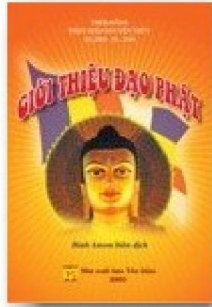


# GIỚI THIỆU ĐẠO PHẬT



**Bình Anson**  
**Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, TL. 2005 - PL. 2549**

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 21-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

## Mục Lục

### **Giới thiệu đạo Phật**

Đức Phật  
Căn bản đạo Phật  
Cuộc đời Đức Phật  
Kết Tập Đầu Tiên  
Kết Tập Lần Thứ 2  
Kết Tập Lần Thứ 3  
Kết Tập Lần Thứ 4  
Kết Tập Lần Thứ 5 và 6  
Tam Tạng Kinh Điển  
Đại Tạng Việt Ngữ  
Đạo Phật và chính trị  
Nhân cách thẳng bằng  
Công dụng của giới đức  
Lòng hiếu thảo trong kinh điển Pali  
Kết luận  
Chánh Niệm và Niết Bàn  
Vô ngã và pháp hành thiền  
Mọi pháp đều vô ngã  
Đạo và Quả  
Năm triền cái  
Tứ Niệm Xứ Bốn nền tảng của Chánh Niệm  
Quán niệm hơi thở  
Lợi ích của thiền hành

Ba bài pháp về Thiền Quán  
Chánh Pháp của Đức Phật  
Thực tập thiền quán trong ba phút  
Kết luận  
Phương pháp Thiền Quán (Vipassana)  
Phát triển Bát Chánh Đạo  
Thực tập Thiền Quán trong năm phút  
So sánh tóm tắt các bộ Luật Tỳ-khuru  
Quy ước trích dẫn kinh điển Nguyên thủy

## **Giới thiệu đạo Phật**

### ***Tỳ khuru Bodhicitto***

Trong 45 năm hoàng pháp độ sinh, Đức Phật đã du hành khắp miền Bắc Ấn độ để giảng dạy con đường giải thoát mà Ngài đã tìm ra. Rất nhiều người đã quy y với Ngài, trở thành các tu sĩ nam và nữ hoặc các đệ tử cư sĩ. Trong một thời gian dài như thế và với rất nhiều đệ tử có nhiều nguồn gốc khác nhau, Ngài đã để lại một kho tàng các lời giảng quý báu với nhiều chủ đề, công dụng khác nhau. Tuy nhiên, cốt tủy của các lời giảng đó lúc nào cũng giống nhau:

*-"Này chư Tỳ khuru, bây giờ cũng như trước đây, Như Lai chỉ dạy về Khổ và Con Đường Diệt Khổ".*

### **Đức Phật**

Danh từ "*Buddhism*" là một danh từ phương Tây dùng để gọi tập hợp các lời dạy của Đức Phật, để gọi một tôn giáo xây dựng trên nền tảng của các lời dạy đó. Tuy nhiên, tại các quốc gia Nam Á và Đông Nam Á, danh từ nguyên thủy thường dùng là "*Buddha-Sasana*", có nghĩa là lời dạy của Đức Phật, hay Phật Giáo.

"*Buddha*", Phật-đà, không phải là tên riêng. Đó là một quả vị, có nghĩa là người Giác ngộ (Giác giả), người Tỉnh thức, hoặc là người Biết như thật. Tên riêng của Đức Phật là Sĩ-đạt-đa Cồ-đàm (*Siddhattha Gotama*). Tuy nhiên, ngày nay có rất ít người dùng tên gọi này. Chúng ta thường gọi Ngài là Đức Phật, hoặc Đức Phật Cồ-đàm.

Đức Phật sống vào khoảng 25 thế kỷ trước tại vùng Bắc Ấn độ. Ngài sinh ra là một vị hoàng tử của vương quốc Thích-ca (*Sakya*) tại vùng chân núi Hy mã lạp sơn, ngày nay thuộc nước Nepal. Ngài sống trong nhung lụa, có một

thời niên thiếu cao sang, kết hôn với công chúa Da-du-đà-la (*Yasodhara*), và có một người con trai tên là La-hầu-la (*Rahula*).

Đời sống nhung lụa đó không che được mắt của một người hiền triết và thông minh như Ngài. Mặc dù vua cha đã gắng công tạo các thú vui giải trí để Ngài đắm say vào các cảnh vui sướng trong hoàng cung, nhưng Ngài cũng bắt đầu nhận thức được bề mặt đen tối của cuộc đời, nỗi khổ đau của đồng loại và tính chất vô thường của mọi sự việc.

Một lần nọ, khi đánh xe ngựa dạo chơi trên đường phố, Ngài thấy được bốn cảnh làm thay đổi các tư duy của Ngài. Ngài thấy một cụ già run rẩy, một người bệnh rên siết, và một tử thi sinh thối. Ba cảnh này khiến Ngài suy nghĩ rất nhiều và quyết tâm tìm một phương cách để giúp nhân loại và để tìm một ý nghĩa chân thật của đời sống. Cảnh thứ tư là hình ảnh một vị du tăng bình an, tĩnh lặng đã khiến cho Ngài có một niềm hy vọng đó có thể là một con đường để tìm ra Chân Lý, thoát khỏi hoạn khổ.

Vào lúc 29 tuổi, thái tử Sĩ-đạt-đa rời hoàng cung, rời gia đình, vợ con, gia nhập đời sống của một đạo sĩ khát thực trong 6 năm, đi tìm con đường diệt khổ. Vào đêm trăng rằm tháng Tư, khi ngồi thiền dưới cội cây Bồ đề ở Gaya, Ngài tìm được lời giải đáp và giác ngộ. Lúc đó, Ngài được 35 tuổi. Đấng Giác Ngộ giờ đây được gọi là Đức Phật. Ngài đi đến Sa-nặc (*Sarnath*) gần thành phố Ba-na-lại (*Benares*) và thuyết giảng bài pháp đầu tiên - Chuyển Pháp Luân - tại khu vườn Nai (Lộc Uyển). Trong 45 năm tiếp theo, Ngài du hành từ nơi này sang nơi khác, giảng dạy về con đường giác ngộ cho những ai hữu duyên và sẵn sàng tu học. Ngài thành lập một giáo đoàn các vị tỳ khưu (nam tu sĩ) và tỳ khưu ni (nữ tu sĩ) thường được gọi là Tăng đoàn (*Sangha*).

Trong suốt cuộc đời hoằng hóa, dù phải đối phó với nhiều trở ngại, Đức Phật lúc nào cũng an nhiên tự tại, và ngay cả trong giờ phút lâm chung, Ngài vẫn bình thản cho dù thân xác đã suy yếu. Ngay trong giờ phút cuối cùng đó, Ngài vẫn tiếp tục giảng dạy và khuyến bảo các đệ tử để họ tiếp tục tu tập theo giáo pháp của Ngài:

*"Này các tỳ khưu, Như Lai khuyến quý vị rằng mọi pháp hữu vi đều vô thường, quý vị hãy tinh tấn với chánh niệm".*

Đó là những lời cuối cùng của đức Phật, và Ngài nhập diệt vào năm 80 tuổi, trong năm 543 trước Tây Lịch.

Mặc dù giờ đây đã hơn 2500 năm từ khi Đức Phật nhập Niết-bàn vô dư y, lời dạy của Ngài, hay là Giáo Pháp (*Dhamma*), vẫn còn hữu ích cho chúng ta. Giáo Pháp đó chính là vị Thầy của chúng ta. Tăng đoàn là cộng đồng những người quyết tâm học hỏi, thực hành và truyền dạy Chánh Pháp, đã nhận ngọn đuốc từ vị Thầy khai sáng và tiếp tục truyền giữ ngọn đuốc đó qua nhiều quốc độ và nhiều thế kỷ. Ba yếu tố này - **Đức Phật**, người khai sáng đạo; **Pháp**, lời dạy của Ngài; và **Tăng**, cộng đồng các tu sĩ - lập thành **Tam Bảo** mà các Phật tử tôn kính, và cũng là Ba Núi Nương Tựa (Tam Quy Y) để hướng dẫn người con Phật trên Con đường đưa đến hạnh phúc và an lành tối hậu. Mỗi năm, vào ngày rằm tháng Tư âm lịch (*ngày Vesakha*), hằng triệu tín đồ Phật giáo - trong truyền thống Nguyên thủy - trên toàn thế giới cùng nhau cử hành đại lễ Tam Hợp, kỷ niệm ngày sinh (Phật Đản), ngày Thành Đạo, và ngày Đại Niết Bàn của người Cha Lành kính yêu.

### ***Căn bản đạo Phật***

Các ý tưởng chính yếu của đạo Phật được thu gồm trong Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) và Con Đường Trung Dung (Trung Đạo) mà Đức Phật đã giảng trong bài pháp đầu tiên tại vườn Nai sau ngày thành đạo. Bốn sự thật đó là:

1. *Sự thật về Khổ (Khổ đế)*: Đây là sự thật về các vấn đề của đời sống, qua sinh, già, bệnh, và chết, và những ưu sầu, thất vọng. Dĩ nhiên, những điều này là bất toại ý và người ta luôn cố gắng tránh né, không muốn dính vào chúng. Hơn thế, tất cả những việc gì trên đời, do các điều kiện mà có, thường có mầm mống đau khổ vì chúng không thường tồn, chỉ tạm bợ, xung khắc và giả tạo, không có một chủ thể lâu bền. Chúng tạo sâu khổ và thất vọng cho những ai vì vô minh mà chấp chặt vào chúng. Những ai muốn tự do thoát khỏi các khổ đau cần có một thái độ đúng đắn, một tri kiến và trí tuệ để nhìn mọi sự vật trên đời. Cần phải học tập để nhận định sự vật đúng theo bản chất của chúng. Các sự cố bất toại ý của đời sống cần phải được quán sát, nhận định và thông hiểu.

2. *Sự thật về Nguồn gốc của Khổ (Tập đế)*: Trong sự thật này, Đức Phật quán xét và giải thích sự khởi sinh của hoạn khổ từ nhiều nguyên nhân và điều kiện. Đây là sự thật sâu xa về luật Nhân-Quả và Duyên Nghiệp. Tất cả các loại hoạn khổ trên đời đều bắt nguồn từ lòng tham thủ, và các tham muốn ích kỷ đều bắt nguồn từ si mê, vô minh. Vì không biết rõ bản chất thật sự của mọi đối tượng trên đời nên con người tham muốn chiếm đoạt, chấp chặt vào chúng và trở thành nô lệ cho chúng. Vì các tham muốn đó không

bao giờ được thỏa mãn và qua những phản ứng không thích nghi, họ lại tạo ra sự buồn khổ và thất vọng cho chính họ. Từ các tham thủ biểu hiện qua lời nói, cử chỉ hoặc trong tâm ý, họ tạo ra các nghiệp hành gây đau khổ cho chính mình và cho người khác, và đau khổ đó ngày càng chồng chất.

3. *Sự thật về sự Diệt Khổ (Diệt đế)*: Đây là sự thật về mục đích của người con Phật. Khi vô minh hoàn toàn được phá tan qua trí tuệ chân thật và khi lòng tham thủ và ích kỷ bị hủy diệt và được thay thế bằng thái độ đúng đắn của từ bi và trí tuệ, Niết Bàn - trạng thái của an bình tối hậu, hoàn toàn giải thoát khỏi mọi khổ đau và lậu hoặc - sẽ được thực chứng. Đối với những ai vẫn còn đang tu tập, chưa đến giải thoát rốt ráo, họ sẽ thấy rằng khi sự vô minh và tham thủ được giảm thiểu thì các phiền não cũng theo đó mà giảm thiểu. Khi đời sống của họ được hướng về từ bi và trí tuệ, đời sống đó sẽ tạo ra nhiều hạnh phúc và an lành cho chính họ và những người chung quanh.

4. *Sự thật về Con đường đưa đến tận diệt Khổ đau (Đạo đế)*: Đây là sự thật về con đường hành đạo của mọi Phật tử, là đường hướng sinh hoạt của người con Phật, bao gồm các căn bản chính yếu của lời Phật dạy và đường lối thực hành để tiến đến Niết Bàn, giải phóng khỏi mọi ràng buộc vào cuộc sống luân hồi trong thế gian. Con đường này gọi là **Con Đường Tám Chánh** (Bát Chánh Đạo), gồm có 8 yếu tố chân chánh và chia thành 3 nhóm (Tam vô lậu học, 3 nhóm học để diệt trừ phiền não):

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

Theo sự thật này, một đời sống tốt đẹp không phải chỉ do gắng công cải thiện các yếu tố ngoại vi liên quan đến xã hội và thiên nhiên. Cần phải phối hợp với sự tu tập và cải thiện bản thân như trình bày qua *Bát Chánh Đạo*, có liên quan đến việc giữ gìn giới hạnh, huân tập tâm ý, và khai phát trí tuệ. Nói cách khác:

- Không làm điều gì gây đau khổ cho mình và cho người khác;
- Nuôi dưỡng điều thiện, tạo an vui cho cá nhân và cho mọi người; và
- Thanh lọc tâm ý, loại trừ những bợn nhơ của tham lam, sân hận, và si mê.

Con đường Tám Chánh này gọi là *Trung Đạo*, vì đây là một đường lối thăng bằng, không có những cực đoan của sự hành hạ xác thân hoặc nô lệ dục lạc. Đây là con đường duy nhất để giác ngộ giải thoát. Đức Phật dạy rằng nơi nào các đệ tử của Ngài luôn gắng công hành trì trên con đường này thì nơi đó sẽ không bao giờ thiếu vắng các bậc thánh trí giác ngộ. Sự phân tích thành 8 yếu tố hoặc 3 nhóm tu học là để cho dễ hiểu. Tuy nhiên, các yếu tố

đó cần phải được hành trì đồng đều - không thiếu sót một yếu tố nào - để bổ sung, hỗ trợ cho nhau, thì con đường đó mới trọn vẹn và mang đến ích lợi, giải thoát thật sự.

Trên đây là một thái độ sống của đạo Phật, một con đường rộng mở cho tất cả mọi người, không phân biệt màu da, giới tính, giai cấp. Đức Phật tuyên bố rằng mọi người đều bình đẳng, và chỉ được đánh giá qua hành động và phong cách của họ, qua những gì họ suy nghĩ và thực hành, không phải qua màu da và quê quán. Mỗi người lãnh chịu hậu quả về hành động của mình theo luật nhân quả. Mỗi người là chủ của mình. Con đường tu học là con đường tự nỗ lực, không cần các điều cầu xin thần linh hay mê tín dị đoan. Con người có khả năng cải thiện cho đời sống của chính họ và đạt đến mục đích tối hậu qua các cố gắng tinh tấn của chính mình. Ngay cả Đức Phật cũng không bao giờ tuyên bố Ngài là đấng Cứu rỗi. Ngài chỉ là người tìm ra Con đường giải thoát, và Ngài chỉ dạy cho chúng ta về con đường đó. Ngài hướng dẫn và khuyến tấn chúng ta, nhưng chúng ta phải tự mình tiến bước trên con đường đó. Khi ta tiến bước được trên những chặng đường thì ta có thể khuyến khích và hướng dẫn những người bạn đồng hành của ta.

Đối với những ai đang đi trên con đường thanh lọc bản thân, Đức Phật dạy rằng tri thức và trí tuệ là chìa khóa quan trọng và thiết yếu. Trí tuệ chỉ có thể được khai phát qua hành trì thiền quán. Hành giả cần phải quán soi thâm sâu vào nội tâm, để trạch vấn và thông hiểu chính mình. Các nguyên tắc của đạo Phật là phải tự mình chứng ngộ, chứ không phải là những giáo điều để mù quáng tin theo.

Phương pháp Đức Phật dạy qua Tứ Diệu Đế có thể xem như là những lời dạy của một vị y sĩ: định bệnh (Khổ đế), xác định nguyên nhân của bệnh (Tập đế), mô tả trạng thái khi lành bệnh (Diệt đế), và cách thức trị bệnh (Đạo đế).

Có rất nhiều người ưa thích bàn luận, dò đoán, bình giải về các lời dạy của Đức Phật qua lăng kính triết lý, luận lý, tâm lý, tâm linh, v.v. Tuy nhiên, đó chỉ là những kiến thức đầu tiên, phiến diện, qua sách vở và suy luận, thường gọi là Văn huệ và Tư huệ. Thêm vào đó, đạo Phật cần phải được thực chứng để phát triển trí tuệ thật sự, gọi là Tu huệ, chứ không phải chỉ để lý luận, tranh cãi suông. Đạo Phật là những hướng dẫn để chúng ta thực hành, tu tập thanh lọc tâm ý, để chúng ta thấy được lợi ích qua kinh nghiệm thực tế của chính bản thân trong đời sống hằng ngày. Đức Phật đã từng dạy rằng:

-*"Giáo pháp của Như Lai được giảng rõ ràng, để thực chứng với kết quả hiện tiền, vượt thời gian, mời mọi người đến xem, đưa đến giải thoát, được người trí thông hiểu, tự mỗi người phải thực hiện cho chính mình".*

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 2-1999*

## **Cuộc đời Đức Phật**

### ***Bình Anson***

Ngày rằm tháng tư âm lịch mỗi năm là một ngày đặc biệt cho tất cả các Phật tử trên thế giới. Theo truyền thống *Theravada* (Nguyên thủy, Nam tông), đó là ngày **Tam Hợp - Vesakha (Vesak)** - kỷ niệm ngày sinh (Phật Đản), ngày chứng đắc (Thành Đạo), và ngày tịch diệt (Đại Niết Bàn) của Đức Phật. Trong khi đó, một số quốc gia theo truyền thống *Mahayana* (Đại thừa, Bắc tông) cử hành ba dịp trọng đại trên vào ba ngày khác nhau trong năm. Tuy nhiên, ngày rằm tháng tư được xem như là ngày lễ Phật giáo quan trọng nhất, và đã được toàn thể các tông phái Phật giáo thống nhất vào kỳ Đại hội lần thứ VI của Phật giáo Thế giới năm 1961.

Đến nay, mọi người đều thống nhất rằng Đức Phật sinh ra trong đêm trăng rằm tháng tư âm lịch năm 623 trước Tây Lịch (TL), tại vườn *Lumbini* (Lâm Tỳ Ni), ngoại ô thành *Kapilavatthu* (Ca Tỳ La Vệ), ngày nay thuộc xứ Nepal, phía bắc Ấn Độ. Thân phụ Ngài là vua *Suddhodana* (Tịnh Phạn) và thân mẫu là hoàng hậu *Maha Maya* (Đại Tịnh Diệu). Ngài thuộc sắc tộc *Sakya* (Thích Ca), có họ *Gotama* (Cồ Đàm), và được vua cha đặt tên là *Siddhatta* (Sĩ Đạt Đa), có nghĩa là Như Ý. Năm 16 tuổi, Ngài lập gia đình với công chúa *Yasodhara* (Gia Du Đà La) và có một người con trai, tên là *Rahula* (La Hầu La).

Năm 29 tuổi, Ngài rời bỏ cung vàng, vượt sông *Anoma* (một chi nhánh của thượng lưu sông Gange - Hằng hà), tầm sư học đạo, sống một cuộc đời du tăng. Sau 6 năm học hỏi với nhiều bậc đạo sư nổi tiếng thời đó với nhiều pháp môn tu tập khác nhau, Ngài cảm thấy vẫn còn nhiều vướng mắc, và vẫn không tìm ra được con đường giải thoát tối hậu.

Cuối cùng, Ngài quyết định không sống lệ thuộc vào một vị đạo sư, một pháp môn nào cả. Từ bỏ lối tu khổ hạnh hành xác, Ngài bắt đầu đi khất thực trở lại để phục hồi sức khỏe, và tham thiền dưới cội cây *Assatha(ficus*

*religiosa*), sau này được gọi là cây bồ đề (*bodhi*), trong vùng Gaya - ngày nay được gọi là *Bodhgaya*, Bồ Đề Đạo Tràng, bên bờ sông *Neranjara* (Ni Liên Thủyên).

Ngài lập tâm nhất quyết nỗ lực cùng tột bất thối chuyển: "*Dù chỉ còn da, gân và xương, máu và thịt đã cạn khô và tan biến, ta nguyện không xê dịch chỗ này cho đến khi chứng ngộ Toàn Giác (samma-sambodhi)*". Vào đêm rằm tháng tư năm 588 trước TL, Ngài nhập định tham thiền, quán niệm hơi thở và định tâm, an trú vào bốn tầng thiền-na (*jhana*), rồi hướng tâm hồi tưởng các tiền kiếp. Vào cuối canh một đêm đó, Ngài chứng đạt trí tuệ "túc mạng minh". Sau đó, Ngài hướng tâm quán triệt nguyên do đưa đến sự sinh tử của mọi loài, về luật nghiệp quả, và vào cuối canh hai, Ngài chứng đạt "thiên nhãn minh". Sau đó, Ngài quán triệt sự chấm dứt các lậu hoặc, quán triệt Khổ, Khổ tập, Khổ diệt, và Con đường diệt Khổ (Tứ Diệu Đế), và chứng đạt "lậu tận minh".

Lậu đã tận diệt, tuệ đã toàn khai, Ngài quán triệt chân lý và giác ngộ, trở thành một vị Chánh Đẳng Chánh Giác (*Samma Sambuddha*), và được xem như là đã chứng Niết Bàn Hữu Dư Y (*Sa-upadisesa Nibbana Dhatu*), nghĩa là trạng thái tâm trí hoàn toàn giải thoát nhưng thân xác vẫn còn tồn tại. Lúc đó Ngài được 35 tuổi.

Bài giảng đầu tiên của Ngài là bài kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana*), giảng cho năm anh em *Kondanna* (Kiều Trần Như), đệ tử đầu tiên, tại vườn Lộc Uyển gần thành *Benares* (Ba Na Lại). Đây là bài giảng tóm tắt tinh hoa của đạo giải thoát, là một Trung Đạo (*Majjhima Patipada*) không lệ thuộc vào hai cực đoan của việc nô lệ dục lạc và việc hành khổ thân xác, bao gồm bốn sự thật phổ quát (Tứ Diệu Đế) và con đường diệt khổ gồm tám yếu tố chân chính (Bát Chánh Đạo).

Từ đó, trong suốt 45 năm, Ngài đi truyền giảng con đường giải thoát, thu nhận đệ tử, có người xuất gia theo Ngài và lập thành Tăng đoàn (*Sangha*), cũng có người còn tại gia, gọi là các cư sĩ. Vùng truyền giáo của Ngài là vùng Đông Bắc Ấn Độ giáp biên giới xứ Nepal, dọc theo các nhánh thượng nguồn sông Gange (sông Hằng).

Ngài thường được gọi là Đức Phật Cồ Đàm (*Buddha Gotama*). Chữ "Phật" là tiếng gọi tắt của "Phật Đà", phiên âm từ chữ Phạn "*Buddha*" - người bình dân Việt Nam có nơi gọi là ông Bụt - nghĩa là người đã giác ngộ (Giác Giả). Trong các kinh điển ghi lại, Ngài thường tự gọi mình là *Tagatatha* (Nhu



Lai). Ngoài ra, theo kinh điển, Đức Phật có mười danh hiệu: Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Ngài giảng rất nhiều chủ đề cho nhiều hạng người khác nhau, tùy theo tâm tính, căn cơ, hoàn cảnh của họ, để giúp họ thăng tiến trên đường tu tập. Thực tế nhất là 37 phẩm trợ đạo mà Ngài đã tóm tắt lại trong những ngày cuối của cuộc đời tại thế của Ngài: 4 Niệm xứ, 4 pháp Chánh cần, 4 điều Như ý, 5 Căn, 5 Lực, 7 Giác chi, và đạo 8 Chánh.

Đức Phật tịch diệt năm 543 trước TL, lúc Ngài 80 tuổi, tại khu rừng cây *Sala*, gần thành *Kusinara* (Câu Thi La). Đêm đó, sau khi nhập và xuất tám bậc thiền, Ngài nhập Niết Bàn Vô Dư Y (*An-upadisesa Nibbana Dhatu*) - hay Đại Bát Niết Bàn (*Maha Parinibbana*) - nghĩa là Niết Bàn với thân xác không còn mầm sống tồn tại trong thế gian. Lúc đó là canh cuối cùng của đêm rằm tháng tư. Lời dạy cuối cùng của Ngài là:

*"Này các vị Tỳ khuru, nay Ta khuyên bảo chư vị: tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật".*

Các bài giảng của Ngài được trùng tuyên và kết tập lại thành bộ Kinh Tạng (*Sutta Pitaka*). Các điều giới luật cho các vị tu sĩ - cùng các câu chuyện có liên quan đến giới luật đó - được kết tập thành bộ Luật Tạng (*Vinaya Pitaka*). Ngoài ra, còn có nhiều bài giảng đặc biệt khác mà về sau này được đúc kết lại trong bộ A Tỳ Đàm (*Abhidhamma Pitaka*, *Thắng Pháp Tạng* hay *Luận Tạng*). Ba tạng này kết hợp thành bộ Tam Tạng Kinh Điển của Phật Giáo ngày nay.

***Perth, Tây Úc,  
tháng 4-1995  
Tam tạng kinh điển***

***Bình Anson***

Trong 45 năm truyền giảng con đường giải thoát, Đức Phật thu nhận rất nhiều đệ tử, có người xuất gia theo Ngài và lập thành Tăng đoàn (*Sangha*), có người cũng còn tại gia, gọi là các cư sĩ. Vùng truyền giáo của ngài là vùng Đông Bắc Ấn Độ giáp biên giới xứ Nepal, dọc theo các nhánh sông thượng nguồn sông Gange (Hằng hà).

Ngài có rất nhiều đệ tử từ các quốc gia trong vùng, gồm đủ mọi thành phần trong xã hội, lứa tuổi, nam nữ, và từ nhiều nguồn gốc tín ngưỡng khác nhau. Đức Phật đã để lại một kho tàng quý giá gồm nhiều bài thuyết giảng (*Sutta*,

*Kinh*) trong nhiều dịp giảng dạy cho hàng đệ tử, bậc thánh thanh văn, hàng vua quan, cư sĩ, v.v. Với sự phát triển và mở rộng của Tăng đoàn, Ngài đặt ra nhiều giới luật để tạo điều kiện thuận lợi trong công việc tu tập (*Vinaya, Luật*). Ngoài ra còn nhiều bài giảng đặc biệt khác mà về sau này được đúc kết lại trong tạng *A Tỳ Đàm (Abhidhamma, Luận)*.

### **Kết Tập Đầu Tiên**

Ba tháng sau khi Đức Phật tịch diệt, một đại hội các vị tu sĩ (*Tỳ khuru, Bhikkhu*) được tổ chức, ngày nay được gọi là Đại Hội Tăng Già I, tại vùng đồi núi ngoại thành *Rajagaha* (Vương Xá). Mục đích là để kết tập các bài kinh giảng và các điều luật thành một hệ thống chặt chẽ hơn. Chủ trì Đại hội là Tỳ khuru *Maha Kassapa* (Đại Ca Diếp). Tuyên đọc phần Luật là Tỳ khuru *Upali* (Ưu Ba Ly). Tuyên đọc phần Kinh là Tỳ khuru *Ananda* (A Nan Đà), là người cận sự với Đức Phật và vì thế có nhiều dịp nhất để nghe và ghi nhớ các bài giảng của Ngài. Đại hội gồm khoảng 500 vị thánh tăng duyệt lại các giới luật và các bài thuyết giảng, sắp xếp thành hai nhóm chính: Luật Tạng và Kinh Tạng. Qua những thu thập lúc đó, Kinh Tạng được phân chia làm 4 Bộ chính: Trường bộ, Trung bộ, Tương ưng bộ, và Tăng Chi bộ.

### **Kết Tập Lần Thứ 2**

Trong 45 năm hoàng dương đạo pháp, Đức Phật đã đi nhiều nơi, giảng đạo cho nhiều người và kết nạp nhiều đệ tử. Các đệ tử của Ngài ở rải rác khắp nơi, không thể nào cùng về tham dự Đại hội đầu tiên. Do đó có thể có một số bài thuyết giảng và giới luật phụ do Đức Phật đặt ra đã không được kết tập trong kỳ Đại hội đó. Vì vậy mà khoảng 100 năm sau, năm 383 trước Tây Lịch (TL), đại hội kết tập kinh điển lần thứ hai được tổ chức, theo yêu cầu của tăng chúng thành Vesali và Vajji. Sau lần kết tập này, Luật Tạng được mở rộng với các giới luật mà các đại biểu cho rằng đã không được kết tập trong kỳ Đại Hội I, và một số các bài kinh giảng khác chưa kết tập, tạo thành một bộ kinh thứ 5 của Kinh Tạng (Tiểu Bộ).

Sau lần kết tập này, Luật Tạng và Kinh Tạng xem như đã thành hình, và các bài giảng có lẽ cũng giống như bài giảng mà chúng ta có được trong bộ Đại Tạng hiện nay.

### **Kết Tập Lần Thứ 3**

Một trăm ba mươi năm sau đó, năm 253 trước TL, vua *Asoka* (A Dục) cho triệu tập Đại hội lần thứ III. Tiểu Bộ của Kinh Tạng lại được mở rộng và kết

tập thêm nhiều bài kinh giảng khác. Quan trọng hơn hết là việc Đại hội đã đúc kết các bài giảng về tâm lý, thể tính và sự tương của vạn pháp, tạo thành **Thăng Pháp Tạng** (*Abhidhamma, A Tỳ Đàm, Vi Diệu Pháp, Luận Tạng*).

### **Kết Tập Lần Thứ 4**

Khoảng năm 20 trước TL, 500 năm sau ngày Phật nhập Đại Niết Bàn, vua *Vattagamani* của Tích Lan (Sri Lanka) triệu tập Đại Hội Tăng Già IV tại *Aluhivihara* - gần thành phố Kandy ngày nay, kết tập lại các phần Kinh, Luật, và đúc kết phần **Thăng Pháp Tạng**. Để gìn giữ các bài giảng của Đức Phật dù đã kết tập nhưng chỉ truyền khẩu trong 500 năm qua, ba tạng kinh điển được cho viết lại trên một loại giấy bằng lá bói-đa khô. Từ đó, Tam Tạng Pali được thành hình, và không còn thay đổi nào khác.

### **Kết Tập Lần Thứ 5 và 6**

Trong thời kỳ gần đây, Miến Điện có tổ chức hai kỳ kết tập khác: kết tập lần thứ V, năm 1870, và lần thứ VI, năm 1954. Tuy nhiên các kỳ kết tập này chỉ để làm sáng tỏ các điểm chính trong kinh, nhưng không thay đổi gì trong bộ Tam Tạng.

### **Tam Tạng Kinh Điển**

"Tạng" hay "Tàng" là giỏ chứa, chỗ chứa, tiếng Pali gọi là *Pitaka*. Ngày xưa tại các chùa lớn thường có một thư viện gọi là "Tàng Kinh Các" để lưu trữ các bộ kinh quý. Tam Tạng theo tiếng Pali gọi là *Tipitaka*, Ba Giỏ Chứa (*The Three Baskets*), gồm có: Luật Tạng (*Vinaya Pitaka*), Kinh Tạng (*Sutta Pitaka*), và Thăng Pháp Tạng (*Abhidhamma Pitaka*, còn gọi là *Vi Diệu Pháp*, hay *Luận Tạng*).

Sau đây là sơ lược về các tạng này:

#### **1. Luật Tạng (*Vinaya Pitaka*)**

Tạng này bao gồm các giới luật và nghi lễ cho nam tu sĩ (*Bhikkhu, Tỳ khuru*) và nữ tu sĩ (*Bhikkhuni, Tỳ khuru Ni*), cách thức gia nhập tăng đoàn, truyền giới luật, sinh hoạt tăng chúng, cách hành xử trong các trường hợp vi phạm giới luật, vv. Tạng này thường được chia làm 5 bộ:

1. Ba-la-di (*Parajika*),
2. Ba-dật-đề (*Pacittiya*),

3. Đại Phẩm (*Mahavagga*),
4. Tiểu Phẩm (*Cullavagga*), và
5. Toát Yếu (*Parivara*).

## **2. Kinh Tạng (*Sutta Pitaka*)**

Gồm 5 bộ chính (*Nikaya*): Trường Bộ (*Digha Nikaya*), Trung Bộ (*Majjhima Nikaya*), Tương Ứng Bộ (*Samyutta Nikaya*), Tăng Chi Bộ (*Anguttara Nikaya*), và Tiểu Bộ (*Khuddaka Nikaya*).

Trong hệ Sanskrit (Bắc Phạn), 5 bộ này được gọi là các bộ A Hàm (*Agamas*). Tuy nhiên, các bộ A Hàm nguyên thủy đã bị thất lạc và chỉ còn tìm thấy các bản kinh tiếng Sanskrit rời rạc, mà hiện nay chỉ còn các bộ Hán văn, dịch từ nhiều nguồn gốc bộ phái và qua nhiều đời khác nhau.

Trường Bộ là tập hợp các bài kinh dài, gồm 34 bài kinh, đã được dịch sang Việt ngữ. Ngoài các bài thuyết giảng của Đức Phật, Bộ này cũng có các bài giảng của Đại Đức *Sariputta* (Xá Lợi Phất), vị đệ tử hàng đầu có tài thuyết giảng hùng biện nhất thời đó, và các vị đệ tử nổi tiếng khác.

Trung Bộ gồm có 152 bài kinh sắp xếp trong 15 phẩm, theo từng chủ đề. Bộ kinh này rất phổ thông trong giới Phật tử sử dụng Anh ngữ và cũng đã được dịch sang Việt ngữ. Bản dịch Anh ngữ được hiệu chỉnh nhiều lần, và bản dịch mới nhất đã được hội Buddhist Publication Society, Tích Lan, xuất bản năm 1995. Các bài kinh quan trọng thường có liên quan đến phép hành thiền quán niệm (*Satipattana Sutta*), chánh kiến (*Sammaditthi*), cách tịnh tâm (*Kakacupama*), cuộc đời Đức Phật (*Ariyaparyesana*), Tứ diệu đế (*Mahahatthipadopama*), Không tính (*Cula-sunnata*), quán niệm hơi thở (*Anapanasati*), v.v. Có thể nói đây là một bộ kinh quan trọng nhất, bao gồm các bài giảng thiết yếu trên đường tu tập, thực hành lời Phật dạy.

Tương Ứng Bộ gồm 2,889 bài kinh ngắn, chia làm 5 chương và 56 phẩm. Đây là tập hợp các bài kinh có chủ đề giống nhau về một điểm thảo luận, hoặc về một nhân vật nào đó trong thời Đức Phật. Có những bài giảng quan trọng về 12 nhân duyên và về 37 phẩm trợ đạo.

Tăng Chi Bộ là bộ kinh dựa theo cách sắp xếp số học (pháp số), từ các chủ đề có liên quan đến 1 phần tử, 1 yếu tố, dần dần lên đến các chủ đề có 11 phần tử hay yếu tố. Vì vậy, bộ kinh được chia làm 11 chương, gồm 2,308 bài kinh.

Tiểu Bộ thật ra không phải là bộ sách nhỏ, mà là tập hợp 15 bộ sách nhỏ: Tiểu Tụng (*Khuddaka Patha*), Pháp Cú (*Dhammapada*), Phật Tụ Thuyết (*Udana*), Như Thị Ngữ (*Itivuttaka*), Kinh Tập (*Sutta Nipata*), Thiên Cung Sự (*Vimana Vatthu*), Nga Quỷ Sự (*Peta Vatthu*), Trưởng Lão Tăng Kệ (*Theragatha*), Trưởng Lão Ni Kệ (*Therigatha*), Bốn Sanh (*Jataka*), Nghĩa Thích (*Niddesa*), Vô Ngại Giải Đạo (*Patisambhida*), Thí Dụ (*Apadana*), Phật Sử (*Buddhavamsa*), Sở Hạnh Tạng (*Cariya Pitaka*).

### **3. Thắng Pháp Tạng (*Abhidhamma Pitaka*)**

Còn gọi là Vi Diệu Pháp hay Luận Tạng, đây là tập hợp các bài giảng của Đức Phật về thể tính và sự tương của vạn pháp, phân giải triết học và tâm lý học. Thắng Pháp Tạng gồm có 7 quyển: Pháp tụ (*Dhammasangani*), Phân tích (*Vibhanga*), Chất ngữ (*Dhatukatha*), Nhân chế định (*Puggala Pannatti*), Ngữ tông (*Kathavatthu*), Song đối (*Yamaka*), Vị trí (*Patthana*).

### **4. Các thánh điển trọng yếu khác**

Ngoài Tam Tạng Kinh Điển còn có các bộ Chú Giải và Phụ Chú Giải Kinh Điển, và một số các tác phẩm Pali quan trọng khác cũng được học tập và lưu truyền cho đến ngày nay: Đảo sử (*Dipavamsa*), Đại sử (*Mahavamsa*), Tiểu sử (*Culavamsa*), Mi Lan Đa vấn đạo (*Milindapanha*), Thanh tịnh đạo (*Visuddhi Magga*), Thắng Pháp tập yếu (*Abhidhammattha Sangaha*).

### **Đại Tạng Việt Ngữ**

Mặc dù Phật Giáo là một tôn giáo lớn ở Việt Nam và đã có mặt lâu đời tại đất nước ta trên 18 thế kỷ, cho đến nay chúng ta vẫn chưa có một bộ Tam Tạng đầy đủ bằng chữ Việt. Điều này đã được ghi nhận từ đầu thập niên 1950, mà đã 50 năm qua, công tác dịch thuật vẫn chưa hoàn tất.

Một chương trình phiên dịch và ấn hành Đại Tạng Kinh Việt Nam đã được tiến hành trở lại từ năm 1989, dựa trên các bộ chữ Pali và chữ Hán. Đến nay (1998), Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam đã phát hành Trường Bộ (và Trường A Hàm), Trung Bộ (và Trung A Hàm), Tương Ứng Bộ (và Tập A Hàm), Tăng Chi Bộ (và Tăng Nhất A Hàm) bằng Việt ngữ, cùng với các quyển trong Tiểu Bộ: Kinh Tập, Pháp Cú, Như Thị Ngữ, Phật Tụ Thuyết, Trưởng Lão Tăng Kệ, Trưởng Lão Ni Kệ, Bốn Sanh.

Thêm vào đó, hệ phái Nam Tông Việt Nam đã ấn hành các bộ Vi Diệu Pháp do Hòa thượng Tịnh Sự dịch. Bộ Luật cơ bản đã được dịch từ các bản chữ Hán (Luật Tứ Phần Giới Bôn Như Thích, Hòa thượng Hành Trụ dịch).

Các quyển Thanh Tịnh Đạo (Ni sư Trí Hải dịch), Thắng Pháp Tập Yếu (Hòa thượng Minh Châu dịch) và Mi Lan Đa Vấn Đạo (Hòa thượng Giới Nghiêm dịch) cũng đã được xuất bản trong những năm gần đây.

*Perth, Tây Úc,  
tháng 4-1998*  
**Mahayana và Theravada:  
Cùng một cỗ xe**

**Bình Anson**

Phật giáo ngày nay có nhiều tông phái với các truyền thống khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta thường phân biệt hai tông phái chính: *Phật Giáo Đại thừa - Mahayana*, và *Phật Giáo Nguyên thủy - Theravada*. Phật Giáo Mahayana thịnh hành ở các nước Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa, Triều Tiên, và Nhật Bản. Trong khi đó, Phật Giáo Theravada được lưu truyền rộng rãi ở Tích Lan (Sri Lanka), Miến Điện, Thái Lan, Lào và Cam Bốt.

Riêng Việt Nam có lẽ là một quốc gia Á Châu đầu tiên mà cả hai tông phái lớn này đều được chính thức thừa nhận và đã cộng tác hoạt động trong nhiều thập niên qua. Tông phái Đại thừa có một truyền thống lâu đời và đã có mặt tại Việt Nam do các tu sĩ Ấn Độ truyền sang vào cuối thế kỷ thứ II TL. Tông phái Nguyên thủy cũng có mặt tại vùng đất này qua nhiều thế kỷ trong các cộng đồng người Khmer tại miền Nam Việt Nam, và được truyền bá đến các Phật tử người Việt trong thập niên 1940. Trong những năm gần đây, lại có những dự án dịch thuật các kinh điển của cả hai truyền thống, từ các văn bản gốc tiếng Hán và tiếng Pali, sang tiếng Việt hiện đại.

Trong bài viết ngắn dưới đây, tôi xin mạn phép trình bày sơ lược về nguồn gốc của *Mahayana* và *Theravada*, lồng trong bối cảnh lịch sử phát triển của đạo Phật tại Ấn Độ trong khoảng 1000 năm đầu tiên sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Tiến trình đó được tạm chia làm ba thời kỳ: thời kỳ nguyên thủy (100 năm), thời kỳ bộ phái (400 năm), và thời kỳ chuyển hóa (500 năm).

## **1. Thời kỳ nguyên thủy**

Trong 45 năm truyền dạy đạo pháp, Đức Phật đã để lại rất nhiều bài giảng, trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, cho nhiều người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội. Các bài giảng này thường được các vị tu sĩ đệ tử ghi nhớ, sắp xếp lại, truyền khẩu cho nhau, và dùng để giảng lại cho người khác. Khi được phân phối đi hoằng dương đạo pháp ở các vùng khác nhau, các bài giảng này thường được chuyển dịch ra tiếng địa phương và điều này được Đức Phật chấp nhận và khuyến khích.

Có một lần, hai vị đại đức Yamelu và Tekula xin phép Đức Phật để ghi chép và chuyển dịch những bài giảng của Ngài sang tiếng Vedic, vốn là văn tự của giới quý tộc dùng để phúng tụng kinh Vệ Đà, để bảo đảm tính nhất quán và chính xác của các bài kinh, nhưng Phật không đồng ý. Ngài cho rằng các bài giảng của Ngài phải được phổ biến đến mọi người qua ngôn ngữ địa phương để họ có thể nghe, hiểu và thực hành được. Cũng vì vậy mà dù rằng Đức Phật dùng tiếng *Magadhi* (Ma Kiệt Đà) để giảng pháp, nhưng các bài giảng đã được truyền khẩu bằng nhiều thứ tiếng khác nhau.

Sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Ma Ha Ca Diếp triệu tập một hội đồng gồm khoảng 500 vị thánh tăng tại vùng đồi núi ngoại thành Vương Xá (*Rajagaha*) để kết tập kinh điển, sau này được gọi là Đại Hội Kết Tập Lần Thứ Nhất. "Kết tập" có nghĩa là thu góp, tập hợp lại, ôn lại, dùng để cho tán thât. Tiếng Phạn là "*sangiti*", có nghĩa là cùng nhau tụng lại (*chanting together*). Trong Đại Hội này, ngài Ma Ha Ca Diếp là chủ quản, ngài A Nan Đa đọc lại các bài kinh giảng và ngài Ưu Ba Ly đọc lại các điều luật. Sau lần kết tập đầu tiên này, bộ Luật Tạng và bộ Kinh Tạng được đúc kết. Lúc ấy, Kinh Tạng được chia ra thành 4 bộ chính: Trường Bộ, Trung Bộ, Tương Ứng Bộ, và Tăng Chi Bộ.

## **2. Thời kỳ bộ phái**

Sau đó, nhiều phái đoàn truyền giáo được gửi đi các nơi để hoằng dương đạo pháp, từ miền Trung Ấn đến mạn Nam và mạn Tây xứ Ấn Độ. Trong thời kỳ này có nhiều biến động, thay đổi bố cục chính trị giữa các vương quốc trong vùng, và vì thế có nhiều thay đổi trong sinh hoạt xã hội, tạo ảnh hưởng đến các sinh hoạt tăng đoàn, nhất là tại những nơi mà Phật giáo còn mới, chưa vững mạnh. Nhiều tu sĩ trẻ trong những vùng này bắt đầu cảm thấy có nhu cầu cần sửa đổi giới luật và lề lối sinh hoạt để phù hợp với đời sống địa phương.

Một trăm năm sau ngày Đức Phật nhập diệt, Đại Hội Kết Tập Lần Thứ II được tổ chức tại thành Vesali với 700 tu sĩ, mục đích chính là để giải quyết các tranh chấp về 10 điều luật căn bản, trong đó có luật cấm các tu sĩ thu nhận vàng bạc do dân chúng cúng dường. Nhưng thêm vào đó, Đại Hội cũng duyệt lại các kinh điển, và kết tập một số bài kinh giảng không được đúc kết lúc trước. Đó là những cơ sở để thành hình bộ kinh thứ 5, Tiểu Bộ, về sau này.

Vì Đại Hội quyết định giữ nguyên 10 điều giới luật căn bản mà không sửa đổi, một số tu sĩ trẻ không hài lòng và bắt đầu có khuynh hướng ly khai. Đây là mầm mống đưa đến sự phân chia đầu tiên trong tăng đoàn: bộ phái Trường Lão Thuyết Bộ (*Sthaviravada*) gồm các tu sĩ có khuynh hướng bảo thủ, và Đại Chúng Bộ (*Mahasanghika*) gồm các tu sĩ có khuynh hướng cải cách.

Một trăm năm sau đó, Đại Hội Kết Tập Lần Thứ III được triệu tập dưới thời vua A Dục (*Asoka*), 268-232 trước T.L. Dưới sự chỉ đạo của ngài Mục Kiền Liên Tử Đế Tu (*Moggaliputta Tissa*), Đại Hội này gồm khoảng 1000 tu sĩ đúc kết Kinh Tạng và Thắng Pháp Tạng. Kinh Tạng (*Sutta Pitaka*) giờ đây gồm 5 Bộ Kinh: Trường Bộ, Trung Bộ, Tiểu Bộ, Tương Ứng Bộ, và Tăng Chi Bộ. Thêm vào đó, tổ chức tăng đoàn theo truyền thống Trường Lão Thuyết được chấn chỉnh lại theo đúng các giới luật.

Trong thời kỳ này, Đại Chúng Bộ bắt đầu phân chia ra thành nhiều tông phái. Nhiều nhà sử học ghi nhận có tất cả bốn lần phân chia, tổng cộng là 7 tông phái trong vòng 200 năm. Bên cạnh đó, Trường Lão Thuyết Bộ cũng bị phân chia bảy lần, tạo ra mười một tông phái. Vì vậy mà ngày nay có nhiều sách viết về "mười tám tông phái", cộng thêm với hai bộ phái đầu tiên. Tuy nhiên, cũng có sách đã liệt kê đến 34 tông phái.

Vua A Dục là một vị vua rất sùng bái đạo Phật, và đã đóng góp rất nhiều trong công cuộc phát huy đạo pháp. Ngài đã gửi nhiều phái đoàn đi truyền giáo nhiều nơi. Trong đó có Đại đức *Mahinda*, một trong những người con của ngài, cùng với 4 vị tu sĩ được gửi sang đảo Tích Lan để truyền bá đạo Phật. Một mặt khác, đạo Phật cũng được phát triển rộng rãi ở mạn Tây Bắc, và trung tâm Phật giáo ở Kashmir trở thành một trong những trung tâm chính thời đó. Trong thời kỳ này, các tư tưởng Đại thừa bắt đầu thành hình, và thâm nhập vào một vài tông phái của Đại Chúng Bộ, chẳng hạn như tông Thuyết Xuất Thế Bộ (*Lokottaravadin*).



### 3. Thời Kỳ Chuyển Hóa: *Theravada*

Khi Đại đức Mahinda và phái đoàn truyền giáo sang Tích Lan, ngài được vua Tích Lan giúp xây cất một ngôi chùa lớn, gọi là Đại Tự Viện (*Mahavihara*), và từ đó thành lập tông phái Đại Tự Viện ở xứ này. Một trăm năm sau thì một ngôi chùa khác, tự viện Vô Úy Sơn (*Abhayagiri*), được xây cất và các tu sĩ ở chùa này bắt đầu tạo ảnh hưởng lớn mạnh ở Tích Lan. Thêm vào đó, cũng có nhiều nhóm tu sĩ với khuynh hướng Đại thừa từ Ấn Độ sang hoạt động tại xứ này, nhưng không có ảnh hưởng sâu rộng. Sự tranh giành ảnh hưởng giữa hai tông phái nguyên thủy Đại Tự Viện và Vô Úy Sơn kéo dài qua nhiều thế kỷ, và chỉ chấm dứt vào khoảng thế kỷ thứ 12, khi nhóm Đại Tự Viện được vua Parakkamabahu chính thức thừa nhận, kết tạo thành tông phái *Theravada* như chúng ta thấy được ngày nay.

Vào những thập niên cuối cùng trước công nguyên (năm 29-17 trước TL), khoảng 500 tu sĩ phái *Mahavihara* tập hợp lại và bắt đầu cho viết các bộ Kinh, Luật và Thắng Pháp trên một loại giấy bằng lá bói đa. Lần đầu tiên, sau gần 500 năm truyền khẩu, ba bộ Tạng được ghi chép hoàn toàn trên lá bói, và từ đó, bộ Tam Tạng kinh điển hệ Pali bằng văn bản được tạo ra và lưu truyền cho đến ngày nay. Đó là Đại Hội Kết Tập Lần Thứ IV. Sở dĩ văn tự Pali được dùng vì đó là ngôn ngữ chính thống miền Tây Ấn và là ngôn ngữ sử dụng bởi ngài *Mahinda*. Nhờ tình trạng xã hội tương đối ổn định và đảo Tích Lan tương đối biệt lập nên các bộ Tam Tạng này đã được gìn giữ nguyên vẹn, dù rằng trong khi sao chép chuyển truyền từ đời này sang đời khác, có thể có một vài sửa đổi, sơ sót. Nhưng đó chỉ là các đoạn nhỏ, không quan trọng.

Từ đó, Đại Tạng Kinh được truyền bá sang các nước lân cận như Miến Điện, Thái Lan, Lào, và Cam Bốt. Ngoài ra, một số các bài luận thuyết của các danh sư trong thời kỳ này, như bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*) của ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*) trước tác trong thế kỷ 4 TL, bộ Thắng Pháp Tập Yếu (*Abhidhammattha Sangaha*) của ngài Anuruddha, v.v. cũng được quý trọng, gìn giữ và lưu truyền cho đến ngày nay.

Danh từ *Theravada* là tiếng Pali, đồng nghĩa với chữ *Sthaviravada* của tiếng Sanskrit, có nghĩa là "giáo thuyết của các vị trưởng lão" (*Doctrine of the Elders*). Sách Tàu thường dịch là Trưởng Lão Bộ, có khi dịch là Thượng Tọa Bộ, nhưng dịch sát nghĩa là Trưởng Lão Thuyết Bộ, là một trong hai bộ phái chính từ thời kỳ nguyên thủy. Tuy nhiên, danh từ *Theravada* ngày nay thường được dùng để chỉ truyền thống Phật giáo Nam tông, bắt nguồn từ

Tích Lan, chịu nhiều ảnh hưởng của nhóm Đại Tự Viện (*Mahavihara*), do Đại đức *Mahinda* và các tu sĩ thuộc tông phái Phân Biệt Thuyết Bộ (*Vibhajyavada*), một nhánh của Trường Lão Thuyết Bộ, truyền bá vào Tích Lan khoảng 200 năm trước Tây lịch. Có sách cho rằng thật ra, ngài Mahinda thuộc truyền thống Xích Đồng Diệp Bộ (*Tamrasatiya*), bộ phái của các tu sĩ mặc y màu đồng đỏ và là một nhánh nhỏ của Phân Biệt Thuyết Bộ. So với các tông phái khác vẫn còn hoạt động ngày nay, truyền thống *Theravada* có thể được xem như là một truyền thống tương đối lâu đời nhất, tương đối gần với thời kỳ nguyên thủy nhất.

#### 4. Thời Kỳ Chuyển Hóa: *Mahayana*

Khoảng 200 năm sau ngày Phật nhập Niết Bàn, phái Đại Chúng Bộ lan rộng tại nhiều vùng của xứ Ấn Độ và bắt đầu phân hóa thành nhiều tông phái, trong đó có tông phái *Lokottaravada* (Thuyết Xuất Thế). Tuy nhiên, trong thời kỳ đầu, các tông phái đều sử dụng kinh điển A-Hàm (*Agama*) bằng ngôn ngữ Sanskrit, mặc dù đã có một vài sửa đổi để hàm chứa tư tưởng đại thừa. Cho đến nay, các sử liệu đều chỉ rằng kinh điển đại thừa bắt đầu xuất hiện trong những năm cuối cùng trước Tây lịch, lúc đầu là một vài bài kinh ngắn, về sau được bổ sung thêm và phát triển, kết tập lại thành những bộ kinh lớn.

Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa biết đích xác là danh xưng "*Mahayana - Đại Thừa*" bắt đầu được sử dụng vào lúc nào, bắt nguồn từ tông phái nào trong thời kỳ bộ phái. Đầu tiên, danh xưng Bồ Tát Thừa được dùng, rồi dần dần về sau, danh xưng Đại Thừa xuất hiện trong các bộ kinh mới. Bộ kinh đầu tiên có đề cập đến danh xưng này là bộ kinh Diệu Pháp Liên Hoa. Có lẽ đó là kết tụ của những tiến hóa tư tưởng trong mấy trăm năm sau khi có sự phân hóa tăng đoàn lần đầu tiên. Có học giả cho rằng *Mahayana* bắt nguồn từ Đại Chúng Bộ vì cùng có những ý niệm phóng khoáng trong giới luật. Tuy nhiên các ý tưởng của tông phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (*Sarvastivadin*), một tông chính của Trường Lão Bộ, cũng được thu dụng và hàm chứa trong kinh điển *Mahayana*. Có học giả cho rằng *Mahayana* phát nguồn từ các tu sĩ có tư tưởng cải cách từ nhiều tông phái khác nhau, như tông Nhất Thuyết Bộ (*Ekavyavaharika*), Thuyết Xuất Thế Bộ (*Lokottaravadin*), Kế Dẫn Bộ (*Kaukutika*), v.v.

Kinh điển Đại thừa bắt đầu xuất hiện nhiều hơn, có hệ thống hơn, từ thế kỷ 1 TL trở về sau. Tiếc rằng các bộ kinh đầu tiên, như Kinh Duy Ma Cật, Liễu Ba La Mật, Bồ Tát Tạng, Tam Pháp Kinh, v.v. nay không còn nguyên bản

Sanskrit, mà chỉ còn dịch bản chữ Hán và Tây Tạng, nên không thể đối chiếu, truy tầm nguồn gốc. Tuy nhiên các bộ kinh đại thừa quan trọng khác như Đại Bát Nhã, Pháp Hoa, Hoa Nghiêm, A Di Đà vẫn còn các bản gốc tiếng Sanskrit.

Sự xuất hiện các bộ kinh đại thừa và sau đó là các quyển luận thuyết của các ngài Mã Minh, Long Thọ, Long Trí, Đề Bà, Vô Trước, Thế Thân trong bốn thế kỷ đầu Tây lịch đánh dấu sự thành hình và phát triển nhanh chóng của Phật giáo *Mahayana* trong toàn xứ Ấn Độ. Ảnh hưởng này đã dần dần lan rộng sang Trung Hoa, và từ đó có những phong trào truyền bá, chuyển dịch kinh điển ở Trung Hoa qua nhiều thế kỷ, từ thế kỷ 1 đến thế kỷ 7 TL, qua ba ngõ giao thông chính: đầu tiên là qua miền Trung Á, qua ngõ Nepal - Tây Tạng, và bằng đường biển.

### **5. Cùng một cỗ xe: Pháp thừa (*Dhammayana*)**

Tóm lại, trong 100 năm sau khi Đức Phật tịch diệt, giữa Đại Hội Kết Tập Lần I và II, Đạo Phật được xem như là ở trong thời kỳ nguyên thủy, với một tăng đoàn tương đối còn ít, có nhiều liên hệ chặt chẽ, giới luật thuần nhất, dưới sự lãnh đạo của các cao tăng vốn đã xuất gia và thọ giới khi Đức Phật còn tại thế.

Sang thời kỳ bộ phái, kéo dài khoảng 400 năm từ sau Đại Hội II cho đến đầu Tây lịch, các mầm mống phân hoá đã bắt đầu xuất hiện, với sự phân chia thành hai Bộ, và sau đó tiếp tục phân hóa thành 18 tông. Qua Đại Hội III được tổ chức dưới triều vua A Dục, việc kết tập Kinh Tạng và Thắng Pháp Tạng xem như đã hoàn tất. Mặc dù trong thời kỳ này các kinh A Hàm và giới luật nguyên thủy vẫn được các tông phái tôn trọng - với những cách diễn dịch khác nhau - các ý tưởng canh tân, đại chúng hóa đạo pháp bắt đầu thành hình, nhất là trong thế kỷ cuối cùng trước Tây lịch.

Thời kỳ tiếp theo là thời kỳ chuyển hóa, kéo dài khoảng 500 năm cho đến đầu thế kỷ 6. Trong thời kỳ này, Phật giáo bắt đầu có hai hướng phát triển khác nhau, và kéo dài ảnh hưởng đến ngày nay. Từ Ấn Độ, đạo Phật được truyền về hướng Nam, sang đảo Tích Lan, và tạo lập một căn bản vững chắc ở đó. Đại Hội Kết Tập lần IV tại Tích Lan đánh dấu việc ghi chép toàn bộ Tam Tạng Kinh - Luật - Thắng Pháp trên lá bối, và được lưu truyền cho đến ngày nay qua truyền thống *Theravada*.

Cũng trong thời kỳ này, các tư tưởng canh tân của Đại thừa đã bắt đầu tạo ảnh hưởng lớn mạnh, qua các bộ kinh điển mới và qua các bộ luận thuyết

của các danh tăng vào giữa và cuối thời kỳ này. Các tông phái Đại thừa bắt đầu xuất hiện và tăng trưởng nhanh chóng. Đạo Phật truyền sang mạn Tây Bắc, tạo lập trung tâm Phật giáo ở Kashmir, và từ đó truyền vào Trung Hoa.

Khi đạo Phật bắt đầu phát triển ở Trung Hoa, tăng đoàn ở đó đã thu nhận và chuyển dịch rất nhiều kinh điển, từ nhiều nguồn gốc và tông phái khác nhau, và qua nhiều thời kỳ lịch sử. Các bộ Tam Tạng nguyên thủy được dịch ra chữ Hán từ hai, ba tông phái khác nhau, chẳng hạn như từ tông Thuyết Xuất Thế Bộ và Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ. Các bộ kinh chính của Đại thừa cũng thế, có nhiều thay đổi theo thời gian, và được bổ sung, sửa chữa nhiều lần. Có khi các bộ kinh này chỉ được truyền khẩu bằng tiếng Phạn vào Trung Hoa, rồi sau đó mới được dịch, giản lược, nhuận sắc và ghi chép lại. Có khi các danh tăng Trung Hoa du hành sang Ấn Độ học tập rồi mang về các bộ kinh điển để phiên dịch và phổ biến trong nước. Cũng có những bộ kinh không có nguồn gốc rõ ràng và có lẽ đã được trước tác tại Trung Hoa. Ngài Đạo An trong thời Đông Tấn, thế kỷ thứ 4 CN, đã từng đặt vấn đề "kinh nghi ngụy" để xác định kinh thật, kinh giả. Cả hai truyền thống chính - *Theravada* và *Mahayana* - đều có mặt tại xứ này trong thời gian đó.

Để sắp xếp và thống nhất nguồn gốc của các loại kinh điển, các tăng sĩ thời đó đã đưa ra nhiều giả thuyết khác nhau (các học thuyết "phán giáo"). Trong đó, thuyết của ngài Trí Giả, tông Thiên Thai, là phổ thông nhất và vẫn còn thấy lưu dụng cho đến ngày nay trong một số sách Phật giáo. Ngài cho rằng Đức Phật đã giảng kinh pháp trong 5 thời kỳ (ngũ thời phán giáo): Hoa Nghiêm, A Hàm, Phương Đẳng, Bát Nhã, và Pháp Hoa - Đại Niết Bàn, và vì thế có nhiều loại kinh điển từ nhiều tông phái khác nhau. Tuy nhiên, đây chỉ là một lối giải thích chủ quan để tổng hợp, hệ thống hóa toàn bộ kinh điển và biện minh sự siêu việt của Pháp Hoa tông mà thôi. Giả thuyết này không có chứng liệu lịch sử, và không được các nhà nghiên cứu sử học Phật giáo ngày nay công nhận.

Tại Tích Lan cũng thế, trong những thế kỷ đầu tiên, cả hai truyền thống *Mahayana* và *Theravada* đều có mặt tại xứ này, mặc dù truyền thống *Theravada* có ảnh hưởng mạnh hơn, như ngài Pháp Hiển đã ghi nhận trong quyển Phật Quốc Ký. Ngài cũng ghi nhận là có các nhóm tu sĩ phái Đại Tự Viện, tuy là *Theravada* nhưng có tinh thần đại thừa rất cao. Còn tại Ấn Độ, các ngài Huyền Trang và Pháp Hiển đều ghi nhận sự hoạt động hài hòa của nhiều tông phái khác nhau trong nhiều thế kỷ.

Ở Việt Nam, cả hai tông phái *Mahayana* và *Theravada* đều được công nhận và cùng chung nhau hoạt động trong công tác hoằng dương đạo pháp. Hiến chương của Giáo hội Phật giáo Việt Nam soạn ra năm 1963 đã chính thức xác nhận điều đó.

Tuy nhiên, để tránh hiểu lầm, chúng ta không nên dùng chữ "Tiểu thừa" để gọi tông phái *Theravada*. Điều này thường gặp trong một số sách báo và bài viết về đạo Phật. Thật ra, "Tiểu thừa" là dịch từ chữ "*Hinayana*" - cỗ xe nhỏ - một chữ dùng rất nhiều trong kinh điển và luận thuyết Đại thừa, có hàm ý chê bai, khinh miệt. Có lẽ đây là một dụng ý thâm sâu của các tu sĩ luận sư Đại thừa để chê bai các bộ phái Nguyên thủy, bởi vì nếu các vị ấy chỉ có ý muốn diễn tả một cỗ xe nhỏ thì danh từ "*Culayana*" có ý nghĩa chính xác và nghiêm túc hơn.

Cũng cần ghi nhận ở đây là các danh xưng "Đại thừa" và "Tiểu thừa" chỉ thấy đề cập trong kinh luận *Mahayana* xuất hiện về sau, mà không thấy trong kinh điển Nguyên thủy. Trong hệ Pali Nikaya cũng như hệ Hán tạng A-hàm, Đức Phật có dạy ngài Ananda về một cỗ xe Pháp duy nhất, **Pháp thừa (*Dhammayana*)**, đó là Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo), như đã ghi lại trong Tương Ưng Bộ và Tạp A-hàm (SN XLV.4, SA 769):

*"Này Ananda, Con Đường Tám Chánh này là đồng nghĩa với cỗ xe tối thượng, là cỗ xe Pháp, là sự chiến thắng vô thượng trong mọi chiến trận nhiếp phục tham, sân, si."*

Khi đọc kinh điển, chúng ta cần phải hiểu rõ hoàn cảnh lịch sử xã hội khi các kinh này được tạo ra. Các kinh Đại thừa được trước tác và xuất hiện vào cuối thời kỳ bộ phái, nghĩa là khoảng 400-500 năm sau khi Đức Phật tịch diệt. Đây là các tư tưởng cải cách để đại chúng hóa đạo Phật, đối kháng lại đường lối thủ cựu, giáo điều, chấp kiến và vị kỷ của một số tu sĩ trong giới lãnh đạo tăng đoàn của nhiều tông phái thời bấy giờ, chứ không phải để ám chỉ riêng biệt một tông phái nào cả.

Khuynh hướng ngày nay là dùng chữ *Mahayana* và *Theravada* nguyên ngữ để chỉ hai tông phái chính này. Khi dịch sang Việt ngữ, thường thì chúng ta dùng danh từ Phật Giáo Đại Thừa và Phật Giáo Nguyên Thủy, nhưng cũng có sách dùng danh từ Phật Giáo Bắc Truyền (Bắc Tông) và Phật Giáo Nam Truyền (Nam Tông) để chỉ hướng truyền đạo của Phật Pháp trong thời kỳ chuyên hóa. Gần đây, lại thấy có sách dùng danh xưng Phật Giáo Nguyên Thủy (*Theravada*) và Phật Giáo Phát Triển (*Mahayana*) cho hai hệ phái chính ở Việt Nam.

Dù là tông phái nào đi nữa, đó cũng chỉ là giáo pháp phương tiện giúp ta tu tâm tịnh ý để được an lạc và giải thoát. Cần phải hiểu rõ nguồn gốc và hoàn cảnh lịch sử trong tiến trình phát triển các bộ kinh điển và tông phái, để có được một sự thông cảm, hòa đồng và tương kính. Trong kinh Pháp Hoa, Đức Phật có nói: "*Chư Phật chỉ dùng một cỗ xe duy nhất đưa đến giải thoát (nhất thừa Phật đạo), không có hai mà cũng chẳng có ba*", và trong Tiểu Bộ và Tăng Chi Bộ của kinh tạng Nguyên thủy, Ngài cũng dạy rằng: "*Như tất cả các đại dương đều có cùng một vị mặn, các giáo pháp của Ta cũng chỉ có một vị duy nhất, đó là vị giải thoát.*"

*Perth, Tây Úc,  
tháng 4-1996*

**Đạo Phật Nguyên Thủy tại Việt Nam**

*Bình Anson*

Đạo Phật truyền đến Việt Nam vào khoảng đầu thế kỷ Tây Lịch. Đến cuối thế kỷ thứ hai, Việt Nam đã thành lập được một trung tâm Phật Giáo quan trọng trong vùng, thường được gọi là trung tâm Phật Giáo Luy Lâu, nay thuộc tỉnh Bắc Ninh, phía bắc thành phố Hà Nội. Luy Lâu là thủ đô của xứ Giao Chỉ, tên cũ của Việt Nam, và là một trạm nghỉ chân quen thuộc của các nhà truyền giáo đạo Phật người Ấn Độ, trên hành trình sang Trung Hoa theo đường biển của các thương gia Ấn đi từ bán đảo Ấn Độ. Một số kinh điển Đại Thừa và A-hàm đã được dịch sang Hoa văn tại đó, chẳng hạn như kinh Tứ Thập Nhị Chương, An Ban Thủ Ý, Kinh Bốn Sanh, Kinh Mi-lan-đa Vấn Đạo, v.v.

Trong 18 thế kỷ kế tiếp, vì điều kiện địa lý gần nhau, Việt Nam và Trung Hoa có chung nhiều sắc thái triết học và tôn giáo. Phật Giáo Việt Nam phản ánh nhiều ảnh hưởng của các phát triển hệ Đại Thừa tại Trung Hoa, với các tông phái Thiên, Tịnh và Mật.

Phần đất phía nam của Việt Nam ngày nay đầu tiên có người Chăm và Khơ-me trú ngụ, và họ theo cả hai truyền thống Đại Thừa Ấn Độ và Phật Giáo Nguyên Thủy, mặc dù có lẽ là người Chăm đã theo truyền thống Nguyên Thủy từ thế kỷ 3 TL và người Khơ-me chỉ bắt đầu theo truyền thống Nguyên Thủy vào thế kỷ 12.

Người Việt bắt đầu định cư tại phần đất này vào thế kỷ 15. Từ đó, sắc tộc người Việt theo Phật Giáo Đại Thừa, trong khi sắc tộc người Khơ-me theo

truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy, cả hai truyền thống này cùng chung nhau hiện hữu an hòa.

Trong thập niên 1920 và 1930, ở Việt Nam có nhiều phong trào phục hoạt và canh tân các hoạt động Phật Giáo. Song song với sự chinh đôn các tổ chức Đại Thừa, còn có nhiều chú tâm đến các hoạt động của truyền thống Nguyên Thủy, về pháp hành thiền và các kinh sách dựa theo kinh tạng Pali, nhưng viết bằng tiếng Pháp. Trong số những người tiên phong truyền bá đạo Phật Nguyên Thủy vào Việt Nam có một vị bác sĩ thú y trẻ tên là Lê Văn Giảng. Ông sinh ra ở miền Nam, nhưng đi học ở Hà Nội, và sau khi tốt nghiệp, ông được cử sang làm việc tại Phnom Penh (Nam Vang) cho chính quyền Pháp. Trong thời gian đó, ông bắt đầu để tâm đến đạo Phật.

Ông theo học các pháp môn Tịnh độ và Mật tông, nhưng cảm thấy không hợp duyên. Tình cờ, ông được gặp vị Phó Tăng Thống Cam Bốt, và được vị sư này giới thiệu một quyển sách tiếng Pháp, viết về Bát Chánh Đạo. Ông rất xúc động khi đọc những lời giảng rõ ràng trong quyển sách đó và quyết tâm hành trì theo truyền thống này. Ông học pháp hành thiền quán hơi thở (*anapanasati*) từ một vị tăng Cam Bốt tại chùa Unalom và đạt được mức thiền định rất cao. Ông tiếp tục hành trì theo pháp môn này và vài năm sau quyết định xuất gia, với pháp danh là Hộ Tông (*Vansarakkhita*).

Vào năm 1940, khi được một người bạn thân, ông Nguyễn Văn Hiếu, và một số cư sĩ Phật tử Việt thỉnh mời, Tỳ khưu Hộ Tông trở về Việt Nam và giúp thiết lập chùa Bửu Quang ở Gò Dưa, Thủ Đức. Đây là ngôi chùa đầu tiên của Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam. Sau đó, Hòa Thượng Chuon Nath, vị Tăng Thống Phật Giáo Cam Bốt cùng với 30 vị tỳ khưu Cam Bốt đã đến ngôi chùa này để làm lễ kết giới Sima. Năm 1947 chùa bị quân Pháp tàn phá, và được trùng tu vào năm 1951.

Tại chùa Bửu Quang, ngài Hộ Tông cùng với các vị tỳ khưu Việt khác, trước đó đã thọ giới và tu học tại Cam Bốt, như quý ngài Thiện Luật, Bửu Chơn, Kim Quang, Giới Nghiêm, Tịnh Sự, Tối Thắng, Giác Quang, Ân Lâm, bắt đầu truyền giảng Phật Pháp bằng tiếng Việt. Ngài cũng phiên dịch nhiều kinh điển từ tạng Pali, và từ đó, Phật Giáo Nguyên Thủy trở thành một trong những hoạt động chính của Phật Giáo Việt Nam.

Vào năm 1949-1950, ngài Hộ Tông cùng với ông Nguyễn Văn Hiếu và một số cư sĩ thiện tâm đứng ra xây dựng chùa Kỳ Viên tại khu Bàn Cờ, Quận Ba,

Sài Gòn. Từ đó, Kỳ Viên Tự trở thành một trung tâm chính của các hoạt động Phật Giáo Nguyên Thủy, và càng ngày càng thu hút nhiều Phật tử.

Năm 1957, Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam chính thức được thành lập, và Tăng đoàn Nguyên Thủy đề cử ngài Hộ Tông làm vị Tăng Thống đầu tiên của Giáo Hội.

Trong thời kỳ đó, các hoạt động Phật sự được tăng cường với sự hiện diện của Hòa Thượng Narada đến từ Tích Lan. Ngài Narada đã từng đến Việt Nam vào thập niên 1930 và có mang nhiều nhánh cây bồ đề để trồng tại nhiều nơi trong toàn xứ. Trong những lần viếng thăm vào thập niên 1950 và 1960, ngài đã thu hút được nhiều Phật tử đến với truyền thống Nguyên Thủy, trong số đó có một nhà dịch giả nổi tiếng là ông Phạm Kim Khánh. Ông Khánh đã xin quy y Tam Bảo với ngài, với pháp danh là Sunanda. Ông đã từng dịch nhiều sách của ngài Narada, trong đó có quyển Đức Phật và Phật Pháp, Phật Giáo Tóm Lược, Kinh Tứ Niệm Xứ, Kinh Pháp Cú, Cẩm Nang Vi Diệu Pháp, Tứ Vô Lượng Tâm, Những Bước Thăng Trầm, v.v. Ông Khánh hiện đang ngụ tại Hoa Kỳ, dù đã trong tuổi 80, vẫn tích cực dịch thuật các sách Phật Pháp của các vị thiền sư nổi tiếng của Thái Lan, Miến Điện và Tích Lan.

Từ Sài Gòn, đạo Phật Nguyên Thủy được truyền bá đến các tỉnh thành khắp miền Nam và miền Trung nước Việt và nhiều chùa được thiết lập. Theo thống kê năm 1997, có tất cả 64 chùa Phật Giáo Nguyên Thủy, trong đó có 19 chùa tại Sài Gòn. Ngoài chùa Bửu Quang và Kỳ Viên, còn có nhiều chùa nổi tiếng khác như chùa Bửu Long, Giác Quang, Phổ Minh, Tam Bảo (Đà Nẵng), Thiền Lâm và Huyền Không (Huế), và Thích Ca Phật Đài ở Vũng Tàu.

Trong thập niên 1960 và 1970, nhiều vị tỳ khưu được gửi đi tu học nước ngoài, đông nhất là tại Thái Lan, và vài vị khác tại Tích Lan và Ấn Độ. Chương trình tu học này được thiết lập trở lại trong những năm gần đây, và hiện có khoảng 20 vị đang tu học tại Miến Điện.

Trong lịch sử, có một sự liên hệ khăng khít giữa Tăng đoàn Việt Nam và Cam Bốt. Cũng cần ghi nhận ở đây là vào năm 1979, sau khi nhóm Khơ-me Đỏ bị đánh đuổi ra khỏi Phnom Penh, hai vị Hòa Thượng Bửu Chơn và Giới Nghiêm cùng với một đoàn tỳ khưu Việt Nam đã đến thành phố này để tái truyền giới cho 7 vị tỳ khưu Cam Bốt và phục hồi Tăng đoàn Cam Bốt, vốn đã bị nhóm Khơ-me Đỏ tiêu diệt khi họ nắm quyền.



Kinh điển Phật Pháp bằng Việt ngữ được dịch ra từ 2 nguồn: Tam tạng Pali và Hán tạng A-hàm, cùng với nhiều kinh điển Đại Thừa khác. Từ thập niên 1980, một chương trình phiên dịch và ấn hành Đại Tạng Kinh Việt Nam đã được thành lập và xúc tiến, với sự đóng góp của nhiều vị cao tăng học giả của Bắc tông lẫn Nam tông.

Đến nay, các quyển kinh dịch từ 5 bộ Nikaya, do Hòa Thượng Minh Châu dịch, và 4 bộ A-hàm, do quý ngài Hòa Thượng Trí Tịnh, Thiện Siêu, và Thanh Từ dịch, đã được phát hành. Thêm vào đó, toàn bộ 7 tập của tạng Vi Diệu Pháp (A tỳ đàm, Abhidhamma, Thắng Pháp tạng) do Hòa Thượng Tịnh Sự dịch cũng đã được ấn tống, cùng với các bộ Kinh Pháp Cú, Mi-lan-đa Vấn Đạo, Thanh Tịnh Đạo, Thắng Pháp Tập Yếu, và nhiều tác phẩm khác.

Tóm lại, mặc dù Phật Giáo Việt Nam chủ yếu là theo truyền thống Đại Thừa, truyền thống Nguyên Thủy cũng được công nhận và hiện nay có nhiều quan tâm đến các pháp hành thiền Nguyên Thủy, kinh điển Nikaya và A-hàm, và văn học Vi Diệu Pháp.

*Tháng 6-1999*

### **Đạo Phật và chính trị**

#### ***Hòa thượng K. Sri Dhammananda***

Đức Phật xuất thân từ giai cấp vương tướng, và do đó, Ngài đã có nhiều liên hệ với các vị quốc vương, hoàng tử, quan lại trong triều đình. Mặc dù có nhiều liên hệ như thế, Ngài không bao giờ dùng các thế lực chính trị để truyền đạo, và Ngài cũng không bao giờ cho phép giáo pháp của Ngài bị lợi dụng cho các ý đồ chính trị.

Thế nhưng ngày nay, đã có nhiều người có ý gán ghép danh hiệu của Ngài với những chủ thuyết khác nhau. Tuy nhiên, các hệ thống chính trị mà chúng ta quen thuộc ngày nay là bắt nguồn từ phương Tây, xảy ra sau thời kỳ Đức Phật còn tại thế một thời gian rất lâu. Đối với những Phật tử chúng ta, Đức Phật là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, vượt lên trên các chuyện lo âu, phiền muộn của thế gian.

Có một vấn đề cơ bản mà ta phải nhận định khi tôn giáo bị pha trộn với chính trị. Căn bản của tôn giáo là đạo đức, lòng trong sạch, và đức tin; trong khi đó, căn bản của chính trị là quyền lực. Trong tiến trình lịch sử, tôn giáo thường bị lạm dụng để hợp thức hóa những người cầm quyền và sự áp dụng

của quyền lực. Tôn giáo đã bị lạm dụng để biện minh cho chiến tranh và thôn tính, đàn áp, chém giết tàn bạo, nổi loạn, tàn phá các công trình văn hóa và nghệ thuật.

Khi tôn giáo bị sử dụng để gia tăng thế lực chính trị thì tôn giáo sẽ phải hi sinh các lý tưởng đạo đức cao quý và trở nên mất gốc, nhượng bộ cho các thế lực chính trị trong thế gian.

Mục đích của Phật Pháp không phải nhằm đến việc thành lập các định chế và cơ cấu chính trị mới. Trên cơ bản, tôn giáo tìm cách giải quyết các vấn đề trong xã hội bằng cách giáo hóa mỗi cá nhân, vốn là thành viên của xã hội, và bằng cách đưa ra các nguyên tắc tổng quát để điều hướng xã hội tiến đến một phong thái nhân bản, cải thiện đời sống của mọi thành viên, và cổ động sự phân phối các nguồn vật lực một cách công bằng hơn.

Bất cứ một thể chế chính trị nào cũng có một giới hạn trong sự bảo vệ hạnh phúc và sung túc của người dân trong thể chế đó. Không một hệ thống chính trị nào, dù rằng có vẻ rất lý tưởng, có thể mang lại hạnh phúc và hòa bình nếu người dân trong thể chế đó còn bị bao trùm bởi lòng tham lam, sân hận, và si mê. Thêm vào đó, còn có những nhân tố phổ quát mà từng cá nhân trong xã hội phải trực diện: kết quả của các nghiệp thiện và bất thiện của riêng mình, và sự khiêm khuyết và thiếu vắng của một nền an lạc trường cửu, vì bản chất của thế gian vốn là *hoạn khổ, vô thường, và vô ngã*. Đối với những người con Phật, không một nơi nào trong thế giới Ta Bà luân hồi này có được một tự do, giải thoát thật sự, kể cả các cõi trời lạc thú của chư thiên.

Một hệ thống chính trị tốt và công bằng - có những bảo đảm cho các quyền căn bản của con người, và có những định chế giám sát và cân bằng việc sử dụng quyền lực - là điều kiện quan trọng cho cuộc sống hạnh phúc trong xã hội. Tuy nhiên, chúng ta cũng không nên bỏ quá nhiều công sức và thì giờ để tìm kiếm đến vô tận một hệ thống chính trị toàn hảo để giúp con người được hoàn toàn tự do. Tự do tuyệt đối không thể nào có được trong các định chế chính trị, mà chỉ có được trong tâm thức khi nó được giải thoát. Để được giải thoát, chúng ta cần phải nhìn vào nội tâm của chính mình, và nỗ lực giải phóng nó ra khỏi các gông xiềng của *vô minh, hận thù và tham dục*. Tự do trong ý nghĩa đích thực tuyệt đối chỉ có được khi nào chúng ta dùng Chánh Pháp để phát triển tâm ý qua lời nói và hành động hướng thiện, và để huân tập tâm ý, để phát triển tiềm năng tâm linh, đạt đến cứu cánh tuyệt đối của giác ngộ.

Mặc dù chúng ta công nhận về sự lợi ích trong việc tách rời tôn giáo và chính trị, và về các giới hạn an lạc và hạnh phúc mà hệ thống chính trị mang đến, nhưng cũng có nhiều khía cạnh trong các lời dạy của Đức Phật có những tương quan với các bộ cục chính trị ngày nay.

Thứ nhất, Đức Phật đã giảng dạy về tính cách bình đẳng của con người - cả mấy ngàn năm trước tuyên ngôn của ông Abraham Lincoln (Tổng Thống Mỹ). Ngài dạy rằng các giai cấp, tầng lớp trong xã hội chỉ là những hàng rào nhân tạo do xã hội dựng ra. Việc sắp xếp thứ bậc của loài người, theo lời Ngài, chỉ có thể dựa trên phẩm chất giới hạnh của họ mà thôi.

Thứ hai, Đức Phật khuyến khích tinh thần hợp tác bình đẳng và tích cực tham gia đóng góp trong xã hội. Đây là một tinh thần đã được cổ vũ trong tiến trình chính trị của các xã hội hiện nay.

Thứ ba, Ngài đã không chỉ định một người nào để kế thừa Ngài. Ngài chỉ dạy rằng, mọi người phải tự mình mà tu học, lấy Chánh Pháp làm nền tảng và làm nơi nương tựa. Các thành viên của Tăng Đoàn chỉ chịu sự hướng dẫn của Giáo Pháp và Giới Luật (*Dhamma-Vinaya*) - như là một bộ luật sinh hoạt. Cho đến ngày nay, mỗi tu sĩ của Tăng Đoàn đều phải tuân thủ bộ Giới Luật đó để làm kim chỉ nam hướng dẫn cho mọi sinh hoạt tu học của mình.

Thứ tư, Đức Phật đã khuyến khích tinh thần tham vấn và tiến trình dân chủ. Điều này được thể hiện qua cộng đồng tăng sĩ, trong đó mỗi thành viên đều có quyền quyết định về các vấn đề chung. Khi có một nghi vấn nghiêm trọng cần phải được giải quyết, các vấn đề có liên quan được đem ra giữa các tu sĩ để thảo luận trong một phương cách tương tự như trong hệ thống quốc hội ngày nay. Tiến trình tự quản trị này có lẽ sẽ làm nhiều người ngạc nhiên vì nó đã được áp dụng trong các cộng đồng tăng sĩ Phật Giáo tại Ấn Độ trong 2.500 năm trước đây, và phương cách điều hành có rất nhiều điểm tương đồng với các thủ tục thảo luận trong quốc hội.

Một tu sĩ, tương tự như vị "phát ngôn nhân", được chỉ định để có một tiếng nói chung, đại diện cho cộng đồng. Một tu sĩ khác, tương tự như vị "chủ tịch", được bầu ra để điều hành diễn đàn. Các vấn đề được đưa ra như các nghị trình để được thảo luận công khai. Trong một vài trường hợp, khi vấn đề đó có tính cách nghiêm trọng và phổ quát, thì nó có thể được đem ra thảo luận nhiều lần, tương tự như các vòng thảo luận của quốc hội về các dự luật. Nếu qua các cuộc thảo luận mà vẫn còn nhiều ý kiến xung khắc, bất đồng,

thì vấn đề sẽ được biểu quyết qua một cuộc bỏ phiếu để lấy quyết định theo đa số.

Đạo Phật khuyến khích nên tăng đạo đức và việc sử dụng quyền lực cộng đồng với ý thức trách nhiệm. Đức Phật tuyên giảng về hòa bình và bất bạo động như là một thông điệp phổ quát. Ngài không chấp nhận bạo lực và hủy hoại sinh mạng. Ngài tuyên bố rằng, không có một chiến tranh nào là chiến tranh của công lý. Ngài dạy: "*Người thắng tạo căm thù, kẻ thua sống khổ sở. Người nào từ bỏ thắng và bại thì người đó sống an vui và hạnh phúc.*" Chẳng những Đức Phật dạy về hòa bình và bất bạo động, có lẽ Ngài cũng là vị Giáo Chủ đầu tiên và duy nhất đã ra tận chiến trường để tìm cách ngăn chặn chiến tranh. Ngài đã hóa giải sự xung đột giữa bộ tộc Sakya và bộ tộc Koliya khi họ muốn khởi sự đánh nhau vì tranh chấp nước sông Rohini. Ngài cũng đã thuyết phục vua Ajatasanu bỏ ý định tấn công vương quốc của bộ tộc Vaiji.

Đức Phật đã giảng dạy về sự quan trọng và về các điều kiện thiết yếu của một chính phủ tốt. Ngài dạy rằng khi người lãnh đạo chính phủ tham nhũng và bất công thì xứ sở trở nên tham nhũng, băng hoại, và đau khổ. Ngài chống lại sự tham nhũng và đã dạy rằng chính phủ phải biết quản trị dựa trên các nguyên tắc nhân ái.

Ngài nói: "*Khi người lãnh đạo xứ sở có tính công bình và thiện ái thì triều đình có tính công bình và thiện ái. Khi triều đình có tính công bình và thiện ái thì các quan chức có tính công bình và thiện ái. Khi các quan chức có tính công bình và thiện ái thì các cán bộ hạ tầng có tính công bình và thiện ái. Khi các cán bộ hạ tầng có tính công bình và thiện ái thì người dân có tính công bình và thiện ái.*" (Tăng Chi Bộ Kinh).

Trong Kinh *Cakkavatti Sihananda* (Chuyện Luân Thánh Vương Sư Tử Hống, Trường Bộ), Đức Phật nói rằng các điều hung ác và tội phạm, như ăn cắp, lường gạt, bạo lực, thù ghét, bạo tàn, v.v. đều bắt nguồn từ sự nghèo khó. Quốc vương và triều đình có thể dùng sự trừng phạt để kiềm chế tội phạm, nhưng không bao giờ có thể tiêu trừ các tội phạm bằng quyền lực của mình.

Trong Kinh *Kutadanta* (Cứu-la-đàn-đầu, Trường Bộ), Đức Phật chủ trương phát triển kinh tế, thay vì dùng quyền lực, để xóa giảm tội phạm. Triều đình phải biết sử dụng các nguồn tài nguyên để cải thiện điều kiện kinh tế trong nước. Họ phải biết phát triển nông nghiệp ở thôn quê, trợ giúp giới buôn

bán, cung cấp lương bổng đầy đủ cho công nhân để bảo đảm một đời sống tốt có nhân phẩm.

Trong Kinh Bốn Sanh (*Jakata*), Đức Phật có đưa ra 10 nguyên tắc của một chính quyền tốt, gọi là "Thập Vương Pháp" (*Dasa Raja Dhamma*). Mười nguyên tắc này vẫn có thể áp dụng trong thời đại ngày nay cho bất cứ một chính quyền nào, để quản trị xứ sở một cách hài hòa. Đó là:

1. Phải cởi mở và không ích kỷ;
2. Duy trì đạo đức cao;
3. Sẵn sàng hi sinh lợi ích cá nhân để phục vụ cho an sinh của dân chúng;
4. Phải thành thật và ngay thẳng;
5. Phải dịu dàng và giàu lòng nhân ái;
6. Phải sống giản dị để làm gương cho dân chúng;
7. Phải vượt lên trên mọi hận thù;
8. Biết áp dụng tinh thần bất bạo động;
9. Biết nhẫn nại;
10. Tôn trọng ý kiến dân chúng, và biết phát triển sự hòa bình và hòa hợp.

Về cách hành xử của người lãnh đạo thì Ngài giảng thêm (Kinh *Cakkavatti Sihananda*):

- Người lãnh đạo tốt phải biết cư xử công bình, không thiên vị bất cứ nhóm nào;

- Người lãnh đạo tốt không bao giờ gieo lòng thù hận trong dân chúng;

- Người lãnh đạo tốt không bao giờ ngần ngại áp dụng luật pháp khi cần thiết;

- Người lãnh đạo tốt phải thông hiểu luật pháp rõ ràng mỗi khi áp dụng. Luật pháp không phải áp dụng chỉ vì người ấy có uy quyền, mà phải được áp dụng hợp tình và hợp lý.

Bộ Mi-Lan-Đa Vấn Đạo (*Milanda Panha*) có viết: "*Nếu người nào không có tài năng, không đạo đức, không phạm hạnh, không xứng đáng là vua, mà lại tự mình tôn xưng là vua hay người lãnh đạo với nhiều quyền lực thì người ấy sẽ bị nguyên rủa và trừng phạt bởi dân chúng, bởi vì người ấy, vì không xứng đáng và không tài năng, đã tự đặt mình một cách vô lý vào vị trí của người lãnh đạo. Người lãnh đạo, cũng như những người đã vi phạm các nguyên tắc đạo đức và giới luật căn bản của xã hội loài người, sẽ bị trừng phạt như bao nhiêu người khác, nhất là đối với những người lãnh đạo ăn cắp tài sản của dân chúng.*"

Kinh Bốn Sanh cũng có đề cập đến người lãnh đạo nào mà chỉ trừng phạt người vô tội và không trừng phạt người phạm tội thì người lãnh đạo ấy không xứng đáng lãnh đạo xứ sở.

Vì vậy, Trung Bộ Kinh cũng có nói về vị quốc vương biết tự thặng tiến và lúc nào cũng nỗ lực gìn giữ hành động, lời nói và tâm ý, lúc nào cũng biết lắng nghe ý kiến của dân chúng về sự cai trị của mình, để biết mình có phạm lỗi lầm nào không trong khi điều hành đất nước. Nếu vị quốc vương ấy cai trị xấu, người dân sẽ than phiền rằng họ đang bị phá hoại bởi một vị lãnh đạo xấu vì các chính sách hà khắc, những lạm, bất công, sưu cao thuế nặng, và do đó, dân chúng sẽ có phản ứng chống lại vị vua ấy. Ngược lại, nếu vị vua cai trị tốt, thì dân chúng sẽ chúc tụng: "Cầu xin cho quốc vương của chúng tôi được trường thọ."

Lời dạy của Đức Phật về các bốn phạm đạo đức của vua chúa để sử dụng công quyền, bảo đảm an sinh người dân, đã giúp cho vua A Dục (*Asoka*), vào thế kỷ 3 trước Tây lịch, cai trị đất nước của ông. Hoàng Đế A Dục, là một thí dụ điển hình của nguyên tắc đạo đức này, đã sống và thực hành Chánh Pháp cho tất cả mọi người dân trong triều đại của ông. Ông quảng bá chính sách bất bạo động đến các vương quốc lân cận, cam đoan các thiện ý của ông, và gửi sứ giả đi khắp nơi để truyền bá thông điệp hòa bình và bất bạo động. Ông cổ võ sự ứng dụng của các nguyên tắc đạo đức trong xã hội, như chân thật, từ bi, bác ái, bất bạo động, nhân từ, không hoang phí, không chiếm đoạt, và không gây sát hại cho mọi loài vật. Ông khuyến khích tự do tôn giáo và bình đẳng tương kính giữa mọi đức tin. Ông thường du hành thuyết giảng Đạo Pháp đến người dân ở tận thôn quê. Ông thiết lập các công trình công cộng như bệnh xá, cung cấp thuốc men, trồng cây gây rừng, đào giếng, các công trình thủy lợi, và nhà tạm trú. Ông cũng đặc biệt ngăn cấm việc đối xử tàn ác với các loài thú vật.

Có người cho rằng Đức Phật là một nhà cải cách xã hội. Trong các bài giảng, Ngài đã lên án hệ thống giai cấp và Ngài công nhận quyền bình đẳng của con người. Ngài giảng về nhu cầu cải thiện các điều kiện kinh tế xã hội, công nhận tầm quan trọng của việc phân bổ công bằng các của cải giữa người giàu và nghèo, nâng cao vị trí của phụ nữ, khuyến khích việc áp dụng tinh thần nhân bản trong guồng máy hành chính. Ngài dạy rằng xã hội phải được điều hành trên tình thương và lòng từ bi, chứ không dựa vào lòng tham lam.

Hơn thế nữa, sự đóng góp của Ngài cho nhân loại còn cao quý hơn, vì Ngài còn đi xa hơn các nhà cải cách xã hội thời đó, vì không ai đã có thể chỉ thẳng vào cốt lõi của các cơn bệnh trong tâm thức của con người. Chỉ ở trong tâm thức thì sự cải cách mới thật sự có ý nghĩa. Các cải cách bên ngoài do các quyền lực áp đặt thì chỉ có hiệu quả ngắn hạn vì nó không có cội rễ. Chỉ có cải cách nào dựa trên căn bản cải thiện tâm thức thì nó mới có cội rễ vững chắc. Có cội rễ vững chắc thì các cành nhánh của cải cách xã hội mới được phát triển tươi tốt, vì chúng được nuôi dưỡng bởi nguồn sinh lực liên tục, đó là nguồn tâm lực của dòng sinh hóa trong cuộc đời. Như thế, các cải cách xã hội chỉ có thể khả thi khi nào mà tâm ý của con người đã được sửa soạn sẵn sàng cho các việc đó. Các cải cách đó sẽ tiếp tục sống mạnh khi nào mà con người sẵn sàng nuôi dưỡng chúng qua sự chuyên cần và tôn trọng sự thật và công lý, tôn trọng đời sống của đồng bào của họ.

Giáo thuyết của Đức Phật không dựa trên một "Triết lý Chính trị" nào cả. Giáo thuyết này không khuyến khích con người đi vào con đường hành lạc vật chất. Giáo thuyết này vạch ra con đường đưa đến giải thoát tối hậu, là Niết Bàn. Nói một cách khác, mục tiêu tối hậu của Giáo thuyết ấy là đoạn diệt lòng tham ái vốn đã cột chặt con người trong vòng trầm luân, khổ ải. Một câu kệ trong Kinh Pháp Cú (kệ 75) đã tóm tắt điều này: "*Con đường đưa đến thủ đắc vật chất là một con đường, còn con đường đưa đến Niết Bàn là một con đường khác.*"

Điều này không có nghĩa là các Phật tử không nên tham gia vào tiến trình chính trị, vốn là một thực tại xã hội. Đời sống của mọi người trong xã hội được uốn nắn bởi luật pháp và các qui định, bởi các bố trí kinh tế của quốc gia, bởi guồng máy quản trị hành chính, và như thế chịu ảnh hưởng của các bộ cục chính trị của quốc gia đó. Tuy nhiên, nếu người cư sĩ Phật tử có ý muốn tham gia chính trị thì người đó không nên lạm dụng tôn giáo để mưu đồ tạo các quyền lực chính trị cho mình.

Tóm lại, Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vượt lên trên mọi vấn đề của thế gian. Tuy nhiên, trong suốt cuộc đời hoằng dương Chánh Pháp, Ngài luôn luôn có những lời dạy quý báu cho các quốc vương và triều đình để quản trị tốt xứ sở của họ.

***Bình Anson trích dịch,  
"Gems of Buddhist Wisdom",  
tháng 10-1996***

## ***Nhân cách thẳng băng***

***Robert Bogoda***

Phật Pháp không phải là sách tiểu thuyết để đọc rồi quên đi. Phật Pháp có liên quan đến đời sống - một đời sống thực, một đời sống mà bạn và tôi trải qua hằng ngày. Giá trị của đời sống này sẽ gia tăng đáng kể khi Phật Pháp được diễn dịch ra hành động, và thấm nhập vào tánh tình của chúng ta qua các nỗ lực thường xuyên, qua các thực tập mỗi ngày.

Mục đích tối hậu của Phật Pháp là Niết Bàn - vượt thoát khỏi mọi hoạn khổ, phiền não. Mục đích trước mắt là giúp ta hiểu rõ và giải quyết các vấn đề trực diện với ta trong đời sống hằng ngày, giúp ta trở thành những con người sống an lạc, thanh thoi và thẳng băng, sống hòa hợp với môi trường chung quanh và những người đồng loại. Tuy thế, sự thẳng băng này cũng không dễ thực hiện, nhất là trong thế giới ngày nay với nhiều giá trị ảo tưởng và các thành kiến hư ngụy.

Khác hẳn với các giá trị tương đối - và có khi là giả tạo - trong thời đại của chúng ta, lời dạy của Đức Phật là một sự khái hiện các giá trị chân thật và tuyệt đối. Chân Pháp đó cần phải được mỗi người tự thể nghiệm. Phật giáo dạy về sự tư duy rõ ràng, sự tự chế, và nuôi dưỡng tâm ý như là các phương tiện để thấu đạt Chân Pháp. Người cư sĩ nào biết xây dựng cuộc sống hằng ngày trên căn bản vững chắc của tri thức giải thoát với các lý tưởng rõ ràng thì người ấy được bảo đảm các tiến bộ và thành công trong đời sống tại gia của mình.

Do đó, Phật Pháp là các hướng dẫn trong đời sống hằng ngày của ta, và các nguyên tắc căn bản của đạo Phật có những giá trị thực tiễn trong nghệ thuật sống trên đời. Người cư sĩ tại gia, trong khi phải dấn thân vào xã hội vì cưu mang các trách nhiệm trong đời sống, sẽ không bao giờ quên mục đích tối hậu của họ là Niết Bàn giải thoát. Người ấy lúc nào cũng nên xem rằng đời sống của mình chỉ là một bãi tập, để sửa soạn tiến đến thực chứng mục đích tối hậu ấy.

Kinh Đại Hạnh Phúc (*Maha-Mangala Sutta*) có nói rằng, các phước hạnh thật sự của đời sống là có được "*một tâm ý có định hướng đúng*" (*atta-samma-panidhi*). Có nghĩa là ta phải nhận thức đúng đắn vị trí của mình trong thế gian, có quyết định đúng đắn về mục tiêu, và tìm một con đường đúng đắn để tiến đến mục tiêu đó.



Người an lạc và thẳng băng là người có một mục đích cao thượng trong đời sống, có một đường lối tốt để đi theo, và có một triết lý sống giản đơn nhưng đầy ý nghĩa để dẫn đường. "Triết lý" ở đây là một ước vọng hướng thiện để thông hiểu bản tánh và tương lai của con người trong vũ trụ. Không có triết lý như vậy thì đời sống trở nên tẻ nhạt, buồn chán, vô ích, và vô nghĩa. Triết lý đó giúp con người sống hài hòa với thế giới và đồng loại trong một tiến trình thăng hoa dựa theo các tri thức chân chánh.

Trong đạo Phật, tâm ý bao trùm vật chất. Một nét đặc thù của tâm ý là "ý định" (hay "tác ý"). Để sử dụng tốt cuộc đời và nghiệp kế thừa của mình, ta phải biết chọn một mục tiêu hướng thượng và thực tiễn trong đời sống, và tạo ra một kế hoạch để đi đến đó. Chúng ta sẽ trở nên những gì mà ta mong muốn được như vậy.

Khi ta càng thông hiểu bản thân - qua hành trì tự quán sát và tự phân tích - ta sẽ càng có nhiều khả năng để tự cải tiến và phát triển. Thêm vào đó, ta nên tự hỏi rằng mình sẽ tiến và tiến đến cấp độ nào trong việc tu tâm để mình trở nên độ lượng, an bình, tự tại, dịu dàng, thông cảm, chân thật, hiền lành, chất phác, cẩn thận, tinh tấn, cần mẫn, nhân nại, bao dung, và khôn khéo. Đó là các đức tính cao quý của một Phật tử biết sống hợp thời. Ta phải cố gắng tự cải thiện mỗi khi có cơ hội - mỗi ngày một chút. Ta nên hiểu rằng mỗi khi mình thực hiện một hành động hướng thiện, dần dần nó được huân tập thành một thói quen tốt. Từ các thói quen tốt đó, chúng sẽ thấm nhập tạo thành các đặc tính cao thượng cho bản thân.

Chánh niệm (*Sati*) là một sự tỉnh giác quan trọng. Chánh niệm là cách nhìn sự vật một cách khách quan, lột bỏ mọi ưa ghét, thành kiến và thiên vị. Đây là cách nhìn mọi sự vật theo bản thể chân thật của chúng - các sự kiện lột trần. Khả năng làm được điều này đánh dấu sự trưởng thành trong Phật Pháp. Nguyên tắc quán sát vô tư phải được áp dụng rất ráo trong các tư duy hằng ngày. Từ đó, sự suy tư của ta sẽ được rõ ràng, trong sáng hơn và ta sẽ sống hướng thiện hơn, làm giảm thiểu các ảnh hưởng xấu xa tác động vào mình, từ các phương tiện truyền thông quảng cáo tiêu thụ vật chất, và kết quả là ta có được các tăng trưởng về những quan hệ tốt giữa con người với con người.

Vì vậy, một Phật tử có nhân cách thẳng băng là người phải biết tự chủ, tự quyết định, tự tạo ra các ý kiến và kết luận khi phải đối phó với các khó khăn trong cuộc sống, dựa vào các nguyên tắc cơ bản của Phật Pháp. Người ấy có một tri thức và luân lý vững mạnh. Người ấy sẵn sàng đứng một mình,

theo đuổi một con đường sống của mình, cho dù người khác có thể hiểu lầm và dị nghị.

Dĩ nhiên là người Phật tử ấy phải biết đón nhận các ý kiến đóng góp và cố vấn của người khác - bởi vì việc thu nhận các ý kiến xây dựng từ những người có kiến thức và kinh nghiệm thì không phương hại gì đến sự tự do chọn lựa của mình - nhưng cuối cùng rồi thì phải tự mình có những quyết định cho đời mình.

Thấy được quan hệ giữa lòng tham dục và sự khổ đau, chúng ta phải luôn luôn gìn giữ một mức độ xả ly, thoát khỏi các ràng buộc quá đáng của thế tục. Chúng ta phải biết điều chỉnh đời sống của mình trong kỷ cương của năm giới luật cư sĩ (*ngũ giới*). Từ đó, ta bảo vệ được sự an lành của ta, trong hiện tại và tương lai, qua cách sống thuận hòa với các quy luật phổ quát của Phật Pháp được áp dụng vào đời sống tinh thần và đạo đức của mình. Phát triển đặc tính luân lý và đạo đức (*Sila - trì giới*) này là một điều kiện tiên quyết để huân tập tâm ý và từ đó, làm nền tảng tạo trí tuệ (*Panna*) cần thiết để thực chứng Niết Bàn.

Đời sống là vô thường, lúc nào cũng có nhiều thay đổi. Các tai họa hoặc những việc bất ưng ý có thể sẽ xảy ra cho ta, và khi đó, ta phải biết trực diện chúng một cách bình thản và thẳng băng. Nếu làm được như thế thì chúng tỏ ta đã có sự hiểu biết chân chính, biết nhìn rõ ràng sự kiện xảy ra theo luật nhân quả, do nhân duyên hợp thành, và biết rằng chính ta là người gieo nhân và chịu trách nhiệm gặt quả - nếu không trong đời sống này thì cũng là từ nhiều kiếp trước. Ta sẽ vượt qua các nỗi sợ hãi và lo âu thái quá, không có cơ sở và không có luận lý, bởi vì ta biết chế ngự các cảm tính của mình. Từ đó, những ngộ nhận, những bất công trong đời, những u sầu vì tưởng rằng mình bị đối xử tàn tệ sẽ được ta thông hiểu rõ ràng và đón nhận nhẹ nhàng hơn, vì ta đã hiểu được cặp nguyên lý nghiệp quả và tái sinh.

Còn một lý do nữa để người Phật tử gìn giữ tác phong đạo đức của mình. Người ấy có uy lực bắt nguồn từ các nguồn lực vô hình khác - đó là kho tích trữ các hành động toàn thiện, các đức tính của tự thân, các hạnh phúc có được trong lúc tập hành thiền, tất cả các nguồn lực này hoàn toàn độc lập với của cải vật chất. Như thế, người ấy là chủ nhân của một tâm ý tự lực và tự túc.

Người ấy biết sống đơn giản, không có nhiều nhu cầu. Của cải vật chất đối với người ấy chỉ là những đầy tớ, không phải là những chủ nhân ông. Người

ấy hoàn toàn tự do, không bị lệ thuộc vào sự sai khiến của các sự vật bên ngoài. Người ấy nhận thức được rằng các sự vật thấy được thì chỉ là tạm bợ và thay đổi luôn. Tóm lại, người ấy có được một tâm ý bình thản, chùng mực, và tri túc. Tri túc, như lời Phật dạy, là một nguồn tài sản lớn nhất, là một trong bốn nguồn hạnh phúc:

*Không bệnh là Lợi tối thượng*

*Tri túc là Cửa tối thượng*

*Thành tín là BẠN tối thượng*

*Niết Bàn là Lạc tối thượng. (Pháp Cú, 204)*

Khi đã thông hiểu như thế, người Phật tử đó sẽ học được cách thích nghi với những hoàn cảnh đổi thay mà không bao giờ sầu khổ than van hay cay đắng.

Nếu ta có Chánh Tín (*Saddha*), nghĩa là có niềm tin nơi Phật Pháp dựa trên sự hiểu biết, ta phải cố gắng thực hành. Mỗi Phật tử chân chính phải thực hành liên tục bốn điều tinh tấn - Tứ Chánh Cần - vốn là chi thứ sáu của Bát Chánh Đạo. Đó là: tinh tấn vượt qua và tinh tấn ngăn chặn các pháp bất thiện như là các ý tưởng sân hận; tinh tấn phát triển và tinh tấn nuôi dưỡng các pháp thiện trong tâm ý như là các ý tưởng từ bi. Các tâm ý này chẳng những sẽ bảo vệ bản thân ta, mà từ đó cũng sẽ giúp được những người khác chung quanh ta.

Ta phải tập có thói quen suy xét về các tư tưởng và hành động của chính mình để xem chúng có chân thật hay không, bởi vì chân thật với chính mình là một con đường chắc chắn đưa đến tâm ý toàn thiện. Thêm vào đó, chúng ta phải biết dành thì giờ mỗi ngày để tĩnh lặng tự quán soi hay là hành thiền, để ôn lại các việc làm trong ngày, và để suy xét xem ta có đi ngược lại với các nguyên tắc căn bản mà Đấng Từ Phụ của chúng ta đã từng khuyên dạy, để mà sám hối và tránh phạm các lỗi lầm đó trong tương lai.

Mỗi ngày ta cũng nên đọc một đoạn kinh từ các bài giảng của Đức Phật. Thói quen hữu ích này giúp chúng ta phát triển tâm ý thiện, làm giảm đi các u sầu, phiền muộn, và giúp đưa đời sống của ta đi vào con đường chân chính.

Qua các cách thức nêu trên, là những cư sĩ đệ tử của Đức Phật, chúng ta sẽ luôn tăng trưởng trong ánh sáng nhiệm màu của Chánh Pháp, luôn luôn uốn nắn nhân cách của mình, rèn luyện tâm thức, huân tập các cảm tính, và tăng

cường ý chí dũng mãnh để tạo các lợi ích phước báo lâu dài cho bản thân và cho người khác.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 1-1997*

## **Công dụng của giới đức**

*Tỳ khưu Thanissaro*

Đức Phật được ví như một vị lương y, chữa bệnh tâm linh cho loài người. Con đường hành đạo Ngài dạy được ví như một chương trình trị liệu các đau khổ trong tim và trí óc. Ví dụ này thường được thấy trong kinh điển, đề ca ngợi Đức Phật và lời dạy của Ngài, tuy đã xưa nhưng cũng rất thích hợp cho ngày nay. Thiên định Phật giáo được xem như một phương cách chữa trị, và giờ đây có nhiều nhà tâm lý trị liệu đã thử dùng phương cách này như một phần trong công tác trị liệu của họ.

Tuy nhiên, kinh nghiệm cho thấy rằng hành thiền tự nó không thể cung cấp một sự trị liệu hoàn toàn đầy đủ. Cần phải có các hỗ trợ ngoại vi. Các thiền sinh ngày nay, đặc biệt đã bị ảnh hưởng sâu đậm của văn minh vật chất, khiến họ không có sự kiên cường, trì chí, và tự tin cần thiết để các pháp hành thiền Chỉ-Quán trở nên công dụng hữu hiệu. Một vài vị thiền sư nhận thấy được vấn đề này, và cho rằng con đường Phật giáo không đủ để cung ứng các nhu cầu đặc biệt của chúng ta. Để bổ sung, các vị ấy thí nghiệm kết hợp với nhiều phương cách khác, chẳng hạn như huyền học, thi ca, tâm lý trị liệu, xã hội học, khổ hạnh, nghi lễ tế tự, âm nhạc, v.v.

Thật ra, vấn đề chính ở đây không phải là có một sự khiếm khuyết nào trong con đường Phật giáo, mà là vì chúng ta đã không thực hành đầy đủ phương thức trị liệu của Đức Phật.

Con đường của Đức Phật không phải chỉ có chánh niệm, các pháp hành thiền Chỉ và thiền Quán, nhưng bao gồm các Giới đức, bắt đầu bằng năm giới căn bản. Thật thế, các giới luật tạo thành bước đi đầu tiên trên con đường đó, con đường Giới-Định-Tuệ. Khuynh hướng ngày nay thường khinh rẻ năm giới luật này, cho rằng đó chỉ là các điều lệ của lớp giáo lý vỡ lòng bắt nguồn từ đời sống cổ xưa, không còn thích hợp cho nếp sống tân tiến hiện đại.

Quan niệm đó đã bỏ sót vai trò mà Đức Phật đặt ra cho giới đức: giới đức là phần căn bản của chương trình trị liệu vết thương trong tâm trí. Giới đức đặc

biệt để dùng chữa trị hai thứ bệnh đã tạo ra mặc cảm tự ti: **hối hận** và **chối bỏ**.

Khi ta có những hành động xấu, không hợp với lẽ phải, ta thường có những hối hận về việc làm đó, hoặc tìm cách chối bỏ chúng. Chối bỏ bằng cách tự lừa dối cho rằng các hành động đó quả thật đã không xảy ra; hoặc chối bỏ bằng cách cho rằng tiêu chuẩn đánh giá các hành động đó là không có giá trị gì cả. Các phản ứng này giống như các vết thương trong tâm thức. Hối hận giống như một vết thương mở, rất nhạy cảm khi sờ đến nó. Chối bỏ giống như vết sẹo chai cứng chung quanh vết da non. Khi tâm thức bị tổn thương như vậy, nó không thể lắng đọng, thanh thoi an trú vào hiện tại, bởi vì nó không thể an nghỉ trên vết thương còn non, hoặc trên vết sẹo chai cứng.

Khi tâm thức bị áp đặt bó buộc vào hiện tại, nó chỉ ở đó một cách căng thẳng, méo mó và nửa chừng. Tuệ quán hiện ra cũng bị méo mó và nửa chừng như thế. Chỉ khi nào tâm thức không còn các vết thương và vết sẹo, thì nó mới có thể an định, thanh thoi và tự do an trú vào hiện tại, và từ đó nảy sinh tuệ giác một cách toàn vẹn, không bị bóp méo.

Đây là lúc để giới đức đi vào: giới đức được dùng để chữa các vết thương và vết sẹo. Lòng tự tin lành mạnh bắt nguồn từ một cuộc sống thiện, hợp với các tiêu chuẩn tốt, thực tế, rõ ràng, nhân bản, và đáng kính. Năm điều giới (*ngũ giới*) được đặt ra để có cuộc sống phù hợp với các tiêu chuẩn này.

**1- Thực tế:** Tiêu chuẩn do giới luật đặt ra rất đơn giản: không cố ý sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không gian dối, không uống rượu hoặc dùng các chất say. Chúng ta đều có thể sống phù hợp với các tiêu chuẩn đó - dù rằng đôi khi có vài khó khăn, bất tiện, nhưng luôn luôn có thể thực hiện theo được.

Có vài người tìm cách diễn dịch các giới điều này, biến thành một loạt các tiêu chuẩn có vẻ cao sang hơn - chẳng hạn biến cải điều giới thứ hai, không trộm cắp, thành điều giới không phung phí nguồn tài nguyên địa cầu. Làm như thế trông có vẻ thanh cao, nhưng chắc chắn rất khó thực hiện được.

Những ai có kinh nghiệm điều trị người bị bệnh tâm thần chắc biết được hậu quả tai hại từ việc áp đặt các tiêu chuẩn quá xa vời, không thực tế. Nếu ta đặt ra những tiêu chuẩn mà bệnh nhân chỉ cần một mức độ cố gắng và chánh niệm vừa phải là có thể đạt được, lòng tự tin của họ sẽ gia tăng mạnh mẽ vì họ nhận thấy rằng chính họ có đủ khả năng để đạt đến các tiêu chuẩn đó.

Nhờ thế, họ có thêm nhiều tự tin để thực hiện các công việc khó khăn khác để điều trị bệnh tâm thần của họ.

**2- Rõ ràng:** Giới điều do Đức Phật đặt ra rất rõ ràng, không có những từ ngữ phân vân nghi hoặc, như: "Nếu như..., Cũng có thể là..., Nhưng mà...". Điều này có nghĩa các giới điều là những hướng dẫn minh bạch, không có kẽ hở cho các biện minh lý giải lòng vòng, không ngay thẳng. Một hành động chỉ có thể hoặc là phù hợp, hoặc là không phù hợp với giới điều. Rõ ràng như thế!

Vì vậy, rất dễ tuân theo, không phân vân nghi ngờ. Những ai đã từng dạy trẻ con đều biết mặc dù chúng thường than phiền về các kỷ luật sắt thép, thật ra, chúng cảm thấy an tâm với những điều lệ rõ ràng, minh bạch, hơn là các điều lệ mơ hồ, dễ mặc cả để thay đổi. Cũng như thế, đối với bản thân, các điều luật giới hạnh minh bạch sẽ không cho phép các ý tưởng gian trá ngu ngàm tìm cách lén vào khuấy động tâm trí của hành giả.

Nếu ta tuân thủ theo giới điều của Đức Phật, ta không thể nào nuôi dưỡng ý tưởng sát hại, và từ đó, ta tạo ra một sự an toàn không hạn chế cho mọi sinh vật. Các giới điều khác sẽ giúp tạo ra một sự an ninh về của cải tài sản, lòng tiết hạnh của mọi người, một sự giao tiếp chân thật, và một cấp độ cao về tâm trí sáng suốt, không bị lu mờ bởi rượu chè say sưa.

**3- Nhân bản:** Giới điều của Đức Phật có tính nhân bản cho người giữ giới lẫn những người giao tiếp chung quanh. Nếu bạn giữ giới, bạn tự đặt mình vào qui luật nghiệp quả, và bạn sẽ thấy rằng những gì bạn giao tiếp với thế giới bên ngoài là kết quả chủ động của nghiệp hành, qua thân-khẩu-ý, mà bạn thực hiện ngay trong giây phút hiện tại. Bạn nhận thức thế giới qua nghiệp hành của chính bạn, và bạn hoàn toàn chủ động để kiểm soát các phản ứng của bạn ngay hiện tại.

Bạn không bị chi phối bởi hình dáng sắc đẹp bên ngoài, thân thể, trí thông minh, địa vị tiền bạc, vv., vì đó chỉ là các yếu tố ngoại vi, chỉ là kết quả của nghiệp hành đã tạo ra trong quá khứ. Bạn hoàn toàn sống trong hiện tại. Các giới điều giúp bạn tập trung tâm trí để sống linh hoạt trong các tiêu chuẩn hiền thiện ngay bây giờ và tại chốn này, không truy tầm quá khứ, không vọng mong tương lai.

Nếu bạn chung sống với những người biết giữ giới, bạn sẽ thấy mình đang sống trong môi trường hoàn toàn không có nghi ngờ và sợ sệt. Họ quý trọng hạnh phúc của bạn như thể hạnh phúc của họ. Họ không tranh giành không

ché, không tạo cảnh kẻ thắng người thua. Khi họ nói đến lòng từ bi và chánh niệm khi hành thiền, bạn sẽ thấy chúng phản ảnh ngay trong các hành động thường ngày của họ, lời nói và việc làm cùng hợp nhất.

Như thế, giới đức không những làm tăng trưởng lòng thiện của từng cá nhân, mà còn giúp tạo một xã hội tốt lành - một xã hội gồm những cá nhân đầy tự tin và biết tôn trọng đời sống của nhau.

**4- Đáng kính:** Khi bạn chọn một tập hợp các tiêu chuẩn cho cuộc sống, điều quan trọng bạn cần phải biết là các tiêu chuẩn đó do ai và nhóm nào đề xướng, có nguồn gốc ở đâu, bởi vì khi bạn tuân theo các điều luật đó, hiển nhiên là bạn phải tham gia vào nhóm đó, được nhóm đó thẩm định, và chấp nhận mực thước đo lường cái đúng và cái sai do họ đặt ra.

Trong trường hợp của Ngũ giới, bạn không thể tìm ra một nhóm nào khác tốt lành hơn: đó là giới điều của Đức Phật và các vị đại đệ tử Thánh tăng đặt ra và thi hành. Trong kinh điển, Ngũ giới thường được gọi là "*các tiêu chuẩn của bậc Thánh nhân*". Các vị này không chấp nhận giới luật vì chúng có tính phổ thông hấp dẫn. Họ chấp nhận chúng qua các kinh nghiệm trong đời sống tu tập của mình và thấy chúng có hiệu quả ích lợi thật sự trên con đường đưa đến giải thoát tối hậu. Có thể có nhiều người vì vô minh mà chê cười bạn khi bạn tuân thủ Ngũ giới, nhưng các bậc Thánh hiền triết sẽ luôn luôn kính trọng và chấp nhận bạn vào trong cộng đồng của họ, và sự kính trọng của họ là có giá trị nhất, so với những người vô minh kia.

Bây giờ, có thể có nhiều người cảm thấy khó mà tưởng tượng việc gia nhập vào một nhóm trừu tượng như thế, nhất là khi họ chưa bao giờ được gặp một vị Thánh nhân. Rất khó có được một lòng từ bi và rộng lượng khi xã hội chung quanh ta cười chê các điều đó, và lúc nào cũng đề cập đến sự hấp dẫn của tình dục, quyến rũ vật chất và cạnh tranh thương mại áp bức.

Đây là lúc cần phải có các cộng đồng Phật tử tốt lành chân chánh. Thành viên của các cộng đồng này sẽ giúp chúng ta thấy được tấm gương của các hành động hiền thiện và giới hạnh. Những người này sẽ tạo ra một môi trường tốt để chúng ta có cơ hội áp dụng rốt ráo con đường trị liệu của Đức Phật: ***hành Thiền và phát triển Tuệ giác trong một đời sống có Giới đức.***

Nếu ta có được những môi trường tốt lành như thế, ta sẽ thấy rằng pháp hành thiền không có vẻ gì là huyền bí và mù quáng, bởi vì pháp hành đó có căn bản dựa trên thực tế công minh của một đời sống đầy ý nghĩa. Từ đó, bạn có đủ tự tin để sống trong giới đức, sống hoàn toàn tốt lành trong đời

sống thật sự đầy ý nghĩa của một con người, trên con đường tiến đến an vui và hạnh phúc viên dung.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 10-1999*

## **Lòng hiếu thảo trong kinh điển Pali**

*Bình Anson*

Đối với người Việt chúng ta, lễ Vu Lan (*Vu Lan Bồn, Ullambana*) ngày rằm tháng bảy âm lịch mỗi năm đã trở thành truyền thống là một mùa báo hiếu cho những người con hiếu thảo, chân thành tưởng nhớ đến công ơn nuôi dưỡng của Cha Mẹ - còn sống cũng như đã qua đời - và cố gắng tận lực để đền đáp công ơn đó, qua việc phụng dưỡng mẹ cha và các thiện sự.

Ngoài sự tích Mục Kiền Liên - Thanh Đề trong kinh điển Phật giáo Bắc tông, kinh tạng Nguyên thủy của hệ Pali cũng có nhiều bài giảng của Đức Phật đến các đệ tử, để giúp họ giữ gìn mỗi hòa thuận trong gia đình, để cùng nhau tăng trưởng trong chánh pháp. Nhân dịp lễ Vu Lan năm nay (1995), tôi xin mạn phép được trình bày một vài đoạn ngắn trong kinh điển Pali, nói về chữ Hiếu mà Đức Phật đã giảng cho các đệ tử.

### **Công ơn trời biển**

Ca dao Việt Nam thường ví công ơn cha mẹ như núi Thái Sơn, như nước trong nguồn chảy ra. Trong Tương Ưng Bộ, Đức Phật đã ví công ơn trời biển của cha mẹ như biển cả nghìn trùng. Ngài giảng rằng sữa mẹ nuôi con trải qua nhiều đời nhiều kiếp, nên rộng bao la và nhiều hơn biển cả:

*"... Này các tỳ khưu, sữa mẹ mà các người đã uống, trong khi các người lưu chuyển luân hồi trong một thời gian dài, thì nhiều hơn nước trong bốn biển. Vì sao thế? Vì luân hồi là vô thí, không sao đếm được. Lưu chuyển luân hồi của chúng sanh trùng điệp nên không thể nêu rõ khởi điểm. Vì vô minh che đậy, vì tham ái trói buộc tất cả các nghiệp hành của chúng sanh."*

Trong Tăng Chi Bộ, Đức Phật cũng ví cha mẹ như những ngọn lửa đáng cung kính, vì cha mẹ là người đã đem lại sự sống và tăng trưởng cho con cái, cũng như ngọn lửa đem lại nguồn sống, nguồn năng lượng cho loài người:



*"... Nay các Bà-la-môn, cha mẹ của các người là các ngọn lửa đáng cung kính. Vì sao thế? Vì từ đó mà tạo ra sự sống, sự hiện hữu. Do đó, cha mẹ như là các ngọn lửa thiêng đáng cung kính, đáng được tôn trọng, đáng được cúng dường, và sẽ đem lại chánh lạc."*

Vì công ơn cha mẹ to tát như thế, Đức Phật còn nói rằng có hai hạng người mà chúng ta không bao giờ trả hết ơn được, đó là mẹ và cha (Tăng Chi Bộ):

*"... Có hai hạng người, này các tỳ khuru, Ta nói không thể trả hết ơn được. Đó là Cha và Mẹ. Nếu một bên vai công mẹ, một bên vai công cha, làm vậy suốt trăm năm cho đến trăm tuổi cũng chưa trả ơn đủ cho cha mẹ. Nếu có phụng dưỡng cha mẹ với mọi báu vật trên trái đất này cũng chưa trả ơn đủ. Vì sao thế? Vì rằng cha mẹ đã bỏ nhiều công sức cho con cái, nuôi dưỡng chúng cho đến lúc lớn khôn, và dẫn dắt chúng vào trong đời này."*

### **Đánh lễ phương Đông**

Trong kinh Giáo Thọ Thi-ca-la-việt (*Singalo-vada Sutta*), Trường Bộ, một buổi sáng khi Đức Phật đi trì bình khất thực trong thành Vương Xá, Ngài thấy chàng trai Thi-ca-la-việt dậy sớm, ra khỏi nhà và chấp tay đánh lễ sáu phương: Đông, Tây, Nam, Bắc, Thượng, Hạ như lời cha mẹ dạy theo truyền thống mà không hiểu ý nghĩa của việc làm đó. Đức Phật giảng rằng chấp tay đánh lễ như thế cũng chưa đủ, mà cần phải thành tâm quán tưởng các phép cư xử với người chung quanh: hướng Đông là sự liên hệ giữa cha mẹ và con cái, hướng Tây là sự liên hệ vợ chồng, hướng Nam là liên hệ thầy trò, hướng Bắc là liên hệ bạn bè, hướng Thượng là liên hệ giữa tu sĩ và cư sĩ, hướng Hạ là liên hệ giữa chủ nhân và người giúp việc.

Về liên hệ giữa cha mẹ và con cái, Đức Phật giảng:

*"... Có năm nhiệm vụ người con phải làm: nuôi dưỡng cha mẹ, làm tròn mọi bổn phận người con, giữ gìn gia đình với truyền thống, bảo vệ tài sản thừa tự, và làm tang lễ khi cha mẹ qua đời."*

Thêm vào đó, Đức Phật cũng giảng:

*"... Có năm trách nhiệm cha mẹ cần phải chu toàn: ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy cho con có được nghề nghiệp tốt, tìm người phối ngẫu tốt cho con, và trao gia sản cho con đúng lúc."*

Rõ ràng đây là một thông điệp trách nhiệm, một trách nhiệm hỗ trợ giữa cha mẹ và con cái. Con có năm bốn phần với cha mẹ, và cha mẹ cũng có năm trách nhiệm với con cái. Khi cha mẹ và con cái chu toàn các điều đó, thì gia đình được hạnh phúc, và phương Đông, theo nghĩa bóng này, mới được an lành. Lúc đó việc đánh lễ về hướng Đông mới thật sự có ý nghĩa.

## **Tăng trưởng trong Chánh Pháp**

Đức Phật còn khuyên con cái phải cùng cha mẹ tu tập, từ bỏ con đường bất thiện, dẫn thân vào con đường thiện, giúp nhau tăng trưởng trong chánh pháp. Trong Tăng Chi Bộ, Phật thuyết:

*"... Những ai đền ơn bằng cách nuôi dưỡng, cúng dường cha mẹ với của cải, vật chất, tiền bạc thì không bao giờ đủ để trả ơn cha mẹ. Nay các tỳ khuru, những ai đối với cha mẹ không có lòng tin thì khuyến khích, hướng dẫn, để cha mẹ an trú vào thiện pháp; đối với cha mẹ gian tham thì khuyến khích, hướng dẫn, để cha mẹ an trú vào hạnh bố thí; đối với cha mẹ theo ác trí thì khuyến khích, hướng dẫn, để cha mẹ an trú vào chánh trí; như vậy thì những người đó làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha."*

Đức Phật giảng rằng, trả hiếu bằng cách cúng dường tài sản vật chất thì chưa đủ, mà phải nhắm đến mục đích tối hậu là cùng nhau tăng trưởng trong chánh pháp, tiến đến sự giải thoát khỏi mọi hoạn khổ sinh tử luân hồi. Muốn cho cha mẹ đạt được sự an bình, hạnh phúc tối hậu, thì người con phải giúp cha mẹ từ bỏ các ác hạnh và thực hiện các hạnh lành, từ bỏ gian tham và thực hành bố thí rộng lượng, từ bỏ vô minh và chứng đạt trí tuệ.

## **Lợi ích của Hiếu Thảo**

Chính khi phụng dưỡng, nuôi nấng cha mẹ, người con sẽ được hưởng những công đức, quả lành do lòng hiếu thảo đem lại. Đức Phật giảng (Tăng Chi Bộ):

*"... Vị thiện nam tín nữ nào với những tài sản do nỗ lực tinh tấn thu hoạch được, do công sức nhọc nhằn tự mình tạo ra, một lòng cung kính cúng dường, phụng dưỡng cha mẹ. Cha mẹ người ấy, được sự cung kính, phụng dưỡng như thế, sẽ khởi lên lòng thương mến và cầu nguyện: 'Xin cho con tôi được sống lâu! Xin cho con tôi được che chở, thọ mạng an bình!'. Nay các cư sĩ, một người con hiếu thảo được cha mẹ thương mến như vậy, chắc chắn sẽ tăng trưởng lớn mạnh trong chánh pháp."*

Trong Tương Ứng Bộ, Đức Phật dạy cư sĩ Mataposaka:

*"Người nào theo chánh pháp,  
Nuôi dưỡng mẹ và cha.  
Và tạo nhiều công hạnh,  
Đối với cha và mẹ.  
Nhờ vậy, bậc Hiền thánh,  
Trong đời này tán thán,  
Sau khi chết được sanh  
Hưởng an lạc chư Thiên"*

Trong Tăng Chi Bộ, Đức Phật giảng rằng gia đình nào có con cái biết hiếu dưỡng cha mẹ, thì gia đình ấy có phước báu, đáng được tôn trọng và cung kính, đáng được xem như ngang hàng với Phạm Thiên. Phạm Thiên là những chư Thiên cao nhất ở Dục giới và Sắc giới. Ngài giảng:

*"... Nay các tỳ khuru, những gia đình nào có con cái kính lễ cha mẹ trong nhà, thì những gia đình ấy được chấp nhận ngang bằng với Phạm Thiên, được chấp nhận như ngang bằng với gia đình các bậc Đạo sư, đáng được kính trọng và cúng dường.*

*Phạm Thiên là đồng nghĩa với cha mẹ. Các bậc Đạo sư là đồng nghĩa với cha mẹ. Các bậc đáng cúng dường là đồng nghĩa với cha mẹ. Vì sao thế? Vì cha mẹ giúp đỡ con cái rất nhiều, vì cha mẹ nuôi dưỡng con cái đến ngày chúng lớn khôn, đào tạo chúng để đưa chúng vào cuộc đời."*

Chính Đế Thích (*Sakka*), vị vua cõi trời Tam Thập Tam, do nhờ công đức phụng dưỡng cha mẹ mà kiếp sau sinh được làm vua trời (Tương Ứng Bộ):

*"... Thuở xưa khi Thiên chủ Đế Thích còn là người, vị ấy chấp trì giới luật nghiêm túc và một lòng hiếu dưỡng cha mẹ. Nhờ đó mà được sanh ra làm vua trời ngày hôm nay:*

*Ai hiếu dưỡng cha mẹ,  
Kính trọng bậc gia trưởng  
Nói những lời nhu hòa,  
Từ bỏ lời hai lưỡi,  
Chế ngự lòng gian tham,  
Là một người chân thực,  
Nhiếp phục mọi sân hận.  
Với một người như vậy,*

*Chư Thiên Tam Thập Tam,  
Gọi là bậc cao quý."*

## **Kết luận**

Trên đây chỉ là sơ lược trích lời Phật dạy, ghi chép trong kinh điển Nguyên thủy, về chữ Hiếu. Đức Phật đã nói rất nhiều về công ơn trời biển của cha mẹ, nói đến trách nhiệm của con cái để đền đáp công ơn to lớn đó. Hình thức lễ nghi không phải là chính yếu, mà chính các hành động thực tiễn phụng dưỡng, cúng dường cha mẹ mới là quan trọng. Phụng dưỡng cha mẹ sẽ tạo ra nhiều phước báu cho bản thân ta - hiện tiền và kiếp sau, và cho hạnh phúc gia đình ta.

Đức Phật còn dạy rằng, cách trả ơn tốt đẹp và đầy đủ nhất là cùng cha mẹ vững niềm tin nơi chánh pháp, cùng nhau bước vào con đường chánh thiện, bỏ ác giới, bỏ gian tham, theo đời sống đạo đức, thực hành hạnh bố thí, bỏ con đường vô minh tối tăm và hướng đến ánh sáng của trí tuệ quang minh, để thoát vòng sinh tử đau khổ.

***Mùa Vu Lan 1995,  
Perth, Tây Úc  
Duy thức trong Thắng Pháp***

***Bình Anson***

### **1. Về Thắng Pháp (*Abhidhamma*)**

Tạng thứ ba của Tam Tạng Kinh Điển (*Tipitaka*) là *Abhidhamma Pitaka*. Tạng này thường được gọi là Luận Tạng vì theo hệ thống kinh điển Đại thừa, đây là tập hợp các bộ luận giải của các vị cao tăng Đại thừa. Tuy nhiên, trong hệ Nguyên thủy và để sát nghĩa, *Abhidhamma* là tập hợp các bài giảng sâu xa của Đức Phật về thể tính của vạn pháp, và thường được sách Tàu phiên âm là A-tỳ-đàm. Dịch đúng nghĩa là Vi Diệu Pháp hay Thắng Pháp. Cũng có sách dịch là Đối Pháp, Vô Tỷ Pháp, hay Đại Pháp.

Theo truyền thống, Thắng Pháp được nhiều Phật tử Nam tông kính mộ và tin tưởng rằng đó là các bài giảng mỗi đêm của Đức Phật cho chư Thiên và hoàng hậu Ma-Đa trong ba tháng của mùa hạ thứ bảy tại cung trời Đao Lợi. Vào ban ngày, Ngài tóm tắt lại cho Đại đức Xá-lợi-phất, và sau đó Đại đức Xá-lợi-phất khai triển rộng ra thành bộ Thắng Pháp.

Tuy nhiên, theo các nhà nghiên cứu kinh sử Phật giáo, tạng Thắng Pháp này được khai triển về sau, trong các thế kỷ hoàng hóa đạo Phật trong thời kỳ phân chia bộ phái, và được đúc kết lại tại Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ 4 ở Tích Lan vào năm 20 trước Tây lịch. Đây là kết quả của nền văn học A-tỳ-đàm, căn bản chung cho mọi tông phái, kể cả Bắc tông Đại thừa. Dù rằng về sau này, các diễn dịch chi tiết của Duy-thức tông Đại thừa có nhiều khác biệt, có thể nói là các ý tưởng chính yếu và khái niệm về duy thức đó đều cùng có chung một nguồn gốc.

Nhìn chung, Thắng Pháp là một cố gắng nhằm tổng hợp các bài giảng trong Kinh tạng qua một cấu trúc bao quát và liên kết. Thắng Pháp là một hệ thống tâm lý học phức tạp và tinh vi. Ngoài ra, Thắng Pháp cũng nhắm đến các vấn đề về siêu hình, thể tính, luận lý, giải thoát nằm ngoài phạm vi của tâm lý học Tây phương hiện thời.

Để thông hiểu Thắng Pháp, ngoài việc tra cứu kinh sách, hành giả cần phải thực chứng quán niệm nội tâm, trong đó phương cách hữu hiệu nhất là hành trì các pháp thiền minh sát - chẳng hạn như các phương pháp trong quyển Thanh Tịnh Đạo (*Visudhimagga*) của ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*) mà hiện nay vẫn còn được áp dụng tại nhiều thiền viện ở Miến Điện, Thái Lan và Tích Lan.

Thắng Pháp liệt kê rất chi tiết về các phần tử của tâm thức và mô tả sự vận hành rất vi tế của tâm thức. Để thể nghiệm, hành giả cần phải quán sát nội tâm một cách tinh tường từng thời khắc một, và từ đó sẽ hiểu Thắng Pháp rõ ràng hơn. Trong ý nghĩa đó, Thắng Pháp có thể xem như là một môn tâm lý học thực nghiệm tinh vi và bao quát.

## 2. Các nguyên tắc cơ bản

Một cách tóm tắt, Thắng Pháp được dựa chặt chẽ theo Ba Đặc Tính - Tam Pháp Ấn - của mọi hiện tượng hữu vi: *Khổ (dukkha)*, *Vô thường (anicca)*, *Vô ngã (anatta)*. Thêm vào đó, Thắng Pháp cũng dựa theo luật Duyên khởi, như là một nguyên tắc tổng quát và một sự vận hành có điều kiện tính. Tất cả mọi sự cô trên đời đều vận hành theo luật nhân quả, không có gì ngẫu nhiên hoặc áp đặt bởi một vị thần tạo hóa. Điều kiện tính là sự diễn tả của một chuỗi nhân-và-quả, nhất là 12 nhân duyên thường được thấy trong nhiều bài kinh, bắt đầu bằng: "*do vô minh duyên sinh các nghiệp hành, do hành duyên sinh thức, v.v.*", và đưa đến các hoạn khổ. Từ đó, Thắng Pháp đưa ra các tiên đề sau:

- Không có gì sinh ra mà không có nguyên nhân.
- Không có gì sinh ra mà chỉ do một nguyên nhân.
- Không có gì sinh ra mà không có tác động.
- Không có gì tồn tại hơn một thời khắc.

### 3. Bốn phân hạng chính

Thắng Pháp đề cập đến hai loại sự thật: sự thật thông thường (*tục đế, sammutisacca*), và sự thật tuyệt đối (*chân đế, paramatthasacca*). Theo chân đế, tất cả mọi sự vật trên đời, mọi pháp (*dhamma*), có thể được xếp theo bốn phân hạng chính: Sắc (*Rupa*), Tâm hay Tâm vương (*Citta*), Sở hữu tâm hay Tâm sở (*Cetasika*), và Niết Bàn (*Nibbana*).

Đề đối chiếu với Kinh tạng, trong cặp Danh-Sắc thì ở đây, Thắng pháp chia Danh (*nama*) làm 2 loại: Tâm và Tâm sở. Trong khái niệm về ngũ uẩn - sắc, thọ, tưởng, hành, thức - thì thức (*vinnana*) được Thắng Pháp xem như là Tâm (hay tâm vương), còn thọ, tưởng, hành thì được xem là Tâm sở (riêng Hành thì được chia chẻ ra làm nhiều phần tử khác).

### 4. Sắc Pháp

Sắc là thể chất vô tri giác hằng biến hoại đổi thay. Có tất cả 28 sắc pháp, phân thành 2 nhóm: (1) Nhóm Tứ đại (Đại chủng), gồm đất, nước, lửa, gió; và (2) Nhóm Y đại sinh (Tứ đại sở tạo), gồm 24 sắc pháp.

Trong nhóm tứ đại, Đất là đặc tính cứng mềm, choán không gian; Nước là đặc tính dẻo nhờn, quên tỵ; Lửa là đặc tính nóng lạnh, năng lượng; và Gió là đặc tính di động, đàn hồi.

Nhóm Y đại sinh là do bốn Đại chủng sắc kết hợp tác thành, gồm có 24 sắc pháp: 5 Tịnh sắc, 4 Hành cảnh sắc, 2 Bản tánh sắc, 1 Sắc ý vật, 1 Mạng sắc, 1 Thực sắc, 1 Hạn giới sắc, 2 Biểu sắc, 3 Biến hóa sắc, và 4 Tướng sắc.

### 5. Tâm Pháp (Tâm Vương Pháp)

Tâm, theo Thắng Pháp, là sự nhận thức sự hiện hữu của đối tượng, sự biết, sinh khởi trong một thời khắc khi có trần cảnh. Có nhiều cách phân chia Tâm. Thông thường là phân chia làm 6 tâm (thức), theo sáu cửa tiếp xúc: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý.

Theo cách phân giải chi tiết của Thắng Pháp thì tâm tổng thể được chia làm 89 tâm vương. Có nhiều cách kết nhóm các tâm vương này, trong đó có thể kết nhóm theo cõi giới:

1) Dục giới có 54 tâm: 23 dị thực tâm, 11 duy tác tâm, 12 bất thiện tâm, và 8 thiện tâm.

2) Sắc giới có 15 tâm: 5 thiện tâm, 5 dị thực tâm, và 5 duy tác tâm, tùy theo các cấp độ thiên-na hữu sắc (*rupajhana*).

3) Vô sắc giới có 12 tâm: 4 thiện tâm, 4 dị thực tâm, và 4 duy tác tâm, tùy theo các cấp độ thiên-na vô sắc (*arupajhana*).

4) Siêu thế giới (*lokuttaram*) có 8 tâm siêu thế: tâm đạo và tâm quả của mỗi quả vị thánh (Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, A-la-hán).

Cũng có khi tâm được chia làm 121 tâm vương. Sự khác biệt là do cách phân chia của tâm siêu thế: thay vì chia làm 8 loại tâm siêu thế thì tâm tại 5 tầng thiên-na (*jhana*) của mỗi đạo quả được đưa vào, tạo thành 40 tâm siêu thế (8 x 5).

Một cách kết hợp khác là kết theo 4 nhóm: 12 bất thiện tâm, 21 thiện tâm, 36 dị thực tâm và 20 duy tác tâm. Bất thiện tâm là tâm phát sinh từ tham, sân, si; còn Thiện tâm là tâm phát sinh từ vô tham, vô sân, vô si. Các tâm này đều tạo nghiệp (*kamma*) mà kết quả là các tâm Dị thực. Tâm Duy tác là tâm tuy có hành động nhưng không tạo nghiệp, không có kết quả dị thực.

## **6. Tâm sở (Sở hữu tâm)**

Tâm sở là các phần cấu thành Tâm vương, là phần sở hữu của Ý hoặc Thức, phụ trợ cho sự biết cảnh. Có tất cả 52 tâm sở: Thọ, Tưởng, và 50 tâm sở trong nhóm Hành. Bốn đặc tính quan trọng của tâm sở là:

- đồng sinh với Tâm,
- đồng diệt với Tâm,
- đồng nương một vật với Tâm, và
- đồng biết một cảnh với Tâm.

Chúng ta cần biết rõ các đặc tính quan trọng này, bởi vì khi phân tích từng thành phần, có khi ta lầm tưởng rằng có một sự tách biệt giữa tâm và tâm sở.

Mỗi khi một loại tâm sinh ra thì kèm theo với một tập hợp các tâm sở tương ứng. Mỗi loại tâm có một nhóm tâm sở riêng biệt theo các qui luật nhất định. Tuy nhiên có *nhóm tâm sở biến hành (sabbacittasadharana)* kết hợp trong mọi loại tâm, trong đó có 7 tâm sở: xúc, thọ, tưởng, tư, nhất tâm (định), mạng quyền, và tác ý.

Nhóm *tâm sở biệt cảnh (pakinnaka)* là các tâm sở có thể thiện, có thể bất thiện, tùy theo đối tượng tâm, gồm có 6 tâm sở: tầm, tứ, thắng giải (quyết định), tinh tấn (cần), hỷ, và dục.

Nhóm *tâm sở bất thiện (akusala)* gồm có 14 tâm sở: si, vô tầm (không hồ thẹn), vô quý (không sợ tội lỗi), trạo cử, tham, tà kiến, mạn, sân, tật (ganh ghét), lận (bỏn xẻn), hối quá (hối hận), hôn trầm, thụy miên, và hoài nghi.

Nhóm *tâm sở tịnh quang (sobhana)* là các tâm sở tốt đẹp, trong sạch, thanh tịnh, và gồm có 25 tâm sở, được chia làm 4 loại:

- 1) 19 tâm sở tịnh quang biến hành: tín, niệm, tầm, quý, vô tham, vô sân, hành xả, tịnh thân, tịnh tâm, khinh thân, khinh tâm, nhu thân, nhu tâm, thích thân, thích tâm, thuận thân, thuận tâm, chánh thân, và chánh tâm.
- 2) 3 tâm sở tiết chế: chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng.
- 3) 2 tâm sở vô lượng: bi và tùy hỷ.
- 4) 1 tâm sở tuệ quyền (*pannindriya*): hiểu biết sự vật đúng như thật, qua 3 đặc tướng khổ, vô thường, và vô ngã.

## **7. Lộ trình tâm (Tâm lộ)**

Một trong những ý niệm chính yếu trong Thắng Pháp là sự vận hành của tâm, gọi là Tâm Lộ hay Lộ trình Tâm (*cittavithi*). Một tâm khởi sinh, trụ và diệt trong một thời gian rất ngắn, thường gọi là một sát-na tâm (*cittakkhana*). Mỗi khi tiếp xúc với đối tượng, các loại tâm xảy ra theo một lộ trình rất phức tạp, tùy theo các hoàn cảnh riêng biệt. Thông thường, các vị giảng sư dùng một thí dụ đơn giản khi mắt thấy một đối tượng để diễn tả một lộ trình tiêu biểu gồm 17 sát-na như sau:

- 1) Hộ kiếp (*bhavanga, hữu phần*) vừa qua
- 2) Hộ kiếp rung động
- 3) Hộ kiếp dứt dòng
- 4) Ngũ môn hướng tâm (ở đây là nhãn môn)
- 5) Nhãn thức
- 6) Tiếp thu
- 7) Xác định



## 8) Phán đoán

9 - 15) Bảy sát-na tâm tốc hành (*javana*)

16 - 17) Hai sát-na tâm đồng sở duyên (thập di)

Sát-na tâm đầu tiên gọi là "hộ kiếp vừa qua" vì lúc đó, cảnh chưa có tác động qua mắt, và luồng hộ kiếp còn liên hệ với cảnh quá khứ. Hai sát-na kế tiếp là khi hộ kiếp rúng động và tan vỡ, và tâm trở về thực tại, và hướng về đối tượng qua con mắt (nhãn môn hướng tâm), và nhãn thức sinh khởi. Ba sát-na kế tiếp là tâm bắt đầu tiếp nhận và suy xét, phán đoán. Bảy sát-na tâm tốc hành là quan trọng nhất vì đây là lúc tâm có thể tạo nghiệp hành mới. Nghiệp này có thể tạo quả tức thời trong lộ trình kế tiếp, hay sẽ tạo quả trong một tương lai về sau hoặc kiếp sau. Hai sát-na cuối cùng là tâm ghi nhận, tùy theo bản chất của đối tượng mà cường độ ghi nhận có thể thay đổi. Cuối cùng, tâm lại rơi vào luồng hộ kiếp (*bhavanga*), và tiến vào lộ trình kế tiếp. Trên một bình diện nào đó, nhiều học giả cho rằng quan niệm về luồng *bhavanga* là căn bản cho việc khai triển các quan niệm về Tầng thức (*A-lai-da thức*) của Duy thức tông về sau này.

Cần nên biết rằng toàn thể một lộ trình như thế xảy ra rất nhanh, và có hàng vạn lộ trình xảy ra chỉ trong một chớp mắt. Ngoài ra còn có các tâm lộ khác, tùy theo hoàn cảnh, chủ thể và đối tượng. Thắng Pháp còn đề cập các tâm lộ đặc biệt như lúc cận tử, lúc nhập thai, khi hành giả đắc các tầng thiền-na, và khi đạt các đạo quả thánh.

## 8. Niết Bàn

Phân hạng cuối cùng là Niết Bàn. Đây là pháp duy nhất không có đặc tướng vô thường và phiền khổ. Đây là pháp duy nhất không có điều kiện tính (pháp vô vi) hoặc phụ thuộc vào các pháp khác. Về tự tánh (*sabhavato*) thì Niết Bàn là an tịnh, vắng lặng (*santi*) và chỉ có một. Theo sự việc thì Niết Bàn có hai: hữu dư y Niết Bàn và vô dư y Niết Bàn. Thật ra, chúng ta không thể nào diễn tả hoặc phân tích Niết Bàn bằng ngôn từ đối đãi của hiệp thế.

*(Viết theo bài "Some Introductory Notes on Abhidhamma"  
của Tỳ khuru Punnadhammo, Canada)*

*Tháng 5-2003*

**Chánh Niệm và Niết Bàn**

*Hòa thượng Ghosananda*

## 1. Hiện Tại là Bà Mẹ của Tương Lai

Chúng ta có thể nhận biết rằng bình hoa trên bàn kia là đẹp tuyệt vời, nhưng những bông hoa ấy không bao giờ nói cho chúng ta biết về vẻ đẹp của chúng. Chúng ta không bao giờ nghe những bông hoa đó khoe khoang về mùi hương ngọt ngào của chúng.

Khi một người nào đã thực chứng Niết Bàn, thì người ấy cũng có thái độ tương tự. Ông ấy hay bà ấy không cần phải nói gì cả. Chúng ta cảm nhận được vẻ đẹp, mùi hương khi người ấy đến với chúng ta.

Chúng ta không cần phải lo lắng về chuyện dĩ vãng hay chuyện tương lai. Chìa khóa của an lạc là hoàn toàn thực chứng với những gì đang có trước mặt, sống trọn vẹn trong giờ phút hiện tại. Chúng ta không thể quay lùi lại mà sửa đổi quá khứ. Chuyện đó đã qua rồi! Chúng ta cũng không thể bó buộc tương lai. Vậy thì chúng ta không cần phải lo lắng chi cả!

Lần tới, khi tôi phải du hành bằng máy bay, ai mà biết được chuyện gì sẽ xảy ra? Có thể tôi sẽ đến nơi an toàn, mà cũng có thể không. Khi chúng ta lên các kế hoạch, chúng ta chỉ tạo ra chúng trong giờ phút hiện tại. Đây là giây phút mà ta có thể kiểm soát được. Chúng ta có thể vui hưởng giây phút hiện tại và sử dụng nó cho đúng. Những đau khổ trong quá khứ không còn tác động lên ta, nếu ta biết săn sóc giờ phút hiện tại. Săn sóc giờ phút hiện tại, và tương lai sẽ trở nên tốt đẹp. Chánh Pháp lúc nào cũng ở trong hiện tại, và hiện tại là bà mẹ của tương lai. Săn sóc bà mẹ trước, rồi thì bà mẹ sẽ săn sóc đứa con của bà.

## 2. Buông thả mọi đau khổ

Đức Phật đã giảng rằng: "*Ta chỉ dạy có hai điều: Hoạn khổ và sự Diệt khổ.*" Cái gì là nguyên nhân của hoạn khổ? Hoạn khổ bắt nguồn từ sự chấp thủ. Nếu tâm thức bảo rằng: "Tôi là thế này," thì hoạn khổ phát sinh. Nếu tâm thức bảo: "Tôi không là thế này," thì hoạn khổ cũng phát sinh. Khi tâm thức vắng lặng, thì nó trở nên an lạc và tự do. Chấp thủ có 108 tên gọi. Nó có thể có tên là tham lam, sân hận, ganh tị, hoặc hèn nhát. Chấp thủ như là con rắn lột xác. Dưới lớp da dày này, nó lại luôn luôn có một lớp da khác nữa.

Làm thế nào để chúng ta có thể vượt thoát mọi khổ đau? Chúng ta chỉ cần buông thả nó. "*Chúng ta nuôi dưỡng nó một cách đau đớn, và chúng ta buông thả nó một cách an vui.*" Hoạn khổ lúc nào cũng bám theo người có tâm thức chưa được huấn tập, như thể cái xe kéo theo sau con bò. An lạc lúc

nào cũng bám theo người có tâm thức đã được huấn tập, như bóng luôn luôn theo hình.

Chấp thủ luôn luôn mang đến khổ đau. Đây là luật thiên nhiên, như là định luật của lửa. Bạn có tin là lửa có sức nóng hay không, thì điều đó không cần thiết. Mỗi khi bạn sờ tay vào lửa, thì nó sẽ đốt cháy bạn.

Chánh Pháp dạy chúng ta nhận thức, rèn luyện, và giải phóng tâm thức. Khi tâm thức được rèn luyện, thì mọi Pháp được rèn luyện. Chìa khóa của sự rèn luyện tâm thức là gì? Đó là Chánh Niệm.

Để giải thoát khỏi mọi hoạn khổ thì có lâu lắm không? Không lâu đâu, vì sự giác ngộ lúc nào cũng có mặt ở đây, ngay lúc này. Tuy nhiên, để chứng đắc được điều đó thì có khi cũng phải trải qua nhiều đời, nhiều kiếp!

### **3. Pháp Thừa**

Chánh Pháp thì toàn thiện ngay ở lúc đầu, lúc giữa, và lúc cuối. Toàn thiện ở lúc đầu là thiện tính của giới luật - không sát hại, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không dùng mê dược. Toàn thiện ở lúc giữa là sự định tâm. Toàn thiện ở lúc cuối là tuệ giác và Niết Bàn. Chánh Pháp lúc nào cũng hiện diện tại đây và ngay lúc này. Nó luôn luôn có mặt ở mọi nơi. Chánh Pháp không tùy thuộc vào thời gian. Kết quả của việc hành trì Chánh Pháp có thể thu lượm được ngay tức khắc.

Trong Đạo Phật, chúng ta thường nói đến Tam Thừa, hay ba cỗ xe Pháp, nhưng thật ra thì không cỗ xe nào cao sang hơn cỗ xe nào. Cả ba đều chuyên chở cùng một Chánh Pháp. Tuy nhiên có một cỗ xe thứ tư có tính phổ quát hơn. Đó là *Pháp Thừa (Dhammayana)*, vốn là toàn thể vũ trụ, bao gồm mọi đường lối đưa đến an lạc và tình thương. Bởi vì nó toàn vẹn, Pháp Thừa không phân chia tông phái. Nó không bao giờ chia rẽ chúng ta, giữa những người anh chị em chúng ta. Mời các bạn đến và thử nghiệm cho chính các bạn. Cỗ xe Pháp sẽ đưa các bạn đến Niết Bàn ngay tại đây và ngay lúc này. Từng bước một, từng giây phút một, mọi người đều có khả năng thông hiểu Chính Pháp. Đây là Pháp Thừa mà tôi hằng yêu mến.

### **4. Niết Bàn**

Một vị mục sư Ki Tô Giáo khả kính có hỏi tôi, "Niết Bàn ở đâu? Trong thời đại này thì người ta còn có thể đến Niết Bàn được không?" Tôi trả lời, "Niết Bàn ở tại đây, ngay trong lúc này."

Niết Bàn ở khắp mọi nơi. Nó không lưu ngụ tại một nơi chốn đặc biệt nào cả. Nó ở trong tâm thức. Nó chỉ được tìm thấy trong giờ phút hiện tại. Niết Bàn là sự vắng mặt của hoạn khổ. Nó trống không, và không chứa một khái niệm nào cả. Không một cái gì có thể kết tạo ra Niết Bàn. Niết Bàn vượt qua nhân và quả. Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng. Nó là an lạc tuyệt đối. An lạc trên thế gian này còn tùy thuộc vào nhiều điều kiện, nhưng an lạc trong Niết Bàn là vĩnh viễn.

Niết Bàn là sự vắng mặt của nghiệp hành, vốn là hậu quả các hành động của ta. Nghiệp hành theo đuổi chúng ta qua nhiều kiếp sống. Khi ta chết đi, nghiệp quả đi theo như là ánh lửa truyền từ cây nến này sang cây nến khác. Trong trạng thái Niết Bàn, ta không còn chấp thủ, mong đợi, hay ham muốn nữa. Mỗi một giây phút là một giây phút tươi mới và hồn nhiên. Các nghiệp quả đã được giữ sạch như thể chúng ta đã xóa băng cassette trong máy ghi âm.

Hoạn khổ dẫn đường cho ta đến Niết Bàn. Khi ta thông hiểu được bản chất thật sự của hoạn khổ, ta sẽ được giải thoát.

*Bình Anson trích dịch,  
tháng 10-1996*

## **Vô ngã và pháp hành thiên**

### **Đại đức Bodhesakho**

*Lời giới thiệu: Sau đây là một bài phỏng vấn Đại đức Bodhesakho, một tu sĩ Mỹ, cộng tác viên Hội Xuất Bản Phật Giáo (Buddhist Publication Society), do đài phát thanh Tích Lan thực hiện năm 1986.*

-----\*-----

**Hỏi:** Chúng tôi rất hân hạnh được Đại đức Bodhesakho, một vị tăng sĩ người Mỹ, tham dự vào cuộc phỏng vấn hôm nay. Kính thưa Đại đức, Thầy đã xuất gia, tu học trong hơn 5 năm qua, và Thầy đã có nhiều quan tâm trong các lĩnh vực học tập, hành trì, và truyền giảng các lời dạy của Đức Phật. Một trong những chủ đề quan trọng và sâu sắc nhất của Đạo Phật là giáo thuyết Vô Ngã, mà người phương Tây thường cảm thấy rất khó thông hiểu cho tường tận. Thưa Đại đức, tại sao như thế?

**Đáp:** Trước hết, tôi nghĩ rằng bất cứ người nào tìm kiếm một lời giải thích cho Vô Ngã cũng đều tìm cách áp đặt giáo thuyết này vào những nhu cầu và tham muốn của họ, cho dù lời giải thích đó có đúng với Phật Pháp hay không. Con người luôn luôn tìm kiếm lời giải đáp cho các câu hỏi, luôn luôn tìm kiếm phương cách giải quyết cho mọi tình huống. Sự kiện này không phải chỉ xảy ra trong thời đại bây giờ mà cũng không phải chỉ riêng cho người Âu Mỹ, nó xảy ra trong mọi thời và cho mọi người. Con người lúc nào cũng tìm kiếm câu trả lời cho mọi câu hỏi.

Bây giờ, nếu có người nào đến với Đạo Phật, họ được cho biết Đức Phật dạy rằng dù họ có hoài công tìm kiếm, họ sẽ không bao giờ tìm thấy bản ngã hoặc những gì đưa đến tự ngã. Và họ sẽ tìm một lời giải thích nào đó mà họ có thể hiểu được trong khung kiến thức của họ. Từ đó, vì lời dạy của Đức Phật hoàn toàn khác hẳn những gì mà các người phương Tây đã từng quen thuộc, họ sẽ tìm cách biến cải Phật Pháp để lồng vào trong khung kiến thức của họ.

Thật ra, điều họ cần phải học tập là không biến cải Phật Pháp để thích nghi với cái nhìn chủ quan của họ, mà ngược lại, họ phải biến cải cái nhìn của mình để thích nghi với Phật Pháp. Đây là Tín hạnh, *Saddha* - lòng tin, có nghĩa là đưa mình vào Phật Pháp mặc dù Phật Pháp có thể trái ngược lại những định kiến của mình về bản thể của sự vật. Điều này có nghĩa là chúng ta, thay vì tìm lời giải đáp, chúng ta cần phải tự hỏi là tại sao chúng ta lại có nhu cầu để đặt các câu hỏi đó. Đây là những gì Đức Phật đã dạy, là chúng ta phải cần phải khám nghiệm tự thân.

Khi chúng ta thấy được nhu cầu để đặt câu hỏi, chúng ta phải tìm cho ra cội rễ của nhu cầu đó và những động lực nào để khởi sinh nhu cầu đó. Khi chúng ta chú tâm vào câu hỏi thay vì vào câu giải đáp, chúng ta thật sự hành trì lời Phật dạy.

**Hỏi:** Về thuyết Vô Ngã, thuyết này hầu như đã được nhiều triết gia và khoa học gia chấp nhận, ở phương Đông lẫn phương Tây, rằng không có một cái gì có thể trường tồn vĩnh viễn, không thay đổi trong cõi đời này. Tất cả đều là những con xoáy của năng lượng. Các nhà vật lý học cho rằng nguyên tử được cấu tạo bởi những proton, electron, neutron, positron, rồi tới hậu, họ cho rằng đó chỉ là tập hợp các lượn sóng. Một cách triết lý, những nhà khoa học nổi danh như các ông Newton hoặc Einstein đều công nhận rằng tất cả mọi sự vật đều đang thay đổi. Thế nhưng, khi trở về bình diện luân lý và đạo đức của Đạo Phật, đây là một vấn đề rất quan trọng trong những lời dạy

*của Đức Phật, tại sao con người lúc nào cũng khư khư bám thủ vào sự vật? Những người Phật tử thông thường đều biết vạn vật là vô thường, nhưng họ lại không áp dụng được điều đó vào trong đời sống gia đình và trong xã hội. Xin Đại đức cho biết nguyên do tại sao như thế?*

**Đáp:** Dĩ nhiên là họ tưởng rằng các sự vật đó sẽ tồn tại mãi mãi! Nếu ông nhìn vào lối sống của họ, ông sẽ thấy tư tưởng đó nằm sâu trong đời sống của họ. Thế nhưng, khi bảo họ rằng mọi sự vật không thể tồn tại mãi mãi, chắc chắn là họ không thể phủ nhận được. Chỉ cần nhìn chung quanh thì họ sẽ thấy ngay sự đổi thay của vạn vật. Có những sự vật thay đổi nhanh chóng, có những sự vật thay đổi từ từ chậm chạp, nhưng không chóng thì chày, mọi vật đều thay đổi. Con người sinh ra, lớn lên, trưởng thành, rồi già yếu. Ngay cả mặt đất này cũng đang thay đổi. Những người bị tai nạn về động đất, bão lụt, đất lở, v.v. đều thấy được điều đó. Cho nên, chúng ta không nên đặt niềm tin vào sự tồn tại trường cửu của bất cứ một sự vật nào.

Ngày nay, nhiều nhà khoa học cố gắng tìm hiểu giáo thuyết này, học thuyết nọ, và họ cho rằng thuyết này hay thuyết kia có những điểm tương đồng với Đạo Phật. Họ nói rằng: "Vâng, chúng tôi không thể tìm được một cái gì có thể gọi là linh hồn, bằng cách này hay cách khác." Thế nhưng, họ lại không chịu quan sát ngay chính họ. Họ đang tìm kiếm các câu trả lời, nhưng họ không chịu nhìn thẳng vào câu hỏi! Lý do họ không tìm ra được một cái gì để gọi là "bản ngã", không phải là vì họ không nghiên cứu tường tận, mà là vì họ không chịu thực hành thiền quán, họ không chịu quay nhìn vào bên trong. Bây giờ, nếu họ cố gắng nhìn vào bên trong, họ cũng sẽ không tìm ra được một cái gì có thể gọi là "bản ngã", nhưng sự thông hiểu này đòi hỏi một thái độ hoàn toàn khác hẳn, một cái nhìn khác hẳn, để thực hiện công tác nghiên cứu, khảo sát đó.

Để làm được điều trên, chúng ta cần phải biết rõ nhu cầu tại sao chúng phải tìm kiếm một cái "ngã". Đó không phải chỉ là một câu hỏi lý luận, "Có hoặc không có một cái gì gọi là Ngã?", nhưng thật ra, chúng ta phải tự hỏi rằng tại sao người ta thấy có nhu cầu để đặt ra câu hỏi đó, để đặt ra một danh xưng, dù cho đó là Thượng đế, là linh hồn, là bản ngã, là một tên gọi nào đó, để rồi nếu họ không tìm ra được cái đó, chẳng những họ không thỏa mãn với câu trả lời phủ định, mà rồi trong thâm tâm họ cũng cảm thấy bất an! Họ có thể che giấu nỗi bất an đó bằng nhiều phương cách giải trí, chẳng hạn như xem hát, nghe nhạc, xem ti-vi, hoặc đi ngủ, hoặc một cách nào khác. Nhưng rồi, họ vẫn cảm thấy chán nản, căng thẳng, và lo sợ. Đây là một trong những vấn nạn nghiêm trọng trong xã hội tân tiến ngày nay, và cũng đã từng được đem

ra thảo luận rất thường xuyên trong các xã hội cổ xưa. Con người lúc nào cũng cảm thấy căng thẳng, lo âu, thiếu thốn, bởi vì họ lúc nào cũng hoài công tìm kiếm một cách vô vọng.

**Hỏi:** *Thưa Đại đức, Thầy vừa nói là có nhiều căng thẳng và lo âu trong xã hội ngày nay. Con người sống bận rộn, vội vàng, vì đời sống bây giờ đang biến chuyển với một tốc độ cực nhanh. Nhìn quanh, chúng ta thấy các xáo trộn, thay đổi nghiêm trọng đang xảy ra từng giờ phút, và con người không có đủ nghị lực và sức mạnh tâm linh để đương đầu với các sự thay đổi này. Có người cho rằng trong thời Đức Phật còn tại thế, đời sống bình an và định tĩnh hơn. Thầy nghĩ như thế nào?*

**Đáp:** Không hẳn như thế đâu! Theo tôi, chúng ta không thể kết án thời đại của chúng ta hiện nay là xấu tệ hơn những thời đại ngày xưa. Đọc lại các tài liệu lịch sử thì chúng ta sẽ thấy được điều này. Ngày xưa, triết gia Plato của phương Tây đã từng than thở là thời đại của ông không còn biết kính trọng người già và nhiều tệ đoan hơn các thế hệ trước. Nếu chúng ta đọc lại những sự kiện ghi trong tạng Luật của hệ Pali, chúng ta thấy ngay trong thời Đức Phật cũng có các thầy Tỳ khưu và cư sĩ có những hành động rất đáng chê, đáng trách. Cho nên, con người trong thời nào cũng như vậy cả, vấn đề thiếu nghị lực và đạo đức tinh thần không phải chỉ đặc biệt có riêng trong thời đại của chúng ta.

Thời đại nào cũng thế, bây giờ cũng như ngày xưa, xã hội có nhiều cám dỗ và con người thường tìm kiếm những gì có thể thụ hưởng ngay tức khắc mà không chịu làm những gì để tạo ra một hậu quả vững bền. Họ chọn lối sống để làm thỏa mãn các giác quan, các cảm tính nhất thời, và họ không thích làm những điều khó để tạo an định trong tâm thức, để thanh lọc tâm ý, để thoát ra mọi ràng buộc của tham dục. Bởi vì, cần phải có một nỗ lực lớn để làm được như thế, còn chạy theo nhục dục ngũ trần và làm thỏa mãn chúng thì dễ dàng và nhanh chóng hơn. Họ lúc nào cũng muốn có một đời sống dễ dãi, lười biếng, hưởng thụ.

**Hỏi:** *Tuy nhiên, sự thật hiển nhiên là khác với thời của Đức Phật, đời sống ngày nay đang chuyển biến một cách nhanh chóng, thay đổi rất nhanh. Các thay đổi về công nghệ và kỹ thuật đang có một tác động rất mạnh vào đời sống của con người, và do đó, họ cảm thấy rất khó giữ được một sự an bình trong tâm thức. Thầy có nghĩ rằng hành thiền có thể sẽ giúp những người này gìn giữ sự thăng bằng và bình thản trong tâm được không?*

**Đáp:** Trong Tương Ứng Bộ Kinh, Đức Phật dạy rằng: "Tâm ý này sinh trong một dạng và diệt trong một dạng khác". Có nghĩa là ngay trong thời đó, Ngài đã tuyên bố rằng tâm ý chúng ta thay đổi cực nhanh, ngày xưa cũng như ngày nay. Cảnh vật ngoại vi không thay đổi nhanh như thế! Tuy nhiên đó không phải là vấn đề, bởi vì thật ra, con người không quan tâm đến sự thay đổi. Đôi khi, chúng ta còn muốn có thay đổi xảy ra cho nhanh, nhất là khi ta phải đối đầu với những cảnh khó chịu, bực dọc, ta lại muốn nó biến mất đi, càng nhanh càng tốt.

Điều làm ta lo ngại, bực dọc là *sự bất định* của đổi thay, rằng sự vật có thể thay đổi bất lợi cho ta trong bất cứ lúc nào. Điều đó làm cho ta lo sợ và căng thẳng! Cho dù sự vật thay đổi nhanh hoặc chậm, chúng ta đều lo sợ rằng nó sẽ thay đổi thành mức độ xấu tệ hơn, bất lợi cho ta hơn. Đó là vì lòng tham thủ, và từ đó sinh ra sự sợ hãi, bất an. Đối với vị A-la-hán, các vị đã nhập dòng Thánh giải thoát, các vị đó cũng phải đối đầu với những thay đổi trong cuộc đời. Tuy nhiên, vì các vị ấy không còn lòng tham thủ, các vị không còn lo âu, sợ sệt nữa, và từ đó không còn hoạn khổ.

*Hỏi: Trở lại vấn đề hành Thiền. Ngày nay, pháp hành Thiền của Đạo Phật đã được nhiều người biết đến và có nhiều chú tâm, nhất là ở các nước Âu Mỹ. Có lẽ đó là vì con người đang có nhiều căng thẳng trong đời sống hiện đại và bị nhiều ảnh hưởng của các phương tiện truyền thông đại chúng. Chúng ta thường xuyên bị cám dỗ bởi các quảng cáo thương mại, những kích động ngũ dục qua truyền hình, truyền thanh, sách báo, hình ảnh, v.v. Những điều này không xảy ra trong thời Đức Phật, 2500 năm trước. Vì bị kích động như thế, tâm thức con người ngày nay bị xáo trộn quá nhiều, rất khó mà tập trung, lắng đọng, và an định. Hành Thiền có giúp được gì không?*

**Đáp:** Ngày nay, con người có rất nhiều phương tiện để giúp chạy trốn thực tại hơn ngày xưa, và vì thế, họ đã quen lối chạy trốn những sự kiện thực tế hiện hữu trong chính họ. Khi họ thử quay về nhìn lại thực tại, họ cảm thấy không được nhiều lợi lạc như thời xưa. Con người thời xưa không có nhiều phương tiện giải trí để giúp họ chạy trốn sự thật, cho nên họ không còn chọn lựa nào khác ngoài cách phải duy trì một sự tỉnh giác để nhìn vào sự hiện hữu của chính họ.

Tương tự như vậy, nếu như họ tìm đến pháp hành Thiền, họ có thể sẽ cảm thấy thất vọng vì nó không có vẻ gì hấp dẫn hay kích thích. Hành Thiền có một ý nghĩa đơn giản là tập nỗ lực trực diện với sự hiện hữu của chính mình, sống trong hiện tại, không để mình bị cám dỗ bởi ngoại cảnh, và giúp mình



nhìn sự vật như thật, thay vì nhìn qua các ánh đèn màu rực rỡ, giả tạo. Một người nếu đã quen với những gì hấp dẫn rực rỡ thì ắt hẳn sẽ không chấp nhận điều đó! Cũng như khi chúng ta đi xuống phố, nhìn qua khung kính cửa tiệm trưng bày hàng hóa, chúng ta thấy người bán hàng thường trang trí thêm các loại giấy bóng, giấy màu óng ánh để tạo sự chú ý của người xem. Tuy nhiên, đối với một người đã có chủ tâm, đã bị lôi cuốn vào một món hàng nào đó, người bán không cần phải trang trí thêm các giấy màu rực rỡ, bởi vì sự rực rỡ đó đã có sẵn trong mắt của anh ta, anh ta nhìn cái gì cũng thấy rực rỡ cả!

Hành Thiền và phát triển Chánh Niệm là để giúp ta thoát khỏi ràng buộc của cái rực rỡ đó, để giúp ta buông xả, không dính mắc. Phải hiểu như thế thì pháp hành Thiền của Đạo Phật mới mang lại lợi lạc và hạnh phúc thật sự cho chúng ta.

***Phóng viên:** Chúng tôi xin cảm ơn Đại đức đã có thiện tâm đến đây để tham dự buổi nói chuyện ngày hôm nay. Chúng tôi xin cầu chúc Đại đức đạt nhiều kết quả tốt đẹp trong sự tu học và trong công tác hoằng dương Phật Pháp.*

***Bình Anson lược dịch,  
tháng 11-1999***

## **Mọi pháp đều vô ngã**

***Ni sư Kee Nanayon***

*Lời giới thiệu: Ni sư Kee Nanayon (1901-1979) là một trong những vị nữ thiền sư nổi tiếng ở Thái Lan. Năm 1945, bà thành lập thiền viện Khao-suan-luang dành cho các nữ Phật tử tu thiền trong vùng đồi núi tỉnh Rajburi, miền tây Thái Lan. Ngoài các bài pháp được truyền đi qua các đài phát thanh trong xứ, bà còn nổi tiếng về tài làm thơ. Bà viên tịch năm 1979. Một đêm nọ tôi ngồi hành thiền ngoài trời, giữ lưng thật thẳng, và nhất quyết hành trì để làm sao cho tâm tôi được an định. Tuy nhiên, sau một thời gian dài, tâm tôi vẫn không lắng đọng. Do đó, tôi tự nhủ: "Minh đã cố gắng như thế trong nhiều ngày rồi, mà tâm mình vẫn không được an định. Thôi thì bây giờ mình tạm ngưng sự quyết tâm đó, và chỉ cần tập quán sát tâm mà thôi."*

Sau đó, tôi bắt đầu bỏ tay và chân ra khỏi tư thế thiền, nhưng ngay khi tôi duỗi một chân ra và chân kia vẫn còn xếp lại, tôi chợt thấy tâm mình như

quả lắc đồng hồ đưa qua đưa lại, chậm dần, chậm dần, rồi chậm dần ... cho đến khi nó dừng lại.

Lúc đó, có một sự tỉnh giác tự nó nảy sinh và an trụ. Chầm chậm, tôi xếp chân và đưa tay trở lại tư thế ngồi kiết già. Trong cùng lúc, tâm tôi ở ngay trong một trạng thái giác niệm, lặng lẽ tuyệt đối và vững vàng, và tôi nhìn thấy rõ ràng về các hiện tượng căn bản của mọi hiện hữu khi chúng sinh ra rồi hoại diệt, thay đổi theo bản chất tự nhiên của chúng - và cùng lúc đó, tôi cũng thấy được một điều kiện nội tại, không sinh, không diệt, không thay đổi, một điều kiện vượt qua sinh tử: một cái gì đó rất khó diễn tả qua ngôn từ thế gian, bởi vì đó là một sự thực chứng các hiện tượng căn bản của thiên nhiên, hoàn toàn có tính nội tại và cá nhân.

Một lúc sau, tôi từ từ đứng dậy và đến giường nằm xuống nghỉ. Trạng thái tâm vẫn còn đó như là một tĩnh lặng tự nó hiện hữu ngay ở phần sâu thẳm bên trong. Rồi chầm chậm, tâm ra khỏi trạng thái đó và dần dần trở về trạng thái bình thường.

Từ đó, tôi có thể quan sát và nhận thức được rằng nếu hành thiền mà có ước muốn quá mạnh mẽ sẽ chỉ làm tâm chao động, không tạo an định. Nhưng khi ta có một giác niệm vừa phải, sự tỉnh giác nội tại sẽ sinh ra một cách tự nhiên theo cách thức riêng của nó. Bởi vì, có được sự tỉnh giác nội tại rõ ràng như thế, tôi có thể tiếp tục nhận biết được những sự kiện chân thật và hư ngụy, đúng và sai. Sự tỉnh giác đó cũng giúp tôi biết được rằng ngay khi tâm xả bỏ mọi việc, là nảy sinh một trực nhận rõ ràng về các hiện tượng hữu vi, bởi vì đó là một sự giác niệm để hiểu biết nội tại và nhìn thấy đúng theo bản chất của nó - không phải những gì mà ta có thể biết hoặc thấy qua lòng mong muốn.

Cũng vì lý do đó, Đức Phật dạy rằng: "*Mọi pháp đều vô ngã*" (*Sabbe dhamma anatta - Chư pháp vô ngã*), để chỉ bảo chúng ta không nên chấp thủ vào bất cứ hiện tượng thiên nhiên nào, dù chúng là hữu vi hay vô vi. Từ đó trở đi, tôi nhận thức được bản chất thật sự của mọi pháp và xả bỏ mọi chấp thủ từng bước một.

***Bình Anson dịch,  
tháng 6-2000***

## **Đạo và Quả**

*Ni sư Ayya Khema*

Tham vọng dường như là một hiện tượng tự nhiên của con người. Có người muốn giàu, có quyền thế hoặc danh vọng. Có người muốn có nhiều kiến thức, có bằng cấp. Có người chỉ muốn có một tổ ấm nhỏ và từ đó họ có thể ngắm nhìn quang cảnh giống nhau mỗi ngày. Có người muốn tìm một người tình lý tưởng, hoặc càng gần lý tưởng càng tốt.

Ngay khi chúng ta không sống trong thế gian, chỉ sống trong ni viện, chúng ta cũng có nhiều tham vọng: muốn trở thành thiền giả thượng hạng, muốn có an định toàn hảo, muốn cách sống này tạo ra kết quả tốt. Lúc nào cũng có một điều gì đó để ta hy vọng. Tại sao thế? Bởi vì đó là điều sẽ xảy ra trong tương lai, không bao giờ có trong hiện tại.

Thay vì chú tâm vào hiện tại, ta lại cầu mong điều tốt đẹp hơn sẽ đến, có lẽ trong ngày mai. Thế nhưng khi ngày mai đến, ta lại mong đến ngày kế, vì nó cũng chưa đủ toàn hảo. Nếu ta thay đổi thói quen trong tư duy của mình và chú tâm vào cái đang hiện hữu, chừng đó ta sẽ tìm được một điều gì đó làm ta hài lòng. Nhưng khi ta chỉ tìm kiếm những gì chưa hiện hữu, mong rằng có thể toàn hảo hơn, kỳ diệu hơn, thỏa mãn hơn, ta sẽ không thể tìm được gì cả, bởi vì ta chỉ tìm kiếm cái mà nó không hiện diện ở đó.

Đức Phật nói về hai hạng người, người tầm thường (*phàm nhân, puthujjana*) và người cao sang (*thánh nhân, ariya*). Dĩ nhiên, ai cũng mong ước trở thành thánh nhân, nhưng nếu chúng ta chỉ mong cầu điều đó trong một tương lai nào đó, ta sẽ không đạt được. Sự khác biệt giữa một thánh nhân và phàm nhân là sự thực chứng về "đạo và quả" (*magga-phala*). Giây khắc đầu tiên khi tâm thức đạt đến trạng thái siêu thế này được gọi là Dự-lưu (*sotapatti*) và người chứng nghiệm điều đó gọi là Dự-lưu nhân (*sotapanna*), người nhập dòng suối đưa đến Niết-bàn.

Nếu ta đem điều đó vào lòng như là một mục tiêu cho tương lai, điều đó sẽ không xảy ra, bởi vì ta không đem hết năng lực và sức mạnh để chú niệm từng giây khắc. Chỉ khi nào tâm chú niệm vào từng giây khắc thì chấp tâm Đạo (sát-na tâm Đạo) giải thoát mới có thể xảy ra.

Yếu tố phân biệt một thánh nhân với phàm nhân là sự đoạn diệt ba kiết sử đầu tiên đã trói buộc ta vào luân hồi miên viễn. Ba kiết sử này là: **thân kiến**, **hoài nghi**, và **giới cấm thủ** (*sakkayaditthi, vici-kiccha, silabbatta*

*paramasa*). Người nào chưa phải là bậc Dự lưu thì người ấy vẫn còn bị trôi buộc vào ba loại tà kiến này và hành động sai lầm vốn đem ta xa rời sự tự do và đưa ta vào trôi buộc.

Hãy thử nhìn vào sợi dây "hoài nghi" trước. Đó là ý tưởng vụn vặt lúc nào cũng ám ảnh trong đầu óc: "Chắc là có một pháp tu khác, dễ dàng hơn", hoặc "Tôi biết chắc là tôi có thể tìm được an lạc ở một nơi nào đó trong thế gian rộng lớn này". Khi nào vẫn còn sự nghi ngờ về con đường giải thoát khỏi thế gian và vẫn còn sự tin tưởng rằng những điều toại ý có thể tìm ra được trong thế gian, khi đó sẽ không có cơ hội để đắc quả thánh, bởi vì ta đang nhìn lầm hướng. Trong thế gian này với con người và vật chất, tài vật và sự chiếm hữu, quang cảnh và các tiếp xúc qua giác quan, không còn có một cái gì khác ngoài những gì chúng ta đã từng quen biết. Nếu còn có gì khác, tại sao chúng lại không được xác nhận, tại sao ta đã không tìm ra? Điều này thật hiển nhiên. Thế nhưng tại sao ta lại phải tìm kiếm chúng?

Dĩ nhiên là chúng ta đang tìm kiếm hạnh phúc và an bình, cũng như những người khác. Hoài nghi, anh chàng báo động, báo: "Tôi chắc là nếu tôi thử tu tập một cách thông minh hơn là phương cách vừa qua, tôi sẽ được hạnh phúc. Còn có vài điều nữa mà tôi chưa thử qua." Có thể ta chưa tự mình lái chiếc máy bay của riêng mình, chưa thử sống trong hang động Hy mã Lạp sơn, chưa từng dùng thuyền chu du thế giới, chưa từng viết một quyển tiểu thuyết bán chạy nhất. Tất cả các điều này thật là huy hoàng để thực hiện trong cõi đời, nhưng chúng chỉ là những phạm phạm thì giờ và năng lực.

Hoài nghi hiện rõ ra khi ta không biết chắc là trong bước kế tiếp, ta sẽ phải làm gì. "Khi tôi đến đó, tôi sẽ phải làm gì?" Ta chưa định hướng được. Hoài nghi là một kiết sử trong tâm khi chưa có được một sự minh bạch rõ ràng vốn bắt nguồn từ sát-na tâm nhập Đạo. Tâm thức khởi sinh ngay trong giây khắc đó sẽ hủy diệt mọi hoài nghi bởi vì lúc đó, ta tự thực chứng được con đường. Cũng như khi ta cắn quả xoài, ta biết được ngay cái vị của nó.

Nhận thức sai lầm về tự ngã là một kiết sử gây nhiều tổn hại nhất và vây hãm phạm nhân. Nó chứa đựng ý tưởng chôn sâu trong tâm về "đây là tôi". Có thể cái ngã đó không phải là cái thân "của tôi", nhưng có "một người nào đó" đang hành thiền. Cái "một người nào đó" này đang muốn giác ngộ, muốn đắc quả Dự-lưu, muốn được hạnh phúc. Tà kiến về tự ngã này là nguyên nhân của mọi vấn đề đang khởi sinh.

Chùng nào vẫn còn có ý tưởng có "một người nào đó", ta vẫn còn nhiều vấn đề. Nếu ở đó không có một người nào cả, thì ai đang gặp khó khăn đây? Tà kiến về tự ngã là gốc rễ tạo ra sự đau đớn, buồn rầu và than thở. Kèm theo với nó là sự sợ hãi và lo lắng: "Không biết tôi sẽ an toàn, hạnh phúc, thanh bình, tìm được cái tôi đang tìm kiếm, đạt được điều tôi mong muốn như là an lạc, giàu có và khôn ngoan không?" Những nỗi lo lắng và sợ hãi này được hỗ trợ bằng các kinh nghiệm cá nhân trong quá khứ. Trong quá khứ, ta đã không bao giờ khỏe mạnh, giàu có và khôn ngoan, đã không thể đạt được điều mong muốn, đã không có cảm giác kỳ diệu. Do đó, đây là lý do mạnh mẽ để ta lo lắng và sợ sệt, chùng nào vẫn còn các tư tưởng sai lầm về tự ngã bao trùm.

Lễ nghi và cúng tế tự chúng không phải gây nhiều điều hại, chỉ khi nào ta tin tưởng đó là một phần của con đường đến Niết Bàn thì mới có hại. Chúng không cần phải có tính tôn giáo, dù rằng ta thường nghĩ như thế. Những hành động như dâng hương hoa trên bàn thờ, quỳ lạy hoặc tham gia vào các cuộc lễ có thể tích tụ phước báo để tái sinh vào các cõi trời. Sự thành tín, kính trọng và biết ơn đối với Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) mới là điều quan trọng. Nhưng ngay cả lòng tin này cũng không chỉ giới hạn vào các hoạt động tôn giáo. Mọi người đều sống với lễ nghi và cúng tế, cho dù có khi ta không ý thức về chúng. Trong sự tương giao của con người, có những cách thức qui định để giao tiếp với cha mẹ, con cái, vợ chồng. Ta phải xử sự thế nào trong công việc, với bạn bè, với người lạ, ta mong người khác đối đãi như thế nào, tất cả những điều này đều liên kết với những định kiến về sự đúng đắn và thích hợp trong một văn hoá và truyền thống nào đó. Không một điều nào hàm chứa chân lý, bởi vì chúng chỉ do tâm tạo ra. Ta càng có nhiều ý kiến, ta càng xa rời thực tế. Ta càng tin tưởng vào chúng, ta càng khó gỡ bỏ chúng. Khi ta tưởng ta là một loại người nào đó, ta sẽ có giao tiếp như thế trong mọi tình huống. Điều này xảy ra chẳng những trong phương cách ta chưng hoa trên bàn thờ mà ngay cả trong cách ta thù tiếp người khác, nếu ta làm theo một nghi lễ tiên định nào đó và không theo cách mà tâm rộng mở của ta sai khiến ta.

Ba kiết sử trên sẽ bị tiêu trừ khi chấp Đạo và chấp Quả được thực chứng. Lúc ấy sẽ có một sự thay đổi rõ ràng trong người đó, dĩ nhiên không thể nào thấy được qua hình dạng bên ngoài. Nhưng sự thay đổi nội tâm trước tiên là kinh nghiệm thực chứng đó sẽ làm tiêu tan tuyệt đối các hoài nghi về điều cần phải làm trong đời sống. Biến cố này hoàn toàn khác hẳn những gì đã biết từ trước, cho đến nỗi, người ấy sẽ thấy những gì đã tạo ra đời sống của mình, từ trước cho đến nay, đều vô nghĩa. Không có việc gì trong quá khứ là

quan trọng nữa. Điều quan trọng duy nhất là tiến hành với công phu tu tập để làm tăng trưởng sự chứng nghiệm này từ trong chập tâm Đạo đầu tiên, để tái nghiệm và thiết lập vững chắc trong người ấy.

Các chập tâm Đạo và Quả sẽ lại xảy ra cho những vị Nhất-lai (*sakadagami*), Bất-lai (*anagami*) và Giác-ngộ (*arahant, A-la-hán*). Mỗi lần như thế, chúng chẳng những sâu đậm hơn mà còn kéo dài hơn. Ta có thể so sánh với các kỳ thi trong trường đại học. Nếu ta chọn một chương trình bốn năm để lấy bằng cấp, mỗi năm ta phải dự kỳ thi cuối năm. Ta phải trả lời các câu hỏi trong mỗi kỳ thi, dựa theo kiến thức ta đã thu hoạch được. Các câu hỏi trở nên sâu sắc hơn, khó khăn hơn trong các kỳ khảo hạch kế tiếp. Trong khi chúng chỉ liên quan đến cùng một chủ đề, chúng đòi hỏi phải có kiến thức sâu rộng hơn. Cho đến khi ta tốt nghiệp và không cần phải trở lại trường đại học nữa. Sự phát triển tâm trí của chúng ta cũng như thế. Mỗi một chập tâm Đạo là dựa theo chập tâm trước và có liên quan đến cùng một chủ đề, nhưng nó đi sâu hơn. Cho đến khi ta vượt qua kỳ khảo hạch cuối cùng và không cần phải trở lại nữa.

Chập tâm Đạo không có tư tưởng hay cảm thọ trong đó. Nó không thể so sánh với các tầng thiền-na (*jhana*). Mặc dù nó dựa vào các tầng thiền vì chỉ có tâm định mạnh mẽ mới có thể đi vào chập tâm Đạo, nó không có những tính chất như trong các tầng thiền - trong các bước đầu - như là hỷ, lạc, và an bình. Lúc sau, tâm chứng nghiệm một sự bành trướng, vô sở hữu và một thay đổi về nhận thức. Chập tâm Đạo không bao hàm các trạng thái tâm này.

Nó có tính không sinh hữu. Đây là một sự nhẹ nhõm và thay đổi cái nhìn về thế gian, hoàn toàn đến đổi mà giờ đây người ấy hiểu được tại sao Đức Phật đã dạy về một sự phân biệt rõ ràng giữa một phàm nhân và Thánh nhân. Trong khi các tầng thiền-na đem đến cảm giác nhất như, nhất thể, tâm Đạo không có cảm giác đó. Chập tâm Quả, tiếp theo chập tâm Đạo, là một chứng nghiệm đã thông hiểu và tạo ra một cái nhìn hoàn toàn mới lạ về sự hiện hữu.

Sự hiểu biết mới này nhận thức được rằng mỗi ý tưởng, mỗi cảm thọ đều là khổ (*dukkha*). Ngay chính ý tưởng cao sang nhất, cao thượng nhất cũng có tính chất đó. Chỉ khi nào không có gì cả, mới không có khổ. Không có cái gì, bên trong lẫn bên ngoài, hàm chứa tính chất toại ý hoàn toàn. Bởi vì, có một nhận thức rõ ràng như thế, lòng ham muốn về bất cứ điều gì được loại bỏ. Mọi việc được nhìn theo bản thể chân thật của chúng, và không gì có thể

mang lại hạnh phúc như là những gì khởi sinh qua sự tu tập Đạo và kết quả của nó.

Yếu tố Niết-bàn không thể diễn tả thật sự như là hoan lạc, vì hoan lạc mang hàm ý có phần khởi. Ta dùng chữ "hoan lạc" cho tầng thiên-na, bởi trong đó còn có một sự thích thú. Yếu tố Niết-bàn không công nhận hoan lạc vì tất cả những gì khởi sinh đều xem là khổ. "Sự hoan lạc của Niết-bàn" có thể làm cho ta có cảm tưởng rằng ta có thể tìm thấy hạnh phúc tuyệt đối, thật ra là điều ngược lại. Ta thấy ở đó không có gì cả và vì thế, không còn điều bất hạnh nữa, chỉ có an bình.

Nếu chỉ mong tìm kiếm Đạo và Quả sẽ không đem chúng đến ta, bởi vì chỉ có sự tỉnh giác từng thời khắc mới có thể làm được điều đó. Sự chú niệm này dần dần sẽ giúp tạo một tâm định thật sự, trong đó ta có thể xả bỏ mọi tư tưởng và hoàn toàn hòa nhập vào đề mục. Lúc đó, ta có thể bỏ đề mục hành thiền. Ta không cần phải đẩy nó ra, nó sẽ rút đi theo cách riêng của nó, và sự an định trong giác niệm sẽ xảy đến. Nếu cần phải có một tham vọng nào trong đời sống, thì đây là một tham vọng duy nhất có giá trị. Các loại khác không mang đến thành đạt trọn vẹn.

Ta cũng không cần phải tự ép buộc xả bỏ hoài nghi. Còn gì phải hoài nghi khi ta đã chứng nghiệm Chân lý? Nếu ta tự đánh mình bằng một cây búa, ta cảm thấy đau đớn mà không thể nghi ngờ chi cả. Ta biết rõ như thế qua kinh nghiệm tự thân.

Chấp thủ vào lễ nghi và giới cấm sẽ bị kết liễu thú vị, bởi vì khi ta đã chứng nghiệm được tâm Đạo thì không còn trường hợp nào ta cần phải đóng tuồng nữa. Mọi vai trò chỉ là những câu tử của hư ngụy. Ta có thể sẽ tiếp tục các lễ nghi vì chúng hàm chứa những phần kính trọng, biết ơn và thành tín. Nhưng không còn có các lễ nghi để ứng xử với người khác, với tình huống, và cũng không còn phải tạo dựng các câu chuyện về tự ngã, bởi vì các phản ứng của ta lúc đó là hoát nhiên với tâm rộng mở.

Xả bỏ tư tưởng sai lầm về tự ngã dĩ nhiên là một thay đổi sâu xa nhất, tạo ra tất cả các thay đổi khác. Đối với vị Dự-lưu, tà kiến về tự ngã không còn khởi sinh qua lý luận nữa, nhưng vẫn còn các cảm xúc về nó, vì chấp tâm Đạo xảy ra và biến đi rất nhanh. Nó chưa tạo một tác động tuyệt đối. Nếu nó làm được như vậy thì đã tạo ra quả Giác ngộ. Có những người có thể đắc nhanh như thế, như đã ghi trong kinh điển thời Phật còn tại thế. Cả bốn quả thánh có thể được chứng đắc ngay trong khi lắng nghe Pháp của Ngài.

Chập tâm Quả đầu tiên cần phải được tái sinh, do đó cần phải tái lập nó nhiều lần, cho đến khi chập tâm Đạo thứ hai khởi sinh, cũng như thể lặp lại những gì mình đã biết để khỏi quên, và từ đó tạo dựng thêm cái khác.

Điều cần thiết là ta phải luôn tự nhắc nhở trong mỗi thời khắc thức tỉnh rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều vô thường và không có bản thể thường tồn, thay đổi từng chập. Cho dù ta có một trực kiến về vô ngã (*anatta*) hay chỉ có kiến thức về điều đó, trong trường hợp nào ta cũng phải đem điều đó vào trong tâm và sống với nó càng nhiều càng tốt. Khi ta tiếp tục làm như thế, các vấn đề thông thường sẽ khởi sinh ít đi. Nếu ta giác niệm về tính vô thường của mọi hiện hữu, các nỗi khó khăn của ta dường như không còn quan trọng nữa và cách nhìn về tự ngã sẽ từ từ thay đổi.

Tri kiến ta có về chính ta là kẻ thù độc hại nhất của ta. Mỗi người tạo ra một cá tính, một mặt nạ để mang, và ta không muốn thấy những gì phía sau mặt nạ đó. Ta cũng không cho phép người khác thấy những điều đó. Sau khi đắc tâm Đạo, sự che giấu đó không còn nữa. Cái mặt nạ, sự sợ hãi và xua đuổi hiện ra rõ ràng. Để đối trị hữu hiệu, ta phải luôn nhớ rằng thật ra không có ai ở đó, chỉ có các hiện tượng mà thôi. Cho dù cái nhìn trong tâm vẫn chưa ổn cố đủ để chứng minh điều đó, sự xác định như thế giúp tháo lỏng các bám thủ, chấp dính và làm ta chấp giữ ít chặt chẽ hơn.

Định hướng của sự tu tập chắc chắn là hướng về quả Dự-lưu. Tuy nhiên, không có gì để chứng đắc, mà tất cả cần phải được xả bỏ. Nếu không làm như thế, chập tâm Đạo sẽ không xảy ra, và ta tiếp tục sống như trước: bị khổ não hành hạ và ràng buộc, trải qua các sự khen chê, được mất, sang hèn, vui buồn. Các vấn đề thông thường - tạo ra bởi cái "ngã" - sẽ lại sinh ra, rồi cứ thế sinh ra mãi. Sự thay đổi thật sự chỉ đến khi nào có được một thay đổi rốt ráo về phương thức ta nhìn về ta. Nếu không, các khó khăn vẫn tồn tại như cũ vì đó là do một người như xưa tạo ra chúng.

Có chánh niệm trong và ngoài lúc hành thiền là phương cách tu tập để mang lại kết quả. Có nghĩa là giờ nào làm việc ấy, chú ý qua thân và trong tâm. Khi nghe Pháp, chỉ chuyên tâm nghe. Khi ngồi thiền, chỉ chú tâm vào đề mục hành thiền. Khi trồng cây, chỉ biết trồng cây. Không kiêu cách, không phán đoán. Đó là để cho tâm ý được quen dần trong sự sống từng giây khắc. Làm như thế thì chập tâm Đạo mới xảy ra. Không phải ở một tương lai xa xôi, mà nó có thể xảy ra ngay trong lúc này và tại nơi đây. Không có lý do gì mà một thiên sinh có đủ trí khôn, khỏe mạnh và quyết tâm, lại không thể đạt được điều đó với lòng kiên nhẫn và trì chí.



Chúng ta đã nghe về sự chán chường và lạnh nhạt là những bước trên đường đến giải thoát và tự do. Chúng không thể có ý nghĩa và tác động nếu không có một quan kiến về một thực tế hoàn toàn khác biệt, một thực tế không nằm trong sự đa dạng của thế gian. Khi ta ngồi thiền mà bắt đầu suy luận, đó là cám dỗ của sự đa dạng hóa và bành trướng, hý luận (*papanca*). Yếu tố Niết-bàn là một, không đa dạng. Ta có thể nói nó không hàm chứa những gì ta biết. Cho đến khi thấy được như thế, thế gian tiếp tục đặt tên cho nó, nhưng ta không cần phải tin như thế. Đó là một công việc khó khăn. Ta phải tự cảnh giác luôn, nếu không sẽ bị cám dỗ lôi cuốn. Ta không nên ngạc nhiên khi ta không tìm thấy hạnh phúc; sự đa đoan, đa dạng không thể tạo hạnh phúc, chỉ tạo vọng tưởng mỏng khởi.

Chắc chắn là ta có thể chứng nghiệm khoái lạc qua các giác quan. Ta sẽ được nhiều dịp như thế nếu ta tạo nghiệp lành. Thức ăn ngon, phong cảnh đẹp, đối tác dễ thương, âm nhạc du dương, sách hay, nhà cửa thoải mái, không có tật bệnh khó chịu. Nhưng những điều này có đem lại một hạnh phúc toàn bích không? Nó đã không xảy ra trong quá khứ, tại sao nó sẽ phải xảy ra trong tương lai? Đạo và Quả mang lại hạnh phúc vì chúng không hàm chứa hiện tượng. Tánh Không không thay đổi, không trở nên khó chịu mà cũng không thiếu vắng sự bình an, vì không có gì để chao động nó.

Khi người ta nghe hoặc đọc về "Niết-bàn", người ta nói ngay là: "Làm thế nào mà tôi có thể không mong muốn gì cả?" Khi ta đã thấy mọi thứ ta muốn chỉ là để trám đầy sự trống rỗng bên trong và đều bất toại ý, đó là lúc ta không muốn gì cả. Điều này vượt qua sự "không mong cầu" vì giờ đây ta chấp nhận rằng, trong thực tế, không có gì đáng để sở hữu. Không mong muốn điều gì sẽ giúp ta có thể thực chứng được rằng, thật ra không có gì cả - chỉ có một sự yên lặng và an bình.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 5-1999*

### ***Năm triển cái***

#### ***Tỳ khuu Brahmavamsa***

Chương ngại chính cản trở sự thành công trong hành thiền và phát tuệ giải thoát thường có dạng của một trong năm loại triển cái. Toàn thể pháp hành đưa đến Giác ngộ có thể được diễn tả như một nỗ lực để vượt qua năm chương ngại này, đầu tiên là tạm thời đè nén chúng để đắc Thiên-na và phát

tuệ minh sát, rồi dần dần chế ngự chúng một cách vĩnh viễn qua công phu phát triển Bát Chánh Đạo. Năm chướng ngại đó là gì? Đó là:

Tham dục (*Kamacchanda*)

Sân hận (*Vyapada*)

Hôn trầm (*Thina-middha*)

Trạo cử (*Uddhacca-kukkucca*)

Hoài nghi (*Vicikiccha*)

\*

**1. Tham dục** là để chỉ trạng thái mong cầu dục lạc qua năm giác quan của hình dáng, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm xúc. Tham dục đặc biệt không bao gồm các ước nguyện được hạnh phúc qua căn thức thứ sáu là tâm ý.

Trong một dạng cực đoan, tham dục là lòng mong ước mãnh liệt để tìm khoái lạc trong những hoạt động tình dục, thức ăn ngon hoặc âm nhạc du dương. Nó cũng bao gồm lòng ham muốn thay thế các cảm giác khó chịu hay đau đớn bằng các cảm giác dễ chịu, có nghĩa là lòng ham muốn được có cảm giác thoải mái.

Đức Phật ví sự tham dục như thể đi vay nợ. Các sự khoái lạc ta có qua năm căn đều phải trả lại qua các đau khổ về biệt ly, mất mát hoặc sự trống rỗng đói khát, vốn sẽ theo đuổi mãnh liệt sau khi các khoái lạc đã bị tiêu dùng. Cũng như bất cứ món nợ nào cũng phải trả thêm lời, và như thế Đức Phật dạy rằng sự khoái lạc đó thật ra là nhỏ bé so với các đau khổ phải hoàn trả.

Trong khi hành thiền, thiền sinh vượt qua lòng tham dục bằng cách buông xả mọi quan tâm về thân thể và hoạt động của năm giác quan. Nhiều người cho rằng năm giác quan đó hiện diện để phục vụ và bảo vệ tấm thân, nhưng thật ra, tấm thân này hiện hữu để phục vụ cho năm giác quan, vì chúng dần dựng thế giới để tìm cầu khoái lạc. Thật thế, Đức Phật đã từng bảo rằng: "*Năm giác quan chính là thế giới*", và để thoát ra thế giới, để vui hưởng hạnh phúc siêu thế của Thiền-na (*jhana*), chúng ta phải biết xả ly các quan tâm về thân và năm giác quan của nó.

Khi vượt qua được tham dục, tâm của thiền sinh sẽ không còn để ý đến các hứa hẹn của khoái lạc và cũng không còn để ý đến sự khoan khoái của cơ thể. Thân thể dường như tan biến và năm giác quan dường như đóng lại. Sự khác biệt giữa khi còn tùy thuộc hoạt động của năm giác quan và khi vượt qua chúng cũng như thể sự khác biệt khi ta nhìn ra bên ngoài qua khung cửa

sổ và khi ta nhìn vào gương soi. Tâm ta khi được giải thoát khỏi hoạt động của năm giác quan sẽ có thể thật sự quay nhìn vào bên trong và thấy rõ bản chất thật sự của nó. Từ đó, trí tuệ nảy sinh để cho ta biết được ta là ai, từ đâu và tại sao.

**2. Sân hận** là để chỉ trạng thái mong muốn trừng phạt, gây khổ hoặc tàn phá. Nó bao gồm lòng thù ghét một người hoặc một hoàn cảnh nào đó, và vì nó tạo ra một năng lực mãnh liệt, nó rất hấp dẫn và tạo lôi cuốn. Có lúc nó có vẻ như được biện minh vì nó có một sức mạnh làm băng hoại khả năng phán xét vô tư của ta. Nó cũng bao gồm lòng thù hận tự thân, thường được xem như một mặc cảm tội lỗi, để tước đoạt mọi khả năng tạo hạnh phúc. Trong khi hành thiền, lòng sân hận thường hiện ra như sự chán ghét vào chính đối tượng thiền quán, bỏ rơi nó để hướng sự chú tâm của ta lang thang qua các nơi khác.

Đức Phật ví lòng sân hận như thể người bị bệnh. Bệnh tật cản trở sự tự do và hạnh phúc của sức khỏe. Cũng như thế, lòng sân hận cản trở sự tự do và hành phúc của an bình.

Sân hận được vượt qua bằng các áp dụng lòng Từ mẫn. Khi có sự sân hận đối với người nào, lòng Từ mẫn dạy cho ta thấy được các sự kiện khác về người ấy ngoài sự kiện đang làm ta đau khổ, để thấy rằng tại sao người ấy làm khổ ta - thông thường giúp ta thấy được ngay chính người ấy cũng đang bị đau khổ - và khuyến khích ta bỏ qua các đau khổ của chính mình và nhìn người khác với lòng từ bi. Tuy nhiên, nếu ta chưa làm được như thế, lòng Từ mẫn cho chính bản thân cũng sẽ giúp cho ta không còn sân hận vào tự thân, chấm dứt tự làm khổ mình bằng các ký ức về những hành động đau khổ. Như thế, khi có sân hận vào ngay chính mình, Từ mẫn sẽ giúp ta thấy được lỗi lầm của chính mình, khuyến khích ta tự tha thứ cho chính mình, giúp ta học được qua các bài học đó rồi buông xả chúng. Kế đến, nếu ta có lòng sân hận về đối tượng tham thiền - thường là lý do khiến thiền sinh không được an bình - lòng từ mẫn sẽ giúp ta bám sát và nâng niu đối tượng đó một cách triu mến và vui thích. Cũng như bà mẹ thường có bản tính tự nhiên thương yêu đứa con, thiền sinh có thể đối xử với hơi thở của mình với các cảm giác tương tự. Như thế, thiền sinh không thể nào quên lãng hơi thở của mình - một đối tượng tham thiền - cũng như thể bà mẹ không thể nào bỏ quên đứa con trong khi vào chợ. Từ đó, thiền sinh không thể nào xao lãng hơi thở vì một ý nghĩ nào đó, cũng như bà mẹ không thể nào buông bỏ đứa con mà bà đang bồng bế trong tay! Khi lòng sân hận được vượt qua, ta sẽ tạo được một

liên hệ lâu bền với mọi người, an vui với đối tượng tham thiền, và từ đó ta sẽ hoàn toàn thấm nhập vào Thiền-na.

**3. Hôn trầm** là đề chỉ trạng thái nặng nề của cơ thể và mờ tối của tâm thức, kéo ta vào một sự lờ đờ và chán nản. Đức Phật ví nó như thể bị giam vào một phòng tối, chật chội, không thể di chuyển tự do, trong khi bên ngoài là trời nắng sáng. Trong khi hành thiền, nó làm cho ta chỉ có những giác niệm rời rạc, yếu ớt và từ đó đưa đến sự ngủ gục trong lúc thiền mà ta lại không biết!

Hôn trầm được vượt qua bằng cách làm khơi dậy năng lực tinh tấn. Nguồn năng lực lúc nào cũng có sẵn nhưng ít người biết cách khai thác nó. Đặt một mục đích, một mục đích vừa phải, là một cách khôn ngoan và hữu hiệu để phát sinh năng lực, để tạo nhiều hứng khởi vào công việc trong tay. Một đứa bé con thường có một sự thích thú tự nhiên, và tiếp theo là năng lực, bởi vì thế giới bên ngoài rất mới lạ đối với em. Như thế, nếu chúng ta học cách nhìn vào đời sống của chính ta, hoặc pháp thiền của ta, bằng tâm trí của một người mới bắt đầu ("*sơ tâm*"), ta sẽ luôn luôn nhìn nó qua những góc nhìn mới lạ và những điều khả thi tươi tắn, với nhiều nghị lực và tinh tấn, xa rời trạng thái buồn chán. Tương tự, ta có thể tạo hứng khởi vào điều đang làm bằng cách huấn luyện tư tưởng để nhìn được cái đẹp trong chuyện thông thường. Từ đó, phát sinh sự thích thú, tránh khỏi trạng thái nửa sống nửa chết của hôn trầm.

Tâm thức có hai nhiệm vụ chính: "*cái làm*" (tác nhân) và "*cái biết*" (tri nhân). Hành thiền là để làm an định "*cái làm*" để đạt đến an định tuyệt đối trong khi vẫn duy trì "*cái biết*". Hôn trầm sẽ xảy ra khi thiền sinh bắt cần làm an định "*cái làm*" lẫn "*cái biết*", không có khả năng để phân biệt chúng.

Hôn trầm là một vấn đề rất thông thường, từ từ lan rộng ra rồi bao trùm tâm thiền sinh. Một thiền sinh thiện xảo phải biết canh chừng, phát hiện ngay những dấu hiệu đầu tiên của hôn trầm, nhận định chúng và phải có phản ứng đối phó kịp thời. Cũng như khi ta đến ngã ba đường, ta có thể chọn một đường cho tâm thức xa rời sự hôn trầm. Hôn trầm là một trạng thái khó chịu của thân và tâm, quá cứng đờ không thể đi vào sự an lạc của Thiền-na, và quá mù quáng không thể khám phá ra các Tuệ quán. Tóm lại, đây hoàn toàn là một sự phạm thì giờ.

**4. Trạo cử** là đề chỉ trạng thái tâm như khi vượn chuyền cành, không bao giờ chịu ở yên tại bất cứ chỗ nào. Nó được tạo ra từ trạng thái tìm lỗi trong

tâm, không bao giờ chịu thỏa mãn với sự việc như thật, và như thế phải phóng ra ngoài tìm những hứa hẹn tốt hơn, lúc nào cũng nhìn sang nơi khác.

Đức Phật ví trạo cử như một tên nô lệ, tiếp tục chạy nhảy theo lệnh của ông chủ khắc nghiệt luôn luôn đòi hỏi sự toàn hảo, và như thế không bao giờ cho phép nó được dừng nghỉ.

Trạo cử được vượt qua bằng cách phát triển sự *biết đủ* (tri túc), là đối nghịch với sự tìm lỗi. Ta học cách an vui đơn giản qua sự hài lòng với chút ít, chứ không phải lúc nào cũng đòi hỏi cho nhiều. Ta cảm thấy biết ơn trong giây phút hiện tại, chứ không phải moi tìm các khiếm khuyết của nó. Như một thí dụ, trạo cử khi hành thiền thường là sự nóng nảy mong sao để tiến nhanh vào giai đoạn kế tiếp. Thế nhưng, cấp độ tiến triển nhanh nhất thường xảy ra cho những thiền sinh nào chỉ biết bằng lòng với những gì họ đạt được ngay trong hiện tại. Vì có sự tri túc, hài lòng đó đã làm chín muồi để đi vào giai đoạn kế tiếp. Cho nên, ta phải cẩn thận về thái độ "làm nhanh cho xong" và thay vào đó, cần phải học cách an nghỉ trong trạng thái hài lòng và tri túc. Làm như thế, "cái làm" sẽ tan biến và công phu hành thiền sẽ nở hoa.

Hối hận là một trạng thái đặc biệt của trạo cử, là nghiệp quả của các hành động bất thiện. Cách duy nhất để vượt qua hối hận, sự trạo cử do lương tâm cắn rứt, là phải giữ gìn giới đức, tập sống tử tế, khôn ngoan và dịu dàng. Một người không có đạo đức hoặc sống buông lung thì không thể nào có được các kết quả sâu sắc trong khi hành thiền.

**5. Nghi ngờ** là để chỉ trạng thái nội tâm đặt nhiều câu hỏi rối ren trong lúc thiền sinh cần yên lặng để tiến sâu hơn vào tâm thức. Nghi ngờ tạo ra câu hỏi về chính khả năng của ta: "Không biết tôi có làm được việc này không?", hoặc nghi vấn về pháp hành: "Không biết cách này có đúng không?", hoặc ngay cả nghi vấn về ý nghĩa: "Cái gì đây?". Cần phải nhớ rằng các câu hỏi đó là chướng ngại trong lúc hành thiền, bởi vì chúng đặt ra không đúng thời, và vì thế trở thành sự xâm chiếm, làm lu mờ tri kiến thanh tịnh.

Đức Phật ví nghi ngờ như thể bị lạc trong sa mạc, không nhận ra được các mốc điểm. Sự nghi ngờ đó được vượt qua bằng cách thu thập các lời hướng dẫn rõ ràng, có một bản đồ tốt, để giúp ta thấy được các mốc điểm vi tế trong vùng đất không quen thuộc của tâm thiền sâu kín, và từ đó biết được con đường phải đi. Nghi ngờ về khả năng của chính mình có thể được vượt qua bằng cách nuôi dưỡng lòng tự tin với một vị thiền sư tốt. Vị thiền sư có thể ví như một huấn luyện viên thể thao có khả năng thuyết phục các vận

động viên rằng họ có thể thành công. Đức Phật dạy rằng mỗi người chúng ta có thể, và sẽ đắc Thiền-na và Giác ngộ nếu ta thực hành theo các hướng dẫn của Ngài một cách cẩn thận và kiên nhẫn. Chỉ có một điều không chắc chắn là "không biết đến khi nào"! Kinh nghiệm hành thiền cũng giúp ta vượt qua các nghi ngờ về khả năng của ta và về con đường hành đạo. Khi ta tự thực chứng được các giai đoạn tốt đẹp của con đường, ta khám phá rằng thật ra ta có khả năng cao nhất, và đây đúng là con đường đưa ta đến mục đích đó.

Nghi ngờ - trong dạng kiểm tra thường xuyên: "Đây có phải là Thiền-na? Tôi được kết quả đến đâu?" - được vượt qua bằng cách nhận thức rằng các câu hỏi như thế nên hoãn lại cho đến lúc cuối, trong những phút cuối của buổi thiền. Vị bồi thẩm tòa án chỉ có quyết định trong ngày cuối phiên tòa, khi các tang chứng đã được trình bày. Cũng như thế, một thiền sinh thiện xảo chỉ biết yên lặng thu nhặt mọi bằng chứng, và chỉ xét duyệt trong những phút cuối để khám phá ý nghĩa của nó.

Trong hành thiền, nghi ngờ hoàn toàn tan biến khi tâm thức hoàn toàn tin tưởng vào sự vắng lặng, không còn gây rối loạn với các đối thoại bên trong. Cũng như thế ta có được một tài xế tài ba, ta hoàn toàn tin tưởng người đó và ta ngồi yên lặng trên suốt cuộc hành trình.

\*

Khi hành thiền, nếu có vấn đề xảy ra thì đó là vì có sự hiện diện của một trong Năm Triền Cái này, hoặc là sự kết hợp của chúng. Như thế, khi thiền sinh gặp khó khăn, thiền sinh nên dùng các định nghĩa như trên của Năm Triền Cái như là bảng kiểm tra để xác định vấn đề. Từ đó, thiền sinh biết được cách hóa giải thích hợp, áp dụng cẩn thận, vượt qua trở ngại để tiến vào mức thiền cao sâu hơn.

Khi hoàn toàn vượt qua được năm sự ngăn che đó, hàng rào giữa thiền sinh và sự an lạc của Thiền-na sẽ không còn hiện hữu nữa. Do đó, sự kiểm chứng chắc chắn nhất để biết Năm Triền Cái này đã thật sự được vượt qua là làm sao để phát triển được khả năng của thiền sinh để an định vào các tầng Thiền-na.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 8-2001*

## **Tứ Niệm Xứ Bốn nền tảng của Chánh Niệm**

### **Tỳ khuru Brahmavamso**

Các vị thiền sư Phật Giáo đã nói rất nhiều về cách hành trì Pháp Tứ Niệm Xứ (*Satipattana*), ngoại trừ người tu sĩ này. Cho nên, trong bài pháp ngắn hôm nay, tôi cũng xin theo xu hướng đó để trình bày một vài điều quan sát thực tế về pháp hành thiền này, vốn là một pháp giảng của Đức Phật mà có lẽ đã có nhiều ngộ nhận trong hàng thiền sinh Phật Tử.

Các bạn nào đã từng tham gia sinh hoạt tại các trung tâm Phật Giáo thì chắc đã nghe nhiều vị thầy tuyên bố rằng Pháp Tứ Niệm Xứ là "*một con đường duy nhất*" để tiến đến Giác Ngộ. Mặc dù lời tuyên bố này có vẻ khẳng định và hấp dẫn, nhưng thật ra, đó không phải là lời phiên dịch chính xác của kinh điển Nguyên thủy và cũng không nhất quán với những lời Phật dạy trong các bài kinh khác. Cụm từ Pali "*Ekayana Magga*" trong bài kinh số 10 (kinh Tứ Niệm Xứ) trong Trung Bộ thường được dịch là "*Con đường duy nhất*" cũng được dùng trong bài kinh số 12 (đại kinh Sư Tử Hống) và có ý nghĩa rõ ràng là "*một con đường với một mục đích duy nhất*". Có nhiều con đường khác nhau nhưng cùng chung một mục đích.

Thật ra, "*Con đường duy nhất*" đã được Đức Thế Tôn đề cập đến, không phải là Tứ Niệm Xứ, mà là Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo), như trong kinh Pháp Cú:

*"Trong tất cả các con đường,  
Con Đường Tám Chánh là thù thắng nhất (...).  
Đây là con đường duy nhất,  
Không có con đường nào khác,  
Để đi đến tri kiến thanh tịnh"(...)*  
(*Pháp Cú, 273-274, giản lược*)

Như thế, "*Con đường duy nhất*" đến Giác Ngộ, như mọi Phật Tử đều đã biết rõ, là *Bát Chánh Đạo*. Bốn nền tảng của Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) chỉ là một phần của con đường đó. Đó là chi phần thứ 7 (Chánh Niệm). Ngoài ra, còn có Chánh Định là chi thứ 8, và cũng còn có Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Tinh Tấn, và 3 chi của Chánh Giới (Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng). Mỗi chi phần này đều cần thiết như nhau để đạt Giác Ngộ. Nếu có chi phần nào mà không cần thiết thì ắt hẳn Đức Phật đã dạy về Đạo Bảy Chánh, Đạo Sáu Chánh, v.v. Thế nhưng, trong kinh điển, lúc nào Ngài

cũng đề cập đến Đạo Tám Chánh (Bát Chánh Đạo). Cho nên, trong công tác tu học và hành trì của mình, các bạn cần phải luôn luôn ghi nhớ rằng tất cả tám chi phần của Bát Chánh Đạo cần phải được tu dưỡng đồng đều và trọn vẹn, như là *"một con đường duy nhất"*.

Hành trì pháp Tứ Niệm Xứ như lời Phật dạy là một công phu rất cao cấp. Cao cấp đến nỗi mà Đức Thế Tôn dạy rằng nếu người nào có thể hành trì nghiêm túc bốn niệm xứ đó theo phương cách mà Ngài đã đưa ra thì chỉ trong bảy ngày, người đó có thể đạt Giác Ngộ hay đắc quả Bất Lai (kinh Tứ Niệm Xứ). Nhiều thiền sinh đã từng tham dự các khóa thiền 7 ngày, 10 ngày, hay nhiều hơn mà vẫn chưa đạt được một kết quả cao quý nào như Đức Phật đã hứa hẹn. Tại sao thế? Tôi nghĩ rằng đó là vì họ đã không thực hành nghiêm túc đúng theo những lời Phật dạy.

Nếu bạn muốn thực hành pháp Tứ Niệm Xứ theo phương cách mà Đức Phật nói có kết quả nhanh chóng tiến đến Giác Ngộ, thì có nhiều việc mà bạn cần phải hoàn tất trước khi bạn bắt đầu quán niệm. Các công việc sửa soạn này có thể tóm tắt như sau: - *Bạn cần phải hành trì trọn vẹn bảy chi phần kia của Bát Chánh Đạo.*

Hay nói một cách khác, như Đức Phật đã giảng trong Tăng Chi Bộ (Chương Chín Pháp - Phẩm Niệm Xứ, kinh số 63 và 64), bạn phải tuân giữ chặt chẽ 5 Giới luật, đoạn tận 5 Triền cái (tham lam, sân hận, hôn trầm, trạo hối, nghi ngờ), rồi mới hành thiền Quán Niệm.

Các điều kiện tiên quyết tối quan trọng này thật ra đã được Đức Phật giảng trong hai bài kinh về Tứ Niệm Xứ (trong Trung Bộ và Trường Bộ) trong câu Pali: *"Loke Abhijjha-Domanassam"*. Câu này thường được dịch là: *"sau khi nhiếp phục tham lam và ưu sầu trên đời"* hay tương tự như thế. Lời dịch như vậy thường không được các thiền sinh hiểu rõ, và có lẽ họ xem thường lời dạy đó của Đức Phật, và vì thế, họ đã không đạt được kết quả nào cả!

Vào thời Đức Phật còn tại thế, các vị tỳ khuru, tỳ khuru ni, và cư sĩ ắt hẳn đã hiểu ngay câu nói đó có nghĩa là *"sau khi đã đoạn tận năm Triền cái"*. Các bản chú giải chính thống về hai bài kinh Tứ Niệm Xứ đều giải thích rõ ràng rằng cụm từ *Abhijjha-Domanassam* là dùng để chỉ năm Triền cái. Trong các bài kinh giảng khác của Đức Phật, *Abhijjha* là đồng nghĩa với Triền cái thứ nhất, *Domanassam* là đồng nghĩa với Triền cái thứ nhì, và nếu dùng chung lại với nhau - trong thành ngữ Pali - đó là cách viết tắt cho nhóm năm Triền cái. Điều này có nghĩa là cả năm Triền cái phải được đoạn tận trước khi bắt



đầu hành trì pháp Quán Niệm. Cho nên, theo ý kiến của tôi, chính vì các thiền sinh cố hành thiền Quán Niệm trong khi vẫn còn vướng mắc vào các Triền cái mà họ đã không đạt được kết quả tốt, hay lâu dài.

Chức năng của việc đem tâm an trú vào các tầng thiền-na (*Jhana*) - chi phần Chánh Định của Bát Chánh Đạo - là để đoạn tận tất cả năm Triền cái để giúp triển khai tuệ Minh sát. Trong bài kinh số 68 của Trung Bộ (kinh *Nalakapana*), Đức Phật dạy rằng khi hành giả chưa đạt các tầng thiền-na, năm Triền cái cùng với bất lạc và giải đãi sẽ xâm chiếm tâm và trú tại đó. Chỉ khi nào hành giả đạt vào các tầng thiền-na thì năm Triền cái cùng với bất lạc và giải đãi mới không xâm chiếm tâm và không trú tại đó. Đức Phật đã dạy rõ ràng như thế.

Thiền sinh nào đã trực nghiệm được các tầng thiền-na mạnh mẽ này thì ắt đã biết được, qua kinh nghiệm bản thân, bản chất thật sự của tâm sau khi các Triền cái đã đoạn tận. Thiền sinh nào chưa biết các tầng thiền-na thì chưa hiểu rõ các dạng vi tế của các Triền cái. Họ tưởng rằng các Triền cái đã đoạn tận, nhưng thật ra, họ đã không nhận thức được chúng, và vì thế, đã không đạt kết quả tốt trong khi hành thiền.

Do đó, pháp hành Thiền An Chỉ (*Samatha*) để nuôi dưỡng các tầng thiền-na là một phần của pháp Quán Niệm, và vì thế nếu cho rằng pháp Quán Niệm (*Satipattana*) là một pháp "Thiền Minh Sát thuần túy" (*Vipassana*) thì điều này không được chính xác cho lắm. Vị thầy của tôi, ngài thiền sư Ajahn Chah, đã nói đi nói lại nhiều lần rằng *Samatha* và *Vipassana* - An Định và Minh Sát; Chỉ và Quán - phải đi đôi với nhau, không thể tách rời được, như thể hai mặt của một đồng tiền.

Sau khi đã kiên trì hoàn tất các công tác sửa soạn cần thiết, thiền sinh giờ đây có thể an trú chánh niệm vào một trong bốn đề mục: thân thể của mình, các cảm thọ đau đớn hay hỷ lạc, tâm thức, và đối tượng của tâm (thân, thọ, tâm, pháp). Khi các Triền cái đã tàn lụi và thiền sinh có thể duy trì định lực vững mạnh để chú niệm vào các đề mục này, thì lúc đó thiền sinh mới có thể quán chiếu được phần sâu thẳm trong tâm thức, sâu hơn cả các nhận thức thông thường, về tính chất vô thường của cái gọi là Tự Ngã mà chúng ta thường bám víu vào đó.

Chúng ta thường cho rằng thân thể này là tôi, là của tôi, rằng các cảm thọ sướng hay khổ là có liên quan với cái tôi, rằng cái tâm đang quán sát chính là linh hồn của tôi, rằng các đối tượng của tâm như là ý nghĩ và hành thức

(tác nhân "*chọn lựa*") là Tự Ngã, là tôi, là của tôi. Mục đích của Tứ Niệm Xứ là để hướng dẫn thiền sinh phải làm gì sau khi đã thoát ra các tầng thiên-na, để khám phá ra cái ảo tưởng đã được nguy trang khéo léo của cái gọi là Tự Ngã, và từ đó thấy được điều mà Đức Phật đã khám phá, đó là Chân Lý của Vô Ngã.

Đây không phải là điều dễ làm, không phải bất cứ người nào cũng làm được trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, đó là điều khả thi, có thể hoàn tất được trong bảy ngày, với điều kiện là thiền sinh phải hành trì ***trọn vẹn và nghiêm chỉnh*** theo những lời Đức Phật dạy mà không đi theo một ngõ tắt nào khác.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 8-1997*

### ***Quán niệm hơi thở***

#### ***Thiền sư U Acinna***

Các bạn có thể bắt đầu pháp quán niệm hơi thở (*anapana sati*) bằng cách định tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra tại lỗ mũi hay ở môi trên. Có người hỏi là ta nên định tâm vào hơi thở hay sự chạm xúc của hơi thở? Câu trả lời là *chỉ nên định tâm vào hơi thở*. Hơi thở chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên là nơi dễ theo dõi nhất. Sự chạm xúc là một đề tài thiền quán khác biệt, thuộc về pháp môn quán danh (quán danh-sắc). Đó là pháp quán Xúc giới và các tâm sở có liên quan. Ở đây, chúng ta chỉ quán niệm vào hơi thở, hơi thở có chạm xúc, mà không quán vào sự chạm xúc. Quán niệm hơi thở này cần có một chánh niệm vững mạnh và tuệ giác tri.

Bây giờ ta đem tâm vào hơi thở, hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu thiền sinh không thể chú tâm vào hơi thở sau một vài buổi thiền, thì có thể *tập đếm hơi thở*. Việc này để giúp họ phát triển định lực. Thiền sinh đếm số sau mỗi hơi thở, như sau: "*thở vào ... thở ra ... một*", "*thở vào ... thở ra ... hai*", "*thở vào ... thở ra ... ba*", ... cho đến "*thở vào ... thở ra ... tám*". Có thể đếm từ năm đến mười, rồi trở lại số một. Tuy nhiên, thiền sinh nên đếm đến số tám rồi trở lại từ đầu. Số tám là để nhắc nhở chúng ta về Con Đường Tám Chánh (Bát Chánh Đạo) mà chúng ta đang cố gắng hành trì để giác ngộ. Các bạn cần phải cương quyết không để phóng tâm, tâm lang thang chỗ này chỗ kia, trong khi đếm hơi thở. Chỉ chú tâm theo dõi hơi thở và đếm số, từ 1 đến 8 rồi trở lại 1 ... Qua việc chỉ chú tâm vào đếm hơi thở như thế, tâm sẽ trở nên

an định hơn. Thông thường thì cần phải thực hành như thế trong một giờ để tâm được an định và vững chắc.

Khi tâm an định, bạn có thể bỏ lối đếm hơi thở và chuyển sang giai đoạn kế. Nếu bạn thở vào một *hơi dài*, bạn biết đó là một hơi dài. Nếu bạn thở ra một hơi dài, bạn biết đó là một hơi dài. Tương tự, nếu bạn thở vào một *hơi ngắn*, bạn biết đó là một hơi ngắn. Nếu bạn thở ra một hơi ngắn, bạn biết đó là một hơi ngắn. Ở đây, dài hay ngắn là gì ? Đó là khoảng thời gian. Nếu cần một thời gian dài để thở thì đó là hơi thở dài. Nếu cần một thời gian ngắn để thở thì đó là hơi thở ngắn. Tuy nhiên, phải thở bình thường mà không cố gắng ép hơi thở. Không nên đặt tên nó là "dài" hay "ngắn". Nếu cần phải đặt tên thầm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Chỉ cần biết nó là hơi dài hay ngắn, nhưng lúc nào cũng phải chú tâm vào luồng hơi đang chạm xúc vào lỗ mũi hay môi trên. Không nên đem tâm đi theo luồng hơi vào trong thân thể hay chạy ra ngoài thân thể. Nếu thiền sinh để tâm theo dõi luồng vào trong thân hay ra ngoài thân thì sẽ không thể làm hoàn hảo sự định tâm. Cần phải chú tâm ghi nhận hơi thở đang chạm xúc lỗ mũi hay môi trên trong một, hai, hoặc ba giờ.

Đến đây, *định tướng (nimitta)* sẽ phát sinh. Nếu định tướng không phát sinh thì bạn có thể chuyển sang hành trì như sau: thiền sinh để tâm *ghi nhận toàn luồng hơi liên tục từ đầu đến cuối*. Bạn không nên đặt tên là: "chặng đầu, chặng giữa, chặng cuối". Nếu cần phải đặt tên thầm trong tâm, thì đặt tên nó là "thở vào, thở ra" mà thôi. Trong lúc đó, nhận biết toàn luồng hơi từ đầu đến cuối, đang chạm xúc tại một nơi cố định (lỗ mũi hay môi trên), và tuyệt đối không theo dõi nó vào bên trong thân thể hay ra bên ngoài. Nếu thiền sinh hành trì như thế trong một hay hai giờ thì định tướng có thể sẽ phát sinh.

Bây giờ, cho dù định tướng có hiện ra hay không, thiền sinh tiếp tục sang giai đoạn kế. Trong giai đoạn này, bạn tạo một ước nguyện trong tâm: "*Nguyện cho hơi thở của tôi được nhu nhuyễn*". Từ từ, hơi thở sẽ tự nó trở nên dịu dàng, nhẹ nhàng, nhu nhuyễn. Bạn không nên cố tình ép hơi thở để nó nhẹ nhàng. Bởi vì nếu làm như thế thì chẳng bao lâu, bạn sẽ bị hụt hơi và tạo mệt nhọc. Khi hơi thở tự nó trở nên nhẹ nhàng và tâm an định theo nó, qua thiền lực, hầu hết các thiền sinh sẽ cảm thấy lâng lâng, như thể là họ không có đầu, không có mũi, không có thân nữa, mà cảm thấy chỉ có hơi thở vào ra nhẹ nhàng và một cái tâm đang theo dõi nó. Lúc này, bạn cảm thấy là không có "tôi", mà cũng không có "nó". Bây giờ, chỉ còn có một tâm đang gắn chặt vào hơi thở. Nếu tâm được an định và chăm chú vào đó trong một

giờ, thì trong thời gian này, tâm không còn liên hệ đến các chuyện thế tục nữa. Tâm đang ở trong trạng thái *thiện (kusala)*, và trạng thái thiện này rất gần đến trạng thái *cận định (upacara samadhi)*.

Đến đây, tùy theo giới hạnh của từng cá nhân, *định tướng* sẽ hiện ra. Mỗi cá nhân khác nhau sẽ có những định tướng khác nhau. Dù đang nhắm mắt, theo dõi hơi thở, dần dần thiền sinh sẽ thấy định tướng hiện ra, có khi như là một làn chỉ trắng, một luồng ánh sáng trắng, một ngôi sao, một cụm mây hoặc một nhúm bông gòn. Nó có thể rất to, trùm cả khuôn mặt, hoặc như mặt trăng, mặt trời, hoặc một viên ngọc thạch, một viên ngọc trai. Nó hiện ra trong các hình sắc khác nhau là vì nó do *tướng uẩn (saññā)* tạo ra.

Lúc ban đầu, định tướng có thể giống như có màu khói xám. Dần dần, nếu giữ tâm được an định vào hơi thở, hơi thở và màu khói xám trở thành đồng nhất với nhau, không khác biệt. Sau đó, nếu tâm được an nhẹ và chỉ chú mục vào hơi thở, màu sắc đó trở thành trắng đục. Mặc dù là màu trắng, nhưng nếu bạn chỉ chú mục vào hơi thở, hơi thở sẽ trở thành định tướng và định tướng chính là hơi thở. Nếu hơi thở và định tướng là một, không khác biệt, khi bạn chú mục vào hơi thở thì bạn cũng chú mục vào định tướng, và khi bạn chú mục vào định tướng thì bạn cũng chú mục vào hơi thở. Và như thế, bạn hành thiền tốt và nghiêm túc.

Nếu định tướng trở nên vững bền và nếu bạn chỉ chú tâm vào định tướng của hơi thở (*anapana nimitta*), mà không chú tâm vào hơi thở nữa, tâm bạn trở nên tập trung vào định tướng lúc đó. Trong giai đoạn này, điều quan trọng là thiền sinh không nên tìm cách chuyển hóa định tướng. Bạn không nên tìm cách đẩy nó đi xa, hoặc làm cho nó thay đổi hình dạng. Nếu làm như thế, định lực của bạn sẽ không phát triển, và định tướng có thể sẽ biến mất.

Tuy nhiên, nếu định tướng hiện ra quá xa đối với lỗ mũi thì thiền sinh chưa có đủ lực để chuyển sang mức thiền định hơi thở (*anapana jhana samadhi*). Tại sao? Bởi vì đây là một nguyên tắc quan trọng trong việc quán niệm hơi thở. Bản luận giải có đề cập rằng việc luyện tâm thiền định niệm hơi thở (*anapanasati samadhi bhavana*) chỉ hoàn tất khi nào tâm quán niệm được giữ tại nơi mà hơi thở chạm xúc với cơ thể. Khi thiền sinh chú định vào bên ngoài, xa lìa nơi chạm xúc, thì rất khó mà đạt vào tầng thiền định. Do đó, khi định tướng còn ở xa, thì thiền sinh không nên chú tâm vào nó, mà phải chú tâm vào hơi thở tại một nơi cố định. Từ từ, định tướng sẽ đến gần và hòa nhập vào hơi thở.

Khi định tướng có màu khói xám thì đó là sơ tướng (*parikamma nimitta*) trong trạng thái sơ định (*parikamma samadhi*). Nếu nó trở thành màu trắng như một nhúm bông gòn, đó là học tướng (*uggaha nimitta*). Đây là một trạng thái định khá cao. Nếu màu trắng này được vững bền, thiền sinh phải an định tâm và chú mục vào đó. Trong giai đoạn này, bạn không nên chú ý đến màu sắc của nó, mà chỉ chú tâm vào đó như là một loại định tướng mà thôi.

Thí dụ như một ly nước và có một hạt ngọc trai trong đó. Ta chỉ nhìn hạt trai, như thể đem tâm vào định tướng. Không nên điều tra, trạch vấn về Khổ, Vô thường, Vô ngã. Không cần biết nó nóng hay lạnh, cứng hay mềm, mà cũng không cần phân tích màu sắc của nó. Chỉ cần giữ tâm an định và chú mục vào định tướng. Làm như thế, dần dần định tướng sẽ chuyển từ màu trắng đục sang một màu chói sáng. Đây là tợ tướng (*patibhaga nimitta*). Nếu tâm vẫn giữ an định và chỉ chú mục vào định tướng khoảng 1 đến 2 giờ, hầu hết các thiền sinh đều có thể nhận rõ 5 thiền chi (*jhananga*) rất dễ dàng nếu họ phân tích chúng lúc đó. Năm thiền chi đó là:

- Tâm (*vitakka*): đem tâm hướng về định tướng,
- Tứ (*vicara*): bám sát vào định tướng,
- Hỷ (*pity*): ưa thích định tướng,
- Lạc (*sukha*): cảm giác an lạc, sung sướng khi tiếp xúc với định tướng,
- Nhất tâm (*ekaggata*): tập trung tâm về một điểm (đó là định tướng)

Cũng cần biết thêm ở đây là có khi thiền sinh không thể nhận rõ được năm thiền chi trên, là vì lúc đó, thiền sinh vẫn còn bị các triền cái (*nivarana*) ngăn che. Đó là: Tham dục (*kamachanda*); Sân hận (*vyapada*); Hôn trầm (*thiramiddha*); Trạo cử (*udhaccakukucca*); và Hoài nghi (*vicikiccha*).

Thiền sinh phải duyệt xét từng triền cái một, để xem chúng còn vương vấn trong tâm trong lúc hành thiền hay không. Chúng cần phải được loại bỏ thì việc đắc thiền mới thành tựu.

Khi năm thiền chi đều cùng hiện diện đầy đủ, thiền sinh sẽ thấy ngay là mình đang vào tầng thiền thứ nhất, với tợ tướng là đề mục trong tâm, có tâm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Tiếp tục hành trì trong Nhất Thiền như thế khoảng 1 đến 2 giờ, rồi xuất thiền và duyệt lại năm thiền chi cho tường tận.

Trong các buổi thiền kế tiếp, thiền sinh tiếp tục ôn tập, và hành trì thuần thục trong tầng thiền thứ nhất. Có năm loại thuần thục:

- Thuần thực tác ý: phải thuần thực tác ý các thiền chi khi xuất thiền;
- Thuần thực nhập định: phải thuần thực nhập thiền bất cứ lúc nào mà mình muốn;
- Thuần thực quyết tâm: phải thuần thực giữ mức thiền trong suốt thời gian mà mình đã định trước;
- Thuần thực xuất định: phải thuần thực xuất ra khỏi tầng thiền mỗi khi mình muốn;
- Thuần thực quán sát: phải thuần thực quán sát các thiền chi.

Thiền sinh nên nhận thức rằng tầng thiền thứ nhất rất gần với năm triền cái - tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, và nghi ngờ. Thiền sinh cũng nên nhận thức rằng các thiền chi Tâm và Tứ trong tầng thiền thứ nhất làm cho tầng thiền này không an định bằng tầng thiền thứ nhì. Vì thế, từ ước muốn rời bỏ hai thiền chi này và chỉ còn giữ thiền chi Hỷ, Lạc, Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ nhì, vốn chỉ còn ba thiền chi: Hỷ, Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Nhị Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Sau đó, thiền sinh nhận thức rằng Hỷ cũng không đem lại an định, nên có ước muốn bỏ Hỷ, chỉ còn giữ lại Lạc và Nhất Tâm, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ ba, vốn chỉ còn hai thiền chi: Lạc, và Nhất Tâm. Sau khi vào được Tam Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Kế tiếp, thiền sinh nhận thức rằng nếu cứ duy trì Lạc thì lại là một hình thức tham thủ vào cảm giác vui sướng. Cho nên, với ý định bỏ Lạc, thiền sinh tiếp tục đem tâm vào tợ tướng. Làm như thế, thiền sinh sẽ có thể đạt vào tầng thiền thứ tư. Lúc đó, hai thiền chi mới sẽ sinh ra: Xả và Niệm, thay thế Nhất Tâm. Lúc bấy giờ, thiền sinh ở trong trạng thái "xả niệm thanh tịnh", không còn câu chấp vào các cảm giác, và hơi thở trở nên nhẹ nhàng, hầu như tan biến. Tợ tướng trở nên rõ ràng, tròn sáng, quen thuộc, gần gũi, không xa lạ, và thiền sinh chú mục vào đó một cách nhẹ nhàng, bình thản. Sau khi vào được Tứ Thiền, thiền sinh hành trì năm loại thuần thực tương tự như trên.

Thiền sinh nên tham khảo bộ Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*) của Ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*), nhất là phần Niệm Hơi Thở. Sau cùng, thiền sinh cũng cần nên biết rằng công phu hành thiền để đắc bốn tầng thiền như trên chỉ là một giai đoạn sơ khởi, tạo định lực bền vững, dùng đó để làm cơ sở phát triển tuệ minh sát và tiến đến giải thoát. Trong tiến trình tu học, thiền sinh không nên dừng ở đó, mà cần phải tiếp tục nỗ lực hành trì các giai đoạn kế tiếp, như quán từ bi, quán niệm ân đức Phật, quán tứ đại, quán các sắc

pháp, quán thân thể (32 bộ phận), quán các danh pháp, quán lý duyên sinh và các giai đoạn thanh lọc tâm.

*Bình Anson trích dịch,  
tháng 12-1997*

## **Lợi ích của thiền hành**

### **Hòa thượng U Silananda**

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, các thiền sinh phải tập chú niệm trong cả bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm. Họ phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của họ. Tuy nhiên, tư thế chính trong khi thực tập quán niệm là tư thế ngồi với chân xếp chéo. Bởi vì thân thể con người không thể nào chịu đựng được cách ngồi này trong nhiều giờ, nên chúng ta xen kẽ các suất ngồi thiền với các suất đi kinh hành. Vì pháp Thiền Hành, hay đi kinh hành, là một pháp thiền quan trọng, tôi muốn thảo luận ở đây về bản thể, tầm quan trọng, và các lợi ích của pháp thiền này.

Việc thực hành thiền quán niệm có thể ví như việc đun nước. Khi đun nước, ta đổ nước vào nồi, đặt nồi lên bếp, rồi vặn lửa lên. Nếu ta tắt lửa dù chỉ một thời gian ngắn, nước sẽ không bao giờ sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa lên nữa. Nếu ta cứ tắt và vặn lửa nhiều lần như thế, nước sẽ không bao giờ sôi. Cũng như thế, nếu có những khoảng hở giữa các thời khắc chánh niệm thì ta sẽ không thể tạo được một xung lực và sẽ không đạt được Chánh Định.

Vì vậy, trong các khóa thiền, hành giả được hướng dẫn thực tập chánh niệm liên tục khi họ tỉnh thức, từ lúc mở mắt thức giấc vào buổi sáng cho đến khi bắt đầu ngủ vào ban đêm. Từ đó, pháp thiền hành được dung hợp vào công phu phát triển chánh niệm liên tục của mỗi hành giả.

Một điều đáng buồn mà tôi thường nghe người ta chỉ trích pháp thiền đi kinh hành, cho rằng qua pháp thiền này, hành giả không thể thu lợi ích hoặc thành quả tốt đẹp nào. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người đầu tiên dạy pháp thiền hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn "Các Oai nghi", Ngài giảng rằng vị tỳ khưu phải biết "Tôi đang đi" khi người ấy đi, phải biết "Tôi đang đứng" khi người ấy đứng, phải biết "Tôi đang ngồi" khi người ấy ngồi, và phải biết "Tôi đang nằm" khi người ấy nằm.

Trong đoạn "Tĩnh giác", Đức Phật dạy, "*Vị tỳ khuru phải biết áp dụng tĩnh giác khi đi tới và khi đi lui*". **Tĩnh giác** ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì đang quán sát, hành giả phải đạt chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi Đức Phật nói, "*Này các tỳ khuru, hãy áp dụng tĩnh giác*," thì ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tĩnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định.

Như thế, Đức Phật đã dạy các thiên sinh áp dụng chánh niệm, chánh định, và tĩnh giác khi bước đi, khi "đi tới và đi lui." Do đó, đi kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền định.

## **1. Đi kinh hành như thế nào?**

Mặc dù kinh Đại Niệm Xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành, chúng tôi tin rằng Ngài đã dạy cho các vị đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Các hướng dẫn đó hẳn đã được các môn đệ của Ngài học, hành và truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiên sư thời xưa hẳn phải thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các ngài ấy. Ngày nay, chúng ta đã được thừa hưởng một bộ các lời chỉ dẫn chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ, ta hãy nói chi tiết về cách thực tập đi kinh hành. Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiên sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một điều duy nhất khi đi kinh hành: phải chánh niệm về động tác bước chân bằng cách ghi nhận thầm lặng trong tâm là "bước, bước, bước", hoặc là "trái, phải, trái, phải". Trong lúc thực tập này, có thể là bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm là "bước đi, đặt xuống", hoặc "bước, đạp". Bạn phải gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: "bước đi, đặt xuống; bước đi, đặt xuống". Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; và (iii) đặt chân xuống. Sau đó nữa, bạn sẽ được dạy chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) dõ chân lên; (ii) đưa chân đến trước; (iii) đặt chân xuống; và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân xuống đất (hay đạp xuống). Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: "***dõ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất***."



Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi ta lái xe trên đường cao tốc, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ. Với tốc độ như thế, ta không thể nào quán sát được tất cả các dấu hiệu bên đường. Nếu ta muốn đọc được các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh, "Chạy xe chậm lại!", người tài xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động dờ chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại. Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được các động tác này.

Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và họ tưởng như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi; và sẽ phân biệt được bốn giai đoạn của động tác đó. Thiền sinh sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động dờ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Họ sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.

## **2. Nhận thức được tứ đại**

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp kinh hành, họ sẽ quán sát được nhiều sự kiện hơn. Khi họ dờ chân lên, họ thực nghiệm tánh thể nhẹ nhàng của bước chân. Khi đưa chân ra trước, họ thực nghiệm được sự chuyển động từ nơi này sang nơi khác. Khi đặt chân xuống, họ thực nghiệm được tánh thể nặng nề của bàn chân, bởi vì bàn chân sẽ trở nên nặng nề hơn khi nó từ từ đưa hạ xuống đất. Khi bàn chân chạm đất, họ cảm nhận được sự chạm xúc của gót chân với mặt đất. Do đó, cùng lúc với quán sát sự dờ chân, đưa ra trước, đặt xuống, và ấn xuống đất, thiền sinh cũng sẽ cảm nhận được tánh thể nhẹ nhàng của bàn chân đưa lên, chuyển động của chân, tánh thể nặng nề khi hạ chân xuống, và sự chạm xúc của bàn chân, sự cứng mềm của bàn chân trên nền đất.

Khi thiền sinh cảm nhận được các tiến trình này, là họ đang cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, dhatu). Bốn yếu tố cơ bản đó là: *đất, nước, lửa, gió*. Bằng cách thật sự theo dõi bốn giai đoạn của bước đi kinh hành, bản chất của bốn yếu tố này được cảm nhận, không phải chỉ là các khái niệm, mà là các tiến trình thật sự, như là các thực tại tối hậu (chân đế).

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về đặc tính của các yếu tố này khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đỡ bước chân lên, thiền sinh cảm nhận được sự nhẹ nhàng; và khi họ cảm nhận được sự nhẹ nhàng, họ hầu như cảm nhận được yếu tố lửa. Một đặc tính của yếu tố lửa là làm cho sự vật nhẹ nhàng hơn, vì khi nhẹ nhàng hơn thì chúng sẽ bay lên. Trong khi cảm nhận được sự nhẹ nhàng của động tác đưa lên, thiền sinh cảm nhận được bản chất của yếu tố lửa. Tuy nhiên, ngoài sự nhẹ nhàng cũng còn có sự chuyển động khi đỡ chân lên. Chuyển động là một đặc tính của yếu tố gió. Tuy nhiên, sự nhẹ nhàng của yếu tố lửa thì bao trùm hơn. Cho nên ta có thể nói rằng trong giai đoạn đỡ chân lên, yếu tố lửa là chánh và yếu tố gió là phụ. Hai yếu tố này được thiền sinh cảm nhận khi họ chú tâm theo dõi động tác đỡ chân lên.

Giai đoạn kế tiếp là đưa chân ra trước. Khi di chuyển bàn chân ra trước, yếu tố bao trùm là yếu tố gió, bởi vì chuyển động là một trong các đặc tính chủ yếu của yếu tố gió. Vì vậy, khi thiền sinh chú tâm vào sự chuyển động đưa chân ra trước trong khi đi kinh hành, họ hầu như sẽ cảm nhận được bản chất của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo là sự chuyển động đặt chân xuống. Khi thiền sinh đặt chân xuống, có một sự nặng nề nơi bàn chân. Tính nặng nề là một đặc tính của yếu tố nước, như thể đang nhỏ giọt và sền sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng nề, nó trở nên sền sệt, dính nhờn. Như thế, khi thiền sinh cảm nhận tính nặng nề của bàn chân, họ hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố nước.

Khi ấn bàn chân xuống đất, thiền sinh cảm nhận được tính chất cứng hoặc mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này đưa đến thể tính của yếu tố đất. Bằng cách chú tâm vào sự đè ấn của bàn chân xuống đất, thiền sinh hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố đất.

Như vậy, chỉ trong một bước đi, thiền sinh nhận thức được nhiều tiến trình. Họ cảm nhận được bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió và thể tính của chúng. Chỉ có những thiền sinh nào chịu khó thực tập như thế mới có hy vọng nhận thấy được các điều này.

### 3. Tuệ Danh-Sắc

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp thiền kinh hành, họ sẽ nhận thức được rằng cùng với mỗi cử động, sẽ có một tâm ghi nhận, một sự tỉnh giác về cử động đó. Có một chuyển động dờ bước chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức sự dờ bước đó. Trong thời khắc kế tiếp, có một chuyển động đưa chân ra trước và cũng có một cái tâm nhận thức sự chuyển động. Hơn nữa, thiền sinh sẽ thấy rằng cả sự chuyển động và sự nhận thức cùng sinh khởi và hoại diệt trong thời khắc đó. Qua giai đoạn kế tiếp, có một chuyển động đưa chân xuống và cũng có một tâm nhận thức sự chuyển động; và cả hai cùng sinh khởi và hoại diệt ngay khi đặt chân xuống đất. Một tiên trình tương tự xảy ra khi ấn chân xuống đất: có sự đè ấn và sự nhận thức về đè ấn. Bằng cách này, thiền sinh hiểu rằng song song với sự chuyển động của chân là có các thời khắc của sự nhận thức.

Sự nhận thức trong các lúc như thế gọi là **Danh** (*nama*) hay Tâm, và sự chuyển động của chân gọi là **Sắc** (*rupa*) hay Vật chất. Như thế, thiền sinh sẽ cảm nhận được tâm và vật chất khởi sinh và hoại diệt trong mỗi thời khắc. Thời khắc này có sự dờ bước chân và sự nhận thức về dờ chân lên, và thời khắc kế là có sự chuyển động đưa chân ra trước và sự nhận thức về chuyển động đó, và cứ tiếp tục như thế. Điều này được cảm nhận như là một cặp, danh và sắc, khởi sinh và hoại diệt trong từng thời khắc. Như thế, nếu thiền sinh theo dõi chặt chẽ, họ sẽ tiến đến sự cảm nhận về sự hiện diện của cặp danh-sắc, tâm và vật chất, trong mỗi lúc quán sát.

Một điều khác nữa mà thiền sinh sẽ khám phá ra là vai trò của ý định, chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ dờ chân lên là vì họ muốn như thế, họ đưa chân ra trước là vì họ muốn như thế, họ đặt chân xuống là vì họ muốn như thế, họ ấn bàn chân xuống đất là vì họ muốn như thế. Có nghĩa là họ sẽ trực nhận rằng có một ý định xảy ra trước mỗi động tác. Sau khi có ý định dờ chân, là dờ chân xảy ra. Từ đó, họ thông hiểu được tính "duyên sinh" của mọi sự kiện - các động tác này không thể tự xảy ra nếu không có những điều kiện. Các động tác này không tạo ra bởi thần linh hay một quyền lực nào, và các động tác này không bao giờ xảy ra nếu không có nguyên nhân. Có một nguyên nhân hay một điều kiện cho mỗi động tác, và điều kiện đó chính là ý định tiên khởi xảy ra trước mỗi động tác. Đây là điều mà thiền sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên chú quán sát.

Khi thiền sinh thông hiểu được tính duyên sinh của mọi động tác, và các động tác này không do thần linh hay quyền lực nào tạo ra, họ sẽ thông hiểu

được rằng các động tác đó là do ý định. Họ thông hiểu được rằng ý định là điều kiện để động tác được xảy ra.

Từ đó, sự liên hệ giữa cái tạo điều kiện và cái bị điều kiện, giữa nguyên nhân và hậu quả, được hiểu rõ. Trên cơ sở của sự hiểu biết này, thiền sinh sẽ gỡ bỏ các nghi ngờ về Danh và Sắc qua sự nhận thức rằng danh và sắc không thể khởi sinh nếu không có điều kiện. Với sự thông hiểu rõ ràng về tính duyên sinh của vạn vật, và với sự vượt thoát các nghi ngờ về danh và sắc, người thiền sinh được xem như là đã đạt đến giai đoạn của một vị "**cận Tu Đà Hoàn**" (*tiểu Tu Đà Hoàn, cula-sotapanna*).

Tu Đà Hoàn là người "nhập dòng" (dự lưu), người đã đạt được quả vị đầu tiên của sự giác ngộ. Vị "cận Tu Đà Hoàn" không phải là một người "dự lưu" thực thụ, nhưng được xem như là sẽ được tái sinh trong các cõi tương đối an nhàn sung sướng, như là cõi người và cõi tiên. Người "cận Tu Đà Hoàn" không thể tái sinh trong bốn cõi đau đớn như là địa ngục, thú, cõi a-tu-la, ngạ quỉ.

Mức độ "cận Tu Đà Hoàn" này có thể đạt được bằng cách hành trì pháp thiền kinh hành, luôn luôn chú tâm vào các động tác của bước đi. Đây là lợi ích lớn nhất của pháp thiền kinh hành. Tầng giác ngộ này cũng không phải dễ đạt được, nhưng một khi thiền sinh đã đạt đến đó, họ biết chắc rằng họ sẽ được tái sinh trong một cõi sung sướng, trừ phi họ lại tạo nghiệp ác mà sa đọa.

#### **4. Tam pháp ấn**

Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc được sinh khởi và hủy diệt trong mỗi thời khắc, họ sẽ thông hiểu được sự vô thường của các tiến trình bước đi, và họ cũng thông hiểu được sự vô thường của nhận thức về bước đi đó. Sự hiện hữu của hoại diệt tiếp theo sinh khởi là dấu hiệu hoặc đặc tính của một sự vật gì đó mà ta biết rằng nó không thường tồn. Nếu ta muốn xác định một vật gì đó là thường tồn hay vô thường, ta phải cố gắng xem xét - qua năng lực của thiền định - rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiền định của ta có đủ năng lực giúp ta thấy được sự sinh diệt của hiện tượng, thì lúc đó ta mới có thể quyết định hiện tượng được quán sát đó là vô thường. Bằng cách đó, thiền sinh quán sát được sự hiện hữu của chuyển động đưa chân và sự nhận thức của chuyển động đó, rồi chúng lại biến mất đi, nhường chỗ cho chuyển động đưa chân ra trước và nhận thức về chuyển động đưa chân ra trước. Các động tác

này sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và thiên sinh tự mình thông hiểu được tiến trình này - họ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng điều này qua một quyền lực ngoại vi nào, mà cũng không cần phải dựa vào báo cáo của một người nào khác.

Khi thiên sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu danh và sắc là vô thường. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì bất toại ý bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức và đè nén. Sau khi thông hiểu tính vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiên sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được chúng; có nghĩa là họ trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường tồn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo luật thiên nhiên. Nhờ thấu hiểu như thế, thiên sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi - tùy thuộc điều kiện, đặc tính của **vô ngã**, một đặc tính của mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân - nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, thiên sinh đã thông hiểu được ba đặc tính của mọi hiện tượng hữu vi, hay Tam Pháp Ấn: **vô thường** (*anicca*), **khổ** (*dukkha*), và **vô ngã** (*anatta*).

Thiên sinh có thể thông hiểu được ba đặc tính này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, họ sẽ thấy vạn vật khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, họ sẽ tự mình nhận thức được tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

## 5. Tâm Xả Ly

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát chi tiết về các động tác của đi kinh hành. Giả sử ta quay phim, thu hình các bước chân dõ lên. Giả sử thêm rằng khi dõ chân lên thì mất một giây đồng hồ, và giả sử rằng máy quay phim có thể chụp được 36 ảnh trong mỗi giây. Sau khi quay phim, ta nhìn lại từng tấm ảnh trong cuộn phim. Ta sẽ thấy rằng mặc dù dõ bước chân lên có vẻ chỉ là một động tác, nhưng thực ra là 36 sự chuyển động. Mỗi tấm ảnh cho ta thấy các cử động khác nhau, mặc dù sự khác biệt này rất nhỏ mà ta thường không để ý đến. Nếu máy quay phim đó có thể chụp được một ngàn tấm ảnh trong một giây thì sao? Lúc đó, ta lại sẽ thấy có một ngàn động tác trong một chuyển động dõ bước chân, cho dù các động tác này hầu như khó mà phân biệt được. Nếu máy quay phim có thể chụp một triệu tấm ảnh trong một giây - điều này chưa xảy ra, nhưng một ngày nào đó sẽ có như thế - thì lúc đó, ta

sẽ thấy có một triệu động tác trong một hiện tượng mà ta cho rằng chỉ có một chuyển động duy nhất.

Nỗ lực trong pháp thiền kinh hành là để thấy các chuyển động của ta như là máy quay phim, từng tấm ảnh một. Ta cũng muốn quán sát sự nhận thức và ý định trước mỗi chuyển động. Như thế, ta mới khâm phục quyền lực trí tuệ minh sát của Đức Phật, qua đó Ngài đã thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ "thấy" hay "quán sát" trong tình huống của chúng ta thì chỉ có nghĩa là ta có thể thấy một phần qua lối trực tiếp và một phần qua lối suy diễn; ta không thể nào thấy trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền sinh thực tập pháp đi kinh hành, họ tưởng rằng một bước đi chỉ là một động tác. Sau khi thiền quán về động tác đó, họ thấy có ít nhất là bốn động tác. Nếu họ quán sát sâu xa hơn, họ sẽ hiểu rằng mỗi một động tác này lại bao gồm cả triệu động tác nhỏ khác. Như thế họ thấy Danh và Sắc, tâm và vật chất, khởi sinh rồi hoại diệt, như là vô thường. Bằng cảm nhận thông thường, chúng ta không thể thấy tính vô thường của vạn vật vì tính vô thường đó bị che phủ bởi một ảo tưởng của sự liên tục. Ta tưởng rằng ta chỉ thấy có một động tác liên tục, nhưng nếu ta nhìn kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng cái ảo tưởng về sự liên tục đó có thể bị phá vỡ. Ảo tưởng đó bị phá vỡ bằng cách quán sát trực tiếp các hiện tượng vật lý, từng phần, từng chút, khi chúng khởi sinh và hoại diệt. Giá trị của thiền quán là ở khả năng của ta để gỡ bỏ màn liên tục và khám phá thực chất của vô thường. Thiền sinh có thể khám phá trực tiếp bản chất của vô thường này qua nỗ lực của chính họ.

Sau khi trực nhận rằng, mọi vật được cấu tạo bởi các phần nhỏ, rằng chúng xảy ra rồi rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiền sinh sẽ trực nhận được rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, để họ thêm muốn. Nếu ta thấy vật gì mà ta đã tưởng là đẹp nhưng lại có nhiều lỗ trống, đang bị băng hoại và hủy diệt thì ta không còn chú ý đến nó nữa. Thí dụ như khi ta xem một bức tranh sơn dầu thật đẹp. Ta nghĩ rằng nước sơn và tấm vải dường như là một thực thể rắn chắc, đồng nhất. Nhưng nếu ta đưa bức tranh qua một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy bức tranh có nhiều lỗ hồng và khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh được cấu tạo bởi các khoảng trống, ta không còn chú ý đến nó và không còn tham luyến nó nữa. Các nhà vật lý học hiện đại biết rất rõ ý tưởng này. Họ đã quan sát, với các dụng cụ cực mạnh, để thấy rằng vật chất chỉ là sự giao động của các hạt tử và năng lượng thay đổi luôn - không có một bản thể nào trong đó cả. Bằng cách trực nhận sự vô

thường bất tận đó, thiên sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thèm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

## **6. Kết luận**

Giờ đây, chúng ta đã hiểu được các lý do của pháp thiền kinh hành. Ta hành trì thiền quán vì ta muốn gỡ bỏ mọi chấp thủ và luyến ái vào sự vật. Qua sự thông hiểu ba đặc tính của hiện hữu - vô thường, khổ, và vô ngã của vạn vật - ta gỡ bỏ được sự luyến ái. Ta bỏ luyến ái vì ta không muốn phiền não. Khi nào còn chấp thủ và luyến ái, thì luôn luôn còn sự hoạn khổ. Nếu ta không muốn hoạn khổ thì ta phải loại trừ chấp thủ và luyến ái. Ta phải thông hiểu rằng mọi vật đều chỉ là danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, và chúng đều không có tự thể. Khi ta thực chứng được điều này, ta sẽ có thể từ bỏ được lòng chấp thủ vào mọi vật. Nếu ta không thực chứng được như thế - cho dù chúng ta đọc nhiều sách, đi nghe nhiều buổi thuyết giảng hoặc bàn luận về sự từ bỏ tham thủ - ta sẽ không thể nào thoát khỏi được lòng chấp thủ. Điều cần thiết là chính ta phải có một kinh nghiệm trực tiếp để thật sự thấy rằng vạn vật hữu vi đều mang dấu hiệu của vô thường, khổ và vô ngã.

Vì thế, ta phải chú tâm quán niệm khi ta đi, cũng như khi ta ngồi hoặc khi nằm xuống. Tôi không có chủ tâm cho rằng chỉ có thiền kinh hành là đưa đến thực chứng tối hậu và khả năng hoàn toàn từ bỏ lòng tham thủ. Tuy nhiên, pháp đi kinh hành là một pháp thiền có giá trị như là pháp tọa thiền và các pháp *thiền minh sát (vipassana)* khác. Đi kinh hành khuyến khích phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc pháp quán niệm sự phồng xẹp của bụng. Đây là một dụng cụ hữu hiệu để giúp ta loại bỏ các tâm bất thiện. Đi kinh hành giúp ta được minh triết để thấy thực chất của vạn vật, và ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như ta hành trì pháp tọa thiền và các pháp thiền khác.

Qua sự hành trì pháp thiền minh sát trong mọi tư thế, kể cả trong lúc bước đi, tôi cầu mong bạn và tất cả các thiên sinh đạt được sự thanh tịnh viên mãn ngay trong kiếp sống này.

*Bình Anson lược dịch,  
tháng 3-1997*

**Ba bài pháp về Thiền Quán**

*Thiền Sư Mahasi Sayadaw*

*Dưới đây là ba bài pháp ngắn do Ngài Thiên Sư Mahasi Sayadaw giảng cho các cư sĩ Phật tử tại vương quốc Nepal trong dịp Ngài sang dự lễ đặt viên đá đầu tiên tại công trường Lâm Tì Ni vào tháng 11 năm 1980.*

### **1. Giáo pháp của Đức Phật**

*"Đức Phật thị hiện trên đời vì hạnh phúc của chư thiên và nhân loại" (Sutta Nipata - Kinh Tập)*

Có nhiều chu kỳ thế giới mà trong đó Đức Phật chỉ xuất hiện trong một vài tăng-kỳ (*kappa*). Trong những tăng kỳ mà Đức Phật xuất hiện, có khi có hai, ba hay bốn Đức Phật xuất hiện trong cùng một tăng kỳ, mà cũng có tăng kỳ chỉ có một Đức Phật. Trong tăng-kỳ hiện tại, chỉ có tối đa là năm Đức Phật xuất hiện. Trong đó, Đức Phật Di Lặc chỉ xuất hiện sau nhiều triệu năm khi Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni biến mất. Các lời dạy của chư Phật đã xuất hiện từ trước trên thế gian này cũng biến mất sau hằng trăm ngàn năm hoặc hằng vạn năm, sau khi chư Phật nhập Bát Niết-bàn. Thời gian mà Giáo Pháp lưu hành trên thế gian thay đổi theo từng thời kỳ, và có những thời kỳ đen tối không có một Giáo Pháp nào cả. Theo các Chú giải, Giáo Pháp hiện nay của Đức Phật Thích Ca chỉ kéo dài khoảng 5000 năm trước khi biến mất khỏi thế gian. Bây giờ là 2524 năm (1980 CN) sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn. Số người trên thế gian này vốn thông hiểu, chấp nhận và tôn kính Giáo Pháp chân chính ngày càng giảm thiểu. Và chỉ còn khoảng 2500 năm nữa là Giáo Pháp sẽ biến mất.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện trên địa cầu 25 thế kỷ trước. Trước Ngài, qua nhiều triệu năm, không ai có cơ hội để nghe lời dạy chân chính của Phật, để thông hiểu và hành trì. Con người trong các thời đại đen tối đó là những chúng sinh không có phước duyên; và vì không được nghe và hành theo Chân Pháp, có rất ít người được tái sinh vào các cõi an nhàn và cao thượng.

### **Nghe Pháp và hành theo Pháp**

Với sự thị hiện của Đức Phật, Chánh Pháp được giảng rộng. Do nghe lời dạy này, nhiều người trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế đã hành trì theo, làm các nghiệp lành như Bố thí (*Dana*) và giữ gìn Giới hạnh (*Sila*), và nhờ đó, họ được tái sinh vào các cõi trời. Rất nhiều người khác đã giác ngộ, đắc quả A-la-hán, và chứng Niết-bàn. Có lẽ là trong thời đó, đa số những người đã được tái sinh vào các cảnh an nhàn hoặc chứng Niết-bàn là những dân cư của xứ Nepal và Ấn Độ, bởi vì Bồ-tát Thái tử Sĩ-đạt-ta đã sinh ra trong xứ Nepal, hành trì Chánh Pháp và thành đạo tại xứ Ấn Độ. Ngài đã hoằng dương Chánh Pháp trong suốt 45 năm tại các vùng đó. Dân cư tại hai quốc



gia này đã có dịp được nghe và hành trì theo lời dạy của Ngài. Vì thế, trong thời kỳ đó, có rất nhiều người hoặc là được tái sinh vào các cõi trời an nhàn, hoặc đắc các quả Thánh, hoặc chứng đạt Niết-bàn, hoàn toàn giải thoát khỏi các hoạn khổ.

### **Bây giờ chúng ta cũng cần phải hành trì theo Chánh Pháp**

Mặc dù giờ đây Đức Phật không còn tại thế, chúng ta vẫn là những người may mắn vì chúng ta vẫn có đủ điều kiện để được nghe và học các lời giáo huấn chân chính của Ngài. Vì thế, chúng ta phải thành kính hành trì theo Giáo Pháp chân chính này. Các lời giáo huấn chân chính đó là gì?

### ***Chánh Pháp của Đức Phật***

Chánh Pháp của Đức Phật có thể được tóm tắt qua câu kệ sau đây:

*Không làm các điều ác  
Gắng làm các điều lành  
Luôn giữ tâm trong sạch  
Đó là lời dạy của chư Phật.  
- (Kinh Pháp Cú, và Trường Bộ)*

### **Thân nghiệp (*Kaya-kamma*)**

Các hành động bất thiện là (1) sát hại chúng sinh, (2) lấy của không cho, hay trộm cắp, và (3) tà dâm. Ba việc này là các hành động bất thiện cần phải luôn tránh.

### **Khẩu nghiệp (*Vaci-kamma*)**

Kể đó, bốn ác nghiệp về lời nói là (1) nói dối để làm hại người khác, (2) nói đâm thọc để tạo mối bất hòa, (3) nói lời thô lỗ, hung dữ, và (4) nói về những sự hư ngụy như là chân lý - liên quan đến sự truyền giảng các tà thuyết. Bốn loại ngôn từ này là các khẩu nghiệp bất thiện, cần phải tránh.

### **Tà mạng (*Miccha-jiva*)**

Cần phải tránh các hành động và lời nói hư ngụy để tạo tư lợi bất chính, vì đó là cách sinh sống không thiện lành. Lúc nào cũng phải tuân giữ năm điều giới hạnh để hành trì theo lời Phật dạy là tránh làm các điều ác, và có một đời sống thanh cao, trong sạch.

### **Thiện nghiệp (*Kusala kamma*)**

Một cách ngắn gọn, thiện nghiệp bao gồm ba yếu tố là Bố thí (*Dana*), Giới hạnh (*Sila*), và Tu tâm (*Bhavana*). Trong các yếu tố này, người Phật tử lúc nào cũng phải có một lòng rộng lượng, chia sẻ. Người Phật tử lúc nào cũng có lòng bố thí, sẵn sàng chia sẻ cho người khác những gì mà họ có được, và vì thế, họ được người khác ngợi khen, thương kính. Người nhận của bố thí sẽ có lòng kính mến người làm chuyện bố thí, và họ sẵn sàng hợp tác, giúp đỡ khi hữu sự. Người có lòng quảng đại sẽ tạo nhiều phước báu, và sẽ được tái sinh trong các cõi thiện lành, thanh cao.

### **Giới thiện (*Sila kusala*)**

Giới (*Sila*) có nghĩa là xin nương tựa nơi Tam Bảo Phật-Pháp-Tăng và tuân giữ các điều đạo đức như Ngũ Giới hoặc Bát Giới. Để trở thành Phật tử, chúng ta phát nguyện có lòng thành tín và quy y Tam Bảo và tuân giữ năm giới hoặc tám giới - thường gọi là "Tam Quy, Ngũ Giới" cho các Phật tử tại gia. Tuân hành theo như thế, chúng ta sẽ có được một sự bảo đảm là trong các kiếp sau, chúng ta sẽ không rơi vào các khổ cảnh như các cõi địa ngục, cầm thú, ngạ quỷ hoặc a-tu-la. Thay vào đó, Phật tử chân chính sẽ có nhiều phước duyên để tái sinh làm người hoặc trong các cõi trời an nhàn để có nhiều dịp tiến tu.

### **Tu thiện (*Bhavana kusala*)**

Đây là cách tạo phước cao thượng hơn, qua sự tu luyện tâm trí. Trong Đạo Phật, tu luyện tâm được thực hiện qua pháp hành thiền: hành thiền An chỉ (*samatha bhavana*) và hành thiền Minh quán (*vipassana bhavana*). Có một cách nữa thường được gọi là Thánh Đạo Tu Tập (*ariya magga bhavana*), tu tâm để đi vào con đường Thánh siêu thế. Thiền An chỉ gồm có 40 đề mục: mười đề mục biến xứ (*kasina*), mười đề mục bất tịnh (*asubha*), mười đề mục quán tưởng (*anussati*), và mười đề mục khác.

### **Niệm Phật (*Buddhanussati*)**

Trong các đề mục hành thiền, Niệm Phật là phương cách quán tưởng và tôn kính các đức tính cao quý của Đức Phật, bậc Ứng Cúng - nghĩa là xứng đáng để được sự tôn kính và cúng dường của chư thiên và nhân loại. Hành trì qua phương cách này là như thế nào? Đó là suy niệm và quán tưởng rằng Đức Phật là một đấng cao quý có đầy đủ các phẩm chất thanh cao của Giới hạnh, Thiền định, và Trí tuệ. Khi ta thành tâm tôn kính Ngài, ta sẽ có nhiều phước

duyên để được tái sinh vào nhân cảnh. Ta quán suy về danh hiệu Ứng Cúng của một bậc giác ngộ. Một đức tính của Ngài là Ngài đã tự mình thực chứng được Bốn Sự Thật Cao Diệu (Tứ Diệu Đế), và đó là một đức tính mà chỉ có Phật mới có được, và ta quý kính Ngài, bậc Chánh Đẳng Giác (*Samma Sambuddha*).

Chính vì Ngài có một trí tuệ siêu việt và có lòng Từ mẫn vô lượng để giảng dạy cho chúng sinh, chỉ cho họ con đường thoát khỏi cõi Ta-bà hoạn khổ, Ngài có đầy đủ phẩm hạnh của một vị Phật, bậc Thế Tôn. Điều này cần phải được quán tưởng.

Hành trì pháp niệm ân đức Phật (*Buddhanussati bhavana*) cũng được thực hiện bằng cách quán tưởng các phẩm hạnh khác của Ngài. Đối với người con Phật, mỗi khi họ quy ngưỡng và quý kính Ngài, họ thực hành pháp Niệm Phật.

### **Niệm Pháp (*Dhammanussati*)**

Tiếp theo, các lời dạy của Đức Phật - Giáo Pháp - là kết quả của sự tu tập, hành trì và kinh nghiệm của chính Ngài, và Ngài đã truyền lại một cách đúng đắn, có lợi ích cho các đệ tử. Nếu những lời dạy đó được hành trì đúng đắn và quý kính, chúng sẽ giúp ta phát triển các trí tuệ minh sát kỳ diệu. Mỗi khi ta quán tưởng đến các ích lợi kỳ diệu về Giáo Pháp của Đức Phật và đặt trọn niềm tin của ta vào đó, ta dưỡng nuôi các nghiệp thiện lành trong dạng Niệm Pháp.

### **Niệm Tăng (*Sanghanussati*)**

Ta quán tưởng đến phẩm hạnh cao quý đang được hành trì bởi các vị đệ tử tu sĩ của Ngài, của các vị đệ tử đã đạt đạo quả Thánh, là phương cách quán niệm ân đức Tăng Bảo.

### **Quán lòng Từ (*Metta Bhavana*)**

Khi ngay chính ta có ước nguyện muốn thoát cảnh hoạn khổ, người khác cũng có ước nguyện tương tự như thế. Vì vậy, Từ bi quán là thành tâm nguyện cầu hạnh phúc và an lành cho từng chúng sinh và tất cả mọi loài trong sáu cõi luân hồi.

Thực hành đề mục Niệm Phật và Quán Từ Bi càng nhiều càng tốt, thường xuyên mỗi ngày, là hành trì theo lời dạy của Đức Phật dành cho hàng cư sĩ tại gia, để tạo nhiều phước lành cao đẹp.

### **Minh quán thiện (*Vipassana kusala*)**

Đây là phương cách tạo phước lành qua con đường quán niệm liên tục về đặc tính Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã của đời sống, qua các hiện tượng tâm-vật-lý của mỗi người chúng ta, ngay trong chính mình và ở người khác. Đây là đường lối hành thiền theo cách tu tập của Đức Phật để thực chứng trực tiếp tính chất phù du, tạm bợ (sinh rồi diệt) của hệ thống thân-tâm và sự chấp thủ vào đó - thường được gọi là Ngũ uẩn thủ (*upadanakkhandā*). Khi phước báu này được chín muồi, thiện duyên về huân tu Thánh đạo (*ariyam maggabhavana kusala*) sẽ trở ra và giúp ta thực chứng Niết-bàn.

### **Thanh lọc Tâm**

Về lời dạy "***Luôn giữ tâm trong sạch***" có nghĩa là sau khi thực chứng Niết-bàn qua bốn Thánh Đạo (*Ariya Maggas*), Đức Phật tiếp tục phát triển tâm qua bốn Thánh Quả (*Ariya Phalas*). Đây là tiến trình thanh lọc tâm qua sự khởi hiện các chấp tâm Thánh Quả (*Ariya Phala Cittas*).

### **Tu tập để đưa đến hạnh phúc**

Đến đây, Sư đã trình bày tóm lược về phương cách thành kính hành trì lời Phật dạy. Hành trì như thế, ta sẽ có được hạnh phúc mà ta hằng tìm cầu. Đó là cách để đưa đến các cõi an nhàn của loài người và chư thiên với các hạnh phúc rộng lớn; và thanh cao tốt đẹp hơn nữa, sẽ đưa đến chứng đạt Niết-bàn, chấm dứt hoạn khổ, với hạnh phúc vĩnh hằng.

Đó cũng là cách mà chúng ta giúp duy trì và bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật, tạo niềm vui hạnh phúc cho người khác tương tự như của chính chúng ta.

Cầu mong quý vị hành trì tốt đẹp như đã trình bày, đạt được niềm hạnh phúc mà quý vị thường mong ước, và nhanh chóng chứng đạt được hạnh phúc tối hậu của Niết-bàn.

## **Thực tập thiền quán trong ba phút**

Bây giờ, Sư sẽ hướng dẫn quý vị để thử thực hành Thiền Quán *Vipassana* trong vài ba phút.

Thiền Quán là pháp hành ghi nhận sự phát khởi và diệt tận của các hiện tượng tâm-vật-lý để giúp chúng ta nhận thức rõ bản chất thật sự của chúng. Mỗi khi ta nhìn, nghe, nếm, ngửi, chạm xúc hoặc nhận biết, các hiện tượng này liên tục hiện ra rồi mất đi. Điều quan trọng là phải ghi nhận chúng và nhận thức về chúng mỗi khi chúng hiện ra. Tuy nhiên, trong lúc ban đầu, ta không thể nào ghi nhận tất cả những gì ta nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, hoặc biết. Vì thế, ta cần phải giới hạn tập trung vào một ít hiện tượng thôi.

Mỗi khi ta thở vào và thở ra, bụng chúng ta di chuyển theo dạng phồng rồi xẹp rất rõ ràng, dễ theo dõi. Đây là biểu hiện của một yếu tố chuyển động mà ta thường gọi là Gió (*Vayo dhatu, phong đại*) - một trong bốn yếu tố chính: đất, nước, lửa, gió - và là một đối tượng dễ quan sát, ghi nhận. Bây giờ, chúng ta hãy thử thực tập trong ba phút, sau khi ta có một thế ngồi vững vàng...

Trong thời gian này, ta không cần phải nhìn gì cả, do đó, chúng ta nên nhắm mắt lại. Hãy chú tâm vào bụng... Khi bụng phồng lên, ghi nhận là "phồng". Khi bụng xẹp xuống, ghi nhận là "xẹp". Không cần phải tự nói thêm là "phồng" và "xẹp". Chỉ ghi nhận điều đó trong tâm, một cách tỉnh thức...

Nếu tâm phóng đi nơi khác, hãy ghi nhận sự phóng tâm như thế, ghi nhận "phóng tâm". Rồi trở về đề mục chính là sự phồng-xẹp của bụng. Nếu cảm thấy mệt mỏi hay đau đớn, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "đau, đau, đau", rồi đem tâm trở về đề mục ghi nhận sự chuyển động của bụng. Nếu có nghe một âm thanh nào đó, chỉ ghi nhận hai hay ba lần: "nghe, nghe, nghe", rồi chú tâm trở lại vào sự phồng-xẹp của bụng... Hãy cố gắng tiếp tục như thế trong một thời gian ngắn là ba phút...

### **Kết luận**

Bây giờ ba phút đã trôi qua... Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 hoặc 60 chuyển động. Trong ba phút, ta có thể ghi nhận được 150 đến 180 lần. Tất cả các hành động ghi nhận như thế là phương cách tu tập Minh Quán Thiện (*Vipassana Kusala*) theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi định lực (*samadhi*) được phát triển theo công phu tu tập, ta sẽ nhận biết được Tâm và Thân, hay Danh và Sắc, một cách phân minh và nhận thức được mối tương duyên của

chúng. Ta sẽ tự thực chứng được sự sinh-diệt của chúng, nghĩa là trực nhận được đặc tính Vô thường (*anicca*) của chúng. Trong tiến trình tu tập như thế, dần dần ta sẽ phát triển được tuệ minh sát, và cuối cùng sẽ thành tựu được sự thực chứng Niết-bàn với tuệ tri về Đạo và Quả.

Sư cầu mong quý vị tinh tấn hành thiền quán để sớm thực chứng Niết-bàn.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

-ooOoo-

## **2. Pháp hành thiền của Đức Phật**

*Sau khi thực hành và thực chứng Chánh Pháp, Đức Phật truyền giảng Giáo Pháp cho chúng sinh để mọi người có thể tự mình hành trì và thực chứng Chánh Pháp như Ngài, trong khả năng của họ. (Trường Bộ)*

Giáo Pháp của Đức Phật không phải để thảo luận lý thuyết suông. Ngài đã tự hành trì theo đó, đã thâm nhập Chân Lý, rồi truyền giảng cho mọi người. Cho nên, chúng sinh nào có khả năng tư duy, đều cần phải hành trì theo đó một cách thành kính và nghiêm túc.

Đức Phật hành trì và giảng dạy như thế nào? Trước khi Thành Đạo, ngài Bồ-tát qua trí tuệ siêu việt đã nhận thức được rằng tất cả chúng sinh, kể cả Ngài, đều phải tái sinh luân hồi triền miên vì nghiệp quả và lòng tham thủ. Vị Bồ-tát qua đôi mắt thần đã thấy chúng sinh sau khi chết, tái sinh vào những nơi theo nghiệp quả của họ.

Mỗi lần chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết, khởi sinh lòng tham đắm và chấp thủ vào các hiện tượng vật lý và tâm lý. Vì có lòng tham thủ này mà có sự hiện sinh, và vì có hiện sinh nên mới có già lão, bệnh hoạn, tử diệt, và cứ thế tiếp diễn mãi mãi... Tuy nhiên, khi ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và nhận biết điều gì, nếu ta ghi nhận được bản chất sinh-diệt của chúng, thì ngay lúc ấy, không còn có lòng tham đắm và chấp thủ khởi ra, và từ đó, sẽ không còn có tái sinh, già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v... Như thế, sẽ dập tắt được đám lửa phiền não, hoạn khổ.

Ngài Bồ-tát sau khi nhận chân được như thế, gia công tinh tấn hành trì thiền quán về bản chất sinh-diệt của năm nhóm chấp thủ. Và phương cách mà Ngài đã hành trì để đạt được sự Giác Ngộ Viên Dung sẽ được trình bày sau đây.

## **Phương pháp Thiền Quán (Vipassana)**

*Ngài Bồ-tát sau khi suy niệm về diễn trình sinh-diệt của phiền não, hành trì thiền quán về sự sinh khởi và tàn diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý. Khi thiền quán như thế, tâm Ngài trở nên xả ly hoàn toàn, và Ngài đạt được giải thoát khỏi các lậu hoặc, thành đạt Đạo-Quả Tuệ, trở thành bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác. (Trường Bộ)*

Trên đây là một đoạn văn trích từ kinh điển Pali để cho thấy rằng chư Phật, từ Phật Tỳ-bà-thi đến Phật Cồ-đàm, đều hành trì giống nhau trên đường thành Phật Quả. Ngay các vị Phật trước thời Phật Tỳ-bà-thi cũng hành trì cùng một pháp như thế.

Trong pháp hành này, chúng ta phải biết ghi nhận bản tính chân thật về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm lý và vật lý xảy ra trong thân thể của ta ngay khi chúng vừa hiện hữu. Nếu không kịp thời ghi nhận như thế, chúng ta sẽ dễ có một ý niệm sai lầm rằng chúng là thường còn, hạnh phúc và có tự ngã. Bởi vì không có ghi nhận ngay tại thời điểm của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm xúc và tư duy, chúng ta không thể trực nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý này, và nhận thức sai lầm rằng đó là hạnh phúc và là cái Ngã; và vì thế, lòng tham đắm vào các hiện tượng đó sẽ sinh ra. Sự tham đắm này trong thuật ngữ Pali gọi là "*Upadana*". Các hiện tượng tâm-vật-lý làm đối tượng cho sự tham đắm này gọi là "*Upadanakkhandhas*" (ngũ uẩn thủ).

Bởi vì không có một sự ghi nhận đúng đắn các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa phát khởi, tham thủ sinh ra và tạo dựng nên các nghiệp hành thiện và bất thiện. Ngay trong lúc cận tử, khi cái chết đến kề cạnh, nghiệp (*kamma*) qua một hình tướng (*nghiệp tướng - kamma nimitta*) hay một chỉ hướng về đời sống kế tiếp (sinh tướng, *gati-nimitta*) trở thành đối tượng trong tâm thức của người hấp hối và có ảnh hưởng lên sự tái sinh của người đó. Qua tái sinh, người đó lại trở vào vòng hoạn khổ của già lão, bệnh hoạn, rồi chết, v.v... Khi suy tư về các điều này, chúng ta cảm thấy thật là vô vọng, hãi hùng.

Vì vậy, để tận diệt lòng tham thủ, để chấm dứt sự chấp dính vào ngũ uẩn, và từ đó thoát ra vòng phiền não, vị Bồ-tát hành thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý khi chúng vừa hiện hữu. Khi thiền quán như thế, tri kiến phi thường khởi hiện trong Ngài, và sau khi đắc Trí Tuệ về Đạo và Quả của bậc A-la-hán, Ngài trở thành một vị Chánh Đẳng Giác, vị Phật.

Sau khi Thành Đạo, Đức Phật giảng bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển Pháp Luân, để chúng sinh có thể hành trì theo, thực hành thiền quán về sự sinh diệt của Ngũ Uẩn Thủ, và sau khi phát triển Tuệ Minh, chúng đạt Niết-bàn qua sự phát khởi Đạo Tuệ và Quả Tuệ, tiến đến giải thoát tối hậu như Ngài.

Trong bài kinh Chuyển Pháp Luân, có đề cập đến Trung Đạo do Đức Phật tìm ra để phát sinh Pháp Nhân. Pháp Nhân này chính là sự phát triển các tuệ minh, Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Trung Đạo đó có nghĩa là Bát Chánh Đạo, con đường Tám Chánh. Sự giác tỉnh nhận thức đúng đắn khi nghe, thấy, ngửi, chạm, v.v... cũng là Bát Chánh Đạo.

### ***Phát triển Bát Chánh Đạo***

Để giải thích tóm tắt về sự phát triển và hành trì Bát Chánh Đạo, các nỗ lực để ghi nhận sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Tinh Tấn. Sự giác tỉnh, ghi nhớ về sự thấy, nghe, chạm, v.v... là Chánh Niệm. Luôn luôn chú tâm vào đề mục hành thiền là Chánh Định. Cả ba yếu tố này hợp thành nhóm "Định" trong Tam Học (Giới-Định-Tuệ).

Và khi định lực trở nên vững mạnh, các tuệ minh sẽ khởi sinh. Kinh Niệm Xứ (*Satipatthana Sutta*) có ghi rằng khi chúng ta có giác niệm về sự đi, đứng, ngồi, nằm, chuyển động, sờ đụng, v.v... ta có thể phân biệt rõ ràng các hiện tượng vật lý và tâm lý, và như thế phân tích được Danh và Sắc. Từ đó đưa đến Tuệ Phân Biệt Danh-Sắc (*namarupa pariccheda nyana*). Tuệ này phát khởi khi bắt đầu có một định lực tốt.

Tiếp theo, ta có thể biết được rằng bởi vì có ý định di chuyển, di chuyển khởi sinh; bởi vì có ý định ngồi xuống, động tác ngồi khởi sinh; bởi vì có hơi thở vào, nên có sự phồng nơi bụng; bởi vì có hơi thở ra, nên có sự xẹp nơi bụng; bởi vì có đối tượng sờ đụng, nên có xúc cảm; bởi vì có đối tượng để ghi nhận, nên sự ghi nhận xảy ra; bởi vì có tác ý ghi nhận, nên có sự ghi nhận, v.v... Đó là sự hiểu biết sâu sắc về mối tương duyên của nhân và quả. Đây là tuệ minh thứ hai, gọi là Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (*paccaya pariggaha nyana*).

Khi định lực trở nên mạnh hơn trong mỗi sự ghi nhận, sự sinh diệt của đề mục được tức thời nhận biết một cách rõ ràng. Khi ta nhận thức trực tiếp được như thế, sẽ khởi sinh ý niệm rằng: "Mọi vật đều vô thường và không có gì lạc thú, mà chỉ là phiền não. Đời sống chỉ là một hiện tượng mà không có một cái Ngã bất biến trong đó". Đây là một nhận thức khởi ra từ kinh



nghiệm cá nhân, và gọi là Tuệ Thấu Đạt (*samasana nyana*), cũng còn gọi là Tuệ Minh Sát Thế Tục.

Sau đó, sẽ phát sinh tri kiến ghi nhận tức thời sự sinh diệt của bất cứ đối tượng nào trong mỗi hành động ghi nhận. Đó là Tuệ Tri Kiến Sự Sinh Diệt (*udayabbaya nyana*). Khi có được tuệ này, hành giả có thể thấy các ánh sáng chói lòa dù trong đêm tối. Thân thể có cảm giác nhẹ bỗng, và thân tâm rất là thoải mái. Sự ghi nhận trở nên tốt hơn và các cảm thọ hỷ lạc phát sinh.

Tiếp theo, sẽ phát khởi một tuệ minh mà qua đó, chỉ có các tàn diệt tức thời của mọi đối tượng là được thấy rõ ràng trong mọi sự ghi nhận. Tuệ minh phi thường này được gọi là Tuệ Diệt (*bhanga nyana*).

Tiếp theo đó là các tuệ minh trong mỗi hành động ghi nhận, đối tượng ghi nhận được thấy như đáng kính sợ, khổ sở, chán chường. Đây là các Tuệ Kinh Sợ (*bhaya nyana*), Tuệ Khổ Sở (*adinava nyana*) và Tuệ Chán Chường (*nibbida nyana*).

Kế đó, nảy sinh một tuệ minh khác biệt khi thân hành và tâm hành được nhận thấy dễ dàng, một cách bình thản. Đây là Tuệ Hành Xả (*Sankhara-upekkha nyana*).

Từ Tuệ Phân Biệt Danh sắc đến Tuệ Hành Xả, tâm ý được gắn chặt vào đối tượng ghi nhận để có được một sự nhận thức đúng đắn về chúng, là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy trong mỗi hành động ghi nhận. Đây là phần "Tuệ" của Tam Học.

Phát triển các tuệ minh cho đến Tuệ Hành Xả là dựa theo ba chi trong phần Định và hai chi trong phần Tuệ của Tam Học Giới-Định-Tuệ, thuộc Bát Chánh Đạo. Đây là tương ứng với lời dạy trong Kinh Chuyển Pháp Luân, trong đó có dạy rằng hành trì theo Trung Đạo là để giúp phát khởi Pháp Nhãn.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng thuộc về phần "Giới". Qua hành thiền nghiêm túc, phần Giới này được hoàn tất.

Ba chi của Định, hai chi của Tuệ, và ba chi của Giới hợp lại thành Trung Đạo, hay Bát Chánh Đạo. Bằng cách liên tục ghi nhận mỗi tác động của sự nghe, nhìn, ngửi, nếm, chạm, biết, chúng ta hành trì Bát Chánh Đạo. Kết quả là sự phát triển từ Tuệ Phân Biệt Danh Sắc cho đến Tuệ Hành Xả, đưa đến sự khởi sinh Pháp Nhãn. Khi Pháp Nhãn được phát triển tròn đủ, Niết-bàn sẽ

được tri kiến qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*magga nyana, phala nyana*). Ngài Bồ-tát qua pháp hành Trung Đạo, đã phát triển tuệ minh sát và sau khi đắc đạo quả A-la-hán, trở thành vị Phật Toàn Giác. Sau khi thành đạo, Ngài đã thuyết giảng Kinh Chuyển Pháp Luân để người khác, cũng như Ngài, có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ bằng cách thiền quán về sự sinh-diệt của các hiện tượng tâm-vật-lý.

Trong Kinh Niệm Xứ, pháp hành Thiền Quán được giải thích chi tiết. Một cách tóm lược, pháp này có thể được chia làm bốn phần chính: (1) Quán niệm về Thân, nghĩa là giác niệm về các động tác của thân như đi, đứng, ngồi, nằm, v.v...; (2) Quán niệm về Thọ, nghĩa là giác niệm về các cảm thọ lạc, khổ, trung tính, v.v...; (3) Quán niệm về Tâm, nghĩa là giác niệm về sự suy nghĩ, nhận thức, phân tích, v.v...; (4) Quán niệm về Pháp, nghĩa là giác niệm về sự thấy, sự nghe, sự chạm xúc, v.v...

Đức Phật dạy rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đạt Đạo Quả Tuệ và chứng đắc Niết-bàn. Vì thế, không có con đường nào khác để đưa đến Đạo, Quả, và Niết-bàn. Để tiến đến giải thoát khỏi vòng luân hồi hoạn khổ, mỗi người chúng ta phải nỗ lực thực hành thiền Quán Niệm. Để hành trì, Sự xin giải thích sơ lược như sau.

### ***Thực tập Thiền Quán trong năm phút***

Bây giờ, xin hãy ngồi tẻo chân, hay một thế ngồi thích hợp. Vì không cần phải nhìn gì cả, xin hãy nhắm mắt lại... Chú tâm vào đề mục hành thiền. Trong lúc ban đầu, rất khó ghi nhận tất cả mọi hiện tượng sinh diệt, và vì thế, hãy bắt đầu bằng cách chỉ chú tâm vào sự di chuyển phồng xẹp nơi bụng...

Hãy chú tâm vào bụng. Khi bụng phồng, ghi nhận "phồng". Khi bụng xẹp, ghi nhận "xẹp". Không nên ghi nhận bằng lời nói thầm, mà chỉ ghi nhận trong tâm. Không nên cho rằng "phồng" và "xẹp" là hai từ ngữ, mà ghi nhận đó là hai tiến trình thật sự của cử động nơi bụng. Hãy cố gắng theo dõi sự phồng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, và cũng như thế trong cử động xẹp.

Tỉnh giác theo dõi các cử động này - bằng cách ghi nhận rõ ràng - là phương cách trực nhận yếu tố chuyển động, yếu tố Gió, trong thực thể tuyệt đối của nó. Theo Kinh Niệm Xứ, đây là Quán niệm về Thân.

Khi theo dõi sự phòng xep nơi bụng, nếu có một ý nghĩ nào xuất hiện, ta lại ghi nhận nó. Đó là Quán niệm về Tâm. Rồi trở về tiếp tục chú tâm vào chuyển động nơi bụng.

Khi có sự đau nhức, ta ghi nhận nó. Đây là Quán niệm về Thọ. Sau khi ghi nhận hai, ba lần, ta quay về chú tâm nơi bụng.

Nếu có nghe một âm thanh nào đó, ghi nhận hai hay ba lần, rồi quay về nơi bụng. Nếu có thấy vật chi, chỉ ghi nhận hai hay ba lần. Đây là Quán niệm về Pháp, đối tượng của Tâm. Rồi quay về chú tâm nơi sự cử động của bụng.

Bây giờ, chúng ta hãy thử tập thiền quán như thế trong năm phút...

### **Kết luận**

Bây giờ, chúng ta đã tập thiền quán xong sau năm phút. Trong mỗi phút, ta có thể ghi nhận 50 đến 60 lần. Trong 5 phút, ta ghi nhận tối thiểu là 250 lần. Như thế, chúng ta phát triển một hành động rất tốt trong pháp hành Thiền Quán theo đúng lời dạy của Đức Phật. Khi ta ghi nhận trong pháp hành thiền như vậy, với sự phát triển tâm định, dần dần ta sẽ phát triển được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc, Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên, Tuệ Tri Kiến Sinh Diệt, Tuệ Tri về Vô thường, Khổ và Vô ngã sẽ phát khởi, và một ngày nào đó, ta có thể thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

Bằng pháp hành Thiền Quán Niệm như đã trình bày với sự nỗ lực tinh tấn của mỗi cá nhân, Sự cầu mong quý vị chứng đạt Niết-bàn trong một tương lai rất gần.

-ooOoo-

### **3. Thiền Quán và Bốn Sự Thật Cao Diệu**

Chân lý mà chúng ta phải thực chứng là chân lý có liên quan đến Tứ Diệu Đế, Bốn Sự Thật Cao Diệu. Đó là: (1) Sự Thật về Khổ (Khổ đế), (2) Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập đế), (3) Sự Thật về sự Diệt Khổ (Diệt đế), và (4) Sự Thật về Con Đường đưa đến Diệt Khổ (Đạo đế).

Sự thật về Khổ có liên quan đến bản chất của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, chúng ta phải thấu triệt sự khổ này để thông hiểu một cách đúng đắn. Cần phải ghi nhận sự thấy, nghe,

ngủ, nếm, chạm xúc và suy nghĩ ngay lúc chúng hiện khởi để hiểu biết chính xác về chúng. Nếu không ghi nhận ngay tại thời điểm đó, ta sẽ không thông hiểu tường tận bản chất sinh-diệt của chúng, và từ đó, lòng tham đắm vào các hiện tượng tâm-vật-lý hư ảo này sẽ sinh ra, và đó là Nguồn gốc của Khổ. Bởi vì có tham đắm, sự chấp thủ vào các hiện tượng đó sẽ xảy ra, và tạo ra các nghiệp hành. Chính các nghiệp hành này sẽ tạo ra sự tái sinh, và từ đó tiếp tục vòng luân hồi khổ não của già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v...

Nếu chúng ta liên tục ghi nhận các hành động của thấy, nghe, ngửi, v.v..., những hiện tượng tâm-vật-lý này sẽ được thông hiểu đúng đắn, và từ đó sẽ giảm thiểu lòng tham ái trong một cấp độ nào đó. Đây chính là công phu để Diệt trừ Nguồn gốc của Khổ. Khi chúng ta hoàn toàn ghi nhận kịp thời mỗi một tác động của sự thấy, nghe, ngửi, v.v... khi chúng vừa khởi hiện, lúc đó có thể xem như ta đã hoàn tất công tác diệt trừ cội nguồn của Khổ, theo như tinh thần của các lời dạy trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân.

Mỗi một động tác ghi nhận như thế sẽ giúp giảm thiểu phiền não, có nghĩa là làm giảm bớt các điều kiện để tạo tái sinh. Như thế, qua phương pháp ghi nhận, hoạn khổ được diệt trừ từng chập, và pháp hành này là Con Đường Tại Thế để phát triển tuệ minh. Đây là pháp hành trì theo đúng lời dạy trong kinh là sự Diệt Khổ cần phải được thực chứng, và Con Đường Diệt Khổ cần phải được triển khai. Sư sẽ giảng thêm về Con Đường Diệt Khổ Siêu Thế - để thực chứng Niết-bàn - và Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, trước hết, Sư sẽ giải thích về việc thực chứng Niết-bàn qua con đường tại thế như Đức Phật đã giảng cho thầy tỷ-khưu Malukyaputta (Kinh *Malukyaputta*, Tương Ưng, iv-72) như sau:

### **Niết-bàn ở xa khi không có Chánh Niệm**

*Thấy sắc, niệm mê say,  
Tác ý đến ái tướng,  
Tâm tham đắm cảm thọ,  
Tham luyến sắc an trú.  
Vị ấy, thọ tăng trưởng,  
Nhiều loại, từ sắc sinh,  
Tham dục và hại tâm,  
Não hại tâm vị ấy,  
Như vậy, khổ tích lũy,  
Được gọi: xa Niết-bàn  
- (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)*

Có nghĩa là: ngay khi mắt nhìn thấy một hình sắc, nếu ta quên quán niệm về sự thấy, và nếu đó là một vật đẹp đẽ, ta sẽ vui thích với nó và tham luyến sinh ra, nhất là đối với một đối tượng mà ta hằng ưa thích.

Một khi có sự tham luyến, các cảm thọ về đối tượng liền nảy sinh. Nếu đó là một đối tượng ưa thích, ta sẽ có thọ lạc, rồi sinh ra tham luyến. Nếu đó là một đối tượng xấu xa, cảm thọ khổ sinh ra, rồi tiếp theo là lòng sân hận, oán ghét. Chính sự tham luyến hay oán ghét này làm cho tâm trở nên chao động, mất chánh niệm. Từ đó sẽ đưa đến sự khổ não, tạo ra nghiệp hành, đưa đến tái sinh trong vòng luân hồi ưu phiền. Như thế, càng lúc ta càng rời xa Niết-bàn.

### **Niết-bàn ở gần khi có Chánh Niệm**

*Vị ấy không tham sắc,  
Thấy sắc, không ái luyến,  
Tâm không dính cảm thọ,  
Không luyến sắc an trú.  
Theo sắc, vị ấy thấy,  
Tùy sắc, thọ cảm giác,  
Tiêu mòn, không tích lũy,  
Như vậy, chánh niệm hành,  
Như vậy, khổ không chứa,  
Được gọi: gần Niết-bàn.*

- (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Bây giờ, nếu chúng ta có chánh niệm trong lúc nhìn, Đức Phật gọi là lúc đó, ta ở gần Niết-bàn. Ngay chính lúc ta nhìn, nếu ta quán niệm vào sự nhìn, lòng luyến ái vào đối tượng sẽ không khởi sinh. Đúng như thế. Mỗi khi có sự nhìn, nếu ta ghi nhận "thấy, thấy, thấy" một cách liên tục, tham đắm vào đối tượng nhìn sẽ không sinh khởi và cũng sẽ không có suy tưởng về lòng tham đắm đó. Khi ta thấu triệt được bản chất sinh-diệt của sự nhìn và đối tượng nhìn, ta sẽ không có lòng ưa thích hay oán ghét kèm theo. Vì thế, khi ta có chánh niệm tỉnh giác, tâm ta sẽ không bị vướng mắc vào lòng tham thủ và sân hận. Lúc đó ta chỉ có một cảm giác thụ động, có nghĩa là chỉ thuần một cảm giác mà không có một phản ứng hay một cảm tính nào đi kèm theo đó. Hình dạng của đối tượng chỉ được nhận thấy mà không trở thành một đối tượng cho lòng tham thủ.

Nhờ có chánh niệm, ta chỉ ghi nhận mọi hiện tượng một cách đơn thuần với một cảm giác thụ động, và do đó, phiền não không có cơ hội để sinh khởi và

sẽ bị trừ diệt. Điều này có nghĩa là nếu không có chánh niệm ngay khi nhìn, tham thủ vào đối tượng nhìn sẽ sinh ra và chắc chắn phiền não sẽ tiếp tục tái diễn vô tận. Ngược lại, nếu ta có chánh niệm, phiền não sẽ bị trừ diệt vì nó không có điều kiện để sinh khởi. Cho nên, nếu người nào muốn thoát khỏi hoạn khổ và thực chứng hạnh phúc thì người ấy phải luôn luôn chánh niệm khi có tác động nhìn xảy ra. Công phu phát triển tuệ tri này qua pháp hành thiền gọi là Sơ Đạo, con đường sơ khởi (*pubba bhaga magganga*). Qua con đường sơ khởi này, hành giả tiến đến mục đích thực chứng Niết-bàn, dập tắt mọi phiền não, qua sự chứng đắc Con Đường Siêu Thế.

Trong kinh Malukyaputta, Đức Phật dạy rằng để thoát khỏi hoạn khổ, thầy tỳ-khưu phải hành thiền quán như trên, và khi biết được bản chất thật sự của mọi hiện tượng tâm-vật-lý trên đời thì vị ấy được xem như là đã đến gần Niết-bàn. Tại sao như thế? Nếu chúng ta thực hành thiền quán, tuệ minh sát sẽ ngày càng phát triển, và một ngày nào đó, ta sẽ có đủ duyên lành để thực chứng được Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*Magga nyana và Phala nyana*). Nếu một vị hành giả thấu đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ lần đầu tiên, vị ấy trở thành bậc Dự Lưu hay Tu-đà-hườn (*Sotapanna*) và sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cảnh khổ: A-tu-la, Ngạ quỷ, Cầm thú, và Địa ngục. Vị ấy chỉ tái sinh tối đa là bảy lần, trong nhân cảnh của cõi Người hay cõi Trời, và tối hậu sẽ đắc đạo quả A-la-hán, hoàn toàn giải thoát khỏi cõi Ta-bà phiền não luân hồi của sinh, lão, bệnh, tử.

Trên đạo quả Dự Lưu là đạo quả Nhất Lai (*Tu-đà-hàm, Sakadagami*). Gọi là Nhất Lai vì vị ấy chỉ phải trải qua hai đời sống nữa - đời này và đời sau - là có thể chứng đạt đạo quả A-la-hán giải thoát tối hậu.

Trên đạo quả Nhất Lai là đạo quả Bất Lai (*A-ha-hàm, Anagami*). Bậc Bất Lai sẽ không tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời dục giới, mà sẽ tái sinh vào các cõi trời của Phạm thiên. Ở đó, vị ấy sẽ thành đạt đạo quả A-la-hán.

Như vừa trình bày, khi quý vị hành trì thiền quán để ghi nhận mọi hiện tượng khi chúng vừa sinh khởi, và với tiến trình phát triển tuệ minh, khi phước duyên chín muồi, quý vị sẽ trở thành một bậc A-la-hán. Khi nghiệp lực đã hết, vị ấy sẽ đắc Bất Niết-bàn (Niết-bàn vô dư y), và lúc đó là một sự dập tắt hoàn toàn mọi hoạn khổ.

Vì thế, để dập tắt mọi phiền não khổ đau khi đời sống này chấm dứt, quý vị cần phải tận lực thực hành pháp thiền quán để ghi nhận thâm thấu mọi hiện

tượng khi chúng sanh khởi. Ít ra, xin quý vị hãy nỗ lực để thành đạt cho được đạo quả Dự Lưu để không còn phải tái sinh vào các cảnh khổ.

Những gì Sư đã trình bày có liên quan về sự nhìn thấy cũng áp dụng cho pháp hành thiền quán về sự nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và suy nghĩ. Nếu không có chánh niệm thì ta còn ở xa Niết-bàn. Nếu có chánh niệm là ta ở gần Niết-bàn. Như thế, ta cần phải áp dụng pháp thiền quán vào từng động tác trong đời sống của chúng ta.

### **Tóm lược pháp hành thiền quán niệm**

*"... Nay thầy tỳ-khuru Malukyaputta, đối với các pháp được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, được ý thức, thầy chỉ nên thấy với những vật thấy được, chỉ nghe với những vật nghe được, chỉ ngửi với những vật ngửi được, chỉ nếm với những vật nếm được, chỉ ý thức với những vật ý thức được. Do đó, thầy không có luyến ái khởi sinh. Do không có luyến ái nên không còn có đời này, đời sau, và giữa hai đời ấy. Đây là sự chấm dứt khổ đau."*

Đó là lời dạy vắn tắt của Đức Phật cho thầy tỳ-khuru Malukyaputta. Sau khi nghe lời giảng của Đức Phật, thầy tỳ-khuru Malukyaputta bạch với Ngài rằng thầy đã hiểu được là nếu người nào không có chánh niệm ngay lúc nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, nghĩ, thì người ấy sẽ chịu hoạn khổ và ở xa Niết-bàn. Trái lại, nếu người ấy có chánh niệm thì người ấy sẽ giải thoát khỏi hoạn khổ và ở gần Niết-bàn. Đức Phật xác nhận điều đó bằng các kệ ngôn nêu ra ở trên.

Tiếp theo, thầy tỳ-khuru Malukyaputta đi sống biệt cư, nỗ lực tinh tấn hành thiền quán niệm về sự thấy, nghe, ngửi, v.v... ngay khi chúng vừa sinh khởi, và chẳng bao lâu thầy đắc đạo quả A-la-hán.

Cho nên, nếu quý vị muốn đắc các đạo quả Dự Lưu, Nhất Lai, v.v..., xin quý vị hãy hành thiền quán liên tục vào sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, suy nghĩ ngay khi chúng vừa sinh khởi. Nếu quý vị hành trì như thế và khi định lực đủ mạnh, quý vị sẽ phát triển tuệ tri đề trực nhận được sự khác biệt của danh và sắc, nhân và quả, đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đó là phương pháp hành trì đúng với câu "*Samadhito yathabhutam pajanati*", nghĩa là "*Chánh Định đưa đến Chánh Kiến*".

### **Chánh kiến trong Thiền quán**

Khi định lực đủ mạnh, trong mỗi động tác ghi nhận về sự nhìn thấy, quý vị sẽ phân biệt được đối tượng nhìn, mắt, và sự nhìn. Đối tượng nhìn và cặp mắt là Vật chất hay Sắc, không có thức. Nhận thức và sự ghi nhận là thuộc về Tâm hay Danh, có thức. Như thế, trong mỗi động tác ghi nhận sự nhìn, quý vị sẽ nhận thức được rằng đây chỉ là Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả. Đây là Tuệ Phân Biệt Danh-Sắc (*nama rupa pariccheda nyana*).

Cũng vậy, khi quý vị quán niệm về nghe, quý vị sẽ biết được rằng tai và âm thanh là vật chất, và nhĩ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị quán niệm về ngửi, quý vị sẽ biết được rằng mũi và mùi hương là vật chất, và tỉ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị quán niệm về nếm, quý vị sẽ biết được rằng lưỡi và vị nếm là vật chất, và thiệt thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, đung, lên, xuống, v.v...", quý vị sẽ biết được rằng thân thể và vật chạm xúc là vật chất, và thân thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị ghi nhận về sự suy tư, suy nghĩ, v.v..., quý vị sẽ biết được rằng ý và đối tượng của ý là vật chất, và ý thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc. Trong trường hợp này, đối tượng của ý có thể là sự suy tưởng, ý nghĩ, quan niệm, phân tích, v.v... có thể đánh giá, liệt kê được, nên được gọi là vật chất (*sắc, rupa*) trong ý nghĩa tương đối.

Thông thường, Tuệ Phân Biệt Danh-Sắc xảy ra nhiều hơn đối với một hành giả thông minh. Tuy nhiên, dù có kém thông minh, một hành giả vẫn có thể phát triển được một vài cấp độ của tuệ này.

Sau khi phát được tuệ này, hành giả tiếp tục hành thiền quán và với sự phát triển của định lực, hành giả có thể đạt được Tuệ Phân Biệt Nhân Quả qua phương cách sau đây:

Trong lúc ghi nhận sự đi, hành giả biết được rằng mỗi khi có tác ý để đi thì sẽ có tác động đi. Khi đứng hay ngồi cũng thế, vì có ý định ngồi nên mới có tác động ngồi, vì có ý định đứng nên mới có tác động đứng lại. Khi ghi nhận phòng và xếp, hành giả nhận thức được rằng vì có hơi thở vào ra nên mới có



phòng xẹp. Khi ghi nhận sự nhìn, hành giả biết được vì có cảnh nhìn nên mới có sự nhìn, vì có mắt nên mới có nhìn. Khi nghe, ngửi, nếm, v.v... cũng tương tự như thế. Dần dần, khi ghi nhận và thông hiểu như thế, hành giả sẽ nhận thức được rằng các động tác này không phải do chủ động của một cái Ngã, cái Tôi nào cả, mà chỉ là kết quả của các tương quan của nhân và quả như vừa trình bày. Đây là Tuệ Phân Biệt Nhân Quả.

Kế đến, khi ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, phòng, xẹp, thấy, nghe, ngửi, nếm, cứng, tê, đau, buồn, vui, v.v..." trong từng hành động, hành giả sẽ thấy được cả đối tượng được ghi nhận và sự ghi nhận sinh khởi mới mẻ rồi tàn lụn. Ban đầu, hành giả chỉ ghi nhận được chặng đầu và chặng cuối của từng giai đoạn, chẳng hạn như lúc phòng của bụng. Dần dần, với sự gia tăng của định lực và tuệ tri, hành giả sẽ ghi nhận được từng đoạn nhỏ hơn. Qua tri kiến trực tiếp, hành giả thông hiểu rằng "Mọi sự kiện này không thường hằng mà cũng không lạc thú, chỉ là phiền não thôi! Đời sống chỉ là một chuỗi các hiện tượng, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả!" Đây là sự trưởng thành của Tuệ Minh Sát thật thụ, gọi là Tuệ Minh Sát về Vô Thường (*Aniccanupassana Nyana*), Tuệ Minh Sát về Khổ (*Dukkhanupassana Nyana*), và Tuệ Minh Sát về Vô Ngã (*Anattanupassana Nyana*).

Với sự chín muồi của các Tuệ Minh, Niết-bàn được thực chứng qua Thánh Đạo Tuệ (*Ariya Magga Nyana*) và Thánh Quả Tuệ (*Ariya Phala Nyana*). Lúc đó, hành giả trở thành bậc Dự Lưu và không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ. Vị ấy sẽ tái sinh trong những điều kiện tốt lành ở cõi Người hay cõi Trời, và trong bảy kiếp sẽ thực chứng Niết-bàn tối hậu qua Đạo Quả A-la-hán. Vì vậy, điều cần thiết là mỗi người chúng ta phải nỗ lực hành thiền để tối thiểu phải đạt được quả đầu tiên là quả Dự Lưu.

Tới đây, Sư sẽ hướng dẫn quý vị thực hành thiền quán trong một thời gian ngắn.

Xin quý vị ngồi vững vàng, trong một tư thế thích hợp và thoải mái. Hãy nhắm mắt lại... Hãy chú tâm vào bụng, và ghi nhận động tác phòng và xẹp của bụng...Nếu quý vị không nhận thấy rõ, thì có thể đặt tay lên bụng để dễ theo dõi...

Hãy ghi nhận chuyển động phòng, từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, một cách chăm chỉ... Hãy theo dõi chuyển động xẹp một cách tương tự như thế... Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi...

Trong khi ghi nhận như thế, nếu có phóng tâm, thì ghi nhận "phóng tâm", rồi đem tâm trở về nơi sự phòng xep của bụng... Nếu tai nghe tiếng động, ghi nhận "nghe, nghe, nghe" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Nếu có đau nhức, ghi nhận "đau, đau, đau" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Xin hãy tiếp tục ghi nhận như thế trong năm phút...

## **Kết luận**

Bây giờ, chúng ta đã tập hành thiền được năm phút. Trong mỗi phút, chúng ta làm được 50 đến 60 hành động thiện lành qua sự ghi nhận. Trong 5 phút, ta thực hiện được tối thiểu là 250 hành động như thế. Trong mỗi sự ghi nhận, nỗ lực chú tâm là Chánh Tinh Tấn. Nhận thức rõ ràng khi ghi nhận là Chánh Niệm. Liên tục chú tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Định. Ba chi này tạo thành phần "Định" (*Samadhi*). Với nỗ lực thiền quán như thế, định lực gia tăng, và ta sẽ có Chánh Kiến trong mỗi động tác ghi nhận. Chú ý để đưa tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Tư Duy. Hai chi này tạo nên phần "Tuệ" (*Panna*). Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được phát triển trong lúc hành thiền, hợp thành phần "Giới" (*Sila*). Đó là Tam Học Giới-Định-Tuệ.

Mỗi khi ta hành trì pháp Thiền Quán theo dõi và ghi nhận sự phòng xep nơi bụng là ta thực hành Bát Chánh Đạo. Đây là Trung Đạo do Ngài Bồ-tát Sĩ-đạt-ta khám phá để Thành Đạo. Trung Đạo này giúp phát triển các Tuệ Minh và đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Vì thế, Sư thành thật khuyên quý vị cố gắng tận lực hành thiền ngay cả khi trở về nhà và sống với gia đình.

Sư cầu mong quý vị qua pháp hành này sẽ có nhiều tiến bộ phát triển định lực, và trong tương lai gần sẽ thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

*(Các bài này được trích dịch từ tập sách "Mahasi Abroad - Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980", Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993).*

**Bình Anson dịch  
tháng 8-2000**

## **So sánh tóm tắt các bộ Luật Tỳ-khưu**

**Bình Anson**

Dưới đây là bảng tóm tắt so sánh các bộ Luật Tỳ-khuru hiện đang lưu hành:

Phân loại:	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Cực ác pháp	4	4	4	4	4	4
Tăng tàn pháp	13	13	13	13	13	13
Bất định pháp	2	2	2	2	2	2
Xả đọa pháp	30	30	30	30	30	30
Đơn đọa pháp	92	90	90	91	92	90
Hối quá pháp	4	4	4	4	4	4
<b>Chúng học pháp</b>	<b>75</b>	<b>100</b>	<b>113</b>	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>42</b>
Diệt tránh pháp	7	7	7	7	7	7
<b>Tổng cộng</b>	<b>227</b>	<b>250</b>	<b>263</b>	<b>251</b>	<b>218</b>	<b>192</b>

Ghi chú:

- (1) Luật Pàli, Thượng tọa bộ
- (2) Luật Tứ Phần
- (3) Luật Thập Tụng
- (4) Luật Ngũ Phần
- (5) Luật Tăng Kỳ
- (6) Luật Hữu Bộ

So sánh 5 bộ Luật đang lưu hành trong Phật Giáo Bắc Tông - từ (2) đến (6), Hòa thượng Thích Trí Quang viết:

- ... "Muốn biết giữa 5 bộ luật như thế nào thì sơ khởi hãy đem giới bản của 5 bộ ra mà so sánh chút ít. Tỳ-khuru giới có 8 loại: 1 là khí, 2 là tăng tàn, 3 là bất định, 4 là xả đọa, 5 là đọa, 6 là hối quá, 7 là học pháp, 8 là diệt tránh. Trong 8 loại này, chỉ có 2 loại 5 và 7 là 5 bộ khác nhau: loại 5 thì Tứ phần, Thập tụng và Hữu bộ đều có 90, Ngũ phần có 91, Tăng kỳ có 92; còn loại 7 thì Ngũ phần và Tứ phần có 100, Tăng-kỳ (*Ma-ha-tăng-kỳ*, *Mahasaghika*) có 66, Thập tụng có 113, Hữu bộ có 42. Nhìn đại khái, giới điều quan trọng thì 5 bộ như nhau, giới điều linh tinh mới khác nhau. Nhìn thêm chút nữa, giới bản của Tăng-kỳ, Ngũ phần và Thập tụng thì lời kệ mở đầu và kết thúc đều như nhau, chỉ Tứ phần với Hữu bộ mới khác nhau. Xét văn tự thì Tứ phần có chậm nhất, xét bộ phái thì Tăng-kỳ có sớm nhất. Theo ngài Pháp Hiển ghi thì "*luật Tăng-kỳ này khi Phật tại thế được đại chúng đầu tiên tuân hành, được lưu truyền tại tinh xá Kỳ-hoàn*"."

So sánh với Luật Pàli, phần lớn sự khác biệt là ở Chúng học pháp (*Sekhiya*), trong đó, Luật Pàli không đề cập đến 26 giới điều ứng xử về tháp Phật và tượng Phật (Luật Tứ Phần, Chúng học pháp: điều giới số 60 đến 85).

Sau đây là phần giải thích sơ lược các học giới - dựa theo Tứ phần luật (250 giới Tỳ khưu), trích từ quyển "Cương Yếu Giới Luật" của Hòa thượng Thích Thiện Siêu:

### **Bốn pháp Cực ác (Ba-la-di):**

Bốn Ba-la-di: Ba-la-di, Phạn tự là *Pàràjika*, Tàu dịch là "Khí" - bỏ vứt ra ngoài Tăng chúng. Tội Ba-la-di có bốn, là bốn tội phạm vào thì bị bỏ đi, vứt đi. Mặc bốn tội này coi như bỏ ra ngoài Tăng chúng, vì vậy gọi là Khí (vứt bỏ). Phạm tội này gọi là bất cọng trụ, tức không được phép tham dự tất cả công việc của Tăng. Luận Du-dà-sur-địa cho rằng khi phạm bốn tội này gọi là Tha thắng - tức khi phạm tội này thì bị Ma thắng. Vì sao? vì người tu sĩ ví như một chiến sĩ chiến đấu với bốn thứ ma: Ma phiền não, ma ngũ âm, tử ma, thiên ma. Họ đánh bằng khí giới gì? Họ chiến đấu bằng cách hành trì giới luật. Khi người tu sĩ không trì giới, không giữ giới thì thua bốn thứ ma đó, như vậy là Ma thắng. Do đó phạm bốn Ba-la-di cũng gọi là phạm Tha thắng. Tha là kẻ khác, thắng là hơn. Phạm tội để kẻ khác hơn gọi là Tha thắng. Nếu phạm tội này thì Ma hơn. Còn phạm những tội dưới đây thì còn dãn co, chưa phân thắng bại.

### **Mười ba pháp Tăng tàn (Tăng-già-bà-thi-sa):**

Mười ba Tăng tàn: Phạn tự là *Samghà-vasena*. Phiên âm là Tăng-già-bà-thi-sa. Tàu dịch là "Tăng tàn". Tăng tàn có hai nghĩa:

1. Nghĩa thứ nhất: Giới luật là tính mạng của Tăng. Khi phạm Ba-la-di coi như chết hẳn. Còn nếu phạm Tăng tàn thì như một người chết mà chưa chết hẳn, mới hấp hối thôi, nếu cấp cứu kịp thời, gặp thầy hay thuốc tốt thì có thể cứu được.

2. Nghĩa thứ hai: Phạm giới này nếu đủ hai mươi Tỳ-khưu hợp lại Kiết-ma đúng pháp, cho họ sám hối thì có thể tiêu diệt được tội này, nên gọi là Tăng tàn. Trong Căn bản nhất hữu bộ gọi là Chúng giáo. Chúng là chúng Tăng, giáo là giáo dục. Chúng giáo có nghĩa phải có hai mươi vị Tăng giáo dục cho, cho sám hối thì mới hết tội.

### **Hai pháp Bất định:**

Hai bất định: Vì sao gọi là Bất định (*Aniyata*)? Vì không dứt khoát tội đó là Ba-la-di hay Tăng tàn hay Ba-dật-đề. Nó có thể thành tội Ba-la-di hay tội Tăng tàn hoặc Ba-dật-đề theo lời trú tín Ưu-bà-di, là vị nữ cư sĩ có lòng tin

thanh tịnh kiên cố, không nhất định nên gọi là Bất định. Hai tội này chỉ liên hệ giới bất dâm, chứ không liên hệ các giới khác.

### **Ba mươi pháp Xả đọa (Ni-tát-kỳ Ba-dật-đề):**

Ba mươi tội Xả đọa: Phạm tự là *Nissaggiya-pàcittiya*. Ni-tát-kỳ Ba-dật-đề là phiên âm. Tàu dịch là "Xả đọa".

Tội xả và tội đọa. Loại tội này là chỉ các Tỷ-khuru, đồ dùng đó khi phạm vào mà trái phép thì phải đọa. Muốn sám hối tội đó thì phải ở giữa chúng hoặc đối một người mà xả đồ vật lấy dùng trái phép trước rồi sám tội sau.

Nói cách khác, khi đề cập đến tội xả đọa là các vật sở hữu của Tỷ-khuru, như y, bát, tọa cụ... lại không làm thủ tục tác pháp thì phải làm phép xả vật, xả tội, chừa bỏ tâm lý chứa chấp, tàng trữ tài vật để khỏi đọa lạc, nó gồm ba mươi giới. Ai phạm nên đưa các phạm vật ấy ra giữa Tăng, từ bốn vị trở lên để xả và đối trước một vị Tỷ-khuru để nói tội và xin sám hối.

### **Chín mươi pháp Đơn đọa (Ba-dật-đề):**

Ba-dật-đề (*Pàcittiya*). Tàu dịch là "Đơn đọa". Nó liên quan đến các tội tiêu vong ngữ, cố ý sát hại côn trùng, cùng với nữ nhơn đi chung đường v.v... gồm có chín mươi đơn đọa là tội không dính dáng gì đến vật dụng hết. Phạm thì bị đọa thôi, không cần xả, nên gọi là đơn đọa.

### **Bốn pháp Hối quá (Ba-la-đề Đề-xá-ni):**

Bốn hối quá pháp. Ba-la-đề Đề-xá-ni (*Pàtidēsanniya*), Tàu dịch là "Hương bỉ hối". Phạm tội này chỉ hướng tới một Tỷ-khuru khác, nói rõ lỗi lầm đã phạm và xin sám hối. Tóm lại là tội nhỏ, có thể hối cải, người phạm có thể nói tội với một Tỷ-khuru khác mà xin sám hối.

### **Một trăm pháp Chúng học (Thức-xoa-ca-la-ni):**

Một trăm Học pháp phiên âm Phạm tự là Thức-xoa-ca-la-ni (*Sikkhà Karaniya*). Tàu dịch là "Chúng học". Chúng học pháp là những pháp cần nên học. Như các sinh hoạt hằng ngày, các oai nghi nhỏ nhặt.... Pháp này chủ yếu là tự trách lấy mình. Đây là tội nhỏ nhất, tội khó giữ nhưng hết sức dễ phạm. Khi biết phạm thì tự trách lấy mình để ăn năn, tự hứa lần sau không tái phạm là đủ.

## **Bảy pháp Diệt tránh:**

Bảy Diệt tránh pháp, tiếng Phạn là *Adhikaramà-samathà*. Tàù dịch là "Diệt tránh pháp". Tức bảy phương pháp trị tội hay bảy cách thức để chấm dứt sự tranh cãi giữa chúng Tăng.

*Bình Anson sưu tập,  
tháng 10-2000*

### **Quy ước trích dẫn kinh điển Nguyên thủy**

*Bình Anson*

Trong nhiều năm qua, tác giả các sách báo Phật giáo thường dùng các quy ước khác nhau để trích dẫn kinh điển Nguyên thủy của tạng Pali làm người đọc có nhiều bỡ ngỡ, đôi khi có nhiều nhầm lẫn, không biết đích xác nguồn gốc của những đoạn kinh điển trích dẫn đó. Vấn đề này thường gặp nhất trong các trích dẫn từ Tương Ứng Bộ (*Samyutta Nikaya*) và Tăng Chi Bộ (*Anguttara Nikaya*). Thí dụ có tác giả trích dẫn một đoạn kinh trích từ "*S.i.100*", có tác giả ghi là "*S III:iii.5*", có người ghi là "*S 3:25*", và người khác lại ghi là "*SN III.25*". Trong các bài viết tiếng Việt, có tác giả ghi theo tên kinh Pali, nhưng cũng có người ghi theo bản dịch Việt như "*Tư, q.1, t.223*", làm người đọc cảm thấy rối ren, không biết rằng thật ra các tác giả này đều trích dẫn từ cùng một bài kinh (*Pabbatopama Sutta*, Kinh Dụ Hòn Núi).

Trong bài này, người viết xin mạn phép được trình bày tóm tắt các quy ước thường dùng để giúp quý độc giả có một nhận định rõ ràng hơn về các phương cách trích dẫn kinh điển Pali.

#### **I. Quy ước PTS**

Hội Kinh Điển Pali (The Pali Text Society, PTS) có hai cách viết tắt tên kinh: cách xưa trong quyển từ điển *Pali Text Society Dictionary*, và cách mới trong quyển *Critical Pali Dictionary*. Trong hơn 100 năm qua, Hội PTS lần lượt xuất bản các kinh điển Pali được ghi lại bằng mẫu tự La-tinh và các bản dịch Anh ngữ. Cách đánh số, kể cả các bản Anh ngữ, đều được quy chiếu vào bản Pali và số trang ghi trong bản Pali, và các nhà Phật học ngày nay cũng thường căn cứ theo cách đánh số này.

## 1. Luật Tạng (Vinaya Pitaka, Vin)

Có 5 quyển Luật, được trích dẫn qua tên: "*Vin quyển (số La-mã) số trang*".  
Thí dụ: "*Vin III 59*" là đoạn văn trong quyển III của Luật tạng, tương ứng với trang 59 của bản Pali. Cần ghi nhận ở đây là mặc dù đoạn văn đó có thể được trích từ bản dịch Anh, Pháp, Đức, Việt, v.v., đoạn văn đó luôn luôn được quy chiếu về bản gốc Pali trong trang 59.

## 2. Kinh Tạng (Sutta Pitaka)

Kinh tạng gồm có năm bộ chính:

2.1. Trường Bộ (Digha Nikaya, DN hoặc D): Hội PTS xuất bản 3 quyển, gồm 34 bài kinh. Quy ước trích dẫn: "*DN số quyển (số La-mã) số trang*".  
Thí dụ "*DN III 33*" là đoạn văn trong quyển III của Trường Bộ, tương ứng với trang 33 của bản Pali. Có nhiều tác giả không trích số quyển mà chỉ trích số bài kinh, thí dụ: "*DN 12*", nghĩa là bài kinh số 12 của Trường Bộ. Tuy nhiên, vì các bài kinh trong bộ này là các bài kinh dài, trích dẫn như thế thường không được chính xác, và cần phải ghi thêm số đoạn kinh của bài kinh đó

2.2. Trung Bộ (Majjhima Nikaya, MN hoặc M): Gồm 152 bài kinh, xuất bản thành 3 quyển: quyển I gồm 50 bài, quyển II gồm 50 bài, và quyển III gồm 52 bài còn lại. Quy ước trích dẫn: "*MN số quyển (số La-mã) số trang*".  
Thí dụ: "*MN I 350*" là đoạn kinh trong quyển I, tương ứng với trang 350 của bản Pali. Có tác giả chỉ trích số bài kinh và số đoạn, thí dụ: "*MN 52.3*" tương ứng đoạn kinh trên, nhưng được hiểu là đoạn 3 trong bài kinh số 52.

2.3. Tương Ứng Bộ (Samyutta Nikaya, SN hoặc S): gồm 7762 bài kinh, kết nhóm lại theo chủ đề trong 56 phẩm, và được xuất bản thành 5 quyển. Quy ước trích dẫn: "*SN số quyển (số La-mã) số trang*".  
Thí dụ: "*SN III 79*" là đoạn kinh trong quyển III, tương ứng với trang 79 của bản Pali. Vì đây là đa số các bài kinh này rất ngắn, có người trích dẫn chi tiết hơn, với số phẩm và số đoạn, như "*SN II.XV.I.2*", nghĩa là đoạn kinh tương ứng với trang 2 của bản Pali, quyển II, phẩm XV, đoạn I.

Gần đây, có khuynh hướng chỉ trích dẫn số phẩm và số bài kinh mà thôi, theo quy ước: "*SN số phẩm (số La-mã) số bài kinh*".  
Thí dụ: "*SN III.25*" hoặc "*SN 3:25*", nghĩa là kinh số 25 trong phẩm III của Tương Ứng.

2.4. Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya, AN hoặc A): gồm 9557 bài kinh, kết nhóm theo số đề mục (pháp số) liệt kê trong bài kinh thành 11 chương, từ chương 1 (Một Pháp) đến chương 11 (Mười Một Pháp), và được hội PTS xuất bản thành 5 quyển. Quy ước trích dẫn: "**AN số quyển (số La-mã) số trang**". Thí dụ: "**AN IV 93**" để chỉ đoạn kinh tương ứng với trang 93 của bản Pali, trong quyển IV. Có người trích dẫn số chương (nipata) và số phẩm (vagga), chẳng hạn "**AN VI.VI.63**" nghĩa là đoạn kinh tương ứng với trang 63 của bản Pali, trong phẩm VI của chương VI.

Gần đây, có khuynh hướng chỉ trích dẫn: "số chương và số kinh trong chương". Thí dụ: "**AN VI:78**" hoặc "**AN 6:78**", nghĩa là đoạn văn trong kinh số 78 của chương pháp số VI. Cũng có tác giả trích dẫn: "số chương, số phẩm, số bài kinh trong phẩm".

2.5. Tiểu Bộ (Khuddaka Nikaya, KN hoặc K):

Đây là tập hợp 15 tập kinh, có nhiều bài kệ, trong đó có những bài ghi lại trong thời nguyên khai, và cũng có bài được ghi lại về sau này trước khi được đúc kết và viết xuống giấy.

(a) Tiểu bộ tập (Khuddakapatha, Khp hoặc Kh): Gồm 9 bài kinh ngắn gồm nhiều câu kệ, thường được trích dẫn như: "**Khp số bài kinh (số câu kệ)**". Thí dụ: "**Khp IX**" là bài kinh Từ Bi (Metta Sutta), kinh số 9.

(b) Pháp cú (Dhammapada, Dhp hoặc Dh): gồm 423 câu kệ, trích dẫn bằng số câu kệ: "**Dhp số câu kệ**". Thí dụ: "**Dhp 100**" là câu kệ 100 trong kinh Pháp Cú.

(c) Phật tự thuyết (Udana, Ud): gồm 80 bài kinh, trích dẫn như: "**Ud số bài kinh (số La-mã) số câu kệ**". Thí dụ: "**Ud III 4**" là câu kệ số 4 của bài kinh số 3 trong kinh Phật tự thuyết. Đôi khi cũng được trích dẫn theo số trang trong bản Pali.

(d) Phật thuyết như vậy (Itivuttaka, It): gồm 112 bài kinh ngắn, trong 4 chương. Trích dẫn như: "**It số chương (số La-mã) số bài kinh**", hoặc "**It số trang Pali**". Thí dụ: "**It IV 102**" là bài kinh 102 trong chương 4.

(e) Kinh tập (Suttanipata, Sn): gồm 71 bài kinh kệ trong 5 chương, có những bài kệ được xem là xưa cổ nhất (chương IV, phẩm Tám). Trích dẫn theo quy ước: "**Sn số câu kệ**", hoặc "**Sn số chương số bài kinh số câu kệ**". Thí dụ: Kinh Một sừng tê ngưu (Sn I 3) là bài kinh số 3, chương I, của Kinh tập.



(f) Thiên cung sự (Vimānavatthu, Vv): gồm 85 chuyện trên các cung trời, trong 7 chương. Trích dẫn như: "**Vv số chương (số La-mã) số bài kinh số bài kệ**".

(g) Nga quý sự (Petavatthu, Pv): gồm 51 bài kinh về chuyện nga quý, trong 4 chương. Trích dẫn như: "**Pv số chương (số La-mã) số bài kinh số bài kệ**".

(h) Trưởng lão tăng kệ (Theragāthā, Th hoặc Thag): gồm 207 bài kinh chứa các câu kệ của 264 vị trưởng lão đệ tử của Đức Phật. Quy ước trích dẫn: "**Th số câu kệ**".

(i) Trưởng lão ni kệ (Therīgāthā, Thi hoặc Thig): gồm 73 bài kinh chứa các câu kệ của 73 vị trưởng lão ni đệ tử của Đức Phật. Quy ước trích dẫn: "**Thi số câu kệ**".

(j) Bôn sanh (Jātaka, J): Đây là tập hợp 547 câu chuyện tiền thân của Đức Phật. Hội PTS xuất bản chung với phần chú giải (Jātaka-Atthavannana, JA) thành một bộ 6 quyển. Quy ước trích dẫn: "**J số truyện**", hoặc "**J số quyển (số La-mã) số trang Pali**".

(k) Nghĩa thích (Niddesa, Nd), gồm Đại nghĩa thích (Mahāniddesa, NiddI hoặc Nd1) và Tiểu nghĩa thích (Cūḷāniddesa, NiddII hoặc Nd2) chứa các bài luận giải của ngài Xá-lợi-phất. Quy ước trích dẫn: "**NiddI (hoặc NiddII) số trang Pali**".

(l) Vô Ngại Giải Đạo (Pāṭisambhida, Patis hoặc Ps): chia làm 3 phẩm, mỗi phẩm chứa 10 đề mục, gồm các bài luận giải của ngài Xá-lợi-phất. Hội PTS xuất bản thành 2 quyển. Quy ước trích dẫn: "**Patis số quyển (số La-mã) số trang Pali**".

(m) Thí Dụ (Apadāna, Ap): gồm các chuyện, thể kệ, về cuộc đời và tiền thân của 41 vị Phật Độc Giác, 550 vị tỳ khưu A-la-hán và 40 vị tỳ khưu ni A-la-hán, được xuất bản thành 2 quyển. Quy ước trích dẫn: "**Ap số quyển (số La-mã) số trang Pali**".

(n) Phật Sử (Buddhavaṃsa, Bv): Gồm 29 đoạn với các bài kệ về cuộc đời của Phật Thích Ca và 24 vị Phật trong quá khứ. Quy ước trích dẫn: "**Bv số đoạn (số La-mã) số câu kệ**".

(o) Sở Hạnh Tạng (Cariya Pitaka, Cp): nói về 35 kiếp sống chót của ngài Bồ Tát trước khi thành Phật Thích Ca, ghi lại 7 trong số 10 đức hạnh ba-la-mật của Bồ Tát. Quy ước trích dẫn: "*Cp số đoạn (số La-mã) số câu kệ*".

### **3. Thắng Pháp Tạng (Abhidhamma Pitaka)**

Gồm 7 bộ:

3.1. Pháp Tụ (Dhammasangani, Dhs): tóm tắt các pháp với định nghĩa của mỗi pháp. Quy ước trích dẫn: "*Dhs số trang Pali*", hoặc "*Dhs số đề mục*".

3.2. Phân Tích (Vibhanga, Vibh hoặc Vbh): gồm 18 chương. Quy ước trích dẫn: "*Vibh số trang Pali*".

3.3. Chất Ngữ (Dhatukatha, Dhatuk hoặc Dhk): luận giải về các uẩn, xứ và giới. Quy ước trích dẫn: "*Dhatuk số trang Pali*".

3.4. Nhân Chê Định (Puggalapannatti, Pp hoặc Pug): về phân loại các hạng người, gồm 10 chương. Quy ước trích dẫn: "*Pp số trang Pali*" hoặc "*Pp số chương số đoạn*".

3.5. Ngữ Tông (Kathavatthu, Kv hoặc Kvu): chi tiết về các tranh luận để làm sáng tỏ các điểm trọng yếu trong đạo Phật, do ngài Moggaliputta Tissa (Mộc-kiền-liên Tu-đế) đề xướng trong Đại hội Kết tập Kinh điển lần thứ 3 trong thời đại vua A-dục (Asoka). Gồm 23 chương. Quy ước trích dẫn: "*Kv số trang Pali*" hoặc "*Kv số chương số đoạn*".

3.6. Song Đối (Yamaka, Yam): Xuất bản thành 2 quyển, gồm 10 chương, bao gồm các đề tài đặt ra dưới hình thức vấn đáp từng đôi, theo chiều xuôi và chiều ngược. Quy ước trích dẫn: "*Yam số trang Pali*".

3.7. Vị Trí (Patthana, Patth hoặc Pt): Đây là bộ lớn nhất, luận giải chi tiết về nhân duyên và tương quan giữa các pháp, gồm 4 đại phẩm. Mỗi đại phẩm lại chia làm 6 tiểu phẩm. Quy ước trích dẫn: "*Patth số trang Pali*".

## **II. Đại tạng kinh Việt Nam**

Trong 10 năm qua, Hội đồng Phiên dịch Đại tạng kinh Việt Nam đã lần lượt ấn hành các bộ kinh Việt ngữ dịch từ tạng Pali (kinh Nikaya) và tạng Hán (kinh A-hàm). Đến nay (1999), 27 quyển đã được ấn hành: Trường bộ (quyển 1-2), Trường A-hàm (quyển 3-4), Trung bộ (quyển 5-7), Trung A-

hàm (quyển 8-11), Tương ưng bộ (quyển 12-16), Tạp A-hàm (quyển 17-20), Tăng chi bộ (quyển 21-24), Tăng nhất A-hàm (quyển 25-27). Ngoài việc đánh số thứ tự theo tiến trình in ấn, mỗi quyển kinh còn có mã số: "A" là Kinh, "B" là Luật, "C" là Luận, kể đó "p" là dịch từ bản gốc Pali và "a" là dịch từ bản gốc Hán. Số cuối cùng là số thứ tự trong Tam tạng kinh điển. Thí dụ: Tương ưng bộ có mã số là "Ap3", nghĩa là Kinh (A) dịch từ tạng Pali (p), và là bộ thứ 3 trong Kinh tạng Nguyên thủy.

Tuy nhiên, vấn đề trích dẫn kinh điển trong các tài liệu, sách báo Phật giáo hình như cũng chưa nhất quán, có khi dùng theo các quy ước của hội PTS, có khi ghi lại tựa đề Việt ngữ, có khi ghi số trang theo kinh điển bộ mới, cũng có khi ghi theo số trang của bộ cũ, v.v. Mong rằng vấn đề này sẽ được quý học giả Tăng Ni lưu tâm cứu xét để thiết lập một quy ước chung và thống nhất trong việc trích dẫn kinh điển bằng tiếng Việt.

*Bình Anson,  
tháng 9-2000*

**HẾT**