

PHẬT PHÁP CĂN BẢN



Lời giáo huấn sau cùng trước khi Như Lai nhập Niết Bàn:

- *Hãy thắp sáng ngọn đèn của chính mình .*
 - *Hãy làm ngọn đèn của chính mình .*
 - *Hãy tỉnh giác, hành trì chánh pháp chuyên chú vào nội tâm của các con.*
 - *Hãy quay về nương tựa nơi chính mình, đừng nương tựa vào ai khác. Tất cả đều là vô thường,*
 - *Các con hãy tự an trú giữa mọi sự đổi thay, tình tấn không giải đãi vĩnh viễn không bỏ cuộc.*
-



MỤC LỤC

ĐẠO PHẬT.....	5
TAM BẢO	8
TỨ NHIỆP PHÁP	11
TỨ VÔ LƯỢNG TÂM	13
LỤC HÒA	16
TỨ DIỆU ĐẾ	
Bài 1: Khái quát về Tứ Diệu Đế	19
Bài 2: Khổ Thánh Đế	22
Bài 3: Khổ Tập Thánh Đế	24
Bài 4: Khổ Diệt Thánh Đế	28
Bài 5: Khổ Diệt Đạo Thánh Đế	32
NGŨ UẨN	41
THÁT GIÁC CHI	48
TỨ NIỆM XÚ'	51
TỨ CHÁNH CẦN	57
TỨ NHƯ Ý TỨC	62
NGŨ CĂN & NGŨ LỰC	64
DUYÊN KHỞI	68
NGŨ MINH	72
NGHIỆP	76
TAM VÔ LẬU HỌC	81
TAM PHÁP ẮN	92



ĐẠO PHẬT

A. DẪN NHẬP

Đạo Phật ra đời trên 25 thế kỷ.

Đạo Phật ra đời để nói về nhân sinh quan và vũ trụ quan.

Trên 25 thế kỷ qua, Phật giáo được du nhập tất cả các nước trên thế giới

B. NỘI DUNG

I. Định nghĩa

1. Đạo là gì?

Con đường: Con đường tu tập

Bổn phận: Vua tôi, cha con, thầy trò,....

Lý tánh tuyệt đối (Bản thể): Chân Như,...

2. Phật là gì?

Buddha: Là người Giác Ngộ, hiểu biết hoàn toàn. Còn gọi là Giác giả trên 3 phương diện:

- **Tự Giác:** Tự mình Giác Ngộ
- **Giác tha:** giúp mọi người được Giác Ngộ như mình
- **Giác hạnh viên mãn:** mình và người đều được Giác Ngộ hoàn toàn.

“Này các Tỳ kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện ấy đem lại hạnh phúc cho số đông, an lạc cho số đông. Vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích và hạnh phúc, vì an lạc cho Chư Thiên và loài người. Người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, Bạc A La Hán Chánh Đẳng Giác”.

(Trích Kinh Tăng Chi, tập 1)

⇒ **Đạo Phật** là con đường đưa con người đến với sự giải thoát và Giác Ngộ hoàn toàn.

II. Sơ lược về Đức Phật Thích Ca

III. Tam tạng giáo điển

Là lời dạy của Đức Phật và các vị Thánh đệ tử được biên tập lại trong 3 tạng: Kinh, Luật, Luận.

1. Kinh

Là những lời Phật thuyết giảng, cũng như những lời dạy mà các vị Thánh đệ tử thuyết giảng được Đức Phật ấn chứng.

2. Luật

Là những nguyên tắc hay các giới điều được Phật quy định, nhằm hỗ trợ cho việc tu hành, ngăn ngừa những lầm lỗi đối với đệ tử xuất gia và tại gia.

Ví dụ: Luật Tỳ kheo, luật Sa di,....

3. Luận

Là những bộ sách chú thích, giảng giải rõ ràng và chi tiết lời Phật dạy để thích nghi với nhu cầu, mang tính tri thức, văn hóa, giáo dục,....Các giảng giải bộ luận chủ yếu là những tư tưởng của các vị Thánh đệ tử Đức Phật.

Ví dụ: Câu Xá luận, Đại Thừa khởi tính luận,...

IV. Đặc điểm Đạo Phật

1. Đạo Phật lấy trí tuệ làm nền tảng

Khác với những tôn giáo khác như: đa thần, thượng đế, Chúa Trời,...Đạo Phật luôn có sự nhận định rõ ràng (**Nghiệp, nhân quả, vô thường,....**)

“DUY TUỆ THỊ NGHIỆP”

2. Đạo Phật lấy con người làm trung tâm

Các tôn giáo khác dựa vào: Thần linh, thượng đế,....Nhưng đạo Phật lấy con người làm trung tâm để giải quyết mọi vấn đề.

“Ta là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp, nghiệp là thai mạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”.

(Trích Kinh Trung Bộ)

3. Đạo Phật có sự nỗ lực thực nghiệm bản thân để đạt được thành quả tu tập

Không dựa vào những tư tưởng: thần linh, thượng đế,... Mà đó chính là sự nỗ lực của bản thân.

4. Giáo lý Đạo Phật luôn mang tính thực tiễn

“Này các Tỳ kheo, giáo pháp của ta là thiết thực, hiện tại, đến để mà thấy, không có thời gian, có khả năng hướng thượng được người trí tự mình chứng hiểu”.(Trích Kinh Trung Bộ 1)

5. Tất cả pháp môn tu tập đều là phương tiện

Phật dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, thuyết pháp như chiếc bè vượt qua, không phải để nắm giữ lấy,...Chánh pháp còn phải bỏ đi, huống nữa là phi pháp”.

(Trích Kinh Trung Bộ 1)

KẾT LUẬN

Hơn 25 thế kỷ trôi qua, tồn tại và phát triển con đường Trung đạo của Đức Phật vẫn được thắp sáng trên mọi nẻo đường, trở thành nghệ thuật sống, được xem như là lựa chọn thông minh cho những ai muốn sống bình an và hạnh phúc.

Theo Nhà vật lý xuất sắc nhất của thế kỷ XX

Albert Einstein:

"Tôn giáo của tương lai sẽ là một tôn giáo toàn cầu, vượt lên trên mọi thần linh, giáo điều và thần học. Tôn giáo ấy phải bao quát cả phương diện tự nhiên lẫn siêu nhiên, đặt trên căn bản của ý thức đạo lý, phát xuất từ kinh nghiệm tổng thể gồm mọi lĩnh vực trên trong cái nhất thể đầy đủ ý nghĩa. Phật giáo sẽ đáp ứng được các điều kiện đó, nếu có một tôn giáo nào đáp ứng những nhu cầu của khoa học hiện đại, thì đó là Phật giáo”.

TAM BẢO

I. SỰ HÌNH THÀNH TAM BẢO

Phật Bảo: Phật Thích Ca

Pháp Bảo: Bài pháp đầu tiên là Tứ Diệu Đế

Tăng Bảo: 5 anh em Kiều Trần Như (đầu tiên)

II. ĐỊNH NGHĨA

1. Định nghĩa chung

Tam Bảo là 3 ngôi báu: **Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo**

2. Ý nghĩa của Tam Bảo

a. Phật Bảo

Là bậc đã Giác Ngộ hoàn toàn trên 3 phương diện: Tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn.

b. Pháp Bảo

Là lời dạy của Phật và Chư Vị Thánh Tăng để tu hành dứt trừ đau khổ.

Pháp Bảo gồm 3 tạng: Kinh, Luật, Luận.

c. Tăng Bảo

Là đoàn thể xuất gia đã thọ đủ giới pháp (Tỳ kheo_Tỳ kheo ni) sống hòa hợp và thanh tịnh, từ 4 vị trở lên.

Gồm 4 đặc tính:

- **Diệu hạnh:** Oai nghi, tế hạnh,....
- **Trực hạnh:** Tính tình cương trực, thẳng thắn
- **Như lý hạnh:** Như lý tác ý, sống tỉnh thức
- **Chánh hạnh:** Giới hạnh

III. BA BẬC TAM BẢO

1. Đồng thể Tam Bảo

Đồng thể Phật Bảo: Tất cả Chúng sanh cùng Chư Phật có đồng một thể tánh hiểu biết.

Đồng thể Pháp Bảo: Tất cả Chúng sanh cùng Chư Phật đồng một Pháp tánh từ bi, bình đẳng.

Đồng thể Tăng Bảo: Tất cả Chúng sanh cùng Chư Phật có đồng một thể tánh thanh tịnh.

2. Xuất thế gian Tam Bảo

Xuất thế gian Phật Bảo: Chỉ 10 phương Chư Phật 3 đời

Xuất thế gian Pháp Bảo: Chánh Pháp của Đức Phật có công năng giúp chúng sanh tu tập thoát khỏi đau khổ ràng buộc

Ví dụ: Tứ Diệu Đế, Di Giáo,....

Xuất thế gian Tăng Bảo: Chỉ cho các vị Bồ Tát, Thánh Tăng đã thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian.

3. Thế gian trụ trì Tam Bảo

Thế gian trụ trì Phật Bảo: Là Xá Lợi Phất, hình, tượng bằng: đất, đá, đồng,.....

Thế gian trụ trì Pháp Bảo: Là chỉ 3 tạng giáo điển: Kinh, Luật, Luận được in trên giấy, vải,....

Thế gian trụ trì Tăng Bảo: Là chỉ cho các vị Tỳ kheo, Tỳ kheo ni tu hành chơn chánh, giữ gìn giới luật nghiêm minh.

IV. QUY Y TAM BẢO

Định nghĩa: Là quay về nương tựa 3 ngôi báu và tuyệt đối tôn thờ.

Con về nương tựa Phật,

Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời.

Con về nương tựa Pháp,

Con đường của tình thương và sự hiểu biết.

Con về nương tựa Tăng,

Đoàn thể của những người nguyện sống đời tỉnh thức.

1. Sự quy y Tam Bảo

Sự quy y Phật Bảo: Hằng ngày ta tưởng nhớ, niệm danh hiệu Phật, chí tâm lễ bái, nguyện suốt đời theo Ngài.

Sự quy y Pháp Bảo: Là đọc tụng, hằng ngày tìm hiểu Kinh, Luật, Luận để hiểu rõ nghĩa lý sâu màu đem ứng dụng tu tập.

Sự quy y Tăng Bảo: Luôn quý kính, tôn trọng những vị tu hành chơn chánh, giữ gìn giới luật, xem đó là những vị đại diện cho Đức Phật => **Hoằng pháp độ sanh**

2. Lý quy y Tam Bảo

Lý quy y Phật Bảo: Là quay về Phật tánh sáng suốt trong tâm mình.

Lý quy y Pháp Bảo: Là tự quay về Pháp tánh của mình đầy đủ tính chất: từ bi, vị tha,....

Lý quy y Tăng Bảo: Là sự quay về với vị Thầy trong tâm của mình, đó là đức tánh thanh tịnh và hòa hợp.

KẾT LUẬN

Tam Bảo là 3 ngôi báu: Phật_Pháp_Tăng như thế kiềng ba chân không thể thiếu một. Tam Bảo còn hiện hữu thì Chánh Pháp còn tồn tại, ánh sáng hạnh phúc sẽ xua tan màn đêm đau khổ. Nên Tam Bảo còn là con thuyền vững chắc để Chúng sanh nương tựa trong biển khổ trần lao đến bến bờ hạnh phúc chân thật.

Tam Bảo có đầy đủ ý nghĩa trong “**Sự lý viên dung**” và có giá trị cao hơn tất cả những gì có mặt trên cuộc đời. Nên chúng ta phải biết trân trọng và tôn thờ tuyệt đối.

TỨ NHIẾP PHÁP

A. DẪN NHẬP

B. NỘI DUNG

I. ĐỊNH NGHĨA CHUNG

Tứ nhiếp pháp là 4 phương pháp cảm hóa, nhiếp phục con người quay về với Phật Pháp.

Đó là:

- Bố thí nhiếp pháp
- Ái ngữ nhiếp pháp
- Lợi hành nhiếp pháp
- Đồng sự nhiếp pháp

II. PHÂN TÍCH

1. Bố thí nhiếp pháp

Là nhiếp hóa bằng phương pháp bố thí để dẫn dắt con người vào đạo.

Có 3 phương pháp:

- **Tài thí:** Dùng vật chất để bố thí giáo hóa con người

(Nội tài _Ngoại tài)

- **Pháp thí:** Dùng Chánh Pháp để cảm hóa Chúng sanh.
- **Vô úy thí:** Ban bố cho họ không sợ hãi

2. Ái ngữ

Là dùng lời nói nhu hòa, khéo léo để dẫn dụ con người vào đạo.

Tác dụng của lời ái ngữ là khiến người khác thích và thực hành pháp .

3. Lợi hành nhiếp pháp

Là cảm hóa người khác bằng hành động có lợi lạc 1 cách chánh đáng cho người khác để cảm hóa họ vào đạo.

Có những cách là lợi lạc như sau:

- Dùng Chánh Pháp để giáo hóa họ khi mắc tà pháp.
- Họ mong cầu tài vật cho giáo pháp đều được đáp ứng.
- Đỉnh cao là dạy họ tu **“Lục độ Ba La Mật”**

4. Đồng sự nhiếp pháp

Là hòa mình vào công việc chung, cùng chung môi trường sống, sinh hoạt như mọi người để cảm hóa thuyết phục họ vào đạo.

III. TÁC DỤNG CỦA TỨ NHIẾP PHÁP

Về mặt tự lợi: Giúp hành giả tu tập thành tựu công đức thông qua 3 nghiệp: Thân, khẩu, ý

Về mặt lợi tha: Giúp cho người khác về với con đường sáng, con đường an vui hạnh phúc về vật chất lẫn tinh thần lành mạnh.

IV. KẾT LUẬN

Tứ nhiếp pháp là 4 phương pháp giáo hóa con người đến với đạo, là nghệ thuật sống hạnh phúc, là kỹ năng hoằng pháp của đệ tử Phật xuất gia và tại gia.

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

I. ĐỊNH NGHĨA CHUNG

Tứ vô lượng tâm là 4 tâm cao thượng không có giới hạn

Đó là:

- Tâm từ
- Tâm bi
- Tâm hỷ
- Tâm xả

II. PHÂN TÍCH

1. Tâm từ vô lượng

a. Tâm từ vô lượng là gì?

Là lòng thương yêu vô hạn, không điều kiện (Bình đẳng không phân biệt) đối với chúng sanh.

b. Đặc điểm

Lòng chân thành mong muốn chúng sanh được an vui, hạnh phúc.

Không có dấu vết của chấp thủ, hẹp hòi, ích kỷ phân biệt.

2. Tâm bi vô lượng

a. Tâm bi vô lượng là gì?

Là lòng xót xa vô hạn, cảm thông với nỗi khổ của chúng sanh.

b. Đặc điểm

Cảm xúc rung động trước nỗi khổ của chúng sanh.

Lòng chất ắn cho nỗi khổ của chúng sanh.

3. Tâm hỷ vô lượng

a. Tâm hỷ vô lượng là gì?

Là sự vui mừng trước hạnh phúc và thành công của mọi người.

b. Đặc điểm

Vui mừng nhẹ nhàng nhưng thanh cao.

Nhất là đối với người đối nghịch với ta.

4. Tâm xả vô lượng

a. Tâm xả vô lượng là gì?

Là tâm vô tư không thiên vị, không luyến ái, không ghét bỏ, không ưa thích và sẵn sàng tha thứ lỗi lầm của người khác.

b. Đặc điểm

Luôn tích cực với điều đúng.

Không phải trạng thái vô ký.

Tự tại trước chương ngại.

III. TÁC DỤNG VÀ TU TẬP

Tâm từ

- Có công năng diệt trừ sân hận mang đến niềm vui cho chúng sanh.
- Tu tập tâm từ bằng cách thường xuyên quán niệm, trải lòng yêu thương đến muôn loài và mong muốn cho chúng sanh được hạnh phúc.

Tâm bi

- Có công năng chuyển hóa hung ác thành hiền thiện.
- Tu tập tâm bi bằng cách quán chiếu nỗi khổ của chúng sanh để khởi lòng đau xót.

Tâm hỷ

- Có công năng chuyển hóa tâm đố kỵ hiểm hận do ích kỷ tạo ra, thành tâm vị tha.
- Tu tập tâm hỷ bằng cách khởi lòng mong cầu sự tốt đẹp đến với mọi người, mọi loài.

Tâm xả

- Có công năng diệt trừ tham ái và chấp thủ (nhân của khổ đau)
- Tu tập tâm xả bằng cách Chánh niệm tỉnh giác để bình thản trước cuộc đời.

IV. KẾT LUẬN

Từ bi hỷ xả là những đức hạnh tốt đẹp và cao thượng giúp con người hoàn thiện nhân cách xây dựng gia đình hạnh phúc, xã hội bình an, thế giới hòa bình. Giúp hành giả tu tập Chánh đạo đi đến Giác Ngộ, giải thoát.

- Tâm từ chuyển hóa sân hận.
- Tâm bi hóa giải hận thù.
- Tâm hỷ xóa bỏ ganh tỵ.
- Tâm xả diệt trừ chấp thủ và luyện ái.

TỪ VÔ LƯỢNG TÂM

"Khi tâm TỪ quảng đại có mặt, thì lần lượt tâm BI, tâm HỖ, tâm XẢ cũng có mặt "

Một tâm hồn với tâm từ vô lượng, lòng bao dung đủ lớn, một nhân cách cao thượng. Tức là họ đang tiến đến gần quả của hạnh phúc an vui. Hãy thử nghĩ, nếu cuộc sống này mà thiếu đi tình yêu thương, mà yêu thương chính là chất liệu của cuộc sống, là nền tảng, là nhân của quả hạnh phúc an vui. Vậy thì từ bây giờ chúng ta những ai chưa gieo hạt giống 'từ tâm' ấy thì hãy bắt đầu ngay hôm nay nhé! Những ai đã và đang ươm mầm cho "từ tâm" rồi, thì hãy cố gắng giữ gìn và bảo vệ hạt giống ấy cho thật tốt. Đừng vì chút trở ngại, chút thử thách nghịch cảnh của dòng đời, mà đánh mất đi hạt giống quý ấy! Từ, Bi, Hỷ và Xả sẽ đem lại niềm hạnh phúc an vui trọn vẹn, khi bạn biết cách gieo hạt và chăm sóc nó ngay hôm nay!!

LỤC HÒA

I. ĐỊNH NGHĨA

Lục hòa là 6 phương pháp cư xử với nhau cho hòa hợp từ tinh thần đến vật chất của tập thể tu tập (hoặc khác) để cải thiện và phát triển.

Đó là:

- Thân hòa đồng trụ
- Khẩu hòa vô tranh
- Ý hòa đồng duyệt
- Giới hòa đồng tu
- Kiến hòa đồng giải
- Lợi hòa đồng quân

II. NỘI DUNG

1. Thân hòa đồng trụ

Là thân cùng ở trong 1 hoàn cảnh phải hòa hợp, không chống trái nhau. Mà phải hòa mình vào tập thể vì lợi ích chung, không thể tách rời lợi ích cá nhân ra khỏi lợi ích của tập thể, thương yêu giúp đỡ nhau để làm tròn trách nhiệm.

Thân hòa được biểu hiện trong mọi sinh hoạt hằng ngày như: học tập, làm việc, nghỉ ngơi,... Tất cả phải tuân thủ theo những nguyên tắc của đại chúng.

Thân hòa còn là thể hiện của oai nghi tế hạnh, thể hiện sự trang nghiêm Tăng tướng.

2. Khẩu hòa vô tranh

Lời nói của mỗi cá nhân phải ôn hòa, nhã nhặn, không làm tổn thương đến người khác hay tập thể, mà vì lợi ích chung, tuyệt đối không được tranh cãi chuyện cá nhân hay phi nhóm.

Khẩu là biểu hiện của khẩu nghiệp thanh tịnh.

3. Ý hòa đồng duyệt

Là tâm lý không chống trái nhau.

Tâm lý là nơi xuất phát mọi bất đồng. Ở đây mọi ý kiến cá nhân đều được tôn trọng, nhưng tất cả phải được xem xét và đi đến thống nhất, phục tùng ý kiến tập thể.

Để tránh mọi xung đột từ thân và khẩu thì mỗi cá nhân phải giữ tâm lý hòa hợp, buông bỏ những hẹp hòi ích kỷ của mình mà hãy sống thuận theo tâm lý của đại chúng, luôn luôn tôn trọng ý kiến của người khác.

Ý hòa thể hiện ý nghiệp thanh tịnh

4. Giới hòa đồng tu

Là tôn trọng nội quy, tôn trọng giới pháp.

Người đệ tử Phật trong tập thể tu học, tùy theo cấp bậc mà thọ lãnh giới luật nhiều hay ít, như: 5 giới, 10 giới, 250 giới, 348 giới...Tất cả mọi người phải giữ giới mà mình đã thọ, không cho sai phạm.

Giữ giới là một trong những yếu tố để duy trì và phát triển đối với bất cứ tổ chức tu học nào; Vì giới điều hay những quy tắc là điều kiện tối cần thiết.

Giữ gìn giới luật là bậc thang để làm Thánh

=> ***Không còn sự chấp ngã => Vô ngã.***

5. Kiến hòa đồng giải

Là niềm hạnh phúc được đồng thuận với nhau.

Trong sự sông chung mọi người có hiểu biết khác nhau, đã vào trong tập thể thì phải tôn trọng tinh thần bình đẳng. Vì vậy, mọi sự tương trợ giúp đỡ nhau để cùng nhau hiểu biết, tạo ra niềm tin, hóa giải nghi ngờ, hóa giải được sự chia rẽ bất hòa. Từ đó, mọi người sẽ thông cảm là điều kiện tiếp thu kiến thức cho nhau, cùng nhau xây dựng tập thể vững mạnh.

Ngược lại, có hiểu biết cá nhân thì không bao giờ đúng hoàn toàn và luôn còn giới hạn, nếu không được giải bày chia sẻ với tập thể để xây dựng, sửa chữa thì cá nhân ấy ngày càng lún sâu trong lầm lỗi; Hậu quả là khó sống hòa hợp với nhau và khó phát triển hiểu biết.

6. Lợi hòa đồng quân

Là lợi ích giữa mình và người phải hợp lý.

Những tài lợi, vật thực, đồ dùng,...của tập thể thì mọi người đều được quyền thọ dụng như nhau, không được chiếm giữ của riêng, giành phần nhiều về mình. Ngoài trừ trường hợp đặc biệt, trên tinh thần từ bi bình đẳng của đạo Phật không giống như chủ nghĩa “**cào bằng**”, cá nhân cũng thọ dụng những lợi ích khác nhau khi được thông qua tập thể.

Cào bằng: Của ai nấy thọ dụng => Tiêu cực.

III. KẾT LUẬN

Sáu pháp sống hòa hợp (lục hòa) như đã nói là điều kiện để duy trì và phát triển Tăng đoàn ngay khi Đức Phật còn tại thế. Một tập thể tu học thực hiện được phép sống lục hòa thì tập thể ấy luôn được vững mạnh.

Pháp lục hòa không chỉ lợi ích cho đoàn thể tu tập mà còn lợi ích cho tất cả mọi người trong gia đình hay bất cứ tổ chức xã hội nào biết áp dụng thực hành.

TỨ DIỆU ĐẾ

BÀI 1: KHÁI QUÁT VỀ TỨ DIỆU ĐẾ

I. DUYÊN KHỞI

Đây là bài pháp đầu tiên: Tứ Diệu Đế

Đối tượng nghe: 5 anh em Kiều Trần Như

Địa điểm: Vườn Lộc Uyển (*Vườn Nai*)

II. ĐỊNH NGHĨA

Tứ diệu đế là 4 sự thật chắc chắn hay còn gọi là 4 chân lý, hoặc gọi là Tứ Thánh Đế.

Đó là:

- Khổ đế
- Tập đế
- Diệt đế
- Đạo đế

Hay nói một cách khác theo kinh điển là:

- Khổ Thánh đế
- Tập Thánh đế
- Diệt Thánh đế
- Đạo Thánh đế

Khổ đế: Nói lên thực trạng đau khổ của con người.

Tập đế: Nói về nguyên nhân của đau khổ.

Diệt đế: Sự tận diệt, chấm dứt khổ đau.

Đạo đế: Là con đường thực hiện chấm dứt khổ đau.

III. BỐ CỤC

Trình tự nội dung, ý nghĩa được sắp xếp một cách khoa học, đúng tâm lý của con người (Quả_Nhân)

Đức Phật chỉ cái khổ trước mắt mà không ai phủ nhận được (Khổ đế)

Đến giai đoạn thứ 2, Đức Phật chỉ rõ nguồn gốc của đau khổ (Tập đế)

Giai đoạn thứ 3, Đức Phật trình bày sự chấm dứt đau khổ (Diệt đế) để chúng sanh hướng đến hạnh phúc mà từ bỏ cái khổ.

Giai đoạn thứ 4, Đức Phật đưa ra con đường đi đến hạnh phúc (Đạo đế), sau khi đã quyết định chọn lựa con đường giải thoát khổ đau.

IV. TÂM QUAN TRỌNG CỦA TỨ DIỆU ĐẾ

Một hôm, Đức Phật đang ở tại Kosambi trong rừng cây simsàpa, Ngài nhặt một ít lá simsàpa đưa lên hỏi: “Này các Tỳ kheo, các ông nghĩ thế nào? Lá simsàpa ở trong tay ta nhiều hay là ở trong rừng simsàpa nhiều?”.

“Bạch Đức Thế Tôn, lá trong tay Thế Tôn quá ít, còn lá trong rừng simsàpa thì quá nhiều”.

Phật dạy: “Cũng vậy, này các Tỳ kheo, điều ta biết thì quá nhiều, nhưng những gì ta dạy cho các ông thì rất ít; nhưng đó là những gì cần thiết và căn bản cho sự giải thoát. Những gì ta đã dạy cho các ông? Chính là: “Đây là Khổ”, “Đây là Khổ tập”, “Đây là Khổ diệt”, “Đây là con đường đưa đến Khổ diệt”.

(Trích Kinh Tương Ưng 5)

Như vậy, giáo lý Tứ Diệu đế là nền tảng xuyên suốt trong giáo lý đạo Phật mà suốt cuộc đời hoằng hóa của Đức Phật đã triển khai và mở rộng. Hay nói cách khác, tất cả những gì Đức Phật đã dạy trong 45 năm (hay 49 năm) không ngoài Tứ diệu đế.

Tứ diệu đế là nền tảng căn bản nhất trên lộ trình tu tập giải thoát, nên Đức Phật đã dạy rằng: *“Này các Tỳ kheo, nếu ai nói rằng không cần xây tầng trên của ngôi nhà, sự việc này không thể xảy ra. Cũng vậy, nếu ai nói rằng không cần Giác Ngộ Tứ diệu đế ta sẽ đoạn diệt khổ đau, sự việc này không thể xảy ra.”*

Vì Tứ diệu đế có tầm quan trọng như thế, cho nên từ xưa đến nay dù hệ thống Nam truyền hay Bắc truyền đều xem đây là giáo lý phổ thông nhất.

V. BA GIAI ĐOẠN TU TẬP TỨ DIỆU ĐẾ

Tam chuyển Pháp luân:

- **Thị chuyển:** Nhận ra nguyên nhân
- **Khuyến chuyển:** Ước muốn
- **Chứng chuyển:** Tu tập

1. Đối với Khổ đế

Thị chuyển: Nhận diện cái khổ

Khuyến chuyển: Khởi lên ước muốn vượt khổ

Chứng chuyển: Cảm nhận sâu sắc về khổ đau

2. Đối với Tập đế

Thị chuyển: Nhận ra nguyên nhân của khổ

Khuyến chuyển: Khởi lên ước muốn đoạn trừ nguyên nhân của khổ

Chứng chuyển: Nỗ lực tu tập đoạn trừ nguyên nhân của khổ

3. Đối với Diệt đế

Thị chuyển: Nhận thức sự chấm dứt khổ đau là hạnh phúc

Khuyến chuyển: Ước muốn đạt được hạnh phúc

Chứng chuyển: Đạt được trạng thái an lạc, hạnh phúc

4. Đối với Đạo đế

Thị chuyển: Nhìn thấy con đường diệt khổ

Khuyến chuyển: Ước muốn đi đến con đường ấy

Chứng chuyển: Đi trên con đường ấy một cách trọn vẹn

➡ Như trên là 3 giai đoạn nhận thức và hành trì Tứ diệu đế.

VI. KẾT LUẬN

Tứ diệu đế là giáo lý căn bản, đệ tử Phật không thể không hiểu được; Không hiểu biết về Tứ diệu đế tức không hiểu gì về giáo lý đạo Phật.

Hãy lắng nghe Khổ đế để thấy tường tận mọi khổ đau của cuộc đời (Khổ đế).

Thấy rõ khổ đau ta cần tìm nguyên nhân của khổ đau (Tập đế).

Thấy được khổ và nguyên nhân của khổ thì hãy vươn lên để đạt hạnh phúc. Bóng tối khổ đau được đẩy lùi chừng nào thì ánh sáng hạnh phúc sẽ đến chừng ấy, hạnh phúc đó chính là Niết Bàn trong Diệt đế.

Muốn đạt được Niết Bàn thì phải có phương pháp tu tập, đó là con đường Đức Phật chỉ rõ trong Đạo đế.

TỨ ĐIỆU ĐỂ

BÀI 2: KHỔ THÁNH ĐỂ

I. ĐỊNH NGHĨA

“Sanh là khổ; Già là khổ; Bệnh là khổ; Chết là khổ; Sầu, bi, khổ, ưu não là khổ; Oán gặp nhau là khổ; Ái biệt ly là khổ; Cầu không được là khổ. Tóm lại 5 thủ uẩn là khổ”

(Trích ĐTKVN, Kinh Tương Ưng 2, NXB Tôn giáo 2013)

II. PHÂN TÍCH

A. GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

1. Sanh

Sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn.

Ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Lục căn: Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý.

Lục trần: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

2. Già

Sự niên lão, sự hủy hoại.

Trạng thái: rụng răng, da nhăn, tóc bạc, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại.

3. Bệnh

Tứ đại bất hòa (*Phong, thủy, hỏa, thổ*)

4. Chết

Sự tạ thế, từ trần, thân hoại, diệt vong, tử vong, các uẩn tận diệt, sự vứt bỏ, tử thi, sự chết, thời đã đến,...

5. Sầu, bi, khổ, ưu não

6. Cầu không được là khổ

Những mong cầu mà không được thành tựu là khổ.

7. Ái biệt ly là khổ

Thương yêu mà phải xa lìa là khổ.

8. Oán gặp nhau là khổ

9. Năm thủ uẩn

Chấp vào 5 uẩn là khổ.

Thủ: Chấp thủ, cố chấp, nắm giữ, nắm chặt

B. LUẬN VỀ KHỔ

Khổ là thuộc tính của sự hiện hữu vật chất và tinh thần.

Tất cả pháp hữu vi đều theo quy luật sanh diệt, biến đổi. Sự hiện hữu của con người là pháp hữu vi, là hiện tượng kết hợp do duyên sinh nên phải chịu thay đổi và đưa đến sự hoại diệt không ai có thể can thiệp được. Quan điểm về khổ của Đức Phật là một đặc tính (hay còn gọi là Pháp ấn) của pháp hữu vi sanh diệt và thâu tóm trong câu: **“Tóm lại năm thủ uẩn là khổ”**

Theo Thanh Tịnh Đạo luận nói riêng có 8 khổ như trên, nói chung có 3 khổ:

- **Khổ khổ:** Sự đau khổ của thân và tâm.
- **Hành khổ:** Sự xả bỏ cảm thọ lạc do hành nghiệp gây ra.
- **Hoại khổ:** Khi cảm thọ về thân và tâm là nhân sinh ra đau khổ.

III. ỨNG DỤNG TU TẬP

Nhận thức sự thật về khổ đau (*Khổ Thánh Đế*) là bước đầu làm tiền đề cho các bước sau thực hiện con đường diệt khổ đi đến giải thoát.

Twởng tri: Cái biết ban đầu.

Liễu tri: Nhận biết đúng đắn.

Thắng tri: Hiểu biết của bậc Thánh

Nhận thức hay quán chiếu về khổ đau sẽ có tác dụng theo từng cấp độ lợi ích tu hành.

Nhận thức khổ đau là động lực thúc đẩy tự thân tìm cầu giải thoát.

TỨ DIỆU ĐẾ

BÀI 3: KHỔ TẬP THÁNH ĐẾ

I. ĐỊNH NGHĨA

“Đây là Thánh đế về khổ tập, này các Tỳ kheo. Chính là ái đưa đến tái sanh, cấu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái và phi hữu ái”

(Trích ĐTKVN, Kinh Tương Ưng 2, NXB Tôn giáo 2013)

II. PHÂN TÍCH

A. GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Ái: Ưa thích, ham muốn, ham thích

- Ái là 1 chi phần trong 12 nhân duyên.
- 12 Nhân Duyên: **Vô Minh** (ngu dốt) (Trong Vô Minh có Tham lam, Sân hận, Si mê), **Hành** (hành động), **Thức** (ý thức), **Danh sắc** (hình hài), **Lục nhập** (sáu cơ năng), **Xúc** (tiếp xúc), **Thọ** (cảm nhận), **Ái** (muốn), **Thủ** (giữ lấy), **Hữu** (tồn tại), **Sinh** (sinh ra), **Lão tử** (chết).
- Tiến trình của khổ qua 12 nhân duyên Sinh Tử là: **Vô minh** => **Hành** => **Thức** => **Danh sắc** => **Lục nhập** => **Xúc** => **Thọ** => **Ái** => **Thủ** => **Hữu** => **Sinh** => **Lão Tử**
- (Vô minh làm duyên sinh ra Hành, rồi sinh ra Thức, rồi sinh ra Danh sắc, sinh ra Lục nhập, rồi sinh ra Xúc, rồi sinh ra Thọ, rồi sinh ra Ái, rồi sinh ra Thủ, rồi sinh ra Hữu, rồi sinh ra Sinh, rồi sinh ra Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Già và Chết)
- Ái thích tìm kiếm sự hiện hữu cõi này cõi khác => Tái sanh

Dục ái: Đam mê 6 trần.

Hữu ái: Chấp thường kiến (**Chấp thân**)

Phi hữu ái: Chấp đoạn kiến (**Tất cả đều hủy diệt**)

B. PHÂN TÍCH NỘI DUNG

Theo Thanh Tịnh Đạo luận:

“Khi ái sanh khởi dục ái, hữu ái, phi hữu ái. Các ái này cộng lại thành 18 ái. Đối với nội sắc (chính mình) có 18 ái và đối với ngoại sắc (người khác) có 18 ái, thành 36 ái. Trong 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai cộng lại thành 108 ái. Rút lại có 6 ái đối với 6 trần và rút lại nữa là dục ái, hữu ái, phi hữu ái”

Theo định nghĩa trên thì ái là nguyên nhân đưa đến đau khổ sanh tử luân hồi nhưng theo nguyên lý Duyên khởi thì ái không phải là đầu mối của sự tái sanh nhưng nó là động lực thúc đẩy sự tái sanh. Ái là chi phần tương đối dễ nắm bắt với tâm thức con người nên Phật dạy ái là nguyên nhân của đau khổ.

III. ỨNG DỤNG TU TẬP

Nhận biết tham ái là nguyên nhân của khổ là vốn lên được tấm màn bí ẩn về con người và cuộc sống này được soi sáng. Từ nay, chúng ta sẽ ý thức khắc phục chấm dứt khổ đau bằng cách chế ngự ái dục bằng thiền quán và công phu tu tập.

Tất cả các pháp môn tu tập như: bố thí, trì giới, nhẫn nhục,.. là điều để diệt trừ tham ái.

Vì vậy, hành giả tu tập thực hành “Tam vô lậu học” tức là đoạn dần tham ái đi đến chấm dứt khổ đau.

ÁI DỤC LÀ KHỔ ĐAU SANH TỬ

Đức Phật đã dạy rằng:

*"Lửa nào bằng tham dục,
Ngục nào bằng tâm sân,
Lưới nào hơn mê đắm,
Sông ái dục nhận chìm".*

Thật vậy, trong cái vui của dục, vị ngọt rất ít mà chất cay đắng rất nhiều, cái hưởng thụ rất bé mà cái tai họa rất lớn. Đeo đuổi theo những đối tượng của dục, người ta đã không tạo dựng được hạnh phúc chân thật mà còn tạo nhiều khổ đau cho bản thân và tha nhân. Như vậy, dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Do đó, con người muốn được an vui, hạnh phúc cần phải ly dục.

Nhưng ly dục bằng cách nào? Đức Phật dạy, ít ham muốn, bằng lòng với một nếp sống giản dị và lành mạnh để có thì giờ sống sâu sắc từng phút giây của sự sống hàng ngày, có khả năng hiểu biết, thương yêu, chăm sóc và làm hạnh phúc cho những người chung quanh, đó là bí quyết của hạnh phúc chân thật.

Đức Phật dạy:

*"Đa dục vi khổ,
Sanh tử bì lao,
Tùng tham dục khởi,
Thiếu dục vô vi,
Thân tâm tự tại".*

Kết luận

Mục tiêu của đạo Phật là đời sống an lạc và hạnh phúc chân thật chứ không phải là đời sống giàu hay nghèo. Chấp thủ và bám víu vào những gì mà bản chất chúng là vô thường, vô ngã thì chắc chắn sẽ gặt hái khổ đau. Lòng tham là đầu mối của các bám víu và vướng mắc, cho nên rũ bỏ đi lòng tham vô độ thì đời sống của ta và của người mới nhẹ nhàng, thanh thản, mới có hạnh phúc.

Như vậy, hạnh phúc chỉ có mặt trên thế giới này khi và chỉ khi con người vứt bỏ được những nhu cầu thái quá thuộc ham muốn cá nhân. Ham muốn nhiều thì vất vả, khổ sở nhiều. Đó là quy luật. Con người cứ tưởng rằng họ đạt được nhiều tiền bạc hay địa vị cao là họ thỏa mãn, họ có hạnh phúc. Nhưng thực tế thì vui ít, hạnh phúc ít mà buồn sầu đau khổ thì nhiều. Cuối cùng con người cũng nhận ra chân lý đơn giản này khi họ buộc phải từ bỏ tất cả, như khi chết chẳng hạn...

Nỗi đau khổ của cuộc đời giống như nồi nước đang sôi, ngọn lửa làm cho nước sôi là ngọn lửa tham dục. Ngọn lửa càng lớn, nước càng sôi và càng cạn kiệt; ngọn lửa càng yếu thì nước sôi sẽ bớt nhiệt độ và hết sôi. Cũng vậy, ngọn lửa tham dục bớt đi thì đau khổ sẽ giảm, giảm mãi hàng ngày đến lúc không còn giảm nữa thì con người sẽ thoát khỏi được những phiền não khổ đau do tham dục gây ra và sự giải thoát tối hậu được thành tựu.

TỨ DIỆU ĐẾ

BÀI 4: KHỔ DIỆT THÁNH ĐẾ

I. ĐỊNH NGHĨA

“Đây là Thánh đế về khổ diệt. Đây các Tỳ kheo: Chính là ly tham, đoạn diệt, không còn dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không còn chấp trước.”

(Trích ĐTKVN, Kinh Tương Ưng 2, NXB Tôn giáo 2013)

II. PHÂN TÍCH

A. GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

Niết Bàn: Ra khỏi phiền não, khổ đau.

Khổ diệt Thánh đế: Chân lý về sự diệt khổ.

Khổ diệt: Không còn khổ đau, đoạn tận nguyên nhân khổ đau.

Ly tham: Từ bỏ, cắt đứt tham ái.

Đoạn diệt: Triệt tiêu không còn dấu vết.

Không còn dư tàn khát ái ấy: không còn từ thô đến tế.

Sự quăng bỏ, từ bỏ: Bức ra khỏi hoàn toàn.

Giải thoát: Tự do

Không còn chấp trước (định sẵn trong tâm): Không còn ngã ái.

Các thuật ngữ trên là xác nhận quan điểm của đạo Phật là đoạn trừ tận gốc rễ các nguyên nhân đau khổ, tham ái qua 3 hình thái: Dục ái, hữu ái và phi hữu ái.

B. PHÂN TÍCH NỘI DUNG

Từ khổ tập Thánh đế, cho ta thấy được gốc rễ của đau khổ chính là tham ái. Ái sinh tức là khổ sinh, ái diệt tức là khổ diệt. Cho nên, Đức Phật đã dạy rằng:

*“Ai sống trong đời này
Ái dục được hàng phục
Sầu rơi khỏi người ấy
Như giọt nước lá sen”.*(PC.336)

Có những khái niệm, thuật ngữ tương đương về diệt khổ như: ái tận, hữu diệt, vô tham, giải thoát, Niết Bàn, bất tử, vô vi,...là chỉ cho sự chấm dứt khổ đau, đạt được Niết Bàn.

Hữu vi: Pháp sanh diệt

Vô vi: Pháp bất sanh, bất diệt.

III. ỨNG DỤNG TU TẬP

Thực hành quán chiếu về khổ, nhận diện rõ nguyên nhân của khổ là tham ái, từ đó tìm con đường tu tập đi ra khỏi khổ đau.

Quán chiếu để nhận diện rõ ràng mọi đau khổ là từ bỏ dục vọng, mà có thái độ cương quyết chế ngự và thoát ly tham ái.

Đây là nhân thức đúng đắn về khổ, khổ tập, khổ diệt và đưa đến sự quyết tâm giải thoát khổ đau, nhờ ứng dụng con đường chân chánh mà Đức Thế Tôn đã nêu rõ trong kinh Chuyển Pháp Luân.

KINH CHUYỂN PHÁP LUÂN

Tôi nghe như vậy, sau khi thành đạo, lần đầu tiên Đức Thế Tôn chuyển bánh xe chánh pháp tại Vườn Nai. Tại đây, Ngài dạy năm vị Tỳ-kheo đầu tiên rằng:

Này các Tỳ-kheo, có hai cực đoan mà người xuất gia không nên làm theo. Những gì là hai. Một là đam mê say đắm các dục lạc thấp hèn, có tính cách thô bỉ, phàm tục, không dẫn đến phẩm hạnh cao quý thánh nhân, làm ảnh hưởng đến mục đích tu tập. Hai là tự làm khổ mình bằng các lối tu khổ hạnh ép xác, không thích hợp với các phẩm hạnh bậc Thánh, không dẫn đến mục đích Giác ngộ, Giải thoát.

Này các Tỳ-kheo, các vị phải từ bỏ và tránh xa hai cực đoan vô ích này. Hãy đi theo con đường Trung Đạo do Như Lai chứng ngộ, có khả năng đem lại pháp nhãn và trí tuệ thấy biết đúng như thật, dẫn đến sự an tịnh, thánh trí, Giác ngộ và Niết-bàn.

Này các Tỳ-kheo, đây là Thánh đế con đường Trung Đạo diệt khổ, chính là tám phương pháp nhiệm mầu: Thấy biết chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, nỗ lực chân chính, ý niệm chân chính và thiền định chân chính.

Này các Tỳ-kheo, sau đây là bốn chân lý cao quý vi diệu của cuộc đời:

Chân lý thứ nhất là thực tại đau khổ. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà phải xa nhau là khổ, thù ghét mà phải gặp nhau là khổ, mong cầu mà không toại nguyện là khổ, chấp vào thân năm uẩn là khổ và cuối cùng là sầu bi, ưu phiền, khổ não.

Chân lý thứ hai là nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Đó là phiền não nhiễm ô, là tâm dính mắc vào ái dục, là sự tham đắm và chấp thủ về cái ta, cái của ta, bởi duyên ái và chấp trước trong sự ràng buộc.

Chân lý thứ ba là Niết-bàn, tức là sự trừ diệt hoàn toàn gốc rễ của khổ đau và những nguyên nhân dẫn đến đau khổ. Đó là sự không còn chấp trước ta, người, chúng sinh bởi đam mê say đắm ham muốn, biết buông xả và giải thoát.

Chân lý thứ tư là con đường dẫn đến Niết-bàn, đó là tám phương pháp tâm linh nhiệm mầu nhiệm là thấy biết chân chính, tư duy chân chính, lời nói chân chính, hành vi chân chính, nghề nghiệp chân chính, nỗ lực chân chính, ý niệm chân chính và thiền định chân chính, là con đường Trung đạo.

Này các Tỳ-kheo, mỗi hành giả cần phải thấu hiểu về thực tại khổ đau, do ham thích luyến ái dục vọng mà dẫn đến luân hồi sống chết. Đó là điều trước đây ta chưa từng được nghe biết, nay ta đã khám phá, có khả năng đem lại pháp nhãn và trí tuệ thấy biết đúng như thật, nên thấu rõ bản chất mọi sự vật.

Này các Tỳ-kheo, mỗi hành giả cần phải trừ diệt hoàn toàn gốc rễ dẫn đến khổ đau. Đó là điều trước đây ta chưa từng được nghe biết, nay ta đã khám phá, có khả năng đem lại pháp nhãn và trí tuệ thấy biết đúng như thật, nên thấu rõ bản chất mọi sự vật.

Này các Tỳ-kheo, mỗi hành giả cần phải tu tập trọn vẹn con đường dẫn đến Niết-bàn. Đó là điều trước đây ta chưa từng được nghe biết, nay ta đã khám phá, có khả năng đem lại pháp nhãn và trí tuệ thấy biết đúng như thật, nên thấu rõ bản chất mọi sự vật.

Như vậy, này các Tỳ-kheo chỉ khi nào thấy biết đúng như thật về bốn chân lý cao quý vi diệu của cuộc đời dưới ba sắc thái, gồm mười hai khía cạnh đã trở nên hoàn toàn sáng tỏ, thì khi ấy Như Lai mới xác nhận với thế gian, gồm chư thiên, ma vương, Phạm Thiên, giữa các đoàn thể Sa-môn, Bà-la-môn, giữa loài trời và loài người rằng Như Lai đã chứng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Tâm Như Lai đã giải thoát và an tịnh tuyệt đối, đời sống này là cuối cùng, Như Lai không còn bị tái sinh luân hồi sinh tử nữa.”

Khi bánh xe chánh pháp đầu tiên này được Như Lai triển khai vận chuyển, tuyên bố, các hàng chư thiên trên địa cầu đều cung kính khen ngợi: “Pháp môn này thật là vi diệu ! Không có Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên, ma vương hay Phạm thiên nào có thể thuyết giảng được. Đây là chân lý cao quý vi diệu vừa được Đấng Giác Ngộ khám phá và truyền bá, đem lại an lạc, hạnh phúc cho chư thiên và con người.”

Lúc ấy các chư thiên ở các cõi trời Tứ Đại Thiên vương, trời Đạo-lợi, trời Dạ-ma, trời Đâu-suất, trời Hóa-Lạc, trời Tha-Hóa Tự-Tại, trời Phạm Chúng, trời Đại Phạm, trời Thiểu Quang, trời Vô Lượng Quang, trời Biến Tịnh, trời Quảng Quả, trời Vô Tướng, trời Vô Phiền và các chư thiên Phạm thiên cũng đều đồng thanh khen ngợi nhiều lần như vậy. Trong khoảng thời gian ấy, mười ngàn thế giới đều chấn động và vang rền tiếng pháp. Rồi một luồng hào quang rộng lớn, rực rỡ phát chiếu, làm sáng cả vũ trụ. Ngay thời pháp thoại này, tôn giả Kiều-Trần-Như đã chứng ngộ và được Đức Phật xác chứng là A-nhã Kiều-Trần-Như.

(Tỳ kheo Thích Đạt Ma Phổ Tuệ dịch)

TỨ DIỆU ĐỀ

BÀI 5: KHỔ DIỆT ĐẠO THÁNH ĐỀ

I. ĐỊNH NGHĨA

Khổ diệt đạo Thánh đề là sự thật con đường chấm dứt khổ đau, Đức Thế Tôn nêu rõ: “Đây là Thánh đề về con đường đưa đến khổ diệt, này các Tỳ kheo: Chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là: Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định”.

(Trích ĐTKVN, Kinh Tương Ưng 2, NXB Tôn giáo 2013)

II. PHÂN TÍCH

A. GIẢI THÍCH CÁC THUẬT NGỮ

1. Chánh Kiến

Chánh là ngay thẳng, đúng đắn; Kiến là thấy, nhận biết. Nghĩa là sự nhận thức sáng suốt và hợp lý trên căn bản của trí tuệ, không còn vương bụi của tà kiến, mê lầm vọng chấp.

Hiểu biết chân chánh:

- Hiểu biết tất cả sự vật hiện hữu trên thế gian này đều do nhân duyên sanh, không trường tồn và luôn luôn biến diệt.
- Nhận thức rõ nhân quả - nghiệp báo để hành động.
- Nhận thức rõ giá trị hiện hữu của thân người và mọi vật xung quanh.
- Nhận thức rõ Khổ, Vô thường, Vô ngã của vạn pháp.
- Nhận thức rõ tất cả chúng sanh cùng một bản thể thanh tịnh.
- Nhận thức rõ Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, không chấp thường, chấp đoạn.

Hiểu biết không chân chánh:

- Chấp Thường để tạo vật, không tin lý nhân quả - nghiệp báo.
- Phủ nhận mọi sự vật hiện hữu, không nhận thức chúng từ nhân duyên sanh.

- Chấp vào thành kiến; Quan niệm không bình đẳng giữa người và muôn vật.
- Cố chấp vào kiến thức vọng tưởng; Không tin vào những quả vị giải thoát.

2. Chánh Tư Duy

Tư duy là suy nghĩ

Chánh tư duy là suy nghĩ chân chánh, là suy nghĩ không trái với lẽ phải, có lợi cho mình và cho người.

Suy nghĩ chân chánh:

- Suy nghĩ đến nguyên nhân đau khổ của mình và chúng sanh, ở đó vô minh là nguồn gốc của mọi tội lỗi, để biết mà tu tập hầu tìm được giải thoát cho mình và cho người.
- Suy nghĩ đến Giới Định Huệ làm căn bản tiến tu đến quả vị Niết bàn.
- Xuất ly tư duy: Tư duy xuất ly được tham ái
- Vô sân tư duy: Tư duy không đưa đến sân hận
- Vô hại tư duy: Tư duy mà không là tổn thương cho mình và cho người (Chúng sanh)

Suy nghĩ không chân chánh

- Suy nghĩ đến lợi dưỡng, tài sắc, danh vọng tìm trăm mưu nghìn kế để hại người.
- Suy nghĩ đến nhiều cách để hơn người, mọi mưu mô để trả thù; Dùng tà thuật; Dựa vào lòng tin của con người để mê hoặc.

3. Chánh Ngữ

Ngữ là lời nói

Chánh ngữ là lời nói chân thật không hư dối, có lợi ích chính đáng, công bình, ngay thẳng và hợp lý. Lời nói không làm tổn hại đến đời sống cùng danh dự của người khác.

Lời nói chân thật

- Lời nói ngay thẳng, thành thật, hợp lý không thiên vị, hòa nhã, giản dị và sáng suốt.
- Lời nói lợi ích, đồng nhất và mang tính chất sách tấn, khuyến tu, mở bày ánh sáng giác ngộ tự tâm trong mỗi tha nhân.

- Lời nói mang tính chất tuyên dương đạo lý làm người; Tuyên dương chánh pháp Từ bi và Trí tuệ.

Lời nói không chân thật

- Lời nói gây chia rẽ, không đúng sự thật.
- Lời nói để hại người, xuyên tạc, thiên vị, dua nịnh.
- Lời nói nguyên rủa, mắng nhiếc, vu họa và thô tục.
- Lời nói để bảo vệ Ngã và Ngã sở.

4. Chánh Nghiệp

Nghiệp gốc từ chữ Phạn được Trung hoa dịch ra, có nghĩa là hành động có tác ý

Chánh nghiệp nghĩa là hành động tạo tác trong đời sống cần phải sáng suốt chân chánh.

Hành động chân chánh

- Hành động theo lẽ phải, biết tôn trọng quyền sống chung của mọi người, mọi loài.
- Hành động có thận trọng không tổn hại đến nghề nghiệp, tài sản, danh giá và địa vị của kẻ khác.
- Hành động chân chánh là hành động có lương tâm, đạo đức trong địa vị của mình, biết gìn giữ tánh hạnh.
- Biết hy sinh chánh đáng để đem lại lợi lạc cho quần sanh.

Hành động không chân chánh

- Hành động không gìn giữ các phép tắc, giới điều.
- Hành động chỉ vì lợi mình mà hại người.

5. Chánh Mạng

Mạng là sự sống, đời sống.

Đời sống chân chánh nghĩa là sống một cách chân chánh bằng nghề nghiệp lương thiện, chính đáng không bóc lột, xâm hại đến lợi ích chung của người khác.

Đời sống chân chánh

- Sống bằng khả năng, tài năng chân chánh, không lừa dối gạt người.
- Sống thanh cao, đúng chánh pháp không mê tín.

Đời sống không chân chánh

- Làm tổn hại và nhiễu loạn tâm trí mọi người.
- Sống luôn cúi, dùng miệng lưỡi, mồi lái để giao dịch thân thiện.
- Sống chạy theo mê tín, dị đoan; Sống nương tựa ăn bám vào kẻ khác.

Tà mạng:

- ***Thượng khẩu thực:*** Coi thiên văn
- ***Hạ khẩu thực:*** Coi địa lý
- ***Phương khẩu thực:*** Coi sao
- ***Tư duy thực:*** Coi kiết hung

6. Chánh Tinh Tấn

Tinh tấn là siêng năng, chuyên cần.

Siêng năng chuyên cần chân chánh thẳng tiến đến mục đích và lý tưởng mà Phật đã dạy. Hăng say làm những việc chính đáng mang lợi ích cho mình và cho người.

Chuyên cần chân chánh

- Quyết tâm loại bỏ các việc ác đã sanh, ngăn ngừa những việc ác chưa sanh.
- Chuyên làm các việc lành việc tốt.
- Chuyên cần trau dồi phước đức và trí tuệ.

Chuyên cần không chân chánh

- Là người say sưa với ngũ dục và khoái lạc.
- Là kẻ say sưa lạc thú làm tổn hại đến người khác, không tiết chế bản thân.

7. Chánh Niệm

Niệm là ghi nhớ, nhớ nghĩ.

Nhớ nghĩ chân chánh.

Chánh niệm có 2: Chánh ức niệm và chánh quán niệm.

- Ưc niệm là nhớ nghĩ đến quá khứ, những chuyện đã qua.
- Quán niệm là quán sát cảnh hiện tại và bắt đầu của tương lai.

Ưc niệm chân chánh

- Nhớ đến tứ ân.
- Nhớ đến những lỗi lầm xưa, đừng để tái phạm trong hiện tại và tương lai.

Ưc niệm không chân chánh

- Nhớ lại những oán hận để phục thù.
- Nhớ lại những hạnh phúc mong manh không ích lợi.
- Nhớ lại hành động oai hùng, dùng thủ đoạn xảo trá, tàn bạo đã qua để hãnh diện tự đắc.

Quán niệm chân chánh

- Quán niệm Từ bi: Thấy nỗi khổ của chúng sanh trong luân hồi sanh lòng thương xót, tìm nhiều phương tiện để giúp đỡ họ. Thấy sự mê lầm của mình và người dẫn đến sầu, bi, khổ, ưu não, thực hành lời Phật dạy để chấm dứt mê lầm.
- Quán niệm Trí huệ: Quán niệm nguyên nhân sanh hóa vũ trụ, oán thân, tốt xấu, cao thấp; Quán niệm thực tướng của các pháp để vững tiến trên con đường giải thoát.

Quán niệm không chân chánh

- Nhớ nghĩ đến dục lạc, khoái cảm.
- Nhớ nghĩ đến kế sách, âm mưu và phương tiện giết hại lẫn nhau.
- Nhớ nghĩ đến văn tự xảo trá để gạt người.

8. Chánh Định

Định trong Phật học hiểu là Thiền định.

Định nghĩa là tập trung tư tưởng tu tập thiền định.

Chánh định là tập trung tư tưởng vào vấn đề chính đáng, đúng chân lý, lợi mình và người.

Thiền định chân chánh

- Bất tịnh quán: quán các pháp không thanh tịnh, để trừ tham dục, si ái,.....
- Từ Bi Quán : Quán sát tất cả chúng sanh đồng thể tánh thanh tịnh, không hơn không kém để tôn trọng, kính quý và đoạn trừ tâm hận thù.
- Nhân duyên quán: Quán tất cả pháp đều do nhân duyên mà thành, không có một pháp nào riêng biệt trong thế giới tương tức tương nhập (Kinh Hoa Nghiêm), không chân thật, không trường tồn, để đoạn trừ ngu si thiên chấp.
- Giới phân biệt quán: Nghĩa là phân biệt và quán sát sự giả hợp của 18 giới (6 căn, 6 trần, 6 thức) để thấy không thật có ngã pháp và diệt trừ ngu si cố chấp.
- Sở tức quán: Nghĩa là quán hơi thở, để đối trị tâm tán loạn để đi sâu vào thiền định.

Thiền định không chân chánh

- Thiền định để cầu thác sinh các cõi trời.
- Thiền định để luyện bùa chú, thần thông, phép lạ, trường sanh bất tử.

Chánh định có được là nhờ 7 cận duyên:

- Chánh kiến
- Chánh tư duy
- Chánh ngữ
- Chánh nghiệp
- Chánh mạng
- Chánh tinh tấn
- Chánh niệm

TỨ THIỀN

Sơ thiền: Ly dục sanh hỷ lạc. Phá được 5 triền cái

Năm triền cái gồm:

- | | |
|-------------|------------|
| • Tham | • Trạo hối |
| • Sân | • Nghi |
| • Thùy miên | |

Có tầm có tứ:

- Tầm: Còn hướng tâm đến đối tượng
- Tứ: Còn đối tượng để hướng đến

Nhị thiên:

- Định sanh hỷ lạc (nội tĩnh nhất tâm)
- Không tầm không tứ (định sanh hỷ lạc địa)

Tam thiên: Ly hỷ trú lạc (Ly hỷ điều lạc địa)

Tứ thiên: Xả thọ (xả niệm thanh tịnh địa)

TỨ THIÊN khác TỨ QUẢ

Tứ quả đoạn trừ được 10 kiết xử:

- | | |
|----------------|-------------|
| ○ Thân kiến | ○ Sắc ái |
| ○ Nghi | ○ Vô sắc ái |
| ○ Giới cấm thủ | ○ Mạn |
| ○ Tham | ○ Phóng dật |
| ○ Sân | ○ Vô minh |

Tu Đà Hoàn: Còn gọi là Nhập lưu, nghĩa là bắt đầu nhập vào dòng Thánh. Đây là Thánh vị đầu tiên sau khi đệ tử Phật phá được ba kiết sử Thân kiến, Giới cấm thủ và nghi.

Tư Đà Hàm: Còn gọi là Nhất lai, nghĩa là còn trở lại một lần nữa. Quả vị này hiện hữu nơi người đã phá xong ba kiết sử trên và tiếp tục làm mỏng nhạt tham và sân. Người chứng Nhị quả chưa phải là người đã phá trừ hết hai kiết sử Tham và Sân, chỉ là bớt đi Tham và Sân, đủ để ta không bao giờ nhìn thấy vị ấy khởi tham lam và sân hận. Còn Tham và Sân vi tế, tiềm tàng thì khi diệt sạch sẽ đắc Tam quả.

A Na Hàm: Còn gọi là Bất lai, nghĩa là Không trở lại nữa, xuất hiện nơi vị đã diệt sạch hai kiết sử Tham và Sân.

A La Hán: Là quả vị Thánh cao siêu cuối cùng, thật sự giải thoát, giác ngộ viên mãn. Vị A-la-hán tự tại phi thường, tuổi thọ vượt hơn người bình

thường, không còn bị cuốn vào luân hồi sinh tử nữa, muốn chết (viên tịch) lúc nào cũng được. Một vị A La Hán sẽ có đủ Tam Minh và Lục Thông, không thể có chuyện một vị đã chứng A La Hán nhưng không có đủ Tam Minh và Lục Thông được. Tuy nhiên, do phước duyên mỗi vị khác nhau, mức độ về Thần Thông có thể khác nhau và Đức Phật thường không khuyến khích sử dụng thần thông vì tránh chúng sinh lấy đây làm mục tiêu tu hành, vì đạo của Ngài là đạo Giải Thoát, không phải đạo của thần thông.

B. PHÂN TÍCH NỘI DUNG

Chánh Kiến là sự hiểu biết đúng đắn hay nhận thức sáng suốt cuộc đời vô thường hay bất an, đau khổ do tham ái. Chặt đứt gốc rễ tham ái (Tập đế) bằng con đường tu tập Bát Chánh Đạo (Đạo đế)

Chánh Kiến là điều kiện kiên quyết có công năng soi đường suốt cả lộ trình tu tập. Từ Chánh Kiến sẽ là cơ sở tu tập hoàn thiện các chi phần còn lại. Cho nên, Phật giáo lấy trí tuệ làm sự nghiệp (Duy Tuệ Thị Nghiệp)

Các chi phần trong Bát Chánh Đạo mang tính hệ quả logic (tức là có chi phần trước mới có chi phần sau)

Các chi phần trong Bát Chánh Đạo tương ứng với các phần trong Tam vô lậu học:

- **Giới học:** Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng
- **Định học:** Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định
- **Tuệ học:** Chánh kiến, Chánh tư duy

⇒ Như vậy, tu tập Bát Chánh Đạo là tu tập Tam vô lậu học. Tu tập hoàn thiện Bát Chánh Đạo tức là thành tựu Giới_ Định_ Tuệ hay thành tựu giải thoát.

III. ỨNG DỤNG TU TẬP

Con đường chấm dứt đau khổ là thực hành Bát Chánh Đạo, thiết thực và đem lại giá trị nét sống đạo đức con người và phát huy Giác Ngộ, giải thoát của tự thân.

Trong mối quan hệ hữu cơ đối với người tu tập các chi phần đều tương tác hỗ trợ cho nhau. Mỗi yếu tố chi phần được hỗ trợ và hoàn thiện các chi phần khác.

Ở phạm vi tương đối Bát Chánh Đạo sẽ giúp cho con người trở nên chân chánh, đạo đức, hiền thiện, lợi ích cho bản thân và cộng đồng xã hội

Ở phạm vi tuyệt đối Bát Chánh Đạo là lối sống giải thoát đưa đến chấm dứt hoàn toàn khổ đau sanh tử luân hồi.

IV. CÔNG NĂNG VÀ LỢI ÍCH TU TẬP

1. Công năng

Cải thiện tự thân: Người chuyên tu Bát chánh đạo cải thiện được hành vi bất chính, tạo cho tự thân một đời sống chân chánh ích lợi và thiện mỹ.

Cải tạo hoàn cảnh: Thế giới quan bên ngoài được hình thành từ tâm niệm, là kết quả của hành vi. Do đó, nếu thực hành theo Bát chánh đạo thì có thể tạo được một thế giới toàn mỹ.

Làm căn bản cho chánh giác: Bát chánh đạo là nền tảng căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ chân chánh.

2. Lợi ích

Có kiến thức chân chánh không bị mê hoặc và lôi cuốn bởi ngoại đạo tà giáo.

Suy nghĩ chơn chánh không bị sa vào lỗi lầm đen tối.

Lời nói chân chánh lợi mình lợi người.

Hành động chân chánh có ích cho mình và không làm thương tổn người khác.

Đời sống chân chánh không bị khinh rẽ, chê bai, được mọi người mến mộ, kính trọng.

Siêng năng chơn chánh sẽ thu được nhiều kết quả.

Nhớ nghĩ chân chánh giải tỏa được sự nuôi tiếc.

Thiền định chơn chánh trí huệ phát triển và Phật quả viên thành.

V. KẾT LUẬN

Bát Chánh đạo chính là phương pháp tu phổ biến cho tại gia lẫn xuất gia, trong bất cứ hoàn cảnh, môi trường cũng có thể thực hiện được.

Tu tập Bát chánh đạo chính là tu tập Thân-Khẩu-Ý của chúng ta, khi thực hành Bát chánh đạo thì gặt hái nhiều kết quả tốt.

Bát chánh đạo lại là nền tảng Chánh giác, là căn bản của Giác Ngộ, giải thoát.

NGŨ UẨN

A. NHẬP ĐỀ

Trong Kinh Đa Giới, Kinh Trung Bộ 3, ĐTKVN.

Đức Phật dạy rằng:

“Này các Tỳ kheo, tất cả những nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn đều do ngu si mà sanh khởi. Tất cả những điều ấy không sanh khởi nơi người có trí tuệ, cũng như ngọn lửa bùng cháy từ bụi lau, bụi cỏ làm cháy luôn cả nhà cửa, lầu các và cung điện. Cũng vậy ngọn lửa ngu si bùng lên làm cho nỗi sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn có mặt”.

B. NỘI DUNG

I. ĐỊNH NGHĨA

Ngũ uẩn là 5 yếu tố hay 5 nhóm kết hợp lại tạo thành con người; Hay nói cách khác con người là 1 hợp thể của 5 yếu tố gồm có:

- Sắc uẩn
- Thọ uẩn
- Tưởng uẩn
- Hành uẩn
- Thức uẩn

Uẩn: chứa, nhóm

Ấm: ngăn che

II. PHÂN TÍCH

1. Sắc uẩn

a. Sắc uẩn là gì?

Sắc uẩn là yếu tố vật chất bao gồm sinh lý_vật lý, có 4 yếu tố hợp chất căn bản: Đất (**R**), nước (**L**), gió (**K**), lửa (**°C**). Các yếu tố do 4 loại tạo ra như: Mắt, tai, mũi, lưỡi,...thuộc về sinh lý.

Đức Phật dạy: *“Này các Tỳ kheo, phạm sắc gì thuộc về quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn”.*

b. Phân loại, đặc tính, bản chất

Phân loại

Nội sắc: Là các yếu tố vật chất thuộc về thân thể như: da, thịt, máu,...

Ngoại sắc: Là các yếu tố vật chất bên ngoài không thuộc thân thể như: núi, sông, mặt trời,....

Đặc tính

Thân thể là nội sắc, là hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn, thân thể tồn tại phải nhờ các yếu tố vật chất bên ngoài (ngoại sắc). Như vậy, các yếu tố con người và vũ trụ thiên nhiên có liên quan mật thiết với nhau. Đây là cái nhìn toàn diện về con người và thế giới của đạo Phật. Trên cơ sở duyên sinh là quan điểm lớn của đạo Phật về con người và môi trường sống mà nhân loại ngày nay đang quan tâm trong khi Phật Giáo đã nêu ra từ trước.

Bản chất

Vì sắc uẩn là 1 hợp thể vật chất luôn biến động nên bản chất của sắc uẩn là vô thường, không có thật. Vì vậy, sự chấp thủ tham ái nơi thân thể hay bất cứ đối tượng vật lý, sinh lý nào đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Nhờ có trí tuệ thấy rõ như vậy sẽ làm rơi rụng tâm lý tham chấp thân thể, chặt đứt sợi dây trói buộc vào sắc uẩn.

2. Thọ uẩn

a. Thọ uẩn là gì?

Thọ uẩn là những cảm giác giữa sự tiếp xúc của các giác quan và đối tượng mà sinh ra thọ.

Trong Kinh Trung Bộ 3, Đức Phật dạy: "Này các Tỳ kheo, phạm cảm thọ gì thuộc về quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn".

b. Phân loại, đặc tính, bản chất

Phân loại

Theo cảm giác thì có 3 loại:

- Khô (Khô thọ)
- Sung sướng (Lạc thọ)
- Không vui, không khổ (Trung tín hay bất khổ_bất lạc)

Theo tiếp xúc thì có 6 loại:

- Nhân thọ
- Nhĩ thọ
- Tỉ thọ
- Thiệt thọ
- Thân thọ
- Ý thọ

Là các cảm thọ đến từ 6 giác quan khi tiếp xúc với các đối tượng.

Theo hình thức có 2 loại:

- **Nội thọ:** Là cảm giác đến từ thân thể như: ăn uống khoái khẩu, thương tích đau đớn, cảm giác trong thiền định,...
- **Ngoại thọ:** Là cảm giác đến từ bên ngoài như: nghe nhạc hay thì thích, thấy cảnh trái ý thì nghịch lòng,...

Đặc tính

Tất cả mọi giác quan có được giữa căn và trần chúng trôi chảy như 1 dòng sông không dừng nghỉ, chúng biến hiện thay đổi vô thường, chúng tồn tại có điều kiện.

Bản chất

Bản chất của thọ uẩn là do duyên sinh, là vô thường. Vì vậy, chấp thủ vào thọ uẩn là sai lầm và gặt hái khổ đau.

3. Tưởng uẩn

a. Tưởng uẩn là gì?

Tưởng uẩn là nhóm tri giác (hiểu biết, nhận biết) có khả năng nhận biết đối tượng là gì? Đây là khả năng kinh nghiệm của 6 giác quan khi tiếp xúc các đối tượng.

b. Phân loại, đặc tính, bản chất

Phân loại

- **Nội tưởng:** Là khả năng nhận biết đối tượng bằng tâm lý.
- **Ngoại tưởng:** Là khả năng nhận biết đối tượng bên ngoài.

Đặc tính

Sự có mặt của nhận biết (tri giác) là sự có mặt những kinh nghiệm đã qua, nó nằm trong chủng tử.

Bản chất

Tồn tại có điều kiện là do những yếu tố hợp thành không tồn tại bên bẻ, nó là do duyên sinh, vô thường mà ta thường gọi là vọng tưởng. Chấp vào tưởng uẩn là nhận lấy khổ đau.

4. Hành uẩn

a. Hành uẩn là gì?

Hành là từ chung chỉ cho mọi hiện tượng sanh diệt.

Hành uẩn ở đây có nghĩa là các hiện tượng mang tính chất tạo tác nghiệp (Hành nghiệp) có năng lực đưa đến quả báo, tạo động lực tái sanh.

b. Phân loại, đặc tính, bản chất

Phân loại

Hành còn gọi là tư.

Tư là động lực quyết định, là ý muốn, ý trí dẫn dắt tâm ý theo xu hướng thiện hay bất thiện. Có 6 tư hành:

- | | |
|------------|-----------|
| • Sắc tư | • Vị tư |
| • Thinh tư | • Xúc tư |
| • Hương tư | • Pháp tư |

Tức là 6 hành nghiệp từ 6 căn tạo ra.

Đặc tính

Các tư hành do căn tiếp xúc với trần mà có, tác động mạnh mẽ tạo thành nghiệp như: ham muốn, niềm tin, tinh tấn, sân hận, kiêu ngạo,...

Lưu ý

Các chủng tử hành nghiệp trong quá khứ có năng lực tiềm ẩn mãnh liệt (phiền não thù miên) tạo nên 1 động lực đẩy để tạo thành năng lực hành mới dẫn dắt con người đi đến tương lai.

Hành có tính chất tư mẫn và năng lực tạo nghiệp mạnh mẽ. Cho nên, có thể nói hành là bản ngã của chúng ta, chúng ta khó kiểm soát và khó vượt qua.

Bản chất

Hành âm tồn tại do các điều kiện duyên sinh nên bản chất của nó là vô thường, thay đổi trống rỗng, chấp thủ vào hành uẩn là nhận lấy khổ đau.

5. Thức uẩn

a. Thức uẩn là gì?

Thức uẩn là khả năng rõ biết phản ánh thế giới hiện thực một cách khách quan, tức là nhận biết sự có mặt của đối tượng khi các giác quan tiếp xúc đối tượng mà không cần biết đối tượng ấy là gì? Là cái gì? Màu sắc gì?

b. Phân loại, đặc tính, bản chất

Phân loại

Có 6 loại thức:

- Nhãn thức
- Nhĩ thức
- Tỉ thức
- Thiệt thức
- Thân thức
- Ý thức

Do 6 căn tiếp xúc 6 trần mà tạo ra.

Đặc tính

Thức có được là do căn tiếp xúc với trần => duyên sinh.

Thức là nền tảng của thọ và hành nên thức uẩn là nền tảng của các hiện tượng tâm lý, nó giống như biển là nền tảng của các ngọn sóng. Vì vậy, nói thức là nền tảng căn bản của tâm lý, thức dung chứa các hiện tượng tâm lý và nơi sinh khởi các hiện tượng tâm lý.

Duy thức học triển khai thức thành 8 thức: Túc ngoài 6 thức đã kể ra, còn có thức thứ 7 là Mạc na thức (truyền tổng thức) và thức thứ 8 là A lại da thức (tàng thức).

- Thức A lại da có công năng duy trì, tích lũy những chủng tử kinh nghiệm.
- Thức Mạc na có tác dụng nhận biết và truyền tải đối tượng cho A lại da.

Mặt khác, thức A lại da bảo tồn chủng tử mà các hiện tượng tâm lý sẽ phát khởi trở lại khi hội đủ điều kiện.

Bản chất

Thức uẩn là 1 hợp thể của 4 uẩn kia, nên đạo Phật không chấp nhận 1 thức uẩn nào độc lập, do thức tồn tại có điều kiện duyên sinh. Vì vậy, bản chất của thức uẩn là vô thường, vô ngã, biến chuyển,...Chấp thủ vào thức uẩn là không đúng sự thật sẽ đón nhận khổ đau.

III. TU TẬP QUAN CHIẾU NĂM UẨN

Mục đích của phân tích năm uẩn không phải là hình thành một hệ thống triết lý để thấy rõ bản chất của con người và vũ trụ. Khổ đau là do vô minh, nhưng mà tu tập quán chiếu năm uẩn thì trí tuệ phát sinh và chấp thủ tham ái sẽ bị tiêu diệt.

Quán chiếu sâu sắc năm uẩn như sau:

1. Quán chiếu trên cơ sở các pháp ấn

Tức là quán năm uẩn là vô thường, là khổ đau, là trống rỗng, là vô ngã. Trang bị cho mình một cái nhìn sáng tỏ, chánh kiến về thân thể, về tình cảm, về nhận thức tư tưởng, về những hoạt động sâu kín của tâm lý, rằng chúng là vô thường, vô ngã; nếu chấp thủ tham ái chúng sẽ đưa đến khổ đau. Đức Phật thường thức tỉnh các đệ tử quán chiếu về năm uẩn một cách đơn giản như *Ngài hỏi các Tỳ kheo*:

- “Thân thể là thường hay vô thường?
- Bạch Thế Tôn, vô thường.
- Vô thường thì đưa đến khổ hay vui?
- Bạch Thế Tôn, khổ.
- Cái mà vô thường và khổ thì có hợp lý không khi cho rằng cái này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi?
- Bạch Thế Tôn... không hợp lý”

(Tương Ứng III)

Với sức quán chiếu thường xuyên như vậy sẽ tạo nên năng lực làm rơi rụng tâm tham ái và chấp thủ.

2. Quán chiếu năm uẩn do duyên sinh

Quán chiếu thân thể do bốn đại và bốn đại sở tạo tạo nên, nghĩa là do các yếu tố như thực phẩm, mặt trời, không khí, dòng sông, di truyền, đất đá... thân thể hình thành và tồn tại do vô số nhân duyên.

Quán chiếu về 3 cảm thọ (khổ, vui, không khổ không vui) do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng mà sinh, các cảm giác ấy tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như không gian, thời gian, trình độ văn hóa, thời tiết, điều kiện xã hội... chỉ một cảm giác vui hay buồn chứa đựng cả một bầu trời duyên sinh và duyên diệt.

Quán chiếu về tưởng (tri giác) do sự tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi vị... mà sinh cái biết về sự vật, hình thành các khái niệm, nhận thức, chúng tùy thuộc vào các yếu tố không gian, thời gian, điều kiện văn hóa, xã hội...

Quán chiếu về hành (các hoạt động ý chí, ước muốn) do tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh, nếu các tiếp xúc không có thì không có các hoạt động tâm lý ấy.

Quán chiếu về thức tồn tại do duyên danh sắc tức là do thân thể, do cảm giác, tri giác và tâm hành mà có mặt, chúng không độc lập, tự có...

Cuối cùng, quán các uẩn đều nương vào nhau, có ở trong nhau, cái này là cái kia, nương vào nhau mà tồn tại. Như vậy, thấy một cách sâu sắc và toàn diện về con người và mối quan hệ con người với thiên nhiên và vũ trụ.

IV. KẾT LUẬN

Lý thuyết năm uẩn phân tích con người là hợp thể của yếu tố sinh lý, vật lý, tâm lý để làm nổi bật tính vô ngã, biến động, bất an và duyên sinh của con người và vũ trụ. Trên cơ sở phân tích quán chiếu năm uẩn sẽ đem đến trí tuệ và giải thoát khổ đau. Đức Phật dạy rằng: “Ai không chấp trước, không tham luyến, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma” (Kinh Tương Ưng III).

Như vậy, vấn đề chủ yếu không phải là sự hiện hữu của năm uẩn mà chính là sự có mặt của chấp trước và tham luyến năm uẩn, bất cứ sự tham chấp nào vào 5 uẩn cũng sẽ đưa đến khổ đau. Đức Phật dạy rằng: “Người ngu thường nghĩ rằng thân này là chính ta, ta có cái thân này, thân này ở trong tự ngã hoặc có tự ngã ở trong thân... Cái khổ này là chính ta, ta có nỗi khổ này, nỗi khổ này ở trong ta, ta đang ở trong cái khổ...”.

Từ bỏ mọi sự chấp thủ vào 5 uẩn sẽ đưa đến sự thanh tịnh, tự tại và giải thoát.

THẤT GIÁC CHI

(THẤT BỒ ĐỀ PHẦN)

I. ĐỊNH NGHĨA

Thất giác chi là 7 phương pháp để hành giả ứng dụng tu tập đạt được Thánh quả giải thoát. Đó là:

- Niệm giác chi
- Trạch pháp giác chi
- Tinh tấn giác chi
- Hỷ giác chi
- Khinh an giác chi
- Định giác chi
- Xả giác chi

II. PHÂN TÍCH

1. Niệm giác chi (Chánh niệm tỉnh giác)

Niệm là Chánh niệm tỉnh giác, nghĩa là nhớ nghĩ và tỉnh giác về tự tánh vốn thanh tịnh của các pháp (*thiện pháp*).

Cơ sở để có niệm giác chi là “*Như lý tác ý*”.

Nhờ Như lý tác ý mà dừng lại vọng tưởng, tạp niệm thân được sáng suốt phân biệt Chánh tà.

2. Trạch pháp giác chi

Là lựa chọn pháp môn tu tập

Dùng trí tuệ (Chánh niệm) mà quán sát căn cơ của mình để phù hợp pháp tu.

Như vậy, cơ sở để trạch pháp giác chi hưng khởi và vận hành là “*Như lý tác ý*”.

Dùng trạch pháp để loại trừ pháp bất thiện. Quán chiếu các pháp để giúp hành giả trừ bỏ ác pháp, ly tham, đoạn dục.

3. Tinh tấn giác chi

Là sự nỗ lực, siêng năng không lười biếng, giải đãi.

Là chi phần luôn có mặt trên lộ trình tu tập.

Sự có mặt của tinh tấn sẽ đẩy lùi ác pháp và phát triển thiện pháp.

Như vậy, cơ sở để tinh tấn giác chi phát sinh và đi đến thành tựu là “*Như lý tác ý*”.

4. Hỷ giác chi

Là niềm vui hỷ lạc.

Hỷ lạc phát sinh do tinh tấn, an trú trong thiện pháp.

Hỷ có được là do công năng của định.

5. Khinh an giác chi

Là trạng thái nhẹ nhàng, thư thái.

Khinh an có được là do dập tắt phiền não, tránh khỏi các hệ lụy sắc dục vây quanh, là hệ quả của chọn lựa pháp môn tu tập hợp lý.

Có được khinh an thì giúp hành giả vượt khỏi bệnh tật, tâm lý ổn định vượt mọi chướng duyên.

Người tâm lý an tịnh

Lời an, nghiệp cũng an

Chánh trí, chơn giải thoát

Tịnh lạc là vị ấy **(PC.96)**

6. Định giác chi

Là dán chặt trên một đối tượng để tâm không tán loạn.

Định giác chi sẽ hướng hành giả đi vào thế giới của thiền định.

Trên cơ sở Như lý tác ý ma mọi vọng tưởng đình chỉ phá trừ Năm triền cái và thành tựu Năm thiền chi. Nhờ an trú trong định mà trí tuệ bừng sáng.

Người hăng tu thiền định

Thường kiên trì tinh tấn

Bậc trí hưởng Niết Bàn

Được an tịnh vô thượng **(PC.23)**

Năm triển cái:

- Tham
- Sân
- Thùy miên
- Trạo hối
- Nghi

Năm thiền chi:

- Tâm
- Tứ
- Hỷ
- Lạc
- Nhất tâm

7. Xả giác chi

Xả là từ bỏ các pháp hư ngụy.

Xả là từ bỏ ý niệm chấp thủ, xả thọ trong thiền định.

An trú trong định bằng tâm “Như như bất động”, như đất từ đây trí tuệ bùng khởi.

Như đất không hiểm hận

Như cột trụ kiên trì

Như hồ không bùn nhơ

Không luân hồi vị ấy **(PC.95)**

III. TU TẬP THẤT GIÁC CHI

Nhờ Chánh niệm mà hành giả có trí tuệ để biết Trach pháp, tư xá pháp môn tinh tấn hướng đến thành tựu trọn vẹn. Nhờ đó mà Hỷ giác chi được hưng khởi tiếp tục hành trì pháp sẽ có được khinh an. Nhờ tâm thư thái hành giả dễ dàng đưa tâm vào định và khéo léo trú xả (an trú trong niệm xả). Nhờ tu tập xả, hành giả hướng tâm đến giải thoát không còn tái sanh.

Hành giả có thể tu tập theo lộ trình từ niệm đến xả nhưng cũng có thể từng phần giác chi tùy theo căn cơ, môi trường, quốc độ,...

Hành giả phải xác định Niệm là cơ sở tu tập các chi phần.

Hành giả có thể điều tiết các chi phần tu tập.

Có thể tu tập Thất giác chi kết hợp với Tứ vô lượng tâm.

TỨ NIỆM XỨ

A. DẪN NHẬP

Sau khi thành đạo, Đức Thế Tôn đã vận dụng phương tiện để dẫn dắt chúng sanh đến với con đường giác ngộ theo từng cấp độ tùy thuận. Bốn đề mục quán niệm là một trong những phương pháp tu tập được Thế Tôn thuyết giảng đầu tiên.

Giáo lý Đức Phật thuyết giảng tuy bao la từ nhân sinh đến vũ trụ, nhưng tựu trung vẫn xoay quanh vấn đề con người. Lấy con người làm đối tượng quán chiếu để thấy được vũ trụ vạn hữu, pháp môn Bốn đề mục quán niệm giúp chúng ta nhận diện được sự thật của tự thân, tha nhân và xã hội. Đó cũng chính là ý nghĩa cao cả mà Đức Phật nhắm đến khi muốn giác ngộ chúng sanh.

B. PHÂN TÍCH

I. ĐỊNH NGHĨA

Tứ niệm xứ là 4 đề mục quán niệm, gồm:

- Niệm thân
- Niệm thọ
- Niệm tâm
- Niệm pháp

II. NỘI DUNG

1. Niệm thân

Chánh niệm về thân hay còn gọi là Quán thân trên thân. Nghĩa là nhìn vào thân để quán sát thấy rõ sự hiện hữu của thân ngũ uẩn và quá trình sanh diệt; Để thấy thân này là vô thường, vô ngã, bất tịnh.

Có 14 đối tượng:

- Niệm hơi thở vô ra (tuệ tri về hơi thở)
- Niệm 4 oai nghi
- Chánh niệm biết rõ các oai nghi phụ
- Quán niệm cơ thể có 32 thể trược

Này các Tỷ kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: "Đây là hạt

gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu đỏ, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi." Cũng vậy, này các Tỷ kheo, một Tỷ kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: "Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, niêm dịch, nước ở khớp xương, nước tiểu."

Như vậy vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ kheo, như vậy vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân."

(Trích Kinh Đại Niệm xứ)

- Quán niệm về thân tứ đại
- Quán niệm về tử thi quăng bỏ ở nghĩa địa 2, 3 ngày gọi là **Tướng tướng**
- Quán tử thi bỏ ở nghĩa địa bị thú, diều hâu, chó cắn xé gọi là **Thân úc tướng**
- Quán tử thi khi còn bộ xương dính thịt và máu còn gân ràng rịt, gọi là **Hoại tướng**
- Quán thi thể khi còn xương, máu thịt rã rời gọi là **Huyết đồ tướng**
- Quán thi thể còn lại bộ xương khô, không còn máu thịt, gọi là **Nồng lãng tướng**
- Quán thi thể còn lại bộ xương rã rời, nằm rải rác khắp nơi, gọi là **Hám tướng**
- Quán thi thể còn lại bộ xương màu trắng, gọi là **Tán tướng**
- Quán thi thể xung quanh không còn gì ngoài xương, gọi là **Cốt tướng**
- Chỉ còn bột xương màu trắng, gọi là **Thiêu tướng**

=> Từ 6 đến 14 được gọi là **Cửu tướng quán**

2. Niệm thọ

Là quán niệm về cảm thọ trên thân thể hay còn gọi là Quán thọ trên thọ, cảm thọ nào xuất hiện thì biết cảm thọ ấy (tuệ tri về cảm thọ).

Có 9 đối tượng:

- Lạc thọ
- Khổ thọ
- Không khổ không lạc thọ
- Lạc thọ liên hệ với ngũ dục
- Khổ thọ liên hệ với ngũ dục
- Xả thọ liên hệ với ngũ dục
- Lạc thọ không liên hệ với ngũ dục
- Khổ thọ không liên hệ với ngũ dục
- Xả thọ không liên hệ với ngũ dục

Xả thọ: Là sự tan biến của lạc thọ hay khổ thọ

Hành giả quán thọ và nhận thức chúng là 1 dòng sông, thân như quán trọ, cứ đến rồi đi, chúng vô thường nên bất an. Bám vào thọ là chuốc lấy khổ đau.

3. Niệm tâm

Là Chánh niệm về tâm hay còn gọi là Quán tâm trên tâm. Tâm ta như thế nào thì biết rõ như thế đó (Tuệ tri về tâm).

Có 16 loại tâm:

- Tâm tham
- Tâm không tham
- **3+4:** Tâm sân khác với tâm không sân
- **5+6:** Tâm si khác với tâm không si

(Lòng tăm tối, mê mờ, thiếu trí tuệ = vô minh)

- **7+8:** Tâm buồn ngủ khác với tâm tán loạn
(Bị nặng bởi hôn trầm_thùy miên)
- Đại hành tâm (sắc giới_vô sắc giới)
- Không đại hành tâm (dục giới tâm)
- Tâm bậc thấp (dục giới)
- Tâm bậc cao (sắc giới_vô sắc giới)
- Tâm định (Tâm cận định_tâm an định)
- Tâm không định
- Tâm thoát khỏi phiền não từng thời (dục giới thiên tâm)
- Tâm không thoát khỏi phiền não

Có nhiều loại tâm để nhận biết, nhưng chú tâm vào các loại chính để quán như sau:

- Tâm có tham biết rõ mình đang có tham.
- Tâm có sân biết rõ mình đang có sân.
- Tâm có si biết rõ mình đang có si.
- Tâm không có tham biết rõ mình không có tham.
- Tâm không có sân biết rõ mình không có sân.
- Tâm không có si biết rõ mình không có si.
- Tâm đang tham nhiếp biết rõ mình đang tham nhiếp.
- Tâm tán loạn biết rõ mình đang tán loạn.
- Tâm quảng đại biết rõ mình đang quảng đại.
- Tâm hữu hạn biết rõ mình đang hữu hạn.
- Tâm vô thượng biết rõ đang vô thượng.
- Tâm có định biết rõ đang có định.
- Tâm không có định biết rõ không có định.
- Tâm đang giải thoát biết rõ đang giải thoát.
- Tâm không giải thoát biết rõ không giải thoát.

Hành giả tuệ tri như thế, hướng đến Chánh trí giải thoát không nương tựa hay chấp trước vật gì trên đời, như thế gọi là ***Quán tâm trên tâm***

4. Niệm pháp

Pháp ở đây hiểu rộng là Pháp giới, là mọi sự vật hiện tượng trên cuộc đời này.

Pháp hiểu theo nghĩa nhà Phật tức là Phật Pháp.

Các pháp quán

Quán pháp trên pháp đối với 5 triền cái:

Tham

- Tâm tham vị ấy biết rõ tâm đang có tham
- Tâm không có tham vị ấy biết rõ tâm không có tham

Sân

- Tâm đang có sân vị ấy biết rõ đang có sân
- Tâm không có sân vị ấy biết rõ tâm không có sân

Nghi

- Tâm đang có nghi vị ấy biết rõ tâm đang có nghi
- Tâm không có nghi vị ấy biết rõ tâm không có nghi

Thùy miên

- Tâm đang có thùy miên vị ấy biết rõ tâm đang có thùy miên
- Tâm không có thùy miên vị ấy biết rõ tâm không có thùy miên

Trạo hồi

- Tâm đang có trạo hồi vị ấy biết rõ tâm đang có trạo hồi
- Tâm không có trạo hồi vị ấy biết rõ tâm không có trạo hồi

Quán pháp trên pháp đối với 5 thủ uẩn:

Sắc: Vị ấy biết rõ đây là sắc uẩn tồn tại là do duyên sinh_chúng luôn sinh diệt.

Thọ: Vị ấy biết rõ đây là thọ uẩn tồn tại là do duyên sinh_chúng luôn sinh diệt.

Tưởng: Vị ấy biết rõ đây là tưởng uẩn tồn tại là do duyên sinh_chúng luôn sinh diệt.

Hành: Vị ấy biết rõ đây là hành uẩn tồn tại là do duyên sinh_chúng luôn sinh diệt.

Thức: Vị ấy biết rõ đây là thức uẩn tồn tại là do duyên sinh_chúng luôn sinh diệt.

Quán pháp trên pháp đối với 6 căn_6 trần:

Nhãn đối với sắc: Do mắt tiếp xúc với hình sắc mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Nhĩ đối với thanh: Do tai tiếp xúc với âm thanh mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Tỉ đối với hương: Do mũi tiếp xúc với hương thơm mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Thiệt đối với vị: Do lưỡi tiếp xúc với vị giác mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Thân đối với xúc: Do thân tiếp xúc với cảm giác mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Ý đối với pháp: Do ý tiếp xúc với tâm pháp (nội tâm) mà sinh ra kiết xử, kiết xử đã sanh nay được đoạn sẽ không còn sanh khởi trong tương lai.

Quán pháp trên pháp đối với Tứ đế:

Khổ đế: Vị ấy biết rõ: sanh, già, bệnh, chết, khổ, ưu não,....chấp vào 5 thủ uẩn là khổ.

Tập đế: Vị ấy biết rõ nguyên nhân của khổ là tham ái.

Diệt đế: Vị ấy biết rõ diệt đế là không còn luyến ái, không còn phiền não.

Đạo đế: Vị ấy biết rõ Bát Chánh Đạo.

III. NHẬN THỨC TU TẬP

Nếu chúng ta hiểu rõ quy trình vận động liên hệ giữa thân và tâm đó là quy trình duyên sinh.

Giúp chúng ta thấy rõ sự sanh diệt của tâm pháp và sắc pháp đó là vô thường.

Thấy rõ vô thường, sanh diệt, biến hoại của các pháp sẽ đưa đến khổ đau.

Tu tập quán chiếu để không còn chấp vào thân thể nữa sẽ vượt qua hệ lụy của đau khổ.

Do thực tập quán chiếu mà hành giả thấy như thật về khổ, vô thường, vô ngã để ly tham đoạn dục đạt được giải thoát_Niết Bàn.

TỨ CHÁNH CẦN

A. NHẬP ĐỀ

Nhờ Tứ Niệm Xứ, chúng ta đã thấy rõ sự thật của đời. Đó là: thân bất tịnh, tâm vô thường, pháp vô ngã và thọ thị khổ. Thấy rõ được sự thật đau khổ rồi, chúng ta phải gia công, cố sức làm thế nào để thoát ra ngoài móng vuốt nguy hiểm của chúng.

Muốn thế, sự siêng năng, tinh tấn là điều kiện trên hết trong công cuộc giải thoát của chúng ta.

Ngoài đời cũng như trong đạo, mỗi người muốn đạt được kết quả tốt đẹp trong đời mình thì phải luôn luôn gia công, gắng sức. Nhất là người tu hành, mà cái quả là xuất trần, cái cứu kính là an vui vĩnh viễn, thì sự gia công, sức cố gắng lại càng phải bền bỉ, dẻo dai vượt bậc mới thành tựu được.

Hơn ai cả, đức Phật hiểu rõ sự quan trọng của tự tướng, nên đã dạy bảo chúng ta trước khi đi sâu vào Đạo, phải chuẩn bị những phương tiện cần thiết, phải tỏ rõ một thái độ quyết tâm: Quyết tâm xa lánh điều dữ và thực hiện những điều lành. Đó là ý nghĩa của "Tứ Chánh Cần" mà chúng ta sẽ nghiên cứu dưới đây.

B. NỘI DUNG

I. ĐỊNH NGHĨA

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng Tinh tấn hợp với chánh đạo. Bốn phép Tinh tấn ấy là:

- Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh.
- Tinh tấn dứt trừ những điều ác phát sinh.
- Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh.
- Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh.

II. QUAN NIỆM VỀ ĐIỀU DỮ VÀ ĐIỀU LÀNH TRONG ĐẠO PHẬT

Trước khi làm điều lành tránh điều dữ, chúng ta phải biết rõ thế nào là lành, thế nào là dữ. Những điều dữ là những điều gì có thể làm tổn hại cho mình và người trong hiện tại cũng như trong tương lai. Chúng bao giờ cũng nghịch với từ bi, bình đẳng, trí tuệ và chân lý.

Trái lại, những điều lành là những điều có thể lợi ích cho mình và người, trong hiện tại cũng như tương lai. Chúng bao giờ cũng hợp với từ bi, bình đẳng, trí tuệ và chân lý.

Với hai định nghĩa này, không phải đợi đến khi phát lộ ra bằng hành động, mới gọi là lành hay dữ. Ngay trong ý nghĩ, và quan trọng nhất là ý nghĩ, cũng đã phân biệt được lành hay dữ rồi. Theo đạo Phật, ba nơi phát sanh của lành hay dữ là: thân, khẩu, ý. Như thế, một cử chỉ, một lời nói hay một ý nghĩ, đều có thể là lành hay dữ. Do đó, đức Phật dạy chúng ta phải ngăn ngừa những điều dữ, hay thực hiện những điều lành, ngay khi chúng còn ở trong ý thức.

(Xem lại bài tập Thập thiện trong khóa nhì)

III. NỘI DUNG TỨ CHÁNH CẦN

1. Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sanh

Tâm mình chưa mộng tưởng điều ác thì mình phải ráng giữ gìn, đừng cho nó phát khởi lên, cũng như sợi dây buộc mũi con trâu, kìm nó, không cho ăn lúa.

Sau đây là một ít thí dụ cụ thể có thể xảy ra hằng ngày trong đời chúng ta:

Khi chúng ta muốn tổ chức một cuộc đi săn bắn, để lấy thịt rừng cung ly đánh chén với bè bạn, nhưng chúng ta lại nghĩ: "Ta đã là đệ tử Phật, đã thọ tam quy, trì Ngũ Giới rồi, không lẽ dám quên lời hứa nguyện, sát hại chúng sinh và uống rượu!" Thế là chúng ta không thi hành cuộc săn bắn nữa.

Khi phát khởi tâm gian lận, muốn lập mưu kế lấy của người, chúng ta liền xét lại rằng: "Của mình mất mình biết buồn rầu, thì của người mất người đâu có vui! Vả lại, mình đã nguyện trọn đời không tham một vật nhỏ của ai, lẽ nào mình dám quên lời thệ nguyện?" Sau khi nghĩ thế rồi, chúng ta không thi hành mưu kế đen tối trên nữa.

Khi móng tâm hoa nguyệt, chúng ta lại nghĩ rằng: "Mình đã nguyện trọn đời không tà dâm, thì phải trì chí giữ gìn tiết hạnh". Và do ý nghĩa ấy, chúng ta ngăn chặn được lòng hoa nguyệt.

Khi muốn nói dối để cho được việc riêng của mình, chúng ta liền nghĩ rằng: "Mình đã nguyện trọn đời nói lời ngay thật, thì phải cố gắng giữ cho trọn lời thệ nguyện". Như thế, chúng ta khỏi phạm tội vọng ngữ.

Nói tóm lại, mỗi khi tâm chúng ta móng lên một ý nghĩ sai trái, muốn thực hiện một điều ác gì, chúng ta phải tìm những lý do chánh đáng, tưởng nghĩa đến hậu quả tai hại của nó, để dập tắt ngay những ý nghĩ bất chính, và ngăn ngừa không để cho nó phát sinh trong hành động.

Người tu hành sợ các giặc phiền não, si mê len lỏi vào tâm mình cướp mất của báu công đức, nên luôn luôn cần thận giữ gìn, như người nhà giàu giữ

cửa: ngăn tường đóng ngõ, bỏ tủ, khóa chặt không để cho kẻ gian vào nhà trộm mát.

Sự ngăn chặn, giữ gìn không cho điều ác phát khởi này, không phải hạn cuộc trong một thời gian nhất định nào, mà trái lại, phải tiếp tục luôn luôn trong từng sát na, từng giây phút, từng ngày tháng, từ năm này sang năm khác, cho đến chừng nào tâm mình được thuần thực an nhiên, không nghĩ đến điều ác nữa mới thôi. Công cuộc ngăn chặn này đòi hỏi một sự siêng năng, Tinh tấn dẻo dai, bền bỉ mới có hy vọng thành tựu được như ý muốn.

2. Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sanh

Trong đời sống của chúng ta, nhất là khi chưa hiểu biết Phật pháp và không tu hành, chúng ta đã phạm rất nhiều tội ác. Những tội ác này làm cho tâm của ta càng ngày càng tối tăm, lu mờ, như một tấm gương bỏ lâu ngày, không ai chùi rửa, không thể soi được nữa. Nay chúng ta đã nhận thấy cái nguy hại của những điều ác, thì chúng ta phải quyết tâm dứt trừ. Điều ác không ở đâu xa, chúng phát sinh trong thân, khẩu, ý của mỗi chúng ta. Vậy, trừ tội ác tức là ngăn chặn không cho thân, khẩu, ý chúng ta tiếp tục tạo nghiệp dữ nữa. Nhưng cái đà tội lỗi, như cái đà một chiếc xe xuống dốc, càng xuống càng mau, càng mãnh liệt, cho nên muốn diệt trừ tội lỗi, chúng ta phải vận dụng nhiều nghị lực, nhiều cố gắng, phải luôn luôn siêng năng, tinh tấn để ngăn chặn cái đà tội lỗi, Phật tử chúng ta phải luôn luôn nhớ nghĩ như vậy:

Sát sanh là điều ác đã gây tội lỗi cho mình phải mắc nợ máu thịt và mạng sống, lại làm hại cho người lẫn vật.

Trộm cướp làm khổ cho người bị nghèo đói, rách rưới, buồn rầu, đau khổ không thể kể xiết.

Tà dâm là điều không hợp lễ tiết, thường gây sự rối ren trong gia đình và nhất là mang tiếng xấu hổ, làm mất phẩm giá con người.

Nói dối mất lòng tin cậy.

Nói thêu dệt làm chia lìa ân nghĩa.

Nói lưỡi hai chiều làm tăng trưởng oán thù.

Nói lời hung ác, trước dơ miệng mình, sau chiêu lấy họa.

Ham muốn quá sức (tham) thấy mình thiếu mãi, càng khổ thân nhọc trí.

Giận hờn tức tối, lửa sân nổi lên, làm hư công hồng việc và bao nhiêu rừng công đức đều tiêu tan.

Si mê không rõ chánh tà, mờ ám chân lý gây đủ các tội.

Xét như vậy rồi, nếu tội ác đã trót lỡ sanh, thì bất cứ tội nào chẳng hạn, chúng ta phải đoạn trừ tận gốc rễ, đừng cho nó đâm chồi nảy nhánh nữa. Trong lúc đó, chúng ta lại huân tập các hạt giống lành thay thế vào tạng thức, thì lần hồi, chúng ta sẽ trở thành người thuần thiện.

3. Tinh tấn làm phát sanh những điều lành chưa phát sanh

Nhiều khi chúng ta có những ý định hay đẹp, muốn giúp ích người này, nâng đỡ người khác, nhưng vì tánh giải đãi, hay thiếu nghị lực, chúng ta không thực hiện được những ý định tốt đẹp ấy. Như thế, dù có thiện chí bao nhiêu, cũng không đem lại lợi ích gì cho ta và cho người chung quanh cả. Muốn tạo những thiện nghiệp, như nói lời hòa nhã với mọi người trong mọi trường hợp, bố thí cho người nghèo túng, giúp đỡ cho người có công ăn việc làm, thì chúng ta đừng chần chờ, mà trái lại, phải hăng hái, tinh tấn làm ngay. Ta phải luôn luôn thúc đẩy ta, biến những ý nghĩ tốt thành hành động.

Người Pháp có câu tục ngữ rất có ý nghĩa, đề châm biếm những người có dự định tốt mà không bao giờ thực hiện: "Địa ngục lót đầy những dự định tốt" (*L'enfer est pavé de bonnes intentions*). Thật đúng như vậy, ở đời có bao nhiêu người có nhiều thiện chí, có ý định làm điều hay điều phải, nhưng cho đến chết vẫn chưa thực hiện được, và mang theo xuống địa ngục.

Vậy, chúng ta phải luôn luôn hăng hái làm phát triển những điều lành, mỗi khi chúng vừa móng khởi trong tâm, đừng chần chờ, giải đãi cho đến khi từ thân đến gõ cửa, mới ân hận là mình chưa gây tạo được cho mình những nhân lành gì cả, nên phải rơi vào địa ngục.

4. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sanh

Những điều lành khi đã phát lộ ra hành động rồi, chúng ta đừng cho thế là vừa, là đủ, không cần phải cố gắng làm thêm nữa.

Khi chúng ta làm điều trọn lành, chúng ta có lợi về hai phương diện: một mặt, ngăn chặn điều ác không cho tác hại; một mặt, làm điều thiện có lợi ích cho mình và cho người. Chẳng hạn, như khi chúng ta thọ giới bất sát sinh và thực hành theo giới ấy, là chúng ta vừa ngăn chặn sự giết hại người và vật, mà vừa chuộc người và phóng sinh nữa. Các giới khác cũng vậy, nghĩa là một mặt vừa "*chỉ ác*", một mặt vừa "*tu thiện*", rồi cứ như thế mà siêng năng Tinh tấn luôn luôn mới được. Chúng ta phải tập làm điều thiện cho thật thuần thực, cho thành thói quen, cho đến khi mỗi ý nghĩ, mỗi lời nói, mỗi việc làm điều thiện cả mới được.

C. KẾT LUẬN

Tứ Chánh Cần là bốn phép siêng năng chân chính trong công cuộc diệt trừ tội ác và phát triển điều thiện. Nó bao gồm tất cả những quy điều căn bản thiết yếu của mọi tôn giáo, đạo đức, luân lý.

Thật thế, nếu suốt đời, chúng ta chỉ theo cho đúng 4 phép siêng năng này là: ngăn ngừa không cho những điều ác phát sinh, diệt trừ những điều ác đã phát sinh; thúc đẩy thực hiện những điều lành vừa mống lên ở trong tâm, tiếp tục thực hiện được. Nếu chúng ta Tinh tấn làm được như thế, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được địa vị Thánh hiền.

TỨ NHƯ Ý TỨC

A. NHẬP ĐỀ

Sau khi đã nhận rõ được chân tướng của cõi đời (Tứ niệm xứ), đã quyết tâm bỏ ác theo thiện (Tứ Chánh Cần), hành giả muốn đi xa trên đường đạo, cần phải vạch cho mình một hướng tiến nhất định và phải có một thái độ quyết tâm nhắm theo đúng hướng đã vạch mà đi, không nhìn ngang nhìn ngửa, không mong ước cái này cái khác. Hành giả chỉ quyết đi một đường, tập trung tất cả mong ước, chí nguyện, ý chí, năng lực tinh thần của mình vào đó đến khi được toại nguyện như ý mới thôi.

Muốn được như thế, hành giả phải tu theo pháp môn "Tứ Như Ý Túc"

B. PHÂN TÍCH

I. Định nghĩa

Tứ Như ý túc là 4 phương pháp tu tập để thành tựu công đức trong thiền định.

Bốn Phương pháp ấy là:

- Dục Như ý túc
- Tinh tấn Như ý túc
- Nhất tâm Tứ Như ý túc
- Quán Như ý túc.

II. Nội dung

1. Dục như ý túc

Dục là mong muốn.

Dục như ý túc (Dục định) là mong muốn có đầy đủ công đức trong thiền định.

2. Tinh tấn như ý túc

Tinh tấn là dũng mãnh, chuyên cần,...

Tinh tấn như ý túc (Tinh tấn định) nghĩa là sự cố gắng, sự tinh cần tu tập để đầy đủ công đức thiền định như ý muốn.

Chúng ta nên nhớ rằng: Tinh tấn không phải chỉ là sự hăng hái, bông bột trong chốc lát, như sự ồ ạt, bốc cháy của ngọn lửa rơm. Tinh tấn là nghị lực tu tập mạnh mẽ, thường hằng, không bao giờ gián đoạn.

Trong kinh Di Giáo đức Thế Tôn có dạy: *"...Như người kéo cây lấy lửa, cây chưa nóng đã thôi, tuy muốn được lửa, nhưng khó thể được".*

3. Nhất tâm như ý túc

Nhất tâm như ý túc (Nhất tâm định) là tâm tĩnh lặng để đầy đủ công đức thiền định.

Tập trung tâm vào 1 đề mục nhất định gọi là nhất tâm.

Phật có dạy: *"Như người chứa nước, khéo giữ bờ đê, người tu hành giữ nước trí tuệ cũng vậy, phải khéo tu thiền định, chớ cho tán động".*

4. Quán như ý túc

Quán như ý túc (*Tư duy định*) là tư duy, quán chiếu các pháp để được đầy đủ công đức thiền định.

Ngũ đình tâm quán:

- Quán sở tức
- Quán bất tịnh
- Quán từ bi
- Quán nhân duyên
- Quán giới phân biệt

C. KẾT LUẬN

Sở dĩ Dục, Tinh tấn, Nhất tâm và Quán đều được gọi là như ý túc, vì chúng ta là những thứ để cho tất cả công đức tu hành, thần lực nương vào đó mà phát sanh, hợp như ý muốn của hành giả.

Bốn phép này như bốn nấc thang kế tiếp theo nhau, để đưa hành giả từ cái nhân hữu lậu mê mờ, đến cái nhân vô lậu giải thoát: Trước hết, do tu tâm hằng mong muốn (Dục), cho nên sự tu tập dũng mãnh (Tinh tấn); Nhờ sự tu tập dũng mãnh, nên phiền não tiêu, tán động hết, do đó tam được chuyên nhất (Nhất tâm), nhờ tâm chuyên nhất nên quán trí được thanh tịnh mãnh lợi (Quán), và có năng lực phá tan cội gốc vô minh.

Khi vô minh hết, thì vô số nghiệp chướng phải tiêu, hằng sa trí đức phát hiện. Người tu hành, khi trí tuệ và công đức viên mãn tức khắc đầy đủ vô biên thân dụng trong sự hiện thân, hiện độ để cứu khổ chúng sanh, chứ đâu có phải chỉ khi chứng được lực thông mới được tự tại?

NGŨ CĂN & NGŨ LỰC

A. NHẬP ĐỀ

Trong 37 phẩm trợ đạo, Ngũ căn và Ngũ lực là những phương pháp quý báu, cũng quan trọng như các pháp khác; có thể đưa người tu hành từ địa vị phàm phu đến các Thánh quả trong ba thừa. Chúng là sự phục sức trang nghiêm, là phương tiện công hiệu giúp người thăng tiến trên bước đường tu đạo, chứng quả.

B. PHÂN TÍCH

I. NGŨ CĂN

1. Định nghĩa

Ngũ căn là 5 phương pháp căn bản trên bước đường tu giải thoát.

Luận Trí Độ, quyển thứ mười, giải rằng: *"Năm căn này là căn bản để phát sanh tất cả thiện pháp, nên gọi là ngũ căn". Năm căn ấy là: Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn, Huệ căn.*

2. Nội dung

Tín căn

Là lòng tin mạnh mẽ vững chắc.

- **Tin Phật:** Bậc Giác Ngộ hoàn toàn.
- **Tin Pháp:** Lời dạy của Phật.
- **Tin Tăng:** Tin vào đoàn thể Tăng Già.

Tấn căn

Tấn là tinh tấn. Tấn căn là sự dũng mãnh tinh tấn trên bước đường tu tập không bao giờ thôi lui.

Theo Luận Nhiếp Đại Thừa, tinh tấn có ba thứ:

- **Bị giáp tinh tấn:** Luôn luôn tinh tấn trong mọi thời điểm.
- **Gia hạnh tinh tấn:** Muốn tinh tấn phải nhờ các công hạnh hỗ trợ.
- **Vô hỷ tức tinh tấn:** Không được tự mãn với công đức tu tập.

Niệm căn

Là Chánh niệm tinh tấn.

- **Niệm thí:** Luôn bố thí cho chúng sanh.
- **Niệm giới:** nghĩa là nhớ trì tịnh giới để đoạn trừ các phiền não nghiệp chướng, tăng trưởng mọi hạnh lành.

Giới có ba thứ:

- ❖ **Nhiếp luật nghi giới:** giữ giới
- ❖ **Nhiếp thiện pháp giới:** Không có trong giới nhưng phải làm vì lợi ích cho số đông.
- ❖ **Nhiếp ích hữu tình giới:** Những điều luật làm lợi ích và an lạc cho tất cả chúng sinh.
- **Niệm thiên:** An trú trong thiên định.

Định căn

Là lắng tâm yên tịnh, chuyên chú vào chánh pháp, để suy đạt thật nghĩa của nó.

Theo Luận Nhiếp Đại Thừa, định có thể chia làm ba bậc:

- **An trụ định:** Đề tâm an trụ vào định cảnh, không cho tán động, do đó phiền não được tiêu trừ.
- **Dẫn phát định:** Do đoạn sạch phiền não nên được phát sanh sáu món thần thông là các công đức thù thắng.
- **Thành sở tác sự định:** Do đã phát khởi được các công đức, thần thông, nên thường làm lợi ích cho tất cả chúng sanh; cứu độ chúng sanh giải thoát sanh tử, chứng được Niết Bàn.

Huệ căn

Huệ là trí huệ sáng suốt, thâm nhập được chân tướng của vạn pháp. Trí huệ ấy không có sự phân biệt, vì phân biệt là tác dụng của vọng thức, là mê lầm (Hiểu biết chơn chánh)

Theo Luận Nhiếp Đại Thừa, trí huệ có ba thứ:

- **Vô phân biệt gia hạnh huệ:** Quán trí này không còn thấy có phân biệt, nhưng còn có gia hạnh, nghĩa là còn phải dụng công tu hành, để thành tựu hoàn toàn vô phân biệt trí. Vì thế, nên gọi là "vô phân biệt gia hạnh huệ".

- **Vô phân biệt huệ:** Trí huệ này không có sự phân biệt, mà không cần phải gia hạnh vì đã thuần phục. Do không phân biệt nên không có mê vọng. Nhờ trí huệ này, người tu hành được tự tại thể chúng chân như.
- **Vô phân biệt hậu đắc huệ:** Hay hậu đắc trí, nghĩa là trí huệ có được sau khi đã chứng được chân như. Trí huệ này hoàn toàn sáng suốt, tỏ ngộ được thật nghĩa của các pháp. Chư Phật nhờ hậu đắc trí này mà thi tác vô lượng công đức, để cứu độ chúng sanh.

Ngũ căn là những điều cần thiết trên bước đường tu tập, là nền tảng căn bản cho sự tu tập giải thoát.

II. NGŨ LỰC

1. Định nghĩa

Ngũ lực tức là năm năng lực vĩ đại, năm thần lực của Ngũ căn.

Nói một cách dễ hiểu: *“Ngũ căn như năm cánh tay, còn ngũ lực như là sức mạnh của năm cánh tay ấy”*.

2. Nội dung

Tín lực: tức là thần lực của đức tin, hay sức mạnh lớn lao, vi diệu do tín căn phát sinh.

Tấn lực: tức thần lực của đức tinh tấn, hay sức mạnh bất thối chuyển, kiên cố, có thể san bằng mọi trở lực, sức mạnh này do tấn căn phát sinh.

Niệm lực: tức là thần lực của sự ghi nhớ, hay sức mạnh lớn lao bền chắc của niệm căn.

Định lực: tức thần lực của sự tập trung tư tưởng hay sức mạnh vĩ đại của định căn.

Huệ lực: tức thần lực của trí huệ hay sức mạnh vô biên của huệ căn.

Nói một cách tổng quát, những sức mạnh này là kết quả thu đạt được do sự kiên cố tu luyện của Ngũ căn. Nó như là một ngọn lửa bật lên sau khi người ta đã nỗ lực cọ sát hai cây củi vào nhau để lấy lửa.

C. KẾT LUẬN

Ngũ căn và Ngũ lực vừa làm hai căn bản, vừa là nghị lực để phát sinh, tăng trưởng vô lượng công đức thù thắng.

Bất luận người nào, hễ đã lấy trí làm nền tảng, tinh tấn thật hành chánh pháp (tấn), hằng ghi nhớ chánh pháp để tiến tu (niệm), tập trung tư tưởng để trừ sạch vô minh phiền não, đem diệu huệ vô phân biệt (huệ) để chứng chân như, thì người ấy thế nào cũng nắm chắc trong tay quả vị vô thượng Bồ đề. Vì sao? Vì người ấy đã có những thần lực vĩ đại (Ngũ lực) do Ngũ căn gây tạo. Với ngũ lực này, hành giả như người bộ hành có đủ phương tiện linh lợi, diệu dụng để băng rừng, vượt biển và đi đến đích cuối cùng. Đích cuối cùng của người tu hành theo chánh pháp tức là thành Phật. Đến đích này, người ấy là ánh sáng của chúng sinh gieo mầm an lạc. Chính người mới có đủ thần lực, diệu dụng làm cho chúng sinh trở thành những kẻ hoàn toàn giải thoát, hoàn toàn Giác ngộ.

DUYÊN KHỞI

(THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN)

A. DẪN NHẬP

Mười hai nhân duyên (Thập nhị nhân duyên) là cách trình bày đặc biệt của giáo lý Duyên khởi. Giáo lý này do chính Bồ tát Tất Đạt Đa (Siddhartha) thể chứng dưới cội bồ đề sau 49 ngày tư duy thiền định, từ đó Ngài trở thành một bậc giác ngộ hoàn toàn.

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là một giáo lý rất đặc thù, là điểm xác định sự khác biệt giữa Phật giáo với các tôn giáo khác. Nó là cốt lõi của nhân sinh quan Phật giáo, được đề cập nhất quán trong tất cả các kinh điển. Nhận thức rõ về giáo lý Mười hai nhân duyên sẽ giúp người học Phật hiểu cặn kẽ hơn về các vấn đề khác như nghiệp, luân hồi, tái sinh, nhân quả... đồng thời gợi mở một hướng sống tích cực cho mỗi cá nhân trong hiện tại.

B. NỘI DUNG

I. ĐỊNH NGHĨA

1. Theo nguyên lý chung

“Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh; Cái này không có nên cái kia không, cái này diệt nên cái kia diệt”.

(Trích Kinh Trung Bộ I, ĐTKVN, NXB Tôn giáo 2012)

2. Duyên khởi là gì?

Này các Tỳ kheo, Thế nào là duyên khởi?

“Này các Tỳ kheo, Vô minh duyên hành; Hành duyên thức; Thức duyên danh sắc; Danh sắc duyên sáu xứ; Sáu xứ duyên xúc; Xúc duyên thọ; Thọ duyên ái; Ái duyên thủ; Thủ duyên hữu; Hữu duyên sanh; Sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não,...được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi.

Nhưng do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não,...đều diệt. Này các Tỳ kheo, như vậy là sự đoạn diệt một cách hoàn toàn toàn bộ khổ uẩn này”.

(Trích Kinh Tương Ưng, ĐTKVN, NXB Tôn giáo 2013)

II. Ý NGHĨA 12 CHI PHẦN

1. Vô minh

Không hiểu rõ về Tứ đế, mê mờ về các pháp. Hay nói cách khác là sự không hiểu biết như thật về hiện hữu là do duyên sinh, vô thường và không có một tự thể độc lập, bất biến.

2. Hành:

Là hành nghiệp

Nói chung có 3 hành:

- Thân hành
- Khẩu hành
- Ý hành

Nói riêng có 6 hành:

- | | |
|-------------|--------------|
| • Nhãn hành | • Thiệt hành |
| • Nhĩ hành | • Thân hành |
| • Tỉ hành | • Ý hành |

3. Thức:

Sự nhận biết các đối tượng, hiện tượng một cách khách quan.

Có 6 thức:

- | | |
|-------------|--------------|
| • Nhãn thức | • Thiệt thức |
| • Nhĩ thức | • Thân thức |
| • Tỉ thức | • Ý thức |

4. Danh sắc

Danh: Thuộc về tâm lý gồm: tác ý, thọ, tưởng, tư, xúc.

Sắc: Thuộc về 4 đại và sắc do 4 đại tạo ra.

5. Sáu xú (Lục nhập)

Là sự tương tác giữa 6 căn đối với 6 trần.

Sáu xúc gồm:

- Nhân xúc
- Nhĩ xúc
- Tỉ xúc
- Thiệt xúc
- Thân xúc
- Ý xúc

6. Xúc

Là sự giao thoa giữa Căn_Trần_Thức

Có 6 xúc:

- Nhân xúc
- Nhĩ xúc
- Tỉ xúc
- Thiệt xúc
- Thân xúc
- Ý xúc

7. Thọ

Là sự cảm thọ; Hay nói cách khác là các phản ứng tâm lý khi căn tiếp xúc với trần.

Có 6 thọ:

- Nhân thọ
- Nhĩ thọ
- Tỉ thọ
- Thiệt thọ
- Thân thọ
- Ý thọ

8. Ái

Gọi đủ là ái dục hay tham ái. Là sự vương mắc, yêu thích, tham luyến,...

Có 6 ái:

- Sắc ái
- Thinh ái
- Hương ái
- Vị ái
- Xúc ái
- Pháp ái

9. Thủ

Là sự chấp thủ, nắm chặt, bám víu,...của tâm thức vào 1 đối tượng nào đó.

Có 4 thủ:

- **Dục thủ:** Bám theo dục.
- **Kiến thủ:** Bám chặt vào cái thấy của mình.
- **Giới cấm thủ:** Chấp chặt những điều cấm kỵ vô ích
- **Ngã luận thủ:** Bào chữa về mình.

10. Hữu

Là sự hiện hữu.

Có 3 hữu:

- **Dục hữu:** Ý muốn hưởng thụ.
- **Sắc hữu:** Ý muốn làm tiên.
- **Vô sắc hữu:** Sống bằng tâm thức, không chấp thường, chấp đoạn_chết là hết.

11. Sanh

“Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sanh khác; Thuộc bộ loại chúng sanh này hay chúng sanh khác; Bị sanh, xuất sanh, giáng sanh, đản sanh, sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Đây gọi là sanh”.

12. Già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não

Là hiện tượng già yếu, suy nhược, sự vứt bỏ, từ bỏ, tử vong.

III. PHÂN TÍCH

1. Sự vận hành của 12 nhân duyên

Do mê lầm (vô minh), thân thọ nghiệp (Hành) khi hành khởi là thức có mặt, thức hiện diện phải có chủ thể và đối tượng (danh sắc). Các yếu tố tâm lý, vật lý luôn liên quan (duyên) 6 căn (6 xứ), 6 xứ hướng đến các đối tượng tạo ra xúc, đã có xúc thì có thọ. Đã có thọ ưa thích thì có ái, có ái thì có sự nắm giữ (thủ), có thủ thì sẽ có hữu, do hữu (*tương ưng các cõi giới đã được định hình*) sẽ có sanh. Đã có sanh thì tất có già, chết, sầu, bi, khổ, ưu não.

2. Nội dung pháp duyên khởi

a. Lý duyên sinh

Đây là chuỗi nhân duyên sanh khởi, chúng tương tác lẫn nhau tạo nên vòng tròn mắc xích chuyển động khép kín không gián đoạn.

“Này các Tỳ kheo...gọi là tập khởi”

Một chi phần sinh khởi có nghĩa là toàn bộ hệ thống duyên khởi sanh khởi; Hay nói cách khác, các chi phần khác đều sanh khởi. Toàn bộ khổ uẩn sanh khởi.

Một chi phần không tự nó sanh khởi (không có ngã tính, tự tánh) mà do tác động các chi phần khác.

Do duyên khởi là vòng tròn mắc xích khép kín nên không có chi phần nào là đầu mối, nhưng vô minh là động lực chính thúc đẩy quá trình vận hành.

b. Lý duyên diệt

“Nhưng do ly tham.....toàn bộ khổ uẩn này”

Như trên là nguyên lý đoạn diệt khổ đau hoàn toàn cũng là do duyên khởi.

Khi một chi phần đoạn diệt thì tất cả các chi phần khác đều đoạn diệt, tức chuỗi mắc xích 12 chi phần tan rã. Hay nói cách khác, tất cả khổ uẩn đều đoạn diệt, chấm dứt vòng tròn sanh tử luân hồi.

IV. NHẬN ĐỊNH

Chỉ có đối tượng là con người.

Một chi phần sinh khởi là tất cả các chi phần tập khởi.

Một chi phần đoạn diệt là 11 chi phần đoạn diệt.

Mười hai chi phần (12 nhân duyên) là chuỗi vòng tròn mắc xích khép kín không có đầu mối và không có kết thúc (vô thủy vô chung)

Vô minh chi phối, thúc đẩy mạnh quá trình vận hành nên đoạn diệt vô minh cũng là đoạn diệt tất cả.

Con người do tham ái nặng nề và dễ nhận biết nên Phật nói : “Nguyên nhân và nguồn gốc của khổ đau là tham ái”

Giáo lý duyên khởi là nhân sinh quan và vũ trụ quan của Phật giáo. Đặc biệt là giáo dục con người nhận thức về nguyên lý sinh khởi và đoạn diệt khổ đau.

Hiểu về duyên khởi là Chánh Kiến, giúp chúng ta có cái nhìn toàn diện các pháp là do duyên sinh và do duyên diệt, giúp chúng ta có cái nhìn đa phương giữa người với người, giữa người với môi trường sống, xã hội luôn có liên quan mật thiết với nhau.

Giáo lý duyên khởi mang đặc tính nhân văn, con người là trung tâm chứ không có thần quyền hay vận mệnh, áp đặt. Chỉ có con người tự mình giải quyết khổ đau.

NGŨ MINH

I. ĐỊNH NGHĨA

Ngũ minh là 5 ngành học giúp con người hoàn thiện kiến thức và phát triển trí tuệ nhằm thiết thực phục vụ chúng sanh.

Ngũ minh gồm:

- Nội minh
- Nhân minh
- Thanh minh
- Công xảo minh
- Y phương minh

II. PHÂN TÍCH

1. Nội minh

Là môn học nội điển bao gồm:

- Kinh
- Luật
- Luận

Đặc điểm

Là yếu tố quan trọng nhất trong ngũ minh. Vì am hiểu nội điển là ánh sáng trí tuệ qua quá trình học tập, tư duy và công phu tu tập.

Am hiểu nội điển là yếu tố quan trọng của Sứ Giả Như Lai trong việc hoằng dương Chánh pháp:

- **Hệ thống Bát nhã:** Giáo lý chân không chủ trương rằng vạn pháp là không thực, để hiển lý tánh chân không.
- **Hệ thống Pháp tướng:** Giáo lý Duy thức chủ trương vạn pháp không thực tánh và có là do thức biến hiện ra ngàn sai muôn khác.
- **Hệ thống Pháp tánh:** Giáo lý pháp tánh là dẫn tướng qui tánh, chủ trương đạt đến chơn như, các pháp đều do chơn như duyên khởi mà có.

2. Nhân minh

Là môn lý luận Phật giáo, ý thức lập luận để lý giải mọi vấn đề.

Đặc điểm

Là lý luận mang tính logic.

Theo Nhân minh luận thì có “Tam chi tác pháp”

- **Tôn:** Kỷ cương
- **Nhân:** Lý do
- **Dụ:** Minh chứng

Giúp ta phán đoán sự việc chân ngụy, đúng sai và thuyết phục mọi người.

Là nghệ thuật hùng biện để thuyết phục quần chúng.

3. Thanh minh

Là môn học nghiên cứu về ngôn ngữ âm thanh.

Đặc điểm

Mang tính chính xác về ngữ pháp và hành văn.

Mang tính văn học và mỹ học trong việc trước tác, chú thích, phiên dịch, luận giảng.

Thông thạo nhiều sinh ngữ: Anh, Pháp, Đức, Hoa,...

Bao gồm những phương tiện truyền thông, kỹ thuật hiện đại như: Internet, điện thoại, máy tính,...

4. Công xảo minh

Là ngành học thông thạo các ngành kỹ thuật, toán học và các môn khoa học, sáng tạo am hiểu công trình nghệ thuật như: Hội họa, thư pháp,...

Đặc điểm

Am hiểu các ngành nghề như: Cơ khí, xây dựng, may, điện toán,...

Phục vụ tinh thần từ bi và trí tuệ, phục vụ cho đời.

5. Y phương minh

Là ngành học về phương pháp trị bệnh về thân thể.

Đặc điểm

Xem là phương tiện cứu đời để tiếp cận thấu hiểu nỗi đau của chúng sanh.

Từ chữa thân bệnh sẽ dẫn dắt chữa khỏi tâm bệnh của chúng sanh.

III. TÂM QUAM TRỌNG CỦA NGŨ MINH

Ngũ minh trang bị trí tuệ và kỹ năng cho người có tâm nguyện Hoằng pháp lợi sanh (*chủ trương*) :

- Nội minh sẽ thể hiện nội lực do am hiểu nội điển và công phu tu tập.
- Thanh minh và nhân minh thể hiện khả năng sử dụng ngôn ngữ và lý luận.
- Công xảo minh thể hiện khả năng sử dụng khoa học_kỹ thuật.
- Y phương minh thể hiện khả năng phòng bệnh và chữa bệnh về thân_tâm của chúng sanh.

Ngũ minh được sử dụng là thể hiện tinh thần nhập thế của Đạo Phật. Vì Đạo Phật không thể từ bỏ thế gian và ngược lại, thế gian không thể thiếu Đạo Phật.

NGHIỆP

A. DẪN NHẬP

Trong kinh Majjhima Nikàya (Trung Bộ), Đức Phật dạy rằng: *"Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sinh ra; nghiệp là quyền thuộc, là nơi nương tựa"*.

Như thế, sự hiện hữu của mỗi con người đồng thời là sự hiện hữu của nghiệp thiện và bất thiện từ (vô lượng kiếp) quá khứ. Mỗi con người cá thể là điểm trung tâm của nghiệp; ngoài mỗi cá thể ấy sẽ không có bất kỳ một cái nghiệp nào được bàn đến.

B. NỘI DUNG

I. ĐỊNH NGHĨA

Nghiệp là hành động có tác ý thông qua thân, khẩu, ý.

II. GIẢI THÍCH CÁC THUẬT NGỮ

1. Ẩn nghiệp

Là nghiệp ẩn chứa bên trong không biểu hiện rõ ràng (*chúng tử*).

2. Hành nghiệp

Là hành vi tốt hay xấu.

3. Tư nghiệp

Là tư tưởng, ý trí tốt hay xấu.

4. Bạch nghiệp

Là thiện nghiệp.

5. Hắc nghiệp

Là nghiệp ác.

6. Biệt nghiệp

Là nghiệp riêng, thuộc cá nhân của mỗi người.

7. Cộng nghiệp

Là loại nghiệp chỉ chung cho tập thể nhiều người.

8. Chướng nghiệp

Là loại nghiệp làm cản trở tiến trình từ nghiệp nhân đến quả của một nghiệp khác.

9. Đoạn nghiệp

Là loại nghiệp làm dứt hẳn tiến trình từ nghiệp nhân đến quả của một nghiệp khác. Giống như sự rơi của một mũi tên.

10. Cận tử nghiệp

Là nghiệp khởi lên trước khi chết, dẫn đi vào các cảnh giới tái sinh.

III. PHÂN LOẠI NGHIỆP

1. Tiêu chuẩn đạo đức

Mang tính thực tiễn, thực nghiệp trong cuộc sống hằng ngày, gồm:

- **Thân**
 - Không sát sanh
 - Không trộm cắp
 - Không tà dâm
- **Khẩu**
 - Không nói dối
 - Không nói ác
 - Không nói thêu dệt
 - Không nói hai lời
- **Ý**
 - Không tham lam
 - Không sân hận
 - Không ngu si

2. Dựa trên cơ năng

Trên cơ sở thân, khẩu, ý

Trong 10 nghiệp:

- Ba nghiệp đầu do thân làm cơ năng tạo tác
- Bốn nghiệp kế do khẩu làm cơ năng tạo tác
- Ba nghiệp sau cùng do ý làm cơ năng tạo tác

3. Dựa trên tiêu chuẩn nhiễm tịnh

Nghiệp nhiễm: Là ham muốn của thế gian không tạo ra phước đức.

Nghiệp tịnh: Là hành động cao thượng tạo ra phước đức.

Nghiệp kiên cố: Là dạng nghiệp quả do công phu tu tập thiền định.

4. Dựa trên hậu quả

Cực trọng nghiệp: Là nghiệp cực ác.

Cận tử nghiệp: Là nghiệp khởi lên trước khi chết.

Tập quán nghiệp: Là những hàn vi thuộc tập quán của con người.

Tích lũy nghiệp: Là nghiệp tích lũy dần, nghiệp này như chỗ chứa đựng các nghiệp của chúng sanh.

5. Dựa theo bản chất

Nghiệp đen: Là nghiệp đưa đến đau khổ.

Nghiệp trắng: Là nghiệp đưa đến hạnh phúc.

Nghiệp vừa đen vừa trắng: Nghiệp đưa đến hệ quả khổ vui lẫn lộn.

Nghiệp không đen không trắng: Nghiệp kiên cố, đoạn trừ 3 nghiệp:

- Nghiệp đen
- Nghiệp trắng
- Nghiệp vừa đen vừa trắng

6. Dựa theo thời gian

Hiện báo: Nghiệp đưa đến quả báo ngay trong đời này.

Sinh báo: Nghiệp đưa đến quả báo ở đời sau.

Hậu báo: Nghiệp đưa đến quả báo cho những đời sau.

Bất định báo: Nghiệp đưa đến quả báo không biết lúc nào.

7. Dựa trên quy mô của nghiệp và nhân quả

Biệt nghiệp:

Cộng nghiệp:

IV. NHẬN THỨC VÀ TU TẬP GIÁO LÝ NGHIỆP

1. Nhận thức

Nghiệp là cốt lõi, biểu hiện của nhân quả (nói đến nhân quả là nói đến nghiệp báo).

Quy luật vận hành của nghiệp mang tính duyên sinh.

Tất yếu: Đã có nghiệp nhân phải có nghiệp quả.

Nghiệp luôn hiện diện trong đời sống của mỗi cá nhân hay cộng đồng. Cho nên, đời sống của mỗi cá nhân hay cộng đồng đều do nghiệp chiêu cảm.

Nghiệp luôn tiềm ẩn và phát triển khi hội đủ nhân duyên.

Giáo lý nghiệp phá tan qua điểm sai lầm về thuyết ngẫu nhiên, thuyết định mệnh, thuyết nhất thần, đa thần,... Tất cả đều do con người tạo ra và con người phải đón nhận nghiệp quả.

2. Tu tập

Nghiệp là do vô minh, ái, thủ tạo ra nên điều nhiên con người phải đối diện với quả báo. Vì vậy, trốn tránh nghiệp lực là điều vô ích.

Hành giả tu tập không đặt ra vấn đề coi trọng nghiệp báo mà là tâm lý thọ nghiệp, lẩn trốn nghiệp báo tức từ chối trách nhiệm của mình.

Phải luôn tỉnh thức chế ngự mọi hành vi bất thiện từ thân, khẩu, ý.

Phải biết bình tâm trước mọi hoàn cảnh khi phải đối diện với nghiệp quả bằng cách sáng suốt, suy xét về nghiệp nhân theo đúng tinh thần nhân quả.

Người tu phải biết chủ động về những việc làm, lời nói, ý nghĩ tốt đẹp theo chiều hướng đạo đức trong cuộc sống hiện tại và tương lai để thực hành thiện nghiệp và chuyển hóa ác nghiệp.

Mục tiêu tối hậu của đạo Phật là giải thoát. Hãy đoạn tận nguồn gốc khổ đau, ái, thủ để không còn tạo nghiệp (dù thiện hay ác) mà các bậc giải thoát trên cuộc đời chỉ có “Duy tác”.

Duy tác: Làm mà không tạo tác nghiệp.

V. TỔNG KẾT

Đức Phật dạy rằng:

"Không ai làm cho ta nhiễm ô, cũng không ai làm cho ta trong sạch; trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm, chỉ có ta làm cho ta trong sạch".

Lời dạy trên đã mở ra con người một hướng đi rất chủ động trong việc tạo nên một đời sống an lạc giải thoát ngay tại cuộc đời này.

TAM VÔ LẬU HỌC

A. DẪN NHẬP

Tam vô lậu học là môn học thù thắng gồm có Giới-Định-Tuệ. Ba môn học này chỉ có trong giáo pháp của Đức Phật.

Trong ý nghĩa chiết tự: lậu có nghĩa là phiền não. Do vậy, Tam vô lậu học có ý nghĩa là ba môn học giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của mọi phiền não, hoàn toàn tự tại. Lậu cũng có nghĩa là rơi rớt, nên Tam vô lậu học là phương tiện giúp hành giả không còn rơi rớt trong ba cõi, tâm không còn bị ràng buộc bởi mọi lậu hoặc.

Như vậy, Tam vô lậu học là ba môn học đoạn trừ phiền não, chứng nhập quả vị giải thoát hoàn toàn, không còn nằm trong sự kiềm tỏa của tam giới và không dừng lại ở phước báo sanh thiên.

B. NỘI DUNG

I. GIỚI HỌC

1. Định nghĩa

Giới là những điều Phật chế ra để ngăn ngừa sự ô nhiễm để có sự thanh tịnh

Giới có những ý nghĩa như sau:

Giới (Sila) tức là:

- **“Phòng phi chỉ ác”** nghĩa là đề phòng điều trái quấy, dừng chỉ mọi điều ác
- **“Chỉ ác tác thiện”** tức là ngưng làm điều ác, làm mọi điều thiện, trên đây là chỉ về ý nghĩa tổng quát của giới.

Giới có nghĩa là điều phục, chế ngự, tức Tỳ nại da (Vinaya).

- **Điều phục:** Theo ý của mình một cách thuần thiện.
- **Chế ngự** ở đây với những ý nghĩa chế ngự bằng sự tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn, chế ngự bằng tinh tấn... mục đích để đạt sự thanh tịnh ba nghiệp.

Giới luật cũng có nghĩa là Biệt giải thoát (Pratimoksa-s), cũng gọi là xứ xứ giải thoát hay tùy thuận giải thoát.

- **Biệt giải thoát** tức là giữ giới phần nào thì được giải thoát phần đó. Giữ giới nhiều thì giải thoát nhiều, giữ giới ít thì giải thoát ít.

- **Tùy thuận giải thoát** là tùy hành giả trì giới cách nào thì hiệu quả theo đó mà thành tựu thuộc về hữu vi hay vô vi. Pratimoksa-(s) cũng có nghĩa là trói buộc, giữ gìn, thúc liễm những hành động của thân và khẩu không để tạo ác nghiệp.

Giới luật cũng đồng ý nghĩa luân lý đạo đức, cách cư xử, nếp sống hướng thượng...

2. Mục đích hình thành giới bốn

Trong Tăng Chi Bộ kinh, 3B - trang 73, Đức Phật dạy 10 mục đích hình thành giới bốn như sau:

1. Để Tăng chúng được cực thịnh.
2. Để Tăng chúng được an ổn.
3. Để chặn đứng các người khó điều phục.
4. Để các vị Tỳ kheo tốt được sống an ổn.
5. Để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại.
6. Để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai.
7. Để đem lại niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những người chưa tin.
8. Để làm tăng trưởng niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những ai đã có lòng tin.
9. Để cho chánh pháp được tồn tại.
10. Để cho giới luật được chấp nhận.

Với những điều kiện trên, chúng ta thấy mục đích hình thành giới bốn cũng là để ngăn ngừa điều ác, làm và tăng trưởng điều thiện.

Như Luật tạng nói: “Giới là để chế ngự, chế ngự là để khỏi hối hận, không hối hận là để được hân hoan, hân hoan là để được hỷ, hỷ là để được khinh an, khinh an là để được lạc, lạc để được định, định để được chánh kiến, chánh kiến để được vô dục, vô dục để được ly tham, ly tham để được giải thoát, giải thoát để có giải thoát tri kiến, giải thoát tri kiến để đi đến vô thủ trước Niết Bàn”.

3. Phân loại giới

a. Giới theo quan điểm Đại thừa (Mahayana) gồm ba loại:

Nhiếp luật nghi giới: Là giới có những giới điều cụ thể để thực hành theo các thứ bậc tu hành, gồm có các giới của tại gia và xuất gia.

Ví dụ: Ngũ giới, Bát quan trai giới, Thập thiện giới cho hàng Phật tử tại gia. Sa di và Sa di ni có 10 giới, Thức xoa ma nani thêm 6 học giới, Tỳ

kheo 250 giới, Tỳ kheo ni 348 giới, Bồ Tát (tại gia và xuất gia) có 10 giới trọng và 48 giới khinh.

Nhiếp thiện pháp giới: Có nghĩa là người thực hành chuyên tâm thực hành những hành vi toàn thiện, coi đó cũng là một hình thức thực hành giới.

Nhiêu ích hữu tình giới: Nghĩa là lấy tiêu chí hành động vì mục đích lợi lạc tha nhân và quần sanh làm giới hạnh.

b. Giới thế gian và xuất thế gian:

Giới thế gian: Là giới luật đưa đến quả báo hữu lậu, tức chưa ra khỏi tam giới. Nghĩa là người thực hành giới này chỉ hưởng phước nhân thiên, vẫn còn luân hồi trong ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới.

Ví dụ: 5 giới thuộc về nhân thừa, hay các dạng giới cấm thủ của ngoại đạo.

Giới xuất thế gian: Là giới đưa hành giả đến quả vị vô lậu, tức được tự tại giải thoát khỏi tam giới, không còn bị rơi rớt trong sanh tử.

Ví dụ: người thực hành giới Tỳ kheo tinh chuyên và viên mãn, đó là nhân. Sẽ được hưởng quả vị A La Hán (vô sanh), đó là quả. Thực hành giới vô lậu sẽ được hưởng quả vô lậu. Đây mới chính là Giới vô lậu học.

c. Giới theo ba bậc: Hạ, Trung và Thượng:

Giới bậc Hạ: Là giới thọ trì do mưu cầu danh lợi, vì động lực tham ái, do vậy còn tái sinh.

Giới bậc Trung: Giới thọ trì vì còn ham quả báo được công đức, tức còn chấp tướng, chấp phước, hay giữ giới để có lợi lạc giải thoát riêng mình, gọi là giới bậc Trung.

Giới bậc Thượng: Là thực hành giới vì kính giới, tin giới, vì mục đích lợi tha, không chấp ngã nhân vì cầu với ý nghĩa Ba la mật, là giới bậc Thượng.

4. Tính chất, nền tảng, lợi ích của giới

a. Tính chất:

Giới bốn được đặt trên căn bản để giữ thân tâm được thanh tịnh, dần dần triệt tiêu những phiền não, tham, sân, si.

Giới trong Phật pháp mang đậm tính nhân văn, nhân bản, đó là tinh thần linh động trong sự phân biệt từng loại: khinh, trọng, tánh tướng, hay trong mỗi trường hợp mà có cách ứng xử trì giới phù hợp: khai, giá, trì, phạm. Vậy nên giới học trong Phật pháp không mang tính giáo điều (dogma) cứng nhắc

và cực đoan bế tắc như một số tôn giáo khác. Tinh thần này phù hợp với quan điểm “*tự tại vô ngại*” và “*tùy duyên bất biến*” hay “*Phật pháp bất định pháp*” của Phật giáo.

b. Nền tảng:

Giới được đặt trên nền tảng tự lợi và lợi tha, tự thanh tịnh bản thân, cũng là để thanh tịnh quần thể sống, thanh tịnh quốc độ. Nếu bạn trì giới đúng nghĩa thì cũng có nghĩa góp phần thánh hóa nếp sống của mọi người.

c. Lợi ích của sự giữ giới:

“Giới luật chính là bậc thang đầu của đạo quả giác ngộ, là nền tảng của thiền định, trí tuệ, là ngọc anh lạc để trang nghiêm pháp thân, là thuyền bè để đưa người qua bể khổ sanh tử, là kho tàng vô lượng công đức”(HT Thích Thiện Siêu).

Giới như đèn sáng lớn
Soi sáng đêm tối tăm
Giới như gương báu sáng
Chiếu rõ tất cả pháp

(Trích Kinh Phạm Võng - Bồ Tát giới)

Người có giới đức sẽ hưởng được 5 sự lợi ích như sau:

1. Người trì giới sẽ thừa hưởng gia tài pháp bảo nhờ có tinh cần.
2. Được tiếng tốt đồn xa.
3. Không sợ hãi rụt rè khi đến trước hội chúng đông đảo
4. Khi chết, tâm không rối loạn.
5. Sau khi mệnh chung được sanh vào thiện thú, thiên giới.

(Trích Kinh Trung Bộ II)

Tuy nhiên, trong kinh Hạt muối (Tăng Chi Bộ kinh I) và kinh Đại nghiệp phân biệt (Trung Bộ III), Đức Phật đã nêu rõ sự trì giới và phạm giới với những hậu quả còn tùy thuộc vào tâm ý hay những tác nghiệp (ác hay thiện) đã gây tạo ra trước đó.

Như vậy, giới luật là mạng mạch chứa Phật pháp, là nền tảng của Giới_Định_Tuệ. Là thuyền bè vượt qua biển khổ sanh tử, nên trong Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy: *“Sau khi ta nhập diệt các người hãy lấy giới luật làm thầy”.*

II. ĐỊNH HỌC

1. Định nghĩa

Định (Samādhi-p) cũng dịch là Tam ma đề, hay chỉ, là chỉ cho trạng thái tâm ý chuyên chú tập trung vào một đề mục, một đối tượng, một biểu thức nhất định ngõ hầu để tâm không bị xao động, nhiễu loạn, phân tán do những tác động chủ quan và khách quan.

2. Phân loại định

a. Định cận hành và định an chỉ

Định cận hành: Là định có được do hành giả sử dụng các pháp quán sát và tưởng tư những đề mục: sáu tướng niệm, quán xác chết, quán sự an ổn, quán Tứ niệm xứ, quán sự hình thành và phân tán của tứ đại.

Định an chỉ: Là sự nhất tâm đạt được liền sau định cận hành, do quán tưởng mà tâm ý được lắng động, dừng nghỉ mọi vọng thức.

b. Định thế gian và định xuất thế gian

Định thế gian: Là sự nhất tâm có chiều hướng thiện nhưng không có được tác dụng liễu thoát sanh tử, xuất ly tam giới, nghĩa là hành giả còn bế tắc trong lục đạo.

Ví dụ: Sự chuyên chú của các nhà khoa học, định của ngoại đạo,...

Định xuất thế gian: Là định thuộc về Thánh đạo, người đạt được định này tức đã thoát khỏi sự kiềm tỏa của tam giới (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới), được giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử. Định xuất thế gian câu hữu đi những quả vị vô sanh (A La Hán), Duyên Giác (Bích Chi Phật)... Đây mới chính là Định vô lậu học.

Theo quan điểm Đại thừa, định xuất thế gian còn được phân loại như sau:

- **Tiểu thừa thiền:** Chỉ cho phương tiện tu định đưa đến kết quả Thanh Văn (A La Hán) do tu 16 pháp quán, và Duyên Giác do tu pháp quán nhân duyên. Đây là pháp tu cho người có chí cầu giải thoát, tâm thích trầm lặng yên tĩnh, tránh cảnh duyên... thường thực hành các pháp Ngũ đình tâm quán, Tứ niệm xứ, Thập nhị nhân duyên... để phá trừ kiến chấp, ngã chấp, cũng gọi là thiền đối trị. Quả vị pháp tu này là các bậc Thánh: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán, Bích Chi Phật an trú trong cảnh Niết bàn tịch tịnh.

- **Đại thừa thiền:** Thiền định câu hữu với 51 bậc của Bồ Tát do tu quán nhị không (ngã không và pháp không). Trong Bát Nhã Tâm kinh có đoạn: *“Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách... Tam thế chư Phật y Bát nhã Ba la mật đa cố đắc A nậu đa la tam miệu tam Bồ đề”*.

Pháp tu này để cho những người có căn cơ cao, thích hoạt động, có lòng từ bi thương xót chúng sanh, thường lăn lộn trong cảnh đời, chung sống trong xã hội mà tâm hồn luôn luôn an định: “cư trần bất nhiễm trần”, có hạnh nguyện của Bồ Tát.

Pháp tu thiền định Đại thừa là dùng trí Bát nhã quán chiếu các pháp ngũ uẩn giai không (ngã, nhân, chúng sanh, thọ mệnh), dứt được vô minh hoặc chướng và trần sa hoặc chướng, phổ độ chúng sanh đồng thành Phật đạo.

Phương pháp tu thiền định này là y cứ vào kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm, Viên Giác, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa... mà quán Tứ cú kệ, Nhất tâm tam quán, Lục độ, Thập độ..., không chấp nhị biên, không thiên vô hữu.

Hành thiền pháp Đại thừa là định trong cảnh động, lấy cảnh trần lao để làm môi trường tu hành và hóa độ chúng sanh. Chỗ giải thoát của hàng Đại thừa thiền là Vô trụ xứ Niết bàn, lên đến Thập địa Bồ Tát thì phá được một phần vô minh, chứng được một phần pháp thân, cho đến khi viên mãn thành bậc Diệu giác tức là Phật.

- **Tối thượng thừa thiền:** Là pháp thiền định dành cho các bậc thượng căn, thượng trí, khỏi dùng phương tiện, giáo ngoại biệt truyền, không dùng văn tự dài dòng mà là “trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật” (chỉ thẳng nơi tâm người, kiến tánh thành Phật).

Người đại trí không cần giảng dạy nhiều, chỉ cần nói qua một câu, một bài kệ hay một cử chỉ, hành động là khai thị được tánh giác của họ, làm tỏ ngộ tức khắc bao nhiêu nghiệp hoặc, phiền não chấp trước lâu đời. Nay chỉ trong một sát na là tiêu tan hết, tâm quang sáng suốt, định tánh hiển bày, cũng như khi mây tan gió tạnh thì mặt trời chiếu sáng giữa hư không.

3. Công năng của định

Dẫn phát định: Là tâm được định tĩnh thuần thực, trí tuệ phát sanh. Đó là đỉnh cao của trí tuệ, chứng được tam minh, lục thông.

Tam minh:

- Túc mạng minh
- Lậu tận minh
- Thiên nhãn minh

Lục thông:

- Thần túc thông
- Thiên nhãn thông
- Thiên nhĩ thông
- Tha tâm thông
- Túc mạng thông
- Lậu tận thông

Biện sự định: Là định được thành tựu sẽ tạo cho hành giả một năng lượng, kết hợp với sự chiếu sâu trí tuệ mà hành giả có thể thực hiện bất cứ Phật sự nào.

Năm mức định:

- Không vô biên xứ
- Thức vô biên xứ
- Vô sở hữu xứ định
- Phi tướng phi phi tướng xứ định
- Diệt thọ tưởng định

III. TUỆ HỌC

1. Định nghĩa

Tuệ vô lậu học là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu.

Tuệ là nói gọn của hai từ trí và tuệ.

Theo Từ điển Phật học (Phân viện Nghiên cứu PH - Hà Nội) định nghĩa:

- Trí là đối với đạo lý hết thấy sự vật có khả năng đoán định phải trái, chánh tà... mà chọn lấy hay từ bỏ mặt này hay mặt khác thì gọi là trí. Túc thông đạt về tướng hữu vi hay còn gọi là hiểu rõ về Tục đế
- Tuệ là cái tác dụng phân biệt sự lý, quyết đoán nghi ngờ, thông đạt sự lý... Thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi thì gọi là tuệ. Hay định nghĩa chung về trí tuệ là: “quyết đoán là trí, tuyển chọn là tuệ. Biết rõ Tục đế là trí, biết rõ Chân đế là tuệ”.

Định đoán: Sự quyết đoán, có lựa chọn.

Hữu vi: Thực tế, pháp căn bản dựa trên hình tướng văn tự.

Chân đế: Căn bản của pháp vô vi, thoát khỏi văn tự.

2. Nội dung

Là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm (hay 49 năm), được tập trung trong giáo lý Tứ đế và lý Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả giới học và định học. Do vậy, đối tượng của tuệ học là giới học và định học, hay giáo lý Tứ đế và Nhân duyên sinh.

Trong phẩm Chuyển pháp luân thứ 2 của kinh Tương Ưng V, nội dung của Tuệ học là sự thấu rõ tường tận về 4 chân lý bao gồm:

- Thế nào là khổ
- Nguồn gốc của khổ
- Sự diệt tận các khổ
- Các phương pháp để diệt tận khổ

Cốt lõi thứ hai nội dung của Tuệ học chính là sự hiểu rõ về giáo lý Nhân duyên hay Duyên khởi. ***Trong kinh Phật Tự Thuyết thuộc kinh Tiểu Bộ số 1, nội dung của giáo lý Duyên khởi là: “Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sinh, cái kia sinh. Do cái này diệt, cái kia diệt”.*** Như vậy, hiểu rõ hay có trí tuệ về lý Duyên khởi chính là trực nhận rằng các pháp hiện hữu trên thế gian này đều do nhiều yếu tố, nhờ nhiều nhân duyên mà có mặt và cũng do nhân duyên mà đoạn diệt. Hiểu rằng vì bản chất của các pháp là như vậy, cho nên các pháp là vô thường, là vô ngã, nằm ngoài sự sáng tạo của đấng “tối cao”.

Từ hai nội dung cốt lõi trên, chúng ta có thể kết luận: trí tuệ vô lậu khác hẳn trí tuệ hay trí thức thế gian. Trí tuệ thế gian là nhờ sự học tập hay kinh nghiệm cuộc sống mà có được. Còn trí tuệ vô lậu là thành quả có được nhờ vào công năng tu tập và thể nghiệm bản thân. Trí tuệ thế gian chỉ là yếu tố trợ duyên để có thể làm tăng trưởng trí tuệ vô lậu, chứ nó không thể giải thoát hoàn toàn được. Trí tuệ vô lậu là con đường đưa đến cuộc sống an lạc hạnh phúc, giải thoát ngay trong hiện tại và tương lai. Trí tuệ vô lậu nhìn đúng sự thật nhân sinh và vũ trụ; nó không bao giờ xem xét sự vật bằng cảm quan, bằng suy lường, bằng cảm nhận; mà nó nhìn vào sự vật, hiện tượng nhờ vào sự thể nghiệm thiền tập và đi vào chánh định, chánh kiến. Do vậy, chỉ có hành thiền mới đưa đến trí tuệ vô lậu.

3. Phân loại trí tuệ

a. Đứng về mặt phân biệt

Tuệ hữu lậu là tuệ có quan hệ mật thiết với phiền não thế gian và không có khả năng dứt trừ phiền não ấy. Trí tuệ này chỉ có công năng hiểu

biết các pháp trên mặt hiện tượng. Trí tuệ này còn câu hữu với tham, sân, si, mạn, phiền não... Do vậy chưa có công năng đoạn trừ chấp thủ.

Trí vô lậu là trí thanh tịnh, có công năng cắt đứt mối quan hệ với phiền não. Sự hiểu biết các pháp nằm ngoài thì i phạm trừ đối đãi và chấp thủ, đưa đến giải thoát và giải thoát tri kiến, chứng vô lậu Niết bàn.

b. Đứng về mặt tính chất

Căn bản trí hay còn gọi là chánh trí, vô phân biệt trí. Trí này là căn bản sinh ra nhất thiết công đức, là giác tánh viên minh mà mỗi chúng sanh vốn đã có sẵn. Đó là bản thể của tâm vốn là trong lặng, sáng suốt, nhưng vì bị vọng niệm, phiền não che lấp, cho nên những đức tính sáng suốt trong lặng ấy không hiển lộ ra được.

Hậu đắc trí hay còn gọi là tục trí, như lượng trí. Là trí tuệ có được nhờ công phu tu tập Giới-Định-Tuệ mà có được. Có thể hiểu hậu đắc trí là một quá trình thanh lọc tâm khỏi các triền phược, phiền não... để trở về căn bản trí. Trong hậu đắc trí đã có mầm mống của căn bản trí. Nơi tâm thể của chúng ta đã có căn bản trí, sở dĩ chúng ta chưa nhận diện được nó do vì mê chấp vọng cầu... dấy khởi che lấp. “Như gã cùng tử có viên minh châu trong tay áo mà không nhận biết”. Cho nên chúng ta cần phải tu tập để có hậu đắc trí, và nhờ vào hậu đắc trí như là một phương tiện để thể nhập căn bản trí vốn có của mình.

4. Tu tập

a. Văn tuệ

Là phương pháp tu tập trí tuệ nhờ vào sự nghe hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sanh trí tuệ.

Theo UNESCO mù chữ là:

- Không biết Internet
- Không biết văn hóa nước mình
- Không biết ngoại ngữ
- Không biết đọc, viết

Điều kiện cần và đủ để có Văn tuệ là tâm hiếu học.

Tâm hiếu học là:

- Thấy mình còn dở
- Chân lý mệnh mông không thể học hết
- Càng học, càng thấy mình thấp kém

- Phải biết quý trọng pháp Phật
- Là nghiệp báo và nhân quả mỗi người
- **Khiêm tốn:** Hạ mình thấp xuống, biết đón nhận cái mới.
- Có thái độ không phản bác mà phải biết chọn lựa đúng sai (không mang tính chủ quan)
- Không tự ti mà phải luôn tự tin vào chính mình
- Phụ thuộc vào nhân duyên, nghiệp báo

b. Tư tuệ

Là tư duy, suy nghiệm và quán chiếu. Nhờ đó mà ta được sống mình trong biển pháp vi diệu. Nhờ có tư duy mà ta thâm thấu giáo lý, nắm vững giáo lý để tu tập. Nhờ có tư duy mà ta có nhận thức sâu, thực nghiệm kinh nghiệm của bản thân.

c. Tu tuệ

Là đem giáo lý ứng dụng, hành trì trong thực tế đời sống.

Nhờ đi vào thực hành mà ta có thiện xảo, kinh nghiệm về pháp môn.

Nhờ có kinh nghiệm và nỗ lực sẽ thành tựu được kết quả.

Thiện xảo: kỹ thuật

IV. NHẬN ĐỊNH VỀ GIỚI ĐỊNH TUỆ

Giới_Định_Tuệ là ba mặt của một thực tại (một vấn đề). Ba môn học này tương quan mật thiết với nhau như kiềng 3 chân:

- Trong Giới có Định và Tuệ
- Trong Định có Giới và Tuệ
- Trong Tuệ có Giới và Định

Trên lộ trình tu tập giải thoát, Giới được đặt hàng đầu vì nhân Giới mà sanh Định, nhân Định mà sanh Tuệ.

Giới_Định_Tuệ là vấn đề tất yếu của hành giả tu Phật.

Nhìn về góc độ xã hội, giáo dục: Giới_Định_Tuệ đóng góp hữu hiệu cho nền giáo dục hiện đại, đào tạo con người toàn diện tài trí lẫn đức độ. Vì rằng Tam vô lậu học sẽ giúp xã hội ổn định, tạo nếp sống văn hóa, tâm hồn con người thanh thản,...để phát minh khoa học, phát triển kỹ thuật theo hướng lợi ích lâu dài, xây dựng hòa bình và thịnh vượng cho Thế Giới.

C. TỔNG KẾT

Có thể nói giáo lý đạo Phật là một hệ thống giáo dục được triển khai không ngoài Giới_Định_Tuệ.

Ta có thể kết luận như sau:

- Giới học là cái học luật, quy tắc trong cộng đồng tu sĩ Phật giáo.
- Định học là cái học về thiền định để tam được thanh tịnh.
- Tuệ học là cái học về giáo lý để có Chánh kiến chứng thực chân lý Niết Bàn.

TAM PHÁP ẤN

A. DẪN NHẬP

Tam pháp ấn là giáo lý mang tính pháp định trong hệ thống giáo lý của Phật giáo. Trong kinh Tương Ưng III, Đức Phật đã có lần hỏi các thầy Tỷ kheo:

“Này các thầy, cái gì được thấy, được nghe, được nghĩ đến, được biết, được tìm cầu, được ý tư duy, cái ấy là thường hay vô thường?”

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay vui?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nếu không chấp thủ cái ấy, thì có thể khởi lên suy nghĩ: “Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi”?

- Thừa không, bạch Thế Tôn” (vô ngã).

Như vậy, vô thường, khổ và vô ngã là ba dấu ấn xác định, chứng nhận tính chính thống của giáo lý đạo Phật. Mọi giáo lý của đạo Phật đều phải mang ba dấu ấn đó. Chính vì tính chất quan trọng này mà Tam pháp ấn luôn được nhắc đến trong hầu hết kinh điển, từ kinh tạng Nam truyền hay Bắc truyền.

B. NỘI DUNG

1. Định nghĩa

Ấn là chiếc ấn hay khuôn dấu. Pháp có nghĩa là chánh pháp hay toàn bộ hệ thống tư tưởng trong lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong ba tạng thánh điển. Pháp ấn có nghĩa là khuôn dấu của chánh pháp.

Tam pháp ấn là 3 dấu ấn của Chánh Pháp nhằm xác định kinh điển của đạo Phật. Đó là:

- Vô thường
- Khổ
- Vô ngã

II. PHÂN TÍCH

1. Vô thường

Là không thường còn. Tất cả các Pháp đều biến đổi, không thường hằng. Theo quy luật: Thành - Trụ - Hoại - Không.

a. Thân vô thường

Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
Thịnh suy như lô thảo đầu phô

(Thiền sư Vạn Hạnh)

Dịch nghĩa:

Thân như bóng chớp chiều tà
Cỏ cây tươi tốt thu qua rụng rời
Sá chi suy thịnh cuộc đời
Thịnh suy như hạt sương rơi đầu cành

(Ngô Tất Tố)

b. Tâm vô thường

Tâm thức con người luôn thay đổi như tầng sóng nhấp nhô, không yên lặng.

c. Hoàn cảnh vô thường

Cuộc sống thiên nhiên, môi trường,...tất cả đều thay đổi như Đức Phật đã dạy: “*Thủ hành vô thường*”.

2. Khổ

Là nỗi bất an của thân tâm con người. Khổ hàm chứa nội dung khổ của Tứ Thánh Đế:

“Sanh là khổ; Già là khổ; Bệnh là khổ; Chết là khổ; Sầu, bi, khổ, ưu não là khổ; Oán gặp nhau là khổ; Ái biệt ly là khổ; Cầu không được là khổ. Tóm lại 5 thủ uẩn là khổ”

(Trích ĐTKVN, Kinh Tương Ưng 2, NXB Tôn giáo 2013)

3. Vô ngã

Là không có tự ngã. Các Pháp không mang tính độc lập nghĩa là tự nó không thể có được mà do nhân duyên hòa hợp để thành. Các pháp được hình thành theo nguyên lý duyên khởi:

“Cái này có nên cái kia có, cái này sanh nên cái kia sanh; Cái này không có nên cái kia không, cái này diệt nên cái kia diệt”.

(Trích Kinh Trung Bộ I, ĐTKVN, NXB Tôn giáo 2012)

Khảo sát về vô ngã:

- **Nhân vô ngã:** Từ bỏ tham ái
- **Pháp vô ngã:** Không chấp vào bất cứ pháp nào Vô ngã tức tự tánh vốn không. Vô ngã là Niết Bàn.

III. NHẬN THỨC VÀ ỨNG DỤNG TU TẬP

1. Nhận thức

Ba đặc tính Khổ, Vô thường, Vô ngã luôn có quan hệ hữu cơ, như lời Phật dạy: *“Sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, cái gì vô thường thì cái ấy khổ, cái gì khổ thì cái ấy vô thường”.*

Khổ, Vô thường, Vô ngã là giáo lý đặc trưng luôn được Đức Thế Tôn nhắc đi nhắc lại trong tất cả các bài kinh.

2. Ứng dụng tu tập

Thường xuyên quán chiếu như thật về Ngũ uẩn:

- Quán chiếu như thật về thân Vô thường.
- Quán chiếu cuộc đời Vô thường.
- Quán chiếu các pháp Vô ngã.

Dùng tuệ quán chiếu như thật “*Như lý tác ý*” : *“Ngũ uẩn là vô thường; Cái gì vô thường thì đưa đến khổ đau”*

“Cái này không phải là tôi, cái này không phải là của tôi, cái này không phải tự ngã của tôi”.

Nhờ quán chiếu như thế mà ta thấy biết một cách chơn chánh, tâm tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ được đoạn trừ và sẽ cảm nhận an lạc, hạnh phúc ngay trong hiện tại.