

THÍCH THÁI HÒA

**NIỀM TIN BẤT HOẠI  
ĐỐI VỚI CHÁNH PHÁP**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

**Chứng Minh:**

Trưởng lão Hòa thượng: Thích Huyền Quang,

Trưởng lão Hòa thượng: Thích Đức Nhuận,

# MỤC LỤC

LỜI VÀO.....	5
CHƯƠNG 1: TỔNG LUẬN VỀ Ý NGHĨA CỦA PHÁP .....	11
CHƯƠNG 2: PHÁP DUYÊN KHỞI.....	16
TIẾT 1: TỔNG LUẬN.....	16
TIẾT 2: Ý NGHĨA VÀ NỘI DUNG MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI.....	25
TIẾT 3: VỊ TRÍ PHÁP DUYÊN KHỞI TRONG GIÁO PHÁP CỦA PHẬT .....	91
TIẾT 4: TÍNH ƯU VIỆT CỦA PHÁP DUYÊN KHỞI .....	102
CHƯƠNG 3: PHÁP BÁT CHÁNH ĐẠO.....	115
TIẾT 1: Ý NGHĨA VÀ NỘI DUNG.....	115
TIẾT 2: VỊ TRÍ CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO TRONG GIÁO LÝ TỨ DIỆU ĐẾ.....	154
TIẾT 3: BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI TAM VÔ LẬU HỌC ...	169
TIẾT 4: BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI TỨ VÔ LƯỢNG TÂM ..	179

TIẾT 5: BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI TƯ HOÀNG THÊ NGUYỄN .....	196
CHƯƠNG 4: ĐẶC TÍNH CỦA PHÁP .....	209
CHƯƠNG 5: NIỀM TIN VÀ TỔNG KẾT .....	221
CHƯƠNG 6: KINH BỐN LÃNH VỰC QUÁN NIỆM .....	236
TIẾT 1: TỔNG LUẬN .....	259
TIẾT 2: GIẢI THÍCH ĐỀ KINH .....	265
TIẾT 3: CHÚ THÍCH THUẬT NGỮ.....	267
TIẾT 4: ĐẠI Ý KINH .....	274
TIẾT 5: NỘI DUNG.....	279
TIẾT 6: VÀI NÉT LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN .....	397
CHÚ THÍCH .....	409
SÁCH THAM KHẢO .....	415

## LỐI VÀO

Từ khi con người biết chiêm nghiệm về thế giới chủ quan, biết thắc mắc và tra hỏi đối với thế giới khách quan, thì cũng kể từ đó, con người bắt đầu hướng đến đời sống tôn giáo (religion) và triết học (philosophy). Hay nói cách khác, tôn giáo và triết học có mặt kể từ đó.

Sự xuất hiện của tôn giáo và triết học là mở đầu sự trưởng thành của con người về tri thức và niềm tin.

Do trưởng thành về tri thức, con người đã biết đặt vấn đề đối với thân phận của chính mình và thế giới mà mình đang hiện hữu.

Và do trưởng thành về niềm tin mà con người đã không bằng lòng với những nhu cầu và những ước muốn phàm tục, con người cần phải siêu thoát, để hướng đến một cái gì cao đẹp hơn, chân thiện hơn.

Chính những yếu tố trưởng thành về tư tưởng của con người là chất liệu nuôi dưỡng để tôn giáo và triết học phát triển.

Bởi do sự trưởng thành liên tục về tri thức và niềm tin của con người, nên những nhu cầu của con người cũng đã trở nên đa dạng và phức tạp.

Do đó, những hệ thống tôn giáo và triết học nào không đáp ứng được khát vọng và nhu cầu của con người, thì tôn giáo và triết học ấy tự nó sẽ bị cáo chung. Những tôn giáo nào đang và sẽ hiện hữu, thì tự thân tôn giáo và triết học ấy, đã trả lời lý do tại sao nó tồn tại và phát triển.

Đời sống của nhân loại càng cao, hẳn nhiên đòi hỏi sự thích ứng của tôn giáo và triết học phải có hai mặt. Nghĩa là vừa siêu việt vừa thực tiễn.

Nếu một hệ thống tôn giáo và triết học nào đó, chỉ là siêu việt mà không thực tiễn, thì lấy cái gì để kiểm chứng cho sự siêu việt ấy.

Và nếu chỉ thuần là thực tiễn, thì sự thực tiễn ấy chẳng có ý nghĩa gì, vì nó không có đích điễm hướng đến.

Bởi vậy, siêu việt là siêu việt cho một cái gì, và đồng thời để cho một cái gì hướng đến chứ không thể có cái gọi là thuần siêu việt, khi mà con người đang hiện hữu với thế

giới thực tiễn.

Và thực tiễn là thực tiễn cho một cái gì, đồng thời để hướng đến một cái gì chứ không thể có cái gọi là thuần thực tiễn. Vì thực tế con người ít khi bằng lòng với những gì mình đã có.

Hẳn nhiên, những hệ thống tôn giáo và triết học nào có cách nhìn cực đoan với sự sống, không những chúng bị Phật giáo phê bình một cách nghiêm khắc, mà còn xem nó là những trở ngại lớn, đối với con người thực hiện giải thoát và giác ngộ.

Trong kinh *Dhammacakkappavattana* (Chuyển Pháp Luân), đức Phật dạy các vị Tỷ Khuru có hai cực đoan mà người tu tập cần phải tránh:

1. Sự buông lung theo các dục (*Kāmasukhallikā-nuyoga*) là thấp hèn, thô bỉ, phạm tục, vô ích, không xứng đáng phẩm hạnh bậc Thánh.
2. Sự nhiệt tình và cố chấp trong lối tu khổ hạnh, ép xác (*Attakilamathānuyoga*) là khổ đau mà vô ích, không xứng đáng phẩm hạnh của bậc Thánh.

Từ bỏ hai cực đoan ấy, Như Lai (*Tathāgata*) đã chứng ngộ con đường Trung Đạo, là con đường đem lại nhãn quan (*Cakkhu*) và tri kiến (*Jñāna*), đưa đến an tịnh (*Rupasamāya*) và trí tuệ siêu việt (*Abhiññaya*), đưa đến Giác Ngộ và Niết Bàn.<sup>1</sup>

Trong cuộc sống, một đôi khi con người quá thèm khát vật dục, nên đã tự biến mình thành những kẻ thấp hèn, hèn hạ và thú vật. Và một đôi khi con người vì quá sợ khổ đau, muốn thoát ly khổ đau, nên đã tự hành hạ mình bằng những phương pháp ép xác, khổ hạnh.

Nhưng, tất cả những hành động ấy, đều không dẫn con người đến nơi thoát ly khổ đau. Sự thoát ly khổ đau chỉ xảy ra, khi con người biết từ bỏ lòng tham lam, sân hận, tà kiến và chấp ngã.

Nói cách khác, sự thoát ly khổ đau chỉ xảy ra khi con người biết từ bỏ mọi học thuyết, mọi văn hóa, mọi tư tưởng hữu ngã.

Do hữu ngã mà có sở hữu của ngã, và một khi ngã đã hiện

---

<sup>1</sup> Mahavagaga, trang 10; Samyutta Nikāya vol V, trang 420



hữu, thì tham, sân, si cũng sẽ hiện hữu.

Sự nhận thức phát sinh từ hữu ngã, đó là sự nhận thức có giới hạn. Sự nhận thức ấy mang đầy màu sắc cục bộ và phiến diện.

Mỗi khi nhận thức hay sự hiểu biết của con người bị cục bộ hay thiếu toàn diện, thì những hành động hay cách phát ngôn của con người cũng phản ảnh rất chân xác với sự nhận thức ấy.

Do đó, con người chỉ biết hành động theo cách này mà chẳng biết và hành động theo cách kia.

Do con người chỉ biết cái này mà chẳng biết cái kia, hoặc ngược lại, nên đã dẫn con người đến một đời sống mê tín sai lầm hay cuồng tín bạo động.

Để tránh những tệ trạng ấy, người đệ tử Phật tin tưởng, học hỏi, và thực hành Giáo pháp của Phật, và tin tưởng Giáo pháp ấy, như là một con đường dung hợp, hóa giải và không bị vướng mắc bởi những cực đoan, nhằm thực hiện cho chính mình và kẻ khác một đời sống Giải thoát và Giác Ngộ.

Bởi do tin tưởng như vậy, nên người đệ tử Phật không thể không biết đến ý nghĩa của Pháp và không thể không biết đến Pháp ấy là như thế nào để thực hành.

## CHƯƠNG 1

# TỔNG LUẬN VỀ Ý NGHĨA CỦA PHÁP

Pháp, các nhà Trung Hoa dịch từ chữ *Dhamma* của Pāli ngữ và *Dharma* của Sanskrit ngữ.

*Dharma* đi từ động từ căn *dhṛ*, có nghĩa là duy trì, bảo vệ, bảo toàn để tồn tại...

Động từ *dhṛ* có nhiều nghĩa như vậy, nên *Dharma*, ý nghĩa của nó phải phong phú. *Dharma* có nghĩa là sự bảo toàn, sự duy trì, sự bảo vệ, nguyên lý của sự sống, nguyên tắc của mọi sự tồn tại, nguyên tắc duy trì mọi vật...

Chữ *Dharma* không phải là ngôn ngữ chỉ có trong Phật giáo. Nó đã xuất hiện từ thời đại Thánh Thư Vệ Đà (*Rig Veda*), trong đó *Dharma* bao hàm những ý nghĩa có tính cách thần khải như ban phát, thứ đệ, cá biệt, trật tự... Và vào thời đại Áo Nghĩa Thư (*Upanishad*), thì *Dharma* được dùng với những ý nghĩa như đạo đức, luân lý. Ở lãnh vực

chính trị, thì Bà-la-môn dùng *Dharma* với những ý nghĩa như là pháp hiển, luật lệ và những gì hàm ngụ nội dung chính lý xã hội.

Tuy ý nghĩa *Dharma* hay Pháp đã có một quá trình phát triển như thế, nhưng trong Phật giáo sử dụng Pháp hay *Dharma*, ngoài những ý nghĩa cơ bản ấy ra, nó còn được dùng để mô tả những ý nghĩa có tính cách động và tịnh, cụ thể và trừu tượng, vật lý và ngay cả tâm linh nữa.

Ở trong *Atthasalini*, ngài Buddhaghosa đã giải thích *Dharma* hay Pháp có bốn nghĩa:

1. *Dharma* có nghĩa là Giáo pháp (*Pariyaya*), Pháp ấy được đức Phật thuyết giảng trong bốn mươi lăm năm.

Vậy, *Dharma* là lời dạy của Phật.

2. *Dharma* có nghĩa là nhân duyên (*Hetupratīya*), nghĩa là mọi sự hiện hữu đều do nhân và duyên tác động hỗ tương với nhau.

Vậy, *Dharma* có nghĩa là hỗ tương tác dụng.

3. *Dharma* có nghĩa là phẩm tính (*Guṇa*), nghĩa là cái ở

bên trong, duy trì sự vật để tồn tại.

Vậy, *Dharma* là bản thể, là nguyên lý.

4. *Dharma* có nghĩa là hiện tượng (*Rissatani – jjirata*), nghĩa là những hình tướng biểu hiện cụ thể bên ngoài.

Vậy, *Dharma* có tính cách biểu hiện và sai biệt.

Lại nữa, các nhà Duy thức học giải thích pháp (*Dharma*) là "Nhậm trì tự tánh, quĩ sinh vật giải", nghĩa là pháp, tự thân nó là nó, nó duy trì bản chất và nguyên tắc tồn tại của nó, khiến chủ thể năng nhận thức, biết nó là nó, mà không phải là cái khác.

Nói gọn, *Dharma* là sự duy trì đặc tính cá biệt của mỗi sự vật, để khi người ta nhận thức không bị nhầm lẫn giữa sự vật này với sự vật khác.

Dựa theo sự giải thích Pháp của Buddhaghosa cũng như các nhà Duy thức, chúng ta có thể phát biểu: *Dharma* hay Pháp, ý nghĩa của nó bao gồm cả khái niệm trừu tượng lẫn sự kiện cụ thể hay hiện tượng.

Tất cả những điều ấy đã được đức Phật thuyết giảng suốt

bốn mươi lăm năm cho các đệ tử của Ngài, nhằm hướng dẫn những đệ tử của Ngài thực hiện đời sống tuệ giác và an lạc.

Do đó, tất cả những gì đã được đức Phật thuyết giảng bốn mươi lăm năm, đều được các đệ tử của Ngài gọi đó là Pháp.

"Pháp của chúng ta lấy Thế Tôn làm căn bản, lấy Thế Tôn làm hướng đạo, lấy Thế Tôn làm nơi y chỉ" (= *Bhagavam mūlakāno bhante dhammā Bhagavam nettikā Bhagavam patisaranā*).<sup>2</sup>

Sau khi đức Phật nhập Niết bàn, Pháp ấy đã được các đệ tử của Ngài nhiều lần kết tập và khai triển, hệ thống phân làm ba tạng, gồm Kinh tạng, Luật tạng và Luận tạng.

Kinh tạng là ghi lại tất cả những gì đức Phật đã thuyết giảng suốt thời kỳ Ngài còn tại thế.

Luật tạng là ghi lại gồm có Giới (*Sīla*) và Luật (*Vinaya*),

---

<sup>2</sup> *Vīmāmakasuttam – Majjhima Nikāya vol 1.P.317, Đại Học Vạn Hạnh 1973*

đó là những quy chế sinh hoạt trong Tăng đoàn.

Tuy nhiên, Luật tạng hầu hết được rút ra từ Kinh, nên các học giả Phật giáo Tây Tạng chỉ phân chia nền văn học Phật giáo làm hai tạng là Kinh tạng và Luận tạng mà thôi.

Luận tạng là phân ghi lại những lý giải và cách triển khai những tư tưởng hàm súc và bí yếu của Kinh và Luật, do các triết gia Phật giáo thực hiện.

Như vậy, nói theo nghĩa rộng, Pháp bao hàm cả tam tạng, mà nội dung nhằm đáp ứng mọi khát vọng hướng đến đời sống giải thoát và giác ngộ của mọi chúng sanh.

Và nói theo nghĩa có tính cách nhất quán của các trường phái Phật giáo thì Pháp ấy là Pháp Duyên Khởi và Tứ Đế.

Tuy nhiên, bước đầu của Pháp Duyên Khởi là Mười hai Duyên Khởi và căn bản của Tứ Đế là Đạo Đế, tinh túy của Đạo Đế là Bát Chánh Đạo.

Do đó, trong "Niềm tin bất hoại đối với Chánh Pháp", chúng tôi chỉ xoáy vào trọng tâm của Pháp Duyên Khởi, Pháp Bát Chánh Đạo và kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm.

**CHƯƠNG 2****PHÁP DUYÊN KHỞI****Tiết 1****TỔNG LUẬN**

Pháp Duyên Khởi, tiếng Phạn là *Pratīya-samutpāda*. *Pratīya*, là sự hướng đến: nghĩa là cái này hướng đến cái kia và cái kia hướng đến cái này. Hán dịch *Pratīya* là Duyên và Anh dịch là Condition.

Ở trong *Māhyamika*, ngài Nāgārjuna giải thích chữ *Pratīya* như sau:

*"Utpadyate pratīyemān itīme pratyayah kīla"*<sup>3</sup>, nghĩa là, do làm điều kiện cho cái kia sinh khởi, những cái này người ta gọi là Duyên.

*Samutpāda* có nghĩa là tập khởi, đồng khởi, sinh khởi, tương khởi, cộng khởi...

---

<sup>3</sup> Mādhyamika - Prātyaya - Parīksa gāthas



Do những ý nghĩa trên, mà *Pratīya-samutpāda* được các nhà Hán dịch là Duyên Khởi hay Duyên Sinh, tức là sự khởi sinh của vạn pháp cần phải có điều kiện (*pratīya*), nếu không có điều kiện, thì các pháp không thể sinh khởi.

Trong Luận Thuận Chánh Lý, ngài Chúng Hiền đã giải thích ý nghĩa của Duyên Khởi là: “Thử hữu cố bỉ hữu, thử sanh cố bỉ sanh, thị duyên khởi nghĩa”<sup>4</sup>; nghĩa là cái này hiện hữu thì cái kia hiện hữu; vì cái này sinh khởi nên cái kia sinh khởi, đó là ý nghĩa của Duyên Khởi.

Sự sinh khởi của tất cả pháp, từ thế giới khách quan cho đến thế giới nội tại đều do bốn duyên - hay chính do bốn duyên mà có sự sinh khởi của tất cả pháp.

Bốn duyên ấy là nhân duyên, đấng vô gián duyên, sở duyên duyên và tăng thượng duyên.

- **Nhân duyên** (*pratyayāhetu*): tất cả pháp từ thế giới nội tại cho đến thế giới khách quan, không có sự sinh khởi nào độc lập ngoài quan hệ nhân duyên.

---

<sup>4</sup> Thuận Chánh Lý Luận - quyển 25, trang 481b, Đại Tạng Kinh 29

**Nhân** (*hetu*) là năng lực tác động; **Duyên** (*pratīya*) là điều kiện giúp đỡ, để cho năng lực tác động ấy được sinh khởi và hình thành.

- **Đẳng vô gián duyên** (*Anantara-pratīya*): hay còn gọi là Thứ đệ duyên, nghĩa là tất cả các pháp làm nhân, làm duyên cho nhau một cách liên tục, không bị gián cách. Hay nói khác đi, pháp trước làm nhân cho pháp sau, pháp sau làm duyên cho pháp trước, các pháp cứ tuần tự làm nhân, làm duyên cho nhau như vậy mà sinh khởi liên tục. Do đó gọi là Đẳng vô gián duyên hay Thứ đệ duyên.

- **Sở duyên duyên** (*Alambanapratīya*): nghĩa là duyên và sở duyên. Duyên là *pratīya* và sở duyên là *alambana*. *Alambana* đi từ động từ căn là *lam*, có nghĩa là leo, vin vào, dựa vào, nương vào, vướng vào...

Như vậy, Sở duyên hay *Alambana* là đối tượng để cho cái khác dựa vào. Sở duyên là ám chỉ cho cảnh vật được biến tợ bởi tâm và thức. Những cảnh vật được biến tợ này lại làm duyên để cho tự thức khởi sinh. Do đó, gọi là Sở duyên duyên.

Lại nữa, Sở duyên (*Alambana*) là chỉ cho đối tượng bị nhận thức hay thể giới khách quan. Còn chữ Duyên (*pratītya*) là ám chỉ cho chủ thể năng nhận thức hay thể giới nội tại. Thể giới khách quan làm điều kiện để cho thể giới nội tại khởi sự phân biệt.

Nói gọn, cái nào có khả năng dẫn sinh sự phân biệt, và sự phân biệt ấy mang ảnh tượng tương tự với chúng thì cái ấy gọi là Duyên và Sở duyên, hay gọi là Sở duyên duyên (*alampanapratītya*).

- **Tăng thượng duyên** (*adhipapeyampratītya*): là duyên tăng thêm sự sinh khởi cho các pháp một cách nhanh chóng từ nhân đến quả.

Tăng thượng duyên gồm có thuận và nghịch.

Thuận duyên, là duyên hỗ trợ và tác động một cách tích cực để cho các pháp sinh khởi một cách nhanh chóng từ nhân đến quả.

Nghịch duyên, là duyên làm đối kháng sự sinh trưởng của nhân.

Mọi pháp có thể sinh khởi, tồn tại hay hủy diệt đều lệ thuộc vào bốn duyên này. Ở trong bốn duyên này thì Sở duyên duyên, Tăng thượng duyên, Đẳng vô gián duyên là biệt tướng, còn Nhân duyên là tổng tướng.

Bởi vậy, chúng ta chỉ nói Nhân duyên thì hàm đủ cả ba duyên kia.

Lại nữa, Nhân duyên còn có những ý nghĩa như Không tánh (*Śūnyata*), Giả danh (*Prajñāpir*) và Trung đạo (*Mādhyamā*).

- Không tánh (*śūnyata*): tất cả các pháp do duyên mà khởi, nên không có một pháp nào được gọi là có tự tánh hoặc có tự thể thực hữu.

Bởi vậy, Không tánh (*śūnyata*) là tính của các pháp không có tự thể thực hữu. Hay nói cách khác, Không tánh là tính duyên khởi của các pháp, và tính duyên khởi của các pháp là Không tánh (*śūnyata*). Không tánh là tính phổ biến của vạn pháp, không có pháp nào sinh khởi mà không mang tính chất của Không tánh.

Do đó, Không tánh là tính chung của vạn pháp, nó siêu

không gian và siêu thời gian.

- Giả danh (*prajñāptir*): tất cả các pháp do duyên mà khởi, nên tự nó không có tên gọi cho chính nó. Sở dĩ gọi bằng tên này hay tên khác chỉ là do sự giả định, sự quy ước, do sự gọi lên để nhận thức.

Lại nữa, gọi là Giả danh vì tên gọi của các pháp chỉ là do nhận thức áp đặt và giả định. Các pháp đã là do duyên khởi thì tự nó là sinh động vô thường, nên bảo rằng các pháp là thực hữu cũng không chính xác; mà bảo rằng các pháp không thực hữu cũng không chính xác; bảo rằng các pháp là đoạn diệt cũng không chính xác; bảo rằng các pháp là hằng hữu cũng không chính xác.

Do đó, các pháp được gọi tên chỉ là theo giả định, nghĩa là chúng được gọi tên do sự gọi lên của nhận thức (*prajñāptir*).

- Trung đạo (*mādhyamā*): là con đường giữa của sự nhận thức đối với các pháp. Vì các pháp do duyên mà khởi, nên không thể gọi chúng là thường, bởi lẽ chúng luôn luôn sinh diệt; cũng không thể bảo chúng là đoạn, bởi lẽ pháp

này diệt thì pháp khác liền sinh, cứ như vậy chúng sinh khởi liên tục; cũng không thể bảo chúng là thực hữu, vì chúng chỉ là một tập hợp không tự thể; cũng không thể bảo chúng là vô, vì chúng tạm thời đang hiện hữu.

Bởi lẽ, các pháp do duyên khởi, nên không thể bảo chúng là thường hay đoạn, hữu hay vô, đồng nhất hay dị biệt, mà chỉ gọi nó là Trung đạo.

Sở dĩ gọi đó là Trung đạo, vì Trung đạo là siêu việt hữu, vô, thường, đoạn, lai, khứ, đồng nhất và dị biệt...

Ở mặt giải thoát thì Trung đạo không phải là con đường giữa, mà là con đường đi đến Niết bàn, chứ không phải Trung đạo là Niết bàn. Trung đạo là con đường đi đến Niết bàn, không bị vướng mắc bởi bất cứ cực đoạn nào.

Ở mặt giác ngộ thì Trung đạo không phải là Giác ngộ, mà là con đường của nhận thức, của hiểu biết để đi đến Giác ngộ, không bị vướng mắc bởi những quan điểm cho rằng các pháp là thường hay đoạn, là hữu hay vô, là đồng nhất hay dị biệt...

Nói tóm lại, Trung đạo là con đường đi đến Niết bàn,

không bị vướng mắc bởi những hành động cực đoan; và là con đường đi đến Giác ngộ, không bị vướng mắc bởi những nhận thức phiến diện.

Trong kinh đức Phật dạy cho *Kaccāyana* như sau:

“Tất cả là có, này *Kaccāyana*, là một cực đoan. Tất cả là không, là cực đoan thứ hai. Xa lìa hai cực đoan ấy, này *Kaccāyana*, Như Lai thuyết pháp theo Trung đạo”.

Như Lai thuyết pháp theo Trung đạo, là thuyết pháp không bị vướng mắc vào những quan điểm của nhị nguyên thường tình. Nghĩa là Như Lai chỉ thuyết pháp dựa vào sự giác ngộ lý duyên khởi mà thôi.

Trong *Madhyamikā*, ngài *Nāgārjuna* đã phát biểu thẳng ý nghĩa duyên khởi như sau: “Tôi tuyên bố rằng: Pháp nào mà duyên khởi, thì pháp ấy là Không tính, pháp ấy cũng là Giả danh, pháp ấy cũng là Trung đạo.” (= *Yah pratīya samutpādah śūnyatām tām pracakṣmahe, śaprajñāptir upādāyapratipat saiva madhyamā*).<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> *Mādhyamika - Āriyasatya - Parikṣā*

Như vậy, ý nghĩa của Duyên Khởi cũng là ý nghĩa của Không tánh, Giả danh và Trung đạo. Và ý nghĩa ấy cũng đã được khai triển tùy theo tầm mức giác ngộ của từng trường phái Phật giáo.

Tuy nhiên, dù ý nghĩa duyên khởi có khai triển sâu rộng đến mức nào đi nữa, thì ý nghĩa căn bản của Duyên Khởi, có tính nhất quán trong các trường phái Phật giáo vẫn là: “Cái này hiện hữu thì cái kia hiện hữu, cái này không hiện hữu thì cái kia không hiện hữu”.



## Tiết 2

# Ý NGHĨA VÀ NỘI DUNG MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

Đức Phật trước khi thành đạo, Ngài đã từng học hỏi, tu tập và thành tựu các thứ thiền định như Không vô biên xứ<sup>I</sup>, Thức vô biên xứ<sup>II</sup>, Vô sở hữu xứ<sup>III</sup>, Phi tưởng phi phi tưởng xứ<sup>IV</sup>, do các nhà đạo sĩ nổi tiếng của Ấn Độ bấy giờ như Alārakālāma và Uddaka Rāmaputta hướng dẫn.

Nhưng, Ngài đã thất vọng với những thứ thiền định ấy, vì chúng không dẫn đến đời sống thoát ly sự khổ đau của sinh tử, không dẫn đến đời sống an lạc và hiểu biết toàn diện.

Ngài đã từ bỏ những vị thầy ấy và những phương pháp thực hành thiền định của họ.

Tiếp tục con đường tìm đạo, Ngài đã thực hành những phương pháp ép xác khổ hạnh và sau một thời gian, Ngài cũng lại từ bỏ phương pháp ấy. Ngài đã tìm cách phục hồi sức khỏe và ngồi dưới gốc cây Pippala để tĩnh tọa và thiền

quán. Ngài đã chứng được những trạng thái an lạc của Sơ thiên<sup>V</sup>, Nhị thiên<sup>VI</sup>, Tam thiên<sup>VII</sup> và Tứ thiên<sup>VIII</sup>.

Mặc dù tự mình quán chiếu để thành tựu Tứ thiên, nhưng đức Phật biết rằng đạt được những trạng thái thiên định này không phải là đạt được sự giải thoát và giác ngộ.

Ngài tiếp tục quán chiếu về những nỗi khổ đau của sinh tử, lấy lão tử làm đối tượng quán chiếu, và nhờ đó, Ngài đã phát hiện ra nguyên lý Mười hai Duyên khởi.

Điều này đã được Ngài nói lại như sau:

"Này các Tỷ khưu! Trước khi ta giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, còn là Bồ Tát, tư tưởng sau đây lại khởi lên. Thật sự thế giới này bị hãm hại trong khổ não, bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị đoạn diệt và tái sinh. Và từ nơi khổ đau này, không biết sự xuất ly, thoát khỏi già chết.

Rồi này các Tỷ khưu! Ta suy nghĩ như sau: Do cái gì có mặt, Sanh mới có mặt, do Hữu có mặt, nên Sanh mới có mặt, cho đến do duyên gì mà Hành sinh khởi.

Này các Tỷ khưu! Sau khi như lý tư duy về vấn đề này,

nhờ trí tuệ ta phát sinh minh kiến như sau: do Vô minh có mặt nên Hành có mặt, do duyên Vô minh nên Hành sinh khởi.

Như vậy, do duyên Vô minh mà Hành sinh khởi, do duyên Hành mà Thức sinh khởi, cho đến do duyên Ái, Thủ, Hữu mà Sanh, Lão Tử, Ưu bi khổ não sinh khởi".<sup>6</sup>

Do quán sát hai mặt lưu chuyển và hoàn diệt của nguyên lý Mười hai Duyên khởi mà đức Phật đã trở thành Đấng Giác Ngộ và Giải Thoát.

Bởi vậy, ý nghĩa và nội dung của nguyên lý Mười hai Duyên khởi không thể không được biết đến bởi những người học Phật. Và những người thực hành thiền định Phật giáo không thể không lấy nguyên lý Mười hai Duyên khởi làm đối tượng quán chiếu để thấy rõ căn nguyên của sinh tử do chúng gây ra.

Vậy, Vô minh, Hành, cho đến Lão Tử, ý nghĩa của chúng như thế nào? Chúng tôi sẽ tuần tự giải thích chúng như sau:

---

<sup>6</sup> Tham cứu Tương Ưng Bộ Kinh, tập II, trang 11-12 P.H.V.H 1982; Tạp A Hàm, quyển 15, trang 101, Đại Chính 2

## 1. Vô minh

Tiếng Pāli là *Avijja* và tiếng Phạn là *Avidya*. *A* là tiền tố từ phủ định, có nghĩa là vô hoặc không. *Vidya* đi từ động từ *Vid*, có nghĩa là hiểu biết, nhận thức, học hỏi, quán triệt, thấy rõ...

Vậy, *Avidya* là không có sự hiểu biết, không có sự học hỏi, không có sự quán triệt, không có sự thấy rõ...

Theo Kinh tạng và Luận tạng Phật giáo thì Vô minh (*Avidya*) là sự không thấy rõ và nhận thức sai lầm đối với chân lý.

Nếu bất cứ ai không thấy rõ và không nhận thức được ý nghĩa và giá trị của sự sống, thì người ấy là Vô minh.

Nếu bất cứ ai sống mà không nhận thức được nguyên lý của sự sống và không thấy rõ Sanh là khổ, Già là khổ, Bệnh là khổ, Chết là khổ, thương yêu mà phải xa lìa là khổ, oán đối mà hay gặp gỡ là khổ, mơ ước không thành là khổ, lệ thuộc vào sự hưng thịnh bất thường của thân ngũ uẩn là khổ, thì người ấy là người không có sự hiểu biết, người ấy là Vô minh.

Nếu bất cứ ai không thấy tâm có tham là nguy hiểm, tâm có sân là nguy hiểm, tâm có si mê là nguy hiểm, tâm có cao ngạo, tâm mất niềm tin, tâm hiểu biết sai lầm là nguy hiểm, thì người ấy là Vô minh và Vô minh đang có mặt ở nơi người ấy.

Nếu bất cứ ai không thấy rõ tham, sân, si, kiêu ngạo... vắng mặt thì hạnh phúc an lạc có mặt, Vô minh không có mặt thì trí tuệ có mặt, chấp thủ không có mặt thì hỷ xả có mặt, người ấy gọi là Vô minh và Vô minh là người ấy.

Nếu bất cứ ai, không thấy rõ, không thực hành và không thành tựu sự nhận thức chân xác, sự suy nghĩ chân xác, hành động hợp lý, nuôi dưỡng sinh mệnh hợp lý, nỗ lực hợp lý, nhớ nghĩ hợp lý và thiên định hợp lý, thì người ấy đang thực hành theo Vô minh và Vô minh đang hiện hữu ở người ấy.

Lại nữa, Vô minh là sự nhận thức sai lầm về cuộc đời, về vạn hữu. Chẳng hạn, cuộc đời là vô thường mà cho là thường; vạn hữu là vô ngã, sinh động mà cho là hữu ngã, vĩnh hằng; vạn vật sinh khởi là do tác động qua lại của nhân duyên mà cho rằng vạn vật được sinh ra từ một Đấng

toàn năng... Những nhận thức sai lầm như vậy gọi là những nhận thức lệ thuộc vào Vô minh, hay những nhận thức ấy chính là Vô minh.

Lại nữa, không thấy rõ chủng tử hữu lậu dẫn đến sự đọa lạc Tam đồ, luân hồi Lục thú là Vô minh. Không thấy rõ Tứ Thiên và Tứ Không không dẫn đến đời sống giải thoát sinh tử gọi là Vô minh.

Thế gian không có nguyên nhân đầu tiên mà cho rằng có nguyên nhân đầu tiên gọi là Vô minh. Và không thấy rõ nguyên lý Duyên Khởi là Vô minh. Không thấy rõ thân năm uẩn là một tập hợp gồm Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn là Vô minh. Không thấy rõ trong mỗi một uẩn, không có uẩn nào được mệnh danh là tự ngã thực hữu, gọi là Vô minh, và không thấy rõ tính không của năm uẩn là Vô minh.

Lại nữa, nếu không thấy rõ tâm có Bồ đề, tâm là Bồ đề, tâm Bồ đề đang bị che khuất không phát khởi được, gọi là Vô minh.

Nói tóm lại, Vô minh là không thấy rõ, không hiểu biết

vạn hữu đúng như tự thân của chính nó.

Vậy, Vô minh là bóng tối làm mờ khuất thực tại khiến con người không thấy rõ được tự thân của thực tại là gì, nên mọi nhận thức và hành động của con người bị đánh lừa bởi Vô minh.

Trong kinh đức Phật nói: "Đối với ai, các lậu hoặc chưa được đoạn trừ, những lậu hoặc liên hệ đến phiền não, sanh khởi lậu hữu, đáng sợ hãi, đưa đến quả khổ dị thực, hướng đến sanh, già, chết trong tương lai. Vị ấy ta gọi là si ám".<sup>7</sup>

Ở đây, những chất liệu nuôi dưỡng si ám hay Vô minh không gì khác hơn là tham dục, sân hận, hôn trầm, thụy miên, trạo hối, mất niềm tin và tà kiến.

Vậy, quá trình tu tập là quá trình đoạn trừ những chất liệu nuôi dưỡng Vô minh ấy. Một khi chúng đã bị đoạn trừ hoàn toàn thì Vô minh không còn có duyên để sinh khởi. Vô minh không hiện hữu thì Minh hiện hữu.

Theo Buddhaghosa, ở trong Visuddhi Magga thì "hành

---

<sup>7</sup> Kinh Saccakā Trung Bộ I, trang 249, ĐHVH 1973

tướng của Vô minh là vô tri, nghiệp dụng của Vô minh là si ám, và các lậu hoặc là duyên của Vô minh".<sup>8</sup>

Do đó, nuôi dưỡng Vô minh chính là nuôi dưỡng các lậu hoặc và đoạn trừ Vô minh chính là đoạn trừ các lậu hoặc vậy.

## 2. Hành

Tiếng Pāli là *Samkhara* và tiếng Phạn là *Samskāra*.

*Samskāra* có rất nhiều nghĩa. Nếu nó đi từ động từ căn *Sam skri*, thì có nghĩa là đặt vào với nhau, liên kết với nhau. Nhưng nếu nó đi từ động từ *Sam-s-kri* thì có nghĩa là hành động liên kết, tác động liên kết và *Samskāra* là hành động có tính liên kết, sự hoạt động có tính cách huân tập thường xuyên.

Các nhà Hán dịch *Samskāra* là Hành, có nghĩa là hoạt động, tác động, vận hành...

*Samskāra* hay Hành là sự hoạt động của tâm ý có tính cách huân tập và lưu phát thường xuyên. Và chính sự hoạt động

---

<sup>8</sup> Vism XVII, p. 528



của tâm ý ấy điều hành sự hoạt động của thân, ngữ và sự hoạt động của thân, ngữ hoàn toàn lệ thuộc vào sự hoạt động của tâm ý.

Hay nói theo danh từ chuyên môn của những nhà Phật học A-tỳ-đàm (*Abhidharma*) thì hành động của thân và ngữ hoàn toàn được chỉ đạo bởi Tư hay Ý chí (*cetanā*).

Theo ngài Thế Thân (*Vāsubandhu*) ở trong Thành Nghiệp Luận (*Sidhikarma*) thì tư hay ý chí (*cetanā*) có ba loại :

- **Thẩm lự tư:** có nghĩa là suy nghĩ và thẩm xét về một hành vi cần làm hay không cần làm.
- **Quyết định tư:** có nghĩa là quyết định đây là hành vi cần làm hay không cần làm.
- **Phát động tư:** sau khi quyết định, tư phát khởi hành động, đúng theo những điều mà tư đã suy xét và quyết định.

Hẳn nhiên, tư hay ý chí (*cetanā*), tự nó không khẳng định thiện hay ác, mà thiện ác được khẳng định khi tư hay ý chí duyên vào Vô minh hay duyên vào Thánh đạo vô lậu.

Nếu duyên vào Thánh đạo vô lậu mà ý chí sinh khởi thì ý chí ấy là ý chí trong sáng; từ ý chí này, nó sẽ dẫn đến những hoạt động của tâm ý và thân ngữ về thiện vô lậu.

Trái lại, nếu duyên vào Vô minh mà sinh khởi ý chí, thì ý chí ấy là ý chí mù quáng. Từ ý chí này sẽ dẫn đến những thăm xét và suy nghĩ sai lầm. Do đó sự hoạt động của tâm ý và thân ngữ nhất định sẽ không đúng đắn, không hợp lý, không phù hợp với nguyên lý giải thoát.

*Samskāra* hay Hành là gạch nối liên hệ giữa Minh hay Vô minh và ba nghiệp. Động cơ thúc đẩy cho ba nghiệp hoạt động chính là Hành.

Bởi vậy, Hành là lực đẩy, nên Hành gồm có ba, đó là ý hành, thân hành và khẩu hành.

Do đó, Hành còn gọi là nghiệp và phần cốt lõi của nghiệp chính là tư hay ý chí (*cetanā*).

Nói tóm lại, Hành lệ thuộc vào Vô minh thì con người hay chúng sinh bị đấn chìm trong sinh tử. Trái lại, Hành lệ thuộc vào Thánh đạo vô lậu thì sẽ dẫn con người hay chúng sanh đến đời sống giải thoát và giác ngộ. Và Hành

lệ thuộc vào Bồ Đề Tâm thì nhất định sẽ dẫn con người hay chúng sanh đến đạo quả Vô Thượng Bồ Đề.

Kinh Hoa Nghiêm nói: "Lãng quên Bồ Đề Tâm, mà thực hành các phước sự, thì hành động ấy cũng chỉ là hành động của ma".

Bởi vậy, trong mọi hoạt động của sự tu tập mà lãng quên Bồ Đề Tâm là một điều tối kỵ của Phật giáo Đại Thừa.

Hay nói một cách nghiêm túc, bất cứ sự hoạt động nào mà không được thúc đẩy bởi Bồ Đề Tâm, thì đều gọi là hành động lệ thuộc vào Vô minh.

Theo Budhagoṣa, thì Hành lấy hoạt động làm tướng, lấy nỗ lực làm dụng, lấy ý chí làm động cơ và lấy vô minh làm duyên.<sup>9</sup>

### 3. Thức

Tiếng Pāli là *Viññāna* và tiếng Phạn là *Vijñāna*.

*Vijñāna* đi từ động từ căn *Vi – jñā* có nghĩa là phân biệt,

---

<sup>9</sup> Vism XVII, p.528

liễu biệt, biện biệt ...

Vậy, *Vijñāna* là sự phân biệt, sự liễu biệt, sự biện biệt.

Tính của Thức hay *Vijñāna* là phân biệt, liễu biệt, biện biệt... Do tính của nó là như vậy, nên Thức làm nền tảng cho mọi sự phân biệt, mọi sự hiểu biết và tri nhận. Nếu không có Thức thì không có sự hiểu biết, không có mọi sự hiểu biết hay tri nhận.

Tuy nhiên, Thức hay *Vijñāna* mà chúng ta đang đề cập ở đây, chính nó lệ thuộc vào Hành mà sinh khởi và chính Thức này làm nền tảng cho tất cả mọi Thức khác phát sinh.

Thức ấy, có khả năng hàm chứa tất cả chủng tử do thân hành, khẩu hành và ý hành huân tập. Và Thức ấy cũng có khả năng lưu phát những chủng tử đó mỗi khi có điều kiện.

Thức ấy hàm chứa hai loại chủng tử, chủng tử bản hữu và chủng tử tân huân hay thí khởi.

Chủng tử bản hữu là chủng tử được huân tập từ những

hành vi quá khứ hay những hành vi từ vô thủy kiếp. Và chúng tử tân huân hay thi khởi là những chúng tử mới khởi huân trong hiện tại.

Tất cả các chúng tử thiện và ác, hữu lậu và vô lậu đều được Thức này cất giữ không để rơi mất.

Thức này cũng chính là Thức tái sinh, nghĩa là thức nối tiếp dòng sống của đời khác.

Trong kinh, đức Phật nói với tôn giả Ananda như sau:

"Này Ananda, nếu thức không đi vào trong bụng của người mẹ, thì danh sắc có thể hình thành trong bụng của bà mẹ không?"

- Bạch Thế Tôn, không.

- Này Ananda, nếu thức đi vào trong bụng của bà mẹ, rồi bị tiêu diệt, thì danh sắc có thể hình thành trạng thái này trạng thái khác không?"

- Bạch Thế Tôn, không.

- Nếu Thức bị đoạn trừ trong đờn con nít hoặc đờn nam

hay đồng nữ, thời danh sắc có thể lớn lên, trưởng thành và thành mãn được không?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Do vậy, này Ananda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của danh sắc, tức là Thức".<sup>10</sup>

Qua đoạn kinh trên, chúng ta thấy ba vấn đề căn bản đối với Thức trong lời Phật dạy.

Thức này là sự dẫn tiếp đời sau, hay Thức là sự nối tiếp giữa đời này với đời khác.

Thức này là nền tảng cho mọi sự hình thành thể chất và tinh thần, mọi thể chất và tinh thần của con người hiện hữu là do sự hiện hữu của Thức này.

Mọi sự trưởng thành về thể chất và tinh thần của con người và chúng sanh là do Thức này có sự sinh động và trôi chảy liên tục trong vòng nhân duyên và nhân quả. Nếu Thức này vắng mặt thì danh sắc không biết dựa vào đâu để sinh khởi

---

<sup>10</sup> Kinh Đại Duyên – Trường Bộ III, trang 63-64, ĐHVH 1972

và trưởng thành.

Vậy, sự có mặt và sinh khởi của danh sắc chính là sự có mặt của Thức.

Thức này luôn luôn có mặt trong mọi sự sống của con người và chúng sanh. Thức này có mặt thì sự sống biểu hiện, Thức này vắng mặt thì sự sống ẩn khuất.

Tuy nhiên, Thức này không phải là tự ngã hay linh hồn hằng hữu. Thức này là một dòng sống, một thực tại linh động, tương tục trôi chảy, nó hoàn toàn lệ thuộc vào nhân duyên để hiện hữu.

Thức này Kinh bộ gọi là *Patasandhi-Viññā* nghĩa là thức nối tiếp giữa đời này và đời khác. Các nhà Phật học A-tỳ-đàm gọi là Tâm tối hậu<sup>11</sup>. Ngài Uất-Lăng-Ca (Udlanka) gọi là Sanh phân chuyển<sup>12</sup>. Và các nhà Đại Thừa Duy Thức gọi là *Alaya Vijñāna*, nghĩa là thức hàm chứa và giữ

---

<sup>11</sup> A Tỳ Đạt Ma Pháp Uẩn Túc Luận quyển 11, trang 507, Đại Chính 26

<sup>12</sup> Duyên Sanh Luận - trang 483b, Đại Chính 32

gìn mọi chủng tử. Thức này các loài hữu tình thường mê chấp cho là tự ngã của chính nó.

Thức này cũng có nhiều tên gọi khác nhau, tùy theo công năng của nó và địa vị tu tập của hành giả.

Chẳng hạn, Thức này gọi là Thức năng tàng, vì nó có công năng duy trì và gìn giữ mọi chủng tử thiện, ác của chúng sanh; gọi nó là Thức sở tàng, vì nó có khả năng tiếp nhận tất cả mọi thứ chủng tử do chúng sanh huân vào một cách hồn nhiên; gọi nó là Thức ngã ái chấp tàng, vì nó bị chúng sanh mê chấp cho là tự ngã, rồi khởi sanh ái trước đối với nó. Nó cũng còn gọi là Thức nhất thể chủng, vì nó nắm giữ toàn bộ chủng tử của vạn pháp, khiến không bị rơi mất.

Nếu một hành giả tu tập, khi chứng được quả vị A La Hán hay địa vị Bất Động của hệ thống tu chứng theo Bồ Tát Đạo, đoạn trừ tất cả chủng tử phiền não chấp ngã có tính cách bấp sanh, thì không còn thức *Alaya Vijñāna* (A-lại-da), mà bấy giờ, thức A-lại-da chuyển đổi thành Thức dị thực, nghĩa là thức không còn hàm chứa chủng tử hữu lậu, mà bao nhiêu chủng tử hữu lậu đang biến đổi để trở thành thuần thực vô lậu.



Nếu hành giả tiếp tục tu tập quán chiếu, chúng được Pháp Không thì bấy giờ Thức dị thực chuyển đổi thành Thức vô cấu hay Thức bạch tịnh, nghĩa là thức hàm chứa tất cả những chủng tử thanh tịnh hoàn toàn vô lậu.

Nếu thành tựu quả vị Phật, thì Thức này chuyển thành Đại viên cảnh trí, nghĩa là trí tuệ viên mãn soi chiếu khắp cả mười phương.

Tính chất của thức A-lại-da này, nó vô tư giữa thiện và ác. Do vô tư giữa thiện và ác, nên thiện và ác đều có mặt ở nơi thức này.

Thức này lệ thuộc vào ý căn (mạt-na), đối tượng, chủng tử và tác ý. Nó phân biệt có tính cách trực giác hồn nhiên và luôn luôn trôi chảy liên li như một dòng nước.

Và cũng theo các nhà Duy thức, khi một chúng sanh kết thức sanh mệnh thì thức này rời bỏ sinh mệnh sau cùng, và khi bắt đầu tái diễn một sinh mệnh khác thì nó là yếu tố có mặt đầu tiên.

Do đó, Thức duyên Hành và Hành duyên Thức ở đây, không phải là ý căn hay ý thức. Vì ý căn chấp thủ thức A-

lại-da làm tự ngã, như vậy phải có thức A-lại-da mới có ý căn (Mạt-na thức). Và ý thức thì sự sinh hoạt không liên tục, nó phải dựa vào ý căn để sinh khởi.

Bởi vậy, thức duyên hành, chính là thức A-lại-da và thức này làm nền tảng cho danh sắc phát khởi và hiện hữu.

#### 4. Danh sắc

Danh sắc là một danh từ liên kết, tổng hợp giữa tinh thần và vật chất. Hai yếu tố này là những điều kiện tất yếu để tạo thành một chúng sanh ở cõi Dục giới và Sắc giới. Yếu tố hình thành về tinh thần gọi là Danh (*nama*); yếu tố hình thành về vật chất gọi là Sắc (*rūpa*).

**Danh** hay yếu tố tâm lý, các nhà Phật học A Tỳ Đàm như Pháp Uẩn Túc Luận, Câu Xá Luận, Chính Lý Luận... đều cho đó là Thọ, Tưởng, Hành và Thức, hoặc các nhà luận tạng Nam Phạn cho là Thọ, Tưởng và Hành.

Quan niệm của các nhà Phật học về Danh như vậy, thực sự quá rõ ràng, không còn gì để chúng ta có ý kiến nữa.

Tuy nhiên, nếu Danh ấy nằm trong phần Danh sắc của Mười hai Duyên khởi, thì không thể không gọi lên cho

chúng ta một sự lưu ý. Bởi vậy, nhà Phật học Kimura Taiken cho rằng: "Trong phạm vi Duyên khởi, khi Thức tách rời đứng ở vị trí thứ ba mà đem thu nạp vào đó thì không thỏa đáng. Do Thức mà có Danh sắc, do Danh sắc mà có Thức, khi Thức và Danh sắc đối lập mà đem Thức thu vào Danh sắc thì cũng không thích hợp".<sup>13</sup>

Nếu chuẩn theo nhận định của Kimura Taiken thì không những Thức thu nạp vào Danh sắc là không thích hợp, mà Thọ và Hành thu nạp vào trong Danh sắc cũng không thích hợp. Vì trong nguyên lý Mười hai Duyên khởi, thì Hành đứng ở vị trí thứ hai và Thọ đứng ở vị trí thứ bảy kể từ Vô minh. Và Hành duyên Vô minh, Vô minh duyên Hành chứ đâu phải Hành duyên Danh sắc và Danh sắc duyên Hành. Cũng vậy, Thọ duyên Xúc và Xúc duyên Thọ, chứ Thọ đâu có duyên Danh sắc.

Như vậy, sự nhận định của Taiken, không phải là không có lý ở mặt vị trí thứ lớp của nguyên lý Mười hai Duyên khởi. Nhưng các nhà Phật học A-tỳ-đàm cho rằng: "Danh

---

<sup>13</sup> Kimura Taiken - Tiểu Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận, trang 164, Không Việt, xb 1971, Thích Quảng Độ dịch

gồm Thọ, Tướng, Hành, Thức" không phải là không có lý chúng.

Nếu bảo rằng, Thức lệ thuộc vào Hành, Hành lệ thuộc vào Thức, Thức lệ thuộc vào Danh sắc và Danh sắc lệ thuộc vào Thức, Thọ lệ thuộc vào Xúc và Xúc lệ thuộc vào Thọ thì đó là điều hiển nhiên.

Nhưng, một sự hiển nhiên sâu xa hơn nữa, nếu bảo rằng Thức lệ thuộc vào Vô minh và Vô minh lệ thuộc vào Thức, Thọ lệ thuộc vào Vô minh và Vô minh lệ thuộc vào Thọ... thì không có gì là không thỏa đáng. Và nếu thỏa đáng này được khẳng định, thì sự lệ thuộc giữa Vô minh và Thức hay Vô minh và Thọ có gì gọi là thứ lớp đâu.

Tuy nhiên, sự nhận định Vô minh duyên Hành hay Hành duyên Vô minh, Thức duyên Hành, Hành duyên Thức... đó là sự phân định có tính cách tương đối. Chứ thực ra, nhìn cho đến chỗ cùng lý, thì không những Vô minh duyên Hành... mà chính trong Vô minh có Hành và trong Hành có Vô minh, trong Vô minh có Thức, có Danh sắc... và trong Thức, Danh sắc... có Vô minh..., và như vậy, sẽ thấy rằng trong mỗi yếu tố của Mười hai Duyên khởi đều có mặt mười

một yếu tố khác của Duyên khởi.

Vậy, ở trong Danh hay Tâm mà có "Thọ, Tưởng, Hành và Thức", điều đó không có gì là khó hiểu để chúng ta phải tranh cãi nữa.

Theo các nhà Phật học Đại thừa, thì Danh bao gồm Tâm, Ý và Thức.

Tâm có nghĩa là tích tập, tức là nơi tích lũy mọi thứ chủng tử. Tâm cũng có nghĩa là khởi phát, tức là nơi lưu chuyển và làm phát sinh các chủng tử và đưa các chủng tử ra mặt hiện hành. Và Tâm cũng có nghĩa là phân biệt các pháp bằng trực giác.

Ý, gọi cho đầy đủ là Ý căn, vì Ý thức nương vào Ý căn để sinh khởi. Ý thức nương vào Ý căn để phân biệt "cái này là tôi, cái này là của tôi, và cái kia không phải là tôi, không phải là của tôi". Mọi hình thái phân biệt như vậy là do Ý thức dựa vào Ý căn mà có.

Ý gọi theo tiếng Phạn là là *Manas*. *Manas* đi từ động từ căn là *Man* có nghĩa là suy nghĩ, ngẫm nghĩ, trừ tính, tưởng tượng...

Vậy, Ý hay Ý căn là nơi trừ tính, nơi ngấm nghĩ, nơi tưởng tượng, nơi để cho mọi quan điểm hữu ngã phát sinh.

Các nhà Duy thức cho rằng, Ý căn hay Mạt-na thức là luôn luôn chấp thủ, hoặc tưởng tượng rằng, Kiến phần của thức A-lại-da là chủ thể hay tự ngã của chính nó. Và các nhà Duy thức học còn cho rằng, thức này có công năng truyền dẫn các pháp hiện hành vào thức A-lại-da và chuyển lưu chủng tử các pháp từ thức A-lại-da ra hiện hành.

Ý thức là thức nương vào Ý căn để phát sinh sự phân biệt. Đối tượng để cho Ý thức phân biệt là pháp trần.

So với thức A-lại-da và thức Mạt-na, thì ý thức có khả năng tính toán, so sánh, đối chiếu, phân biệt, có tính cách lanh lợi, sắc bén hơn hai thức kia.

Ý thức cũng có công năng chấp ngã và chấp pháp, nhưng sự cố chấp ấy không thường xuyên và không sâu nặng như Mạt-na thức. Sự nhận thức của thức này có khi bằng trực giác, có khi bằng đối chiếu, có khi phi cả hai và sai lầm. Và quá trình phân biệt của nó có thể là phân biệt theo tính hồn nhiên, hoặc trực giác (tự tánh phân biệt), nghĩa là thấy đối

trọng là ý thức tức thì khởi lên sự phân biệt ngay ở sát-na đầu tiên, hoặc khi nhìn thấy đối tượng, nó có thể khởi sinh sự phân biệt kể từ sát-na thứ hai trở về sau (tùy niệm phân biệt) và nó cũng có thể phân biệt do sự đối chiếu so sánh. Sự phân biệt của ý thức về phương diện so sánh, đối chiếu hoặc cần có đối tượng, hay không có đối tượng ngay trước mặt, ý thức vẫn có thể so sánh phân biệt được.

Bản chất của tâm, ý và ý thức, chúng liên hệ với nhau rất chặt chẽ, chặt chẽ đến nỗi nếu không phải là những nhà Duy thức thì khó mà phân tích để thấy rõ sự khác biệt một cách tinh tế của chúng.

Ngài Huyền Tráng, ở trong Bát Thức Quy Củ đã nêu rõ tính chất khác nhau của chúng thật rất tế nhị. Tâm hay là thức A-lại-da hằng chuyển mà không thẩm xét, thức Mạt-na vừa hằng chuyển lại vừa thẩm xét và Ý thức có thẩm xét, có lưu chuyển mà không hằng.

Thức A-lại-da, thức Mạt-na và Ý thức có khi nhiếp chung gọi là tâm.

Tuy nhiên, tâm hay Danh ở trong nguyên lý Mười hai

Duyên khởi, chúng ta phải hiểu, nó là thức A-lại-da và thức Mạt-na. Và chính hai thức này liên kết và tác động qua lại với các sắc để cho sáu quan năng sinh khởi.

**Sắc** tiếng Phạn là *Rūpa*, tức là phân biểu hiện cụ thể bên ngoài. Chúng gồm có bốn yếu tố căn bản:

- a. Yếu tố có tính cách đối ngại và sinh trưởng, đó là đất (*pathāvi*).
- b. Yếu tố có tính cách dính liền, làm liên kết với nhau, đó là nước (*āpo*).
- c. Yếu tố có tính ấm và làm lưu tỏa nhiệt lượng, đó là lửa (*tejo*).
- d. Yếu tố có tính cách chuyển động, sức đẩy, đó là gió (*vāyo*).

Từ bốn yếu tố này, Sắc chuyển hóa thành sáu yếu tố nữa:

- Màu sắc (*vanna*) gồm vàng, đỏ, trắng, xanh ...
- Mùi (*gandha*) gồm thơm, thối...
- Vị (*rasa*) gồm chua, ngọt ...



- Bản chất dinh dưỡng.
- Sinh khí - sức sống.
- Thân.

Tất cả những yếu tố vật chất cơ bản này, tạo thành thân thể cho loài hữu tình ở Dục giới và Sắc giới.

Vậy, Danh sắc là một danh từ tổng hợp, gồm có tinh thần và vật chất. Và chính hai yếu tố này liên kết với nhau một cách chặt chẽ, tạo thành sinh mệnh của chúng sanh ở Dục giới và Sắc giới.

Chúng sanh ở Dục giới và Sắc giới tồn tại là do Tâm lệ thuộc vào Sắc và Sắc lệ thuộc vào Tâm, Tâm không tách rời Sắc, Sắc không tách rời Tâm. Và cũng có khi, Sắc chính là Tâm và Tâm chính là Sắc. Và chính Sắc tâm hay Danh sắc lại làm nền tảng hay điều kiện để cho Lục nhập sanh khởi.

## **5. Lục nhập**

Tiếng Pāli là *Salāyatana* tức là sáu quan năng nội hàm.

Sáu quan năng này sinh khởi là lệ thuộc vào tâm và các đại chủng. Các nhà Hán dịch là Lục nhập hay là Lục xứ.

Lục xứ hay Lục nhập là duyên vào Danh sắc mà sinh khởi, chúng gồm có Ý căn, Thân căn, Thiệt căn, Tỷ căn, Nhĩ căn, Nhãn căn.

Do đó, sáu xứ này đều dựa vào Danh sắc, hoặc lấy Danh sắc làm căn bản để sanh khởi.

Sở dĩ, ý sinh khởi là do duyên vào căn của Ý là Danh nên gọi là Ý căn; Thân sinh khởi là do dựa vào căn của Thân là Danh sắc, nên gọi là Thân căn, cho đến Nhãn căn cũng vậy.

Do đó, trong A-tỳ-đàm bảo "Danh sắc làm chỗ nương tựa, làm chỗ tạo lập của Lục nhập".<sup>14</sup>

Ở đây, tướng của Lục nhập là sáu căn, dụng của Lục nhập là để tiếp xúc với sáu trần và duyên của Lục nhập là Danh sắc. Do lệ thuộc vào Lục nhập mà Xúc sinh khởi.

---

<sup>14</sup> Pháp Uẩn Túc Luận, quyển 11, trang 109, Đại Chính 26

## 6. Xúc

Tiếng Pāli là *Phassa* và tiếng Phạn là *Sparsā*.

*Sparsā* đi từ động từ căn *Spris* có nghĩa là sờ vào, đụng vào, có tác dụng với, chạm với...

Vậy, *Sparsā* có nghĩa là sự tiếp xúc, sự quan hệ, sự dính líu, sự giao tiếp...

Các nhà Hán dịch *Sparsā* là Xúc, có nghĩa là giao tiếp, liên hệ...

Các kinh và luận giải thích Xúc (*Sparsā*) là do sự giao tiếp, sự liên hệ giữa sáu quan năng với sáu đối tượng và sáu cách nhận thức mà Xúc sinh khởi.

Nếu không có sự quan hệ giữa sáu quan năng với sáu đối tượng và sáu cách nhận thức thì sẽ không có Xúc (*Sparsā*).

Như vậy, điểm giao tiếp giữa ba yếu tố gồm các quan năng, các đối tượng và các cách nhận thức, điểm ấy gọi là Xúc (*Sparsā*).

Nên, trong Kinh A Hàm đức Phật dạy: "Vì có Nhãn căn và có hình sắc, nên Nhãn thức phát sinh. Xúc là điểm giao

tiếp của ba yếu tố ấy. Vì có tai và có âm thanh, nên Nhĩ thức phát sinh v.v. Và vì có Ý, có các đối tượng của Ý, nên Ý thức phát sinh. Điểm giao giữa ba yếu tố ấy là Xúc (*Sparśa*).

Nói tóm lại, Xúc (*Sparśa*) là sự giao tiếp và hòa hợp giữa các quan năng, các đối tượng và các trường hợp nhận thức. Và Xúc sinh khởi là do lấy sáu xứ điểm làm duyên, làm chỗ nương tựa và làm nơi tạo lập".<sup>15</sup>

## **7. Thọ**

Tiếng Pāli và tiếng Phạn đều là *Vedana*.

*Vedana* đi từ động từ căn *Vid*, có nghĩa là hiểu biết, tri nhận, cảm giác, cảm nhận...

Vậy, *Vedana* có nghĩa là sự tri nhận, sự tri giác, sự cảm nhận, sự tiếp nhận...

Các nhà Hán dịch *Vedana* là Thọ. Thọ là do lệ thuộc vào Xúc mà sinh khởi.

---

<sup>15</sup> Sđđ.....quyển 11, trang 509

Trong kinh đức Phật bảo ngài Ananda rằng:

"Nếu Xúc không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, như Nhãn xúc, Nhĩ xúc, Tỷ xúc, Thiệt xúc, Thân xúc, Ý xúc. Nếu Xúc không có cho tất cả, nếu Xúc diệt thì Thọ có thể hiện hữu không?

Bạch Thế Tôn, không.

Này Ananda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của Thọ, tức là Xúc".<sup>16</sup>

Xúc (*Sparśa*) sinh khởi là do giao tiếp và tác động hỗ tương giữa các căn, các đối tượng và các nhận thức. Như vậy, Xúc có mặt và làm điều kiện để cho Thọ (*Vedana*) sinh khởi.

Thọ gồm có Khổ thọ là những cảm giác tiếp nhận làm cho thân tâm khó chịu, đau đớn, bực bội; Lạc thọ là những cảm giác tiếp nhận làm cho thân tâm dễ chịu, êm ái, khoái thích; Ưu thọ là những cảm giác làm cho thân tâm phiền muộn, bực nhọc; Hỷ thọ là những cảm giác làm cho thân

---

<sup>16</sup> Kinh Đại Duyên, Trường bộ III, trang 62, ĐHVH 1972

tâm ưa muốn đồng tình; Xả thọ còn gọi là phi khổ phi lạc thọ là những cảm giác có tính cách dửng dưng, không bị lệ thuộc vào những cảm giác làm cho thân tâm dễ chịu hoặc khó chịu.

Tuy phân loại có năm thứ Cảm thọ như vậy, là do mức độ tiếp nhận những cảm giác sâu cạn khác nhau của thân và tâm. Nhưng xét cho cùng thì năm Thọ vừa nêu trên, chúng không ra ngoài ba Thọ là Khổ thọ, Lạc thọ và Xả thọ, vì Ưu thọ đã có mặt trong Khổ thọ và hỷ thọ nằm ở trong Lạc thọ.

Ngài Moggallāna bảo rằng: "Thọ sinh khởi lấy Xúc làm duyên, lấy Xúc làm nơi nương tựa và lấy Xúc làm chỗ tạo lập".<sup>17</sup>

## 8. Ái

Tiếng Pāli là *Tanha*, tiếng Phạn là *Trishṇā*.

*Trishṇā* đi từ động từ căn *Trish* có nghĩa là khát, khao khát, sự thèm muốn... Vậy, *Trishṇā* là sự khao khát, sự thèm muốn.

---

<sup>17</sup> A Tỳ Đàm Pháp Luận Túc Uẩn, quyển 12, trang 501, Đại Chính 26

Các nhà Hán dịch *Trisṇā* là Ái.

Theo ngài Moggallāna, "Ái là đối với các dục cảnh, để tâm theo dõi, khởi lên sự trói buộc bởi lòng tham và từ sự trói buộc này khởi lên sự trói buộc khác, từ sự tăng trưởng càng thêm tăng trưởng, từ sự mãnh liệt lại càng thêm mãnh liệt, từ sự tràn đầy lại càng thêm tràn đầy. Đó gọi là Ái".<sup>18</sup>

Như vậy, Ái là sự khao khát và tăng trưởng dục vọng một cách mãnh liệt.

Chẳng hạn, sự khao khát và thèm muốn về sắc gọi là sắc ái; sự ham muốn và theo đuổi về thanh gọi là thanh ái; sự khao khát và thèm muốn về tướng gọi là tướng ái; sự khao khát và thèm muốn về vị gọi là vị ái; sự khao khát và thèm muốn về xúc gọi là xúc ái; sự khao khát và thèm muốn về những ảnh tượng tác động qua lại của các pháp ở ký ức gọi là pháp ái.

Nhưng tất cả những khát ái này đều do duyên ở Xúc và Thọ mà sinh khởi. Nếu không có Xúc và Thọ thì khát ái không do đâu mà sinh khởi.

---

<sup>18</sup> sđđ .....q12, tr511

Sở dĩ Ái sinh khởi là do nhãn căn tiếp xúc với sắc trần, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự thấy mà Ái khởi lên; do nhĩ căn tiếp xúc với thanh trần, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự nghe mà Ái khởi lên; do tỷ căn tiếp xúc với hương trần, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự ngửi mà Ái khởi lên; do thiệt căn tiếp xúc với vị trần, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự nếm mà Ái khởi lên; do thân căn tiếp xúc với xúc trần, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự đụng chạm mà Ái khởi lên; do ý căn tiếp xúc với những ảnh tượng ở ký ức, phát sinh cảm giác dễ chịu về sự nhận thức, sự hồi tưởng mà Ái khởi lên.

Như vậy, Ái sinh khởi, Ái có mặt là do lệ thuộc vào sáu sự tiếp xúc của căn, trần và do các sự cảm giác của nhận thức.

Tuy nhiên, nói rộng ra thì Ái có sáu trường hợp để sinh khởi, nhưng nói có tính cách cô đọng và sâu xa thì Ái có ba trường hợp, đó là Dục ái, Hữu ái và Phi hữu ái.

**Dục ái** (*kāmatanha*): Ái phát sinh là do ý muốn, do sự thèm khát hưởng thụ các dục lạc thấp kém của thế gian. Và chính sự thèm khát này đẻ ra những quan điểm thiên trọng về vật chất, dẫn đến một đời sống ăn chơi trác táng.



**Hữu ái** (*Bhavatanha*): là sự thèm khát, muốn kéo dài tất cả những niềm vui vật chất do các dục lạc tạo nên ấy trở thành trường cửu. Và chính sự thèm khát này làm cha đẻ sinh ra những lý thuyết thường kiến, những lý thuyết hữu ngã.

**Phi hữu ái** (*Vibhavatanha*): là sự khát ái vượt lên trên Dục ái và Hữu ái, là sự khát ái không truy tầm nơi những dục vọng vật chất và nơi những khát vọng hằng hữu của thế giới vật chất mà khao khát và truy tầm vào những niềm vui của thế giới tư tưởng, của thế giới phi hữu; nghĩa là khao khát về một thế giới không hiện hữu bằng những dục vọng hay bằng những vật thể hằng hữu mà bằng tư tưởng.

Tuy nhiên cả ba trường hợp này được các nhà Hữu bộ hiểu như sau: Dục ái là ái đối với Dục giới; Hữu ái là sự chấp trước đối với Sắc giới và Vô sắc ái còn gọi là Vô hữu ái là đoạn diệt dục.

Thật ra, nói một cách nghiêm túc thì dục không thể đoạn mà chỉ chuyển, chuyển từ một dạng thấp kém sang một dạng cao thượng.

Do đó, bảo rằng Vô hữu ái là đoạn diệt dục cũng chỉ là một cách nói, một cách giải thích của các trường phái Phật giáo.

Tuy nhiên, dù các trường phái Phật giáo có giải thích Ái (*Tanha*) bằng cách nào đi nữa thì chúng cũng đi đến sự nhất quán với nhau rằng "Ái là sợi dây trói buộc chúng sanh vào trong Tam giới, vào trong sanh tử luân hồi", đúng như tinh thần của kinh nói:

*"Vật gì dẫn dắt đời?*

*Vật gì tự não hại?*

*Và có một pháp nào?*

*Mọi pháp đều tùy thuộc*

*Chính Ái dẫn dắt đời*

*Chính Ái tự não hại*

*Chính Ái là một pháp*

*Mọi vật đều tùy thuộc".<sup>19</sup>*

Các trường phái Phật giáo vẫn nhất quán với nhau rằng, hễ

---

<sup>19</sup> Tương Ứng Bộ Kinh, tập I, trang 46, PHVH, 1982

đoạn trừ được khát Ái là thành tựu Niết Bàn, như kinh nói:

*"Vật gì trói buộc đời?  
Vật gì dẫn dắt đời?  
Do đoạn trừ pháp gì?  
Mới được gọi Niết Bàn?  
Chính Ái trói buộc đời  
Tâm cầu dẫn dắt đời  
Do đoạn trừ khát Ái  
Mới được gọi Niết Bàn".<sup>20</sup>*

Nhưng đoạn trừ khát Ái sâu hay cạn như thế nào để có thể được Niết Bàn thì đây là vấn đề mà các trường phái Phật giáo đang tranh cãi một cách ráo riết.

Tuy nhiên, dù có tranh cãi đến đâu đi nữa, thì các trường phái Phật giáo cũng phải nhất trí với nhau rằng: Dục ái là yếu tố khó đoạn trừ đối với chúng sanh ở Dục giới; Hữu ái là yếu tố khó đoạn trừ đối với chúng sanh ở Sắc giới và Vô hữu ái là yếu tố khó đoạn trừ đối với chúng sanh ở Vô sắc giới.

---

<sup>20</sup> Sđd.....trang 47

Hẳn nhiên, đoạn Dục ái mà không đoạn Hữu ái, không đoạn Phi hữu ái, thì vẫn không thành tựu Niết Bàn. Đoạn Dục ái, đoạn Hữu ái mà không đoạn Phi hữu ái thì vẫn không thành tựu Niết Bàn.

Như vậy, muốn thành tựu Niết Bàn thì phải đoạn trừ cả ba trường hợp khát Ái ấy.

Nói tóm, bất cứ ai cả ba trường hợp khát Ái ấy không hiện hữu trong cuộc sống thì người đó có Niết Bàn, người đó có được niềm vui trong hiện tại.

Lại nữa, Ái sinh khởi là do lòng ham muốn nên gọi là Dục ái; Ái phát sinh và tăng trưởng là do tâm chấp hữu, gọi là Hữu ái; và Ái phát sinh do vô minh nghĩa là do không chấp nhận được thực tại gọi là Vô minh ái hay Phi hữu ái.

Như vậy, Ái sinh khởi là do lệ thuộc vô minh, nên muốn diệt trừ Ái thì phải diệt trừ vô minh.

Vậy, đi xa và sâu hơn, chính xác hơn, một số trường phái Phật giáo xác định chính vô minh là căn nguyên của sinh tử luân hồi, mới là gốc rễ của sự khổ đau, mới là động cơ

tạo nên sự khổ đau, còn Dục ái và Hữu ái chỉ là những ngọn ngành của sinh tử mà thôi.

Thật vậy, Vô minh ái mà đã đoạn diệt, thì Dục ái và Hữu ái sẽ không còn. Trái lại, Vô minh ái mà chưa hết, thì Dục ái và Hữu ái có hết đi chăng nữa thì cũng chỉ là cái hết tạm thời, hễ đủ duyên thì nó vẫn sinh khởi lại như thường.

Như vậy, muốn có Niết Bàn thù thắng, miên viễn thì phải đoạn trừ Vô minh ái. Hễ diệt Vô minh ái thì Niết Bàn tức khắc hiển lộ.

Tóm lại, với những nhân duyên gần và phụ để Ái sinh khởi, đó là Xúc và Thọ. Nhưng nguyên nhân chính yếu và sâu xa khiến cho Ái sinh khởi là Vô minh.

Do đó, muốn đoạn trừ khát Ái chính là phải đoạn trừ Vô minh. Mỗi khi Vô minh hoàn toàn vắng mặt thì Niết Bàn hoàn toàn hiện hữu.

Nhưng, Niết Bàn chưa hiện hữu là Vô minh vẫn còn hiện hữu, thì Ái vẫn duyên vào để hiện hữu và do Ái hiện hữu nên Thủ sinh khởi vậy.

## 9. Thủ

Tiếng Pāli và tiếng Phạn đều là *Upādāna*.

*Upādāna* đi từ động từ căn là *Upā-dā* có nghĩa là kết nạp, chứa đựng, chấp nhận, bám lấy, bám vào...

Vậy, Thủ (*Upādāna*) là bám vào và ôm chặt lấy bất cứ cái gì mà quá trình khát Ái (*Tanha*) đã mãnh liệt.

Trong A-tỳ-đàm gọi "Thủ là giai đoạn tăng trưởng mãnh liệt của Ái".<sup>21</sup>

Như vậy, Thủ (*Upādāna*) là chấp thủ vào sắc do quá trình khát Ái (*tanha*) đã sẵn đuổi một cách mãnh liệt để có được; Thủ (*Upādāna*) là chấp thủ vào âm thanh do quá trình khát Ái (*tanha*) đã sẵn đuổi để có được...

Nói tóm lại, Thủ (*Upādāna*) là chấp thủ vào sáu trần cảnh mà quá trình khát Ái đã sẵn đuổi một cách mãnh liệt để có được.

Do đó, Thủ (*Upādāna*) không thể tự khởi mà chính do lệ

---

<sup>21</sup> Pháp Uẩn Túc Luận, trang 511, Đại Chính 26

thuộc vào Ái mà sinh khởi.

Hẳn nhiên, Thủ (*Upādāna*) có bám chặt vào những đối tượng mà nó đang chiếm hữu một cách kiên cố hay không, cũng tùy thuộc vào sự mãnh liệt của Ái đối với đối tượng ấy. Nếu Ái nhẹ nhàng đối với bất cứ đối tượng nào mà nó đã sẵn đuôi thì Thủ cũng nhẹ nhàng như vậy.

Nói tóm, Thủ (*Upādāna*) hoàn toàn lệ thuộc vào Ái để sinh khởi.

Thủ (*Upādāna*) có bốn trường hợp:

**a. Dục thủ:** là chấp thủ các đối tượng mà khát Ái đã sẵn đuôi như sắc, thanh, hương, vị v.v

**b. Kiến thủ:** là chấp thủ vào các quan điểm, vào các kiến thức đã học hỏi được. Trong Kiến thủ này lại có bốn loại:

– **Thân kiến thủ:** là chấp thủ một cách sai lầm về tự ngã. Hoặc chấp rằng sắc uẩn là tự ngã và tự ngã là sắc uẩn; các thọ uẩn là tự ngã và tự ngã là thọ uẩn; tưởng uẩn là tự ngã và tự ngã là tưởng uẩn; hành uẩn là tự ngã và tự ngã là hành uẩn; thức uẩn là tự ngã và tự ngã là thức uẩn. Hoặc

cho rằng ngã là hằng hữu, là phổ biến... Bám chặt vào các quan điểm, các nhận thức sai lầm như vậy, gọi là Thân kiến thủ.

– ***Biên kiến thủ***: là chấp thủ vào những quan điểm, nhận thức có tính cách một chiều.

Chẳng hạn, bám thủ vào quan điểm cho rằng, thân này chết là hết, không có đời sau. Chấp vào quan điểm như vậy gọi là chấp vào đoạn kiến. Và lẽ đương nhiên bám víu vào quan điểm và lý luận ấy để sống, thì nhất định sẽ dẫn tới đời sống ăn chơi trác táng, tham nhũng, hối lộ, con cháu sẽ không có tình nghĩa gì với ông bà cha mẹ, học trò chẳng có tình nghĩa gì đối với thầy..., mọi sinh hoạt chẳng qua chỉ là sự bóc lột, lợi dụng. Và nếu cứ sống theo quan điểm đoạn kiến ấy, sẽ dẫn tới những sai lầm nghiêm trọng cho bản thân, gia đình và xã hội.

Hoặc chấp thủ vào những quan điểm cho rằng, sau khi thân này chết sẽ có một linh hồn hằng hữu được Phạm thiên hoặc Thượng đế cứu rỗi và đưa về hầu cạnh bên các ngài, nếu có đức tin vào các ngài ấy. Và nếu chấp thủ quan điểm thường kiến này thì con người sẽ dẫn đến tình trạng



tiêu cực, mất tự lực, mất sáng tạo, mất khả năng phát minh và tự chủ. Và vì vậy, con người sẽ trở thành nhu nhược hèn mạt, tiêu diệt khả năng sáng tạo và trách nhiệm của con người.

– **Tà kiến thủ:** là chấp thủ vào những quan điểm sai lầm, những quan điểm không dựa vào nguyên tắc nhân quả và nguyên lý nhân duyên để định lượng cho mọi hiện hữu. Trái lại, dựa vào những quan điểm cho rằng Phạm thiên hoặc Thượng đế là tổ phụ của loài người và loài người sinh ra là do ý muốn của Thượng đế.

Nếu chấp thủ vào những quan điểm như vậy gọi là chấp thủ vào những nhận thức sai lầm.

– **Thủ kiến thủ:** là bám sát vào các nhận thức mà mình đã bám sát vào, chấp thủ vào cái hiểu biết đã được chấp nhận.

c. **Giới cấm thủ:** là chấp thủ vào những điều răn có tính cách sai lầm. Chẳng hạn, có những tôn giáo cho rằng con bò là vật linh thiêng không được xúc chạm đến nó, thế là người tôn giáo đó chấp thủ điều răn ấy một cách tuyệt đối.

Hoặc có những tôn giáo cho rằng phải khổ hạnh ép xác hành hạ thân thể này để đền bù tội lỗi quá khứ và sẽ được hưởng phước báo ở Thiên giới vào ngày mai, thế là người tín đồ tôn giáo ấy thực hành điều răn đó một cách thường xuyên.

Và hẳn nhiên sự tuân thủ như vậy là sai lầm.

**d. Ngã ngữ thủ:** là chấp thủ vào những ngôn ngữ phát ra mang đầy ngã tính.

Đây là những thứ ngôn ngữ phát ra từ những thứ phiền não bầm sinh rất sâu kín của những chúng sanh ở Sắc giới và Vô sắc giới. Vì có một số chúng sanh ở hai cõi này tâm đầy ngã mạn, họ thường bảo rằng, họ là tổ phụ của muôn loài.

Vậy, họ và những kẻ có đức tin đối với họ, chấp thủ vào những lời nói mang đầy ngã tính ấy, đó gọi là ngã ngữ thủ.

Nói tóm lại, Thủ (*Upādāna*) là chấp thủ vào bất cứ điều gì mà do Dục ái, Hữu ái, Vô minh ái đã sẵn đuổi để có được.

Vậy, Thủ (*Upādāna*) là duyên Ái mà sanh khởi, nếu Ái

vắng mặt thì Thủ không do đâu mà sinh khởi. Nhưng, Thủ (*Upādāna*) đã có mặt thì ắt hẳn nó là điều kiện để cho Hữu phát sinh.

## 10. Hữu

Tiếng Pāli và tiếng Phạn đều là *Bhava*.

*Bhava* đi từ động từ căn *Bhū*, nghĩa là trở thành, hiện hữu...

Theo kinh Nikāya Trường bộ và Tương ưng bộ, thì Hữu (*Bhava*) có ba loại là Dục hữu (*Kāma bhava*), Sắc hữu (*Rūpa bhava*) và Vô sắc hữu (*Arūpa bhava*).

a. **Dục hữu** (*Kāma bhava*) là cái đang trở thành để hiện hữu ở Dục giới.

b. **Sắc hữu** (*Rūpa bhava*) là cái đang trở thành để hiện hữu ở Sắc giới.

c. **Vô sắc hữu** (*Arūpa bhava*) là cái đang trở thành để hiện hữu ở Vô sắc giới.

Hữu (*Bhava*) ở trong văn học A-tỳ-đàm lại chia ra bốn loại:

- a. Sinh hữu:** là sự trở thành hay sự hiện hữu do sự kế thừa nhân duyên của sinh mệnh trước đó.
- b. Bản hữu:** là sự trở thành hay sự hiện hữu do kết quả đã tích lũy từ trước và hiện đang tiếp tục dựa trên những cái đã có sẵn ấy, cùng với những cái đang có, để tiếp tục tạo ra một cuộc sống mới.
- c. Tử hữu:** là sự trở thành hay hiện hữu tạm thời kết thúc để chuyển sang một sự sống mới.
- d. Trung hữu:** là sự trở thành hay sự hiện hữu ở giai đoạn chuyển tiếp giữa Tử hữu và Sinh hữu. Trong giai đoạn này, Nghiệp hữu đợi điều kiện để tái sinh.

Như vậy, theo văn học A-tỳ-đàm, thì cái đang trở thành, cái đang hiện hữu ấy của *Bhava*, không phải là cái đang trở thành hay cái đang hiện hữu của tự thân, mà chính nó là cái đang kế thừa những tác nhân gần và xa của nó.

Do đó, Hữu (*Bhava*) là một tác nhân tiếp nhận hay bị thúc đẩy từ tác nhân của quá khứ là Vô minh và Hành, đồng thời nó cũng là một tác nhân đang bị thúc đẩy bởi những tác nhân trong hiện tại, đó là Ái và Thủ. Và nó phối hợp

với Ái và Thủ tạo thành tác nhân hiện tại, để rồi dẫn khởi thành một sinh mệnh tương lai.

Bởi vậy, Pháp Uẩn Túc Luận gọi Hữu (*Bhava*) là nghiệp hữu (*Karmabhava*) và định nghĩa nghiệp hữu như sau:

"Tâm vì tham, sân, si trói buộc, tạo thành ba nghiệp của thân, ngữ, ý. Ba ác nghiệp gọi là nghiệp hữu"<sup>22</sup>. Và Luận này cũng bảo rằng những sự thực tập để có được các điều hạnh như Tứ thiên, Tứ không định cũng gọi là nghiệp hữu.

Như vậy, Hữu (*Bhava*) là kết quả do tác nhân của quá khứ là Hành đưa lại và Hữu dựa trên Ái và Thủ ở hiện tại để tiếp tục tác động tạo thành nghiệp mới cho tương lai.

Nói tóm, Hữu dựa vào Dục ái, Dục thủ thì nó đang và trở thành Dục hữu; nếu nó dựa vào Sắc ái và Sắc thủ thì nó đang và trở thành Sắc hữu; và nếu nó dựa vào Vô sắc ái và Vô sắc thủ thì nó đang và trở thành Vô sắc hữu.

Theo Phật giáo, Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu là ba cõi đang nằm ở trong sanh tử luân hồi, không thể thoát ra khỏi

---

<sup>22</sup> Sđd.....q12, trang 512

cảnh sanh, già, bệnh, chết.

Vậy, muốn thoát ly sự khổ đau của sinh tử thì phải đoạn trừ Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu. Nếu Hữu (*Bhava*) chưa được đoạn trừ, thì Hữu (*Bhava*) lại làm điều kiện cho Sinh phát khởi và có mặt.

## 11. Sinh

Tiếng Pāli là *Jati* và tiếng Phạn là *Jāta*, nó đi từ động từ căn *Jan* có nghĩa là nảy sinh ra, xuất hiện, phát sinh do, hồi sinh, mọc trở lại...

Vậy, *Jati* hay *Jāta* có nghĩa là sự nảy sinh, sự phát sinh, sự sống trở lại v.v...

Với ngữ căn như vậy, chúng ta thấy *Jati* hay *Jāta* là một sự sinh ra không phải ngẫu nhiên, mà là một sự sinh ra có nguyên nhân và có điều kiện trước nó. Vì căn của *Jati* là *Jan* cũng có nghĩa là phát sinh do bởi, lệ thuộc vào một cái gì, hay sinh khởi là do một cái gì đó thúc đẩy.

Bởi vậy, trong kinh, đức Phật nói với ngài Ananda rằng:

"Do duyên Hữu (*Bhava*) không có bất cứ loại nào, giới

nào, bất cứ chỗ nào, xứ nào hay Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu. Nếu không có Hữu (*Bhava*) cho tất cả, do Hữu diệt thì Sanh có thể hiện hữu không?

Bạch Đức Thế Tôn, không. Ananda trả lời.

Này Ananda, như vậy là nhân, như vậy là duyên, như vậy là tập khởi, như vậy là nhân duyên của Sanh (*Jati*) tức là Hữu (*Bhava*)".<sup>23</sup>

Do ngữ căn của *Jati* và kinh Phật dạy như vậy, chúng ta biết rằng: Sinh mà sinh khởi là do Hữu thúc đẩy, Hữu (*Bhava*) là tác nhân.

Sự tái sinh một đời sống mới trong tương lai, nó lệ thuộc vào Hữu (*Bhava*) hay Nghiệp hữu (*Karmabhava*).

Chẳng hạn, sự Sinh nảy sinh ra trong Dục giới là do động cơ thúc đẩy của Dục hữu.

Bởi vậy mà gọi Sinh duyên Hữu (*Bhava*).

Hoặc, sự Sinh nảy sinh ra trong Sắc giới là do động cơ

---

<sup>23</sup> Kinh Đại Duyên, trường bộ III, ĐHVH 1972

thúc đẩy của Sắc hữu.

Hoặc, sự Sinh nảy sinh ra trong Vô sắc giới là do động cơ thúc đẩy của Vô sắc hữu.

Nói tóm lại, sự sinh ra bất cứ ở đâu trong Tam giới đều do lệ thuộc vào ba Ái, ba Thủ, ba Hữu như đã được trình bày ở trên. Và muốn thoát ly mọi sự đau khổ trong Tam giới thì phải đoạn trừ ba Ái, ba Thủ, ba Hữu. Khi ba Ái, ba Thủ, ba Hữu mà không còn thì sự tái sinh không còn, nên Lão, Tử không hiện hữu. Nhưng sự tái sinh vẫn còn thì nó vẫn là điều kiện cho Lão và Tử khởi sinh.

## 12. Lão và Tử

Lão, tiếng Pāli và tiếng Phạn đều là *Jāra*.

Căn nguyên của *Jāra* là *Jrt*, nghĩa là làm cho trở thành già, thay đổi để làm cho già, hoạt động để trở thành già...

Như vậy, già là do quá trình hoạt động biến đổi liên lũy của thân thể.

Trong văn học A-tỳ-đàm định nghĩa Già (*Jāra*) như sau:

"Già là tóc rụng, râu bạc, mặt mày nhăn nheo, thân thể gầy



còm, hơi thở ngắn ngủi, các căn sắp hoại...".<sup>24</sup>

Văn học A-tỳ-đàm định nghĩa Già (*Jāra*) như vậy quá rõ ràng không còn gì để chúng ta có ý kiến nữa.

Tuy nhiên, chúng ta cũng cần chú ý đến ngữ căn của từ Phạn *Jāra* để hiểu ý nghĩa của Già một cách chi li và chính xác hơn.

Căn của *Jāra* là *Jrt* có nghĩa là hoạt động để cho trở thành già.

Vậy, cái gì hoạt động để trở thành Già? Phải chăng là thân năm uẩn? Nếu đúng như vậy thì chính sự hoạt động có tính cách biến đổi liên li của thân năm uẩn khiến thân năm uẩn ở sát-na trước trẻ hơn thân năm uẩn ở sát-na sau, và thân năm uẩn ở sát-na sau lại già hơn thân năm uẩn ở sát-na trước.

Do đó, nếu không có sự biến đổi trong từng sát-na của thân năm uẩn thì thân năm uẩn không có sự trưởng thành, lầy dàu mà có Già.

---

<sup>24</sup> Pháp Uẩn Túc Luận, trang 513, Đại Chính 26

Bởi vậy, Già ngoài ý nghĩa là tóc bạc, mắt mờ, tai điếc... nó còn một nghĩa chính xác hơn: Già là quá trình của các tế bào hoạt động để biến đổi liên tục, khiến thân năm uẩn trong sát-na thứ hai già hơn thân năm uẩn ở sát-na thứ nhất, và trẻ hơn thân năm uẩn ở trong sát-na thứ ba.

Nếu hiểu theo nghĩa này thì con người mới sinh ra đã Già, chứ không phải đợi đến khi tám chín mươi tuổi mới gọi là Già.

Và nếu trong quá trình hoạt động để biến đổi của thân năm uẩn như vậy mà có một sự trở ngại nào thì đó gọi là Bệnh.

Như vậy, Bệnh là sự trở ngại do cách hoạt động của thân năm uẩn không được liên li, nó sẽ phát sinh bệnh hoạn, phát sinh những cảm giác khó chịu.

Nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa của Già và Bệnh như vậy thì chúng ta mới hiểu được thâm ý của đức Phật dạy "Sanh, Già, Bệnh, Chết" mà Ngài không nói "Sanh, Bệnh, Già, Chết".

Tử, tiếng Pāli và Phạn đều là *Marana*, nó đi từ động từ căn *Nam-kri* có nghĩa là chết, tắt đi, bị quên đi, trôi qua, qua

đi, chấm dứt, ngừng lại ...

Như vậy, Chết là gì? Chết là hơi thở tắt đi, máu ngưng lại không lưu chuyển, tim ngừng lại không đập, sự sống đi qua...

Trong văn học A-tỳ-đàm bảo "Chết là thọ mạng, hơi ấm và nghiệp thức vắng mặt, mạng căn không chuyển khởi, các uẩn bị hư hỏng... nên gọi là Chết".<sup>25</sup>

Định nghĩa Chết như vậy, thật ra cũng rất chí lý.

Tuy nhiên, ở đây chúng ta có thắc mắc rằng Lão và Tử giống nhau hay khác nhau? Nếu nó khác nhau, tại sao trong Mười hai chi duyên khởi, nó lại tạo thành một chi mà không tách thành hai chi riêng biệt?

Hẳn nhiên, nhìn vào mặt hiện tượng thì Lão, Tử là hai trạng thái khác nhau. Một bên là hiện tượng già nua, còn một bên thì hiện tượng ấy đã bị ẩn khuất hay hoàn toàn vắng mặt sau khi đã già nua.

Như vậy, ở mặt hiện tượng thì Lão và Tử có tách rời,

---

<sup>25</sup> sđđ

nhưng nhìn thẳng vào mặt thời gian có tính cách liên li thì Lão và Tử không tách rời nhau mà chúng kế tục nhau trong từng sát-na. Chính ở trong sự sinh đã có sự già và sự chết, chứ không phải đến khi sự sống ẩn khuất mới gọi là chết, mà chết chính là để cho một sự sống phát sinh, tế bào trước chết là để làm nhân làm duyên cho tế bào sau sinh khởi; tư tưởng trước chết là để làm nhân làm duyên cho tư tưởng sau sinh khởi; sát-na trước chết là để cho sát-na sau sinh khởi.

Như vậy, trên thực tế chúng ta đã sinh ra, già và chết trong từng giây, từng phút.

Do đó, ngay chúng ta đang sống trong một giờ, một ngày, chúng ta đã có vô số lần sinh ra và có vô số lần chết đi.

Tóm lại, Sinh làm duyên cho Già, Chết và Già, Chết nó đi sát kề với nhau. Do đó, trong Mười hai chi Duyên khởi đã ghép Già và Chết làm một chi. Và đức Phật đã lấy Già và Chết làm đối tượng quán chiếu, cuối cùng Ngài đã phát hiện ra toàn bộ nguyên lý Mười hai Duyên khởi này.

Theo kinh Dục Sư thì Chết có chín trường hợp xảy ra:

- a. Bị bệnh nhẹ mà không khám bệnh và không chữa trúng bệnh, nên bị chết.
- b. Chết vì bị xử tử.
- c. Chết vì ăn chơi vô độ.
- d. Chết vì bị lửa cháy.
- e. Chết vì bị nước cuốn.
- f. Chết vì bị các ác thú ăn.
- g. Chết vì bị núi lở bất ngờ đè.
- h. Chết vì bị bùa chú yểm, hoặc bị thuốc độc.
- i. Chết vì bị đói khát.

Chín trường hợp chết này có tính cách nghịch duyên hoặc có vô số nghịch duyên khác có thể làm cho sự sống tắt nghẽn, ngưng lại.

Tuy nhiên, dù chết bằng cách nào đi nữa, hay vì sao mà có già chết, thì yếu tố hiển nhiên là vì có Sinh, đã có Sinh nhất định phải có Già Chết.

Trong kinh đức Phật dạy:

"Này Ananda! Nếu không có bất cứ loại nào, bất cứ chỗ nào, chư Thiên hay Thiên giới, Càn Thát Bà hay Càn Thát Bà giới, Dạ Xoa hay Dạ Xoa giới, Quỷ Thần hay Quỷ Thần giới, loài Người hay Nhân giới v.v Nếu không có Sanh cho tất cả, do Sanh diệt thời Lão Tử có thể hiện hữu không?"

Bạch Đức Thế Tôn, không.

Này Ananda, như vậy là nhân duyên của Lão Tử tức là Sanh".

Như vậy, chúng ta muốn thoát ly mọi sự khổ đau của Sanh, Già, Bệnh, Chết thì chủ yếu là chúng ta phải đoạn trừ những tác nhân làm phát sinh ra chúng, đó là Ái, Thủ, Hữu, hay nói chính xác hơn là phải đoạn trừ Vô minh và Hành. Một khi Vô minh và Hành bị đoạn trừ thì những chi kế tiếp sau đó cũng bị đứt rễ, gián đoạn và hoàn toàn vắng mặt.

Do sự vắng mặt của Mười hai yếu tố Duyên khởi ấy mà chúng ta hoàn toàn thoát ly sự đau khổ của sanh tử và đạt được sự an tịnh của Niết Bàn.

Mười hai chi duyên khởi này, ở kinh Mahāpādāna (Đại

Bản), ở Trường Bộ, đức Phật chỉ giới thiệu với thính chúng mười chi mà thôi. Trong buổi nói Pháp, đức Phật đã kể lại chuyện tiền thân của sáu đức Phật quá khứ, như đức Phật Tỳ Bà Thi, đức Phật Thi Khí, đức Phật Tỳ Xà Phù, đức Phật Câu Lưu Tôn, đức Phật Câu Na Hàm, đức Phật Ca Diếp, và cũng như tiền thân của chính Ngài, với những nội dung gồm có sự giáng sinh, dòng dõi, xứ sở, xuất gia tu tập, và trong khi tu tập, các Ngài đều quán sát về lý duyên khởi theo lưu chuyển và hoàn diệt mà sự giác ngộ được bừng sáng.

Nhưng đặc biệt ở trong buổi thuyết giảng này, đức Phật chỉ đề cập đến duyên khởi mười chi, gồm từ Thức đến Lão Tử mà không đề cập đến Vô minh và Hành.

Lại nữa, ở kinh Mahānidāna (Đại Duyên), đức Phật giới thiệu với thính chúng chỉ có chín chi. Như vậy, ở kinh này, đức Phật đã không giới thiệu với thính chúng về Vô minh, Hành và Lục Nhập.

Trái lại, ở Tương Bộ Ứng Kinh, phẩm Phật Đà, đức Phật đã giới thiệu với thính chúng gồm đủ cả mười hai chi duyên khởi. Và ở kinh này đức Phật đã xác định một cách

minh thị rằng do đoạn diệt Vô minh một cách hoàn toàn nên Hành diệt và Hành diệt nên Thức diệt,...

Sự sai biệt về số chi phần trong các kinh như vậy đã làm cho các nhà nghiên cứu Phật học có nhiều thắc mắc và có nhiều cách lý giải. Nhưng theo chúng tôi, sự sai biệt về số chi duyên khởi ở trong các kinh chẳng qua đó là nghệ thuật thuyết giáo của đức Phật.

Vì mỗi khi thuyết pháp, đức Phật đều quán sát căn cơ của thính chúng, nên ở thính chúng này, Ngài thấy căn cơ thuần thực, họ có thể lãnh hội được toàn bộ Mười hai chi Duyên khởi thì Ngài trình bày hết thấy cả mười hai chi; ở trong hội chúng khác, thính chúng chưa thuần thực, trình độ lỗ cớ thì đức Phật trình bày có hạn chế.

Lẽ đương nhiên, khi đề cập đến Vô minh và Hành, nó sẽ khó hiểu và khó tiếp thu hơn là đề cập và trình bày về Ái, Thủ, Hữu hay Sanh, Lão, Tử.

Do đó, sự sai biệt về số mục của các duyên khởi ở trong các kinh chẳng qua chỉ là do căn cơ của thính chúng và nghệ thuật thuyết giáo của đức Phật mà thôi.



Lại nữa, giáo lý Duyên Khởi, nó sâu thẳm vi diệu, nên đức Phật không phải trình bày một lần, hai lần mà có thể hiểu hết được, và thính chúng cũng không phải nghe một lần, hai lần mà có thể lãnh hội hết.

Điều này, rõ ràng chúng ta đã thấy đức Phật nói với ngài Ananda ở trong kinh Đại Duyên, trong khi ngài Ananda đã tự cho mình là người lãnh hội được giáo lý duyên khởi như sau:

"Hy hữu thay, bạch Thế Tôn! Kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn! Bạch Thế Tôn, giáo pháp Duyên Khởi này thâm thúy, thật sự thâm thúy và giáo pháp này đối với con hết sức minh bạch rõ ràng".

Nhưng, đức Phật đã quở ngài Ananda như sau:

"Này Ananda chớ có nói vậy! Này Ananda, giáo pháp Duyên Khởi thâm thúy, thật sự thâm thúy. Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu giáo pháp này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một ổ kén, rối loạn như một ống chỉ, giống như cỏ Muñja và lau sậy Babāja,

không thể ra khỏi khổ xứ, ác xứ, đọa xứ, sanh tử".<sup>26</sup>

Với đoạn kinh trên cũng đủ để trả lời cho chúng ta rằng, tại sao đức Phật nói về Duyên Khởi, mà có kinh ghi lại chín chi, có kinh ghi lại mười chi và có kinh ghi lại mười hai chi. Và chính mười hai chi Duyên Khởi mới nói lên được ý nghĩa toàn vẹn và giải thích được toàn vẹn tại sao chúng sanh bị đắm chìm và luân lưu trong sanh tử.

Mười hai chi Duyên Khởi này đã được trường phái Hữu bộ trong Phật giáo phối hợp Tam thể lưỡng trùng nhân quả như sau:

Vô minh và Hành thuộc về nhân quá khứ.

Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ là quả hiện tại.

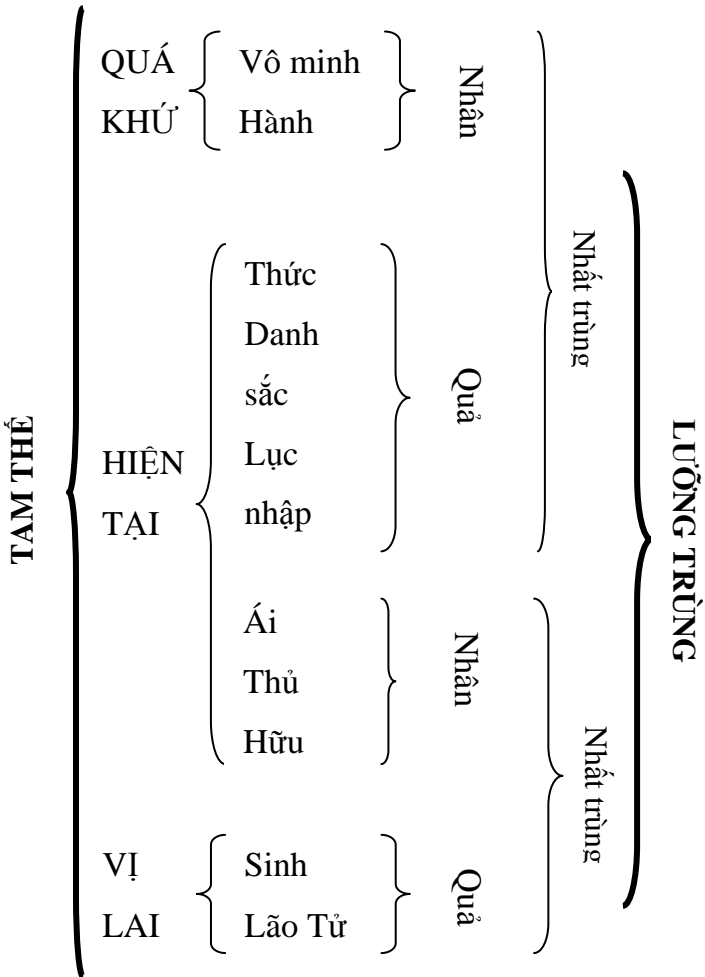
Ái, Thủ, Hữu là nhân hiện tại.

Sanh, Lão Tử là nhân vị lai.

Đồ biểu của chúng như sau:

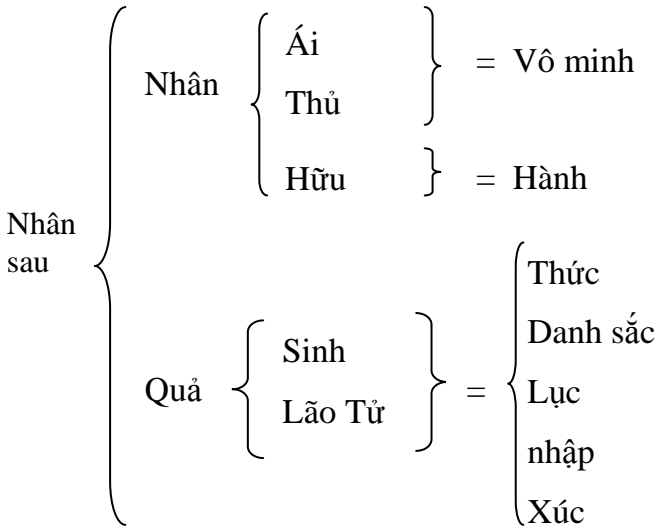
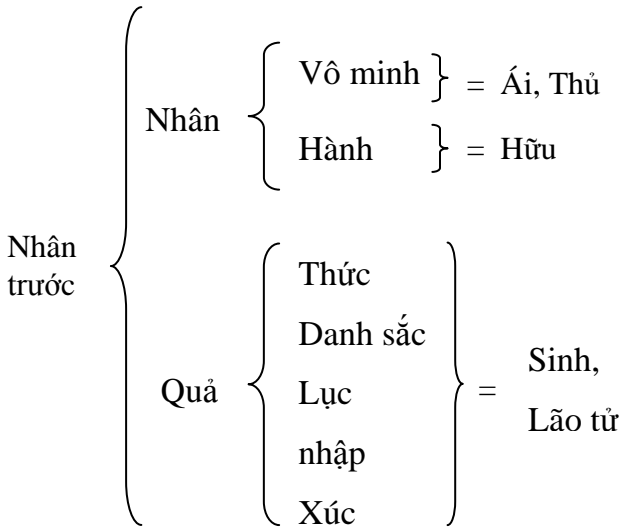
---

<sup>26</sup> Kinh Đại Duyên, Trường bộ III, trang 55-56, ĐHVH 1972



Đây là đồ biểu phối hợp nhân quả gồm có hai vòng trong ba đời theo trường phái Hữu bộ. Và sự phối hợp như vậy chỉ có giá trị ở mặt phân tích nghiên cứu, chứ ở mặt thực hành và quán chiếu một cách tinh tế thì chúng ta sẽ thấy ngay ở trong quả hiện tại và quả vị lai vẫn bao hàm những tác nhân của quá khứ là Vô minh và Hành. Bởi vì Vô minh và Hành vẫn luôn luôn là tác nhân thầm kín của sanh tử. Do đó, hễ còn sanh tử là do còn Vô minh và Hành. Cho nên, dù quả của hiện tại là Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ và quả vị lai là Sanh, Lão Tử vẫn có mặt của Vô minh và Hành dưới một dạng nào đó.

Ngoài sự phối hợp của nhân quả Tam thế lưỡng trùng của Mười hai Duyên khởi theo Hữu Bộ, lại có sự phối hợp nhân quả Nhị đế nhị trùng của Luận Tỳ Bà Sa, mà chúng đã được Luận Câu Xá và Luận Chánh Lý đề cập như sau:



Theo định lý Duyên Khởi "cái này có nên cái kia có; cái này sinh nên cái kia sinh". Do đó, phần trước có nên phần sau có, phần trước sinh nên phần sau sinh. Đó là sự phối hợp nhân quả của mười hai duyên khởi theo Nhị đế nhị trùng.

Lại nữa, sự phối hợp mười hai Duyên Khởi theo Sự<sup>IX</sup>, Hoặc<sup>X</sup>, Nghiệp<sup>XI</sup> của Luận Câu Xá như sau:

Vô minh, Ái và Thủ thuộc về Hoặc tức là thuộc về phiền não sai lầm.

Hành và Hữu thuộc về Nghiệp, tức là những yếu tố năng tác nhân.

Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Sanh, Lão Tử thuộc về Sự, tức là sự tướng.

Xin lập đồ biểu để dễ nhận thấy:

VÔ MINH } → HOẶC

HÀNH } → NGHIỆP

THỨC  
DANH  
SẮC  
LỤC  
NHẬP } → SỰ

ÁI  
THỦ } → HOẶC

HỮU } → NGHIỆP

SANH  
LÃO TỬ } → SỰ

Cách phối hợp Hoặ, Nghiệp, Sự đối với mười hai duyên khởi của Luận Câu Xá như vậy cũng chỉ là một hình thức khác của nhân quả Nhị trùng mà thôi. Nhưng sự phân chia ấy cho chúng ta thấy móc xích của vòng sinh tử luân hồi vô tận rất cụ thể.

Lại nữa, Luận Câu Xá nói:

*"Tùng Hoặ sinh Hoặ Nghiệp*

*Tùng Nghiệp sanh u Sự*

*Tùng Sự Sự Hoặ sinh*

*Hữu chi lý duy thủ".<sup>27</sup>*

Nghĩa là từ nơi Hoặ mà Hoặ sinh khởi và từ nơi Hoặ mà Nghiệp sinh khởi, từ nơi Nghiệp mà Sự sinh khởi, từ nơi Sự mà sanh khởi Sự và sanh khởi Hoặ, các chi hiện hữu là lý ở chỗ này.

Trong bài kệ nói từ nơi Hoặ mà Hoặ sanh khởi, đó là từ Ái mà Thủ sinh khởi, và từ nơi Hoặ sinh khởi và từ Vô minh mà Hành sinh khởi.

---

<sup>27</sup> Câu Xá Luận, quyển 9, trang 49, Đại Chính 29



Lại nữa, từ nơi Nghiệp mà Sự sinh khởi, đó là từ nơi Hành mà Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ sanh khởi, từ nơi Hữu mà Sinh, Lão Tử sinh khởi.

Lại nữa, từ nơi Sự mà sinh khởi Sự, đó là từ nơi Thức mà Danh sắc sinh khởi, từ nơi Danh sắc mà Lục Nhập sinh khởi... , từ nơi Sinh mà Lão Tử sinh khởi.

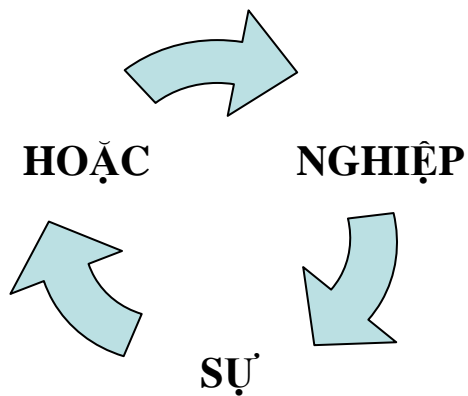
Và từ nơi Sự mà sinh khởi Hoặc, đó là từ Thọ mà Ái sinh khởi.

Như vậy, mười hai chi Duyên Khởi được phối hợp bằng Hoặc, Nghiệp và Sự theo Luận Câu Xá. Và cứ từ nơi Hoặc mà sinh Hoặc, từ Hoặc mà sinh Nghiệp, từ Nghiệp mà sinh Sự, từ Sự mà sinh Sự, từ Sự mà sinh Hoặc...

Vậy, Hoặc, Nghiệp, Sự chúng cứ làm nhân làm duyên với nhau mà sinh khởi trong vòng luân hồi vô tận.

Sự phối hợp mười hai duyên khởi bằng Hoặc, Nghiệp, Sự của Luận Câu Xá như vậy đã cho chúng ta một cách nhìn rất thấu đáo không những ở mặt nhân quả mà còn là mặt phân tích và thực nghiệm nữa.

Lập đồ biểu:



### Tiết 3

## VỊ TRÍ PHÁP DUYÊN KHỞI TRONG GIÁO PHÁP CỦA PHẬT

Hễ nói đến Giáo pháp của đức Phật, chúng ta không thể không nói đến pháp Duyên Khởi, vì pháp Duyên Khởi là nguyên lý cơ bản và thiết yếu của giác ngộ.

Đức Phật thành Phật là do Ngài chiêm nghiệm hai mặt lưu chuyển và hoàn diệt của nguyên lý Duyên Khởi. Trong kinh Tạp A Hàm, đức Phật nói:

"Thế nào là nguyên lý Duyên Khởi, nghĩa là do duyên với Vô minh mà Hành sinh khởi. Dù đức Phật có ra đời hay không ra đời, nguyên lý ấy vẫn thường trú, vẫn an trú trong pháp giới. Như Lai tự mình chiêm nghiệm nguyên lý ấy để giác tri, để thành tựu Vô Thượng Bồ Đề, rồi tuyên thuyết, rồi khai thị, rồi hiển phát cho mọi người".<sup>28</sup>

Do giác ngộ nguyên lý Duyên Khởi, đức Phật hiển nhiên

---

<sup>28</sup> Tạp A Hàm, quyển 12, trang 84b, Đại Chính 2

trở thành Phật, nên khi giáo hóa dạy dỗ chúng sanh, đức Phật cũng dựa vào nguyên lý Duyên Khởi để khai thị. Do đó mà kinh Pháp Hoa nói:

"Chư Phật là Đấng Tôn Kính, đầy đủ trí tuệ và từ bi, biết rõ tất cả các pháp là luôn luôn không có tự tánh, chủng tánh giác ngộ cũng khởi dậy từ duyên. Bởi vậy mà tuyên bố Nhất thừa. Sự an trú, sự định vị của tất cả pháp vốn là như thế. Nó vốn là hình thái thường trú của thế gian. Từ đạo tràng, biết một cách chân xác như thế rồi, Đấng Đạo Sư mới tùy phương tiện mà tuyên nói".<sup>29</sup>

Nếu giáo hóa và dạy dỗ chúng sanh mà không hiểu được rằng các pháp từ nhân duyên mà sanh khởi, thì sự giáo hóa ấy bất thành, vì không vận dụng được pháp phương tiện để giáo hóa.

Nếu muốn giải thoát mà không liễu tri các pháp từ duyên mà sinh khởi, thì không thể do đâu mà có sự giải thoát. Nếu muốn giảng dạy đạo lý Nhất thừa (*Ekayāna*) mà không giác tri từ duyên mà sinh khởi, thì không thể thuyết

---

<sup>29</sup> Kinh Pháp Hoa, trang 9b, Đại Chính 9

giảng giáo lý Nhất thừa.

Bởi vậy, pháp Duyên Khởi là pháp thiết yếu và hệ trọng trong giáo pháp của đức Phật. Nó hệ trọng và thiết yếu đến nỗi kinh phải nói:

*"Yo paticcasamuppādam passati so dhammam passati - Yo dhamma passati so paticcasamuppādam passati = Ai thấy được lý Duyên Khởi, người ấy thấy được Pháp; ai thấy được Pháp, người ấy thấy được lý Duyên Khởi".*<sup>30</sup>

Thấy lý Duyên Khởi là thấy được các pháp không bao giờ sinh khởi cô độc mà chúng luôn luôn sinh khởi nằm trong một nguyên tắc tất yếu: cái này sinh khởi là cái kia sinh khởi, cái này hủy diệt là cái kia hủy diệt..., và đây chính là nguyên tắc để cho các pháp từ thế giới nội tại đến thế giới khách quan có mặt hay không có mặt.

Đứng trên bình diện nhận thức mà nói thì nguyên lý Duyên Khởi là sợi dây thâu suốt toàn bộ giáo lý Phật giáo. Hễ nói đến giáo lý tinh hoa của Phật giáo, chúng ta không

---

<sup>30</sup> Mahāhatthipadopamasuttam Mabhimanikāya, vol I, p190-191, ĐHVH 1973

thể không đề cập đến giáo lý Duyên Khởi.

Trong phần dẫn nhập cho bản dịch và giải Tâm Kinh Bát Nhã Ba-la-mật-đa, Hòa Thượng Thích Trí Thủ viết:

"Ai nghiên cứu Phật giáo cũng đều biết rằng, tinh hoa của Pháp mà Phật dạy, chỉ tụ tại một điểm mà thôi. Đó là Duyên Khởi, cũng gọi là Duyên sinh. Phật giáo sở dĩ khác với các Thần giáo, cũng chỉ một điểm này và ở một điểm này".<sup>31</sup>

Giáo pháp của đức Phật tụ vào một điểm, đó là pháp Duyên Khởi. Pháp Duyên Khởi là pháp nói về "cái này sinh là cái kia sinh, cái này diệt là cái kia diệt...". Đây là pháp phổ biến chung cho cả khí thể gian và tình thể gian.

Còn pháp Duyên Khởi có tính cách cá biệt, nhằm nhận thức sự khổ đau của con người do đâu mà có? Và làm sao thoát ly sự khổ đau ấy? Đó là nguyên lý Mười hai Duyên khởi.

---

<sup>31</sup> Tâm Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, trang 3, Quảng Hương Già Lam, tùng thư 1982

Mười hai Duyên khởi này làm nhân duyên cho nhau sinh khởi liên tục trong vòng nhân quả, khiến tình thế gian bị xoay mãi trong vòng sinh tử luân hồi.

Do tình thế gian không giác ngộ được nguyên lý Mười hai Duyên khởi này mà bị đắm chìm trong khổ đau sinh tử luân hồi. Vậy, khi nào tình thế gian hay con người giác ngộ được chân lý Mười hai Duyên khởi này và quán chiếu thường trực về chúng thì khi ấy, tùy theo mức độ quán chiếu sâu cạn mà tâm cỡ giác ngộ được khẳng định.

Kinh Đại Niết Bàn nói, có bốn hạng người giác ngộ về nguyên lý Duyên Khởi: "Bậc hạ trí quán chiếu mà không thấy được Phật tính (*Buddhata*), và do không thấy được Phật tính nên chỉ thành tựu được đạo quả Thanh văn mà thôi.

Bậc trung trí quán chiếu mà không thấy được Phật tính nên chỉ thành tựu được quả Duyên giác mà thôi.

Bậc thượng trí quán chiếu Phật tính, có thấy hiểu nhưng không thấu triệt, nên chỉ an trụ vào địa vị Thập trú của Bồ Tát mà thôi.

Bậc thượng trí, quán chiếu Phật tính, và do thấy rõ, quán triệt, nên chứng đắc đạo quả Vô Thượng Bồ Đề".<sup>32</sup>

Nguyên lý Duyên Khởi là một thực tại tính hay còn gọi là Phật tính (*Buddhata*). Phật tính là tính chất của giác ngộ, Phật do giác ngộ nguyên lý Mười hai Duyên khởi mà thành Phật. Vậy, Mười hai Duyên khởi là thuộc tính giác ngộ của Phật.

Bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào con người giác ngộ được tính ấy thì ngay lúc đó và ngay đó, con người có thể tự trả lời được câu hỏi ta là ai? Do đâu mà có? Tại sao ta lại bị khổ đau? Cũng chính lúc ấy và ngay đó con người tự giải cứu lấy những khổ đau của chính mình và tự tuyên bố:

*"Ngã sinh dĩ tận*

*Phạm hạnh dĩ lập*

*Sở tác dĩ biện*

*Bất thọ hậu hữu".*

Nghĩa là sự tái sinh của ta đã hết, đời sống phạm hạnh đã thành, điều đáng làm ta đã làm xong, vĩnh viễn không còn

---

<sup>32</sup> Đại Niết Bàn Kinh, quyển 27, trang 524b, Đại Chính 12



lệ thuộc vào sự tái sinh nữa.

Thật vậy, hễ tùy thuận vào Mười hai Duyên khởi, đây là điều kiện ắt có và đủ để con người luân lưu trong sinh tử luân hồi (*samāra*). Hoàn diệt và đình chỉ Mười hai Duyên khởi, đây cũng là điều kiện ắt có và đủ để con người từ bỏ khổ đau đi đến hạnh phúc an lạc của Niết Bàn (*Nirvāra*).

Pháp đã do duyên khởi thì nhất định không có tự tính (*Asvabhava*), do không có tự tính nên chúng mới sinh động (*Anitya*) và vì chúng sinh động nên chúng không có tự thể thực hữu.

Bởi vậy, chúng có thể chuyển đổi và thay thế từ một điều kiện này qua một điều kiện khác. Nếu thay thế bằng điều kiện xấu, chúng có thể xảy ra một sự kiện xấu và ngược lại.

Từ những luận chứng trên cho phép chúng ta loại suy rằng, Vô minh (*Avidya*) có thể thay thế bằng Chánh kiến (*Samyaktṛsti*); Hành (*Samkhāra*) có thể thay thế bằng Chánh nghiệp (*Samyakkarma*); Thức (*Vijñāna*) có thể thay thế bằng Chánh trí (*Samyaj-jñāna*)... thì đời sống con

người có thể tiến bộ ở mặt giải thoát và giác ngộ.

Bất cứ ai đã hiểu được lý nhân duyên và chuyển đổi nhân duyên ấy theo ý chí của mình thì chính người ấy đã giác ngộ, hay đã thấy được Pháp và người ấy có thể tự tại đối với Pháp.

Kinh nói: "Người nào thấy được lý Mười hai Duyên khởi, chính người ấy đã thấy được Pháp. Người nào thấy được Pháp, chính người ấy thấy được Phật. Phật chính là Phật tính (*Buddhatā*). Vì sao? Vì tất cả chư Phật lấy pháp Duyên Khởi làm tính".<sup>33</sup>

Ai thấy được pháp Duyên Khởi là người ấy thấy ngay được thực tại khổ đau của cuộc đời và biết ngay thực tại ấy là do đâu, biết ngay được sự hạnh phúc an tịnh của Niết Bàn và con đường dẫn đến sự an tịnh ấy.

Bởi vậy, ngài Long Thọ đã mượn một thành ngữ nổi tiếng của Trung A Hàm để nói lên ý nghĩa này ở Luận Trung Quán như sau:

---

<sup>33</sup> Kđd, trang 524a

*"Thị cố Kinh trung thuyết  
nhược kiến Nhân duyên pháp  
tác vi năng kiến Phật  
kiến Khổ, Tập, Diệt, Đạo".<sup>34</sup>*

Nghĩa là:

*"Vì thế trong Kinh nói  
nếu thấy pháp Duyên Khởi  
có thể thấy được Phật  
thấy Khổ, Tập, Diệt, Đạo".*

Đức Phật thấy pháp Duyên Khởi bằng hai cách quán chiếu. Đó là cách quán chiếu bằng lưu chuyển và hoàn diệt.

Cách quán chiếu lưu chuyển là cách quán chiếu mà đức Phật đã giác ngộ Duyên Khởi theo chiều thuận, nghĩa là do sự quán chiếu mà thấy rằng do cái này sinh nên cái kia sinh, vì Vô minh sinh khởi nên Hành khởi sinh...

Cách quán chiếu hoàn diệt là cách quán chiếu mà đức Phật

---

<sup>34</sup> Trung Quán Luận, trang 486a, Đại Chính 30

đã giác ngộ Duyên Khởi theo cách đình chỉ và diệt tận, nghĩa là do sự quán chiếu mà thấy rằng do cái này diệt, nên cái kia diệt, vì do Vô minh diệt, nên Hành cũng diệt...

Do giác ngộ lý Duyên Khởi đủ cả hai mặt như vậy, nên đức Phật đã thành Phật.

Như vậy, bất cứ ai thấy được lý Duyên Khởi cả hai mặt như vậy thì người ấy có thể thấy được Phật, có thể thấy được Pháp thân của Phật và ngay ở trong pháp Duyên Khởi có thể thấy được Khổ, Tập, Diệt, Đạo.

Chẳng hạn, cách nhìn Mười hai yếu tố Duyên khởi theo lưu chuyển đó là cách nhìn về Khổ và Tập, cách nhìn Mười hai yếu tố Duyên khởi theo hoàn diệt đó là cách nhìn của Diệt và Đạo.

Hay nhìn thấy Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Sanh, Lão Tử là thấy Khổ Đế. Thấy rõ Vô minh, Hành, Ái, Thủ, Hữu là thấy Tập Đế. Đình chỉ và làm vắng mặt hoàn toàn mười hai chi phần của Duyên khởi ấy là Diệt Đế. Hiểu

được tính chất như thực của Duyên Khởi là Đạo Đế.<sup>35</sup>

Vậy, vai trò và địa vị của pháp Duyên Khởi trong Giáo pháp của Phật là rất căn bản và tinh yếu. Và pháp Tứ Diệu Đế cũng chỉ được trình bày và khai triển qua một dạng khác từ pháp Duyên Khởi để dễ hiểu hơn mà thôi.

Nói tóm lại, pháp Duyên Khởi là phần tinh túy sâu thẳm vi diệu của pháp Tứ Đế. Và pháp Tứ Đế là một cách trình bày cụ thể hóa của pháp Duyên Khởi vậy.

---

<sup>35</sup> Duyên Sanh Luận, trang 486a, Đại Chính 32

**Tiết 4****TÍNH ƯU VIỆT  
CỦA PHÁP DUYÊN KHỞI**

Tính Duyên Khởi là Không tính (*Śūnyata*) và Không tính cũng là Phật tính (*Buddhata*) và Pháp tính (*Dharmata*).

Tính Duyên Khởi hiện hữu ở loài hữu tình (*Sattva*) gọi là Phật tính; tính Duyên Khởi hiện hữu ở nơi loài vô tình (*Asattva*) gọi là Pháp tính.

Phật tính, Pháp tính, Không tính hay Tính Duyên Khởi có những tính chất như sau:

**1. Tính thường trú**

Pháp Duyên Khởi là pháp có tính chất thường trú. Vì các pháp ở trong quá khứ cũng do duyên mà khởi, các pháp trong hiện tại cũng do duyên mà khởi, các pháp trong vị lai cũng do duyên mà khởi. Vậy, tính Duyên Khởi là tính luôn luôn có mặt ở nơi các pháp trong mọi thời gian. Do đó, Duyên Khởi tính là Không tính (*Śūnyata*) và Không tính là tính thường trú của vạn pháp trong mọi thời gian.

Lại nữa, ở nơi này, ở xứ địa này, không gian này, các pháp cũng do duyên mà khởi; ở nơi kia, ở xứ địa kia, không gian kia, các pháp cũng do duyên mà khởi. Vậy, tính Duyên Khởi là tính luôn luôn có mặt trong mọi xứ địa, trong mọi không gian. Do đó, Duyên Khởi tính là Không tính (*Śūnyata*) và Không tính là tính thường trú của vạn pháp trong mọi không gian.

Lại nữa, ở thân này, tâm này mà sinh khởi cũng do duyên; ở thân kia, tâm kia mà sinh khởi cũng do duyên. Vậy, tính Duyên Khởi là tính luôn luôn có mặt trong mọi thân tâm của chúng sanh. Do đó, Duyên Khởi tính là Không tính (*Śūnyata*) và Không tính là tính thường trú của thân tâm.

Lại nữa, chư Phật quá khứ, như đức Phật Tỳ Bà Thi (*Vipassī*), Phật Thi Khí (*Śikhī*), Phật Tỳ Xá Phù (*Vessābhū*), Phật Câu Lưu Tôn (*Kakusandha*), Phật Câu Na Hàm (*Konāgamana*), Phật Ca Diếp (*Kassapa*), tất cả chư Phật đều do quán sát chiêm nghiệm về lý Duyên Khởi mà thành tựu giác ngộ, thành tựu đạo quả Vô Thượng Bồ Đề (*Anuttarasamyaksambodhi*). Ngay trong thời gian hiện tại, đức Phật Thích Ca Mâu Ni (*Sakyamuni*) cũng do quán

sát chiêm nghiệm lý Duyên Khởi mà thành Phật và vị lai chư Phật cũng như thế.

Do đó, bất cứ ai muốn thành Phật thì không thể không quán sát lý Duyên Khởi. Vì lý Duyên Khởi ở quá khứ, nó đã xảy ra và hiện hữu như thế (*Tathāta*); hiện tại nó đang xảy ra và hiện hữu như thế (*Tathāta*); ở tương lai nó sẽ xảy ra và hiện hữu như thế (*Tathāta*); ở nơi này nó đã, đang và sẽ hiện hữu như thế (*Tathāta*); ở nơi kia nó đã, đang và sẽ hiện hữu như thế (*Tathāta*).

Do bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào nó cũng xảy ra và sẽ hiện hữu như thế (*Tathāta*), nên tính của nó được gọi là tính thường trú. Và tính ấy cũng được gọi là tính giác ngộ thường trú của chư Phật; vì chư Phật luôn luôn giác ngộ tính Duyên Khởi mà thành Phật. Do đó, tính Duyên Khởi cũng là tính giác ngộ thường trú của chư Phật vậy.

Bởi vậy, tính Duyên Khởi rất vi tế, sâu thẳm, siêu việt, bất khả tư nghì (*Acintya*).

## **2. Tính quyết định**

Pháp Duyên Khởi là pháp có tính cách quyết định sự hiện



hữu hay không hiện hữu của các pháp.

Nếu không có duyên, hay thiếu duyên thì không có một pháp nào tự thân của chính nó có thể sinh khởi để hiện hữu.

Bởi vậy, sự hiện hữu của các pháp chính là sự hiện hữu của nhân duyên, ngoài nhân duyên không có sự hiện hữu của các pháp.

Do đó Kinh nói: "Tất cả pháp từ nhân duyên mà sinh khởi, nếu không có nhân duyên thì không có sự sinh khởi của tất cả pháp".<sup>36</sup>

Nên, pháp Duyên Khởi là pháp có tính cách quyết định sự hiện hữu hay không hiện hữu của tất cả pháp.

### **3. Tính y tha khởi**

Pháp Duyên Khởi là pháp sinh hoạt không đơn điệu, chúng luôn luôn hòa điệu với nhau để sinh khởi, chúng không thể sinh khởi độc lập. Trái lại, một sự hiện hữu luôn luôn liên hệ và gắn chặt vào nhiều sự hiện hữu và nhiều sự

---

<sup>36</sup> Quán Thế Âm Bồ Tát Thọ Ký Kinh, trang 353 c, Đại Chính 12

hiện hữu không thể tách rời một sự hiện hữu để tồn tại và sinh khởi.

Tính y tha khởi là tính một pháp khởi lên là do nương tựa vào một hay nhiều pháp khác.

Thật vậy, tự thân của một sự hiện hữu không thể gọi sự hiện hữu ấy là gì, nếu không có một sự hiện hữu khác. Nếu không có điều xấu thì mọi người chẳng biết được điều tốt là gì. Nhưng mọi người biết được điều tốt là do có điều xấu để phân biệt. Như vậy, sự hiện hữu của điều xấu là để khẳng định giá trị của điều tốt. Vậy sự phân biệt và khẳng định được điều tốt là do dựa vào điều xấu để khởi lên. Nếu không có điều xấu thì điều tốt không biết dựa vào đâu để phân biệt và khẳng định.

Do đó, khẳng định được cái này, phủ định được cái kia, hay khẳng định cái kia mà phủ định cái này, đó là tính y tha của Duyên Khởi.

Lại nữa, tính y tha khởi là tính hỗ tương, là tính tác động qua lại lẫn nhau để sinh thành hay hủy diệt của các pháp. Nên, một sự hủy diệt có thể kéo theo muôn ngàn sự hủy diệt, một sự sinh cũng có thể kéo theo muôn ngàn sự sinh.

Và nếu chúng ta biết lắng nghe thì chỉ cần một cánh bướm vỗ nhẹ cũng nghe chao động cả ba ngàn đại thiên thế giới. Và nếu chúng ta biết ngắm nhìn thì chỉ cần nhìn thẳng vào một hạt cát cũng đủ để thấy rõ bản chất của toàn thể vũ trụ và nhân sinh.

Nói gọn, các pháp sinh khởi và biểu hiện cụ thể là nhờ nương tựa và tác động qua lại lẫn nhau.

Do đó, tính y tha là tính liên kết của Pháp và cũng là tính của duyên khởi.

Ba tính chất này, khẳng định tính ưu việt của pháp duyên khởi.

Lại nữa, các pháp hiện hữu là do duyên khởi, cái gì hiện hữu do duyên khởi thì cái ấy sinh động, cái ấy là vô thường và cái ấy là không có tự thể thực hữu.

Như vậy, tính sinh động, tính vô thường, tính không có tự thể thực hữu cũng là đặc tính của pháp Duyên Khởi.

Điều đáng chú ý ở đây là trong văn hệ A Hàm ghi rằng, Vô thường (*Anitya*), Khổ (*Dukkha*) và Vô ngã (*Anātman*) là ba dấu ấn của Duyên khởi. Vì các pháp do duyên khởi

nên chúng mới sinh diệt vô thường. Dấu ấn về Khổ cũng chính là dấu ấn của Duyên Khởi. Nhưng Khổ ở đây thường được dịch từ chữ *Duḥkha* của Pāli và *Dukkha* của Phạn ngữ. Chữ *Duḥkha* hay *Dukkha* có rất nhiều nghĩa chứ không phải chỉ có một nghĩa khổ mà thôi. Nó còn có nghĩa là trôi chảy, sinh động,... Vậy, chữ Khổ ở trong pháp ấn này chúng ta phải hiểu nó với ý nghĩa như là trôi chảy, sinh động, và phải hiểu như vậy, chúng ta mới thấy có một sự nhất quán giữa pháp ấn thứ nhất và thứ hai. Nghĩa là, cái gì vô thường thì cái ấy sinh động, và cái gì sinh động thì cái ấy vô thường.

Và dấu ấn Vô ngã (*Anātman*) cũng chính là dấu ấn Duyên Khởi. Vì các pháp do duyên khởi, nên chúng mới vô ngã, chúng mới không có tự thể thực hữu. Và hiểu như vậy, chúng ta mới thấy sự nhất quán giữa ba pháp ấn, nghĩa là, cái gì vô thường thì cái ấy sinh động, cái gì sinh động thì cái ấy không có tự ngã, cái ấy không thực hữu.

Thực tại của các pháp là vô thường, là sinh động, là vô ngã, và chúng sanh đã nhận thức sai lầm đối với chúng, nghĩa là các pháp là vô thường mà chấp thủ là thường nên

bị khổ đau, các pháp là sinh động mà chấp là hằng hữu nên bị khổ đau, các pháp là vô ngã mà chấp thủ năm uẩn là ngã nên bị khổ đau. Sự khổ đau là do con người hay chúng sanh nhận thức sai lầm về cuộc đời, về thực tại và về tự thân mà tạo nên. Do đó, Vô thường không phải là Khổ mà do không nhận thức được Vô thường mới là Khổ.

Nói tóm, ba pháp ấn Vô thường, Khổ, Vô ngã cũng là một cách nói khác của lý Duyên Khởi.

Như vậy, pháp Duyên Khởi là giáo lý thấu suốt toàn bộ Giáo pháp của Phật. Và nó là giáo lý sâu thẳm vi diệu, nên các trường phái Phật giáo đã triển khai một cách phong phú và đa dạng.

Chẳng hạn, Vô minh duyên khởi (*Avidyapratīya – Samutpāda*) của Tiểu thừa giáo; A-lại-da duyên khởi (*Alayapratīya – Samutpāda*) của Pháp Tướng tông; Chân như duyên khởi (*Tathātāpraatīya – Samutpāda*) của Pháp Tánh tông; Pháp giới duyên khởi (*Dharmadhatūpratīya – Samutpāda*) của Hoa Nghiêm tông.

Khi viết về các pháp Duyên Khởi, học giả Junjirotakakusu

đã nhận định như sau: "Đạo Phật chủ trương rằng, không có cái được tạo độc nhất và riêng rẽ. Vạn hữu trong vũ trụ, tâm và vật khởi lên đồng thời, vạn hữu trong vũ trụ nương tựa lẫn nhau, ảnh hưởng lẫn nhau và do đó tạo ra một bản hòa tấu vũ trụ của toàn thể diện. Nếu thiếu một, vũ trụ sẽ không toàn vẹn; nếu không có tất cả, cái một cũng không. Khi toàn thể vũ trụ tiến tới một bản hòa âm toàn hảo, nó được gọi là Nhất chân pháp giới, Vũ trụ của cái một cái thực hay Liên hoa tạng. Trong vũ trụ lí tưởng đó, vạn hữu sẽ tồn tại trong hòa điệu toàn diện, mỗi hữu không chướng ngại hiện hữu và hoạt động của các hữu khác".<sup>37</sup>

Giáo pháp Phật nói chung, và pháp Duyên Khởi nói riêng, chúng rất sâu thẳm, rất vi diệu. Do đó cần phải học tập, cần phải thực nghiệm và cần phải sống với nó để tiếp nhận nó, chứ không thể nào hiểu giáo lý Phật từ sự chia chẻ phân tích và nghiên cứu.

Bất cứ ai với tâm nghiên cứu Phật giáo để mong hiểu Phật giáo, người ấy sẽ thất vọng, như sự thất vọng của Mālūnkya đã đến hỏi đức Phật về thế giới hữu hạn hay vô

---

<sup>37</sup> Các Tông Phái Đạo Phật, trang 73-74, Tuệ Sĩ dịch, ĐHVH 1973

hạn, vũ trụ hữu cùng hay vô cùng... Người ấy là trẻ thơ nhất trong Phật giáo, nếu không muốn nói là phản bội, người ấy sẽ chết trước khi chân lý hiển bày.

Ai bảo Đức Phương viết về Nguyên lý Duyên Khởi như sau:

"Đó là những nguyên lý đúng đắn của một nhận thức luận, thừa nhận sự tồn tại khách quan và ý thức (nhận thức) là phản ánh của hiện thực khách quan đó.

(Và đó cũng là nội dung cơ bản của định thức tổng quát lý duyên khởi, tóm tắt là "cái này sinh cái kia sẽ sinh; do cái này sinh, cái kia sinh - Cái này diệt, cái kia sẽ diệt; do cái này diệt, cái kia sẽ diệt.")

Ở đây, chúng ta nhấn mạnh đến khía cạnh là đức Phật đã rất nhiều lần giảng giải về nguồn gốc phát sinh của nhận thức và ý thức. Trong một trường hợp khác, đề cập đến sự giác ngộ của bản thân, đức Phật đã tóm tắt quan điểm của mình về vấn đề này một cách súc tích và rõ ràng. ("Mắt đã sinh, kiến đã sinh, tuệ đã sinh, minh đã sinh, ánh sáng đã sinh") (Samiyutta, cuốn 5). Qua nhãn căn phát sinh kiến,

qua kiến (nhìn thấy sự vật) mà phát sinh tuệ (trí thức), qua tuệ đến minh (hiểu biết đúng), qua minh mà nhận rõ sự thật. Điều đáng chú ý ở đây là đức Phật khẳng định rằng sự vật có trước, ý thức có sau".<sup>38</sup>

Đoạn văn tôi trích ở trên của Đức Phương viết về lý Duyên Khởi, để chứng minh rằng ông ta viết về Duyên Khởi mà chẳng có chút nào kiến thức về Duyên Khởi. Ông ta đã hiểu lầm Phật giáo một cách nghiêm trọng. Vì đã là Duyên Khởi thì không có cái nào có trước cái nào có sau. Mà trong kinh đức Phật nói, do duyên cái này mà cái kia sinh khởi, nghĩa là duyên Nhân mà Kiến phát sinh, do duyên Kiến mà Tuệ phát sinh..., chứ không phải như Đức Phương viết là "qua Nhân căn phát sinh Kiến, qua Kiến mà phát sinh Tuệ ..." và đã là duyên khởi thì không thể nào nhận cái này có trước cái kia có sau. Vậy, Đức Phương dựa vào đâu để viết "đức Phật khẳng định rằng sự vật có trước ý thức có sau?"

Nếu, Đức Phương dựa vào Phật giáo để viết lý Duyên Khởi

---

<sup>38</sup> Đặc san, Mùa Báo Hiếu – Báo Ân - pl 2529 (1985), trang 73-74, Ban văn hóa TWGHPGVN xuất bản và phát hành



như vậy thì quá phản bội Phật giáo. Nếu dựa vào lý Duyên Khởi để viết như vậy thì quả thật, hiểu biết quá trẻ thơ đối với lý Duyên Khởi mà Phật giáo đề cập. Vì đã là Duyên Khởi thì không thể khẳng định cái này có trước, cái kia có sau. Nếu khẳng định được cái này có trước, cái kia có sau, tức là xác định có biên tế của thời gian, nhưng Duyên Khởi thì không bị hạn cuộc bởi thời gian.

Nếu muốn nói cái này có trước, cái kia có sau, thì phải nói "bất cứ cái nào thuộc về tác nhân thì cái ấy có trước, và bất cứ cái nào thuộc về kết quả thì cái ấy có sau".

Tuy nhiên, cách phát biểu như vậy cũng chỉ là cách phát biểu tạm thời chứ chưa phải là cách phát biểu phù hợp với Đệ lý. Tại sao? Vì nhân và quả chúng không bao giờ tách rời nhau. Chính trong từng sát-na tác động của nhân cũng chính là trong từng sát-na hình thành của quả. Và chính trong từng sát-na hình thành của quả cũng chính là quả đang trở thành nhân. Và như vậy, nhân luôn luôn đang có mặt ở trong quả, và quả luôn luôn đang có mặt ở trong nhân. Và nhân ấy chính là quả, và quả ấy chính là nhân.

Như vậy, ở mặt thật nghĩa, ở mặt Đệ lý thì nhân quả bất

nhị; nhân quả còn không phân định thời gian thay, hưởng là Duyên Khởi.

Tuy nhiên, mọi người có thể hiểu và giác tri về nguyên lý Duyên Khởi theo cách hiểu, cách giác tri của mình. Nhưng nguyên lý Duyên Khởi không phải vì vậy mà trở thành cách hiểu, cách giác tri ấy. Nguyên lý Duyên Khởi tự thân nó là nó, nó chỉ là Duyên Khởi mà thôi.

## CHƯƠNG 3

# PHÁP BÁT CHÁNH ĐẠO

## Tiết 1

### Ý NGHĨA VÀ NỘI DUNG

Đức Phật sau khi giác ngộ một thời gian, Ngài bắt đầu chuyển vận bánh xe Chánh pháp để hóa độ chúng sanh. Nơi bánh xe Pháp chuyển vận đến đầu tiên là vườn Lộc Uyển. Ở đó, đức Phật đã thuyết pháp cho năm anh em Kiều Trần Như là những người bạn ngày trước cùng tu khổ hạnh với Ngài.

Trước hết, đức Phật đã kêu gọi những vị này nên từ bỏ hai cực đoan. Một là buông lung theo các dục (*Kāma*) để hưởng thụ khoái lạc, đó là những hành động đê tiện thấp kém. Hai là ép xác khổ hạnh, đó là việc làm vô ích, không đưa đến giác ngộ và Niết Bàn.

Trong buổi thuyết pháp này, đức Phật đã khuyên họ nên

thực hành Trung đạo và chỉ có sự thực hành Trung đạo mới đưa đến giác ngộ và Niết Bàn.

Đức Phật nói: "Này các Tỷ Khuru! Con đường Trung đạo mà Như Lai đã chứng ngộ, đó là con đường đem lại nhãn quan (*Cakkhu*) và tri kiến (*Jñāna*); đem lại sự an tịnh (*Vupasamāya*) và trí tuệ thù thắng (*Abhinñaya*); đem lại sự giác ngộ và Niết Bàn.

Đó chính là Bát Chánh Đạo (*Atthangika – magga*) gồm Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định.

Này các Tỷ Khuru! Đó là con đường Trung đạo mà Như Lai đã chứng ngộ".<sup>39</sup>

Bát Chánh Đạo là dịch từ chữ *Āriyā- Atthangika – Magga* của Pāli và từ chữ *Āryāshtāngamārga* của Sanskrit. Và nó có nghĩa là con đường Thánh có tám thành phần, hay tám yếu tố.

Tám yếu tố để tạo nên con đường đi đến bậc Thánh ấy

---

<sup>39</sup> Mahāvagga, p 10, Samyutta Nikāya Vol V, p42

chúng rất là chân xác, đích thực và hiện thực. Nên bất cứ hành giả nào tu tập và thực hành nó thì sẽ thành tựu được Thánh quả vô lậu.

Do thuộc tính chân xác và hiện thực của những yếu tố tạo nên con đường này mà các nhà dịch giả Trung Hoa phần nhiều dịch chữ *Āryāṣṭāṅgamārga* là Bát Thánh Đạo hay Bát Chánh Đạo, một đôi khi chữ *Āryāṣṭāṅgamārga* còn được dịch là Bát Trục Đạo.<sup>40</sup>

Và tiếng Anh dịch là The Noble Eightfold Path. Bát Chánh Đạo còn có nghĩa là Trung Đạo, vì một khi hành giả thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể rơi vào hai cực đoan, một là ép xác khổ hạnh, hai là buông lung trong các dục.

Trung đạo của Bát Chánh Đạo, nó mang ý nghĩa là sự thực hành để đi đến Niết Bàn không bị vướng mắc bởi hai cực đoan ép xác và buông lung. Trái lại, Trung đạo của Duyên Khởi, nó mang ý nghĩa là sự nhận thức, hay sự quán chiếu để đi đến giác ngộ không bị vướng mắc bởi những khái niệm nhị biên.

---

<sup>40</sup> Phật Thuyết Chuyển Pháp Luân Kinh, An Thế Cao dịch, trang 503, Đại Chính 2

Bởi vậy, bất cứ ai thực hành Bát Chánh Đạo đến chỗ thuần thực sẽ đoạn trừ được phiền não chướng. Và quán chiếu lý Duyên Khởi đến chỗ thuần thực thì sẽ đoạn trừ được sở tri chướng.

Tuy nhiên, phiền não chướng và sở tri chướng là hai mặt của một tâm thức bị bao phủ bởi Vô minh.

Do đó, khi Vô minh đã bị đoạn trừ ra khỏi tâm thức, thì trong tâm thức tức thì vắng mặt cả phiền não chướng lẫn sở tri chướng. Như vậy, Niết Bàn và giác ngộ sẽ cùng một lúc mà hiện hữu. Nên sự hiện hữu của Niết Bàn cũng chính là sự hiện hữu của giác ngộ, và sự hiện hữu của giác ngộ cũng chính là sự hiện hữu của Niết Bàn. Niết Bàn và giác ngộ là bất nhị.

Như vậy, trên một ý nghĩa nào đó thì Trung đạo của Bát Chánh Đạo và Trung đạo của Duyên Khởi có vẻ khác nhau. Nhưng ở mặt Đệ nhất nghĩa đế thì Trung đạo của Bát Chánh Đạo và Trung đạo của Duyên Khởi không hề tách biệt. Chúng đều là con đường dẫn đến Giác Ngộ và Niết Bàn.

Và sau đây, chúng tôi tuần tự giải thích ý nghĩa tám yếu tố tạo thành con đường dẫn đến Bạc Thánh ấy.

## 1. Chánh kiến

Tiếng Pāli là *Sammādiṭṭhi* và tiếng Phạn là *Samyagdrishti* (*drṣṭi*). Chữ *Sammā* và *Samyag(k)* đều có nghĩa là chân xác, đích xác, hiện thực, đích thực, hợp lý... *Diṭṭhi* và *drishti* đi từ động từ *dri's* và căn của nó là *Paś* – có nghĩa là thấy, nhận thức, hiểu biết...

Vậy, *Sammādiṭṭhi* hay *Samyagdrishti* là cách nhìn thấy chân xác, sự hiểu biết đích thực và hiện thực, sự nhận thức hợp lý... Các nhà Hán dịch là Chánh kiến và một số nhà Anh dịch là Right-Understanding, Right-Insight, Right View...

Chánh kiến là cách nhìn hợp lý, là sự hiểu biết đích thực, chân xác thấu đáo đối với tất cả mọi sự hiện hữu. Nghĩa là tất cả mọi sự hiện hữu là như thế nào thì phải nhận thức để thấy và hiểu đúng như thế ấy. Đó gọi là Chánh kiến. Nói theo thuật ngữ Phật giáo, Chánh kiến là thấy rõ Tứ Đế. Và bất cứ ai thấy rõ Tứ Đế, người đó có Chánh kiến

(*Samyagdrishti*). Và bất cứ ai không thấy rõ Tứ Đế (*Cattāri Ariys saccāni*) thì người đó là tà kiến.

Thấy rõ Tứ Đế (*Cattāri Ariys saccāni*) là thấy một cách chính xác rằng: hễ bất cứ ai sống mà không giác ngộ được sự sống là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà phải xa lìa là khổ, mơ ước mà không thành là khổ, phải đối đầu với kẻ oán thù là khổ, lệ thuộc vào sự hưng thịnh và suy tàn của thân năm uẩn này là khổ... thì vị ấy không có Chánh kiến.

Nói tóm lại, người có Chánh kiến (*Samyagdrishti*) là người có cách nhìn và cách hiểu thấu đáo đối với tất cả những thực trạng khổ đau ở đời.

Nói theo thuật ngữ của Phật giáo, đó là người có Chánh kiến về Khổ Đế (*Dukkha Ariya Sacca*).

Lại nữa, người có Chánh kiến là người thấy rất rõ những tác nhân tạo nên sự khổ đau. Nghĩa là thấy Hành uẩn lệ thuộc vào Vô minh thì đó là những tác nhân, tác duyên dẫn đến sự khổ đau và tạo nên khổ đau. Người đó thấy rất rõ, hễ tâm của bất cứ ai chấp thủ năm uẩn là tự ngã, thì



tham, sân, si, ngã mạn, ngã ái, ngã kiến... đều khởi lên và có mặt ở trong tâm của kẻ ấy. Chúng có mặt để tác nhân tạo duyên với nhau, hình thành nơi người ấy một đời sống khổ đau.

Nói theo thuật ngữ của Phật giáo, bất cứ ai thấy rõ những tác nhân tạo nên khổ đau thì người ấy có Chánh kiến về Tập Đế (*Samudya Ariya Sacca*).

Lại nữa, người có Chánh kiến là người thấy rất rõ hễ tâm của bất cứ ai hoàn toàn vắng mặt của mọi sự chấp thủ về ngã, vắng mặt mọi khát ái, vắng mặt sự chấp thủ sắc, chấp thủ tướng và vắng mặt mọi cảm thọ thì người đó có Niết Bàn, có sự hạnh phúc và an lạc tối thượng, người đó không còn bị rơi vào trong các khổ xứ, vị đó vĩnh viễn không còn bị tái sinh, vị đó có đời sống hoàn toàn giải thoát.

Nói theo thuật ngữ của Phật giáo, thì người đó có Chánh kiến về Diệt Đế (*Nirodha Ariya Sacca*).

Và bất cứ người nào thấy rất rõ và hiểu một cách thấu đáo con đường thoát ly sinh tử, thoát ly khổ đau thì người đó có Chánh kiến về Đạo Đế (*Magga-Ariya Sacca*).

Nghĩa là người đó thấy rõ con đường đi đến Bạc Thánh được kết hợp bởi tám yếu tố chân xác, hiện thực, và những thành phần hỗ trợ khác, để con đường thoát ly sinh tử, đi đến cõi Thánh được hoàn bị.

Nói theo thuật ngữ của Phật giáo, bất cứ ai thấy rõ và hiểu rõ một cách thấu đáo con đường dẫn đến bạc Thánh được xây dựng bởi tám yếu tố chính và những yếu tố phụ thuộc khác thì người ấy có Chánh kiến về Đạo Đế (*Magga-Ariya Sacca*).

Lại nữa, Chánh kiến là thấy rõ tính Duyên Khởi ở nơi mọi sự hiện hữu, tính Vô thường ở nơi mọi sự hiện hữu, tính Sinh động ở nơi mọi sự hiện hữu, tính Vô ngã và tính Không có tự thể thực hữu ở nơi mọi sự hiện hữu.

Lại nữa, đối với tự thân thì Chánh kiến là cách nhìn thấy rõ tính Không ở nơi năm uẩn, và chính trong mỗi một thủ uẩn không có uẩn nào là có tự thể thực hữu, vì chúng luôn luôn trôi chảy sinh động.

Lại nữa, Chánh kiến là thấy rất rõ tâm là cội nguồn của mọi sự giác ngộ, và mọi sự giác ngộ không thể nào tách

biệt khỏi tâm, chính tâm là sự giác ngộ và chính sự giác ngộ là tâm. Nên, mọi sự tu tập là nỗ lực làm cho tâm trở lại hoàn toàn thanh tịnh.

Như vậy, Chánh kiến (*Samyagdṛishti*) là sự thấy rõ tính chất của mọi sự hiện hữu và không hiện hữu, đúng như tự thân của chính nó. Và Chánh kiến là thấy rõ những phương pháp hợp lý, nhằm thực hành một đời sống giải thoát và giác ngộ.

## 2. Chánh tư duy

Tiếng Pāli là *SammāSāmkalpa*, tiếng Phạn là *Samyāksamkalpa*. Chữ *Samkalpa* đi từ động từ căn *klrip* có nghĩa là suy tư, chiêm nghiệm, ngẫm nghĩ, quyết định, ý kiên quyết, tự hỏi...

Vậy, Chánh tư duy hay *Samyāksamkalpa* là sự suy tư chân xác, cách chiêm nghiệm hợp lý, sự quyết định đích thực. Các nhà Hán dịch *Samyāksamkalpa* là Chánh tư duy; các nhà Anh dịch là Right Thought, Right Resolve...

Chánh tư duy tức là sự suy tư hoặc chiêm nghiệm về những khổ đau của sinh tử do đâu mà có và làm sao để thoát ly mọi

sự khổ đau ấy. Sự suy tư như vậy, gọi là sự suy tư hợp lý, sự suy tư chân xác, sự suy tư như vậy là một trong những yếu tố đưa đến đời sống giải thoát và giác ngộ.

Bước đầu của sự suy tư ấy là lấy Lão Tử làm đối tượng chiêm nghiệm và tự hỏi Lão Tử do đâu mà có?

Lão Tử có mặt là do Sinh có mặt, Sinh có mặt là do Hữu có mặt, Hữu có mặt là do Thủ có mặt, Thủ có mặt là do sự có mặt của Khát ái, Khát ái có mặt là do sự có mặt của những Cảm thọ, các Cảm thọ có mặt là do các Xúc có mặt, cho đến Thức có mặt là do Hành và Vô minh có mặt.

Như vậy, căn nguyên của khổ đau trong vòng sinh tử là do Vô minh. Vì Vô minh là không nhận chân được tự thân của thực tại nên hành động sai lầm và khởi lên những khát ái và chấp thủ một cách phi lý. Do đó mà bị khổ đau trong vòng sinh tử.

Do chiêm nghiệm những nỗi khổ đau mà phát hiện ra những nguyên nhân tạo nên những khổ đau ấy một cách chính xác và phát hiện ra những phương pháp thực hành để đoạn trừ những nguyên nhân ấy, mà đi đến một đời

sống hạnh phúc an lạc của trí tuệ và tình thương. Sự suy tư như vậy gọi là sự suy tư hợp lý hay gọi là Chánh tư duy.

### 3. Chánh ngữ

Tiếng Pāli là *Sammavācā*, tiếng Phạn là *Samyagvāk*.

Chữ *Samyag* và *Samyak* đều biến dạng từ chữ *Samyañc* mà viết thành *Samyag* và *Samyak*, là đều do liên hệ đến luật phối âm của tiếng Phạn mà ra.

Chữ *Vācā* hay *Vak* đi từ động từ căn là *Vāk*, có nghĩa là nói.

Vậy, *Samyagvāk* là lời nói chân thực, lời nói chân xác, lời nói đúng như sự hiểu biết, sự thấy và sự nghe.

Các nhà Hán dịch *Samyagvāk* là Chánh ngữ. Các nhà Anh dịch là Right Speech.

*Samyagvāk* hay Chánh ngữ là lời nói chân thực, lời nói không hư ngụy, lời nói đúng như sự thấy, sự biết và sự suy tư.

Chẳng hạn, nói rằng Vô minh làm điều kiện để cho Hành sinh khởi, Hành làm điều kiện để cho Thức sinh khởi,

Thức làm điều kiện để cho Danh sắc sinh khởi..., cho đến Sinh làm điều kiện để cho Lão Tử sinh khởi và cũng kể từ đó mà sinh khởi vô lượng phiền não và vô lượng khổ đau.

Lời nói như vậy gọi là lời nói chân thực, lời nói đúng như sự thấy và biết.

Lại nữa, nói rằng Vô minh đã bị đoạn trừ thì Hành không còn điều kiện để sinh khởi, do Hành không còn điều kiện để sinh khởi, nên Thức cũng không biết dựa vào đâu để sinh khởi..., cho đến Sinh không hiện hữu thì Lão Tử không biết dựa vào đâu để hiện hữu. Như vậy, mọi sự khổ đau sẽ hoàn toàn vắng mặt, do khổ đau hoàn toàn vắng mặt nên sự hạnh phúc an lạc có mặt.

Lời nói như vậy gọi là lời nói chân thực, lời nói đích thực, lời nói hiện thực, lời nói đúng như sự thấy và sự biết.

Lại nữa, nói Khổ thì thật sự là Khổ, chứ không thể nào vui được; nói Tập là nguyên nhân của Khổ, chứ không có nguyên nhân nào khác; nói Diệt là tịch tịnh Niết Bàn an lạc tối thượng, chứ không có sự an lạc tối thượng nào khác; nói Đạo là con đường đưa đến trí tuệ và an lạc tối

thượng, chứ không có con đường nào khác.

Nói như vậy gọi là lời nói chân thực, lời nói không hư dối.

Lại nữa, trong kinh Phúng Tụng bảo rằng: "Bậc Thánh chỉ nói lên những gì có thấy, có biết, có nghe, có cảm thọ và không nói những gì không thấy, không biết, không nghe, không cảm thọ. Lời nói của bậc Thánh như vậy gọi là lời nói chân thực".<sup>41</sup>

Chánh ngữ còn gọi là lời nói hiện thực, lời nói nhắm đến lợi ích trong hiện tại và trong tương lai, chứ không phải lời nói đưa đến tranh cãi viển vông mơ hồ.

Chẳng hạn, lời nói của Mālūnkya là lời nói không đưa đến lợi ích thiết thực trong hiện tại khi ông hỏi Thế Tôn rằng: "Thế giới là thường hay vô thường, thế giới là hữu biên hay vô biên, sinh mệnh và thân thể là một hay khác, Như Lai có tồn tại sau khi chết hay không tồn tại sau khi chết..."<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Kinh Phúng Tụng, Trường Bộ IV, trang 231, ĐHVH 1972

<sup>42</sup> Mālūnkya Tiểu Kinh, Trung Bộ II, trang 427, ĐHVH 1974

Đức Thế Tôn đã không trả lời cho Mālūnkya về những câu hỏi này, vì những câu hỏi này đã không thiết thực, không nhắm đến giải quyết khổ đau mà chỉ đưa đến tranh cãi hý luận không hiện thực mà thôi.

Do đó, đức Thế Tôn đã gạt những câu hỏi sang một bên mà không trả lời.

Như vậy *Samyagvāk* hay Chánh ngữ là lời nói chân thực, lời nói lợi ích, lời nói đúng như chân lý và nhằm hiển thị chân lý cho tất cả mọi người.

#### **4. Chánh nghiệp**

Tiếng Pāli là *Sammākamanta*, tiếng Phạn là *Samyakkarmānta*. *Karmānta* đi từ động từ *Kṛ* của Phạn ngữ, có nghĩa là tạo tác, hoạt động, hành động...

Do đó, *Sammākamanta* là sự hoạt động hợp lý, cách hoạt động hợp pháp...

Các nhà Hán dịch *Sammākamanta* là Chánh nghiệp. Các nhà Anh dịch là Right action, Right occupation.

Chánh nghiệp là sự hoạt động hợp lý, sự hoạt động hợp lý



ấy căn cứ trên ba môi trường, đó là thân, ngữ và ý.

Môi trường hoạt động thường xuyên của thân, gọi là Thân nghiệp.

Môi trường hoạt động thường xuyên của lời nói, gọi là Ngữ nghiệp.

Môi trường hoạt động thường xuyên của ý, gọi là Ý nghiệp.

Ba môi trường hoạt động ấy luôn luôn nhắm đến lợi mình và gây thiệt hại cho kẻ khác, thì đó gọi là tà nghiệp hay ác nghiệp.

Hoặc sự hoạt động của các nghiệp ấy chỉ nhắm đến một sự lợi ích tạm thời trong hiện tại mà không nghĩ đến hậu quả thiệt hại trong tương lai, thì đó cũng gọi là tà nghiệp hay ác nghiệp.

Trái lại, sự hoạt động của thân, ngữ và ý nhắm đến sự lợi ích cho chính mình và kẻ khác, không những chỉ ngay nơi đây mà nơi khác, không những chỉ lợi ích trong hiện tại mà còn dẫn đến lợi ích trong tương lai nữa, sự hoạt động

như vậy gọi là Chánh nghiệp.

Lại nữa, sự hoạt động của thân, ngữ luôn luôn được điều động bởi tâm ý vô tham, tâm ý vô sân, tâm ý vô si thì hành động của thân, ngữ ấy được xem như là Chánh nghiệp.

Trái lại, bất cứ hành động nào của thân, ngữ được điều động bởi tâm ý tham lam, sân hận, tà kiến, thì hành động ấy được gọi là tà nghiệp hoặc ác nghiệp.

Nói tóm lại, bất cứ hành động nào được điều động bởi tâm ý hữu ngã thì không phải là Chánh nghiệp.

Trái lại, bất cứ hành động nào được điều động bởi tâm ý vô ngã thì hành động ấy được xem là Chánh nghiệp.

## 5. Chánh mạng

Tiếng Pāli là *Sammājīva* và tiếng Phạn là *Samyagājīva*. *Ājīva* đi từ động từ *jīv*, có nghĩa là sống, tồn tại... và *ājīva* là cách sống, phương pháp để tồn tại hoặc để sống...

Vậy, *Samyagājīva* là nuôi dưỡng sinh mệnh một cách hợp lý.

Các nhà Hán dịch *Samyagājīva* là Chánh mạng. Các nhà Anh dịch là Right Livelihood, Right Living.

Chánh mạng là nuôi dưỡng sinh mệnh, nuôi dưỡng sự sống một cách hợp lý.

Nếu là Tăng sĩ thì phải nuôi dưỡng sinh mệnh bằng Bốn thánh chủng:

### **i. Mặc cho thân thể bằng y phần tảo**

Y phần tảo là loại y được may bằng những miếng vải lượm được từ những nơi hoang vắng, chúng được giặt sạch sẽ và phơi khô rồi may kết lại thành một chiếc y để mặc.

Vậy, Tăng sĩ mặc chiếc y này nhằm đối trị lại tâm ý tham đắm sắc phục đẹp đẽ. Chính vì tâm ý tham đắm ấy làm chướng ngại đời sống giải thoát và giác ngộ.

Ngày nay, Phật giáo đã truyền bá khắp mọi dân tộc trên thế giới, nên Tăng sĩ Phật giáo trên khắp thế giới đã tùy theo phong tục nghi lễ, tập quán, khí hậu và văn hóa của dân tộc mình mà đã thay đổi một phần nào y phục cho

thích hợp văn hóa, khí hậu nơi xứ sở mà họ đang hành đạo.

Tuy nhiên, Tăng sĩ xứ sở nào có sự thay đổi y phục cho phù hợp với xứ sở hành đạo của chính họ đều phải được cộng đồng tăng lữ ở nơi trú xứ ấy làm phép Yết ma (*karmanta*) biểu quyết và đồng thanh chấp nhận.

Một khi Tăng lữ ở xứ sở nào đã biểu quyết một loại áo nào đó là áo của hàng Tăng sĩ, thì người đương mặc chiếc áo ấy được biểu tượng như là kẻ đang thực hành đời sống ly dục, một đời sống hướng đến giải thoát và giác ngộ.

## **ii. Thường khát thực**

Nghĩa là đời sống của Tăng sĩ luôn luôn khát Pháp để nuôi tâm và khát lương thực để nuôi thân.

Tuy nhiên, ngày nay, có nhiều trú xứ hàng Tăng sĩ vẫn còn duy trì được truyền thống khát thực này. Và trái lại, có những trú xứ sự đi khát thực đã có nhiều trở ngại nên một số trú xứ của Tăng sĩ đã có thực trù, nhưng thực trù này xây dựng ngoài cương giới của Già lam.

### **iii. Tăng sĩ thường tĩnh tọa dưới gốc cây**

Nghĩa là Tăng sĩ nguyên thì thường đi khất thực và dùng bữa trong giờ ngọ, sau giờ ngọ phần nhiều dành thì giờ để thực tập thiền quán, phần nhiều họ hay ngồi tĩnh tọa dưới những gốc cây lớn và cũng có thể ngủ nghỉ qua đêm dưới gốc cây ấy không quá ba đêm.

### **iv. Thường dùng dược thảo để chữa bệnh**

Ngày xưa, mỗi khi bị bệnh người ta thường bảo rằng đó là bệnh do thần linh quở phạt, nên họ đã dùng những phẩm vật để hiến tế thần linh mong cầu khỏi bệnh.

Nhưng hàng Tăng sĩ thì không chữa bệnh bằng phương pháp cầu đảo mà chữa bệnh bằng những dược liệu được chế biến từ thảo mộc, vì trong thảo mộc hàm chứa những dược tố chữa bệnh rất có hiệu quả.

Ngày nay, Bốn thánh chủng này đã không còn được Tăng sĩ khắp nơi thực hiện một cách toàn vẹn, ngay cả những quốc gia có Tăng sĩ theo truyền thống nguyên thì đi nữa.

Tuy nhiên, không phải vì vậy mà đời sống Tăng sĩ là không

Chánh mạng. Vì thực chất của Bốn thánh chủng cũng chỉ là những phương tiện nhằm thực hiện một đời sống ly dục, một đời sống không chấp trước, không chấp thủ để đạt đến tịch tịnh Niết Bàn.

Vậy, hàng Tăng sĩ có thể thực hiện bất cứ phương tiện nào để sống, miễn là phương tiện ấy không làm mê hoặc quần chúng để có lợi dưỡng, không làm tay sai cho mọi thế lực để hưởng thụ lợi dưỡng... Dù có sử dụng phương tiện nào để sống đi nữa thì hàng Tăng sĩ cũng phải luôn luôn dựa trên nếp sống thiểu dục tri túc, loại bỏ tham dục, cũng như mọi chấp thủ và luôn luôn phải ý thức rằng, tất cả những gì đang sử dụng chỉ là những phương tiện thiện xảo để thực hiện một đời sống giải thoát và giác ngộ mà thôi.

Nếu hàng Cư sĩ thực hiện một đời sống Chánh mạng thì không nên sử dụng những phương tiện nuôi sống thân mạng bằng nghề nghiệp như bói toán, xăm quẻ, buôn bán quan tài, buôn bán vũ khí, buôn bán nô bộc, buôn bán những chất làm cho con người say sưa như rượu, a phiến và làm nghề đồ tể.

Nói tóm lại, dù Tăng sĩ hay Cư sĩ hoặc bất cứ ai sống bằng

một đời sống đạo đức giả dối, mị dân, lừa đảo thì không thể gọi là một đời sống Chánh mạng. Trái lại, sống một đời sống ly tham, ly các pháp bất thiện, sống bằng đạo đức chân thật thì đó gọi là đời sống Chánh mạng.

## 6. Chánh tinh tấn

Tiếng Pāli là *Sammāvāyāma* và tiếng Phạn là *Samyagvyāyāma*.

Chữ *vyāyāma* của Phạn ngữ đi từ động từ *Yam*, có nghĩa là cố gắng, nỗ lực, tiến tới...

Vậy, *Samyagvyāyāma* là sự tiến tới hợp lý, sự cố gắng đúng với lẽ phải...

Các nhà Hán ngữ dịch chữ *Samyagvyāyāma* là Chánh tinh tấn hoặc Chánh tinh cần. Các nhà Anh dịch là Right Effort hay Right Exertion...

Chánh tinh tấn là sự nỗ lực hợp lý, sự cố gắng hợp lý. Sự cố gắng hợp lý là thường xuyên đoạn trừ mọi lậu hoặc đã được phát sinh và những ác pháp đã được phát sinh. Đồng thời, cũng nỗ lực thường xuyên phòng hộ tất cả những lậu

hoặc chưa phát sinh và những ác pháp chưa phát sinh.

Chánh tinh tấn là sự nỗ lực thường xuyên làm sống dậy những điều tốt đẹp ấy một cách liên tục.

Chánh tinh tấn là sự nỗ lực thường xuyên để đoạn trừ những nhận thức sai lầm và phát huy những nhận thức đúng đắn; nỗ lực đoạn trừ những suy tư sai lầm và phát huy những suy tư đúng đắn; nỗ lực đoạn trừ những lời nói luống dối sai lầm, phát huy những lời nói chân thật, hợp lý; nỗ lực đoạn trừ những đời sống sai lầm, phát huy những cách sống hợp lý; nỗ lực đoạn trừ những sự nhớ nghĩ sai lầm, phát huy những sự nhớ nghĩ hợp lý; nỗ lực đoạn trừ những thứ thiên định sai lầm, phát huy những thứ thiên định hợp lý.

Những nhận thức sai lầm, những suy tư sai lầm, những hành động sai lầm, những lời nói sai lầm, những phương pháp sinh sống sai lầm, những sự nhớ nghĩ sai lầm, những thứ thiên định sai lầm, tất cả những thứ sai lầm ấy cần phải nỗ lực thường xuyên để đoạn trừ vì chúng không dẫn đến đời sống cao thượng, đời sống hạnh phúc an lạc tối thượng, không dẫn đến đời sống có Chánh trí và Chánh



giải thoát.

Trái lại, nỗ lực để phát huy cách nhận thức đúng đắn, những lời nói hợp lý, những cách sống hợp lý, những cách nhớ nghĩ hợp lý và những thứ thiền định hợp lý, tất cả những thứ hợp lý ấy cần phải được nỗ lực thường xuyên để phát huy, vì thực hành những yếu tố ấy sẽ dẫn đến đời sống cao thượng, đời sống hạnh phúc an lạc, đời sống có Chánh trí và Chánh giải thoát.

Vậy, Chánh tinh tấn là động cơ then chốt đẩy mạnh sự tu tập tiến nhanh đến Thánh đạo vô lậu. Và chính nó cũng là yếu tố tinh nhuệ đánh tan mọi sự hèn nhác, giải đãi, phóng dật và thối thất.

## 7. Chánh niệm

Tiếng Pāli là *Sammāsati* và tiếng Phạn là *Samyaksmrīti*.

Chữ *smrīti* đi từ động từ *Smri* và động từ căn của *Smri* là *Spri* có nghĩa là nhớ lại, hồi tưởng lại, nhận ra, nhớ đến, nghĩ đến, chú ý đến, tính thức...

Vậy, *Samyaksmrīti* là sự nhớ nghĩ hợp lý, sự nhớ nghĩ

chân xác, sự chú ý hợp lý...

Các nhà Hán dịch chữ *Samyaksmrīti* là Chánh niệm. Các nhà Anh dịch là Right Mindfulness, Right Recollection...

Chánh niệm là sự nhớ nghĩ hợp lý đối với tự thân, đối với các cảm thọ, đối với các tâm lý và đối với các tâm pháp và sắc pháp.

### **a. Chánh niệm đối với tự thân**

Là phải luôn luôn quán niệm và tỉnh giác trong mọi động tác. Nghĩa là khi đi, đứng, nằm, ngồi, thở ra, thở vào... đều phải biết rất rõ là mình đang hoạt động trong mọi động tác đó.

Nói gọn, không có động tác nào của thân là không chánh niệm, là không tỉnh giác và không biết nó đang là gì.

Lại nữa, Chánh niệm đối với tự thân là luôn luôn nhớ rằng, thân này từ đầu cho đến chân, từ trong cho đến ngoài, không có vật gì là không bất tịnh.

Sự Chánh niệm như vậy gọi là Chánh niệm đối với tự thân.

Lại nữa, Chánh niệm đối với tự thân tức là phải luôn luôn nhớ rằng, thân ngũ uẩn này là không thực, là không có tự ngã. Và chính trong mỗi một uẩn cũng không có yếu tố nào trong đó được mệnh danh là tự ngã. Chúng chỉ tồn tại do hội đủ nhân duyên và chúng hủy diệt là do nhân duyên không hội đủ.

Lại nữa, trong năm uẩn tố của tự thân, chúng liên kết với nhau trong vòng nhân duyên rất là sâu thẳm vi tế, chúng luôn luôn trôi chảy liên lý như một dòng nước.

Như vậy, thực chất không có tự ngã mà chỉ có nhân duyên. Sự nhớ nghĩ như vậy, gọi là sự nhớ nghĩ hợp lý hay gọi là Chánh niệm đối với tự thân.

Lại nữa, khi nhớ rằng thực chất không có tự thân mà chỉ có nhân duyên, nhưng thực chất của nhân duyên là không có ngã thể, không có tự tánh. Do đó, luôn luôn nhớ rằng thực chất của nhân duyên là không có ngã thể, không có tự tính, nên mọi tâm lý chấp thủ tự ngã bị đoạn trừ, chân lý vô ngã được hiển lộ.

Đó là ý nghĩa và sự thực hành của Chánh niệm. Và sự

Chánh niệm như vậy gọi là Chánh niệm đối với tự thân.

### **b. Chánh niệm đối với các cảm thọ**

Là luôn luôn quán niệm và tỉnh giác trong mọi cảm giác. Nghĩa là khi thân tâm có những cảm giác khó chịu, đau đớn thì phải ý thức rất rõ là thân tâm đang có những cảm giác khó chịu, đau đớn. Nói theo thuật ngữ Phật giáo thì đó gọi là Chánh niệm về Khổ thọ.

Khi thân tâm có những cảm giác dễ chịu, an ổn thì phải ý thức rất rõ và nhớ rất rõ là thân tâm đang có những cảm giác dễ chịu, an ổn. Đó gọi là Chánh niệm về Lạc thọ.

Lại nữa, khi thân tâm đang ở những trạng thái trung tính, nghĩa là không có những cảm giác dễ chịu hay khó chịu, thì cũng phải ý thức và nhớ rất rõ rằng thân tâm đang có những cảm giác trung tính. Đó gọi là Chánh niệm về Phi khổ phi lạc thọ hay Xả thọ.

Nói gọn, mọi cảm giác đang xảy ra trên thân tâm như thế nào thì ta phải nhớ rõ nó đang là như thế ấy, đó gọi là Chánh niệm về thọ.

**c. Chánh niệm đối với mọi tâm ý**

Là phải luôn luôn quán niệm và tỉnh giác để nhớ và biết rõ mọi trạng thái xảy ra của tâm ý. Nghĩa là tự tâm đang có tham, đang có sân, đang có si... thì phải nhớ một cách rõ ràng rằng, tự tâm đang có những hiện trạng của những tâm ý ấy đang xảy ra và đang có mặt. Và tự tâm đang không có tham, không có sân, không có si... thì phải nhớ và biết rất rõ tự tâm đang không có những tâm ý ấy xảy ra và chúng đang không hiện hữu.

Nói gọn, tất cả mọi hiện trạng của tâm ý đang là gì thì phải biết nó đang là như thế ấy. Đó gọi là Chánh niệm về tâm.

**d. Chánh niệm đối với tâm pháp và sắc pháp**

Chánh niệm đối với tâm pháp là luôn luôn quán niệm và tỉnh giác rằng đây là tâm, đây là những tập khởi của tâm; nếu tâm chấp thủ về khát ái, chấp thủ về kiến, chấp thủ về tướng thì nhất định sẽ đưa đến kết quả trôi lăn ở trong sinh tử luân hồi.

Trái lại, tâm không chấp thủ mọi khát ái, mọi kiến thủ, mọi tướng uẩn thì sẽ đưa đến đời sống thoát ly sinh tử luân

hồi, đời sống giải thoát.

Nói tóm lại, các pháp hệ thuộc nội tâm như thế nào thì phải nhớ rõ nó đang là như thế ấy, đó gọi là Chánh niệm đối với tâm pháp.

Chánh niệm đối với sắc pháp là luôn luôn quán niệm về bốn đại chủng, gồm địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại. Và mọi sự hiện hữu có tính cách vật chất không thể tách rời bốn đại chủng này, do bốn đại chủng này tập hợp với nhau và hiển bày muôn sự, muôn vật.

Và luôn luôn nhớ rằng, cái gì có tập hợp thì cái ấy không có tự thể, cái ấy chỉ do duyên sinh giả hợp mà thôi.

Địa đại là một tập hợp gồm nhiều vi trần, do đó địa đại luôn luôn biến động. Thủy đại là một tập hợp của hydro và oxy, do đó thủy đại luôn luôn biến động. Hỏa đại là những tập hợp của những nhiệt năng, do đó hỏa đại luôn luôn biến động. Phong đại là một tập hợp của mọi khí lực, do đó phong đại luôn luôn biến động. Cái gì có biến động thì cái ấy là vô thường, cái ấy là không có tự thể thực hữu, cái ấy là duyên sinh vô ngã, hay là duyên sinh vô tự tánh.

Sắc pháp là một tập hợp gồm có địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng trong tự thân của mỗi đại chủng tự nó là vô thường, là không thực thì sắc pháp làm sao mà thường được. Do đó, sắc pháp là vô thường, là sinh động, là không có tự tánh cho chính nó.

Quán niệm và tỉnh giác đối với sắc pháp như vậy gọi là Chánh niệm về sắc pháp.

Nói tóm lại, các pháp thuộc về tâm cũng như thuộc về sắc, nó đang hiện hữu như thế nào thì phải quán niệm thường xuyên để thấy rõ chúng là như thế ấy.

Đó gọi là Chánh niệm về pháp.

## 8. Chánh định

Tiếng Pāli là *Sammasamādhī* và tiếng Phạn là *Samyaksamādhī* đi từ động từ căn *Dha* có nghĩa là đặt vào một điểm, nhóm lại, tụ lại...

Vậy, *Samyaksamādhī* có nghĩa là trú vào một điểm hợp lý, sự quy tụ vào một điểm chính xác.

Tuy nhiên, chữ *Samyaksamādhī* còn có những nghĩa như

là sự an tịnh đúng đắn, sự tịnh lự hợp lý hay sự nội tịnh đúng đắn.

Các nhà Hán dịch *Samyaksamādhī* là Chánh định, Chánh thọ, Đẳng trì... Các nhà Anh dịch là Right Concentration, Right Meditation.

Chánh định là sự thiền định đúng đắn, sự thiền định hợp lý do dựa trên nền tảng của giới, dẫn đến giác ngộ và Niết Bàn.

Bước đầu thực tập thiền định và để có Chánh định, thường thường một hành giả trước hết là thực tập quán niệm hơi thở (*Ānāpānasati*), và nhờ quán niệm hơi thở đến chỗ thuần thực mà làm chủ được tâm ý hay an trú được tâm ý.

Và sự thực tập để thành tựu thiền định thường dựa vào năm thiền chi, đó là tầm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm.

Do sự thực tập thiền định, với tâm ý ly dục, mà một trong những trạng thái an lạc của thân tâm phát sinh, trong sự an lạc này có mặt của tầm (*Vitakka*) và tứ (*Vicara*). Tầm là sự suy tìm về một đối tượng, và tứ là sự dò xét theo dõi về



đối tượng ấy. Chẳng hạn, khi thực tập thiền định bằng cách quán niệm hơi thở thì tâm ý chỉ trú vào sự truy tìm hơi thở và theo dõi hơi thở. Do sự thực hành suy tìm và theo dõi hơi thở như vậy, nên tâm được an trú và sự an lạc, thư thái của thân tâm phát sinh.

Hoặc trong khi thực tập thiền định thì thân tâm phát sinh an lạc, hành giả để tâm suy tìm và theo dõi những cảm giác an lạc ấy và biết rất rõ những cảm giác an lạc ấy là do sự ly dục và ly trừ các pháp bất thiện mà phát sinh.

Hành giả trong khi thực tập thiền quán, đạt được sự an lạc và sự tỉnh giác của thân tâm như vậy thì gọi là sự thành đạt Sơ thiền.

Tiếp tục thiền quán, tâm của hành giả không trú vào sự an lạc do Sơ thiền mang lại mà hành giả phải xả ly sự an lạc ấy, bằng cách thực hành thiền định làm cho tầm và tứ vắng mặt, tâm an trú vào thiền định. Do tâm an trú vào thiền định mà phát sinh một trạng thái hỷ lạc do thiền định đem lại.

Hành giả trong khi thực tập thiền quán, đạt được hỷ lạc do thiền định đem lại như vậy, thì gọi là sự thành tựu Nhị thiền.

Tiếp tục thiền quán, tâm của hành giả không trú vào sự hỷ lạc do Nhị thiền đem lại, mà xả ly chúng. Do sự xả ly ấy mà niềm vui thù thắng phát sinh. Niềm vui này là rất tinh tế và lâu dài hơn so với niềm vui của Sơ thiền và Nhị thiền.

Hành giả trong khi thực tập thiền quán, đạt được niềm vui tinh tế, vi diệu lâu dài như vậy, thì đó gọi là sự thành tựu Tam thiền.

Tiếp tục thực hành thiền quán một cách sâu sắc, bảy giờ tâm tư của hành giả không còn khởi dậy một bóng dáng nào về những cảm giác khó chịu hay những cảm giác dễ chịu và cũng không khởi lên một bóng dáng nào có những cảm giác bực bội hay vui thích. Bảy giờ, tâm tư của hành giả an trú xả thọ với tâm thẳng bằng thuần nhất thanh tịnh.

Hành giả trong khi thực tập thiền định, tâm tư có được những trạng thái như vậy, thì đó gọi là sự thành đạt Tứ thiền.

Hành giả tu tập thiền quán đã thành tựu Tứ thiền, lại tiếp tục tu tập để thành tựu Tứ không.

- **Không vô biên xứ**

Là trong khi thực tập thiền định, hành giả thấy tâm ý của mình đồng nhất với không gian vô biên. Và trong không gian vô biên ấy, mọi hiện tượng vật chất và tâm ý không có gì trở ngại đối với nhau. Lại chính cái không trở ngại của không gian và tâm ý ấy, chúng lại làm nền tảng cho vũ trụ vạn hữu.

Hành giả trong khi thực tập thiền quán mà đồng nhất được tâm ý với không gian vô biên như vậy, gọi là thành tựu được thiền định Không vô biên xứ.

- **Thức vô biên xứ**

Là trong khi thực tập thiền định, hành giả thấy rõ tâm thức hiện hữu khắp cả toàn thể vũ trụ. Và trong toàn thể vũ trụ, không có sự hiện hữu nào là không có mặt của tâm thức, tất cả mọi hiện tượng đều được tác động bởi tâm thức và tâm thức làm nền tảng cho mọi sự hiện hữu.

Hành giả trong khi thực tập thiền định, thấy rõ tâm thức có mặt khắp cả vũ trụ và vô biên như vậy, gọi là thành tựu

được thiền định Thức vô biên xứ.

- **Vô sở hữu xứ**

Là trong khi thực tập thiền định, hành giả thấy rõ không còn một hiện tượng nào trong vũ trụ thực sự hiện hữu, và chúng hiện hữu chẳng qua là do tri giác và trí tưởng tượng của chúng sanh mà thôi.

Trạng thái thiền định ở nơi Vô Sở hữu xứ này, cái Không không còn là không gian vô biên, mà tâm thức cũng không còn là không gian vô biên nữa. Ở đây, chúng chỉ còn là tri giác và ý tưởng.

Hành giả trong khi thực tập thiền định thấy rõ như vậy, gọi là thành tựu được thiền định Vô sở hữu xứ.

- **Phi tướng phi phi tướng xứ**

Là trạng thái thiền định mà tâm thức của hành giả đã vượt qua Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, đang tiến tới để loại bỏ tri giác và đối tượng của tri giác, chính là loại bỏ tướng và tướng của tướng. Vì không loại bỏ tướng và tướng của tướng thì vẫn còn tri giác và đối

trạng của tri giác. Hễ mỗi khi tưởng mà còn ở trong tâm thức thì chúng còn làm nền tảng cho tri giác phát sinh; tri giác phát sinh thì chúng lại làm nền tảng cho mọi ái kiến phát sinh; ái kiến phát sinh thì chúng lại làm nền tảng cho mọi dục nhiễm phát sinh.

Như vậy, muốn loại bỏ tri giác thì chính là phải loại bỏ tưởng. Mặc dầu loại bỏ tưởng, nhưng hành giả không phải đồng nhất như gỗ đá.

Hành giả thực tập thiền quán loại bỏ tri giác, nhưng không phải vô tri như gỗ đá, mà loại bỏ tri giác tức là hành giả đạt đến một trạng thái thiền định trong đó mọi ý tưởng hữu tri và vô tri đều được loại trừ, đó là trạng thái thiền định Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Hành giả tu tập đạt được Tứ thiền định và Tứ không định như vừa đề cập ở trên, chưa phải là đã đạt được giải thoát của Niết Bàn. Vì chúng chưa phải là những thứ thiền định hợp lý đưa hành giả thoát hẳn con đường sanh tử luân hồi.

Mà hành giả tu tập thiền quán bao giờ đạt được trạng thái thiền định của Diệt thọ tưởng (*nirodhasamāpatti=saññāvedayitanirodhasamāpatti*) thì lúc

ấy hành giả hoàn toàn thoát ly mọi sự trói buộc trong sanh tử, chứng được quả vị A La Hán.

- **Diệt thọ tướng định**

Là một trạng thái thiền định vượt xa hẳn thứ thiền định Phi tướng phi phi tướng xứ. Nó là một trạng thái thiền định mà khi hành giả đạt được thì trong tâm ý của hành giả hoàn toàn vắng mặt mọi sự sinh hoạt thuộc về ngã tướng, nghĩa là tâm của hành giả hoàn toàn không bị xáo động bởi ngã tướng và những cảm thọ do tám thức đưa lại.

Hành giả ở trong trạng thái này, tâm hoàn toàn thanh tịnh, vắng mặt toàn bộ những tập khí vi tế của những thứ phiền não về Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu.

Đạt được Diệt thọ tướng định, chính là đạt được quả vị A La Hán, hoàn toàn thoát ly sinh tử, không còn bị tái sanh nữa.

Các bậc Thánh giả A La Hán muốn đi vào Diệt thọ tướng định, các Ngài thường bắt đầu đi vào Sơ thiền đến Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền rồi qua Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tướng phi phi tướng xứ mới

đi đến Diệt thọ tướng định. Và trong khi các Ngài xuất định cũng tuân tự xả từ Diệt thọ tướng định mà đi xuống cho đến Sơ thiền mới ra khỏi định.

Trong chín thứ thiền định mà chúng tôi đã nêu ra ở trên, thì từ Sơ thiền cho đến thiền định Phi tướng phi phi tướng xứ, không phải chỉ có trong Phật giáo mà chính một số đạo sĩ của Ấn Độ bấy giờ như Alāra Kālāma và Uddaka Ramaputta đã có tu tập và đã có chứng đắc.

Đức Phật khi chưa thành đạo, Ngài cũng đã từng học tập các thứ thiền định ấy với các nhà đạo sĩ Ấn Độ bấy giờ.

Tuy nhiên, Ngài đã thấy rằng tất cả những thứ thiền định ấy không đem lại Chánh trí và Chánh giải thoát. Nên, Ngài đã từ bỏ chúng và tự mình nỗ lực thực tập thiền định, cuối cùng Ngài đã đạt được Diệt thọ tướng định, một trạng thái thiền định vắng bật toàn bộ mọi ngã tướng và toàn bộ các cảm thọ do mọi thức uẩn đem lại.

Và chính do đạt được trạng thái thiền định này, đức Phật đã khẳng định:

*"Ngã sanh dĩ tận  
Phạm hạnh dĩ lập  
Sở tác dĩ biện  
Bất thọ hậu hữu".*

Nghĩa là:

*"Sanh tử đến đây đã hết  
phạm hạnh đến đây đã thành  
điều cần làm, ta đã làm xong  
vĩnh viễn không còn tái sanh nữa".*

Như vậy, Chánh định hay là sự thiên định hợp lý phải là thứ thiên định đem lại cho hành giả một đời sống của Chánh trí và Chánh giải thoát.

Trái lại, thực tập bất cứ thứ thiên định nào mà không đưa đến đời sống Chánh trí và Chánh giải thoát là những thứ thiên định không hợp lý, là những thứ thiên định tà vạy.

Nói tóm lại, dù thực tập Sơ thiên, Nhị thiên... để đi dần đến đời sống giải thoát, giác ngộ thì đó vẫn là sự thực tập thiên định hợp lý. Trái lại, thực tập thiên định mà không nhắm đến đời sống giải thoát, giác ngộ mà chỉ mong đạt



được phép lạ thần thông để mê hoặc quần chúng, nâng cao hữu ngã thì đó là những thứ thiên định tà vạy.

Ý nghĩa và nội dung của tám yếu tố Thánh đạo quả thật phong phú, sâu thẳm và hiệu năng của chúng cũng không thể nghĩ bàn.

Do đó, những gì chúng tôi đã trình bày về chúng, chỉ có tính cách cơ bản và giới hạn mà thôi.

**Tiết 2****VỊ TRÍ CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO  
TRONG GIÁO LÝ TỨ DIỆU ĐỀ**

Nói đến giáo lý đạo Phật, không thể không nói đến giáo lý Tứ Diệu Đề (*Cattāri – Āriysaccāni*). Vì giáo lý này được đức Phật thuyết giáo đầu tiên tại vườn Nai (*Ysipatana*), ở thành Ba La Nại cho năm anh em Kiều Trần Như. Và chính giáo lý này đã chuyển đổi toàn bộ tâm chí tu học của năm vị này, khiến họ đều giác ngộ được Chánh Pháp, trở thành những vị Tỷ Khuru đầu tiên trong những thành phần xuất gia theo Phật. Và chính năm vị này do giác ngộ được giáo lý Tứ Diệu Đề mà đã trở thành Tăng đoàn đầu tiên trong giáo hội Phật giáo.

Lại nữa, giáo lý ấy rất được các kinh điển Nam phạn và Bắc phạn Phật giáo đề cao và giải thích. Vì chúng là một trong những giáo lý tinh yếu và căn bản của đạo Phật.

Nội dung của giáo lý ấy gồm có bốn phần.

## **1. Khổ Thánh Đế (Dukkha Āriyasacca)**

Phản giáo lý đề cập đến những thực trạng hiển nhiên của cuộc đời, đó là sự thực về khổ đau. Từ những hiện trạng khổ đau này xảy ra những hiện trạng khổ đau khác, và cứ như vậy chúng liên tục xảy ra và có mặt trong cuộc sống.

Điều này, nói theo thuật ngữ Phật giáo, gọi là Khổ Khổ (*Dukkha-Dukkha*). Nghĩa là kết quả khổ đau này lại làm tác nhân phát sinh ra những kết quả khổ đau khác. Và cứ như vậy từ sự khổ đau này lại chồng chất lên những khổ đau khác.

Chẳng hạn, sống mà không có nhận thức, không có hiểu biết, đời sống như vậy nhất định sẽ dẫn từ khổ đau này đến khổ đau khác, khổ đau của già, của bệnh, của chết, của thương yêu mà phải xa lìa... Tất cả những khổ đau ấy là khổ đau của sinh tử luân hồi.

Lại nữa, một cảm giác hạnh phúc an lạc sau khi đã qua hay đã hoại diệt thì ngay đó để lại một sự trống trải của tâm lý và sự xáo trộn tâm lý tạo nên những khổ đau của thân thể.

Điều này, nói theo Phật giáo là Hoại Khổ (*Viparināma* –

*Dukkha*). Nghĩa là sau khi cảm giác dễ chịu biến hoại, thì cảm giác khổ đau có mặt nơi thân thể, nơi cuộc sống.

Lại nữa, hễ tâm chấp thủ vào thân năm uẩn là bị khổ đau. Vì thực chất của thân năm uẩn là luôn luôn lưu chuyển, vô thường. Trong đó có hành uẩn luôn luôn lưu chuyển khắp trong ba cõi sinh tử luân hồi. Và hễ còn lưu chuyển trong luân hồi thì còn bị khổ đau.

Điều này, nói theo Phật giáo là Hành Khổ (*Samkhāra – Dukkha*), nghĩa là khổ do sự lưu chuyển vận hành trong tam giới.

Vì do sự chấp thủ năm uẩn nên bị sanh, bị già, bị bệnh, bị chết, bị lưu chuyển trong tam giới chịu vô lượng khổ đau trong cuộc sống. Khí hậu nóng lạnh bất thường cũng có thể tạo nên những cảm giác khổ đau; những sự ăn uống bất thường cũng có thể tạo nên những cảm giác khổ đau; những lời nói không từ ái cũng có thể tạo nên những cảm giác khổ đau; muốn ăn không được ăn, muốn ngủ không được ngủ, muốn nói không được nói, muốn ngồi không được ngồi, muốn đi không được đi, muốn sống không được sống, muốn chết không được chết... Tất cả những

điều ấy là sự khổ đau phát sinh từ tâm chấp thủ năm uẩn.

Nên, đức Phật đã nói rất rõ và rất chân xác những nỗi khổ đau ấy.

Sự thật khổ đau ấy không thể không có bất cứ ở đâu trong tam giới này, nên sự thật ấy được mệnh danh như là Khổ Đế, tức sự thật về khổ.

## 2. Tập Thánh Đế (Samudaya Ariya Sacca)

Phần giáo lý nói rõ tập khởi hay nguyên nhân phát sinh khổ đau. Nếu không có nguyên nhân làm phát sinh ra sự khổ đau, thì sự khổ đau không bao giờ có mặt. Nhưng sự thật, khổ đau đã có mặt thì nhất định phải có nguyên nhân làm phát sinh ra nó.

Những nguyên nhân phát sinh khổ đau chính là Khát ái (*tanhā*), Chấp thủ (*upādāna*) và Tư hữu (*cettana bhava*).

Vì do có Khát ái (*tanhā*) mới săn đuổi tìm cầu những đối tượng mà Khát ái đang mong muốn. Nếu săn đuổi không được cũng tạo nên khổ đau, vì thất vọng phiền muộn. Trái lại, nếu săn đuổi được, cũng tạo nên khổ đau, vì lo sợ mất

nó, nên sanh tâm Chấp thủ. Vì do sự Chấp thủ (*upādāna*), nên đã tìm đủ mọi cách để duy trì, khiến cho nó tồn tại hiện hữu (*cettana bhava*).

Nếu chấp thủ những gì do khát ái săn đuổi được và mọi hoạt động để hiện hữu lệ thuộc vào sự chấp thủ và những khát ái ấy thì nhất định phải phát sinh khổ đau. Vì khát ái là tác nhân của khổ đau.

Như vậy, Khát ái, Chấp thủ, Tư hữu là những tác nhân tạo nên khổ đau của sinh tử.

Lại nữa, nguyên nhân phát sinh khổ đau là do nhận thức sai lầm thân năm uẩn này là tự ngã (*atmāna*) rồi từ đó khởi sinh vọng tưởng về tự ngã là thực hữu và khởi tâm chấp thủ đối với nó. Mỗi khi tâm có chấp thủ tự ngã thì tính ích kỷ, tính tham lam, tính sân hận, tính si mê, tính ngã mạn và mọi tà kiến cũng bắt đầu phát sinh. Tất cả chúng phát sinh để tạo nên đời sống khổ đau cho con người và chúng sanh.

Như vậy, nguyên nhân khổ đau không phải là do thế lực bên ngoài tác động, mà do những thế lực bên trong, đó là

tâm chấp thủ vào năm uẩn là tự ngã.

Nói gọn lại, chính Hành uẩn lệ thuộc vào Vô minh mà tạo ra những khổ đau cho con người và chúng sanh.

Hay nói một cách chính xác và nghiêm túc thì Hành uẩn lệ thuộc vào Vô minh và Hữu (*bhava*), Chấp thủ (*upādāna*) lệ thuộc vào Khát ái (*tanhā*) thì nhất định phát sinh khổ đau.

Do đó, Vô minh (*āvidya*), Hành (*samkhara*), Ái (*tanhā*), Thủ (*upādāna*), Hữu (*bhava*) là những tác nhân tích cực tạo nên khổ đau. Và chiều sâu của Vô minh là Vô minh trụ địa (*avidyavāsanabhumi*), tức là cứ địa để Vô minh huân tập và biểu hiện. Đó là sự thật về Tập Thánh Đế, dù Phật có ra đời hay không ra đời thì điều ấy vẫn hiển nhiên như vậy.

### **3. Diệt Thánh Đế (Nirodha āriya sacca)**

Phần giáo lý nói về sự an lạc và hạnh phúc, sau khi mọi tác nhân khổ đau đều đã bị tiêu diệt.

Sự hạnh phúc và an lạc này chỉ có được khi chúng ta thành

từ được tâm giải thoát và tâm giải thoát chính là Niết Bàn (*nirvāna*).

Niết Bàn là một trạng thái tâm linh vắng bật mọi Khát ái (*tanhā*), mọi Chấp thủ (*upādāna*), mọi vận hành của tư ý (*cettāna*) và mọi tập khí vô minh.

Do Khát ái, Chấp thủ, Tư ý cũng như tập khí vô minh tuyệt đối vắng mặt trong mọi sự sinh hoạt của tâm linh, nên Niết Bàn là trạng thái an lạc tuyệt đối của tâm linh có mặt.

Hay nói một cách tế nhị, Niết Bàn là một trạng thái tâm linh an lạc tuyệt đối. Vì ở đó không còn gọi lên một ý niệm về hữu ngã. Và vì ở đó, tâm linh không còn có hành lệ thuộc vào Vô minh.

Nói một cách khác, Niết Bàn là không có Vô minh và Vô minh thì không có Niết Bàn, Niết Bàn là không có ý niệm về ngã và có ý niệm về ngã thì không có Niết Bàn.

Trong giới hạn về khái niệm và ngôn ngữ, chúng ta có thể tạm hiểu Niết Bàn như là trạng thái tâm linh vắng bật Tập Đế và Khổ Đế, chứ chúng ta không thể hiểu thêm được nữa. Vì



Niết Bàn là một trạng thái tâm linh an lạc tuyệt đối do các bậc Thánh trí tự chứng chứ không phải là một cảnh giới suy chúng.

Vậy, chúng ta hãy chấm dứt sự suy luận ở đây. Và chúng ta hãy đi vào cảnh giới Niết Bàn bằng con đường của Đạo Thánh Đê.

#### **4. Đạo Thánh Đê (Magga Āriya Sacca)**

Trong bài pháp Tứ Diệu Đế (*Cattari Āriya Sacca*) đức Phật đã đề cập đến những nỗi khổ đau hiển nhiên của con người, của chúng sanh, đó là Khổ Đế. Đức Phật lại nói rõ nguyên nhân phát sinh khổ đau, đó là Tập Đế. Đức Phật lại tiếp tục giới thiệu một cảnh giới an lạc tối thượng, nơi đó vắng mặt toàn bộ mọi hiện trạng khổ đau và mọi nguyên nhân phát sinh khổ đau, đó là Diệt Đế. Và cuối cùng, đức Phật giới thiệu con đường thoát lý mọi khổ đau, để đi đến Niết Bàn, đó là Đạo Đế.

Có thể phát biểu rằng, trong Tứ Diệu Đế thì Đạo Đế là giáo lý đóng vai trò tích cực, vì nó giải quyết toàn bộ mọi vấn đề mà đức Phật đã trình bày.

Chẳng hạn, thấy mọi sự khổ đau mà không có con đường để giải quyết những khổ đau ấy, thì cái thấy ấy sẽ đưa đến thất vọng và sâu khổ thêm mà thôi.

Do đó, Đạo Đế là con đường tích cực để giải quyết mọi khổ đau.

Như vậy, sự có mặt của Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế là để giải quyết khổ đau.

Lại nữa, thấy rõ mọi nguyên nhân phát sinh khổ đau, nhưng không có con đường hay những phương pháp không chế và tiêu diệt những khổ đau ấy thì sự nhìn thấy những nguyên nhân phát sinh ấy chưa phải là cái thấy tích cực. Vì thấy nguyên nhân khổ đau, mà không có phương pháp để tiêu diệt được chúng thì chúng vẫn phát sinh và do đó khổ đau vẫn tiếp tục có mặt.

Như vậy, sự có mặt của Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế là để tiêu diệt Tập Đế.

Lại nữa, thấy rõ Niết Bàn là sự an lạc tối thượng, nơi đó vắng mặt toàn bộ mọi khổ đau, nhưng không có đường để đi đến, không có phương pháp để thực hành thì sự an lạc

của Niết Bàn chỉ là một sự ước mơ, không bao giờ trở thành hiện thực.

Như vậy, sự có mặt của Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế là để đi đến Niết Bàn và thành tựu Diệt Đế, tức là Niết Bàn trở thành hiện thực.

Do tính chất tích cực của Đạo Đế như vậy, nên sự có mặt của nó là để giải quyết toàn bộ vấn đề của Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế mà đức Phật đã trình bày.

Sở dĩ trong giáo lý Tứ Diệu Đế, Đạo Đế đóng vai trò tích cực và quan trọng như vậy là vì trong Đạo Đế có ba mươi bảy phẩm trợ đạo, và thực hành ba mươi bảy phẩm trợ đạo này thì sẽ thoát ly khổ đau, thành tựu Niết Bàn.

Trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo gồm có Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát Chánh Đạo phần, Tứ như ý túc, Tứ chánh cần, Tứ niệm xứ.

Trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo này thì Bát Chánh Đạo vừa là đạo vừa là trợ đạo, các phần còn lại là trợ đạo chứ không phải đạo. Chẳng hạn, Tứ niệm xứ sẽ hỗ trợ cho Chánh niệm, Tứ chánh cần sẽ hỗ trợ cho Chánh tinh tấn

hoặc Chánh định. Hoặc trong Tứ như ý túc, thì Dục như ý túc sẽ hỗ trợ cho Chánh định, vì do ước muốn như ý mà phải đi vào thiền định, và sau khi đi vào thiền định, thành tựu được định lực và do thành tựu được định lực mà có được thần thông tự tại như ý muốn; Tinh tấn như ý túc lại hỗ trợ cho Chánh tinh tấn và Chánh định; Nhất tâm như ý túc lại hỗ trợ cho Chánh định và Quán như ý túc lại hỗ trợ cho Chánh tư duy và Chánh kiến...

Như vậy, nếu thực nghiệm một cách chi ly thì thấy rằng một phần của Tứ như ý túc, Tứ chánh cần, Tứ niệm xứ, Ngũ căn, Ngũ lực... đều có thể hỗ trợ cho bất cứ một yếu tố nào trong tám yếu tố của Thánh đạo.

Khi một hành giả thực hành một yếu tố nào đó trong tám yếu tố của Thánh đạo thì không những Tứ như ý túc, Tứ chánh cần, Tứ niệm xứ, Ngũ căn, Ngũ lực... hỗ trợ đã đành mà bảy yếu tố khác của Thánh đạo cũng đóng vai trò hỗ trợ tích cực cho hành giả thực hành yếu tố ấy.

Chẳng hạn, khi hành giả thực hành Chánh kiến thì Chánh kiến là đạo và bảy yếu tố còn lại đóng vai trò trợ đạo. Hoặc khi hành giả thực hành Chánh tư duy thì Chánh tư

duy là đạo và bảy yếu tố còn lại đóng vai trò trợ đạo. Và khi hành giả thực hành Chánh định thì Chánh định là đạo và bảy yếu tố còn lại là trợ đạo.

Như vậy, hễ thực hành bất cứ yếu tố nào trong tám yếu tố của Thánh đạo thì đều có mặt của bảy yếu tố khác. Tám yếu tố của Thánh đạo, chúng không thể tách biệt lẫn nhau trong sự thực hành để đi đến đời sống giải thoát và giác ngộ.

Do đó, hễ thực tập và thành tựu một yếu tố nào của tám yếu tố Thánh đạo thì cũng có thể thành tựu luôn cả bảy yếu tố Thánh đạo kia. Vì sự thật, một yếu tố của Thánh đạo không thể tách rời khỏi bảy yếu tố Thánh đạo và bảy yếu tố luôn luôn có mặt trong một yếu tố Thánh đạo.

Và bất cứ ai muốn sống đời sống giải thoát và giác ngộ thì không thể không thực hành Bát Chánh Đạo. Vì Bát Chánh Đạo là tác nhân, tác duyên để cho bất cứ ai thực hành đời sống giải thoát và giác ngộ.

Nếu ở trong Bát Chánh Đạo, chúng ta lấy Chánh kiến làm tác nhân tu tập thì bảy yếu tố còn lại là tác duyên hỗ trợ.

Và nếu chúng ta lấy Chánh định làm tác nhân tu tập thì bảy yếu tố còn lại là tác duyên hỗ trợ. Cứ như vậy, hễ chúng ta lấy một yếu tố trong tám yếu tố của Thánh đạo để làm tác nhân tu tập thì bảy yếu tố còn lại là những tác duyên hỗ trợ.

Do đó, bất cứ yếu tố nào trong tám yếu tố của Thánh đạo cũng có thể là tác nhân và cũng có thể là tác duyên đối với sự tu tập để đi đến Niết Bàn.

Vậy, vai trò của Đạo Đế trong Tứ Diệu Đế là hệ trọng như vậy, nhưng Bát Chánh Đạo lại là tinh túy hay cốt lõi của Đạo Đế. Vì Bát Chánh Đạo là con đường hành động tích cực để thoát ly khổ đau, đi đến Niết Bàn an lạc, điều này đã được đức Phật nói như sau: "Con đường yên ổn, an toàn đưa đến hoan hỷ, chỉ cho con đường Thánh đạo tám yếu tố, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy... chư Tỷ Khưu! Như vậy, ta mở con đường yên ổn, an toàn đưa đến hoan hỷ".<sup>43</sup>

Lại nữa, Bát Chánh Đạo là con đường thoát ly khổ đau, đi

---

<sup>43</sup> Kinh Song Tướng, Trung bộ I, trang 118, ĐHVH 1972

đến Niết Bàn, không phải là con đường mới phát hiện bởi đức Phật Thích Ca, mà nó đã được phát hiện và đã được đi qua bởi chư Phật quá khứ. Như lời đức Phật Thích Ca đã nói ở trong Tương Ứng Bộ Kinh: "Ta đã thấy một con đường cũ, một đạo lộ cũ, do các vị Chánh Đẳng Chánh Giác thuở xưa đã đi qua. Và này các Tỷ Khuru! Thế nào là con đường cũ, là đạo lộ cũ, do các vị Chánh Đẳng Chánh Giác thuở xưa đã đi qua? Đây chính là con đường Thánh đạo có tám yếu tố, tức là Chánh kiến, Chánh tư duy,... Con đường ấy, này các Tỷ Khuru, là con đường cũ, đạo lộ cũ do các vị Chánh Đẳng Chánh Giác thuở xưa đã đi qua, ta đã đi theo con đường ấy, ta thấy rõ già chết, ta thấy rõ già chết tập khởi, ta thấy rõ già chết đoạn diệt, ta thấy rõ con đường đưa đến già chết đoạn diệt".<sup>44</sup>

Như vậy, chư Phật quá khứ cũng như đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong hiện tại, do đi trên con đường Bát Chánh mà thấy rõ già chết, tức là thấy rõ Khổ Đế; thấy rõ già chết tập khởi, tức là thấy rõ Tập Đế; và thấy rõ con đường đưa đến già chết đoạn diệt, tức là thấy rõ Đạo Đế.

---

<sup>44</sup> Tương Ứng Bộ Kinh, tập II, trang 125, PHVH 1982

Để kết luận cho phần này, chúng ta thấy rằng, ở trong giáo lý Tứ Diệu Đế thì Đạo Đế đóng vai trò rất quan trọng và tích cực để giải quyết toàn bộ mọi vấn đề khổ đau của sinh tử. Nhưng trong đó Bát Chánh Đạo lại là hạt nhân của Đạo Đế.

Do đó, Bát Chánh Đạo tự nó đã có vị trí then chốt và nhất định ở trong giáo lý Tứ Diệu Đế. Và bất cứ ai muốn thoát ly khổ đau thì phải đi trên con đường này. Và đứng từ nơi con đường này, kẻ ấy sẽ nhìn thấy toàn bộ thực tại đúng như tự thân của chính nó, mà không bị bất cứ một cái gì đánh lừa.



### Tiết 3

## BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI TAM VÔ LẬU HỌC

Tam vô lậu học là ba pháp học tập để dẫn đến đời sống vô lậu, tức là đời sống không bị rơi vào ở trong sinh tử luân hồi.

Vô lậu học giới là phần thứ nhất trong ba pháp Vô lậu học và nó cũng làm nền tảng cho Vô lậu học định và Vô lậu học tuệ.

#### **1. Vô lậu học giới**

Tức là học tập và thực hành học giới, để dẫn đến đời sống vô lậu, đời sống giải thoát. Giới nói theo tiếng Phạn là *Sīla*, nó có khả năng phòng hộ các căn, không cho các trần cấu quấy nhiễm. Và nó cũng có khả năng phòng hộ ba nghiệp, không để cho ba nghiệp hành động một cách sai lầm dẫn đến những kết quả khổ đau. Giới ngoài ý nghĩa phòng hộ, nó còn là động cơ thúc đẩy ba nghiệp thực hành mọi thiện pháp.

Như vậy, *Sīla* hay giới được hiểu như là luân lý, đạo đức, và học tập giới chính là học tập đời sống đạo đức, bằng cách chuyển đổi mọi ác nghiệp thành thiện nghiệp.

Vì nghiệp (*karma*) xác định sự hiện hữu của con người và chúng sanh, hay nói theo lập trường của luận Câu Xá:

*"Thế biệt do nghiệp sinh  
 tư cập tư sở tác  
 tư tức thị ý nghiệp  
 sở tác thị thân ngữ"*.

Nghĩa là sự sai biệt của thế gian là do nghiệp sinh khởi. Đó là Tư và điều được tác động bởi Tư. Tư tức là ý nghiệp và điều được tác động bởi Tư tức là thân và ngữ.

**Nghiệp (karma):** xác định mọi sự hiện hữu sai khác của tất cả chúng sanh trong thế gian. Và mọi sự sai khác của chúng sanh trong thế gian được xác định bởi nghiệp. Nghiệp là hành vi tạo tác có cố ý luôn luôn xảy ra trong thời gian hiện tại. Và chính hành vi của con người, của chúng sanh như thế nào thì nó sẽ khẳng định con người và chúng sanh là như thế ấy.

Chẳng hạn, hành động (*karma*) giết người sẽ khẳng định người ấy là kẻ giết người. Và như vậy, đó là kẻ ác. Trái lại, một hành động cứu giúp kẻ khác thoát khỏi sự chết chóc, hành động cứu giúp ấy khẳng định kẻ đó như là một người hiền thiện.

Một hành động thiện hay ác theo Phật giáo phải có đủ bốn tiêu chuẩn. Hành động ấy, gây nên lợi ích cho mình và kẻ khác trong hiện tại và trong tương lai. Và hành động ác thì ngược lại, nghĩa là gây thiệt hại cho mình và kẻ khác không những trong hiện tại mà ngay cả trong tương lai nữa.

Hành động thiện chính là dẫn đến niềm vui và an lạc. Nhưng niềm vui và sự an lạc nào chỉ có trong thoáng chốc, và sau đó là những cảm giác khó chịu, sầu muộn và khổ đau thì đó không phải là chơn thiện, không phải là chơn hạnh phúc, an lạc. Trái lại, niềm vui và sự an lạc nào do hành động thiện đem lại, thời gian để chịu êm ái càng kéo dài bao nhiêu thì giá trị của hành động thiện được đánh giá bằng những mức độ cao bấy nhiêu. Và lại nữa, cảm giác hạnh phúc và an lạc liên lý kéo dài cho đến vô tận, nghĩa là

không bao giờ chấm dứt thì sự hạnh phúc, an lạc ấy gọi là hạnh phúc an lạc của Niết Bàn, và chỉ có Niết Bàn mới gọi là điều thiện tối thắng.

Hành động để dẫn đến sự an lạc tối thắng của Niết Bàn, hay là điều thiện tối thắng, hành động ấy gọi là Chánh nghiệp.

Như vậy, *Sīla* hay giới có khả năng phòng hộ ác nghiệp và làm cho ba nghiệp trở nên thanh tịnh và điều này đã được luật Tứ Phần nói rất rõ trong phần tóm lược các Giới kinh của chư Phật, có bài kệ như sau:

*"Thiện hộ u khẩu ngôn  
tự tịnh kỳ chí ý  
thân mạt tác chư ác  
thử tam nghiệp đạo tịnh  
năng đắc như thị hành  
thị Đại Tiên Nhân Đạo".*

Nghĩa là:

*"Khéo phòng hộ lời nói*

*tâm chí tự lắng trong  
thân không làm các ác  
ba nghiệp đạo thanh tịnh  
thực hành được như thế  
là Đạo Đẳng Đại Tiên".*

Đây là Giới kinh mà đức Phật Thích Ca đã giảng dạy cho chúng Tỷ Khuru trong mười hai năm đầu.

Ba nghiệp thanh tịnh là do sự hành trì thanh tịnh giới. Nếu không có giới thì ba nghiệp không biết dựa vào đâu để có được sự thanh tịnh.

Theo luận Câu Xá, nghiệp (*Karma*) tạo nên sự đa dạng và sai thù của chúng sanh trong thế gian về quả báo thiện và ác, thì *Sīla* hay Giới là để phòng hộ mọi ác nghiệp ở nơi thân, ngữ và ý. Và đồng thời cũng là năng lực thúc đẩy mọi hoạt động của thân, ngữ, ý phù hợp với thiện vô lậu, tức là Niết Bàn.

Như vậy, Giới dẫn dắt hành động của thân, ngữ và ý đến chỗ hợp lý. Chỗ hợp lý ấy chính là Niết Bàn.

Thế nên, trong Bát Chánh Đạo thì Chánh nghiệp được xem như là Giới và Giới là Chánh nghiệp. Chánh ngữ và Chánh mạng cũng vậy. Nghĩa là ở trong Tam vô lậu học thì chúng thuộc về Giới vô lậu học.

Vì một người hành trì thanh tịnh giới không thể nào có một đời sống tà nghiệp, tà ngữ và tà mạng.

Do đó, ba thành phần trong tám yếu tố của Thánh đạo đã nêu ra ở trên được xem như là Vô lậu học giới.

## **2. Vô lậu học định**

Tức là học tập và thực hành thiền định dẫn đến đời sống giải thoát, không còn bị vướng mắc ở trong sinh tử luân hồi.

Thực tập thiền định vô lậu, tức là làm cho thân tâm đình chỉ mọi khát ái, hay nói cách khác mọi khát ái đang khô dần ở trong tâm hồn của người đang thực hành thiền định vô lậu.

Ở trong Bát Chánh Đạo thì ba yếu tố Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định được xem như là Vô lậu học định.

### 3. Vô lậu học tuệ

Tức là trí tuệ vô lậu. Trí tuệ vô lậu là con đường dẫn thoát khổ đau và sinh tử, con đường đưa đến giác ngộ.

Trí tuệ vô lậu này phát sinh không phải do sự suy luận hay học hỏi, mà chính do sự hành trì thanh tịnh giới vô lậu và thiền định vô lậu.

Ở trong Bát Chánh Đạo thì Chánh tư duy và Chánh kiến được xem như là Vô lậu học tuệ.

Bát Chánh Đạo phối hợp với Tam vô lậu học như vậy, có thấy ở trong kinh Cūlavedalla (Hữu Minh Tiểu Kinh) và Giải Thoát Đạo Luận của Ưu Bà Đề Sa.

Tuy nhiên, sự phối hợp như vậy chúng chỉ có giá trị ở mặt tương đối. Còn đối với mặt tuyệt đối thì chúng không phải nhất định là như vậy.

Và chính ở trong Giới có Định và trong Định có Giới; trong Giới có Tuệ và trong Tuệ có Giới; trong Giới có Định, có Tuệ; trong Định có Giới, có Tuệ, trong Tuệ có Giới, có Định...

Nhìn một cách sâu sắc và tế nhị, thì lẫn mức ngăn giữa Giới, Định và Tuệ thật khó phân định. Vì trong đời sống tu tập để hướng đến giải thoát và Niết Bàn, thì ba yếu tố ấy không thể nào tách biệt khỏi nhau, chúng là thể chân vạc, nếu thiếu một thì hai cái kia không thể có mặt.

Bởi vậy, sự phân định lẫn mức giữa Giới-Định-Tuệ đã có một giá trị tương đối, thì sự phối định Bát Chánh Đạo vào trong Giới, Định, Tuệ không phải là sự phối định tuyệt đối.

Vì sao? Vì Chánh tinh tấn không phải chỉ có mặt nhất định ở trong Vô lậu học định, mà nó cũng có thể có mặt ở trong Vô lậu học giới cũng như trong Vô lậu học tuệ nữa.

Vì, nếu hành trì Giới mà thiếu tinh tấn thì khả năng phòng hộ của Giới không kiên quyết, bờ đê phòng hộ của Giới có thể bị các trần tướng xói mòn và đâm thủng. Vì vậy mà có những trường hợp phạm Giới và hủy Giới.

Và nếu thực hành Chánh tư duy hoặc Chánh kiến mà không nỗ lực thường xuyên, thì chắc chắn sự tư duy sẽ không thấu đáo và sự hiểu biết cũng không thể nào quán



triệt.

Do đó, ở trong lĩnh vực Tuệ vô lậu học cũng không thể vắng mặt Chánh tinh tấn.

Như vậy, Chánh tinh tấn không chỉ có mặt ở Định mà còn luôn luôn có mặt ở Giới và Tuệ nữa.

Nói gọn lại, Bát Chánh Đạo đối với Tam vô lậu học, cả hai đều tương dung tương nhiếp với nhau. Tam vô lậu học có mặt ở trong Bát Chánh Đạo và Bát Chánh Đạo có mặt ở trong Tam vô lậu học, hoặc Bát Chánh Đạo là hình thức khai triển của Tam vô lậu học và Tam vô lậu học là cái lõi thu hẹp của Bát Chánh Đạo.

Do đó, nhìn từ khía cạnh thực hành và cốt lõi thì Bát Chánh Đạo là Giới, Định, Tuệ và Giới, Định, Tuệ là Bát Chánh Đạo. Nên, bất cứ ai thực tập được Giới - Định - Tuệ thì thành tựu ngay cả Bát Chánh Đạo và thành tựu Bát Chánh Đạo chính là thành tựu Giới - Định - Tuệ vậy.

Kết luận phần này cho chúng ta thấy, Bát Chánh Đạo hay Tam vô lậu đều có chung mục đích phòng hộ mọi ác nghiệp của thân, ngữ và ý. Và mỗi khi thiện vô lậu đã

được phát khởi thì đó là thiện Niết Bàn đã bắt đầu có mặt.

Thiện của Niết Bàn có mặt là kết quả do thực hành Giới - Định - Tuệ hay thực hành Bát Chánh Đạo.

Vậy, trên hình thức thì Bát Chánh Đạo và Giới - Định - Tuệ in tuồng như là hai, nhưng thực chất của nội dung và mục đích, thì cả hai chỉ là một.

Thế nên Bát Chánh Đạo đối với Giới - Định - Tuệ là một. Và chúng là con đường đưa đến hạnh phúc và Niết Bàn.

## Tiết 4

# BÁT CHÁNH ĐẠO VỚI TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

Tứ vô lượng tâm tức là Bốn tâm vô lượng, Bốn tâm vượt ra khỏi giới hạn của hữu ngã. Tâm đó là Tâm Từ, Tâm Bi, Tâm Hỷ, Tâm Xả.

### 1. Tâm Từ vô lượng

Tâm Từ là tình thương không liên hệ đến xác thịt, không liên hệ đến dục nhiễm, không phải là tình đồng chí hay tình quê hương xứ sở. Và nó cũng vượt hẳn ra khỏi tình thương nhân loại.

Vì tình thương bị lệ thuộc vào xác thịt hay dục nhiễm, đó là tình thương thấp kém, ích kỷ, tình thương ấy sẽ dẫn đến lo âu, sầu muộn, thất vọng và khổ đau.

Tâm Từ không phải là tình thương của đồng chí. Vì tình thương của đồng chí là tình thương có giới hạn giữa những

người đồng quan điểm, đồng lập trường và chí hướng với nhau. Và tình thương ấy sẽ không thương bất cứ ai không đồng quan điểm, không cùng lập trường, không cùng chí hướng và không nằm trong hệ thống tổ chức của mình. Tình thương như vậy sẽ dẫn đến chia rẽ, bè phái, đấu tranh và chét chóc. Như vậy, tình thương ấy cũng dẫn đến khổ đau, sầu muộn cho chính mình và kẻ khác.

Lại nữa, Tâm Từ không phải là tình thương quê hương xứ sở. Vì tình thương ấy bị buộc vào một quốc gia hay một dân tộc nhất định nào đó. Và như vậy, tình thương ấy sẽ không thương bất cứ một quốc gia, dân tộc nào không phải là quê hương, dân tộc của mình. Và vì vậy mà trên thế giới đã có nhiều quốc gia, vì quá thương quê hương của mình đến nỗi phải đi xâm lăng những quốc gia khác làm thuộc địa. Và kết quả đã tạo nên khổ đau cho nhiều dân tộc. Và trên thế giới đã có quá nhiều dân tộc khổ đau vì những tình thương quê hương ấy.

Lại nữa, Tâm Từ là tình thương vượt hẳn ra khỏi tình thương nhân loại. Nếu tình thương chỉ giới hạn trong nhân loại, thì con người có thể tàn sát loài vật mà không có một

chút thương tâm. Nhưng trên thực tế, sự hiện hữu của một số loài vật đã giúp ích cho sự sống của con người không ít.

Như vậy, chỉ thương nhân loại mà không thương loài vật thì quả thực tình thương ấy còn giới hạn và hẹp hòi. Và đương nhiên, tình thương yêu nhân loại mà không thương yêu chúng sanh, không thương yêu loài vật thì vẫn gây khổ đau cho chúng, và nuôi lớn ác tâm nơi chính mình.

Bởi vậy, Tâm Từ vô lượng là tâm thương yêu vượt hẳn mọi thứ tình thương ở trên, nó không còn bị giới hạn trong một quốc gia hay một xứ sở nào, hay một loài nào, dù đó là chư thiên, loài người hay những loài thấp kém hơn.

Tâm Từ là tâm yêu thương hết thảy chúng sanh, đem lại niềm vui và an lạc lâu dài cho họ.

Tâm Từ tiếng Pāli là gọi là *Mettā Citta* và tiếng Phạn gọi là *Maitri Citta*. Và tạm thời hiểu những chữ ấy như là sự từ ái đối với tất cả mọi loài, đem lại niềm vui cho tất cả mọi loài một cách bình đẳng.

Nói gọn, Tâm Từ vô lượng chính là tình thương vô ngã, và

chỉ có tình thương này mới bao trùm hết thấy mọi thứ tình thương và chính tình thương đó mới là tình thương chân thật.

Tâm Từ vô lượng hay tình thương chân thật, không thể phát sinh từ một hiểu biết tà vạy, mà nó chỉ phát sinh từ Chánh kiến, tức là nó phải phát sinh từ hiểu biết chân chánh đích thực. Nó phải được phát sinh từ một cách nhìn hợp lý, đó là cách nhìn thấy thực tại duyên sinh, vô ngã.

Tình thương ấy phải được phát sinh từ những lời nói đúng đắn, chân thật, đó là Chánh ngữ, chứ không thể phát sinh từ những lời nói hư vọng, luống dối, lừa phỉnh.

Tình thương ấy phải được phát sinh từ một hành vi đạo đức, tôn trọng sự sống của mọi loài, tôn trọng tài sản của tất cả và tôn trọng hạnh phúc riêng tư của tất cả. Nó phải được phát sinh từ một tâm hồn vô tham, vô sân, vô si. Tất cả tình thương phát sinh từ những hành vi ấy gọi là tình thương phát sinh từ Chánh nghiệp. Và chỉ có tình thương phát sinh từ Chánh nghiệp mới gọi là tình thương vô ngã, chân thật.

Tình thương chân thật không thể phát sinh từ những đời sống tà vạy, lừa đảo, bịp bợm, đầu cơ tích trữ, lường gạt, buôn thánh bán thần, mà nó phải được phát sinh từ một đời sống Chánh mạng và nó phải được nuôi dưỡng từ đời sống Chánh mạng ấy.

Tình thương chân thật hay Tâm Từ vô lượng không thể phát sinh từ một tâm niệm điên đảo, tạp loạn, xằng bậy, mà nó phải được phát sinh từ một tâm niệm chơn chánh, từ một sự nhớ nghĩ hợp lý, và nó phải được nuôi dưỡng từ sự nhớ nghĩ hợp lý ấy.

Tình thương chân thật hay Tâm Từ vô lượng không thể phát sinh từ một tâm hồn biếng nhác, giải đãi, mà nó phải được phát sinh từ một đời sống siêng năng tinh cần trong Chánh đạo.

Tình thương chân thật hay Tâm Từ vô lượng không thể phát sinh từ một tâm thần bất định, tán loạn, vọng tưởng, mà nó phải được phát sinh từ một tâm hồn yên tĩnh, trong sáng và thâm lặng, đó là Chánh định, và nó phải được nuôi dưỡng bằng tâm hồn Chánh định ấy.

Nói tóm lại, Tâm Từ vô lượng hay tình thương chân thật chỉ phát sinh từ sự thực hành Bát Chánh Đạo, và nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể nào có được Tâm Từ vô lượng hay tình thương chân thật vô hạn.

## 2. Tâm Bi vô lượng

Tâm Bi vô lượng là tâm nguyện rộng lớn cứu độ tất cả chúng sanh, không phân biệt kẻ oán người thân. Hễ bất cứ ai, bất cứ chúng sanh nào bị khổ đau thì Tâm Bi có bốn phần cứu độ.

Bởi vậy, Tâm Bi không phải chỉ cứu độ những người có quan hệ, mà còn cứu độ những kẻ không có quan hệ; không phải chỉ cứu độ những kẻ đức hạnh, mà những kẻ tệ ác cũng cần được cứu độ; không phải chỉ cứu độ chư thiên và loài người mà còn phải cứu độ những kẻ đọa đày ở địa ngục giới, ngạ quỷ giới, súc sanh giới.

Nói tóm lại, Tâm Bi là tâm cứu khổ tất cả chúng sanh vì tâm ấy là tâm yêu thương năng động.

Tâm Bi, tiếng Phạn là *Karunā Citta* nghĩa là tâm hồn hoạt động để cứu giúp kẻ khác thoát khỏi khổ đau. Bất cứ ai có



tâm hồn như vậy thì người ấy được gọi là có Tâm Bi.

Đối tượng của Tâm Bi cứu độ chính là những chúng sanh khổ đau hoặc vì nghèo thiếu, đói khát, hoặc vì ngu si vô trí, và chính những chúng sanh ngu si vô trí cần phải được cứu độ trước hết. Vì do ngu si vô trí nên không biết điều xấu để tránh xa, không biết điều thiện cần phải gần gũi để làm, không biết nên tránh xa những người cần phải tránh, không biết gần gũi những bậc đáng gần. Do đó, họ đã tạo nhiều tội lỗi không những gây thiệt hại cho họ mà còn gây thiệt hại cho những kẻ xung quanh nữa.

Bởi vậy, Tâm Bi cần phải thể hiện để cứu giúp những chúng sanh ngu si vô trí trước hết. Tâm Bi vô lượng, hay tâm cứu khổ hết thấy chúng sanh, không thể phát sinh từ một hiểu biết sai lầm, không thể phát sinh từ một sự suy tư sai lầm, không thể phát sinh từ những lời nói sai lầm dối trá, không thể phát sinh từ những hành động tà vạy, không thể phát sinh từ sự siêng năng không chính đáng, không thể phát sinh từ sự nhớ nghĩ điên đảo và không thể phát sinh từ tâm tư tán loạn.

Trái lại, chúng phải được phát sinh từ một sự hiểu biết

đúng đắn, từ một sự nhận thức hợp lý. Đó là Chánh kiến. Vì có Chánh kiến mới thấy rõ đâu là hạnh phúc, an lạc lâu dài, đâu chỉ là niềm vui trong thoáng chốc rồi tan biến như ánh chớp trời chiều và đâu là con đường dẫn đến hạnh phúc. Nhờ thấy rõ và biết rõ như vậy mà phát khởi Tâm Bi rộng lớn cứu độ tất cả chúng sanh.

Bởi vậy, nếu không có Chánh kiến thì không thể có Tâm Bi. Hay nói cách khác, không có trí tuệ thì không thể có tình thương chân thật và không có sự cứu độ hợp lý theo tình thương ấy.

Lại nữa, nếu không có Chánh kiến và Chánh tư duy thì không thể nhìn thấy được thực tại vô ngã. Do không nhìn thấy được thực tại vô ngã nên vọng tưởng hữu ngã phát sinh. Mỗi khi vọng tưởng hữu ngã đã phát sinh thì nó lại làm tác nhân, tác duyên cho những tâm lý ích kỷ, tham lam, sân hận, si mê, ngã mạn... phát sinh. Một khi mà những tâm lý này phát sinh thì không thể có tình thương chân thật mà chỉ có hận thù, ganh tị mà thôi.

Trái lại, một tình thương vô hạn và một sự cứu độ vô hạn phải được phát sinh từ một cách nhìn vô hạn; một tình

thương hợp lý và một sự cứu độ hợp lý phải được phát sinh từ một cách nhìn hợp lý; một tình thương chân thật và một sự cứu độ chân thật phải được phát sinh từ một sự hiểu biết chân thật, từ một suy tư hợp lý, đó là Chánh kiến và Chánh tư duy vậy.

Tình thương và sự cứu độ vô hạn phải được phát sinh từ những lời nói chân thật, đó là Chánh ngữ. Nó phải được phát sinh từ những hành vi tôn trọng sự sống, tôn trọng tài sản của tất cả mọi người, tôn trọng mọi nhân cách, phẩm giá và hạnh phúc riêng tư của tất cả mọi người, tôn trọng mọi lời nói đã được quy ước với nhau... Tất cả sự tôn trọng như vậy là Chánh nghiệp. Và chỉ có thực hành Chánh nghiệp mới có được tất cả những sự tôn trọng ấy.

Như vậy, không có Chánh nghiệp thì không có hành vi tôn trọng sự sống, không có hành vi tôn trọng tài sản của kẻ khác, không có hành vi tôn trọng phẩm giá và hạnh phúc riêng tư của kẻ khác... và hẳn nhiên là không có tình thương và không có tâm nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh.

Do đó, tình thương và sự cứu độ chúng sanh phải được bắt đầu bằng Chánh nghiệp. Hay nói theo thuật ngữ Phật

giáo, Tâm Từ và Tâm Bi phải được thực hiện cụ thể bằng Chánh nghiệp.

Không những Tâm Bi được thực hiện cụ thể từ Chánh nghiệp, mà nó còn phải được nuôi dưỡng từ Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định nữa.

Nói tóm lại, Tâm Bi phát khởi rộng lớn và thực hiện Tâm Từ có hiệu quả là nhờ sự thành tựu Bát Chánh Đạo. Nếu không có Bát Chánh Đạo thì Tâm Bi vô lượng không biết dựa vào đâu để sinh khởi.

Bởi vậy, Bát Chánh Đạo là tác nhân, là tác duyên cho Tâm Bi vô lượng sinh khởi.

### **3. Tâm Hỷ vô lượng**

Tâm Hỷ vô lượng là tâm vui thích, hoan hỷ tùy thuận trước tất cả những hạnh phúc, an lạc của mọi người, của chúng sanh mà không phân biệt của kẻ oán hay người thân.

Như vậy, Tâm Hỷ là tâm không ganh tỵ trước mọi thành công của kẻ khác, trước mọi tài năng của kẻ khác, mà Tâm

Hỷ là tâm rất vui vẻ, hoan hỷ, tùy thuận trước mọi sự thành công và tài năng của kẻ khác.

Lòng ganh tỵ đem lại cho con người và chúng sanh khổ đau và thấp kém bao nhiêu thì Tâm Hỷ đem đến cho con người và chúng sanh sự an lạc, hạnh phúc và đời sống cao thượng bấy nhiêu.

Tâm Hỷ, tiếng Phạn là *Muditā Citta*, nghĩa là tâm hoan hỷ, vui sướng tùy thuận, và Tâm Hỷ vô lượng có nghĩa là tâm hoan hỷ, vui sướng tùy thuận với tất cả mọi người, với tất cả mọi chúng sanh trong tất cả mọi thời gian và mọi không gian mà không có bất cứ một điều kiện nào.

Như vậy, Tâm Hỷ không bị giới hạn trong những thứ tình cảm bé nhỏ, như gia đình, tổ quốc, con người mà nó vượt ra khỏi tất cả mọi thứ tình cảm bé nhỏ ấy.

Hẳn nhiên, người có Tâm Hỷ vô lượng, không những chỉ vui sướng, hoan hỷ và tùy thuận khi gia đình của mình có hạnh phúc mà cũng phải hoan hỷ, vui sướng và tùy thuận khi thấy gia đình của kẻ khác có hạnh phúc, ngay cả gia đình ấy ngày trước có nhiều sự oán đối với gia đình mình.

Không những chỉ vui sướng, hoan hỷ và tùy thuận khi quốc gia của mình giàu có, hòa bình mà cũng phải vui sướng, hoan hỷ và tùy thuận khi thấy những quốc gia khác hòa bình và giàu có, ngay cả những quốc gia ấy trước đã gây chiến tranh làm thiệt hại cho quốc gia mình. Và không những chỉ vui sướng khi thấy loài người có hạnh phúc, có tiến bộ mà cũng vui sướng khi nhìn thấy tất cả những chúng sanh từ nơi trái đất hoặc từ những tinh cầu khác có hạnh phúc và tiến bộ.

Bởi vậy, Tâm Hỷ vô lượng đã vượt hẳn mọi tình cảm giới hạn để hòa nhập vào tình thương vô hạn, đem lại sự an lạc và tươi mát cho tất cả chúng sanh trong mọi không gian và trong mọi thời gian.

Tâm Hỷ vô lượng như vậy, không thể phát sinh từ một kẻ hiểu biết tà vạy, hẹp hòi, ích kỷ mà nó phải phát sinh từ một con người có Chánh kiến. Vì do có Chánh kiến, con người mới thấy được rằng, sự an lạc không thể phát sinh từ đời sống ích kỷ, lừa đảo, hơn thua mà nó phải được phát sinh từ tình thương vô hạn, từ sự cứu độ vô hạn, từ sự tùy hỷ vô hạn, đó là Tâm Từ vô lượng, Tâm Bi vô lượng, Tâm

Hỷ vô lượng.

Lại nữa, Tâm Hỷ vô lượng không thể phát sinh từ một sự suy tư tà vạy mà nó phải được phát sinh từ một sự suy tư đúng đắn, đó là Chánh tư duy. Vì có Chánh tư duy mới thấy rõ thực tại vô ngã. Và vì thấy được thực tại vô ngã mới phát sinh sự tùy hỷ vô lượng.

Nếu không có sự suy tư để nhìn thấy thực tại vô ngã thì không thể nào có Tâm Hỷ vô lượng.

Vậy, có Tâm Hỷ vô lượng là nhờ có sự suy tư chân chánh. Tâm Hỷ vô lượng phát sinh không những do có Chánh kiến, Chánh tư duy mà còn phải có tất cả những yếu tố khác của Bát Chánh Đạo nữa. Nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì Tâm Hỷ vô lượng không biết dựa vào đâu để phát sinh.

Do đó, Tâm Hỷ vô lượng phát sinh là do thực hành Bát Chánh Đạo.

#### **4. Tâm Xả vô lượng**

Tâm Xả vô lượng không phải là tâm tư lạnh lùng, thờ ơ

lãnh đạm mà là một tâm tư bình thản trước mọi suy thịnh, hơn thua, được mất, khen chê của cuộc đời.

Khi làm một công việc có lợi ích, được mọi người ngưỡng mộ tán dương thì cũng không lấy đó làm một sự vinh hạnh. Khi bị ngộ nhận phỉ báng cũng không lấy đó làm sự sầu muộn, buồn khổ thì gọi đó là Tâm Xả.

Lại nữa, Tâm Xả vô lượng là tâm đem lại lợi ích an lạc cho tất cả mọi người, cho tất cả chúng sanh mà không hề khởi lên một ý niệm chấp thủ. Tâm cứu độ hết thảy mọi người, mọi chúng sanh mà không hề bị vướng mắc bởi những tâm lý được mất, khen chê, mừng giận..., không hề bị vướng mắc bởi những tâm tướng hữu ngã.

Lại nữa, Tâm Xả vô lượng là tâm tùy hỷ với tất cả niềm vui, sự an lạc của tất cả chúng sanh mà không có bất cứ một hậu ý nào.

Tâm Xả như vậy, tiếng Phạn gọi là *Upekkhā Citta*, nghĩa là xả trừ toàn bộ mọi khát ái nên không còn mọi ý niệm hữu ngã. Do không còn mọi vọng tưởng về tự ngã nên mới xả trừ toàn bộ mọi chấp thủ. Do xả trừ toàn bộ mọi chấp



thủ nên tự tại giải thoát. Do tự tại giải thoát nên mới đem lại niềm vui cho tất cả chúng sanh và mới có thể cứu độ và tùy thuận niềm vui với tất cả chúng sanh.

Bởi vậy, bất cứ ai có Tâm Xả vô lượng thì người ấy sống giữa cuộc đời không bị đời khống chế, không bị đời quấy nhiễu, không bị đời lừa phỉnh, không bị đời nhiếp phục. Trái lại, họ có thể nhiếp phục và chuyển hóa lại đời.

Bất cứ ai có Tâm Xả vô lượng mà đi giữa cuộc đời, người ấy sẽ không bị vướng mắc bởi tài, sắc, danh, lợi... Người ấy đi bước đi của Sư tử chúa, người ấy ngồi như cách ngồi của sư tử chúa, vững vàng an tịnh, người ấy nói ra như sư tử rống, làm rơi rụng mọi tâm lý hẹp hòi, ích kỷ và chấp thủ. Người ấy cư trú bất cứ nơi nào thì niềm tin và an lạc sẽ phát sinh ở nơi đó.

Tâm Xả và hiệu năng của nó là vô lượng như vậy, không thể phát sinh từ sự nhận thức tà vạy mà nó phải được phát sinh từ một nhận thức đúng đắn, đó là Chánh kiến; nó không thể phát sinh từ một suy tư tà vạy mà phải phát sinh từ một sự suy tư hợp lý, đó là Chánh tư duy; nó không thể phát sinh từ những lời nói, việc làm, ý nghĩ, nỗ lực, thiền

định tà vạy mà nó phải được phát sinh từ những lời nói, việc làm, ý nghĩ, nỗ lực, thiền định đúng đắn.

Nói tóm lại, Tâm Xả vô lượng không thể phát sinh từ sự thực hành tám sự tà vạy mà phải được phát sinh từ tám yếu tố thực hành đúng đắn, đó là Bát Chánh Đạo.

Nếu không có Bát Chánh Đạo thì không do đâu mà có được Tâm Từ vô lượng, Tâm Bi vô lượng, Tâm Hỷ vô lượng và Tâm Xả vô lượng.

Bốn tâm vô lượng ấy, phải được phát sinh và nuôi dưỡng từ Bát Chánh Đạo và một hành giả thực hành Bát Chánh Đạo sâu xa bao nhiêu thì Bốn tâm vô lượng ấy càng tích cực và rộng lớn bấy nhiêu; và càng thực hành Bốn tâm vô lượng một cách tích cực bao nhiêu thì lại càng tiến sâu vào Bát Chánh Đạo bấy nhiêu.

Do đó, Bát Chánh Đạo với Tứ vô lượng tâm không thể tách biệt lẫn nhau trong một đời sống có ý thức cao về vấn đề tự giác và giác tha.

Nên, Tứ vô lượng tâm không thể tách biệt Bát Chánh Đạo. Bởi vì Bát Chánh Đạo là thuộc về tự giác và Tứ vô lượng

tâm là thuộc về giác tha. Nhưng vấn đề tự giác và giác tha là hai yếu tố không thể tách rời nơi một thực thể giác ngộ, mà chúng là hai mặt của một đời sống giác ngộ hoàn toàn.

Bởi vậy, Bát Chánh Đạo với Tứ vô lượng tâm là hai chất liệu không thể thiếu để nuôi dưỡng một đời sống toàn giác. Trong đời sống giác ngộ hoàn toàn, thì Bát Chánh Đạo với Tứ vô lượng tâm là một.

**Tiết 5****BÁT CHÁNH ĐẠO  
VỚI TỨ HOẰNG THỆ NGUYỆN**

Bốn hoằng thệ nguyện là bốn sự thệ nguyện rộng lớn của một hành giả khi tu tập đã thành tựu giáo lý Bát Chánh Đạo. Nghĩa là hành giả tu tập để thành tựu ý nghĩa tự giác hoàn toàn, nhưng lại có tâm nguyện muốn tiến xa hơn trên con đường thành tựu tuệ giác tối thượng, đó là Phật quả, nên đã tiếp tục phát khởi bốn sự thệ nguyện rộng lớn để hoàn thành sự nghiệp giác tha.

Bốn hoằng thệ nguyện là:

*Chúng sanh không số lượng, thệ nguyện đều độ khắp.*

*Phiền não không cùng tận, thệ nguyện đều dứt sạch.*

*Pháp môn không kể xiết, thệ nguyện đều tu học.*

*Phật đạo không gì hơn, thệ nguyện đều viên thành.*

Bốn hoằng thệ nguyện này được thiết lập và phát khởi là

hoàn toàn dựa vào sự tu tập và thành đạt giáo lý Bát Chánh Đạo.

Thật vậy, nếu một hành giả không tu tập và thành đạt giáo lý Bát Chánh Đạo thì không thể phát khởi lên được bốn sự thể nguyện rộng lớn này. Vì sao như vậy? Vì nếu một hành giả tu tập mà không có Chánh kiến, thì vị ấy sẽ không có được một cách nhìn chân xác, đích thực về cuộc đời, vị ấy sẽ không có được một sự suy tư hợp lý, sẽ không có việc làm, lời nói, nếp sống... phù hợp với đạo đức giải thoát và giác ngộ, vậy thì do đâu mà phát khởi tâm nguyện rộng lớn để phụng sự hay hóa đạo chúng sanh. Do đó, bốn hoằng thể nguyện được xây dựng và phát khởi là hoàn toàn dựa vào giáo lý Bát Chánh Đạo vậy.

Nếu không có Chánh kiến thì sẽ không thấy được tất cả những khổ đau triền miên của chính mình và của vô số chúng sanh, do đó sẽ không phát khởi được tâm chí rộng lớn là nỗ lực thực hành để đưa mình và tất cả chúng sanh về nơi giải thoát, giác ngộ.

Nếu không có Chánh kiến, hay nói một cách tổng quát là không thực hành Bát Chánh Đạo, thì nhất định sẽ không

có đạo đức, định lực và trí tuệ như thực. Vậy thì dựa vào cơ sở nào để hóa độ chúng sanh? Và những chúng sanh được hóa độ ấy, phải đưa họ đến nơi nào, nếu không phải là đưa họ trở về với nếp sống đạo đức, trầm hùng và trí tuệ như thực ấy?

Nếu không dựa vào Bát Chánh Đạo mà tu tập thì sẽ không có Chánh kiến, nếu không có Chánh kiến thì sẽ không thấy rõ Khổ Đế, đã không thấy rõ Khổ Đế thì làm gì mà phát khởi tâm nguyện rộng lớn bằng cách "*Chúng sanh không số lượng, thề nguyện đều độ khắp*".

Nếu không có Chánh kiến thì trong cuộc sống sẽ không thấy rõ sự liên hệ giữa mình và người, sẽ không thấy rõ được rằng niềm đau của kẻ khác cũng có khi tạo thành niềm đau của chính mình, và sự hạnh phúc của kẻ khác, cũng có khi là sự hạnh phúc của chính mình, hạnh phúc của chính mình cũng đang có mặt trong hạnh phúc của kẻ khác. Cách thấy sự sống có tính tác động liên đới như vậy, đó là cách thấy của Chánh kiến. Hay nói một cách khác, chính xác hơn, đó là cách thấy của những người thực hành Bát Chánh Đạo.

Từ những cách nhìn và thấy rõ như vậy, hành giả mới phát khởi tâm nguyện rộng lớn là "*Chúng sanh không số lượng, thề nguyện đều độ khắp*".

Lại nữa, từ cách nhìn và thực hành của một hành giả ở nơi pháp Bát Chánh Đạo, vị ấy sẽ thấy chính bản thân của mình không có một tự ngã nào thực hữu, mà nó chỉ là một tập hợp của năm uẩn tố. Chúng liên hệ mật thiết và tác động qua lại hỗ tương với nhau trong một vòng nhân duyên, nhân quả sinh động vô tận. Vòng nhân duyên, nhân quả ấy có thể chuyển đổi từ một dạng này qua một dạng khác, từ một hình thái thô phù qua một hình thái tinh tế, từ một hình thái sinh hoạt cấp thấp qua một hình thái sinh hoạt cấp cao.

Nói gọn lại, bởi vì hành giả thấy rõ sự sống là duyên sinh vô ngã, không có tự tính, nên mới tu tập để chuyển đổi từ sự mê lầm thành sự giác ngộ cho chính mình và kẻ khác, mới tu tập để chuyển đổi khổ đau thành an lạc cho chính mình và cho tất cả chúng sanh.

Bởi vậy, lời thề nguyện thứ nhất nó được gắn liền với Bát Chánh Đạo, nếu không thực hành Bát Chánh Đạo thì

không thể nào phát khởi và thành tựu được lời thề nguyện thứ nhất này.

Sự đau khổ của hành giả và sự đau khổ của tất cả chúng sanh là kết quả tất yếu của những tác nhân gần và xa, trong mỗi tự thân và hoàn cảnh của chính nó. Do đó, một khi hành giả tu tập Bát Chánh Đạo, tức là đang nỗ lực đoạn trừ những tác nhân khổ đau, vì hành giả thấy rõ những khổ đau của chính mình là bắt nguồn từ những tác nhân phiền não.

Bởi vậy, muốn hết khổ đau, thì hành giả phải nỗ lực đoạn trừ những tác nhân gây ra nó. Và muốn cho chúng sanh hết khổ đau thì người phát khởi đại nguyện phải nỗ lực thường xuyên giáo hóa chúng sanh, khiến cho họ thấy rõ những nguyên nhân phát sinh khổ đau để đoạn trừ. Nói theo thuật ngữ Phật giáo, là hành giả phải chỉ rõ Tập Đế, là nguyên nhân phát sinh khổ đau cho họ.

Thật vậy, nếu không có thực hành Bát Chánh Đạo thì không thể nào thấy rõ nguyên nhân phát sinh khổ đau của chính mình và kẻ khác và không thể nào đoạn trừ được những nguyên nhân ấy.



Do đó, muốn đoạn trừ những nguyên nhân khổ đau cho chính mình và kẻ khác, thì hành giả không thể không thực hành giáo lý Bát Chánh Đạo. Vậy lời thệ nguyện thứ hai là "*Phiền não không cùng tận, thệ nguyện đều dứt sạch*", nó phải được gắn liền với giáo lý Bát Chánh Đạo. Và chỉ có thực hành Bát Chánh Đạo mới đoạn trừ được vô biên phiền não.

Sự gắn liền Bát Chánh Đạo với lời thệ nguyện thứ ba là "*Pháp môn không kể xiết, thệ nguyện đều tu học*".

Thật vậy, một hành giả khi đã thực tập và thành tựu giáo lý Bát Chánh Đạo, vị ấy muốn đi xa hơn trên con đường tuệ giác, nên cần phải học hỏi nhiều pháp môn để giáo hóa chúng sanh và đem lại nhiều lợi ích thiết thực cho họ.

Nhưng, một hành giả muốn đem lại những lợi ích thiết thực cho bất cứ một ai, thì trước hết hành giả phải thấy rõ căn cơ, hoàn cảnh, trình độ và những diễn tiến tâm lý, vật lý nơi chính kẻ ấy nữa. Sự nghiệp giáo hóa đem lại lợi ích cho một người mà còn phải lắm công phu như vậy, huống hồ là giáo hóa hết thảy mọi chủng loại chúng sanh.

Lại nữa, chính trong mỗi chủng loại của chúng sanh cũng có những hình thái đồng và dị biệt, huống gì là vạn loại chúng sanh thì biết bao tâm lý, vật lý, hoàn cảnh, trình độ, nghiệp duyên khác nhau không thể kể xiết.

Thế thì, sự học hỏi có tính chấp thủ và giới hạn sẽ không thích ứng, không đủ năng lực để đáp ứng mọi nhu cầu học hỏi của tất cả chúng sanh. Do không đáp ứng được nhu cầu của họ, thì nhất định sẽ không giáo hóa được họ, và như vậy, hiệu năng giáo hóa sẽ bị giới hạn, thì sứ mệnh giác tha để đưa mình và mọi người, cũng như tất cả chúng sanh, đạt đến tuệ giác không thành; sự nghiệp giáo hóa đã không thành thì hạnh nguyện lợi tha không viên mãn. Tất cả những nhược điểm ấy, là do sự học hỏi có giới hạn của hành giả tạo nên.

Bởi vậy, hành giả muốn giáo hóa chúng sanh có hiệu quả, thì phải nỗ lực học hỏi vô số pháp môn, để rồi tùy theo căn cơ, trình độ, hoàn cảnh của mỗi chúng sanh mà dìu dắt họ, hướng dẫn họ đi vào biển cả giác ngộ. Đó là lý do tại sao một hành giả tu tập Phật Pháp lại phải học hỏi vô lượng pháp môn.

Lại nữa, chân lý là không có giới hạn, nên bất cứ ai muốn tìm hiểu chân lý, thì người ấy phải có một sở học không giới hạn. Và chân lý là không có giới hạn, nên những ai muốn ngộ nhập chân lý, thì người ấy cũng phải tu và thực tập đời sống không giới hạn, đúng như chân lý vậy.

Trong tất cả mọi sự học hỏi, thì sự học hỏi để thấy rõ chân lý là sự học hỏi vô hạn. Và trong tất cả mọi hoạt động thiết thực lợi ích, thì những hành động để đem lại sự hiểu biết đúng đắn là hành động lợi ích lớn nhất và thiết thực nhất.

Bởi vậy, một hành giả khi tu tập và thành đạt giáo lý Bát Chánh Đạo rồi, vị ấy muốn tiến xa hơn và sâu hơn trong sự tu tập, bằng cách học hỏi vô số phương pháp để giáo hóa chúng sinh. Do đó, dù bất cứ một pháp môn nào, hoặc thấp, hoặc cao, hoặc cạn, hoặc sâu, hoặc thô, hoặc tế, đều không thể bỏ qua bởi tâm chí cầu học của một hành giả đã phát khởi đại nguyện "*Pháp môn không kể xiết, thế nguyện đều tu học*".

Tuy nhiên, một hành giả phát khởi tâm chí học hỏi tu tập vô lượng pháp môn như vậy, không phải là một sự tình cờ, hay một sự ngẫu nhiên, mà chính nó đã được bắt nguồn từ

sự học hỏi và thực hành Bát Chánh Đạo, nghĩa là không tu học và thấy rõ giáo nghĩa của Đạo Đức, thì vị ấy sẽ không có cơ sở để phát khởi lên những tâm nguyện rộng lớn về sự học hỏi vô lượng pháp môn như vậy.

Vậy, sự phát khởi tâm nguyện rộng lớn của một hành giả, là học hỏi vô lượng pháp môn, phải được xây dựng trên nền tảng của giáo lý Bát Chánh Đạo hay nói cho rộng rãi hơn là Đạo Đức. Và chính đặt trên nền tảng này, hành giả mới có thể thành tựu được thệ nguyện học hỏi rộng lớn của chính mình, dù sự học hỏi ấy, phải hiển dăng toàn thể sinh mệnh và dù phải bị ngược đãi bởi vô số hoàn cảnh khắc nghiệt, khó khăn và dù có lâu xa đến muôn ngàn ức kiếp, nhưng tâm chí của kẻ ấy, vẫn không hề bị thôi thất, rung chuyển và mệt mỏi.

Và sau cùng, sự gắn liền Bát Chánh Đạo với lời thệ nguyện thứ tư là "*Phật đạo không gì hơn, thệ nguyện đều viên thành*".

Nếu một hành giả tu tập mà không thành đạt Chánh kiến, hay không thành tựu giáo lý Bát Chánh Đạo, thì không thể nào dẫn đến, hoặc đạt đến Chánh trí và Chánh giải thoát.

Mỗi khi Chánh trí và Chánh giải thoát đã không thành đạt, thì không thể nào có sự hân thích đối với niềm vui tịch tịnh, và không thể nào nhận rõ Niết Bàn là một trạng thái an lạc tuyệt đối và một sự hạnh phúc cao nhất trong tất cả mọi hạnh phúc của thế gian và xuất thế gian.

Và nếu không tu tập để có Chánh kiến và có Chánh kiến trong sự học tập, thì không thể nào thấy rõ được Phật quả là quả vị cao nhất trong tất cả mọi quả vị tu tập, để khởi tâm chí mong cầu sự thành tựu quả vị ấy.

Thật vậy, trên bình diện giải thoát, mọi triền phược của khát ái, đối với Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới, thì giữa quả vị Phật và quả vị A La Hán có thể thành đạt như nhau, nghĩa là cả hai quả vị này hoàn toàn không còn bị trói buộc ở trong sanh tử.

Nhưng, ở lãnh vực trí tuệ, soi chiếu để thấu triệt vạn pháp một cách như thật, thì sự khác biệt giữa hai quả vị này, cách nhau một trời một vực. Trí tuệ của những vị chứng đạt A La Hán, khi quán chiếu vạn pháp, thì có những vấn đề quán triệt, nhưng vẫn có những vấn đề chưa quán triệt. Những vấn đề quán triệt của các vị A La Hán đó là "*Sự tái*

*sinh của ta đã hết, đời sống phạm hạnh đến đây đã thành tựu, điều đáng làm ta đã làm xong, vĩnh viễn không còn tái sanh nữa".*

Nói tóm lại, đạt được quả vị A La Hán, tức là đã quán triệt đối với vấn đề phân đoạn sinh tử, nhưng chưa phải là Bạc đã quán triệt đối với biến dịch sinh tử và sự giác ngộ chân lý hoàn toàn.

Trái lại, Bạc giác ngộ chân lý hoàn toàn, phải là Phật.

Một khi đã thành tựu Phật vị, thì không những quán triệt một cách như thực đối với các pháp thế gian mà còn đối với các pháp xuất thế gian nữa, không những quán triệt đối với các pháp Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát mà còn quán triệt đối với tất cả các pháp có tính cách vi mật, thâm diệu của chư Phật và tất cả những cảnh giới mâu nhiệm của các Ngài nữa.

Bởi Phật đạo cao quý như vậy, nên lý tưởng hay mục đích cuối cùng của người tu tập là phải đạt đến mục tiêu ấy.

Nhưng, muốn đạt được mục đích và lý tưởng cao cả này, trong thuật ngữ Phật giáo gọi là thành tựu Diệt Đế. Bởi vì,

Diệt Đế ngoài ý nghĩa dập tắt phiền não, nó còn có những ý nghĩa đoạn trừ khát ái, tiêu diệt vô minh. Diệt Đế là giải thoát, là trí tuệ, là Phật vị và cảnh giới của Phật vị.

Như vậy, một hành giả tu tập muốn thành tựu Diệt Đế, nghĩa là muốn thành tựu đời sống giải thoát, an lạc của Niết Bàn và Phật vị, thì phải dựa vào đâu để tu tập, nếu không phải là dựa vào nền tảng đích thực là Bát Chánh Đạo. Vì sao như vậy? Vì không dựa vào Bát Chánh Đạo để tu tập thì không thể nào có Chánh kiến; và nếu không có Chánh kiến thì không thể nào thấy được Tứ Đế, lý Duyên Khởi, không thể nào thấy được tự tâm là bồ đề, tự tâm là trí tuệ, tự tâm là giác ngộ và hết thảy chúng sanh đều có khả năng thành Phật. Do không thấy được như vậy nên không thể phát khởi lời thề nguyện "*Phật đạo không gì hơn, thề nguyện đều viên thành*".

Bởi vậy, lời thề nguyện này là phải dựa trên nền tảng của Chánh kiến mà phát khởi, hay nói một cách chân xác hơn, lời thề nguyện ấy phát khởi là hoàn toàn dựa vào giáo lý Bát Chánh Đạo. Thật vậy, nếu một hành giả không tu tập và thành tựu giáo lý Bát Chánh Đạo một cách minh thị, thì

vị ấy không tài nào và không thể nào thành đạt những tâm nguyện rộng lớn như vậy.

Và để tóm tắt cho bài này, chúng ta sẽ thấy rằng giáo lý Bát Chánh Đạo làm nền tảng để cho bốn sự thể nguyện rộng lớn sinh khởi. Hay nói một cách khác, bốn hoằng thệ nguyện là hình ảnh phóng đại và khai triển của giáo lý Bát Chánh Đạo. Do đó, không tu tập và thực hành Bát Chánh Đạo, thì hành giả cũng không dễ gì mà thực hành bốn hoằng thệ nguyện một cách viên mãn.

Bởi vậy, giáo lý Bát Chánh Đạo và bốn hoằng thệ nguyện gắn liền với nhau và không hề tách biệt nhau, chúng là hai mặt của một thực thể giác ngộ, đó là tự giác và giác tha, vì tự giác và giác tha là hai mặt tất yếu, viên mãn của giáo lý giải thoát và giác ngộ vậy.



## CHƯƠNG 4

### ĐẶC TÍNH CỦA PHÁP

Tất cả Giáo pháp do đức Phật thuyết giảng, những pháp ấy có những đặc tính sau:

#### 1. Hiện kiến

Pháp do đức Phật thuyết giảng, Pháp ấy, có thể thực hành và có thể chứng ngay trong giây phút hiện tại. Chẳng hạn, sau khi quán chiếu, đức Phật đã thấy pháp Mười hai Duyên khởi theo lưu chuyển là Ngài thấy rõ gốc của sinh tử. Và Ngài quán chiếu pháp Mười hai Duyên khởi theo hoàn diệt là Ngài thấy rõ sự có mặt của giải thoát và giác ngộ.

Lại nữa, trong khi quán chiếu pháp Mười hai Duyên khởi theo lưu chuyển thì trong đó Ngài đã thấy rõ Khổ Đế và Tập Đế. Và trong khi quán chiếu pháp Mười hai Duyên khởi theo hoàn diệt thì ngay ở giây phút ấy, Ngài thấy rõ Diệt Đế và Đạo Đế.

Do tu tập và thấy rõ Pháp một cách thường xuyên như vậy, nên thực hành Pháp của Phật, hành giả có thể chứng ngay đời sống giải thoát và an lạc trong giây phút hiện tại, nghĩa là chứng ngộ ngay đây và bây giờ.

## **2. Vô nhiệt**

Pháp của Phật có hiệu năng làm tươi mát tâm hồn của những ai thực hành nó. Vì Pháp ấy là Pháp đối trị phiền não, mà phiền não là trạng thái làm cho tâm thức nóng bức, khó chịu và khổ đau.

Một khi thân đã có những cảm giác khó chịu thì nó sẽ tác động lên tâm và ngược lại, tâm có những cảm giác khó chịu thì nó cũng tác động lên thân, cả thân lẫn tâm đều phát sinh ra những cảm giác khó chịu, bức bối. Và bệnh hoạn có thể phát sinh ra từ những sự bức bối này.

Do đó, một hành giả thực hành Pháp của Phật là để trừ bỏ bệnh hoạn của thân và tâm.

Lại nữa, bệnh của thân phát sinh là do bốn đại chủng sinh hoạt mâu thuẫn nhau, tạo nên những cảm giác nóng lạnh bất thường, tạo nên những chuyển động của các cơ năng

không đều đặn và từ đó chúng có thể phát sinh vô số bệnh lý. Nhưng tất cả những bệnh lý ấy đều bị tác động và ảnh hưởng bởi một tâm hồn bệnh hoạn như lo âu, sợ hãi, khiếp đảm, sầu muộn, ân hận, bất mãn, tham ái, ngu tối mà ra.

Bởi vậy, muốn loại trừ tất cả những bệnh hoạn của thân và tâm thì hành giả phải thực hành Pháp của Phật. Vì chính Pháp của Phật là Pháp đối trị bệnh hoạn thân và tâm.

Một khi thân và tâm của bất cứ ai không còn bệnh hoạn thì kẻ đó có hạnh phúc, có an lạc, kẻ đó có đời sống Niết Bàn ngay đây và bây giờ.

Thật vậy, con người chỉ có hạnh phúc và an lạc khi nào con người thật sự có được một thân tâm không tật bệnh không phiền não.

Nhưng con người muốn có được thân tâm này thì con người cần phải thực hành Pháp của Phật. Vì Pháp ấy có hiệu năng làm lắng đọng và tiêu tan tất cả những sự sầu muộn, lo âu, sợ hãi, bất mãn, tham ái, sân hận và ngu tối của tâm hồn.

Nói tóm lại, Pháp của Phật có tính chất làm tiêu tan tất cả

những bệnh hoạn, phiền não và đem lại sự tươi mát, an lạc cho những ai thực hành nó.

### **3. Ứng thời**

Pháp do đức Phật thuyết giảng, Pháp ấy không bị hạn chế trong mọi không gian và mọi thời gian. Bởi do sự không hạn chế này, nên Pháp của Phật đã thích ứng với mọi không gian và thời gian.

Chẳng hạn, trong quá khứ các pháp do duyên mà khởi, trong hiện tại các pháp do duyên mà khởi và trong vị lai các pháp cũng do duyên mà khởi. Vậy, pháp Duyên Khởi là pháp đã do đức Phật giảng dạy, pháp ấy luôn luôn có mặt và thích hợp trong mọi thời gian của thế gian này.

Lại nữa, pháp Duyên Khởi do đức Phật đã giảng dạy, không những ở nơi này các pháp phải cần có duyên mới sinh khởi, mà ở nơi kia, các pháp cũng phải có duyên mới sinh khởi. Vậy, pháp Duyên Khởi là Pháp đức Phật đã giảng dạy, pháp ấy luôn luôn có mặt và thích ứng với mọi không gian của thế gian này.

Lại nữa, mọi chúng sinh sinh ra trong quá khứ đều bị

những hình thái khổ đau trói buộc như Khổ Khổ, Hoại Khổ, Hành Khổ, như sinh, già, bệnh, chết, cầu mong mà không được là khổ đau phát sinh... Những chúng sanh sinh ra trong hiện tại, trong vị lai cũng như ở bất cứ đâu trong cõi đời này đều bị chi phối như vậy cả.

Do đó, đức Phật ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào ở nơi thế gian này, Ngài đều nêu rõ Khổ Đế. Và Khổ Đế là một sự thật hiển nhiên của các chúng sanh ở thế gian này.

Lại nữa, bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào trong thế gian này sau khi đức Phật đã nêu ra Khổ Đế, Ngài lại tiếp tục chỉ rõ những nguyên nhân phát sinh khổ đau, đó là Tập Đế.

Như vậy, đức Phật nói về Khổ Đế và Tập Đế là nói về nhân duyên, nhân quả làm sinh khởi sự khổ đau của thế gian.

Bởi Pháp mà đức Phật đã nêu rõ như vậy, Pháp ấy không bị hạn chế bởi bất cứ thời gian nào và không gian nào của thế gian này vậy.

Lại nữa, sau khi đức Phật đã nêu rõ những nhân duyên,

nhân quả tạo nên sự khổ đau của thế gian, đức Phật lại tiếp tục nêu rõ nhân duyên, nhân quả xuất thế gian, đó là Diệt Đế và Đạo Đế. Diệt Đế là kết quả tất yếu do sự tu tập Đạo Đế mà thành tựu.

Khổ Đế và Tập Đế đã được đức Phật thuyết giảng, nhằm nêu rõ lý do mà thế gian bị trói buộc trong sự khổ đau. Đạo Đế và Diệt Đế, đức Phật thuyết giảng nhằm nêu rõ con đường và hướng dẫn cách thoát ly sự khổ đau cho chúng sanh để đến nơi hạnh phúc an lạc.

Bởi pháp mà đức Phật đã chỉ rõ con đường thoát ly sự khổ đau như vậy, pháp ấy không bị giới hạn bởi bất cứ thời gian và không gian nào.

Vì sao như vậy? Vì trong quá khứ, tất cả chúng sanh đã bị khổ đau và tất cả đều có khát vọng giải thoát. Trong hiện tại chúng sanh đang bị khổ đau và đang có khát vọng giải thoát. Và trong vị lai tất cả chúng sanh sẽ bị khổ đau và cũng có khát vọng giải thoát. Và không những chúng sanh ở nơi đây mà bất cứ ở đâu trên thế gian này đều như vậy cả.

Do tất cả chúng sanh trong mọi không gian và mọi thời gian ở trong thế gian này đều bị khổ đau và đều có khát vọng giải thoát khổ đau, nên Pháp của Phật nói ra, Pháp ấy có tính thích hợp với mọi không gian và mọi thời đại của tất cả chúng sanh vậy.

Do Pháp của Phật có tính như vậy nên gọi là ứng thời.

#### **4. Dẫn đạo**

Pháp do đức Phật thuyết giảng, Pháp ấy có tính cách hướng đạo, dẫn đạo, đưa đường, cụ thể và thực tiễn không mơ hồ.

Thật vậy, trước khi đức Phật sắp nhập Niết Bàn có những đệ tử của Ngài lậu hoặc chưa hết liền thương tiếc khóc lóc, nhưng đức Phật đã bình thản dạy bảo rằng: "Các con hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi, Như Lai chỉ là người dẫn đường".

Như Lai tự khẳng định sự hiện hữu của Ngài là người dẫn đường cho chúng sanh về nơi giác ngộ, và nơi Giáo pháp Ngài dạy hẳn nhiên cũng phải mang đầy những tính chất như vậy.

Nghĩa là Giáo pháp của Ngài chứng nghiệm và nói ra, Pháp ấy có tính dẫn đạo, có tính khơi mở và thực dụng.

Bởi vậy trong kinh đức Phật đã dặn đi dặn lại nhiều lần với các đệ tử của Ngài rằng: "Các con hãy nương tựa Pháp, hãy lấy Pháp làm bậc đạo sư của chính mình".

Như vậy, trong lời dạy của đức Phật chúng ta thấy rằng, Pháp với Ngài là một, Pháp hiện hữu là Ngài hiện hữu, và Ngài hiện hữu là Pháp hiện hữu. Nên Ngài hiện hữu như là một bậc Đạo sư thì Pháp của Ngài hiện hữu cũng hàm ngụ những tính chất ấy.

Vậy, Pháp của Phật hiện hữu là để hướng dẫn cho những ai muốn đi đến đời sống giải thoát, giác ngộ, muốn đi đến cuộc sống có trí tuệ và tình thương.

Nói gọn lại, Pháp của Phật có tính chất hướng dẫn thực nghiệm, để đi đến đời sống an lạc giải thoát cho đời này và đời sau, cho bất cứ ai muốn thực hành nó.

## **5. Cận quán**

Pháp do đức Phật thuyết giảng, Pháp ấy không phải để



tranh cãi, không phải để lý luận, không phải để suy luận. Vì trong kinh đức Phật dạy: "Pháp do ta chứng được thật là sâu kín, khó thấy, khó chứng, tịch tịnh, cao thượng, siêu lý luận, vi diệu, chỉ có người trí mới thấu hiểu ...".<sup>45</sup>

Như vậy, kẻ nào đem tâm tranh cãi, đem tâm lý luận, đem tâm suy luận mà đến với Đạo Phật, kẻ ấy không bao giờ gặp được Đạo Phật. Bởi vì tất cả những gì đức Phật đã nói ra, đã trình bày cho mọi người, đó là những gì Ngài đã thực nghiệm, đã chứng ngộ.

Bởi vậy, tất cả những ai chỉ tìm hiểu Đạo Phật, mà không thực hành Pháp của Phật, người ấy sẽ không bao giờ hiểu được Đạo Phật là gì.

Trong Trung Bộ Kinh, đức Phật đã dạy: "Pháp của ta giảng dạy là để thực hành, chứ không phải là để mà nói".

Vậy, đến với Đạo Phật là để thực hành Pháp của Phật, chứ không phải đến với Đạo Phật để mà nói về Đạo Phật. Nếu một người chuyên nói về Đạo Phật, mà không thực hành Đạo Phật, người ấy có thể là con vẹt, là cuốn băng, là tử

---

<sup>45</sup> Kinh Thánh Cầu, Trung Bộ I, trang 167b, ĐHVH 1973

đựng sách... Kẻ ấy hiển nhiên không phải là nguồn sinh lực của Đạo Phật, nên sự an lạc, giải thoát và giác ngộ không bao giờ có mặt nơi kẻ ấy và kẻ ấy vẫn bị triền miên với những khổ đau mà thôi.

Do đó, Pháp của Phật có tính cách cận quán, nghĩa là Pháp ấy có tính thực hành, chiêm nghiệm và an trú vào đời sống giải thoát.

## **6. Trí giả nội chứng**

Như trong Kinh Thánh Cầu, đức Phật nói, Pháp do Ngài chứng đạt, Pháp ấy chỉ có kẻ trí mới thấu hiểu.

Thật vậy, kẻ ngu si thì tham ái dục, tham danh lợi, chấp ngã sâu nặng, khó mà nhận thức rõ được chân lý, và rất khó mà từ bỏ được mọi tính chấp thủ của họ.

Bởi vậy, trên thực tế, kẻ có trí tuệ thì hết tâm thương yêu và xây dựng cuộc đời, thường đem lại hạnh phúc an ổn cho cuộc đời. Trái lại, kẻ ngu si thường đem tâm nhiều hại cuộc đời, họ không những đem lại sự khổ đau và bất an cho chính họ mà còn đem an lại sự đau khổ và bất an cho kẻ khác.

Lại nữa, kẻ có trí tuệ thì luôn luôn khai mở để cho mọi người thấy rõ chân lý. Trái lại, kẻ ngu si thì thường làm cho chân lý bị khuất lấp và hay phi báng những điều hay lẽ phải.

Do đó, đối với giáo pháp cao thượng, kẻ ngu si không dễ gì tiếp cận, huống nữa là thực hành để có được sự nội chứng.

Trái lại, kẻ có trí tuệ thì đối với Pháp của Phật, họ sẽ tiếp cận một cách dễ dàng, khi nghe đức Phật nêu rõ chân lý một cách minh thị. Họ không còn nghi ngờ gì nữa khi nghe đức Phật dạy rằng, khát ái, vô minh, chấp thủ năm uẩn là tự ngã..., đó là những tác nhân, tác duyên của mọi sự khổ đau. Họ không nghi ngờ gì nữa khi nghe đức Phật dạy rằng, các pháp do duyên sinh thì không có tự tính, chúng sinh động, vô thường và không thực hữu. Chúng chỉ tồn tại trong sự tác động qua lại hỗ tương, và chúng hiện hữu trong vòng nhân duyên, nhân quả vô tận. Và họ không còn nghi ngờ gì nữa về con đường Bát Chánh là con đường dẫn đến hạnh phúc, an lạc, Niết Bàn.

Bởi đời sống của trí tuệ là như vậy, nên Pháp của Phật đã

được kẻ trí tiếp cận và thực hành bằng đời sống nội quán của chính họ.

Pháp hay *Dharma* còn có nghĩa là trí tuệ, nên kẻ nào chứng được Pháp, kẻ ấy được mệnh danh là kẻ trí tuệ.

Bởi vậy, đức Phật là người đầu tiên trong cõi đời này chứng ngộ được Pháp, nên Ngài được mệnh danh là Bạc Trí Tuệ ở trong đời và là người đầu tiên dẫn dắt mọi người đi trên con đường trí tuệ.

Bởi Pháp có tính chất như vậy, nên Pháp được chứng ngộ bởi kẻ trí. Và kẻ được gọi là có trí tuệ, khi nào kẻ ấy chứng ngộ được Pháp.

Pháp của Phật do có những tính chất đã được đề cập ở trên, nên bất cứ ai thực hành nó đều có thể phát sinh đời sống trí tuệ và giải thoát.

## CHƯƠNG 5

### NIỀM TIN VÀ TỔNG KẾT

Người đệ tử Phật, tin tưởng vào pháp Duyên Khởi là một thực tại tính rất linh hoạt và rất sinh động, một thực tại mà chư Phật đã chiêm nghiệm, đã quán chiếu rồi bung vỡ và giác ngộ.

Đây là một điểm mà người đệ tử Phật tin tưởng và hiểu một cách chân xác như thế.

Lại nữa, người đệ tử Phật tin tưởng vào pháp Duyên Khởi thì không thể tin rằng các pháp tồn tại vĩnh cửu, hay chúng hoàn toàn đoạn diệt. Hai lối tin tưởng mang đầy những cực đoan này sẽ không bao giờ có thể xảy ra nơi một người đệ tử Phật đã thực hành sâu xa đối với Pháp.

Một đệ tử Phật đã tin tưởng và có sức nội quán đối với pháp Duyên Khởi, vị ấy sẽ không còn khởi lên những câu hỏi: Thế giới này là hữu biên hay vô biên, là hữu cùng hay vô cùng... mà vị ấy tin tưởng một cách kiên cố rằng hễ nỗ lực đoạn trừ vô minh, đoạn trừ khát ái, đoạn trừ chấp thủ

năm uân... thì Niết Bàn, giải thoát và trí tuệ sẽ có mặt.

Một đệ tử Phật đã tin tưởng vào pháp Duyên Khởi, thì vị ấy phải tin chắc rằng, các pháp vì Không tính (*Sūnyata*) nên vô ngã (*Anātma*); do vô ngã cho nên không có thần ngã (*Ātma*) nào được gọi là bất biến và vĩnh cửu cả. Và do vũ trụ là vô ngã cho nên không có một đại ngã (*Brahma*) nào gọi là vạn năng chi phối toàn bộ cuộc sống của con người.

Lại nữa, khi đã tin tưởng vào pháp Duyên Khởi thì không thể tin tưởng rằng, sau khi chết con người sẽ có một linh hồn hằng hữu bất biến. Và cũng không thể tin rằng, chết rồi là mất hẳn, không còn có gì tồn tại sau đó nữa cả.

Vị đệ tử Phật tin tưởng và thực hành nội quán sâu xa đối với pháp Duyên Khởi, vị ấy sẽ không bao giờ tin tưởng có một Đấng sáng thế vạn năng ngự trị con người theo ý muốn của ông ta, mà vị ấy, do tin tưởng và thực hành nội quán sâu xa đối với pháp Duyên Khởi, nên đã thấy rõ tính Không của vạn pháp, đã thấy rõ tính vô ngã của các pháp.

Các pháp do bản chất là Không và vô ngã nên chúng luôn

luôn sinh động. Chúng luôn luôn hủy diệt và luôn luôn trở thành một cách liên lý.

Thật vậy, nếu các pháp mà có tự tính cố hữu cho chính nó, thì chúng không thể nào linh hoạt và sinh động, chúng không thể trở thành, chúng không thể chuyển đổi, chúng không thể cải tạo...

Nhưng trên thực tế các pháp có thể chuyển đổi, có thể cải tạo, có thể trưởng thành và có thể thay đổi từ một dạng này qua một dạng khác. Vì chúng thật sự là Không tính, nghĩa là không có tự ngã cho chính nó.

Vì nó không có tự ngã cho chính nó, nên chúng đã chuyển đổi từ một dạng này qua một dạng khác. Cũng vì do vô ngã mà con người có thể học hành, tu tập để tiến bộ, có thể chuyển đổi từ mê lầm sang giác ngộ, có thể chuyển đổi từ sanh tử sang Niết Bàn.

Lại nữa, cũng do tính vô ngã và thực hành đời sống vô ngã mà con người có sự liêm chính, có hành động công bằng, có lòng vị tha, có sự hy sinh cao cả, để phục vụ con người hay phục vụ chúng sanh.

Trái lại, nếu hữu ngã (*Ātma*), tức là con người có tự ngã cho chính nó thì có học cũng không thông, có tu tập cũng không giác ngộ, có giáo dục cũng bất thành, con người tà kiến thì muôn đời tà kiến, con người thông minh thì muôn đời thông minh, con người bị khổ đau thì muôn đời bị khổ đau, người có hạnh phúc thì muôn đời là hạnh phúc...

Nhưng, những vấn đề này trên thực tế của sự sống không phải như vậy. Vì con người có thể chuyển đổi được từ mê lầm đến giác ngộ, từ khổ đau đến hạnh phúc an lạc, từ ngu tối đến thông minh...

Như vậy, chính do các sự kiện hiện hữu là duyên sinh vô ngã, nên mới có những tác dụng như vậy.

Nói tóm lại, do tin tưởng vào pháp duyên sinh vô ngã, mà người đệ tử Phật tin tưởng vào ý chí tác nghiệp của chính mình và chính họ có thể thành đạt bất cứ điều gì nếu họ muốn.

Pháp Duyên Khởi đối với người đệ tử Phật nó hệ trọng như vậy, nên người đệ tử Phật không thể không đặt trọn niềm tin một cách kiên cố, bất hoại vào pháp ấy. Và cũng



không thể không đặt trọn niềm tin tưởng và lòng ngưỡng mộ vô biên đối với Đấng đã giác ngộ và tuyên thuyết pháp ấy.

Một trong những người đã biểu lộ niềm tin và sự ngưỡng mộ ấy, ngài Long Thọ (Nagārjuna) đã phát biểu trong Trung Quán Luận:

"Đấng đã công bố pháp Duyên Khởi, vốn là để chấm dứt hý luận, để đưa đến sự an lạc, hạnh phúc. Vị ấy là Đấng Chánh Giác. Con kính lễ Ngài là Bậc tối thắng trong hàng thuyết giáo".<sup>46</sup>

Không những chỉ có ngài Long Thọ mới biểu hiện niềm tin tưởng mãnh liệt của mình đối với pháp Duyên Khởi và đối với Đấng đã tuyên thuyết pháp ấy, mà hẳn bất cứ ai không tin có Đấng sáng thế mà chỉ tin tưởng vào khả năng và ý chí của con người và đồng thời tin tưởng vào sự sống

---

<sup>46</sup> Mādhyamika Pratyayā Parikṣa Gātha I

"Yah pratīyasamutpādam

prapañcopaśamam śivam deśayam āsa

saṃbuddha taṃ vande vadatāṃ varam"

hỗ trợ giữa con người với con người, giữa con người với vạn vật thì nhất định phải tin tưởng vào pháp Duyên Khởi này và thực hành bằng cách nội quán sâu xa về pháp Duyên Khởi để đoạn trừ tà kiến, sinh khởi trí tuệ.

Ngoài nghĩa lý sâu thẳm vi diệu, siêu lý luận của pháp Duyên Khởi, người đệ tử Phật còn phải học hỏi và tin tưởng vào pháp Tứ Diệu Đế nữa.

Pháp Tứ Diệu Đế là pháp hiện thực, là pháp đích thực do đức Phật hiển thị sau khi Ngài đã chứng ngộ một cách sâu xa đối với pháp Duyên Khởi.

Đối với Pháp Tứ Diệu Đế, đức Phật nói:

"Này các Tỷ Khuru! Đây là Khổ, đây là Tập, đây là Diệt, đây là Đạo.

Này các Tỷ Khuru! Đây là Khổ nên biết, đây là Tập nên đoạn, đây là Diệt nên chứng, đây là Đạo nên tu.

Này các Tỷ Khuru! Đây là Khổ đã biết, đây là Tập đã đoạn, đây là Diệt đã chứng, đây là Đạo đã tu".

Vậy, đức Phật bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu, Ngài cũng

đều thuyết giảng cho các đệ tử những gì mà tự thân của Ngài đã chứng nghiệm, đó là pháp Tứ Diệu Đế.

Trong pháp Tứ Diệu Đế thì Đạo đóng vai trò tinh túy và thực tiễn. Và trong Đạo Đế thì pháp Bát Chánh Đạo là con đường thực dụng, là con đường hành động thực tiễn và tích cực để đi đến giác ngộ và Niết Bàn không còn bị vướng mắc bởi hai cực đoan, một là ép xác khổ hạnh, hai là buông lung theo các dục.

Bởi vậy, pháp Bát Chánh Đạo cũng gọi là pháp Trung Đạo và người nào thực hành pháp ấy, gọi là người thực hành pháp Trung Đạo, vì người đó đang hành động để vượt ra khỏi hai cực đoan.

Người đệ tử Phật tin tưởng và thực hành pháp Trung Đạo là để thành tựu sự hạnh phúc và an lạc tối thượng. Và sự hạnh phúc an lạc tối thượng có thể xảy ra với những ai tin tưởng và thực hành pháp Trung Đạo.

Do tin tưởng và thực hành pháp Trung Đạo, người đệ tử Phật có thể chứng được quả thánh Dự Lưu, tức là đã được tham dự vào dòng máu cao cả của Chánh Pháp. Vị ấy có

thể thấy được biên cương của sanh tử đời mình. Và vị ấy có thể tiến xa hơn để chứng những Thánh quả khác nữa. Rồi vị ấy, từ nơi sự thực nghiệm và thành tựu được Pháp mà phát biểu rằng: "Pháp được Thế Tôn khéo giảng thuyết, Pháp ấy thiết thực trong hiện tại, siêu việt thời gian, cần thực hành mới thấy được, có hiệu năng hướng thượng, đã được người trí tự mình chứng hiểu".<sup>47</sup>

Bởi do tin tưởng Pháp và thực hành Pháp có hiệu năng như vậy, nên người đệ tử Phật đến với đức Phật không phải để mong cầu danh lợi hoặc mong cầu một ân sủng nào khác, mà chính họ đến với đức Phật là để học Pháp và thừa tự Giáo pháp ấy.

Điều này, họ đã được đức Phật chỉ điểm như sau: "Này các Tỷ Khuru! Hãy là kẻ thừa tự Pháp của ta, đừng là kẻ thừa tự tài vật. Ta có lòng thương tưởng các người và Ta nghĩ, làm sao cho những đệ tử của Ta, là những kẻ thừa tự Pháp

---

<sup>47</sup> Sangīti – Suttanta – Dīgha – Nikāya, Vol VI, p 227, ĐHVH 1972

"Svākkhāto Bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko

akāliko ehipassiko opanayiko paccattam

Veditabbo viññuhīti".

của Ta, không phải là những kẻ thừa tự tài vật".<sup>48</sup>

Với sự chỉ điểm ấy, đức Phật đã tỏ lộ những gì tha thiết và chân tình trong sứ mệnh thiết lập Giáo pháp của Ngài. Và Ngài muốn tất cả những ai đến với Ngài là vì Pháp, chứ đừng vì bất cứ một lí do gì khác.

Điều này thực sự rất khó hiểu đối với những ai không có đức tin đối với Chánh Pháp. Nhưng trái lại, chúng rất dễ hiểu đối với những ai đó đã có đức tin đối với Chánh Pháp và đang thực hành Chánh Pháp trong đời sống của chính họ.

Vì sao người có đức tin đối với Chánh Pháp và thực hành Chánh Pháp, họ lại hiểu điều ấy một cách dễ dàng? Vì do họ có đức tin và thực hành Chánh Pháp, nên họ thấy rõ được Pháp và hiệu năng của Pháp.

---

<sup>48</sup> Dhammadāyāda Sutta, p 12, Ma. I, ĐHVH 1973

"Dhammadāyādāme bhikkhave bhavathamā  
āmisadā yādā; atthi me tumheṣu anukampā;  
kintime savaka dhamma dāyādā bhavēyyum  
no āmisadāyādāti".

Sở dĩ, đức Phật được gọi là Đấng giác ngộ hoàn toàn là do Ngài thấy rõ được Pháp và do Pháp tác thành. Các vị Bồ Tát được mệnh danh là những kẻ mong cầu sự giác ngộ là vì các Ngài là những kẻ mong cầu thấy rõ được Pháp và đang được Pháp tác thành. Cho đến các hàng Thanh Văn, Duyên Giác do thấy rõ Pháp và thực hành Pháp theo mức độ của họ mà được nêu danh.

Lại nữa, các hàng đệ tử Phật như Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni, Ưu-bà-tắc, Ưu-bà-di... đều do lãnh thọ Pháp mà trở thành Pháp tử.

Vậy, Pháp là tối thượng, nên sự cúng dường Pháp và thừa tự Pháp, đó là việc làm tối thượng của những kẻ có đức tin đối với Chánh Pháp. Và nếu không có Chánh Pháp thì lấy gì, dựa vào đâu để thoát ly sanh tử, thành tựu được trí tuệ tối thắng.

Chính lời kêu gọi này, đức Phật đã phơi bày ra những gì cần đáng được phơi bày, vứt bỏ đi những gì cần được vứt bỏ, đúng như Sundaribharadvāja đã phát biểu:

"Tôn giả Gotama như người dựng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho

những kẻ lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối, để cho ai có mắt có thể thấy sắc".<sup>49</sup>

Hãy tin tưởng và nương tựa vào Pháp, đó là lời kêu gọi tha thiết và chân tình của đức Phật đối với đệ tử của Ngài.

Và chính ngài Thế Thân đã thể hiện niềm tin tưởng và nương tựa này như sau:

*"Quy y Phật thành Tăng  
vô học nhị chủng Pháp  
cập Niết Bàn trạch diệt  
thị thuyết cụ tam quy".<sup>50</sup>*

Nghĩa là sự nương tựa ở nơi đức Phật chính là nương tựa ở nơi Pháp vô học tác thành phẩm chất của một vị Phật. Sự

---

<sup>49</sup> Majjhima Nikafya, Vol I, trang 39, ĐHVH 1973

"Seyyathapibho Gotama nikujjitam vā  
ukkujjeyya paticchannam vā virareyya  
mūlhassa vā maggam ācikkeyya,  
andhakāre vā telepajjotam dhāreyya,  
cakkhumanto rūpāni dakkhintīti..."

<sup>50</sup> A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, quyển 14, trang 76b, Đại Chính 29

nương tựa ở nơi Tăng, chính là sự nương tựa ở nơi hai Pháp học và vô học tác thành phẩm chất của một vị Tăng. Sự nương tựa ở nơi Pháp chính là sự nương tựa vào Pháp trạch diệt Niết Bàn. Như vậy mới gọi là ba sự nương tựa toàn vẹn.

Người đệ tử Phật tin tưởng và thực hành pháp Duyên Khởi và pháp Bát Chánh Đạo, vì pháp ấy có khả năng dẫn đến giải thoát và giác ngộ, vì pháp ấy biểu hiện đủ cả hai mặt thực tiễn và siêu việt.

Pháp Duyên Khởi rất thực tiễn ở mặt nhận thức, nhưng nó lại siêu việt ở mặt thực hành.

Pháp Bát Chánh Đạo lại rất thực tiễn ở mặt thực hành, nhưng nó lại siêu việt ở mặt nhận thức.

Hai pháp này, nói theo thuật ngữ Phật giáo, thì pháp Duyên Khởi có thể thuộc về lãnh vực kiến đạo, còn pháp Bát Chánh Đạo thuộc về lãnh vực tu đạo.

Tuy nhiên, ở mặt phân tích và kiến giải, thì chúng ta có thể phát biểu như vậy, nhưng ở mặt chứng ngộ thì sự phân chia ý nghĩa như trên không hẳn hoàn toàn đúng.



Vì khi chúng ngộ thì pháp Duyên Khởi và pháp Bát Chánh Đạo là bất nhị. Hễ bất cứ ai tu tập và thuần thục đối với pháp Bát Chánh Đạo, thì vị ấy cũng có thuần thục đối với pháp Duyên Khởi và ngược lại, hễ bất cứ ai tu tập và thuần thục đối với pháp Duyên Khởi, thì vị ấy cũng thuần thục đối với pháp Bát Chánh Đạo.

Do đó, trên danh ngôn thì hai pháp có khác biệt, nhưng thực tập đến nơi thuần thục thì chúng chỉ là một.

Bởi vậy, Pháp của Phật chúng ngộ và tuyên thuyết, Pháp ấy lúc nào và ở đâu cũng biểu hiện đầy đủ cả hai mặt siêu việt và thực tiễn, nên nó đáp ứng những khát vọng của con người về tri thức và niềm tin.

Thật vậy, nếu Pháp chỉ có giá trị ở mặt siêu việt, ở mặt lý luận mà không phải ở mặt thực tiễn và hành động, hay chỉ có giá trị ở mặt thực tiễn và hành động mà không có giá trị ở mặt lý luận và siêu việt, thì Pháp ấy sẽ không đáp ứng được nhu cầu giải thoát của con người.

Bởi vậy, trên mặt hướng đến đời sống giải thoát, đời sống an lạc và hòa bình, đời sống của trí tuệ, của tình thương,

ngoại trừ Pháp của Phật thì không có Pháp nào khác hơn.

Do đó, hàng đệ tử Phật không thể không có niềm tin kiên cố đối với Chánh Pháp. Người có đức tin đối với Chánh Pháp, đức Phật dạy rằng: "Ví như kẻ có đôi tay vào được trong núi báu, tha hồ mà lượm các báu vật. Cũng vậy, kẻ có đức tin thanh tịnh đối với Chánh Pháp, khi đi vào trong núi báu của Chánh Pháp, thì tha hồ mà gặt hái, mà lãnh thọ các căn vô lậu, các lực vô lậu, các thứ thiên định vô lậu và các thiện pháp vô lậu".<sup>51</sup>

Như vậy mới biết rằng, là đệ tử Phật mà không thực hành Chánh Pháp của Ngài, thì đời sống giác ngộ không dựa vào đâu để phát sinh, đời sống giải thoát không biết dựa vào đâu mà có.

Nhưng, những hàng đệ tử Phật đã có đời sống giác ngộ và giải thoát, đang có và sẽ có đời sống giác ngộ và giải thoát, chính là do sự tin tưởng và Pháp và thực hành Chánh Pháp.

Pháp quan trọng như vậy, nên trước khi sắp nhập Niết

---

<sup>51</sup> Tham khảo Trí Độ Luận, quyển 1 trang 63, Đại Chính 25

Bàn, đức Phật đã nói lời tối hậu cho các đệ tử của Ngài: "Hỡi những ai yêu kính Như Lai thì hãy tinh tấn lên, hãy nương tựa vào Pháp, và hãy thực hành Chánh Pháp, hãy lấy Pháp làm thầy...".<sup>52</sup>

Vậy, những ai đã có đức tin và sự ngưỡng mộ đối với đức Phật, thì không thể không có đức tin và sự ngưỡng mộ đối với Giáo pháp của Ngài.

---

<sup>52</sup> Phật Bát Niết Bàn Kinh (Mahāparinibbanasutta- D16)

**CHƯƠNG 6****KINH****BỐN LÃNH VỰC QUÁN NIỆM**

*Ngài Tăng-già-đê-bà, đời Đông Tấn (317-420) dịch từ Phạn sang Hán, Bhikkhu Thích Thái Hòa dịch từ Hán sang Việt.*

Tôi đã nghe như vậy:

Một thời đức Phật du hóa ở đô ấp *Kammāssa-dhamma* (Kiếm-sắc-đàm-câu-lâu) thuộc xứ *Kurūsu* (Câu-lâu-sâu).

Bấy giờ, đức Thế Tôn bảo các Tỷ Khưu rằng:

Có một con đường đưa chúng sanh đến thanh tịnh, vượt qua sự lo lắng, sợ hãi, diệt trừ khổ não, chấm dứt khóc than, thành đạt Chánh Pháp, đó là Bốn lãnh vực quán niệm.

Nếu ở thời quá khứ có các đức Như Lai, Bạc Chánh Giác, Bạc không còn mắc kẹt bởi điều gì, các Ngài đã chặt đứt

hết năm sự ngăn che<sup>53</sup>, dứt sạch sự cấu uế nơi tâm, loại trừ hết những yếu ố của tuệ là do các Ngài đã thiết lập tâm, an trú vững chãi vào bốn lãnh vực quán niệm, tu tập theo Bảy yếu tố giác ngộ và đã đạt tới sự hiểu biết chân chánh, cao nhất của địa vị giác ngộ.

Nếu ở thời vị lai, có các đức Như Lai, Bạc Chánh Giác, Bạc không còn mắc kẹt bởi điều gì, các Ngài đã chặt đứt hết năm sự ngăn che, dứt sạch sự cấu uế nơi tâm, loại trừ hết những yếu ố của tuệ, là do các Ngài thiết lập tâm, an trú vững chãi vào Bốn lãnh vực quán niệm, tu tập theo Bảy yếu tố giác ngộ và sẽ đạt tới sự hiểu biết chân chánh, cao nhất của địa vị giác ngộ.

Hiện tại, tôi nay là Bạc Như Lai, Bạc Chánh Giác, Bạc không còn mắc kẹt bởi điều gì, tôi cũng đã chặt đứt hết năm sự ngăn che, dứt sạch sự cấu uế nơi tâm, loại trừ hết những yếu ố của tuệ, là do tôi thiết lập tâm, an trú vững chãi vào Bốn lãnh vực quán niệm, tu tập theo Bảy yếu tố giác ngộ, đạt tới sự hiểu biết chân chánh, cao nhất của địa vị giác ngộ.

---

<sup>53</sup> Đọc ở tiết chú thích thuật ngữ

Bốn lãnh vực quán niệm là những gì? Đó là lãnh vực sống quán niệm thân đúng như thân, sống quán niệm cảm giác đúng như cảm giác, sống quán niệm tâm đúng như tâm, sống quán niệm pháp đúng như pháp.

Thế nào là lãnh vực sống quán niệm thân đúng như thân?

Vị Tỷ Khuru đi là biết mình đi, đứng là biết mình đứng, ngồi là biết mình ngồi, nằm là biết mình nằm, đi ngủ là biết mình đi ngủ, thức là biết mình thức, ngủ thức đều biết rõ mình đang ngủ thức.

Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân là vị Tỷ Khuru biết chính xác khi đi ra, đi vào, phân biệt quán sát rõ ràng lúc co, lúc duỗi, khi cúi khi ngẩng, tuần tự các uy nghi. Khi đắp y Tăng-già-lê và cầm y bát hoàn chỉnh. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, im

lặng đều biết chính xác những điều ấy. Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru khi niệm ác, niệm bất thiện sinh khởi, liền dùng phép niệm thiện để chuyển hóa, diệt trừ và chấm dứt.

Ví như thầy trò thợ mộc, hai người kéo dây mực búng lên thân cây, rồi dùng búa bén bửa đẽo cho thẳng. Tỷ Khuru cũng như vậy, khi niệm ác, niệm bất thiện sinh khởi, thì dùng phép niệm thiện để chuyển hóa, diệt trừ và chấm dứt.

Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru hai hàm răng khít lại, lưỡi ấn lên nóc họng,

dùng tâm ý đối trị tâm ý, để chuyển hóa, trừ diệt và chấm dứt.

Ví như hai lực sĩ bắt một người yếu, trói và mang đi mọi nơi, tự do đánh đập.

Tỷ Khuru cũng như vậy, ngậm khít hai hàm răng, lưỡi ấn lên nóc họng, dùng tâm ý đối trị tâm ý, để chuyển hóa, trừ diệt và chấm dứt.

Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru quán niệm hơi thở vào, biết mình đang quán niệm hơi thở vào, quán niệm hơi thở ra, biết mình đang quán niệm hơi thở ra. Khi thở vào dài, liền biết hơi thở vào dài; khi hơi thở ra dài, liền biết hơi thở ra dài; khi thở vào ngắn, liền biết hơi thở vào ngắn; khi hơi thở ra ngắn, liền biết hơi thở ra ngắn; ý thức rõ khi thở vào toàn thân, ý



thức rõ khi thở ra toàn thân. Ý thức rõ thở vào thân hành ngưng lắng, ý thức rõ thở ra khẩu hành ngưng lắng.

Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru có hỷ và lạc do ly dục sinh ra, tầm thấu, thấm nhuần sung mãn cùng khắp, ở trong thân này không có chỗ nào là không có hỷ và lạc do ly dục sanh ra.

Ví như người thợ tắm, bỏ viên bột tắm vào chậu, hòa nước xong, đánh nước thấm ướt, đầy đủ, cùng khắp vào viên bột tắm và không có chỗ nào nơi viên bột tắm là không thấm nhuần chất nước.

Tỷ Khuru cũng như vậy, có hỷ và lạc do ly dục sinh ra, tầm thấu, thấm nhuần, sung mãn cùng khắp nơi thân, ở trong thân thể này, không có chỗ nào là không có hỷ và lạc, do ly dục sanh ra.

Như vậy là vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru có hỷ và lạc do thiên định sinh ra, tầm thấu, thấm nhuần, đầy đủ cùng khắp nơi thân, ở trong thân này không có chỗ nào là không có hỷ và lạc do thiên định sanh ra.

Ví như nước suối trên núi, thanh trong, không vẩn đục, tràn đầy, cùng khắp, nước từ bốn phương chảy đến hòa nhập tự nhiên, chính từ đáy suối ấy, nước tự nó phun lên, chảy ra ngoài thấm ướt núi rừng, tràn đầy cùng khắp không đâu là không có nước.

Tỷ Khuru cũng như vậy, có hỷ và lạc do thiên định sinh ra, tầm thấu, thấm nhuần, đầy đủ cùng khắp nơi thân, ở trong thân này không có chỗ nào là không có hỷ và lạc do thiên định sanh ra.

Như vậy, là Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru thấy rõ niềm an lạc sinh ra không do từ hỷ, tầm thâu, thẩm nhuần, đầy đủ cùng khắp ở nơi thân, ở trong thân này, không có chỗ nào là không có sự an lạc sinh ra do sự vắng mặt của hỷ.

Ví như, các loại hoa sen xanh, hồng, đỏ, trắng sinh ra từ nước, lớn lên từ nước, ở dưới đáy nước rế, cành, hoa, lá của những hoa sen kia, thấy đều tầm ướt, thẩm nhuần, tràn đầy cùng khắp, không có chỗ nào nơi những hoa sen ấy là không có nước.

Tỷ Khuru cũng như vậy, thấy rõ có niềm an lạc sinh ra không do từ hỷ, tầm thâu, thẩm nhuần, đầy đủ cùng khắp ở nơi thân, ở trong thân này không có chỗ nào là không có sự an lạc sinh ra do vắng mặt của hỷ.

Như vậy, là Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru ở trong thân thể này, dùng tâm thanh tịnh, với ý giải thành tựu, bao trùm cùng khắp: ở trong thân này, không có chỗ nào là không bao trùm với tâm thanh tịnh.

Ví như người choàng chiếc áo dài đến bảy hoặc tám khuỷu tay từ đầu đến chân, trong thân thể ấy, không đâu là không bao phủ.

Tỷ Khuru cũng như vậy, đối với thân thể của mình, không đâu là không bao trùm với tâm thanh tịnh.

Như vậy, là Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru nhớ tưởng đến sự minh triết của tuệ, cảm nhận rõ ràng, duy trì rõ ràng, nhớ rõ ràng bởi sự ghi nhận, trước như vậy, sau cũng như vậy; sau như vậy, trước cũng như vậy; ngày như vậy, đêm cũng như vậy; đêm như vậy, ngày cũng như vậy; dưới như vậy, trên cũng như vậy; trên như vậy, dưới cũng như vậy. Như vậy là tâm không điên đảo, không bị trói buộc. Tu tập tâm minh triết, rốt cuộc tâm sẽ không bị che lấp bởi ám chướng.

Như vậy, là Tỷ Khuru sống quán niệm thân ở bên trong của thân đúng như thân, sống quán niệm thân ở bên ngoài đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru quán chiếu hình tướng, ghi nhận và duy trì đối tượng quán niệm một cách rõ ràng.

Ví như, có một người đang ngồi, quán sát một người đang nằm; hay một người đang nằm quán sát một người đang ngồi.

Tỷ Khuru cũng như vậy, quán sát hình tướng, cảm nhận rõ ràng, duy trì đối tượng quán niệm một cách rõ ràng.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru tùy theo sự có mặt của thân này và tùy theo tính tốt, xấu của nó, từ đỉnh đầu đến gót chân, quán chiếu và thấy rõ đầy đủ những loại bất tịnh. Nghĩa là ở trong thân này của ta, có tóc, lông, móng tay, răng, da dày, da non, da mỏng, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, dạ dày, phần, não và não bộ, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, mủ, máu, mỡ tủy, đàm giải, nước tiểu.

Ví như, cái bồn cầu chứa đầy hạt giống, người có mắt sáng, chắc chắn là thấy rõ ràng, đây là hạt lúa, gạo, cỏ, rau, hạt cải.

Như vậy, là vị Tỷ Khuru, tùy theo sự có mặt của thân này, và tùy theo tính tốt, xấu của nó, quán chiếu từ đỉnh đầu

đến gót chân, quán chiếu và thấy rõ đầy đầy những loại bất tịnh. Nghĩa là ở trong thân này của ta, có tóc, lông, móng tay, răng, da dày, da non, da mỏng, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, dạ dày, phần, não và não bộ, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, mủ, máu, mỡ tủy, đàm giải, nước tiểu.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân là vị Tỷ Khuru quán niệm các thể giới ở tự thân: trong thân thể này của ta có thể giới thuộc về đất, có thể giới thuộc về nước, có thể giới thuộc về lửa, có thể giới thuộc về gió, có thể giới thuộc về hư không, có thể giới thuộc về tâm thức.

Ví như tay đồ tể giết trâu, lột da phơi bày trên đất, phân làm sáu phần.

Vị Tỷ Khuru quán niệm các thể giới ở nơi tự thân cũng như vậy. Trong thân thể này của ta có thể giới thuộc về đất, có

thế giới thuộc về nước, có thế giới thuộc về lửa, có thế giới thuộc về gió, có thế giới thuộc về hư không, có thế giới thuộc về tâm thức.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể là vị Tỷ Khuru quán chiếu ở nơi tứ thi kia, hoặc một ngày, hai ngày cho đến sáu, bảy ngày, bị điều quạ mổ, bị sài lang ăn, hoặc hỏa thiêu, hay chôn cất đều bị tan rã, hư mục.

Thấy như vậy rồi, liền tự so sánh, nay thân này của ta cũng lại như vậy, cũng có điều này, rốt cuộc không thể thoát khỏi.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân là vị



Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, sắc xanh của xương cốt, bị găm nhám nửa chừng, hư mục, nằm đống trên đất.

Thấy như vậy rồi, liền tự so sánh, nay thân này của ta cũng là như vậy, cũng có điều này, rốt cuộc không thể thoát khỏi.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, da, thịt, máu tiêu tán, chỉ còn xương dính với gân.

Thấy như vậy rồi, liền tự so sánh, nay thân này của ta cũng là như vậy, cũng có điều này, rốt cuộc không thể thoát khỏi.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ

Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, từng đốt xương tung tán nhiều nơi, xương chân, xương đùi, xương đầu gối, xương bắp vế, xương sống, xương vai, xương cổ, xương đầu lâu mỗi thứ mỗi nơi.

Thấy như vậy rồi, liền tự so sánh, nay thân này của ta cũng là như vậy, cũng có điều này, rốt cuộc không thể thoát khỏi.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, xương trắng như màu vỏ ốc, xanh như sắc xanh chim bồ câu, đỏ như màu máu, mục nát, bễ vụn.

Thấy như vậy rồi, liền tự so sánh, nay thân này của ta cũng

là như vậy, cũng có điều này, rốt cuộc không thể thoát khỏi.

Như vậy, là Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân, quán niệm ngoại thân đúng như thân, an lập chánh niệm ở nơi thân, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó gọi là Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể.

Nếu vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào, quán niệm thân đúng như thân theo từng chi tiết ấy, thì đó gọi là vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni quán niệm lãnh vực thân đúng như thân.

Thế nào là lãnh vực cảm thọ đúng như cảm thọ?

Vị Tỷ Khuru khi có cảm giác dễ chịu, liền biết có cảm giác dễ chịu; khi có cảm giác khó chịu, liền biết là có cảm giác khó chịu; khi có cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu, liền biết có cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu. Khi nơi thân thể có một cảm giác dễ chịu, nơi thân thể có một cảm giác khó chịu, nơi thân thể có một cảm giác không phải khó chịu, không phải dễ chịu; nơi tâm ý có một cảm giác dễ chịu, nơi tâm ý có một cảm giác khó chịu, nơi tâm ý có một cảm giác

không phải khó chịu, không phải dễ chịu. Khi ăn có một cảm giác dễ chịu, khi ăn có một cảm giác khó chịu, khi ăn có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu; khi không ăn có một cảm giác dễ chịu, khi không ăn có một cảm giác khó chịu, khi không ăn có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu. Khi tham dục có một cảm giác dễ chịu, khi tham dục có một cảm giác khó chịu, khi tham dục có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu. Khi không tham dục có một cảm giác dễ chịu, khi không tham dục có một cảm giác khó chịu, khi không tham dục có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu, vị ấy liền biết rõ mọi cảm giác ấy.

Như vậy, vị Tỷ Khuru quán niệm cảm giác bên trong đúng như cảm giác, quán niệm cảm giác bên ngoài đúng như cảm giác, an lập chánh niệm ở nơi cảm giác, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt, đó là vị Tỷ Khuru quán niệm cảm giác đúng như cảm giác.

Nếu có vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào quán niệm cảm giác đúng như cảm giác theo từng chi tiết ấy, là vị ấy quán

niệm lãnh vực cảm giác đúng như cảm giác.

Thế nào là lãnh vực quán niệm tâm ý đúng như tâm ý?

Vị Tỷ Khuru khi có tâm ý tham dục, thì biết đúng như thật là có tâm ý tham dục. Khi tâm ý không có tham dục, thì biết đúng như thật là tâm ý không có tham dục. Khi tâm ý có giận dữ, hay không có giận dữ, có si mê hay không có si mê, có ô nhiễm hay không có ô nhiễm, có sự hợp nhất hay tán loạn, có sự thấp kém hay có sự cao thượng, có sự nhỏ mọn hay có sự rộng lớn, có sự thực tập hay không có sự thực tập, có sự định tĩnh hay không có sự định tĩnh, có giải thoát hay không có giải thoát, vị ấy đều biết đúng như là.

Như vậy, vị Tỷ Khuru quán niệm nội tâm đúng như tâm, quán niệm ngoại tâm đúng như tâm, an lập chánh niệm ở nơi tâm, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó là vị Tỷ Khuru quán niệm tâm đúng như tâm.

Nếu có vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào quán niệm tâm đúng như tâm theo từng chi tiết ấy, thì họ là những vị quán niệm lãnh vực tâm ý đúng như tâm ý.

Thế nào là quán niệm lãnh vực pháp đúng như pháp?

Khi nhãn căn tiếp xúc với sắc trần mà có nội kết sinh khởi, thì vị Tỷ Khuru phải biết đích thực là có nội kết đúng như là nội kết; không có nội kết, thì biết đích thực là không có nội kết. Nếu nội kết trước đó chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu nội kết đã sinh mà bây giờ diệt, không còn sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Đối với các giác quan tai, mắt, mũi, lưỡi, thân và ý cũng như vậy. Khi tiếp xúc với các đối tượng của chúng mà nội kết sinh khởi, thì vị Tỷ Khuru phải biết đích thực là có nội kết, đúng như có nội kết, không có nội kết thì phải biết đích thực là không có nội kết, nếu nội kết chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy, nếu nội kết đã sinh mà nay diệt không sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy.

Như vậy là vị Tỷ Khuru quán niệm nội pháp đúng như pháp, quán niệm ngoại pháp đúng như pháp, an lập chánh niệm ở nơi pháp, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó là vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp, là quán niệm

sáu xứ ở bên trong.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp là vị Tỷ Khuru nội tâm đích thực có ái dục, thì biết đích thực là nội tâm có ái dục. Nội tâm đích thực không có ái dục, là biết đích thực là nội tâm không có ái dục. Nếu nội tâm ái dục chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu ái dục đã sinh mà nay diệt, không sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Đối với các phiền não ở nội tâm như giận dữ, hôn trầm, trạo cử, hối tiếc cũng đều quán niệm như vậy. Khi nội tâm có nghi ngờ, thì phải biết đích thực là có nghi ngờ. Nội tâm không có nghi ngờ, thì phải biết đích thực là không có nghi ngờ. Nếu tâm nghi ngờ chưa sinh mà nay sinh, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu tâm nghi ngờ đã sinh mà nay diệt, không còn sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy.

Như vậy là vị Tỷ Khuru quán niệm nội pháp đúng như pháp, quán niệm ngoại pháp đúng như pháp, an lập chánh niệm ở nơi pháp, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó là vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp, là quán niệm

năm đối tượng che khuất ở nơi tâm.

Lại nữa, vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp là vị Tỷ Khuru, ở nội tâm đích thực có Niệm giác chi, thì phải biết đích thực có Niệm giác chi. Nội tâm đích thực không có Niệm giác chi, thì phải biết đích thực không có Niệm giác chi. Nếu Niệm giác chi chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu Niệm giác chi đã sinh, tiếp tục tồn tại, không quên mất, không suy thoái, tu tập chuyển hóa càng thêm rộng lớn, thì phải biết đích thực chúng là như vậy. Đối với các yếu tố đưa tới giác ngộ Thánh đạo gồm Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Niệm, Định cũng quán niệm như vậy.

Vị Tỷ Khuru khi nội tâm đích thực có Xả giác chi, thì phải biết đích thực có Xả giác chi, nội tâm đích thực không có Xả giác chi, thì phải biết đích thực không có Xả giác chi. Nếu Xả giác chi chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu Xả giác chi đã sinh, tiếp tục tồn tại, không quên mất, không suy thoái, tu tập chuyển hóa càng thêm rộng lớn, thì phải biết đích thực chúng là như vậy. Đó là vị Tỷ Khuru quán niệm nội pháp



đúng như pháp, quán niệm ngoại pháp đúng như pháp, an lập chánh niệm ở nơi pháp, có biết, có thấy, có hiểu, có đạt. Đó là vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp, là quán chiếu bảy yếu tố giác ngộ.

Nếu vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào quán niệm pháp đúng như pháp theo từng chi tiết ấy, thì họ là những vị quán niệm lãnh vực pháp đúng như pháp.

Nếu vị Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào, bảy năm thiết lập tâm an trú đích thực vào Bốn lãnh vực quán niệm, thì những vị ấy tất nhiên sẽ chứng đắc hai quả vị, hoặc đạt được Trí tuệ hoàn toàn ngay nơi pháp hiện tại, hoặc chứng đạt quả vị hữu dư A-na-hàm.

Đừng nói chi bảy năm, sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, nếu có Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào, trong bảy tháng thiết lập tâm an trú đích thực ở nơi Bốn lãnh vực quán niệm, thì những vị ấy đương nhiên sẽ chứng đắc hai quả vị, hoặc chứng đắc Trí tuệ hoàn toàn ngay nơi pháp hiện tại, hoặc chứng đắc quả vị hữu dư A-na-hàm.

Đừng nói chi bảy tháng, sáu tháng, năm tháng, bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng, nếu có Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào, bảy ngày đêm thiết lập tâm an trú đích thực vào Bốn lãnh vực quán niệm, những vị ấy đương nhiên sẽ chứng đắc hai quả vị, hoặc chứng đắc Trí tuệ hoàn toàn ngay nơi pháp hiện tại, hoặc chứng đắc quả vị hữu dư A-na-hàm.

Đừng nói chi bảy ngày đêm, sáu ngày đêm, năm ngày đêm, bốn ngày đêm, ba ngày đêm, hai ngày đêm, một ngày đêm; đừng nói chi một ngày đêm, nếu có Tỷ Khuru, Tỷ Khuru Ni nào, trong khoảnh khắc thiết lập tâm an trú đích thực vào Bốn lãnh vực quán niệm, những vị ấy, buổi sáng bắt đầu thực tập như vậy, thì buổi chiều chắc chắn đạt được sự thăng tiến, buổi chiều bắt đầu thực tập như vậy, thì chắc chắn sáng mai sẽ đạt được sự thăng tiến.

Đức Phật dạy như vậy, các vị Tỷ Khuru nghe lời Phật dạy đều hoan hỷ phụng hành.

## Tiết 1

### TỔNG LUẬN

Đối tượng của thiền quán là Sắc pháp và Tâm pháp hay thân thể và tâm thức.

Sắc pháp là những pháp thuộc về vật lý, bao gồm các thể tính không biểu hiện cụ thể, cho đến các hình sắc, âm thanh, mùi vị... mà các quan năng có thể nhận thức hoặc không thể nhận thức được. Tất cả những sắc pháp như thế, đều có thể là đối tượng của thiền quán.

Tâm pháp là những pháp thuộc về tâm lý hay tâm thức. Cảm giác, tri giác, ý chí, tư niệm, hiểu biết, phân biệt... đều là những thành phần của tâm pháp, hay tâm thức. Tất cả những yếu tố của tâm pháp như thế, đều có thể là đối tượng của thiền quán.

Thiền là phương pháp làm cho tâm ngưng lắng hết thấy mọi thứ phiền não. Và Quán là nhìn sâu vào trong lòng của đối tượng để nhận rõ tác nhân, tác duyên, bản chất cũng như tác dụng của chúng.

Ở kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm này, đức Phật dạy bốn phương pháp thiền tập:

- **Phương pháp thứ nhất: Quán niệm về thân thể**

Thực tập theo phương pháp này, hành giả phải thấy rõ và làm chủ mọi động tác của thân thể. Phải biết một cách đích thực những gì đang diễn ra ở nội và ngoại cơ thể qua các hình thái đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, các yếu tố hình thành và các trạng thái hủy diệt của cơ thể.

- **Phương pháp thứ hai: Quán niệm về các cảm giác**

Thực tập theo phương pháp này, hành giả sử dụng mọi cảm giác làm đối tượng quán niệm. Tức là hành giả không đồng tình theo cảm giác dễ chịu, và cũng không đối kháng lại với cảm giác khó chịu, hoặc không để ý thức quán niệm bị quên lãng giữa những cảm giác không phải dễ chịu mà cũng không khó chịu. Trái lại, hành giả đưa ý thức tỉnh giác đi kèm và có mặt một cách đích thực trong các cảm giác ấy, để nhận rõ tính chất như thật của chúng.

Cảm giác có thể có mặt từ nơi tâm, hoặc từ nơi thân, nhưng dù nó có mặt từ đâu đi nữa, thì hành giả thực tập

theo phương pháp này, phải đưa ý thức tỉnh giác đi kèm và có mặt một cách đích thực trong các cảm giác ấy, để mọi hạt giống tham ái, sân hận và si mê trong tâm thức của hành giả không có cơ hội tùy sinh và biểu hiện lên trên mặt ý thức.

- **Phương pháp thứ ba: Quán niệm về tâm ý**

Thực tập phương pháp này, hành giả sử dụng các yếu tố tạo nên tâm ý, làm đối tượng quán niệm. Khi các yếu tố như tham, sân, si... có mặt nơi tâm ý, thì hành giả đưa ý thức tỉnh giác, ý thức chánh niệm đi kèm và có mặt một cách đích thực ở trong các yếu tố tạo nên tâm ý xấu ấy, để nhận rõ sự có mặt và tính chất nguy hại của chúng. Do hành giả có ý thức chánh niệm như vậy, nên các yếu tố tạo nên tâm ý xấu ấy, không thể nào tiếp tục hiện hữu và phát triển một cách tự do trên mặt ý thức, và đương nhiên, chúng sẽ bị hạn chế, bị dừng lại và tự khử diệt.

Khi các yếu tố tốt đẹp như vô tham, vô sân, vô si, tà, quý... có mặt nơi tâm ý, thì hành giả đưa ý thức tỉnh giác, ý thức chánh niệm đi kèm và có mặt một cách đích thực trong các yếu tố tạo nên tâm ý cao thượng, tốt đẹp ấy, để

nhận rõ sự có mặt và tính chất an toàn của chúng, nhằm nuôi dưỡng và thăng tiến chúng trên mọi hoạt động của ý thức, và lẽ đương nhiên, chúng sẽ được biểu hiện ra trong mọi sinh hoạt hàng ngày, tạo nên những chất liệu tươi mát và an ổn trong cuộc sống.

• **Phương pháp thứ tư: Quán niệm về pháp**

Thực tập phương pháp này, hành giả có thể sử dụng các pháp thuộc về nhân duyên như năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới làm đối tượng để quán niệm.

Hoặc có thể sử dụng các pháp thuộc về năm sự che khuất ở nơi tâm thức làm đối tượng quán niệm. Hoặc có thể sử dụng các pháp thuộc về giác ngộ hoặc giải thoát đang có mặt nơi tâm thức, như Bảy yếu tố giác ngộ, hay Bốn Thánh Đế làm đối tượng quán niệm.

Nhờ thực tập quán niệm các pháp thuộc về nhân duyên hoặc các pháp thuộc về vô lậu, mà các tham dục, sân hận, si mê, chấp ngã, ... đều bị đoạn tận, các thiện pháp vô lậu phát sinh và lớn mạnh, biểu lộ trọn vẹn trong mọi hình thái sinh hoạt hàng ngày.

Bốn phương pháp thực tập này, là căn bản của hết thảy mọi pháp môn thuộc về thiền quán. Không có hành giả thiền tông nào mà không khởi hành đầu tiên bằng bốn phương pháp này.

Thực tập bốn phương pháp này trong đời sống hằng ngày, qua mọi động tác của thân thể, qua các cảm thọ, các tri giác, các tư niệm, qua sự tiếp xúc của các căn, trần và thức từ nội pháp, đến ngoại pháp, từ tục đế đến chân đế, là hành giả đang đi trên Thánh đạo, đang tiến dần đến đời sống giải thoát, an lạc và có thể đạt được Niết Bàn ngay trong đời sống hiện tại. Bởi vậy, đức Phật dạy: "Có một con đường đưa chúng sanh đến thanh tịnh, vượt qua sự lo lắng, sợ hãi, diệt trừ khổ não, chấm dứt khóc than, thành đạt chánh pháp, đó là Bốn lãnh vực quán niệm".

Đức Phật còn dạy: "Các Như Lai ở thời quá khứ, ở thời hiện tại, hay ở thời tương lai, các Ngài đạt được Bậc Chánh giác, Bậc không còn bị mắc kẹt bởi điều gì, Bậc chặt đứt năm sự ngăn che, Bậc dứt sạch hết mọi cấu uế nơi tâm, Bậc loại trừ hết mọi yếu ốm của tuệ, Bậc đạt được sự hiểu biết chơn chánh, Bậc đạt được địa vị giác ngộ cao

nhất, chính là do các Ngài đã, đang và sẽ thiết lập tâm, an trú vững chãi vào Bốn lãnh vực quán niệm này".

Như vậy, qua lời dạy của đức Phật, chúng ta cần phải tinh chuyên thực tập bốn phương pháp quán niệm này hằng ngày, hàng giờ, hàng phút, hàng giây và do công năng thực tập như vậy, khiến cho các chi phần của thân và ngũ cảm càng lúc càng trở nên thanh tịnh, khiến cho các quan năng nhận thức càng lúc càng trở nên trong sáng, khiến cho các niệm càng lúc càng trở nên thuần tịnh, và khiến cho sinh mệnh càng lúc càng lớn mạnh trong Thánh đạo.

Và hiển nhiên, đời sống an lạc đối với chúng ta không còn là một ước mơ, mà là một hiện thực.



## Tiết 2

### GIẢI THÍCH ĐỀ KINH

Niệm xứ là dịch từ chữ *Smrty-upasthāna* của Phạn ngữ và *Satipatthāna* của Pāli.

*Smrtya* có động từ gốc là *Smrti*; *Smrti* có nghĩa là nhớ tới, tỉnh trí lại, quay về ở nơi tâm, gọi lại tâm hồn, chăm chú, để ý tới, nhớ lại, duy trì...

*Upasthāna*, *upa* có nghĩa là gần gũi, bên cạnh; *Sthā* có nghĩa là đứng hoặc trú. Vậy, *Upasthāna*, có nghĩa là sự đến gần, sự có mặt ở hiện tại, sự an trú hiện tại.

Do đó, *Smrtyupasthāna* có nghĩa là duy trì sự có mặt ở hiện tại.

Nếu theo sự phân tích ngữ học như vậy, thì *Smrty-upasthāna* có ý nghĩa tương đương với Hán là Niệm xứ, hoặc Niệm trú. Xứ, trong từ ngữ của Hán, có nghĩa là ở, hoặc sống; và Trú có nghĩa là dừng lại, an trú vào...

*Satipatthāna*, trong Pāli ngữ, *Sati* cũng có nghĩa là nhớ

đến, chú ý tới, tinh táo của tâm..., và *Patthāna* có nghĩa là địa điểm, vùng, giới vực, lãnh vực...

Vậy, *Satipatthāna* có nghĩa là lãnh vực chú ý tới, lãnh vực quán chiếu. Ý nghĩa này tương đương với Hán là Niệm xứ.

Như vậy, Niệm xứ là lãnh vực quán niệm, và Niệm xứ là duy trì sự có mặt của ý thức ở hiện tại trong lãnh vực quán niệm ấy.

Lại nữa, kinh này lấy tuệ làm thể, lấy thân thể, cảm thọ, tâm thức, nội pháp và ngoại pháp làm tướng để quán chiếu, và lấy năng lực chánh niệm làm nghiệp dụng để trú tâm và nhận diện một cách chân xác những gì đang có mặt ở nơi các đối tượng ấy.

Do đó, kinh này có tên là Niệm xứ hoặc Niệm trú vậy.

### Tiết 3

## CHÚ THÍCH THUẬT NGỮ

**1. Năm sự ngăn che:** Hán là Ngũ cái, tức là năm sự ngăn che tâm tánh, khiến cho thiện tâm thanh tịnh không thể khai phát.

Năm sự ngăn che ấy là:

- Tham dục: đắm trước vào ngũ dục thì tâm tánh bị che khuất.
- Sân nhuê: giận hờn, căm tức thì làm cho tâm tánh bị che khuất.
- Thụy miên: tâm hôn trầm, thân nặng trĩu, làm cho tâm tánh bị che khuất.
- Điệu hối hay Trạo hối: điệu là xứng đáng, đồng điệu. Trạo là tháo động, động, xúc động. Hối là nuôi tiếc. Tâm bị xáo động và nuôi tiếc dẫn tới ưu não, làm che khuất các thiện pháp ở nơi tự tâm không thể lưu hiện.

– Nghi pháp: đối với pháp hành thì nghi ngờ, do dự không có tâm quyết đoán để thực tập, do đó làm cho mọi thiện pháp ở nơi tâm bị che khuất không thể lưu hiện.

**2. Bảy yếu tố giác ngộ :** Hán là Thất giác chi, cũng gọi là Thất bồ đề phần, hoặc Thất giác phần. Tiếng Phạn là *Saptabodhyanga*.

Thất giác chi là Bảy yếu tố giác ngộ.

Bảy yếu tố giác ngộ gồm có :

– Trạch pháp giác chi: dùng trí tuệ để chọn lựa Pháp hành và biết rõ Pháp đang hành ấy, là Pháp chân thật, đưa đến Niết Bàn, Giác ngộ.

– Tinh tấn giác chi: sau khi đã chọn lựa Pháp hành đúng với lý và cơ, hành giả phải nỗ lực thường xuyên thực hành theo Pháp đã chọn lựa ấy, để tâm luôn luôn được thăng tiến ở trong đời sống giác ngộ và giải thoát.

– Hỷ giác chi: tâm của hành giả sinh khởi niềm vui, là do một quá trình nỗ lực thực hành Pháp và thành tựu các thiện pháp.

– Khinh an giác chi cũng còn gọi là Trừ giác phân: do quá trình thực hành chỉ và quán, đoạn trừ phần thô động của thân tâm khiến thân tâm của hành giả trở nên nhẹ nhõm, linh hoạt và an lạc.

– Niệm giác chi: ý của hành giả luôn luôn ghi nhận và biết một cách rõ ràng những trạng thái Định và Tuệ (Chỉ và Quán) ở nơi tự tâm, và Niệm giác chi, có chức năng làm cho Định và Tuệ ở nơi tự tâm luôn luôn ở trạng thái cân đối, bình đẳng.

– Định giác chi: tâm của hành giả hướng đến và an trú vào một đối tượng duy nhất, không còn tán loạn.

– Hành xả giác chi: tâm của hành giả đã loại bỏ các vận hành sai lầm của tư niệm và những suy tư không khéo lý của trí. Nói rõ hơn, các pháp vận hành thuộc về tâm sở đã bị loại trừ, tâm của hành giả hoàn toàn ở trong trạng thái an tịnh, thuần nhất.

Nếu người biết tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ này, thì khi tâm bị xáo động và vị ấy liền sử dụng Trừ giác chi, Hành xả giác chi và Định giác chi để nhiếp phục.

Hoặc tâm vị ấy, trong lúc tu tập bị trầm lắng, đưa đến tình trạng buồn ngủ thì vị ấy có thể sử dụng Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi và Hỷ giác chi để nhiếp phục, khiến tâm trở lại trạng thái linh hoạt.

Còn Niệm giác chi, hành giả sử dụng để làm cân đối giữa Định và Tuệ, giữa Chỉ và Quán, giữa tính phù động và tính trầm một của tâm, khiến tâm luôn luôn an trú ở trong giác đạo.

Trong Bảy yếu tố giác ngộ này, Trừ giác chi hoặc Khinh an giác chi, Định giác chi, Hành xả giác chi đều thuộc về Định hoặc Chỉ; còn Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi thuộc về Quán hoặc Tuệ. Và Niệm giác chi, không những có mặt ở trong Chỉ mà còn có mặt ở trong Quán và không những có mặt ở trong Định mà còn có mặt ở trong Tuệ. Vì sao? Vì chức năng của Niệm giác chi là làm cho tâm hành giả có sự cân đối giữa Định và Tuệ, giữa Chỉ và Quán, giữa tính trầm một và phù động.

Đối với Tam vô lậu học, thì bảy yếu tố này được phối hợp như sau :

Niệm giác chi	}	Thuộc về Giới
Trừ giác chi		
Định giác chi	}	Đều thuộc về Định
Hành xả giác chi		
Trạch pháp giác chi		
Tinh tấn giác chi	}	Đều thuộc về Tuệ
Hỷ giác chi		

Trong Bảy yếu tố giác ngộ này, thì Trạch pháp giác chi vừa là giác thể mà vừa là chi phần của giác thể. Các phần còn lại chỉ là giác chi mà không là giác thể.

### 3. Nhớ tưởng đến sự minh triết của Tuệ

Hán: Niệm quang minh tưởng.

Dịch sát: Nhớ tưởng bằng sự hiểu biết trong sáng.

Từ "quang minh tưởng" tương đương với từ ngữ của Pāli là *Vijjābhāgiyā*. Từ *Vijjābhāgiyā*, có nghĩa là dẫn đến sự hiểu biết sáng suốt, thông minh.

#### 4. Nội kết sinh khởi

Hán: Sanh nội kết.

Nghĩa là tâm thức sinh khởi các phiền não và các phiền não ấy trở lại trói buộc tâm thức, khiến tâm không có tự do và thanh thoi.

Pāli: *Uppajati Samyojana* hoặc *Uppajati Sayyojana*.

Các phiền não có gốc rễ sâu xa ở trong tâm thức như: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến.

Từ tà kiến lại sinh khởi thêm bốn loại nhận thức sai lầm gồm: Thân kiến, tức là nhận thức sai lầm đối với bản thân; Biên kiến, tức là sự nhận thức không thích ứng với Trung đạo; Kiến thủ kiến, tức là bị mắc kẹt vào sự nhận thức, sự hiểu biết do quá trình học tập và tích lũy; Giới cấm thủ, tức là tuân thủ những giáo điều hoặc những tập tục sai lầm, đó là những giáo điều hoặc tập tục không thích ứng với sự an lạc của Niết Bàn.

#### 5. Sáu xứ ở bên trong

Hán: Nội lục xứ.



Xứ là bao gồm cả sáu quan năng nhận thức lẫn sáu đối tượng nhận thức. Xứ là điểm y cứ để cho sáu thức sinh khởi.

Sáu quan năng nhận thức gồm: nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn.

Sáu đối tượng để nhận thức gồm: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Sáu quan năng nhận thức gọi là sáu nội xứ, tức là sáu xứ ở bên trong. Và sáu đối tượng để nhận thức gọi là sáu ngoại xứ, tức là sáu xứ ở bên ngoài.

**6. Hữu dư A-na-hàm:** là vị Thánh giả đã đoạn tận phiền não ở Dục giới, và tiếp tục tu tập để đoạn trừ các lậu hoặc thuộc về Sắc giới và Vô sắc giới.

**Tiết 4****ĐẠI Ý KINH**

Đại ý của kinh này, đức Phật trình bày về Bốn pháp quán niệm và kết quả do thực hành Bốn pháp này đem lại.

**I. Bốn phương pháp****1. Đối với thân thể**

Đức Phật dạy quán niệm các lãnh vực của thân thể như sau:

- Quán niệm hơi thở.
- Quán niệm các tư thế và động tác của thân thể.
- Quán niệm các bộ phận của cơ thể từ ngoài vào trong.
- Quán niệm các yếu tố tạo nên cơ thể.
- Quán niệm về sự hủy hoại của cơ thể.

**2. Đối với cảm thọ**

Đức Phật dạy quán niệm các lãnh vực của cảm thọ như

sau:

- Quán niệm về lạc thọ: tức là quán niệm để thấy rõ cảm giác dễ chịu đang có hoặc không có mặt trên thân tâm.
- Quán niệm về khổ thọ: tức là quán niệm để thấy rõ cảm giác khó chịu đang có hoặc không có mặt trên thân tâm.
- Quán niệm về xả thọ: tức là quán niệm để thấy rõ cảm giác trung tính đang có hoặc không có mặt trên thân tâm. Quán niệm để thấy rõ cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu đang vắng mặt trên thân tâm.

### **3. Đối với tâm ý**

Đức Phật dạy quán niệm các lãnh vực của tâm ý như sau:

- Quán niệm về ba độc: tức là quán niệm để thấy rõ tham, sân, si đang có mặt hay không có mặt ở nơi tâm ý.
- Quán niệm về ba thiện căn: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang có hay không có thiện căn vô tham, vô sân, vô si.

- Quán niệm về nhiễm, tịnh: tức là quán niệm để thấy rõ tâm ý đang ở trong tình trạng ô nhiễm hay thanh tịnh.
- Quán niệm về hợp, tán: tức là quán niệm để thấy rõ tâm ý đang có định tĩnh hay không có định tĩnh, đang có tán loạn hay không có tán loạn.
- Quán niệm về chiều hướng đi lên và đi xuống: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang ở trong trạng thái đi lên hay đi xuống.
- Quán niệm về tiêu, đại: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang ở trong trạng thái hướng đến sự rộng lớn hay đang hướng đến sự thấp kém.
- Quán niệm về thực hành hay không thực hành: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang ở trong tiến trình được chuyên hóa, hay chưa được chuyên hóa, đang được điều phục hay chưa được điều phục.
- Quán niệm về định tĩnh hay không định tĩnh: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang ở trạng thái yên tĩnh hay không ở trạng thái yên tĩnh.

– Quán niệm về tâm có giải thoát hay không có giải thoát: tức là quán niệm để thấy rõ tâm đang ở vào trạng thái của giải thoát đạo hoặc ở thế đạo.

#### **4. Đối với ngoại và nội pháp**

– Quán niệm về sáu nội xứ và sáu ngoại xứ: tức là quán niệm để thấy rõ sự có mặt của các kiết sử, hay không có mặt của các kiết sử, trong khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần.

– Quán niệm đối với năm triền cái: tức là quán niệm để thấy rõ sự có mặt hay không có mặt của năm triền cái ở trong pháp thuộc tâm hành.

– Quán niệm đối với Bảy giác chi: tức là quán niệm để thấy rõ bảy yếu tố giác ngộ là pháp giải thoát đang có mặt hay không có mặt ở trong tâm thức.

## **II. Đức Phật trình bày cho thánh chúng về hai kết quả do thực hành bốn phương pháp này đem lại**

**1. Hiện pháp đắc cứu cánh trí:** tức là chứng đắc quả vị Trí tuệ hoàn toàn ngay trong đời sống hiện tại. Đó là quả vị A La Hán hay quả vị Phật Đà.

**2. Hữu dư đắc A-na-hàm:** tức là chứng đắc quả vị không còn trở lại Dục giới, hoặc không còn bị mắc kẹt ở trong Dục giới. Đắc quả vị này rồi hành giả tiếp tục tu tập Tứ Thánh Đế hiện quán, để đoạn trừ các lậu hoặc còn lại thuộc về Sắc giới và Vô sắc giới, trước khi đi tới A La Hán quả hoặc Phật quả.

## Tiết 5

### NỘI DUNG

Nội dung của Kinh này có ba phần.

#### A. Tự phần

Tự phần của Kinh này là từ "Tôi đã nghe như vậy" cho đến "Cao nhất của địa vị giác ngộ".

Trong phần này kinh có những nội dung như sau:

- 1. Nêu rõ ngũ phần chứng tín:** tức là nêu rõ về thời gian, xứ sở, pháp chủ, pháp thuyết, thính giả.
- 2. Hiệu quả của pháp:** Pháp được đức Thế Tôn trình bày ở kinh này là dẫn tới đời sống an tịnh, chấm dứt khổ đau.
- 3. Phật, Phật tương thừa:** Pháp được đức Thế Tôn trình bày cho thính chúng ở trong kinh này, là đã được chư Phật ba đời thiết lập thực hành, và chứng đắc quả vị giác ngộ.

## **B. Chánh Tông Phần**

Phần này của Kinh là từ "Bốn lãnh vực quán niệm là những gì?" cho đến "Thì chắc chắn sáng mai sẽ đạt được sự thăng tiến".

Trong phần nội dung này của kinh, đức Phật trình bày có năm phần chủ yếu và trong mỗi phần đức Phật đều có dạy rõ những phương pháp hành trì và đạt đến những kết quả như sau:

### **I. Quán chiếu đối với lãnh vực thân thể**

Đối với thân thể, đức Phật đã dạy những phương pháp hành trì như sau:

#### **1. Phương pháp chánh niệm, tỉnh giác đối với những động tác đi, đứng, nằm, ngồi**

Thực tập phương pháp này, theo kinh văn chỉ dẫn như sau: "*Vị Tỷ Khuru đi là biết mình đi, đứng là biết mình đứng, ngồi là biết mình ngồi, nằm là biết mình nằm, đi ngủ là biết mình đi ngủ, thức là biết mình thức, ngủ thức đều biết rõ mình đang ngủ thức...*".



Như vậy, thực tập theo phương pháp này, hành giả phải có ý thức và có tự chủ đối với các động tác của thân thể, trong bất cứ trường hợp nào của bốn oai nghi.

Và nếu hành giả thực tập phương pháp này nhuần nhuyễn thì loại trừ được tính vụt chạc và thô động của thân thể, đồng thời làm cho bốn oai nghi của thân thể an trú vững chãi suốt ngày đêm ở trong chánh niệm.

## **2. Phương pháp chánh niệm, tỉnh giác đối với những động tác của cơ thể**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn như sau: "*Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân là vị Tỷ Khuru biết chính xác khi đi ra, đi vào, phân biệt quán sát rõ ràng lúc co, lúc duỗi, khi cúi khi ngẩng, tuần tự các uy nghi. Khi đắp y Tăng-già-lê và cầm y bát hoàn chỉnh. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, im lặng đều biết chính xác*".

Thực tập theo phương pháp này, hành giả không những có ý thức và có tự chủ về các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi mà còn có các tế hạnh ở trong mọi hành xử của thân thể ở bất

cứ đâu và bất cứ lúc nào.

Hiệu quả của sự thực tập này, là đem lại cho hành giả, ngày đêm an trú vững chãi ở trong chánh niệm, loại trừ được những cử chỉ thất niệm, đồng thời đem lại cho hành giả những động tác chính xác và thanh nhã. Và đương nhiên, càng thực tập thì trong đời sống của hành giả tự nó tỏa ra phong thái của thiên một cách tự nhiên.

### **3. Phương pháp thay thế**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn như sau: "*Vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru khi niệm ác, niệm bất thiện sinh khởi, liền dùng phép niệm thiện để chuyển hóa, diệt trừ và chấm dứt*".

Như vậy, thực tập theo phương pháp này, hành giả luôn luôn có chánh niệm tỉnh giác đối với những hành động thuộc về thân, và thay thế hành động bất thiện của thân bằng hành động thiện.

### **4. Phương pháp dùng thân chế ngự tâm**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn như

sau: "*Vị Tỷ Khuru sống quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru hai hàm răng ngậm khít lại, lưỡi ấn lên nóc họng, dùng tâm ý đối trị tâm ý, để đối trị, trừ diệt và chấm dứt*".

Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, có nhiều khi thân thể tác động lên tâm ý, khiến tâm ý rối loạn, hôn trầm hoặc trạo cử. Nhưng nhiều khi tâm ý lại tác động lên thân thể, khiến thân thể mệt mỏi, chậm chạp, lạnh lợi hoặc hung hãn...

Do đó, trong khi thiền tập, chúng ta có thể sử dụng thân thể để đối trị và chuyển hóa tâm ý, hoặc dùng tâm ý để đối trị và chuyển hóa thân thể.

Thực tập theo phương pháp này, hành giả có thể làm cho tâm yên lắng thông qua sự yên lắng của thân.

## **5. Phương pháp thở có ý thức**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn như sau:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm hơi thở vào, biết mình đang quán*

*niệm hơi thở vào, quán niệm hơi thở ra, biết mình đang quán niệm hơi thở ra".*

Thực tập theo phương pháp này là hành giả đưa ý thức đi kèm theo hơi thở và hơi thở là đối tượng hay tụ điểm để tập trung tâm ý.

Điều đáng chú ý là hành giả khi thực tập theo phương pháp này phải để cho hơi thở vào, ra một cách tự nhiên đối với thân thể, và hành giả chỉ đưa tâm ý của mình đi theo hơi thở vào, ra một cách tự nhiên ấy mà thôi.

Nếu hành giả theo dõi hơi thở vào, ra mới được nửa chừng, thì tâm ý bị loạn tưởng, nghĩ về một đối tượng khác, do đó sự theo dõi hơi thở của hành giả không thành công.

Sự thực tập thành công theo phương pháp này là ý thức của hành giả tập trung vào sự theo dõi hơi thở suốt quá trình vào và ra của nó.

Hiệu quả thứ nhất của phương pháp này là đưa hành giả trở về tiếp xúc và nhận diện hơi thở vào ra của chính mình,

kiến tâm ý không còn có cơ hội phóng ngoại để tìm cầu các đối tượng bên ngoài như sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, để rồi tự đánh mất bản thân.

Hiệu quả thứ hai của phương pháp này là làm cho hành giả không sinh khởi cảm giác cô đơn trong cuộc sống. Vì chính cuộc sống của hành giả là hơi thở vào ra.

Hiệu quả thứ ba của phương pháp này là làm cho hành giả nhận rõ giá trị đích thực của sinh mệnh. Sinh mệnh của hành giả chỉ có mặt, khi nào hơi thở của hành giả có mặt.

Hiệu quả thứ tư của phương pháp này là đưa thân trở về hợp nhất với tâm và đưa tâm trở về hợp nhất với thân, thân tâm nhất như.

Thân tâm có thể trở thành nhất như, nếu hành giả biết hòa điệu và hợp nhất giữa ý thức và hơi thở một cách toàn vẹn.

## **6. Phương pháp theo dõi hơi thở theo độ dài và ngắn**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn như sau:

*"Vị Tỷ Khuru, khi thở vào dài, liền biết thở vào dài, khi thở ra dài, liền biết thở ra dài, khi thở vào ngắn, liền biết thở vào ngắn, khi thở ra ngắn, liền biết thở ra ngắn".*

Thực tập theo phương pháp này là hành giả đưa tâm ý của mình đi sát, gắn liền và đồng nhất với hơi thở, trong suốt chiều dài và chiều ngắn của hơi thở vào và ra.

Ở đây, hành giả chỉ đưa tâm ý đi sát, gắn liền và đồng nhất với sự vào ra, dài ngắn của hơi thở một cách tự nhiên.

Tuyệt đối là hành giả không cần phải dụng công để kéo dài hay rút ngắn hơi thở vào ra trong lúc thiền tập mà chỉ bám sát, gắn liền và đồng nhất tâm ý với hơi thở mà thôi.

Hiệu quả thực tập do phương pháp này đem lại là thân tâm hành giả trở nên nhất như, vì các tạp niệm không còn có cơ hội để xen vào hoặc để sinh khởi trên mặt ý thức.

Bấy giờ, hơi thở của hành giả trở nên đều đặn, dịu dàng và tâm tư của hành giả trở nên yên lặng, và đương nhiên, nó sẽ đem lại sự thư thái, an lạc cho thân và tâm một cách tự nhiên.

## **7. Phương pháp thực tập ý thức toàn thân theo hơi thở vào và ra**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru ý thức rõ khi thở vào toàn thân và ý thức rõ khi thở ra toàn thân".*

Thực tập thiền quán theo phương pháp này, đối tượng để hành giả đưa ý thức theo dõi không phải là đơn thuần, mà đối tượng là sự hợp nhất giữa toàn thân và hơi thở.

Vị Tỷ Khuru ý thức rõ khi thở vào toàn thân và ý thức rõ khi thở ra toàn thân, là vị Tỷ Khuru sử dụng hơi thở với toàn bộ thân thể làm đối tượng để ý thức, tập trung tâm ý, chứ không phải tập trung tâm ý ở nơi toàn thân của hơi thở.

Toàn thân của chúng ta, không đâu là không có mặt của hơi thở và không có cái gì trong thân thể là không được nuôi bởi hơi thở.

Như vậy, khi thở vào hành giả phải ý thức rõ là hơi thở đang có mặt trong toàn thân, và khi thở ra, hành giả cũng

phải ý thức rõ là hơi thở đang có mặt trong toàn thân. Toàn thân đang được nuôi dưỡng bởi hơi thở và hơi thở đang có mặt trong toàn thân.

Hành giả thực tập theo phương pháp này, nó sẽ đưa hơi thở, thân và tâm của hành giả phối hợp thành một khối, nhất như.

Và như vậy, hơi thở hành giả dịu nhẹ tỏa ra chất liệu an lạc, và chất liệu ấy sẽ lan tỏa ra thấm vào thân tâm, khiến thân tâm hành giả có an lạc, hoặc toàn thân và tâm hành giả có nhẹ nhàng, an lạc. Chất liệu này nó sẽ lan tỏa toàn thân và tâm, khiến cho hơi thở của hành giả dịu dàng, êm ái và khỏe khoắn.

Đó là kết quả do thực tập ý thức toàn thân theo dõi hơi thở vào ra đem lại.

## **8. Phương pháp thực tập làm cho thân và ngữ an tịnh**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru ý thức rõ khi thở vào thân hành ngưng lắng, ý thức rõ thở ra khẩu hành ngưng lắng".*



Thực tập thiền quán theo phương pháp này, hành giả đưa ý thức đi theo hơi thở vào bằng mũi để tiếp xúc với sự vận hành của thân và làm cho sự vận hành của thân luôn vận hành trong sự an tịnh. Nghĩa là sự vận hành của thân hợp nhất với sự vận hành của ý thức, khi hơi thở đi vào một cách an tịnh bằng cửa ngõ của mũi để có mặt trong thân.

Và khi thở ra, hành giả đưa hơi thở từ từ ra bằng miệng, và có ý thức rõ là hơi thở của mình đang đi ra từ từ, và đang tiếp xúc với sự vận hành của các cơ năng thuộc miệng, làm cho sự vận hành của miệng, luôn luôn vận hành trong sự vận hành ngưng lắng, an tịnh của hơi thở. An tịnh về thân hành là an tịnh về hơi thở và an tịnh về ngữ hành là an tịnh về tâm và tứ.

Như vậy, thực tập theo phương pháp này, khi hành giả thở vào là đưa ý thức đi theo hơi thở để tiếp xúc với bên trong thân thể, khiến thân thể an tịnh theo sự vận hành an tịnh của hơi thở.

Và khi hành giả thở ra, là đưa ý thức theo hơi thở đi ra để tiếp xúc với sự vận hành của miệng, khiến khẩu nghiệp an tịnh theo sự vận hành của hơi thở.

Hiệu quả thực tập do phương pháp này đem lại là làm cho thân nghiệp và ngữ nghiệp của hành giả an trú theo sự yên lặng của hơi thở có ý thức.

Vậy, hành giả thực tập phương pháp này thành công, khi nào hành giả phối hợp được giữa *hơi thở - ý thức - thân hành và ngữ hành* thành một khối an tịnh nhất như. Nghĩa là sự an tịnh của hơi thở là sự an tịnh của ý thức, và sự an tịnh của ý thức là sự an tịnh của thân hành, ngữ hành hoặc ngược lại, sự an tịnh của thân hành và ngữ hành là sự an tịnh của ý thức cũng như của hơi thở.

## **9. Phương pháp quán chiếu hỷ và lạc có mặt toàn thân (a)**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru có hỷ và lạc do ly dục sinh ra, thâm thấu, thâm nhuần, sung mãn cùng khắp, ở trong thân này, không có chỗ nào là không có hỷ và lạc do ly dục sinh ra".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả đưa ý thức đi theo bám sát hỷ và lạc sinh khởi từ bên trong đến bên

ngoài của toàn thân.

Bước đầu, hành giả chỉ đưa ý thức theo dõi bám sát trạng thái hỷ và lạc ấy của toàn thân, tuyệt đối không để cho ý thức bị cuốn hút bởi hỷ và lạc.

Sau đó, hành giả đưa ý thức đi sâu vào lòng của trạng thái hỷ và lạc ở nơi toàn thân ấy, để nhận diện và đạt tới sự hiểu biết một cách chính xác rằng, trạng thái hỷ và lạc đang có mặt trong toàn thân thể này, là do thực tập đời sống ly dục mà sinh khởi.

Ở đây, hành giả chỉ theo dõi, bám sát và hiểu rõ những trạng thái hỷ và lạc sinh khởi từ một điểm cho đến thấm thấu và thấm nhuần cả toàn thân là để thiết lập và an trú chánh niệm vững chãi đối với chúng, ở bên trong cũng như ở bên ngoài của thân.

## **10. Phương pháp quán chiếu hỷ và lạc có mặt ở toàn thân (b)**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru*

*có hỷ và lạc do thiên định sinh ra, thấm thấu, thấm nhuần đầy đủ khắp nơi thân, ở trong thân này không có chỗ nào là không có hỷ và lạc do thiên định sinh ra".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả buông bỏ ý thức theo dõi và bám sát hỷ và lạc do ly dục mà sinh khởi từ bên trong đến bên ngoài của thân thể.

Hành giả chú tâm vào định, tức là tập trung ý thức vào một đối tượng duy nhất ở trong cơ thể, như tập trung ý thức vào trái tim, hai lá phổi hoặc ở đan điền hay bất cứ bộ phận nào ở bên trong cơ thể hoặc tập trung tâm ý ở bên ngoài cơ thể, như ở chóp mũi hay ở trên đỉnh đầu, hoặc ở ấn đường, hoặc ở nơi từng bước đi...

Trong khi hành giả tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất như vậy, đến chỗ thuần nhất, vô tạp, thì cảm giác hỷ và lạc có thể phát sinh từ nơi tụ điểm mà hành giả tập trung tâm ý ấy, rồi tỏa lan dần ra khắp bên trong và bên ngoài của thân thể, làm cho thân thể thấm nhuần sự tươi mát và an lạc.

Ở đây, tâm ý của hành giả không để cho những trạng thái

hỷ và lạc do thực tập thiền định đem lại ấy cuốn hút và làm mất đi tỉnh giác.

Tuy đang có hỷ và lạc ở trong định, nhưng hành giả luôn luôn dẫn tâm an trú ở trong chánh niệm tỉnh giác, biết rất rõ là trạng thái hỷ lạc này do thiền định phát sinh và hành giả phải biết thiết lập an trú chánh niệm, tỉnh giác vững chãi đối với chúng, ở trong thân cũng như ở ngoài thân.

## **11. Phương pháp quán chiếu sự an lạc do vắng mặt của hỷ**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru thấy rõ niềm an lạc, sinh ra không do từ hỷ, thâm thấu, thâm nhuần, đầy đủ cùng khắp ở nơi thân, ở trong thân này, không có chỗ nào là không có sự an lạc sinh ra do sự vắng mặt của hỷ".*

Hỷ và lạc là hai từ ngữ được sử dụng để diễn tả những rung cảm thích thú, vui sướng phát sinh ở nơi thân tâm, khiến các quan năng nhận thức tiếp xúc với các đối tượng

tương ứng và khả ái.

Hỷ là trạng thái khoái cảm, thú vị và vui mừng của thân tâm trong chừng mức còn có sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng.

Lạc là trạng thái khoái cảm và thú vị trong hạnh phúc của thân tâm một cách mãnh liệt và sâu xa, vượt khỏi sự phân biệt của chủ thể và đối tượng.

Như vậy, lạc là trạng thái rung động và khoái cảm từ hỷ, nhưng vượt qua khỏi hỷ để đi đến trạng thái khoái cảm của hạnh phúc làm phai mờ ý thức giữa chủ thể và đối tượng.

Hỷ, tiếng Pāli gọi là *Pīti*; tiếng Sanskrit gọi là *Prīti* và tiếng Anh gọi là Joy, Delight, Zest.

Lạc, tiếng Pāli và Sanskrit đều gọi là *Sukkha*, tiếng Anh là Happiness, Intrinsic joy, Agreeable, Pleasant, Wellbeing...

Thực tập theo phương pháp này, hành giả buông bỏ ý thức về hỷ, vì lý do quán chiếu, nên hành giả biết một cách chắc chắn rằng, trạng thái hỷ ở nơi thân tâm đang vắng mặt để chuyển qua trạng thái lạc. Và hành giả biết rất rõ

trạng thái lạc đang có mặt và đang lan phủ lên cả toàn thân. Đây là một trạng thái lạc rất là tinh tế và sâu đậm.

Bấy giờ hành giả không để cho tâm ý của mình bị đắm chìm ở trong trạng thái lạc tinh tế và sâu đậm ấy, mà phải chánh niệm tỉnh giác vững chãi đối với chúng và biết chúng đang có mặt thấm nhuần ở bên trong cũng như ở bên ngoài của toàn thân.

## **12. Phương pháp quán chiếu về sự thuần nhất thanh tịnh**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn: "*Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru ở trong thân thể này dùng tâm thanh tịnh, với ý giải thành tựu bao trùm cùng khắp ở trong thân này, không có chỗ nào là không bao trùm với tâm thanh tịnh*".

Thực tập theo phương pháp này, hành giả buông bỏ mọi ý niệm về khổ, về lạc, về phi khổ, phi lạc để tâm của hành giả an trú vào trạng thái hoàn toàn thanh tịnh và hạnh phúc.

Bấy giờ, hành giả sử dụng tâm ý hoàn toàn thanh tịnh an

lạc này, mà bao trùm lên khắp cả thân thể, để cho thân thể của hành giả cũng thấm nhuần sự an lạc và thanh tịnh ấy, từ trong ra ngoài, từ trên xuống dưới.

Và hành giả phải có chánh niệm tỉnh giác đối với sự thanh tịnh và an lạc ấy ở nơi toàn thân thể, để cho sự thanh tịnh và an lạc ấy đạt đến chỗ vững chãi và thành thoi.

### **13. Phương pháp quán chiếu về sự tiếp nhận và duy trì vị trí của đối tượng**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru nhớ đến sự minh triệt của tuệ, cảm nhận rõ ràng, duy trì rõ ràng, nhớ rõ ràng bởi sự ghi nhận, trước như vậy, sau cũng như vậy; sau như vậy, trước cũng như vậy; ngày như vậy, đêm cũng như vậy; đêm như vậy, ngày cũng như vậy; dưới như vậy, trên cũng như vậy; trên như vậy, dưới cũng như vậy. Như vậy là tâm không điên đảo, không bị trôi buộc. Tu tập tâm minh triệt, rốt cuộc tâm sẽ không bị che lấp bởi ám chướng".*



Thực tập theo phương pháp này là hành giả phải biết tiếp nhận và duy trì vị trí của đối tượng để quán niệm một cách rõ ràng.

#### **14. Phương pháp quán chiếu về hình thể của đối tượng**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru quán chiếu hình tướng, ghi nhận và duy trì đối tượng quán niệm một cách rõ ràng".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả phải biết tiếp nhận và duy trì hình thể của đối tượng để quán niệm một cách rõ ràng, minh bạch đối với đối tượng ấy.

#### **15. Phương pháp tiếp xúc và quán chiếu với từng bộ phận nơi cơ thể**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân, là vị Tỷ Khuru tùy theo sự có mặt của thân này và tùy theo tính tốt, xấu của nó, từ đỉnh đầu đến gót chân, quán chiếu và thấy rõ đầy đủ những loại bất tịnh. Nghĩa là ở trong thân này của ta, có tóc,*

*lông, móng tay, răng, da dày, da non, da mỏng, thịt, gân, xương, tim, thận, gan, phổi, ruột già, ruột non, lá lách, da dày, phần, não và não bộ, nước mắt, mồ hôi, nước mũi, mủ, máu, mỡ tủy, đàm giải, nước tiểu.*

*Ví như, cái bồn cầu chứa đầy hạt giống, người có mắt sáng, chắc chắn là thấy rõ ràng, đây là hạt lúa, gạo, cỏ, rau, hạt cải".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả có cơ hội tiếp xúc và quán chiếu sâu sắc đối với từng bộ phận của cơ thể, từ ở trên đầu cho đến những tế bào da dưới gót chân, từ những tế bào não, cho đến những đốt xương nhỏ ở nơi ngón chân.

Khi thực tập theo phương pháp này, hành giả thở vào và đưa hơi thở có ý thức đi qua từng bộ phận trong cơ thể và tiếp xúc đối với chúng một cách trọn vẹn và sâu sắc.

Ví dụ, khi hành giả thở vào và đưa hơi thở có ý thức đến ở nơi trái tim, tiếp xúc với trái tim rồi thở ra, ý thức của hành giả an trú ở nơi trái tim để điều khiển hơi thở vào và ra một cách tự nhiên. Bất giờ, hơi thở của hành giả đi vào

là vào với trái tim một cách trọn vẹn, và hơi thở ra là ra từ trái tim một cách từ từ và đều đặn.

Như vậy, hành giả có thể thực tập theo phương pháp này, với chủ đề hơi thở và trái tim, khoảng mười hơi thở vào ra.

Sau đó, hành giả có thể chuyển thiền tập sang một chủ đề khác, như chủ đề hơi thở với buồng phổi, hơi thở với lá gan, hơi thở với dạ dày, hoặc, hơi thở với sợi tóc, hơi thở với con mắt...

Hành giả thiền tập cứ tuần tự như vậy, từ bộ phận này đến bộ phận khác, trong và ngoài cơ thể.

Hành giả thiền tập mỗi ngày như vậy theo phương pháp này, cho đến khi nhuần nhuyễn, hành giả sẽ tự mình nhận ra sự có mặt đích thực của từng bộ phận cơ thể trong đời sống của mình.

Và khi hành giả muốn tiếp xúc và quán chiếu đối với bộ phận nào trong cơ thể, thì bộ phận ấy hiện ra rất rõ trên lãnh vực ý thức, để cho hành giả nhận diện đối với nó.

Càng thực tập theo phương pháp này, hành giả lại càng

nhận ra giá trị đích thực của toàn bộ bộ phận, đang hiện hữu ở trong cơ thể của chính mình. Chúng hiện hữu là để giúp cho chúng ta hiện hữu. Chúng ta hiện hữu là do những bộ phận trong cơ thể của chúng ta hiện hữu. Nếu những bộ phận trong cơ thể của chúng ta không hiện hữu, thì chúng ta không tài nào hiện hữu được. Chúng ta muốn chăm sóc đời sống của chúng ta, thì chúng ta phải biết chăm sóc những bộ phận ấy của cơ thể. Chúng ta muốn có đời sống an toàn và hạnh phúc, thì chúng ta phải biết chăm sóc và tưới tẩm sự an toàn và hạnh phúc cho từng bộ phận trong cơ thể của chúng ta.

Chúng ta càng thực tập theo phương pháp này, thì chúng ta không bao giờ sử dụng và lạm dụng những bộ phận trong cơ thể của chúng ta vào những mục tiêu thấp kém, như là săn đuổi và hưởng thụ ngũ dục. Vì càng săn đuổi và hưởng thụ ngũ dục bao nhiêu, thì lại càng làm cho các bộ phận trong cơ thể của chúng ta bị thương tích và sớm bị hủy diệt bấy nhiêu. Chỉ cần một bộ phận nhỏ trong cơ thể của chúng ta bị thương tích và bị hủy diệt, thì mọi sự sống của chúng ta ắt phải đứng trên bờ vực thẳm.

Do đó, thực tập theo phương pháp này một cách thành công, nó sẽ đưa đời sống của chúng ta thoát ly mọi tham ái đối với ngũ dục, để đi đến đời sống giải thoát, an toàn và tự do.

Lại nữa, hành giả thực tập sâu sắc theo phương pháp này là tự thân của hành giả sẽ nhận ra tính tương quan tương sinh của từng bộ phận trong cơ thể, bộ phận này có mặt là do bộ phận kia có mặt, bộ phận kia có mặt là do bộ phận này có mặt. Chúng có mặt để giúp nhau, để cùng nhau tạo nên sự sống.

Do đó, càng thiền tập theo phương pháp này, thì tính chấp ngã, tính tự cao, tự thị, ngã mạn nơi chúng ta dần dần sẽ được chuyển hóa. Chúng ta không còn có cảm giác cô đơn và cảm giác của những lữ khách đang chạy hốt ha, hốt hải săn đuổi tìm kiếm ngoài đường.

Và càng thực tập theo phương pháp này, hành giả càng phát hiện ra tính chất tương tức tương nhập nơi từng bộ phận trong cơ thể chúng ta. Nghĩa là bộ phận này có mặt, không làm trở ngại cho bộ phận kia, và bộ phận kia có mặt, không làm trở ngại cho bộ phận này. Bộ phận này đang có mặt ở

trong bộ phận kia và bộ phận kia đang có mặt ở trong bộ phận này. Một bộ phận có thể hàm chứa tất cả các bộ phận và tất cả các bộ phận trong cơ thể có thể hàm chứa trong một bộ phận. Càng thực tập và quán chiếu như vậy, hành giả càng nhận ra tính chất vô thường, vô ngã và duyên sinh từ nội pháp đến ngoại pháp. Hành giả có thể đoạn trừ hết thủy tà kiến, đoạn trừ hết sạch các căn bản phiền não tham, sân, si, mạn và nghi để bước ra khỏi trục quay của sinh tử và mỉm cười với toàn thể vũ trụ, vì hành giả đã nhận ra chân lý của toàn thể vũ trụ đang phơi bày trên từng sợi tóc, tế bào, làn da và mạch máu.

## **16. Phương pháp tiếp xúc và quán chiếu với sáu đại chủng**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm nội thân đúng như thân là vị Tỷ Khuru quán niệm các lãnh vực ở trên thân: trong thân thể này của ta có thể giới thuộc về đất, có thể giới thuộc về nước, có thể giới thuộc về lửa, có thể giới thuộc về gió, có thể giới thuộc về hư không, có thể giới thuộc về tâm thức.*

*Ví như tay đồ tể giết trâu, lột da phơi bày trên đất, phân làm sáu phần".*

Thực tập theo phương pháp mười lăm, hành giả thấy rõ sự liên hệ chằng chịt mật thiết giữa bộ phận này với bộ phận khác trong cơ thể và đồng thời thấy rõ giá trị đích thực của từng bộ phận ấy, ở trong đời sống của chúng ta. Nay, lại thực tập theo phương pháp này, hành giả sẽ thấy rõ sự liên hệ giữa bản thân với toàn thể vũ trụ, hay giữa con người với vạn hữu.

Đất, nước, gió, lửa, không gian và tâm thức là những yếu tố có mặt một cách phổ biến từ vô thi đến vô chung.

Đất được xem như là thể rắn ở nơi thân thể con người. Tóc, da, gân, xương, thịt, móng tay, dạ dày, tim, phổi, gan, ruột già, ruột non, tế bào đều thuộc về thể rắn.

Nước được xem như là thể lỏng ở nơi thân thể. Nước tiểu, đàm giải, máu, mồ hôi, nước bọt, nước miếng... đều thuộc về thể lỏng.

Lửa được xem như là thể nhiệt ở nơi thân thể như những năng lượng duy trì nóng ấm, tiêu hóa và đốt cháy... đều

thuộc về thể nhiệt.

Gió được xem như là thể khí và lực hay thể chuyển động ở trong thân thể. Trái tim co bóp, bao tử co bóp, ruột già ruột non co bóp, máu lưu thông, thân thể tăng trưởng... đều thuộc về thể lực, hay thể chuyển động.

Không gian được xem là thể trống rỗng và bao trùm cùng khắp trong cơ thể, để cho các vật thể trong cơ thể có thể chuyển động và lưu thông.

Tâm thức được xem như là thể phân biệt, hiểu biết và hàm chứa các năng lượng cảm giác, tri giác, tư niệm và nhận thức ở trong thân thể.

Ngoài các yếu tố này, kinh Thủ Lăng Nghiêm còn có đề cập thêm một đại chủng nữa, đó là Kiến đại.

Kiến đại là giác tính rộng lớn, được xem như là bản thể của những sự phân biệt về nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm và nhận thức.

Khi hành giả thiền tập quán chiếu về bản chất, hình tướng và dụng lực của sáu hoặc bảy đại chủng này, một cách sâu



xa, thì hành giả sẽ thấy rõ tính chất hỗ dụng, tính chất dung nhiếp của mỗi đại và của toàn thể các đại chủng đối với nhau. Và hành giả cũng nhận ra một cách rõ ràng sự liên hệ giữa bản thân và vạn hữu.

Hành giả sẽ nhận rõ tính chất liên đới, duyên sinh và vô ngã ở nơi các đại chủng cũng như ở nơi bản thân và toàn thể vũ trụ.

Hành giả có thể nhận ra thể tính của lửa có thể cùng hiện hữu với gió và nước, thể tính của nước có thể cùng hiện hữu với đất mà không có gì trở ngại.

Vạn hữu cùng nhau có mặt, cùng dung thông, dung nhiếp với nhau là do tính chất duyên sinh vô ngã của chúng. Duyên sinh vô ngã là tính chất thường tại của vạn hữu vũ trụ.

Hành giả thiền tập và đạt đến cái hiểu, cái thấy và cái biết thường trực như thế, là hành giả đoạn trừ được thân kiến thủ, biên kiến thủ, kiến thủ kiến, giới cấm thủ và tà kiến. Và hành giả có thể đoạn trừ hết thấy tham ái, sân hận, si mê, kiêu mạn và nghi ngờ. Hành giả có thể đạt được đời

sống giải thoát và giác ngộ, ngay ở trong đời sống này, và có thể tự tuyên bố: "Sự tái sinh của tôi đã hết, sự phạm hạnh của tôi đã thành, điều đáng làm tôi đã làm xong, và không còn bị tiếp nhận đời sau".

Như vậy, hành giả có thể đạt được sự an tịnh của Niết Bàn ngay ở trong đời sống hiện tại bởi thực tập phương pháp này.

### **17. Phương pháp quán chiếu tính cách vô thường và biến hoại của thân thể**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể là vị Tỷ Khuru quán chiếu ở nơi tử thi kia, hoặc một ngày, hai ngày cho đến sáu, bảy ngày, bị điều quạ mổ, bị sài lang ăn, hoặc hỏa thiêu, hay chôn cất đều bị tan rã, hư mục..."*.

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân đúng như thân là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, sắc xanh của xương cốt, bị gặm nhấm nửa chừng, hư mục, nằm đóng trên đất..."*.

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị*

*Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, da, thịt, máu tiêu tán, chỉ còn xương dính với gân...".*

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, từng đốt xương tung tán nhiều nơi, xương chân, xương đùi, xương đầu gối, xương bắp vế, xương sống, xương vai, xương cổ, xương đầu lâu mỗi thứ mỗi nơi...".*

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm thân thể đúng như thân thể, là vị Tỷ Khuru đã từng thấy nơi nghĩa địa, xương trắng như màu vỏ ốc, xanh như sắc xanh chim bồ câu, đỏ như màu máu, mục nát, bể vụn...".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả thấy rõ tính chất vô thường, và tàn hoại của cơ thể.

Sự tàn hoại của thân thể có chín giai đoạn sau khi chết:

- i. Xác chết sinh lên, xẹp xuống, thối nát và rã ra.
- ii. Xác chết bị điều quạ mổ ăn, hoặc là loài chó xé ăn và bị các loài dòi bọ rúc rĩa.
- iii. Xác chết thịt bị rã, chỉ còn xương cốt.

- iv. Xác chết chỉ còn xương dính với gân.
- v. Sự tung tán của các loại xương.
- vi. Chỉ còn một đồng xương màu vỏ ốc, hoặc màu xanh.
- vii. Chỉ còn một đồng xương khô.
- viii. Chỉ còn một đồng xương mục nát.
- ix. Chỉ còn một đồng xương bẻ vụn.

Thực tập theo phương pháp này có thể liên hệ đến pháp quán chiếu Cửu Tướng như sau:

- i. Bành trướng tướng (*Vyādhmataca – Saṃjñā*): quán tưởng về tướng trạng trương phình của tử thi.
- ii. Thanh ứ tướng (*Vinīlaka - Saṃjñā*): quán tưởng màu sắc biến hoại của tử thi khi phơi nắng và có gió thổi.
- iii. Hoại tướng (*Vipadumaka - Saṃjñā*): quán tưởng tình trạng da thịt hủy hoại của tử thi.
- iv. Huyết đồ tướng (*Vilohitaka - Saṃjñā*): quán tưởng tình trạng máu và thịt của tử thi trên đất.

v. Nùng lạn tướng (*Vipuyāka - Saṃjñā*): quán tướng tình trạng thối nát của tử thi.

vi. Đạm tướng (*Vikhāditaka- Saṃjñā*): quán tướng tình trạng tử thi bị các loài chim thú ăn.

vii. Tán tướng (*Viksiptaka - Saṃjñā*): quán tướng tình trạng tử thi sau khi bị các loài chim thú ăn còn lại vung vãi nhiều nơi.

viii. Cốt tướng (*Asthi - Saṃjñā*): quán tướng tình trạng tử thi còn một đồng xương trắng.

ix. Thiêu tướng (*Vidagdhaka - Saṃjñā*): quán tướng tình trạng xương trắng của tử thi khi đem thiêu đốt chỉ còn là một đồng đất tro.

Cửu tướng quán là phương pháp quán chiếu, giúp cho hành giả thấy rõ tính chất vô thường, giả hợp và biến hoại của thân thể nhằm chuyển hóa ý thức chấp ngã, đạt tới tuệ giác, nhận rõ tính chất duyên sinh vô ngã ở nơi năm thủ uẩn, cũng như ở nơi vạn pháp.

Thực tập phương pháp này thành tựu sẽ đưa hành giả vượt

thoát mọi tham dục, mọi hận thù, mọi si mê tà kiến và nhất là đưa hành giả vượt thoát mọi tâm ý chấp ngã, kiêu mạn.

Thực tập theo phương pháp này, giúp cho hành giả thành tựu về sự quán chiếu đối với Khổ Thánh Đế và diệt trừ mọi chủng tử hay tác nhân tạo thành Tập Thánh Đế.

Nếu trong đời sống của hành giả Khổ Thánh Đế và Tập Thánh Đế đã được đoạn tận, thì hành giả có đời sống an lạc chân thật ngay trong đời sống hiện tại.

## **II. Quán chiếu đối với lãnh vực cảm giác**

### **1. Phương pháp quán chiếu cảm giác ở nơi cảm giác**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru khi có cảm giác dễ chịu, liền biết có cảm giác dễ chịu; khi có cảm giác khó chịu, liền biết là có cảm giác khó chịu; khi có cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu, liền biết có cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả thấy rõ, bám sát và theo dõi những cảm giác như là khó chịu, dễ chịu,

không phải dễ chịu, không phải khó chịu bằng ý thức chánh niệm tỉnh giác hoàn toàn. Nghĩa là khi một cảm giác khó chịu, dễ chịu, hoặc không phải dễ chịu, không phải khó chịu khởi lên từ những điều kiện của tâm lý, sinh lý hay vật lý, thì bấy giờ hành giả đưa ý thức chánh niệm đi kèm sát và theo dõi những cảm giác ấy, và biết rõ ràng chúng đang có mặt với thời gian dài hay ngắn và với không gian rộng hay hẹp ở trong các uẩn, hoặc bám sát để thấy rõ các cảm giác đang có mặt ấy, đang được thăng tiến hay giảm dần ở trong ta. Thực tập theo phương pháp này làm cho năng lượng chánh niệm của hành giả lớn mạnh và có khả năng chuyển hóa và ngưng chỉ những cảm giác khó chịu, hoặc có thể từ từ chuyển hóa những cảm giác khó chịu sang những cảm giác dễ chịu và cứ như vậy, những cảm giác dễ chịu này nó lại dẫn tới những cảm giác dễ chịu khác liên tục trong chiều thăng tiến lành mạnh của tâm.

Và hành giả thực tập theo phương pháp này, thì năng lượng chánh niệm tỉnh giác càng lúc càng lớn mạnh, khiến cảm giác trung tính được chuyển hóa dần sang những cảm giác dễ chịu và lành mạnh.

Như vậy, thực tập phương pháp quán chiếu cảm giác nơi cảm giác thành công, hành giả không những chuyển hóa dần những khổ thọ thành lạc thọ, mà còn chuyển hóa luôn cảm giác trung tính tức là xả thọ thành lạc thọ và thăng tiến lạc thọ theo một chiều hướng tốt đẹp của tuệ giác, để đưa tới an tịnh.

Do đó, hành giả có thể đạt được hạnh phúc và an lạc ngay trong đời sống hiện tại.

## **2. Phương pháp quán chiếu các cảm giác sinh khởi từ các đại chủng ở nơi thân thể**

Thực tập theo phương pháp này kinh dạy:

*"Khi nơi thân thể có một cảm giác dễ chịu, nơi thân thể có một cảm giác khó chịu, nơi thân thể có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu".*

Thực tập theo phương pháp này là hành giả đưa ý thức chánh niệm đi kèm và bám sát các cảm giác khó chịu, dễ chịu, không phải khó chịu, không phải dễ chịu được sinh khởi từ những yếu tố thuộc về các đại chủng ở trong thân thể. Bây giờ, hành giả sẽ nhận ra các cảm giác tự nó không



có mặt đơn thuần, mà nó có mặt là do các căn, các trần, các thức và xúc tâm sở có mặt.

Thân thể mệt mỏi và bệnh hoạn có thể là điều kiện để sinh khởi khổ thọ.

Và thân thể nặng nề, nhiều chất béo và mỡ có thể là điều kiện để sinh khởi cảm giác trung tính và khổ thọ.

Như vậy, khi thân thể hành giả có những cảm giác nào, thì hành giả phải ý thức rất rõ về những cảm giác đó và hành giả có thể có ý thức sâu hơn là do những điều kiện nào mà đưa tới sự có mặt của các cảm thọ này ở trên thân thể.

### **3. Phương pháp quán chiếu các cảm giác nơi đối tượng tâm ý**

Thực tập theo phương pháp này kinh dạy:

*"Nơi tâm ý có một cảm giác dễ chịu, nơi tâm ý có một cảm giác khó chịu, nơi tâm ý có một cảm giác không phải khó chịu, không phải dễ chịu".*

Thực tập theo phương pháp này, hành giả ý thức rõ ràng

rằng, các cảm giác đến với chúng ta không đơn thuần từ các yếu tố sinh lý trong thân thể mà chúng cũng đến với chúng ta từ các yếu tố thuộc về tâm thức nữa.

Đối với thức A-lại-da chỉ thuần về cảm giác không phải dễ chịu và cũng không phải khó chịu, thì hành giả cũng quán chiếu để ghi nhận rõ cảm giác này từ thức A-lại-da.

Vì hành tướng của Dị thực thức hay thức thứ tám rất khó nhận rõ, rất khó phân biệt cảnh thuận và nghịch của nó, hình thái của nó hết sức vi tế và khởi diệt tương tục, nên nó chỉ tương ứng với xả thọ, nghĩa là nó luôn luôn ở trong trạng thái của cảm giác không khó chịu và cũng không phải dễ chịu.

Dị thực thức gồm có hai:

a. Dị thực chơn: là loại Dị thực luôn luôn chuyển vận theo dẫn nghiệp của quá khứ mà không cần đợi có duyên ở hiện tại và nó chỉ chuyển vận theo thế lực của nghiệp nhân quả thiện-ác, nên nó chỉ tương ứng với xả thọ.

b. Dị thực sanh: là loại Dị thực sinh khởi cần phải đợi để hội đủ duyên trong hiện tại nó mới sinh khởi thì mới có lạc

thọ và khổ thọ.

Đối với thức thứ bảy hay là Mạt-na thức, cũng chỉ thuần về cảm giác không khó chịu mà cũng không dễ chịu (xả thọ), khi hành giả quán chiếu cảm giác từ thức này, thì cũng phải ghi nhận một cách rõ ràng là nó thuộc về xả thọ.

Cảm giác sinh khởi từ nơi thức này có ba quan điểm khác nhau:

a. Mạt-na thức tương ứng với hỷ thọ, vì nó luôn luôn âm thầm chấp ngã ở bên trong, do đó sinh khởi sự ưa thích.

b. Mạt-na thức tương ứng với bốn thọ:

Khi sinh ở cõi ác (ưu thọ), vì duyên với quả báo khổ do nghiệp bất thiện dẫn sinh.

Khi sanh ở cõi người, cõi trời dục giới, sơ thiên, nhị thiên thì tương ứng với hỷ thọ, vì duyên với cõi có hỷ là quả báo của thiện nghiệp.

Khi sanh ở tam thiên thì tương ứng với lạc thọ, vì duyên với cõi có lạc, là quả báo của thiện nghiệp.

Khi sanh ở tứ thiên cho đến cõi hữu định thì tương ưng với xả thọ, vì duyên với cõi có xả, là quả báo của thiện nghiệp.

c. Mạt-na thức chỉ tương ưng với xả thọ. Vì sao? Vì Mạt-na thức từ vô thủy đến nay chuyển vận theo tạng thức mà chấp ngã và tính chấp ngã đó của Mạt-na thức là thường trực, nên nó không tương ưng theo sự biến dịch của khổ và lạc.

Do Mạt-na thức luôn luôn gắn liền với A-lại-da thức để chấp ngã, nên nó cũng chỉ tương ưng với xả thọ như A-lại-da thức vậy.

Đối với Ý thức và các thức còn lại có đủ cả ba loại cảm giác: khó chịu, dễ chịu, không phải khó chịu không phải dễ chịu, thì hành giả khi quán chiếu cũng thấy rõ các nhận thức thuộc về sáu chuyển thức hoặc đang ở trạng thái của cảm giác dễ chịu, hoặc đang ở vào trạng thái của cảm giác khó chịu, hoặc đang ở vào trạng thái của cảm giác không phải dễ chịu mà cũng không phải khó chịu.

Hành giả thực tập như vậy, gọi là thực tập phương pháp quán chiếu các cảm giác ở nơi đối tượng tâm ý.

Theo Thành Duy Thức Luận 5 thì: Sáu chuyển thức thay đổi không nhất định, nên có thể tương ưng cả ba thọ, sáu thức đều có thể tiếp nhận các đối tượng thuận, nghịch và phi cả hai - thuận (lạc thọ), nghịch (khổ thọ), phi cả hai (xả thọ).

Hiệu quả do thực tập phương pháp này đem lại là làm cho tâm ý an tịnh và thu nhiếp tâm ý đi vào định, cởi mở cho tâm ý không còn bị vướng kẹt vào các cảm thọ, đưa tâm ý đi dần đến chánh trí và chánh giải thoát.

#### **4. Phương pháp quán chiếu các cảm giác từ sự ăn đem lại**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Khi ăn có một cảm giác dễ chịu, khi ăn có một cảm giác khó chịu, khi ăn có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu".*

Ăn trong đạo Phật có bốn thứ:

- a. Đoàn thực (*Kavadin-kārāhāra*, *Kavali - kārāhāra* (s), *Kabalin kārāhāra* (p))

Đoàn thực có hai loại thức ăn: thô (*Odarika* (s), *Olārika* (s)) và tế (*Sūksma* (s), *Sukhunma* (p)).

Thức ăn thô như các loại thực phẩm phổ thông gồm cơm, bún, rau, thịt, cá...

Thức ăn tế là các loại thực phẩm tinh tế như sữa, mật, mùi hương, đề hồ...

Hai loại thức ăn này là ăn bằng miệng hoặc bằng mũi.

b. Xúc thực (*Spansākāhāra* (s), *Phassākāhāra* (p))

Xúc thực còn gọi là Tế hoạt thực hay còn gọi là Lạc thực.

Do các căn, các trần và các thức hòa hợp với nhau mà xúc thực sinh khởi ái hỷ và ái lạc để nuôi dưỡng thân thể. Nên gọi là xúc thực.

c. Tư thực (*Manah - sam - cetanākārāhāra* (s), *Manosan - cetanākārāhāra* (p))

Tư thực gọi là Ý chí thực, ý niệm thực, nghiệp thực.

Nghĩa là thức ăn thuộc về đệ lục ý thức sinh khởi tâm tư sở tương ưng với dục tâm sở, khởi lên niềm hy vọng và ưa

thích ở nơi đối tượng, có thể lấy đó làm thức ăn để nuôi dưỡng căn mạng. Nên gọi là Tư niệm thực.

d. Thức thực (*Vijñānākārāhāra* (s), *Viññānākārāhāra* (p))

Các thức thuộc về pháp hữu lậu do thế lực của ba loại Đoàn thực, Xúc thực, Tư thực mà tăng trưởng, lấy A-lại-da thức làm thể, là yếu tố duy trì thân mạng hữu tình không bị biến hoại.

Thức thực là chỉ cho tự thể của cả tám thức. Nhưng trong đó đặc biệt là thức thứ tám gắn liền với nghĩa thức thực hơn, vì nó là loại thức nắm giữ và duy trì căn mạng có thế lực hơn cả.

Trong bốn loại thức ăn, thì Đoàn thực thuộc về Dục giới, còn Xúc thực, Tư thực và Thức thực bao gồm cả tam giới.

Chúng sanh ở Dục giới gồm đủ cả bốn loại thức ăn, nhưng Đoàn thực có thế lực hơn cả.

Chúng sanh ở Sắc giới chỉ có ba loại thức ăn gồm Xúc thực, Tư thực và Thức thực, nhưng Xúc thực là chủ yếu.

Chúng sanh ở Vô sắc giới có Xúc thực, Tư thực nhưng Thức thực là chủ yếu.

Loài Quỷ thú cũng đầy đủ bốn loại thức ăn, nhưng Tư niệm thực là chủ yếu.

Loài Thấp sanh cũng có bốn loại thức ăn, nhưng Xúc thực là chủ yếu.

### **Bảng so sánh<sup>54</sup>**

- Tạng A Hàm:           Thô Đoàn thực - Tế Xúc thực  
                                  Ý Tư thực - Thức thực
- Trung A Hàm:       Đoàn thực - Cách Lạc thực  
                                  Ý Tư thực - Thức thực
- Trường A Hàm:     Đoàn thực - Xúc thực  
                                  Niệm thực - Thức thực
- Lâu Khôi Kinh:    Kiến thủ thực - Ôn thực  
                                  Ý thực - Thức thực
- Thành Thật Luận: Suyền thực - Ôn thực

---

<sup>54</sup> Phật Quang Đại Từ Điển, trang 1742



Ý thực - Thức thực

- Câu Xá luận: Đoàn thực - Xúc thực

Tư thực - Thức thực

Khi chúng ta ăn các thức ăn thuộc về thô hoặc tế và dù là Đoàn thực, Xúc thực, Tư thực hay Thức thực, thì tất cả thức ăn đều đi vào trong thân và tâm chúng ta bằng sáu căn.

Và khi thức ăn đã đi vào trong thân, tâm của chúng ta qua sáu căn với sự có mặt của Xúc tâm sở, thì các cảm thọ dễ chịu, khó chịu hoặc không phải dễ chịu, không phải khó chịu sẽ sinh khởi.

Nếu những thức ăn đó đưa đến những cảm giác dễ chịu, thì chúng ta phải có chánh niệm rằng: trong thân tâm tôi đang có những cảm giác dễ chịu do các thức ăn từ Đoàn thực, Xúc thực, Tư thực và Thức thực đem lại. Do có chánh niệm và tỉnh giác như vậy, nên sự tham ái đối với các loại thức ăn không có điều kiện để khởi, hoặc nếu nó đã khởi lên, thì nó từ từ lắng xuống và trả lại cho tâm trạng thái bình an trong lúc ăn.

Nếu các thức ăn ấy đưa đến cảm giác khó chịu, thì chúng ta phải có chánh niệm rằng: trong thân tâm tôi đang có những cảm giác khó chịu do các thức ăn từ Đoàn thực, Xúc thực, Tư thực và Thức thực đem lại. Do có chánh niệm và tỉnh giác như vậy, nên sự bực bội đối với các loại thức ăn không có điều kiện để sinh khởi, hoặc nếu nó đã khởi lên, thì nó từ từ lắng xuống và trả lại cho tâm trạng thái bình an trong lúc ăn.

Và nếu các loại thức ăn ấy không đưa đến những cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu, thì chúng ta phải có chánh niệm rằng: trong thân tâm tôi đang có những cảm giác không phải khó chịu không phải dễ chịu do các thức ăn từ Đoàn thực, Xúc thực, Tư thực và Thức thực đem lại. Do có chánh niệm và tỉnh giác như vậy, nên sự lãng niệm tương ưng với si trong lúc ăn không có điều kiện để sinh khởi, hoặc nếu nó đã khởi lên, thì nó từ từ lắng xuống và trả lại cho tâm trạng thái bình an trong lúc ăn.

Trong đời sống hằng ngày, sự sinh hoạt của chúng ta với mọi người và xã hội cũng đã tạo nên những loại thức ăn lành mạnh hoặc không lành mạnh để nuôi dưỡng hoặc tàn

hoại thân thể của chúng ta.

Chẳng hạn, âm nhạc, hình ảnh, thi ca, vũ kịch... cũng là những loại thức ăn có thể nuôi dưỡng sự thanh khiết cho thân tâm của chúng ta, nhưng nó cũng có thể là những loại thức ăn mang nhiều độc tố để tàn hại thân tâm chúng ta.

Khi tai chúng ta nghe những điệu nhạc thanh thoát, thì chính sự thanh thoát của điệu nhạc đó, có năng lực tác động để khơi dậy và nuôi dưỡng sự thanh thoát nơi thân tâm của chúng ta. Khi chúng ta nhìn một hình ảnh đẹp, thánh thiện, hoặc tiếp xúc với những bậc đạo đức thanh tịnh, thì chính những hình ảnh đẹp đẽ, thánh thiện đó lại có năng lực làm ngưng lắng những gì tầm thường nơi tâm thức của chúng ta và khơi dậy cũng như nuôi dưỡng những gì tốt đẹp ở nơi thân tâm của chúng ta.

Trái lại, khi tai chúng ta nghe những âm thanh của nhạc điệu có tính kích động dục vọng hoặc hận thù, thì chúng cũng có khả năng kích động, khơi dậy và nuôi dưỡng những hạt giống dục vọng, hận thù trong thân tâm của chúng ta. Hoặc khi chúng ta nhìn vào những hình ảnh khiêu gợi dục vọng, khiêu gợi hận thù, thì chúng cũng có

năng lực tác động, khơi dậy và nuôi dưỡng đời sống dục vọng, hận thù, thấp kém ở nơi chúng ta.

Nói tóm lại, trong cuộc sống hằng ngày, liên hệ giữa mình và người, giữa mình và xã hội, có thể có vô số loại thức ăn giúp cho chúng ta sống bình an và hạnh phúc, nhưng cũng có vô số loại thức ăn, có thể đưa chúng ta đi đến với đời sống hiểm nghèo, tai họa và khổ đau.

Tuy nhiên, trong cuộc sống của chúng ta, dù chúng ta ăn bằng bất cứ cách nào và tiếp nhận bất cứ loại thức ăn gì, thì chúng ta phải luôn luôn có chánh niệm và tỉnh giác để quán chiếu sâu vào cách ăn và loại thức ăn ấy, khiến chúng ta phát hiện ra được ý nghĩa đích thực của sự sống và thăng tiến trên con đường an lạc.

## **5. Phương pháp quán chiếu các cảm giác từ sự không ăn đem lại**

Thực tập theo phương pháp này kinh văn hướng dẫn: "*Khi không ăn có một cảm giác dễ chịu, khi không ăn có một cảm giác khó chịu, khi không ăn có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu*".

Ăn có thể là một điều kiện phát sinh cảm giác an lạc trong ta, hoặc phát sinh cảm giác khó chịu trong ta hay phát sinh cảm giác không phải dễ chịu không phải khó chịu trong ta, thì không ăn cũng vậy.

Không ăn cũng có thể là một điều kiện làm phát sinh cảm giác an lạc trong ta. Vì trên thực tế có khi không ăn ta cảm thấy thân tâm nhẹ nhàng, chính cái nhẹ nhàng tươi tỉnh dễ chịu ấy là do không ăn đem lại.

Vậy, thực tập theo phương pháp này, ta phải ý thức rõ ràng sự an lạc thanh thoát đang có mặt trong thân tâm ta là do điều kiện không ăn đem lại.

Hoặc khi không ăn cũng có thể là một điều kiện làm phát sinh cảm giác khó chịu trong ta, khi cảm giác phát sinh do điều kiện không ăn đem lại, thì ta phải ý thức rất rõ ràng, cảm giác khó chịu này là do điều kiện không ăn đem lại.

Và cũng có khi không ăn là điều kiện làm phát sinh cảm giác không phải dễ chịu không phải khó chịu trong ta, thì thực tập theo phương pháp này, ta phải ý thức rõ, cảm giác ấy đang có mặt trong ta là do điều kiện của sự không ăn

đem lại.

Ăn và không ăn ở đây, chúng ta cần quán chiếu sâu để nhận ra được ý nghĩa tế nhị của nó.

Ăn ở đây có nghĩa là ăn những thức ăn thô. Và không ăn ở đây có nghĩa là không ăn những thức ăn thô.

Ăn ở đây có nghĩa là ăn bằng sự tiếp xúc của sáu căn và sáu trần. Và không ăn ở đây là không ăn những thức ăn do sáu căn tiếp xúc với sáu trần đem lại.

Ăn ở đây là ăn bằng những tư niệm, tức là ăn những thức ăn do Thâm lự tư, Quyết định tư và Phát động tư đem lại. Và không ăn ở đây là không ăn những thức ăn do Thâm lự tư, Quyết định tư và Phát động tư đem lại.

Ăn ở đây là ăn những thức ăn do điều kiện của các quan năng nhận thức đem lại. Và không ăn ở đây là không ăn những thức ăn do điều kiện của các quan năng nhận thức đem lại.

Ăn bốn loại thức ăn Thô, Xúc, Tư và Thức, chúng có thể đưa lại các cảm giác, hoặc dễ chịu, hoặc khó chịu, hoặc không phải dễ chịu không phải khó chịu. Hoặc chúng từ

không phải khó chịu, không phải dễ chịu chuyển sang trạng thái cảm giác khó chịu, hoặc dễ chịu. Hoặc từ cảm giác khó chịu chuyển sang cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu, hoặc chuyển sang cảm giác dễ chịu. Hoặc từ cảm giác dễ chịu, chuyển sang cảm giác khó chịu, hoặc không phải dễ chịu không phải khó chịu.

Tóm lại, ăn các loại thức ăn Thân, Xúc, Tư và Thức, trong mỗi thức ăn ấy, đều có thể sinh khởi đủ cả các cảm thọ.

Không ăn những thức ăn thô, có thể là điều kiện sinh khởi đầy đủ cả ba cảm giác. Nhưng, không ăn thức ăn do sáu quan năng tiếp xúc với sáu trần đem lại, thì các cảm thọ hoàn toàn vắng lặng.

Do các cảm thọ vắng lặng, nên tâm khát ái không có điều kiện sinh khởi để làm thức ăn cho Thâm lự tư bám víu nhằm quyết định và phát khởi.

Do đó, các tư niệm hoàn toàn vắng lặng, nên tưởng không có thức ăn để ăn, tưởng không có điều kiện sinh khởi, bởi vậy tưởng hoàn toàn vắng lặng.

Tưởng hoàn toàn vắng lặng, nên vọng thức không còn

thức ăn để ăn, do đó các chủng tử của thức đi dần vào sự yên lặng và được chuyển hóa từ nhiễm sang tịnh.

Bấy giờ, tâm không còn là tâm của thức mà là tâm của trí, của sự toàn giác và toàn lạc.

Bởi vậy, thực tập theo phương pháp này, ta quán chiếu cảm giác do không ăn đem lại, từ thô đến tế, từ cạn đến sâu để thấy rõ hiệu quả đích thực của sự hành trì.

## **6. Phương pháp quán chiếu những cảm giác sinh khởi từ các Tư tâm sở bất thiện**

Thực tập theo phương pháp này kinh văn hướng dẫn:

*"Khi tham dục có một cảm giác dễ chịu, khi tham dục có một cảm giác khó chịu, khi tham dục có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu".*

Tham dục là từ ngữ được dịch từ các chữ *Lobha*, *Kāma*, *Rāga* và *Ichchā* của Pāli.

*Lobha* có nghĩa là tham lam, hoặc thèm khát và muốn chiếm hữu thuộc về vật chất. *Rāga* có nghĩa là tham ái, muốn chiếm hữu thuộc về tình cảm. *Kāma* là từ ngữ diễn tả



ham muốn sự khoái lạc, muốn chiếm hữu thuộc về thể xác. *Icchā* là từ ngữ diễn tả sự mong muốn thăng tiến thuộc về tinh thần.

Thực tập theo phương pháp này, là hành giả nhận diện và quán chiếu sự có mặt của các cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc không phải dễ chịu không phải khó chịu do các ý hướng và trạng thái của các loại tham dục đem lại.

Có những cảm giác dễ chịu sinh khởi từ sự tham dục đối với tiền tài, sắc tướng, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ đem lại.

Hoặc có những cảm giác khó chịu, đau khổ, sinh khởi do tham dục đối với tài, sắc, danh, thực và thụ đem lại.

Và hoặc có khi tham dục, nhưng nó đang nằm ở tình trạng xả thọ, nghĩa là cảm giác đang nằm ở trong tình trạng không phải dễ chịu mà cũng không phải khó chịu, thì hành giả phải có ý thức chánh niệm, ý thức tỉnh giác biết rõ mọi tình trạng cảm giác do các tham dục ấy đem lại.

Có những cảm giác dễ chịu do sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái và pháp ái đem lại.

Và cũng có khi sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái không đưa lại cảm giác khó chịu hay dễ chịu mà chỉ đưa đến những cảm giác dừng đọng.

Vậy, hành giả khi thực tập theo phương pháp này, là ý thức rất rõ mọi cảm giác sinh khởi từ tư tâm sở bất thiện và các đối tượng tương ứng của nó.

Do hành giả ý thức rất rõ như vậy, nên mọi tư tâm sở bất thiện vừa sinh liền diệt, hoặc đã sinh thì từ từ ngưng lắng, và chưa sinh thì chúng không còn điều kiện để sinh khởi.

Khi hành giả thực tập theo phương pháp này, nhìn sâu vào các cảm giác do tham dục đem lại, vui thì ít mà khổ thì nhiều, thỏa mãn thì rất ít mà thất vọng thì rất nhiều. Vì sao như vậy? Vì bản chất của tham dục là phiền não và nó luôn luôn làm trở ngại sự thành tựu an lạc và giải thoát.

## **7. Phương pháp quán chiếu các cảm giác sinh khởi từ những Tư tâm sở thiện**

Thực tập theo phương pháp này kinh văn hướng dẫn:

*"Khi không tham dục có một cảm giác dễ chịu, khi không*

*tham dục có một cảm giác khó chịu, khi không tham dục có một cảm giác không phải dễ chịu, không phải khó chịu".*

Các Tư tâm sở thiện là vô tham, vô sân, vô si, tín, tầm, quý, tinh tấn, khinh an, bất phóng dật, hành xả và bất hại.

Trong mười một thiện tâm sở này, thì vô tham, vô sân, vô si là căn bản của thiện pháp. Vì sao? Vì chúng có năng lực sinh khởi thiện hơn bất cứ thiện tâm sở nào ở trong các Tư tâm sở thiện. Và chúng có khả năng đối trị và chuyển hóa mạnh nhất đối với ba căn bản bất thiện là tham, sân, si.

Bản chất của vô tham là không bị ràng buộc và đắm chìm ở trong sinh tử. Do đó, vô tham là tự tại và giải thoát.

Bản chất của vô sân là hỷ xả và tươi mát. Do đó, vô sân là hạnh phúc và an lạc.

Bản chất của vô si là không mù quáng đối với hành sự và lý tính. Do đó, vô si là trí tuệ, loại trí tuệ thuần nhất vô nhiễm.

Hành giả thực tập theo phương pháp này, là có ý thức chánh niệm, tỉnh giác về các cảm giác sinh khởi từ các thiện

căn vô tham, vô sân, vô si đem lại.

Có những cảm giác dễ chịu do ly tham, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện mà sinh khởi, thì hành giả phải ý thức rất rõ về sự có mặt của cảm giác này về mặt không gian cũng như về mặt thời gian.

Về mặt không gian, hành giả ý thức rất rõ là cảm giác dễ chịu này phát sinh là do ly dục, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện, nó bắt đầu sinh khởi từ một điểm ở trong cơ thể và từ từ lan dần khắp thân thể, hoặc từ một đại chủng trong thân thể nó lan dần ra cả bốn đại chủng.

Về mặt thời gian, hành giả ý thức rất rõ là cảm giác dễ chịu này sinh khởi từ sát-na đầu tiên và tiếp diễn, tồn tại đến nhiều sát-na sau đó.

Hoặc hành giả ý thức rõ ràng rằng, không gian và thời gian của các cảm giác này là một. Nghĩa là không gian sinh khởi cảm giác dễ chịu ấy, cũng chính là thời gian và thời gian sinh khởi các cảm giác dễ chịu ấy cũng chính là không gian.

Và đối với các cảm giác khó chịu, hoặc không phải khó

chịu, không phải dễ chịu, do ly dục, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện đem lại, hành giả cũng phải nhìn sâu và quán chiếu như các cảm giác dễ chịu do ly dục, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện như trên đã trình bày.

Thực tập ly tham, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện, bước đầu chưa thuần thục, có thể sinh khởi các cảm giác khó chịu, nhưng hành giả phải đưa ý thức chánh niệm đi kèm với các cảm giác ấy và từ từ các cảm giác sẽ chuyển hóa và ngưng lắng.

Hoặc có khi tâm ở trạng thái ly tham, ly sân, ly si nhưng không có cảm giác gì là khó chịu hay dễ chịu cả, thì hành giả cũng phải ý thức rất rõ là tâm đang ở trạng thái ấy. Và chính nhờ năng lực của ý thức chánh niệm mà hành giả chuyển hóa các cảm giác xả thọ do ly tham, ly sân, ly si, ly các pháp bất thiện sang trạng thái lạc thọ và thăng tiến trên con đường của niềm vui vô lậu.

Do đó, thực tập theo phương pháp này, hành giả sẽ nuôi được các cảm giác an lạc do các thiện căn vô lậu đem lại.

### **III. Quán chiếu đối với lãnh vực tâm ý**

Quán chiếu tâm ý là quán chiếu những hiện tượng sinh khởi và ắt diệt thuộc về tâm hành (*cittasamskara*).

Cảm thọ nó cũng thuộc về tâm hành, nhưng nó thuộc về một trong năm tâm sở biến hành, do đó cảm thọ không chỉ có mặt ở trong tâm thức, mà nó còn có mặt khắp cả tám thức. Và nó không chỉ có mặt ở trong một thời gian mà nó còn có mặt khắp cả mọi thời gian.

Nhưng, ở đây đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý chính là các tâm hành.

#### **1. Tham dục là một đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Khi tâm ý có tham dục, thì biết đúng như thực tâm ý có tham dục".*

Khi hành giả đang nhìn, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc và suy nghĩ về các đối tượng như sắc, thanh, hương, vị, xúc và

pháp, nếu có tham dục khởi lên tâm ý, thì hành giả biết rất rõ là nó đang có mặt, biết rõ lý do tại sao nó đang có mặt, biết rõ con đường chuyển hóa sự có mặt của nó và sự bình an sau khi tham dục hoàn toàn vắng mặt trong tâm ý.

Đối tượng của tham dục là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, nhưng nó cũng có thể là tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ.

Khi hành giả đứng trước các đối tượng này, tham dục khởi lên trong tâm ý, thì hành giả phải quán chiếu để thấy rõ tham dục đang có mặt, biết rõ tại sao nó đang có mặt, biết rõ con đường chuyển hóa sự có mặt của nó và sự an tịnh của tâm ý sau khi tham dục hoàn toàn vắng mặt.

Đối tượng của tham dục cũng có thể là ngũ dục hay các trần tướng đã đi qua, nhưng những ấn tượng khả ái vẫn còn tồn đọng ở trong ký ức hoặc là những đối tượng của tham dục chưa thực sự có mặt, nhưng do vọng tưởng và khát ái tạo nên.

Những đối tượng như thế, cũng là đối tượng của tham dục và làm điều kiện để cho tham dục hiện khởi trong tâm ý.

Bản chất của tham dục là ràng buộc và nhiễm ô. Nghĩa là mình tham đắm vào cái gì, thì mình bị ràng buộc bởi cái đó và mình bị nô lệ bởi cái đó. Và chính cái đó làm cho mình bị ô nhiễm tâm hồn.

Do đó, thực tập theo phương pháp này, hành giả có thể quán chiếu tham dục ở nơi tâm ý qua sáu giai đoạn:

- Giai đoạn một: hành giả chỉ ghi nhận sự có mặt tham dục ở nơi tâm ý.
- Giai đoạn hai: hành giả ghi nhận đối tượng của tham dục.
- Giai đoạn ba: hành giả không những chỉ ghi nhận sự có mặt của tham dục trong tâm ý và đối tượng của nó, mà còn quán chiếu sâu để thấy rõ hậu quả tai hại do tham dục đem lại.
- Giai đoạn bốn: hành giả quán chiếu sâu để thấy rõ những tập khởi của tham dục.
- Giai đoạn năm: hành giả đình chỉ mọi tác nhân, tác duyên của tham dục ở nơi tâm ý.



- Giai đoạn sáu: hành giả biết rõ tâm ý đang ở trong trạng thái hoàn toàn vắng mặt mọi tâm hành tham dục.

Quán chiếu theo phương pháp này, hành giả chuyển hóa dần tâm ý nhiễm ô bởi tham sang trạng thái tâm ý vô nhiễm và thành tựu thiện căn vô tham.

## **2. Vô tham là đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn:

*"Vị Tỷ Khuru, khi tâm ý không có tham dục, thì biết như thật là tâm ý không có tham dục".*

Vô tham là căn bản của thiện. Vô tham nghĩa là không tham dục, không săn đuổi, không thèm khát và mắc kẹt bởi tài sản, sắc dục, danh vọng, hưởng thụ ăn uống và tiện nghi ngủ nghỉ.

Bản chất của vô tham là không mắc kẹt ở trong sinh tử, tự tại đối với Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

Bản chất của vô tham là như vậy, nên nó không cùng có mặt với tham.

Bởi vậy, vô tham là nền tảng của đời sống giải thoát, có chủ quyền, có hạnh phúc và tự do.

Hành giả thực tập theo phương pháp này, là khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, tâm ý không còn khởi lên sự ái nhiễm, tham đắm và chiếm hữu, thì phải biết rõ như thật là tâm ý đang ở vào trạng thái vô tham.

Hoặc khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, từ tâm ý vô tham chuyển sang tâm ý tham và tham tăng dần, đến tình trạng đam mê, thì hành giả phải quán chiếu để biết rõ những tình trạng diễn tiến ấy của tâm ý.

Thực tập theo phương pháp này, hành giả có thể trải qua các giai đoạn sau đây:

- Giai đoạn một: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham của mình khi sáu căn tiếp xúc với sáu đối tượng.
- Giai đoạn hai: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham của mình khi sáu căn không tiếp xúc với sáu đối tượng.

- Giai đoạn ba: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham đang có mặt trên bình diện thuần ý thức.
- Giai đoạn bốn: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham đang có mặt trên bình diện của Mạt-na thức.
- Giai đoạn năm: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham đang có mặt ở nơi bình diện biểu hiện của tâm thức.
- Giai đoạn sáu: hành giả ghi nhận một cách rõ ràng tâm ý vô tham đang có mặt hoàn toàn ở nơi chiều sâu của tâm thức.
- Giai đoạn bảy: hành giả ghi nhận những gì tốt đẹp do tâm ý vô tham đem lại và thăng tiến nó trong đời sống hằng ngày qua các cách đi, đứng, nằm, ngồi, tiếp xúc, nói năng, suy tư, làm việc...

Và hiệu quả thực tập phương pháp này đem lại, sẽ tạo cho hành giả cuộc sống hạnh phúc, an lạc và tự do ngay trong đời sống hiện tại và ở đây.

### **3. Giận dữ là đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý**

Giận dữ gọi là sân, làm cho thân và tâm nóng bức lên hoặc bực bội và phiền muộn. Khi cơn giận nổi lên trong tâm ý có thể đẩy hành giả đi đến với những hành động tàn bạo như sự đánh đập hoặc tàn sát đối phương.

Do đó, tu tập thiền quán là để điều phục được cơn giận ở nơi chính mình. Người điều phục được cơn giận gọi là bậc có đạo lực của Giới, của Định và của Tuệ.

Thực tập theo phương pháp quán chiếu cơn giận, chúng ta trải qua các giai đoạn như sau:

- Giai đoạn một: nhận diện đơn thuần về sự có mặt của cơn giận đang sinh khởi trong tâm ý của ta.
- Giai đoạn hai: nhận diện tập khởi của cơn giận và đối tượng của nó đã thật sự có mặt ở trong tâm ý ta.
- Giai đoạn ba: nhận diện cơn giận đang thật sự bốc cháy ở trong tâm ý ta.
- Giai đoạn bốn: nhận diện cơn giận đang từ từ lắng

xuống ở trong tâm ý ta.

- Giai đoạn năm: nhận diện cơn giận đang vắng mặt hoàn toàn ở trong tâm ý của ta.

Qua năm giai đoạn nhận diện đơn thuần về cơn giận như vậy, cơn giận ở trong tâm ý ta không còn có khả năng tung hoành, sai sử ta đi tới những hành động tàn bạo, hoặc cơn giận không còn có khả năng thiêu đốt tâm can ta và làm cho ta khổ não.

Trong khi quán chiếu cơn giận, chúng ta có thể đặt lên những câu hỏi là tại sao ta phải giận? Cái giận đưa ta về đâu? Và chính nó giải quyết được gì cho hạnh phúc của ta? Ta là ai trong lúc giận? Và người ta giận hờn trách móc đó là ai?

Nhờ đặt những câu hỏi về cái giận để quán chiếu mà cái giận nơi tâm ý ta từ từ được lắng dịu xuống và trả lại sự bình an cho tâm ý ta.

Như vậy, cơn giận ở nơi tâm ý là một đối tượng để quán chiếu trong lúc thiền tập. Và điều phục cơn giận ở nơi chính mình là một thành công rất lớn trên con đường tu tập.

Giận ai là ta đau khổ trước, do đó người tu tập mà không chinh phục được cơn giận là một sự thất bại to lớn nhất.

#### **4. Không giận dữ là một đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý**

Không giận dữ hay vô sân là tâm ý hoàn toàn vắng mặt mọi hạt giống căm thù, giận hờn, trách móc, oán đối, não hại...

Do đó, vô sân là trạng thái an lạc và mát mẻ của tâm hồn. Nó làm nền tảng cho hạnh phúc chơn thực, đồng thời nó cũng làm nền tảng cho sự hiểu biết và thương yêu.

Thực tập theo phương pháp này hành giả có thể trải qua các giai đoạn sau đây:

- Giai đoạn một: hành giả nhận diện tâm ý vô sân của mình một cách rõ ràng, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà tâm ý sân hoàn toàn vắng mặt ở nơi sáu thức. Nghĩa là khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, sân tâm không khởi lên ở nơi sáu sự nhận thức ấy.
- Giai đoạn hai: hành giả ghi nhận tâm ý vô sân của

mình có mặt một cách rõ ràng rảnh, là khi sáu căn không tiếp xúc với sáu đối tượng.

- Giai đoạn ba: hành giả ghi nhận tâm ý vô sân của mình có mặt một cách rõ ràng trên bình diện thuần ý thức.
- Giai đoạn bốn: hành giả ghi nhận tâm ý vô sân của mình có mặt một cách rõ ràng trên bình diện Mạt-na thức.
- Giai đoạn năm: hành giả ghi nhận tâm ý vô sân của mình có mặt một cách rõ ràng trên bình diện hiểu biết của tâm thức.
- Giai đoạn sáu: hành giả ghi nhận tâm ý vô sân của mình có mặt một cách rõ ràng trong chiều sâu của tâm thức.
- Giai đoạn bảy: hành giả ghi nhận và quán chiếu sâu những gì tốt đẹp, an lạc, hạnh phúc, cao quý do tâm ý vô sân đem lại và thăng tiến nó trong đời sống hằng ngày qua sự đi, đứng, nằm, ngồi, nói năng, ăn uống, tiếp xúc, làm việc, nói cười...
- Giai đoạn tám: hành giả có thể duy trì và phát triển

tâm ý vô sân bằng cách thực tập từ bi quán hay hỷ và xả quán.

Từ và bi là tâm thương yêu và giúp đỡ kẻ khác mà không đòi hỏi một điều kiện nào cả. Chính do tâm thương yêu và giúp đỡ kẻ khác không có điều kiện nào cả, lại có năng lực nuôi dưỡng lớn mạnh tâm ý vô sân ở nơi chính ta.

Tâm hỷ và Tâm xả cũng vậy. Thực tập Tâm hỷ, thì hành giả loại trừ được tâm ganh tỵ. Tâm ganh tỵ cũng là thuộc tính của tâm sân. Thực tập Tâm xả, thì hành giả loại trừ được những oán hờn nội kết thành khối ở nơi tâm ý.

Hiệu quả do thực tập phương pháp này đem lại, giúp cho hành giả tạo được chất liệu tươi mát và bình an trong cuộc sống hiện tại và vượt thoát sinh tử.

## **5. Si mê là một đối tượng quán chiếu thuộc về tâm ý**

Kinh dạy, "*mỗi khi tâm ý có si mê liền biết rất rõ là tâm ý có si mê*".

Tâm ý có si mê là tâm ý mù quáng, không nhận chân được thực tại là duyên sinh, vô thường và vô ngã.



Si mê luôn làm trở ngại cho trí tuệ. Nó làm chỗi dậy nờ cho vô minh chấp ngã sinh khởi và làm điều kiện cho các phiền não như tham, sân, nghi ngờ, kiêu mạn, tà kiến và các tùy phiền não khởi sinh để tạo tác ác nghiệp dẫn tới nhận lấy hậu quả khổ đau trong đời sống hiện tại và tương lai.

Hành giả quán chiếu si mê thuộc về tâm ý qua những giai đoạn sau:

- Giai đoạn một: hành giả chỉ ghi nhận đơn thuần sự có mặt của si mê hoặc các yếu tố tạo nên si mê.
- Giai đoạn hai: hành giả chỉ ghi nhận đối tượng của si mê là vô minh hay chấp ngã và chấp pháp.
- Giai đoạn ba: hành giả quán chiếu sâu về hậu quả của si mê có mặt nơi tâm ý làm chướng ngại cho Niết Bàn và Giác Ngộ.
- Giai đoạn bốn: hành giả quán chiếu những tập khởi của si mê nơi tâm ý.
- Giai đoạn năm: hành giả có thể đình chỉ những tác

nhân, tác duyên của si mê ở nơi tâm ý.

- Giai đoạn sáu: hành giả quán chiếu và biết rõ, si mê hoàn toàn vắng mặt trong tâm ý là do các yếu tố tạo nên si mê vắng mặt.

Quán chiếu tâm ý theo phương pháp này, thì si mê dần dần được chuyển hóa và tâm ý vượt thoát mọi vô minh mù quáng, đạt đến sự minh triết trong đời sống.

## **6. Vô si là một đối tượng thuộc về tâm ý**

Kinh dạy: *"mỗi khi tâm ý không có si mê là biết rất rõ tâm ý không có si mê"*.

Vô si là căn bản của điều thiện. Bản chất của nó là minh giải mọi sự tướng và lý tánh của vạn pháp, nghiệp dụng của nó là chuyển hóa vô minh thành minh.

Thực tập phương pháp nhận diện vô si trải qua các giai đoạn như sau:

- Giai đoạn một: hành giả nhận diện tâm ý vô si của mình một cách rõ ràng, khi sáu nhận thức thuộc về quan

năng không bị tự tướng và cộng tướng của các đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp đánh lừa.

Nghĩa là sáu quan năng nhận rõ thực tại của các pháp bằng tuệ giác mà không phải bằng ý niệm hay bằng tập khí của chúng tử các thức.

- Giai đoạn hai: hành giả nhận diện tâm ý vô si của mình trên bình diện của Mạt-na thức.

Nghĩa là ở trên bình diện này, hành giả quán chiếu và thấy rõ Mạt-na thức không còn mù quáng về một tự ngã cá biệt, không còn nhận thức sai lầm về tự ngã, không còn sự tự kiêu bản ngã và không còn thèm khát, săn đuổi và tìm kiếm về một tự ngã cho chính mình.

Nói gọn, hành giả nhận diện thiện căn vô si ở nơi tâm ý là thấy rõ tâm ý không còn bóng dáng của một ý niệm về ngã và ngã sở.

Do ý niệm về ngã và ngã sở hoàn toàn vắng mặt nơi tâm ý, nên các căn bản phiền não và tùy phiền não nơi tâm ý cũng hoàn toàn vắng lặng.

Hành giả quán chiếu như vậy, gọi là quán chiếu thiện căn vô si ở nơi tâm ý.

- Giai đoạn ba: hành giả quán chiếu thiện căn vô si ở trong chiều sâu tâm thức của chính mình, đó là thiện căn vô lậu.

Vô si là căn bản của thiện pháp vượt ra ngoài sinh tử.

Thiện căn vô si còn gọi là Bồ Đề Tâm hay Tâm tuệ giác. Tâm ấy là tâm của Phật.

Nhận diện và tiếp xúc với thiện căn vô si là nhận diện và tiếp xúc với Tâm Bồ Đề nơi chính chúng ta.

Tâm ấy, tất cả chúng sanh đều có, nhưng chúng sanh vì do vọng niệm mà lãng quên, nên họ bị trôi lăn trong sanh tử. Bậc trí giả do có chánh niệm tỉnh giác và xóa sạch phần ô nhiễm trên tâm thức, để cho mặt trời trí tuệ nơi tâm linh tự tỏa sáng.

Nên, trí và ngu, Thánh và Phàm, ngộ và mê chỉ khác nhau ở một điểm này, và chỉ có điểm này là khác nhau.

Và cũng chỉ có điểm này mà sinh tử và Niết Bàn in tuồng

như là hai thực thể khác biệt. Vì sinh tử là nhiễm và Niết Bàn là tịnh.

Nhưng kỳ thực, sinh tử và Niết Bàn là hai mặt của một thực tại, đó là tâm thức.

Tâm thức bị khuấy động bởi những thế lực vô minh mà căn bản là si mê, thì tâm thức ấy là tác nhân tạo nên mọi chánh báo và y báo ở trong lục đạo chúng sanh, đẩy nghiệp thức trôi lăn trong sinh tử.

Tâm thức không còn bị khuấy động bởi những thế lực vô minh, không còn một mảy may bóng dáng si mê thì tâm thức ấy sẽ tạo ra chánh báo và y báo của thế giới chư Phật hiện tiền, vượt thoát sinh tử.

Do đó, khi hành giả quán chiếu với thiện căn vô si ở nơi tâm ý, là quán chiếu tâm Phật hiện tiền ngay ở trong tâm ta.

## **7. Phương pháp quán chiếu tâm ý có ô nhiễm hay không có ô nhiễm**

Kinh dạy: "*Khi tâm ý có ô nhiễm hay không có ô nhiễm đều thật biết là tâm ý có ô nhiễm hay không có ô nhiễm*".

Tâm ý ô nhiễm có gốc rễ từ si mê và tâm ý không ô nhiễm có gốc rễ từ vô si.

Khi sáu quan năng tiếp xúc với sáu đối tượng mà tâm ý khởi lên sự tham ái và muốn chiếm hữu, đó gọi là tâm ý có nhiễm ô. Và khi sáu quan năng tiếp xúc với sáu đối tượng mà tâm ý không khởi lên sự tham ái và muốn chiếm hữu, đó gọi là tâm ý không nhiễm ô.

Tâm ý ô nhiễm là ô nhiễm đối với các dục và không ô nhiễm là không ô nhiễm đối với các dục.

Thực tập theo phương pháp này có hai giai đoạn:

- Giai đoạn một: khi các quan năng tiếp xúc với các đối tượng, tâm ý có khởi lên tham ái, liền biết rất rõ là tâm ý đang khởi lên tham ái đối với các dục.

Và sau khi tâm ý tham ái đã khởi lên nó bắt đầu hoại diệt, thì cũng biết rất rõ cả quá trình sinh khởi và hoại diệt của nó.

Sự nhận diện hay quán chiếu như vậy, gọi là sự nhận diện đơn thuần đối với tâm ý ô nhiễm.

- Giai đoạn hai: trong giai đoạn hai này, hành giả chú ý quán chiếu tâm ý không ô nhiễm trên hai phần:

a. Phần động: nghĩa là khi các quan năng tiếp xúc với các đối tượng, tâm ý không khởi lên tham ái, thì hành giả phải biết rất rõ là tâm ý không khởi lên tham ái đối với các dục, ấy là hành giả nhận rõ sự vô nhiễm ở nơi tâm ý.

b. Phần tĩnh: nghĩa là khi các quan năng không tiếp xúc với các đối tượng, tâm ta vẫn yên tĩnh vô nhiễm. Sự vô nhiễm này là sự vô nhiễm từ nơi bản chất tâm ý, chứ không phải từ nơi sự phòng hộ của Giới, của Định và của Tuệ, thì bấy giờ hành giả cũng phải biết rõ đúng như tự thân của nó.

**8. Các phương pháp còn lại, như tâm ý hợp nhất hay tán loạn; thấp kém hay cao thượng; ích kỷ hay vị tha; có chuyển hóa (thực tập) hay không chuyển hóa; có định hay không có định; có giải thoát hay không có giải thoát, chúng ta có thể chuẩn theo các phương pháp đã trình bày ở trên để thực tập.**

## **IV. Quán chiếu đối với lãnh vực pháp**

Ở trong kinh Tứ Niệm Xứ có đề cập đến ba lãnh vực quán chiếu đối với pháp.

Pháp được đề cập ở đây bao gồm cả pháp thuộc về ngoại giới lẫn nội giới, bao gồm các pháp thuộc thế giới hiện tượng lẫn thế giới tâm thức và thế giới thực nghiệm.

### **1. Phương pháp quán chiếu đối với các pháp ở trong phạm trù mười tám giới**

Mười tám giới gồm có:

- Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.
- Sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp.
- Sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

Tính chất căn bản của các pháp nằm trong mười tám phạm trù này là tính chất duyên khởi. Nghĩa là chúng sinh khởi, tồn tại và hủy diệt đều tùy thuộc vào duyên. Chúng không thể sinh khởi, tồn tại và hủy diệt đơn điệu. Chúng sinh



khởi tồn tại và hủy diệt trong một nguyên tắc nhất định của duyên khởi như sau:

*"Cái này có vì cái kia có; cái này không vì cái kia không; cái này sinh, vì cái kia sinh; cái này diệt, vì cái kia diệt".*

Các pháp thuộc trong mười tám phạm trù này hiện hữu có tính cách liên đới, nên chúng không có thực thể cá biệt. Chúng hiện hữu là do duyên khởi, nên sự hiện hữu của chúng là vô thường. Và vì sự hiện hữu của chúng là do duyên khởi, nên sự hiện hữu của chúng là vô ngã.

Thấy rõ được tính chất duyên khởi, vô thường và vô ngã ở nơi mười tám giới đó là cái thấy của trí tuệ. Cái thấy không còn bị sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái và pháp ái trói buộc. Đó là cái thấy của con người có đời sống tự do đích thực.

Thực tập theo phương pháp này kinh dạy:

*"Khi nhãn căn tiếp xúc với sắc trần mà có nội kết sinh khởi, thì vị Tỷ Khuru phải biết đích thực là có nội kết đúng như là nội kết; không có nội kết, thì biết đích thực là không có nội kết. Nếu nội kết trước đó chưa sinh mà nay*

*sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu nội kết đã sinh mà bây giờ diệt, không còn sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy".*

Nội kết sinh khởi: Hán gọi là Sanh nội kết. Và Pāli gọi là *Uppaj-Jātisamyojana*: nghĩa là khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, tâm thức sinh khởi các phiền não tham, sân, si, mạn, nghi, hữu kiến thủ, biên kiến, giới cấm thủ, tà kiến và các phiền não ấy trở lại trói buộc tâm thức, khiến tâm thức bị đánh mất tự do, tự chủ và tự tại.

Do đó, hành giả thực tập theo phương pháp này tuần tự theo dõi và quán chiếu những trạng thái diễn biến của tâm thức như sau:

**a. Ghi nhận và thật tri**

Khi các căn tiếp xúc với các trần, tâm có sinh khởi nội kết hay không sinh khởi nội kết, thì hành giả phải ghi nhận và biết một cách như thật đối với chúng.

**b. Ghi nhận về thời gian**

Khi các căn tiếp xúc với các trần, tâm trong sát-na đầu tiên

chưa sinh nội kết, nhưng qua sát-na thứ hai liền sinh khởi nội kết, thì hành giả liền phải ghi nhận một cách như thật đúng tình trạng của nó.

**c. Ghi nhận về sinh và diệt**

Khi các căn tiếp xúc với các trần, nếu những nội kết nơi tâm thức của hành giả đã sinh mà bây giờ không còn sinh khởi trở lại, thì hành giả liền phải ghi nhận một cách như thật đúng tình trạng của nó.

Thực tập theo phương pháp này là hành giả ghi nhận mọi nội kết đã, đang và sẽ phát sinh trong tâm thức, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần để nỗ lực chuyển hóa. Và hành giả cũng ghi nhận một cách rõ ràng mọi nội kết đã, đang và sẽ ẩn diệt trong tâm thức, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần để nỗ lực thường xuyên chuyển hóa những nguyên nhân và tác duyên liên hệ đến những nội kết, khiến cho nội kết hoàn toàn vắng mặt ở trong tâm thức.

Nguyên nhân sinh khởi nội kết, chính là thái độ chấp ngã của ta. Nghĩa là ta chấp ngã bao nhiêu, thì khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, nội kết sẽ đi sâu vào và tồn đọng trong

tâm thức của ta nặng nề bấy nhiêu. Và đương nhiên, càng nội kết bao nhiêu, thì lại càng khổ đau bấy nhiêu.

Do đó, hành giả nhận diện được nội kết là đã bắt đầu có khả năng hóa giải để vượt ra khỏi chúng.

Thực tập thiền quán là để giải tỏa và vượt thoát nội kết trong tâm thức của ta, trả lại cho tâm ta những gì bình an và tự do, đó là sự thực tập thành công theo phương pháp này.

## **2. Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với năm sự ngăn che**

Ngăn che, Hán là Cái hoặc Phứ. Phạn là *Āvarana*, nghĩa là che khuất tâm tính, khiến cho các thiện pháp ở nơi tâm tính không thể sinh khởi.

Có năm sự ngăn che:

a. Tham dục cái (*rāgāvarana*): do đắm chìm vào năm dục (tiền tài, sắc dục, danh lợi, ăn uống, ngủ nghỉ), khiến cho những điều tốt đẹp ở nơi tâm tính bị che khuất không thể sinh khởi.

b. Sân nhuế cái (*pratigha - āvarana*): do sự giận hờn, khiến cho những điều tốt đẹp nơi tâm tính bị che khuất không thể sinh khởi.

c. Hôn miên cái (*styānamiddha- āvarana*): do sự hôn trầm và ngủ vùi, khiến cho những điều tốt đẹp nơi tâm tính bị che khuất không thể sinh khởi.

d. Trạo cử ố tác cái, còn gọi là trạo hối cái (*Auddhatya-Kaukrtya-Āvarana*): do dao động, giỡn cợt hoặc ưu não, hối tiếc những việc đã qua đều khiến những điều tốt đẹp nơi tâm tánh bị che khuất không thể biểu hiện được.

e. Nghi cái (*Vicikitsā - āvarana*): do nghi ngờ đối với pháp học và hành, nên không quyết tâm thực tập, do đó khiến những điều tốt đẹp nơi tâm tánh bị che khuất, không thể biểu hiện được.

### **3. Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với chủng tử ái dục**

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn: "*Vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp là vị Tỷ Khuru nội tâm đích thực có ái dục, thì biết đích thực là nội tâm có ái*

*đục. Nội tâm đích thực không có ái dục, là biết đích thực là nội tâm không có ái dục. Nếu nội tâm ái dục chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu ái dục đã sinh mà nay diệt, không sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy".*

Ái dục là một sự chướng ngại cho hạnh phúc, thiên định, trí tuệ và giải thoát. Nó có gốc rễ hết sức sâu xa ở trong tâm thức, nó tạo nên bản chất con người và chúng sanh cõi dục và đánh mất chủ quyền của con người và chúng sanh ở cõi này.

Khi thực tập phương pháp quán chiếu này, hành giả không phải chỉ quán chiếu sự biểu hiện của ái dục trên bình diện ý thức mà còn phải quán chiếu bản chất của ái dục đang chìm lặn trong chiều sâu của tâm thức.

Đam mê và mù quáng là chất liệu tạo nên chủng tử của ái dục. Ích kỷ, độc tài và chiếm hữu là những chất liệu tạo nên chủng tử ái dục. Những khao khát về giới tính, về tài sản, về danh vọng, hưởng thụ ăn uống và tiện nghi ngủ nghỉ là những chất liệu tạo nên chủng tử ái dục. Bản tiện và đố kỵ là những chất liệu tạo nên tham dục.

Chúng tử này có khi nằm nổi trên mặt của ý thức, nhưng cũng có khi nó lặn chìm ở trong thế giới của tâm thức và chỉ hoạt động trong thế giới của chúng tử nhân duyên ở nội thức.

Do đó, hành giả khi quán chiếu theo phương pháp này, phải tuân tữ theo dõi sự vận hành của những chúng tử ái dục, không phải chỉ ở mặt ý thức mà còn ở mặt sâu của tâm thức nữa.

**a.** Nghĩa là ý thức của hành giả tiếp xúc với chiều sâu của tâm thức và biết rõ trong chiều sâu tâm thức của chính mình những chúng tử ái dục đang thật sự có mặt và đang vận hành ở nội thức, thì phải biết đích thực là nó đang như thế.

Ở đây, ý thức của hành giả chỉ đối diện và ghi nhận những sự vận hành của hạt giống bằng năng lượng này mà thôi.

**b.** Nếu khi ý thức của hành giả quán chiếu vào nội thức và biết rõ trong nội thức hoàn toàn vắng mặt sự vận hành của mọi chúng tử ái dục, thì ý thức của hành giả cũng ghi nhận sự vắng mặt của các chúng tử ở trong tâm thức bằng

năng lượng chánh niệm.

**c.** Nếu khi ý thức của hành giả quán chiếu vào nội thức, sát-na đầu tiên của chủng tử ái dục chưa biểu hiện, nhưng đến sát-na thứ hai thì chúng biểu hiện, bấy giờ ý thức của hành giả ghi nhận đúng như tình trạng của chúng, bằng năng lượng chánh niệm mà không cần ngăn chặn và đối kháng.

**d.** Nếu khi ý thức của hành giả quán chiếu vào nội thức, thấy chủng tử ái dục đã biểu hiện hình thành và tác dụng của nó trên bình diện ý thức, nhưng sau đó hình ảnh đó dần dần bị phai mờ và mất tác dụng, rồi lặn dần vào tâm thức và không có đủ điều kiện để biểu hiện trở lại, thì ý thức của hành giả phải ghi nhận đúng tình trạng của chúng bằng năng lượng chánh niệm.

Thực tập theo phương pháp này, là hành giả cần thấp sáng ý thức chánh niệm thường trực ở trong tâm thức. Và chỉ cần thấp sáng ý thức chánh niệm thôi, thì tất cả những chủng tử tham ái ở trong tâm thức tự nó chuyển dần thành chủng tử tuệ giác.



Cũng vậy, muốn không có bóng tối, thì hãy bật đèn lên. Đèn bật lên thì bóng tối tự chuyển hóa thành ánh sáng.

Do đó, thực tập theo phương pháp này, hành giả không còn phải né tránh những chủng tử ái dục ở trong tâm thức, mà trong bất cứ trường hợp nào hành giả cũng chỉ cần bật ngọn đèn ý thức chánh niệm là mọi vấn đề sẽ được giải quyết một cách bình yên và thỏa đáng.

#### **4. Phương pháp nhận diện và quán chiếu chủng tử sân hận**

Chủng tử sân hận được huân tập và tạo nên những yếu tố bất như ý, khi các quan năng tiếp xúc với các đối tượng.

Những chủng tử bất như ý này đi vào và ẩn tàng trong tâm thức. Và mỗi khi có điều kiện, thì nó biểu hiện trên mặt ý thức để đi ra bên ngoài từ các quan năng, khiến cho thân và ngữ trở nên hung hãn và thô bạo.

Phẫn, hận, nảo và hại là những thuộc tính tạo nên chủng tử sân giận. Do đó, khi ta quán chiếu chủng tử sân giận ở nội thức là ta quán chiếu những thuộc tính này.

Phẫn là một thuộc tính của sân giận, khi sáu quan năng tiếp xúc với sáu đối tượng mà các đối tượng ấy không đủ đáp ứng được sự thèm khát của ta và không làm thỏa mãn tính ích kỷ của ta, như vậy là ta căm phẫn đối tượng ấy. Và hình ảnh, cử chỉ, ngôn ngữ của đối tượng ấy đi vào, tồn đọng và tạo thành chủng tử nội kết ở trong tâm thức ta. Và khi có điều kiện, thì nó lại biểu hiện lên mặt ý thức để phát khởi ra ngoại giới. Và nếu không có điều kiện để đi ra ở ngoại giới, thì nó vẫn âm thầm vận hành ở trong tâm làm che khuất tâm hỷ xả của ta. Và có khi nó được biểu hiện qua giấc mơ, hoặc qua những hành xử lạnh nhạt và bất mãn của ta đối với cuộc sống.

Hận là một thuộc tính của sân giận, nó lặn sâu vào trong tâm thức và nó ôm vào trong lòng nó những chất liệu hờn oán, trách móc. Có thể là hờn oán và trách móc mình; có thể là hờn oán, trách móc những người thân yêu của mình, hoặc có thể hờn oán và trách móc hoàn cảnh xã hội... Bao nhiêu sự hờn oán, trách móc như vậy đã tạo nên chất liệu của hận. Và hận đã đi vào trong tâm thức ta góp phần tích cực tạo nên chủng tử của sân.

Nếu khi có điều kiện, chúng tử giận hờn sẽ biểu hiện lên ở mặt ý thức, bung vãi sự khổ đau cho mình và người ở ngoại giới. Và nếu không có điều kiện để bung vãi ra ngoài, thì nó bị dồn nén ở bên trong đưa tới sự uất hận, ghen ghét và dằn vò tâm can ta, và có thể đưa đến sự tự thiệt hại làm che khuất tâm hiểu biết và thương yêu của ta.

Não, cũng là một thuộc tính của sân giận, nó lặn sâu vào trong tâm thức và nó ôm vào trong nó những chất liệu hung ác, thô bạo và nham hiểm.

Khi có điều kiện, nó biểu hiện lên mặt ý thức rồi đi ra ngoại giới, thể hiện những hành động thô ác, nham hiểm với người. Và nếu không có điều kiện để biểu hiện ở ngoại giới, thì nó lại ẩn tàng trong tâm thức, làm che khuất tâm sống vì người quên mình, đó là tâm hy sinh cao đẹp của ta.

Hại, cũng là một thuộc tính của sân giận. Nó lặn sâu vào trong tâm thức và nó ôm vào trong lòng nó chất liệu tàn hại mọi người và mọi loài mà không có chút từ tâm nào cả.

Nếu nó có điều kiện biểu hiện trên mặt ý thức để đi ra

ngoại giới, thì nó ưa thích sự giết hại, lấy sự giết hại chúng sanh làm vui. Nếu nó không có điều kiện biểu hiện ra bên ngoài mà ẩn tàng ở trong tâm thức, thì nó làm trở ngại tâm yêu thương và cứu giúp mọi người, mọi loài của ta.

Do đó, khi quán chiếu chủng tử sân hận ở trong tâm ta là ta quán chiếu bản chất và hình thái biểu hiện cũng như ẩn tàng của các yếu tố phẫn, hận, não, hại này bằng năng lượng của ý thức chánh niệm.

Ý thức chánh niệm khi chạm vào các yếu tố phẫn hay hận, yếu tố não hay hại là đều chạm vào chủng tử sân hận ở trong tâm thức ta.

Thực tập theo phép quán này, ta hoàn toàn không tránh né, hoặc đối kháng lại với những gì thuộc về thuộc tính của chủng tử giận hờn mà chỉ nhận diện và ghi nhận nó bằng năng lượng của ý thức chánh niệm. Và chẳng bao lâu, những thuộc tính của chủng tử giận hờn ấy sẽ tự chuyển hóa sang trạng thái êm dịu và tươi mát; và rồi, nó sẽ đi dần tới với những trạng thái của hiểu biết, thương yêu, hỷ xả và cứu giúp một cách tự nhiên.

Sự thực tập đạt đến những tình trạng như thế gọi là sự thực tập thành công đối với thiền quán.

## **5. Phương pháp nhận diện và quán chiếu hôn miên tâm sở**

Hôn miên là hôn trầm và ngủ vùi, làm cho tâm chí muội liệt, và làm cho thân thể nặng trĩu xuống.

Chúng tử hôn miên làm trở ngại cho ta trên phương diện thực tập Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ, mà nhất là trở ngại cho ta trên phương diện thực tập thiền quán và phát khởi Niệm lực, Định lực và Tuệ lực.

Trên phương diện ô nhiễm của thế tục, thì chúng tử hôn miên có gốc rễ từ si, hay nó là thuộc tính của si. Và bản chất của nó thì không thuộc thiện hay ác.

Thực tập quán chiếu chúng tử hôn miên là khó, bởi vì khi hôn miên thì ý thức muội liệt, do đó ta chỉ quán chiếu được chúng tử hôn miên, khi nó bắt đầu xuất hiện ở trên tâm và thân ta. Và ta hãy ghi nhận chuyên hóa nó ngay ở sát-na đầu tiên khi mới xuất hiện bằng năng lượng chánh niệm.

Nếu khi thực tập thiền quán, ta nhắm mắt tập trung tâm ý ở đan điền, hoặc dưới lòng bàn chân thì chủng tử hôn miên rất dễ biểu hiện trên mặt ý thức của ta và có thể làm cho tâm ý của ta bị muội liệt không còn có khả năng nhận biết.

Ở trường hợp này ta không trú tâm ở đan điền, hay trong lòng bàn chân mà chuyển tâm lên an trú ở chóp mũi, hoặc ấn đường hay trên đỉnh đầu, thì chủng tử hôn miên dần dần sẽ được chuyển hóa.

Hoặc ta có thể thay đổi thiền tập bằng cách thiền hành.

Trong khi thiền hành, ta đưa ý thức của ta theo dõi từng bước chân đi gắn liền với từng hơi thở vào và ra. Ta thực tập như vậy, chẳng bao lâu chủng tử hôn miên sẽ được chuyển hóa.

Và muốn chuyển hóa chủng tử của hôn miên, trước hết là ta tập nhận diện và chuyển hóa chủng tử si ở trong tâm thức ta. Vì do tâm ta si mê, thiếu tỉnh táo là điều kiện để cho chủng tử hôn miên xuất hiện.

Sự ăn uống hằng ngày của ta cũng là những điều kiện khiến cho chủng tử hôn miên xuất hiện ở trong tâm thức

ta. Nếu ta ăn quá nhiều chất béo, dầu và mỡ, hoặc ăn quá no, đó là điều kiện khiến cho chúng tử hôn miên có mặt ở trong tâm thức ta.

Thực tập theo phương pháp này, kinh văn hướng dẫn mà tôi xin tóm tắt:

*"Khi nội tâm có hôn miên hay không có hôn miên, hoặc đang có mà đang diệt... thì chúng ta phải biết đích thực mọi tình trạng của nó."*

## **6. Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối tượng với trạo hối tâm**

Trạo hối còn gọi là Trạo cử ố tác. Ố tác là hối hận. Hối hận đối với những việc mình đã làm. Trạo cử là truy tầm những việc mình đã làm, rồi sinh tâm hối tiếc hoặc hối hận.

Trạo hối là một trong những yếu tố làm trở ngại đối với sự an tịnh về tâm hành.

Bản chất của chúng tử trạo hối, nó không nhất định là thiện hay ác. Bởi vì có những lúc ta truy hối đối với những

điều tốt đẹp mà ta đã ân hận bỏ qua không làm, đây là một truy hồi có tính cách tốt đẹp. Hoặc có khi ta truy hồi về những lỗi lầm và ta chán ghét những lỗi lầm ấy, ta không muốn những ấn tượng lỗi lầm ấy có mặt trong tâm ta và xảy ra trong đời ta lần thứ hai nữa. Truy hồi như vậy mang tính cách tốt đẹp.

Trái lại, có khi ta truy hồi, vì ta bỏ mất cơ hội trả thù, hoặc bỏ mất cơ hội làm cho đối tượng kia khổ đau, hoặc bỏ mất một cơ hội làm tiên... Truy hồi như vậy là truy hồi xấu và ác.

Truy hồi về một điều xấu và tiếc nuối nó, ấy là truy hồi mang trong lòng nó bản chất của si mê. Và sự truy hồi như vậy làm cản trở biểu hiện thiện căn vô si ở nơi tâm thức của chúng ta.

Truy hồi về một điều xấu ta đã làm và tỏ ra rất ân hận đối với điều xấu đó, muốn sửa đổi nó trở thành tốt đẹp, ấy là sự truy hồi mang trong lòng nó bản chất của vô si, do đó nó không những không làm cản trở thiện căn vô si mà còn hỗ trợ cho thiện căn này phát triển trong tâm thức ta nữa.



Sự truy hồi mang trong lòng nó bản chất vô si, thì không những nó giúp cho thiện căn vô si lớn mạnh mà nó còn làm cho sự hiểu biết, niềm tin, lòng biết xấu hổ với mình và người khi phạm lỗi, sự thư thái nhẹ nhàng, sự siêng năng, lòng thương người, thương vật và sự buông xả ở trong tâm thức ta cũng lớn mạnh. Và chỉ có tâm buông xả mới có khả năng đối trị được tâm trạo hối và làm cho tâm trạo hối trở nên an tịnh.

Do đó, thực tập phương pháp nhận diện và quán chiếu chủng tử trạo hối trong tâm thức ta, giúp cho ta biết chọn lựa và hóa giải những chủng tử truy hồi biểu hiện trên ý thức của ta mang chất liệu của si, và thắng tiến những chủng tử truy hồi đang biểu hiện ở trong tâm thức ta mang trong lòng nó những chất liệu của vô tham, vô sân, vô si.

Càng nhận diện và quán chiếu sâu về chủng tử truy hồi bằng cách ý thức chánh niệm, là ta càng làm cho mặt trời trí tuệ sáng lên trong vùng ẩn ức của tâm thức, xóa sạch mọi ưu phiền, trả lại cho tâm ta những gì thanh thản và bình an.

## **7. Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với nghi tâm sở**

Nghi là làm cho trở ngại đối với sự quyết trạch, nhất là trở ngại cho sự quyết trạch đối với đạo lý Tứ Thánh Đế.

Đối với Khổ Thánh Đế, thì tâm sở nghi, khiến cho hành giả không có khả năng thấy rõ được tính duyên khởi, vô thường, vô ngã của năm uẩn và cũng chính vì tâm sở nghi ngò che khuất chánh trí, khiến cho hành giả không nhận rõ được sự có mặt của các chất liệu khổ đau trong một đời sống bị tái sanh, bị già nua, bị bệnh hoạn và bị hoại diệt ở từng sát-na của hiện tại.

Đối với Tập Thánh Đế, thì tâm sở nghi, khiến cho hành giả không có khả năng thấy rõ được mọi tác nhân, mọi tích lũy tập hợp, mọi điều kiện hỗ trợ để cho sự đau khổ sinh khởi và có mặt trong từng sát-na hiện tại.

Đối với Diệt Thánh Đế, thì tâm sở nghi, làm trở ngại sự thấy rõ đời sống hạnh phúc và an lạc trong hiện tại là do vắng mặt và hoàn toàn an tịnh của các chủng tử hữu lậu ở nơi tâm thức. Và tâm thức hoàn toàn được tự tại và giải thoát.

Đối với Đạo Thánh Đệ, thì tâm sở nghi làm trở ngại sự thực tập đối với các pháp hành như thực, gồm Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định để thành tựu Diệt Thánh Đệ.

Nghi, là một tâm sở bao gồm cả hai mặt nhiễm và tịnh. Nếu ta nghi ngờ để tìm hiểu sự thật, thì nghi ấy thuộc về thiện, vì trong tâm sở này có bản chất của quyết trạch phân. Nếu ta nghi ngờ là do sự mù quáng cố chấp hoặc tà kiến, thì nghi tâm sở này thuộc về ô nhiễm, vì trong lòng nó mang chất liệu của si. Nghi là một tâm sở luôn luôn có mặt ở nơi ý thức. Tâm sở nghi có thể làm dẫn sinh các cảm giác khó chịu, dễ chịu, buồn buồn, vui vui hoặc cảm giác trung tính ở trong ta.

Do đó, khi thực tập nhận diện và quán chiếu đối với tâm sở nghi, ta phải xem tâm sở nghi là một đối tượng để nhận diện và quán chiếu nhằm biết rõ thực trạng của nó là gì ở trên mặt ý thức, cũng như trong mặt chiều sâu của tâm thức ta.

Khi nhận diện và quán chiếu tâm sở nghi ở trong tâm thức

ta, ta có thể thấy rõ, tâm sở tham và nghi không thể đi đôi cùng với nhau. Tại sao? Vì khi một đối tượng đã bị ta nghi ngờ thì ta không thể nào tham đắm ở nơi đối tượng ấy.

Nhưng, sân tâm sở và nghi tâm sở có thể đi kèm với nhau. Vì nghi ngờ cho nên phải tìm hiểu và do tìm hiểu và không thấy rõ được sự thật của vấn đề do đó mà sân hận có thể khởi sinh, đưa tới cảm giác khó chịu ở trong ta.

Và nghi tâm sở không thể làm bạn với thân kiến, biên kiến... vì thân kiến, biên kiến, tà kiến... là những cái thấy đã được quyết định từ vô minh. Trong lúc nghi tâm sở vẫn còn do dự chưa có sự quyết định nào cả.

Bởi vậy, khi nghi tâm sở biểu hiện trên mặt ý thức của ta, thì các loại kiến thủ, như thân kiến, biên kiến, giới cấm thủ và tà kiến không thể có mặt.

Do đó, ta thực tập phương pháp nhận diện và quán chiếu nghi tâm sở bằng năng lượng của ý thức chánh niệm, ta không những chuyển hóa tâm sở nghi thành Tín tâm sở mà còn chuyển hóa toàn bộ tâm sở nghi thành toàn bộ của Trạch pháp giác hay là Chánh tuệ nữa.

Thực tập theo phương pháp này, kinh dạy:

*"Khi nội tâm có nghi ngờ, thì phải biết đích thực là có nghi ngờ. Nội tâm không có nghi ngờ, thì phải biết đích thực là không có nghi ngờ. Nếu tâm nghi ngờ chưa sinh mà nay sinh, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu tâm nghi ngờ đã sinh mà nay diệt, không còn sinh khởi trở lại, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy".*

Hành giả thực hành phương pháp này, cũng chỉ là sự nhận diện và quán chiếu đơn thuần bằng ý thức chánh niệm đối với tâm sở nghi.

Vấn đề chủ yếu mà hành pháp này đòi hỏi ở hành giả là thường trực thấp sáng ý thức chánh niệm để rọi vào nghi tâm sở trong mọi trạng huống diễn biến hay không diễn biến ở nơi tâm thức, mà không đòi hỏi một sự đối kháng hay nhiếp phục nào đối với chúng.

Vì sao? Vì công phu thiền quán của chúng ta là chỉ làm một công việc duy nhất là thấp sáng ý thức chánh niệm thường trực trong tâm thức ta, thì bao nhiêu bóng tối lâu đời của phiền não trong tâm ta tự nó quét sạch, tự nó an

tịnh và trong sáng.

Năm nhận thức của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của chúng ta không còn là những nhận thức của phân biệt, mà sẽ tạo tác thành chất liệu trí tuệ cho tâm thức ta. Ý thức của ta không còn là nhận thức theo sự so đo tính toán, mà nó được chuyển hóa thành trí tuệ có khả năng quán chiếu để thấy rõ tính chất mầu nhiệm ở nơi thực tại. Mạt-na thức của ta không còn ích kỷ hẹp hòi hay chấp ngã nữa, mà nó chuyển hóa thành trí tuệ có bản chất bình đẳng. Và tâm thức của ta không còn là nơi cất chứa đủ loại hạt giống tạp nhiễm, mà được chuyển hóa thành trí tuệ viên mãn thường tịch và thường chiếu như một tấm gương tròn đầy trong vắt, mà mọi cảnh tượng nhân duyên, nhân quả, thể, tánh, tướng, dụng, năng lực... của trong toàn thể pháp giới, không có pháp nào là không được soi chiếu bởi tấm gương trí tuệ này.

Thực tập để đạt đến tình trạng của tâm như thế là ta thành công trên con đường thiền quán.

## **8. Phương pháp nhận diện và quán chiếu bảy yếu tố đưa đến Tuệ giác hay đưa đến Thánh đạo**

### ***8.1 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Niệm giác chi***

Niệm giác chi là chi phần dẫn đến giác ngộ đối với Thánh đạo. Đối với chi phần này, ý thức của hành giả ghi nhận sự có mặt ở nội tâm của các chất liệu do thực tập các pháp Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần đem lại.

Và những chất liệu ấy được tiếp tục duy trì và thăng tiến để trở thành năng lượng chánh niệm của Thánh đạo.

Chánh niệm là chi phần của Thánh đạo, mà chính nó cũng là Thánh đạo.

Tứ niệm xứ, Niệm như ý túc ở trong Tứ như ý túc (Dục, Tấn, Niệm, Tư), Niệm căn ở trong Ngũ căn (Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ), Niệm lực ở trong Ngũ lực (Tín lực, Tấn lực, Niệm lực, Định lực, Tuệ lực), Niệm giác chi ở trong Thất giác chi (Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định, Xả) đều là những yếu tố hỗ trợ cho hành giả đi tới

thành tựu, sung mãn năng lượng chánh niệm và giác ngộ Thánh đạo.

Thực tập Tứ niệm xứ là hành giả ghi nhận rõ ràng những gì đang có mặt hoặc không có mặt ở trong bốn lãnh vực gồm: thân thể, cảm thọ, tâm thức và các pháp thuộc sắc và tâm.

Thực tập Niệm như ý tức là hành giả luôn luôn ghi nhớ bản nguyện và pháp tu của mình không để bị rơi mất.

Thực tập Niệm căn là hành giả thiết lập căn bản của sự ghi nhớ trên mười sáu hành tướng Tứ Thánh Đế hiện quán. Và từ sự thiết lập căn bản vững chắc ấy, khiến cho sức mạnh của Niệm càng lúc càng tăng trưởng lớn mạnh ở nơi nội tâm.

Sự tăng trưởng và lớn mạnh của niệm từ Niệm căn, gọi là Niệm lực.

Niệm lực có tác dụng duy trì và phát triển sự lớn mạnh năng lượng của Niệm ở nội tâm. Và Niệm giác chi là trạng thái của ý thức hành giả ghi nhận và duy trì một cách rõ ràng và cân đối giữa thiền định và trí tuệ do quá trình thực



tập của Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần đem lại để dẫn vào Thánh đạo.

Bởi vậy, thực tập theo phương pháp này, kinh dạy:

*"Vị Tỷ Khuru quán niệm pháp đúng như pháp là vị Tỷ Khuru, ở nội tâm đích thực có Niệm giác chi, thì phải biết đích thực có Niệm giác chi. Nội tâm đích thực không có Niệm giác chi, thì phải biết đích thực không có Niệm giác chi. Nếu Niệm giác chi chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu Niệm giác chi đã sinh, tiếp tục tồn tại, không quên mất, không suy thoái, tu tập chuyển hóa càng thêm rộng lớn, thì phải biết đích thực chúng là như vậy".*

Hành giả thực tập Niệm giác chi có bốn trường hợp để quán chiếu.

**a.** Quán chiếu sự có mặt một cách đích thực của Niệm giác chi ở nơi nội tâm

Nghĩa là hành giả quán chiếu và ghi nhận rõ ràng sự có mặt của Niệm giác chi ở nội tâm là do sự có mặt của Niệm xứ, của Chánh cần, của Như ý túc, của Niệm căn và Niệm

lực đưa lại.

Niêm giác chi có mặt là có mặt từ nơi những yếu tố này. Vì những yếu tố này là những yếu tố phù hợp với Thánh đạo. Ngoài những yếu tố này, hành giả không thể có Niêm giác chi.

Hành giả quán chiếu và ghi nhận một cách rõ ràng như vậy, gọi là sự ghi nhận rõ ràng về sự có mặt của Niêm giác chi ở nội tâm.

**b. Quán chiếu sự không có mặt một cách đích thực của Niêm giác chi ở nơi nội tâm**

Nghĩa là hành giả quán chiếu và ghi nhận rõ ràng ở nội tâm không có Niêm giác chi là do không có chất liệu của Niêm xứ, của Chánh cần, của Như ý túc, của Niêm căn và Niêm lực đem lại. Ở đó, nội tâm hoàn toàn vắng mặt Niêm giác chi. Hoặc nội tâm chưa sinh khởi Niêm giác chi, mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo.

Hành giả ghi nhận đúng như vậy, là đích thực ghi nhận về sự không có mặt của Niêm giác chi ở trên nội tâm.

**c.** Quán chiếu Niệm giác chi trước đó chưa sinh khởi mà nay sinh khởi

Nghĩa là hành giả quán chiếu và ghi nhận Niệm giác chi trước đó chưa đủ điều kiện để sinh khởi ở nội tâm, bây giờ mới đủ điều kiện, nên nó sinh khởi. Dù không đủ hay đủ điều kiện để cho Niệm giác chi sinh khởi trên nội tâm như thế nào, thì hành giả phải quán chiếu và ghi nhận nó đúng như thế ấy.

Đó là sự quán chiếu Niệm giác chi trước đó chưa sinh khởi mà nay sinh khởi ở nơi nội tâm.

**d.** Quán chiếu Niệm giác chi đã sinh và tiếp tục tồn tại

Hành giả quán chiếu và ghi nhận sự có mặt của Niệm giác chi theo phương pháp này trải qua các giai đoạn như sau:

- Giai đoạn một là ghi nhận Niệm giác chi đã có điều kiện để sinh khởi ở nơi nội tâm.
- Giai đoạn hai là ghi nhận sự tồn tại của nó.
- Giai đoạn ba là làm cho nó thăng tiến.

- Giai đoạn bốn là làm cho nó phát triển lớn rộng ra trong tâm thức để thành tựu năng lượng chánh niệm của Thánh đạo vô lậu.

Đó là thực tập quán chiếu và ghi nhận Niệm giác chi ở nội tâm theo phương pháp này.

### ***8.2 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Trạch pháp chi***

Trạch pháp chi hay còn gọi là Trạch pháp phần. Trạch pháp giác phần, nghĩa là phần đưa đến giác ngộ đối với Thánh đạo là do hành giả có trí tuệ để lựa chọn và quyết định đối với pháp hành, sau khi đã trải qua các giai đoạn thực tập đối với Niệm xứ, Chánh cần, Quán như ý túc, Tuệ căn và Tuệ lực.

Bản chất của Niệm xứ, Quán như ý túc, Tuệ căn, Tuệ lực, Trạch pháp giác và Chánh kiến là Tuệ giác hay Thiện căn vô si. Do đó, khi hành giả thực hành Niệm xứ, Tuệ căn, Tuệ lực, Trạch pháp giác và Chánh kiến, thì các năng lượng do các pháp hành này tạo ra đều thích ứng với tuệ giác.

Hay nói dễ hiểu hơn, những năng lượng của tuệ do các pháp hành này tạo ra sẽ đưa hành giả thể nhập tuệ giác.

Hành giả thực tập Niệm pháp xứ giải thoát, chính là nỗ lực ghi nhận rõ ràng không lầm lẫn, không quên mất đối với Mười sáu hành tướng của Tứ Thánh Đế hiện quán. Và do sự nỗ lực ghi nhận đó, làm điều kiện căn bản cho Tuệ sinh khởi ở nội tâm của hành giả. Đó là Tuệ căn.

Tuệ căn ở nơi nội tâm của hành giả lại được thăng tiến bởi Tấn lực, và được ghi nhận trên nội tâm của hành giả bởi Niệm lực, và được duy trì cân đối bởi Định lực, khiến cho Tuệ được an tịnh và tăng trưởng vững chãi. Sự tăng trưởng vững chãi của Tuệ ở nội tâm hành giả trong giai đoạn này, gọi là Tuệ lực.

Sự lựa chọn một cách rõ ràng và quyết định tiếp nhận pháp hành từ Tuệ lực để tiếp tục nhận diện và quán chiếu khiến pháp ấy tồn tại và lớn mạnh ở nội tâm, gọi là Trạch pháp giác chi phần.

Trạch pháp giác chi phần là phần tinh túy của pháp đã được gạn lọc sau những giai đoạn nhận diện và quán chiếu

của hành giả đối với Niêm xứ, Tuệ căn và Tuệ lực.

Pháp tinh túy ấy đang có mặt trong tâm của hành giả ở giây phút hiện tại.

Pháp này tiến dần vào Thánh đạo, giúp cho hành giả thành tựu Chánh kiến để đạt tới Chánh trí và Chánh giải thoát.

Thực tập theo phương pháp này kinh dạy, tôi xin tóm lược như sau:

*"Trạch pháp giác phần đang có mặt ở nội tâm, thì phải biết đích thực là nó đang có mặt ở nội tâm. Nó không có mặt ở nội tâm, thì phải biết đích thực là nó đang không có mặt ở nội tâm. Nếu ở nội tâm Trạch pháp giác phần trước đó chưa sanh mà nay sanh thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu nó đã sinh, đang tiếp tục tồn tại và chuyển hóa lớn mạnh ở nội tâm, thì cũng biết một cách đích thực những tình trạng của nó đúng như vậy".*

Như vậy, thực tập theo phương pháp này, hành giả trải qua bốn giai đoạn biết rõ nội tâm của chính mình như sau:

- Biết rõ nội tâm đang có mặt của Trạch pháp giác phần.

- Biết rõ nội tâm chưa có mặt của Trạch pháp giác phần, mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo.
- Biết rõ Trạch pháp giác phần sát-na trước chưa sinh khởi ở nội tâm, nhưng sát-na tiếp theo nó lại sinh khởi ở nội tâm.
- Biết rõ nội tâm đang có mặt của Trạch pháp giác phần, nó đang tồn tại và đang được chuyển hóa lớn mạnh để trở thành Thánh đạo vô lậu.

Thực tập và nuôi dưỡng lớn mạnh Trạch pháp giác chi ở nội tâm, hành giả sẽ đoạn trừ sạch hai triền cái Nghi và Hôn miên, khiến tâm của hành giả càng lúc càng sáng và linh hoạt trên con đường đi tới Thánh đạo vô lậu.

### ***8.3 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Tinh tấn giác chi***

Tinh tấn giác chi hay còn gọi là Tinh cần giác chi, nghĩa là chi phần nỗ lực, tinh cần làm sinh khởi các chủng tử thuần thiện ở nội tâm và đồng thời nỗ lực, tinh cần đoạn trừ, chuyển hóa những chủng tử căn bản của phiền não và tùy

phiền não đang có mặt ở nội tâm để đưa hành giả đạt đến giác ngộ Thánh đạo.

Bản chất của Tứ chánh cần, Tấn căn, Tấn lực, Tinh tấn giác chi và Chánh tinh tấn là tinh cần thuần thiện.

Do đó, khi hành giả thực hành Tứ chánh cần, tức là nỗ lực thường xuyên nhận diện và quán chiếu đối với mười sáu hành tướng của Tứ Thánh Đế trong từng giây phút hiện tại nhằm đoạn trừ các căn bản phiền não, như tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn, nghi ngờ và tà kiến. Và các tùy phiền não như phẫn, hận, phú, não, tật, xan,... dù chúng đang hàm tàng và vận hành ở trong chủng tử hay đã biểu hiện ở trên mặt ý thức, cũng đều bị đoạn trừ.

Và hành giả cũng nỗ lực làm phát khởi các thiện căn bản như vô tham, vô sân, vô si, tín, tâm, quý,... đã có nhưng chưa hiện khởi hoặc đã hiện khởi ở nội tâm.

Sự nỗ lực, tinh cần của hành giả như vậy, đã được thiết lập trên căn bản ở nơi pháp quán chiếu mười sáu hành tướng của Tứ Thánh Đế trong từng giây phút hiện tại. Sự nỗ lực, tinh cần của hành giả được thiết lập trên căn bản của sự



quán chiếu này, gọi là Tấn căn.

Tấn căn ở nội tâm của hành giả lại được sinh trưởng càng lúc càng lớn mạnh và sự lớn mạnh ấy của Tấn căn gọi là Tấn lực.

Sự tiếp nhận, duy trì và chuyển hóa Tấn lực ở nội tâm của hành giả là Tinh tấn giác chi.

Sự có mặt của Tinh tấn giác chi ở nội tâm, làm cho các chúng tử tạp nhiễm hữu lậu ở nội tâm của hành giả càng lúc càng tinh thuần với thiện pháp, làm điều kiện để dẫn sinh pháp vô lậu của Thánh đạo.

Do đó, thực tập nhận diện và quán chiếu theo phương pháp này hành giả cần biết rõ như sau:

- Biết rõ sự đang có mặt của Tinh tấn giác chi ở nội tâm.
- Biết rõ nội tâm Tinh tấn giác chi chưa sinh khởi, mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo.
- Biết rõ Tinh tấn giác chi sát-na trước chưa sinh khởi ở nội tâm, nhưng sát-na tiếp theo nó lại sinh khởi ở nội tâm.

- Biết rõ nội tâm đang có mặt của Tinh tấn giác chi, nó đang tồn tại và đang được chuyển hóa lớn mạnh để trở thành Thánh đạo vô lậu.

Thực tập theo phương pháp này, nội tâm của hành giả trong giây phút hiện tại đoạn sạch Nghi triền cái, Hôn miên triền cái và sẽ làm sung mãn các thiện căn vô lậu.

#### ***8.4 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Hỷ giác chi***

Hỷ giác chi là niềm vui sướng có mặt ở nội tâm, do quá trình hành giả thực tập các pháp Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần đem lại. Do đó, niềm vui này là niềm vui chơn thật của đạo, vì nó có gốc rễ từ sự thực hành của đạo đem lại.

Hành giả nhận diện và quán chiếu Hỷ giác chi ở nội tâm cần biết rõ như sau:

- Biết rõ Hỷ giác chi đang có mặt ở nội tâm do sự thực hành các pháp của đạo đem lại.
- Biết rõ nội tâm chưa có mặt của Hỷ giác chi mặc dù

hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo.

- Biết rõ nội tâm sát-na trước chưa sinh khởi Hỷ giác chi của đạo, nhưng sát-na sau Hỷ giác chi của đạo lại sinh khởi.
- Biết rõ nội tâm đang có mặt của Hỷ giác chi do thực hành các pháp của đạo đem lại, nó đang tồn tại và đang được chuyển hóa lớn mạnh và sẽ trở thành niềm vui của chánh pháp.

Nhận diện và quán chiếu Hỷ giác chi đang có mặt ở nội tâm làm cho Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi lại càng thêm tăng trưởng, lớn mạnh, vì Hỷ giác chi là thức ăn mới cho các giác chi trên và nhất là bổ dưỡng cho Tinh tấn giác chi. Và đương nhiên sự có mặt Hỷ giác chi ở nơi nội tâm của hành giả, khiến cho Nghi và Hôn miên triển cái không còn có khả năng che khuất tâm hồn của hành giả được nữa.

### ***8.5 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Khinh an giác chi***

Khinh an giác chi cũng còn gọi là Trừ giác phần, là chất

liệu thư thái, an lạc do hành giả thực hành các pháp phần giác ngộ của Thánh đạo đem lại, sau khi ở nội tâm của hành giả các chất liệu trạo cử, truy hồi của năm triền cái đã bị loại trừ. Sự vắng mặt các triền cái ở nội tâm của hành giả và nhất là vắng mặt các triền cái Trạo hồi và Hôn trầm sẽ làm cho nội tâm của hành giả có mặt chất liệu Khinh an giác chi.

Bản chất và tác dụng của Khinh an giác chi trước hết là loại trừ sự thô động và u trệ của thân và tâm, sau đó là loại trừ tinh tế các hình thái thô động và u trệ ở nơi sắc pháp và tâm pháp, khiến cho các sắc căn của thân, các chủng tử vận hành của tâm đều ở vào trạng thái nhẹ nhàng và an tịnh. Khinh an giác chi có năng lực làm dẫn sinh sự an lạc có mặt cùng khắp hết thủy thân và tâm của hành giả.

Do đó, thực tập theo phương pháp này hành giả cần biết rõ như sau:

- Biết rõ Khinh an giác chi đang có mặt ở nội tâm do sự thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo đem lại.

- Biết rõ nội tâm chưa có mặt của Khinh an giác chi mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo.
- Biết rõ nội tâm sát-na trước Khinh an giác chi chưa sinh khởi, nhưng đến sát-na này Khinh an giác chi là đang sinh khởi ở nơi nội tâm.
- Biết rõ Khinh an giác chi đang có mặt ở nội tâm, nó đang tồn tại và chuyển hóa dần để có mặt cùng khắp tất cả thân và tâm.

Nhận diện và quán chiếu về Khinh an giác chi như thế, hành giả sẽ làm cho Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi càng lúc càng tăng trưởng lớn mạnh. Vì khinh an giác chi là thức ăn mới và bổ dưỡng cho các chi ở trên mà nhất là Tinh tấn và Hỷ giác chi.

Sự có mặt của Khinh an giác chi ở nội tâm, làm cho đời sống hành giả càng lúc càng nhẹ nhàng thanh thoát, và khuôn mặt hành giả càng lúc càng trở nên tươi nhuận và phát quang.

### ***8.6 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Định giác chi***

Định giác chi là chi phần của thiền định dẫn đến giác ngộ Thánh đạo, do hành giả thực tập các pháp phần của Thánh đạo như Niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Định căn, Định lực đem lại.

Hành giả thực tập Tứ niệm xứ là điều kiện đầu tiên để nhiếp tâm vào các đối tượng quán niệm. Và nhất là tâm được sự ghi nhận, duy trì và an trú ở nơi Pháp. Từ đó hành giả nỗ lực thực tập sự ghi nhận, duy trì và an trú tâm ở nơi Pháp với sự có mặt của ý muốn thành tựu pháp, ý nỗ lực để thành tựu Pháp, ý ghi nhớ duy trì để thành tựu Pháp và ý tư duy về Pháp làm cho Định căn sinh khởi ở nội tâm của hành giả.

Định căn là căn bản của thiền định. Căn bản này được thiết lập trên nền tảng mười sáu hành tướng của Tứ Thánh Đế hiện quán. Và từ sự quán này mà định lực sinh khởi lớn mạnh ở nội tâm hành giả. Định lực là sức lớn mạnh của thiền định. Sức mạnh này làm ngưng lắng các chủng tử ô nhiễm đang vận hành ở nội tâm, nhất là các phiền não Hôn

trầm và Trạo hồi.

Ở nội tâm của hành giả có trạng thái thiền định như vậy gọi là Định giác chi.

Ở trong trạng thái của Định này, hành giả đang nỗ lực tiến hành một lúc cả hai mặt. Một mặt là nỗ lực đình chỉ mọi tâm hành của phiền não. Và mặt khác là quán chiếu tính chất duyên khởi, vô thường, không có tự thể thực hữu của các chủng tử ô nhiễm.

Bởi vậy, Chi là làm cho phiền não ngưng lắng và Quán là nỗ lực quét sạch mọi tập khí và bóng dáng phiền não ở trên tâm để dẫn sinh Thánh đạo vô lậu.

Do đó, thực tập phương pháp này, hành giả cũng cần phải biết rõ tình trạng của nội tâm như sau:

- Biết rõ là Định giác chi đang có mặt ở nội tâm, do sự thực hành các pháp phần của sự giác ngộ Thánh đạo đem lại.
- Biết rõ nội tâm chưa có mặt của Định giác chi, mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của sự giác ngộ

Thánh đạo.

- Biết rõ là ở nội tâm sát-na trước Định giác chi chưa sinh khởi, nhưng đến sát-na này, Định giác chi là đang sinh khởi ở nơi nội tâm.
- Biết rõ Định giác chi đang có mặt ở nội tâm, nó đang tồn tại và lớn mạnh dần để đi vào Chánh định của Thánh đạo vô lậu.

### ***8.7 Phương pháp nhận diện và quán chiếu đối với Xả giác chi***

Xả giác chi lấy hành xả làm thể. Tâm ở trạng thái an trú vững chãi, không còn thiên lệch, không còn bị vương mắc bởi các tâm sở vận hành. Tâm buông bỏ hết mọi đối tượng quán chiếu và sự an tịnh của nội tâm hoàn toàn được duy trì và bảo vệ để dẫn đến Thánh đạo vô lậu.

Thực tập theo phương pháp này kinh văn có dạy:

*"Vị Tỷ Khuru khi nội tâm đích thực có Xả giác chi, thì phải biết đích thực có Xả giác chi, nội tâm đích thực không có Xả giác chi, thì phải biết đích thực không có Xả giác chi."*



*Nếu Xả giác chi chưa sinh mà nay sinh khởi, thì cũng phải biết đích thực nó là như vậy. Nếu Xả giác chi đã sinh, tiếp tục tồn tại, không quên mất, không suy thoái, tu tập chuyển hóa càng thêm rộng lớn, thì phải biết đích thực chúng là như vậy".*

Nhận diện và quán chiếu sự có mặt của Xả giác chi, hành giả cần phải biết rõ tình trạng của nội tâm như sau:

- Biết rõ Xả giác chi đang có mặt ở nội tâm do sự thực hành các pháp phần của Thánh đạo đem lại.
- Biết rõ nội tâm chưa có mặt của Xả giác chi, mặc dù hành giả đang thực hành các pháp phần của Thánh đạo.
- Biết rõ là ở nội tâm sát-na trước Xả giác chi chưa sinh khởi, nhưng đến sát-na này, Xả giác chi là đang sinh khởi ở nơi nội tâm.
- Biết rõ Xả giác chi đang có mặt ở nội tâm, nó đang tồn tại, lớn mạnh và được duy trì vững vàng để dẫn đến Thánh đạo vô lậu.

Thực tập theo phương pháp này các triền cái như tham,

sân, si, nghi, trạo hối, hôn trầm hoàn toàn đều bị nhiếp phục chuyển hóa để trở thành an tịnh.

Hành giả thực tập Xả giác chi đến giai đoạn này sẽ đạt được cả ba sự an tịnh: an tịnh thân hành, an tịnh ngữ hành, an tịnh tâm hành.

An tịnh thân hành là hơi thở vào và ra của hành giả hoàn toàn an tịnh. Hơi thở vào và ra là tác động của thân.

An tịnh ngữ hành là tầm và tứ hay tưởng của hành giả hoàn toàn an tịnh. Tầm và tứ hay tưởng là tác động của ngữ.

An tịnh tâm hành là các chủng tử vận hành ở nội tâm hoàn toàn ngưng lắng, an tịnh. Chủng tử là nhân duyên tác động vận hành của tâm.

Theo các Thầy thuộc trường phái Tỳ Bà Sa (*Vibhāsa*), thì trong bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ Thánh đạo này, Trạch pháp giác chi vừa là thể của giác đạo mà cũng là chi phần của giác đạo. Các giác chi còn lại chỉ là chi phần mà không phải là giác thể.

Tuy nhiên, theo cách nhìn từ Nguyên lý tương tức tương

nhập của Phật giáo Đại Thừa, thì sự phân định ấy chỉ có giá trị tương đối mà thôi.

## **V. Thành quả của quán niệm**

Đối với Thánh quả do thực tập quán niệm Bốn lãnh vực đem lại, đức Phật đã nói đến quả vị và thời gian có thể chứng đắc như sau:

### **1. Quả vị**

Thực tập theo kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm này, thành tựu quả vị tối cao là đạt được trí tuệ hoàn toàn, tức là quả vị A La Hán hoặc Phật. Và nếu không đạt được quả vị cao nhất thì cũng đạt được quả vị hữu dư A-na-hàm, nghĩa là quả vị không còn trở lại Dục giới, chỉ an trú ở Sắc giới và tiếp tục tu tập cho đến ngày chứng A La Hán hoặc Phật.

### **2. Thời gian chứng đắc**

Thời gian tu tập Bốn Lãnh Vực Quán Niệm để thành tựu các Thánh quả giải thoát tối đa là bảy năm và tối thiểu là từ buổi sáng đến buổi chiều hoặc từ buổi chiều đến buổi sáng mai.

Như vậy, Bốn Lãnh Vực Quán Niệm là tu nhân mà địa vị A La Hán hay Giác ngộ là kết quả. Và kết quả đạt được sớm hay muộn là do công phu tu tập sâu hay cạn, thuần hay chưa thuần của hành giả.

### **C. Lưu thông phần**

Phần này của kinh là: *"Đức Phật dạy như vậy, các Tỷ Khuru nghe lời Phật dạy, đều hoan hỷ phụng hành"*.

Nghe - hoan hỷ - phụng hành của các Tỷ Khuru đối với kinh này là chủ yếu của phần lưu thông.

Nếu nghe mà không hoan hỷ, thì vấn đề thuyết kinh và nghe kinh vẫn chưa thành tựu. Nếu hoan hỷ mà không phụng hành, nghĩa là chưa áp dụng kinh vào trong đời sống, thì kinh vẫn chưa được gọi là lưu thông.

Nên, nghe kinh rồi sinh tâm hoan hỷ và từ hoan hỷ đem ra ứng dụng và khuyến khích mọi người ứng dụng, do đó, khiến kinh không những lưu hành một nơi mà mọi nơi, không phải chỉ một thời mà mọi thời, làm cho chánh pháp cửu trú vậy.

## Tiết 6

### VÀI NÉT LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN

Đức Phật có thể sử dụng mọi thứ ngôn ngữ để thuyết giảng Giáo pháp, chứ không phải hạn chế vào một thứ ngôn ngữ nhất định.

Khi đến xứ Magadha, thì Ngài sử dụng ngôn ngữ của xứ này để thuyết Pháp. Hoặc khi đến xứ Kośala để thuyết Pháp, thì Ngài sử dụng ngôn ngữ của xứ này, hoặc Ngài đã từng sử dụng ngôn ngữ Kosambi, Mathura,... để thuyết giảng Giáo pháp theo ngôn ngữ của từng địa phương.

Sau khi đức Phật diệt độ khoảng bảy ngày, thì có một vị Tỷ Khru trẻ phát biểu rằng: "Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, mọi hành động đều bị ràng buộc ở trong giới luật, không có tự do, nay đức Thế Tôn đã diệt độ, ta tha hồ tự do hành động, không còn bị giới luật của đức Thế Tôn đặt ra để ràng buộc nữa".

Tôn giả *Mahākasyapa* (Đại Ca Diếp) nghe nói như vậy, liền nghĩ: "Đức Thế Tôn mới diệt độ có bảy ngày mà trong

hàng đệ tử đã có người phát ra lời nói phá hoại Chánh pháp đến như thế, huống là càng lâu về sau".

Do đó, sau khoảng bốn tháng, Tôn giả Đại Ca Diếp đã triệu tập một hội nghị tại núi *Saptaparnaguaha* (Thất Diệp), tại *Rajgrha* (Vương Xá) để kết tập kinh luật.

Trong hội nghị này, Tôn giả Ananda đã gom tụng những gì thuộc về Kinh tạng, Tôn giả Ưu-ba-ly gom tụng những gì thuộc về Luật tạng.

Sau khi hai Ngài đọc xong đã được hội nghị giám định, gạn lọc và thông qua. Hội nghị này kéo dài đến bảy tháng.<sup>55</sup>

Một trăm bốn mươi năm sau khi đức Phật diệt độ, một hội nghị khác được triệu tập, tại thành phố *Vesāli* để kết tập kinh điển.

Hội nghị này có bảy trăm vị Tỷ Khuru được mời tham dự và kéo dài đến tám tháng mới hoàn thành.

---

<sup>55</sup> Theo thư tịch Bắc truyền thì ghi ngài Đại Ca Diếp chủ tọa hội nghị. Nhưng theo thư tịch Nam truyền thì ghi Ngài Ưu-ba-ly chủ tọa hội nghị

Mục đích của hội nghị này là hợp tưng lại kinh điển và giám định mười điều luật mới của nhóm Tỷ Khuru ở Bạt-kỳ đưa ra.

Hội nghị một và hai chỉ là khẩu dịch, và ngôn ngữ chính được sử dụng trong hai hội nghị này là *Ardhamagadhi*. Các ngôn ngữ khác cũng có thể được sử dụng để chuyển thành ngôn ngữ *Ardhamagadhi*.

Sự phân chia các bộ phái Phật giáo sau này, có gốc rễ từ hội nghị thứ hai này.

Hội nghị thứ ba được tổ chức tại *Pataliputra* (Hoa Thị Thành) vào khoảng 244 trước kỷ nguyên, dưới sự bảo trợ của vua *Asoka* (A Dục). Ngài *Moggallaputta-Tissa* (Mục Kiền Liên Đệ Tu) đã đứng ra triệu tập gồm 1000 vị Tỷ Khuru về hội nghị để kết tập lại kinh điển, thời gian kéo dài đến chín tháng mới hoàn thành.

Trong hội nghị này, hình thành cả tam tạng giáo điển. Có thuyết cho rằng, Luận tạng, tức là Thuyết sự (*Kathavattu*) là do ngài *Tissa* (Đệ Tu) trước tác để thuyết minh rõ giữa lý luận của Phật giáo với với ngoại đạo.

Tư liệu này đã căn cứ thư tịch Nam truyền chứ không có trong thư tịch Bắc truyền.<sup>56</sup>

Hội nghị kết tập kinh điển lần thứ tư của Hữu bộ tại *Kashmir* dưới triều đại *Kaniṣka* (Ca-nị-sắc-ca).

Nguyên có hội nghị này là do vua *Kaniṣka* cứ một ngày thỉnh một vị tăng vào cung nghe Pháp, nhưng vua nghe thấy giáo nghĩa của các vị tăng giảng dạy không giống nhau, Vua liền ngờ vực, đem hỏi ngài *Pārsva* (Hiếp Tôn Giả). Ngài *Pārsva* đã trình bày cho vua biết lý do là Phật giáo có nhiều bộ phái khác nhau. Nghe vậy, vua muốn thống nhất ý nghĩa của các bộ phái Phật giáo lại, nên đã phát nguyện mở đại hội kết tập.

Hội nghị này tổ chức tại Tinh xá Hoàn Lâm (*Kundalavana-Samghārāma*) với 500 vị Tỷ Khuru tham dự.

Ngài *Vasumitra* (Thế Hữu) làm Thượng Thủ, các ngài

---

<sup>56</sup> Có tư liệu cho rằng, đại hội kết tập III, không xảy ra dưới thời A Dục (Aśoka), vì thời kỳ này chưa tăng phân hóa, mà hội nghị xảy ra tại đảo quốc Tích Lan dưới triều vua nước ấy trùng tên với vua Aśoka (A Dục)



*Dharmatrātā* (Pháp Cứu), *Ghoṣa* (Diệu Âm), *Buddhadeva* (Giác Thiên) và *Pārsva* (Hiếp Tôn Giả) là những vị chú thích tam tạng.

Kinh tạng gồm 10 vạn bài tụng, Luật tạng gồm 10 vạn bài tụng, Luận tạng gồm 10 vạn bài tụng. Cả ba tạng gồm có 30 vạn bài tụng hàm chứa 660 vạn lời.

Kỳ kết tập này, tam tạng được khắc vào bảng đồng và mất hết 12 năm mới hoàn thành.

Hội nghị kết tập kinh điển lần thứ tư này xảy ra vào khoảng thế kỷ thứ II Tây lịch.

Trong lần kết tập giáo điển thứ hai vào khoảng một trăm bốn mươi năm sau khi đức Phật diệt độ đã có dấu hiệu giáo đoàn bị phân hóa, do quan điểm hiểu Phật, do cách tiếp cận giáo lý, chứ không phải phân hóa do mâu thuẫn quyền lợi.

Và sau lần kết tập thứ II, các vị đại đệ tử tùy theo cách nhớ, cách hiểu giáo lý của đức Phật và đã truyền tụng giáo lý ấy lại cho các hàng đệ tử tại các trung tâm tu học.

Cứ như thế, các trung tâm tu học được thiết lập tại Bắc Ấn, và cứ thầy truyền tụng cho trò, từ thế hệ này qua thế hệ khác, suốt hai trăm năm, đến thời đại vua A Dục thì khẩu truyền về các kinh điển nguyên thủy mới hoàn chỉnh.

Các vị Đại đệ tử của Phật thuộc nhiều sắc dân khác nhau, nên khi đức Thế Tôn còn tại thế, Ngài thuyết Pháp cho cho đệ tử thuộc sắc dân nào, thì Ngài sử dụng ngôn ngữ của sắc dân đó.

Nhưng, bấy giờ phần nhiều đệ tử Phật là thuộc sắc dân *Magadha*, nên Ngài khi thuyết Pháp, phần nhiều sử dụng ngôn ngữ của xứ này.

Do đó, trong những lần kết tập giáo điển, phần nhiều các hội nghị đều sử dụng ngôn ngữ Magadhi để kết tập.

Trong bước đầu truyền bá và khẩu dịch kinh điển, Tăng đoàn phần nhiều sử dụng ngôn ngữ *Magadhi*.

Như vậy, bước đầu, kinh điển nguyên thủy là bằng tiếng *Magadhi* và kinh điển này có thể hoàn chỉnh vào thời đại A Dục vương, khoảng 268 trước Tây lịch. Vào thời đại vua A Dục, kinh điển nguyên thủy hoàn chỉnh bằng truyền

tụng mà không phải hoàn chỉnh bằng văn bản.

Bấy giờ, vùng Tây Bắc Ấn thì dùng văn tự *Kharotti*, Đông Bắc Ấn thì dùng văn tự Brahmi và các vùng khác thì có những văn tự khác.

Các Tăng sĩ Phật giáo Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ II trước Tây lịch đã sử dụng văn tự *Brahmi* và *Kharotti* để ghi chép kinh tạng nguyên thủy, tạo thành kinh điển nguyên thủy đầu tiên có văn bản ghi chép trên lá Bối.

Lại nữa, kinh tạng nguyên thủy được hoàn chỉnh bằng khẩu tụng dưới thời vua A Dục đã được truyền đi khắp Bắc Ấn, Trung Ấn và Nam Ấn.

Kinh tạng ấy, khi truyền đến xứ *Avanti* (A Bàn Đề) trên bờ bắc sông Narmada, thì tại đây hai loại ngôn ngữ *Magadhi* và *Avanti* đã phối hợp với nhau tạo thành ngôn ngữ Pāli phối thai. Và kinh điển nguyên thủy đã được dịch ra bằng tiếng Pāli phối thai này tại xứ *Ujjayini* (Ô Xa Diễn Ni), thủ phủ của *Avanti* (A Bàn Đề).

Từ *Avanti*, ngài *Mahinda*, hoàng tử của vua A Dục là học trò của ngài Ca Chiên Diên mang tạng kinh khẩu dịch

bằng Pāli này đi thuyền dọc theo vịnh Oman đến truyền bá tại Tích Lan.

Cũng từ thủ phủ *Ujjayini* của xứ *Avanti*, kinh tạng khẩu tụng bằng tiếng *Magadhi* lại truyền lên phương Bắc, tiếp giáp với Ngũ hà nơi có thổ ngữ Prakrit, đây là loại thổ ngữ cổ của Sanskrit.

Tại vùng Ngũ hà này, một số kinh điển được dịch ra bằng tiếng Prakrit. Ngày nay, các nhà sử học, khảo cổ học đã phát hiện ra nhiều bản kinh nguyên thủy được ghi lại bằng ngôn ngữ này.

Lại nữa, kinh tạng nguyên thủy bằng ngôn ngữ Magadhi lại được truyền tụng đến vùng Kashmir, là nơi quê hương của cổ ngữ Vệ đà (*Veda*). Phái Hữu Bộ đã lập căn cứ hoàng pháp tại đây vào thời vua A Dục, khoảng thế kỷ thứ III trước Tây lịch.

Tại Kashmir, tiếng Sanskrit cổ đã được gạn lọc và chuyển hóa thành loại Sanskrit thuần. Các Tăng sĩ Hữu Bộ đã sử dụng loại Sanskrit thuần này để phiên dịch và san định lại kinh điển nguyên thủy, gọi là *Agāma* (kinh tạng A-hàm).

Tuy nhiên, hiện nay, các nhà sử học và khảo cổ học cũng đã phát hiện ra nhiều bản kinh tạng nguyên thủy bằng tiếng Sanskrit tạp chủng.

Còn kinh tạng nguyên thủy Pāli, tuy đã được truyền thừa từ xứ *Avanti* đến Tích Lan bởi ngài Mahinda thời vua A Dục (Aśoka), nhưng phải đến thời ngài *Buddhaghosa* (Phật Âm) ra đời vào khoảng thế kỷ thứ V Tây lịch, mới san định lại bằng văn bản hoàn chỉnh và mệnh danh là *Nikāya*.

Kể từ cuộc kết tập kinh điển lần thứ hai sau Phật diệt độ 140 năm, Giáo đoàn bắt đầu phân phái thành hai.

Một, Thượng Tọa Bộ (*Sthavira*), có khuynh hướng duy trì truyền thống.

Hai, Đại Chúng Bộ (*Mahāsaṅghika*), có khuynh hướng canh tân.

Từ khi bị phân hóa kể từ lần kết tập thứ hai đến 300 năm sau, trong khoảng thời gian này, từ hai bộ phái đã phát triển lên đến 18 bộ phái, hoặc 20 bộ phái hay 24 bộ phái.

Theo tác phẩm *Samayabhedoparacanacakra* (Dị Bộ Tôn Luân luận) của ngài *Vasumitra* (Thế Hữu) là vị làm Thượng thủ trong lần kết tập thứ tư của triều đại vua *Kaniṣha* thì Phật giáo phân có 18 bộ phái.

Và theo tác phẩm *Dipavaṃsa* của Nam truyền, thì Phật giáo có đến 24 bộ phái.

Đương nhiên, trong quá trình phát triển của các bộ phái, thì mỗi bộ phái đều tìm đủ mọi cách để san định, phiên dịch, chú giải kinh luật luận, nhằm phát triển quan điểm của bộ phái mình.

Hiện nay, kinh Bốn Lãnh Vực Quán Niệm có ba bản.

Bản thứ nhất là kinh *Satipatthārasutta* tức là kinh số mười của Trung bộ và kinh số hai mươi hai của Trường bộ.

Bản số mười của Trung bộ và bản số hai mươi hai của Trường bộ có nội dung giống nhau, kinh này thuộc trường phái Theravada (Thượng Tọa Bộ) một trường phái phát sinh từ bộ phái *Vibhajyavada* (Phân Biệt Thuyết Bộ) được ghi chép bằng tiếng Pāli vào thế kỷ thứ I trước Tây lịch.

Bản thứ hai là *Smṛty'upasthāna*, tức là Niệm Xứ Kinh ở Trung A Hàm thuộc trường phái Sarvāstivāda, tức Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ. Bản này do ngài *Gotama Saṅghedeva* (Cù Đàm Tăng Già Đề Bà) dịch sang Hán vào đời Đông Tấn (317- 420), hiện có ở trong Đại Chính 1, trang 582.

Bản thứ ba là Nhất Nhập Đạo Phẩm ở trong Tăng Nhất A Hàm thuộc trường phái *Mahāsaṅghika*, tức là Đại Chúng Bộ. Bản này cũng do Cù Đàm Tăng Già dịch, hiện có ở Đại Chính 2, trang 567.

Hai tụng bản Niệm Xứ Kinh thuộc Trung A Hàm và Nhất Nhập Đạo Phẩm thuộc Tăng Nhất A Hàm truyền đến Việt Nam muộn lắm là thế kỷ mười một, khi vua Lý Thái Tổ cử hai sứ thần là Nguyễn Đạo Thành và Phạm Hạc sang Tống năm 1018 để thỉnh Tam Tạng Kinh, và đã được vua Tống tặng cho ấn bản của Tam Tạng Kinh đầu tiên của Trung Hoa. Ấn bản này là do vua Tống Thái Tổ ban chiếu khắc từ năm 972 và đến năm 983 mới hoàn thành.

Đến năm 1020, hai sứ thần mới chở Đại Tạng Kinh do vua Tống tặng về đến Việt Nam, được tôn trí tại tàng kinh Bát Giác, sau đó vua Lý Thái Tổ lại cho sao chép nhiều bản.

Và ấn bản Sùng Ninh Vạn Thọ Đại Tạng Kinh của Trung Hoa bắt đầu thực hiện từ năm 1080 và hoàn thành năm 1176, có 6434 quyển, cũng đã được vua Tống của Trung Hoa tặng cho vua Lý Việt Nam.

Như vậy, vào thời Lý Trần tụng bản này đã được lưu hành tại Việt Nam.



## CHÚ THÍCH

<sup>I</sup> **Không vô biên xứ:** gọi cho đủ là Không vô biên xứ định.  
Tiếng Phạn là *Akasānatyāyatana-samādi*.

Một thứ thiền định mà khi hành giả đạt được, thì tâm ý của hành giả là đồng nhất với không gian vô biên.

Trong không gian vô biên ấy, mọi hiện tượng vật chất và tâm ý không có trở ngại gì đối với nhau. Và chính cái không trở ngại của không gian và tâm ý ấy, lại làm nền tảng cho vũ trụ vạn hữu.

Tuy nhiên, thứ thiền định này vẫn chưa đoạn trừ được những phiền não vi tế ẩn mật sâu kín trong tâm thức hành giả, nên hành giả đạt được thứ thiền định này chưa phải là đạt được sự giải thoát sanh tử.

<sup>II</sup> **Thức vô biên xứ:** gọi cho đúng là thức vô biên xứ định.  
Tiếng Phạn là *Vijñānānantyāyatana-samādhi*.

Một thứ thiền định mà khi hành giả đạt được, là thấy rõ tâm thức của mình hiện hữu khắp tất cả vũ trụ và đồng

nhất với vũ trụ vô biên và cho rằng, chính tâm thức đồng nhất với vũ trụ vô biên ấy, lại làm nền tảng tạo nên vũ trụ vạn hữu.

Tuy nhiên, thứ thiền định này vẫn chưa đoạn trừ được những phiền não vi tế ở trong tâm thức hành giả, nên đạt được thứ thiền định này, hành giả vẫn chưa thoát ly được khổ đau của sinh tử.

<sup>III</sup> **Vô sở hữu xứ:** gọi cho đủ là Vô sở hữu xứ định, tiếng Phạn là *Akiñcanyāyatanasamādhī*.

Một trạng thái thiền định mà khi hành giả đạt được sẽ thấy rõ mọi hiện tượng, không có hiện tượng nào thực sự hiện hữu, dù cái Không vô biên đến cái Thức vô biên cũng không phải thực sự hiện hữu, mà chúng hiện hữu, chẳng qua chỉ do tri giác và tưởng của hành giả và của chúng sanh.

Do đó, ở trong trạng thái thiền định này, hành giả không còn chấp thủ về cái Không vô biên và Thức vô biên, nhưng hành giả vẫn còn tri giác và đối tượng của tri giác.

Nên, hành giả đạt được thứ thiền định này, chưa phải là đạt được sự thoát ly sanh tử.

<sup>IV</sup> **Phi tướng phi phi tướng xứ:** gọi đầy đủ là Phi tướng phi phi tướng xứ định. Tiếng Phạn là *Naivasamjñānāsamjñāyāyanasammādi*.

Một trạng thái thiền định mà khi hành giả đạt được là mọi tri giác và mọi đối tượng của tri giác, hoặc thô hoặc tế đều đã được hoàn toàn vắng bật.

Tuy nhiên, mọi tri giác và đối tượng của tri giác đã hoàn toàn vắng bật, mọi ý niệm về hữu tri và vô tri đã bị loại trừ, nhưng hành giả hiện hữu không phải hoàn toàn như gỗ đá, vì gỗ đá vẫn là đối tượng của tri giác.

Tuy nhiên, hành giả đạt được thứ thiền định này chưa phải là đạt được pháp giải thoát, dù tâm của hành giả đã vượt ra khỏi những nhận thức thông thường. Và có được sự an lạc trong lúc tâm trú ở trong định, chứ khi xuất định thì mọi trạng thái khổ đau vẫn dần trải ra trước mắt.

Hành giả đạt được thứ thiền định này là chỗ an trú tạm thời của sự an lạc, chứ chưa phải là chìa khóa mở tung cánh cửa của sanh tử.

<sup>V</sup> **Sơ thiền:** Hành giả tu tập đạt được trạng thái Sơ thiền, là do tâm ly dục, tâm đoạn trừ khát ái mà sự an lạc phát sinh. Hành giả đã để tâm truy tìm và theo dõi những cảm giác và tri giác ấy với một tâm không bị dao động, vì đã thấy rất rõ sự an lạc ấy phát sinh là từ đâu và do đâu.

Hành giả tu tập và đạt được những trạng thái của tâm như vậy, gọi là đạt được Sơ thiền.

<sup>VI</sup> **Nhi thiền:** Hành giả tu tập đạt được trạng thái thiền định thứ hai, bằng cách tâm không trú vào trạng thái của thiền định thứ nhất đem lại.

Ở trạng thái thiền định này, tâm tư của hành giả không còn truy tầm và theo dõi những cảm giác và tri giác an lạc do Sơ thiền đem lại.

Do tâm vắng bật sự truy tầm và theo dõi ấy, nên tâm an trú vào định, do tâm an trú vào định mà phát sinh một trạng thái hỷ và lạc của thân tâm.

Đạt được sự hỷ lạc do tâm thuần nhất như vậy, gọi là đạt được trạng thái thiền định của Nhị thiền.

**VII Tam thiền:** Đạt được trạng thái thiền định thứ hai, hành giả không an trú vào sự hỷ lạc do Nhị thiền đem lại, mà xả ly chúng.

Do tâm hành giả có sự xả ly ấy mà niềm vui thù thắng phát sinh.

Hành giả tu tập đạt được trạng thái thiền định như vậy, gọi là đạt được Tam thiền.

**VIII Tứ thiền:** Hành giả đạt được thiền định thứ ba, tiếp tục tu tập, đi sâu vào nội quán, an trú xả thọ, giữ tâm thẳng bằng và thuần nhất thanh tịnh, không còn bóng dáng về cảm giác khó chịu, dễ chịu.

Hành giả đạt được trạng thái thiền định như vậy, gọi là đạt được trạng thái thiền định của Tứ thiền.

**IX Sự:** tức là những sự kiện, những sự tướng, cái biểu lộ bên ngoài.

<sup>X</sup> **Hoặc**: tức là những thứ phiền não, mê lầm tiềm ẩn trong tâm.

<sup>XI</sup> **Nghiệp**: động cơ thúc đẩy để cho thân, ngữ, ý hoạt động.

## **SÁCH THAM KHẢO**

### **I. KINH**

1. Đại Bát Niết Bàn Kinh - Đàm Vô Sấm dịch, Đại Chính 12.
2. Đại Bát Niết Bàn Kinh - Tuệ Nghiêm dịch, Đại Chính 12.
3. Dhammadāyāda Sutta – M.A.I – ĐHVH 1973.
4. Kinh Đại Bản - Trường Bộ III, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1972.
5. Kinh Đại Duyên-Trường Bộ III, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1972.
6. Kinh Phúng Tụng - Trường Bộ IV, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1972.
7. Kinh Song Tướng - Trung Bộ I, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1972.
8. Mahāhatthipadopamasuttam - majjhima Nikāya vol I, p.190-191, ĐHVH 1973.
9. Mahapadāna Suttanta - Dīgha Nikāya- ĐHVH 1972.

10. Majjhima Nikāya vol I, ĐHVH 1973.
11. Mālunkya Tiểu Kinh - Trung Bộ II, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1974.
12. Pháp Hoa Kinh - Cưu Ma La Thập dịch, Đại Chính 9.
13. Phật thuyết Chuyển Pháp Luân Kinh, An Thế Cao dịch, Đại Chính 2.
14. Phật Thuyết Đại Bát Nê Hoàn Kinh, Pháp Hiền dịch, Đại Chính 12.
15. Phật Thuyết Phương Đẳng Bát Nê Hoàn Kinh, Trúc Pháp Hộ dịch, Đại Chính 12.
16. Quán Thế Âm Bồ Tát Thọ Ký Kinh, Đàm Vô Kiệt dịch, Đại Chính 12.
17. Saccaka Sutta – M.A.I , ĐHVH 1973.
18. Sangītisuttanta – Dīgha Nikāya vol IV, p.317, ĐHVH 1972.
19. Tạp A Hàm, q 12 - Đại Chính 2.
20. Tạp A Hàm, q 15 - Đại Chính 2.



21. Tượng Tích Dự Đại Kinh - Trung Bộ I, Thích Minh Châu dịch - ĐHVH 1973.

22. Tương Ứng Bộ Kinh -Tập I, II, Thích Minh Châu dịch, PHVH 1982.

23. Vāṃamsakasuttam - majjhima Nikāya vol I, p.317, ĐHVH 1973.

## **II. LUẬN**

24. A Tỳ Đạt Ma Câu Xá luận, Chơn Đế dịch, Đại Chính 29.

25. A Tỳ Đạt Ma Câu Xá luận, Huyền Tráng dịch, Đại Chính 29.

26. A Tỳ Đạt Ma Pháp Uẩn Túc luận, Huyền Tráng dịch, Đại Chính 26.

27. A Tỳ Đạt Ma Thuận Chánh Lý luận, Huyền Tráng dịch, Đại Chính 29.

28. Đại Thừa Duyên Sinh luận, Bất Không dịch, Đại Chính 32.

29. Đại Trí Độ Luận, Cưu Ma La Thập dịch, Đại Chính 25.

30. Duyên Sinh luận, Đạt Ma Cấp Đa dịch, Đại Chính 32.
31. Giải Thoát Đạo luận, Tăng Già Bà La dịch, Đại Chính 30.
32. Thập Nhị Nhân Duyên luận, Bồ Đề Lưu Chi dịch, Đại Chính 32.
33. Thập Trụ Tỳ Bà Sa, Cưu Ma La Thập dịch, Đại Chính 26.
34. Tứ Đế luận, Chơn Đế dịch, Đại Chính 32.

### **III. SÁCH**

35. 46 Great Rusell Street, London, W.C.I.
36. Các Tông Phái Đạo Phật, Junjiro, Takakusu, Tuệ Sĩ dịch, ĐHVH, 1973.
37. Đại Thừa Phật Giáo Tư Tưởng luận, Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch, Khuông Việt xb 1969.
38. Đức Phật và Phật Pháp, Narada, Phạm Kim Khánh dịch, 1971.
39. Early Mādhyamika in India, Richard H. Robinson, Milwakkee, London 1967.

40. Nguyên Thủy Phật Giáo Tư Tưởng luận, Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch, Khuông Việt xb 1971.
41. Sanskrit, English Dictionary, Sir Monier Monier Williams, M.A.K.C.I.E Munshiram- Manoharlal Pubichers, P.V.T ltd.
42. The Pāli Text Society's, Pāli-English Dictionary Edited by T.W.Rhys Davids.
43. Tiểu Thừa Phật Giáo Tư Tưởng luận, Kimura Taiken, Thích Quảng Độ dịch, Khuông Việt xb 1971.
44. Triết Học Về Tánh Không, Tuệ Sĩ, An Tiêm xb 1970.

Vi tính:

Nguyễn Bất Túy

Chính tả:

Tâm Dung, Lan Anh, Minh Tâm

Bìa:

Nhuận Bảo Nguyên - Bảo An

Công ấn:

Tỷ kheo Thích Thái Không và Phật tử chùa  
Phước Duyên ở New Jersey USA.