. Người có quy giới, bố thí, tham thiền hay làm việc lành tốt cũng phải có tấn. Suy ra, sống trên đời này, ai cũng phải có tấn, cách này hay cách khác.

Như thế, với những ví dụ khái quát như trên thì tấn chỉ thuần là một năng lực tiếp truyền sức mạnh chứ chưa mang tính chất đạo đức, thiện ác. Do vậy, không ngạc nhiên gì khi trong *Abhidhamma*, tấn (*viriya*) không phải là một tâm, nó chỉ là một tâm sở trung tính⁽³⁾. Vì là trung tính nên nó không nằm trong những tâm sở thiện hoặc bất thiện⁽⁴⁾. Khi ta làm việc ác, thập ác nghiệp, nếu có tấn giúp sức, thêm năng lực thì nghiệp ác kia lại càng ác hơn; ngược lại là thập thiện nghiệp thì việc lành tốt càng lành tốt hơn..

Vậy nên, những cố gắng, nỗ lực để làm điều sai xấu, nhúng tay vào tội ác – thì gọi là “*tà tinh tấn*”. Còn những cố gắng, nỗ lực để làm điều lành tốt, đúng đắn, hướng đến giác ngộ, giải thoát thì gọi là chánh tinh tấn. Ở đây, trong nội dung của *Bát Chánh Đạo* thì tấn-*viriya* hoặc tấn-*vāyāma* hầu như là đã xác định ngữ nghĩa đúng đắn chơn chánh của nó rồi.

Vậy, *sammāvāyāma*, cô đọng lại, có bốn tinh tấn chơn chánh:

(3) Nằm trong sáu biệt cảnh tâm sở: Tầm, tứ, thắng giải, tấn, hỷ, dục.

(4) Có 14 tâm sở bất thiện và 25 tâm sở thiện (*theo Abhidhamma*).

- Ác vị sanh, sử bất sanh: Minh sát tâm, lắng nghe tâm, nếu chưa có một ý nghĩ, một tư tưởng, một tâm niệm xấu ác nào khởi sanh thì hãy nỗ lực khiến cho nó đừng phát sanh.

- Ác dĩ sanh, sử trừ đoạn: Minh sát tâm, lắng nghe tâm, nếu đã có một ý nghĩ, một tư tưởng, một tâm niệm xấu ác nào khởi sanh rồi thì hãy nỗ lực khiến cho nó được trừ diệt.

- Thiện vị sanh, sử phát sanh: Minh sát tâm, lắng nghe tâm, nếu chưa có một ý nghĩ, một tư tưởng, một tâm niệm tốt lành nào chưa khởi sanh thì hãy nỗ lực khiến cho nó phát sanh.

- Thiện dĩ sanh, sử tăng trưởng: Minh sát tâm, lắng nghe tâm, nếu đã có một ý nghĩ, một tư tưởng, một tâm niệm tốt lành nào khởi sanh rồi thì hãy nỗ lực khiến cho nó tăng trưởng thêm nữa.

Nghe cô đọng đơn giản như vậy nhưng đây là cả một công phu lâu dài, sâu nhiệm. Phải cần có tuệ quán, minh sát Tứ Niệm Xứ như thế nào, cụ thể là “*quán tâm*” miên mật như thế nào, mới thấy rõ, biết rõ những vọng móng, dấy khởi của tâm niệm. Một hành giả tu tuệ quán, minh sát đến giai đoạn thấy được tâm mình vừa khởi lên, biết ngay thiện hay ác là đã đi xa trên lộ trình bát chánh rồi.

Điều cuối cùng chúng ta nên lưu ý, tinh tấn được định nghĩa là cố gắng, là ráng sức, là nỗ lực, là cần chuyên, là nhiệt huyết, đôi khi còn có nghĩa là đồng mãnh, kiên cường nữa; tuy nhiên, đừng nên rơi vào cực đoan, vì ý chí, quyết tâm mạnh mẽ quá mức sẽ tiêu hao năng lực, mệt mỏi, thần kinh căng thẳng. Chỉ nên trung dung, quân bình; nghĩa là chỉ cần giữ thăng bằng đúng mức độ cần thiết, đừng dễ dãi, giải đãi, thờ ơ, lơ là, lơ lửng trong khi chú tâm theo dõi ý niệm, tư tưởng của mình là được rồi. Và nếu tinh tấn hỗ trợ cho các chi phần trong Bát Chánh Đạo khác cũng nên tương tự như vậy.

7- Chánh niệm (*Sammāsati*)

Sati là niệm. Niệm là ghi nhớ, ghi nhận, chú tâm những gì đang xảy ra, đang duyên khởi, tác động qua căn-trần-thức.

Còn sammā thì ta đã hiểu rồi; vậy sammāsati là chú tâm toàn diện, chân xác đối tượng - bất kể đối tượng ấy đẹp hay xấu, méo hay tròn, thiện hay ác; có nghĩa là nó như thế nào thì chụp bắt trọn vẹn nó như thế (*như máy chụp hình*) không chia chẻ, phân tích, không đưa xen cảm tính và tư duy chủ quan của mình vào.

Nói cách khác, chánh niệm là trở lại với thân thọ tâm pháp, nó như thế nào thì để nó như thế, chú tâm vào đó, đừng quên mình, đừng xa rời cái thực tại đang là. Nếu nó đang lang thang rong chơi

ở đâu đó (*tâm bất tại*) thì gọi là thất niệm. Nếu nó đắm chìm trong những đối tượng để phát sanh tham sân, thương ghét, ưu hận thì gọi là tà niệm.

Nói cho có hình tượng cụ thể và dễ hiểu hơn: Chánh niệm là người đứng canh cửa thân tâm. Người canh cửa thì ai đi vô, đi ra thì anh phải ghi nhớ, ghi nhận. Cái gì, pháp nào đi vô, đi ra thân tâm đều phải đi qua chánh niệm, vì là người đứng canh cửa. Chánh niệm đứng và chú tâm trọn vẹn ở đây, rất nghiêm túc, cần mẫn, không lơ là, không thất niệm. Nhiệm vụ của chánh niệm chỉ có vậy - đừng có làm cái phận việc “*thấy rõ, biết rõ hoặc phân biệt kẻ xấu và người tốt - vì thấy rõ, biết rõ là nhiệm vụ của chánh kiến (tuệ tri) và phân biệt người tốt kẻ xấu là phận việc của chánh tư duy!*”

Đi vào kinh điển, khi nói chánh niệm thì ở đâu cũng đề cập Tứ Niệm Xứ. Nhưng khi tu tập Tứ Niệm Xứ thì không đơn thuần chỉ sử dụng chánh niệm mà còn sử dụng cả chánh kiến, chánh tinh tấn nữa.

Cụ thể khi quán thân niệm xứ (*kāyānupassanāsati patthāna*), kinh văn như sau:

“- *Hành giả sống quán thân trên thân (kāye kāyānupassī viharati), tinh cần (ātāpi), chánh niệm (satimā), tỉnh giác (sampajāno) chế ngự tham ưu ở đời (loke abhijjhā domanassaṃ)*”.

Và quán thọ niệm xứ, quán tâm niệm xứ, quán pháp niệm xứ cũng cùng một câu kinh văn tương tự.

Nếu niệm là đại biểu cho nhóm định (*niệm, định*), tỉnh giác là đại biểu cho nhóm tuệ (*kiến, tư duy*), và tinh tấn đại biểu cho nhóm giới (*ngũ, nghiệp, mạng*) thì tu tập minh sát ta phải sử dụng toàn bộ chức năng 8 chi phần của Bát Chánh Đạo vậy.

Đến đây, ta có thể xác định chánh niệm là giai đoạn đầu tiên, nền tảng để an lập, làm cho lắng yên thân thọ tâm pháp – như đặt yên ly nước xuống bàn - từ đó chánh kiến và chánh tinh tấn làm việc. Nói như thế là có ba đạo chi cùng tham dự, nhưng nó không gián cách đâu, mà nó xảy ra đồng thời.

Ta có thể theo dõi để biết niệm chỉ là giai đoạn đầu:

1- Niệm thân: Gồm 32 thể trực, hơi thở vào ra, bốn oai nghi, tất cả hoạt động, bốn đại, mười loại tử thi...

2- Niệm thọ: Gồm khổ, lạc, xả (*nơi thân*), hỷ, ưu, xả (*nơi tâm*)

3- Niệm tâm: Gồm có 16 loại tâm, ví dụ: Tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, tâm có si, tâm không si...

4- Niệm pháp: Gồm có 5 triền cái, 5 thủ uẩn, 12 nhân duyên, mười hai xứ, Thất Giác Chi, Tứ Diệu Đế...

Từ niệm ghi nhận, chú tâm này, ví dụ như tóc, lông, móng, răng, da... (32 thể trước), hơi thở vào ra, đi đứng nằm ngồi, nhai nuốt, mặc y mang bát, thân xúc với cứng, mềm, trơn, nhám (*tứ đại*), nếu khi đang làm gì, tiếp xúc với cái gì, đối tượng là cái gì thì đều “trộn vện” với cái ấy là chánh niệm. Tuy nhiên, có người từ niệm này lại nghiêng qua tướng (*saññā*) hay kết hợp với tướng thì gọi là “*tướng niệm*” như tướng niệm ân Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng chỉ đến cận hành định. Có người nghiêng về quán hay kết hợp với quán thì gọi là “*quán niệm*”, như quán thân niệm xứ thì có thêm cả tinh cần và tinh giác như nói ở trên; cũng tương tự vậy, là quán thọ niệm xứ, quán tâm niệm xứ, quán pháp niệm xứ thấy rõ tam tướng, diệt tận khổ đau, phiền não.

8- Chánh định (*Sammāsamādhi*)

Samādhi, định, là trạng thái tâm an chỉ, vắng lặng.

Trong đời sống của chúng ta, hãy chiêm nghiệm:

- Nếu chỉ cần chú tâm một giây khắc là ta đã có định, được gọi là sát-na định.

- Nếu chú tâm khá lâu vào một đối tượng nào đó, ví dụ như khi đang chăm chú đọc sách; vì chăm chú quá nên không hay biết cái gì đang xảy ra ở xung quanh thì đây là định, được gọi là phiến thời định.

- Nếu lựa chọn đề mục, ví dụ như niệm Phật thì ta có thể đi vào gần gần định, được gọi là cận hành định.

Cả ba loại định trên thuộc tâm dục giới.

- Nếu lựa chọn các đề mục sắc pháp ví dụ như 10 đối tượng *kaṣiṇa* (*đất, nước, lửa, gió, xanh, đỏ, trắng, vàng, hư không, ánh sáng*) thì ta sẽ đi sâu vào định, được gọi là định sơ thiền hay an chỉ định, đã từ bỏ dục giới, thuộc tâm thiên sắc giới.

Có hai loại định: Định trong định và định có tuệ:

8.1- Định trong định

Tức là định trong các tầng thiền Sắc giới và Vô Sắc giới:

Khi hành giả lựa chọn một trong 10 đề mục *kaṣiṇa*, lúc 5 thiền chi xuất hiện đối trị 5 triền cái thì tâm đã tĩnh chỉ, an bình để đi vào định sơ thiền:

- Sơ thiền: Tâm, tứ, phi, lạc, nhất tâm

- Nhị thiên: Phi, lạc, nhất tâm.
- Tam thiên: Lạc, nhất tâm.
- Tứ thiên: Xả, nhất tâm.
- Không vô biên thiên: Xả, nhất tâm
- Thức vô biên thiên: Xả, nhất tâm
- Vô sở hữu thiên: Xả, nhất tâm.
- Phi tướng, phi phi tướng thiên: Xả, nhất tâm.

Đây là định ngàn xưa của bà-la-môn giáo. Khi Bồ-tát Siddhattha trong giai đoạn tầm cầu tu học, ngài đã học được, đã thân chứng được hai tầng thiên cao nhất là “*Vô sở hữu thiên*” và “*Phi tướng phi phi tướng thiên*”, nơi hai vị đạo sư Ālāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta – nhưng ngài nhận thấy những định này chưa đi đến chỗ giải thoát nên ngài từ bỏ. Sau đó, trọn 6 năm khổ hạnh, Bồ-tát cũng thấy là sai lầm. Cuối cùng, ngài chọn con đường trung đạo, ăn mỗi ngày một bữa. Tại cội bồ-đề, ngài đã tự tìm con đường cho riêng mình, sau đó đắc quả Chánh Đẳng Giác.

“*Con đường cho riêng mình*”, do ngài nhớ lại thuở 5 tuổi khi theo phụ vương đi dự lễ hạ điền, tại cội cây hồng táo, với “*tâm thức trẻ thơ, hồn nhiên*”, ngài đã dễ dàng đi vào định sơ thiên. Nên tại cội bồ-đề, ngài chỉ thư thái, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở, một hồi là ngài đã đi vào định sơ thiên, nhẹ nhàng đi vào nhị thiên, tam thiên, tứ thiên... Sau này, khi ngài diễn đạt lại nội dung sơ thiên ấy, ngài nói: “*Ly dục, ly bất thiện pháp, chứng trú thiên thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ!*” Như thế, định của ngài là định do ly dục, ly ác pháp nên khác định của bà-la-môn giáo thời bấy giờ. Hơn thế nữa, ngài lại không chấp trước định ấy, ngài dùng định ấy để cho cả khối thân tâm trở nên thuần nhất, tâm và trí hoàn toàn tĩnh lặng và thanh khiết - trở lại cận hành định, ngài dùng giác niệm lung linh soi chiếu, minh sát, không thấy trong, không thấy ngoài, không thấy ngã, không thấy ngã sở. Khi quán chiếu tự thân đã trở nên rộng suốt, sáng trong... thì không có một dấy khởi, một duyên khởi nào mà không hiện ra trước tuệ giác tinh minh của ngài... Như vậy, Bồ-tát đã nương tựa nơi các định (*không phải sở đắc*) để làm lắng dịu ác pháp, tham dục, tâm trở nên thuần khiết sau đó mới bước sang minh sát, tuệ quán ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên...

Vậy tạm thời ta hiểu rằng, các định không sở đắc, rời các dục và các ác pháp chính là chánh định vậy, và là định trong định.

8.2- Định có tuệ

Định này từ “*niệm*” mà có. Nếu “*niệm*” là thả thân tâm xuống, cứ để cho nó yên là đã có định này. Đôi khi chỉ cần lắng nghe, theo dõi 5, 7 hơi thở là đã có định này. Chúng có thể là sát-na định, vài ba phút định hay thiền thời định. Đây là định trong sinh hoạt thường nhật khi nấu ăn, khi giặt giũ, khi lái xe, khi làm vườn, khi dạy dỗ con cái, lúc đợi xe tàu, lúc xếp hàng mua vé, những khi lắng nghe cảm xúc, cả những khi đối diện với những sân nô bất thường. Là cả thiên hình vạn trạng trong đời sống, nó cần định này để tạo sự ổn định tâm, giúp ta bình tĩnh, tự chủ, an định trong mọi lúc, trong mọi khi.

Tuy nhiên, chúng ta lưu ý là có 4 trường hợp có định hoặc không có định để qua tuệ minh sát:

8.2.2- Khi hành giả tu tập đắc định rồi, nhưng không sở đắc định ấy, mà trở lại “*cận hành*” để quay sang tu tuệ quán, thấy rõ thực tướng để giải thoát vô minh, ái dục.

8.2.3- Chưa đắc định, chỉ ngang “*cận hành*” rồi qua minh sát.

8.2.3- Không tu thiền định, chỉ đi thẳng vào minh sát tuệ. Trường hợp này được gọi là càn tuệ hay khô tuệ (*sukkha-pañña*), nghĩa là tuệ không có định. Tuy nhiên đây chỉ là dụng ngữ để phân biệt các loại tuệ chứ thật ra không thể có tuệ mà không có định. Ví dụ như khi ta cầm một tấm gương. Nếu tấm gương lung lay (*không có định*) thì hình ảnh phản chiếu không rõ ràng (*không có tuệ*). Nếu tay ta cầm vững chắc, tấm kiếng không lung lay (*có định*) – thì hình ảnh phản chiếu sẽ rõ ràng (*có tuệ*). Ví dụ khác: Khi ta quan sát một vật, muốn thấy rõ ràng (*tuệ*) vật ấy thì ta phải có chú tâm (*định*); và ngược lại.

8.2.4- Tu định đạt tứ thiền thì có thể đi ba hướng: Một, nếu muốn thì dễ dàng đắc 4 tầng thiền vô sắc. Hai, dễ dàng hướng đến các thắng trí thần thông. Ba, dễ dàng qua minh sát tuệ để giác ngộ, giải thoát.

Nói tóm lại, Đạo Đế có 8 chi phần, nhưng chúng liên kết với nhau. Chúng liên kết với nhau thường là theo tuyến tính; ví dụ, chánh kiến, chánh tư duy rồi chánh ngữ...

Mà cũng có thể chúng liên kết với nhau theo vòng tròn, chẳng biết chi nào trước, chi nào sau; mà lạ lùng, chi nào trước, chi nào sau cũng được cả. Ví dụ, có người hỏi: Làm sao ta có thể có chánh kiến mà trước đó không có chánh niệm, chánh định? Ta làm sao có chánh niệm, chánh định - nếu ngữ, nghiệp, mạng không thanh tịnh? Làm sao ngữ, nghiệp, mạng thanh tịnh nếu không có chánh kiến và chánh tư duy dẫn dắt?

Tuy nhiên, nếu nói vòng tròn là đúng - thì tại sao giới, định, tuệ lại sắp đặt theo tuyến tính: Giới năng sinh định, định năng sinh tuệ? (*Do giới đại biểu cho ngữ, nghiệp, mạng; định đại biểu cho niệm, định*); *tuệ đại biểu cho kiến và tư duy*).

Thật ra, tuyến tính hay vòng tròn đều đúng cả.

Tuyến tính giới, định, tuệ, dành cho người sơ cơ, phải cần giới trước để ngăn ác, tòng thiện, nhờ vậy tâm mới định, mới yên lặng; tâm có định, yên lặng tham sân, phiền não, tuệ mới phát sanh được.

Tuyến tính chánh kiến, chánh tư duy... là Đạo Đệ. Hành giả tu tập Đạo Đệ chỉ có hiệu quả khi đã thấy khổ (*Khổ Đệ*) và nguyên nhân khổ (*Tập Đệ*). Do đã có trí tuệ nên chỉ cần chánh kiến dẫn dắt là 7 chi phần còn lại phải đi theo.

Vòng tròn cũng không sai, là vì để dành cho hành giả đã tu tập minh sát (*vipassanā*) lâu năm, đã thuần thục; đối với họ, Bát Chánh Đạo nằm nơi sát-na tâm! Chỉ cần một điểm, một đối tượng từ lục trần giao tiếp với lục căn, tức khắc họ có ngay niệm và tỉnh giác, nghĩa là đầy đủ Bát Chánh Đạo. Và khi ấy, chẳng biết chi nào trước, chi nào sau! Nói trước, sau chỉ là tùy duyên phương tiện thôi.

Một hạt bụi rơi vào mắt kẻ phàm phu, cả thấy thân tâm (*thân, thọ, tâm, pháp*) đều báo động bất an, xáo trộn vì ngay sát-na ấy, họ không có Bát Chánh Đạo!

Một hạt bụi rơi vào mắt bậc trí tuệ, cả thấy thân tâm (*thân, thọ, tâm, pháp*) đều lặng lẽ, thanh thản, bình yên vì ngay sát-na ấy, vị ấy có Bát Chánh Đạo!

PHỤ LỤC
Phần Đọc Thêm

THẤY NGAY LẬP TỨC (Con Đường Duy Nhất: Ekāyana)

Có một bài kinh nằm trong hai thời khóa công phu, tụng mãi, tụng hoài mấy chục năm trường mà tôi vẫn hiểu mơ mơ, hồ hồ. Cho đến khi tu tập thiền minh sát thì tôi mới thật sự hiểu, không phải hiểu nữa mà là bắt đầu “*thấy*” ra!

Đó là đoạn kinh nói về 5 đặc tính của Pháp, như sau:

“- *Svākkhāto Bhagavatā Dhammo Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccattam veditabbo viññūhī’ ti*” ⁽¹⁾.

Nghĩa:

Pháp đã được đức Thế Tôn khéo khai thị là Pháp thiết thực hiện tiền, không bị hạn chế bởi thời gian, là Pháp đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, bậc trí tự mình chứng nghiệm (*trong lòng mình*).

Trước đây tôi đã chuyển sang văn vần đoạn kinh ấy, như sau:

“Pháp Bất Diệt: Cha Lành khéo dạy

Lìa danh ngôn hý luận, nghĩ bàn

Vượt thời gian, vượt không gian

Thiết thực hiện tại, hoát nhiên tỏ tường

Pháp hướng thượng: Đến rồi thấy rõ

Lìa si mê, xả bỏ vọng trần

Trí nhân ngộ tánh chân nhân

Tự mình chứng nghiệm pháp thân diệu thường”.

Bây giờ, ta thử đi vào từng “*tính chất một*” của Pháp.

⁽¹⁾ Svākhāta (*su+akkhāta*): Đã khéo tuyên thuyết; Akkhati: Giảng giải, khai thị, tuyên thuyết; Sandiṭṭhika: Thiết thực hiện tại, thực tại hiện tiền; Akālika (*a+kālika*): Vượt qua thời gian, phi thời gian; Ehipassika (*ehi+passika*): Hãy đến mà thấy (*tự chứng*); Passati: Thấy; Opanayika (*upa+nayika*): Hướng thượng, dẫn đến Niết-bàn; Paccattam: Mỗi người, từng cá nhân - veditabbo (*vedeti*): Nhận thức, liễu giải, giác liễu - viññū: Người biết, người trí.

1- Sandiṭṭhiko

Ở đâu cũng dịch là thiết thực hiện tại hay thực tại hiện tiền, đều đúng cả. Thiết thực hiện tại là cái gì sát với thực tế đang xảy ra trong hiện tại. Nhưng cái hiện tại này không phải là cái tro tro bất động. Cái gì cũng đang vô thường, dịch hóa, chảy trôi, duyên khởi... chứ làm gì có cái “*cục hiện tại*” với nghĩa tĩnh? Vậy, thực tại hiện tiền có lẽ là cụm từ nói được cái thực tại đang trôi chảy, đang duyên khởi.

Khi tu thiền minh sát thì ta sẽ có kinh nghiệm cụ thể và trực tiếp hơn. Một cảnh chướng tai gai mắt đang tác động, duyên khởi. Một sắc tướng đẹp đang tác động, duyên khởi. Một mớ châu báu, bạc tiền đang tác động, duyên khởi. Một lời khen đang tác động, duyên khởi. Một món ăn ngon đang tác động, duyên khởi. Một lời phỉ báng đang tác động, duyên khởi... Nói khái quát, và rộng nghĩa hơn một chút – là bất kỳ sắc, thanh, hương, vị, xúc nào đang đi qua, đang tác động qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân – là cái cần phải hiện quán – vì chỉ cái đó là thực, cái thực đang vận hành, đang duyên khởi! Cái đó là Pháp đấy, Pháp đang đến đấy! Nhờ minh sát duyên khởi ấy ta còn biết thêm tâm tham khởi, tâm sân khởi... kéo thêm thương ghét, vui buồn, lạc khổ. Mà đúng như Đức Phật đã từng chỉ dạy: “*Đây là con đường duy nhất để thanh lọc tâm, diệt thẳng khổ uyu, thành tựu chánh trí, đưa đến giác ngộ, giải thoát, Niết-bàn*”⁽²⁾.

Khi tôi đang gõ những dòng này thì dòng chữ màu đen, tiếng động bàn phím, ngọn đèn sáng, thổi trầm thơm, ly cà-phê bên cạnh... đều là sandiṭṭhiko, thực tại hiện tiền cả, chỉ có những đối vật, duyên sanh ấy cùng nhận thức của tôi là thực trong giây phút đang là này. Tuy nhiên, Abhidhamma bảo, cái thực ấy không đưa đến tham sân, thương ghét – vì nó thuộc đối tượng “*nhỏ*”, “*rất nhỏ*” nên tư tác (*cetanā*) không dậy khởi, và lộ trình tâm ngang qua tác hành tâm (*javana*), lúc ấy bị đứt đoạn.

⁽²⁾ Ekāyana: Con đường duy nhất, độc nhất – đây là nghĩa nguyên thủy trong kinh Niệm xứ và Đại Niệm xứ (Xem Trung bộ kinh 10, Trường bộ kinh 22). Nhưng khoảng sáu bảy trăm năm sau Phật Nhập Diệt, ekāyana bị biến nghĩa thành “*Nhất thừa*” và phát sinh thêm Mahāyāna (Đại thừa) và Hīnayāna (Tiểu thừa). Lưu ý: Trong kinh Pháp Cú số 274 cũng có nói “*Con đường duy nhất*” nhưng lại chỉ Bát Chánh Đạo; tuy nhiên, “*Con đường*” ở đó là dùng từ “*magga*” (*Eso va maggo natthañño*) chứ không phải “*yāna*”.

Từ sự thực sanditṭhiko, khi tu tập, hiện quán, sống giữa cuộc đời thì đi đứng năm ngò, mặc áo, ăn cơm, lái xe, gõ phím, quét nhà, nấu ăn, giặt giũ, tập thể dục, đọc sách... đều là sanditṭhiko cả, đều là thiên cả - với điều kiện là phải nhìn ngắm, hiện quán “*thực tại đang là*” ấy; và nó sẽ còn duyên khởi, duyên khởi nữa...

2- Akāliko

Là vượt qua thời gian, phi thời gian! Khi hiện quán, cái gì cũng đang là, đang chảy trôi, một sát-na, một tiêu sát-na cũng sanh, trụ, và diệt. Nói quá khứ, hiện tại, vị lai là nói ước lệ cho vui chứ ba kỳ thời gian ấy không có khoảng cách, chúng trôi, chúng liên li, chúng liên tục dịch hóa, thay đổi.

Nói rõ hơn chút nữa. Pháp đang vận hành, đang duyên khởi, thực tại hiện tiền (*sanditṭhiko*) nó ở ngoài ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai; nó ở ngoài giới hạn của thời gian, nó là phi thời gian. Nếu mà có quá khứ thật, hiện tại thật, vị lai thật thì cả vũ trụ đều tĩnh chỉ, bất động, đồng nghĩa với sự chết.

Nếu quan sát minh triết như thế thì tất cả cái gì từ thế giới ngũ trần bên ngoài đi qua ngũ căn của chúng ta, chúng đều chảy trôi, thoáng tụ, thoáng tan. Cái gì cũng đang trở thành, không dừng lại; không có cái gì có thể nắm bắt được, không có cái gì có thể dính mắc được, chúng đang sinh diệt trùng trùng; tất cả chúng là vô thường, vô tự tính, vô ngã, tánh không. Và đây chính là sự thực, là chân lý; và ai sống sai với sự thật, với chân lý ấy thì tham sân si khởi động, phiền não và đau khổ kéo theo là cái gì tất yếu vậy!

Có một câu chuyện thiên, tương hợp với cái akāliko này, tôi đọc đã lâu, quên xuất xứ chỉ nhớ sơ sơ cái nội dung, khái quát thôi:

“ - *Có một vị pháp sư hay kinh, giỏi chữ, bao năm miệt mài viết được bộ chú giải kinh Kim Cương. Do rất tự hào công trình công phu, bác lãm của mình nên đi đâu cũng quảy cái giỏ có đựng bộ chú giải Kim Cương ấy trên vai.*

Hôm nọ, nghe tại một ngọn núi, có một phái thiên ‘bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền’ vị pháp sư nghe cái bụng mình rất giận, coi như đây là bọn ngoại đạo, tà giáo, nên ông quyết một phen đến đấy để dạy cho chúng một bài học!

Sáng sớm tinh sương, đến chân núi, đang đói bụng, thấy một hàng quán bèn ghé chân vào. Thấy một bà lão, pháp sư nói:

- Cho tôi một món gì đó để ‘điểm tâm’, thưa bà!

Quan sát vị khách, dáng là một lão tăng phong trần, trên vai đeo một giỏ sách (mà bà vốn là đệ tử tục gia tu thiền ở trên núi), bèn hỏi:

- Lão sư đeo cái gì trên vai vậy?

- À, à... là bộ sách Kim Cương chú giải – mà bà hỏi làm gì?

Bà lão lễ phép thưa:

- Đệ tử có nghe trong bộ kinh Kim Cương ấy có chỗ nói: ‘Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc’ thì cho kẻ độn căn này được hỏi, lão sư bảo ‘điểm tâm’ thì ‘điểm cái tâm nào’ ạ?’

Vị pháp sư nghẹn họng. Nghe nói sau đó, ông đốt bộ chú giải Kim Cương rồi lên núi học thiền!

Không biết hư thực chuyện này ra sao, có lẽ là hư cấu của thiền tông nhưng nó hay quá, nói được cái không có thời gian, ở ngoài thời gian (*akālika*).

3- Ehipassiko

Gồm ehi+passika; “*ehi*” là lại đây, là một mệnh lệnh cách, hãy lại đây! Ví dụ, ehi-bhikkhu: Hãy lại đây, này tỳ-khuru! “*Passika*” là thấy;

vậy, ehi-passika là hãy lại đây mà thấy!

“*Hãy lại đây mà thấy!*” Là tiếng gọi “*thống thiết*” muôn đời của Pháp. Có thể nó có ba nghĩa. “*Một*”, kêu gọi các bậc trí, những người có ít bụi cát trong mắt, hãy trở lại đây, giáo pháp này, mà tu học, mà hành trì để thành tựu chánh trí, giác ngộ, Niết-bàn (*tự chứng*). “*Hai*”, là Pháp kêu gọi: Đừng tìm kiếm Đông Tây Nam Bắc nữa, hãy trở lại đây! Pháp luôn luôn vận hành, duyên sinh, duyên khởi tại đây và bây giờ! Đừng có vọng móng tìm kiếm thế giới nào khác nữa! Hồi đầu thị ngạn - quay đầu là bờ! Hãy dừng lại, hãy trở lại, hãy quay đầu mới thấy Pháp được. “*Ba*”, hãy dừng lại cái tâm, dừng lại tội ác, dừng lại tất cả mọi mục đích hư huyền trên đời.

Để minh họa cho nghĩa “*dừng lại*”, tôi nhớ một câu chuyện:

“- *Thuở Phật tại tiền, có tên tướng cướp Angulimāla do muốn luyện được phép màu nên y phải giết cho đủ 1000 người rồi cắt lấy ngón tay làm bằng chứng. Khi giết đến con số 999, còn một người nữa thôi thì bà mẹ vì thương con nên tìm đến tận nơi. Đức Phật biết nên xuất hiện để cảm hóa Angulimāla. Sử dụng thần thông, Đức*

Phật bước đi thông dong, nhàn nhã nhưng *Āṅgulimāla* chạy bỏ hơi tai cũng không bắt kịp.

Mồ hôi mồ kê nhễ nhại, đầu vầng mắt hoa, hơi thở dồn dập, tim đập như trống trận, *Āṅgulimāla* đã đuối sức, dừng chân lại, cất tiếng gọi lớn rằng:

- Này ông sa-môn kia, dừng lại! Hãy dừng lại!

Đức Phật biết cơ duyên điểm hóa đã đến, nên chân ngài vẫn khoan thai bước đi, cất giọng phạm âm, nói vọng lại:

- Này *Āṅgulimāla*! Như Lai đã dừng lại lâu rồi! Chính ông! Chính ông mới là người chưa chịu dừng lại!

Nghe vậy, *Āṅgulimāla* rất ngạc nhiên, nói:

- Này ông sa-môn! Tại sao rõ ràng ông đang đi mà ông lại nói ‘Như Lai đã dừng lại rồi’; còn tôi thì đang dừng lại, nhưng ông lại nói ‘chưa chịu dừng’?

- Này *Āṅgulimāla*! Quả vậy, Như Lai là người đã dừng lại lâu rồi. Như Lai đã dừng lại đao, dừng lại trượng, dừng lại và từ bỏ tất cả mọi sự giết hại đối với chúng sanh; dừng lại con đường tội ác! Còn ông, chính ông mới là người chưa chịu dừng đao, trượng, chưa chịu dừng lại sự sát hại chúng sanh, chưa chịu dừng lại con đường tội ác! Này *Āṅgulimāla*! Hãy dừng lại đi!”

Thế rồi, sau đó, *Āṅgulimāla* đã “dừng lại” và đắc quả A-la-hán!

4- Opanayiko:

Opanayiko do ghép từ “*upa+nayika*” mà thành. “*Opa*” hay “*upa*” trong Pāli tương đương với “*up-on*” trong tiếng Anh, là trên, lên trên. *Nayiko* (*nayati, neti*) là dẫn đến, hướng đến ⁽¹⁾ Vậy, Opanayiko là dẫn lên trên, tức là đặt chân lên đúng thực địa. Do “*opa*” là trên, ở trên; còn “*nayika*” đồng nghĩa với động từ “*neti*” là dẫn, dẫn dắt, hướng dẫn nên ai cũng dịch: Có khả năng dẫn dắt lên cao, có khả năng hướng thượng. Quả đúng vậy! Hành giả nào mình sát thấy được “*sanditṭhiko*” và “*akāliko*” thì họ không còn chấp thủ gì, bám víu gì, luôn sống tỉnh thức với pháp hiện tiền thì tham sân, thương ghét càng ngày càng nhẹ nhàng, không tách bước cao thẳng lên các cảnh giới sáng trong, vô nhiễm là gì?

Tuy nhiên, bây giờ ta thử đặt câu hỏi: Cái gì có khả năng dẫn dắt lên cao, có khả năng hướng thượng? Tôi sẽ trả lời: Pháp! Rồi tôi

(1) Xem “*Thực tại hiện tiền của ngài Viên Minh*”.

lại hỏi tiếp: Pháp ấy là pháp nào? Và tôi trả lời: Pháp ấy là cái đang *sanditṭhiko* và *akāliko* ở đây và bây giờ!

Từ giải đáp ấy, ta có thể thấy *opanayiko* và *akāliko* trong sinh hoạt thường nhật. Tôi có thể có ví dụ để minh họa cho điều vừa nói.

“*Hôm nọ, thấy ngoài sân một loại phong lan mới vừa nở hoa, tôi bước ra xem. Vừa bước xuống bậc cấp, một viên sỏi nhọn đâm phía dưới bàn chân, đau điếng. Viên sỏi, đâm chân, đau điếng là một duyên khởi pháp. Bình tĩnh và lặng lẽ ngồi xuống, tôi thư giãn, buông xả cả thân tâm để lắng nghe cái đau. Phải ‘thực chứng cái đau đang là, đang hiện tiền’ ấy! Cái đau đang tồn tại. Cái đau đang tan dần. Cái đau diệt mất. Đây là sự thực của sanditṭhiko và akāliko! Tôi đã giải thoát cái đau mà không có một nỗ lực hữu vi nào cả. Chỉ có lắng nghe, quan sát cái thực thôi!*”

Tới đây tôi muốn đề cập từ “*upa*” – là trên, ở trên. Trên, ở trên cái gì? Phải là trên, ở trên (*upa*) “*cái thực*” – cái đang diễn ra, đang vận hành, đang duyên khởi. Muốn được vậy thì tôi đừng bước tới nữa mà phải “*dừng lại, chú tâm và quan sát*” cái đang là ấy. Chỉ có vậy thôi, rất khách quan.

Người tu minh sát phải học cho thuần thực “*pháp môn khách quan*” ấy! Khi vui buồn, khổ lạc thì đừng đồng hóa mình với chúng để nói tôi đau, tôi buồn, tôi khổ, tôi lạc. Không đồng hóa với bản ngã của mình và cũng đừng để chúng cuốn phăng, nhận chìm rồi bị nô lệ bởi chúng cả nhiều đời, nhiều kiếp!

Nói rộng ra một tí nữa, có nhiều người thường hy sinh hay bỏ quên “*cái thực hiện tiền đang là*” với cha, với mẹ, với vợ chồng, con cái, với bè bạn, với nước mây cây lá thanh bình để lao vọt về phía trước, để chạy đuổi theo một mục đích, một danh vọng, một tham vọng nào đó. Đối với họ, hạnh phúc luôn ở thì tương lai, không phải là cái bây giờ! Những người ấy mà nói dừng lại, chú tâm, quan sát “*cái thực hiện tiền đang là*” thì thật là “*uống phí chân lý*” vậy!

Từ điểm tựa cái thực ấy, Thiên tông nói mạnh mẽ hơn: Phải đạp trên đất thực mà đi hoặc gót chân phải dính trên đất thực (*curōc cān diēmḍā*) nó có chung một trường nghĩa vậy.

5- Paccattam veditabbo viññūhī

Pháp này dành cho mỗi cá nhân, mỗi người, là bậc trí tự mình giác liễu hay tự chứng nghiệm trong lòng mình, ví như uống nước, nóng lạnh tự biết.

Quả thật vậy! Chính dưới cội Bồ-đề, sau khi chứng ngộ, Đức Phật thấy pháp ấy sâu kín, vi diệu, khó thấy, khó biết, khó thuyết giảng cho ai nghe được nên ngần ngại Chuyển Pháp Luân.

Điều ấy là đúng. Ngay trên thế gian này, sở tri, sở hành, kinh nghiệm, sự thấy biết cũng đa dạng, đa chiều, đa diện, đa trình độ, đa cảnh giới. Người trong lãnh vực chuyên môn nào thì biết trong lãnh vực ấy. Tâm nào thì cảnh nấy. Khó san sẻ, khó nói cho người khác trình độ, khác tôn giáo, tín ngưỡng, khác quan điểm, nhận thức. Huống nữa là tâm linh. Cõi sắc giới không thể nói cho cõi dục giới biết và thấy. Cõi vô sắc giới khó nói cho cõi sắc giới biết và thấy. Cái mà Đức Phật chứng nghiệm, siêu xuất ba cõi thì làm sao nói cho thế gian bụi bặm, đang sống trong các dục, các tham – biết và thấy? Bài toán ở trên đại học siêu xuất ba cõi, làm sao dạy cho lớp mẫu giáo, lớp một, lớp hai? Nói đến chỗ này, tôi liên tưởng đến các vị sư sống hạnh đầu-đà trong rừng sâu, hiện nay vẫn còn, ở nơi cái chỗ thiếu thốn vật chất tận cùng ấy, các vị vui gì, hạnh phúc gì mà sống được? Phàm phu không hiểu đâu.

Đến đây tôi chợt nhớ một câu chuyện:

“- Có một vị cao tăng trưởng lão đang sống tại Mandalay. Ngài là người có công đức vô cùng lớn khi xây dựng trường đại học Phật giáo, miệt mài giảng dạy nơi này nơi kia không mệt mỏi; thiết lập bệnh viện miễn phí cho Chư Tăng và người nghèo; làm một công trình nước sạch cung cấp cho một vùng dân cư 10 ngàn người. Mỗi năm, trưởng lão vào núi sâu để đánh lễ, thăm viếng, vẫn an sức khoẻ vị thầy vô danh của mình (Ngài đã gần 100 tuổi, hiện sống ở rừng sâu, không bao giờ xuống làng mạc, thị thành – nghe kể vậy).

Rồi có một đoạn đối thoại thú vị:

Vị thầy:

- Thế ông hiện đang làm cái gì dưới đó?

Vị cao tăng, học trò, bèn kể lại tất cả ‘công đức’ của mình.

Vị thầy nghe xong, bèn quở:

- Thế ra, bao nhiêu năm nay, ông vẫn đang còn loay hoay tìm cách ‘đổ nước vào những cái bình rỗng’ hay sao?”

Câu chuyện trên là vị cao tăng kể lại với Tăng Ni Sinh. Và một trong những Tăng Ni sinh ấy kể lại cho tôi nghe.

Vậy đây! Không biết ông sư già trăm tuổi chứng ngộ cái gì trong lòng mình mà ở miệt trong rừng sâu không thèm tất cả mọi

tiện nghi vật chất, kể cả xe đón, lọng đưa; sự nghiệp và tiền đồ, danh vọng? Rồi còn chê những nỗ lực hữu vi của học trò cao tăng trưởng lão của mình là làm những việc vô ích là ‘*cố gắng đổ nước vào trong những cái bình rỗng*’?

Tóm lại, cả năm đặc tính của Pháp trên, tuy năm nhưng chỉ là một đối với những hành giả đang tu tập minh sát.

- Khi đang ăn cơm, đang nhai cơm – ta có tấn, niệm và giác – là có đủ thực tại hiện tiền, ngoài thời gian, ở đây và bây giờ, và chỉ có mình mới kinh nghiệm sự nhai nuốt ấy ra sao.

- Khi đang nóng giận – ta có tấn, niệm và giác – là có đủ thực tại hiện tiền, ngoài thời gian, ở đây và bây giờ, và chỉ có mình mới kinh nghiệm cái sự nóng giận đó ra làm sao!

Khái quát hơn, trọn vẹn cả đời sống, trọn vẹn cả căn trần thức, khi duyên khởi thì chỉ có một cái, một pháp, một nhân khởi từ một tâm (do hai tâm không thể cùng hiện hữu). Và tâm ấy có thể là một trong các tâm tham sân si, vô tham, vô sân vô si...

Đến đây tôi nhớ câu chuyện ngài Sāriputta (Xá-lợi-phất) đắc quả Tu-đà-hoàn chỉ nhờ câu kệ của tôn giả Assaji:

“Các pháp phát sanh do bởi một nhân,

Nhân ấy, đức Như Lai đã chỉ rõ;

Và ngài cũng đã chỉ dạy phương pháp để diệt tắt nhân ấy

Chính đó là lời giáo huấn của bậc Đại Sa-môn!

(Ye dhammā hetuppabhavā, Tesam hetum Tathāgato; Aha tesam ca yo nirodho, Evam vādī Mahā Samano!)

Không cần cả 4 câu, chỉ mới 2 câu đầu là ngài Sāriputta đã đắc quả Tu-đà-hoàn rồi. Còn ngài Moggallāna thì nghe ngài Sāriputta đọc hết cả 4 câu mới vào dòng giải thoát được (*Nhập Lưu*). Sự thực là, khi minh sát sự duyên khởi của căn trần thức, chỉ có một cái tâm tư tác, quyết định để tạo nên sáu bi ưu não. Nó chỉ có một nhân, chính là taṇhā (*ái dục – tham sân, thương ghét*). Diệt tắt nhân ấy là cứu cánh của sa-môn hạnh.

Bốn câu kệ tóm tắt toàn bộ giáo pháp của đức Tôn Sư thật giản dị mà vô cùng cao siêu. Có lẽ trí tuệ của ngài Sāriputta lúc bấy giờ đã thuần thục nên lập tức thấu triệt chân lý ấy. Đây là cách giảng nói Tứ Diệu Đế rất cô đọng, chất lọc như chỉ còn cái tinh túy. Các pháp phát sanh chính là định luật duyên khởi của mọi hữu vi, của mọi hiện tồn để đưa đến sanh lão bệnh tử sáu bi khổ ưu não: Đây là

“*sự thật về dukkha*”. Do bởi một nhân: Tanhā, đây là “*sự thật về nguyên nhân của dukkha*”. Và “*sự thật về con đường diệt tắt nhân ấy chính là Đạo Đế*”, là Bát Chánh Đạo! Do vậy, hành giả minh sát chỉ cần hiện quán pháp ấy là trọn vẹn Bát Chánh Đạo, trọn vẹn Tứ Niệm Xứ, trọn vẹn Tứ Diệu Đế vậy.

Ai có trí tuệ, có đức tin và thực hành theo sẽ thấy pháp ấy. “*Thấy*” là đốn ngộ, “*chứng*” thường là phải tiệm tu. Có người căn cơ thượng trí thì “*thấy và chứng là một*”, ngay lập tức, không chờ ngày giờ!

NGUYỄN LỰC (Adhiṭṭhāna)

“*Nguyện lực*” hay “*quyết định lực*” là 01 trong 10 ba-la-mật (*pāramī*)⁽¹⁾ theo kinh điển truyền thống. Nó là năng lực của ý chí tiếp sức cho tư tác (*cetanā*) hoàn thành tâm nguyện của người học Phật và tu Phật.

Chư Chánh Đẳng Giác, Độc Giác, Thỉnh Văn Giác đều có nguyện lực và hình thành một tiến trình có ba giai đoạn: Nguyện trong tâm (*ý*), nguyện thành lời (*khẩu*) và nguyện bằng hành động (*thân*) ba-la-mật. Như Đức Phật Sakyā Gotama đã phát nguyện ở trong tâm suốt 7 A-tăng-kỳ, nguyện thành lời suốt 9 A-tăng-kỳ, và nguyện bằng hành động ba-la-mật suốt 4 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp⁽²⁾. Như vậy là Đức Phật Sakyā Gotama phải thực hành ba-la-mật trải qua 24 vị Phật tổ, kể từ Phật Dīpaṅkara (*Nhiên Đăng*) cho đến Phật Kassapa (Ca Diếp); và ngài là vị Phật thứ 25.

Trong các kiếp trầm luân sinh tử, thỉnh thoảng chư Bồ-tát cũng “*quên*” hay “*lơ là*” nguyện lực cũ của mình mà tạo tác sai lầm, bị đoạ, nhưng rồi, qua thác, qua ghềnh, chiếc thuyền vẫn tìm được hướng đi chơn chánh. Chúng ta, dù tu sĩ hay cư sĩ, cũng tương tự vậy, không ai có khả năng biết rõ nguyện lực của mình thuộc giai đoạn nào. Tôi biết có một vị trưởng lão Nam tông, cuối bản dịch của một bộ kinh, có ghi lời phát nguyện thành bậc Chánh Đẳng Giác. Tôi biết một vị trưởng lão khác, trong ngày nhậm chức Tăng Thống có phát nguyện thành lời bố-thí ba-la-mật như thái tử Vessantara để thành bậc Chánh Đẳng Giác. Và còn nhiều vị khác

(1) Bồ thí (*dāna*), trì giới (*sīla*), xuất gia (*nekkhamma*), trí tuệ (*paññā*), tinh tấn (*virīya*), nhẫn nại (*khantī*), chân thật (*sacca*), quyết định (*athitṭhāna*), tâm từ (*mettā*), tâm xả (*upekkhā*).

(2) Tổng cộng là 20 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp dành cho Bồ-tát căn cơ Trí tuệ. Bồ-tát căn cơ Đức tin với thời gian gấp đôi, là 40 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp. Bồ-tát căn cơ Tinh tấn (*phục vụ chúng sanh*) thì thời gian gấp đôi căn cơ Đức tin là 80 A-tăng-kỳ và 100 ngàn đại kiếp.

nữa. Cách đây nhiều năm, có người thân quen hỏi nhỏ tôi là đã phát nguyện Chánh Đẳng Giác chưa? Tôi cười cười nói, chưa, chưa phát nguyện thành lời, nhưng có khởi ý nghĩ lặng lẽ trong tâm là thành bậc Độc Giác thôi, một mình khoẻ hơn! Chứ thành Chánh Đẳng Giác mệt lắm, đeo níu nhân duyên nhiều đời kiếp với chúng sanh, phiền lắm; rồi lại còn sinh tử trăm luân dài dằng dặc nữa, ớn lắm!

Thật là lạ lùng! Dù mới khởi nguyện lặng lẽ Độc Giác ở trong tâm mà đời sống của tôi nó cứ có khuynh hướng đồng quy về chỗ “*một mình*” mới kỳ. Hiện tại, tôi không vào bất cứ một hội nào, ngoài Phật. Không đi họp đi hành ở bất cứ đâu, ngoài hành lễ bố-tát. Đi ky giỗ tưởng niệm một vài bậc cổ trưởng lão tôn Túc là chuyện chẳng đáng dừng, chứ thật ra “*không có chợ thì chợ cũng đông*”! Có tham dự một vài cuộc hội thảo xét ra là quan trọng và cần thiết; nhưng về sau lại thấy vô ích, vô bổ. Ai mời vô phong trào này hay tổ chức kia – tôi thấy bên sau có cái gì đó bất ổn nên viện cớ già lão mà từ chối! Chuyện thuyết pháp hay đi giảng nói đây đó thì tuy duyên chút ít – vì tôi biết rõ “*nói nhiều thì lỗi nhiều*”; và vì tôi đã học rất thuộc câu kinh Lời Vàng “*Im lặng như cái mõ bể là đã gần kề Niết-bàn*” không thống khoái hơn sao! Thấy đám đông hay khi có lễ lượt nhiều người là tôi cảm giác mệt mỏi, thiếu không khí để thở, muốn vào nơi lặng lẽ một mình! Tết, Xuân - tôi thường trốn 20 ngày hay một tháng thấy “*khỏe re*”; và càng già càng thích cô liêu, tịch mịch để viết cái gì đó, nghiên cứu, học hỏi cái gì đó hay hành thiền... Duy nhất tôi có hướng dẫn một lớp thiền, 3,4 năm nhưng giờ thì cho nghỉ rồi; và tôi bảo, đời là một trường thiền rộng lớn, hãy nắm “*nguyên lý thiền*”, linh động, biến hoá để áp dụng đa dạng và phong phú khi giao tiếp, ứng xử với thế gian đa phức: Phải học bài học giác ngộ ở đó chứ không phải ở đây! “*Pháp thực thuyết*” là ở trong thế giới duyên sinh khổ, lạc mà chư vị đang sống! “*Một tiếng chửi là pháp đang đến đó!*”. “*Một chiếc lá vàng rơi là pháp đang đến đó!*” Giữa chợ, giữa trường đời ngày nay tha hồ là pháp, tha hồ mà tập thiền!

Ôi! Mới có “*nguyên lực trong tâm*” thôi mà nó đã “*chuyển*” sinh hoạt tâm linh của tôi đi về cõi cô liêu, cô độc như vậy đó! Chưa rõ nó là tốt hay xấu, mà có lẽ cả tốt, cả xấu. Tốt là ít duyên sanh phiền não và tốt nữa là có nhiều thì giờ để đọc, để viết! Xấu do bản ngã ản mình đóng vai trò cao thượng và xấu nữa là do có

bóng dáng của tư kỹ, ích kỹ! Nhưng hiện tại, *tôi-đang-là-vậy* thì tôi nói thật, sống thật vậy thôi!

Ai cũng phải có nguyện lực, quyết định tâm, nhất là sinh hoạt của tu sĩ và cư sĩ. Tôi xin kể một chuyện xưa nhé.

“- Vào thời Đức Phật Ca-diếp (Kassapa), có đức vua tên là Vījīṭāvī trị vì một vương quốc giàu mạnh, kinh đô đặt tại xứ Sāgala xinh đẹp. Đức vua là một cư sĩ có giới và có trí, cai trị quốc độ bằng mười vương pháp, sống với thần dân bằng Bốn Pháp Tế Độ.

Tại kinh đô ven sông, đức vua cho xây dựng một ngôi chùa lớn rồi dâng cúng đến các vị trưởng lão đạo cao đức trọng, suốt thông Pháp và Luật. Ngài hộ độ Chư Tăng đầy đủ về tứ sự, hết tuổi thọ, hóa sanh làm Thiên chủ cõi Dao-lợi, gọi là Đế Thích Thiên vương.

Ở ngôi chùa do đức vua bảo trợ này, chư tỳ-khuru Tăng rất đông đúc, duy trì pháp học và pháp hành một cách nghiêm túc và không gián đoạn. Trong chúng, có vị tỳ-khuru giới hạnh trong sạch, hằng ngày tu tập thiền quán. Mỗi sáng, ngài thường thức dậy sớm, lễ bái Tam Bảo, quán tưởng ân đức Tam Bảo, tọa thiền, kinh hành rồi đi quét dọn xung quanh chùa. Công việc ấy ngài làm một cách lặng lẽ và chuyên cần.

Hôm kia, vị tỳ-khuru quét lá quanh bảo tháp, gom lại thành đống rồi gọi sư sa-di phụ việc hốt đem đổ đi. Sư sa-di ngày thường rất ngoan ngoãn, nhưng hôm ấy lại sanh tâm lười biếng, giả vờ không nghe. Gọi đến lần thứ ba, thấy sư sa-di vẫn cứng đầu, vị tỳ-khuru bèn bước tới, đánh cho chú mấy cán chổi khá đau. Thế là sư sa-di vừa khóc vừa hốt rác, ầm ức vô cùng. Công việc xong xuôi, sư sa-di phát lời nguyện rằng:

‘- Với phước báu đổ rác này, nếu chưa đắc Niết-bàn, dù sanh vào cảnh giới nào, cũng xin cho tôi có đầy đủ quyền cao, chức trọng mà oai lực của tôi sẽ thù thắng hơn tất cả mọi người, như mặt trời vĩ đại ở giữa hư không kia vậy’.

Nguyện xong, hể hả và vui sướng, sư sa-di đi xuống sông tắm. Khi bơi lội nhõn nhơ trong nước, thân tâm mát mẻ, sư sa-di cảm thấy hối hận, tự nghĩ:

- ‘Thầy tỳ-khuru bảo ta hốt rác, đấy chẳng phải là phận sự bắt buộc, chẳng phải là việc riêng của ngài; cũng chẳng phải là lợi ích cho các thầy A-xà-lê, cũng không phải nhằm phục vụ cho các vị thượng tọa, hòa thượng của ngài. Vậy đích thị ngài đánh ta là

muốn té độ ta, muốn đánh vào cái tính lười biếng và cứng đầu của ta! Ôi! Vì u mê mà ta tự làm hại ta rồi’.

Vẫn còn ngâm mình dưới sông, nhìn những lượn sóng như vô tận đuổi nhau đến tận bờ xa, sư sa-di tâm cơ máy động, phát lời đại nguyện:

‘- Vì thiếu trí tuệ mới sinh lười biếng, cứng đầu, sinh những nhận thức sai lầm, nông nổi. Vậy thì với tất cả những phước đức tu tập của tôi, phước đức đổ rác bấy lâu nay, phước đức thấy mình làm lỗi, xin nguyện rằng: Nếu chưa đắc quả Niết-bàn, hãy cho tôi có được trí tuệ nhiều vô biên vô lượng như những làn sóng vô tận của con sông này’.

Đang trên bến, cũng định xuống sông tắm, vị tỳ-khuru nghe được lời phát nguyện đây quyết tâm vững chắc của sư sa-di, chột dạ, nghĩ thâm: ‘Không kể chút làm lỗi sáng nay, sư sa-di này từ lâu tu tập rất tốt, có hạnh kiểm và có trí. Vậy với lời nguyện sắt đá này, chú sa-di hẳn sẽ thành tựu dễ dàng’. Trầm ngâm hồi lâu, vị tỳ-khuru nghĩ tiếp: ‘Trong lời nguyện của sư sa-di, vừa có cái gì đó như phục thiện mà cũng vừa có cái gì đó như đối chọi lại với ta? Nhưng bản chất của sư sa-di này ngủ ngầm sự cứng đầu, kiêu căng, ngã mạn. Vậy nếu lời nguyện kia mà thành tựu thì trên thế gian này có ai đủ khả năng trí tuệ để kèm bót trí tuệ của y?’.

Vì thế, vị tỳ-khuru cũng chấp tay lên đầu, hướng giữa thỉnh không, phát lời đại nguyện:

‘- Với tất cả mọi công đức tu tập của tôi, công đức quét rác bao nhiêu năm, nếu tôi chưa đắc quả Niết-bàn, xin cho tôi được thành tựu trí tuệ bất khả tư nghì. Trí tuệ ấy phải đầy đủ năm tính chất sau đây:

- Nhiều như sóng của con sông đại Hằng.*
- Vững chắc và kiên định như hai bờ của con sông này.*
- Thấy rõ gốc ngọn tất cả các pháp.*
- Quang minh, sáng sủa.*
- Quảng bác, thâm sâu, sắc bén.*

Mong nhờ trí tuệ bất khả tư nghì ấy, có thể kiềm chế, phá nghi, soi rọi, dẫn dắt sư sa-di đi đến nơi giác ngộ, giải thoát’.

Cả hai vị tỳ-khuru và sa-di, với lời nguyện ấy, sau khi tan rã ngũ uẩn, họ đều được sanh làm người, làm trời trọn thời gian giữa hai vị Phật. Đến lúc Phật Thích Ca Niết-bàn gần năm trăm năm, vị tỳ-khuru thuở xưa từ cõi trời giáng hạ làm Na-tiên tỳ-khuru; vị sa-di

sanh làm vua Mi-lan-đà ở kinh thành Sāgala đúng với lời nguyện của họ”.

Nội dung câu chuyện chỉ nói về quét rác và đổ rác thôi, nhưng do nguyện lực của hai vị mà hiện nay ta có được bộ sách Mi Tiên vấn đáp (hay Na-tiên tử kheo), hàm tàng tư tưởng Phật học thâm sâu có giá trị nhiều đời cho hàng hậu tấn nghiên cứu, học hỏi.

Nguyện lực, theo truyền thống, muốn đầy đủ sức mạnh thì phải trọn vẹn cả tam nghiệp thân, khẩu, ý như ba giai đoạn dẫn lược ở trên. Tuy nhiên, người tu học thường không biết mình đang ở trong giai đoạn nào – nên cứ tùy duyên, thuận pháp mà “*làm*”. Khi thấy cần ở trong tâm (ý) thì cứ ở tâm mà “*quyết định với ý chí sắt đá*”. Khi thấy cần ở lời nói (khẩu) thì cứ nơi lời nói mà “*bày tỏ nguyện lực một cách nhất như*”. Khi thấy cần ở thân (thân) thì cứ ba-la-mật ấy mà “*thực hành một cách triệt để*” (thân). Nếu làm được vậy thì sự tu học sẽ bất thối chuyển, và chắc chắn sớm muộ, trước sau cũng thành tựu mục đích rất ráo phạm hạnh, giải quyết trọn vẹn “*đại sự tử sinh*” của đời mình!

Mong lắm cho tất cả chúng ta vậy thay!

TÂM TÁNH VÀ SỰ TU TẬP

Theo tích truyện Suvanna-kārattheravattu ở trong bộ chú giải Dhammapadaṭṭhakathā có kể đại lược là:

“- Tôn giả Sāriputta có một tỳ-khuru đệ tử còn trẻ đến xin đề mục thiền định; thấy sức vóc trai tráng, khí huyết phương cương của vị ấy, ngài liền bảo, hãy niệm thân bất tịnh (asubha), cốt ý là để đối trị với dục vọng và tham ái. Vị tỳ-khuru trẻ vào rừng, suốt bốn tháng ròng rã chăm chuyên niệm 32 thể trước, thỉnh thoảng đến nghĩa địa để nhìn ngắm tử thi nhưng ‘tướng bất tịnh’ vẫn không hiện ra. Chán nản, vị tỳ-khuru trẻ muốn hoàn tục.

Tôn giả Sāriputta bèn dẫn vị tỳ-khuru đến Đức Phật rồi kể lại chuyện lại cho ngài nghe. Hướng tâm một lát, Đức Phật bảo:

- Vị tỳ-khuru này đã từng có 500 kiếp làm thợ vàng, thợ bạc; do tập-quán-nghiệp nhiều đời nên bây giờ ông ta nhìn cái gì nó cũng tịnh cả (subha), có bất tịnh (asubha) được đâu!

Sau đó Đức Phật hóa ra một đoá sen hồng tươi thắm to bằng bàn tay, trao cho vị tỳ-khuru rồi nói:

- Ông đem đoá hoa này cắm vào một gò đất nơi chỗ vắng, và ngày nào cũng ngồi nhìn, chú tâm chuyên nhất vào đấy, đọc thầm trong tâm rằng ‘lohitakam...lohitakam - màu đỏ’, thế thôi.

Đoá hoa đẹp, tức là đề mục tịnh chứ không phải bất tịnh, nó tương hợp với dòng tâm nhiều đời của vị tỳ-khuru. Sau đó, từ đoá hoa đỏ thắm tươi đẹp đến khi nó héo tàn, úa rã; vị tỳ-khuru nắm bắt được tướng vô thường, đi vào thiền quán và đắc quả A-la-hán”.

Qua câu chuyện trên, những hành giả học Phật và tu Phật, muốn thành tựu công hạnh thì ít ra cũng phải tương đối biết rõ căn cơ, tâm tánh hay cá tánh của mình. Nếu không thấy, không biết, ai dạy sao cũng tu, cũng thực hành, đôi khi đi ngược với tâm tánh mình, lợi không thấy đâu, chỉ có hại cho mình mà thôi.

Tâm tánh hoặc cá tính là bản chất cố hữu của một con người. Tâm tánh, cá tính mỗi người mỗi khác là do hành nghiệp trong quá khứ khác nhau. Chính những hành động, thói quen, tập nghiệp, tập khí của mỗi người tạo ra tâm tính hoặc cá tính đặc thù, riêng biệt.

Trong Abhidhamma và cả trong Visuddhimagga có nêu ra 6 loại tâm tính, cá tính khác nhau của con người; ấy là “*tính tham, tính sân, tính si, tính tín, tính trí, tính tâm*”. Tâm phân chia như vậy, nhưng thật ra các tính trên có thể xen lẫn trong nhau, ở đây ta chỉ cần hiểu theo nghĩa tương đối.

1- Tính Tham (*Rāgacarita*)

Người có cá tính gốc tham thường thiên nặng về tham ái, ham thích, mê đắm, tầm cầu các khoái lạc giác quan mà không chịu từ bỏ chúng mặc dầu nó rất có hại cho mình; như tổn giảm sức khỏe, hao tổn tiền tài, đôi khi hư mục cả đạo đức và thiện pháp nữa.

Theo tinh thần nhân quả nghiệp báo, người có gốc tham do hưởng được thiện quả còn lại từ kiếp trước nên quen sống cảnh xa hoa, có “*ngũ dục công đức*” sung mãn hoặc họ tái sanh xuống cõi đời này sau khi mệnh chung ở thiên giới.

Người có tánh tham thì biểu lộ ra bên ngoài:

- Lúc đi: Rất tự nhiên, có bước đi cẩn thận, đặt chân xuống từ từ, khoan thai, bước đi nhịp nhàng, uyển chuyển.

- Lúc trải giường và ngủ: Họ trải giường một cách chậm rãi, cẩn trọng, không vội vàng. Lúc nằm xuống cũng từ từ đặt thân xuống, sắp đặt gối mền, chân tay đều thẳng thớm, ngay ngắn; sau đó mới nằm ngủ, ngủ một cách an ổn.

- Qua hành động: Lúc quét sân thì cầm cái chổi vững vàng, quét sạch, đều đặn, không vội vàng, không tung lá rác đất bụi lên. Mọi việc làm khác cũng làm một cách khéo léo, từ tốn, cẩn thận. Lúc mặc y áo, người tính tham không mặc chật quá, lỏng quá, lúc nào cũng ngay ngắn, tươm tất.

- Qua cách ăn: Thích ăn vật thực ngọt ngào, béo bở. Khi ăn, không ăn từng miếng quá lớn hay quá nhỏ. Ăn chừng mực, vừa phải, biết thưởng thức vị ngon.

- Qua cách nhìn: Khi thấy một cái gì thích ý, người gốc tham nhìn ngắm lâu, tỉ mỉ, như ngạc nhiên, như thú vị. Khi đi thì tiếc nuối, không muốn rời.

- Qua tâm lý: Người tham căn thường có những tính xấu như: Lừa dối, gian lận, kiêu mạn, ác dục, đa dục, làm đom, khoe khoang... Người có tính tham thường thích những đối tượng khả ái, khả hỷ, khả lạc, dễ bị mê đắm nhục dục ngũ trần.

Đối với căn tánh tham này, “*tham-hành-giả*” khi tu tập:

- Không nên ở chỗ quá xinh, quá đẹp; không nên dùng vật thực quá ngon, không nên mặc y áo, dày dép, đồ dùng quá cầu kỳ, sang trọng. Chỗ ngủ nghỉ, ngồi nằm thường nên đơn sơ, giản dị. Cốt là dùng để cho tâm tham dễ phát sanh, dễ dính mắc. “*Tham-hành-giả*” phải biết lựa chọn trú xứ, ngoại cảnh xấu xí, không được vừa ý, không được thích khoái cho lắm thì càng tốt.

- Nên thường xuyên đi bách bộ, đi kinh hành nhiều hơn là ngồi một chỗ lâu.

- Đề mục tương hợp, lợi ích nhất cho “*tham-hành-giả*” là quán 10 tướng của tử thi và niệm về 32 thể trược của thân.

2- Tính Sân (*Dosacarita*)

Người có cá tính gốc sân thì ít tình cảm, thiếu vắng tình cảm, đôi khi khô nhạt tình cảm. Họ thường ít bám víu, dính mắc đối tượng lâu, thường thích tìm lỗi của người khác “*ở lỗi không thật có*” hoặc không được rõ ràng để buộc tội họ.

Người tính sân nhiều có lẽ kiếp trước từng làm những việc như đâm chém, tra tấn tàn bạo hoặc cũng có thể tái sanh xuống cõi này sau khi mệnh chung ở địa ngục, a-tu-la hay rắn rít, rồng, cạp, beo...

Người nặng tính sân thì biểu hiện bên ngoài:

- Lúc đi: Như thể đào đất bằng những đầu ngón chân, đặt chân xuống nhanh, giở lên nhanh, có vẻ hấp tấp, vội vã.

- Lúc trái giường, nằm ngủ: Họ trái giường vội vàng, cầu thả, thế nào cũng xong, gieo mình xuống ngủ với khuôn mặt không được an lành. Lúc thức dậy rất mau lẹ. Trả lời ai thì có vẻ bức mình, khó chịu.

- Qua hành động: Lúc quét tước, người tính sân cầm chổi rất chặt nhưng quét không sạch, không đều, gây tiếng động, hất tung lá rác đất cát lên. Họ luôn luôn làm việc có vẻ căng thẳng. Mặc y áo thì hơi bất cẩn, cầu thả, sao cũng được, không tươm tất, chẳng chịu sửa sai, điều chỉnh.

- Qua cách ăn: Thích ăn đồ dai và chua. Khi ăn, họ ăn từng miếng lớn đầy cả miệng, ăn hấp tấp, vội vàng; không biết thưởng thức vị ngon. Ăn cái gì không khoái khẩu là nó bực.

- Qua cách nhìn: Có cái gì khó ưa thì không nhìn lâu, thường hay xoi mói những khuyết điểm nhỏ, bỏ qua những đức tính thực. Khi từ già, họ đi ngay, đi nhanh; có vẻ không tiếc nuối, không lưu luyến gì cả.

- Qua tâm lý: Có nhiều tính xấu như giận dữ, thù hận, thích phỉ báng người khác, ưa thông trị, nhiều ganh tỵ, dễ hiềm hại người.

Người có tính sân dễ căng thẳng, nóng nảy, bực bội, nhiều bất mãn, dễ trái ý, nghịch lòng trước mọi hoàn cảnh.

Đối với căn tính sân này, “*sân-hành-giả*” khi tu tập:

- Nên ở chỗ đẹp, tiện nghi, tinh tươm, sạch sẽ, ngăn nắp... nghĩa là hoàn toàn ngược lại với tính tham. Đồ dùng, y áo, thức ăn, vật uống luôn được vừa lòng, thích ý.

- Oai nghi thích hợp là nằm hoặc ngồi.

- Sau khi có ngoại cảnh hỗ trợ tạo duyên để đối trị với sân căn rồi, “*sân-hành-giả*” phải còn lựa chọn đề mục thiền định tương hợp: Đó là tứ vô lượng tâm hoặc 4 kasiṇa về màu sắc (trong 4 màu xanh, đỏ, trắng, vàng để lựa chọn màu mình thích, êm dịu, ví dụ như màu xanh).

- Các đối tượng của “*sân-hành-giả*” phải lớn rộng, sâu; đừng nhỏ quá, chật hẹp quá vì tâm sân dễ phát khởi.

3- Tính Si (*Mohacarita*)

Người có tính si có lẽ trước kia uống nhiều rượu, ít chú ý đến học vấn hoặc tái sanh xuống cõi này sau khi chết ở loài súc sinh.

Họ có những biểu lộ ra bên ngoài:

- Lúc đi: Có dáng đi bồi rồi, nhắc chân lên, đặt chân xuống thường do dự, lưỡng lự, đôi khi nhân mạnh đột ngột.

- Lúc trải giường: Lệch lạc, cầu thả, không bao giờ ngay ngắn, phần nhiều ngủ úp mặt, khi thức dậy thì lừ đừ, từ từ, chậm chạp.

- Qua hành động: Lúc quét sân, tâm tánh si cầm chổi lỏng lẻo, quét không sạch, không đều, đất cát cỏ rác vung vãi tứ tung. Làm việc gì cũng vụng về. Ăn mặc thường lỏng và không bao giờ được tươm tất, ngay ngắn.

- Qua cách ăn: Ăn uống không có lựa chọn nhất định, ăn uống rơi rớt lung tung, tâm trí phiêu lưu chỗ này chỗ khác.

- Qua cách nhìn: Không có chủ đích với các đối tượng ngoại giới. Nghe người ta khen, chê cũng khen chê theo, nó luôn bình thản, luôn vô tâm, vô tư của một người không có trí.

- Qua tâm trạng: Thường lơ đãng, lơ đãng, dao động, bất an, bất định, âu lo; bám víu vào cái gì thì không chịu rời bỏ.

Người có tính si thường thiếu sáng suốt, tinh táo, hay thụ động, dao động, dễ mê tín, mê muội.

Đối với căn tính si này, “*si-hành-giả*” khi tu tập:

- Trú xứ phải rộng rãi, khoáng đạt không bị ngăn bít, có thể nhìn thấy ngoại cảnh bên ngoài.
- Về tứ sự, đồ dùng, y áo, vật thực thì tương tự “*sân-hành-giả*”.
- Oai nghi thích hợp là đi, là kinh hành.
- Đề mục thích hợp với “*si-hành-giả*” là niệm hơi thở hoặc kasiṇa với đối tượng lớn cỡ bằng cái soong, cái rổ...

4- Tính Tín (*Saddhācarita*)

Đặc tính của tín gần giống với tham, nghĩa là nó cũng thiên nặng về tình cảm. Trong lúc tham tâm tâm cầu các khoái lạc giác quan thì tín tâm cầu công đức như bố thí, trì giới...

Ngoài ra giữa tham và tín:

- Tham thường không từ bỏ những gì có hại, tín thường không từ bỏ những gì có lợi.
- Cái gì tham có thì tín có, tuy nhiên, nơi một người có tín thường có tâm trạng rộng rãi, mong muốn gặp những bậc thánh, thiện hữu trí thức để tâm cầu học hỏi, nghe pháp. Họ hồn nhiên, vui vẻ, thành thực, tin tưởng những gì đẹp, hay, chân chánh; thích những gì nhằm tăng trưởng đức tin.

Người có tính tín rất dễ thân cận với thiện pháp, tâm lý ổn định, xử sự mọi việc luôn đàng hoàng, đúng đắn, thường được mọi người tin tưởng, tin cậy. Đối với căn tính tín này, “*tín-hành-giả*” khi tu tập, nên nhớ:

- Tánh tín là tốt, là thiện nhưng có gốc tham nên cách đối trị tương tự như “*tham-hành-giả*”.
- Đề mục tương hợp với “*tín-hành-giả*” là lục niệm: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Giới, niệm Thí, niệm Thiên.

5- Tính Trí hay Tính Giác (*Bodhicarita*)

Đặc tính của trí giác gần giống với sân vì trí mạnh, nhanh thường do thiện nghiệp phát sanh nơi người nhiều sân.

- Sân ít tình cảm hoặc lạnh lùng về tình cảm thì trí cũng vậy, tình nhẹ hơn trí.
- Sân hay tìm lỗi của người khác - đôi khi lỗi không thực có - còn trí cũng hay tìm lỗi, nhưng là lỗi có thật. Sân buộc tội người này người kia, nhưng trí chỉ buộc tội các hành nghiệp.
- Qua cách nhìn, đi đứng, ăn nói, sinh hoạt tính trí tương tự tính sân nhưng bình tĩnh, ổn định và tỉnh giác nhiều hơn. Ngoài ra, tính trí dễ nói, dễ dạy, có nhiều bạn tốt, biết tri túc trong tứ sự, ưa sự

thức tỉnh, vắng lặng, nỗ lực đúng đắn và mục đích hướng thượng tốt đẹp. Tính trí hay tính giác này có nhiều sáng suốt, tỉnh thức nên tâm ít vọng động, ít mơ mộng hão huyền mà thường sáng trong và rất bén nhạy lúc giao tiếp, ứng xử và cả sự tu tập.

Đối với căn tính trí này, “*trí-hành-giả*” khi tu tập:

- Ngoại cảnh đối trị tương tự “*sân-hành-giả*”. Tuy nhiên, người có tánh trí nghĩa là do có tánh giác nhiều nên dễ thích nghi với mọi hoàn cảnh. Đề mục thích hợp của “*trí-hành-giả*” là niệm sự chết (*marañānussati*), niệm sự vắng lặng của Niết-bàn (*niệm tịch tịnh-upasamānussati*), hay yếm ly tưởng đối với thức ăn (*āhāre paṭikkūlasaññā*).

6- Tính Tâm (*Vitakkacarita*)

Người có tánh tâm tương tự với tánh si. Khi si giải đãi, phóng dật thì tâm tìm kiếm, suy nghĩ lung tung; và cả ngay lúc làm việc thiện nó cũng bối rối, bất an. Si dễ nông cạn nhưng tâm thì dễ đoán mò, thích suy luận, phê phán, đánh giá...

Tánh tâm thích nói nhiều, dễ hòa mình nhưng thường không tích cực hoặc nỗ lực hết lòng cho điều thiện; nó ít khi hoàn tất được một công việc gì cho chu đáo, toàn vẹn.

Đối với căn tính tâm này, “*tâm-hành-giả*” khi tu tập:

- Không nên ở chỗ rộng rãi có non xanh nước biếc, vườn, ruộng, ao hồ, đô thị xinh tươi và thôn làng thanh mậu. Ngoại cảnh cũng như trú xứ của “*tâm-hành-giả*” phải là hang động sâu kín hoặc rừng sâu che khuất, không thể thì phải có vách tường ngăn cách với ngoại giới.

- Đối tượng của tâm hành giả thì *kaṣiṇa* cũng phải nhỏ, hẹp

- Pháp môn niệm hơi thở rất thích hợp với “*tâm-hành-giả*”.

Nói tóm lại, các bậc trí nói rằng, tính chất, cá tính dị biệt của con người là do nguồn gốc tập khí từ nhiều đời kiếp về trước. Chính hành nghiệp đã làm việc ấy. Tuy nhiên, chẳng bao giờ có người thuần là một tánh mà tánh ấy thường được trộn lẫn hoặc có liên hệ với các tính khác. Ta có thể biết trong 6 tánh ấy, tánh nào nhiều hơn, mạnh hơn thì được xem như ta thuộc về tánh ấy. Và còn nữa, tham không thể khởi nếu không có si, sân không thể khởi nếu không có si; riêng si thì có thể tự khởi một mình. Biết được tánh của mình thì công phu tu tập sẽ không bị uổng phí vô ích và vì sự chết nó không chờ ngày giờ!

THIỀN ĐỊNH (*Samatha-bhāvanā*)

Bhāvanā nghĩa là tiến hành, tiến triển, phát triển về tinh thần; samatha nghĩa là yên tĩnh, vắng lặng; cả cụm từ “*samatha-bhāvanā*” nghĩa là thực hiện sự yên tĩnh, vắng lặng mà ngày nay dịch là thiền vắng lặng, thiền chỉ hay là thiền định.

Từ khi thiền Đông độ từ Đạt Ma - Huệ Năng hình thành và phát triển; và sau này sang Nhật Bản biến thành thiền Zen, sang Việt Nam từ thời Tỳ-ni-đa-lưu-chi - đệ tử của tam tổ Tăng Xán; rồi sau này là Lâm Tế, Tào Động... thì thiền ấy có sợi chỉ đỏ xuyên suốt là thiền minh sát (*vipassanā*), thiền tuệ hay tuệ quán có từ Tứ Niệm Xứ thời Phật. Và dường như ở đâu, các chi phái thiền tông xưa cũng như nay, người ta chẳng bận mà gì với thiền định cho lắm. Nếu không muốn nói là nhạo báng thiền định!

Và có lẽ sớm nhất trong lịch sử thiền tông, ngay trong Pháp Bảo Đàn, tổ Huệ Năng cho ngồi thiền là chỉ làm cho “*đầu xương thối*”, hoặc: “*Trụ tâm quán tịnh là bệnh chứ không phải thiền*”. Và rõ nhất là câu kệ của Ngoạ Luân: “*Ngoạ Luân có biệt tài. Cắt đứt trăm tư tưởng. Đối cảnh tâm không khởi. Bò-đề ngày càng tăng*” thì được Huệ Năng đối: “*Huệ Năng chẳng biệt tài. Chẳng đứt trăm tư tưởng. Đối cảnh, tâm cứ khởi. Bò-đề làm sao tăng*”.

Thế thì tại sao con đường thực hiện Đạo Đệ là Bát Chánh Đạo gồm giới (*ngũ, nghiệp, mạng*), định (*tán⁽¹⁾, niệm, định*) và tuệ (*kiến, tư duy*)? Đây là những yếu tố “*cần và đủ*” để thành tựu chánh trí, giác ngộ, giải thoát; vậy thì tại sao người ta cười chê định, hẳn là có lý do nào chứ?

Thời Phật, khi ngài đắc hai tầng thiền cao nhất là Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ, nhưng ngài cũng từ bỏ. Đêm tu tập để thành đạo, Đức Phật nghĩ: “*Đối với bát định tự ngàn xưa ta đã thuần thục. Tuy nhiên, phương pháp đi vào các định ấy có sự dẫn*

(1) Tấn có thể nằm riêng, khi thêm năng lực cho giới, khi thêm năng lực cho định, khi thêm năng lực cho tuệ.

đạo mạnh mẽ của dục tham và sở đắc; do vậy, khi an trú các định ấy thì bản ngã và tham ưu vẫn còn tiềm ẩn”. Rồi ngài chợt nhớ lại: “Thuở 5 tuổi theo vương phụ lễ hạ điền, ta đã ngồi kiết-già yên tĩnh, để tâm thức trong sáng hồn nhiên của tuổi thơ mà ta đã và định rất dễ dàng! Vậy thì sao ta không đi vào từ định này, tức là ly dục, ly sở đắc, ly bản ngã để đi vào các tầng thiền?”

Thê rồi Siddhattha Gotama để tâm trong sáng hồn nhiên của tuổi thơ, lát sau cả một khối thân tâm đã trở nên thuần nhất; không thấy ngã, không thấy ngã sở; chỉ nghe hơi gió vào ra, càng lúc càng nhẹ, càng mỏng... ngài lần lượt đi vào sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, rồi tứ thiền một cách dễ dàng, dường như không có một gắng sức nào. Trú định một hồi, Siddhattha Gotama trở lại cận hành ⁽²⁾, ngài suy nghĩ: *“Phải rồi, đầu tiên đi vào định này không có các dục, bản ngã và sở đắc thì sau khi chứng đạt nó thì ta cũng với tâm giải thoát, không dính mắc nó”*. Với cảm nghiệm ấy, Siddhattha Gotama trú định vững chắc, kiên cố, xuống cận hành, sử dụng tâm và tứ hướng tâm đến tiền kiếp... rồi đắc Tứ mạng minh... rồi thiên nhãn minh. Cũng ở mức độ cận hành định, Đức Phật quán ngũ uẩn, thập nhị nhân duyên, Tứ Diệu Đế rồi đắc lậu tận minh, chứng quả Chánh Đẳng Giác.

Vậy là đã rõ. Đức Phật cũng sử dụng định nhưng là *“định không có các dục, bản ngã và sở đắc”* Do vậy, trong các Nikāya, khi mô tả định sơ thiền, ngài nói: *“Ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ”*.

Trong Thanh tịnh đạo, cho ta biết rằng, những người đắc định tứ thiền thường dễ dàng hướng đến thần thông, lên 4 thiền vô sắc hoặc tu tuệ quán để có chánh trí, giải thoát. Trường hợp khác, không cần tứ thiền, chỉ cần cận hành của sơ thiền rồi quay sang tu tập minh sát. Trường hợp khác nữa, người căn cơ thượng trí, không cần cận hành, mà đi thẳng vào minh sát cũng được, đây được gọi là *“cần tuệ”* hay *“khô tuệ” (sukkha-pañña)* ⁽³⁾: Đây là loại tuệ không có định hay là định ẩn trong tuệ. Và nếu vậy thì chẳng lẽ nào

⁽²⁾ Trong định thì không có tâm tứ, phải trở lại cận định, có tâm tứ tức là có tư duy và quan sát mới *“nghĩ suy”* và *“nhìn ngắm”* được.

⁽³⁾ Sukkha có nghĩa là khô, khô khan - vì tuệ giải thoát này không có định, có nghĩa là không có khả năng tu thần thông để du hí, không có thánh định để nghỉ ngơi, tịnh dưỡng 5, 7 ngày gì đó!

tất cả những người tu theo thiên tông đều là căn cơ thượng trí, không cần thiên định cũng có thể “*kiến tánh thành Phật*” cả hay sao? Hy vọng đây không phải là câu hỏi tu từ!

Định là cần thiết, không có định không được. Có lẽ do những người tu thiên định, chấp định dễ bị rơi vào bản ngã, tham dục và sở đắc mà không hề biết. Có kẻ khi có hỷ lạc của thiên rồi dễ sinh dính mắc, không bước ra được. Cũng có kẻ có định rồi lại không sử dụng đúng mục đích “*định năng sinh tuệ*” mà lại sa-đà vào thần thông, phép lạ rồi nô lệ cho tham vọng ngông cuồng (*như trường hợp Devadatta*). Có những người đắc định khi đã quen, đã thấy an lạc, hạnh phúc trong “*tháp ngà thanh tịnh*” của mình rồi thì khó đi ra thế giới ngũ trần để học bài giác ngộ! Khó đi vào thế giới ngũ trực tương quan liên hệ để trau dồi những đức tính nhẫn, xả, từ, bi...! Nếu ở mãi trong tháp ngà, lâu ngày, thì cái tâm nó thu rút lại, biến thành thụ động, tiêu cực, ích kỷ, chỉ cần an toàn bản ngã thôi, thế gian mặc kệ! Vậy, vấn đề có lẽ là do cái định này, gọi là “*thủ tịnh*” mà các nhà Đại thừa hoặc Thiên tông chê là “*tiêu nha, bại chủng*” đây! ⁽⁴⁾ Mong rằng điều này là đúng để người ta khỏi hiểu lầm “*tiểu thừa*” một cách oan uổng! Chư vị Thanh Văn ai cũng phải quán, phải minh sát để thấy rõ ngã không, pháp không mới đắc quả! Không ai có thể “*thủ tịnh*” ích kỷ mà có thể vào dòng!

Để kết luận, tôi có dạy một lớp thiên định trải qua ba năm, tôi thấy rõ lợi lạc bất khả tư nghì của nó. Xã hội bây giờ, con người hôm nay rất cần thiên định. Tôi thấy rõ thiên định có khả năng đối trị hiệu quả:

- Những người dễ bức xúc do hoàn cảnh xung quanh.
- Những người dễ xúc động, mềm yếu.
- Những người buông lung, phóng dật.
- Những người hay nóng nảy, bực bội.
- Những người hời hợt, hấp tấp, vội vã.
- Những người tính khí thất thường sớm nắng, chiều mưa.
- Những người không tập trung tâm ý vào công việc được.
- Những người làm việc quá căng thẳng.

⁽⁴⁾ Còn những ai chê chư vị A-la-hán là “*tiêu nha, bại chủng*” thì cứ xem đời sống của chư vị Thanh Văn, như chư vị tôn giả Sāriputta, Moggallāna, Mahā Kassapa... một đời phụng sự nhân quần thì hãy suy nghĩ lại, nếu không sẽ bị “*rút lui*” địa ngục đây!

- Những người thần kinh yếu, dễ mất bình tĩnh, thiếu tự chủ.
- Những người bệnh tim, bệnh thận, rối loạn tiêu hoá.
- Những người lao tâm, lao lực quá nhiều...

Nói tóm lại, còn rất nhiều nữa, nhiều nữa... thiền định có công năng tuyệt vời là để cho thân tâm hoàn toàn được nghỉ ngơi, lấy lại sinh lực đã mất đi, nó điều chỉnh toàn bộ cái gì trục trặc hoặc xơ cứng của các tế bào do khí huyết lưu thông, âm dương thủy hỏa trở lại cân bằng. Có nghĩa cả thân và tâm đều được lợi ích. Tuy nhiên, tất cả sự “*tuyệt hảo*” trên nó chỉ có tính năng đối trị, đáp ứng tình thế nhất thời. Nếu dừng lại ngang đó, tự mãn ngang đó, lâu ngày sẽ trở thành căn bệnh khó chữa, lại sinh chấp thủ, bản ngã, sở đắc, dục tham... rồi sẽ bị thiên hạ cười chê và nhạo báng thì phải chớng tai, “*nhĩ thuận*” mà nghe vậy!

Làm thế nào, bao giờ, Tuệ Định cùng có, cùng song hành, cùng phát triển tính năng đặc thù của nó để chấm dứt “*khổ đau tham sân phiền não*” ngay tại đây và bây giờ mới được Đức Phật khen ngợi như trong Kinh Lời Vàng 384:

“- *Khi người tuệ, định đủ đầy
Bờ kia sẽ đạt ở đây, tức thì
Bao nhiêu thắng thúc đoạ ly
Là sa-môn đã liễu tri, tỏ tường*”.

(*Yadā dvayesu dhammesu, pāragū hoti brāhmaṇo, athassa sabbe samyogā, atthaṃ gacchanti jānato*).

HƠI THỞ ĐỊNH

Trên trang mạng thuvienhoasen.org, hễ bài viết nào liên hệ đến sự tu tập, liên hệ đến cuộc sống đời thường với nhiều nỗi bức xúc, bất an cần phải giải quyết; những giáo lý nào có giá trị thiết thực trong đời sống hiện tại thì độc giả đọc nhiều hơn, quan tâm nhiều hơn. Còn những bài viết thiên trọng văn chương, nghiên cứu, có tính học thuật hoặc nói đến những gì quá xa vời thì số lượng độc giả ít đi. Đó là điều đáng mừng vậy. Đáng mừng vì Chư Tăng Ni, Phật tử trong “*thời đại mạt pháp*” này, người “*muốn*” có được cái thực học và thực tu quả là còn nhiều lắm lắm!

Sở dĩ tôi nhận xét vậy là vì, sau mấy bài về hơi thở, tôi nhận được vài email hỏi cặn kẽ về cách hít thở trong khi tu tập nội quán và cả những khi lãng xăng với mọi sinh hoạt đời thường. Thấy đây là một đề tài mang lại lợi ích cho nhiều người nên tôi sẽ viết hai bài, trình bày hai nội dung liên quan đến hơi thở. Đó là cách thở của thiền định và cách thở thuộc về thiên tuệ, nói gọn là hơi-thở-định và hơi-thở-tuệ.

Bài này nói về cách thở thuộc về thiền định (*cách thở về thiên tuệ hẹn một bài sau*). Và dĩ nhiên, thiền định chỉ là một giải pháp tình thế, là sự lắng dịu tạm thời, đáp ứng những bất an, rối loạn của tâm; ngoài ra, nó còn là nấc thang, là cơ sở lập địa cần thiết để bước lên “*thăng vức*” cao hơn là thiên tuệ để chấm dứt tất cả mọi tham sân, phiền não khổ đau của kiếp người.

Bây giờ chúng ta đi vào nội dung chính.

Thở thì ai cũng thở, nhưng thở trong tu tập hoàn toàn khác với cách thở vô thức, cách thở bản năng vốn có của chúng ta. Sở dĩ hơi thở được làm đề mục vì nó luôn luôn ở bên ta và là sự sống của chúng ta. Hãy thử tập quan sát, khi nào hơi thở dồn dập, đứt khúc hoặc rối loạn là nó tác động tức khắc đến toàn bộ tim, mạch, bộ máy tuần hoàn và cả khí huyết... Khi nào hơi thở nhẹ nhàng, nhịp đi vào ra đều đặn thì toàn bộ tâm sinh lý bình ổn. Những người chơi thể thao như điền kinh, cử tạ, bơi lội... do tế bào cần nhiều oxy nên

thở gấp, thở vội là nhu cầu sinh lý bình thường. Nhưng khi nào tâm lý bất an, lo lắng, sợ hãi, nóng giận, bức xúc... làm cho hơi thở không được bình ổn thì đây mới chính là vấn đề liên hệ đến thiền hơi thở.

Tâm chúng ta luôn luôn duyên cảnh, bị tác động bởi cảnh nên nó luôn luôn dao động, khó yên lặng được. Lại nữa, bản chất của tâm và pháp là là dịch chuyển, dịch hoá, thay đổi từ dạng này sang dạng khác, hai giọt nước không giống nhau, hai sát-na không giống nhau, không bao giờ A bằng A được, chúng luôn A phẩy, A hai phẩy, A ba phẩy... Đây là định luật như thật muôn đời. Tuy nhiên, nền văn minh tâm linh cổ truyền của Ấn Độ đã cung cấp cho nhân loại phương pháp ngưng lắng, tĩnh chỉ tạm thời những xung động thô tháo có hại cho đời sống tinh thần, cho môi trường tương duyên, tương sinh: Đây là bát định của truyền thống bà-la-môn và chánh định của Phật giáo.

Đi vào các định này, các bậc có thẩm quyền về tâm linh, nhất là Đức Phật thấy rõ rằng, có 40 đề mục thuộc định có công năng làm ngưng lắng những xung động thô tháo, gốc nguồn của những hành động sai lầm đem đến đau khổ cho mình và cho người khác, trong đó có định thuộc về hơi thở.

Định thuộc về hơi thở là lấy hơi thở làm đề mục để định tâm, để ngưng lắng mọi lao xao, phóng dật, buông lung, bất an. Nếu định tâm vào hơi thở được năm, bảy phút thì tâm ta tạm thời yên lắng năm, bảy phút. Nếu định tâm vào hơi thở, sâu thêm, tâm ta có khả năng yên lắng một tiếng, hai tiếng, ba tiếng hoặc nhiều hơn nữa. Trong thời gian ở trong định sâu (*an chỉ định*), sáu căn hoàn toàn được tĩnh chỉ, sáp nhập vào dòng bhavanga – như một giấc ngủ ngon không mộng mị. Nó còn có khả năng phục hồi toàn bộ sinh lực bị hao tổn, bị tiêu tán...

Thực hành thiền định về hơi thở có năm giai đoạn hoặc là một tiến trình có năm bước kế tục nối nhau không gián cách:

1- Tầm tâm sở (*vitakka*): Đối trị hôn trầm-thụy miên (*thīna-middha*)

Nghĩa kinh điển căn bản của “*tầm sở tâm*” là khởi tư duy, khởi ý nghĩ, tư tưởng nhưng trong thiền (*jhāna*) ta sử dụng “*tầm*” với nghĩa tìm kiếm để dán sát, áp sát vào đề mục, đối tượng.

Đầu tiên vừa mới tập thiền ta phải quay lại xem hơi thở của ta nó ra làm sao! Có người thở ngắn, có người thở dài, có người thở

nhẹ, có người thở nặng. Không quan trọng. Ta chỉ việc xem nó vậy thôi, một cách khách quan và thụ động. Tuy nhiên, người không quen nhìn “*vu vơ, vô ích*” như vậy thì chỉ năm bảy hơi thở thôi thì sinh buồn chán, đã dụi, lừ đừ, đờ đẫn, buồn ngủ, và chỉ muốn ngủ. Đây là trường hợp thứ nhất cần phải đối trị.

Người bị trạng thái gọi chung là “*hôn trầm, thuy miên*” này, nếu bị nó chi phối thì sẽ không làm được bất kỳ cái gì thật sự có ích cho mình và cho xã hội, huống nữa là tập thiền, đòi hỏi sự gia công, phải có niệm và có tấn. “*Hôn trầm*” là trạng thái đã dụi, mệt mỏi của các tâm sở. “*Thuy miên*” là trạng thái đã dụi, mệt mỏi của thân. Vậy khi nó có dấu hiệu, triệu chứng như vừa kể, hành giả phải chú tâm liên tục vào hơi thở, tìm kiếm lại hơi thở và đeo bám nó không rời, không lơ một giây khắc nào. Làm được vậy thì “*hôn trầm, thuy miên*” tự động “*tỉnh táo*” lại, tự động “*mở mắt*” ra, tự động “*dựng tâm đứng dậy*”, không còn bị buồn chán, đã dụi, lừ đừ, đờ đẫn, buồn ngủ chi phối nữa.

Đây là bước thành công thứ nhất, là đã có một thiền chi phát sanh, được gọi là vitakka (*tâm*) đã đối trị được hôn trầm-thuy miên (*thīna-middha*) rồi vậy. Tâm, vitakka, có nghĩa là tìm kiếm hơi thở, như con ong bay đi tìm kiếm đoá hoa có mật nhụy.

Có trường hợp hôn trầm, thuy miên quá, “*tâm*” không đối trị được thì ta nên đi rửa mặt rồi ngồi lại. Nếu vẫn chưa tỉnh táo được, ta nên để tâm lên trán hoặc huyệt bách hội để dẫn khí đi lên - vì hôn trầm, thuy miên là khí đi xuống. Sau đó, trở lại với hơi thở.

2- Tứ tâm sở (*vicāra*): Đối trị nghi, nghi ngờ, nghi nan, nghi hoặc (*vicikicchā*)

Tứ có nghĩa căn bản là dán sát, áp sát, quan sát. Nghi không phải là không tin mà nó nằm khoảng giữa tin và không tin nên nó dường như là lưng chừng, là lưỡng lự, là hàng hai.

Khi thiền chi “*tâm*” (*vitakka*) phát sanh rồi, nhưng chỉ một hoặc hai phút sau tâm ta lại “*quên*” đối tượng hơi thở, nó chạy vô rồi chạy ra, không yên. Đây được gọi là trạng thái phân vân, lưỡng lự, do dự, bất nhất, bất quyết, dùng dằng nửa ở nửa đi, đôi khi còn nghi ngờ, nghi hoặc cái gì đó nữa nên không thể bám sát đối tượng hơi thở một cách sát sao, gắn khít. Chỉ cần theo dõi, rà soát, quan sát hơi thở một cách liên tục, đừng gián đoạn, đừng lơ là thì trạng thái vicikicchā (*nghi*) tự động chấm dứt.

Thế là ta đã qua bước thành công thứ hai, thêm một thiền chi nữa phát sanh, được gọi là tứ (*vicāra*), đã đối trị hiệu quả nghi (*vicikicchā*) rồi vậy. Tứ (*vicāra*), nghĩa là rà soát không lơ là, quan sát liên tục. Như con ong sau khi tìm kiếm (*tâm*) đóa hoa, thấy đóa hoa rồi, nó bắt đầu rà soát, quan sát đóa hoa (*tứ*).

Trong khi “*hôn trầm thụy miên*” và “*nghi*” đang được đối trị bởi hai thiền chi “*tâm*” và “*tứ*” thì hơi thở bắt đầu yên. Và khi hơi thở yên thì thân sẽ yên. Tuy nhiên, cái thân vốn quen tự do, quen nhúc nhích, bây giờ bắt trói nó, bắt nó yên, nó sẽ phản ứng lại, do vậy sẽ có những cảm giác như đau, nhức, tê, ngứa ở đâu đó. Ta đừng để ý đến sự “*làm nũng*”, “*trở chứng*” của nó, cứ để tâm chuyên nhất vào hơi thở, khởi quyết tâm dính chặt vào hơi thở đừng xao lãng thì các cảm giác kia sẽ chấm dứt, tự động chấm dứt. Ta có những ví dụ:

- Khi ngồi bán già hay kiết già, do chân tréo lên nhau nên sẽ có một hai mạch máu nào đó bị chèn ép nên phát sanh tê, đau. Cứ để yên, đừng thay đổi oai nghi. Cứ ngồi chịu trận như vậy, đừng để ý đến nó, cứ việc theo dõi hơi thở thôi, một hồi, mạch máu nghẽn nó sẽ tự động tìm hướng khác để lưu thông. Rồi cảm giác dễ chịu sau đó sẽ phát sanh đến với ta.

- Khi bị ngứa hay bị muỗi đốt bị nhức cũng nên làm như trường hợp trên, ngứa, nhức sẽ từ từ tan mất đi.

3- Phỉ tâm sở (*pīti*): Đối trị với sân (*vyāpāda*)

Phỉ là cảm giác dễ chịu, khoan khoái. Sân là trạng thái không vừa lòng, bực bội, khó chịu, không thích thú, không hân hoan.

Khi thiền chi tâm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) đã phát sanh hiệu quả, có nghĩa là tâm bắt được hơi thở, dính khít liên tục hơi thở thì các cảm giác như đau, nhức, tê, ngứa sẽ không còn nữa; đồng thời những trạng thái bực bội, khó chịu, bứt rứt, nóng nảy, nghĩa là tất cả những thuộc tính của sân cũng lắng dịu luôn. Đến đây thì hơi thở vào ra bắt đầu nhẹ nhàng, thanh mảnh; và những cảm giác dễ chịu, mát mẻ, an lành, khoan khoái như là cái quả tự nhiên nó sẽ đến cho thân, được gọi là phỉ (*pīti*). Và khi thiền chi phỉ (*pīti*) phát sanh thì sân (*vyāpāda*) sẽ chấm dứt. Như con ong bay đi tìm đóa hoa, thấy đóa hoa rồi nó quan sát đóa hoa, sau đó thò cái vòi vào nhụy để hút mật hoa.

Phỉ (*pīti*) tạo hiệu ứng ở nơi thân. Khi tâm tứ được áp sát, duy trì liên tục, miên tục thì phỉ phát sanh; nó trung tính, thiện hay bất

thiện nó vẫn có mặt. Có thể, nơi thân sẽ phát sanh một, hai hoặc cả năm hiện tượng pīti rất dễ chịu, rất khoan khoái sau đây:

- Tiểu hỷ (*khuddaka-pīti*), nổi da gà, mọc ốc, rần rần cả người....

- Sát na hỷ (*khanika-pīti*), chớp, ánh sáng...

- Hải triều hỷ (*okkantika-pīti*), như dao động bởi thủy triều, như vồng ru êm.

- Ubbega-pīti (*khinh hỷ, thượng thăng hỷ*), nhẹ lâng lâng như muốn bốc lên, bay lên.

- Pharaṇa-pīti (*sung mãn hỷ*), thấm mát, tắm mát cả toàn thân.

Nếu một trong năm hiện tượng này phát sanh là hành giả đi đúng hướng thiên định. Còn thấy Phật, bồ-tát, thiên đường, địa ngục, kiếp này, kiếp kia thì biết đã hướng tâm sai, do vọng tưởng, tưởng tượng, mơ tưởng gì đó xen vào quấy rối.

Khi phi này phát sanh rồi, thân hoàn toàn lắng dịu, thì “*tướng hơi thở*” của hành giả lúc này nó đã trở nên vi tế, nhẹ mỏng, ngắn, có thể nó chỉ còn mảnh như sợi chỉ nhích lên, nhích xuống. Cũng có thể, có người, cái tướng hơi thở là nhúm bông gòn di chuyển xuống lên. Ngoại giới xung quanh đã bắt đầu mơ hồ. Và đối tượng của tâm chỉ còn theo dõi quan sát cái tướng hơi thở ấy.

4- Lạc tâm sở (*sukha*): Đối trị trạo cử, hồi quá (*uddhacca - kukkucca*).

Lạc là trạng thái an lành, an lạc của tâm. Trạo hồi là gọi chung tất cả trạng thái lay động, lảng xãng, lao xao, buông lung, phóng dật, ăn năn, hồi quá. Vậy nếu phi là khoan khoái dễ chịu ở nơi thân, thì lạc đã len vào tâm, làm cho tâm no đầy, hạnh phúc. Và khi lạc no đủ, tròn đầy, mãn túc thì trạo hồi không còn nữa, tâm bắt đầu có dấu hiệu dừng lặng, ở yên.

Hành giả đến đây vẫn không rời tướng hơi thở. Nếu tướng hơi thở là sợi chỉ ngắn, mảnh thì nó sẽ càng nhỏ, càng ngắn, càng mảnh. Nếu là bông gòn thì cũng vậy. Hãy cứ quan sát hơi thở, quan sát cái tướng hơi thở của mỗi người, nó ra sao thì chỉ việc theo dõi nó như vậy. Có người cái tướng hơi thở lúc này là sợi chỉ ngắn, hay bông gòn có màu xám cứ nhích lên nhích xuống. Cái tướng có màu xám ấy còn di động, cứ chú tâm vào đấy thì nó có dấu hiệu lần hồi đi đến bất động, trạng thái an lạc, theo đó lại càng được củng cố, len thấm sâu vào tâm.

Tâm sở lạc này được ví như con ong, sau khi hút mật nhụy có vẻ đã no nê, thoả mãn.

5- Nhất tâm tâm sở (*ekaggatā*): Đối trị dục lạc (*kāmachanda*).

Nếu lạc đã có dấu hiệu ở yên, dừng lặng thì nhất tâm là trạng thái dừng lặng bắt đầu đi sâu, bắt đầu đi vào tĩnh chỉ. Muốn được vậy thì hành giả quan sát tướng hơi thở. Cứ miên mật chú tâm vào tướng xám của hơi thở thì màu xám bắt đầu có dấu hiệu xám bạc rồi xám trong. Cứ chú tâm mãi vào tướng xám trong, màu xám sẽ dần mất nhường chỗ cho tướng sáng trong. Lúc này thì tướng sáng trong không còn nhúc nhích nữa, nó đã bất động. Chú tâm vào tướng sáng bất động ấy, thiền (*jhāna*) gọi là “*quang tướng*”, nắm bắt quang tướng này, hành giả sẽ đi vào định. Đến đây, ta lần lượt đi vào định cạn và định sâu, trải qua 7 sát-na tác hành tâm (*javana*)⁽¹⁾. Định cạn gọi là cận hành, định sâu là an chỉ. Định cận hành thì mọi đối tượng ngoại giới đã rất mơ hồ, nhưng khi vào an chỉ thì sáu căn đã đóng kín, không còn nghe còn biết những gì ở thế giới ngoại trần nữa; chỉ còn dòng chảy bình lặng của tâm, nhập vào dòng bhavaṅga, như giấc ngủ ngon không mộng寐. Cận hành thì còn ở cõi dục giới nhưng vào an chỉ thì tâm đã chuyển đổi, chuyển tánh chất, từ bỏ cõi dục để đi vào cõi sắc giới.

Đến đây thì mọi ham muốn dục lạc ngũ trần sẽ không còn nữa, hành giả đã từ bỏ dục vật chất, thọ hưởng hạnh phúc tinh thần của

⁽¹⁾ Trong 7 sát-na của tác hành tâm (*javana*), có sự hiện hữu của những sát-na tâm sau đây: Parikamma (*chuẩn bị*); upācara (*cận hành, cận định*); anuloma (*thuận thứ*); gotrabhū (*chuyển tánh*); appanā (*an chỉ định*).

- Parikamma (*chuẩn bị*): Đây là sát-na tâm sửa soạn, chuẩn bị thu nhiếp để đi vào cận định. Tuy nhiên, chỉ có hành giả căn cơ trì độn, chậm lụt mới có sát-na tâm này. Còn hành giả căn cơ nhạy bén, mau lẹ thì không có sát-na chuẩn bị.

- Upācara (*cận hành*): Cận hành định là sự lặp đi lặp lại tương tục của những sát-na định, là thuật ngữ dùng để chỉ giây khắc sắp đi vào định, không thể có trong sinh hoạt thường nhật.

- Anuloma (*thuận thứ*): Sát-na tâm này là dòng chảy tự nhiên tiếp theo của lộ trình, nó thuận với sát-na tâm đi trước, thuận với sát-na tâm đi sau.

- Gotrabhū (*chuyển tánh*): Đến đây, sát-na tâm này từ bờ cõi Dục giới, chuyển tính chất của tâm để bước sang cõi Sắc giới.

- Appanā (*an chỉ*): Sát-na tâm này đã thuộc tâm Sắc giới, không còn tham muốn dục vật chất nữa mà nuôi sống tâm bằng hỷ, lạc, định.

lạc, định.. Ví như con ong sau khi hút nê nê mật nhụy nó nằm ngủ một giấc ngủ ngon lành ngay trên đóa hoa!

Ta còn biết rằng, an chỉ chỉ khởi lên một sát-na rồi diệt. Tuy nhiên người trú định thuần thực, thâm sâu có thể nuôi dưỡng, an trú tâm, bằng cách giữ mãi sát-na tâm này sanh diệt liên tục hai tiếng, bốn tiếng, hay một ngày đêm...

Sau này chúng ta còn biết thêm rằng, người nhập định, tùy theo “*nguyện lực*” của mình để nhập định một thời gian nào đó theo ước muốn. Ví dụ: “*Tôi nguyện nhập định chừng ba tiếng đồng hồ rồi xả*”. Lời phát nguyện phải thành khẩn, với đức tin trọn vẹn, không lay chuyển, không hoài nghi thì chừng ba tiếng sau, hành giả tức khắc xả định. Trong trường hợp này, hành giả đã “*an trú*”, tức là giữ mãi “*sát-na an chỉ sinh diệt*” liên tục trong ba tiếng đồng hồ, gọi là nhập định được ba tiếng đồng hồ.

Lợi ích của thiền định là ta có được hạnh phúc nội tâm (*lạc định*) khi năm triền cái bị năm thiền chi không chế, do vậy, tham sân phiền não hoàn toàn bị ngưng lắng, không có đối tượng để khởi sanh được.

Thiền định hơi thở hay là hơi-thở-định là vậy.

Lưu ý là “*tướng hơi thở*” do chú tâm miên mật, do tướng sanh, biến thành “*quang tướng*” mới đi vào định được, không có quang tướng không thể có định, tất cả đối tượng sắc pháp đều y như vậy, không có ngoại trừ.

HƠI THỞ TUỆ

Đức Phật dạy:

“- *Này, các thầy tỳ-khưu! Đây là con đường độc nhất để thanh lọc tâm (an tịnh, thanh tịnh) cho chúng sanh, vượt thoát sầu bi (sầu buồn, bi ai), diệt trừ ưu não (ưu tư, phiền não), thành tựu chánh trí và chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ”.*

Tức là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm và niệm pháp.

Trước khi đi sâu vào nội dung tu tập ấy, chúng ta cần phải biết có 4 cách thở thuộc về thân, 4 cách thở thuộc về thọ, 4 cách thở thuộc về tâm và 4 cách thở thuộc về pháp.

Đây là 16 cách thở thuộc về thiền tuệ. Liên hệ với bài “*hơi-thở-định*”, thì đây gọi là “*hơi-thở-tuệ*”.

A- Bốn Cách Thở Thuộc Về Thân:

Kinh văn như sau:

1- Khi thở vô dài (*dīgha*), tuệ tri (*pajānāti*) đang thở vô dài. Khi thở ra dài, tuệ tri đang thở ra dài.

2- Khi thở vô ngắn (*rassa*), tuệ tri (*pajānāti*) đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn, tuệ tri đang thở ra ngắn.

Muốn hiểu cách thở này, chúng ta phải nắm bắt cho rõ nghĩa hai chữ tuệ tri. Tuệ tri nó khác với tướng tri và thức tri. Tướng tri (*sañjānāti*) là cái biết của tướng (*saññā*), biết khái quát qua dấu hiệu, hình dáng, màu sắc... Thức tri (*viññāna*) là cái biết của thức (*viññāna*), biết qua kiến thức, nhận thức, kinh nghiệm và lý trí chủ quan. Tướng tri và thức tri thường bị giới hạn, sai lầm do vô minh và nghiệp chi phối. Tuệ tri (*pajānāti*), là cái biết của tuệ (*paññā*), là thấy rõ, biết rõ đúng bản chất, đúng như thực tánh. Vậy, khi thở vô thở ra dài, ta kinh nghiệm trực tiếp, cảm nhận trọn vẹn hơi thở vô, hơi thở ra dài ấy, đừng diễn dịch, đừng liên tưởng, tưởng tượng gì cả. Nó như thế nào thì cảm nhận nó như thế ấy, thấy rõ, biết rõ nó đúng như nó là - được gọi là tuệ tri – chính là “*hơi thở tuệ*”.

- Rất khó hiểu, thưa thầy! Thầy có ví dụ nào có hình tượng để dễ nắm bắt ngữ nghĩa của tuệ tri ấy không?

- Có chứ, rất dễ nữa là đằng khác. Giống như bạn sử dụng cái máy chụp hình. Đóa hoa, bụi trúc, ngọn núi... đối tượng cảnh như thế nào thì bạn chụp như thế ấy! Như khi bạn đi trong đêm với cây đèn pin trên tay, bạn rọi sáng con đường rồi xem có bụi bờ gai gộc hầm hố gì không. Bạn chỉ việc nhìn, quan sát mà thôi. Cũng vậy, tuệ tri là lắng nghe, quan sát trực tiếp, kinh nghiệm trực tiếp hơi thở dài ngắn, vào ra một cách trọn vẹn, khách quan như thế - đúng như mà nó là!

- Nghĩa là đừng cố gắng thở sâu, thở dài gì cả - hơi thở của mình như thế nào thì ghi nhận, quan sát nó như thế ấy, đừng có dùng lực để phình bụng, nén hơi xuống đan điền - khác với cách thở của khí công hoặc Yoga - phải thế không thưa thầy?

- Đúng vậy! Ngoài ra, ở đây chúng ta còn đề ý chữ dài (*dīgha*) và ngắn (*rassa*). Thường thì dài đi đôi với sâu, cũng có trường hợp dài mà thô tháo chứ không nhẹ và sâu; còn ngắn thì đi liền với cạn, nhưng cũng có trường hợp ngắn nhưng nhẹ nhàng, thanh mảnh... Điều này, sự thực này muốn được biết rõ, thấy rõ một cách chính xác thì còn cần sự thực nghiệm nơi bản thân của mỗi người. Trong số thiền sinh ở đây, có nhiều vị tu tập thiền định đã nhiều năm, có thể san sẻ kinh nghiệm ấy cho hội chúng nghe, được không?

- Xin vâng! Một người nói - Tùy theo cơ địa mà có người có hơi thở dài, sâu; có người có hơi thở ngắn, cạn. Điều đó không quan trọng. Dài, sâu cứ ghi nhận dài, sâu; ngắn, cạn thì cứ ghi nhận ngắn, cạn. Nhưng, thật ra, khi mới vào ngồi, hơi thở của ta nó thô tháo, đôi khi dồn dập và ngắn, cạn. Lát sau, khi bắt được hơi thở rồi, điều thân đã yên rồi thì hơi thở bắt đầu nhẹ nhàng, thanh mảnh, tế vi hơn. Nói tóm lại, theo con, hơi thở ngắn dài, cạn sâu gì đó, nó như thế nào thì nhìn ngắm, quan sát nó như thế ấy, một cách thanh thản và tự nhiên!

- Ủ, thế là đúng!

Có người hỏi.

- Con có đọc nhiều sách thiền. Ở chỗ này, con nhớ không lầm, thì các vị ấy đều viết như sau: “*Chánh niệm, vị ấy thở vào; chánh niệm, vị ấy thở ra*”. Vậy thì giữa tuệ tri và chánh niệm có gì giống nhau, có gì khác nhau - hay chỉ khác ở chỗ diễn đạt?

- Câu hỏi này rất chính xác. Nhưng đầu tiên, trong hội chúng này, ai là người hiểu đúng thực nghĩa chánh niệm là gì, xin cho biết?

Một người đáp:

- Thưa, có người bảo chánh niệm là niệm tưởng chơn chánh, ghi nhớ chơn chánh, niệm tưởng đúng đắn, ghi nhớ đúng đắn. Có người quả quyết là trí nhớ, chú tâm vào cái gì đó đang xảy ra - có đúng không thầy?

Người khác:

- Có vị thiền sư rất nổi tiếng, khi viết một quyển sách về cuộc đời Đức Phật, có một chương nói về chánh niệm; nhưng đọc xong chương ấy, và con đã đọc rất kỹ mà không hề thấy một chữ chánh niệm nào, thay vào đó là từ tĩnh thức. Có tới thiếu trên ba mươi lần chữ tĩnh thức được lập đi lập lại trong chương chánh niệm này. Rõ ràng, theo vị này, chánh niệm đồng nghĩa với tĩnh thức không hơn không kém. Còn nữa, cũng từ quyển sách này, lúc nói về tĩnh thức, đại lược như, lúc ăn trái cam trong tĩnh thức có thể thấy được cây cam nở hoa, thấy ánh nắng và giọt mưa...; thấy được muôn vật trong vũ trụ đang tiếp tay nhau để làm cho trái cam có mặt... Điều ấy là đúng trong giáo pháp trùng trùng duyên khởi. Tuy nhiên, cũng chính điều ấy làm con không hiểu chánh niệm là gì nữa. Nó có đồng nghĩa với tĩnh thức không? Đồng nghĩa với tuệ tri - tri như thực - không?

- Từ từ đã, nội hàm của vấn đề, của những câu hỏi ấy cần những bài học riêng về chánh niệm, chánh kiến và chánh tư duy... Có niệm để đi đến định. Có niệm trợ giúp cho tư duy và kiến. Và ngay chánh kiến đôi nơi đồng nghĩa với tĩnh thức, tĩnh giác, tuệ tri, tri như thực... Rồi còn chánh kiến hữu lậu, chánh kiến vô lậu khá phức tạp. Đừng quá tin vào sách. Và có điểm này, quý vị nên lưu ý cho. Là phải phân biệt cho thật rõ, thật kỹ, những quyển sách do nhà văn viết, học giả viết; nó có khác với sách do người ta dịch từ các bản tiếng Anh nói về sự tu tập, về thiền định hay thiền tuệ. Lại càng khác xa với những lời dạy trực tiếp giữa thiền sư và môn sinh. Nhà văn thì người ta thường cố gắng viết cho hay, cho bay bổng... nhưng đây không phải là tư liệu chính xác, đáng tin cậy để tu tập. Nó chỉ là một tác phẩm văn học thôi. Quyển sách mà bạn đọc và trích dẫn ở trên thuộc loại này. Các nhà văn thường cung cấp

cho chúng ta những khái niệm đôi khi mông lung chứ chưa bao giờ cung cấp những khái niệm gần với sự thực hoặc chuyên chở sự thực - như sự yêu cầu nghiêm túc, cốt lõi, tinh yếu của thiền quán vipassanā. Bạn đã nghĩ đúng, ăn trái cam như thế không phải là chánh niệm, mà chính là tư duy hoặc liên tưởng, đã có sự tham dự của lý trí chủ quan - nói chính xác, đó là tướng tri và thức tri. Cái lang bang nghĩ tưởng, suy tưởng ấy cũng là một hình thái khác của thất niệm đấy! Do vậy, tinh thức ở đây thường lẫn lộn với thức tri và tướng tri chứ không phải tuệ tri! Tinh thức rất ráo nó khác kia! Rồi bạn sẽ hiểu điều đó hơn về những bài thực tập khác, sau này. Thứ đến, các nhà học giả viết sách, thường họ chỉ cung cấp cho chúng ta những tư liệu cố gắng gần với sự thực, cố gắng khách quan, khoa học. Những bài viết của họ có chứng lý, có sử liệu, có tài liệu tham khảo công phu - nhưng chắc chắn họ không phải là những hành giả tu tập đáng tin cậy. Ngay chính những sách dịch về thiền, tu tập thiền - chúng ta cũng nên dè dặt, thận trọng. Tại sao vậy? Thiền quán minh sát vipassanā - Tứ Niệm Xứ (*satipaṭṭhāna*) là kinh nghiệm tự thân của mỗi người, là cảm nhận, là kinh nghiệm trực tiếp trên mỗi hơi thở, mỗi cảm thọ... Cảm nhận, kinh nghiệm trực tiếp ấy vốn là như thực tánh, chân đế (*paramattha-sacca*) nhưng khi diễn đạt lại, mô tả lại - thì phải sử dụng ngôn ngữ tục đế, khái niệm (*paññatti-sacca*). Sự ly cách nó nằm ở đây. Vị thiền sư dạy bằng tiếng Miến, trực tiếp cho học trò. Vị thầy không viết lại mà thường là học trò viết lại - có thể là qua băng giảng. Thường thì viết lại bằng tiếng Miến sau đó dịch sang tiếng Anh. Và khi qua một ngôn ngữ khác thì khái niệm đã bị chuyển đổi hoặc cố gắng tìm từ tương đương. Có phải thế không? Mỗi ngôn ngữ thường có linh hồn và sự sống của nó trong dòng chảy văn hóa, tâm linh của dân tộc đó - khi dịch qua một ngôn ngữ khác thì thường đánh mất cái linh hồn và sự sống của nó rồi. Cái Sự Thực, do vậy đã đi xa rồi. Thế nhưng, thời đại này không dừng lại ở đó, bản tiếng Anh lại được dịch sang tiếng Việt nữa thì chuyện gì xảy ra? Và nếu dịch giả không phải là hành giả thì quả thật là một đại họa! Không nói thì quý vị đã hiểu. Các dịch giả cẩn trọng, làm việc nghiêm túc, có văn hóa trí thức và văn hóa tâm linh - họ đã chịu khó giữ nguyên từ Pāḷi, đôi khi so sánh, đối chiếu với nguyên cả câu kệ Pāḷi lúc gặp những ý nghĩa đòi hỏi sự chính xác tối đa. Việc làm đó rất đáng trân trọng. Tuy nhiên, càng quý hơn nữa, nếu

dịch giả ấy là một hành giả - còn nếu là nhà văn hoặc học giả làm việc ấy thì sẽ không còn đáng tin cậy nữa! Có nhiều sai lầm khá trầm trọng trong một số sách dịch ấy. Đôi chỗ thiếu chính xác, đôi chỗ lẫn lộn giữa chánh niệm và chánh kiến, đôi chỗ lẫn lộn chánh kiến và chánh tư duy; rồi còn lẫn lộn giữa tuệ tri, tướng tri và thức tri như chúng ta đã hiểu. Hy vọng rằng, ở những bài sau, chúng ta sẽ tuần tự đi lại một số ngữ nghĩa cho chân xác kẻ nguy hiểm quá... Ô, quá xa rồi, lạc đề rồi. Hãy trở lại bài thực tập hôm nay. Chúng ta nói đến đâu rồi nhỉ?

- Chánh niệm, thưa thầy! Chánh niệm, vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra!

- Ô, vậy quý vị hãy nghe đây! Chánh niệm như người đứng canh cửa. Nó đứng canh cái cửa thân tâm. Có cái gì đi vào căn nhà thân tâm là cái anh chánh niệm phải biết, phải thấy. Tôi tạm dùng chữ biết và thấy nhưng nghe ra đã không chính xác rồi, đã trật rồi. Vì biết là thuộc về tri; và thấy là thuộc về kiến – nói gọn là tri kiến. Chánh niệm không phải là tri kiến rồi! Tôi sẽ diễn đạt cách khác. Thế giới bên ngoài có sắc thanh hương vị xúc pháp thường tìm cách đi vào mắt tai mũi lưỡi thân ý. Anh chánh niệm đứng canh cửa, phải chú tâm, phải cảnh giác ở tại chỗ đó, thế thôi. Nhưng thấy rõ nó, sáng suốt thấy rõ nó, nó như thế nào thì thấy rõ, sáng suốt thấy rõ nó như thế ấy - thì lại là chức năng của anh chánh kiến. Rồi, cái đối tượng ấy, người khách ấy tốt xấu, trắng đen như thế nào là bản phận của anh chánh tư duy. Nó phức tạp vậy đấy. Như vậy, chánh niệm chưa thấy, chưa biết gì cả. Chứ ai đòi chánh niệm lại biết nắng mưa sương gió! Anh chỉ việc canh cửa, chú tâm. Nói cách khác, chánh niệm là trở lại với thân tâm mình, là trở lại trọn vẹn với mình, thế thôi. Chánh niệm, vị ấy thở ra, chánh niệm, vị ấy thở vô; có nghĩa là chú tâm, trọn vẹn với hơi thở, vị ấy thở vô; chú tâm, trọn vẹn với hơi thở, vị ấy thở ra. Đơn giản như vậy đấy. Quý vị thực tập thử xem.

Có người hỏi.

- Con chưa thở được vì con còn thắc mắc. Vì khi thở tự nhiên như thế, thầy dùng chữ chú tâm - vậy thì chú tâm ở đâu?

Phải có cái chỗ để tâm chú vào đấy chứ? Có sách nói, có ba giai đoạn, có ba chỗ để chú tâm. Chỗ thứ nhất là chót mũi khi hơi thở hít vào. Chỗ thứ hai ở vùng ngực và chỗ thứ ba là ở đan điền. Và

khi thở ra lại từ đan điền, qua ngực, qua mũi như vậy - có đúng không thầy?

- Có ai trả lời cho thầy câu hỏi đó không?

- Có, con sẽ trả lời. Cũng có thể chú tâm như vậy trong giai đoạn mình tu tập định. Do tu tập định là cần cột cái tâm. Ban đầu khi tập thiền, cái tâm ta nó cứ buông lung, như khi vượn, chạy nhảy leo trèo chỗ này, chỗ kia lung tung - nên cái tâm ấy phải được cột chặt ở ba chỗ, ba giai đoạn như ông bạn vừa nói. Như một bó củi, cột một chỗ thì lỏng lẻo, nhưng cột ba nơi thì nó rất chắc chắn. Nếu cứ cột mãi như thế thì cái tâm sẽ tạm yên, nhưng nó sẽ không đưa đến an tĩnh; chỉ đưa đến sự căng thẳng, bị tiêu hao năng lượng, có thể toát mồ hôi, có thể cơ thể sẽ mệt mỏi, rã rời. Tôi đã từng kinh nghiệm về điều ấy. Sau giai đoạn cột chặt ba chỗ, khi tâm đã có vẻ yên rồi thì ta phải thả nó ra. Như trong “*Thập mục ngu ru đồ*”, qua hết giai đoạn giảm mũi, buộc cổ con trâu lôi nó về chuồng, lúc nó đã thuần thục rồi, ta chỉ buông hờ, sau đó chỉ cần đi một bên trông chừng là đủ. Cũng vậy là hơi thở. Bạn sẽ đến giai đoạn theo dõi, rà soát hơi thở. Nhưng đây là thở của định, chứ không phải thở của tuệ, của thiền quán vipassanā có phải thế không thưa thầy?

- Ông bạn đã có kinh nghiệm định, san sẻ cho mọi người kinh nghiệm ấy thì thật là bổ ích. Đúng vậy, thở của thiền định là như vậy - nên trong kinh văn, Đức Phật dùng từ anussati - tùy niệm, có nghĩa là theo dõi, rà soát, đi theo luôn, chú tâm liên tục, niệm ghi nhớ liên tục. Còn niệm trong thiền tuệ chú trọng sự tự nhiên, thanh thản, nhẹ nhàng. Niệm ở tuệ là sati - như satipaṭṭhāna (*Tứ Niệm Xứ*) là chú tâm, là canh cửa, đừng lơ là, đừng thất niệm, đừng quên mình, đừng dễ dãi... Nếu hơi thở vào ở mũi thì chú tâm ở nơi chót mũi là được rồi, vì hơi thở đâu đi ra hoặc đi vào thì nó cũng phải đi qua mũi. Cứ đứng canh ở đó thôi. “*Thanh tịnh đạo*” có ví dụ rất hay về điều ấy. Là như người thợ cưa, khi cưa một khúc cây, chỉ cần chú tâm nơi chỗ lưỡi cưa tiếp giáp với khúc cây - chứ không cần phải chạy qua chạy về theo lưỡi cưa, làm như vậy sẽ mệt lắm, có phải thế không quý vị?

- Đúng vậy rồi! Nhưng mà thưa thầy - một người nói - Nếu chú tâm ở nơi chót mũi, một điểm nơi chót mũi, vậy là đã có khuynh hướng định rồi, đâu được gọi là tuệ?

- Đúng ở đấy nhưng phải canh cửa, chứ không phải đứng ở đấy rồi định luôn!

- Thế là sao ạ?

- Phải canh cửa chứ sao?

- Thì canh rồi! Hơi thở vào ra như thế nào cũng phải đi qua cái chót mũi mà!

- Rất đúng - mà chưa thật sự đúng! Hơi thở thuộc về thân. Ông bạn chỉ đứng canh ở đây, nhưng nếu có người khách lạ nào đi qua cảm giác (*thọ*), đi qua tri giác (*trưởng*), đi qua các trạng thái tâm lý (*hành*), đi qua ý thức (*thức*) thì ông bạn không cần biết hay sao? Hay là cứ đứng định ở đây mà không thêm biết? Định thì không cần biết, nhưng tuệ thì phải biết đấy, nhưng phải là cái biết của tuệ tri!

Hội trường im lặng.

- Vậy thì từ từ đã nhé! Hồi này giờ chúng ta mới đề cập hai cách thở thuộc về thân. Quý vị hãy lắng nghe, còn hai cách thở cũng thuộc về thân nữa, kinh văn như sau:

3- Cảm giác toàn thân (*sabbakāya-paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học (*sikkhati*). Cảm giác toàn thân khi thở ra, vị ấy học.

4- An tịnh thân hành (*kāyasāṅkhāra-passambhaya*) khi thở vô, vị ấy học. An tịnh thân hành khi thở ra, vị ấy học.

Quý vị thấy là bắt đầu phải chú tâm lắng nghe rồi đấy. Thế nào là cảm giác toàn thân? Thế nào là an tịnh thân hành? Thế nào là vị ấy học? Và học là học cái gì?

Cảm giác toàn thân (*sabbakāya paṭisaṃvedī*) này hiện có nhiều cách giải thích khác nhau:

- Thân chính là thân hơi thở, toàn thân chính là toàn thân hơi thở. Bạn phải cảm giác toàn vẹn cái thân hơi thở ấy.

- Thân cũng là thân hơi thở - nhưng toàn thân phải được bắt đầu cảm nhận ở giai đoạn đầu, ở giai đoạn giữa và cả giai đoạn cuối.

- Cảm giác toàn thân trong một hơi thở từ đầu đến chân và từ chân đến đầu lúc thở ra, vào.

Theo tôi, chúng ta không cần phân tích phức tạp đến như thế. Vị thiền sư nào cũng nói rằng kinh nghiệm của mình đúng, và họ đã dạy đúng, nhưng ngại lúc phiên dịch bị tam sao thất bản. Tập thiền, một sự chứng nghiệm cụ thể, chỉ cần một chữ sai, một khái niệm thiếu chính xác thì sự thật đã bị lệch lạc mất rồi. Nếu rà soát toàn thân hơi thở hoặc cảm giác cả ba giai đoạn thì cũng nhằm để cột tâm - nó sẽ nghiêng về định, có sự xen dự của thức tri. Còn cảm

giác toàn thân mà tưởng tượng hơi thở đi từ đầu đến chân, từ chân đến đầu thì nó thuộc về tưởng tri. Chúng ta lưu ý đây là lãnh vực của tuệ tri đang quan sát hơi thở, nó chỉ có chức năng thấy rõ, biết rõ, cảm nhận trọn vẹn. Nói cách khác, toàn thân phải được cảm giác, và cảm giác thì cảm giác như thế nào?

Sau khi tuệ tri hơi thở vào ra ngắn dài rất tự nhiên, rất thanh thản một thời gian, hơi thở của chúng ta sẽ không còn thô tháo nữa mà trở nên nhẹ, thanh rất là vi tế, đôi khi không cảm nhận được. Theo đó, cái thân cũng trở nên dễ chịu. Cảm giác toàn thân là cảm giác toàn bộ cái đó đang hiện tồn ở nơi thân - chứ không phải cảm giác cục bộ, khu biệt ở nơi thân hơi thở hoặc ở nơi thân vật chất! Và an tịnh thân hành (*kāyasāṅkhāra passambhaya*) cũng phải được tuệ tri như thế! Cái thân đến lúc này không còn thô cứng, nhúc nhích, tê đau nữa mà nó đã an ổn rồi. Vị ấy thế là đã điều phục cái thân được rồi! Có nhiều người đi hơi xa khi phân tích các cảm thọ, lại còn giải thích những sinh và diệt của các cảm thọ nữa! Có người lại giải thích saṅkhāra-hành, trong thân hành là pháp hữu vi làm cho vấn đề càng thêm phức tạp, rối rắm thêm! Xin thưa, đây chỉ mới niệm thân, quan sát hơi thở kia mà!

Bây giờ, còn chữ học nữa, học-sikkhati là thực tập, là thực hành. Vị ấy phải lắng nghe, thực tập, thực hành... sự quan sát hơi thở ấy, cho dù nó có vi tế cách mấy cũng phải cảm nhận cho bằng được. Cảm giác toàn thân và an tịnh thân hành nó cũng sẽ đi đến chỗ vi tế hơn cũng phải được tuệ tri như thế. Có ai hỏi gì nữa không? Không à! Vậy thì hãy tập thở đi!

B- Bốn Cách Thở Thuộc Về Cảm Thọ:

Trước khi đi qua 4 cách thở thuộc về cảm thọ - cảm giác - chúng ta nhắc lại một vài điểm quan trọng. Gọi là thuộc về thân, chỉ có nghĩa là thở với mục đích là để điều thân, đến lúc cái thân an tịnh được rồi mới bắt đầu qua cách thở để theo dõi quan sát các cảm giác - cảm thọ. Cái thân vốn thô tháo nên ta phải quan sát trước, nhưng đến lúc hơi thở nhẹ nhàng, vi tế, nếu không có chú tâm, tĩnh niệm thì ta cũng đã khó cảm nhận được nó rồi.

4 cách thở thuộc về cảm thọ là bắt đầu đi vào tâm. Điều thân xong mới qua điều tâm. Ở nơi tâm thì ta phải quan sát các cảm giác trước.

Kinh văn như sau:

5- Cảm giác hỷ (*pīti-paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác hỷ khi thở ra, vị ấy học.

6- Cảm giác lạc (*sukha - paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác lạc khi thở ra, vị ấy học.

Muốn hiểu rõ toàn bộ kinh văn trên để áp dụng vào việc tu tập hơi thở thuộc về thiền tuệ, chúng ta hãy ôn lại một chút hơi thở thuộc về thiền định. Trong thiền định, khi hành giả chú tâm, rà soát hơi thở, cột tâm liên tục vào hơi thở, đến lúc tâm không còn chạy nhảy, phóng dật ở đâu nữa thì lúc ấy hơi thở có khuynh hướng càng lúc càng nhẹ, thanh, vi tế hơn. Lúc ấy, đi theo với hơi thở, do hơi thở đã được an trú, cái thân cũng được an theo. Cái thân an này nó không còn đau, nhức, tê, ngứa gì nữa mà lại có những cảm giác rất dễ chịu. Cảm giác dễ chịu này được gọi là hỷ (*pīti*), chúng có 5 loại hỷ sau đây:

- Tiểu hỷ (*khuddaka-pīti*): Nổi da gà, mọc ốc, rần rần cả người khá dễ chịu.

- Quang hỷ hay sát-na hỷ (*khanika-pīti*): Thấy có ánh chớp hay ánh sáng...

- Khinh hỷ hay thượng thăng hỷ (*ubbega-pīti*): Nhẹ lâng lâng như muốn bốc lên, bay lên...

- Hải triều hỷ (*okkantika-pīti*): Như dao động bởi thủy triều, như vồng ru êm...

- Sung mãn hỷ (*pharaṇa-pīti*): Thấm mát, tẩm mát cả toàn thân.

Không phải ai cũng phát sanh đồng loạt 5 loại hỷ này, có người chỉ một, hai. Nhưng khi mà các hỷ này phát sanh thì chứng tỏ thân hành giả đã được dễ chịu, được yên rồi. Không dừng lại ở đây, mà cũng đừng quá thích thú, mê đắm, chấp thủ cái hỷ ấy, hành giả cứ tiếp tục theo dõi hơi thở với tâm xả, nhẹ nhàng, thanh thản thì hơi thở kia sẽ càng lúc càng ngắn lại, nhỏ lại, thanh lại, vi tế hơn nữa. Phải tĩnh niệm, chú tâm để theo sát hơi thở kéo nó mát tẩm dạn, rồi chúng ta sẽ cảm nhận được một trạng thái phúc lạc thâm sâu hơn - đây được gọi là lạc, là sukha. Cái lạc này nó sẽ thấm đẫm trong tâm, được gọi là pháp lạc - là hạnh phúc thuần túy tinh thần - hạnh phúc của lạc định - thế gian không dễ gì có được. Đến lúc này, hơi thở càng vi tế hơn nữa. Có thể nó như một sợi chỉ nhích lên, nhích xuống. Có thể nó tương tự nắm bông gòn, đóa hoa cúc... Sợi chỉ, bông gòn, hoa cúc - cái tướng của nó, tướng của hơi thở - lại

bắt đầu từ thô đến tế; nghĩa là từ màu xám đục, chuyển qua xám sữa, qua xám trong... rồi lần lần nó sáng lên, trong lên... tụ thành nhất tướng quang tướng. Từ nhất tướng quang tướng, chú tâm vào nó với sự nhẹ nhàng, thanh thản - hành giả sẽ lần lượt đi vào sự yên lắng, tĩnh lắng thâm sâu. Lộ trình thiền tâm được Abhidhamma liệt kê tuần tự như sau: Quang tướng, chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tánh, an chỉ (*định sắc giới, sơ thiền*). Tức là hành giả sẽ chứng cận hành định, sau đó đi vào định sơ thiền. Chúng ta cũng cần biết thêm, lúc 5 thiền chi của định sơ thiền phát sanh thì nó đã lần lượt loại trừ 5 triền cái như sau:

- Tâm (*vitakka*) - tức là tìm kiếm hơi thở, nếu tinh tấn liên tục, nhiệt tâm thì nó sẽ loại trừ hôn trầm, thụy miên (*thīna-middha*).

- Tứ (*vicāra*) - tức là rà soát hơi thở, theo dõi hơi thở, quan sát hơi thở một cách liên tục thì nó có công năng loại trừ phân vân, lưỡng lự, do dự, nghi ngờ, hoài nghi (*vicikicchā*).

- Hỷ (*pīti*): Khi có một trong 5 loại hỷ như ở trên phát sanh thì đau nhức, tê ngứa, khó chịu, nóng nẩy, bức bối sẽ không còn nữa - nói cách khác, nó đã loại bỏ sân (*vyāpāda*).

- Lạc (*sukha*): Khi hạnh phúc nội tâm đã thấm sâu thì các trạng thái tâm như lay động, phóng dật, ăn năn, hối quá sẽ không có đất dung thân; nói cách khác, đã loại trừ được trạo hối, tức là trạo cử và hối quá (*uddhacca-kukkucca*).

- Nhất tâm (*ekaggata*) là chỉ còn một dòng tâm trôi chảy, không còn một khởi niệm nào dấy lên. Nếu nhất tâm sơ khởi, cạn, thì gọi là cận hành định, nếu trọn vẹn, sâu hơn thì gọi là an chỉ định. Cả cận hành và an chỉ đều loại trừ được dục lạc, tham muốn, tham dục, tham muốn dục lạc (*kāma-chanda*).

Lộ trình thiền định là như thế, nó xảy ra, phát sanh một cách tự nhiên, rất khoa học, không phải là cái gì quá huyền mật, bí hiểm. Hơi thở như vậy thì thân như vậy. Thân như vậy thì tâm như vậy. Nó rất logic. Cần lưu ý, là hơi thở trong thiền định có khuynh hướng càng lúc càng ngắn lại, gom lại, tụ thành một điểm, một điểm quang tướng mới đi vào định được. Hơi thở trong thiền tuệ cũng càng lúc càng nhẹ, vi tế, trong - nhưng không thể tụ lại, không thể gom lại, mà trước sau, đều thấy biết rõ ràng khi dài, khi ngắn, lúc cạn, lúc sâu, lúc tế vi... Đối tượng của thiền định, hơi thở, cuối cùng là bất động, tĩnh; đối tượng của thiền tuệ, hơi thở, trước cũng như sau đều di chuyển, động. Và quan trọng nhất là, định là

do tướng kiên cố mà thành; còn tuệ là phải do tuệ tri như thực mà nên.

Lại nữa, nếu thiên định có hỷ, có lạc - thì thiên tuệ cũng có hỷ, có lạc. Đến đây, chúng ta bắt đầu hiểu, tại sao, khi thân an tịnh rồi - an tịnh thân hành - ta bước qua các câu kinh vẫn nói về hỷ, nói về lạc như câu 5 câu 6: Cảm giác hỷ khi thở vô, thở ra; cảm giác lạc khi thở vô, thở ra; vị ấy học!

Thiên tuệ bảo với ta rằng, thở thì cứ thở tự nhiên, nhẹ nhàng, thoải mái, đừng dụng sức, dụng công thái quá; chỉ cốt luôn thấy rõ, biết rõ, luôn tuệ tri nó; nó như thế nào thì sáng suốt, tỉnh thức thấy rõ, biết rõ nó như thế ấy, đừng xen vào bất cứ một tướng tri, một thức tri nào. Thiên định loại trừ 5 triền cái và làm cho 5 thiên chi phát sanh; nhưng loại trừ ở đây chỉ có công năng là làm cho nó lắng xuống, đè nó xuống như đá đè cỏ, bao giờ cũng có tính cách giai đoạn, tạm thời! Thiên tuệ lại khác. Thiên tuệ, thể của nó là giác, là minh, tướng dụng của nó là thấy rõ như thực tánh, soi sáng và đốt cháy vô minh, phiền não. Tuy nhiên, ta chưa đi sâu vào điều đó vội, hãy trở lại với cách thở với hỷ và lạc. Hỷ và lạc của thiên tuệ nó nhẹ nhàng, tĩnh yên hơn hỷ và lạc của thiên định. Vậy khi các hỷ đến, lạc đến, nó như sao thì ta cảm giác nó như vậy, phải khách quan, vô thủ trước, xả.

Đến đây, ta có thể thấu hiểu hai câu kệ thuộc về cảm giác (*tho*):

7- Cảm giác tâm hành (*cittasaṅkhāra paṭisamvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác tâm hành khi thở ra, vị ấy học.

8- An tịnh tâm hành (*cittasaṅkhāra pasambhaya*) khi thở vô, vị ấy học. An tịnh tâm hành khi thở ra, vị ấy học.

Nếu ta đã hiểu, đã thực tập, đã quan sát để cảm giác toàn thân ra sao, an tịnh thân hành ra sao thì cảm giác tâm hành và an tịnh tâm hành cũng phải được tuệ tri như thế. Nếu hỷ, cảm giác hỷ được tác động bởi thân, từ thân để đi vào tâm - thì lạc chính là pháp lạc của thiên tuệ. Cái lạc này nó sẽ len thấm vào tâm như giấy thấm hút nước, phải cảm nhận trọn vẹn chúng. Và sau đó thì tâm sẽ an lạc, an tịnh. Đến đây “*an tịnh tâm hành*”, thì cái tâm đã tạm thời điều phục được rồi... có phải không quý vị?

Một người cười:

- Con trâu trong Thập mục ngu đồ, đến đây nó không còn thèm ăn bậy lúa mạ của người nữa đâu.

- Nó đã có thực phẩm khác, là an lạc nội tâm!

- Quý vị nói đúng, nhưng nhất thiết không hoàn toàn như thế. Những cách thở này là nguyên lý, là gợi ý cho chúng ta nắm bắt toàn bộ niệm hơi thở liên quan đến Tứ Niệm Xứ. Chúng ta không thể học, thực tập nhanh đến như vậy được. Nó cần miên mật công phu hơn thế nhiều. Đây chỉ là giả thiết. Giả thiết rằng, tâm đã tạm thời điều phục; nhưng ta còn cần phải quán sát, đi sâu vào tâm ấy, vì cái tâm ấy, ngoài thọ ra, nó còn có tướng, hành và thức nữa mà!

Vậy thì cứ từ từ đã.

C- Bốn Cách Thở Thuộc Về Tâm:

Kinh văn như sau:

9- Cảm giác tâm (*citta paṭisaṃvedī*) khi thở vô, vị ấy học. Cảm giác tâm khi thở ra, vị ấy học.

10- Với tâm hân hoan (*abhi-pamodayacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm hân hoan khi thở ra, vị ấy học.

11- Với tâm định tĩnh (*samādhacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm định tĩnh khi thở ra, vị ấy học.

12- Với tâm giải thoát (*vimocayacitta*) khi thở vô, vị ấy học. Khiến tâm giải thoát khi thở ra, vị ấy học.

Khi cảm thọ lạc được thấm sâu thì toàn bộ tâm hành đều được lay lan, ảnh hưởng, tác động làm cho tướng, hành, thức đều an lạc theo. Nếu lộ trình của thiền định là hỷ, lạc, định thì lộ trình của thiền tuệ của tương tự vậy, là hỷ, lạc, an, hân hoan, định, giải thoát (theo tiến trình trên). Khi thực tập, hành giả ghi nhận, cảm nhận trọn vẹn các trạng thái càng lúc càng thanh lương hơn của tâm. Đến chỗ “với tâm định tĩnh, giải thoát” thì hành giả đã nhẹ nhàng về triền cái và phiền não rồi. Tuy nhiên, tại sao lại có cụm từ “khiến tâm hân hoan”, “khiến tâm định tĩnh” và “khiến tâm giải thoát”? Vì rằng, hân hoan, định và giải thoát - ban đầu bao giờ cũng yếu ớt, muội lược, cần có sự trợ giúp của niệm và tấn để trạng thái ấy được thấm sâu hơn. Đây là vấn đề cần thời gian, cần sự thuần thục và cần sự tinh luyện. Và khi mà trạng thái tâm giải thoát đã được ổn cố, hành giả mới bắt đầu bước qua 4 cách thở sau cùng để quán pháp, để từ tuệ tri, bước sang tuệ giác và tuệ minh... Vấn đề càng lúc càng vi tế, tinh mật, vậy quán pháp sẽ để dành vào một hôm khác, hãy nhẫn nại một chút nhé!

D- Bốn Cách Thở Về Quán Pháp:

Kinh văn như sau:

13- Với vô thường tùy quán (*aniccānupassī* hoặc *aniccānupassanā*) khi thở vô, vị ấy học. Với vô thường tùy quán, khi thở ra, vị ấy học.

14- Với ly dục tùy quán (*virāgānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với ly dục tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

15- Với tịch diệt tùy quán (*nirodhānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với tịch diệt tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

16- Với xả ly tùy quán (*paṭinissaggānupassī*) khi thở vô, vị ấy học. Với xả ly tùy quán khi thở ra, vị ấy học.

4 giai đoạn quán pháp này rất quan trọng, nếu thành tựu thì tương đương với 16 tuệ của minh sát. Nó chuẩn bị cho lộ trình tâm thánh đạo, ly thoát cõi dục, sắc và vô sắc; từ bỏ phàm phu tánh để thăng thang bước vào miền đất tự do của giải thoát, của thánh tánh...

- Lộ trình ấy nó như thế nào, thưa thầy?

- Nó cũng tương tự lộ trình thiên tâm vậy. Cũng chuẩn bị, cận hành, thuận thứ, chuyển tánh, đạo tâm, quả tâm... Nhưng mà thôi, chúng ta không cần thiết để đi sâu vào đó, quý vị chỉ cần học tập cái gì cần thiết nhất, cái nguyên lý nào đó phổ quát nhất để áp dụng trong đời sống thường nhật. Vậy, chúng ta hãy cố gắng đi qua cho hết những cách thở thuộc về quán pháp này đã nhé!

- Thưa vâng!

- Vô thường tùy quán (*aniccānupassī*). Thật ra, chữ vô thường (*anicca*) thì ai cũng biết rồi, nhưng chữ *anupassī* mà kinh sách nào cũng dịch là tùy quán, tuy hay đấy, nhưng chúng ta phải cần đi sâu vào từ nguyên một tí, sẽ hiểu chính xác hơn. *Anupassī*, đồng nghĩa với *anupassaka* - có nghĩa là người quan sát, người đứng nhìn xem! Vậy *aniccānupassī* là người quan sát vô thường! Đấy, đã dễ hiểu rồi đấy, đã đi vào tuệ quán rồi đấy! Nhưng vô thường thì cái gì vô thường?

Trong quý vị, ai biết, cái gì vô thường?

- Xin thưa - một người đáp - Là toàn bộ cái gì mà chúng ta đã sử dụng tuệ tri để nhìn ngắm, lắng nghe, cảm nhận. Đấy là hơi thở ngắn dài, là cảm giác toàn thân, an tịnh toàn thân, cảm giác tâm hành, an tịnh tâm hành, là hỷ, là lạc, là hân hoan, là định tịnh, là

giải thoát... Tất cả chúng, các trạng thái ấy đều đến rồi đi, thay đổi, biến hoại, đổi khác nên gọi là vô thường... Phải nhìn ngắm cái đó, quan sát cái đó đúng như bản chất chúng là vô thường!

- Đúng vậy!

Chợt có người hỏi:

- Bước vào tuệ quán vipassanā, nơi nào cũng nói đến danh, sắc - sao ở đây thầy không nói đến danh, sắc?

- Thật ra, cái gì thuộc về thân - ví dụ hơi thở thì được gọi là sắc; cái gì thuộc về tâm như cảm thọ, tưởng, các trạng thái tâm lý, thức là thuộc về danh. Lúc chúng ta tuệ tri, nhìn ngắm, quan sát như thực thì mọi danh, sắc như trên đều vô thường; chúng không thể lập định giữa không gian một tướng nào cả nên gọi là vô tướng. Do vậy, hành giả nào quán sát cái vô thường này, vô thường tùy quán thì mở được cánh cửa mà Abhidhamma gọi là vô tướng giải thoát (*animittavimokkha*).

- Cái gọi là vô tướng, thưa thầy, khó nắm bắt lắm, xin thầy cho những ví dụ cụ thể.

- Vâng, hãy nghe đây! Ví dụ hơi thở, hơi thở là vật chất, mình hay nói là tướng hơi thở nhưng khi tuệ tri hơi thở thật sự, mình thấy có một làn gió nhẹ qua chót mũi, sau đó nó đi vào bên trong. Cái làn hơi ấy nó không ngừng chuyển biến, thay đổi liên tục chứ có dừng lại một tướng nào đâu! Ví dụ, một âm thanh cũng là sắc, âm thanh nó đến, nó đi, tan loãng, biến hoại, nó có tướng nào đâu? Cho chí cái thân của chúng ta đây, thân sắc, nếu phân tích cho kỹ thì chúng chỉ là tổng hợp các tế bào. Có gì trong các tế bào? Chúng là sự hội tụ của các năng lượng vật chất. Khoa học vật lý thời hạ nguyên tử này, cho chúng ta biết rằng, cái đơn vị vật chất nhỏ nhất, nhỏ hơn các phân tử hàng triệu lần thì chúng chính là sóng hay hạt. Và ngay các sóng, các hạt ấy cũng không có thực thể, cũng không có tướng, vì chúng tụ rồi tan rất nhanh, bằng một phần triệu, hay một phần triệu triệu giây đồng hồ?! Đức Phật cách nay gần ba thế kỷ, không cần dụng cụ khoa học, không cần đo đạc, trắc lường, thí nghiệm nhưng ngài đã thấy rõ “*sắc vô tướng*” qua tuệ giác nhìn ngắm thông tuệ như vậy đấy. Vậy, đây là hệ luận đi theo, có lẽ là lập ngôn rất cao siêu nhưng dễ hiểu vô cùng: Vì sắc vô thường nên vô tướng; vậy “*vô tướng là thật tướng của các sắc*” - quý vị có thấy rõ điều đó không?

Hội trường yên lặng giây lát, sau đó có người nói hiểu, có người lại nói chưa!

- Mà thôi, cũng không cần phải hiểu cách lập ngôn có vẻ triết lý ấy. Triết lý cũng mệt lắm. Chúng ta chỉ cần quan sát hơi thở, thực hành, thiền tập để thấy rõ bằng tuệ tri các sắc đều vô thường là đủ rồi.

- Vậy còn danh? Một người nói - Một cảm thọ, một tư tưởng, một thức tri chúng cũng có mặt rồi tan biến để nhường chỗ cho một cảm thọ, một tư tưởng, một thức tri khác. Chúng cũng vô thường, vô tướng như vậy?

- Đúng thế, bạn đã hiểu. Những cái gọi là đau nhức, tê ngứa, nóng lạnh, khó chịu, dễ chịu... ở nơi thân chúng có nằm hoại, ù lì, bất động không thay đổi đâu? Rồi những cái gọi là khổ lạc, hỷ ưu ở nơi tâm chúng ta cũng thế. Như vậy chúng tỏ gì? Chúng tỏ mọi cảm thọ (*danh*) đều vô thường, vì vô thường nên vô tướng. Tư tưởng và thức tri (*danh*) cũng nằm trong định luật ấy, sự thật ấy. Đến đây, chắc quý vị đã hiểu tất cả mọi danh pháp, sắc pháp đều vô thường rồi chứ nhỉ?

- Thưa vâng!

- Nhờ quán vô thường ấy, càng thiền tập đi sâu vào pháp quán ấy, hành giả sẽ thấy rõ các hành - thân hành, tâm hành - đều bị hạn cuộc bởi sanh diệt, chúng không thể thoát khỏi sanh diệt, các bạn có thấy rõ thế không ạ?

- Thưa, thấy rõ!

- Chưa đâu! Các bạn mới hiểu hoặc biết trên lãnh vực của thức tri, của trí năng chứ chưa thấy rõ thực sự đâu! Thấy rõ thuộc lãnh vực của tuệ giác, ở đây cần sự thiền tập, cần sự chứng nghiệm tự thân, qua trực giác, qua sự thấy biết, cảm nhận trọn vẹn bằng tuệ quán như chân, như thực.

- Thưa vâng, chúng tôi sẽ thiền tập.

- Còn nữa, lúc thiền tập, không cần thiết phải chăm chăm chú chú cái này là sắc, cái này là danh; tuệ tri của chúng ta phải như người quan sát khách quan, không gọi tên, không đánh giá, không phân biệt, không so sánh, tỉ giảo, không thủ, không xả, hoàn toàn trung dung, trung chính, như thị, như thực - đấy được gọi là cái nhìn, cái thấy của paramattha, của đệ nhất nghĩa, của chân thật nghĩa... Nói cụ thể hơn một tí nữa, lúc ngồi thở với vô thường tùy

quán thì cái gì tác động lên thân, thân sắc, thân hành, cái gì tác động lên tâm, lên danh, tâm hành... đều phải được lắng nghe, quan sát như thực... thật là nhẹ nhàng, thanh thản, tự nhiên như chúng là... Chỉ có thể thôi! Đơn giản vô cùng. Các bạn có làm được thế không, cái gọi là “*vô thường tùy quán*” ấy?

- Chúng tôi nắm rõ rồi!

- Bây giờ chúng ta bước sang câu 14: “*Ly dục tùy quán*” (*virāgānupassī*). Thật ra, “*virāga*” không phải là ly dục, mà là “*không có dục*”. Sau khi hành giả thấy rõ mọi khổ, mọi lạc, thân hành, tâm hành, mọi danh, mọi sắc đều phải bị thay đổi, biến hoại; và bản chất chúng là dukkha nên không còn khởi tâm bám víu, chấp thủ vào chúng nữa; gọi là “*không còn dục với các hành*”. Vậy, “*ly dục tùy quán*” còn được gọi là “*khổ tùy quán*” (*dukkhānupassanā*) vì nhờ ly dục nên thoát khỏi các khổ. Chỗ này hơi rắc rối, không biết các bạn có theo kịp không?

- Xin thưa, khá phức tạp.

- Phức tạp thì bỏ đi, không cần thiết phải hiểu làm gì cho mệt. Chỉ cần nên nhớ, ở giai đoạn này, khi thờ, các bạn cứ quan sát cái gì đến, cái gì đi một cách rỗng rang, không dính mắc, vậy là được rồi.

Có người hỏi:

- Tuệ quán, người ta thường nói đến vô thường, khổ, vô ngã; dường như thầy chưa đề cập đến vô ngã?

- Vâng, thật ra, vì vô thường nên vô ngã, vì vô ngã nên vô thường, vì vô thường, vô ngã nên khổ chúng đi liền với nhau, không thể tách rời được. Sở dĩ nói vô thường là do mình quan sát các danh pháp và sắc pháp diễn tiến qua thời gian; còn nói vô ngã là do mình quan sát danh pháp và sắc pháp diễn tiến qua không gian. Nói cách khác, qua thời gian, chúng vô thường, qua không gian, chúng vô ngã. Còn nữa, nếu tuệ tri sâu sát, quán chiếu thêm nữa thì tất cả mọi pháp đến đi, sinh diệt, có mặt và rã tan - mọi danh pháp và sắc pháp ấy đều do duyên khởi. Ví dụ, khi ta nghe một lời phỉ báng, âm thanh ấy tác động vào lỗ tai, nhĩ căn - rồi đi vào tâm làm ta nổi giận. Nói cách khác, tâm sân (*nổi giận*) sở dĩ có mặt là do duyên nhĩ căn và lời phỉ báng. Nói cách khác nữa, nếu không có sự giao tiếp (*xúc*) giữa nhĩ căn (*căn*) và âm thanh (*trần*) thì sẽ không có thọ (*cảm giác, khó chịu*), không có ái (*thương ghét, tham sân*). Đây chính là lý duyên khởi, là thập nhị duyên khởi. Cũng

vì duyên khởi nên chúng đều vô tự tính, không có ngã tính, chúng là không tính. Khi thấy rõ duyên khởi, vô ngã - vô ngã tùy quán (*anattānupassanā*), hành giả sẽ đạt được cái gọi là không tánh giải thoát (*suññātavimokkha*). Rồi rắc quá phải không các bạn. Nhưng chúng ta phải cố gắng đi cho hết những cách thở có tính cách kinh điển này, để mà nắm nguyên lý. Chỗ nào ở đây chúng ta cũng còn cần tìm hiểu trở lại trong những bài thiền tập tiếp theo.

Bây giờ chúng ta đi qua câu thứ 15: “*Tịch diệt tùy quán*” (*nirodhānupassī*). Tịch diệt là tên gọi khác của Niết-bàn, nơi vắng lặng các hành, vắng lặng tham sân, phiền não. Tới đây, đối tượng nhìn ngắm, quan sát của hành giả đã là Niết-bàn rồi. Thật ra, khi thấy được sự vô thường của mọi danh pháp, sắc pháp là ta đã mở hé cánh cửa giải thoát thứ nhất là “*vô tướng giải thoát*”. Khi chúng ta không còn bám víu, chấp thủ vào các hành là đã mở được cánh cửa giải thoát thứ hai “*vô ái (hoặc vô nguyên) giải thoát*”. Khi thấy rõ các pháp dù hữu vi hay vô vi (*các hành*) chúng đều là vô ngã thì ta đã mở hé được cánh cửa giải thoát thứ ba là “*không tánh giải thoát*”. Không (*không tánh*), vô tướng và vô tác (*vô ái*) được gọi là “*Tam giải thoát môn*”.

Có tiếng xì xào, bàn tán...

- Khoan bình phẩm vội, hãy nghe đã. Còn câu thứ 16 là “*Xả ly tùy quán*” (*paṭinissaggānupassī*) tức là sau khi thấy rõ Niết-bàn, hành giả sẽ không bám víu, chấp thủ Niết-bàn, cũng được gọi là “*vô thủ trước Niết-bàn*”. Như thế, hành giả quán sát trạng thái tịch diệt một cách trạm nhiên, rỗng không và chứng đạt trạng thái hạnh phúc siêu thế...

Nói tóm lại, 16 cách thở để quan sát thân, thọ, tâm, pháp mà chúng ta vừa đi qua, được xem như là từ sơ căn cho đến cái rốt ráo. Nó là bản đồ lộ trình tâm linh cho tất cả mọi hành giả. Tuy nhiên, không phải chúng ta sẽ thực hành một hơi từ đầu đến cuối. Đây chỉ là gợi ý cho chúng ta cách thở của tuệ quán – hơi-thở-tuệ - vừa định được nơi hơi thở vừa quan sát được thân thọ tâm pháp.

Rồi từ từ, chúng ta sẽ đi lại Tứ Niệm Xứ một cách chi tiết và cụ thể hơn (*Xem bài Tứ Niệm Xứ*).

(CHUNG)

MỤC LỤC

BỒI CẢNH VĂN HÓA, XÃ HỘI, TÔN GIÁO, TÍN NGƯỠNG THỜI ĐỨC PHẬT	5
SƠ LƯỢC VỀ ĐẠO PHẬT	12
QUY Y TAM BẢO	24
QUY Y PHẬT BẢO	26
QUY Y PHÁP BẢO	31
QUY Y TĂNG BẢO	34
NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN PHẢI HIỂU BIẾT SAU KHI QUY Y TAM BẢO.	36
ĐỨC TIN CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ	38
NGŨ GIỚI (<i>Pañca-sīla</i>)	43
BÁT QUAN TRAI GIỚI	55
ĐẠO PHẬT VỚI SỰ THỜ CÚNG	60
SÁM HỐI, TỤNG KINH, NIỆM PHẬT	68
MƯỜI NGHIỆP LÀNH (<i>Dasa-Kusaladhamma</i>)	81
NHỮNG CẢNH GIỚI	93
TỨ NHIẾP PHÁP (<i>Cattāra-saṅgāha-vatthu</i>)	105
SÁU PHÁP HÒA KÍNH	114
TỨ VÔ LƯỢNG TÂM (<i>Cattāra-appamañña</i>)	122
NHÂN QUẢ NGHIỆP BÁO	147
HIỆN TƯỢNG CHẾT VÀ TÁI SANH	178
NGŨ UẨN (<i>Pañca-khandha</i>)	184
THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN (<i>Paticca-samuppāda</i>)	197
TỨ DIỆU ĐẾ (<i>Cattāra-ariya-sacca</i>)	220
MƯỜI BA-LA-MẬT (<i>Dasa-pāramī</i>)	238

BA MƯỜI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO 265

TỨ NIỆM XÚ (<i>Cattāra - satipatthāna</i>)	267
TỨ CHÁNH CẦN (<i>Cattāra sammappadhāna</i>)	277
TỨ NHƯ Ý TỨC (<i>Cattāra - iddhipāda</i>)	290
NGŨ CĂN - NGŨ LỰC (<i>Pañcindriya - Pañcabala</i>)	298
THẤT GIÁC CHI (<i>Satta-bojjhaṅga</i>)	306
BÁT CHÁNH ĐẠO (<i>Aṭṭhaṅgika-magga</i>)	322

PHỤ LỤC

THẤY NGAY LẬP TỨC (Con Đường Duy Nhất: Ekāyana)	343
NGUYỄN LỰC (Adhiṭṭhāna)	352
TÂM TÁNH VÀ SỰ TU TẬP	357
THIÊN ĐỊNH (Samatha-bhāvanā)	363
HỒI THỞ ĐỊNH	367
HỒI THỞ TUỆ	374