

Kinh Di Giáo Lược Giải  
TT.Thích Viên Giác  
Sàigòn 1997

---o0o---

**Nguồn**

***www.quangduc.com***

***Chuyển sang ebook 18 – 8 - 2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com***

***Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>***

## Mục Lục

Lời nói đầu

Phần 1 - Nhận Thức Tổng Quát

I. Xuất Xứ

II. Liên hệ Kinh Di Giáo với Kinh Đại Bát Niết Bàn.

III. Nội Dung Tổng Quát Kinh Di Giáo.

IV. Kết Luận

Phần 2 - Chương II Nội Dung Kinh Di Giáo

A. Lời Mở Đầu Của Kinh Di Giáo

B. Giới Học

I. Xác Định Giới Luật Là Đạo Sư.

II. Những Giới Điều Tiêu Biểu

III. Tác Dụng Của Giới

IV. Chế ngự các giác quan

V. Chế Ngự Tâm Ý

VI. Tiết Chế Ăn Uống

VII. Chú Tâm Cảnh Giác

VIII. Tu Tập Hạnh Nhẫn Nhục

IX. Đoạn Trừ Tâm Lý Kiêu Ngạo và Dua Nịnh

X. Tu Tập Hạnh Ít Ham Muốn và Biết Vừa Đủ

XI. Tu Tập Hạnh Viễn Ly

C. Định Học

I. Tu hạnh Tin Tấn

II. Tu Tập Chánh Niệm Tĩnh Giác

III. Tu Tập Thiền Định

D. Tuệ Học

I. Thành Tựu Công Đức Trí Tuệ

II Thành Tựu Công Đức, không Hý Luận.

Đ. Những Lời Khích Lệ và Giáo Huấn Cuối Cùng

- I. Khích Lệ Tổng Quát.
- II. Minh Định Giáo Lý Căn Bản
- III. Những Lời Giáo Huấn Cuối Cùng.

## Lời nói đầu

Kinh Di Giáo là một tác phẩm đúc kết những gì cần thiết nhất cho người xuất gia, văn chương đẹp đẽ, ý tứ rõ ràng. Đây là những lời dạy sau cùng của Đức Phật, đầy tình thương và sự khích lệ.

Thời còn hành điệu tôi được học kinh này bằng Hán văn, giờ học vào ban đêm. Chùa tôi ở giữa núi rừng bao la tịch mịch, những lời kinh đơn giản nhưng đầy xúc cảm đã tác động rất mạnh vào tâm hồn thơ ngây của tôi, nhất là những đoạn như "Ư Sa la song thọ gian, tương nhập Niết bàn, thị thời trung dạ tịch nhiên vô thanh, vị chư đệ tử lược thuyết pháp yếu"; "Nhữ đẳng thả chi, vật đắc phục ngữ. Thời tương dục quá, ngã dục diệt độ ... Thị ngã tối hậu chi sở giáo hối". Niềm xúc động lan tỏa trong tâm hồn non trẻ, đã tạo dấu ấn và niềm tin thanh tịnh đối với Tam bảo, điều đó đã dẫn tôi vượt qua bao chướng ngại trên con đường tu học sau này.

Khi được nghe Ban giáo dục tăng ni Trung ương mời các giảng sư đóng góp giáo án cho chương trình giáo dục Phật giáo các cấp, dù khả năng giới hạn, tôi cũng muốn góp phần mình trong sự nghiệp chung. Được Thượng tọa Chơn Thiện gợi ý về kinh Di giáo, tôi nhận soạn giáo trình kinh Di giáo một cách nhanh chóng vì ấn tượng của tuổi thơ hiện về trong tôi.

Giờ đây tầm nhìn về kinh Di giáo có khác xưa, hệ thống hơn, sâu sắc hơn và rộng rãi hơn, nhưng không hơn được hình ảnh đẹp đẽ của Đức Phật trong tâm thức tôi thời kỳ hành điệu.

Khi soạn giáo trình này tôi dựa vào bản dịch và lời chú giải của Hòa thượng Trí Quang về kinh Di giáo, kinh tạng Nikàya và A hàm. Giáo trình có hai phần chính: một là phần nhận thức tổng quát, hai là phần lược giải nội dung kinh. Có thêm phụ lục nguyên văn bản dịch kinh Di giáo của Hòa thượng Trí Quang cho người dạy và tăng, ni sinh tham khảo.

Với khả năng có giới hạn, kinh nghiệm tu tập còn non yếu, chắc chắn không tránh khỏi sai lầm và thiếu sót. Kính mong chư tôn đức, thiện hữu tri thức hoan hỷ bỏ khuyết để giáo án được hoàn bị hơn.

Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Tp Hồ Chí Minh ngày 15 tháng 10 năm 1997  
Tỳ kheo Thích Viên Giác

Kinh Di Giáo Lược Giải

## **Phần 1 - Nhận Thức Tổng Quát**

### *I. Xuất Xứ*

Kinh di giáo là một bộ kinh ghi chép những lời dạy cuối cùng của đức Phật, những gì tiêu biểu nhất, tinh túy nhất của giáo pháp. Vì vậy kinh này được coi là căn bản và cần thiết cho người xuất gia.

Kinh di giáo xuất hiện ở Trung Hoa vào đời Diêu Tần (384-417), bản kinh do ngài Cưu Ma La Thập dịch. Căn cứ vào bản dịch đó, nhiều nhà nghiên cứu và chú giải về kinh này làm cho kinh Di Giáo càng phong phú và sâu sắc hơn, các luận bản như là: Di Giáo Kinh Luận, Di Giáo Kinh Luận Pháp Trú Ký, Di Giáo Kinh Luận Ký, Phật Di Giáo Kinh Luận Sớ Thiết Yếu, Phật Di Giáo Kinh Giải...(Dịch giải kinh giáo huấn để lại của Phật, Trí Quang).

Bối cảnh thuyết kinh là trong rừng Sa la Song Thọ, trước giờ đức Phật nhập Niết bàn. Các nhà nghiên cứu Phật học Trung Hoa xếp kinh Di Giáo này vào hệ thống kinh Niết Bàn, gồm những kinh tạng của Nguyên thủy và Đại thừa, là những kinh nói về trạng thái Đức Phật lúc nhập Niết bàn và những lời giảng dạy của ngài (LSPGTH, Thanh Kiểm)

Truyền thống Nikàya và Ahàm có 2 kinh: Trường bộ kinh có kinh Đại Bát Niết Bàn, Trường Ahàm có kinh Du Hành. Cả hai kinh này nội dung giống nhau (khi trích dẫn chỉ trích kinh Đại Bát Niết Bàn là đủ). Kinh ghi chép lại

chuyến du hành cuối đời của Đức Phật vào khoảng thời gian (6 đến 10) tháng trước khi ngài nhập Niết bàn. Lộ trình đi bắt đầu từ thành Vương Xá cho đến xứ Kusinara.

Truyền thống Đại thừa cũng có nhiều kinh, nhưng tiêu biểu nhất là kinh Đại Bát Niết Bàn, 40 quyển do ngài Đàm Vô Sấm dịch (kinh này trùng tên với kinh Trường bộ). Nội dung nói về "pháp thân thường trú" mang tính triết học bản thể.

Để cho sự nghiên cứu được dễ dàng, chúng ta không bàn đến quan điểm "pháp thân thường trú" của kinh Đại Bát Niết Bàn hệ Đại thừa.

## ***II. Liên hệ Kinh Di Giáo với Kinh Đại Bát Niết Bàn.***

Sau khi đọc hai kinh Đại Bát Niết Bàn và kinh Du Hành trong Trường Bộ kinh và Trường Ahàm, đối chiếu với bản kinh Di Giáo này, một số nhận định có thể rút ra như sau:

### **1. Về mặt hình thức:**

Kinh Đại Bát Niết Bàn và kinh Du Hành thuộc loại văn tường thuật, ký sự. Kể lại chuyến du hành cuối đời Đức Phật đi từ Vương Xá đến Kusinara, đi qua từ 14 đến 17 địa danh khác nhau. Qua mỗi địa phương Đức Phật và đại chúng dừng lại nghỉ ngơi một thời gian, mỗi nơi Đức Phật đều thuyết pháp độ sinh, những thời pháp ấy đều được ghi lại.

Kinh Di Giáo bản Hán dịch có hình thức một tác phẩm văn học, được sắp xếp hệ thống hóa những lời dạy của Đức Phật thành một thời thuyết pháp từ đầu cho tới cuối và đặt ngay vào thời điểm Đức Phật nhập Niết bàn.

### **2. Về mặt bố cục nội dung:**

Kinh Du Hành và kinh Đại Bát Niết Bàn trình bày nội dung trải dài theo con đường mà Đức Phật và đại chúng đi qua, những gì xảy ra, những gì được thuyết giảng đều ghi chép, cho đến thời điểm Đức Phật nhập Niết bàn tại rừng Sa La Song Thọ.

Giáo lý được Đức Phật nhấn mạnh và lặp đi lặp lại là phương pháp hành trì Giới-Định-Tuệ. Giáo lý được Đức Phật xác định rằng đó là nội dung chứng

ngộ, giảng dạy và truyền bá là 37 phẩm trợ đạo. Một số lời dạy mang tính di huấn 3 lần qua 3 thời điểm khác nhau trong chuyến du hành cuối cùng ấy.

Kinh Di Giáo bản Hán trình bày bố cục nội dung rất mạch lạc và có hệ thống, nghĩa là đúc kết những gì Đức Phật dạy trong kinh Du Hành và Đại Bát Niết Bàn thành một bản văn, ý tứ rõ rệt, có thêm hoặc bớt so với hai kinh trên một số vấn đề. Nội dung được trình bày tuần tự Giới – Định – Tuệ và những lời khích lệ tu tập sau cùng.

### **3. Những điểm giống nhau:**

#### **a) Pháp môn tu tập Giới Định Tuệ**

Ở kinh Du Hành và Đại Bát Niết Bàn, pháp môn Giới Định Tuệ được Đức Phật lặp đi lặp lại từ đầu kinh cho đến cuối kinh 8 lần, điều đó cho thấy Giới Định Tuệ là những gì cần thuyết, là cốt lõi của sự tu tập: "Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc tức là dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu" (ĐBNB).

Kinh Di Giáo cũng trình bày pháp môn Giới Định Tuệ nhưng đề cập chi tiết và dài dòng hơn.

#### **b) Những lời di huấn:**

-Xác định giới pháp là thầy, trong kinh ĐBNB, Phật dạy: "Này Anan, pháp và luật ta đã giảng dạy và trình bày, sau khi ta diệt độ thì pháp và luật ấy sẽ là đạo sư của các người"(Trường bộ kinh II, T. 663).

Kinh Di Giáo Phật dạy: "các thầy tỳ kheo, sau khi Như Lai diệt độ phải trân trọng tôn kính tịnh giới...phải biết tịnh giới là đức thầy cao cả của các người. Nếu Như Lai có ở đời thì cũng không khác gì tịnh giới ấy" (Trí Quang dịch).

-Lời dạy cuối cùng:Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Phật dạy:"Này các tỳ kheo, nay ta dạy các người: các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn lên chớ phóng dật" (sđd).

Kinh Di Giáo Phật dạy: "Này các tỳ kheo hãy thường nhất tâm nỗ lực cần cầu tuệ giác giải thoát, toàn thể vũ trụ là pháp biến động hay không biến động đều là trạng thái bất an và tan rã (vô thường)" (Trí Quang dịch).

### **c) Những lời khích lệ**

Kinh Đại Bát Niết Bàn đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, nếu có tỳ kheo nào nghi ngờ hay phân vân gì về Phậi, Pháp, Tăng, con đường hay phương pháp thì các thầy hãy hỏi đi. Sau khỏi hỏi tiếc rằng: Bậc đạo sư có mặt trước chúng ta mà chúng ta không tận mặt hỏi Thế Tôn" (sđd). Sau đó đại chúng phát biểu không có gì thắc mắc.

Kinh Di Giáo đức Phật dạy: "Các thầy tỳ kheo, đối với bốn chân lý các thầy còn hoài nghi chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc không nên giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp" (sđd). Sau đó đại chúng cũng không thắc mắc.

Qua những liên hệ trên, chúng ta có thể kết luận rằng mỗi quan hệ giữa hai kinh Đại Bát Niết Bàn (ĐBNB) và Du Hành với kinh Di Giáo có mối quan hệ chặt chẽ. Có thể nói rằng kinh Di Giáo đã đúc kết lại hệ thống hóa nội dung của hai kinh trên. Tất nhiên kinh Di Giáo được trước tác về sau.

### ***III. Nội Dung Tổng Quát Kinh Di Giáo.***

Nội dung kinh Di Giáo được xây dựng trình tự Giới, Định, Tuệ. Phần Giới được nói đến nhiều nhất, hơn một nửa dành cho Giới. Đây chính là phần nền tảng của kinh cũng là căn bản của Định, Tuệ và giải thoát.

#### **1) Giới học:**

Sự quan trọng của giới được xác định ngay từ đầu kinh rằng: "Phải biết tịnh giới là đức thầy cao cả của các thầy, nếu Như Lai có ở đời thì cũng không khác gì tịnh giới ấy". Xác quyết như vậy để đề cao vai trò của giới luật, nhưng để gây ngộ nhận về giá trị tuyệt đối của giới, vì vậy có những hành giả chỉ tu tập giới, chấp thủ giới điều như là những nguyên tắc bất di bất dịch.

Kinh ĐBNB nói rõ hơn một chút: "Này Anan pháp và luật ta đã giảng dạy và trình bày..." bao hàm cả giáo pháp và giới luật, là chỗ nương tựa cho chúng tỳ kheo sau khi Đức Phật nhập diệt.

Có người coi giới là phụ thuộc của thiên định và trí tuệ họ coi những hình thức giữ giới có vẻ tiêu tiết, thuộc căn cơ trình độ thấp, họ coi thiên và tuệ

phóng khoáng và siêu thoát hơn. Thực ra giới hạnh là nền tảng cho thiền và tuệ. Mỗi quan hệ của 3 phần này không thể phân ly. Giới hạnh không chỉ thực hành những qui định trong giới bốn mà còn là công phu gạn lọc, kiểm soát, ngăn ngừa và đoạn trừ các ô nhiễm của tâm lý. Từ đó tạo điều kiện cho thiền định được vững chãi, phát triển trí tuệ được dễ dàng.

Giới hạnh là một phần của định và tuệ. Do vậy nên hiểu giới trong kinh Di Giáo qua 3 chi phần của bát chánh đạo: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng. Vậy giới hạnh không chỉ tác dụng trong phạm vi cá nhân mà còn tạo ảnh hưởng về mặt xã hội.

Trên cơ sở đó phân giới của kinh di giáo ngoài những điều mang tính qui định của giới bốn, còn thêm các phần: chế ngự các giác quan, chế ngự tâm ý, tiết chế ăn uống, thực hành đức tàm quý, nhẫn nhục, khiêm tốn, không dua nịnh, thiếu dục, tri túc và hạnh độc cư. Những đức tính này cũng có trong kinh Du hành và kinh Đại Bát Niết Bàn.

## **2) Định học:**

Như trên đã nói giới là nền tảng, không có giới hạnh thì hành vi bất thiện, tâm lý bất an, tâm không sẵn sàng để thực hành thiền định. Chúng ta không nên hiểu thiền định như là pháp môn của một tông phái, danh từ thiền tông dễ gây ngộ nhận như vậy. Thiền định là con đường tu tập của đạo Phật, không có thiền tất cả các pháp môn đều bế tắc, thiền là xương sống của Phật giáo.

Tâm lý chúng ta luôn luôn bị tác động bởi các đối tượng giác quan và đối tượng tâm ý. Những tham lam, sân hận, si mê, sợ hãi, phiền muộn ... làm tâm ta nao động, bất an. Định là làm cho tâm không bị nao động, tán loạn. Tâm bình lặng thì mới sáng suốt, do vậy thấy rõ hơn về bản chất của đời sống, như mặt nước có lặng mới phản chiếu sự vật, kinh Di Giáo Phật dạy: "Tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định. Tâm ở trong thiền định thì có thể thấu triệt trạng thái chuyển biến của vũ trụ " (HT Trí Quang dịch). Nhờ thiền định những hoạt động của tình cảm (thất tình, lục dục) lắng dịu, tâm lý thoát ly được sự ức chế của cảm giác và tư duy, thói quen chấp ngã được chuyển hóa, trí tuệ càng sắc bén, tâm càng thanh tịnh. Không có thiền định thì không có tuệ, đồng thời giữ giới cũng khó.

Phần định trong kinh Di Giáo có 3 tiết: tiết 1 thuyết minh về hạnh tinh tấn, tiết 2 nói về công đức chánh niệm và tiết 3 nói về công đức thiền định. Như

vậy phù hợp với 3 chi phần trong bát chánh đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Tinh tấn trong phần thiền định là sự nỗ lực duy trì sự an trú tâm trong thiền pháp đưa đến an trú chánh niệm làm cơ sở cho tâm định. Đức Phật dạy: "Ta tinh cần, tinh tấn không lười biếng. Ta an trú chánh niệm, không có loạn, thân được khinh an, không có giao động, tâm được định tĩnh chuyên nhất" (Trung bộ kinh I, T. 53). Tinh tấn là sự duy trì tâm, chuẩn bị tâm trong trạng thái sẵn sàng để tâm vào định.

### **3) Tuệ học:**

Trí tuệ cũng là chánh kiến, chánh tư duy, vừa là nhân vừa là quả của giới hạnh và thiền định. Có giới phải là do tuệ, nhưng mức độ tuệ chưa đạt đến viên mãn có thể đoạn tận các lậu hoặc, có định cũng do tuệ ở mức độ cao hơn.

Khi tâm định mọi cấu uế của tâm đều lắng dịu, tâm trở nên thuần nhất, nhu nhuyễn dễ sử dụng, do đó tâm hướng về bất cứ đối tượng nào đều trực nhận bản chất của đối tượng đó. Đức Phật dạy: "Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, nhu nhuyễn, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, ta dẫn tâm hướng tâm đến túc mạng minh, thiên nhãn minh, lậu tận minh" (Trung bộ kinh I. T 56).

Trí tuệ theo quan điểm của đạo Phật khác với quan niệm thông thường, trí tuệ là sự thấy biết đoạn trừ phiền não, ô nhiễm, tác dụng của trí tuệ là đoạn được, ví như lưỡi gươm cắt đứt mỗi dây ràng buộc. Có người học cao, địa vị lớn, trí thức lớn nhưng chưa chắc có trí tuệ như người ta thường nói học vị cao chưa hẳn đã có văn hóa. Trong kinh Di Giáo đức Phật dạy: "Các thầy tỳ kheo, có trí tuệ thì hết đam mê" sự thấy biết mà hết được đam mê ấy Phật giáo gọi là trí tuệ hay liễu tri – cái biết rốt ráo.

Kinh Di Giáo phân tuệ học có 2 tiết. Tiết đầu nói về công đức thành tựu trí tuệ, tiết 2 nói về công đức không hý luận. Không hý luận tức không đam mê hý luận, coi trọng lý thuyết, học thuyết, ưa chuộng huyền đàm, bề ngoài có vẻ thông minh trí tuệ, nhưng bên trong thì rỗng; hý luận làm rối loạn tâm thức. Vì vậy không hý luận được đưa vào nhóm tuệ là hợp lý. Trí tuệ ở trong bát chánh đạo là chánh kiến, chánh tư duy. Chánh kiến tương đương tiết 1, chánh tư duy tương đương với không hý luận ở tiết 2.

### **4) Những lời khích lệ và dặn dò cuối cùng:**



Gồm 6 tiết cuối cùng, ghi những lời dạy khích lệ tinh thần tu tập của đại chúng. Con đường chân lý đã có, bậc đạo sư hướng dẫn cũng đã có, còn lại là phần thực hành của người đệ tử có nỗ lực tu tập hay không mà thôi.

Đức Phật cho phép đại chúng được trình bày chỗ hoài nghi của mình đối với giáo pháp, để sau này khỏi hối tiếc nhưng đại chúng không nghi ngờ gì về giáo pháp, bày tỏ niềm tin vững chắc của mình.

Đức Phật khuyên đệ tử không nên buồn rầu, những gì cần làm Ngài đã làm, những người đáng độ Ngài đã độ, các đệ tử cần tiếp tục chí hướng mà bậc đạo sư đã vạch sẵn thì pháp thân của Như Lai sẽ thường trú bất diệt.

#### *IV. Kết Luận*

Toàn bộ hệ thống giáo lý Phật giáo đều nhắm đến mục đích giải thoát. Đức Phật dạy: "Nước trong bốn biển chỉ có một vị là vị mặn, giáo pháp của ta chỉ có một vị đó là vị giải thoát". Suốt cuộc đời của đức Phật, hoạt động không ngừng nghỉ chỉ để thực hiện mục tiêu giải thoát khổ đau cho con người.

Phương pháp thực hiện mục tiêu thoát khổ này, được đức Phật giảng dạy rõ ràng và nhất quán: Giới, Định, Tuệ. Điều này không có gì bàn cãi, nó đã được thực hiện cụ thể hay bằng bậc đạo sư trong tất cả kinh điển Nguyên thủy lẫn Đại thừa. Vấn đề ở chỗ giới thiệu trình bày như thế nào, nhấn mạnh khía cạnh nào mà thôi.

Đối với kinh Di Giáo, Giới Định Tuệ được giảng dạy trong bối cảnh Đức Phật sắp nhập Niết bàn, tạo ấn tượng sâu sắc đối với người đọc. Lời dạy cuối cùng của một bậc đạo sư bao giờ cũng là điều thiết yếu, mặc dù lời lẽ đơn giản ngắn ngủi nhưng đây là những lời tâm huyết của một đời người. Cho nên có tác dụng rất lớn về mặt tâm lý.

Kinh Di Giáo rất coi trọng phần giới, nên trình bày chi tiết. Vì vậy có người cho kinh này là pháp của người sơ cơ mới học. Đó là một cái nhìn vội vã. Luận sư Thế Thân trong Di Giáo kinh luận đã nhận định rằng kinh Di Giáo là đạo phương tiện của Bồ Tát:

"Luận này còn xây dựng, giải thích nghĩa kinh Phật là để các Bồ Tát biết được đạo phương tiện. Biết được đạo phương tiện ấy thì phật pháp trường tồn diệt trừ lỗi phạm thánh, thành tựu lợi tự tha" (Trí Quang dịch).

Và kinh Pháp Hoa, một bộ kinh lớn của Đại thừa, coi phẩm An lạc hạnh là hạnh của Bồ Tát, nội dung phẩm An lạc hạnh không khác phần giới của kinh Di Giáo . Vì vậy phải biết tác dụng của kinh Di Giáo là lớn lao vô cùng.

--- o0o ---

## **Phần 2 - Chương II Nội Dung Kinh Di Giáo**

### ***A. Lời Mở Đầu Của Kinh Di Giáo***

Vài lời ngắn gọn nhưng lời mở đầu đã khái quát cuộc đời của Đức Phật từ lúc thuyết pháp lần đầu tiên tại vườn Lộc Uyển cho 5 anh em Kiều Trần Như, cho đến lần thuyết pháp sau cùng độ cho Tu bạt đà la. Rồi dạy những lời di huấn cho đệ tử dưới cây Sa La trong hơi thở cuối cùng. Hình ảnh ấy qua lời mở đầu đã nói lên sự nghiệp hoằng pháp lợi sinh vĩ đại của một bậc đạo sư.

Ý tứ lời mở đầu là:

1. Giới thiệu tổng quát cuộc đời thuyết pháp độ sinh của Đức Phật từ lúc khởi đầu cho đến lúc kết thúc. Coi trọng công cuộc độ sanh tức là nhấn mạnh mặt tích cực, mặt lợi ích mà đức Phật đã cống hiến cho cuộc đời. Thường thì khi giới thiệu đức Phật, người ta thường bắt đầu khi Ngài sinh ra, lớn lên xuất gia tu học...cho đến nhập diệt. Nhưng ở đây muốn nhấn mạnh cuộc đời độ sinh hơn.

2. Cuộc đời độ sinh của Ngài, hạnh nguyện của Ngài đến đây đã viên mãn như kinh thường nói: Tự giác, Giác tha, Giác hạnh viên mãn. Nhưng những gì cần làm đã làm xong, những người có thể độ đã hóa độ tất cả. Điều này cũng nói lên sự hoàn thiện, vi diệu của giáo pháp, nhờ vậy mà đạt được những thành quả lớn lao.

3. Những lời Di giáo sắp nói đây là những điều cốt yếu của giáo pháp. Giáo pháp đức Phật đã giảng dạy suốt cuộc đời rất rộng rãi bao la khó lĩnh hội hết được. Cuối cùng, lúc sắp nhập Niết bàn Ngài đã tóm tắt những

điều cốt lõi thiết yếu nhất để cho đệ tử nương vào đó mà tu học, khỏi bị bơ vơ lạc lối.

## ***B. Giới Học***

### **I. Xác Định Giới Luật Là Đạo Sư.**

Từ "Nhữ đẳng tỳ kheo... vô dị thử giả": Kinh văn nói rất rõ rằng sau khi đức Phật diệt độ thì phải tôn trọng quý kính tịnh giới, như người mù được mắt sáng thì phải giữ gìn con mắt đó, như người nghèo mà được vàng ngọc thì phải bảo vệ nó. Phải biết rằng tịnh giới là đức thầy cao cả chẳng khác nào đức Phật còn tại thế.

Trong giới bản tỳ kheo cũng nói tương tự về sự giá trị của giới:

"Giới như biển cả  
không có bờ mé  
lại như ngọc báu  
cầu hoài không chán"

và:

"Nhu Lai đã khéo  
nói ra giới kinh  
Nhu Lai lại khéo  
Nói ra giới pháp  
Dầu rằng Nhu Lai  
Nhập vào Niết bàn  
Chư vị hãy coi  
Giới ấy như Phật" (Tỳ kheo giới, Trí Quang dịch 1994)

Tôn trọng giới luật có nghĩa là tôn trọng con đường đưa đến giải thoát, bởi lẽ giới là nền tảng cho định tuệ. Cũng có nghĩa là tôn trọng giữ gìn điều thiện điều tốt, biểu hiện tâm hướng thượng của người Phật tử vì đặc tính của giáo pháp là có khả năng hướng thượng.

Sau cùng, tôn trọng giới luật. Coi giới luật như Phật là thể hiện trách nhiệm đối với sự tồn vong của Phật pháp, như giới kinh đã dạy:

"Giới kinh tồn tại  
lâu dài trong đời  
thì pháp của Phật  
sẽ được hưng thịnh" (Tỳ Kheo giới, Trí Quang dịch)

## II. Những Giới Điều Tiêu Biểu

Từ "Giữ tịnh giới... không nên tích trữ "

1- Đoạn này nêu lên một số giới điều tiêu biểu nhưng rất cụ thể – Những giới điều này phù hợp với một số giới điều trong giới bốn và một số thì trong các kinh.

Trong 30 giới xả đọa của tỳ kheo giới, giới thứ 19 nói: "Nếu tỳ kheo mà đổi chác các thứ tiền và của báu thì phạm ni tát kỳ ba dật đề". Giới 20 nói: "Nếu tỳ kheo mà mua rẻ bán đắt mọi thứ thì phạm ni tát kỳ ba dật đề" (Tỳ kheo giới Trí Quang dịch). Những giới điều đó tương đương với lời Phật dạy trong đoạn này: "Các thầy không được buôn bán, đổi chác, sắm sửa đất đai nhà, nuôi người tôi tớ và súc vật, lo việc gieo trồng, kinh doanh tài bảo.

Trong 90 giới Ba dật đề, giới thứ 10 nói: " Nếu tỳ kheo tự tay đào đất hay bảo người đào đất thì phạm Ba dật đề". Giới thứ 11 nói: "Nếu tỳ kheo chặt phá cây cối thì phạm Ba dật đề". Kinh Di giáo nói gọn hơn: "Kể cả việc chặt phá cây cỏ và đào cuốc đất đai

Những điều như: "ché thuốc thang, coi thiên văn, đoán thời tiết, tính lịch số...không tham dự thế sự, lưỡng sứ mạng liên lạc, chú thuật, thuốc tiên, giao hảo kẻ quyền quý..." đều có ở trong các giới bốn như điều 18 trong 24 thiên oai nghi, giới thứ 29 của Bồ tát giới.

2. Đoạn này trình bày một số giới điều, dù không đủ như giới bốn, nhưng rất rõ là thiết lập giới theo công thức giới trong bát chánh đạo: chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng.

a) Chánh ngữ: là ngôn ngữ chân chánh, nghĩa là không tà ngữ, theo HT Trí Quang thì: "Tà ngữ theo tà pháp và tà ngữ theo tà nhân. Tà ngữ theo tà pháp là tà thuật như đọc chú thuật. Tà ngữ theo tà nhân là giao hảo với quyền quý,

nên nói năng với họ một cách hèn hạ, thân thiết với họ rồi ăn nói với người khác một cách ngạo mạn (Trí Quang giải).

b) Chánh nghiệp: Hành vi chân chánh, trái lại là tà nghiệp, gồm tiết chế cơ thể, ăn đúng thì giờ, sống bằng cách sống trong sạch, không tham dự thế sự, lãnh sứ mạng liên lạc...

c) Chánh mạng: phương tiện sinh sống chân chánh, trái lại là tà mạng, gồm: "buôn bán đổi chác, sắm sửa đất nhà, nuôi người tôi tớ và súc vật, lo việc gieo trồng, kinh doanh vàng bạc, điều chế thuốc thang, coi bói tướng, coi thiên văn, đoán thời tiết, tính lịch số đều không thích hợp.

Như vậy giới được trình bày là những điều kiện bảo đảm cho hành vi đạo đức gồm hành vi ngôn ngữ, phương tiện sinh sống, ngăn ngừa thân khẩu ý đi vào con đường sai lầm và tội lỗi. Mặt khác ngăn ngừa những trường hợp thế tục hóa hàng ngũ xuất gia. Đó là thể hiện tinh thần của giới bản và biểu hiện hành tướng của người xuất gia như đức Phật thường dạy: "Sống chế ngự với sự chế ngự của giới bản, đầy đủ oai nghi và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhất." (Trung bộ kinh III).

### **III .Tác Dụng Của Giới**

Từ: "Đó là Như Lai nói tóm tắt... trú ẩn cho mọi thứ công đức". Thuyết minh tác dụng của giới có 3:

1). Giới đưa đến giải thoát: "Giới thì chính thuận với căn bản giải thoát nên Như Lai mệnh danh là Ba-La-Đề-Mộc-Xoa. Nhờ giới mà phát sinh thiên định và trí tuệ có năng lực hủy diệt thống khổ".

Ba-la-đề-mộc-xoa: một danh từ để gọi giới luật, dịch là biệt giải thoát. Tác dụng của giới là giải thoát, đoạn trừ những bất thiện của thân khẩu ý. Nguồn gốc của đau khổ là sự trói buộc của phiền não. Giới là đình chỉ ác nghiệp nên có tác dụng đưa đến giải thoát. Mặt khác giới phát sinh thiên định và trí tuệ nên có năng lực hủy diệt thống khổ. Vì vậy khi một người thọ trì giới mà cảm thấy gò bó, sinh nhiều phiền não, không thư thái thanh thản thì phải xem lại nội dung và phương pháp hành trì. Giới bao giờ cũng đưa đến sự thanh thản thân tâm.

2). Giới duy trì thiện pháp: "Ai giữ giới thì người đó có thiện pháp", có một định nghĩa về giới nữa là tác thiện. Làm điều thiện là một hình thức giữ giới. Hơn nữa khi đình chỉ điều ác, ngăn ngừa điều ác thì bao hàm nghĩa tác thiện. Về mặt tâm lý khi khởi tâm không làm điều ác nghĩa là tâm đang hướng thượng, hướng thiện, những thiện chưa sinh sẽ sinh, thiện pháp đã sinh được tăng trưởng. Thiện pháp bao gồm ý niệm hướng thượng và hành vi, ngôn ngữ dẫn đến lợi ích an vui.

3) Giới thành tựu công đức: "không có tịnh giới thì mọi thứ công đức không thể phát sinh". Công đức ở đây có nghĩa là những thành quả do tu tập mà có. Những thành quả ấy gồm các cấp độ thiền định như sơ thiền cho đến diệt thọ tướng định, hoặc đến chứng tam minh

Từ căn bản là giới con đường tu tập được thiết lập, nhưng giới không phải chỉ là tuân thủ các giới điều mà còn bao gồm công phu tu tập, kiểm soát các nhiễm ô của tâm lý, thành tựu công đức là thực hiện viên mãn các bước tiếp theo. Kinh toán số Mục Kiên Liên (Trung A-hàm 144) và kinh Ganaka Moggallana (Trung bộ kinh 107) đưa ra đạo lộ tuần tự tu tập như sau:

a) Thầy tỳ kheo giữ gìn giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bản, có oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới.

b) Thầy tỳ kheo hộ trì các căn, khi mắt thấy sắc không nắm giữ tướng riêng, không nắm giữ tướng chung, những nguyên nhân gì làm cho tham ái, ưu bi khởi lên thì chế ngự đoạn trừ nguyên nhân ấy, thanh, hương...cũng vậy.

c) Thầy tỳ kheo tiết độ trong ăn uống, chân chánh quan sát ăn không để vui đùa, đam mê, trang sức cho thân mà chỉ để khỏi tổn hại thân, để giữ gìn phạm hạnh...

d) Thầy tỳ kheo được huấn luyện chú tâm cảnh giác ban ngày cũng như ban đêm, trong các hành động gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

e) Thầy tỳ kheo được huấn luyện chánh niệm tỉnh giác trong mọi động tác của thân thể khi đi đứng nằm ngồi...đều ý thức việc mình đang làm.

g) Thầy tỳ kheo được huấn luyện ngồi thiền ở một nơi thanh vắng, kiết già lưng thẳng, an trú niệm trước mặt, gột sạch tâm trí khỏi 5 triền cái...chúng sơ thiền cho đến tứ thiền...

Trong 6 bước đi truyền thống gọi là đạo lộ tuần tự tu tập 4 bước đầu được coi là bước giới luật, từ giới luật ấy công đức được phát sinh tức là thiền và tuệ sinh.

#### **IV. Chế ngự các giác quan**

Từ "các thầy tỳ kheo đã ở trong tịnh giới... tàn diệt tất cả ": Đây là bước đi thứ hai trong đạo lộ tuần tự tu tập mà đức Phật đã dạy, gọi là hộ trì các căn. Hộ trì và bảo vệ giữ gìn các căn là các giác quan, nghĩa là đừng để cho 5 giác quan bị các đối tượng của nó dắt dẫn sai khiến. Kinh văn dạy: "đã ở trong tịnh giới thì phải chế ngự 5 thứ giác quan". Vậy giữ giới với chế ngự các giác quan là một. Đối tượng của 5 giác quan có 5 thứ: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon và xúc êm dịu. Đây là các đối tượng hấp dẫn gọi là 5 dục lạc, các đối tượng này làm thỏa mãn lạc thọ của giác quan, đó là những gì mà chúng sinh tìm kiếm hướng đến. Khi đã tham đắm dục lạc rồi thì tâm mình không còn là của mình nữa, nó lệ thuộc vào thói quen hưởng thụ, khó có thể cất bước lên cao được.

Giữ gìn giới bổn mà cứ để cho 5 giác quan tự do dong ruổi theo trần cảnh thì khả năng giữ giới rất mong manh, và tâm thức không dừng lại ở phạm vi hưởng thụ dục lạc mà còn dẫn đến vô số tội lỗi, tác họa vô cùng, khó mà dừng lại được, ví như con ngựa hung hãn mà không có dây cương thì rất nguy hiểm. Hộ trì các căn trong kinh tạng Nikàya nói khá rõ: "khi mắt thấy sắc không nắm giữ tướng riêng, không nắm giữ tướng chung, những nguyên nhân gì làm cho tham ái, ưu bi khởi lên thì chế ngự và đoạn trừ nguyên nhân ấy. Đối với các đối tượng thính, hương, vị, xúc cũng như vậy".

Kinh văn lấy ví dụ minh họa cho việc giữ gìn giác quan như "Như kẻ chặn trâu cầm gậy mà coi giữ không cho (trâu) phóng túng phạm vào lúa má của người. Hình ảnh thí dụ này rất hay, giữ gìn giác quan ví như người chặn trâu, sự cảnh giác cao độ ấy làm cho giác quan dần dần yên tĩnh. Thí dụ này có thể đã gợi hứng cho các thiền gia sáng tác 10 bức tranh chặn trâu nổi tiếng về sau.

Với cách thức cảnh giác giữ gìn các giác quan như vậy, giác quan sẽ thuần thực không có cơ hội để phóng túng chạy theo các đối tượng dục lạc. Nếu có lúc phóng túng đi nữa thì với sự hộ trì ấy sẽ làm cho giác quan trở lại thanh thản không lạc lối lâu, như kinh văn nói: "Giả sử có phóng túng 5 giác quan thì cũng không bao lâu ta sẽ thấy chúng tàn diệt tất cả".

Bước thứ hai này rất quan trọng, tập dừng lại các thói quen thuộc bản chất hay hiện tượng. Trước hết về mặt oai nghi tế hạnh sau đi dần vào tâm thức nội tại. Người xuất gia sẽ có phong cách ổn định, tinh thần vững chãi, tâm lực được củng cố. Do vậy tác dụng của giới được sâu sắc hơn. Vị tỳ kheo đi tới mục tiêu tối hậu của mình không có con đường nào khác là hộ trì các giác quan. Đức Phật dạy rõ trong kinh Pháp cú:

360: "Lành thay phòng hộ mắt  
Lành thay phòng hộ tai  
Lành thay phòng hộ mũi  
Lành thay phòng hộ lưỡi"

361: "Lành thay phòng hộ thân  
Lành thay phòng hộ lời  
Lành thay phòng hộ ý  
Lành thay phòng hộ tất cả  
Tỳ kheo phòng tất cả  
Thoát được mọi khổ đau "

## V. Chế Ngự Tâm Ý

Từ "Năm thứ giác quan... chiết phục tâm mình": Đoạn này nói về chế ngự tâm ý, năm thứ giác quan do tâm chủ động, giác quan tự nó không có lỗi. Phần này vẫn là bước thứ hai của hộ trì các căn, mối liên hệ giữa giác quan và tâm ý chỉ là một mà thôi. Đây là điểm đặc biệt của Phật giáo. Trong kinh Căn Tu Tập đức Phật đã bác bỏ quan điểm của Bà la môn Pasariya, ông ta chủ trương rằng tu tập giác quan là không nên thấy sắc với mắt, không nên nghe tiếng với tai. Đức Phật cho rằng như vậy là người mù người điếc sẽ đạt kết quả tu tập giác quan. Quan điểm của Phật là: "Này Anan, tỳ kheo khi mắt thấy sắc khởi lên vừa ý, khởi lên không vừa ý, khởi lên vừa ý và không vừa ý, chúng khởi lên như vậy vì chúng thuộc hữu vi nên thô trọng. Nếu chúng không khởi lên như vậy thì đó là cái an tịnh, cái thù diệu tức là xả tâm. Cho



nên khi tâm khởi lên vừa ý, không vừa ý hay vừa ý và không vừa ý đều được đoạn diệt chỉ có xả tâm là tồn tại..." (TBK IV căn tu tập 152).

Đức Phật muốn nói rằng khi mắt thấy đối tượng là sắc đẹp, tai nghe tiếng hay...thì tâm sẽ khởi lên 3 thái độ nhận thức: Một là vừa ý, hai là không vừa ý, ba là cũng vừa ý mà cũng không vừa ý(có cả hai). Khi tâm khởi lên như vậy đối với đối tượng là sắc hay thính thì ta phải quán chiếu rằng sự khởi lên 3 thái độ ấy là không đúng, là sự vọng động, là sự thô trọng phạm phu. Nên quán chiếu để thấy rằng nếu tâm không khởi lên 3 thái độ như trên thì tâm an tĩnh thù diệu, cái đó là tâm xả. Nhờ quán chiếu như vậy nên khi các niệm về 3 thái độ khởi lên thì sẽ bị đoạn diệt ngay. Tu tập giác quan khác nhau là chỗ đó. Khi mới tu tập phải ngăn ngừa các giác quan đi theo thói quen thường tình là hướng đến các đối tượng lạc thú, tránh xa các đối tượng không lạc thú. Khi tu tập giác quan thuần thực rồi tức là phần thô hết, rồi phải tiếp tục cảnh giác chế ngự tâm ý vi tế đối với các đối tượng lạc thú, phải biết rằng tâm mới là chủ nhân của mọi thứ. Có người chủ quan cho rằng tu tâm mới quan trọng còn giác quan không cần bận tâm, rồi họ mặc cho giác quan nhìn ngắm, nghe ngóng, thương thức làm vỡ thành trì của tâm. Tuy nhiên nếu chỉ lo chế ngự giác quan mà quên rằng tâm mới là chủ thì trở nên thiên cận cố chấp, tác dụng để sinh bị hạn chế.

Lúc Phật sắp Niết bàn ngài Anan hỏi một số vấn đề cần thiết, trong đó có vấn đề đối xử với phụ nữ phải như thế nào. Anan hỏi:

- Bạch đức Thế Tôn chúng con phải cư xử với phái nữ như thế nào?
- Này Anan chớ có nhìn họ
- Bạch Thế Tôn nếu phải nhìn họ thì phải làm như thế nào?
- Này Anan, chớ có nói chuyện với họ
- Bạch Thế Tôn, nếu phải nói chuyện với họ thì làm như thế nào?
- Này Anan, phải an trú chánh niệm -- (Kinh ĐBNB. 644)

Đức Phật dạy đừng nhìn, đừng nói là để hộ trì giác quan đối với những đệ tử sơ cơ, tâm lý chưa vững chãi, tu tập chưa thuần thực, dễ bị ngoại cảnh thu hút. Đức Phật dạy: phải an trú chánh niệm chính là chế ngự tâm ý, tâm ý được chế ngự thì việc nhìn hay nói với phụ nữ không có gì phải lo.

Kinh văn đưa ra một loạt ví dụ để nhấn mạnh đến cái tai họa của buông thả tâm ý và sự quan trọng của chế ngự tâm ý như: "Tâm còn đáng sợ hơn cả rắn độc, thú dữ, giặc thù, lửa dữ bùng cháy tràn lan, cũng chưa đủ để ví dụ cho tâm".

Tóm lại nhấn mạnh chế ngự tâm ý là vì:

- Tâm ý làm chủ của các giác quan, chế ngự giác quan đi đôi với chế ngự tâm ý thì mới có kết quả.
- Tâm ý nếu không được chế ngự thì sẽ tạo tác ác nghiệp "không khác gì voi điên mà không có móc sắt, vượn khi mà được cây rừng".
- Tâm ý được chế ngự thì có sức mạnh để thành tựu các công đức . Kinh văn nói:"chế ngự tâm ý lại một chỗ thì không việc gì không thành".

Tu tập chế ngự tâm ý là một quá trình nỗ lực, tự mình điều phục tâm ý như kinh Pháp cú Phật dạy:

"Nỗ lực không phóng dật  
Tự điều khéo điều ngự  
Bậc trí xây hòn đảo  
Nước lụt khó ngập tràn "  
(Tâm không phóng dật - 25)

## **VI. Tiết Chế Ăn Uống**

Từ "Các thầy tỳ kheo thọ dụng đồ ăn thức uống... đến nỗi kiệt sức": Tiết độ ăn uống là bước thứ 3 trong 6 bước tu tập, vậy vấn đề ăn uống, dù rất bình thường nhưng được coi là khó tu tập. Ăn uống là nhu cầu căn bản của chúng sinh, không ăn hoặc ăn uống không hợp lý sẽ đưa đến bệnh tật và chướng ngại tu tập. Đối với vấn đề ăn uống thường có hai thái độ:

1) Coi trọng ăn uống là quan trọng, lấy ăn uống làm lạc thú và bị trói buộc bởi ăn uống.

2) Coi ăn uống là tầm thường, từ bỏ ăn uống hoặc như khổ hạnh ép xác, làm thân thể hao mòn bệnh tật cũng đưa đến nguy hiểm.

Đức Phật dạy trong kinh văn: "Thọ dụng đồ ăn thức uống, hãy coi như việc uống thuốc, ngon không ham, dở không bỏ, vừa đủ duy trì cơ thể khỏi đói khát". Coi ăn uống như là thuốc trị bệnh là đúng cả nghĩa đen của nó, ăn uống để nuôi dưỡng cơ thể, chữa bệnh đói khát. Ngon không ham, dở không bỏ tức là đạt được khả năng hộ trì các căn, tâm không bị ngon dở làm chi phối, giao động. Kinh Ganaka Moggalla, Phật dạy : "Thầy tỳ kheo tiết độ trong ăn uống, chân chánh quán sát ăn không để vui đùa, đắm mê, trang sức cho thân thể mà chỉ để khỏi tổn hại thân, để giữ gìn phạm hạnh, ăn để diệt trừ cảm thọ cũ, không cho cảm thọ mới khởi lên, nhờ đó mà sống không phạm lỗi lầm và sống an ổn."(Trung bộ kinh). Thái độ của người xuất gia đối với ăn uống rất rõ là ăn uống vừa phải để khỏi hại thân và để tu tập phạm hạnh, không vì ăn uống mà tham sân si khởi, chướng ngại sự tu tập.

Để thực tập chế độ ăn uống, luật tỳ ni nhật dụng đưa ra 5 điều quán niệm trước khi ăn như sau:

- 1) Xét kê công lao nhiều ít và ước lượng lý do của thực phẩm.
- 2) Nghĩ kỹ đức hạnh của mình đủ hay thiếu để ứng thọ sự cúng dường ấy.
- 3) Đề phòng tâm lý, tránh những tội lỗi mà tham sân si vẫn là chủ yếu.
- 4) Chính vì lấy thực phẩm làm dược phẩm tốt để trị liệu thân hình yếu yếu
- 5) Vì thành đạo nghiệp mà ứng thọ thực phẩm ấy.

Tu tập tiết độ trong ăn uống không chỉ ngăn ngừa những phiền não và chướng ngại cho bản thân mình mà còn vì lợi ích và niềm tin của quần chúng đối với Giáo hội và Phật Pháp. Kinh văn Đức Phật dạy: "Nhu ong lấy hoa, chỉ lấy mùi vị mà không tổn hương sắc...thọ dụng cúng phẩm của người vừa khỏi đói khát, không được ham cầu nhiều, phá vỡ thiện niệm của họ". Làm "tổn hương sắc" hay "phá vỡ thiện niệm của họ" nghĩa là:

- 1) Do mình nhu cầu nhiều, thí chủ phải cúng dường nhiều, làm thiệt hại tài sản của họ, họ bị kiệt sức.
- 2) Vì đáp ứng nhu cầu của mình, hạnh phúc gia đình bị tổn thương do bất đồng quan điểm trong gia đình.

3) Do mình trở thành gánh nặng dần dần họ mất niềm tin đối với đạo pháp qua tư cách của thầy tỳ kheo.

Vì vậy kinh văn đưa ra thêm một thí dụ: "phải biết lượng sức con trâu của mình chịu đựng nhiều ít không dùng quá sức đến nỗi kiệt lực". Đồng nghĩa với đừng để thương tổn sắc hương của hoa, tương đương ví dụ như ong lấy hoa, kinh Pháp Cú Đức Phật dạy:

"Nhu ong đến với hoa  
Không hoại sắc và hương  
Che chở hoa lấy nhụy  
Bậc thánh đi vào làng -- (kệ 49, Thích Minh Châu dịch)

Vấn đề ăn uống từ xưa đến nay luôn là điều tạo nên phiền toái và ác nghiệp. Người ta có thể vì ăn uống mà không từ một thủ đoạn nào, có thể chà đạp lên hạnh phúc của kẻ khác để thỏa mãn nhu cầu ăn uống của mình. Tục ngữ nói: "Miếng ăn là miếng tội tàn, mất đi một miếng lợn gan lên đầu" đó là lẽ thường tình của cuộc đời.

Người xuất gia với mục đích giải thoát không thể vướng bận vấn đề ăn uống làm cho tham đắm hay làm cho chướng ngại sự nghiệp của mình, việc ăn uống là nhu cầu như hít thở, nó đeo đuổi suốt cuộc đời của mình, cho nên xử sự việc ăn uống cho hợp đạo lý là giải quyết được một phần trong công phu tu tập.

## VII. Chú Tâm Cảnh Giác

Từ "Các thầy tỳ kheo, ban ngày thì nỗ lực... không khác gì cầm thú ": Chú tâm cảnh giác là bước thứ 4 trong 6 bước tu tập của đạo lộ tuần tự, sau khi có khả năng hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, tâm đạt được sự cảnh giác cao, cần nỗ lực để tiếp tục duy trì sự cảnh giác ấy. Kinh văn dạy: "ban ngày thì nỗ lực thực tập thiện pháp, không để thì giờ lướt mất, đầu đêm cuối đêm cũng đừng phé bỏ, giữa đêm lại phải tụng niệm để tự tiêu trừ điều ác, sinh trưởng điều thiện". Sự cảnh giác chú tâm như vậy là khá chặt chẽ. Tâm thức chúng ta đã tích lũy biết bao là phiền não, ô nhiễm từ nhiều kiếp về trước, trí tuệ thì yếu ớt, không thể một sớm một chiều mà có thể thanh tịnh được. Những gì mà chúng ta được học qua kinh luận, qua truyền đạt của các bậc giáo sư, qua đời sống thực tế, chỉ mới tạo nên một thể lực nhỏ bé, giới hạn,

làm sao đủ sức ngăn ngừa được dòng chảy mạnh mẽ của nghiệp lực vốn có từ xưa, làm sao mà nhanh chóng đoạn trừ các tập khí tiềm ẩn vốn không có hình tướng, khó thấy, khó nhận. Do đó để tạo cho mình một sức mạnh tương đương với lực của phiền não, chúng ta phải tập trung tu tập chú tâm cảnh giác thường xuyên ngày đêm. Tu hành giống như chèo thuyền ngược dòng nước, không tiến ắt phải lùi. Đừng tạo cơ hội cho bất thiện pháp xuất hiện thì chỉ có cách là nỗ lực mà thôi. Trong một ngày 24 giờ nếu ta chỉ tu tập vài giờ như tụng kinh 2 thời, công phu, ngồi thiền 30 phút hoặc 1 giờ trước khi đi ngủ và sáng sớm thức dậy thì không đủ sức đoạn trừ phiền não. Kinh văn dạy rõ: ban ngày thì nỗ lực (suốt ngày), ban đêm thì đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm cũng đừng phớt bỏ, nghĩa là tu hành thì đừng lo ngủ, ngủ vừa phải và ít thôi. Kinh Tăng Chi đức Phật có đề cập đến 5 hạng người ngủ ít thức nhiều trong đó hạng thứ 5 là: "vị tỳ kheo thao thức đến ly hệ phược (visamyogadhippàyo) ban đêm ngủ ít thức nhiều " (Tăng chi II.Tr.164). Thao thức đến ly hệ phược tức là chú tâm cảnh giác để đoạn trừ các lậu hoặc.

Dựa trên cơ sở kinh Di Giáo và một số kinh khác mà các tổ sư về sau đã chia thời khóa tu tập thành 6 thời gọi là "trú dạ lục thời" gồm ban ngày: buổi sáng, buổi trưa, buổi chiều ; ban đêm gồm đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm. Ngài Trần Thái Tông cũng dựa vào 6 thời này mà soạn nghi thức tu tập sám hối lục căn trong tác phẩm Khóa Hư Lục rất có giá trị về mặt tu tập.

Bước tu tập này kinh Ganaka Moggallana dạy: "Thầy tỳ kheo được huấn luyện chú tâm cảnh giác ban ngày cũng như ban đêm, trong các hành động gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp". Kinh Pháp Cú kệ 297 cũng dạy:

" Đệ tử Gotama  
Luôn luôn tự tỉnh giác  
Vô luận ngày hay đêm  
Thường tưởng niệm chánh pháp"

Thường tưởng niệm chánh pháp là làm cho tà pháp không có cơ hội phát triển, thường tưởng niệm thì phải ít ngủ nghỉ, dành thì giờ nhiều hơn để tu tập, kinh văn dạy: "phiền não ngủ trong tâm như rắn hổ mang ngủ trong nhà, phải lo dùng móc sắc giữ giới cấp tốc kéo nó ra, rắn ngủ ra rồi mới nên yên tâm ngủ nghỉ. Phiền não ngủ trong tâm là những phiền não tùy miên rất khó đoạn trừ vì đó là tập khí tiềm ẩn huân tập lâu đời, vi tế khó biết. Nhờ giữ

giới tức là nhờ chú tâm cảnh giác ngày cũng như đêm mà kéo những phiền não ấy ra khỏi tâm thức.

Vị tỳ kheo luôn luôn tự xét mình có xứng đáng là tỳ kheo hay không bằng cách quán sát phiền não cấu uế còn nhiều hay ít. Nếu thấy còn nhiều thì phải biết hổ thẹn, tự giác và nỗ lực hơn không thể yên tâm ham ngủ nghỉ hoặc lười biếng qua ngày. Nếu biết tự giác hổ thẹn như vậy thì mới đủ năng lực duy trì và tăng trưởng thiện pháp, tâm lý hổ thẹn là một loại tâm lý thiện có tác dụng kích thích sự nỗ lực nên kinh văn nói: "có hổ thẹn là có thiện pháp".

Tóm lại chú tâm cảnh giác là sự cảnh giác thường xuyên đối với hoạt động của thân khẩu ý, ngăn ngừa các bất thiện pháp, chế ngự sự vọng động ô nhiễm của tâm lý. Đến trình độ này tâm thức khá thuần thực, chúng vẫn ở trong phạm vi ảnh hưởng và tác dụng của giới, bắt đầu đi sâu hơn vào tâm lý ô nhiễm vi tế để dọn đường cho định tuệ sinh khởi.

### **VIII. Tu Tập Hạnh Nhẫn Nhục**

Từ "Các thầy tỳ kheo nếu ai cắt xả thân thể... là điều không thích hợp": Đoạn này kinh dạy tu tập hạnh nhẫn nhục đối với nghịch cảnh nghịch ý. Tu tập nhẫn nhục là để đoạn trừ sự bộc phát sân tâm, cảnh giác ngăn ngừa tội lỗi khổ thọ và giao động của tâm làm tán thất công phu tu tập. Mặt khác luyện cho tâm trầm tĩnh vững chãi, và cũng để tu tập từ, bi, hỷ, xả, chuẩn bị tâm đi vào định tuệ, sự tu tập nhẫn nhục theo yêu cầu của kinh rất cao, Phật dạy: "nếu ai cắt xả các thầy ra từng đốt, các thầy cũng phải tự kiềm chế thân mình đừng cho giận dữ, lại phải giữ lấy miệng lưỡi đừng để phát ra lời tiếng không tốt. Tâm giận giữ nổi lên là tự hại đạo nghiệp" (kinh Di giáo). Sự nhẫn nhục như vậy là biểu hiện sức mạnh chế ngự nội tâm của người tu tập theo giáo pháp của Đức Phật. Tương tự kinh ví dụ cái cửa trong Trung Bộ kinh I, cũng dạy: "Như những kẻ đạo tặc dùng cửa hai lưỡi mà cửa tay cửa chân, dầu vậy nếu một ai ở đây khởi ý nhiễm loạn, người ấy không phải là người thực hành giáo pháp của ta. Các ông phải học tập như sau: chúng ta sẽ giữ tâm chúng ta không biền nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. "Thông thường chúng ta sống theo phản ứng tự nhiên (phản ứng động vật) ai mắng ta ta mắng lại, ai đánh ta ta đánh lại, do đó cuộc đời của ta luôn luôn sống trong trạng thái ba động của đấu tranh, của khốn khổ. Một người có trí tuệ sẽ chọn cách sống có kiềm chế, tự chủ hơn và trầm tĩnh hơn. Có

người nghĩ rằng nhẫn nhục là thái độ hèn nhát nhưng theo qui luật tâm lý thì ngược lại hèn nhát, thiếu bản lĩnh mới mạnh động không nhẫn nhục nổi. Nhẫn nhục biểu hiện sức mạnh của ý chí, sự vững chắc của nội tâm, đó cũng là đức tính của một sa môn. Kinh văn dạy: "Thực hành đức nhẫn mới được mệnh danh là bậc thượng nhân có sức mạnh". Kinh Tăng Chi khi nói đến sức mạnh có 8 loại:

- 1) sức mạnh của trẻ thơ là tiếng khóc
- 2) sức mạnh của đàn bà là phần nộ
- 3) sức mạnh của người ăn trộm là vũ khí
- 4) sức mạnh của vua chúa là quyền uy
- 5) sức mạnh của kẻ ngu si là áp đảo
- 6) sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa
- 7) sức mạnh của người đa văn là thâm sát
- 8) sức mạnh của sa môn là nhẫn nhục

Sự nóng giận bao giờ cũng đưa đến tai hại cho thân vật lý, tâm lý, tình cảm và hại cho xã hội. Một xã hội mà con người không được giáo dục và rèn luyện tính nhẫn nhục, sức tự chủ yếu dễ dần đến phạm tội, người ta có thể giết nhau, hãm hại nhau, phản bội nhau vì những lý do rất nhỏ bé, như một lời nói xúc phạm chẳng hạn. Tu tập hạnh nhẫn nhục không những chỉ kiềm chế giữ gìn tâm thức không cho khởi lên sân hận khi bị người chỉ trích hay chửi mắng mà còn tu tập tâm bất động khi người ta làm tổn thương đến thân thể của mình. Đó không phải là điều dễ làm vì vậy mà nói nhẫn nhục là sức mạnh.

Tâm sân hận rất nguy hiểm, nó có sức mạnh tàn phá tất cả mọi thiện pháp, nó vượt qua mọi giới hạn như khi lòng sân khởi lên con có thể giết cha, trò có thể hại thầy, vì vậy mà kinh văn đã nói: "giặc cướp công đức không gì hơn giận dữ". Và cổ đức cũng đã nói: "một niệm sân khởi lên là trăm ngàn cửa nghiệp chướng đều mở. Vì vậy mà công hạnh tu tập nhẫn nhục được coi là đệ nhất đối với các công hạnh khác, vào chùa đầu tiên là phải biết tu tập kham nhẫn đối với hoàn cảnh vật chất và tình cảm thiếu thốn, rồi phải kham nhẫn đối với những răn đe, chỉ trích oan uổng...dần dần người xuất gia trở nên vững vàng để tiến xa hơn, cho nên giới kinh dạy

"Đức tính nhẫn nhục là đạo bậc nhất  
Phật nói vô vi là pháp tối thượng  
Là người xuất gia mà bức não người  
Thì không được gọi là bậc sa môn" -- (Tỳ kheo giới, Trí Quang dịch)

Để giữ gìn tâm niệm khỏi bị quấy động và ô nhiễm cũng như giữ gìn phong cách của một người xuất gia, khá nhiều điều giới được đặt ra để đối phó với tâm sân hận thiếu sự tự chủ kiềm chế. Trong tỳ kheo giới, 13 giới tăng tàng có 2 giới là thứ 8 và thứ 9 vì giận mà vu khống và phỉ báng, vì giận mà xuyên tạc phỉ báng. 90 giới Ba dật đề có 8 giới như điều thứ 2 chửi mắng các thành phần xã hội, giới 13 ghét mắng tri sự, giới 17 vì giận giữ lời tỳ kheo khác ra khỏi phòng, giới 78, 79 vì giận giữ mà đánh và tát người khác, giới 80 vì giận mà vu khống. Trong 100 pháp chúng học cũng nêu lên hàng loạt ngăn ngừa tương tự.

Như vậy tu tập nhẫn nhục vẫn nằm trong phân giới, theo tôi thuộc về đạo lộ tu tập tuần tự thứ 4 là chú tâm cảnh giác.

Tu tập hạnh nhẫn nhục như kinh văn dạy là hoàn hảo mà thuật ngữ trong lục độ gọi là nhẫn nhục Ba la mật. Chúng ta không chỉ không giận tức người chửi mắng hãm hại mình mà còn phải tu tập để đạt được trình độ hoàn hảo hơn là tiếp nhận sự chỉ trích chửi mắng của người khác một cách hoan hỷ như uống nước cam lộ: "kẻ nào không thể tiếp nhận cái độc nhục mạ một cách hoan hỷ như uống nước cam lộ kẻ ấy không thể được ca tụng là người nhập đạo có trí" (Kinh Di Giáo).

Sự tu tập hay công phu tu hành nhiều hay ít, cao hay thấp của người xuất gia và những người tu tập theo con đường của đạo Phật được đánh giá qua trình độ kham nhẫn này. Nhẫn nhục là đức hạnh tiêu biểu của người xuất gia, nếu không có hạnh nhẫn nhục, phẩm hạnh của người xuất gia không gọi là vẹn toàn, như lời kinh kết thúc phần nhẫn nhục như sau:

"Người thế gian hưởng thụ dục lạc, không phải là kẻ hành đạo, không có phương pháp đề tự kiềm chế, nên họ giận dữ thì còn có thể tha thứ được. Người xuất gia hành đạo là kẻ loại bỏ dục vọng vậy mà giận dữ thì thật không đáng có, không khác gì giữa bầu trời mây trong mát mà sấm sét lóe lửa là điều không thích hợp".

Lời dạy thiết tha và chí lý vô cùng!

## **IX. Đoạn Trừ Tâm Lý Kiêu Ngạo và Dua Nịnh**



Từ "Các thầy tỳ kheo hãy tự xoa đầu lấy chất trực làm căn bản": Đoạn kinh này về tu tập đoạn trừ tâm lý kiêu ngạo và dua nịnh. Đây là những loại tâm lý làm ô nhiễm tâm và chướng ngại cho lộ trình tu tập:

1. Tâm kiêu ngạo: là tâm lý phiền não phụ thuộc của tâm lý mạn, là tâm lý thường tình của con người. Đối với người xuất gia, nó là một chướng ngại lớn. Kinh văn dạy: "các thầy tỳ kheo, hãy tự xoa đầu mình, đã bỏ sự trang sức và đồ tốt đẹp, mình mặc áo hoại sắc, tay cầm đồ thích ứng, khát thực để sống, tự thấy như vậy mà kiêu ngạo còn nổi lên thì phải cấp tốc tóa chiết". Người đời thường có tâm lý kiêu ngạo khi họ giàu có về vật chất, hoặc họ có địa vị cao trong xã hội, hoặc họ là người có nhan sắc đẹp đẽ. Trong khi đó người xuất gia từ bỏ tất cả tiền tài, danh vọng, sắc đẹp...đáng lẽ ra không có gì để kiêu ngạo. Kinh dạy "tự xoa đầu mình" là để ý thức điều đó, là người đã buông xả những gì thuộc về thế tục, mặc áo hoại sắc, xin thực phẩm mà sống, mà tu có gì đáng kiêu ngạo đâu?! Tuy nhiên thực tế nhiều người xuất gia cũng có điều kiện để kiêu ngạo:

a) Người xuất gia nhờ phước báu được quần chúng ái mộ nên cúng dường vật chất đầy đủ, ăn mặc, phương tiện đi lại, nhà ở...nên ý lại vật chất mà sinh kiêu ngạo.

b) Người xuất gia vì được quần chúng tôn kính coi là bậc đạo sư, là Tăng bảo nên họ luôn luôn cung kính nghe lời, nên sinh tâm kiêu ngạo.

c) Người xuất gia có học, có trí thức có bằng cấp cao viết sách hay, thuyết pháp giỏi, chức vị lớn trong giáo hội, được nổi tiếng...nên sinh tâm kiêu ngạo.

d) Người xuất gia có tu tập, có chút sở đắc, có chút ít công phu sinh khen mình chê người mà kiêu ngạo.

Nếu không cảnh giác chú tâm ngăn ngừa tâm bất thiện khởi lên thì đôi khi chỉ một lý do nhỏ nhặt cũng dễ khởi tâm kiêu ngạo (chẳng hạn đẹp trai một chút). Người tu hành đã dựa vào một thế lực nào đó; tiền tài, danh vọng, tài năng...thì sẽ vương vào kiêu ngạo. Có người sự kiêu ngạo bộc lộ một cách rõ rệt, có người thì kiêu ngạo hoạt động thầm kín hơn, tất cả đều đem đến ô nhiễm tâm và chướng ngại con đường giải thoát. Kinh Pháp Cú đức Phật dạy:

"Việc đáng làm không làm

Không đáng làm lại làm  
Người ngạo mạn phóng dật  
Lậu hoặc ắt tăng trưởng (PC kệ 292)

Phải chú tâm cảnh giác chế ngự tâm kiêu ngạo đường đạo mới khai thông, ngược lại tâm kiêu ngạo là khiêm tốn, đó là tâm người tu hành. Người đời họ có đủ các điều kiện để kiêu ngạo, nếu họ giữ tâm kiêu ngạo thì sự nghiệp của họ không thể lâu bền, phải biết khiêm tốn thì mới tồn tại lâu dài. Huống gì người xuất gia với mục đích giải thoát, về mặt thế tục đã xả bỏ không có vật gì đáng kể, về mặt tâm linh phải vượt thoát phiền não, mà mang nặng tâm kiêu ngạo thì thật không đáng.

2. Tâm dua nịnh: là tâm lý phiền não phụ thuộc của tham và si, là loại tâm lý ô nhiễm làm tâm hồn xu hướng thế tục. Tâm dua nịnh, một khía cạnh nào đó thì đi đôi với tâm kiêu ngạo, người kiêu ngạo với kẻ ngang hay dưới mình thì sẽ dua nịnh người trên mình, người hơn mình. Người có tâm dua nịnh thì nói hay làm chiều theo ý người khác, tăng bốc họ quá đáng để mưu cầu lợi lộc nào đó, với tâm dua nịnh họ không nói thật, nói thẳng mà nói quanh co xoa dịu bản ngã kẻ khác. Kinh Văn Phật dạy: "tâm lý dua nịnh quanh co trái ngược đạo pháp, thế nên các thầy phải chất trực tâm mình. Phải ý thức dua nịnh quanh co chỉ để dối trá, mà người nhập đạo thì không thể như vậy." Dua nịnh khác với ca ngợi tán dương người khác, trong khi ca ngợi tán dương một sự thật ưu việt của ai đó thì dua nịnh là những lời tăng bốc láo toét có mục đích mờ ám. Đó không phải là đức tính tốt của người xuất gia. Kinh Tăng Chi Đức Phật dạy: "Mục đích của đời sống phạm hạnh không phải vì lừa dối quần chúng, môn trốn quần chúng, không vì mục đích lợi dưỡng, danh vọng, cung kính...mà vì mục đích chế ngự, đoạn tận, ly tham, đoạn diệt..."(Tăng chi I Tr. 377).

Để giữ cho tâm mình được thanh thoát, thẳng thắn phù hợp với đức tính giải thoát, và cũng để giữ gìn tư cách của một vị tỳ kheo thì phải như kinh dạy: "ngay thẳng tâm mình, lấy đức tính chất trực làm căn bản" và trong Trung Bộ kinh, định nghĩa về Tăng rằng: "Đệ tử của Thế Tôn đủ các đức tính diệu hạnh, trực hạnh, như lý hạnh và chánh hạnh" (kinh Ví dụ tấm vải).

Tóm lại kiêu ngạo và dua nịnh là những tâm lý ô nhiễm đều có tác dụng làm cho tâm hoen ô, rối loạn, chướng ngại con đường giải thoát, không xứng đáng cho tư cách phẩm chất của một vị tỳ kheo.

## X. Tu Tập Hạnh Ít Ham Muốn và Biết Vừa Đủ

Từ "Các thầy tỳ kheo, phải biết kẻ ham muốn nhiều... đó là hạnh biết vừa đủ": Đoạn này nói về tu tập hạnh ít ham muốn và biết vừa đủ, cả hai đức tính này có liên quan với nhau, cái này hỗ trợ cho cái kia.

Người xuất gia phải đoạn trừ nguyên nhân của đau khổ, nguyên nhân căn bản chính là tham sân si. Đó là những phiền não tùy miên rất khó nắm bắt mà đoạn diệt. Tuy nhiên những biểu hiện trên mặt tâm lý thì khá rõ, có thể hạn chế và đoạn trừ chúng, những ham muốn, những dục vọng luôn luôn khuấy động tâm tư, làm ô nhiễm tâm và chướng ngại sự tu tập. Vì vậy tu tập hạnh ít ham muốn và biết vừa đủ là để giảm dần tác dụng của tham tùy miên, sân tùy miên và si tùy miên.

### 1) Hạnh ít ham muốn

Kinh văn dạy: "các thầy tỳ kheo, phải biết kẻ ham muốn nhiều, thì nhiều sự cầu lợi nên khổ não cũng nhiều". Ham muốn nhiều tức là lòng tham tăng trưởng, ham muốn nhiều thì khổ não cũng nhiều, điều này rất thực tế. Đối tượng của ham muốn là 5 dục: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon và xúc êm dịu. Đây là những đối tượng mong cầu của thế tục, những ham muốn lạc thú luôn đi kèm với đau khổ.

Kinh Đại Khổ Uẩn Đức Phật dạy: đối với các dục phải biết rõ 3 khía cạnh của nó: vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly. Vị ngọt là dựa vào 5 dục sự khoái cảm, thích thú khởi lên, sự nguy hiểm là mặt trái của sự khoái cảm, thích thú ấy gồm có:

1. Muốn có 5 dục phải tìm kiếm, lao động vất vả và phải đấu tranh với con người đồng loại và thiên nhiên, đôi khi bị bệnh hoạn, thương tật và chết chóc.
2. Vất vả như vậy mà không phải lúc nào cũng toại nguyện, có khi chỉ gánh lấy đau khổ mà không chút lợi lộc nào.
3. Nếu có tìm kiếm được đi nữa thì phải lo giữ gìn, nó trở thành đầu mối của tranh chấp, tranh đoạt giữa cha con, anh em, vợ chồng, tình cảm đạo lý tan tác.
4. Rồi bị trộm cắp, cướp giết, lường gạt, hãm hại...

Sự xuất ly là nhiếp phục được tham ái đối với các dục, là sự giải thoát khỏi sự trói buộc của các dục.

Có ai hưởng thụ 5 dục mà chỉ thuần sung sướng, không có đau khổ đâu?! Điều tất yếu là càng ham muốn nhiều càng khổ nhiều. Do vậy Phật dạy:

"Dục ái sinh sầu ưu  
Dục ái sinh sợ hãi  
Ai thoát khỏi ái dục  
Không sầu đâu sợ hãi" (PC kệ 215)

Sự khổ của ham muốn là không bao giờ thỏa mãn càng có nhiều càng ham muốn nhiều, tục ngữ có nói: "lòng tham không đáy". Sự khao khát sẽ không cùng tận, sẽ dẫn dắt chúng ta đi vào hố thẳm khổ đau. Lòng ham muốn được kiềm chế, tâm hồn sẽ thanh thản và giải thoát. Khi con người bị nô lệ cho lạc thú giác quan thì các thiện pháp không thể tăng trưởng, những tiến bộ tâm linh sẽ bị dừng lại, tâm thức mờ tối, cho nên hộ trì các căn, chú tâm cảnh giác, là pháp tu tập để ngăn ngừa và đoạn trừ tâm lý ham muốn nhiều, kinh văn dạy: "Sự ít ham muốn cũng đã phải thực tập, hướng chi sự ấy còn đem lại đủ các công đức".

Người tu tập hạnh ít ham muốn là đạt được sự bình an thanh thản, dễ dàng đạt được ly tham, đoạn diệt, Niết bàn như kinh dạy: "thực hành đức tính ít ham muốn thì lòng bình thản, không lo sợ, gặp cảnh ngộ nào cũng thấy thư thái, không bao giờ có cảm giác thiếu thốn, có ít ham muốn là có Niết bàn."

## **2) Hạnh biết vừa đủ:**

Sự khác nhau giữa hạnh ít ham muốn và hạnh biết vừa đủ ở chỗ: "ít ham muốn là siêu thoát cái chưa phải của mình, biết vừa đủ là siêu thoát đối với cái đã là của mình" (Trí Quang, dịch giải kinh Di Giáo)

Kinh văn Phật dạy: "Các thầy tỳ kheo, muốn giải thoát khổ não thì các thầy hãy cứ xét sự biết vừa đủ, chính sự biết vừa đủ là giàu sang, vui thú và yên ổn". Thông thường nhu cầu con người có 2 loại: nhu cầu sinh tồn và nhu cầu hưởng thụ. Nhu cầu sinh tồn là những nhu cầu thiết yếu như ăn, mặc, ngủ nghỉ. Nhu cầu hưởng thụ là tìm kiếm lạc thú. Đối tượng của nhu cầu hưởng thụ là 5 dục lạc như đã nói ở phần ít ham muốn. Ôu đây đề cập đến nhu cầu sinh tồn mình cần phải biết vừa đủ.

Người xuất gia có nhu cầu thực phẩm, y áo, sàng tọa và dược phẩm để sống mà tu tập phạm hạnh, không phải để thỏa mãn dục vọng. Đối với các nhu cầu sinh tồn này nếu người xuất gia không chú tâm cảnh giác thì có khả năng biến thành nhu cầu hưởng thụ như muốn ăn nhiều, ăn ngon, muốn mặc sang, mặc đẹp... Tâm lý biết đủ là thỏa mãn với cái đang có không mong cầu gì hơn, cái khổ bao giờ cũng gắn liền với cảm giác không thỏa mãn, không vừa ý. Nếu ta thỏa mãn ta vừa ý thì hết khổ. Như kinh văn Phật dạy: "Biết vừa đủ thì nằm trên đất cũng thấy vui thích, không biết vừa đủ dù ở thiên đường cũng không vừa ý". Người không biết đủ thì có bao nhiêu cũng cho là thiếu nên kinh gọi là "tuy giàu mà nghèo". Ngược lại thì "tuy nghèo mà giàu", nghèo vì cảm giác thiếu thốn, giàu vì cảm giác thỏa mãn, vừa ý. Nguyễn Công Trứ, một nhà nho cũng nói: "biết đủ là đủ, đợi đủ bao giờ mới đủ".

Kinh Tăng Chi đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, người biết đủ với các loại (y phục, thực phẩm, sàng tọa, dược phẩm) ta tuyên bố rằng đây là một trong những phần của sa môn hạnh"(TC I Tr. 397).

"Này các tỳ kheo có 4 truyền thống là tỳ kheo biết đủ với bất cứ loại y nào, biết đủ với bất cứ đồ ăn khát thực nào, biết đủ với bất cứ loại sàng tọa nào, tỳ kheo ưa thích tu tập, ưa thích đoạn tận...đối với các nhu cầu y phục, thực phẩm, sàng tọa...nếu không có được thì không có lo âu tiếc nuối, nếu có được thì không tham đắm. Thấy sự nguy hiểm và với trí tuệ thấy sự xuất ly...đây gọi là tỳ kheo đứng trên thánh truyền thống kỳ cựu "được nhận biết là tối sơ" (TC I Tr. 380).

Ngày nay nhu cầu của người xuất gia không chỉ 4 thứ y phục, thực phẩm, sàng tọa và dược phẩm như xưa, có nhiều nhu cầu hiện đại hơn như nhà ở phương tiện đi lại máy móc phục vụ nhu cầu tri thức... nhưng vẫn trên cơ sở là nhu cầu thiết yếu và cần phải tu tập hạnh biết đủ, có không tham đắm, không có không lo âu tiếc nuối. Như vậy người xuất gia mới có thể giữ tâm an ổn, thanh thản và giải thoát, như đức Phật dạy trong kinh pháp cú:

"Không bệnh lợi tối thượng  
Biết đủ tiền tối thượng  
Thành kính đối với nhau là bà con tối thượng  
Niết bàn lạc tối thượng" (PC. Kệ 204)

## XI. Tu Tập Hạnh Viễn Ly

Từ "Các thầy tỳ kheo, muốn cầu yên tĩnh... đó là hạnh viễn ly": Đoạn này nói về tu tập hạnh viễn ly, nghĩa là xa lánh nơi ồn ào, náo động để chuyên tâm tu tập mới mong đạt được giải thoát. Kinh văn Đức Phật dạy: "muốn cầu yên tĩnh vô vi và an lạc, thì các thầy phải thoát ly mọi sự ồn ào và bối rối, ở đơn độc và ở một cách thư thái".

Đời sống của người xuất gia thoát ly thế tục rất cần sự yên tĩnh và ít công việc, dành thì giờ tu tập và quán chiếu tự tâm, thấu suốt bản chất cuộc sống. Vì vậy thường ở nơi núi non thanh vắng, gần gũi với thiên nhiên, cách ly xóm làng rất phù hợp với đời sống xuất gia.

Người xuất gia mà bị ngoại cảnh chi phối thì khó chú tâm tu tập, môi trường yên tĩnh của núi rừng, khung cảnh thanh vắng hỗ trợ rất nhiều cho người chuyên tâm tu niệm, tuy nhiên nếu đồ chúng đông đảo thì cũng có những phiền não hệ lụy đến công việc, bởi sự sống chung và va chạm. Như vậy nơi yên tĩnh mà vẫn chưa yên ổn, vì vậy kinh văn dạy: "các thầy hãy thoát ly đồ chúng của mình và đồ chúng của người, ở đơn độc, thư thái và thanh vắng, dùng tư duy tu mà cắt đứt gốc rễ của đau khổ". Dùng tư duy hướng đến đoạn trừ phiền não thì phải có đời sống độc cư, hoặc dành nhiều thì giờ cho riêng mình để tư duy tu. Đồ chúng nhiều thì bị ảnh hưởng bởi cái vui cái buồn của đồ chúng không dễ gì mà không động tâm, như kinh dạy: "Nếu thích đồ chúng thì sẽ bị đồ chúng quấy phá như cây đại thọ mà cả bầy chim chóc tập hợp lại thì vẫn bị cái họa khô gãy".

Tu tập hạnh viễn ly, mới nhìn qua có vẻ như trốn đời tiêu cực, lo cho mình, thật ra, đối với một người xuất gia tâm lực, trí lực còn yếu thì phải lo tu tập để tăng trưởng đạo lực, nếu chưa đủ năng lực mà lo lãng xảng cứu độ chúng sinh hay hoạt động Phật sự, bề ngoài thì có vẻ tích cực nhưng nội dung thì rối loạn nhiều hơn. Chúng sinh đau khổ không phải vì thiếu các bậc đạo sư, mà vì quá nhiều đạo sư chưa đủ năng lực, khả năng tu tập còn kém, phiền não còn nhiều mà sống xô bồ, đồ chúng đông đảo, công việc bề bộn, không còn thì giờ để tu niệm nên phiền não tăng trưởng, mục đích của mình không đạt. Bề ngoài là một tỳ kheo mà bên trong thì trống rỗng hoang vu, không có chất liệu của một tỳ kheo. Để giải quyết việc tu song hành với hoạt động Phật sự, các thầy thời nay tổ chức nhập thất có thời hạn hay định kỳ để nuôi dưỡng đạo lực là một giải quyết tạm ổn. Giải quyết tận gốc rễ vẫn là bớt việc, dành nhiều thời gian sống viễn ly, tu tập thiền quán, và chánh niệm trong công việc hằng ngày. Nếu người xuất gia tu tập mà không nếm được vị

ngọt của chánh pháp thường được gọi là pháp vị hay pháp hỷ, pháp lạc thì chắc chắn sẽ thoái thất công đức. Kinh Pháp Cú Đức Phật dạy:

"Đã nếm vị độc cư  
Được hưởng vị nhàn tịnh  
Không sợ hãi không ác  
Nếm được vị pháp hỷ" (PC. Kệ 205)

Có người thích đông đảo quần chúng, đông đảo đệ tử coi như đó là thành công trong sự nghiệp tu hành của mình. Đông đảo quần chúng và đệ tử cũng có 2 mặt lợi và hại, cái mặt lợi là tác dụng độ sinh của mình sẽ đem đến lợi ích cho nhiều người, nếu mình đủ đức độ và tài năng, mình có khả năng giải thoát tự tại trong lòng cuộc đời, gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn như hoa sen, hoặc như Phật dạy:

"Vui thay chúng ta sống  
Không rộn giữa rộn ràng  
Giữa những người rộn ràng  
Ta sống không rộn ràng" (PC. Kệ 199)

Còn mặt tai hại thì như kinh văn đã nói: "Nhu cây đại thọ mà có bầy chim chóc tập hợp lại thì vẫn bị cái họa khô gãy". Có những hội chúng tốt đẹp giúp ta tu tập thẳng tiến, có những hội chúng kém cỏi làm cho ta thoái tâm Bồ đề. Đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, có những hội chúng nông nổi, hội chúng đấu tranh, hội chúng không thù thắng, hội chúng cạnh bã...nhưng cũng có những hội chúng thâm sâu, hội chúng hòa hợp, hội chúng thù thắng và hội chúng tinh hoa" (TC I Tr. 84).

Sống độc cư cũng có mặt trái của nó, nếu thầy tỳ kheo không nhiệt tâm tinh cần tu tập đoạn trừ lậu hoặc, không sử dụng khả năng "tư duy tu" mà cắt đức gốc rễ khổ đau thì sống độc cư là môi trường tốt cho sự sa đọa vì không ai kiểm soát, kiểm chế để thúc liễm thân tâm.

Trong thế giới hiện đại chúng ta không thể ẩn tu trong rừng sâu hoặc đóng cửa không liên hệ với thế giới bên ngoài. Điều cần thiết là viễn ly tâm lý ham thích quần chúng, ham thích đệ tử, phải biết rõ sự phiền toái và chướng ngại của đồ chúng đối với con đường tu tập, sống trong đồ chúng mà thoát ly đồ chúng, có vậy mới có thể thành đạt những gì cần thành đạt. Đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, tỳ kheo nào ưa thích hội chúng, ưa thích đồ chúng thì tỳ kheo ấy sẽ không hoan hỷ để sống một mình, sống viễn ly. Do vậy vị ấy

không nắm giữ tướng của tâm, sẽ không làm viên mãn chánh kiến, không làm viên mãn chánh định, sẽ không từ bỏ các kiết sử và sẽ không chứng ngộ niết bàn". (TC II Tr. 408).

Tóm lại sống viễn ly và tu tập hạnh viễn ly là giới hạn sự tác động của hoàn cảnh làm bất lợi và chướng ngại cho sự tu tập đoạn trừ phiền não, lậu hoặc. Mục đích là để hỗ trợ cho công phu tu tập và để sớm hoàn thành chí nguyện xuất gia.

Tổng kết phần giới học đến đây là hoàn tất. Như vậy giới có 4 bước: thọ trì giới bổn, hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống và chú tâm cảnh giác. Tác dụng của giới như vậy là rất căn bản cho tu tập thiền định và phát triển trí tuệ. Phần thọ trì giới bổn là phần bề ngoài, tác dụng chủ yếu của giới là ngăn ngừa tội lỗi và nhiễm ô tâm thức, huấn luyện thân và tâm trở nên thuần thực, trong sạch, nhu nhuyễn là phần cốt lõi của giới. Vậy trong giới đã có tiềm tàng định và tuệ. Đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, thực hành con đường không có lỗi lầm và để có căn bản thẳng tắn để đoạn diệt các lậu hoặc. Con đường đó là hộ trì các căn, tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác" (TC I Tr. 125).

Kinh Di Giáo đã xây dựng phần giới phù hợp với truyền thống và phù hợp với lộ trình tu tập tuần tự của tâm lý và khách quan. Chúng ta sẽ nghiên cứu những bước tiếp theo để thấy rõ hơn mối liên hệ Giới, Định, Tuệ và mục tiêu giải thoát.

--- o0o ---

### Phần 3

#### ***C. Định Học***

Phần định học có 3 tiết: tu hạnh tinh tấn, tu tập chánh niệm và tu tập thiền định. Vậy định học được trình bày trong kinh Di Giáo phù hợp với định học



trong 8 chi phần của bát chánh đạo: chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định. Thực ra phần Định học có 2 bước chủ yếu là chánh niệm tỉnh giác và đưa tâm vào thiền định. Tinh tấn là năng lực ắt phải có và đủ xuyên suốt lộ trình tâm lý mà thôi.

## I. Tu hạnh Tin Tấn

Từ "Các thầy tỳ kheo, nỗ lực tinh tấn... đó là hạnh tinh tấn": Đoạn này nói về tu hạnh tinh tấn, là sự nỗ lực nhiệt tâm để hoàn thành mục đích của mình. Kinh văn dạy: "các thầy tỳ kheo, nỗ lực tinh tấn thì không có việc gì khó khăn. Thế nên các thầy phải thực hành sự nỗ lực tinh tấn". Nếu không có sự nỗ lực tinh tấn thì không có việc gì thành tựu được, vì vậy tinh tấn là đức tính luôn luôn có mặt trên lộ trình tu tập từ bước đầu tiên cho đến đạt được mục tiêu cuối cùng là giải thoát.

Nói chung tinh tấn là nội dung của tứ chánh cần trong 37 phẩm trợ đạo. Tứ chánh cần là 4 sự nỗ lực tinh cần: nỗ lực tinh cần ngăn ngừa không cho sinh khởi các ác bất thiện pháp chưa sinh, đoạn trừ các ác bất thiện pháp đã sinh. Nỗ lực tinh cần làm phát khởi các thiện pháp chưa sinh, làm tăng trưởng những thiện pháp đã sinh. Đó là căn bản của tinh tấn. Trên cơ sở đó, tinh tấn trong phần định học, có tác dụng riêng biệt đối với tâm định. Kinh Tăng Chi đức Phật dạy: "này các tỳ kheo có 4 loại tinh cần: tinh cần chế ngự, tinh cần đoạn tận, tinh cần tu tập và tinh cần hộ trì". Đức Phật giảng thêm tinh cần chế ngự là nỗ lực tu tập chế ngự 6 giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, đừng để cho 6 giác quan bị các đối tượng bất thiện lôi kéo mà khởi lên tham ái, ưu bi. Tinh cần đoạn tận là nỗ lực tu tập đoạn trừ những tư duy bất thiện gồm có tham dục, sân hận và hãm hại khởi lên. Tinh cần tu tập là nỗ lực tu tập các pháp môn như 7 giác chi: niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả giác chi. Tinh cần hộ trì là nỗ lực tu tập giữ gìn các định tướng hiện thiện đã có trong tâm. Như vậy là sự tinh cần có mặt trong mọi giai đoạn, mọi pháp môn tu tập. Riêng đối với giai đoạn tu tập thiền định thì tinh tấn chính là tinh cần tu tập để đưa tâm vào định, nghĩa là sự tinh tấn duy trì tâm an trú trên đối tượng, dẫn tâm đến hỷ, khinh an định tâm rồi xả tâm.

Nếu sự tu tập của mình không đủ lực, tức là tinh tấn không có thì tâm định sẽ không có như kinh văn dạy: "Nếu người hành đạo mà hay biếng nhác, phé bỏ thì cũng như kéo lửa chưa nóng mà đã ngừng, dầu thiết tha có lửa, lửa cũng khó có được".

Vì vậy người tu tập hạnh tinh tấn trong mọi giai đoạn, nhất là trong giai đoạn thiền định thì cần nỗ lực tinh cần tu tập duy trì, an trú tâm vào thiện pháp (hiện tại đang tu) không ngừng nghỉ như gà ấp trứng, sẽ đạt được một cách nhanh chóng mục đích của mình. Như kinh pháp cú, Phật dạy:

"Tinh cần giữa phóng dật  
Tinh thức giữa quần mê  
Người trí như ngựa phi  
Bỏ sau con ngựa què" (PC kệ 29).

## II. Tu Tập Chánh Niệm Tĩnh Giác

Từ "Các thầy tỳ kheo, cầu thiện tri thức... đó là hạnh không quên chánh niệm": Đoạn này nói về công đức chánh niệm, là khả năng chính để đạt định và tuệ. Chánh niệm là cơ sở cho chánh định, nó còn làm cơ sở cho các chi phần khác của bát chánh đạo, cho mọi thiện pháp. Tác dụng của chính chánh niệm là làm ngưng bất thiện pháp, làm an trú thiện pháp và làm cơ sở cho Định và Tuệ, một khả năng rất bao quát, như trong kinh 40 pháp (Trung bộ kinh) Phật dạy: "ai chánh niệm đoạn trừ tà tư duy, chánh niệm đạt được và làm an trú chánh tư duy. Như vậy là chánh niệm của vị ấy", với các chi phần cũng như vậy.

Kinh văn Đức Phật dạy: "Các thầy tỳ kheo, cầu thiện tri thức cầu thiện hộ trì, cầu thiện hỗ trợ đều không bằng không quên chánh niệm". Điều này xác định rằng chánh niệm là pháp môn quan trọng và có tác dụng lớn. Đoạn này có 2 vấn đề:

1. Cầu thiện tri thức, thiện hộ trì và thiện hỗ trợ. HT. Trí Quang giải rằng: "Cầu người giúp văn pháp (thiện tri thức), cầu người giúp tư pháp (thiện hộ trì), cầu người giúp tu pháp (cầu thiện hỗ trợ). Tức là cầu người giúp mình văn, tư, tu. Chúng ta cũng có thể hiểu theo ý nghĩa của thiện tri thức. Thiện tri thức có 3 loại: giáo thọ thiện tri thức, đồng hạnh thiện tri thức và ngoại hộ thiện tri thức. Cầu thiện tri thức là mong cầu về tri thức, người khác giúp ta hiểu biết về giáo pháp tương đương với giáo thọ thiện tri thức. Cầu thiện hộ trì là mong cầu người khác giúp ta tu tập tương đương đồng hạnh thiện tri thức, cùng tu cùng chia sẻ kinh nghiệm và nâng đỡ mình. Cầu thiện hỗ trợ là mong cầu người khác hỗ trợ ta tu tập tức là tạo điều kiện thuận lợi về mặt vật chất như thực phẩm, áo quần, giường chiếu, dược phẩm..., tiện nghi của đời sống, tương đương với ngoại hộ thiện tri thức. Một người muốn tu tập

tốt phải có sự giúp đỡ của 3 hạng thiện tri thức này. Đây là những đối tượng mong cầu của người xuất gia.

2. Không bằng không quên chánh niệm, mong cầu các điều kiện thuận lợi cho sự tu tập chỉ là những trợ duyên bên ngoài, có thể giúp ta đạt được những kết quả nhất định, nhưng không bằng nương tựa vào khả năng chánh niệm của chính mình, năng lực chánh niệm sẽ làm cho định lực và tuệ giác phát huy, năng lực ấy có sẵn trong tự thân của mỗi người. Kinh Trường Anan đức Phật dạy: "Này Anan, hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi, thấp lên với chánh pháp, đừng thấp lên với một pháp nào khác. Hãy tự mình nương tựa chính mình, nương tựa với chánh pháp, đừng nương tựa một pháp nào khác". Đức Phật dạy thêm: nương tựa với chánh pháp nghĩa là vị tỷ kheo lo quán sát thân thể nơi thân thể, cảm thọ nơi cảm thọ, tâm ý nơi tâm ý, đối tượng tâm ý nơi đối tượng tâm ý. Nghĩa là thực hành quán niệm về 4 lãnh vực tức là tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ chính là nội dung của chánh niệm tỉnh giác, đây là bước thứ 5 trong đạo lộ tuần tự tu tập của Phật giáo.

Pháp môn chánh niệm đóng vai trò quan trọng trong lộ trình tu tập. Trong bát chánh đạo, chánh niệm là nền của định tuệ, thất giác chi, chánh niệm được đặt hàng đầu và tứ niệm xứ là đối tượng của chánh niệm. Trước hết mình đừng phóng tâm đuổi theo trần cảnh, mình quay lại chính mình lấy lại quyền tự chủ, tự chủ thân thể, tự làm chủ các cảm thọ, tư duy và đối tượng của tư duy. Nhờ chánh niệm tỉnh giác ta thấy rõ hoạt động của thân thể và của tâm lý, ta có thể chuyển hóa từ thác loạn thành ổn định, vững chãi, từ ô nhiễm thành thanh tịnh, từ đau khổ thành hạnh phúc, từ sanh tử thành niết bàn. Con đường chánh niệm tỉnh giác là con đường duy nhất để đạt được mục tiêu tối hậu, kinh Tứ Niệm Xứ (Trung bộ) Phật dạy: "Đây là con đường duy nhất để giúp chúng sinh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập niết bàn, đó là con đường của 4 phép an trú trong quán niệm"

Tác dụng của chánh niệm có 3:

1. Nhờ hạnh chánh niệm mà các tâm lý tham dục, sân hận, si mê, đồ kỵ được dừng lại, sự kích thích các tâm lý bất thiện không sinh khởi, phiền não khổ ưu không có cơ hội phát triển và xâm nhập như kinh văn dạy: "không quên chánh niệm thì giặc phiền não hết cách xâm nhập tâm trí" có khả năng làm cho phiền não không xâm nhập, kinh pháp cú Phật dạy:

"Nhu ngôi nhà khéo lợp

Mưa không xâm nhập vào  
Cũng vậy tâm khéo tu  
Tham dục không xâm nhập" (PC kệ 14)

2. Nhờ chánh niệm mà giữ gìn và an trú các thiện pháp, giữ được các công đức. Kinh văn dạy: "Mất chánh niệm là mất công đức". Công đức do đoạn trừ bất thiện, do phát triển thiện, do tâm thanh tịnh, do định lực viên mãn, đó là những công đức nhờ vào chánh niệm mà được giữ gìn và an trú. Sự tỉnh giác đối với các hoạt động tâm ý không còn thì các công đức ấy tán thất, phóng dật sẽ sinh và bất thiện pháp có mặt.

3. Nhờ chánh niệm mà tâm hồn được vững chãi, được an ổn có thể làm việc, sinh hoạt như mọi người mà không bị ô nhiễm, phiền não tác động chi phối. Kinh văn dạy: "Nếu chánh niệm có sức lực vững mạnh thì dầu vào trong đám giặc ngũ dục cũng không bị chúng sát hại, tựa như tướng sĩ lâm trận mà mặc áo giáp lát đồng thì không còn sợ hãi gì nữa". Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn là đặc tính của hoa sen, gần ngũ dục phiền não mà không bị ngũ dục và phiền não tác động làm hại là đặc tính của chánh niệm tỉnh giác.

### **III. Tu Tập Thiền Định**

Từ "Này các tỳ kheo, tập trung tâm lại... đó là hạnh thiền định": Đoạn này Phật dạy về công phu tu tập thiền định có 2 phần:

Phần 1. Kinh văn dạy: "Các thầy tỳ kheo, tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định". Câu nói hết sức đơn giản nhưng cô đọng và khái quát phương pháp và mục tiêu của thiền. Thiền định là trái tim của Phật giáo. Tu tập giới để dọn đường cho thiền định, trên cơ sở tâm định, trí tuệ phát triển và đoạn tận lậu hoặc. Thiền định có nhiều phương pháp của các môn phái, học thuyết, tôn giáo, đúng và sai, chánh và tà thiên hình vạn trạng. Đối với Phật giáo, Đức Phật dạy về thánh chánh định như sau: "Này các tỳ kheo, thế nào là thánh chánh định với các cận duyên và tư trợ? Chính là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm. Này các tỳ kheo, phạm có nhất tâm nào được tư trợ với 7 chi phần này thì gọi là thánh chánh định" (Đại Kinh 40 pháp, Trung Bộ kinh III). Như vậy thiền định truyền thống Phật giáo bao gồm cả đạo đức và tri thức, trên cơ sở ấy thiền định mới đúng hướng.

Phương pháp thiền rất đơn giản mà cũng rất phức tạp. Đơn giản là "tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định", phức tạp là bằng cách nào tâm sẽ được tập trung! Tiếng Phạn gọi thiền định là Samàdhi hay Dhyàna. Samàdhi nghĩa là đình chỉ tâm tán loạn, tập trung vào một đối tượng. Dhyàna nghĩa là tĩnh lự, đình chỉ tâm tán loạn chuyên tâm về một cảnh hay một đối tượng. Thông thường người ta chia làm 2 loại: thiền Chỉ và thiền Quán, thiền chỉ là tâm chuyên chú vào một đối tượng đạt được nhất tâm, thiền quán là tập trung vào các đề mục quán chiếu để thấy rõ bản chất của sự vật. Phương pháp lý tưởng là chỉ quán song tu hay còn gọi chung là thiền định.

Đối tượng của thiền định có thể nói một cách khái quát gồm có 4 lãnh vực: Thân, thọ, tâm, pháp. Sáu tùy niệm: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm từ, và niệm thiện. 4 niệm phạm trú: Từ, Bi, Hỷ, Xả v.v...

Mục tiêu gần của thiền định là đoạn trừ 5 triền cái và thành tựu 5 thiền chi. 5 triền cái là 5 loại trói buộc và che mờ tâm ý, làm tâm rối loạn không an tịnh, gồm có:

- 1) Tham dục: khi tâm bị tham dục chi phối tức là bị các đối tượng thích ý làm cho thèm muốn khởi lên nên không thể tập trung tâm ý được.
- 2) Sân hận: khi tâm bị sân hận chi phối tức là bị các đối tượng không thích ý làm cho nóng nảy loạn động không thể tập trung tâm được.
- 3) Hôn trầm: khi tâm bị hôn trầm tức là bị co rút lại buồn ngủ, tâm mờ tối không tỉnh giác để hướng đến đối tượng.
- 4) Trạo hối: khi tâm bị trạo hối tức là tâm giao động lăng xăng chập chờn không chú tâm vào đối tượng.
- 5) Nghi: khi tâm hoài nghi chi phối thì sinh do dự không thể quyết tâm trên đối tượng.

Thành tựu 5 thiền chi là 5 yếu tố đoạn trừ 5 triền cái và thành tựu thiền tâm:

- 1) Tầm: là trạng thái hướng tâm đến đối tượng, sự xúc chạm đầu tiên của tâm với đối tượng, tác dụng đoạn trừ được hôn trầm.
- 2) Tứ: dán tâm trên đối tượng, buộc tâm trên đối tượng, tác dụng đoạn trừ tâm hoài nghi.

3) Hỷ: trạng thái vui tươi, mát mẻ, tác dụng đó đối trị được lòng sân hận.

4) Lạc: niềm hạnh phúc, sự thỏa mãn, đối trị tâm trạo hối.

5) Nhất tâm: tâm chuyên chú vào một đối tượng duy nhất đối trị được tâm tham dục.

Mục đích tiếp theo của thiền định là được tứ thiền. Đức Phật dạy: "sau khi đoạn trừ 5 triền cái này, những triền cái làm ô nhiễm tâm tư, làm yếu ớt trí tuệ, vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh có tâm có tứ...Này các tỳ kheo, khi diệt tầm diệt tứ chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tầm không tứ nội tinh nhất tâm... Này các tỳ kheo, khi ly hỷ trú xả chánh niệm tinh giác, thân cảm sự lạc thọ gọi là xả niệm lạc trú chứng và trú thiền thứ ba...Này các tỳ kheo khi xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước chứng và trú thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh..."(Đại kinh Xóm ngựa, TBK I).

Thiền định có thể đưa đến các trạng thái vi tế hơn nữa như tứ không định, nhưng mục đích của đạo Phật không phải là định mà là tuệ và giải thoát, nên đạt đến tứ thiền thì sử dụng tâm định hướng tâm quán chiếu phát triển tuệ lực.

Phần 2. Kinh văn dạy: "Tâm ở trong thiền định thì có thể thấu triệt trạng thái chuyển biến của vũ trụ". Phần này có nghĩa là tác dụng của thiền định là để thấu triệt bản chất của vũ trụ nhân sinh, tức là phát triển trí tuệ. Đức Phật dạy: "với tâm định tĩnh thuần tịnh trong sáng không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc bình tĩnh. Như vậy vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng minh, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ từ một đời cho đến nhiều đời, cho đến nhiều thành kiếp, hoại kiếp của chính mình, sự sinh, tử, khổ, lạc...một cách đại nét và chi tiết...vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến trí tuệ về sinh tử của chúng sinh. Vị ấy với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống, chết, khổ, lạc, của tất cả chúng sinh...vị ấy dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy biết đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến diệt khổ; đây là lậu hoặc, đây là nguyên nhân của lậu hoặc, đây là sự đoạn trừ lậu hoặc, đây là con đường đưa đến đoạn trừ lậu hoặc. Vị ấy thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu" (Đại kinh Xóm ngựa).

Tóm lại như kinh văn, Phật đã dạy: "Thiền định tâm hết tán loạn. Tiếc nước thì phải đắp đê sửa bờ cho khéo, hành giả cũng vậy hãy vì nước trí tuệ, mà thực tập thiền định, để giữ cho nó khỏi chảy mất". Tu tập thiền định là đắp bờ tâm thức, giữ nước trí tuệ, gom tâm vào một chỗ sẽ tạo năng lực nuôi dưỡng và phát triển trí tuệ ngày càng sắc bén. Phiền não, lậu hoặc ngày càng thu hẹp và được đoạn trừ.

Vây thánh chánh định được thành tựu nhờ thành tựu giới hạnh và tuệ giác. Con đường tu tập ấy là con đường tăng thượng tâm. Đây là bước đi cao cả trong 6 bước tu tập trong tuần tự đạo lộ tu tập của Đức Phật, đến cấp độ này định và tuệ là một và viên mãn, trí tuệ đề cập tiếp theo chỉ nói thêm mà thôi.

### ***D. Tuệ Học***

Phần tuệ học có 2 tiết: thành tựu công đức trí tuệ và thành tựu công đức không hý luận. Có thể xem 2 phần này tương đương với tuệ học trong bát chánh đạo là chánh kiến và chánh tư duy. Dựa trên cơ sở chánh kiến và chánh tư duy ta có thể thấy rõ hơn về trí tuệ trong Phật giáo và trong kinh Di Giáo này.

### **I. Thành Tựu Công Đức Trí Tuệ**

Từ "Các thầy tỳ kheo, có trí tuệ thì hết đam mê đó là hạnh trí tuệ": Kinh văn dạy: "có trí tuệ thì hết đam mê, luôn tự thức tỉnh và tự dò xét không để lầm lỗi có thể có được, như thế là trong chánh pháp của Như Lai người ấy có khả năng thực hiện giải thoát". Trí tuệ của đạo Phật khác với trí tuệ trong quan niệm thông thường. Trí tuệ có mặt thì có tác dụng đoạn trừ tham đắm si mê, trí tuệ ngược lại của si mê, si mê là đối với sự vật không biết rõ là vô thường, vô ngã, duyên sinh. Trí tuệ là sự thấy biết các định luật ấy do đó không tham đắm và chấp thủ, vì vậy mà kinh văn gọi là "có trí tuệ thì hết đam mê" hết đam mê là giải thoát. Trí tuệ còn gọi là chánh tri kiến. Kinh Chánh Tri Kiến dạy: " Khi vị thánh đệ tử tuệ tri được bất thiện và căn bản bất thiện, tuệ tri được thiện và căn bản thiện... tuệ tri được thức ăn, sự tập khởi của thức ăn, sự đoạn diệt thức ăn, con đường đưa đến sự đoạn diệt thức ăn...tuệ tri được khổ, sự tập khởi của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến đoạn diệt khổ... tuệ tri già chết, tập khởi của già chết, sự đoạn diệt già chết và con đường đưa đến sự đoạn diệt già chết (cho đến vô minh, 11 chi phần nhân duyên) khi ấy vị thánh đệ tử có chánh tri kiến". (Trung bộ kinh I).

Chánh tri kiến còn được nói đến trong Đại kinh 40 pháp: "Biết được chánh kiến là chánh kiến, tà kiến là tà kiến..." (tương tự đối với 8 chi phần bát chánh đạo). Như vậy chánh tri kiến là trí tuệ thấy biết sâu sắc đối với các pháp thiện ác, chánh tà. Do sự thấy biết ấy mà không có lầm lỗi xảy ra, như kinh văn dạy: "luôn tự thức tỉnh và tự dò xét không để lầm lỗi có thể có được".

Người có trí tuệ, trước hết là thấy biết rõ ràng các nguyên lý thiện ác, chánh tà, thấy biết được tính chất vô thường, vô ngã, duyên sinh của sinh mệnh và vạn vật. Nhờ thấy biết như vậy mà các tội lỗi không sinh khởi, và hủy diệt.

Kinh văn còn đề cập đến tác dụng sâu sắc hơn nữa của trí tuệ như: "trí tuệ chân thực là chiếc thuyền chắc nhất vượt biển sinh, lão, bệnh, tử; Là ngọn đèn sáng nhất đối với hắc ám vô minh, là thần dược cho mọi kẻ bệnh tật, là búa sắt chặt cây phiền não". Trí tuệ chân thật ở đây chỉ cho trí tuệ vô lậu, Đại kinh 40 pháp Đức Phật dạy: "có 2 loại chánh kiến: chánh kiến hữu lậu có sanh y và chánh kiến vô lậu, siêu thế không có sanh y. Chánh kiến vô lậu thuộc về trí tuệ, đạo chi của một vị tu tập thành thực trong thánh đạo". Chánh kiến hữu lậu có phước báu là sự thấy biết về thiện ác, chánh tà, về các đặc tính vô thường, vô ngã, duyên sinh của vạn vật về mặt tri thức, có thể đưa đến không lỗi lầm nên có phước báo. Chánh kiến vô lậu vượt qua tất cả kiến giải, thuần thực trong thánh đạo tức trong tâm định và tâm tuệ. Đây là trí tuệ chân thật.

Kinh căn bản pháp môn đề cập đến 3 loại nhận thức (TBK I):

1. Tưởng tri: cái thấy biết của tri thức thường nghiệm, cái thấy có hạn cuộc, mang đầy ngã tính, nhị nguyên có phân biệt chủ thể và đối tượng.
2. Thắng tri: cái thấy biết thông qua thiền định, thấy rõ tâm lý và vật lý là một chuỗi duyên sinh vô ngã. Với nhận thức này không có giới hạn, tách biệt, không chủ thể và đối tượng.
3. Liễu tri: trên cơ sở thắng tri dẫn đến đoạn trừ tham ái, sân hận, si mê không còn vướng mắc với tất cả pháp.

Trí tuệ chân thật chính là thắng tri và liễu tri này, kinh văn dùng thí dụ rất chuẩn xác và sinh động như: "Chiếc thuyền vượt qua biển sinh tử, ngọn đèn chiếu phá vô minh, thần dược cho kẻ tật bệnh, búa sắt chặt đứt phiền não tương tự như trên, kinh Đại Phương Quảng (TBK I) cũng định nghĩa trí tuệ:



"Trí tuệ có ý nghĩa là thắng tri (Abhinnattha), có nghĩa là liễu tri (Parinnattha), có nghĩa là đoạn tận (Pahanattha).

Làm thế nào để đạt được trí tuệ? Kinh văn dạy: "Các thầy hãy dùng cái tuệ văn, tư, tu, chúng để tự tăng tiến lợi ích" nghĩa là phải lắng nghe, phải tư duy và tu tập đưa đến chúng đắc hay lãnh hội. Nhờ văn tư tu huệ mà trí tuệ được viên mãn. Đại kinh Phương Quảng cũng đưa ra phương pháp: "có hai duyên khiến cho trí tuệ sinh khởi: "tiếng của người khác và như lý tác ý" tiếng của người khác là văn tuệ, như lý tác ý là tư tuệ. Kinh dạy tiếp: "chánh tri kiến phải được hỗ trợ của 5 chi phần để đạt được tâm giải thoát và tuệ giải thoát đó là giới hỗ trợ, văn hỗ trợ, thảo luận hỗ trợ, có chí hỗ trợ (samatha), có quán hỗ trợ (samadhi)" (TBK I). Giới hỗ trợ là căn bản đạo đức làm thanh tịnh thân tâm. Văn hỗ trợ là văn tuệ, thảo luận hỗ trợ vừa văn vừa tư tuệ, chí và quán là tu tuệ. Nhờ sử dụng văn tư tu nên trí tuệ tăng tiến, có được giải thoát. Đó là tác dụng của trí tuệ cần phải thành tựu.

## **II Thành Tựu Công Đức, không Hý Luận.**

Từ "Các thầy tỳ kheo nếu hý luận đủ thứ... đó là hạnh không hý luận": Kinh văn dạy: "Nếu hý luận đủ thứ thì tâm trí rối loạn". Hý luận nghĩa đen là nói chơi nhưng ý nghĩa của hý luận rộng hơn nhiều, Hoà thượng Trí Quang dạy: "Hý luận diễn biến từ sự bàn cãi chơi đùa đến sự thảo luận vô ích đến vấn đề đặt sai vấn đề, cuối cùng thì chính là sự thảo luận và đặt vấn đề, thực chất đã không như thật. Chính cái nghĩa sau này cho thấy tất cả những gì thuộc phạm vi tư duy, mô tả, nói theo từ ngữ khác thuộc "tâm hành xứ" và "ngôn ngữ đạo" đều là hý luận" (Trí Quang – dịch giải kinh Di Giáo). Kinh Bảy Mươi Đức Phật nói về 4 hạng sa môn, hạng thứ 3 là hạng bị vướng mắc bởi tư duy hý luận: "Thế giới là thường còn, thế giới là không thường còn, thế giới là hữu biên, thế giới là vô biên, mạng sống và thân thể là một, mạng sống và thân thể là khác, Như Lai sau khi chết có tồn tại, Như Lai sau khi chết không tồn tại, Như Lai sau khi chết có tồn tại, không tồn tại. Như Lai sau khi chết không tồn tại không không tồn tại...hạng sa môn này không thoát khỏi ý lực của ác ma" (TBK I). Bị ràng buộc bởi quan điểm, lý thuyết, tư biện triết học gọi là tà kiến và tà tư duy chi phối không thể giải thoát được, nên kinh văn nói: "Tuy đã xuất gia mà chưa được siêu thoát". Sự giải thoát là sự giải phóng tất cả mọi ràng buộc, trước hết là các đối tượng tham dục, các phiền não và cả sự trói buộc của ngôn ngữ, quan điểm của tư duy.

Chánh tư duy là tư duy về sự giải thoát và sự xã ly, tư duy về sự vượt thoát mọi trói buộc, mọi phạm trù ngã tính, ngay cả chủ thể tư duy. Chân lý tuyệt đối vượt thoát khỏi các thứ ấy. Đức Phật dạy: "Giáo pháp mà Như Lai chứng ngộ, quả thực thậm thâm vi diệu, khó hiểu, khó lãnh hội, vắng lặng cao siêu, không nằm trong phạm vi luận lý, tế nhị, chỉ có bậc thiện trí mới thấu hiểu" (kinh Thánh cầu, TBK I).

Người có trí dễ dàng vượt qua sự ràng buộc và chấp thủ đối với ngoại cảnh, những cám dỗ của các đối tượng giác quan, nhưng đối với tư duy tư tưởng khó mà vượt thoát, tư tưởng là chỗ bám của tri thức, khả năng của nó là đối chiếu, diễn dịch qua 4 phạm trù gọi là tứ cú: có – không – cũng có – cũng không – không phải có không phải không. Tất cả cái đó đều là hý luận. Hoà thượng Trí Quang gọi là: "Trí tuệ thuộc lãnh vực hý luận này gọi là "trí tứ cú", gọi là phân biệt, là tà kiến không thể gọi là trí tuệ"(sđd). Không thoát ly các khuôn khổ của hý luận thì không thể có giải thoát, nên kinh văn dạy: "các thầy muốn thực hiện cái vui tịch diệt thì chỉ có cách cấp tốc diệt trừ cái họa hý luận".

Chánh kiến vô lậu là vô kiến, là vượt qua tất cả kiến, chánh tư duy vô lậu là vô tư duy, vượt qua tất cả tư duy. Đó là ý nghĩa sự tu tập diệt trừ hý luận để thành tựu mục tiêu tối hậu, kinh Pháp Cú dạy:

"Hư không không dấu chân  
Ngoài đây không sa môn  
Chúng sinh thích hý luận  
Như Lai hý luận trừ" (PC Kệ 254)

--- oOo ---  
Phần 4

### ***Đ. Những Lời Khích Lệ và Giáo Huấn Cuối Cùng***

Phần này chia làm 3 tiết: tiết 1 lời khích lệ tổng quát, tiết 2 minh định giáo lý căn bản, tiết 3 những lời giáo huấn cuối cùng.

## I. Khích Lệ Tổng Quát.

Từ "các thầy tỳ kheo, đối với mọi thứ công đức...không phải lỗi của người dẫn đường": Kinh văn dạy: "Các thầy tỳ kheo đối với mọi thứ công đức, các thầy hãy thường xuyên nhất tâm tu tập, tránh sự phóng dật như tránh giặc thù". Mọi thứ công đức là tất cả những công hạnh được đề cập từ đầu kinh cho đến cuối kinh, tất cả những công hạnh đó đều gom vào trong tam vô lậu học: Giới, Định và Tuệ. Những gì đức Phật dạy, ngài khuyến khích hãy nỗ lực hành trì đừng để thời gian trống rỗng và đừng để cho tâm phóng túng có cơ hội khởi lên, lấy chánh pháp làm chỗ nương tựa, tâm lý được bảo bọc bởi chánh pháp sẽ được an ổn và thanh tịnh. Những lời nhắc nhở cuối cùng của Đức Phật không nhằm đề tôn vinh vai trò đạo sư, cũng không xuất phát từ động cơ phát triển tôn giáo hay chủ thuyết của mình, mà chỉ vì lòng đại bi thương yêu chúng sinh, thương yêu đệ tử muốn cho họ được sớm thành tựu giải thoát. Mặt khác lời nhắc nhở không phải là lời răn dạy của một vị thầy khó tính, muốn tạo một áp lực tâm lý để gây ấn tượng cho tương lai, Đức Phật như người cha thương con, trước bước đường chia ly mong con hiểu và đi đúng con đường mà cha đã đi, vì lợi ích chính người con. Kinh văn dạy: "thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói chánh pháp ích lợi một cách cứu cánh, các con chỉ có nỗ lực thực hành".

Thực hành bằng cách nào? Và bắt đầu từ đâu? Đức Phật dạy: "Hoặc trong núi rừng, hoặc cạnh đầm vắng, hoặc dưới đại thọ, các thầy hãy ở một cách thư thái trong tịnh thất nhỏ, nhớ và chiêm nghiệm chánh pháp đã tiếp nhận, đừng để quên mất". Lời dạy này của Đức Phật tương ứng với lời dạy trong kinh tạng Pàli và Ahàm: "lựa một chỗ thanh vắng tịch mịch như núi rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đồng rơm. Vị ấy ngồi kiết già lưng thẳng, an trú niệm trước mặt" (Tượng Tích Tiểu Dự kinh, TBK). Vấn đề lựa chọn nơi chốn tu tập, một vài vấn đề cần đặt ra:

1. Nếu một người mới vào đạo, chưa thuần thục trong giáo pháp, chưa thọ giới và chưa hành trì giới luật một cách đầy đủ thuần thục, như vậy đức hạnh chưa thành tựu, mà vội vàng tìm kiếm nơi vắng vẻ để tu niệm là một điều sai lầm nguy hiểm, vì lẽ tu tập thiền quán phải dựa trên cơ sở thành tựu giới học.

2. Chọn nơi thanh vắng, tránh các ngoại duyên để chuyên tâm thiền quán là hợp lý. Người xuất gia sống ở thành phố, hoặc ở gần nơi ồn ào náo nhiệt, sống với công việc, tranh đấu, rất khó tu tập. Tuy nhiên nếu biết sắp xếp

công việc, tìm nơi yên tĩnh như một căn phòng nhỏ ở trên lầu chẳng hạn, vẫn có thể tu tập tốt mà không cần phải tìm chốn hoang vu.

Phương pháp tu tập là "nhớ và chiêm nghiệm chánh pháp đã tiếp nhận". Nghĩa là có chánh niệm, thường quán chiếu các đối tượng thân thể, cảm giác, tâm tư và giáo pháp; hoặc quán sát tu tập 37 phẩm trợ đạo...điều quan trọng là đừng để quên mất", tức là tu không gián đoạn, thường niệm chánh pháp. Có chánh pháp, nhớ chánh pháp và hành trì chánh pháp thì cuộc đời sẽ không trôi qua một cách vô ích, khỏi hối tiếc về sau.

Đức Phật như vị lương y, giáo pháp như thuốc chữa bệnh, có lương y có thuốc, mà bệnh nhân không uống thì bệnh vẫn không lành, lỗi không phải do thầy thuốc mà do chính người bệnh, vì vậy Đức Phật dạy: "Nhu Lai như vị lương y biết bệnh và chỉ thuốc, còn uống hay không không phải là lỗi của lương y". Trong các kinh cũng thường gọi Đức Phật là đại y vương. Thí dụ Đức Phật như vị lương y rất thân thiết với đời sống con người vốn nhiều bệnh tật. Thí dụ Đức Phật như người dẫn đường cũng rất chính xác, kinh văn Phật dạy tiếp: "Lại như người dẫn đường rất tốt, chỉ dẫn đường tốt cho người, nhưng nghe rồi mà không đi thì không phải lỗi của người dẫn đường". Lời giáo huấn rất thiết tha và nhân bản, con người là chủ nhân của chính mình, có thể tạo cho mình đời sống hạnh phúc hay khổ đau. Đức Phật không phải là một vị thần linh hay thượng đế có quyền năng ban phúc hay giáng họa, hay ban cho mình sự giác ngộ. Tương tự Đức Phật đã dạy trong Trung Bộ kinh khi Bà la môn Ganaka Moggallana hỏi: "Do nhân duyên gì mà trong khi có sẵn Niết bàn, có bậc đạo sư dẫn dắt mà có người chứng quả có người không chứng quả ? ". Đức Phật lấy ví dụ thành Vương Xá, có con đường đi đến thành, có người chỉ đường rành rẽ. Vậy mà có người đi lầm lạc, có người đi đến đích. Niết bàn cũng vậy, Như Lai chỉ là người chỉ đường đi đến Niết bàn (K.Ganaka Moggallana, TBK I)

Lời khích lệ của Đức Phật đối với đệ tử rất thiết tha rõ ràng và hợp lý. Giáo pháp đã được dạy cần phải hành trì, đời sống ngăn ngừa đừng để trôi qua một cách vô ích. Phải tự mình nỗ lực tiến lên đừng ỷ lại vào ai, ngay cả chính Đức Phật, vì Đức Phật chỉ là người chỉ đường.

## **II. Minh Định Giáo Lý Căn Bản**

Từ "Các thầy tỳ kheo đối với 4 chân lý...không còn hoài nghi gì nữa": Kinh văn Phật dạy: "Các thầy tỳ kheo đối với 4 chân lý, các thầy còn hoài nghi

chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc, không được giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp". Vấn đề nêu ra là Tứ diệu đế, trong kinh Du Hành (Trường Ahàm) cũng có đoạn tương tự: "này các tỳ kheo, các ông đối với Phật, Pháp, chúng Tăng và chánh đạo có gì nghi ngờ nữa không? Ai nghi thì mau hỏi đi cho kịp thời, để sau này khỏi ăn năn, giờ đây ta vẫn còn mà giải quyết cho".

Giáo lý tứ diệu đế được Đức Phật coi là căn bản nhất, cốt lõi nhất trong toàn bộ giáo lý đã dạy, vì vậy ngài chú trọng đến một cách đặc biệt. Giáo lý tứ đế này bao trùm hệ thống giáo lý Phật giáo, đúng như lời nhận xét của ngài Xá Lợi Phất: "Chư hiền giả, ví như tất cả đầu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp trong đầu chân voi, vì đầu chân này là lớn nhất trong tất cả đầu chân về mặt to lớn. Cũng vậy chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ Thánh Đế" (Tượng Tích Đại Du kinh). Vì tứ diệu đế là căn bản nên sự hiểu biết về tứ diệu đế rất quan trọng, liên quan đến pháp môn tu tập và tiến trình giải thoát. Vì vậy Đức Phật lặp lại, nhấn mạnh để xác định tầm quan trọng của giáo lý tứ đế, mặt khác giải quyết những gì còn hoài nghi, chưa rõ, tạo một niềm tin vững chắc đối với 4 chân lý này. Thượng tọa Chơn Thiện trong "Phật học khái luận" cũng nhấn mạnh: "Người học Phật phải ý thức sâu xa rằng Tứ Thánh Đế chẳng những chỉ là giáo lý nền tảng mà là nền tảng nhất của các giáo lý nền tảng về mặt tôn chỉ" (PHKL T.206)

Đức Phật hỏi 3 lần, không ai còn hoài nghi gì nữa, ngài A Nậu Lô Đà xác định 4 chân lý sự thật là chân lý, không thể khác được, với những ví dụ sinh động: "Mặt trăng có thể làm cho nóng lên, mặt trời có thể làm cho lạnh đi, nhưng 4 chân lý mà đức Thế Tôn đã dạy thì không thể làm cho khác đi được". Điều đó nói lên sự hoàn hảo về mặt lý luận cũng như về mặt thực tiễn của 4 chân lý.

Tác dụng và hiệu quả của 4 chân lý đã đem lại niềm tin cho các đệ tử, vì vậy không có gì phải hoài nghi về 4 chân lý ấy. Suốt trong 45 năm hoằng pháp độ sinh giáo lý ấy đã được cọ xát, thử thách ở nhiều góc độ khác nhau. Chân lý bao giờ cũng là chân lý.

### **III. Những Lời Giáo Huấn Cuối Cùng.**

Từ "Chư tăng lúc bấy giờ... những lời giáo huấn tối hậu của Như Lai": Những lời giáo huấn cuối cùng của phần này chia làm 3 phần:

1) Đối với những đệ tử hữu học, khi thấy đức Thế Tôn sắp diệt độ thì xúc động, than thở bi cảm, đức Thế Tôn an ủi rằng:

a- Sự có mặt của Đức Phật ở cõi đời này nếu kéo dài thêm nữa cũng phải đến lúc ra đi: "nếu Như Lai còn ở đời lâu đến một đại kiếp đi nữa thì sự kết hợp nào rồi cũng phải tan rã".

b- Những gì cần làm thì đức Như Lai đã làm xong, sứ mệnh độ sinh đã hoàn tất, sống thêm ở đời cũng không lợi ích gì nữa: "Chánh pháp tự lợi, lợi tha đã có đầy đủ. Như Lai sống cho lâu cũng không còn lợi ích gì nữa".

c- Các đệ tử hãy nỗ lực tu tập, hành trì dù Đức Phật của thân xác không còn nhưng Đức Phật pháp thân thì vẫn thường trú bất diệt: "Từ nay về sau đệ tử của Như Lai hãy triển chuyển thực hành. Như thế là pháp thân của Như Lai thường trú bất diệt".

2) Đức Phật giáo huấn về sự vô thường của thế giới và con người: "Các thầy tỳ kheo phải ý thức toàn bộ cuộc đời là chuyển biến vô thường, có kết hợp thì có tan rã". Giáo huấn về sự vô thường của cuộc đời để khích lệ tinh thần thoát ly, đừng bám víu vào cuộc đời. Nhìn sự vô thường của cuộc đời, có hai thái độ xảy ra, một là vì cuộc đời là vô thường nên tận dụng cơ hội để tu tập không để cho thời gian trôi qua một cách trống rỗng. Hai là vì cuộc đời là vô thường nên vội vã hưởng thụ, sống buông thả không có trách nhiệm gì, thái độ thứ hai này là của hạng phàm phu không biết thánh đạo, không xu hướng thánh đạo. Đức Phật dạy cho hạng người thứ nhất: "Cuộc đời (vô thường) như thế, nên các thầy phải nỗ lực tinh tấn để sớm cầu tự độ đem ánh sáng trí tuệ để diệt trừ hắc ám vô minh".

Về sự vô thường của thân thể, đức Phật dạy: "Như Lai diệt độ thì cũng như trừ được cơn bệnh khủng khiếp. Đây là một vật tội ác và đáng bỏ, giả hiện là thân thể mà lại chìm ngập trong biển già, bệnh, sống chết" thân thể là vô thường, nếu không tu tập thì chính nó sinh nhiều tội lỗi, đối với bậc đã đắc đạo, thân thể vẫn là một gánh nặng sau cùng, vì sinh lý vật lý vẫn có những quy luật của nó.

3) Đức Phật nhấn mạnh một lần nữa và đây là lời dạy sau cùng về bản chất của vũ trụ nhân sinh: "Hãy thường nhất tâm, nỗ lực ân cầu giải thoát. Toàn thể vũ trụ đều pháp biến động hay không biến động đều là trạng thái bất an và tan rã". Ngài tuyên bố đây là giáo huấn tối hậu của Như Lai. Biến động và không biến động là tất cả trạng thái động và tĩnh của thế gian, cũng có

nghĩa tất cả pháp hữu vi. Lời dạy cuối cùng này cũng phù hợp với lời dạy cuối cùng trong kinh trường Ahàm: "Tất cả vạn vật đều vô thường, đó là lời dạy cuối cùng của Đức Như Lai "(kinh du hành).

Lời cuối cùng thoát lên một ánh chớp trí tuệ, khái quát bản chất đích thực của đời sống, cũng như ánh chớp loé lên của lưỡi kiếm trí tuệ chặt đứt mọi chấp thủ, mọi bám víu, mọi ảo tưởng về cuộc đời ./.

## Phụ Lục

(Phần Dịch Nghĩa)

Kinh Giáo Huấn Văn Tất Của Phật Lúc Sắp Niết Bàn  
(cũng gọi là Kinh Giáo Huấn Để Lại Của Phật)

-oOo-

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, chuyển đày bánh xe chánh pháp lần đầu tiên hoá độ tôn giả Kiều Trần Như, thuyết pháp lần cuối cùng hoá độ tôn giả Tu Bạt Đà La. Những người có thể hoá độ, Ngài đã hoá độ tất cả. Hôm nay, trong rừng Sa la, giữa cây song thọ, Ngài sắp Niết Bàn. Bấy giờ là lúc giữa đêm, hoàn toàn yên lặng, không một tiếng động, Ngài đã vì các đệ tử mà nói tóm tắt những điều cốt yếu của chánh pháp.

Các thầy Tỷ kheo, sau khi Như Lai diệt độ, các thầy phải trân trọng tôn kính tịnh giới, như mù tối mà được mắt sáng, nghèo nàn mà được vàng ngọc. Phải biết tịnh giới là đức thầy cao cả của các thầy. Nếu Như Lai ở đời thì cũng không khác gì tịnh giới vậy.

Giữ tịnh giới thì các thầy không được buôn, bán, đổi chác, sắm sửa đất nhà, nuôi người, tôi tớ và súc vật, lo việc gieo trồng, kinh doanh tài bảo. Tất cả việc này, hãy tránh như tránh hổ lửa. Kể cả việc chặt phá cỏ cây và đào cuốc đất đai. Những việc chế thuốc thang, coi bói tướng, coi thiên văn, đoán thời tiết, tính lịch số, đều không thích hợp với các thầy. Các thầy hãy tiết chế cơ thể, ăn đúng thì giờ, sống bằng cách sống trong sạch, không được tham dự thế sự, lãnh sự mạng liên lạc. Chú thuật, thuốc tiên, giao hảo huyền quý, và thân thiết với họ, rồi hèn hạ, ngạo mạn, tất cả đều không được làm. Phải tự đoan tâm, chánh niệm cầu độ. Không được che dấu lầm lỗi, tỏ ra kỳ dị để mê hoặc quần chúng. Đối với bốn sự hiến cúng thì phải biết tự lượng và biết vừa đủ. Hễ được hiến cúng thì không nên tích trữ.

Đó là Như Lai nói tóm tắt về sự giữ giới. Giới thì chánh thuận với căn bản của sự giải thoát, nên Như Lai mệnh danh Ba la đề mộc xoa. Nhờ giới mà phát sinh thiền định, và trí tuệ có năng lực huỷ diệt thống khổ.

Thế nên, các thầy Tỷ kheo, hãy giữ tịnh giới, đừng cho vi phạm, thiếu sót. Ai giữ tịnh giới thì người đó có thiện pháp. Không có tịnh giới thì mọi thứ công đức không thể phát sanh. Do đó mà biết tịnh giới là chỗ yên ổn nhất, làm nơi trú ẩn cho mọi thứ công đức.

Các thầy Tỷ kheo, đã ở trong tịnh giới thì phải chế ngự năm thứ giác quan, không cho phóng túng vào năm thứ dục lạc. Như kẻ chăn trâu, cầm gậy mà coi giữ, không cho phóng túng, phạm vào lúa má của người. Phóng túng năm thứ giác quan, thì không những chỉ có năm thứ dục lạc, mà có thể sẽ không còn giới hạn nào nữa, không thể cấm chế. Như con ngựa hung hãn mà không được chế ngự bằng giây cương, thì sẽ mang người lao xuống hầm hố. Giặc cướp làm hại, khổ chỉ một đời, còn giặc giác quan họa đến nhiều kiếp tai hại rất nặng, các thầy không thể không cẩn thận. Thế nên người có trí thì chế ngự mà không theo, giữ như giữ giặc, không cho phóng túng. Giả sử phóng túng năm thứ giác quan, thì cũng không bao lâu ta sẽ thấy chúng tàn diệt tất cả.

Các thầy Tỷ kheo, năm thứ giác quan do tâm chủ động, vì vậy mà các thầy lại phải thận trọng chế ngự tâm mình. Tâm còn đáng sợ hơn cả rắn độc, thú dữ, giặc thù, lửa dữ bùng cháy lan tràn cũng chưa đủ để ví dụ cho tâm. Như một kẻ tay bung bát mật mà chuyển động chạy nhảy, chỉ thấy bát mật chứ không thấy hổ sấu, như thế không khác gì voi điên mà không có móc sắt, vượn khỉ mà được cây rừng, thì sẽ hung hăng nhảy vọt, khó mà ngăn cản ; các thầy phải cấp tốc tủa chiết, đừng cho phóng túng. Phóng túng tâm ra thì làm tan nát việc thiện của người. Chế ngự tâm lại một chỗ thì không việc gì không thành. Thế nên, các thầy Tỷ kheo, hãy nỗ lực tinh tiến mà chiết phục tâm mình.

Các thầy Tỷ kheo, thọ dụng đồ ăn thức uống, hãy coi như việc uống thuốc, ngon không ham dở không bỏ, vừa đủ duy trì cơ thể cho khỏi đói khát. Như ong lấy hoa, chỉ lấy mùi vị mà không tổn thương hương sắc, người xuất gia cũng vậy. Thọ dụng cúng phẩm của người vừa khỏi đói khát thì thôi, không được ham cầu cho nhiều, phá vỡ thiện niệm của họ. Hãy bắt chước kẻ khôn ngoan, biết lượng sức lực con trâu của mình chịu đựng nhiều ít, không dùng quá sức đến nỗi kiệt lực.



Các thầy Tỷ kheo, ban ngày thì nỗ lực thực tập thiện pháp, không để thì giờ lướt mắt, đầu đêm cuối đêm cũng đừng phế bỏ, giữa đêm lại phải tụng niệm để tự tiêu trừ điều ác, sinh trưởng điều thiện. Đừng vì lý do ngủ nghỉ mà để đời mình trôi đi, không được một chút ích lợi. Hãy nhớ ngọn lửa vô thường đốt cháy thế gian, để sớm cầu tự độ, đừng ham ngủ nghỉ. Giặc phiền não thường rình giết ta, dữ hơn kẻ thù, tại sao ta có thể ngủ nghỉ mà không tự cảnh giác? Phiền não ngủ trong tâm, cũng như rắn hổ mang màu đen nằm ngủ trong nhà, các thầy phải dùng móc sắt giữ giới mà cấp tốc móc kéo nó ra. Rắn ngủ ra rồi mới nên yên tâm ngủ nghỉ. Không ra mà ngủ thì thật là kẻ không biết hổ thẹn. Sự hổ thẹn là phục sức đẹp nhất trong mọi thứ phục sức. Như cái móc sắt, sự hổ thẹn có năng lực chế ngự mọi thứ phi pháp của con người. Thế nên các thầy Tỷ kheo, hãy luôn luôn biết hổ thẹn, si nhục, đừng bao giờ, dầu chỉ tạm thời mà thôi, được phép quên mất đức tinh ấy. Mất hổ thẹn là mất công đức. Có hổ thẹn là có thiện pháp, không hổ thẹn thì không khác gì câm thú.

Các thầy Tỷ kheo, nếu ai cắt xả thân thể các thầy ra từng đốt, các thầy cũng phải tự kiểm chế tâm mình, đừng cho giận dữ. Lại phải giữ lấy miệng lưỡi, đừng để phát ra lời tiếng không tốt. Tâm giận dữ nổi lên là tự hại đạo nghiệp, hư mất công đức. Đức tính của Nhẫn, giữ giới và khổ hạnh không thể sánh bằng. Thực hành đức Nhẫn mới được mệnh danh là bậc thượng nhân có sức mạnh. Kẻ nào không thể tiếp nhận cái độc nhục mạ một cách hoan hỷ như uống nước cam lộ, kẻ ấy không thể được ca tụng là người nhập đạo có trí. Tại sao, vì giận dữ thì phá hủy hết thầy thiện pháp và danh tiếng đáng quý, hiện tại vị lai không ai muốn nhìn. Sự giận dữ hơn cả ngọn lửa ác liệt, vì thế mà các thầy phải đề phòng một cách thường trực, đừng cho xâm nhập tâm trí. Giặc cướp công đức không chi hơn giận dữ. Thế gian hưởng thụ dục lạc, không phải là kẻ hành đạo, không có phương pháp để khống chế, thế nên giận dữ thì còn thể tha thứ được. Còn người xuất gia hành đạo là kẻ loại bỏ dục vọng, vậy mà giận dữ thì thật là bất đáng ; không khác gì giữa bầu trời mây trong mà sấm sét loé lửa là điều không thích hợp.

Các thầy Tỷ kheo, hãy tự xoa đầu mình, đã bỏ sự trang sức và đồ tốt đẹp, mình mặc áo hoại sắc, tay cầm đồ thích ứng, khát thực để sống ; tự thấy như vậy mà kêu ngạo còn nổi lên, thì phải cấp tốc tóa chiết. Tăng thêm kêu ngạo là điều mà thế nhân còn không nên có, huống chi người xuất gia nhập đạo là kẻ vì giải thoát, tự giáng mình xuống mà đi khát thực?

Các thầy Tỷ kheo, tâm lý dua nịnh quanh co trái ngược đạo pháp, thế nên các thầy phải chất trực tâm mình. Phải ý thức dua nịnh quanh co chỉ để dối

trá, mà người nhập đạo thì không thể như vậy. Vì thế các thầy cần phải ngay thẳng tâm mình, lấy đức tính chất trực làm căn bản.

Các thầy Tỷ kheo, phải biết kẻ ham muốn nhiều, thì vì nhiều sự cầu lợi nên khổ não cũng nhiều. Còn ít ham muốn thì không cầu hồ, không dục vọng, nên không có cái hoạ đó. Chỉ có như thế mà thôi, sự ít ham muốn cũng đã thực tập, hướng chi sự ấy còn đem lại đủ các công đức. Người ít ham muốn thì không đua nịnh quanh co để cầu được lòng người, cũng không bị các giác quan lôi kéo. Thực hành đức tính ít ham muốn thì lòng bình thản, không lo sợ, gặp cảnh ngộ nào cũng thừa thãi, không bao giờ có cảm giác thiếu thốn. Có ít ham muốn là có Niết Bàn. Đó là hạnh ít ham muốn.

Các thầy Tỷ kheo, muốn giải thoát khổ não thì các thầy hãy cứu xét sự biết vừa đủ. Chính sự biết vừa đủ, là giàu sang, vui thú và yên ổn. Biết vừa đủ thì nằm trên đất cũng thấy vui thích, không biết vừa đủ thì ở thiên đàng cũng vẫn bất mãn. Không biết vừa đủ thì giàu mà nghèo, biết vừa đủ thì nghèo mà giàu. Không biết vừa đủ thì luôn luôn bị năm thứ dục lạc lôi kéo, làm cho người biết vừa đủ phải xót thương. Đó là hạnh biết vừa đủ.

Các thầy Tỷ kheo, muốn cầu yên tĩnh, vô vi và an lạc, thì các thầy hãy thoát ly mọi sự ồn ào và bối rối, ở đơn độc và ở một cách thư thái. Người ở yên tĩnh thì chúa trời Đế Thích và chư thiên đều tôn kính. Vì thế mà các thầy hãy thoát ly đồ chúng của mình, và đồ chúng của người, ở đơn độc, thư thái và thanh vắng, dùng "tư duy tu" mà cắt đứt gốc rễ đau khổ. Nếu thích đồ chúng thì sẽ bị đồ chúng quấy phá, như cây đại thọ mà cả bầy chim chóc tập hợp lại thì vẫn bị cái hoạ khô gãy. Thế gian ràng buộc mà chìm ngập thống khổ, thì cũng không khác gì voi già mà sa xuống bùn lầy, hết mong thoát khỏi. Đó là hạnh siêu thoát.

Các thầy Tỷ kheo, nỗ lực tinh tiến thì không có việc gì khó khăn. Thế nên các thầy phải thực hành sự nỗ lực tinh tiến. Nước nhỏ mà chảy mãi thì có thể xuyên thủng cả đá. Nếu người hành đạo mà hay biếng nhác phé bỏ, thì cũng như kéo lửa chưa nóng mà đã ngừng, dầu thiết tha có lửa, lửa cũng khó mà có được. Đó là hạnh tinh tiến.

Các thầy Tỷ kheo, cầu thiện tri thức, cầu thiện hộ trì và cầu thiện hỗ trợ, đều không bằng không quên chánh niệm. Không quên chánh niệm thì giặc phiền não hết cách xâm nhập tâm trí. Thế nên các thầy hãy luôn luôn tập trung chánh niệm lại nơi tâm trí. Mất chánh niệm thì mất công đức. Nếu chánh niệm có sức lực vững mạnh thì dầu phải vào trong đám giặc ngũ dục, cũng

không bị chúng sát hại, tựa như tướng sĩ lâm trận mà mặt áo giáp lát đồng, thì không còn sợ hãi gì nữa. Đó là hạnh không quên chánh niệm.

Các thầy Tỷ kheo, tập trung tâm lại thì tâm sẽ ở trong thiền định. Tâm ở trong thiền định thì có thể thấu triệt trạng thái chuyển biến của vũ trụ. Vì thế mà các thầy phải luôn luôn tinh tiến, nỗ lực thực tập thiền định. Thiền định được thì tâm hết tán loạn. Tiếc nước thì phải đắp đê sửa bờ cho khéo, hành giả cũng vậy, hãy vì nước trí tuệ mà thực tập thiền định để giữ cho nó khỏi chảy mất. Đó là hạnh thiền định.

Các thầy Tỷ kheo, có trí tuệ thì hết đam mê, luôn luôn tự thức tỉnh và tự dò xét, không để làm lỗi có thể có được, như thế là trong chánh pháp của Như Lai, người ấy có khả năng thực hiện giải thoát. Không như thế thì đã không phải xuất gia, lại không phải thế tục, không còn biết còn gọi là gì. Trí tuệ chân thật là chiếc thuyền chắc nhất vượt biển sinh lão bệnh tử, là ngọn đèn sáng nhất đối với ám vô minh, là thần dược cho mọi kẻ bệnh tật, là búa sắc chặt cây phiền não. Vì thế mà các thầy hãy dùng cái tuệ văn tư tu chứng để tự tăng tiến ích lợi. Có trí tuệ soi chiếu, thì dầu mắt thịt, cũng vẫn là kẻ thấy rõ nhất. Đó là hạnh trí tuệ.

Các thầy Tỷ kheo, nếu hý luận đủ thứ thì tâm rối loạn. Như vậy, tuy đã xuất gia mà chưa được siêu thoát. Thế nên, các thầy Tỷ kheo, hãy từ bỏ tức khắc sự hý luận rối loạn tâm trí. Các thầy muốn thực hiện cái vui tịch diệt, thì chỉ có cách cấp tốc diệt trừ cái hoạ hý luận. Đó là hạnh không hý luận.

Các thầy Tỷ kheo, đối với mọi thứ công đức, các thầy hãy thường xuyên nhất tâm tu tập, tránh sự phóng dật như tránh giặc thù. Thể hiện lòng đại bi, Như Lai đã nói chánh pháp ích lợi một cách cứu cánh. Các thầy chỉ còn nỗ lực mà thực hành. Hoặc trong rừng núi, hoặc cạnh đầm vắng, hoặc dưới đại thọ, các thầy hãy ở một cách thư thái, trong tịnh thất nhỏ, nhớ và chiêm nghiệm chánh pháp đã tiếp nhận, đừng để quên mất. Hãy tự cố gắng một cách thường trực, tinh tiến mà tu tập, đừng để đời mình sẽ chết đi một cách vô ích, và sau này sẽ phải lo sợ hối hận. Như Lai như vị lương y, biết bệnh mà chỉ thuốc, còn uống hay không, không phải lỗi của lương y. Lại như người dẫn đường rất tốt, chỉ dẫn đường tốt cho người, nhưng nghe rồi mà không đi, thì không phải lỗi của người dẫn đường.

Các thầy Tỷ kheo, đối với bốn chân lý, các thầy còn hoài nghi chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc, không được giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp. Thế tôn nói lên ba lần như vậy, nhưng không ai chất vấn. Vì lẽ chư Tăng

không có ai còn hoài nghi gì nữa. Bấy giờ đức tôn giả A Nâu Lô Đà quán sát tâm trí chư Tăng, rồi thưa với Ngài, bạch đức Thế Tôn, mặt trăng có thể làm cho nó nóng lên, mặt trời có thể làm cho lạnh đi, nhưng bốn chân lý mà đức Thế Tôn đã dạy thì không thể cho khác đi được. Ngài dạy khổ thì thật là khổ, không thể làm cho vui lên ; tập là nguyên nhân của khổ, thì không còn có nguyên nhân nào khác nữa ; diệt là khổ diệt vì nguyên nhân đã diệt, mà nguyên nhân diệt thì kết quả cũng diệt ; đạo là phương pháp diệt khổ nên thật là đạo, không có đạo nào khác hơn. Bạch đức Thế tôn, đối với bốn chân lý, các vị Tỷ kheo đây đã quyết định, không còn hoài nghi gì nữa.

Chư Tăng lúc ấy, những người tu học chưa hoàn tất, thì thấy Phật diệt độ hãy còn bi cảm. Những người mới vào chánh pháp, nghe Phật liền được hoá độ, như trong đêm tối mà đèn chớp sáng là thấy ngay đường đi. Còn những người tu tập đã hoàn tất, đã vượt qua biển khổ, thì chỉ nghĩ rằng, Thế Tôn diệt độ sao mà mau chóng như vậy.

Do đó tôn giả A Nâu Lô Đà tuy đã bạch Phật, rằng chư Tăng ai cũng thấu triệt bốn chân lý, nhưng đức Thế Tôn muốn làm cho tất cả đều được kiên định, nên vẫn đem tâm đại bi mà huấn dụ thêm nữa. Các thầy Tỷ kheo, không nên buồn rầu. Nếu Như Lai ở đời lâu đến một đại kiếp đi nữa, thì sự kết hợp nào rồi cũng phải tan rã. Kết hợp mà không tan rã là điều không thể có được. Chánh pháp tự lợi lợi tha đã có đầy đủ. Như Lai sống cho lâu cũng không còn ích lợi gì nữa. Ai có khả năng tiếp nhận hoá độ, thì ở trên chư thiên hay ở trong nhân loại, Như Lai đã hoá độ tất cả. Ai chưa thể tiếp nhận hoá độ, thì Như Lai cũng đã tạo yếu tố hoá độ cho họ. Từ nay về sau, đệ tử của Như Lai hãy triển chuyển thực hành. Như thế là pháp thân của Như Lai thường trú bất diệt.

Thế nên, các thầy Tỷ kheo, phải ý thức toàn bộ cuộc đời là chuyển biến vô thường, có kết hợp thì có tan rã, đừng lo buồn gì cả. Ngược lại, cuộc đời như thế thì các thầy phải nỗ lực tinh tiến để sớm cầu tự độ, đem ánh sáng trí tuệ diệt trừ hắc ám vô minh. Vũ trụ quả thật mong manh, không một thứ chi bền bỉ. Như Lai được diệt độ thì cũng như trừ được cơn bệnh khủng khiếp. Đây là vật tội ác và đáng bỏ, giả hiệu là thân thể mà lại chìm ngập trong biển cả già bệnh sống chết, như thế người có trí tuệ ai lại không hoan hỷ khi trừ bỏ được thân này như trừ bỏ kẻ thù?

Các thầy Tỷ kheo, hãy thường nhất tâm, nỗ lực cần cầu tuệ giác giải thoát. Toàn thể vũ trụ, dầu pháp biến động hay pháp bất động, đều là trạng thái bất an và tan rã. Thôi, các thầy hãy yên lặng, không nên nói nữa. Thì giờ sắp

hết, Như Lai muốn diệt độ. Trên đây là những lời giáo huấn tối hậu của Như Lai.

--- Hết ---