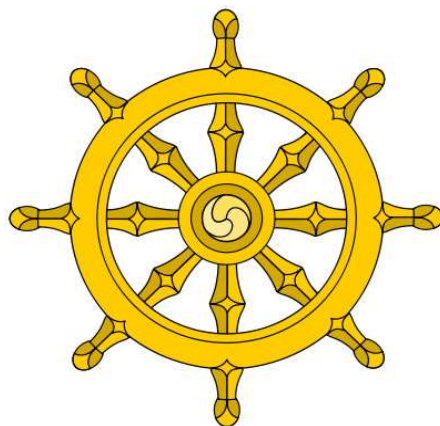




BÁT CHÁNH ĐẠO

CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT THAM SÂN SI
GIẢI THOÁT KHỔ ĐAU



15 TẾT GIÁP THÌN 2024

TÂM TỊNH

Cẩn lược

Mục lục	Trang
Nhập đề	2
Bài 1 Chánh Tri Kiến	3
Bài 2 Chánh Tư Duy	5
Bài 3 Chánh Ngữ	9
Bài 4 Chánh Nghiệp	11
Bài 5 Chánh Mạng	19
Bài 6 Lợi Ích của việc giữ Giới trên nền tảng của Chánh Tri Kiến, Chánh Tư duy	25
Bài 7 Chánh Tinh Tấn	33
Bài 8 Chánh Niệm	36
Bài 9 Chánh Định	44
Bài 10 Đúc Kết	50
Hồi hướng	53
Nguồn Tham Khảo	55

BÁT CHÁNH ĐẠO, CON ĐƯỜNG GIẢI THOÁT THAM SÂN SI, GIẢI THOÁT KHỔ ĐAU

Tâm Tịnh cần lược



**Thế nào là con đường
trung đạo ấy, này Thân**

**trưởng, đã được Như Lai giác ngộ,
tác thành mắt, tác thành trí, đưa
đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-
bàn? Đây là con đường Thánh đạo
Tám ngành, tức là **chánh tri kiến,
chánh tư duy, chánh ngữ, chánh
nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn,
chánh niệm, chánh định.** Đây là con
đường trung đạo, này Thân trưởng,
được Như Lai giác ngộ, tác thành
mắt, tác thành trí, đưa đến an tịnh,
thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn. (Tương
Ứng Bộ. Chương 42. Tương Ứng Thân Trưởng. XII. Ràsiya)**

Bát Chánh Đạo là con đường thánh có tám chi nhánh: Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Đây là con đường trung đạo, là lộ trình kỳ diệu giúp cho bất kể ai hân hoan, tín thọ, pháp thọ trong việc ứng dụng, thì có thể chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau thành an lạc, giải thoát, niết bàn. Bát Chánh Đạo là Chơn Pháp vi diệu, là con đường đưa đến khổ diệt, vượt thời gian, thiết thực trong hiện tại, được chư Phật quá khứ, Đức Phật hiện tại và chư Phật tương lai chứng ngộ, cung kính, tán thán và thuyết giảng cho bốn chúng đệ tử, cho loài người, loài trời để họ khai ngộ, đến để mà thấy, và tự mình giác hiểu.

Quý Pháp hữu, thiện hữu có thể thấy tầm quan trọng không thể nghĩ bàn của Bát Chánh Đạo,

một lộ trình tu tập Giới Định Tuệ cho bất kể ai, bất bộ phái, mà một khi nhiệt tâm tinh cần thực hành, thời trên thế gian này sẽ không thiếu những người chứng Sơ quả, Nhị quả, Tam Quả, và Tứ Quả A La Hán chân chánh như lời Di Giáo của Thế Tôn về Bát Chánh Đạo, ngay thời khắc nhập niết bàn như sau:

Ngay thời khắc, Thế Tôn chuẩn bị nhập niết bàn: *du sĩ ngoại đạo Subhadda (Tu Bạt Đà La) đến chỗ Thế Tôn, nói lên những lời chúc tụng hỏi thăm xã giao, rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi một bên, du sĩ ngoại đạo Subhadda bạch Thế Tôn:*

Thưa Thế Tôn, có rất nhiều đạo sư nổi tiếng đang dạy những giáo lý khác Ngài, có phải tất cả họ tìm ra chân lý như chính họ đã tự xưng, hoặc chỉ có vài vị tìm ra chân lý, còn những vị khác thì không?

Này Tu Bạt Đà La, ông không nên lưu tâm đến những giáo lý đó. Ông hãy lắng nghe Như Lai nói. Như Lai sẽ khiến cho ông biết được sự thật.

*Bất cứ luận thuyết hay giáo lý nào không có Bát Chánh Đạo, thì sẽ không tìm thấy một ai đắc Quả Tu Đà Hờm (Đur Luru), Tu Đà Hàm (Nhất Lai), A Na Hàm (Bất Lai), hay A La Hán. Nhưng trong giáo pháp nào có Bát Chánh Đạo, ông sẽ tìm thấy Tu Đà Hờm, Tu Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán. **Nếu các đệ tử của ta nghiêm trì theo giới luật**, thì thế giới này sẽ không bao giờ thiếu những bậc A La Hán chân chánh."*

(Lược ghi từ Trường Bộ Kinh, 16. Đại Bát Niết Bàn Kinh. Tụng Phẩm V; hoặc clip *Đức Phật Nhập Niết Bàn* Phật Giáo Nguyên Theravada <https://www.youtube.com/watch?v=1Gro2tBqHdI> _ Phút 07.49 – 09.21) Nhân duyên chia sẻ loạt bài Bát Chánh Đạo khởi từ một Pháp hữu ở Brisbane, Úc Châu muốn tìm hiểu về Con Đường Thánh tâm diệu này để ứng dụng trong việc tu tập và trong đời sống hàng ngày.

Việc chia sẻ tập trung khai thác từng chi nhánh một cách cô đọng, trực chỉ với những thí dụ dựa theo Lời Phật dạy trong Tạng Kinh Pali, Nikàya, và dựa trên kinh nghiệm tu tập của bút giả với ý tư duy, nhằm giúp quý Pháp hữu, thiện hữu dễ hiểu, dễ nắm bắt, qua đó giúp quý Pháp hữu có thể ứng dụng trong việc thực hành để đoạn trừ cấu uế từ nội thân, được an lạc, giải thoát khổ đau.

BÀI 1 CHÁNH TRI KIẾN



CHÁNH TRI KIẾN

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến. (Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

THÁNH ĐẾ VỀ KHỔ

Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. **Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ.** Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Thánh đế về Khổ? **Cần phải được nói là năm thủ uẩn. Tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.** Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ. Và này các Tỷ-kheo, **thế nào là Thánh đế về Khổ? Cần phải trả lời là sáu nội xứ.** Thế nào là sáu? **Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ.** Này các Tỷ-kheo, đây gọi là Thánh đế về Khổ. (Tương Ưng Bộ. Chương 56a Tương Ưng Sự Thật. II. Phẩm Chuyên Pháp Luân. 11. I. Như Lai Thuyết. 13.III Uẩn.14. IV. Xứ)

Tri kiến về khổ (Khổ Đế): sinh già bệnh chết, sầu bi, ưu, khổ, não, ái biệt ly, sống với người không thích (oán gặp nhau), cầu không được là khổ; 5 thủ uẩn là khổ (Sắc, thọ, tưởng, hành, thức); và sáu nội xứ: Nhãn xứ (thuộc về mắt), nhĩ xứ (thuộc về tai), tỷ xứ (thuộc về lưỡi), thiệt xứ (thuộc về mũi), thân xứ, ý xứ

Tri kiến về khổ tập (Tập Đế): duyên khởi, hành giả xâm nhập, an trú, tích tập: chẳng hạn: Mắt (nhãn) thấy sắc (cảnh đẹp), thì nhãn thức giới khởi (tức là thức do mắt duyên với sắc trần tạo ra), khiến người thấy ưa thích và xâm nhập an trú, tích tập, lâu ngày thành tập khí (nên

gọi là khổ tập). Ví dụ người chưa biết chơi game, khi thấy người ta chơi game, khiến thích thú, và bỏ thời gian xem người ta chơi game, vì xâm nhập an trú, anh ta thích và bắt đầu chơi game, càng chơi càng thích (tích tập lâu ngày), thành ra thói quen (tập khí) cho đến đam mê, và lệ thuộc đến nỗi không có game là không thể chịu được, sinh ra khổ. Như vậy **Khổ Tập là nguyên nhân đưa đến Khổ**

Tri kiến về Diệt Khổ (Diệt Đế): trạng thái hết khổ: tức là không còn tham sân si nữa: tức là buông xả vạn pháp, không chấp pháp nào, không có pháp nào ràng buộc nơi mình (đoạn diệt tham ái, luyến ái), trở thành tự tại thông dong. Diệt Đế có thể chứng

Tri kiến Khổ diệt đạo (Đạo Đế) tức là Bát Chánh Đạo, **con đường đưa đến khổ diệt**, vì người tu cần Bát Chánh Đạo để tiệt tu, tích tập thiện pháp, đoạn trừ bất thiện pháp, vì tập khí tham sân si từ vô lượng kiếp khó có thể diệt trừ ngay lập tức, mà cần phải theo Đạo lộ giải thoát **BÁT CHÁNH ĐẠO** này.

Tin rằng những dòng giải thích cô đọng về Chánh Kiến (Chánh Tri Kiến) giúp quý Pháp hữu có thể hiểu đúng đắn về Chánh Tri Kiến về **TỨ DIỆU ĐẾ**

Bài 2: CHÁNH TƯ DUY



CHÁNH TƯ DUY

Này các Tỷ kheo,
thế nào là Chánh tư

duy? **Tư duy về ly dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại.** Này

các tỷ kheo, như vậy gọi là

Chánh tư duy. (Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

Sau đây là sự giải thích cô đọng, trực chỉ (dựa vào lời dạy của Thế Tôn từ tạng kinh Pali và kinh nghiệm từ sự thực hành của bút giả, hy vọng sẽ giúp quý Pháp hữu, thiện hữu hiểu về Chánh Tư Duy một cách khá rõ ràng và hệ thống.

Thế nào là Chánh Tư Duy? Đức Phật phân Chánh Tư Duy thành 3 loại: **Tư Duy về ly dục, Tư Duy về vô sân, Tư Duy về bất hại**, được ghi lại trong bài kinh 22. Đại Niệm Xứ, Trường Bộ Kinh.

1. Như thế nào Chánh Tư Duy về Ly Dục

1.1 Đoạn diệt, diệt trừ, từ bỏ bất thiện pháp, ác pháp: chẳng hạn: từ bỏ dục tham ăn thịt bằng cách giết hại chúng sanh, từ bỏ dục tham chơi cờ bạc, từ bỏ nói lời thô ác vv (thường liên quan đến Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Ngữ).

1.2 Ít muốn biết đủ: liên quan đến ăn, uống, ngủ nghỉ, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp: không tham đắm ăn uống, mùi vị vv, chẳng hạn không tham đắm những thức ăn ngon, và khi thọ thức ăn, thức uống với **Chánh Tư Duy:** việc thọ dụng thức ăn để nuôi thân, duy trì mạng sống để tu phạm hạnh, lợi mình, lợi người chứ không vì tham đắm mùi vị thức ăn vv

1.3 Thủ hộ các căn: khi mắt thấy sắc khả ý, không có tham trước, không có hoan hỷ, tâm không tham cảm thọ, không xâm nhập an trú, **từ bỏ, không tích lũy...**, Khi mắt thấy sắc không khả ý, không có tuyệt vọng, tâm không dao động, ý không có chán nản, tâm không có tức tối (Chẳng hạn: Khi đi làm về nhà, thấy nhà cửa nhếch nhác, ngổn ngang, dơ bẩn, chớ để tâm bực tức, dao động vv). Tương tự như vậy tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm xúc, ý biết pháp cũng lại như thế)...

2. Như thế nào là Chánh Tư Duy về Vô Sân

Để rõ biết vô sân, thì phải rõ biết nguyên nhân của sân: **Sân sinh khởi là do Thủ (chấp thủ) vào những gì từ mắt thấy, tai nghe, lưỡi nếm vị, mũi ngửi hương, thân xúc chạm bất khả ý, bất khả ái, bất khả hỷ, bất khả lạc.**

Thủ là sự nắm giữ chắc, chấp chắc, dính mắc, không buông bỏ, là duyên do ái sinh khởi. Trong Tương Ưng Bộ, Tương Ưng Đạo, Đức Phật dạy có bốn chấp thủ như sau: **Dục Thủ, Kiến Thủ, Giới Cấm Thủ và Ngã Luận Thủ**: do nắm chắc, giữ chắc bốn chấp thủ này là nguyên nhân dẫn đến khổ đau, sân giận.

2.1 Dục Thủ (sự chấp chắc về sự ham muốn ngũ dục (của loài người và của chư thiên) gồm: **Sắc dục thủ, Thanh dục thủ, Hương dục thủ, Vị dục thủ và Xúc dục thủ**) khi tai nghe âm thanh bất khả ý, chẳng hạn nghe tiếng đùa giỡn của những đứa trẻ trong khi mình đang làm việc, hoặc hành thiền, tụng kinh vv trong không gian yên tĩnh, khiến tâm ý dao động, bực mình, sân giận sinh khởi... Tương tự với Sắc, Hương, Vị và Xúc bất khả ý...: Chẳng hạn, một người có tánh sạch sẽ, gọn gàng khi mắt thấy nhà cửa (sắc) dơ bẩn, nhếch nhác, bừa bãi, thì sân dễ sinh khởi, tức là bực tức sinh khởi khi thấy sắc (nhà) như vậy). **Phương pháp hóa giải sân giận: *Buông bỏ theo sở thích, ý muốn của mình, hoan hỷ chấp nhận sự việc hiện tại, sống tùy duyên thuận pháp, thủ hộ các căn*** (như đã được chia sẻ về Chánh Tư Duy về Ly Dục)

2.2 Kiến Thủ: Sự nắm giữ, chấp chắc những quan điểm, ý thức, những gì được thấy biết qua sáu giác quan): có rất nhiều loại kiến chấp, trong Kinh Phạm Võng (Trường Bộ Kinh), Đức Phật phân ra 62 loại tà kiến. **Thật ra thế giới chúng ta đang sống là thế giới kiến trước.** Từ những cá nhân trong gia đình cho đến xã hội tồn tại những quan kiến, ý kiến khác nhau về một vấn đề nào đó, và nếu không biết dung hòa, chấp nhận trong sự nhu thuận, thì xảy ra những bất hòa, tranh đấu và có những trường hợp đưa đến xung đột, hận thù vv. **Phương pháp hóa giải sân giận và hận**

thù: *Hiểu và Thương, tùy duyên thuận pháp, như lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú số 5*



***Chớ Yêu Thương Vào
Lòng Hận Thù***

***Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được,
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.***

(Tiểu Bộ Kinh. I.Phẩm Song Yếu. Pháp Cú 5)

2.3 Giới Cấm Thủ

2.3.1 Đối với ngoại đạo: đó là sự chấp chặc, dính mắc, chấp thủ những lễ nghi, nghi thức, phong tục, tập quán. Chẳng hạn, chấp chặc vào việc đốt vàng mã của người Việt trong việc tang lễ, cúng ma chay, dịp giỗ ông bà, dịp Tết vv. Nếu ngay trong nhà, có người không theo tập tục này và phản đối, thì bất hòa sẽ xảy ra, sân giận sinh khởi vv **Phương Pháp Hóa Giải: *Hiểu và Thương, chấp nhận, tôn trọng, và tùy duyên bất biến...***

2.3.2 Người giữ giới vì sợ, và vì ham muốn Chẳng hạn khi nghe Pháp sư giảng pháp và hiểu rằng sát sinh, hậu vận sẽ không tốt, chết tái sinh vào địa ngục. Ngược lại giữ giới không sát sinh, thì sẽ có hậu vận tốt, chết được sinh thiên. Có thể tham khảo bài này trong bài kinh số 16 Trung



Đây đủ ba pháp này, này các Tỷ-kheo, tương xứng như vậy được sanh thiên giới. Thế nào là ba?

1) Tự mình từ bỏ sát sanh,

2) Khích lệ người khác từ bỏ sát sanh,

3) tùy hỷ sự từ bỏ sát sanh.

Đây đủ ba pháp này, này các Tỷ-kheo, tương xứng như vậy, được sanh thiên

giới. (Tăng Chi Bộ Kinh Nikāya. Chương Ba Pháp. XV. Phẩm Cát Tường. 153 Sát sanh)

Bộ Kinh như đoạn kinh dưới đây: "*Chư Tỷ-kheo, Tỷ-kheo nào sống phạm hạnh với mong cầu được sanh thiên giới với ý nghĩ: "Ta với giới này, với hạnh này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này sẽ được sanh làm chư Thiên này hay chư Thiên khác"*

Đặc biệt trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương 3 Pháp, Đức Phật xác quyết nhờ 3 pháp này sẽ được sanh thiên: *1) Không sát sinh, 2) Hoan hỷ không sát sinh, 3) Khuyên người từ bỏ sát sinh.* Khi nghe như vậy, những thiện hữu

nào, Phật tử nào sinh tâm ham muốn (do Tham Sân Si chi phối), phát nguyện giữ giới và hành theo. Hành động giữ giới do Tham Sân Si chi phối, không phải Giới Luật trong Bạc Thánh, nên được xem như là Giới Cấm Thủ.

2.3.3 Thế nào là Giới Luật Trong Bạc Thánh: Phát tâm giữ giới vì cầu giải thoát (giải thoát tham sân si), thì đó là Giới Luật Trong Bạc Thánh (đề đoạn trừ Tham Sân Si), hoặc giữ giới vì lòng từ bi, vì lòng bi mẫn chúng sanh cầu Nhất Thiết Trí (thành Phật), thì đó là giới luật trong bạc thánh.

2.3.4 Ngã Luận Thủ là giữ chặt tự ngã (cái tôi) tức là có một tự ngã đang tồn tại. đây là sự chấp có cái ngã của tự thân của những hành giả ngoại đạo, đặc biệt là những người tu thiên: Hiện Tại Lạc Trú Thiên từ Sơ Thiên đến Tứ Thiên (18 tầng trời sắc giới), và Tịch Tĩnh Trú Thiên (4 tầng

trời vô sắc): tùy theo ngã luận thủ, mà họ theo đó tu tập để về cảnh giới họ chấp thủ (Có thể tham khảo Kinh Phạm Võng, Trường Bộ Kinh).

3. Thế nào là Chánh Tư Duy về Bất Hại (Vô Hại)

Trước khi làm việc gì, nói điều gì, thì với Chánh Tư Duy, chúng ta thường luôn quán sát xem thử liệu điều mình sắp hành động hoặc sắp nói có hại hay vô hại với mình; có hại hay vô hại với người; và có hại hay vô hại cho cả hai. Nếu gây hại, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo xấu, cho mình và cho người, thì chúng ta nên từ bỏ. Ngược lại, vô hại cho cả hai, đưa đến thiện nghiệp, đưa đến an lạc, thì chúng ta nên làm, nên nói. Lời giáo giới La-hầu-la (Rahula) của Thế Tôn, được ghi lại trong Trung Bộ Kinh số 61 cho thấy lý sự này, một bài học mà quý pháp hữu cần phải tư duy và áp dụng.

“Này Rahula, khi Ông muốn làm một thân nghiệp gì, hãy phân tỉnh thân nghiệp ấy như sau (với Chánh Tư Duy): “Thân nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ”...Một thân nghiệp như vậy, này Rahula, Ông nhất định chớ có làm. Này Rahula, nếu sau khi phân tỉnh (Chánh Tư Duy), ông biết: “Thân nghiệp này ta muốn làm. Thân nghiệp này của ta không có thể đưa đến tự hại, không có thể đưa đến hại người, không có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc”. Một thân nghiệp như vậy, này Rahula, Ông nên làm. (Kinh 61: Giáo giới La-hầu-la ở rừng Ambala Trung Bộ Kinh)

Quý Pháp hữu có thể theo link sau <https://nguoiphattu.com/tin-tuc/y-vui-niem-bat-hai.d-13879.aspx>, và chú tâm đọc kỹ với ý tư duy, thời sẽ có cái nhìn Chánh Kiến và Chánh Tư Duy về Ý bất hại (được Thế Tôn, Cha Lành chung bốn loài từ mẫn giảng dạy chi tiết và rõ ràng trong nhiều bài kinh (Pali tạng) về Ý vui niềm bất hại, khiến những ai tín thọ, pháp thọ, tâm hân hoan với Chánh Pháp, sẽ được hỷ lạc, vui mừng như hạn hán lâu ngày gặp mưa (Pháp) chơn chánh vi diệu.

Như vậy, với những bài chia sẻ về Chánh Tư Duy về Ly Dục, Chánh Tư Duy về Vô Sân, Chánh Tư Duy về Bất Hại, tin rằng quý Pháp hữu, thiện hữu có thể hiểu rõ về chi nhánh này của Bát Chánh Đạo.

BÀI 3: CHÁNH NGŨ

Trên cơ sở hiểu biết Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Giới sẽ được hành trì bằng 3 chi nhánh tiếp theo của Bát Chánh Đạo: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Hôm nay, bài chia sẻ được tiếp tục bằng sự tìm hiểu về **Chánh Ngữ** (Khẩu Nghiệp Chơn Thiện: *Không Nói Láo, Không Nói Hai Lưỡi, Không Nói Lời Thô Ác & Không Nói Lời Phù Phiếm*)

1. Không Nói Láo: Nói Lời Chơn Thật

Nói Lời Chân Thật (với Chánh Tư Duy về Vô Hại), thăm sát thấy lời nói chơn thật không hại mình, hại người mà mang lại lợi lạc cho người cho mình, thì nên nói, và ngược lại thì im lặng. Chúng ta đang sống trong thế giới loạn thông tin, trong đó có nhiều thông tin thiếu chính xác với nguồn cung cấp thông tin không đáng tin cậy, nên chúng ta thật cần trọng khi truyền đạt thông tin. Trong kinh Pali, Phật dạy "*những gì, những ai đáng tin, đáng tán thán, sau khi có thẩm tra và điều tra, và sau khi thẩm tra và điều tra những gì, những ai đáng tin, đáng tán thán, thời đáng tin, đáng tán thán*".

2. Không Nói Hai Lưỡi

Nói lưỡi hai chiều tức là nói "đòn xóc nhọn hai đầu": nghĩa là đến chỗ này thì nói hòa với bên này để nói xấu bên kia, đến bên kia thì nói hòa bên ấy để nói xấu bên này, làm cho bạn bè đang thân nhau trở lại chống nhau, kẻ ân, người nghĩa chống đối, oán thù nhau. (vì lời nói này mang đến hại người, hại mình, hại cả hai, là bất thiện nghiệp đưa đến quả báo xấu, đưa đến khổ đau cho người và cho mình, nên đoạn diệt, từ bỏ Nói Hai Lưỡi.

3. Không Nói Lời Thô Ác

Lời Thô Ác thường được nói ra từ tâm sân, hoặc từ sự ganh ghét, đố kỵ, khiến hại mình, hại người, mang lại khổ đau, nên người con Phật phải từ bỏ lời thô ác, mà nói lời lành xuất phát từ tâm từ như lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú 232. Vì vậy, hàng ngày, tu tâm từ, trưởng dưỡng tâm từ, thực hành từ bi quán, và tập nói lời chơn hiền.)



Dâng Phật đóa sen thanh
Con nguyện làm việc lành
Tập nói lời hiền dịu
Như chim hót trên cành

**Không nói
lời thô ác**

Giữ lời đừng phẫn nộ

Phòng lời, khéo bảo vệ

Từ bỏ lời thô ác

Với lời, nói điều lành.

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Cấu Uế, Pháp Cú 232

4. Không Nói Lời Phù Phiếm

Những cuộc tụ họp đàm luận, đàm tiếu, trò chuyện không hướng đến yểm ly, ly tham, đoạn diệt, thắng trí, an tịnh, giải thoát, niết bàn, hoặc không hướng thượng, hướng thiện, thời không nên nói. Trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy các lậu hoặc được đoạn trừ nhờ tránh né, tránh những cuộc tụ họp, đàm tiếu vô bổ, không hướng đến mục đích giải thoát vv

Nói tóm lại, đệ tử chân chánh của Như Lai khi gặp nhau, chỉ nói những gì liên quan đến hướng



**Thân thiện,
Đoan chánh**

**Giao thiệp khéo thân thiện,
Cử chỉ mực đoan trang.
Do vậy hưởng vui nhiều,
Sẽ dứt mọi khổ đau.**

Tiểu Bộ Kinh Nikāya, XXV. Phẩm Tỷ Kheo, Pháp Cú 376

thượng, hướng thiện, những câu chuyện hướng đến đoạn trừ, diệt trừ tham, sân, si, hướng đến giải thoát, niết bàn, nếu không, thì hãy im lặng trong chánh niệm. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, Phật chỉ ra 10 đề tài khi quý Phật tử gặp nhau mà hân hoan bàn luận với ý niệm thiện lành, thì ánh sáng của Chân Pháp Ngôn (Pháp Quang) phát ra từ Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy sẽ đánh bật ánh sáng mặt trời, mặt trăng, những vật có đại thần lực và uy lực như đoạn kinh văn sau:

**Mười đề tài thảo luận giúp hành giả có thể với
ánh sáng (của mình) đánh bật ánh sáng của mặt
trăng, mặt trời, những vật có đại thần lực, có uy
lực**

Này các Tỷ-kheo, có mười đề tài để nói chuyện này. Thế nào là mười?

*Câu chuyện về ít dục, câu chuyện về biết đủ, câu chuyện về viễn ly, câu chuyện về không tụ hội, câu chuyện về tinh tấn, câu chuyện về giới, câu chuyện về định, câu chuyện về tuệ, câu chuyện về giải thoát, câu chuyện về giải thoát tri kiến. Này các Tỷ-kheo, có mười đề tài để nói chuyện này. Này các Tỷ-kheo, nếu **các Thầy tiếp tục nói những câu chuyện liên hệ đến mười đề tài để nói chuyện này, thời các Thầy có thể với ánh sáng (của mình) đánh bật ánh sáng của mặt trăng, mặt trời, những vật có đại thần lực, có uy lực.** (Tăng Chi Bộ Kinh. Chương Mười Pháp. VII. Phẩm Song Đôi. (XI) (69) Những Đề Tài Câu Chuyện (1)*

Pháp cú 376 cho thấy khi quý Pháp hữu, thiện hữu thật sự chú tâm vào lời nói chân chánh căn cứ trên Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy (Pháp Ngôn, Pháp Quang), chúng ta sẽ được an vui, và tiếp tục hành trì vậy sẽ đưa đến giải thoát. Bốn câu Pháp cú trên thể hiện đầy đủ bát Chánh Đạo nếu quý Pháp hữu khéo ứng dụng.

Như vậy, trên cơ sở **Chánh Ngữ**, chúng ta tập buông 1) **Không Nói Láo**: tập buông bỏ 'nói thêm bớt', 'nói a dua' mà chỉ nói thật, 2) **Không Nói Lời Thô Ác**: Tập điều phục tâm sân, buông nói lời thô ác mà nói điều lành bằng tâm từ, 3) **Không Nói Hai Lưỡi**: Tập buông thói quen không tốt "nói lời chia rẽ" 4) **Không Nói Phù Phiếm**: Tập buông những hội họp nói chuyện đàm tiếu, chuyện phù du, không hướng thượng, hướng thiện, không hướng đến đoạn trừ tham dục, sân giận, si mê, không hướng đến giải thoát.

Sau đây năm chơn ngôn Đức Phật dạy chúng ta cần học tập và hành theo: "*Chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Thầy có thể dùng khi nói với các người khác: **đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm.***" (Trung Bộ Kinh. 21. Ví Dụ Cái Cưa)

Tin rằng với những sự chia sẻ về Chánh Ngữ trên cơ sở Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, quý Pháp hữu, thiện hữu có thể nắm bắt rõ và ứng dụng trong đời sống và công việc để được chơn lạc, hướng đến giải thoát, niết bàn.

BÀI 4 CHÁNH NGHIỆP



CHÁNH NGHIỆP Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh

**ngiệp? TỰ CHẾ KHÔNG SÁT SANH,
TỰ CHẾ KHÔNG TRỘM CƯỚP, TỰ CHẾ
KHÔNG TÀ DÂM. Này các Tỷ kheo,
như vậy gọi là Chánh nghiệp.**

(Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

Trên cơ sở Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Giới được tu tập bằng cách từ bỏ những hành động bất thiện, mà chuyên tâm thực hiện những hành động chơn thiện, đưa đến quả báo thiện, được an lạc và hạnh phúc. Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy về **Chánh Nghiệp như sau: TỰ CHẾ KHÔNG SÁT SANH, TỰ CHẾ KHÔNG TRỘM CƯỚP, TỰ CHẾ KHÔNG TÀ DÂM.**

1. KHÔNG SÁT SANH: Từ bỏ sát sanh ngay cả những hữu tình bé nhỏ, không cố ý đoạt mạng sống của bất kể hữu tình nào. Việc từ bỏ sát sanh là đại bố thí, công đức bất khả tư nghị, như đã được ghi lại trong Thánh Kinh

1.1 Sẽ được sinh thiên giới như lời xác quyết của Thế Tôn trong Tăng Chi Bộ Kinh khi hành giả thực hành 3 pháp này: *Tự mình từ bỏ sát sinh, khuyến khích người khác từ bỏ sát sinh, hoan hỷ không sát sinh.*

1.2 Không những đời sau, hành giả sẽ được sanh về thiên giới, sinh về Thế Giới An Lạc mà ngay trong đời này, hành giả sẽ được an lạc, vô úy vì họ đã đoạn tận sát sanh, tức là cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù, không hại, và ngược lại người ấy được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù, không hại. (Tăng Chi Bộ, Chương Tám Pháp, Phẩm Bố Thí, phần (XI) số 39 Nguồn nước công đức).

1.3 Một khi trí rõ biết thân hành nghiệp không sát sinh của mình thanh tịnh, với công đức chơn thật này, hành giả có thể nguyện cầu cho cha mẹ, cho người thân, hoặc bất kể hữu tình nào tai qua, nạn khỏi, bệnh tật tiêu trừ. Sức mạnh vi diệu của nguyện lực chân thật này đã được ghi lại trong những bài kinh Nikàya (Pali, Phật Giáo Nguyên Thủy), đặc biệt bài kinh số 86 Angulimàla (Vô Não) thuộc Trung Bộ Kinh kể về sức mạnh của nguyện cầu của Tỷ Kheo Angulimàla xin cho người phụ nữ đang chịu khổ vì cơn đau đẻ, được sinh con vẹn toàn liên hệ đến công đức chân thật về việc không sát sanh của ngài kể từ khi gia nhập Tăng đoàn của Thế Tôn. Bài kinh 86 này đã trở thành một trong 11 Hộ Kinh Paritta của Phật Giáo Nam Truyền (cầu an, cầu tai qua nạn khỏi).

Có một số tích truyện trong Tiểu Bộ Kinh Nikàya kể về nguyện lực chân thật với công đức không sát sinh mà giúp tai qua nạn khỏi, chẳng hạn Chuyện Tiền Thân số 463 kể về một thuyền trưởng mù với công đức không sát sinh 'thân nghiệp thanh tịnh như lưu ly' của ngài, Thuyền Trưởng nhất tâm nguyện cầu cho con thuyền lớn với 700 gia đình thương gia đang khóc lóc chờ chết vì bị rơi vào dòng biển xoáy, thoát khỏi nạn, trở về bến an toàn... Vì thế, quý Pháp hữu, thiện hữu có thể dùng công đức chơn thật này, nhất tâm nguyện cầu an, cầu cho cha mẹ, con cái, người thân hay bất kể ai để họ có thể vượt qua bệnh tật, vượt qua khổ nạn, được bình an, và xa hơn nữa với công đức chân thật này, quý Pháp hữu, thiện hữu có thể nguyện cầu BÌNH AN cho nhân loại, cho tất

cả các loài hữu tình vv. Có thể nói rằng việc thành tâm nguyện cầu như thế cũng là một cách chân thật để trưởng dưỡng tâm từ bi, (Quý Pháp hữu, thiện hữu có thể theo link nếu có thời gian, tham khảo 10 câu chuyện về nguyện lực chân thật mà Tâm Tịnh có duyên lành kết tập: <https://thuvienhoasen.org/a30652/muoi-cau-chuyen-suc-manh-cua-chan-that-va-nguyen-cau-chan-ly>)

1.4 Giữ giới Không Sát Sinh xuất phát từ tâm từ bi, Tâm Bồ Đề vì tôn trọng sự sống của muôn loài, đặc biệt thương tưởng hết thảy hữu tình khắp pháp giới, thì công đức trùm khắp cả hư không. Thực hành như vậy, tâm từ bi trùm khắp, không hận thù với bất kể ai, thời hết thảy chúng sinh đều là thân hữu ngay cả những kẻ hại ta, ngay cả Ma Vương. Tức là, hết thảy hữu tình trong tất cả pháp giới đều là anh chị em, đều là bạn hữu. Nếu chánh tinh tấn liên tục hành trì như thế cho đến sung mãn, tác thành căn cứ địa, và an trú, thì thử hỏi còn có ngôn từ nào để nói, để biểu thị...Có thể nói, đây là cách tuyệt vời, kỳ đặc, thâm diệu để tu tâm đại từ đại bi.

Chuyện Tiền thân 440, Tiểu Bộ Kinh là một thí dụ điển hình về Tám Lòng Đại Từ Đại Bi của Bồ Tát (tiền thân của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni). Với lòng bi mẫn tất cả chúng sanh khi còn là Bồ Tát, tu khổ hạnh, chỉ ăn ngủ dưới gốc cây bầu, khi không còn gì để ăn, ngài chỉ ăn cỏ mà lòng thương quý tất cả chúng sanh vẫn không gì lay chuyển. Do công hạnh của Ngài, khiến cho ghé ngòi hoàng thạch của Thiên Chủ nóng lên, và Thiên Đế Thích hiện ra nghe ngài thuyết Pháp, rồi ban cho ngài một điều ước, **nhưng ngài không ước gì cho ngài cả, mà chỉ mong sao chúng sinh không bị hại, bị giết.** Đây là tâm nguyện của Bồ Tát, của hết thảy Bồ Tát và của hết thảy chư Phật vì thương yêu chúng sinh, không nghĩ đến mình, mặc dù có lúc cây bầu không ra quả, và có khi không ra lá, ngài chỉ ăn cỏ để sống. Tuy ngài ước vậy, Thiên Đế Thích Sakka vẫn hóa phép làm cho cây bầu trở quả quanh năm suốt tháng để Bồ Tát thọ dụng tu phạm hạnh. Vì vậy, ngày nay khi quý Phật tử hay thiện hữu tham gia phóng sanh là tương ưng với tâm nguyện của Ngài, của chư Bồ Tát, chư Phật.

Tâm nguyện của Bồ Tát, tiền thân của
Đức Phật Thích Ca

Xin chẳng sinh linh nào bị hại



Nguyện Bảo Hộ Sinh Mạng

Sak-ka, Thiên chủ của trần gian,

Ngài bảo cho ta một đặc ân,

Xin chẳng sinh linh nào bị hại,

Vì ta, dù khẩu, ý hay thân.

Nơi nào cũng vậy, này Thiên chủ,

Lời nguyện này ta vẫn ước mong.

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Chuyện Tiền Thân số 440. Hắc Hiền Giả

2. KHÔNG TRỘM CẮP

Từ bỏ lấy của không cho, không lấy bất kể vật gì mà người ta không cho dù vật nhỏ bé. Công đức của việc giữ giới "*Lấy của không cho*" là rất lớn, và ngược lại, quả báo xấu của việc *ăn trộm, lấy*

của không cho cũng không hề nhỏ. Những thí dụ từ trong Tạng Kinh Pali, Nikàya, Phật Giáo Nguyên Thủy cho chúng ta thấy điều này.

2.1 Một nữ thần tuyệt đẹp, bị trần truồng trong nhiều kiếp sống trong Tòa Lâu Đài bằng vàng ở một vùng biển xanh, do ăn trộm vài bộ áo quần treo lủng lẳng của những người say rượu ngủ mê khi nữ thần còn là một nữ nhân tại nhân gian. Nhờ các thương gia tình cờ gặp nữ thần khi thuyền họ bị trôi dạt đến tòa lâu đài của nàng vì bão tố, **đã thành tâm cúng dường áo quần cho một vị cư sỹ (đầy đủ lòng tin Như Lai) cùng đi trên thuyền này, và hồi hướng công đức này cho nữ thần**, và nàng được tràn đầy niềm hạnh phúc với những trang phục lộng lẫy mỹ diệu, khiến nàng đẹp rực rỡ và đoan chánh (Tiểu Bộ Kinh. Tập II 2.2 Nga Quỷ Sự. Chuyện số 10 Nữ Nhân Soái Đâu) (Xem tập sách: Lợi Lạc cho Ông Bà tổ tiên và người ở lại-Tâm Tịnh cần tập)

2.2 Một phán quán do lừa dối, ăn hối lộ bị tái sinh thành nga quỷ tự ăn thịt mình: Chuyện số 34, Nga Quỷ Sự cho thấy trong thời Đức Phật, Vua Tần-bà-sa-la có một phán quan lừa dối, bất lương, thường nhận hối lộ, và khi chết, do nghiệp bất thiện này, ban ngày ông tái sinh thành một nga quỷ với thân hình như cây thốt nốt, tự tay móc thịt trên lưng mình và xé ra ăn (trả cái nghiệp lừa đảo ăn hối lộ khi còn ở nhân gian), nhưng vào chiều tối ông hưởng sự vinh quang phú quý của một thiên nhân cùng với một đoàn tùy tùng với 10 ngàn tiên nữ hầu hạ nhờ nửa ngày trai giới bằng cách giữ giới không ăn phi thời như đoạn trích sau:

Ngay sau khi chết, y tái sanh làm một quỷ thần trong lâu đài ở vực sâu dưới núi. Dù y chỉ giữ nửa ngày trai giới trong một đêm thôi, y vẫn được phước báo với một đoàn tùy tùng gồm mười ngàn tiên nữ hộ tống và hưởng lạc thú thần tiên, nhưng do quả báo từ các phán quyết gian dối và nói láo kia, y tự lấy tay móc thịt trên lưng mình và xé ra ăn. (Tiểu Bộ Kinh, Nga Quỷ Sự. Chuyện số 34. Những quán quyết gian dối)

2.3 Không cho mà lấy mà ăn bị Sư Trưởng cho các đệ tử đánh 3 gậy (bị quả báo, bị phạt 3 gậy thật mạnh) nhờ đó, người bị phạt (thái tử con vua Ba-la-nại) trở thành vị vua anh minh trong chuyện tiền thân số 252, Tiểu Bộ Kinh Nikàya. Bài học rút ra từ đây là có những lúc cần phải dùng biện pháp mạnh để nhiếp phục hạnh bất thiện (**không cho mà lấy**). Như bài kệ sau:

*Bậc thánh dùng gậy đánh,
Nhiếp phục hạnh không lành,
Như vậy đúng giáo lý,*

*Đây không phải hận thù,
Tất cả bậc hiền trí
Đều biết rõ như vậy.*

3. KHÔNG TÀ DÂM

Tự chế không tà dâm, từ bỏ tà dâm: chỉ một vợ một chồng mực lòng chung thủy đối với các cư sĩ, không chạy theo vợ hoặc chồng người khác, không chạy theo bất kỳ ai khác để thỏa mãn tình ái ân của mình. Việc giữ giới như thế này (bất kể giới nào) cũng là phương cách tập buông xả tham dục, tức là với tâm ý đoạn diệt Tham Sân Si thì đó là Giới Luật Trong Bậc Thánh vì liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt, thắng trí, giải thoát, niết bàn. Công đức của việc kiên tâm giữ Giới Chung Thủy, Giới Không Tà Dâm là bất khả tư nghì, không những được loài người thương quý mà còn khiến cho chư thiên ca tán, chư hiền trí, Bồ Tát và chư Phật đồng khen ngợi, như được hiển bày dưới đây:

3.1 Lòng chung thủy sắt son của nàng Sambulà làm cho cung đình của Vua Trời Đế Thích (Vua Trời Ba Mươi Ba, Vua Trời Đạo Lợi) rung động

Chuyện tiền thân số 519 kể rằng nàng Sambulà (tiền thân của hoàng hậu Mạt-lợi) theo chồng (phó vương của Brahmadata) bị bệnh phong cùi vào rừng sâu để chăm sóc bệnh cho chàng bằng cả tấm lòng yêu thương chân khiết. Một ngày nọ khi nàng tắm gội trong một con suối, xong xuôi nàng trèo lên mặc áo quần bằng vỏ cây và đứng trên bờ suối. Cả khu rừng sáng rực lên vì dung sắc rực rỡ tỏa ra từ thân thể nàng. Lúc ấy có một con ác quỷ dạ-xoa đi tìm môi, thoát trông thấy nàng liền mê mẩn dụ nàng làm vợ và được 400 nữ dạ-xoa theo hầu, nhưng nàng một mực từ chối vì nghĩ đến chồng đang bị bệnh héo mòn đang đợi nàng ở nhà. Ác quỷ dạ-xoa dùng vũ lực để bắt nàng, và do đức hạnh thủy chung của nàng khiến cho cung điện của Đế Thích rung lên, và Vua Trời Đế Thích xuất hiện và dùng dây thần trời ác quỷ dạ-xoa trên đỉnh núi bên kia.

3.2 Công đức của giới chung thủy, không tà dâm có thể dùng để nguyện cầu chân lý khiến bệnh tật tiêu trừ, tai qua nạn khỏi

Do bị ác quỷ dạ-xoa bắt giữ nên nàng Sambulà về nhà trễ khiến chồng nàng nghi ngờ về đức hạnh thủy chung của nàng. Để phá tan mối nghi ngờ này của chàng, nàng Sambulà dùng đức hạnh thủy chung để nguyện cầu chân lý: Nhân danh về sự thủy chung, nàng nguyện cho bình nước nàng mang từ suối về biến thành linh dược, biến thành cam lồ chữa lành bệnh phong cùi cho chồng

nàng. Và điều kỳ diệu đã xảy ra ngay khi vừa tưới nước trên đầu chồng với lời nguyện thiên, bệnh phong cùi của chàng lành ngay tức khắc, và chàng cùng nàng trở về vương quốc nổi nghiệp vua cha, cai trị đất nước.

Sau đây là văn kệ bút giả cảm tác để đúc kết về sức mạnh thủy chung của nàng Sambulà từ tích chuyện tiền thân số 519, Tiểu Bộ Kinh Nikàya (Pali, Phật Giáo Nguyên Thủy) như là một bài học chân khiết cho quý Phật tử hành theo, và có thể ứng dụng để nguyện cầu chân lý, hướng đến giải thoát (tham sân si), niết bàn.

*Rằng xưa ở Thành Bra-tta
Có nàng tố nữ tên là Sambu
Dung nhan sáng rực tuyệt trần
Một lòng chung thủy Phó Vương So-thì
Lang quân lở loét phong cùi
Hôi tanh đau nhức ngứa y lắc đầu
Vào rừng chờ chết cho xong
Sambu theo gót chằm non chân tình
Miếng ăn, giấc ngủ của chàng
Lâu khô máu mủ đắp thang thuốc rừng
Lo xong mới nghĩ đến mình
Sở hành như thế mà nàng thấy vui
Một hôm tắm gội suối vàng
Sau khi hái quả lượm hoa lá rừng
Dung nhan sáng rực cả vùng
Khiến cho thần quỷ say tình ngất ngay
Bắt nàng làm vợ liền ngay
Bốn trăm thân nữ dạ xoa theo hầu
Hồng lên tiếng nói chung tình
Lang quân đau ôm héo mòn chờ mong
Ngai vàng Đé Thích nóng rang
Vì công hạnh của Sambu chân hiền*

*Vua trời Đao Lợi đến liền
Vung dây thần bắt dạ xoa si tình
Phu quân ngóng đợi bên song
Thử nàng liền trách quá giờ đêm hôm
Phải chăng vấp phải tình lang
Nàng về quá muộn đêm khuya thế này?
Thiếp đây chung thủy một lòng
Nguyện cầu chân lý chứng cho lòng này
Sự thật chân lý nhiệm màu
Nước đây chữa hết bệnh phong cho chàng
Nước nguyện vừa tưới lên chàng
Nư cam lồ thủy hết ngay bệnh cùi.*

(Quý Pháp hữu, thiện hữu có thể theo link sau: <https://thuvienhoasen.org/a30652/muoi-cau-chuyen-suc-manh-cua-phan-that-va-nguyen-cau-phan-ly> để tham khảo 10 câu chuyện về sức mạnh của nguyện cầu chân lý mà Tâm Tịnh có duyên lành kết tập từ Tiểu Bộ Kinh Nikàya).

Như vậy, với Chánh Nghiệp trên cơ sở Chánh Tri Kiến, và Chánh Tư Duy, quý Pháp hữu sẽ học buông giết hại chúng sinh, trưởng dưỡng tâm từ bi, tâm không hận thù; học cách từ bỏ lấy những gì không cho; từ bỏ tà dâm, và đối với các cư sỹ thực hành cách sống chung thủy với bạn đời, hướng đến buông bỏ dâm dục.

Nói một cách khác, với Chánh Nghiệp, quý Pháp hữu, thiện hữu học cách ly dục, ly bất thiện pháp, sống chân chánh trong chánh pháp, được thể hiện qua thân hành nghiệp chơn chánh trên cơ sở của Chánh Tri Kiến và Chánh Tư Duy.

BÀI 5. CHÁNH MẠNG

Từ **Chánh Nghiệp**, chúng ta tự chế không sát sanh, từ bỏ sát sinh; tự chế không lấy của không cho, từ bỏ lấy của không cho; và tự chế không tà dâm, từ bỏ tà dâm; tức là buông bỏ bất thiện pháp, từ bỏ ác pháp, đưa đến quả báo thiện, an lạc, hạnh phúc cho mình và cho người. Bài chia sẻ tiếp theo với quý Pháp hữu, thiện hữu là về **CHÁNH MẠNG**: từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng, nghề làm ăn chân chánh.



CHÁNH MẠNG

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng? Này các Tỷ kheo, ở đây **vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng**. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.

(Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

CHÁNH MẠNG (Mạng ở đây có nghĩa là mạng sống): Tức là **thọ dụng thức ăn, thức uống, y phục, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh một cách chơn chánh**, và **nuôi mạng sống và gia đình bằng nghề chân chánh bằng thiện pháp**, không bằng phi pháp/ác pháp, không hại mình, hại người, và hại cả hai, không đưa đến quả báo khổ.

1. Thọ dụng y phục, thức ăn, thức uống, sàng tọa,

dược phẩm trị bệnh một cách chơn chánh: KHÔNG VÌ THAM ĐĂM mà thọ dụng mà mục đích thọ dụng là để duy trì mạng sống để tu thiện pháp, tu phạm hạnh, chánh trí giải thoát. Thế Tôn dạy nhờ thọ dụng đúng pháp mà các lậu hoặc được đoạn trừ như đoạn kinh văn của Trung Bộ Kinh, số 2 như sau:

1.1 Các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ? Này các Tỷ-kheo, ở đây, Tỷ-kheo như lý giác sát, thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng.

Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khát thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn".

Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng sàng tọa, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loại bò sát, chỉ để giải trừ nguy hiểm của thời tiết, chỉ với mục đích sống độc cư an tịnh.

Vị ấy như lý giác sát thọ dụng được phẩm trị bệnh, chỉ để ngăn chặn các cảm giác khổ thống đã sanh, để được ly khổ hoàn toàn.

Này các Tỷ-kheo, nếu vị ấy không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu vị ấy thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Này các Tỷ-kheo, các pháp ấy được gọi là các lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ.

(Trung Bộ Kinh. số 2. Kinh Tất cả các lậu hoặc)

Như vậy, thọ dụng những vật thực một cách chơn chánh, y như pháp là cách từ bỏ THAM đắm thức ăn, thức uống, y phục và vv cho cả bốn chúng đệ tử của Thế Tôn, vì thế chúng ta nên học và hành theo để học cách buông xả, hướng đến giải thoát (Tham Sân Si), niết bàn.

1.2 Những thức uống không được thọ dụng: chất say, rượu bia, các chất kích thích làm cho tâm trí mê mờ, điên loạn. Đây là giới thứ 5 trong ngũ giới: **Tự chế không uống rượu men, rượu nấu, từ bỏ uống rượu, từ bỏ chất kích thích khiến loạn tâm trí.**

Đức Phật chế giới cấm uống rượu, được ghi lại trong chuyện tiền thân số 81, Tiểu Bộ Kinh về trường hợp của Trưởng Lão Sàgata với thần thông lực nhiếp phục con rắn thần (Naga) khiến con rắn thần quy phục, quy y Tam Bảo và ngũ giới, nhưng do uống rượu mà khiến Trưởng Lão loạn trí mê sáng, và nằm đặt chân trước mặt Đức Phật.

Một Trưởng Lão với thần thông lực mà khi bị rượu chinh phục còn bị loạn trí, bất kính với Như Lai như vậy, huống gì hàng phàm phu chúng ta trong thời mạt pháp. Vì thế, từ bỏ uống rượu, giữ giới không uống rượu bia là nhằm để ngăn chặn những ác pháp, bất thiện pháp từ khẩu, thân hành gây ra do mất trí. Ngày nay, ngoài uống bia rượu, còn có những chất gây chất nghiện khác như ma túy, thuốc lắc vv cũng không được sử dụng, phải từ bỏ.

Không uống rượu, dù chỉ với một ít, một giọt trên đầu ngọn cỏ, nếu uống tức là phạm tội như đã được ghi lại trong Thánh Kinh như đoạn trích dưới đây:

Đức Phật thấy việc này liền bảo ngài A Nan tập hợp đại chúng lại và dạy về việc trưởng lão hàng phục được độc long (Rắn Thần). Ngài hỏi đại chúng: “Trong lúc hàng phục độc long oai lực biết

bao, giờ đây ông Sa Đà Đà (Sàgata) này có thể hàng phục được một con rắn nhỏ hay một con tôm hay không?”

Đại chúng đồng đáp lại rằng: “*Không thể hàng phục được*”. Phật dạy: “*Ông Sa Đà Đà là một vị thánh nhân mà sau khi uống rượu say còn như vậy, huống chi người thế tục thông thường. Thế nên từ đây về sau, nếu là đệ tử của Phật thì quyết định không được uống rượu. Không nói là uống nhiều, chỉ cần một chén nhỏ cho đến một giọt trên đầu ngọn cỏ, cũng không được uống. Nếu uống tức là phạm tội*”.

Trong những bài kinh Nikàya (Pali tạng, Phật Giáo Nguyên Thủy), Đức Phật giải thích như thế nào là giới thanh tịnh: **Giới Không Bị Bể Vụn, Giới Không Bị Sứt Mẻ, Giới Không Bị Tạt Uế, Giới Không Có Dấu Chấm**. Như vậy, để giữ giới hoàn toàn thanh tịnh, thì dù một giọt rượu cũng không đụng đến (tức là không có dấu chấm).

1.2.1 Trong 'Phật Thuyết Phân Biệt Thiện Ác Sở Khởi Kinh'. Phật bảo: Người ở thế gian thích uống rượu say, sẽ có ba mươi sáu lỗi. Những gì là ba mươi sáu lỗi?

1. Uống rượu say, khiến con cái không kính cha mẹ, quần thần không kính với vua. Đạo nghĩa vua tôi, cha con không có trên dưới.
2. Lời nói nhiều sai lầm.
3. Miệng nói nhiều lời ly gián.
4. Uống rượu say thường nói ra những việc bí mật, riêng tư.
5. Uống say khiến chửi bới trời, làng xã không kể cả kỵ húy.
6. Uống say khiến nằm lăn giữa đường không thể trở về được, hoặc mất hết các đồ lặt vặt.
7. Uống say khiến không thể chán chính bản thân.
8. Ngang ngược với trên, dưới, hoặc bị rơi xuống hào, hố.
9. Uống say khiến ngã xuống, phá nát mặt mày.
10. Buôn bán thua lỗ, chống đối nông cuông.
11. Uống say khiến (hỏng việc) thất nghiệp, không lo liệu cuộc sống.
12. Uống say khiến hao giảm tài vật.
13. Uống say khiến không nhớ tưởng đến sự đói khát của vợ con.
14. Gọi chửi không kể cả pháp nước.

15. Uống say khiến cởi áo trần truồng, khỏa thân mà đi.
16. Uống say khiến tự ý xông vào nhà người, liền nói lời can loạn với người phụ nữ, tội lỗi đó không kể xiết.
17. Thấy người đi qua liền mắng chửi họ, cùng đánh đập họ.
18. Giẫm đất, la hét làm kinh động cả láng giềng.
19. Uống say khiến nông cuồng sát hại các loài côn trùng, bò sát.
20. Đập phá nhà cửa, đồ vỡ đồ đạc.
21. Gia đình coi như là người phạm tội say, thốt ra những lời hỗn láo.
22. Bè đảng với người ác.
23. Xa lìa người thiện.
24. Khi nằm ngủ, thân thể như bệnh tật.
25. Nôn mửa, khiến các thứ nhơ bẩn chảy ra, vợ con tự chán ghét tình trạng đó.
26. Uống say khiến dục ý buông thả; như lang sói không biết phòng ngừa.
27. Không tôn trọng kinh điển, người hiền, không kính đạo sĩ, không kính Sa-môn.
28. Uống say khiến dâm dật, không chỗ lo sợ để tránh.
29. Uống say như người điên, khiến người thấy đều bỏ đi.
30. Uống say vào, như người chết không còn hay biết gì nữa.
31. Uống say khiến trên mặt nổi mụn, hoặc óm đau do rượu hoặc suy sụp, tiều tụy.
32. Trời, rồng, quỷ thần đều cho rượu là ác.
33. Chỗ quen biết sâu nặng của người thân ngày càng xa.
34. Uống say khiến thấy ngòi rồi xước chân ra hoặc bị người ta đánh bầm cả hai mắt.
35. Mãi về sau phải đọa vào trong địa ngục Thái sơn, thường bị nước đồng sôi đổ vào miệng, chảy thiêu xuống trong bụng, thế là cầu sống cũng khó được, cầu chết cũng khó xong, kéo dài cả ngàn vạn năm.
36. Thoát ra khỏi địa ngục, sinh làm người thường ngu si, không chỗ hiểu biết đều do đời trước thèm uống rượu.

1.2.2 Lợi ích của việc giữ giới Không Uống Rượu không thể nghĩ bàn: Đặc biệt, giúp hành giả ngăn chặn ác pháp, bất thiện Pháp: ngôn bất chính, hành bất thiện, và nhiều lợi ích khác nữa.

Trong "Phật Thuyết Phân Biệt Thiện Ác Sở Khởi Kinh", Đức Phật bảo: Người ở thế gian không nên uống rượu say, từ việc không uống rượu say thì được năm điều lành. Những gì là năm?

1. Sự hiểu biết được tăng trưởng, làm quan được tăng chức, lời nói không lầm lẫn; cũng làm quan như ý.
2. Tề chỉnh việc nhà, thường dư của cải.
3. Nhờ danh nghĩa, cầu lợi nhanh chóng được, cũng được sự yêu kính của mọi người.
4. Được sinh lên cõi trời và được chư Thiên kính trọng.
5. Từ cõi trời hạ sinh xuống trần gian được sự tinh khiết, lòng đầy vui vẻ, trí tuệ thông suốt hiểu rõ mọi.

1.3 Những thức ăn không được thọ dụng: Tỏi, hành, kiệu, nén, hẹ

1.3.1 Kiêng ăn ngũ vị tân được ghi lại trong Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới (Đại Thừa Phật Giáo) dành cho bốn chúng đệ tử của Đức Phật thọ Bồ Tát Giới gồm 58 giới: 10 giới trọng và 48 giới khinh: Kiêng ăn ngũ vị tân thuộc giới thứ 4 của 48 giới khinh, nếu ăn thì phạm Khinh cấu tội. Kinh Lăng Nghiêm có đoạn về việc ăn ngũ vị tân "*ăn chín sanh dâm, ăn sống sanh sân*", và lại, ngũ vị tân có mùi cay nồng, rất hôi. Nên việc kiêng ăn ngũ vị tân với tâm ý từ bỏ tham đắm mùi vị, là cách quý Phật tử tập buông xả, từ bỏ tham đắm mùi vị (tức là, giữ giới với Chánh Tư Duy, ly dục, hướng đến giải thoát tham sân si (Đó là Giới Luật Trong Bạc Thánh).

1.3.2 Kiêng ăn tỏi trong kinh Nguyên Thủy: Trong khi đó, Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, việc chư Tỷ kheo kiêng ăn tỏi được Đức Phật chế giới nhân duyên là do sự tham lam lấy nhiều tỏi của Tỷ-kheo-ni Thullanandà (Nandà Mập), khiến người giữ ruộng bực tức, mặc dầu được Nam Cư Sĩ cúng dường, và những tỷ kheo ni thiếu dục tri túc cũng bực bội phiền muộn, và trình sự tình này lên Thế Tôn. Đức Phật quở trách Tỷ kheo ni Yjhullananda, rồi **đặt ra học giới Kiêng Ăn Tỏi** (Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Tiền Thân số 136).

Trong Tạng Luật, Tiểu Phẩm, Tập 2, Phật Giáo Nguyên Thủy (Phật Giáo Nam Truyền), Đức Phật chế giới Không Ăn Tỏi cho các Tỷ Kheo, và vị nào ăn sẽ phạm tội **Tác Ác** (Tội này khi thành tâm sám hối sẽ hết tội). Tuy nhiên, tỏi vẫn được phép sử dụng để trị bệnh khi cần thiết (Tạng Luật, *Tiểu phẩm* [Cullavagga], tập 2, chương 5 Các tiểu sự)

Như vậy, cả Phật Giáo Nguyên Thủy và Phật Giáo Đại Thừa đều có giới cấm dùng tử (hành, họ, kiêu, nén là những loại có chất cay, hôi tương tự như tử). Vì vậy, thiết nghĩ, là Phật tử chân chính, chúng ta phải hành theo lời Phật dạy, nói không với ngũ vị tân (cũng là cách buông xả, không tham đắm mùi vị...)

2. Nuôi mạng sống và gia đình bằng nghề chân chánh bằng thiện pháp

2.1 Những nghề Phật tử tại gia không nên làm

Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư sĩ không nên làm. Thế nào là năm?

Buôn bán đao kiếm, buôn bán người, buôn bán thịt, buôn bán rượu, buôn bán thuốc độc. *Có năm nghề buôn bán này, này các Tỷ-kheo, một nam cư sĩ không nên làm.* (Tăng Chi Bộ, Chương Năm Pháp. Phẩm 18. Nam Cư Sĩ (VII) (177) Người Buôn Bán)

Buôn bán đao kiếm: buôn bán bất cứ thứ gì làm hại chúng sinh: vũ khí, lưới chài cá, cần câu, lưới câu, bẫy chim (nhẹ hơn một chút: lồng chim...) vv. ***Buôn bán người***: tổ chức mua hương bán hoa (tú bà, tú ông vv), buôn bán nô lệ vv. ***Buôn bán thịt*** (vì tàn hại, đoạt mạng sống của chúng sinh) ***Buôn bán rượu bia***, rượu men, rượu nấu, thức uống có chất say khiến tâm trí mê mờ. ***Buôn bán thuốc độc***, thuốc phiện (trừ khi được cơ quan thẩm quyền cung cấp để trị bệnh), thuốc phá thai, thuốc lá (gây hại cho người hút, cho người hút thuốc bị động, phung phí tiền của)...

Nói chung, **trên cơ sở Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, bất kể nghề nào mà làm hại, tàn hại, gây đau khổ cho chúng sinh, đưa đến quả báo xấu thì không nên làm.**

2.2 Làm ăn chân chánh để nuôi thân, gia đình và bố thí, cúng dường: ngoài những nghề buôn bán gây đau khổ cho chúng sinh (KHÔNG NÊN LÀM), những nghề nghiệp khác quý Phật tử hay thiện hữu có thể làm để nuôi mạng sống, nuôi gia đình, có tịnh tài để bố thí, cúng dường vv thì phải làm một cách chơn chánh trên nền tảng của Bát Chánh Đạo, đặc biệt Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, ..., thì sẽ được an lạc và hạnh phúc như bốn câu kệ trong Kinh Điềm Lành, Tiểu Tụng, Tiểu Bộ Kinh sau:

Hiếu kính Mẹ và Cha

Nuôi dưỡng vợ và con

Làm nghề không rắc rối

Là điềm lành tối thượng!

Như vậy, với sự giảng giải, giải thích, trình bày chi nhánh thứ 5 Chánh Mạng của Bát Chánh Đạo, tin rằng quý Phật tử, thiện hữu nắm rõ nội dung chính, qua đó chư vị có thể tùy pháp, hành pháp được chơn lạc, mang đến quả báo lành, tăng trưởng từ bi và trí tuệ, tự lợi, lợi tha, tự giác, giác tha, giác tha viên mãn.

BÀI 6. LỢI ÍCH CỦA VIỆC GIỮ GIỚI TRÊN NỀN TẢNG CHÁNH TRI KIẾN VÀ CHÁNH TƯ DUY

- **Sống an lạc trong đời hiện tại**
- **Diệt trừ 3 kiết sử, chứng quả Dự Lưu, đoạn tận đọa xứ, quyết chắc chứng quả giác ngộ trong vòng 7 kiếp**
- **Tái sanh vào thiện thú (cõi trời, cõi người)**
- **Mạng chung sáng suốt, sanh trí tuệ**
- **Ngũ giới trong sạch và niềm tin bất động vào Tam Bảo, dấu phóng dật, vẫn là Thánh Dự Lưu**
- **Tiềm lực vô song của quả Dự Lưu: Chết bất đắc kỳ tử, chết trong tai nạn cũng về thiện thú**
- **Giới trong sạch tạo duyên lành cho thiền minh sát tuệ vào định, hoặc vào định sơ thiền, chứng quả bất lai đến tuệ giải thoát**

1. Sống an lạc trong đời hiện tại

Trên cơ sở Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Giới được tu tập thông qua việc thực hành Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Nếu ai kiên tâm, tinh cần thực hành, và sung mãn, đến thời khắc chín muồi, thì **sẽ được chơn lạc** như bốn câu kệ trong Tương Ưng Bộ Kinh, Tương Ưng Dự Lưu a. I. Phẩm Veludvāra như sau:

Ai có tín và giới

Tịnh tín và thấy pháp

Đến thời chúng chín muồi

Nhập phạm hạnh, được lạc.

2. Được Dự Lưu Quả: diệt trừ 3 kiết sử; đoạn tận ác đạo: đoạn tận địa ngục, ngã quỷ, súc sinh, A-tu-la; nhất quyết chứng quả giác ngộ trong vòng 7 kiếp

Đặc biệt, những ai kiên tâm giữ giới trên cơ sở của Niềm Tin Bất Động vào Tam Bảo, và trên nền tảng Chánh Tri Kiến, và Chánh Tư Duy cho đến sung mãn, thành căn cứ địa, và an trú, nhập phạm hạnh thấy lạc, thì sẽ diệt trừ được 3 kiết sử, chứng thánh quả Dự Lưu: Vì việc giữ giới như thế này là hành giả Phật tử đã liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giải thoát, niết bàn. Đó là Giới Luật Trong Bậc Thánh được Như Lai thường nhắc nhở trong các bài kinh Nikàya, vì hành giả đang học cách buông bỏ tham, sân và si, tức là đang đoạn diệt tham sân si hướng đến giải thoát. Nhờ vậy mà 3 kiết sử được đoạn diệt, chứng quả Dự Lưu (Sơ Quả, Tu Đà Hườn): 1) Thân kiến (không có tự ngã trong thân giả tạm này như những người ngoại đạo chấp thủ bằng Ngã Luận Thủ: Tuệ tri thân giả tạm này cũng như bất kể hữu tình nào đều Vô thường, Khô và Vô ngã), 2) Nghi ngờ (Nhất tâm tin vào Tam Bảo không một chút phân vân, không một chút ghi ngờ), 3) Giới Cẩm Thủ (vì Giữ giới để buông bỏ, đoạn trừ tham sân si, hướng đến giải thoát).



Dự Lưu quả tối thắng

Hơn thống lãnh cõi đất,
Hơn được sanh cõi trời,
Hơn chủ trì vũ trụ,
Quả Dự Lưu tối thắng.

(Pháp Cú 178, Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Phẩm VIII. Thế Gian)

Quả Thánh Dự Lưu, ngay cả Quả Thánh Dự Lưu Phóng Dật cũng là một phần thưởng quá lớn không thể nghĩ bàn, như 4 câu kệ của Pháp Cú 178 sau:

Hơn thống lãnh cõi đất

Hơn được sanh cõi trời

Hơn chủ trì vũ trụ

Quả dự lưu tối thắng.

(Pháp Cú 178)

3. Tái sinh về thiện thú (cõi trời, cõi người)

Nhiều đoạn kinh đề cập đến thành quả của bậc Dự Lưu sau khi chết: Vị ấy không bao giờ tái sinh trong các đọa xứ, mà **chỉ tái sinh trong cảnh an lạc của cõi chư Thiên hay loài người.** Kinh điển có ghi ba hạng Dự Lưu: Thất sinh, Gia gia, và Nhất chủng.

Tùy thuộc vào việc buông bỏ tham sân si của hành giả Phật tử, việc tái sinh theo đó giảm dần. Trong Tăng Chi Bộ. Chương Ba Pháp, Phẩm VIII. Ananda. 86, Bản Tụng Đọc (1), Phật nêu ra 3 Quả Thánh Dự Lưu: **a) Dự Lưu Thất sinh** (7 lần tái sinh): Những Phật tử nào thành tựu niềm tin bất động vào Tam Bảo và có ngũ giới trong sạch (thân, khẩu thanh tịnh) trong khi Tham Sân Si chưa được điều phục bao nhiêu, thì họ phải trải qua 7 lần tái sinh qua lại giữa cõi trời và người, và kiếp cuối, họ tái sinh làm người, đạt Thánh Quả Giải Thoát A La Hán, **b) Dự Lưu Gia Gia** (3 lần tái sinh), **c) Dự Lưu Nhất Chứng** (1 lần tái sinh làm người) tiếp tuyến với Quả Tu Đà Hàm (Nhị Quả Nhất Lai). Sự khác nhau của các Quả Dự Lưu có thể được minh chứng qua cách giải thích sự khác nhau giữa những người chứng Quả Dự Lưu và Quả Nhất Lai (Nhị Quả Tu Đà Hàm) như sau: những Phật tử nào chứng Nhị Quả (Tu Đà Hàm, Nhất Lai), thì chỉ một lần tái sinh làm người, chứng đắc Quả A La Hán. **Họ cũng diệt trừ được 3 kiết sử như những người chứng quả Dự Lưu nhưng THAM SÂN SI giảm khá nhiều (tham sân si muội lược).** Như vậy những Phật tử nào tu giới với tâm ý kiên định đoạn trừ tham sân si (tức là tu tâm để diệt trừ Tham Sân Si), thì việc tái sinh ít dần cho đến còn 1 lần tái sinh làm người nữa là giải thoát khổ đau hoàn toàn.

Điều chúng ta cần phải học, phải biết là giữ giới liên hệ đến viễn ly, ly tham, đoạn diệt trên nền tảng của Chánh Tri kiến, Chánh Tư Duy phải thật kiên quyết, thì thay vì được Quả Dự Lưu Thất Sinh, quý Pháp hữu, thiện hữu sẽ là bậc Dự Lưu Gia Gia, Dự Lưu Nhất Chứng, hoặc Nhị Quả Nhất Lai...



Ngũ giới trong sạch

*Ai không hại sanh linh,
Không nói láo ở đời,
Không lấy của không cho,
Không đi đến vợ người,
Người nào không đắm say,
Rượu men và rượu nấu,
Đoạn tận năm hận thù,
Được gọi là có giới,
Mạng chung, sanh trí tuệ,
Được sanh lên cõi lành.*

4. Mạng chung sáng suốt, sanh trí tuệ

Đức Phật dạy trong Tăng Chi Bộ, Chương Năm Pháp về lợi ích của việc thành tựu ngũ giới trong sạch là khi mạng chung, sanh trí tuệ, tái sinh về nhân cảnh như sau:

*Ai không hại sinh linh
Không nói láo ở đời
Không lấy của không cho*

*Không đi đến vợ người
Người nào không đắm say,
Rượu men và rượu nấu
Đoạn tận năm hận thù*

Được gọi là có GIỚI

Mạng chung, sanh trí tuệ,

Được sanh lên cõi lành.

(Tăng Chi Bộ. Chương 5. Năm Pháp. XVIII, Phẩm Nam Cư Sĩ. (IV)(174). Sợ hãi hận thù)

5. Ngũ giới trong sạch và niềm tin bất động vào Tam Bảo, dấu phóng dật, vẫn là Thánh Dự Lưu

Nào ai ngờ, những hành giả nào đã thành tựu lòng tin bất động vào Tam Bảo và các học giới trong sạch (5 giới cho Phật tử tại gia về thân và khẩu), cho dấu trú phóng dật, ban ngày sống không viễn ly, ban đêm không thiên tịnh, sống trong đau khổ do pháp không hiển lộ, nhưng vẫn là thánh dự lưu. Trong khi đó, những ngoại đạo (không quy y Tam Bảo) cho dấu chứng tám thiên và năm thắng trí, vượt qua sắc giới và vô sắc giới vẫn là kẻ phạm phu. Cho dấu trú phóng dật, sống phiền muộn, nhưng tự thân tuyên bố từ nay về sau ' đã đoạn tận địa ngục, đoạn tận ngã quý, đoạn tận bàng sanh, đoạn tận ác đạo, và nhất quyết chứng quả giác ngộ hoàn toàn trong vòng 7 kiếp". **Thánh dự lưu trú phóng dật** đã được giải thích rõ ràng qua đoạn kinh văn sau đây trong Tương Ưng Dự Lưu, Phẩm Phước Đức Sung Mãn, Thiên Đại Phẩm thuộc Tương Ưng Bộ (Pali) như sau:

Này Nandiyà, thế nào là vị Thánh đệ tử trú phóng dật?

Ở đây, này Nandiyà, vị Thánh đệ tử thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với đức Phật: “Đây là Như Lai, bậc A-la-hán... Phật, Thế Tôn”. Vị ấy thỏa mãn với lòng tịnh tín bất động đối với Phật, không cố gắng thêm, ban ngày không sống viễn ly ban đêm không sống Thiên tịnh. **Do vị ấy sống phóng dật như vậy, nên không có hân hoan. Do không có hân hoan, nên không có hỷ. Do không có hỷ, nên không có khinh an. Do không khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ, nên không định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ. Do các pháp không hiện rõ, nên vị ấy được gọi là trú phóng dật. Lại nữa, này Nandiyà, vị Thánh**

đệ tử... đối với Pháp... đối với chúng Tăng..., thành tựu các giới được các bậc Thánh ái kính... đưa đến Thiền định. Vị này thỏa mãn với những giới được các bậc Thánh ái kính, không cố gắng thêm, ban ngày không sống viễn ly, ban đêm không sống Thiền tịnh. Do vị ấy trú phóng dật như vậy nên không có hân hoan. Do không có hân hoan, nên không có hỷ. Do không có hỷ, nên không có khinh an. Do không có khinh an, nên sống đau khổ. Do tâm đau khổ, nên không định tĩnh. Do tâm không định tĩnh, nên các pháp không hiện rõ. Do các pháp không hiện rõ, nên vị ấy được gọi là trú phóng dật.

(Tương Ưng Bộ, Thiên Đại Phẩm, Chương XI Tương Ưng Dự Lưu IV. Phẩm Phước Đức Sung Mãn. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch.

6. Tiềm lực vô song của quả Dự Lưu: Chết bất đắc kỳ tử, chết trong tai nạn cũng về thiện thú

Những bài kinh từ trong kinh tạng Pali này cho thấy tiềm lực vô song của những ai chứng bốn Dự Lưu phần này ngay cả cái chết dữ, chết trong tai nạn, chết bất đắc kỳ tử nếu xảy ra thì cũng sanh về thiện thú, thiên giới hay cõi đời này như được hiển bày trong những đoạn kinh thuộc Tương Ưng Bộ như sau:

Một thời Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, khu vườn Nigrodha.

Rồi họ Thích Mahànàma đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi một bên, họ Thích Mahànàma bạch Thế Tôn:

-- Kapilavatthu này, bạch Thế Tôn, là phồn vinh, phú cường, dân cư đông đúc, quần chúng khắp nơi chen chúc, chật hẹp. Bạch Thế Tôn, sau khi con hầu hạ Thế Tôn hay các Tỷ-kheo đáng kính, vào buổi chiều, con đi vào Kapilavatthu, con gặp con voi cuồng chạy; con gặp con ngựa cuồng chạy; con gặp người cuồng chạy; con gặp cỗ xe lớn cuồng chạy; con gặp cỗ xe nhỏ cuồng chạy. Trong khi ấy, bạch Thế Tôn, tâm con nghĩ đến Phật bị hoang mang, tâm con nghĩ đến Pháp bị hoang mang, tâm con nghĩ đến chúng Tăng bị hoang mang. Rồi bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Nếu lúc ấy con mệnh chung, thời sanh thú của con là gì, sanh xứ đời sau chỗ nào?"

Chớ có sợ hãi, này Mahànàma! Chớ có sợ hãi, này Mahànàma! Không ác sẽ là cái chết của Ông! Không ác là cái chết của Ông! Do thành tựu bốn pháp, này Mahànàma, vị Thánh đệ tử thiên về Niết-bàn, hướng về Niết-bàn, xuôi về Niết-bàn. Thế nào là bốn?

Ở đây, này Mahànàma, vị Thánh đệ tử thành tựu lòng tịnh tín bất động đối với Phật: "Đây là bậc Ứng Cúng... Phật, Thế Tôn..".... đối với Pháp... đối với Tăng... thành tựu các giới được các bậc Thánh ái kính... đưa đến Thiên định.

Ví như, này Mahànàma, một cây thiên về phía Đông, hướng về phía Đông, xuôi về phía Đông, nếu bị chặt đứt từ gốc rễ, nó sẽ ngã về phía nào?

-- Bạch Thế Tôn, về phía nào nó thiên, về phía nào nó hướng, về phía nào nó xuôi.

-- Cũng vậy, này Mahànàma, do thành tựu bốn pháp này (Dự lưu quả), vị Thánh đệ tử thiên về Niết-bàn, hướng về Niết-bàn, xuôi về Niết-bàn (Tương Ứng Bộ Kinh, Tập V. Thiên Đại Phẩm, Chương XI Tương Ứng Dự Lưu b. V. III Phẩm Saranàni. Phần 21 II. Mahànàma (2). Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch.).

Một đoạn kinh cũng thuộc Tương Ứng Dự Lưu b. III Phẩm. Sranàni. Phần 21. I. Mahànàma (1) cho thấy Đức Phật ví tâm người chứng quả Dự Lưu như sữa bơ, hay dầu còn thân tứ đại như ghè sữa bơ hay ghè dầu vỡ ra từng mảnh vụn và chìm xuống (ví như bị tai nạn): **một người nhận chìm một ghè sữa bơ, hay một ghè dầu vào trong một hồ nước sâu và đập bể ghè ấy. Ở đây, các mảnh ghè hay mảnh vụn (thân tứ đại) chìm xuống nước; nhưng sữa, bơ hay dầu thì nổi lên, trôi lên trên:**

Kapilavatthu này, bạch Thế Tôn, là phồn vinh, phú cường, dân cư đông đúc, quân chúng khắp nơi chen chúc, chật hẹp. Bạch Thế Tôn, sau khi con hầu hạ Thế Tôn hay các Tỷ-kheo đáng kính, vào buổi chiều, con đi vào Kapilavatthu, con gặp con voi cuồng chạy; con gặp con ngựa cuồng chạy; con gặp người cuồng chạy; con gặp cỗ xe lớn cuồng chạy; con gặp cỗ xe nhỏ cuồng chạy. Trong khi ấy, bạch Thế Tôn, tâm con nghĩ đến Phật bị hoang mang, tâm con nghĩ đến Pháp bị

hoang mang, tâm con nghĩ đến chúng Tăng bị hoang mang. Rồi bạch Thế Tôn, con suy nghĩ như sau: "Nếu lúc ấy con mệnh chung, thời sanh thú của con là gì, sanh xứ đời sau chỗ nào?"

Chớ có sợ, này Mahànàma! Chớ có sợ, này Mahànàma! Không ác sẽ là cái chết của Ông! Không ác là cái chết của ông! Này Mahànàma, với ai đã lâu ngày tâm tu tập trọn vẹn về tín, tâm tu tập trọn vẹn về giới, tâm tu tập trọn vẹn về sở văn, tâm tu tập trọn vẹn về thí xả, tâm tu tập trọn vẹn về trí tuệ; với người ấy, **dầu thân có sắc này, do bốn đại hợp thành, do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, có bị vô thường phá hoại, phần toái, đoạn tuyệt, hoại diệt nhưng nếu tâm của vị ấy được lâu ngày tu tập trọn vẹn về tín, tu tập trọn vẹn về giới, tu tập trọn vẹn về sở văn, tu tập trọn vẹn về thí xả, tu tập trọn vẹn về trí tuệ, thời tâm của vị ấy thượng thặng, đi đến thù thắng.**

Ví như, này Mahànàma, một người nhận chìm một ghè sữa bơ, hay một ghè dầu vào trong một hồ nước sâu và đập bể ghè ấy. Ở đây, **các mảnh ghè hay mảnh vụn chìm xuống nước; nhưng sữa, bơ hay dầu thời nổi lên, trôi lên trên.** Cũng vậy, này Mahànàma, với ai đã lâu ngày, tâm được tu tập trọn vẹn về tín, tâm được tu tập trọn vẹn về giới, tâm được tu tập trọn vẹn về sở văn, tâm được tu tập trọn vẹn về thí xả, tâm được tu tập trọn vẹn về trí tuệ; thời tâm của vị ấy thượng thặng, đi đến thù thắng.

Có nhiều bằng chứng trong Tiểu Bộ Kinh về cái chết thảm, chết dữ nhưng thần thức của họ sanh về thiện thú, thiên giới, cõi đời này. Như trong kinh Phật tự thuyết có 500 cung nữ bị chết cháy trong cung điện của Vua Udena là một ví dụ ẩn tượng. Tất cả 500 cung nữ này Như Lai xác quyết đều chứng quả Dự Lưu trở lên:

Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn trú ở Kosambi tại khu vườn Ghosita. Lúc bấy giờ, vua Udena đang đi ngoài vườn, thì nội cung bị cháy và năm trăm nữ nhân bị chết, đứng đầu là Sàmvati. Rồi nhiều Tỷ-kheo vào buổi sáng đắp y, cầm bát đi vào Kosambi để khát thực. Các Tỷ-kheo ấy khát thực

ở Kosambi xong, sau buổi ăn, sau khi đi khát thực trở về đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tỷ-kheo ấy bạch Thế Tôn:

- Ở đây, bạch Thế Tôn, trong khi vua Udena đi ra ngoài vườn, nội cung bị cháy, năm trăm nữ nhân bị chết, đứng đầu là Sàmvàti. Các nữ cư sĩ ấy, sanh thú họ là gì? Tương lai họ thế nào?

- Nay các Tỷ-kheo, **có nữ cư sĩ là bậc Dự lưu, có bậc Nhất lai, có bậc Bất Lai. Nay các Tỷ-kheo, tất cả các nữ cư sĩ ấy mạng chung, không phải không có kết quả.** [Quả thánh = [noble] fruit

trong bản Anh ngữ của Thanissaro Bhikkhu ([Thanissaro Bhikkhu (2012) (translated from Pali).

Udena Sutta: About King Udena. [Online] Available <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/ud/ud.7.10.than.html>)

(Tham khảo Nguồn Phật Giáo Nguyên Thủy: Thành tựu lòng tin và Tam Bảo và ngũ giới trong sạch, vững vàng cho sự nghiệp giải thoát, niết bàn: <https://phatgiaonguyenthuy.com/article/nghien-cuu-phat-hoc/thanh-tuu-long-tin-va-o-tam-bao-va-ngu-gioi.html>)

7. Giới trong sạch tạo duyên lành cho thiền minh sát tuệ vào định, hoặc vào định sơ thiền, chứng quả bất lai đến tuệ giải thoát

Trên nền tảng của Giới thanh tịnh, Minh Sát Tuệ sẽ thuận lợi hơn, dễ dàng thực hành vào định hơn (Tức là Niệm Định Tuệ cùng song hành hướng thẳng đến Chánh Trí Giải Thoát). Hoặc khi giới thanh tịnh, thì việc vào định sơ thiền, ly dục ly bất thiện Pháp có tâm có tứ, chứng quả bất lai, từ đây tiến thẳng đến Tuệ Giải Thoát, bậc A La Hán (không có thân thông: xem bài 8 & 9 Chánh Niệm và Chánh Định).

BÀI 7 CHÁNH TINH TẤN

Quý Thiện Tri Thức thường xếp Chánh Tinh Tấn vào nhóm của Định. Tuy nhiên, theo cái nhìn của bút giả, thì Chánh Tinh Tấn là Chi Nhánh bắt cầu (lưỡng phân), vừa thuộc nhóm Giới, vừa thuộc nhóm Định. Nếu nhìn sâu hơn, thì **Chánh Tinh Tấn tiềm ẩn trong tất cả chi phần của Bát Chánh Đạo**. Chánh Tinh Tấn là sự hân hoan tinh cần, kiên tâm tu các thiện Pháp, làm sinh khởi các Thiện Pháp, làm cho các thiện pháp tăng trưởng, sung mãn, tác thành căn cứ địa, chứng đạt và an trú; và ngược lại, luôn nhiệt tâm thâm sát, tinh cần đoạn diệt các bất thiện pháp, khiến các bất thiện pháp không sinh khởi. Nhờ hân hoan, tinh cần và kiên quyết tu các thiện pháp, và đoạn trừ ác pháp, nên trên nền tảng của Chánh Tri Kiến, và Chánh Tư Duy, hành giả thành tựu Giới Luật Trong Bậc Thánh đưa đến giải thoát, niết bàn.



CHÁNH TINH TẤN

Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, **đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi**; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. **Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt**, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. **Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi**; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. **Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn**. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn. (Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

Sự tinh tấn còn có nghĩa là sự không ngừng, liên tục và luôn luôn thực hiện những Thiện Pháp trong mọi hoàn cảnh. Chẳng hạn, sự hộ Pháp, cúng dường của Đại Cư Sĩ Cấp Cô Độc (Anathapindika) cho Tam Bảo, cho Tăng Đoàn và Đức Phật luôn luôn không

ngừng nghỉ cho đến khi tài sản khánh kiệt, chỉ còn lại cháo tằm và bột chua mà vẫn cứ cúng dường, đặc biệt ngay cả khi ác thần dạ xoa có oai lực lớn cố tình ngăn cản sự cúng dường, phụng sự chân khiết cao thượng của Đại Cư sỹ cho Tam Bảo, mà Cư sỹ vẫn cứ kiên quyết không lay động phụng hiến Tăng Đoàn và Thế Tôn. Chuyện Tiền Thân số 40, Tiểu Bộ Kinh kể rằng khi thấy Cư sỹ khánh kiệt do bố thí, cúng dường, phụng sự Đức Phật và Tăng Đoàn, Nữ Thần dạ xoa có thần lực và hào quang sáng chói ngự tại tầng thứ 4 của tòa nhà bảy tầng của Cư Sỹ hiện ra khuyên Ngài từ bỏ cúng dường Tam Bảo và lo làm ăn. Cư sỹ không những không nghe theo mà còn quở trách và đuổi nữ thần cùng con cái ra khỏi nhà. Cư sỹ chứng Thánh Dự Lưu nên với uy quyền và công đức của Ngài khiến cho nữ thần khóc lóc ôm con đi xin Thiên Đế Thích trợ giúp để được Cư sỹ tha lỗi...

Ngay cả bốn người thợ dệt cùng nhau làm ăn và chia hoa lợi thành 5 phần bằng nhau trong đó một phần luôn đem bố thí làm lợi cho đời, và tinh tấn mãi như thế cho đến khi mạng chung, bốn thợ dệt được tái sinh qua lại 6 tầng trời dục giới vô số kiếp như được đúc kết bằng những câu kệ cảm tác từ câu chuyện tiền thân số 509 Tiểu Bộ Kinh Nikàya:

*Thợ dệt bốn người cùng buôn bán
Ở Thành Ba Nại khéo phân chia
Năm phần hoa lợi đều không khác
Mỗi phần mỗi vị không kém hơn
Còn lại phần kia dùng bố thí
Làm lợi cho đời bớt khổ đau
Thiên thần bốn vị được gọi tên
Tứ Thiên, Đao Lợi Dạ Ma Thiên
Đâu Suất, Hóa Lạc, Tha Tụ Tại
Qua lại thiên dục vô số kiếp
Là nhờ hạnh lành, thí phần kia!*

Hướng gì, việc tinh tấn bố thí (bằng tâm từ bi), tu các thiện Pháp trên nền tảng Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, hướng đến giải thoát, niết bàn thì quả đức không thể nghĩ bàn như đã được giải thích ở trên; và tuyệt vời hơn nữa đề cầu Vô Thượng Bồ Đề, cầu Nhất Thiết Trí.

Thường Tinh Tấn tu các thiện pháp cầu Vô Thượng Bồ Đề, cầu Nhất Thiết Trí

Trong câu chuyện Tiền thân số 340, Tiểu Bộ Kinh, nhin đỏi bảy ngày để bố thí của một đại phú gia (tiền thân của Đức Phật Thích Ca), là một minh chứng điển hình nữa về sự tinh tấn không ngừng nghỉ, quên mình vì lợi lạc cho tha nhân và cầu Vô Thượng Bồ Đề của Bồ Tát mà bố thí. Đại ý chuyện kể rằng vợ chồng đại phú thích bố thí, cho xây sáu bố thí đường và hàng ngày bố thí sáu trăm ngàn người đến xin, làm rung động nhân dân khắp nước Ấn Độ, khiến cho ngôi hoàng thạch của Thiên Đế Thích nóng lên vì kết quả phi thường do lòng bác ái trong việc bố thí không ngừng nghỉ của Ngài. Thiên Đế Thích thử lòng Ngài, dùng thần thông làm cho tất cả kho báu, sáu bố thí đường cùng gia nô của Ngài biến mất, không còn một vật chi. Ngài không từ bỏ việc bố thí. Ngài và hiền thê đi cắt cỏ và làm thành hai bó cỏ: một bó để bố thí và một bó để bán lấy tiền mua lương thực nuôi thân, nhưng trên đường đi, nhiều người xin, nên Ngài và hiền thê nhin đỏi bố thí luôn bó cỏ thứ hai, liên tục cho đến ngày thứ bảy, sức lực cạn kiệt, *[nhưng hỷ lạc do sức kiên định (Tinh Tấn kiên định) trong việc bố thí vì lợi lạc cho tha nhân và vì cầu Vô Thượng Bồ Đề [Pháp hỷ lạc do nhin đỏi để bố thí vì hai ý nghiệp chân khiết này (lợi lạc cho tha nhân và cầu Vô Thượng Bồ Đề) được hiển bày trong Chuyện Tiền Thân Hiền Giả Akitta số 480, khi Ngài là một vị tu khổ hạnh nhin đỏi ba bữa ăn đơn sơ: gạo, lá rừng ngay trước ngõ cho một vị Bà-la-môn nghèo đỏi do Thiên Đế Thích giả dạng thử ngài.*

Thân quý chúc quý Pháp hữu, thiện hữu thường tinh tấn trong việc thực hành **Tứ Chánh Cần** mà Đức Phật dạy cho bốn chúng đệ tử trong Tương Ứng Đại Niệm Xứ như ở trên, đặc biệt **vô luận** ngày hay đêm đều an trú vào tâm từ, tâm bi, Tâm Đại Từ Đại Bi (là cội nguồn của mọi thiện pháp, là Phật tánh) trong việc đoạn trừ ác pháp, thành tựu thiện pháp...

BÀI 8 CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là một đề tài rộng lớn, và bài chia sẻ hôm nay sẽ tập trung triển khai Chánh Niệm trong Thiền Minh Sát (Thiền Tứ Niệm Xứ), và Chánh Niệm trong các đề mục khác, pháp môn



CHÁNH NIỆM

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo **sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các cảm thọ...; sống quán tâm trên các tâm...; sống quán pháp trên các pháp, tinh cần tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.**
(Trường Bộ Kinh. 22. Kinh Đại Niệm Xứ)

khác. Mặc dầu, bút giả lướt trên bề mặt của chủ đề sâu rộng này, nhưng quý Pháp hữu, thiện hữu vẫn có thể hình dung và nắm bắt một cách cô đọng về Chánh Niệm: **1) Chánh Niệm trong Thiền Minh Sát Tuệ (Tứ Niệm Xứ) 2) Chánh Niệm về Thiện hướng đến đoạn trừ tham sân si, giải thoát, niết bàn.**

1) Chánh Niệm trong Thiền Minh Sát Tuệ

1.1 Chánh Niệm là sự chú tâm, ghi nhận một cách trọn vẹn đúng đắn đối tượng trong giây phút hiện tại không có tâm phân biệt đúng sai, đẹp xấu vv, tức là không có ý kiến chủ quan thêm vào. Nói một cách khác: có sao ghi vậy không thêm, không bớt.

1.2 Chánh Niệm Tinh Giác: Trong nhiều bài kinh Nikàya (Pali, Phật Giáo Nguyên Thủy): Đức Phật thường xuyên dùng cặp đôi thiền ngữ: Chánh Niệm Tinh Giác: **Chánh Niệm** là *chú tâm một cách trọn vẹn vào đối tượng*, **Tinh Giác:** *Biết rõ đối tượng mà Chánh Niệm chú tâm ghi nhận một cách trọn vẹn và chính xác.* Chẳng hạn, **khi tai nghe âm thanh (lời nói thô ác, nhục mạ vv) bất khả ý, tâm sân từ nhĩ thức giới khởi**, nhờ **Chánh Niệm Tinh Giác**, ngay khi sân vừa khởi, hành giả ghi nhận và biết rõ tâm sân khởi, mà hành giả không theo, tức là không xâm nhập và an trú, **tức là sân tự sinh, tự diệt.** Thực ra, Chánh Niệm Tinh Giác thường xuyên và sung mãn, không đợi khi sân khởi thì mới ghi nhận và biết rõ, mà ngay khi tai nghe âm thanh bất khả ý, chú tâm biết rõ chỉ là âm thanh, tức là ghi nhận và biết rõ đối tượng nó như đang là, tức là **trong cái nghe chỉ có cái nghe** (không có cái ta, cái của ta, cái sở hữu của ta trong cái nghe). Tương tự như vậy đối với sắc, hương, vị, xúc, pháp qua bốn sự quán niệm Thân Thọ Tâm Pháp.

Như vậy, nói một cách dễ hiểu, **Minh Sát Tuệ tức là, minh mẫn sáng suốt quán sát và rõ biết đối tượng trong giây phút hiện tại một cách chân thật không có tâm phân biệt thiện ác, đúng sai.** Ngày nay, quý Thiền Sư hay quý Thầy (Phật Giáo Nguyên Thủy) thường dạy các thiền sinh về thiền minh sát tuệ, hướng dẫn thiền sinh chú tâm ghi nhận và biết rõ từng giây phút những gì đang xảy ra trong thân và tâm (qua bốn sự quán niệm: **Thân, Thọ, Tâm Pháp: từng phút giây hay sát na ghi nhận biết rõ đối tượng một cách sáng suốt như vậy, thì giây phút đó, khoảnh khắc đó là Minh Sát Tuệ, Giải Thoát Tuệ, Niết Bàn**), tức là, ghi nhận và biết rõ nó như đang là, không dao động, không chạy theo, không phân biệt đúng sai, thiện ác. Chẳng hạn, khi ngồi thiền, thiền sinh khởi niệm bất thiện, khiến tâm thiền sinh dao động, trong lúc này, tâm lý chung, tâm thiền sinh (sơ cơ) thường không thích ý niệm bất thiện, và cố tình thoát khỏi. Tâm bị dao động. Như vậy, tức là hành giả đã mất chánh niệm tỉnh giác, bị tâm tham sân si, tâm vô minh chi phối. Tâm bất thiện khởi, ghi nhận và biết rõ tâm bất thiện khởi, không xâm nhập, an trú, lúc đó tâm bất thiện tự sinh, tự diệt, tức là **tâm bất thiện như đang là**. Tượng tự như vậy tâm thiện khởi lên, không có hoan hỷ (nếu hoan hỷ: ghi nhận và biết rõ tâm hoan hỷ), không xâm nhập an trú...

Tại sao các Thiền Sư ngày nay thường dùng *Thiền Minh Sát Tuệ?*, vì các chư vị dựa trên lời dạy của Phật, Phật Ngôn: Chánh Niệm Tỉnh Giác, và kinh nghiệm thực hành của quý Ngài trong việc liên tục và luôn luôn hộ trì các căn không những trong việc ngồi thiền, mà trong đời sống thường nhật. Và như vậy **Chánh Niệm không thể tách rời Tỉnh Giác** (Chánh Trí). Nói một cách khác nhờ chánh niệm tỉnh giác, giúp hành giả hộ trì sáu căn (mắt, tai, mũi lưỡi, thân, ý) như đã được lược giải ở trên. Đúng vậy, trong Tương Ứng Bộ, Tương Ứng Giác Chi, Đức Phật xác quyết, trong bảy giác chi, chỉ cần tu tập một giác chi một cách trọn vẹn rốt ráo, thì hành giả đi đến giải thoát, đoạn tận các lậu hoặc, Chánh Trí Giải Thoát, Niết Bàn "*Tu tập một giác chi đã có thể thành tựu mục đích của đời sống phạm hạnh, hướng nữa là tu tập cả Thất giác chi*". (Theo Tương Ứng V, Sđd., tr. 68, 69-70).

Ở đây, này Udāyi, Tỷ-kheo tu tập **niệm giác chi** liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ, quảng đại, to lớn, vô lượng, không sân. Đối với vị tu tập niệm giác chi liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến đoạn diệt, hướng đến từ bỏ, quảng

đại, to lớn, vô lượng, không sân thì khát ái được đoạn tận. Do khát ái được đoạn tận nên nghiệp được đoạn tận. Do nghiệp được đoạn tận nên khổ được đoạn tận. (Tương Ưng Giác Chi. III. Phẩm Udàyi. 26.VI. Đoạn Tận)

Đức Phật dạy Chánh Niệm, Tinh Cần Tỉnh Giác khi nói về **Chánh Niệm**, tức là bốn sự quán niệm THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP không tách rời sự **Tỉnh Giác** (Chánh Trí), và cần phải **Tinh Cần**: mọi lúc mọi nơi) như trong đoạn kinh văn sau, và phải làm cho sung mãn, tác thành căn cứ địa, chứng đạt và an trú, thì mới có thể nhiếp phục tham ưu ở đời, thành tựu Chánh Trí Giải Thoát.



Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác? Ở đây, này các Tỷ-kheo,

Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui, đều tỉnh giác; khi nhìn tới, khi nhìn lui, đều tỉnh giác; khi co cánh tay, duỗi cánh tay, đều tỉnh giác; khi đắp y Tăng-già-lê, khi mang y bát, đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai nếm, đều tỉnh giác; khi đi tiểu tiện, đại tiện, đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác. (Tương Ưng Bộ. Chương 47a Tương Ưng Niệm Xứ. I. Phẩm Ambapàli. 2. II. Chánh Niệm)

1.2.1 Sau đây là Lời Phật dạy về Chánh Niệm Tỉnh Giác về những gì thuộc về thân

Này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui, đều tỉnh giác; khi nhìn tới, khi nhìn lui, đều tỉnh giác; khi co cánh tay, duỗi cánh tay, đều tỉnh giác; khi đắp y Tăng-già-lê, khi mang y bát, đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai nếm, đều tỉnh giác; khi đi tiểu tiện, đại tiện, đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

(Tương Ưng Bộ. Chương 47a Tương Ưng

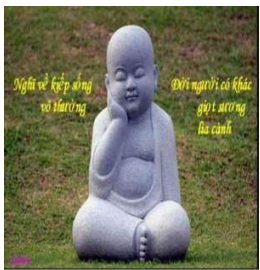
Niệm Xứ. I. Phẩm Ambapàli. 2. II. Chánh Niệm)

Như vậy, trong sự tỉnh giác, chánh niệm đã có mặt.

1.2.2. Đức Phật dạy phương cách thủ hộ các căn

NHƯ THẾ NÀO LÀ THỦ HỘ CÁC CĂN?

Ở đây, này Kundaliya, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ, không để tham dục (ràga) khởi lên. Thân của vị ấy được an trú, tâm



NHƯ THẾ NÀO LÀ THỦ HỘ CÁC CĂN?

Ở đây, này Kundaliya, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ, không để

tham dục (ràga) khởi lên. Thân của vị ấy được an trú, tâm an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Và khi mắt thấy sắc không khả ý, không có tuyệt vọng (manku), tâm không có dao động, ý không có chán nản (àdinamànaso), tâm không có tức tối (avyàpannàcetaso). Thân của vị ấy được an trú, tâm được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Lại nữa, này Kundaliya, Tỷ-kheo khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc.. ý biết pháp khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ ... (Tương Ứng Bộ. Chương 46a Tương Ứng Giác Chi. I. Phẩm Núi. 6.VI. Kundaliya)

an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Và khi mắt thấy sắc không khả ý, không có tuyệt vọng (manku), tâm không có dao động, ý không có chán nản (àdinamànaso), tâm không có tức tối (avyàpannàcetaso). Thân của vị ấy được an trú, tâm được an trú, nội phần khéo an trú, khéo giải thoát. Lại nữa, này Kundaliya, Tỷ-kheo khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc.. ý biết pháp khả ý không có tham trước, không có hoan hỷ ... (Tương Ứng Bộ. Chương 46a Tương Ứng Giác Chi. I. Phẩm Núi. 6.VI. Kundaliya)

Để dễ áp dụng, quý Pháp hữu, thiện hữu chỉ cần ghi nhận và biết rõ bất cứ điều gì khởi lên đúng y như vậy, như nó đương là, tức là phạm những gì khởi lên, thời tự nó diệt. Chẳng hạn, **thấy sân khởi lên, không dao động, không theo, thì sân tự diệt; thấy thân bị cảm thọ khổ hay thọ bất lạc: chú tâm rõ biết sự bất lạc thọ là bất lạc thọ, bất lạc thọ như đang là: không dao động, không bực tức, không than van, tức là trong cảm thọ bất lạc chỉ có cảm thọ bất lạc...**

Đến đây, quý Pháp hữu, thiện hữu đã có một cái nhìn cô đọng về Chánh Niệm Tinh Giác, Thiền Minh Sát Tuệ (Thiền Tứ Niệm Xứ). Một khi GIỚI được nhiệt tâm tinh cần tu tập cho đến thanh tịnh, thời Thiền Minh Sát dễ dàng được thực hành hơn, và dễ vào Định đến Chánh trí Giải Thoát.

1.3 Niệm Định Tuệ Trên Nền Tảng Của Giới

Trên nền tảng Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Giới được tu tập và được thể nghiệm thông qua Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, được tương trợ tích cực bởi Chánh Tinh Tấn. Nói một cách khác, việc giữ giới hướng đến giải thoát, giải thoát Tham Sân Si, tức là quý Pháp hữu, thiện hữu tập buông. Buông cái gì? Buông những bất thiện pháp, buông tham (ly dục), buông sân (từ bỏ sân), buông những lời nói, hành động hại mình, hại người, và nhờ Chánh Tinh Tấn, (nhiệt tâm,

ting cần thực hiện việc buông xả, và từ bỏ bất thiện pháp) cho đến khi sung mãn, thì giới được thành thực.

Từ đây việc thực hành Thiền Minh Sát (đi đứng nằm ngồi, sinh hoạt) dễ dàng hơn vì tâm được



Không nói lời thô ác

Giữ lời đừng phẫn nộ

Phòng lời, khéo bảo vệ

Từ bỏ lời thô ác

Với lời, nói điều lành.

Tiểu Bộ Kinh Nikàya, XVII. Phẩm Cấu Uế, Pháp Cú 232

nhu nhuyễn. Đó là lý do tại sao trong Bát Chánh Đạo, Chánh Niệm và Chánh Định là 2 chi nhánh cuối cùng, vì trên cơ sở của Giới, Niệm Định Tuệ (Minh Sát Tuệ) dễ thành tựu Chánh Trí Giải thoát, hoặc dễ dàng vào Định Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền, Tứ Thiền cho đến Tuệ Giải Thoát. **Chẳng hạn: tập buông bỏ sân từ giới không nói lời thô ác, thì việc chú tâm và rõ biết sân khởi, và không theo sẽ dễ dàng thực hành hơn, cho đến vô sân.**

Giữ lời đừng phẫn nộ,

Phòng lời khéo bảo vệ,

Từ bỏ lời thô ác,

Với lời nói điều lành

(Pháp Cú 232)

Nhờ tập buông, từ bỏ nói lời phẫn nộ và kiên tâm thực hành cho đến thành thực, thì tâm sân theo đó giảm đi đáng kể. Cho đến lúc này, nhờ Chánh Niệm Tỉnh Giác, ngay khi tâm sân vừa khởi, thì ghi nhận và rõ biết sân khởi, không theo, buông sân (vì nhờ được tu tập từ giới từ bỏ lời phẫn nộ), tức là sân tự diệt. Nói một cách khác, ngay khi chú tâm và biết rõ (Chánh Niệm Tỉnh Giác) **sân khởi, thì ngay lúc đó sân diệt, tức là sân như đang là.**

Việc ngồi thiền sẽ trở nên dễ dàng hơn vì nhờ Chánh Niệm Tỉnh Giác vào từng hơi thở ra, hơi thở vào, tức là chú tâm và rõ biết từng hơi thở (dài ngắn), và nhờ sự hỗ trợ của giới sung mãn (vì khéo tập trung phòng hộ lời nói, và hành động trên cơ sở của ý: tức là Chánh Tri Kiến và Chánh Tư Duy), nên việc chú tâm và rõ biết hơi thở dễ thực hiện hơn. Trong khi niệm định hơi thở, thì những suy nghĩ lại đến (tức là phóng tâm), việc ghi nhận và rõ biết ý nghĩ khởi, và nhờ vào định niệm hơi thở tốt (nhờ Chánh Niệm Tỉnh Giác, khi ý nghĩ đến (khởi), thời ý nghĩ đi; rồi ý nghĩ

khác chột đến, nhờ chú tâm và rõ biết (Chánh Niệm Tỉnh Giác), ý nghĩ lại đi, **cứ như thế từng ý nghĩ đến và đi như đang là** trong khi niệm định hơi thở vẫn sáng suốt (ghi nhận và rõ biết liên tục không gián đoạn), tức là Minh Sát Tuệ đang dần sung mãn. Vào những tháng đầu, thực hành Minh Sát Tuệ, nhờ định niệm hơi thở khá tốt (tức là việc chú tâm và rõ biết hơn thở ra liên tục từ 1 tiếng, 2 tiếng, 3 tiếng và hơn nữa mà không mất chánh niệm tỉnh giác (**Ghi chú: để ngồi liên tục trong thời gian dài, thì cần phải kham nhẫn với cảm thọ bất lạc đến với thân, chẳng hạn chân bị tê cứng đến khó chịu: sẽ có bài chia riêng biệt về kinh nghiệm hành thiền minh sát của bút giả ngõ hầu giúp quý Pháp hữu có thêm tư liệu thực tiễn về thiền minh sát tuệ (qua 4 sự quán niệm: Thân Thọ Tâm Pháp)**). Trong khi đó, những khởi niệm từ sự phóng tâm tức là những ý nghĩ đến rồi lại đi như đang là cứ như thế được ghi nhận và rõ biết mà không thêm không bớt, không có phân tích, tức là phàm những gì khởi lên trong tâm, thời tự diệt ngay.

Việc ngồi thiền rất quan trọng vì việc chú tâm rõ biết (Chánh Niệm Tỉnh Giác) trở nên nhu nhuyễn hơn, và khi gặp hữu sự, việc chánh niệm tỉnh giác sẽ dễ có mặt. Chẳng hạn, khi sân khởi, thì nhận diện ra ngay sân khởi, tức là sân như đang là, tức là giây phút đó mình giải thoát SÂN.

Tại sao là Niệm Định Tuệ: vì trong Niệm có Định (nếu không có Định, thì sẽ mất Chánh Niệm, vì **Chánh Niệm Tỉnh Giác nên chú tâm và rõ biết những gì diễn ra trong thân và tâm như đang là, tức là không có ta, không có cái của ta, cái sở hữu của ta, tức là trong sạch và sáng suốt, là tuệ giác vô ngã**). Niệm Định Tuệ cùng lúc trong Minh Sát Tuệ dễ dàng thực hiện sung mãn cho đến thành tựu nhờ sự hỗ trợ của Giới (sung mãn). Vì thế trong Bát Chánh Đạo, Chánh Niệm, Chánh Định được sắp xếp cuối cùng, và nhờ nhiệt tâm tinh cần (Chánh Tinh Tấn), Minh sát tuệ sẽ được sung mãn cho đến thành tựu trên nền tảng của Giới sung mãn.

Trong bài chia sẻ tiếp theo (rất thực tế, dễ thực hiện, ứng dụng, phù hợp với nhiều căn cơ hơn Minh Sát Tuệ, đặc biệt những ai có tánh từ bi phát tiết hay phát triển mạnh, thì dễ thành tựu hơn) Chánh Niệm trong thiện pháp qua việc tu tập giới luật của Bậc Thánh. Trên cơ sở này cùng với Chánh Tri Kiến, và Chánh Tư Duy, thực hành sơ thiền, thành tựu ly dục ly bất thiện pháp, đạt tuệ giải thoát, giải thoát tất cả các lậu hoặc mà không có thân thông. Con đường giải thoát như thế này cũng có thể đạt được nhờ tu tập lòng từ, lòng bi. Bài chia sẻ kế tiếp sẽ có thể phù hợp với

nhiều Pháp hữu, thiện hữu trong khi sự hiểu biết thêm về Thiên Minh Sát Tuệ cũng sẽ giúp ích cho mình trong việc ứng dụng khi cần.

Mấy hôm nay bút giả bị cảm sổ mũi, nhức đầu vì cùng với quý bạn tình nguyện Từ Hòa đi xuyên 3 đêm phát quà tết cho bà con vô gia cư, lượm ve chai, nhân công dọn dẹp đường phố mà chưa kịp nghỉ ngơi nên hơi kéo dài thêm một chút, những cũng là duyên lành để bút giả thể nghiệm cảm thọ bất lạc bằng minh sát tuệ.

2. CHÁNH NIỆM VỀ ĐIỀU CHƠN CHÁNH: là tưởng, nhớ, ức niệm, tùy niệm điều chơn chánh. Người có Chánh Niệm thì không có Tà Niệm: Niệm tham, niệm sân, niệm Si, niệm yêu, niệm ghét, niệm nghi, niệm ngã (kiêu mạn), niệm sợ hãi, niệm lo lắng, tạp niệm, loạn niệm, vv. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật nói về Niệm Lực như sau: *Này các Tỷ-kheo, thế nào là niệm lực? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Thánh đệ tử đầy đủ niệm, **thành tựu niệm tuệ tối thắng, ức nhớ, tùy niệm những điều làm đã lâu, nói đã lâu.*** Này các Tỷ-kheo, đây gọi là niệm lực. (Tăng Chi Bộ, Chương Bảy Pháp, I. Phẩm Tài Sản)

Trong Kinh Điềm Lành, Tiểu Tụng, Tiểu Bộ Kinh, Đức Phật dạy về nhớ tưởng đến điều chân chánh đã làm như sau:

*Ở trú xứ thích hợp
Công đức trước đã làm
Chân chánh hướng tự tâm
Là điềm lành tối thượng!*

Đặc biệt trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Sáu Pháp: Đức Phật dạy bốn chúng đệ tử cách Niệm Phật, Niệm Pháp, Niệm Tăng, Niệm Giới, Niệm Thí, Niệm Thiên. Đó là những đề mục niệm thiện: Niệm Phật là Niệm ân đức Phật, Niệm thí: là niệm về việc làm lành, cúng dường, bố thí thanh tịnh của mình, của người vv nếu nhiệt tâm tinh cần, thì sẽ thành Niệm Lực, Niệm Tuệ Tối Thắng như Đức Phật xác quyết ở trên, và như vậy tâm đã đi vào Định, định vào thiện, ly dục ly bất thiện pháp, chứng và trú thiên thứ nhất (sơ thiên), một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tâm có tứ (xem phần Chánh Định) .

Như vậy, việc giữ giới tức là hành giả đang thực hành đoạn ác, tu thiện trên nền tảng Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy được biểu pháp qua Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, và liên tục, nhiệt tâm tinh cần, tức là Chánh Tinh Tấn, thì giới sẽ được thành tựu như đã trình giảng ở trên.

Từ đây hành giả tìm một nơi thích hợp chân chánh hướng tự tâm vào việc thiện đã làm, đó là sơ



NIỆM PHẬT

Đệ tử Gotama,

Luôn luôn tự tỉnh giác,

Vô luận ngày hay đêm,

Thường tưởng niệm Phật Đà.

(Tiểu Bộ Kinh Nikàya, Pháp Cú 296, Phẩm XXI Tạp lục)

thiền (hướng tâm đến thiện, nghĩ tưởng đến điều thiện tư duy về thiện, hoan hỷ về thiện, chẳng hạn nghĩ về ân đức Phật khi chúng ta ngồi thiền, nằm thiền vv với lòng đầy hân hoan, kính ngưỡng, biết ân Phật, bậc tuệ tri mọi pháp, bậc toàn thiện, toàn giác, thầy của trời người vv như 4 câu kệ trong Kinh Pháp Cú sau:

Đệ tử Gotama

Luôn luôn tự tỉnh giác

Vô luận ngày hay đêm

Thường tưởng niệm Phật Đà!

(Pháp Cú 296)

BÀI 9 CHÁNH ĐỊNH

Đức Phật thuyết về sự định tâm của tứ thiền hiện tại lạc trú trong Kinh Đại Niệm Xứ, tuy nhiên, trong chi phần Chánh Định này, duy chỉ Định Sơ Thiền và Định Từ Quán, Bi Quán sẽ được chú tâm trình bày, giải thích và thí dụ để giúp quý pháp hữu bất bộ phái và căn cơ có thể tùy duyên ứng dụng nhằm chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau thành an lạc, chuyển hóa tham sân si thành giải thoát, niết bàn.



CHÁNH ĐỊNH

Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định?

Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo **ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.** Tỷ kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh định. (Trường bộ kinh. 22. Đại Niệm Xứ)

1. ĐỊNH SƠ THIỀN

Những hành giả vào định sơ thiền thì sẽ ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú sơ thiền (Thiền thứ nhất trong tứ thiền hiện tại lạc trú), một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm có tứ: **‘tầm’** là hướng tâm truy tìm đối tượng, **‘tứ’** là quan sát, tư duy trên đối tượng đó: chẳng hạn, *khi ta hướng tâm đến Đức Phật đó là tầm, và tư duy về công đức, ân đức của Đức Phật là tứ.* Như

vậy, khi ta ngồi hoặc nằm thiền, quý Pháp hữu hướng tâm đến đối tượng thiện, tịnh tướng và bất đầu nghĩ tưởng, tư duy, quán sát những đặc tính thiện của đối tượng đó để thiện pháp tăng trưởng, sung mãn, thành căn cứ địa, chứng và an trú, hỷ lạc sẽ thấm nhuần toàn thân tâm. Sự hỷ lạc của hành giả chúng sơ thiền được Đức Phật ví như một triệu phú giàu có đang hưởng 5 dục lạc của thế gian, người đòi cho đó là thượng hạng, thượng diệu trong khi một thiên nhân ở cõi Trời Đao Lợi (Trời Ba Mươi Ba) khi nhìn thấy 5 thứ dục lạc của vị phú gia đang thọ hưởng thì lại kinh tởm. Sự hỷ lạc thấm nhuần toàn thân tâm của người chúng sơ thiền, ly dục ly bất thiện pháp còn hơn cả sự hưởng lạc của vị thiên nhân. Vì thế, những ai chúng sơ thiền sau khi xả bỏ thân mạng vượt qua sáu tầng trời dục giới (do ly dục) tái sinh ở một trong ba tầng trời thấp nhất của sắc giới là: Phạm Chúng Thiên, Phạm Phụ Thiên, và Đại Phạm Thiên. Những người ngoại đạo nào mà chúng đạt sơ thiền cũng sẽ tái sinh về một trong 3 cõi trời sắc giới này của sơ thiền, nhưng khi nghiệp lực, thân lực đoạn tận, thì sẽ tái sinh có thể vào cõi thấp hơn, có thể vào Tam Ác Đạo. Trong khi quý Phật tử tu theo Bát Chánh Đạo (do giữ Giới Luật của Bậc Thánh) khi Giới thành thực, tu định sơ thiền dễ dàng hơn, và khi chứng và an trú sơ thiền, thì họ là Thánh Bất Lai A Na Hàm. Họ chưa giải thoát hoàn toàn vì họ còn tham vào sự hỷ lạc do ly dục ly bất thiện pháp mang lại, và từ đây họ tuệ tri rằng sơ thiền do suy tư tác thành nên chịu sự biến hoại, nên khổ và vô thường, họ quán tánh ly tham, quán tánh đoạn diệt, thì sẽ chứng đạt chánh trí giải thoát, bậc tuệ giải thoát, A La Hán không có thân thông, không còn tái sinh nữa (Trung Bộ Kinh. 52 Bát Thành hoặc Mười Một Cửa Giải Thoát_Tâm Tịnh cần tập).

Có thể nhận ra việc áp dụng sơ thiền trong việc giữ giới, chẳng hạn giữ khẩu nghiệp thanh tịnh. Trong kinh Nikàya, có một cư sỹ hỏi Ni sư A La Hán, *tâm tứ thuộc về gì?* Ni sư đáp *tâm từ thuộc về khẩu*, vị Cư sỹ tỏ ra ngạc nhiên, và được **Ni sư A La Hán giải thích phải tâm tứ trước rồi mới nói, tức là trên cơ sở Chánh Tri Kiến và Chánh Tư Duy, thì Chánh Ngữ mới được hiển bày**. Sau đây là 4 câu kệ trong kinh Pháp Cú 376 cho thấy lý sự này của Ni sư

Giao thiệp khéo thân thiện

Cử chỉ mực đoan trang

Do vậy hưởng vui nhiều

Sẽ dứt mọi khổ đau.



Nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh để được chứng ngộ

Vô thì, này các Tỷ-kheo, là sự luân chuyển, khởi điểm không thể nêu rõ, đối với (những đau khổ) do bị thương đâm, do bị kiếm chém, do bị búa chặt. Dầu vậy đi chẳng nữa, này các Tỷ-kheo, Ta cũng không tuyên bố rằng nhờ khổ và ưu mà bốn Thánh để được chứng ngộ. **Nhưng này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh để được chứng ngộ.**

(Tương Ưng Bộ. Chương 46a. Tương Ưng Sự Thật. IV. Phẩm Rừng Simsapa. 35.V. Một Trăm Cây Thương)

Bốn câu kệ trên thể hiện đầy đủ Bát Chánh Đạo, và cách thực hành sơ thiền trong việc giữ giới cho đến thuần thực, cho đến thoát mọi khổ đau, Chánh Trí Giải Thoát.

Nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh để được chứng ngộ

Vô thì, này các Tỷ-kheo, là sự luân chuyển, khởi điểm không thể nêu rõ, đối với (những đau khổ) do bị thương đâm, do bị kiếm chém, do bị búa chặt. Dầu vậy đi chẳng nữa, này các Tỷ-kheo, Ta cũng không tuyên bố rằng nhờ khổ và ưu mà bốn Thánh để được chứng ngộ. **Nhưng này các Tỷ-kheo, Ta tuyên bố rằng nhờ lạc và hỷ mà bốn Thánh để được chứng ngộ.** (Tương Ưng Bộ. Chương 46a. Tương Ưng Sự Thật. IV. Phẩm Rừng Simsapa. 35.V. Một Trăm Cây Thương)

Như vậy, nhờ lạc và hỷ mà 4 thánh để được chứng ngộ, và có thể đó là lý do tại sao Đức Phật dạy Bát Chánh Đạo, và trong phần Định là sự hỷ lạc của những Phật tử chứng được 1 trong 4 tầng thiền hiện tại lạc trú, và ngay từ đầu để được hỷ lạc, hành giả, khi thực hành Bát Chánh Đạo, phải bắt đầu bằng

sự giữ GIỚI trên cơ sở Chánh Tri Kiến và Chánh Tư Duy, khi Giới thành thực sẽ nhập phạm hạnh, thấy lạc như 4 câu kệ trong Tương Ưng Dự Lưu a như sau:

Ai có tín và giới

Tịnh tín và thấy pháp

Đến thời khắc chín muồi

Nhập phạm hạnh, được lạc.

Trong việc tu giới, sơ thiền cũng đã được áp dụng để đoạn ác tu thiện, để ly dục, ly bất thiện pháp v.v, và khi kết hợp với việc ngồi sơ thiền như kinh Điềm Lành ở trên, hoặc chọn đề mục để hướng tâm và tư duy chẳng hạn Niệm Thí (cúng dường, bố thí thanh tịnh) cho đến sung mãn, tác thành

căn cứ địa, quý Pháp hữu, thiện hữu sẽ đạt được Niệm Tuệ Tối Thắng... Vì thế, quý Pháp hữu, thiện hữu có thể chọn đề mục thiện phù hợp để hướng tâm để tư duy với tâm hân hoan, hỷ lạc vv cùng với ứng dụng việc giữ giới thanh tịnh, thì thiện pháp sẽ sung mãn...

Ngoài ra, để tu thiện pháp viên mãn, quý Pháp hữu, thiện hữu, thay vì thực tập sơ thiền, có thể thực hành Từ Quán, Bi Quán, và thường luôn trưởng dưỡng tâm từ bi cho đến viên mãn, tâm hỷ lạc thấm nhâm; hoặc cũng có thể kết hợp cả hai với mục đích làm cho thiện pháp sung mãn, đoạn trừ ác pháp, đoạn trừ Tham Sân Si...

2. ĐỊNH VỚI TỪ TÂM GIẢI THOÁT & BI TÂM GIẢI THOÁT

Trên cơ sở của Chánh Tri Kiến, đặc biệt là Chánh Tư Duy: **1) Tư Duy về Ly Dục (cơ sở cho việc thực hành Sơ Thiền, ly dục, ly bất thiện pháp), 2) Tư Duy về Vô Sân (cơ sở thực hành Từ Quán, phát triển lòng từ), 3) Tư Duy về Bất Hại (cơ sở thực hành Bi Quán, phát triển lòng bi).**



Từ Tâm, Bi Tâm Giải Thoát

*Trong làng, ta không sợ,
Trong rừng, ta không sợ,
Bước lên đường giải thoát
Với lòng Từ, lòng Bi.*

(Tiền Thân số 76_Tiểu Bộ Kinh Nikàya)

Bài chia sẻ hôm nay sẽ tập trung trình bày việc tu tập thiện pháp qua việc tu dưỡng lòng từ, lòng bi, khi tích tập sung mãn, làm thành cỗ xe, tác thành căn cứ địa, chứng đạt và an trú (ĐỊNH), thì sẽ có Tâm Giải Thoát: Từ Tâm Giải Thoát, Bi Tâm Giải Thoát, và từ đây tiến thẳng đến Tuệ Giải Thoát.

2.1 Định với Từ Quán (Từ Tâm Giải Thoát)

Tâm từ có công năng điều phục tâm sân, phẫn nộ. Vì thế, Thế Tôn thường khuyên bảo bốn chúng đệ tử tu tập Từ Quán, trưởng dưỡng tâm từ sung mãn, tác thành căn cứ địa, chứng đạt Từ Tâm Giải

Thoát (ĐỊNH) và an trú như được ghi trong Thánh điển: "*Ai tu tập từ tâm giải thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ, an trú, chắt chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, sân tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, **cái này có khả năng giải thoát sân tâm, tức là từ tâm giải thoát***". (Tăng Chi Bộ Kinh, Chương: Sáu Pháp, Phẩm: Cần Phải Nhớ)

2.1.1 Niệm Định Từ Quán rất quan trọng, nền tảng rất tốt cho thiền minh sát tuệ

Trong Kinh Tăng Chi Bộ, Chương Một Pháp, Phật có nói một câu: “*Nếu một vị tỳ kheo tu Từ Quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị tỳ kheo đó đã xứng đáng là một vị tỳ kheo rồi.*” Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ Quán rất quan trọng trong đạo Phật. Phật nói tiếp: ‘*Tỳ kheo đó sẽ không thất bại trong thiền định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tín thí không uổng.* (Tăng Chi Bộ Kinh. Chương Một Pháp. XX Phẩm Thiền Định)

Như vậy, việc tu Từ Quán trợ duyên rất tốt cho những Pháp hữu hành Thiền Minh Sát Tuệ, vì Từ Quán cùng với thường luôn chánh niệm tỉnh giác, an trú trong nội tâm bằng tâm từ, trưởng dưỡng tâm từ từ tâm ý cho đến khâu nghiệp thiện (từ bỏ lời thô ác, với lời nói điều lành), hành nghiệp thiện, nhờ chánh tinh tấn (nhiệt tâm tinh cần), tâm từ trở nên thuần thực, nhu nhuyễn, tác thành căn cứ địa (Định), tạo nền tảng vững vàng cho việc thực hành thiền minh sát tuệ, và dễ thành tựu chánh trí giải thoát.

2.1.2. Từ Quán cùng với trưởng dưỡng tâm từ một cách nhiệt tâm tình cần, đạt được tâm giải thoát (ĐỊNH) cho đến tuệ giải thoát

Trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật dạy những ai tu tập Từ Quán, chánh niệm tỉnh giác, nhiệt tâm tinh cần trưởng dưỡng tâm từ đối với hết thảy hữu tình biến mãn khắp phương xứ cho đến sung mãn, tác thành căn cứ địa, chúng đạt từ tâm giải thoát (ĐỊNH) và an trú, và nếu tham luyến sự hỷ lạc do từ tâm giải thoát mang lại, thì hành giả Phật tử đạt được quả Bất Lai (A Na Hàm), hiện đời sống hỷ lạc, và sau khi thân hoại mạng chung, được tái sinh vào Phạm Chúng Thiên (Cõi Trời Sắc Giới thứ nhất của Sơ Thiên), và hưởng thọ hỷ lạc trong cảnh giới thù thắng đó 1 kiếp, đắc Thánh Quả A La Hán, giải thoát khổ đau hoàn toàn, cứu cánh phạm hạnh trong cảnh giới thượng diệu ấy, như đã được ghi lại trong Tăng Chi Bộ Kinh, Chương Bốn Pháp. Phẩm XIII. Sợ Hải. (Mười Một Cửa Giải Thoát, Tâm Tịnh cần tập: <https://thuvienhoasen.org/a29855/muoi-motcua-giai-toat>)

Những hành giả Phật tử nào đã thành tựu từ tâm giải thoát (ĐỊNH), và từ đây với như lý tư duy, sự hỷ lạc này, từ tâm giải thoát này do suy tư tác thành, nên vô thường, chịu sự đoạn diệt, nhờ

vậy, hành giả buông tham luyến pháp này, nên đoạn trừ tất cả các lậu hoặc, đạt tuệ giải thoát, Chánh Trí Giải Thoát, là bậc A La Hán, như đoạn trích dẫn trong Trung Bộ Kinh, số 52 Kinh Bát Thành: *Từ tâm giải thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt". Vị ấy do vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc...*" (Mười Một Cửa Giải Thoát, Tâm Tịnh cần tập)

2.2 Định với Bi Quán – Bi Tâm Giải Thoát

*Ai tu tập Bi Tâm Giải Thoát, làm cho sung mãn, làm thành cỗ xe, làm thành căn cứ (ĐỊNH), an trú, chất chứa và khéo léo tinh cần, tuy vậy, hại tâm vẫn ngự trị, an trú; sự kiện không xảy ra như vậy. Nay Hiền giả, **cái này có khả năng giải thoát hại tâm, tức là Bi Tâm Giải Thoát**"* (Tăng Chi Bộ Kinh, Chương: Sáu Pháp, Phẩm: Cần Phải Nhớ).

2.2.2 Không tham luyến Bi Tâm Giải Thoát: Chánh trí giải thoát, Tuệ Giải Thoát, bậc A La Hán



MƯỜI MỘT LỢI ÍCH CỦA TU TẬP TÂM TỪ

Này các tỳ-khưu, Từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho sung mãn, được tác thành cỗ xe, **được tác thành căn cứ địa**, được tiếp tục an trú, **được tích tập**, được khéo khởi sự thời được chờ đợi là **mười một lợi ích**. Thế nào là mười một?

(1) Ngủ an lạc, (2) thức an lạc, (3) không ác mộng, (4) được loài người ái mộ, (5) được phi nhân ái mộ, (6) chư thiên bảo hộ, (7) không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm, (8) tâm được định mau chóng, (9) sắc mặt trong sáng, (10) mệnh chung không hôn ám; (11) nếu chưa thể nhập thượng pháp (A-la-hán quả), được A-na-hàm quả, sinh lên phạm thiên giới. (Tăng chi bộ, Chương XI Tâm Từ (AN 11.16) (Hòa thượng Thích Minh Châu dịch)

Này Gia chủ, Tỳ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với bi; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy cùng khắp thế giới, trên dưới bề ngang, hết thảy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với bi, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy suy tư và được biết: "Bi Tâm Giải Thoát này là pháp hữu vi, do suy tư tác thành. Phàm sự vật gì là pháp hữu vi, do suy tư tác thành, thời sự vật ấy là vô thường, chịu sự đoạn diệt". Vị ấy do vững trú ở đây, đoạn trừ được các lậu hoặc. (Trung Bộ Kinh - 52 Kinh Bát thành)

2.3 Định Tứ Vô Lượng Tâm Giải Thoát

Trong tứ vô lượng tâm, hành giả nào thành tựu viên mãn chỉ một tâm (ĐỊNH), và từ đây nhận biết pháp này là pháp hữu vi, nên vô thường, chịu sự đoạn diệt, rồi buông, không tham đắm, luyện ái pháp này (hỷ lạc sung mãn do Từ Tâm Giải Thoát, Bi Tâm Giải Thoát, Hỷ Tâm Giải Thoát, Xả Tâm Giải Thoát..), sẽ đoạn trừ các lậu hoặc, Chánh Trí Giải Thoát, là bậc A La Hán, dứt mọi khổ đau. (Mười Một Cửa Giải Thoát _ Tâm Tịnh căn tập)

BÀI 10 ĐÚC KẾT

Với niềm tin vững chắc vào ngôi Tam Bảo, và trên nền tảng của Chánh Tri Kiến (về Tứ Diệu Đế), và Chánh Tư Duy (về Ly Dục, Vô Sân, Bất Hại), Giới được tu tập bằng Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng cùng với tâm hân hoan, nhiệt tâm và tinh cần (Chánh Tinh Tấn), quý hành giả Phật tử học tập **ít muốn biết đủ; học cách buông bỏ những bất thiện pháp; học cách từ bỏ nói lời thô ác, phẫn nộ; từ bỏ làm hại mình, hại người, hại hữu tình vv.** Nói một cách khác, quý hành giả Phật tử kiên tâm giữ giới là đang học cách đoạn diệt Tham Sân Si hướng đến giải thoát, niết bàn. **Giữ giới như vậy được gọi là Giới Luật Trong Bạc Thánh.** Kiên tâm giữ giới liên tục không gián đoạn đến thời khắc chín muồi, nhập phạm hạnh thấy lạc. Phần thưởng cho những ai giữ giới như vậy là không thể nghĩ bàn, vì không những hiện thời được sống đời đạo đức, sống an lạc, hạnh phúc, được nhiều người thương mến, mà còn chứng được Sơ Quả Tu Đà Hườn (Thánh Dự Lưu), và nếu làm cho Tham Sân Si giảm dần, thay vì Dự Lưu Thất Sinh (7 lần tái sinh qua lại giữa chư thiên và loài người), thì sẽ là Dự Lưu Gia Gia (3 lần tái sinh), và nếu Tham Sân Si giảm đi nhiều, thì quý hành giả Phật tử được Dự Lưu Nhất Chứng (1 lần tái sinh làm người) tiếp tục với Nhị Quả Tu Đà Hàm (Thánh Nhất Lai); và hơn thế nữa, khi mạng chung tâm sáng suốt, sanh trí tuệ, và được sanh về thiện thú (chư thiên hoặc loài người). Tâm quan trọng của GIỚI, một lần nữa, được ghi nhận và xác quyết trong bài kệ 612-618 trong Trường Lão Tăng Kệ, Tiểu Bộ Kinh Nikàya, là sức mạnh vô song, là binh khí tối thượng, là mẹ thiện pháp, là đầu bên chư Phật, là áo giáp hy hữu, cũng là nền tảng của Niệm Định Tuệ.

Giới Sáng Chối Tâm Tư

*Khởi đầu, an trú giới,
Giới là mẹ thiện pháp,
Giới đứng đầu mọi pháp,
Vậy hãy trong sạch giới.*

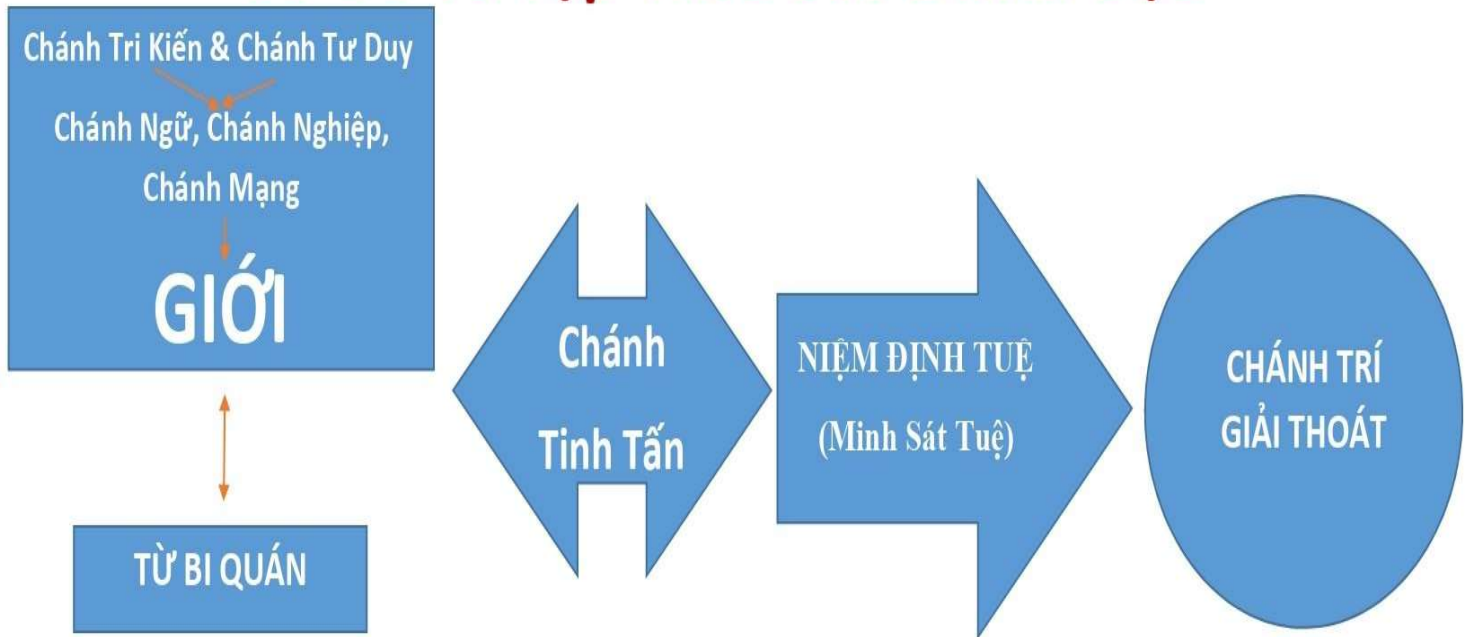
*Giới hạn chế, phòng ngừa,
Làm sáng chói tâm tư,
Là đầu bến chụ Phật,
Vậy hãy trong sạch giới*

*Giới sức mạnh vô song,
Giới, binh khí tối thượng,
Giới, trang sức đệ nhất,
Giới áo giáp hy hữu.*

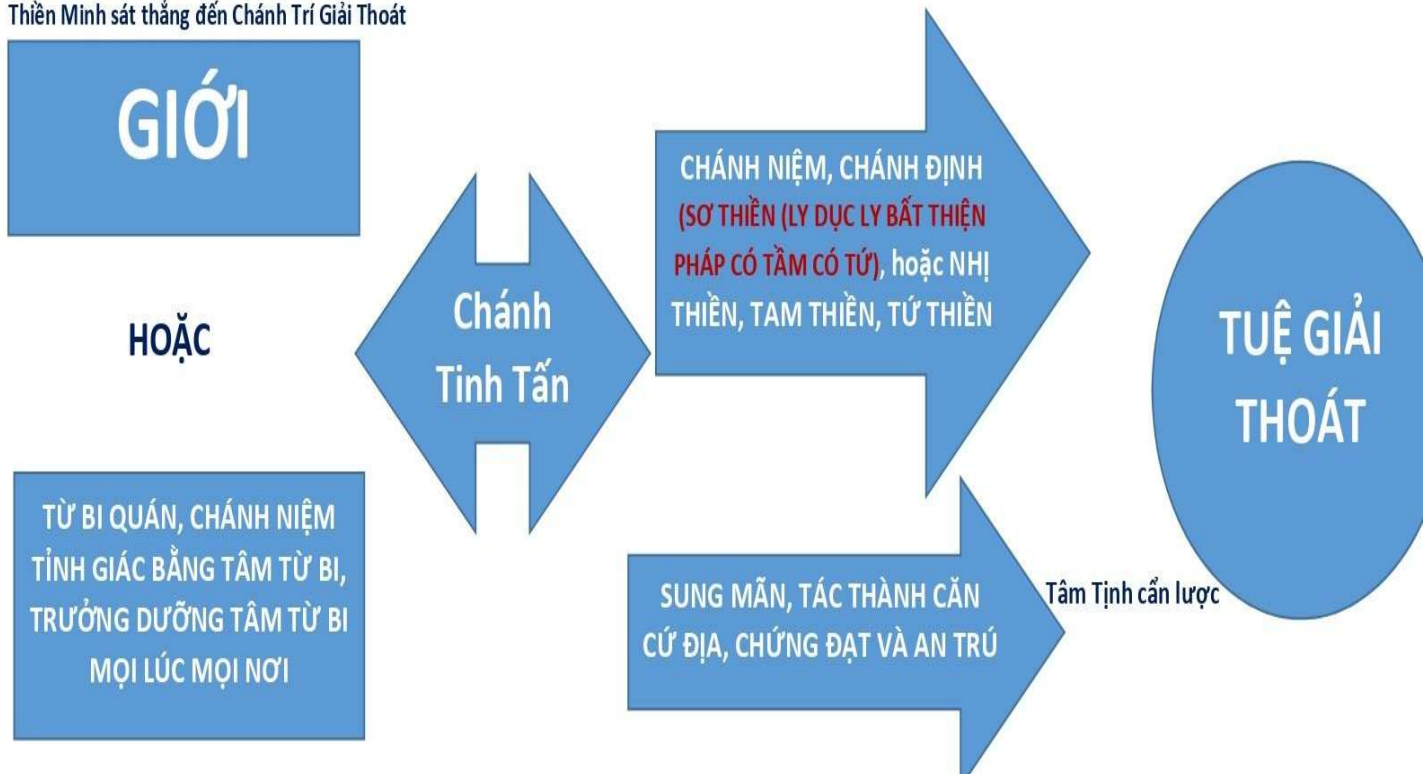
(Trưởng Lão Tăng Kệ. Chương 12 Kệ. Kệ 612-614)

Trên nền tảng Giới thanh tịnh như thế này, thì Niệm Định Tuệ hay Minh Sát Tuệ dễ dàng thành tựu, tiến thẳng đến Chánh Trí Giải Thoát, Cứu Cánh Phạm Hạnh, dứt trừ mọi khổ đau. Hoặc trên nền tảng Giới thanh tịnh, Sơ Thiền dễ dàng thành tựu hơn vì tâm trở nên nhu nhuyễn nhờ kiên tâm giữ giới, và hơn nữa, vì trong khi giữ giới, hành giả Phật tử cũng đã áp dụng Sơ Thiền rồi, và khi chứng Sơ Thiền: ly dục, ly bất thiện pháp có tầm có tứ, thì quý hành giả Phật tử đạt được Tam Quả A Na Hàm (Thánh Nhất Lai), và từ đây tuệ tri rằng, Sơ Thiền là Pháp hữu vi do suy tư tác thành, và phạm những gì do suy tư tác thành, thì vô thường, chịu sự hoại diệt, nên khổ và vô ngã. Do biết vậy, thấy vậy, và vững trú ở đấy, quý hành giả Phật tử sẽ thành tựu Tuệ Giải Thoát, dứt trừ mọi khổ đau, gánh nặng đã được đặt xuống, hữu kiết sử đã được đoạn tận, là Bạc A La Hán chân chánh (không có thần thông).

Sơ Đồ Tu Tập Theo Bát Chánh Đạo



Ghi chú: Thiền tâm từ cùng với Minh Sát Tuệ đến Chánh Trí Giải Thoát, hoặc vừa giữ giới vừa thiền tâm từ, trường dưỡng tâm từ trong đời, trợ duyên cho Thiền Minh sát thẳng đến Chánh Trí Giải Thoát



Sơ đồ tu tập Bát Chánh Đạo cho thấy quý hành giả Phật tử có thể tu Từ Quán và/hoặc Bi Quán, thường luôn trường dưỡng tâm từ bi trong đời sống một cách nhiệt tâm và tinh cần cho đến sung

mãn, tác thành căn cứ địa, chứng đạt và an trú, thì sẽ thành tựu Từ Tâm Giải Thoát (Bất Lai Quả), Bi Tâm Giải Thoát (Bất Lai Quả), và từ đây tuệ tri rằng Từ Tâm Giải Thoát, Bi Tâm Giải Thoát là Pháp hữu vi do suy tư tác thành, nên vô thường, khổ, vô ngã, và vững trú ở đây như thế, thì quý hành giả Phật tử thành tựu Tuệ Giải Thoát, Cứu Cánh an ổn mọi khổ ách, hữu kiết sử được đoạn tận, giải thoát mọi khổ đau, niết bàn.

Việc giữ giới cùng lúc với tu tâm từ bi, trưởng dưỡng tâm từ bi hay giữ giới bằng tâm từ bi thì lại càng thêm tốt, thì việc thành tựu Chánh Trí Giải Thoát trở nên dễ dàng thành tựu hơn.

Những gì hiển bày trong loạt bài chia sẻ về Bát Thánh Đạo Phần trên đây cho thấy việc giữ giới và tu tâm từ bi rất quan trọng, vì giới thanh tịnh, hay tâm từ bi sung mãn sẽ đặt nền móng vững vàng cho sự nghiệp giải thoát, niết bàn. Bài chia sẻ hôm nay tạm được xem như bài pháp cuối cùng trong loạt bài chia sẻ về Bát Chánh Đạo.

Tin rằng loạt bài chia sẻ về Bát Chánh Đạo, Con Đường Giải Thoát Khổ Đau sẽ hữu ích cho quý Pháp hữu, Đạo hữu, Thiện hữu bất bộ phái trong việc hiểu biết đúng đắn về Chơn Pháp Vi Diệu này, qua đó có thể ứng dụng để tu tập nhằm ‘chuyển hóa’ phiền não, khổ đau thành an lạc, giải thoát, niết bàn.

Tâm Tịnh xin khép lại loạt bài chia sẻ về Bát Chánh Đạo, Con Đường Thoát Khỏi Sự Ràng Buộc Của Sinh Tử này bằng bài kệ trong tạng kinh Pali, Trưởng Lão Tăng Kệ như sau:

***Kẻ tìm lạc, được lạc,
Nếu sở hành đúng đắn,
Lại thêm được kính trọng,
Danh vọng được tăng trưởng.
Ai tu tập chánh trực,
Con đường Thánh tám ngành,
Đây là đường lộ trình,
Đạt đến cảnh bất tử.***

(Trưởng Lão Tăng Kệ. Chương Một Kệ. Kệ 35)

HỒI HƯỚNG

Nguyện cầu Hồng Ân Tam Bảo và Phước Báo phát sinh do Pháp thí thanh cao này hộ trì đến quý Pháp hữu, Đạo hữu, Thiện hữu cùng với bửu quyến sức khỏe, thịnh vượng, phú quý, thân tâm thường an lạc, hạnh phúc, được nhiều phúc lạc; thường luôn nhiệt tâm tinh cần trong mọi phước thiện; sống tùy Pháp, hành Pháp, sống chơn chánh trong Chánh Pháp, nhất là sớm hội đủ duyên lành đắc quả Niết Bàn an vui bất diệt, giải thoát sự buộc ràng sanh tử trong đời hiện tại hoặc trong ngày vị lai.

Đặc biệt, với công đức chơn thiện này, thành kính nguyện cầu chư Phật, chư Bồ Tát khắp mười phương hộ trì cho những Pháp hữu, Đạo hữu nào đã phát Tâm Bồ Đề, thì Tâm Bồ Đề được tăng trưởng cho đến kiên cố (bất thoái chuyển), và những Pháp hữu nào chưa phát Tâm Bồ Đề, sẽ phát Tâm Bồ Đề, tự lợi, lợi tha, lợi cho Đạo Pháp, và lợi lạc khắp quần sinh.

Đồng thời xin chân thành hồi hướng Pháp thí này đến tất cả chúng sanh trong cõi đất này cùng khắp Pháp giới, mong cho tất cả hữu tình hoan hỷ với phần phước thiện thanh cao này đều được an vui lâu dài.

Trong tâm từ,

Tâm Tịnh

Nguồn tham khảo

1. Trường Bộ Kinh. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Online available <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-truongbo/truong00.htm>
2. Trung Bộ Kinh. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Online available: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-trungbo/trung00.htm>
3. Tăng Chi Bộ Kinh. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Online available: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi00.htm>
4. Tương Ưng Bộ Kinh. Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch. Online available: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tangchibo/tangchi00.htm>
5. Tiểu Bộ Kinh. Hòa Thượng Thích Minh Châu & Giáo Sư Trần Phương Lan dịch. Online available: <https://www.budsas.org/uni/u-kinh-tieubo1/tieubo-00.htm>
6. Phật Giáo Nguyên Thủy. Thành tựu niềm tin vào Tam Bảo và ngũ giới. Tâm Tịnh cẩn tập. Online available: <https://phatgiaonguyenthuy.com/article/nghien-cuu-phat-hoc/thanh-tuu-long-tin-vao-tam-bao-va-ngu-gioi.html>
7. Mười Một Cửa Giải Thoát. Tâm Tịnh cẩn tập. Online available: <https://thuvienhoasen.org/a29855/muoi-motcua-giai-thoat>
8. Tạp Chí Văn Hóa Phật Giáo số 319 (2019). Tuệ Giải Thoát. Tâm Tịnh cẩn tập. Online available tại Trang Nhà Quảng Đức <https://quangduc.com/a65302/van-hoa-phat-giao-so-319-ngay-15-4-2019>
9. Thư Viện Hoa Sen. Mười câu chuyện về nguyên lực chân thật (2018) Tâm Tịnh cẩn tập từ Tiểu Bộ Kinh: <https://thuvienhoasen.org/a30652/muoi-cau-chuyen-suc-manh-cua-chan-that-va-nguyen-cau-chan-ly>
10. Người Phật Tử. Ý vui niềm bất hại. Tâm Tịnh cẩn tập. Online available <https://nguoiphattu.com/tin-tuc/y-vui-niem-bat-hai.d-13879.aspx>
11. Phật Thuyết Phân Biệt Thiện Ác Sở Khởi Kinh. Hán văn. Tam Tạng Pháp Sư An Thế Cao. Việt Văn Linh Sơn Pháp Bảo Đại Kinh. Online available <https://tangthuphathoc.net/kinh-phan-biet-thien-ac-so-khoi/>
12. Nhiều bài viết của nhiều tác giả trên các Trang Phật Giáo điện tử uy tín.