

ĐOÀN TRUNG CÒN

*Pháp giáo*

**NHÀ PHẬT**

TG NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO



# PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

**Đoàn Trung Còn**

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

**ĐKKHXB số 134-2007/CXB/69-21/TG**

**TNKHXB số: 209/TN/XBTN**

**In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình  
416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM  
Việt Nam**

---

Published by arrangement between Hương Trang Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

ĐOÀN TRUNG CÒN

PHÁP GIÁO  
NHÀ PHẬT

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

## TỰA

*Kìa bào, kìa ảnh thoáng qua,  
Kìa sương, kìa chớp, kìa là chiêm bao.*

*Đời biết bao là biến chuyển! Bao cuộc tranh tài  
đua trí, mà trong đó lắm khi luân lý và đạo nghĩa  
phải bị lu mờ! Nhưng rốt cuộc, kẻ thắng người  
bại, chung quy cũng chỉ là đám cỏ rêu xanh<sup>1</sup> mà  
thôi!*

*Nếu trong cuộc đời sắc dục với bao nhiêu cạm  
bẫy, mỗi giãng nhưng không làm cho người ta lụy  
vào, có những kẻ thiếu niên không sa vào bẽ ái  
sóng tình, trong lửa tham dục, hẳn đó phải là  
nhờ ảnh hưởng của nghiệp lành được tích lũy từ  
đời trước vậy.*

*Trong sự chơi bời quả thật có lắm điều hứng  
thú. Sắc đẹp làm ta yêu, âm thanh êm dịu làm  
ta thích, hương thơm làm ta ưa muốn, món ngon  
làm ta thèm thuồng, nhục dục làm ta khoái lạc,  
giàu sang làm ta mê mẩn, danh vọng làm ta say  
sưa, sự đầy đủ, sung sướng về vật chất làm cho*

---

1 Năm mộ cuối đời của mỗi người.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

*ta cứ tham tiếc muốn hưởng lấy mãi không thôi, khư khư giữ lấy cho riêng mình, chẳng bao giờ muốn chia sẻ cùng người khác!*

*Con người khi muốn điều gì, chỉ mong sao đạt được. Nhưng nguồn gốc của khổ não chính là ở đó! Lòng tham muốn nó hành hạ, thiêu đốt trong tâm tưởng ta như ngọn lửa ngấm ngấm. Có tham muốn, mới dẫn đến tranh giành, cướp giết, luôn tìm mọi cách để đạt được cho mình. Nhưng được cái này lại tham cái khác, theo đuổi mãi không thôi. Khiến cho thân tâm đều phải khổ sở biết bao, phải làm tội tở, nô lệ cho dục vọng!*

*Giáo lý của Phật-đà cũng xuất phát từ nơi kinh nghiệm sống thực tiễn trong đời. Bản thân đức Phật trước đây cũng là con người tầm thường như chúng ta. Ngài cũng đã từng ném trái công danh, phú quý, bần cùng, hạ tiện... đủ các cảnh ngộ trong cuộc đời. Và chính trong hoàn cảnh sung sướng nhất, có đủ mọi thứ dục lạc, của cải vật chất trong tay, mà Ngài đã quyết dứt bỏ để đi tìm chân lý tối cao, tìm sự chân thật đời đời.*

*Chúng ta ngày nay, khi đạt được sự giàu sang, danh vọng, thỏa thích về vật chất, thì chìm đắm mãi trong ấy, không còn biết tự phản tỉnh lấy*

mình. Sao không tự nghĩ xem những sự sung sướng, khoái lạc ấy, liệu sẽ kéo dài được đến bao giờ?

Thế sự là phù vân, nếu biết học theo đạo Phật, giữ lấy sự thanh bạch để rèn luyện tinh thần ngày càng tiến đến cõi lành, xa lìa cõi ác. Như người leo núi, muốn lên cao thì phải vứt bỏ đi những đồ vô ích nặng nề trì kéo. Người muốn hoàn thiện bản thân cũng phải dứt bỏ đi những tình ái trói buộc.

Hy vọng là tập sách nhỏ này sẽ giúp được ít nhiều cho những ai đang muốn tìm theo học Phật, nhất là đối với những người mới bước đầu tìm hiểu. Tuy nhiên, điều cốt yếu vẫn là tự mình phải thực hành, thể nghiệm lấy. Những bậc hiền đức xưa nay, nếu chỉ nhờ đọc sách suông mà thành công thì quả thật chưa từng có. Nhất thiết phải tự mình chiêm nghiệm và thực hành. Có như vậy mới có thể tiếp nhận được một cách đúng đắn những tinh hoa của đạo lý.

Sách này chia ra các phần như sau:

I. KHÁI NIỆM VỀ PHÁP. Phần này trình bày những cách hiểu khác nhau về Pháp, và nêu lên

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

*ý nghĩa chân chánh giúp cho sự tiến hóa đạo đức của con người.*

*II. VỮ TRỤ VỚI VẠN VẬT.* Phần này trình bày sơ lược cách nhìn của tôn giáo về vấn đề vũ trụ, một vấn đề mà từ xưa nay vẫn còn là một câu hỏi lơ lửng thách thức trí tuệ con người, cho dù là trong lãnh vực khoa học hay thần học. Ở đây chỉ nói những gì có liên quan đến nhận thức giúp ích cho sự tu tập đạo lý mà thôi.

*III. GIÁO LÝ CỐ BẢN.* Phần này trình bày thuyết luân hồi và nghiệp quả, là phần căn bản mà bất cứ ai muốn đi sâu tìm hiểu giáo lý đạo Phật đều phải nắm vững, cho dù là người tu hành tại gia hoặc xuất gia.

*IV. TỨ DIỆU ĐẾ VÀ THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN.* Là những chân lý về cuộc đời do đức Phật chỉ ra. Nhận rõ những chân lý này thì con người có thể vững bước tiến lên địa vị giải thoát mọi khổ não luân hồi.

*V. THIÊN ĐỊNH.* Phần này giới thiệu về phương pháp tham thiền, một phương tiện vô cùng hiệu quả giúp người tu hành mau đạt được sự giải thoát. Và không giống như nhiều người

*lâm tưởng, thiên định không chỉ dành riêng cho các bậc cao siêu muốn giác ngộ hoàn toàn, mà trái lại nó có thể giúp ích rất nhiều cho chính chúng ta, những người tầm thường trong cuộc sống hàng ngày đầy dẫy những nhiễu nươg, cám dỗ này.*

*VI. NIẾT-BÀN. Phần này nói qua về cảnh giới tối cao của người tu học nhắm đến. Những người bước đầu học Phật, hầu hết đều nôn nóng muốn tìm hiểu xem cảnh giới giải thoát cuối cùng ấy là như thế nào. Nhưng thật ra khi con người chưa đạt được sự giác ngộ hoàn toàn thì Niết-bàn vẫn chỉ là một cái tên gọi không hơn không kém, và con người dù có dùng bao nhiêu sách vở, câu chữ để miêu tả về nó cũng chỉ như người mù tả cảnh mà thôi. Chỉ với những ai đã chứng nhập vào cảnh giới ấy mới có thể thực sự hiểu được Niết-bàn là như thế nào. Phần này sẽ nêu lên cách hiểu về Niết-bàn đúng đắn nhất, có lợi nhất cho người tu tập.*



## LỜI NÓI ĐẦU

Đã có đọc qua văn chương, triết lý của Hy Lạp, tôi thấy người phương Tây quả là đã được thừa hưởng những giá trị tinh thần rất quý giá của các danh nhân quân tử Hy Lạp. Nhưng triết học của Hy Lạp, tôi vẫn cho là không sánh bằng triết học của Phật giáo. Khi đọc văn của các vị Socrate, Aristote, Marc-Aurèle v.v... tôi thấy tư tưởng giống với đạo Phật nhiều lắm nhưng thấp hơn; mừng tượng với đạo Khổng, nhưng cao hơn. Văn chương và triết học của các vị hiền triết Hy Lạp nghiêng về thuyết thần quyền và ca tụng Thượng đế, vì các vị ấy lấy Thượng đế và những đức tính của ngài làm chủ, còn Phật giáo thì lấy cái nghiệp quả<sup>1</sup> làm chủ. Như vậy, Phật giáo soi rọi vào chính mình, mà các vị kia thì ngửa trông lên Thượng đế. Thêm một điều nữa, văn chương và triết học Hy Lạp có nói đến sự cao thượng giải thoát trong cuộc sống, nhưng còn rất mơ hồ, không cụ thể và rõ rệt như trong Phật giáo, vốn xem vấn đề này là mục đích của con người.

Như vậy, lẽ nào người phương Đông chúng ta  
nỡ bỏ đi một nền học thuật, triết lý, đạo đức quý

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

báu như thế sao? Nếu mọi người đều biết cố gắng học Phật, thường xuyên nghiền ngẫm những tư tưởng của Phật giáo, thì sẽ có được nhiều ảnh hưởng rất quý giá về sự tiến hóa đạo đức, tinh thần. Và nếu trong cả nước ta, dân chúng đều được thấm nhuần tư tưởng Phật giáo, thì nền tảng đạo đức chung của xã hội sẽ được nâng cao rất nhiều, mang lại những ích lợi thiết thực cho cuộc sống hơn là sự tụng niệm, vái lạy, lễ bái suông mà không hiểu đạo.

Khi học hỏi giáo lý nhà Phật, chúng ta có thể dung hòa những điều hay đẹp trong đó và áp dụng vào ngay trong cuộc sống hằng ngày. Mỗi ngày đều tụng đọc những lời dạy của chư hiền thánh, những kinh sách khuyên dạy việc bỏ ác làm lành, thì thế nào lại chẳng được cảm hóa mà làm theo? Mà như vậy tức là đã tu tập rồi, chẳng đợi phải cạo tóc vào chùa mới gọi là tu. Còn những người không xem đến kinh điển, không chịu học tập những lời dạy của thánh hiền, hàng ngày chỉ biết quỳ mọp lễ bái trước khói nhang, trước những tượng cốt trên điện thờ, thì nhất thiết không thể dựa vào đâu mà đạt được những giá trị cao quý đích thực của sự tu tập.

Thường ngày siêng năng xem kinh điển, học hỏi, nghiền ngẫm lấy những chỗ tinh hoa thiết thực trong đó, không ngừng rèn luyện trí tuệ, tư tưởng của mình, khiến cho lời nói trở nên hòa dịu, hành động trở nên thuần thiện, thì tự nhiên nghiệp quả của mình cũng sẽ được chuyển đổi ngày càng tốt đẹp, cao quý hơn vậy.

Mục đích của tôi khi soạn cuốn sách này là như vậy. Mong rằng quý độc giả xem qua rồi được ý quên lời, vận dụng lấy những chỗ tinh hoa, hay đẹp, mà lượng thứ cho những chỗ văn chương còn thô thiển, sai sót.

# KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

## 1. Một học thuyết từ xa xưa...

Danh từ “pháp” trong tiếng Phạn là Dharma,<sup>1</sup> người Ấn Độ thường dùng để gọi chung pháp luật, tôn giáo, ngôi cao cả. Danh từ này có nhiều nghĩa rất bao quát, lại cũng chỉ về phận sự, hạnh kiểm, tính chất riêng của vạn vật nữa. Dharma là một “tiềm lực” vô cùng vô tận, đời đời kiếp kiếp, không bao giờ thay đổi và suy yếu... Cái tiềm lực ấy được biểu hiện ra hình thức bởi sự hiện hữu của vũ trụ và các hiện tượng, vì thế chính nó cchi phối tất cả vạn vật. Nó đã đời đời kiếp kiếp làm chủ vũ trụ vạn vật, thì đức Phật tất nhiên không phải là người sáng tạo ra nó. Phật chỉ là người nhận rõ được bản chất của pháp và chỉ rõ bản chất ấy cho mọi người. Chính đức Phật cũng từng nói rằng, những gì Ngài giảng dạy đều hoàn toàn giống với chư Phật trước kia.<sup>2</sup>

---

1 Thường được phiên âm là Đạt-ma.

2 Từ góc độ lịch sử hiện nay mà lỗi người biết được, chỉ có một vị Phật duy nhất là đức Thích-ca Mâu-ni đản sanh tại Ấn Độ cách đây hơn 2.500 năm. Nhưng theo lời dạy của chính đức Phật này, thì trong quá khứ vô lượng kiếp về trước đã từng có nhiều đức Phật khác ra đời giảng dạy Phật pháp

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

Theo những giáo thuyết cổ xưa của Ấn Độ, đã từng có trước thời đức Phật, chủ yếu được lưu truyền trong các bộ kinh Phệ-đà của giáo phái Bà-la-môn, thì trước khi khởi sự có vạn vật, đã có cái một cõi u minh và đấng Phạm-thiên<sup>1</sup> một mình hiện hữu trong cõi ấy. Theo thuyết ấy, có rất nhiều những bức màn che án sẽ mở ra lần lần và liên tiếp nhau, nhưng phải có rất nhiều bức màn hết bức này đến bức kia nối nhau mãi. Các tinh tú cứ theo đường mà đi và không hỏi han gì. Sống với chết, sướng với khổ đều có cũng như nhân với quả, với thời gian kéo chạy, với con nước chảy mãi của kiếp đời, tất cả những cái đó có là đủ rồi. Mà con nước của kiếp đời kia thay đổi mãi, nó chảy đi mãi không ngừng cũng như nước dưới sông cứ chảy đi khi mau, khi chậm; cả hai thứ nước tuy khác thể mà đồng tính, đều từ trên nguồn xa mà xuống đến tận biển sâu. Rồi vàng thái dương rút lấy nước dưới biển lên, nước hợp lại thành những đám mây, đổ xuống thành mưa, rồi nước mưa lại từ trên núi cao mà chảy xuống nữa, chảy mãi không ngừng nghỉ chút nào. Những cuộc biến

---

trước Ngài.

1 Phạm-thiên, hay Brahma, theo đạo Bà-la-môn là đấng chủ tể tối cao của vũ trụ.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

đôi này có khác nào cái bánh xe xoay tròn, được xoay mãi với một sức mạnh tự nhiên phi thường mà không gì ngăn cản nổi, cũng không có gì đi ngược lại được sự xoay vần của nó. Như vậy, loài người chẳng nên nhọc công van xin cầu khẩn, vì cõi u minh ấy không vì thế mà sáng ra. Chớ hỏi cái thanh tịnh, nó có nói gì được đâu. Cũng đừng mong dùng những lối tu khổ hạnh làm nhọc mệt tinh thần, tạo ra sự sầu đau buồn khổ, vì như vậy cũng là vô ích. Cũng đừng mong mỗi, trông cậy đến các bậc thần linh, đừng lấy sự cúng kính và vái van để toan mua lòng họ bằng những đồ tế lễ. Chỉ có thể trông cậy vào nỗ lực của chính mình để tự giải cứu mà thôi! Tự mình tạo ra ngục tù giam cầm lấy mình; và cũng tự mình có đủ các phép huyền diệu để tự giải thoát lấy. Đối với muôn loài chúng sanh, chính sự hành động, tạo tác đã sanh ra cái vui hoặc cái khổ, tạo thành nghiệp lực. Cái nhân quá khứ tạo nên cái quả hiện tại, và tương lai xấu hoặc tốt, được sanh ở cõi lành hay cõi dữ, đều do nơi những hành động trong hiện tại này. Vì thế, dưới con mắt thế gian không có gì là bền bỉ, tuyệt đối cả. Lắm khi ta thấy kẻ đức hạnh phải chịu cảnh điêu tàn, mà những kẻ gây tội lại được thành thoi. Nhưng kẻ khổ sở ngày nay, về sau có

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

thể trở thành người cao sang quyền quý, nhờ vào những công đức đã tích lũy từ trước. Ngược lại, một người quyền trọng chức cao, lại cũng có thể sẽ lưu lạc lang thang rách rưới vì những việc xấu đã làm. Con người có thể tự đưa mình lên đỉnh cao tột bậc của muôn loài, hoặc đày đọa tự thân xuống tận cùng của các cõi thế giới. Tất cả đều do nơi chính những gì mình làm, mình chịu, mà không một sức mạnh, thế lực nào có thể chi phối, xen vào.

Trong vòng quay của cái bánh xe vô hình đưa con người lên cao xuống thấp mãi như thế, không có cái gì có thể yên tĩnh, nghỉ ngơi được. Kẻ lên cao có thể xuống thấp, kẻ xuống thấp lại muốn lên cao. Và bánh xe cứ thế quay mãi không ngừng.

Nhưng con người không phải bị trói buộc vĩnh viễn vào cuộc luân chuyển ấy. Trước khi thành Phật, đức Phật cũng đã từng đau khổ. Nước mắt của ngài cũng đã từng nhỏ ra nhiều không kém gì bao nhiêu chúng sanh khác trong cõi luân hồi. Nhưng ngài đã vượt qua được mọi khổ não, đạt đến an vui. Và bằng vào kinh nghiệm tự thân, ngài chỉ dạy rằng sự khổ não của chúng sanh là do tự mình gây ra, tự mình nhận lấy mà thôi.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Ngài đã nhận ra từ sâu thẳm bản chất của cuộc sống, không phải chỉ nơi những bề mặt thăng trầm, sanh diệt, biến đổi như chúng ta nhận thấy, mà là một nguyên lý cao siêu hơn, bao quát hơn, chi phối sự hiện hữu và tiến hóa của hết thảy muôn loài. Và nguyên lý ấy không thể nào chỉ ra bằng lời nói, miêu tả bằng hình ảnh hay giảng giải, tranh luận. Chỉ có thể trực nhận được nó từ cuộc sống, vì đó là nguồn gốc của sự sống, của muôn loài.<sup>1</sup>

Nguồn gốc ấy hết sức vững vàng và linh thiêng. Nó đã có trước khi tạo thiên lập địa và nó không bao giờ cùng tận. Nó vĩnh viễn như không gian, chắc chắn như sự thật. Nó cứ xoay vần đến cái phải, cái đúng, và chỉ chịu lấy luật riêng của nó thôi. Chính nó tạo hương thơm cho hoa hồng, chính nó dùng mỹ thuật mà tô điểm nên hoa sen. Chính nó ẩn dưới lòng đất vào trong hột giống mà dệt nên cái áo sắc sảo mùa xuân. Nó pha màu cho những cụm mây lang thang trên trời cao và nó nhuộm sắc rực rỡ cho rán hồng. Các tinh tú là chỗ ngụ của nó, gió mưa là tay sai của nó. Nó

---

1 Nguyên lý được trình bày ở đây chính là luật nhân quả, hay thuyết nghiệp báo, là nguyên tắc chi phối sự tồn tại của chúng sanh trong cõi luân hồi.



## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

đưa cái tâm con người ra khỏi nơi mờ mịt và nó đem con trĩ có cổ đẹp ra ngoài cái trứng tối tăm. Nó miệt mài làm việc để biến sự sân hận, ngu si, tàn bạo hóa ra thuần nhã đáng yêu. Chính nó để trứng trong ổ cho chim sâu và nó để mật trong tổ cho loài ong; luật lệ của nó, con kiến vẫn theo và con chim câu trắng vẫn biết. Nó giăng thẳng cánh cho con chim tha mỗi về tổ; nó dắt chó sói mẹ về với con; nó giúp món ăn uống và bạn bè cho những kẻ không ai ưa. Chẳng có cái gì làm cho nó chán ngán, ngừng nghỉ được; nó thương tất cả mọi vật; Nó đem sữa ngọt vào lòng người mẹ và nó cũng đem nọc độc vào miệng rắn nữa. Nó sắp đặt cho cái trái cầu xoay theo vòng trời vô tận, xoay một cách đúng điệu. Nó cất giấu dưới đất sâu, hang thẳm những vàng, ngọc, châu báu. Nó ở ẩn trong rừng xanh và nuôi sống những cây bé nhỏ ngộ nghĩnh mọc từ gốc cây to. Nó chế bày ra những lá, hoa và cỏ non. Nó giết rồi nó cứu, chẳng qua là để làm tròn cái vòng quay của nó. Chính nó là thợ quay tơ mà cái chết với khổ là bàn quay, còn lòng yêu thương với sự sống đời đời là sợi tơ vậy. Nó làm rồi nó phá; nó sửa lại tất cả; cái nó mới vừa làm tốt hơn cái nó đã làm từ

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

trước; bàn tay khéo xảo của nó điểm thành vật tốt đẹp, tốt đẹp mãi cho đến khi hoàn mỹ. Đó là những việc làm của nó mà có thể thấy được. Còn đến những việc không nhìn thấy thì lại càng hệ trọng hơn. Tâm tánh và trí thức con người, tư tưởng ý định và đường đi nước bước của các dân tộc, cũng đều chung chịu cái luật lớn lao cả. Nó vẫn ẩn khuất, thế mà chính nó cứu độ loài người; không ai nghe nó, nhưng tiếng nói của nó còn lớn hơn bão to. Từ bi hỷ xả làm lợi cho con người vì phần đông chúng sinh mờ mịt đã bị sự hung ác bịt mắt từ lâu. Không ai dám khinh nó, ai nghịch với nó thì nguy, ai thuận theo nó thì được; nó lấy thanh thời, an lạc mà thưởng cho sự phải và lấy hoạn nạn, khốn khó mà phạt sự quấy. Nó thấy khắp mọi nơi và quan tâm đến mọi việc. Hãy ăn ở ngay thẳng sẽ được nó thưởng; nếu ăn ở gian tà, nó sẽ hành phạt, không mau thì lâu, mọi việc ác đều phải bị trừng phạt một cách xứng đáng. Nó không biết oán giận, cũng không biết tha thứ. Nó phán đoán thật là đúng mực, nó đo lường rất công bằng. Nó chẳng quản đến thời gian, hoặc mai này nó xử, hoặc nó hoãn lại về sau. Có nó, kẻ giết người sẽ trở dao đâm lấy mình, quan tòa bất công phải mất thanh danh, kẻ xảo ngôn bị hại

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

về sự nói láo, kẻ trộm hèn mạt và kẻ cướp chẳng được đồ đã trộm đoạt của người. Đó là cái luật nó xoay về nẻo công, không ai tránh được.

Đó chính là đạo, là pháp, là quy luật linh thiêng vô hình, là sức mạnh vô ngần chi phối cả vũ trụ. Mất thịt, trí phàm không thể luận hết về nó. Nhưng một cách hoàn toàn tự nhiên, mọi sự biến đổi, sanh diệt trong vũ trụ đều tuân theo đó.

### 2. Chữ Đạo của Lão giáo

Lão Tử đã tạm gọi sức mạnh linh thiêng nhất trong vũ trụ là Đạo, và cách miêu tả về cái gọi là “Đạo” ấy không khác mấy với những gì đã trình bày ở đoạn trên. Lão tử nói rằng ngài thích cái thanh tĩnh vô vi, sinh hoạt tinh khiết để được gần với Đạo. Đạo là: Bởi cái không mà thành ra cái có, rồi nhân cái có mà thành ra muôn vật; nghĩa là trước hết do bởi cái không mà thành ra một vật độc nhất. Vật độc nhất này mới sinh ra muôn vật. Ta có thể gọi vật ấy là chi? Ta không biết được, song ta tạm cho tên nó là Đạo. Ta đặt chữ Đạo là cho có mà gọi, chớ thật không sao gọi được, vì cái Đạo mà nói rõ ra được thì không phải là Đạo rồi.<sup>1</sup>

---

1 Danh khả danh phi thường danh, đạo khả đạo phi thường đạo. (Đạo đức kinh - Lão Tử) (名可名非常名,道可道非常道。)

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Đạo là thể trạng tự nhiên, vẫn có trước khi tạo thiên lập địa, ở đâu cũng có, không thịnh, không suy, muôn vật trong thiên hạ đều ở trong đó mà sanh ra. Đạo thật là to lớn, không hình thể, trông không thấy, nghe không rõ, sờ không được, bao giờ nó cũng có một mà thôi. Đạo có tính đơn nhất, sanh ra trời đất, rồi trời đất mới sanh ra muôn vật. Cái tính đơn nhất ấy linh hoạt lắm, trời nhờ nó mới sáng, đất nhờ nó mới vững, thần có nó mới thiêng, vạn vật nhờ nó mới sanh sản ra mãi, mà vạn vật đâu đâu cũng đều quay về Đạo, hợp với Đạo, rồi hóa làm muôn vật nữa, như vậy mãi mãi không biết tại sao. Cho nên con người muốn được gần Đạo thì không nên ở trái luật tự nhiên, phải giữ mình thanh tịnh như thánh nhân, hòa nhã với thiên hạ, không nên muốn trái lẽ; phải có nhân ái, giản dị và khiêm nhượng, không tranh giành với nhau, và sẽ được cái kết quả là sự sung sướng, khoái lạc, an nhàn.

### 3. Tổng luận

Pháp, Đạo là linh diệu và bí mật lắm, nó ở ngoài vòng tư tưởng ta, ta không thể tưởng tượng nó đúng đắn bằng cái trí có chừng hạn của ta. Nhưng nếu không hiểu rằng đó là cái quy luật,

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

cái tiềm lực của vũ trụ, người ta sẽ tưởng tượng nó ra một đấng thần linh tối cao. Có lẽ vì vậy nên con người mới có nhiều tên gọi khác nhau để chỉ cho cái sức mạnh chi phối toàn thể vũ trụ ấy, như Chúa Trời,<sup>1</sup> Phạm-thiên,<sup>2</sup> Thượng đế,<sup>3</sup> Hóa công, Ông Trời, Tạo hóa, Préas Prohm<sup>4</sup> v.v....

Ông Adhémerd Leclère nguyên khâm sứ ở Cao Miên,<sup>5</sup> soạn giả quyển *Le Bouddhisme au Cambodge*,<sup>6</sup> có lần đã hỏi ý kiến một số các vị đại sư Cao Miên về Préas Prohm, nguyên thủy của vạn vật. Sau các cuộc phỏng vấn, ông có giải rằng:

“Préas Prohm là đấng vô hình, mênh mông; đấng ấy là mọi vật và ở trong mọi vật; không sát sanh và không tiêu diệt. Vừa là quá khứ, hiện tại và vị lai; đối với vật ấy, ta không phân biệt ba thời được, vì nó là tuyệt đích, không có cái gì là

---

1 Theo Thiên chúa giáo

2 Theo Bà-la-môn giáo

3 Theo người Trung Quốc

4 Theo người Kampuchia

5 Một tên gọi cũ, sau còn gọi là Cam Bốt, nay là Kampuchea.

6 Một cuốn sách tiếng Pháp, tạm dịch là Phật giáo ở Cao Miên.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

quá khứ, hiện tại và vị lai cả. Những việc mà đối với ta xảy ra trong khoảnh khắc tất đối với nó là thiên cổ rồi, vì trước khi những việc ấy phát hiện cho ta nhận biết, chúng nó đã là thiên cổ ở trong Đạo rồi, không phải mới sanh cũng không phải cùng tuyệt.

“Không ai tạo ra nó, nó vô tận, không lấy gì mà đo độ cái sâu xa của nó được, không có cái đồng hồ nào ghi nổi các thế kỷ của nó, vì đối với nó thì không có chừng độ, không có thời gian quá khứ, hiện tại hoặc vị lai, mà cái có là không gian vô cùng vô tận với thiên cổ; ấy là con số có theo sau vô số những con số không, và không con số không nào là cuối cùng cả.

“Cái thiên cổ này, cái vô cùng vô tận này, ta không thấy biết chúng nó được; ta chỉ thấy biết những sự đối địch, những sự phát hiện mà thôi và mỗi khi ta định trí đến cái tuyệt đích, đến con số có theo sau vô số con số không, thì tư tưởng ta đã sai lệch đi rồi.

“Nhưng ta hãy xét trở lại. Giả như không có nó thì không có gì hết, vì nó là cái nguyên nhân của các vật mà ta thấy biết, nó là cái nhân và cái

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

quả. Nó vừa ở đây và ở khắp nơi, vốn là cái tinh túy mỹ miều.

“Thật ra, nó là vô hình và những hiện tượng do nơi nó phát sanh ra mà ta nhận biết, làm cho ta cảm nhận rằng có nó, chẳng qua là cái hình thể đối địch mà thôi, chớ về lý tuyệt đích không có hình thể gì hết.

“Nó vĩnh viễn, vô cùng vô tận, ở đây, ở chỗ khác, ở mọi nơi, ở ngoài vòng trời đất; nó vẫn yên tịnh hoàn toàn, không tham, không muốn, không ý định, vì nó là Hoàn mỹ, không thay đổi, không hư hao; Nó là cái quyền Công thánh to tát làm cho nhân quả liên tiếp nhau, làm cho cái quả thành ra cái nhân, chính nó là cái luận nhân quả đó.

“Nhưng cái mà chúng ta cho là mới, là thật, chỉ là cái đối địch mà thôi, chính là nó mà con mắt thịt ta không biết nhìn, mà trí giác tâm thường của ta không biết nhận, ta chỉ hiểu nó ở những cái phát hiện cứ thay đổi hoài chớ ta chưa hiểu cái chánh ý cao cả của nó.”

Lại ông Adhémerd Leclère có thỉnh giáo với một hòa thượng Cao Miên về Préalas Prohm, Phạm-thiên, Đạo hay Phật, ông hỏi nhiều câu rất lý thú

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

và vị hòa thượng giải đáp tường tận, tỏ ra là nhà sư thông thái nhất ở Cao Miên. Tôi xin lược dẫn sau đây mấy lời hỏi đáp ấy.

\_ Préas Prohm là gì?

\_ Là đấng miên trường, vĩnh viễn đã có trước vạn vật và sẽ có sau vạn vật.

\_ Nó có phát khởi không?

\_ Không.

\_ Làm sao tưởng tượng ra nó? Có thể nào tưởng tượng nó như thần linh, Phật hay như người không?

\_ Ta không thể tưởng tượng nó, vì nó chẳng phải là người, cũng chẳng phải là thần linh, Phật. Nó là vô hình.

\_ Về hình thể ta tưởng tượng nó không được đã đành; còn về tinh thần, ta có thể tưởng tượng nó chẳng? Nghĩa là nó có hiểu việc công chánh như ta chẳng? Nó có thấy việc tốt mà ta cho là tốt, việc lành, việc phải mà ta cho là phải chẳng?

\_ Không, hoặc về hình thể, hoặc về tinh thần, ta không thể tưởng tượng nó. Sự cho một việc gì tốt, lành hay phải vốn là của người, không phải là của nó.



## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

\_ Nó có biết rằng nó có hay không chẳng?

\_ Sự biết cũng vốn là của con người, không phải là của nó.

\_ Có phải nó là vạn vật, vạn vật đã qua, vạn vật hiện tại và vạn vật sắp tới chẳng?

\_ Phải.

\_ Thế thì nó là Ngài với tôi. Nó là mọi vật chung quanh ta, nó là đất nước, nó là cây cối này, cái ghế này chớ gì?

\_ Phải, nó là mọi vật đó, mọi vật mà ta thấy, lại cũng là mọi vật mà ta không thấy. Mọi vật mà ta có thể thấy bằng mắt phàm nếu ta có thể cùng lúc ở khắp mọi nơi; và nó cũng là mọi vật không hình thể, không tên gọi, nghĩa là không bao giờ ta thấy rõ và hiểu thấu nổi.

\_ Nó có phải là trí tuệ với sanh mạng ta chẳng?

\_ Phải.

\_ Nó có phải là Phật chẳng?

\_ Phải.

\_ Thế thì nó là tất cả rồi?

\_ Phải, nó là tất cả. Giả như không có nó thì mọi vật không khi nào có được.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

\_ Vậy chính nó tạo lập ra các vật mà ta thấy được, như con người và muôn loài phải không?

\_ Không, nó không có tạo lập gì hết. Vạn vật có là bởi chúng vì chúng nó phải có, bởi theo bản tánh của nó thì chúng nó phải có.

\_ Có quy luật nào cao hơn nó không?

\_ Không, có một quy luật chung của vạn vật, nhưng luật ấy không cao hơn nó. Nó với quy luật ấy đều là một vật chung nhau mà thôi.

\_ Một đấng đã là một cái luật thì làm sao mình tưởng tượng ra cho được?

\_ Nó không phải là một đấng mà ta có thể nhận biết bằng trí giác đâu. Nó không có gì giống người, vì người phải chịu thay đổi, còn nó thì tự nhiên.

\_ Nhưng ngài có nói rằng ngài với tôi, mọi vật chung quanh ta đều là nó, bây giờ tại sao ngài bảo tất cả đều phải thay đổi?

\_ Phải, với con người thì các vật mà ta thấy vẫn là nó, nhưng chỉ là ảnh tượng mà thôi, như mây hiệp lại thì ta thấy mà tách ra thì ta không thấy, như những việc khác hợp lại thì có tên mà tách rời thì không tên hoặc có tên khác, và hợp lại nữa

## KHÁI NIỆM VỀ PHÁP

---

thì có tên khác, hay phân ra nữa thì lại có tên khác nữa.

\_ Nó có thể xen vào việc của người chằng?

\_ Không, nếu nó xen vào thì có khác nào con người, chính nó chỉ là nó thôi.

\_ Vậy tại sao vật này liên tiếp với vật kia?

\_ Vạn vật cái này sinh ra cái kia, cũng như cây sanh ra cây, người sanh ra người.

\_ Được, còn nguyên thủy của vạn vật là gì?

\_ Là nó đó.

Pháp và nguyên thủy của vạn vật, Pháp là nguyên thủy của vũ trụ. Nó chi phí vũ trụ với vạn vật. Vậy ta cần phải biết qua về vũ trụ với vạn vật. Ta chỉ có biết qua chứ không trông biết rõ cái mênh mông vô tận kia. Ta có thể noi theo kinh điển cổ, noi theo các nhà học đạo mà biết những cái mình có thể biết để giúp ích mình trên cõi lý tưởng và trên đời tiến hóa. Chính là ta có thể hợp mọi thứ thành một bài khái luận về vũ trụ và vạn vật.

# VŨ TRỤ VỚI VẠN VẬT

## I. Vũ trụ

Một nhà thần linh học là Camille Flammarion có viết trong quyển “Récits de l’Infini”<sup>1</sup> một đoạn như sau:

“Này, anh có hiểu vũ trụ chẳng? Chính là cõi không gian vô cùng, mênh mông không thể đo lường, không có bề ngang, bề dài chi cả. Nó không có bề ngang, bề dài nghĩa là nếu phát xuất từ đây anh định đi đến chỗ nào trong không gian, cho rằng anh đi nhanh đến đâu, trong thời gian bao lâu đi nữa, dù là đến bao nhiêu thế kỷ đi nữa, anh cũng không đi đến đâu trong cõi vô tận ấy cả. Anh không tiến bước đến gần được cõi vô tận chút nào, anh càng đi tới thì càng xa, xa mãi xa tít mù.

“Ta hãy lấy một ví dụ khác. Nếu như trái đất mà ta đang sống đây vụt rơi xuống trong cõi không gian. Ví như nó rơi thẳng xuống, hoặc lăn tròn mà rơi, trong cả triệu ức thế kỷ, nó rơi nhanh đến

---

1 Tác phẩm tiếng Pháp, tạm dịch là “Thuật chuyện cõi vô cùng”.

## VŨ TRỤ VỚI VẠN VẬT

---

cả triệu dặm mỗi ngày hay nhiều hơn nữa; sau khi đó, nó cũng không tới tận đáy cùng của vũ trụ được. Bấy giờ đối với vũ trụ, cũng như nó vẫn ở tự nhiên một chỗ vậy thôi.”

Trong vũ trụ, có vô số những tinh cầu với những loài thú, loài người, đủ các giống loài. Đó là theo nơi bản tánh của Pháp mà sanh khởi, thật không phải do bàn tay sáng tạo của một vị Chúa tể nào sanh ra trước vạn vật, theo như trí tưởng tượng của người Âu Tây.

Các tinh cầu trong vũ trụ thường chịu chung một quy luật tồn tại, đều phải trải qua bốn thời kỳ là thành, trụ, hoại, diệt. Những chu kỳ như thế cứ nối tiếp nhau vô cùng tận trong không gian và thời gian, không có điểm khởi đầu cũng như điểm kết thúc.

Có đến hàng hà sa số các thiên hà cùng tồn tại trong vũ trụ. Chúng được hình thành và tồn tại do bởi hai sức mạnh tự nhiên là “duyên” và “ngiệp”. Duyên là tất cả những yếu tố, điều kiện cần và đủ để hình thành và tồn tại. Nghiệp, hay nhân quả, là sự chi phối tiếp diễn của những sự việc. Sự việc như thế này sẽ dẫn đến kết quả như thế này, sự việc như thế kia sẽ dẫn đến kết quả

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

như thế kia... Và như thế, không có một sự việc nào có thể xem là “tự nhiên” mà xảy ra.

Cấu trúc chung của các thiên hà đều giống nhau. Vì thế, nếu hiểu rõ được một, cũng là hiểu rõ được tất cả. Trung tâm quả địa cầu có núi sáng và linh gọi là núi Tu-di. Núi Tu-di ở giữa, một phía là chân trời miền Nam, một phía khác là Bắc cực, cho nên sách nói rằng mỗi ngày tinh tú xây chung quanh hòn núi ấy. Trong quyển “Le Bouddhisme au Cambodge”, Adhémar Leclère nói rằng núi Tu Di cao đến 84.000 do-tuần, bề sâu dưới nước cũng 84.000 do-tuần và bề ngang trên mặt nước cũng 84.000 do-tuần. Trên đỉnh núi Tu-di là cảnh giới của đức Đế Thích.<sup>1</sup>

Thế giới chia ra làm bốn châu: 1. Phía Bắc núi Tu-di là Câu Lô châu,<sup>2</sup> phía Nam là Thiệm Bộ châu,<sup>3</sup> phía Tây là Ngưu Hóa châu,<sup>4</sup> phía Đông là Thắng Thần châu.<sup>5</sup>

Đông Thắng Thần châu chu vi là 21.000 do-tuần, cư dân trung bình sống đến sáu trăm tuổi.

- 1 Indra
- 2 Uttara Kuru
- 3 Jambudvipa, cõn gọi là Dieâm-phuõ ñeà.
- 4 Godana
- 5 Purva Videha

Tây Ngưu Hóa châu chu vi là 27.000 do-tuần, cư dân trung bình sống đến năm trăm tuổi.

Bắc Câu Lô châu chu vi là 30.000 do-tuần, cư dân trung bình sống đến một ngàn tuổi.

Nam Thiệm Bộ châu tức là cõi Diêm-phù-đề của chúng ta, chu vi là 30.000 do-tuần, cư dân trung bình sống không đến trăm tuổi.

### II. Ba cõi thế giới

Trong kinh Phật hay nói đến Tam giới, hay là ba cõi thế giới. Ba cõi bao gồm hết thủy chúng sanh, từ các bậc hiền thánh cho đến các hạng chúng sanh đang chịu khổ não, nếu chưa được giác ngộ hoàn toàn, còn chịu sự chi phối của nghiệp lực trong vòng luân hồi, thì đều không ra ngoài ba cõi. Phân chia như vậy là theo sự nặng nhẹ, tốt xấu của nghiệp lực, nhưng không phải là sự ngăn cách về mặt không gian. Bởi những chúng sanh có hạnh nghiệp tốt đẹp, cao thượng, cũng không phải bao giờ cũng sống tách biệt xa rời những chúng sanh nhiều tội lỗi.

**a. Vô sắc giới**<sup>1</sup> là cảnh giới của những chúng sanh không còn lòng tham muốn hình sắc, nên

---

1 Arupavacara

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

không có hình thể. Cõi này còn phân chia thành bốn cảnh giới nhỏ hơn là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ.

**b. Sắc giới**<sup>1</sup> là cảnh giới của những chúng sanh không còn tham muốn nhưng vẫn còn hình thể, nhờ tu tập thiền định mà đạt đến, nên tuy có ăn uống mà đã dứt sạch được sự tham muốn, không còn cảm nhận khoái lạc nhục dục. Cảnh giới này lại phân chia thành bốn bậc, gồm 20 cảnh giới nhỏ hơn, tùy theo mức độ tu tập thiền định của chúng sanh ở đó.

Bậc Sơ thiên có 4 cảnh giới là Phạm thân thiên, Phạm phụ thiên, Đại phạm thiên và Phạm chúng thiên.

Bậc Nhị thiên có 3 cảnh giới là Thiêu quang thiên, Vô lượng quang thiên và Quang âm thiên.

Bậc Tam thiên có 3 cảnh giới là Thiểu tịnh thiên, Vô lượng tịnh thiên và Biến tịnh thiên.

Bậc Tứ thiên có 10 cảnh giới là Vô vân thiên, Phúc sinh thiên, Quảng quả thiên, Vô tướng thiên, Vô phiền thiên, Vô nhiệt thiên, Thiện kiến

---

1 Rupavacara



thiên, Sắc cứu cánh thiên, Hòa âm thiên và Đại tự tại thiên.

**c. Dục giới**<sup>1</sup> là cảnh giới của những chúng sanh còn sự ái luyến và tham dục trong tâm. Những chúng sanh này tùy theo nghiệp quả đã tạo ra do sự ái luyến và tham dục đó mà phải thọ sanh vào sáu cảnh giới khác nhau trong cõi này, thường gọi là Lục đạo, bao gồm các cảnh giới trời, người, a-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.

Các bậc giác ngộ đã dứt sạch nghiệp lực nên không còn phải thọ sanh trong ba cõi như chúng sanh, có thể vĩnh viễn an trụ trong cảnh giới Niết-bàn, vượt ngoài ba cõi. Tuy nhiên, các ngài do nguyện lực, vì lòng thương muốn cứu độ chúng sanh, nên tùy duyên mà hóa hiện trong ba cõi. Tuy hóa hiện trong ba cõi mà không bị trói buộc bởi ái luyến và tham dục, nên chỉ tùy duyên hóa độ chúng sanh mà không hề tạo tác các nghiệp thiện ác.

### III. Các bậc giác ngộ và chúng sanh

Trên đây là phân loại chúng sanh trong vòng luân hồi. Nếu xét theo trình tự giác ngộ xuống

---

1 Kamavacara

# PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

đến mê lầm, từ cao xuống thấp, chúng ta có thể kể theo trình tự như sau: 1. Phật, 2. Bồ tát, 3. Duyên giác, 4. La-hán, 5. Chư thiên, 6. Loài người, 7. A-tu-la, 8. Địa ngục, 9. Ngạ quỷ. 10. Súc sanh.

## **1. Phật**

Phật là đấng giác ngộ hoàn toàn, cao cả hơn hết, nên thường được tôn xưng là Phật Thế tôn, Phật Như lai. Phật có nghĩa là tỉnh giác, là sáng suốt hoàn toàn, trong hoàn vũ không còn địa vị nào cao hơn nữa. Trong khoảng thời gian cả triệu, ức năm, mới có một bậc Đại hùng Đại lực thắng tất cả phiền não mà chứng đắc đến quả vị này. Cho nên trong kinh nói rất khó được gặp đức Phật Như Lai ra đời. Chỉ những ai có duyên lành lớn lắm mới được sanh ra cùng thời với Phật và được Phật giáo hóa. Mười danh hiệu tôn xưng dưới đây chứng tỏ rằng đức Phật là hoàn toàn, cao cả hơn hết:

**1. Như Lai:**<sup>1</sup> Bậc an nhiên tự tại hoàn toàn, đắc quả chân như.

**2. Ứng cúng:**<sup>2</sup> Bậc xứng đáng nhận sự cúng

1 Tathāgata

2 Arhat

đường của chúng sanh, vì tự mình đã dứt hết phiền não.

**3. Chánh biến tri:**<sup>1</sup> Bậc có chánh trí biết hết tất cả.

**4. Minh hạnh túc:**<sup>2</sup> Bậc có đầy đủ trí huệ và đức hạnh.

**5. Thiện thế:**<sup>3</sup> Bậc đi đến nẻo lành, đã làm đủ các điều lành.

**6. Thế gian giải:**<sup>4</sup> Bậc có thể giảng giải rõ, hiểu rõ cả thế gian.

**7. Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu:**<sup>5</sup> Bậc cao quý hơn hết, có thể điều phục chính mình và hết thảy chúng sanh, khiến cho đi vào đường thiện.

**8. Thiên nhân sư:**<sup>6</sup> Bậc xứng đáng làm thầy dạy của hàng trời, người.

**9. Phật:**<sup>7</sup> Bậc tỉnh giác, giác ngộ hoàn toàn.

- 1 Samyaksambouddha
- 2 Vidyā carana sampanna
- 3 Sugata
- 4 Lokavid
- 5 Anuttarapurusa Damyaśārathi
- 6 Deva manusyānām
- 7 Bouddha

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

**10. Thế Tôn:**<sup>1</sup> Bạc cao quý hơn hết trong thế giới, tất cả chúng sanh đều tôn trọng.

Khi một đức Phật thị hiện ra đời, ngài luôn luôn có đủ ba mươi hai tướng chánh và tám mươi vẻ đẹp, là biểu hiện cho bậc Toàn giác, đã hội đủ tất cả các pháp lành.

Ba mươi hai tướng chánh của đức Phật là: 1. Lòng bàn chân phẳng, 2. Có bánh xe pháp dưới lòng bàn chân 3. Ngón tay thon dài, 4. Bàn chân thon, 5. Ngón tay ngón chân cong lại, 6. Tay chân mềm mại, 7. Mu bàn chân cong lên, 8. Cặp chân dài thon như chân sơn dương, 9. Đứng thẳng tay dài quá đầu gối, 10. Nam căn ẩn kín, 11. Dang tay ra rộng dài bằng thân mình, 12. Lông đứng thẳng, 13. Mỗi lỗ chân lông có một cọng lông, 14. Thân vàng rực, 15. Thân phát hào quang, 16. Da mềm mại, 17. Tay, vai và đầu tròn tương xứng, 18. Hai nách đầy đặn, 19. Thân hình như sư tử, 20. Thân hình thẳng đứng, 21. Hai vai đầy đặn mạnh mẽ, 22. Hàm răng có bốn mươi cái, 23. Răng mọc đều nhau, 24. Răng trắng, 25. Hàm sư tử, 26. Nước miếng có mùi thơm, 27. Lưỡi dài rộng, 28. Tiếng nói tao nhã, 29. Mắt xanh trong,

---

1 Lokanātha

30. Mắt to tròn như mắt bò, 31. Lông trắng giữa cặp chân mày, 32. Một khối u trên đỉnh đầu.

Tám mươi vẻ đẹp của đức Phật là: 1. Móng tay thon dài, mảnh và sáng bóng. 2. Ngón tay, ngón chân tròn, thon dài, mềm dịu. 3. Tay chân cân xứng, các ngón khi khép lại thì kín đầy. 4. Tay chân sáng bóng, tươi hồng. 5. Gân xương ẩn kín, không lộ ra. 6. Hai mắt cá chân ẩn kín. 7. Dáng di hướng thẳng phía trước, uy nghi khoan thai như rồng chúa, voi chúa. 8. Dáng đi oai vệ như sư tử chúa. 9. Dáng đi bình thản như trâu chúa. 10. Phong thái tiến, dừng thanh nhã, uyển chuyển như ngỗng chúa. 11. Quay nhìn đều theo bên phải như voi chúa nhắc mình để di chuyển. 12. Các khớp tay chân đều tròn và đẹp. 13. Các đốt xương liên kết nhau như rồng cuộn. 14. Đầu gối tròn đầy. 15. Chỗ ẩn vân tốt đẹp và thanh tịnh. 16. Thân và tay chân tươi nhuận, trơn láng, thanh tịnh. 17. Phong thái đôn hậu, vô úy. 18. Thân thể tráng kiện. 19. Thân thể khỏe mạnh, đầy đủ. 20. Thân tướng như tiên chúa, toàn thân đoan nghiêm sáng sạch. 21. Có hào quang thường chiếu sáng quanh thân. 22. Bụng vuông vức, trang nghiêm. 23. Lỗ rốn sâu, xoay về hướng

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

phải. 24. Vành rốn dày, không lõm không lồi so với da bụng. 25. Da không gẻ lác. 26. Bàn tay mềm mại, lòng bàn chân bằng phẳng. 27. Chỏ tay sâu, dày, rõ ràng. 28. Môi đỏ thắm, sáng và tươi nhuận. 29. Mặt không dài không ngắn, không lớn không nhỏ, vừa vặn, đoan nghiêm. 30. Lưỡi mềm, dài, rộng. 31. Tiếng nói oai hùng, vang xa, trong suốt. 32. Âm vận hay đẹp như tiếng vang nơi hang sâu. 33. Mũi cao và thẳng, lỗ mũi kín. 34. Răng đều đặn, trắng đẹp. 35. Răng trắng tròn, sáng sạch, bén nhọn. 36. Mắt trong, lòng đen lòng trắng phân minh. 37. Mắt dài rộng. 38. Lòng mi đều và dày. 39. Lòng mày dài và mịn. 40. Lòng mày xanh biếc như lưu li. 41. Lòng mày cách xa mắt và cong như trăng lưỡi liềm. 42. Vành tai rộng, đố tai dài thông xuống. 43. Hai vành tai bằng nhau, không có sai khuyết. 44. Phong cách uy nghi, khiến người thấy liền sinh kính mến. 45. Trán rộng, bằng phẳng. 46. Thân đầy đủ tướng oai nghiêm. 47. Tóc dài xanh biếc, dày mà không bạc. 48. Tóc mịn, toả hương thanh khiết. 49. Tóc ngay ngắn không rối. 50: Tóc không đứt rụng. 51. Tóc trơn bóng, bụi không dính. 52. Thân thể vững chắc đầy đặn. 53. Thân thể cao lớn đoan chính. 54. Các huyết thanh tịnh tròn đẹp. 55: Sức

mạnh thù thắng, không ai sánh bằng. 56. Thân tướng được mọi người ưa nhìn. 57. Khuôn mặt như trăng tròn mùa thu. 58. Vẻ mặt thư thái. 59. Gương mặt sáng bóng không vết nhăn. 60. Da sạch không cấu ghét, không có mùi hôi. 61. Các lỗ chân lông thường toả hương thơm. 62. Diện môn thường toả mùi hương thù thắng. 63. Tướng tròn đầy tốt đẹp. 64. Lông trên mình xanh biếc sạch sẽ. 65. Pháp âm tùy theo đại chúng mà ứng hiện, bình đẳng không sai biệt. 66. Tướng đỉnh đầu không ai thấy được. 67. Đường vân của ngón tay, ngón chân rõ ràng. 68. Khi đi, hai chân đều cách mặt đất. 69. Tự giữ gìn, không nhờ người khác hộ vệ. 70. Uy đức nhiếp phục hết thảy. 71. Thanh âm nói ra không thấp không cao, vừa sự tiếp thu của chúng sinh. 72. Tùy theo sự ưa thích của chúng sinh mà thuyết pháp. 73. Diễn thuyết chính pháp chỉ bằng một âm thanh, tùy các loài chúng sinh nghe đều được giải thoát. 74. Thuyết pháp theo thứ lớp, tùy nhân duyên. 75. Quán sát chúng sinh, khen thiện chê ác, nhưng không có tâm yêu ghét. 76. Trước quan sát kĩ các việc rồi sau mới làm, tuân thủ đúng qui tắc. 77. Tướng tốt đẹp, chúng sinh không thể nào thấy hết được. 78. Xương đầu cứng chắc, tròn đầy. 79. Dung nhan

# PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

trẻ mãi không già. 80. Nơi chân tay và trước lồng ngực đều có tướng tốt chữ Vạn<sup>1</sup> xoay vần.

Vì có đầy đủ các tướng quý của đấng Toàn giác, nên trong kinh nói rằng toàn thân đức Phật như một hòn núi châu báu lay động, ai được nhìn thấy Ngài đều tự nhiên sanh lòng vui vẻ, hoan lạc.

## **2. Bồ-tát**

Bồ-tát là quả vị trải qua trước khi thành Phật. Bồ-tát cũng là danh xưng chỉ chung cho tất cả những ai đã phát tâm vô thượng Bồ-đề, quyết chí tu hành cho đến khi chúng đắc quả vị Phật. Đức Thích-ca cũng đã trải qua rất nhiều đời làm Bồ-tát, cứu độ chúng sanh.

Vị Bồ-tát mới phát tâm gọi là Tân phát ý Bồ-tát. Khi tu chúng đến mức độ không còn gì có thể lay chuyển tâm ý của các ngài được nữa, chắc chắn sẽ thành Phật, gọi là Bất thối chuyển Bồ-tát. Khi ấy, các Ngài thường được các đức Phật nhận cho sự tu chúng ấy, và ban lời thọ ký về việc các ngài sẽ thành Phật trong đời vị lai. Như trước đây Phật Thích-ca có thọ ký cho Bồ-tát Di Lặc là sẽ thành Phật tiếp theo sau Ngài.

---

1 Tōōng chōō Vain: 卐



## VŨ TRỤ VỚI VẠN VẬT

---

Bồ-tát tu trì đủ các đại hạnh, gọi là các phép Ba-la-mật. Đó là các hạnh Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiên định và Trí huệ. Các ngài cũng thành tựu đủ ba mươi bảy pháp tu gọi là Ba mươi bảy phẩm trợ đạo, chính là các phần hợp lại để thành tựu quả Bồ-đề. Ba mươi bảy phẩm ấy là: Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn như ý túc, Năm căn, Năm lực, Bảy giác chi và Tám chánh đạo.

Lòng từ bi của các vị Bồ-tát thật là vô lượng, các ngài thương yêu hết thấy chúng sanh một cách bình đẳng như nhau. Và lòng thương yêu ấy không giống như sự ái luyến thông thường của thế tục, nên không ra tạo sự ràng buộc, mà trái lại càng tăng thêm sức mạnh cho các ngài.

Các vị Bồ-tát hầu hết đều có những nguyện lực lớn lao. Và thậm chí các ngài còn phát nguyện vì chúng sanh mà lưu lại chốn luân hồi, không nhập Niết-bàn để vào cảnh giới an lạc vĩnh viễn. Do nơi nguyện lực khi còn hành đạo Bồ-tát, đến khi các ngài thành Phật đều có những sự hóa hiện khác nhau. Như Phật Thích-ca hiện thân ngay giữa cõi Ta-bà đầy ô trược này để hóa độ chúng sanh, còn Phật A-di-đà hiện quốc độ Cực Lạc ở phương Tây mà tiếp độ tất cả những người

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

chí thành niệm Phật. Thấy đều xuất phát từ nơi nguyện lực khi các ngài còn tu hạnh Bồ-tát.

### **3. Phật Duyên giác**

Phật Duyên giác còn gọi là Phật Độc giác hay Phật Bích-chi.<sup>1</sup> Quả vị này được chứng đắc nhờ tự thân quán sát lý nhân duyên mà tỏ ngộ lẽ vô thường, đoạn tuyệt được hết thảy các phiền não, nên không còn tạo tác các nghiệp thiện ác nữa, nhờ vậy mà chúng nhập Niết-bàn, thoát khỏi sanh tử.

Vì các ngài tu theo lý nhân duyên mà giác ngộ, nên gọi là Duyên giác. Vì tự mình quán sát, chiêm nghiệm mà hiểu đạo, chứng đắc, không nhờ người khác chỉ dạy, nên gọi là Độc giác.

Quả vị chứng đắc này thường là vào thời gian không có Phật ra đời. Những chúng sanh nhờ tu thiện nghiệp, có trí tuệ sáng suốt nên có thể tự mình tu tập mà giải thoát được. Nhưng vì định lực không đủ mạnh, nên chỉ có thể tự cứu lấy mình, không thể hoằng hóa độ sanh như chư Phật, Bồ-tát. Vì vậy, quả vị này được xem là thuộc về Tiểu thừa.<sup>2</sup>

---

1 Pratyckabouddha

2 Tiểu thừa, nghĩa đen là cỗ xe nhỏ. Vì là đạo chỉ tự

### 4. A-la-hán

A-la-hán là quả vị cao nhất trong bốn Thánh quả của người tu tập, quán chiếu theo pháp Tứ diệu đế. Trước khi chứng quả A-la-hán, thường là đã chứng đắc các quả thấp hơn như Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm. Nhưng cũng có những trường hợp do sự tu tập tinh tấn, dũng mãnh, nên người tu chứng thẳng đến quả A-la-hán mà không qua các quả vị ấy. Trong những trường hợp thông thường, người tu tập chứng được một thánh quả cũng là thành tựu to lớn lắm rồi, và phải đợi đến thọ sanh lần sau nữa mới có thể tiếp tục chứng đắc lên quả vị cao hơn.

Các vị A-la-hán là những vị đã dứt hết phiền não, lậu hoặc, nên không còn phải tái sanh trong cõi luân hồi vì nghiệp lực. Các ngài cũng không có nguyện lực độ sanh như chư vị Bồ-tát, nên cũng không tùy nguyện mà thọ sanh. Vì vậy, sau khi chứng quả và xả bỏ thân cuối cùng, các ngài nhập vào Niết-bàn an lạc, thoát khỏi sanh tử. Vì không có nguyện lực độ sanh rộng lớn, nên quả vị này cũng được xem là thuộc về Tiểu thừa.

---

độ cho mình, không rộng cứu được nhiều người nên gọi là Tiểu thừa. Trái với Đại thừa (cỗ xe lớn) có thể vừa giải thoát cho mình vừa cứu độ vô lượng vô số chúng sanh.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

### **5. Chư thiên**

Chư thiên là cảnh giới cao nhất trong lục đạo luân hồi. Những chúng sanh được sanh về cảnh giới này là nhờ đã tu tập trọn vẹn Mười thiện pháp. Cảnh giới của chư thiên chỉ có sự khoái lạc, vui thú, không có những đau khổ, ràng buộc như cõi người. Tuy nhiên, vì là do nghiệp lực mà đắc thọ, nên khi thiện nghiệp đã hết, chư thiên cũng phải chết đi và tái sanh vào cảnh giới khác. Nếu trong lúc hưởng phước mà biết tiếp tục tu tập thiện pháp, thì có thể tiếp tục được sanh ra ở cảnh giới chư thiên, bằng không thì tùy theo nghiệp lực mà phải thọ sanh vào các cảnh giới khác.

### **6. Loài người**

Loài người tuy cũng thuộc trong lục đạo luân hồi, nhưng có thể xem là một cảnh giới đặc biệt nhất. Vì thế mà đức Phật đã hóa sanh trong loài người để tu hành chứng đắc quả Phật.<sup>1</sup> Sở dĩ như vậy, là vì sanh vào loài người không sung sướng quá cũng không khổ sở quá. Hàng chư thiên vì tận hưởng khoái lạc mà rất khó nhận ra lẽ vô

1 Như đã nói trong phần bàn về quả vị Bồ-tát, các ngài không còn bị nghiệp lực lôi kéo, chỉ do nguyện lực mà hóa sanh vào cõi luân hồi.

thường, khó phát tâm tu tập cầu giải thoát. Các chúng sanh đã sanh vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh thì khổ sở đầy đọa, nên cũng không thể dụng tâm tu tập được. Chỉ riêng loài người là không quá sướng cũng không quá khổ, nên có thể chuyên tâm lo việc tu tập cầu đạo giải thoát.

Trong loài người, tuy không có những cảnh giới khác nhau như chư thiên, nhưng tùy theo nghiệp lành hoặc nghiệp dữ đã tạo ra mà con người phải thọ nhận những quả báo khác biệt nhau. Có người được sống lâu, giàu có, quyền thế, lại có người phải nghèo khó, sống đời hạ tiện, hoặc phải chết yểu...

Việc thọ nhận quả báo trong loài người rất phức tạp. Người gieo nhân lành có thể được quả tốt, sống cuộc sống sung sướng no đủ, muốn gì được nấy, cũng có thể nói là cảnh tiên trong loài người. Ngược lại, có những kẻ tạo nghiệp dữ, phải chịu những sự đày đọa cả thể xác lẫn tinh thần, thậm chí ai ai cũng khinh ghét, phải sống cô độc khổ sở, cũng có thể nói là cảnh địa ngục trong loài người. Nhưng nghiệp lành dữ của mỗi người lại cũng không phải bao giờ cũng đơn giản dễ hiểu như vậy. Có kẻ được hưởng vinh hoa phú quý,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

nhưng lại phải bệnh tật đeo đuổi suốt đời; hoặc được sống lâu khỏe mạnh nhưng lại cô độc lẻ loi. Ấy là do nghiệp báo có lành, có dữ, nên tùy theo nhân duyên mà thọ nhận, có sướng có khổ vậy.

Cho nên, đã được sanh làm thân người vốn là rất khó, nếu không sớm biết lo tu tập, gieo nhân tích đức, chỉ một lòng tham lam hung dữ hại người, khi quả báo đến thì chỉ có thể cam lòng gánh chịu không thể oán trách ai. Còn người biết lo tu tâm dưỡng tánh, thật chẳng đợi đến mai sau mà ngay trong đời này cũng đã được hưởng phần an nhàn, thanh thản; dù không được sang giàu quyền quý, nhưng trong lòng vẫn luôn thấy thanh thoi, vui thỏa vậy.

### **7. A-tu-la**

Chúng sanh thác sanh vào loài này phần lớn là do tâm sân hận. Loài này cũng được hưởng một số phước báu giống chư thiên, nhưng hình dung xấu xí và tâm địa hay nóng nảy, không hiền hòa. Các sách cũ dịch là loài Phi thiên (không phải chư thiên), hoặc Vô đoan (hình dung không được xinh đẹp). Từ điển Phật học của Đinh Phúc Bảo ghi rằng: “A-tu-la... trong kinh cũng gọi là Vô

thiện thân...”,<sup>1</sup> tức không phải thiện thân. Loài này do tâm sân hận nên hay gây chuyện đánh nhau với chư thiên cõi trời. Tuy có phước báu nhưng không có tâm thiện. Vì vậy, một số sách xếp loài này thuộc cảnh giới tốt hơn loài người là không hợp lý.

### **8. Súc sanh**

Những chúng sanh nào không siêng tu thiện nghiệp, sống chìm đắm trong tham dục, khiến cho trí tuệ phải lu mờ, không còn sáng suốt, khi thác sanh sẽ phải đọa làm loài súc sanh. Lại tùy theo nghiệp quả khác nhau mà sanh trong các loài khác nhau, như chim, chuột, chó, mèo... cho đến trâu, ngựa, dê, bò... hoặc các loài thú dữ hại người, đều là do ác nghiệp chiêu cảm mà phải gánh chịu.

Sanh vào loài súc sanh, đã phải chịu những nỗi khổ trong hiện thế, mà tương lai cũng u tối mờ mịt nữa. Bởi vì không có trí tuệ nên không thể hiểu đạo mà tu tập, bỏ ác làm lành, nên không thể có nhân lành để hưởng quả tốt về sau. Chính vì vậy mà trong kinh nói rằng “Thân người là rất

---

1 “A-tu-la, kinh trung diệc danh vô thiện thân dã.” (阿修羅, 經中亦名無善神也。)

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

quý giá, khó được. Một khi để mất đi thì muôn kiếp khó lòng được lại.”

### **9. Ngạ quỷ**

Ngạ quỷ là những chúng sanh phải sanh vào cảnh loài quỷ đói, luôn bị sự đói khát bức nã, dù đứng trước món ngon vật lạ cũng không cách gì ăn được.

Trong loài ngạ quỷ lại cũng có vô số những nghiệp báo khác nhau. Có những ngạ quỷ không ăn uống được vì miệng thì lớn mà cổ chỉ nhỏ bằng cây kim may. Lại có những loài khi đưa thức ăn lên miệng thì hóa thành lửa đỏ, không sao nuốt được. Lại có những loài chỉ thấy thèm khát những chất dơ nhớp, cặn bã, không thể nào ăn được những món thơm sạch, ngon ngọt. Lại có những ngạ quỷ bị cơn khát lúc nào cũng thiêu đốt đến rát bỏng trong cổ họng, nhưng đi đến đâu cũng thấy các nguồn nước đều khô kiệt...

Ấy là các tướng trạng khác nhau của loài ngạ quỷ, nhưng nói chung thì những chúng sanh nào chiêu cảm nghiệp khổ sanh vào loài này, đều do nơi tâm tham lam, keo kiệt trong đời trước. Nhất là những kẻ khi làm người chỉ biết bo bo giữ lấy của mình, không mảy may khởi tâm bố thí cho



người khác, lại còn bày lăm mưu ma chước quỷ để giành lấy mối lợi về mình. Do tâm tham lam hiểm độc như vậy, nên một khi đã mất thân người, nhất định phải đọa sanh vào loài ngạ quỷ.<sup>1</sup>

### **10. Địa ngục**

Địa ngục là cảnh giới của những chúng sanh tạo nghiệp ác phải sanh vào. Nếu như tâm tham lam khiến cho chúng sanh phải đọa làm ngạ quỷ, thì địa ngục là nơi đến của những chúng sanh nào đã tạo các ác nghiệp gây tổn hại nặng nề cho các chúng sanh khác. Tùy theo tội lỗi nặng nhẹ khác nhau, cũng có những cảnh địa ngục khác nhau mà chúng sanh phải đọa vào.

#### **a. Tám cảnh địa ngục lớn**

1. Những chúng sanh nào vì tham lam, sân hận và si mê, bị ba thứ độc ấy sai khiến, nên phạm các tội giết hại, đánh đập và hãm hại chúng sanh khác, thì phải đọa vào địa ngục Đẳng hoạt.<sup>2</sup> Ở đây, chúng sanh bị đánh đập, hành hạ mãi mãi,

---

1 Quý vị có thể tìm đọc cuốn “Trăm bài kinh Phật”, trong đó có kể lại rất rõ ràng nhiều trường hợp tham lam phải đọa làm ngạ quỷ.

2 Đẳng hoạt địa ngục (等活地獄), tiếng Phạn là Samjiva naraka.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

đau đớn quá phải chết đi, nhưng chết rồi liền phải sống lại mà tiếp tục thọ khổ giống như trước, nên gọi là đảng hoạt (nhiều kiếp sống).

2. Những chúng sanh nào ăn ở ngỗ nghịch, trái đạo đối với cha mẹ, anh em, vợ chồng, con cái, bầu bạn, nói lời độc ác cố ý hại người, nói láo xược, thì sa vào địa ngục Hắc thằng.<sup>1</sup> Ở địa ngục này, chúng sanh bị trói chặt bằng dây sắt màu đen nên gọi là hắc thằng (dây đen). Trói như vậy rồi phải chịu những hình phạt như cưa, xẻ, chặt, đốn chẳng khác nào những thân cây.

3. Những chúng sanh nào giết hại sanh mạng rất nhiều, thậm chí các loài như heo, dê, gà, vịt, chim chóc, tôm cá... thì sẽ sa vào địa ngục Chúng hiệp.<sup>2</sup> Ở đây chúng sanh bị giết chết một cách rất thảm khốc, bị núi đá ép chặt lại với nhau mà cùng chết nên gọi là chúng hiệp (hợp lại cùng nhau).

4. Những chúng sanh nào làm nhiều việc phá hại chúng sanh khác, gây nên sự đau khổ về vật chất hoặc về tinh thần cho họ, hoặc cư xử xảo trá,

---

1 Hắc thằng địa ngục (黑繩地獄), tiếng Phạn là Kalasutra naraka.

2 Chúng hiệp địa ngục (眾合地獄), tiếng Phạn là Samghata naraka.

hung tợn thì sa vào địa ngục Hào khiếu.<sup>1</sup> Ở đây, họ bị lửa dữ thiêu đốt, đau đớn kêu khóc thảm thiết nên gọi là hào khiếu (kêu khóc thảm thiết).

5. Những chúng sanh nào xâm phạm vào của Tam bảo, những tài vật nơi thờ cúng của nhân gian, hoặc ngộ nghịch hại thầy, phản đạo, phải đọa vào địa ngục Đại khiếu.<sup>2</sup> Ở đây sự thiêu đốt của lửa dữ dội hơn, đau đớn hơn, nên chúng sanh bị hành hạ cũng kêu la gào thét to tiếng hơn. Vì vậy mới gọi là đại khiếu (tiếng kêu gào lớn).

6. Những chúng sanh nào dùng lửa đốt rừng, đốt làng xóm, làm cho những chúng sanh khác phải chết thảm không đường thoát, thì sẽ bị đọa nơi địa ngục Viêm nhiệt.<sup>3</sup> Trong cảnh địa ngục này bị nung đốt luôn luôn không lúc nào dừng, nên gọi là viêm nhiệt (lửa nóng).

7. Những chúng sanh nào không tin Phật, chẳng tin Pháp, thường hủy báng, bôi nhọ, lại dùng nhiều cách quấy nhiễu các chúng sanh

---

1 Hào khiếu địa ngục (號叫地獄), tiếng Phạn là Raurava naraka.

2 Đại khiếu địa ngục (大叫地獄), tiếng Phạn là Mahaurava naraka.

3 Viêm nhiệt địa ngục (炎熱地獄), tiếng Phạn là Tapana naraka.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

khác chẳng cho tu tập, thì sẽ bị đọa vào địa ngục Đại nhiệt.<sup>1</sup> Ở đây, chúng sanh bị một thứ lửa rất nóng thiêu đốt nóng nảy vô cùng, nên gọi là đại nhiệt (lửa dữ).

8. Những chúng sanh nào cư xử hiểm ác, làm tổn hại các bậc đạo cao đức trọng, giết hại hoặc đánh đập các vị tỳ-kheo, a-la-hán, hoặc làm hại cha mẹ, thầy dạy... sẽ bị đọa vào địa ngục Vô gián.<sup>2</sup> Trong cảnh địa ngục này, chúng sanh bị hành hạ bởi nhiều hình phạt thảm khốc không sao nói hết. Vì sự hành hạ không có lúc nào gián đoạn nên gọi là vô gián (không gián đoạn).

### ***b. Bốn cảnh địa ngục gần bên***

Đây là chốn dư báo của tám cảnh địa ngục lớn. Chúng sanh sau khi thọ khổ ở một trong tám địa ngục lớn rồi, ác nghiệp vẫn còn nặng nề lắm, nên chưa thể sanh ngay lên các cõi trời người. Vì vậy, phải tiếp tục chịu khổ báo trong các cõi địa ngục này.

1. Phấn niệ địa ngục, là một hầm phần rất lớn. Chúng sanh đọa vào đây thì bị loài giòi bọ đục khoét thân thể đau đớn ghê gớm.

1 Đại nhiệt địa ngục (大熱地獄), tiếng Phạn là Pratapana naraka.

2 Vô gián địa ngục (無間地獄), tiếng Phạn là Avīci naraka.

2. Đường uy tê tất địa ngục, là một hầm tro nóng. Chúng sanh đọa vào đây thì bị tro nóng ngập lên đến tận đầu gối, khiến cho nóng nảy khó chịu khôn cùng.

3. Nhận diệp lâm địa ngục, là một cảnh đầy đầy những rừng cây xanh tươi, nhưng khi đến gần thì hoa lá đều hóa thành đao kiếm sắc nhọn mà đâm, cắt vào thân thể, không chạy thoát đi đâu được.

4. Quảng đại hà địa ngục, là một con sông rộng lớn, nhưng nước sông sôi sục toàn là nước đồng nấu chảy. Chúng sanh đọa vào đó chịu sự nung nóng không lúc nào ngưng nghỉ.

#### **IV. Luận về các cảnh dương gian, địa Ngục**

Phần trên đã nói rõ các cảnh giới thọ sanh khác nhau của chúng sanh tùy theo nghiệp lực lành dữ. Tuy nhiên, trong dân gian cũng ít người được đọc hiểu thấu đáo kinh Phật và biết rõ như vậy. Cách hiểu thông thường hơn là người ta cho rằng người sống là ở dương gian, một khi chết đi thì hồn sẽ về nơi âm cảnh, và nếu làm ác thì phải chịu quả báo bị trừng phạt trong địa ngục. Cách hiểu này tuy là rất nôm na và không thể nêu

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

vấn đề một cách rõ ràng, đầy đủ, nhưng lại có ưu điểm là dễ hiểu, dễ nhận và cũng không phải là sai lệch với ý nghĩa trong kinh điển. Vì thế mà nhiều khi chính các vị hòa thượng, thượng tọa cũng đem lý lẽ đơn giản này ra giảng giải cho tín đồ. Đó là vì các ngài cũng thừa nhận rằng việc giải thích đơn giản như vậy giúp người sơ cơ dễ lãnh hội hơn. Dưới đây cũng sẽ nói sơ qua về cách hiểu phổ biến trong dân gian về dương gian và địa ngục. Nếu so sánh với những điều đã nói ở phần trên, quý vị sẽ thấy tuy có khác biệt nhưng cũng không phải là sai lệch lắm.

### *a. Dương gian*

Tức là cõi trần thế mà ta đang sống. Nơi đây, loài người được xem là tiến hóa hơn hết trong muôn loài. Trong loài người, có rất nhiều hạng, kẻ cao, người thấp, kẻ dỏ người hay, kẻ có tài, người bất lực, kẻ có đức, người bất nhân, tùy theo duyên nghiệp và nghiệp lành dữ của mỗi người. Trong khi dạy đệ tử, đức Phật đã có lần so sánh loài người với đám hoa sen trong hồ nước: có thứ trắng, có thứ đỏ, có thứ chìm dưới nước, có thứ vượt khỏi nước, có thứ ở ngang mặt nước.

Những ai đã từng gieo trồng thiện căn thì được hưởng sự sang cả, quyền cao chức trọng, được kính nể, yêu chuộng, lại có trí tuệ sáng suốt, học cao hiểu rộng. Những ai đã từng ăn ở gian tà, hiểm ác, thì phải chịu nghèo cực, hèn hạ, ngu ngốc, tối tăm. Lại có những người vì chưa từng tu tập, chưa làm điều thiện, thì phải làm thân tôi tớ, nô lệ. Nhân loại phải chịu cái luật vô hình rất công bằng. Luật nhân quả thường được dân gian hiểu như là sự phán xử của Trời cao. Ai thuận với cái luật ấy thì càng được cao quý, sung sướng thanh nhàn. Ai đi nghịch với nó thì chịu nguy khổ, tai ách. Kẻ hiểu luật tức là hiểu đạo, ham học hỏi, tu chỉnh, trau dồi trí thức và đức tánh, không bực tức, không hấp tấp, không lười biếng, giữ lòng bình tĩnh và tiến tới, nhất là trong việc làm lành lánh dữ. Kẻ thông đạo, người hiền đức không lấy làm phiền hận về sự khác nhau trong xã hội, về sự chẳng đồng giai cấp chốn nhân sanh. Bởi sự tạo nghiệp và trí lực chẳng đồng nhau, nên kẻ thấp phải dựa người cao, kẻ nhỏ phải nương người lớn, kẻ dưới phải phò người trên, kẻ tối phải theo người sáng, trò phải kính thầy, tớ phải nghe chủ, dân phải kính quan, quan phải thờ bực quốc trưởng, con phải theo cha, vợ

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

phải nghe chồng. Trái lại, những bậc thông thái hoặc có oai quyền phải trông nom, dìu dắt, tế độ những kẻ kém thấp hơn mình, phải cư xử cho khoan hồng đại độ, cùng nhau làm cho cuộc đời trở nên thuận túy, tiến hóa một cách khoan hòa.

Trong nhân loại, vì sự chiêu cảm nghiệp lực gần giống như nhau, nên người ta thường cùng nhau hợp thành những xã hội, những tổ chức hợp nhau, rồi những kẻ cùng chung tư tưởng, cùng chung mục đích, cùng chung ý chí sẽ thường đi lại với nhau. Do tương đồng về nghiệp lực, nên kẻ tiểu nhân thì ưa kẻ hèn hạ mà không gần người quân tử, những kẻ hiền lành thì ưa mến nhau và rất lấy làm khó chịu khi phải gặp những kẻ gian tà. Chính trong trần thế, con người đã chia ra nhiều tầng, nhiều bậc rồi. Những bậc thấp tối, dơ bẩn, gian ác, thường bị nạn khổ, hay trốn tránh, lo sợ, bất bình, bệnh tật, có khác nào họ sống trong cảnh địa ngục ở dương gian. Và những ai thông dong hòa nhã, công chánh, nhân từ, không lo, không sợ, thường vui vẻ, dường như họ ở trong cảnh sung sướng giữa thần tiên, ấy là họ ở thiên đường nơi dương thế vậy.



### **b. Âm phủ**

Người ta thường nói rằng “Dương gian âm phủ đồng nhất lý”, nghĩa là sống sao thác vậy, sống thế nào thác cũng thế ấy. Con người sống ở dương gian thế nào, thì thác cũng thế ấy thôi. Nếu ở đời một cách thanh bai, thì khi thác linh hồn cũng ở cảnh thanh bai, nếu ở đời một cách thô bỉ, thì khi thác linh hồn cũng ở trong cảnh trí thô bỉ.

Tâm trí của kẻ thô trước, hay gây gỗ, đưa họ đến chung cùng với những linh hồn gây gỗ, thô trước, ở đó, họ thấy ra toàn là sự đồi bại, độc ác, họ làm ra toàn là sự đồi bại, độc ác, thời họ chịu lấy sự đồi bại, độc ác là lẽ cố nhiên. Như vậy, đủ hiểu miền âm cảnh, nơi địa ngục rồi. Địa ngục là nơi tụ hội các linh hồn dơ dáy, tội lỗi nơi truy lạc, sâu lụy của bọn si mê, nơi dồn lại của những tư tưởng nặng nề, độc ác, xấu xa.

Những sự hình phạt ở địa ngục cũng tử như những giấc chiêm bao có ác mộng, vào những khi lòng dạ ta không yên, tâm trí ta không thanh thản. Những người thường hay sát sanh hại vật, khi nằm mộng thường thấy các việc hung ác hại phá rất ghê. Trái lại, những ai ăn ở xứng đáng, nghiêm trang, từ hòa, thì giấc ngủ nhẹ nhàng, êm

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

ái, có khi thấy mình lên đến cảnh tiên nữa. Giác ngủ giống như là một cái chết nhỏ, con người ta cảm nhận mọi điều cũng giống như khi hồn lìa khỏi xác vậy.

Âm phủ, theo cách hiểu của dân gian, cũng giống như ở trong đời này. Nhưng người sống không thể nhận biết được những vong hồn của kẻ đã chết, dù họ vẫn ở quanh chúng ta, vì là hai cảnh giới khác nhau. Một đàng là sống bằng xác thịt hữu hình, một đàng là sống bằng linh hồn vô hình.

Khi con người chết đi, tức là khi cái xác thịt ta đã đến lúc hư hao. Linh hồn và thể xác khi ấy mới tách rời khỏi nhau. Bây giờ, con người bước sang thế giới âm cảnh. Thế giới âm cảnh ấy cũng có sự tổ chức tương tự như dương gian vậy, cũng có nhiều tầng bậc, nghĩa là kẻ sống tạo tác các việc lành dữ khác nhau thì vong hồn cũng khác nhau như vậy, kẻ hiền đi lại với kẻ hiền, kẻ ác cùng ở với kẻ ác, các vong hồn cao thấp, lành dữ khác nhau, cũng hết như ở dương trần.

Trong khi phân đông các hồn vong không biết chuyển tư tưởng từ dữ ra lành, người sống cũng

có thể giúp họ phần nào tỉnh ngộ. Đó là việc tụng kinh, niệm Phật để cầu siêu độ cho người chết. Và nhất là trong giờ phút lâm chung, phải cố gắng giữ không làm cho người chết khởi tâm giận dữ, lo lắng hoặc luyến tiếc. Nên khuyên giải họ chú tâm vào việc niệm Phật, và chấp nhận việc từ bỏ cõi đời là không thể nào chống lại được, vì là quy luật chung của muôn loài, cho nên cũng không cần phải lo lắng, băn khoăn cho những người còn sống, chỉ nên hết lòng niệm Phật, cầu được vãng sanh cõi Phật, hay ít nhất cũng là được sanh về cảnh giới lành.

Hiểu như vậy, khi sống ở dương gian, cũng có thể biết trước kiếp sau này. Như người sống nhẹ nhàng, thanh thoát, đúng theo đạo lý, thì thế nào cũng sẽ sanh về một cảnh an vui thanh thản. Còn nếu tánh nết hiểm độc, dữ tợn, làm nhiều điều quấy ác, thì chắc chắn sẽ phải thác sanh trong những cảnh giới nặng nề khổ sở, như súc sanh, ngựa quý, hay thậm chí đọa vào địa ngục.

Địa ngục là nơi tập trung của những tư tưởng độc hiểm, xấu xa, trái với sự tốt lành, nơi quy tụ của những kẻ nhiễm các tình dục xấu xa. Vì vậy, chúng sanh ở đây biểu hiện thành các hình thể

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

hung ác, bạo tợn, nhìn thấy rất ghê tởm, đáng sợ, dị hợm như cầm thú, hoặc nửa giống thú vật, nửa giống con người. Họ không che giấu tâm tánh của họ được. Người có nét xấu gì cũng đều lộ rõ ra. Lộ ra rồi, tự thấy mình như nhuốc, gớm ghê. Mỗi một tội lỗi đều tự chiêu cảm lấy một hình phạt tương ứng. Hình phạt ấy là do nơi tội lỗi ấy mà biểu hiện ra, chứ thật không phải do ai phán xử hay áp đặt. Cứ xem hình phạt thì biết vong hồn đã phạm những tội gì trên thế gian.

Đời nay, lắm người gian trá, tranh giành lẫn lút nhau, tham lam, xảo quyệt. Khi chết họ mang theo tư tưởng và nghiệp quả nặng nề, độc địa, nó trì kéo họ xuống sâu, không thể gỡ ra được. Vì vậy nên họ tự thấy mình sa vào những cảnh khổ như bị giò bọ đục thân, hoặc bị lửa thiêu, bị nước ngập, bị nấu dầu, bị ngợp khói, bị núi đè, bị thú dữ rượt đuổi, chó cắn, cọp xé, voi dày, ngựa đạp; hoặc bị cưa, bị chặt, bị kéo lưỡi v.v...

Nên nói cho đúng ra, những sự hành phạt ấy không phải là có thật, đều là sự chiêu cảm từ những tâm địa độc ác, gian trá, những tánh tham lam, keo kiệt của chúng sanh khi ở trần gian. Nhưng đối với người thọ báo nơi địa ngục, những việc đó là thật, nên nó hành hạ làm cho họ đau đớn lắm.

Lại nói về những chúng sanh được hưởng nghiệp lành, theo như trước đã phân rõ các cảnh giới chư thiên. Tuy nhiên, nhiều người không học hiểu kinh Phật, cũng truyền nhau về sự làm lành được quả lành, cho rằng sau khi chết những ai ăn ở hiền lành sẽ được sanh lên cõi Tiên. Cách hiểu ấy tuy là không đúng hẳn, nhưng cũng không sai khác lắm.

Bà Annie Besant, soạn giả quyển *Sagesse Antique*,<sup>1</sup> có phân những cảnh giới lành ra làm 7 bậc, theo như dưới đây:

1. Bậc dưới hết là những người khi sống biết yêu thương gia đình, làm được những người cha hiền, con thảo, vợ khéo, chồng khôn và bạn bè trung hậu; cũng có những người kính mộ người có tài đức hơn mình, và những người biết ham mê theo đường trí thức và đạo nghĩa. Những người này hưởng phước không nhiều và không lâu, nhưng cũng là một cách thanh thú và một biểu hiện ban thưởng của luật linh thiêng.

2. Bậc kế đó khá hơn là tín đồ các tôn giáo đúng đắn, từng lẩy lòng thành tín mà tin theo đạo của mình và yêu thương vị Chúa tể lập đạo cùng tạo

1 Tác phẩm tiếng Pháp, tạm dịch là “Đạo cổ xưa”.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

nên vạn vật. Ở đây, họ trọng đáng cao cả như thế nào thì đáng ấy hiện ra thế ấy cho họ; Đáng ấy dùng sức linh hoạt mà biến theo sở nguyện và lòng thành của kẻ tín đồ.

3. Bạc trên nữa là những người trung liệt, nghĩa dũng, những tay anh hùng, nghĩa hiệp, từng xả thân cứu giúp cho nhiều người khác, làm lợi ích cho đất nước. Lên đây, cái lòng quảng đại, hào hiệp, càng phát ra, họ vừa hưởng sự an lạc vừa chờ ngày tái thế để trải thân giúp đời nữa.

4. Bạc thứ tư là những nhà mỹ thuật kỳ tài, những nhà khoa học trứ danh, những bậc văn hào xuất chúng, những người học đạo nhiệt thành. Ở bậc này, các ngài lại tiếp tục tu dưỡng thêm, được sống khoan khoái với sự thành tựu của mình và được gần gũi những người giỏi hơn mình để học hỏi.

5. Bạc thứ năm, đã cao lắm rồi, là linh hồn của mấy nhà có tư tưởng cao siêu và hạnh kiểm đôn chính. Ở đây, các ngài biết thêm chân lý và đạo lý.

6. Bạc thứ sáu, là những linh hồn cao siêu thoát tục, không lụy trần khi ở thế, các ngài nhìn cuộc

đòi như cõi trống không, chẳng hề có sự tham đắm, lập chí theo đuổi về trí tuệ.

7. Cao hơn nữa, bậc thứ bảy là chư vị hiền thánh, tu chứng.

Cách hiểu như trên cũng có lợi cho việc khuyến thiện, trừ ác, nên vẫn thường được nhiều người tin theo. Hơn nữa, nói nôm na như vậy thấy dễ hiểu hơn, còn phân biệt các cảnh giới khác nhau theo với sức tu tập thiền định, như trong kinh Phật nói, thì không phải ai ai cũng hiểu được.

Nhưng hiểu theo cách ấy thì cũng nên biết rằng, cảnh Tiên cũng vẫn phải chịu sự dời đổi. Tiên hưởng hết phúc phải trở xuống cõi trần, vẫn phải luân hồi khổ não, không thể giữ mãi sự sung sướng, an nhàn của cảnh tiên. Vậy nên chỉ có người tu theo Phật, cầu được đạo giải thoát, lấy tâm lượng từ bi hỷ xả mà thương xót hết thảy chúng sanh, thì tâm trí mới được mỗi ngày một vươn lên thanh thoát cao siêu hơn nữa, không bị lôi kéo trở vào thế tục.

# NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

## 1. Linh hồn

Từ xưa đến nay, các dân tộc Á châu vẫn tin tưởng vào sự hiện hữu của linh hồn, dù là hàng trí thức hay những kẻ thường dân. Nhất là ở Ấn Độ và ở Trung Hoa, người ta rất quen thuộc với thuyết linh hồn, vì tất cả những tôn giáo, học thuyết xuất phát từ đây đều thừa nhận có linh hồn, hoặc ít ra là một thực thể tương tự như vậy.

Vào thời đức Phật Thích-ca ra đời giảng dạy về nghiệp quả cho chúng sanh để họ biết bỏ ác làm thiện, thì Lão tử ở Trung hoa giảng thuyết lẽ Đạo, khuyên người ta nên giữ sinh hoạt thanh bạch để gần đạo, để trở nên tinh khiết mà hòa hiệp làm một với Đạo. Cả hai bậc thánh nhân này đều dạy rằng con người không phải chết đi là hết, mà những gì chúng ta tạo tác trong cuộc sống đều sẽ ảnh hưởng đến một đời sống khác nối tiếp theo sau đó.

Một cách chính xác hơn, đạo Phật dạy rằng sự nối tiếp của một đời sống sau khi chết là do nơi thần thức của người chết nương theo nghiệp lực



## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

mà thọ sanh. Tuy nhiên, từ linh hồn được nhiều người, nhất là giới bình dân nhận hiểu, và dùng như vậy cũng không sai biệt gì mấy.

Trước thời đức Phật, ở Ấn Độ đã có những giáo thuyết nói về linh hồn rồi. Giáo lý của đạo Bà-la-môn nói rằng linh hồn<sup>1</sup> vẫn tồn tại mãi mãi nơi mỗi chúng sanh, từ hạng cầm thú đến nhân loại và chư thiên, nó là một phần nhỏ trong cái đại linh hồn nguyên thủy, một phần nhỏ của linh quang vô cùng vô tận của đức Phạm-thiên.<sup>2</sup> Lúc tạo thiên lập địa, linh hồn tách ra khỏi linh quang mà vào trong vật chất, làm cho vật chất có sự sống, nhưng về sau chịu ảnh hưởng của vật chất, đắm chìm trong vật chất, nó tự buộc chặt vào những dây dục tình, khiến cho không trở về với linh quang được, không trở lại với đức Phạm-thiên được.

Khi đức Phật thành đạo, ngài chỉ rõ những điểm đúng sai của các giáo thuyết trước đó, và đưa ra các thuyết nhân duyên, nhân quả, làm

---

1 Atma

2 Phạm-thiên, tiếng Phạn là Brahma. Kinh Phật cũng nói đến Phạm-thiên, nhưng là vị vua của chư thiên cõi trời, khác với Phạm-thiên của đạo Bà-la-môn được xem là vị chúa tể của vũ trụ.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

cho việc hiểu ý nghĩa của cuộc sống được trở nên rõ ràng hơn, không còn mang tính cách giáo điều thuần túy như trước nữa.

Theo đạo Phật, dù xác thân vật chất này hoại rữa, nhưng thân thức vẫn mãi mãi còn, nó theo sự lôi cuốn của nghiệp lực mà luân chuyển trong chốn luân hồi. Dù là nghiệp thiện hay nghiệp ác, cũng đều là nguyên nhân buộc chúng sanh phải tái sanh trong luân hồi. Vì thế, nếu không nhờ tu tập đạo giải thoát, chúng sanh không bao giờ có thể chấm dứt được sự luân chuyển ấy, hay nói khác đi là không bao giờ thoát được các nỗi khổ sanh, già, bệnh và chết.

Nói theo một cách khác, cái chết chẳng qua chỉ là một phần trong chuỗi dài đời sống trong luân hồi, như ngọn đèn đã cạn dầu. Ngọn lửa dù có tạm thời tắt đi, nhưng cây đèn không tắt, và chỉ cần châm thêm dầu vào đèn, ngọn lửa sẽ tiếp tục cháy sáng trở lại. Ái dục, lòng tham muốn, sự luyến tiếc bám víu vào cuộc sống và nghiệp lực chính là những yếu tố giống như lượng dầu được châm thêm vào đèn, tạo nên một đời sống mới. Vì vậy, bậc tu hành chứng ngộ trước hết phải chấm

dứt tất cả những yếu tố ấy. Khi không còn tham muốn, không còn tạo nghiệp, tâm thức sẽ trở nên sáng suốt, thoát khỏi mọi sự ràng buộc, và không còn bị lôi kéo thọ sanh trong cõi luân hồi nữa, cũng như đèn không được thêm dầu, phải vĩnh viễn tắt đi.

Thành thoi thay những tâm hồn đã giải thoát, những tâm hồn tinh khiết, thanh bai. Một phen đã qua biển khổ, trông lại thì nước đục lờ; một phen đã lướt tới đỉnh cao, xem lại thấy thế sự đầy dơ nhớp. Nhưng muốn được vậy, phải trải qua biết bao công trình tu tập, đức hạnh đắp bồi, biết bao kiếp luân chuyển trong lục đạo! Vì vậy, người tu tập không lúc nào được mềm lòng nản chí, mà phải luôn thấu rõ chân lý mình đang noi theo, nhất quyết có một ngày phải đạt được. Bởi vì, xét cho cùng, chư Phật và Bồ-tát trước khi chứng đắc đạo quả, có ai lại không đã từng lăn lộn trong chốn luân hồi?

### **2. Luân hồi**

Trong đạo Phật, thuyết luân hồi có thể xem là một điều cơ bản, và gắn bó không thể tách rời với thuyết nhân quả, hay nghiệp báo.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Ở Đông phương, người ta rất quen thuộc với thuyết luân hồi, nhưng cách hiểu phổ biến không phải bao giờ cũng hoàn toàn đúng với giáo lý nhà Phật.

Theo cách hiểu đơn giản và thông thường nhất, người ta cho rằng con người chết đi rồi thì linh hồn không bị chết theo thể xác, mà sẽ đi đâu thai trở lại để bắt đầu một đời sống mới. Nhưng thường thì người ta không hiểu được một cách rõ ràng và đúng đắn những nguyên nhân chi phối sự tái sinh của một chúng sanh.

Theo Phật giáo, chính ái dục là nguyên nhân kéo dài đời sống trong chốn luân hồi. Khi một chúng sanh chết đi, chỉ là sự hoại rữa của xác thân vật chất. Tâm thức của chúng sanh ấy vẫn còn chất chứa tất cả những gì mà đời sống trước đây đã trải qua. Và sự tham muốn một đời sống mới thúc đẩy quá trình tái sinh trong luân hồi. Việc một chúng sanh tái sinh về cảnh giới nào hoặc sẽ thọ nhận một đời sống như thế nào là tùy thuộc vào nghiệp lực lành hay dữ đã tạo ra từ trước, vốn được ghi nhận đầy đủ trong tâm thức của mỗi chúng sanh.<sup>1</sup>

---

1 Phần ghi chứa những nghiệp đã tạo tác được gọi là

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

Nhiều người không hiểu đúng như trên, nhưng vẫn tin vào thuyết luân hồi một cách đơn giản. Và họ có thể nhờ nơi lòng tin ấy mà lánh dữ làm lành. Họ tin rằng số mạng hiện thời là do ở việc làm đời trước, và số mạng đời sau sẽ do nơi việc làm đời này. Tin như vậy, họ không dám ở ác, vì sợ đời sau sẽ phải nghèo khổ, thấp hèn, hoặc bệnh hoạn, xấu xí, ngu dại, chết yểu... Và họ cố sức làm lành để đời sau sẽ được giàu có, cao sang, được mạnh khỏe, tốt lành, khôn ngoan, trường thọ... Trong khi cư xử hiền hậu, từ trí tưởng, lời nói cho đến việc làm, họ đều giữ theo nhân đức, công bình. Họ được sự thoải mái trong tâm, yên ổn trong trí, vì nghĩ rằng thế nào đời sau mình cũng vui hưởng sự phúc hậu nhờ công quả đã gom góp, vun trồng. Và chỉ cần nghĩ như vậy, làm như vậy, cho dù rất đơn giản, họ cũng đã gần gũi với đạo biết bao nhiêu! Ngược lại, có biết bao nhiêu người có thể luận thuyết thao thao bất tuyệt, biện luận chia chẻ đến từng sự việc chi ly để tranh cãi về thuyết luân hồi, nhưng thực sự chẳng bắt tay làm được điều lành nào cả. Than ôi, những kẻ ấy vẫn tưởng mình là người hiểu đạo, thường khinh

---

Tạng thức, nghĩa là “thức chứa đựng”, gọi theo tiếng Phạn là A-lại-da thức.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

chê những người quê mùa không hiểu đúng lý lẽ, nhưng rốt cùng khi nghiệp quả đến, họ mới biết rằng việc nói suông chẳng bao giờ mang lại cho họ những điều tốt đẹp mai sau.

Thuyết luân hồi vốn có từ rất xa xưa, trước cả khi đức Phật ra đời, chỉ có điều là trước đó người ta không hiểu được đầy đủ về việc tái sinh qua một đời sống khác. Như đạo Bà-la-môn vẫn dạy rằng linh hồn con người đã từng đầu thai cả ngàn cả muôn lần khác nhau, thấp hoặc cao, khổ hay sướng, trong chốn nhân loại, chư thiên, hoặc có khi là giữa loài súc sanh hay sa vào địa ngục.

Trước thời đức Phật đản sanh, xã hội Ấn Độ cổ xưa chia ra làm bốn giai cấp chính là Bà-la-môn, Sát-đế-ly, Phệ-xá và Thủ-đà-la. Những người biết tu theo đạo giáo,<sup>1</sup> chuyên lo việc giảng truyền đạo lý cho mọi người và bản thân tu trì Phạm hạnh,<sup>2</sup> được xếp vào giai cấp Bà-la-môn và được xem là cao quý nhất. Kế đến là giai cấp Sát-đế-ly, bao gồm các hàng vua quan, những kẻ đang nắm quyền điều hành xã hội. Thấp hơn nữa, và cũng

---

1 Bấy giờ là đạo Bà-la-môn.

2 Phạm hạnh tức là hạnh thanh tịnh, dứt bỏ sự dâm dục.

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

đông đảo hơn, là giai cấp Phệ-xá, bao gồm hết thảy các thành phần trung lưu, trưởng giả, giới thương nhân... trong xã hội. Và cuối cùng là giai cấp Thủ-đà-la, bao gồm những người làm nghề công nghiệp, nông nghiệp... cho đến những người nghèo khổ. Ngoài bốn giai cấp ấy ra, còn có một hạng thấp hèn hơn nữa, gồm những người làm những nghề hạ tiện như hốt phân, quét rác, hoặc tôi tớ... Những người này được xem như không thuộc về giai cấp nào cả, nên bị khinh miệt, và không được quyền tiếp xúc, giao du với những người thuộc bốn giai cấp nói trên.

Ngay trong bốn giai cấp, người ta cũng phân biệt đối xử. Người thuộc giai cấp thấp hơn phải biết kính trọng và không được giao tiếp ngang hàng với người ở giai cấp trên mình.

Từ khi Phật thành đạo và truyền bá đạo Phật ra toàn cõi Ấn Độ, ngài dạy lấy lòng đại từ đại bi mà cứu độ muôn loài, không phân biệt giai cấp, chủng tộc. Ngài dạy rằng, con người hơn kém nhau là do nơi những việc tốt hay xấu mà họ làm, chứ không phải do nơi giai cấp, chủng tộc mà họ sanh ra trong đó. Phật đã thu nhận vào hàng môn đệ của ngài cả những người hạ tiện,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

thấp hèn nhất, miễn là họ chân thành phát tâm tu tập. Và thực tế là những người này có khi được chứng đắc thánh quả ngay trong một thời gian rất ngắn, nhờ vào lòng chân thành và ý chí quyết tâm tu tập của họ.

Thuyết luân hồi và nghiệp quả được đức Phật chú trọng giảng giải rất nhiều cho hàng môn đệ. Vì những thuyết này giúp cho người ta biết lánh dữ làm lành, ăn ở từ bi và bố thí chẳng tiếc thân mạng. Đức Phật thường thuật lại những chuyện tiền thân của chính ngài trong những đời trước, dù có khi làm chim, làm thú, làm người, có khi làm dân, có khi làm quan, làm vua... Nhưng ở hoàn cảnh nào ngài cũng theo sự công chánh, hiền lương, bố thí cho chúng sanh bằng tiền của, bằng lời lành, bằng vật chất, bằng tinh thần, thậm chí bằng chính thân mạng của mình nữa.

Đức Phật không những nhớ biết tiền thân của ngài mà thôi, ngài lại cũng thấu rõ các đời trước của chúng sanh nữa. Có lần, một vị tăng nhỏ nhập đạo chỉ trong bảy ngày thì chứng quả A-la-hán, Phật liền kể cho đại chúng biết rằng thuở xưa vị tăng ấy là một kẻ chăn bò, nhờ cúng sữa cho một vị tăng, nên các đời sau đều được hưởng



## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

phước báu, và có một đời người làm vua. Phật cũng thuật lại nhiều chuyện tích nhắc đến đức hạnh của ngài A-nan, ngài Xá-ly-phất và ngài Mục-kiền-liên. Ngài cũng thuật lại những tội ngộ nghịch trước đây của ĐỀ-bà-đạt-da. Những hiểu biết cặn kẽ của ngài về các đời quá khứ đã giúp cho mọi người được hiểu rõ và tin nhận thuyết nhân quả, nghiệp báo.

Thuyết luân hồi cũng là một động lực có sức thuyết phục người ta vui sống trong những cảnh khó khăn khổ nhọc, vì họ vững tin ở ngày sau sẽ được hưởng những phước báu đã tạo ra ở đời này. Và họ cũng không đem lòng oán hận ai, vì tự biết những quả xấu ngày nay đang lãnh chịu chính là do việc làm của mình từ đời trước, không phải do ai áp đặt trừng phạt mình cả.

Những ai đã hiểu rõ thuyết luân hồi, có thể hiểu được ý nghĩa chân thật của cuộc sống. Một nhà sư Cao Miên<sup>1</sup> có giải thích như thế này: “Khi thân người ta chết đi rồi, tất cả đều tan rã, dầu cho đức lành, tánh xấu, nghiệp quả về sau cũng không ở lại trong đó được. Những món về vật chất thì dần dần tan rã ra mà trở về với thế giới

---

1 Tên gọi vào thời tác giả, ngày nay là Kam-pu-chia.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

vật chất. Những phần thuộc về thân thức, trí tuệ thì tiếp tục đi tìm một hình thể khác để thọ sanh đời sống mới.”

### 3. Nghiệp quả

Ai chưa hiểu luật này, thật khó mà yên tâm với những cuộc thành bại trong vạn vật, với những sự nên hư, may rủi, họa phúc xảy đến cho mình.

Nghiệp, tiếng phạn là Karma, là một quy luật tự nhiên buộc mọi điều chúng sanh làm ra đều phải dẫn đến một kết quả nhất định về sau. Theo Phật giáo, những kết quả này được dẫn đến sớm hay muộn, lành hay dữ đều do nơi tính chất việc làm của chúng sanh. Vì mỗi việc làm của chúng sanh đều được ghi nhận trong tâm thức, nên nghiệp lành hay dữ cũng tùy thuộc vào tâm địa khi hành động nữa. Có người làm việc tưởng như tốt, nhưng với tâm địa xấu xa che giấu bên trong, dù không ai biết nhưng rồi cũng sẽ phải chịu ác nghiệp. Lại có những việc làm tưởng như chẳng giúp ích gì được nhiều cho ai, nhưng nhờ nơi tâm địa tốt đẹp, chân thành, nên sẽ được phước báu rất lớn. Như vào thời đức Phật, có bà già nghèo khổ, chỉ cúng Phật một đèn dầu, mà tâm chân

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

thành của bà khiến cho ngọn đèn cháy mãi, đến các vị đại đệ tử của Phật dùng đến thần thông cũng không sao thổi tắt được. Đức Phật thấu rõ tâm chân thành của bà, nhân đó đã thọ ký cho bà về sau sẽ thành Phật. Như vậy, việc làm tuy nhỏ mà tâm địa lớn cũng có thể dẫn đến phước báo khôn lường.

Những nghiệp lành dữ của mỗi chúng sanh cũng có sự tương tác với nhau. Lẽ tự nhiên là chẳng mấy ai lại chỉ làm toàn những việc ác, hoặc chỉ thuần những việc lành. Người ác đến đâu, cũng có lúc động tâm làm việc thiện. Lại người hiền hậu đến đâu, cũng có lúc ngã lòng theo sự tham dục hay lòng sân hận mà làm việc xấu. Vì vậy, nghiệp báo của mỗi chúng sanh là một sự kết hợp phức tạp nhiều nhân tố, nhưng có thể nói chắc chắn một điều là quy luật ấy hoàn toàn khách quan, công bằng, không chịu sự tác động, chi phối của bất cứ một quyền lực siêu nhiên nào. Và cách tốt nhất để tác động vào nghiệp báo là cố gắng làm những việc lành để chắc chắn sẽ được hưởng quả tốt về sau.

Ngoài ra, nghiệp báo cũng còn có thể chia ra thành những nghiệp riêng của mỗi cá thể

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

và nghiệp chung của cả cộng đồng, gọi là cộng nghiệp. Khi hạn hán gây đói khổ, chết chóc ở cả một vùng, thì đó là cộng nghiệp cho dân cư cả vùng đó, và nếu có cá nhân nào may mắn được thoát ra, hoặc có thể tồn tại được qua cơn nguy khổ, thì đó là nhờ nơi những nhân lành đã tạo ra từ đời trước vậy.

Vì tính chất phức tạp cũng như sự chi phối bởi thời gian, nên đôi khi người ta khó lòng hiểu thấu được về nghiệp quả. Có những kẻ chỉ thấy làm toàn việc ác, tánh tình lại thâm độc, hiểm ác, nhưng làm việc gì cũng được thuận lợi, dễ dàng, và vui hưởng cảnh giàu sang phú quý. Ngược lại, có những người suốt đời làm việc thiện, tánh tình hiền hậu nhu hòa, ai gặp qua một lần cũng đem lòng quý mến, nhưng lại phải chịu cảnh khổ sở dai dẳng cho đến cuối đời, có khi cơm chẳng đủ no, áo không đủ mặc. Khi tận mắt nhìn thấy những điều tưởng như nghịch lý này, những ai không tin vào thuyết luân hồi sẽ lấy làm khó hiểu và rất dễ mất niềm tin vào thuyết nhân quả. Bởi vậy, hai thuyết này, cũng như một niềm tin vào sự tồn tại của linh hồn<sup>1</sup> sau khi chết, là những lý

---

1            Phật giáo gọi đây là tâm thức, thần thức.

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

thuyết gắn bó nhau không thể tách rời. Nhờ sự hiểu biết toàn diện về những thuyết ấy, chúng ta mới có thể hiểu và lý giải được những bất hợp lý như trên. Kẻ làm ác mà được hưởng lạc trong đời này, là nhờ những nhân lành từ đời trước. Nhưng hãy đợi đấy, những việc ác của hôm nay chắc chắn sẽ phải trả giá vào ngày mai đó thôi. Ngược lại, người làm việc thiện mà phải khổ nhọc, khó khăn, ấy là do những việc không tốt đã làm từ trước. Đã biết vậy thì nay lại càng phải gắng sức làm thiện nhiều hơn, chắc chắn đời sau sẽ được đền đáp vậy.

Lại nữa, cũng nên biết rằng mọi việc làm của chúng sanh lại cũng đều dẫn đến một kết quả tức thì nhất định. Như kẻ làm việc ám muội, trong lòng lúc nào cũng thấp thỏm lo sợ, đến miếng ăn giấc ngủ cũng không thể yên ổn. Hoặc kẻ nóng nảy sân hận, khi giận người thì trong lòng nóng nảy, tức tối, chẳng còn thiết gì đến những thú vui chung quanh. Đó cũng chính là những sự chiêu cảm tức thì mà họ phải chịu. Chúng ta ta chưa từng thấy ai trong lúc tức giận mà có thể vui cười thoải mái... Và tâm trạng vui vẻ thoải mái thì bao giờ cũng là một tâm trạng dễ chịu chỉ dành

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

cho những kẻ làm lành. Người làm được một việc thiện, dù có bị tổn hại về vật chất, mà trong tâm tự nhiên thấy an ổn, vui vẻ. Sự an ổn, vui vẻ chính là quả lành mà họ được gặt hái ngay khi ấy. Và tâm trạng thanh thản này, mỗi người chỉ có thể tự cảm nhận khi bắt tay vào làm một việc thiện nào đó, như giúp đỡ người khác, bố thí cho kẻ nghèo... Nếu kẻ chưa từng biết làm việc thiện, dù có nghe người khác mô tả như thế nào cũng không sao hiểu hết được.

Lý thuyết nghiệp quả của đạo Phật rất vững vàng, rất khoa học. Nó lý giải được một cách bao quát mọi sự việc tốt xấu mà mỗi chúng sanh phải gánh chịu. Và nó cũng là một lý thuyết thể hiện sự công bằng tuyệt đối, không thể có sự thiên vị, vì cũng chẳng có một bậc quyền thế cầm cân nảy mực nào để có thể tác động vào nghiệp quả cả. Bởi vậy, mỗi người đều có được cái quyền tối cao là tự phán xét lấy chính mình. Mà luận việc tốt xấu, thì ai có thể hiểu rõ mình hơn chính bản thân mình kia chứ? Có nhiều trường hợp người làm việc xấu, dù khéo che giấu chẳng ai biết được, nhưng rồi trong giấc ngủ mê, hoặc khi say rượu lại tự mình nói ra. Ấy là vì tuy che giấu được tất

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

cả mọi người, nhưng không thể che giấu chính mình vậy.

Khi tự mình đã hiểu về luật nhân quả, thì chúng ta không còn muốn cầu khẩn nơi các đấng thần linh hay bất cứ ai khác để cho cuộc đời của mình được tốt đẹp hơn. Ngược lại, chúng ta phải tự phấn đấu xây dựng cho chính mình, bỏ điều ác, làm điều lành, vì đó là cách tốt nhất và chắc chắn nhất để chúng ta có thể có được một cuộc sống tốt hơn về sau.

Hiểu luật nhân quả, chúng ta thấy tự tin vào chính mình nhiều hơn, và có thể dẹp bỏ được tính ỷ lại vào người khác. Vì chúng ta hiểu được rằng, nhận sự giúp đỡ của người khác cũng là một hình thức vay nợ, nhất thiết rồi cũng phải trả trong tương lai. Và nếu chúng ta không muốn làm một nn vay nợ quá nhiều, thì chúng ta phải tự lực xây dựng hoàn thiện cuộc sống của chính mình mà thôi.

Trong kinh Pháp cú,<sup>1</sup> đức Phật dạy rằng: “Dù rằng người chạy lên trời cao, ẩn dưới biển sâu, trốn trong núi thẳm, không có nơi nào mà người tránh khỏi được cái quả báo ghê gớm do tội ác của người.”

---

1 Dhammapada

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Như vậy, dù người có khôn ngoan tài trí đến đâu mà dùng sự khôn ngoan tài trí của mình để làm việc xấu, người ấy cũng có thể gọi là ngu muội, vì không thấy trước được những quả báo ghê gớm mà mình sẽ phải gánh chịu. Và người ngu si đến đâu mà biết tỉnh ngộ làm được một việc lành, dù nhỏ nhặt đến đâu, cũng có thể xem là khôn ngoan, bởi vì đã biết chọn đúng cách để có được một cuộc sống tốt đẹp hơn về sau.

Nghiệp lành nghiệp dữ của mỗi chúng sanh, tuy là thiên hình vạn trạng, nhưng sự phát khởi không ra ngoài ba việc là thân, miệng và ý.

Thân là thân mạng vật chất này của chúng sanh, dùng chính nó mà làm các việc tốt xấu, tạo các nghiệp lành dữ. Bởi vì thân chúng sanh vừa là phương tiện tạo nghiệp, lại cũng là chỗ thọ nghiệp, nên thật là quan trọng lắm. Những sướng khổ ở đời, phần lớn cũng do thân cảm nhận. Thân có mê đắm, có thích thú, thì mới dẫn đến làm những điều sằng bậy để mong được hưởng lấy những điều khoái lạc. Ngược lại, nếu muốn làm việc lành thì thân ta lại là một phương tiện rất tốt. Giả sử như ta có ý muốn làm việc lành, mà không có được một thân thể trọn vẹn, khỏe



## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

mạnh, thì cũng khó lòng mà thực hiện ý nguyện. Bởi vậy, người tu tập nhiều khi phải biết chú ý chăm sóc cho sức khỏe của bản thân mình để có đủ sức mà chuyên cần tu tập, như vậy mới thật sự là khôn ngoan chứ không phải là vị kỷ như nhiều người lầm tưởng. Ngược lại, những kẻ tự hành khổ lấy thân, không phải là cách tốt để đạt đến chỗ giải thoát, mà chung quy chỉ là chuyện vô ích, có hại cho việc tu tập mà thôi.

Nghiệp do thân gây ra có ba nghiệp là: giết hại, trộm cướp và tà dâm.<sup>1</sup> Giữ được ba việc ấy không phạm vào tức là đã giữ thân nghiệp được trong sạch vậy.

Nghiệp do miệng gây ra có bốn nghiệp là: nói dối, nói lời khiêu dâm, nói dâm thọc, và nói lời độc ác. Những nghiệp ác này đều làm tổn hại đến người khác, nên phải cẩn thận chớ nên phạm vào. Lại nữa, miệng người như con dao bén hai lưỡi, nếu không khéo giữ, chỉ một lời nói cũng có thể giết chết người khác, nhưng ngược lại cũng có thể hại mất mạng mình. Điều tốt nhất là phải nói lời thành thật, lời ôn hòa, lời có ích cho người

1 Đối với người xuất gia, phải dứt hẳn sự dâm dục. Còn người tại gia thì không được cùng hành dâm với người không phải là vợ hoặc chồng mình, vì như thế tức là tà dâm.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

khác. Người biết giữ gìn khẩu nghiệp, là đã hạn chế được rất nhiều ác báo cho đời sau rồi vậy.

Trong cuốn Quy nguyên trực chỉ<sup>1</sup> có dạy rằng: “Nghiệp do thân gây ra tuy đáng sợ, nhưng không bằng nghiệp do miệng gây ra. Vì sao vậy? Thân muốn làm điều ác đều có khó khăn, không gặp lúc thuận tiện, hoặc bị người khác cản trở, đều không thể làm được. Nhưng miệng muốn nói lời ác, không ai có thể ngăn kịp. Hơn thế nữa, một lời khen người khác, có thể làm người ấy được tiếng thơm trọn đời, còn để lại cho con cháu. Một lời phỉ báng người khác, có thể làm cho người ta thân bại danh liệt, còn di hại đến cháu con. Xét như vậy thì biết nghiệp của miệng gây ra tai hại biết dường nào?”

Cẩn thận về lời nói là một đức tính tốt. Những ai muốn làm nên sự nghiệp, muốn được mọi người kính phục, đều phải giữ lấy cái đức ấy trước hết. Đức Khổng Tử có dạy rằng “Phải lúc nói mà không nói, có khi hại mất một người. Chẳng phải lúc nói mà nói, thì lời nói mất đi vô ích. Kẻ trí không để mất một người, cũng không để mất một lời nói”.

---

1 Quy nguyên trực chỉ (歸元直指), bộ sách sưu tập lời dạy của nhiều vị danh đức, bằng chữ Hán, đã có dịch sang tiếng Việt.

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

Nghiệp ở thân cũng đi theo với nghiệp ở miệng. Nhiều khi lời nói trở thành nguyên nhân của việc tạo nghiệp bằng thân. Khi người ta nói chơi những chuyện khêu gợi về tình dục, vẫn tưởng chỉ nói cho vui, cho có chuyện nói mà nói. Ngờ đâu lời nói ấy lại có thể có ảnh hưởng đến tâm trí, lại có sức xúi giục kẻ ấy làm điều xằng bậy. Vậy nên phải hết sức thận trọng lời nói, phải thốt ra những lời nhân hậu, êm ái, phải đạo, và thường khuyên dạy những kẻ ăn nói vụng về. Những bậc trí giả, khôn ngoan, hiền đức phần đông đều nhờ hấp thụ được sự giáo dục ở gia đình qua những lời dạy dỗ của cha mẹ, ông bà.

Nghiệp do ý gây ra lại còn quan trọng, đáng sợ hơn cả nghiệp của thân và miệng. Có ba cái nghiệp của ý bao trùm tất cả các ác nghiệp mà người ta phạm vào. Đó là tham lam, sân hận và si mê. Nếu như không phạm vào ba nghiệp này, chúng sanh không do đâu mà tạo thành ác nghiệp được.

Những ác nghiệp mà chúng sanh phạm vào, xét cho cùng không ra ngoài các nghiệp của ý. Như thân làm điều ác, miệng nói lời ác, thủy đều phải xuất phát từ ý suy nghĩ điều ác. Như tâm ý trong sạch không vướng vào điều ác, thì thân và miệng không thể do đâu mà tạo thành ác nghiệp.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Mặt khác, khi thân làm điều ác hoặc miệng nói lời ác, người khác đều có thể nhìn hoặc nghe biết, do đó mà người tạo nghiệp ít nhiều đều phải có sự e dè, hổ thẹn. Nhưng khi ý suy nghĩ điều ác, dù là người ngòai kể bên cũng khó lòng biết được. Bởi vậy, có câu rằng:

*Dò sông dò biển dễ dò,*

*Nào ai lấy thước mà đo lòng người.*

Tâm ý suy nghĩ điều ác, người khác đã khó lòng biết được để can ngăn, mà tự thân người ấy cũng rất khó lòng từ bỏ. Bởi nó ăn sâu trong suy nghĩ lâu ngày sẽ trở thành tập quán, thành thói quen, dù có muốn từ bỏ mà không đủ ý chí, nghị lực thì cũng không bỏ được.

Ba nghiệp ác của thân (sát sanh, trộm cướp, tà dâm), bốn nghiệp ác của miệng (nói dối, nói lời khiêu dâm, nói đâm thọc, và nói lời độc ác), cùng với ba nghiệp ác của ý (tham, sân, si), hợp lại gọi chung là Thập ác. Tránh được mười điều ấy mà làm ngược lại, thì trở thành mười điều lành gọi là Thập Thiện.

Trong khi dùng thân, miệng và ý để tạo tác các nghiệp lành dữ, thì tâm ý vẫn đóng vai trò quyết định hơn hết. Kinh Pháp Cú dạy rằng:

## NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN

---

*Ý dẫn đầu các pháp,  
Ý làm chủ, ý tạo.*

Bởi vậy, có lắm khi sự lành dữ, tốt xấu không thể do nơi thân và miệng mà phán đoán được. Như một doanh nghiệp kia làm việc từ thiện, mang tiền của ủng hộ, giúp đỡ trong xã hội, nhưng tâm ý thực ra chỉ nhắm đến việc cổ động, quảng cáo cho sự kinh doanh của mình, để rồi nhờ đó mà thu lợi lại gấp năm gấp bảy số tiền đã bỏ ra. Việc làm như vậy, tuy không phải là ác nghiệp, nhưng về mặt phước báu thì kém xa những ai làm việc thiện, dù nhỏ nhặt nhưng với ý chân thành.

Trong các kinh điển Phật giáo, lý thuyết về nghiệp quả chiếm một phần quan trọng. Không dựa trên nền tảng ấy, thật khó mà có thể khuyên người ta bỏ ác làm lành. Ở phương Đông, đa phần người ta tin theo luật nhân quả, dù là những người bình dân không học hiểu được nhiều, cũng chỉ dốc một lòng tin tưởng rất đơn giản là “Ở hiền gặp lành, gieo gió gặt bão.” Mà chung quy, có luận thuyết cho nhiều đến đâu, cũng không ra ngoài cái lẽ đơn giản ấy vậy.

# TỨ DIỆU ĐẾ

## PHÁP MÔN GIẢI THOÁT

Trong các giáo lý của đạo Phật, có thể xem Tứ diệu đế, hay Tứ đế, là giáo lý căn bản nhất. Chính vì vậy, lần thuyết pháp đầu tiên của đức Phật chính là thuyết dạy về Tứ diệu đế cho nhóm năm người của ông Kiều-trần-như tại vườn Lộc Uyển, ở thành Ba-la-nại.<sup>1</sup> Về sau, dù ngài tiếp tục giảng thuyết rất nhiều kinh điển khác, nhưng chưa từng xem nhẹ lý Tứ đế. Đức Phật thường dạy rằng, giáo lý Tứ đế chính là cội nguồn của mọi pháp môn giải thoát. Và cho dù người ta có chọn tu theo bất cứ pháp môn nào, cũng không thể đi ngược lại với lý Tứ đế.

Bởi vì theo đúng như tên gọi, Tứ diệu đế<sup>2</sup> chính là bốn chân lý vi diệu, bốn sự thật mà không ai có thể chối bỏ hoặc hiểu khác đi được. Bốn chân lý hiển nhiên ấy, người đời ai ai cũng có thể nhìn thấy, cũng có thể biết được, nhưng do sự tham

1 Beṇṇereṣ

2 Tứ diệu đế (四妙諦): Bốn sự thật, bốn chân lý vi diệu. Chú ý chữ đế (諦), là sự thật, chân lý; không phải chữ đế (帝) là đế vương.

đắm, mê muội, họ chưa bao giờ nhận rõ được chúng để có thể tìm đến giải thoát. Chính đức Phật là người đầu tiên nhận rõ và truyền dạy lại bốn chân lý này cho chúng ta.

Bốn chân lý ấy là: sự khổ não, nguồn gốc của sự khổ não, sự diệt trừ được khổ não, và phương thức, con đường để diệt trừ khổ não, đạt được giải thoát.<sup>1</sup> Hiểu rõ được Tứ diệu đế, con người có thể vượt qua được khổ não tiến đến giải thoát, lại còn có thể cứu độ cho vô số người khác nữa.

Khi đức Phật trải qua sáu năm khổ hạnh tu trì trong chốn rừng sâu mà không đạt được giải thoát, ấy là vì lúc đó ngài chưa hành trì theo Tứ diệu đế. Và dù cho ngài có tiếp tục tu như thế đến hết cuộc đời, chắc chắn cũng không thể đạt thành chánh quả. Chỉ đến khi ngài đến dưới cội cây bồ-đề ở rừng Già-đa xứ Ưu-lâu-tần-loa, nhập vào đại định và chứng đắc lý Tứ diệu đế. Từ đó ngài mới có thể quán chiếu cho đến khi giác ngộ hoàn toàn và thành Phật Thế Tôn.

Khi ngài quyết định truyền bá đạo đạo pháp mà mình đã chứng ngộ để cứu độ chúng sanh, ngài đã nghĩ đến việc chọn lựa những giáo lý nào

1 Tức là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

thích hợp nhất với căn cơ của đa số chúng sanh lúc bấy giờ, và ngài đã chọn pháp Tứ đế để giảng dạy trước hết.

Trong khi giảng pháp Tứ đế, đức Phật đã chỉ rõ rằng, tất cả chúng sanh đều có thể đạt được giải thoát, chứng đắc Niết-bàn an lạc, nhưng họ vẫn cứ chìm đắm mãi trong việc tạo khổ và chịu khổ, là do nơi sự mê tối mà ra. Và sự mê tối ấy thể hiện ở chỗ là họ không biết, không hiểu lý Tứ đế. Thấu rõ được lý Tứ đế thì tâm trí sẽ được sáng suốt, và thực hành theo Tứ đế thì sẽ dứt tuyệt khổ não.

Bốn chân lý này có thể được trình bày vắn tắt như dưới đây:

1. Khổ đế: Cuộc đời vốn dĩ là khổ. Từ khi sanh ra, lớn lên cho đến chết đi, con người sống triền miên trong sự khổ. Nhưng họ không tự biết điều đó. Khi đói khát được ăn uống, họ lấy sự no đủ lúc ấy làm khoái lạc, làm sung sướng, mà quên mất rằng đó chẳng qua là sự thay đổi trong phút chốc mà thôi. Sanh ra là khổ, không tránh khỏi cái già là khổ, bệnh tật là khổ, không tránh được sự chết là khổ, mong muốn điều gì không được thỏa ý là khổ, phải gặp gỡ những người mình



oán ghét là khổ, phải xa cách những người mình yêu thương là khổ... Cuộc đời là một chuỗi dài những nỗi khổ như thế, tả không thể hết. Vậy mà có ai dám dứt bỏ nhà cao cửa rộng, vợ đẹp con ngoan để ra đi tu hành cầu đạo giải thoát, người đời lại không hiểu nổi chí khí cao cả ấy mà cho là chuyện lạ lùng. Họ có biết đâu, những gì mà người đời cho là khoái lạc, là sung sướng, thảy đều chỉ là tạm bợ, và là nguyên nhân của sự khổ đó mà thôi. Nhận rõ được bản chất khổ não của cuộc đời, chính là động lực căn bản giúp người ta phát khởi được tâm nhằm chán thế tục mà cầu đạo giải thoát.

2. Tập đế: Sự khổ vốn dĩ có nguyên nhân của nó. Con người do nơi tâm tham lam, ái luyến mà tạo nên nghiệp quả, lại để thần thức ngu mê bị dẫn dắt theo nghiệp lực mà luân chuyển thọ sanh trong chốn luân hồi. Có sanh tử tất phải có các sự khổ khác đeo bám theo, triền miên không dứt. Nên nói nguyên nhân của khổ não chính là sự mê tối,<sup>1</sup> lại dẫn đến các tâm tham lam, sân hận và si mê.<sup>2</sup> Ví dụ như, chúng ta có thể dễ dàng nhận

1 Trong kinh Phật gọi đây là Vô minh (無明), nghĩa là không được soi sáng.

2 Kinh Phật gọi ba điều này là Tam độc: Tham, sân,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

ra lòng tham muốn là nguyên nhân của sự khổ. Nếu người không tham muốn thì không có động lực để chạy theo biết bao nhiêu sự khó nhọc ở đời, lại cũng không phải buồn đau khổ sở khi ý muốn của mình không đạt được. Người càng tham đắm vào chỗ nhục dục, khoái lạc, lại càng phải khổ sở, đau đớn nhiều hơn những kẻ khác. Đó chính là do lòng tham nó hại mình vậy.

3. Diệt đế: Chân lý này nói lên rằng, sự khổ vốn nó có nguyên nhân, cho nên hoàn toàn có thể trừ diệt được. Nguyên nhân đã là ở nơi sự mê tối, lòng tham muốn ái dục, vậy thì muốn diệt khổ chỉ cần tu tập sao cho phát huy được cái trí sáng suốt của mình, và dứt bỏ lòng tham ái là tự nhiên sẽ được thanh thoi giải thoát. Khi trí tuệ sáng suốt rồi thì không bị chìm đắm trong sự mê tối mà tạo tác các nghiệp lành dữ nữa. Nghiệp quả đã không có, lòng tham ái cũng không, thì không do đâu mà phải tái sanh trong chốn luân hồi. Vì vậy có thể an trụ nơi chỗ giải thoát. Tuy nhiên, cũng nên biết rằng, nghiệp lực của mỗi chúng sanh đã hình thành từ vô thủy đến nay, dù đã dừng không tạo nghiệp, nhưng cái dư báo cũng

---

si. Vì chúng làm hại chúng sanh, khiến cho phạm vào các ác nghiệp.

còn nặng nề lắm, phải hết sức kiên trì mà vượt qua mới có thể đạt đến chỗ giải thoát hoàn toàn.

4. Đạo đế: Như trên là chỉ nói chung chung về sự khổ não có thể tu tập để trừ diệt được. Nhưng muốn tu tập như thế nào cho đúng phương thức, cho có hiệu quả, và chắc chắn không bị lầm đường lạc lối, thì cần phải học hỏi chân lý này. Đây là tám con đường mà chúng sanh có thể noi theo để đạt đến chỗ giải thoát. Ai vững tin và cố sức hành trì, chắc chắn sẽ đạt đến kết quả tốt đẹp, và không sợ lầm lạc vào chỗ mê tối nữa. Tám con đường, hay tám phương thức tu tập ấy gọi là Bát chánh đạo. Đó là:

1. Chánh kiến: Có một cách đúng đắn, thấu đáo về Tứ diệu đế và giáo lý vô ngã.

2. Chánh tư duy: Suy nghĩ có một mục đích đúng đắn, suy xét về ý nghĩa của bốn chân lý một cách không sai lầm.

3. Chánh ngữ: Nói lời chân chánh, không nói dối, nói phù phiếm.

4. Chánh nghiệp: Theo các nghiệp lành, chân chánh, không phạm vào các ác nghiệp.

5. Chánh mạng: Tránh các nghề nghiệp có hại đến những chúng sanh khác, như đồ tể, thợ săn,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

buôn vũ khí, buôn thuốc phiện... Chọn một nghề nghiệp chân chánh để nuôi sống bản thân và gia đình.

6. Chánh tinh tấn: Tinh cần phát triển những điều thiện, diệt trừ điều ác.

7. Chánh niệm: Tỉnh giác với cả ba nghiệp thân, miệng và ý, lúc nào cũng phòng hộ không để phạm vào các ác nghiệp.

8. Chánh định: Tập trung tâm ý, tu tập định lực. Người muốn tu chánh định thường phải nhờ tu tập thiền định, vì thiền định là pháp môn tốt nhất để giúp ta có được định lực.

---

Tứ diệu đế có thể xem là giáo pháp căn bản nhất, thiết thực nhất mà đức Phật đã truyền dạy. Cho dù còn vô số những pháp môn, giáo lý khác nữa, nhưng ngài đã chọn pháp Tứ đế này là căn bản nhất để khuyến khích tất cả mọi người tu tập, hành trì theo.

Trong kinh có ghi lại rằng, một hôm Phật đang ở ven một một khu rừng tại xứ Câu-đàm-di,<sup>1</sup> ngài cầm trong tay một ít lá cây và hỏi các vị đệ tử chung quanh rằng: “Lá ta cầm trong tay đây là nhiều, hay lá trong rừng kia là nhiều?”

1 Kausambi

Chư đệ tử thưa rằng: “Bạch Thế Tôn, số lá trong tay là ít, còn lá trong rừng là nhiều.”

Phật dạy rằng: “Cũng như vậy đó, chư đệ tử! Những gì ta đã biết là rất nhiều, như lá trong rừng kia, nhưng ta không đem ra giảng dạy hết cho các người, vì ta biết có những điều không có ích lợi cho sự giải thoát, không giúp cho các người sớm dứt bỏ sự ham muốn, sự giả dối mà cầu đến sự sáng suốt, cảnh Niết-bàn. Ta chỉ dạy các người những điều ít như lá trong tay ta đây thôi, nhưng là những điều có ích cho sự tu tập đạo giải thoát, những điều có thể giúp các người sớm dứt bỏ sự ham muốn, sự giả dối mà cầu đến sự sáng suốt, cảnh Niết-bàn. Ta đã dạy cho các người những gì? Đó chính là pháp Tứ đế: là sự khổ, nguồn gốc sự khổ, sự diệt khổ và tám chánh đạo để diệt khổ.”

Rõ ràng đức Phật không muốn giảng giải nhiều về những điều vô ích, chẳng hạn như biến giáo pháp của ngài thành một khoa triết lý khảo sát tường tận về vũ trụ với không gian và các điều bí ẩn. Ngài chỉ muốn dạy cho đệ tử những điều thật thiết thực, hữu ích, có thể giúp đưa đến sự giải thoát.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Một lần khác, Phật nói rõ hơn rằng: “Này chư đệ tử! Giống như nước trong biển cả chỉ có thuần một vị là vị mặn, giáo pháp của ta cũng chỉ có thuần một vị là vị giải thoát.”

Như vậy, muốn học được giáo pháp của Phật mà không chú tâm đến chỗ giải thoát, khác nào mong nếm nước biển mà không có vị mặn, thật vô lý thay. Mà trong các pháp môn giải thoát của Phật truyền dạy, tưởng chỉ có pháp Tứ đế là thiết thực nhất, căn bản nhất. Nếu dụng tâm học tập, hành trì theo pháp này, chắc chắn sẽ được giải thoát vậy.

### ***I. KHỔ ĐỂ***

Nhận rõ sự khổ trong cuộc đời là điểm xuất phát căn bản của người tu tập. Người phương Tây có câu rằng: “Cái mà ta gọi là hạnh phúc đó, chẳng qua chỉ là sự vắng mặt tạm thời của đau khổ mà thôi.” Nói như vậy, tuy chưa hoàn toàn đúng, nhưng cũng đã đi gần đến chỗ thừa nhận đau khổ như là một tính chất chủ yếu của cuộc đời.

Nếu chịu để tâm suy xét kỹ một chút, trong chúng ta không ai là không nhận ra được điều này. Cuộc đời chúng ta, từ khi sanh ra, lớn lên rồi

già chết, là một chuỗi dài những nỗi đau khổ nối tiếp nhau, và chúng ta chỉ có thể chấp nhận chứ không thể tránh né đi đâu được.

Đôi khi, chúng ta nghe một người quen báo tin rằng: “Thật không ngờ ông A thế mà chết rồi!” Nếu suy nghĩ một chút, chúng ta sẽ thấy tội nghiệp thay cho lời nói mê muội ấy! Vì sao lại không ngờ? Người ta ai ai cũng vậy, vừa sanh ra vốn dĩ đã nhận sẵn một bản án tử hình rồi, nghĩa là đã phải chờ đợi một ngày chết sẽ đến, không sao tránh được. Nhưng còn tệ hại hơn cả những bản án tử hình của thế gian, vốn bao giờ cũng quy định một ngày giờ cụ thể, và người sắp chết sẽ được hưởng những ân huệ tối thiểu cuối cùng; bản án tử hình mà cuộc đời dành cho chúng ta không hề có một ngày giờ nhất định, và có khi nó được thi hành thật thảm khốc, không có chút ân huệ lưu tình. Nếu người có trí, rõ ràng không thể đắm say trong dục lạc được khi biết chắc rằng mình đang sống những giây phút đợi chờ một cái chết chắc chắn sẽ đến, mà lại phải luôn thấp thỏm vì không biết nó đến lúc nào.

Phật hỏi một vị tỳ-kheo rằng: “Mạng người được bao lâu?” Vị ấy đáp: “Được vài ngày.” Phật nói: “Nhà người chưa hiểu đạo. Phật lại hỏi một

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

vị tỳ-kheo khác: “Mạng sống người ta là bao lâu?” Thưa rằng: “Chỉ trong một bữa cơm.” Phật nói: “Nhà người vẫn chưa hiểu đạo.” Phật lại hỏi một vị tỳ-kheo khác: “Mạng sống người ta là bao lâu?” Thưa rằng: “Chỉ trong hơi thở vào ra mà thôi.” Phật dạy: “Hay thay! Người thật đã hiểu đạo.”

Sự chết nó đã đe dọa con người ta như thế, thì cuộc đời làm sao lại không khổ não? Đã vậy, như có may mắn mà hưởng trọn tuổi đời, không phải chết yếu lúc xuân thời, thì tuổi già không bao lâu đã ập đến. Dù trong lòng còn tham muốn biết bao điều, sự hưởng thụ chưa lấy gì làm thỏa thích, mà tuổi xuân chẳng mấy chốc đã không còn. Lưng khòm, gối mỏi, chân tay run rẩy, đi lại khó khăn... dù lòng không muốn mà cũng không biết làm sao tránh khỏi.

Chỉ mới nói qua hai cái khổ lớn là già và chết, đến như cái khổ bệnh tật lại cũng chẳng mấy ai tránh khỏi. Khi mắc phải thì thân thể có khi phải đón đau, tâm ý phải mỏi mệt, có nhiều lúc không chịu đựng được chỉ muốn chết cho thoát khổ.

Nếu kể cho hết những nỗi khổ của cuộc đời, e rằng chẳng thể nào nói hết.



Ngay cả giáo lý của đạo Bà-la-môn cũng nhận rằng sự đau khổ chiếm phần rất lớn trong cuộc đời, lớn cho đến nỗi, đối với những nỗi khổ ấy thì cái vui chẳng có đáng gì, và lớn đến nỗi không ai tránh khỏi nó. Cho dù không tìm ra được con đường thoát khổ, nhưng giáo lý này cũng đã đúng được một phần khi nhận ra nỗi khổ thực có trong cuộc đời.

Đức Phật cũng có dạy rằng, ngay cả đến những cảnh giới tốt đẹp như chư thiên cõi trời cũng chưa phải là thoát hết sự khổ. Bởi vì ở đó cũng vẫn chưa thoát được sự sống chết, vẫn còn tùy thuộc nơi nghiệp lực mà sanh ra và chết đi, thọ sanh nơi những cảnh giới khác.

Ông Adhémer Leclère sau khi tìm hiểu tư tưởng của các nhà sư Cao Miên<sup>1</sup> có ghi lại về sự khổ như thế này:

*“Cái khổ có khắp nơi chung quanh ta, nó gần với mọi vật. Người với thú ăn lẫn nhau, tranh nhau, giết nhau. Và người với người cũng tranh nhau giết nhau nữa. Người với người giành giật nhau dường như thú khác loại. Những khi ăn*

---

1 Tên gọi vào thời tác giả, sau đổi lại là Cam Bốt, và ngày nay là Kam-pu-chia.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

uống, đi đứng, cử động, ta khó mà tránh sự giết thác và làm khổ. Để sống còn, nhiều loài phải làm hại những loài khác, theo quy luật khắc nghiệt: mạnh được yếu thua. Biết bao mạng chết, biết bao mạng khổ tạo thành một mạng sống. Thú dữ rình người, hại người, giết người; muỗi mòng chích người với thú, rồi bị chim chóc bắt và ăn, kẻ chim lớn hại chim nhỏ.

“Ngay khi còn nằm trong bào thai, người đã phải chịu khổ và làm khổ cha mẹ rồi. Lớn lên cũng không thoát khổ, lại vừa làm nhọc mệt mẹ cho cha nuôi nắng ấm bông. Khi lớn lên thành người, phải làm lưng nuôi thân và nuôi vợ, nuôi con; tức là phải đeo lấy cái khổ. Vả lại, mọi sự đều phải khổ. Cái khổ kèm theo cái sướng luôn luôn, nhưng nó có mãi, còn cái sướng chỉ thoáng qua mà thôi. Không ai được sung sướng trọn vẹn. Lại không ai trong những lúc sung sướng, lại chẳng có những cái khổ xen vào. Bao giờ cái khổ cũng chờ sẵn, và nó cắn rứt mình, nó thiêu đốt con người như ngọn lửa độc.

“Cái khổ ở khắp nơi; trong mọi vật và theo vạn vật, không ai là thoát khỏi nó. Những kẻ tỏ ra hân hoan, sung sướng, thật sự chẳng phải là thoát khổ. Chỉ là đôi khi con người ta đã quá khổ

*sở rồi, khi được vơi bớt đi một đôi phần, liền cho đó là sự sung sướng mà thôi. Nhưng thực chất là họ vẫn khổ.”*

Chẳng những ta thấy được là nỗi khổ trong một đời này, mà trong vô số đời sống trước đây, ta đã khổ rồi. Và nếu không tu tập để cầu được giải thoát, thì trong vô số đời sau nữa, ta sẽ còn phải chịu khổ mãi. Mỗi một kiếp sống là mỗi lần phải chịu những nỗi buồn rầu, đau đớn, lo sợ; phải khóc than sâu khổ vì cha chết, mẹ chết, anh chết, chị chết, con chết, vợ chết... Và trong chốn luân hồi, dù cao thấp, sang hèn, cũng đều phải nối tiếp nhau mà chịu khổ mãi mãi.

Trong đời, không ai tránh khỏi được bốn nỗi khổ lớn là sanh, già, bệnh, chết. Đức Phật Thích-ca khi còn làm một vị Thái tử, cũng đã sớm tỉnh ngộ từ khi nhận ra những nỗi khổ này. Ngài mới quyết định ra đi tìm cách diệt khổ. Khi vua cha không muốn để ngài ra đi, một trong những lý lẽ của ngài đưa ra là: “Nếu phụ vương không muốn cho con ra đi tìm đạo giải thoát, vậy phụ vương hãy làm sao cho con sống hoài không chết, mạnh khoẻ không đau, trẻ hoài không già.” Nhưng bậc vua chúa nào có thể ban cho ngài những điều ấy?

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Ngày nào còn chưa thật sự giải thoát, con người chẳng có cách gì mà thoát khỏi được những sự khổ ấy.

Nếu xét thêm đến những nỗi khổ nhỏ hơn, lúc nào cũng đầy dẫy quanh ta, thì cuộc đời thật không có một khoảng trống nào là không có sự khổ lấp đầy. Và trong chốn khổ não ấy, có gì thật sự đáng để cho ta mê đắm không nhàm chán?

Tuy nhiên, đạo Phật nhìn nhận sự khổ của cuộc đời không phải để đi đến chỗ bi quan, chán nản. Đây chỉ là vấn đề chấp nhận một thực tế để sớm tích cực tìm ra cách giải quyết. Chính trên tinh thần đó mà đức Phật đã tìm ra chân lý thoát khổ và truyền dạy lại cho nhân loại.

### **II. TẬP ĐỀ**

Theo quyển *La Lumière de l'Asie*,<sup>1</sup> đức Phật có thuyết giảng về nguyên nhân của sự khổ như sau:

*“Có cái khổ nào tự nó đến mà không phải do nơi sự tham muốn hay chẳng? Chính là khi giác quan với sự vật tiếp xúc nhau, liền sanh khởi lòng tham muốn, rồi tình dục và lòng khao khát mới cháy bùng lên.*

1 Tác phẩm tiếng Pháp, tạm dịch là “Ánh Sáng Á Châu”.

“Con người chỉ biết đeo đuổi theo những bóng dáng, những mộng ảo và cho đó là thật, con người nhận lấy một cái bản ngã giả trá, rồi chung quanh đó mới xây dựng thành một mảnh đất tượng ảnh.

“Con người mù quáng nên không trông ánh sáng chói lòa của chân lý, điếc nên không nghe được tiếng gió mát ở cõi cao hơn cảnh Đế-thích, câm nên không tương ứng được với Bạc cao quý đã bỏ cuộc đời giả mà qua cuộc đời thật. Bởi thế, cho nên những sự tranh giành và tình dục kéo đến và làm hỗn loạn trên mặt đất này; bởi thế cho nên tâm hồn lầm lạc, khổ sở, những giọt nước mắt cay đắng phải trào ra; bởi thế cho nên lòng mê muội, tham lam, ganh ghét mới nảy sanh ra! Bởi thế cho nên ở đâu mà hạt giống có thể mọc thì cỏ dại lại choán đầy với rễ sâu và bông độc, khiến cho giống lành rất khó mà tìm được chỗ phì nhiêu để rơi xuống và mọc lên. Rồi thân thức phải luân chuyển, theo nghiệp lực mà tái sanh với một tấm lòng khao khát mới. Cái bản ngã đã cuồng nhiệt, lại thêm các giác quan giục tới, liền gây thêm ác nghiệp nữa và tiếp tục chịu quả báo bi thảm mãi mãi.”

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Nguồn gốc của sự khổ bắt nguồn từ lòng tham muốn, sự khao khát sống ở đời, những sức mạnh ấy làm cho mình luân hồi mãi mãi, hết đời này sang đời kia. Nguồn gốc sự khổ tức là khao khát, tham muốn với sự vui, khao khát với sự sống, khao khát với ái dục.

Kinh Pháp Cú có nói:

*Ái luyến sanh sầu bi,*

*Ái luyến sanh sợ hãi.*

*Ái thoát khỏi ái luyến,*

*Không sầu, đâu sợ hãi.*

Con người lấy làm vui thích được sống lâu, và cố sức để đạt được danh vọng, sự giàu sang. Họ luyến mến, tham đắm vào những thứ ấy, không nghĩ đến việc tìm cách thoát ra bao giờ. Mọi người đều muốn đời này được mọi điều thỏa thích và mong đời tới được sung sướng hơn. Cái lòng mong muốn ấy, cái lòng khao khát ấy, nó lừa phỉnh, nó nhận chìm, nó dày xéo con người trong vòng khổ sở và đọa lạc vào các nẻo luân hồi!

Nhưng lòng khao khát tình dục, sự tham đắm đã tích lũy qua nhiều đời nên nó mạnh mẽ lắm, con người khó mà chiến thắng và vượt qua được

nó. Nhìn theo góc độ này, có những người mà thế gian cho là tài trí, thông minh, nhưng thực sự vẫn là người mê tối, vì không thoát ra được những cảm dỗ, thúc giục của lòng tham dục. Điều đáng buồn hơn nữa, là sự tham muốn tự nó chẳng bao giờ có một giới hạn cuối cùng. Càng được thỏa mãn tham muốn, lại càng tham muốn nhiều hơn nữa. Vì vậy, nên khổ lại chồng chất khổ, con người mãi mãi không tìm được lối thoát ra.

Nói tóm lại, nguyên nhân của khổ não chính là từ nơi sự mê tối, lòng tham muốn không cùng. Chỉ cần chúng ta nhất thời dừng được mọi sự tham muốn, đam mê, nhận ra chân lý cuộc đời, chúng ta sẽ thấy lòng nhẹ nhõm, hướng thẳng về bến bờ giải thoát.

### ***III. DIỆT ĐẾ***

Chân lý thứ ba nói lên rằng: Sự đau khổ trong cuộc đời không phải là không trừ diệt được. Chỉ cần chúng ta nhận rõ được nó và nguyên nhân gây ra nó, chúng ta có thể trừ diệt được. Mà trừ diệt được hết khổ não, chẳng phải đã đồng nghĩa với an vui, tự tại rồi đó sao?

Sự tham luyến, khao khát làm cho người ta phải khổ não, luân hồi. Vậy muốn hết khổ, diệt

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

khổ, tất nhiên phải diệt sự tham luyến, lòng khao khát ái dục.

Thường thì chúng ta bị trói buộc vào sự tham sống sợ chết. Chúng ta không thể hình dung được một sự giải thoát không còn sống chết. Nhưng ta có biết đâu, hết thấy những sự sống chết luân chuyển trong luan hồi, đều do nơi tự tâm ta mê muội mà sanh khởi nên. Khi tâm ý trở nên sáng suốt, dứt sạch được các sự tham ái, luyến mến, thì không còn động lực để tái sanh trong luân hồi nữa. Khi ấy là cảnh giới tịch tĩnh thường hằng, an vui tự tại, không còn các sự khổ não đeo bám nữa.

Người đời có thể nhận ra được sự khổ, bởi trong cuộc sống xét cho cùng hết thấy đều là khổ. Chỉ cần có người nhắc nhở, chỉ ra là có thể dễ dàng nhận biết được ngay. Nhưng sự diệt khổ thì không phải ai ai cũng có thể nhận ra hoặc tin nhận vào được. Bởi cái cảnh giới đã diệt khổ hoàn toàn là cảnh giới riêng của các bậc chứng ngộ. Các vị đã vì chúng ta mà truyền dạy lại. Nhưng người đời khi chưa chứng ngộ thì chưa thể thật sự hiểu hết cảnh giới ấy. Tin nhận một điều mà mình chưa hoàn toàn hiểu rõ, là một điều cũng rất khó khăn.



Tuy vậy, kẻ có trí có thể đặt được niềm tin vào chân lý diệt khổ này. Bởi vì nếu đã thừa nhận nguyên nhân của sự khổ, thì việc dứt bỏ nguyên nhân ấy sẽ đi đến thoát khổ là điều có thể tin chắc. Hơn thế nữa, chỉ cần ngay trong lúc chúng ta vừa dứt bỏ một phần các sự tham luyến, thì đã có thể cảm nhận ngay tức thì sự thanh thản, nhẹ nhàng hơn trước trong tâm mình. Chính vì vậy mà sau khi Phật truyền dạy giáo lý Tứ đế, hàng thức giả đương thời tin nhận và hành trì đạt đạo số đông không thể kể hết.

Nhưng chân lý thứ ba này tuy nói rằng muốn diệt khổ thì phải đoạn dục, mà đoạn dục như thế nào lại là một vấn đề khác. Sự tham ái vốn dĩ đã đeo bám chúng sanh từ vô số kiếp đến nay, không phải dễ dàng muốn dứt là dứt được ngay. Phải có ý chí kiên cường, dũng mãnh và hành trì theo những phương thức thích hợp, đúng đắn, thì mới có thể chắc chắn đạt được kết quả mong muốn. Vấn đề này được trình bày trong chân lý thứ tư là Đạo đế.

### **IV. ĐẠO ĐẾ**

Phật dạy con đường dẫn đến giải thoát, gọi là Bát chánh đạo. Vì đây cũng được xem là đạo

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

của bậc thánh xuất thế, nên còn được gọi là Bát thánh đạo.<sup>1</sup>

Nói một cách chính xác hơn, đây là tám phương thức tu tập, hành trì giúp người tu học đạt đến sự giải thoát. Vì thế, người tu cần phải áp dụng song song, cùng lúc, chứ không phải chỉ chọn theo một trong tám phương thức này. Và do tính chất ấy, nên những phương thức này luôn có sự tương quan hỗ trợ cho nhau. Người tu tập thành công trên một phương diện này, thì cũng sẽ tiến bộ nhất định trên những phương diện khác.

Bát chánh đạo là con đường đưa đến cảnh an lạc và hết khổ. Từ xưa đến nay, đã có biết bao dấu chân bước theo con đường ấy, tiến lên đỉnh núi sừng sững kia tượng trưng cho giải thoát. Núi cao ấy có tuyết phủ quanh năm, chung quanh có mây vàng cuốn tròn. Người ta có thể tiến lên theo triền núi, những chỗ dốc đứng, hoặc chọn những đường dễ dàng hơn, để tới được đỉnh cao, nơi ấy hiện ra những cảnh giới khác. Những ai đủ ý chí và sức mạnh, có thể chọn theo đường hiểm mà tiến thẳng lên để mau đến đích. Những kẻ

1 Bát chánh đạo (八正道) hay Bát thánh đạo (八聖道), đều là tên gọi để chỉ cho những phương thức tu tập được trình bày trong phần này.

yếu sức phải biết đi vòng, xa hơn và ngừng nghỉ nhiều chỗ, nên cũng sẽ lâu đến hơn. Bát chánh đạo là như vậy; nó dẫn đến nơi an lạc. Dù chọn theo cách nào, thì kết quả cuối cùng vẫn là đạt đến đỉnh cao nơi có thể nhìn thấy chân trời giải thoát rộng mở.

Theo đúng như tên gọi, Bát chánh đạo bao gồm tám phương thức tu tập chân chánh được trình bày như sau:

### ***1. Chánh kiến***

Tức là chỗ thấy biết chân chánh. Người tu tập chánh kiến nhìn và hiểu mọi sự việc theo đúng như bản chất của chúng, không bị sự mê tối làm che lấp, không bị sự tham dục làm sai lệch. Chỗ thấy chân chánh quan trọng nhất là thấy biết rõ ràng, đúng đắn về lý Tứ đế. Thấy biết đời là khổ, biết rõ nguyên nhân sự khổ, biết rằng sự khổ ấy có thể dứt trừ được bằng cách tu tập, và biết được phương thức tu tập chân chánh để đạt được giải thoát.

Người tu tập chánh kiến thấy rõ các ác nghiệp của chúng sanh như giết hại, trộm cướp, tà dâm là ba nghiệp của thân; nói dối, nói thô tục, nói

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

hai lưỡi, nói lời độc ác, là bốn nghiệp của miệng; tham lam, sân hận, si mê là ba nghiệp của ý. Lại thấy rõ cả mười loại ác nghiệp ấy đều phát khởi do nơi tâm ý còn mê tối, bị vô minh che lấp. Vì thế, chỉ cần phát khởi trí tuệ sáng suốt, dứt bỏ mười ác nghiệp, liền trở về với đường lành, làm được mười điều thiện.

Bậc chánh kiến cũng thấy rằng hết thảy vạn vật đều sẽ phải tan rã, và thân người chẳng qua chỉ là do vật chất giả hiệp mà thành, chẳng thể trường tồn, phải chịu luật đau khổ. Thấy biết như vậy nên có thể dứt bỏ được sự luyến ái, tham tiếc đối với thân mạng.

### ***2. Chánh tư duy***

Tức là suy nghĩ chân chánh. Người tu tập muốn được chánh kiến thì phải có chánh tư duy. Cũng vậy, phải có chánh tư duy mới có thể có được chánh kiến, vì hai pháp tu tập này quan hệ mật thiết, không tách rời nhau. Trong lòng chỉ dụng tâm suy ngẫm những điều chân chánh, rèn đúc những pháp lành, thì tự nhiên tâm ý được trong sạch, sáng suốt và có được cách nhìn chân chánh, thấu đáo về vạn pháp.

Cái thấy của người được chánh kiến không phải là cái thấy của mắt thường, đó chính là nhờ có được chánh tư duy. Người Nhật trong phái Thần giáo thường có câu này: “Mắt có thể nhìn thấy điều dơ bẩn, nhưng tâm ý vẫn trong sạch.” Chính khi thấy điều dơ bẩn, mà nhờ tâm ý trong sạch, nên vẫn giữ được chánh kiến. Nếu trong lòng suy nghĩ những điều tà vạy, thì ngược lại, dù đang ở giữa nơi thanh tịnh cũng chỉ nhìn thấy toàn những điều nhơ nhớp. Mối quan hệ giữa chánh kiến và chánh tư duy là như vậy.

Người muốn rèn luyện, tu tập theo pháp chánh tư duy cần có sự kiên trì, quyết tâm. Mỗi mỗi việc làm trong ngày, đều phải hướng tâm ý đến chỗ trong sạch, tốt lành. Như khi ăn uống, không buông thả tâm ý chạy theo việc phê phán món ăn ngon hay dở, rồi sanh tâm chê bai hoặc thèm muốn; chỉ một lòng suy nghĩ rằng, vì cần phải sống để tu tập cho nên mới ăn, vậy chỉ cầu món ăn có thể nuôi sống là quý rồi. Còn những thứ mùi vị thơm ngon, khoái lạc trong sự ăn uống, thấy đều chỉ là giả tạo, tự thân chúng không thể tồn tại lâu dài, nhưng lại có thể níu kéo con người đắm chìm trong bể dục lạc mãi mãi.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Trong việc đối nhân tiếp vật hàng ngày, cũng phải luôn giữ cho tâm ý mình được chân chánh. Việc không hợp với đạo thì không để tâm chìm đắm vào. Tu tập lâu ngày, chỗ suy nghĩ của mình sẽ trở nên chân chánh, theo đúng nếp lành. Khi ấy thì thấy của quý chẳng khởi lòng tham, thấy sắc đẹp chẳng khởi lòng dục. Hơn thế nữa, dù gặp cảnh người khác mắng nhiếc, xúc phạm, cũng có thể an nhiên nhẫn nhục mà không hề sanh tâm oán hận, giận ghét.

Người tu tập được chánh tư duy, trong giấc ngủ cũng được hưởng sự an lạc, thanh thản. Điều đó rất tự nhiên. Khi ta suốt ngày chạy theo vật dục, suy nghĩ những điều tà vạy, mưu thần chước quỷ, rắp tâm đoạt vật hại người... thì trong giấc ngủ những thứ ấy sẽ lảng vãng đến mà làm cho ta chẳng thể nào yên giấc. Dù có ngủ say, mà tâm trí vẫn thấy mỗi mảy, vì chẳng hề được thư giãn, nghỉ ngơi. Mặt khác, chính những điều ta lo lắng, sợ sệt nhất đều sẽ hiện ra trong giấc ngủ. Kẻ trộm mơ thấy mình bị bắt, kẻ giết người mơ thấy bị hành hình... Nói chung, mọi việc ám muội đều dẫn đến những cơn ác mộng. Người tu tập chánh tư duy thì không mắc vào những việc ấy. Vì tâm

ý lúc nào cũng giữ gìn, xa lánh các ác nghiệp, nên thân và miệng cũng được trong sạch, chẳng hề phạm vào. Lại nhờ suy nghĩ toàn những việc lành, nên trong giấc ngủ thần trí cũng luôn luôn được thanh thản, an ổn. Chỉ riêng một điều này, cũng có thể dùng để đo lường kết quả tu tập của mỗi người rồi.

Một nhà hiền triết Hy Lạp có nói: “Nghĩ điều lành thì sống một cách an lành” Nghĩa là suy nghĩ thế nào, cuộc sống thế ấy. Tâm ý càng hiền lành thì cuộc đời càng nhân hạ, khoái lạc. Vì vậy, người tu phải biết cố công vun bồi chánh tư duy, trụ cột thứ hai trong cảnh nhà phước huệ đang gây dựng.

### **3. Chánh ngữ**

Lời nói chân chánh. Lời nói tuy có vẻ như không gây hại gì trước mắt, nhưng thật sự rất nguy hiểm đối với người tu tập. Nếu không tu tập chánh ngữ, thì không thể nào giữ gìn được chánh kiến và chánh tư duy.

Người tu tập chánh ngữ phải giữ gìn thận trọng lời nói của mình. Không phạm vào các ác nghiệp như nói dối, nói thô tục, nói lời đâm thọc, súc

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

xiêm, nói lời độc ác. Lại cũng không được phóng túng nói chơi những lời vô ích. Dù ta vẫn tưởng là những lời ấy vô hại, nhưng thật ra chúng làm ảnh hưởng rất nhiều đến sự thanh tịnh của tâm ý.

Người mới xuất gia thường phải có những thời gian tu tập bằng cách tịnh khẩu, nghĩa là ngậm miệng không nói trong một thời gian nhất định, như một tuần, một tháng... Nhờ giữ miệng được yên tịnh, nên tâm ý mới được thanh tịnh.

Ác nghiệp do lời nói gây ra, tuy khó nhận biết nhưng lại rất nặng nề. Dù một lời nói, đôi khi có thể hại người đến táng gia bại sản. Lại nữa, lời nói ác bao giờ cũng đi kèm với tâm địa ác, lại nuôi dưỡng lớn mãi tâm ác độc ấy. Lâu ngày thành ra thói quen, dù nhất thời muốn bỏ cũng không thể nào bỏ được.

Người tu tập nếu có thể tự chế được lời nói của mình, thì nó trở nên quý giá biết bao! Nó không còn là một món độc hại, một lưỡi gươm giết người nữa, mà trở thành một phương tiện giúp thêm vào sự tu tập rất có hiệu quả.

Người phương Tây có câu nói rằng: “Trước khi nói, nên uốn lưỡi bảy lần.” Ấy là nói sự cân nhắc, đắn đo cẩn thận trước khi thốt ra lời nói. Xem



thế thì biết, từ Đông sang Tây người ta cũng đều nhận ra sự lợi hại của lời nói.

Nói tóm lại, người tu tập chánh ngữ phải luôn luôn giữ gìn lời nói của mình. Đã tránh xa các nghiệp ác của lời nói, mà thậm chí mỗi khi mở miệng muốn nói, nếu xét thấy không phải lời có ích thì cũng không nên nói ra. Tu tập được như vậy, thì mới có thể hòa hợp được từ lời nói đến ý nghĩ, việc làm, không có gì là không chân chánh.

Việc tu tập để dứt trừ bốn nghiệp ác của lời nói, tựu trung có thể kể ra như dưới đây:

1. Không nói dối: Chỉ nói lời chân thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không dối gạt bất cứ ai, dù là việc công hay việc riêng tư, dù là với người lạ hay với kẻ quen biết. Nếu biết thì nói biết, không biết thì nói không biết, có thì nói có, không thì nói không. Không vì lợi mình hay vì lợi người, hay vì bất cứ một động lực nào khác mà sanh tâm phạm vào việc nói dối.

2. Không nói lời thô tục, kêu gọi lòng dục của người khác. Bao giờ cũng thốt ra lời chân chánh, khiến người nghe phát khởi tâm chánh trực, xa lìa những ý tưởng tà vạy.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

3. Không nói hai lưỡi: Bao giờ cũng tránh nói ác, nói đâm thọc làm cho người ta cãi nhau, giận nhau, gây gổ nhau. Khi hai bên có chuyện xích mích, chẳng bao giờ đến với mỗi bên lại nói một cách khác nhau khiến cho họ đem lòng giận đối nhau, oán ghét nhau hơn trước. Chỉ nói những lời làm cho hòa hiệp nhau, tạo ra sự vui vẻ, êm ái.

4. Không nói lời độc ác, lời vô nghĩa. Ác nghiệp của chúng ta từ lâu xa trong quá khứ tích tụ cho đến nay, nên mỗi khi nói lời ác độc thì thấy lòng hả hê, dễ chịu, dù rằng lời nói ấy là đúng hay không đúng với sự thật. Nhất là khi có sự oán giận ai, thì càng muốn chọn những lời hết sức thâm độc, cay cú mà nói mới hả giận. Phải biết chống lại mà diệt trừ cái thói quen xấu xa ấy. Chỉ nói những điều đáng nói, hoặc thà là lặng thinh chẳng nói. Nếu có dịp, phải biết đem lời đạo nghĩa ra mà giảng giải, truyền dạy cho người.

Giữ được bốn nghiệp lành về lời nói, đối với người tại gia thì phước lạc rất nhiều, được người khác yêu kính, được thành tựu trong sự nghiệp, và được hạnh phúc trong cuộc sống gia đình.

Còn đối với những người xuất gia thì được phước lạc vô biên, nhờ đó mà dễ tiến tới trên

đường tu tập để đạt đến chỗ giải thoát mà hưởng sự an lạc đời đời.

### **4. Chánh nghiệp**

Tức là việc làm chân chánh. Mỗi một việc làm của chúng ta đều tạo ra nghiệp quả. Lành hay dữ là do nơi tính chất của việc làm. Người tu tập chánh nghiệp luôn cân nhắc thận trọng trong việc làm, chỉ làm những việc thực sự có ích cho mình, cho người một cách chân chánh. Từ vô thủy đến nay, chúng ta phải trôi lăn trong sanh tử luân hồi, chung quy cũng là do nghiệp lực dắt dẫn. Nay nếu không khéo biết uốn nắn cho việc làm của mình trở về nương theo nẻo chánh, thì dựa vào đâu mà mong được giải thoát khỏi chốn khổ não?

Người tu tập chánh nghiệp, trước hết phải giữ cho việc làm của mình không phạm vào ba việc sau đây:

1. Không giết hại sanh mạng của muôn loài. Cho dù là con sâu, con kiến, cũng không được vô cớ khởi ác tâm mà giết hại. Người tu hành đến việc hái một ngọn rau mà ăn, cũng phải nghĩ đến việc bảo dưỡng gốc rau để duy trì sự sống,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

chẳng nở nhỏ hản lên. Đối với loài vô tình mà còn thương đến, huống hồ là đối với những loài vật hữu tình. Vì vậy, người tu chánh nghiệp quyết trọn đời không dùng gươm đao, cây gậy mà đâm chém, đánh đập ai, cũng không bày mưu sâu kế độc mà làm cho người khác phải bị tổn hại. Đối với hết thảy chúng sanh, cũng đều khởi lòng từ bi mà thương mến, mà bảo vệ sự sống. Cho đến sanh mạng của chính mình, cũng không bao giờ vì gặp lúc cùng quẫn khó khăn mà tự ý dứt bỏ, vì như vậy cũng là phạm vào ác nghiệp. Có người cho rằng chỉ cần không giết hại mạng sống kẻ khác, còn như mình tự giết mình là không có tội, điều đó thật hoàn toàn không đúng. Thân mạng là do cha mẹ sanh ra, khó khăn lắm mới nuôi dưỡng cho khôn lớn thành người. Cho dù có sống đến suốt đời mà phụng sự cha mẹ cũng chưa trả hết ơn sâu, huống hồ là mười việc ta làm, chưa chắc đã có một việc dành riêng cho cha mẹ? Nay lại tự ý dứt bỏ mạng sống của mình, ấy chẳng phải là kẻ trốn tránh nợ nần đã vay đó hay sao? Lại gây thêm nỗi khổ tâm cho bao nhiêu người khác nữa, phải vì mình mà liên lụy, thương tiếc. Xét như vậy thì biết việc tự vận cũng là gây ra ác nghiệp rất nặng nề.

2. Không trộm cắp hoặc cướp giật bất cứ vật gì của ai. Từ vật nhỏ nhoi cho đến những món to tát, nếu không thuộc về sở hữu của mình, mà người chủ của vật ấy không tự ý mang cho, thì không được tìm cách chiếm lấy. Xét cho rõ lý này, thì không chỉ những kẻ công khai trộm cướp của người khác, mà cho đến những kẻ buôn gian bán lận, hoặc tham ô những lạm nơi của quyền, thảy đều phạm vào nghiệp này. Bởi vì người mất của không phải là tự nguyện đưa cho, mà đều bị dồn ép, bị lừa phỉnh nên mới phải chịu thiệt thòi. Còn như người thật sự khổ sở, có kẻ vì lòng thương xót mang cho chén cơm, lọn rau, thì có thể nhận lấy mà không phạm tội. Tuy rằng những món ấy về sau rồi cũng phải hoàn trả cho người, nhưng sự vay trả như vậy không thuộc về ác nghiệp.

3. Không tà dâm, nghĩa là không phạm sự dâm dục với bất cứ ai không phải là vợ hoặc chồng mình, cho đến việc mua dâm cũng là phạm vào ác nghiệp. Như vậy, người tại gia chỉ ngăn cấm sự tà dâm, còn người xuất gia thì phải dứt hẳn sự dâm dục.

Việc dâm dục tự nó đã làm cho tâm ý người ta mê đắm mà mất đi sự sáng suốt, nó lại còn dẫn đến rất nhiều ác nghiệp khác nữa. Đến các bậc

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

vua chúa vì đam mê nữ sắc mà mất nước, hại dân, kể ra cũng không ít. Chưa nói đến biết bao kẻ táng gia bại sản, gia đình ly tán cũng đều do nơi sự đam mê sắc dục không chính đáng.

Người tu chánh nghiệp, giữ cho thân không phạm vào các ác nghiệp như trên, tức là đi dần đến chỗ thanh tịnh giải thoát. Lại phải biết nuôi dưỡng tâm đạo bằng cách làm những việc lành, giúp ích cho người khác và luôn rèn luyện bản thân ngày càng hoàn thiện hơn.

### ***5. Chánh mạng***

Tức là nuôi sống thân mạng một cách chân chánh. Việc làm của của chúng ta có được chân chánh hay không, xét cho cùng cũng có quan hệ rất mật thiết với nghề nghiệp mưu sinh của ta. Bởi vì cần phải tự nuôi sống mình và gia đình, nên mỗi người chúng ta khi bước vào đời đều phải chọn lấy cho mình một nghề nghiệp. Chính nghề nghiệp ấy quyết định một phần rất lớn về những việc làm của chúng ta. Dân gian có câu rằng: “Nghề nào nghiệp nấy.” Xét ra cũng rất chí lý theo nghĩa này. Vì nghề nghiệp là công việc để mưu sinh, nên nó là loại công việc mà chúng ta

phải dành nhiều thời gian nhất. Nghề tốt lành giúp chúng ta tạo nghiệp tốt lành, nghề bất chính khiến ta phải mắc vào những nghiệp bất chính.

Đó là xét theo nghĩa nghề là công việc để nuôi sống con người. Hiểu như vậy, nên những kẻ suốt đời chuyên trộm cắp, lừa đảo, cũng gọi là một nghề, một nghề bất chính.

Nhưng nếu hiểu theo nghĩa những nghề chân chính giúp người sinh sống, thì tục ngữ Pháp lại có câu rằng: “Chỉ có người hèn kém chứ không có nghề hèn kém.” Nói như vậy có nghĩa là không nên căn cứ vào nghề nghiệp mà đánh giá sự hơn kém của con người. Nói cụ thể hơn, một người phu quét đường chưa hẳn đã có nhân cách thua kém một thầy giáo. Ngược lại, một vị bác sĩ chưa hẳn đã có nhân cách tốt đẹp hơn người bán hàng rong trên phố.

Tuy nhiên, dù rằng nghề nghiệp chưa hẳn quyết định được sự cao thượng hay thấp hèn của con người, nhưng vẫn phải thừa nhận một điều là nó có ảnh hưởng rất lớn đến nhân cách của người ấy. Mỗi một nghề nghiệp, trước hết đều phải giúp cho người ta có đủ thu nhập để nuôi sống bản thân và gia đình. Nhưng kèm theo đó, nó có những đóng

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

góp nhất định vào cho toàn xã hội. Người nông dân làm ra lương thực để mọi người khác có thể mua lấy mà ăn. Người bác sĩ giúp xoa dịu nỗi đau bệnh tật của bao nhiêu người khác. Người thầy giáo giúp đào tạo nên những bậc nhân tài trí đức để ngày sau có thể giúp đời. Xét như vậy thì, tuy cũng đều là nghề nghiệp kiếm sống, mà sự lợi ích mang lại cho người khác đều có phần sai biệt chẳng hoàn toàn giống nhau.

Bởi vậy, người tu tập chánh mạng phải biết chọn cho mình một nghề nghiệp chân chánh. Những nghề gây hại đến kẻ khác như buôn bán vũ khí, thuốc độc, rượu bia... đều không thể xem là nghề chân chánh. Thậm chí những nghề như chăn nuôi heo gà để giết thịt, hoặc mổ xẻ thịt để buôn bán... cũng đều là những nghề không tốt, dễ khiến người đi sâu vào ác nghiệp. Dù không chọn được những nghề cao quý như dạy học, chữa bệnh... cũng nên chọn lấy những nghề không làm hại đến chúng sanh khác. Nếu chọn được một nghề chân chánh thích hợp, tức là một cách rất quan trọng để tu tập chánh mạng vậy.

Người tu tập chánh mạng phải biết bảo tồn mạng sống một cách trong sạch và bồi dưỡng sức khỏe một cách chính đáng. Phải biết chọn lấy



món ăn, dùng những thức ăn nhẹ nhàng thanh đạm, như rau củ, trái cây, chỉ nhằm nuôi sống khỏe mạnh là được rồi, không vì cho được ngon miệng mà tham cầu đến những món ăn như thịt, cá, khiến phải làm hại đến sanh mạng của muôn loài. Về thức uống, cũng chọn những món tinh khiết từ thảo mộc, không mê đắm những thứ rượu bia hay các chất có kích thích. Cho đến cách điều hòa hơi thở, rèn luyện thân thể, ngủ nghỉ có điều độ... cũng đều là những việc phải học tập, tu dưỡng. Bởi vì có nuôi dưỡng thân mạng mình một cách chân chánh, thì mới có đủ điều kiện mà tu tập, hành trì những pháp môn giải thoát khác.

### ***6. Chánh tinh tấn***

Tức là chuyên cần, nỗ lực một cách chân chánh. Nghĩa là với những việc nên làm thì phải cố hết sức mà làm. Đã làm được rồi, lại phải cố hết sức mà duy trì, giữ lấy, chẳng để cho lùi sụt.

Người tu tập chánh tinh tấn, biết chọn lựa lấy những pháp chân chánh để mà nỗ lực tu trì, không rơi vào những cách nghĩ, cách làm tà vạy, vô ích.

Vì là nỗ lực một cách chân chánh trong việc tu tập, nên khi tu tập pháp chánh tinh tấn này cũng

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

là tu tập tất cả những pháp chân chánh khác. Người tu tập chánh tinh tấn, không biết mỗi một chán ngán trong việc làm điều thiện, rèn luyện thân tâm. Bởi vậy, cho đến việc thiện rất nhỏ cũng chẳng bỏ qua không làm.

Có bốn phép tinh tấn mà người tu thường phải rèn luyện nhất, gọi là Tứ chánh cần,<sup>1</sup> được kể ra như sau:

1. Tinh tấn xa rời các điều ác. (Sanskrit: Anutpannapāpakākuśaladharmā) Người tu tập rèn luyện cho tâm ý tránh xa các ác nghiệp ngay từ khi chúng còn chưa sanh khởi. Nhờ ra sức tinh tấn, kiểm thúc tâm ý, nên đối với sự vật, khi mắt thấy hình sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi nếm vị ngon, thân thể xúc chạm, ý thức nhận biết, người tu đều không để tâm mê đắm vào sự vật. Người tu luôn luôn dè dặt, tự thủ hộ các căn, không để cho các tư tưởng xấu thống trị, chi phối, nên những tâm tham cầu, buồn khổ không thể sanh khởi lên. Nhờ khéo kềm chế các giác quan, không phạm các điều ác, nên người tu có được sự an lạc trong tâm.

---

1 Tứ chánh cần, còn gọi là Bốn tinh tấn.

2. Tinh tấn vượt qua những ác nghiệp đã sanh khởi. (Sanskrit: Utpanna-pāpakākusala-dharma) Người tu tập rèn luyện cho tâm ý vượt qua những điều ác đã sanh khởi. Nhờ ra sức tinh tấn, cố công mà kiểm soát tâm ý, nên những điều ác đã phạm vào không còn để cho tái phạm nữa. Như vậy, có thể vượt qua mà diệt mất đi những ác nghiệp ấy.

Có năm cách để vượt khỏi những tư tưởng xấu khi chúng sanh khởi lên:

a. Suy tưởng đến một vấn đề khác thanh cao hơn.

b. Hoặc quán xét sự thấp hèn, xấu xa của những tư tưởng đang sanh khởi ấy. Người tu nghĩ rằng: “Những tư tưởng này thật như nhóp thấp hèn, rất đáng trách và chúng sẽ gây ra quả báo đau khổ.”

c. Hoặc là dứt bỏ, không quan tâm đến những tư tưởng ấy.

d. Hoặc là suy nghĩ, phân tích rõ sự giả hợp của những tư tưởng ấy.

e. Hoặc là dùng ý chí và trí tuệ mà dứt bỏ những tư tưởng xấu ấy đi.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Nhờ vào một trong năm phương cách ấy, người tu có thể tinh tấn vượt qua phiền não, diệt những tư tưởng xấu ác thuộc về tham, sân, si. Nhờ vậy mà tìm được sự an lạc trong tâm ý.

3. Tinh tấn thực hiện các điều lành (Sanskrit: Utpannakuśala-dharma). Người tu dùng sức tinh tấn của mình mà rèn luyện cho phát hiện nơi bản thân mình những đức lành, làm cho những đức tánh ấy nảy nở thêm ra. Người ra sức tinh tấn học tập và tu trì các pháp chân chánh của đạo giải thoát, dần dần đạt được trạng thái an lạc của sự tu tập.

4. Tinh tấn phát triển những điều lành đã có (Sanskrit: Anutpannakusala-dharma). Người tu dùng sức tinh tấn mà duy trì và phát triển những đức lành đã có nơi mình, không để cho suy giảm mất đi, lại bồi bổ cho đầy đủ và hoàn thiện.

Người tu tập chánh tinh tấn dùng sức tinh tấn để thúc đẩy đạo hạnh và trí tuệ của mình, vững bước tiến ngày một cao xa hơn trên đường đạo.

Người có được đức chánh tinh tấn, nhờ diệt trừ phiền não và tu tập những điều lành, nên sống một cách an lạc, không luyến ái, không đố kỵ, thuận theo tự nhiên, không bị sự vật ràng buộc, lôi cuốn. Chánh tinh tấn chính là động lực

để thúc đẩy sự tăng trưởng của các pháp chân chánh khác.

### **7. Chánh niệm**

Tức là ý niệm, sự nhớ nghĩ chân chánh. Người tu tập giữ liên tục trong lòng mình sự nhớ nghĩ chân chánh, không để cho các vọng niệm, tà kiến có chỗ xen vào được. Muốn tu tập chánh niệm, người tu phải hành trì đủ bốn phép: Chánh niệm về thân, Chánh niệm về thọ cảm, Chánh niệm về ý và Chánh niệm về pháp.

#### **a. Chánh niệm về thân<sup>1</sup>**

Người tu tập pháp này phải chọn nơi yên vắng, ngồi tĩnh lặng một mình và duy trì chánh niệm:

1. Chánh niệm trong khi hô hấp. Ngồi theo tư thế kiết già, chăm chú theo dõi hơi thở vào ra đều đặn. Hơi thở phải hoàn toàn tự nhiên, không gấp, không chậm. Khi hơi thở đi vào, người tu biết rằng hơi thở đang đi vào. Khi hơi thở được đưa ra, người tu biết rằng hơi thở đang được đưa ra. Khi hơi thở đi vào, sanh niệm tưởng rằng: “Trong khi tôi đang thở vào, tôi lắng nghe và biết rõ hơi thở đang đi vào thân tôi.” Khi thở ra, sanh niệm

---

1 Pāli: Kāyanupassanā

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

tưởng rằng: “Trong khi tôi đang thở hơi ra, tôi lắng nghe và biết rõ hơi thở đang từ trong thân tôi đi ra.”

Khi đã nhuần nhuyễn, người tu vừa thở vào vừa niệm tưởng rằng: “Trong khi tôi thở hơi vào, tôi muốn cho hơi thở của tôi trở nên yên tịnh.” Rồi khi thở ra, liền niệm tưởng rằng: “Trong khi tôi thở hơi ra, tôi muốn cho hơi thở của tôi trở nên yên tịnh.”

Sau đó, người tu niệm tưởng về thân thể của mình và thân thể của người khác, nhận ra sự giả hiệp của thân theo cách nào và sẽ tan rã theo cách nào... thân thể của mình cũng thế, và thân thể người khác cũng thế. Cuối cùng, người tu hiểu ra được rằng, đó chỉ là những thân thể giả hợp mà thôi. Hiểu như vậy rồi, người tu liền niệm tưởng rằng: “Đây chỉ là một thân thể giả hợp, không phải là mạng sống, không phải là đàn ông, đàn bà, cũng không phải là tôi, không phải là người khác.”

Với cái niệm tưởng bền vững ấy, người tu hiểu rõ và chứng nhập một cách sâu xa về sự giả hiệp của thân người, nên tuy vẫn sống trong cõi trần mà thoát được mọi sự ràng buộc, luyến mến, an trụ trong phép chánh niệm về thân.

2. Chánh niệm trong khi đi, đứng, ngồi, nằm. Nhờ duy trì chánh niệm, nên trong khi đi, khi đứng, khi ngồi, khi nằm, người tu đều tỉnh giác, tự biết rõ rằng mình đang đi, đang đứng, đang ngồi, hoặc đang nằm. Quán xét cả thân mình và thân người, người tu niệm tưởng và thấu hiểu được rằng: “Ấy là cái thân giả hợp đang đi, đứng, ngồi, nằm; thật không phải là tôi, hoặc là ai khác. Nếu hiểu rằng tôi đi, tôi đứng, tôi ngồi, tôi nằm, ấy là không nhìn thấu được bản chất thật sự.”

3. Chánh niệm trong mọi hành động. Người tu tập pháp này, trong khi đi lại, làm việc, hoặc cúi xuống hay đứng lên... đều tỉnh giác với những sự cử động của mình. Cho đến như khi ăn uống, trò chuyện, hoặc đại tiện, tiểu tiện, cũng đều tỉnh giác, biết rõ việc mình đang làm.

Nhờ sự tỉnh giác như vậy, nên bất kỳ khi làm việc chi, người tu cũng niệm tưởng đến chỗ lợi ích, đến phận sự của mình và sự thiết thực của việc ấy. Tức là người luôn giữ chánh niệm, tỉnh giác trong mọi hành động của mình.

4. Chánh niệm về thân ô trược. Người tu tập pháp này, quán xét thân thể của mình từ chân đến đầu, rồi từ đầu đến chân, thấy rõ ra chỉ là một lớp da bao phủ bên ngoài, và chứa đựng bên

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

trong ấy là các món ô trược, dơ nhớp bất tịnh. Người tu niệm tưởng rằng: “Thân này là sự giả hiệp bởi các món tóc, răng, móng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bụng, lá lách, phổi, bao tử, ruột, phân, các thứ đàm đạch, mủ, máu, mồ hôi, chất nước trong mạch máu, nước mắt, chất nước trong máu, nước bọt, chất nước trong sọ, nước tiểu...”

Cũng như một người kia mở cái bao đựng ra, nhìn vào bên trong và thấy biết rõ các thứ chứa đựng trong đó, liền nói rằng: “Đây là lúa, đây là đậu, đây là mè...” Người tu pháp này cũng như thế, quán xét trong thân mình và thấy rõ các món ô trược, bèn hiểu rằng thân thể giả hợp này cũng như bao chứa kia thôi.

5. Chánh niệm về tứ đại.<sup>1</sup> Người tu tập pháp này quán xét thân thể và hiểu rõ rằng ấy là do sự hiệp lại của bốn chất: đất, nước, gió và lửa.

---

1 Tứ đại: Bốn chất lớn, là đất, nước, gió và lửa. Theo quan niệm xưa kia, bốn chất lớn này hợp thành thân người cũng như tất cả vật chất. Tuy nhiên, cũng có thể hiểu rằng: đất tượng trưng cho chất rắn, độ rắn; nước tượng trưng cho chất lỏng, độ ẩm; gió tượng trưng cho sự vận động, chuyển dịch; lửa tượng trưng cho năng lượng, nhiệt độ. Như vậy, trong vạn vật đúng là không có vật thể nào không bao gồm bốn yếu tố này.



a. Thuộc về chất đất, có những món: tóc, răng, móng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bụng, lá lách, phổi, bao tử, ruột non, ruột già, phân và bao nhiêu món khác có chất rắn ở trong thân và ngoài thân.

b. Thuộc về chất nước, có những món: đàm, mủ, máu, mồ hôi, chất nước trong mạch máu, nước mắt, chất nước trong máu, mũi dãi, chất nước trong sọ, nước bọt, nước tiểu và bao nhiêu món khác có chất lỏng ở trong thân và ngoài thân.

c. Thuộc về chất lửa, có những món tạo thành hơi nóng để làm ấm áp trong thân và làm tiêu hóa những vật mà ta ăn uống vào.

d. Thuộc về chất khí, có những món thường chuyển dịch, những luồng khí luân chuyển trong cơ thể, sức co duỗi của các cơ bắp, mạch máu...

Như một người bán thịt, đứng nơi ngã tư đường mà cắt xẻ một con vật ra nhiều miếng để bán. Người tu pháp này cũng như vậy, nhìn vào cái thân và quán xét, phân tích thấy đó chỉ là bốn chất giả hiệp lại mà thôi.

6. Chánh niệm về sự tan rã của xác thân sau khi chết. Người tu pháp này tưởng tượng ra và

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

quán xét những xác thân sau khi chết đã mang ra nơi nghĩa địa.<sup>1</sup>

a. Quán xét thấy một cái xác chết bỏ nơi nghĩa địa từ một ngày, hai ngày cho đến bốn ngày. Xác chết ấy thối rửa, sinh chướng lên. Và rồi người tu tự nghĩ đến xác thân mình, niệm tưởng rằng: “Cái thân tôi đây cũng không khác gì xác chết ấy, một ngày nào đó cũng sẽ phải thối rửa, sinh chướng lên, không sao thoát được.” Nhờ niệm tưởng như vậy, người tu sanh khởi tâm nhàm chán, không còn tham luyến cái thân thể giả tạm này, mà dốc lòng tu tập cầu đạo giải thoát.

b. Người tu pháp này quán xét thấy một cái xác chết nơi nghĩa địa, bị quạ, điều, ó, chó nhà, chó sói cắn xé, hoặc bị lằn bu, giòi đục... Quán xét như vậy rồi, người tu tự nghĩ đến xác thân mình, niệm tưởng rằng: “Cái thân tôi đây cũng không khác gì xác chết ấy, một ngày nào đó cũng sẽ phải bị quạ, điều, ó, chó nhà, chó sói cắn xé, hoặc bị lằn bu, giòi đục... không sao thoát được.” Nhờ niệm tưởng như vậy, người tu sanh khởi tâm nhàm chán, không còn tham luyến cái thân

1 Ở Ấn Độ ngày xưa, có những nghĩa địa chỉ là một bãi đất trống dành riêng để mang xác người chết ra bỏ nơi đó. Khi xác ấy thối rửa sẽ làm môi cho các loài điều, quạ...

thể giả tạm này, mà dốc lòng tu tập cầu đạo giải thoát.

Sau khi quán xét thấy rõ sự giả hợp và không bền của xác thân, người tu niệm tưởng đến thân xác của mình, thân xác của người và thân của vạn vật, thấy rõ cái thân mình sanh ra như thế nào và sẽ hoại mất như thế nào, thân xác của mọi người, của vạn vật cũng đều như thế, liền phát sanh niệm tưởng rằng: “Ấy chẳng qua là cái thân giả tạm mà thôi, không phải là tôi, không phải là ai khác.”

Nhờ niệm tưởng như vậy, người tu thấy được chân lý này: “Vạn vật đều tan rã và chẳng có cái ta.” Nhờ hiểu được như vậy, người tu trở nên an nhiên tự tại trước tất cả những cảnh thay đổi, vinh nhục, buồn vui của cuộc sống, không còn bị chìm đắm trong các mối lo sợ, buồn rầu hoặc nóng giận, căm ghét... Người sống một cách tự tại, thoát ra khỏi mọi ràng buộc. Đối với những cảnh khổ nhọc của người đời như đói khát, nóng lạnh, đều có thể nhẫn nại chịu đựng, không còn cảm thấy khó chịu nữa.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

### *b. Chánh niệm về thọ cảm<sup>1</sup>*

Người tu tập pháp này, mỗi khi có một sự cảm xúc do nơi sự tiếp xúc với ngoại cảnh, liền nhận biết rõ mà phân biệt, khởi lên niệm tưởng rằng: “Tôi nhận biết có một mối cảm xúc vui sướng (hay buồn khổ) đang nảy sinh ra nơi tôi.” Ngay khi ấy, người tu liền giữ tâm chánh niệm đối với mối cảm xúc ấy, quán xét thấy nó sinh khởi như thế nào và diệt mất đi như thế nào. Nhờ khéo phân biệt và chánh niệm như vậy, người tu hiểu thấu rằng: “Đó chẳng qua là sự thọ cảm mà thôi, nó do nơi ngoại cảnh được tiếp xúc mà sinh khởi và diệt đi chứ không có gì bền chắc, cũng không phải bản thân tôi hay ai khác.” Thấu hiểu như vậy, người tu sống một cách tự tại, thoát ra khỏi sự ràng buộc bởi các ý nghĩ vui buồn, sướng khổ.

### *c. Chánh niệm về ý<sup>2</sup>*

Người tu tập pháp này, khi có một ý tưởng khởi lên trong trí mình, liền nhận biết và nghĩ rằng: “Đây là một ý tưởng, nó thuộc về tham (hoặc sân,

---

1 Pāli: Vedānanupassanā

2 Pāli: Cittanupassana

hoặc si), hoặc đây là một ý tưởng không tham (hoặc không sân, hoặc không si). Hoặc nhận biết và nghĩ rằng: “Đây là một ý tưởng gồm thâu hay một ý tưởng tản lạc.” Hoặc nhận biết và nghĩ rằng: “Đây là một ý tưởng thanh cao hay một ý tưởng hèn hạ.” Hoặc nhận biết và nghĩ rằng: “Đây là một ý tưởng bền vững hay là một cái ý tưởng thoáng qua.” Hoặc nhận biết và nghĩ rằng: “Đây là ý tưởng tự mình phát khởi, hay là ý tưởng nhận lấy từ người khác.”

Nhận biết rõ như vậy rồi, người tu liền quán xét, giữ mỗi chánh niệm đối với ý tưởng vừa sanh khởi, thấy biết sự sanh khởi của nó là như thế nào, và sự diệt mất của nó như thế nào. Nhờ sự phân biệt và giữ chánh niệm như thế, người tu hiểu ra được rằng: “Ấy chẳng qua là một ý tưởng được sanh khởi lên trong trí vào lúc này mà thôi. Nó không bền và cũng không thể nhận đó làm bản ngã.” Hiểu được như vậy, người tu chánh niệm không bị trói buộc, cũng không bị dẫn dắt bởi các ý tưởng khi chúng sanh khởi lên.

# PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

## *d. Chánh niệm về pháp<sup>1</sup>*

Người tu tập chánh niệm về pháp có năm cách:

### **\_ Chánh niệm về năm triền cái<sup>2</sup>**

Khi thấy một ý tưởng tham muốn ái dục sanh khởi lên nơi mình, người tu tự biết và nghĩ rằng: “Sự tham muốn về ái dục đang sanh khởi.”

Khi thấy một ý tưởng sân hận sanh khởi lên nơi mình, người tu tự biết và nghĩ rằng: “Sự sân hận đang sanh khởi.”

Khi thấy một ý tưởng giải đãi sanh khởi lên nơi mình, người tu tự biết và nghĩ rằng: “Sự giải đãi đang sanh khởi.”

Khi thấy một ý tưởng lo sợ sanh khởi lên nơi mình, người tu tự biết và nghĩ rằng: “Sự lo sợ đang sanh khởi.”

Khi thấy một ý tưởng nghi não sanh khởi lên nơi mình, người tu tự biết và nghĩ rằng: “Sự nghi não đang sanh khởi.”

---

1 Pāli: Dhammānupassanā

2 Pāli: Nivaranā, hay Ngũ triền cái, tức là năm sự che lấp tâm trí làm mất đi sự sáng suốt.

Khi không có những triền cái ấy che lấp trong tâm, người tu cũng tự biết và nghĩ rằng: “Hiện không có các triền cái che lấp trong tâm tôi.” Và do quán xét một cách tỉnh giác như vậy, người tu nhận biết các triền cái đã sanh khởi như thế nào và biết cách làm thế nào để trừ diệt chúng, khiến cho không còn sanh khởi lên được nữa. Nhờ vậy, người tu tập sẽ được tự tại, trừ bỏ được những sự che lấp trong tâm mình.

Để diệt trừ năm triền cái, người tu tập có thể dùng sáu phương pháp sau đây: 1. Quán xét một tư tưởng có thể làm nảy sanh sự chán ngán. 2. Quán xét sự ô trược của thân xác. 3. Kiểm chế lục căn không buông thả theo tham dục. 4. Tiết chế việc ăn uống. 5. Gần gũi các bậc thiện tri thức. 6. Đọc tụng kinh điển.

### – Chánh niệm về Năm uẩn<sup>1</sup>

Người tu tập phép chánh niệm này quán xét và giữ chánh niệm về Năm uẩn hợp lại làm nên con người.

---

1 Pāli: Shandha, là Năm uẩn, gồm có sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Người tu biết rằng sắc là các giác quan và đối tượng nhận biết của giác quan; biết rõ sắc phát sanh như thế nào và tiêu diệt như thế nào.

Người tu biết rằng thọ là sự thọ cảm vui sướng hay buồn khổ; biết rõ thọ phát sanh như thế nào và tiêu diệt như thế nào.

Người tu biết rằng tưởng là sự nhận biết phân biệt đen trắng, nhỏ to, dài vắn, đàn ông, đàn bà v.v...; biết rõ tưởng phát sanh như thế nào và tiêu diệt như thế nào.

Người tu biết rằng hành là sự kết hợp trong tâm trí chưa khởi ra ngoài; biết rõ hành phát sanh như thế nào và tiêu diệt như thế nào.

Người tu biết rằng thức là sự biết của trí; biết rõ thức phát sanh như thế nào và tiêu diệt như thế nào.

### **\_ Chánh niệm về sáu căn và sáu trần**

Người tu tập phép chánh niệm này nhận biết về sáu căn và sáu trần.

Biết rõ và giữ chánh niệm về mắt với các hình thể.



Biết rõ và giữ chánh niệm về tai với các âm thanh.

Biết rõ và giữ chánh niệm về mũi với các thứ mùi.

Biết rõ và giữ chánh niệm về lưỡi với các thứ vị.

Biết rõ và giữ chánh niệm về thân với các sự xúc chạm.

Biết rõ và giữ chánh niệm về ý với các ý tưởng.

Người tu biết rõ về sáu căn và sáu trần, và biết rằng do nơi sự mê đắm của sáu căn với sáu trần nên mới sanh khởi các sự lo âu, phiền não; biết rõ sự lo âu, phiền não sanh khởi như thế nào và biết cách tiêu diệt chúng đi như thế nào. Nhờ có chánh niệm, nên khi đã diệt đi rồi thì không còn sanh khởi trở lại nữa.

### **\_ Chánh niệm về bảy phần Bồ-đề<sup>1</sup>**

Người tu tập chánh niệm về bảy phần Bồ-đề, tức là những đức lành hợp lại thành sự giác ngộ.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có niệm lực.

---

1 Bojjhangā, Hán dịch là Thất giác ý hay Thất Bồ đề phần.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có sự phân biệt.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có sự tinh tấn.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có hỷ lạc.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có sự khinh an.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có sự an định.

Người tu giữ chánh niệm, biết lúc nào có đức xả.

Người tu giữ chánh niệm, biết rằng trong bảy phần đức ấy, mình có những phần nào và thiếu những phần nào, và biết rằng chúng nó sanh nẩy như thế nào.

### \_ Chánh niệm về Tứ diệu đế

Người tu giữ chánh niệm về Tứ diệu đế. Do theo chân lý, nên hiểu sự khổ là gì. Do theo chân lý, người hiểu nguyên nhân và nguồn gốc sự khổ là gì. Do theo chân lý, người hiểu sự diệt khổ như thế nào. Do theo chân lý, người hiểu đạo để diệt khổ như thế nào.

Nhờ giữ chánh niệm về Tứ diệu đế, người biết xét mình, xét người. Người thấu hiểu những pháp ấy sanh khởi như thế nào và diệt đi như thế nào.

— — —

Người tu tập thực hành đủ bốn phép chánh niệm về thân, về thọ cảm, về ý và về pháp sẽ mau đạt đến sự giải thoát.

### **8. Chánh định<sup>1</sup>**

Định là năng lực tập trung sự chú ý vào một vấn đề, không để cho bất cứ vấn đề nào khác xen vào tâm trí được. Thiền định hay Nhất tâm, chính là pháp tu giúp người ta có thể đạt được các quả vị giải thoát.

Người tu tập chánh định tùy theo trình độ tu tập có thể chứng đắc từ sơ thiên cho đến tứ thiên.

#### **a. Sơ thiên**

Người tu thoát khỏi các sự ràng buộc từ ngoại duyên, thoát khỏi lục căn lục trần, dứt hết các ác nghiệp, các ý tưởng sai lầm, và chứng đắc cảnh sơ thiên, tự thấy mình có đủ trí phân biệt và trong tâm đầy hỷ lạc.

1 Pāli: Sammā Samādhi

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Chúng đắc được sơ thiên, người tu dứt trừ được năm sự che lấp trong tâm là: tham dục, ghét giận, giải đãi, lo lắng bối rối, và sự nghi ngờ đối với giáo pháp. Và phát khởi trong tâm năm đức lành là: phân tách, suy biện, hỷ, lạc và nhất tâm.

### ***b. Nhị thiên***

Là mức chứng đắc cao hơn, kế tiếp sau sơ thiên. Người tu lúc này dứt bỏ được sự phân tách và suy biện, dùng trí huệ tịch tĩnh với sự bình tâm mà nhập vào cảnh thiên thứ hai. Ở đây, trong tâm còn giữ lại ba đức lành là: hỷ, lạc và nhất tâm.

### ***c. Tam thiên***

Là cảnh giới thiên định kế tiếp sau khi chứng đắc Nhị thiên. Người tu trừ bỏ trong tâm trạng thái hỷ, chỉ còn giữ lạc và nhất tâm. Trong cảnh trí lặng lẽ, tịch tĩnh và trang nghiêm, người tu tự tỉnh giác và niệm tưởng rằng: “Vui thay cảnh lặng lẽ trang nghiêm này và ta đang tỉnh giác có đủ ý niệm!” Người tu chứng đắc được cảnh thiên thứ ba.

### *d. Tứ thiên*

Là cảnh giới thiên định cao nhất của hàng Tiểu thừa. Người tu chứng nhập vào cảnh giới thiên định này, dứt bỏ tất cả sự vui, khổ; diệt tận gốc sự vui, khổ, và an trụ trong cảnh giới ấy thì sự vui, khổ chẳng thể đến được.

— — —

Khi tu tập thiên định, người tu cần khởi đầu bằng cách quán xét sự ô trược của thân mạng,<sup>1</sup> thấy rõ đó là sự tập hợp của các món bất tịnh, uế trược; thấy đó là sự hợp thành từ bốn chất lớn: đất, nước, lửa, gió. Nhờ quán xét như vậy, người tu dứt được sự ái luyến, tham tiếc đối với thân mạng mà biết rằng đó chỉ là món giả tạm, không bền vững. Được như vậy rồi, người tu mới chuyên tâm mà niệm tưởng đến Phật, Pháp, Tăng và Giới hạnh, vững bước tiến lên đường huệ.

Khi tu tập các môn thiên định để chứng đắc từ sơ thiên cho đến tứ thiên, người tu trước hết nên quán xét, niệm tưởng đến sự tan rã của thân xác sau khi chết, như quán xét xác chết nơi nghĩa địa chẳng hạn. Nhận rõ được sự giả tạm, không bền

---

1 Quán thân bất tịnh (觀身不淨).

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

của thân mạng, người tu dứt trừ được sự tham luyến trong tâm và dễ chứng nhập cảnh sơ thiên. Người tu niệm tưởng đến lòng đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả.<sup>1</sup> Khi phát khởi bốn tâm vô lượng ấy, tâm thể được mở rộng bao trùm khắp cả vũ trụ, nhờ vậy có thể chứng nhập vào các cảnh giới nhị thiên và tam thiên. Người tu sau đó lại niệm tưởng đến sự lặng lẽ trang nghiêm hoàn toàn ở khắp các cảnh giới vô cùng vô tận, nhờ vậy mà chứng nhập được cảnh giới tứ thiên.

Người tu nhập định và sanh khởi bốn tâm vô lượng là vì lòng thương đối với chúng sanh. Nhờ chánh định, bốn tâm vô lượng ấy hòa nhập hoàn toàn trong tâm mình, trở thành một tâm duy nhất của mình, người tu mới vận dụng tâm ấy mà cứu độ chúng sanh. Đối với trần thế đầy tham dục, sân hận, si mê, người tu nhập vào thiên định mở lòng đại từ bao trùm khắp trần thế và làm cho chúng sanh quay về nẻo chánh, đường lành. Người lại mở ra tấm lòng đại bi, làm cho êm dịu những tâm hồn sâu khổ, cứu độ cho những kẻ suy sụp, cô độc trở nên được vững lòng. Người tu còn mở ra những tâm đại hỷ, đại xả để giúp thêm sự

---

1 Túc là Tứ vô lượng tâm (四無量心).

an lạc cho những chúng sanh được phước lạc, và nuôi thêm hy vọng cho những chúng sanh đang thiếu sự an vui. Sau cùng, người tu mở ra sự lặng lẽ nghiêm chỉnh vô hạn của mình để cứu độ cho những tâm hồn lo lắng, sợ sệt, bối rối, bất an.

Người tu nhập định và vận dụng được các tâm vô lượng là đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả, cùng với sự lặng lẽ, tịch tĩnh, nghiêm trang, nhờ đó có thể chứng nhập cảnh giới thiên định thứ tư, tiến gần đến quả vị giải thoát hoàn toàn.

Khi chứng đắc các cảnh giới thiên định, dứt được sự mê lầm, đạt được thánh quả A-la-hán, người tu phát khởi được sáu phép thần thông<sup>1</sup> là:

1. Thần túc thông, có thể tùy tâm nguyện mà hóa hiện ở bất cứ đâu.
2. Thiên nhĩ thông, có thể nghe các âm thanh ở khắp nơi, dù xa hay gần.
3. Tha tâm thông, có thể biết trong lòng của chúng sanh suy xét điều gì, biết rõ tư tưởng và sở ý của họ.
4. Túc mạng thông, có thể biết rõ những đời trước của mình và chúng sanh.

---

1 Sáu phép thần thông: Lục thần thông (六神通).

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

5. Thiên nhân thông, có thể thấy rõ các hạng chúng sanh hèn hạ hoặc cao thượng, tốt lành hoặc xấu xí, hạnh phúc hoặc khổ nguy, mỗi chúng sanh đều tùy theo duyên nghiệp của mình mà thọ nhận những đời sống khác nhau.

6. Lậu tận thông, nhờ diệt hết phiền não, nên có thể tự mình hoàn toàn trong sạch, không còn các lậu hoặc.

---

Như trên đã trình bày là tiến trình tu tập thông qua việc thấu hiểu và hành trì Tứ diệu đế. Ngoài giáo pháp này, Phật còn truyền dạy pháp Thập nhị nhân duyên, tức là giáo lý căn bản giúp chúng đắc đến quả vị Duyên giác, hay còn gọi là Bích-chi Phật, Độc giác Phật.



## THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN<sup>1</sup>

Giáo lý Thập nhị nhân duyên cũng là một phần quan trọng trong những giáo pháp mà đức Phật truyền dạy trước nhất. Theo giáo lý này, tất cả vạn pháp đều sanh khởi và tồn tại, hủy diệt do nơi mười hai nhân duyên. Hay nói khác đi, các nhân duyên này chi phối toàn bộ quá trình sanh khởi của các pháp, như lời kệ sau đây:

*Các pháp do nhân duyên mà sanh,  
Các pháp do nhân duyên mà diệt.  
Bậc đạo sư vĩ đại của chúng ta,  
Thường giảng thuyết đúng thật như vậy.*

諸法因緣生，  
亦從因緣滅。  
我佛大沙門，  
常作如是說。

Chư pháp nhân duyên sanh,  
Diệt tùng nhân duyên diệt.  
Ngã Phật đại sa-môn,  
Thường tác như thị thuyết.

---

1            Sanskrit: Pratitiya-samutpada, Pāli:  
Paticcasamuppāda

# PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Mười hai nhân duyên được trình bày trong tương quan sanh khởi như sau đây. Tuy nhiên, thứ tự trình bày ở đây hoàn toàn không có nghĩa là thứ tự sanh khởi. Phải hiểu rằng mười hai nhân duyên là một xâu chuỗi tròn khép kín, không có điểm khởi đầu và điểm kết thúc. Nếu phá bỏ được bất cứ mấu chốt nào trong mười hai mấu chốt ấy, tức là sẽ phá vỡ được toàn bộ sự liên kết của chúng.

## 1. Vô minh

Vô minh (無明), tiếng Phạn là Avidyā. Tức là sự mê tối, không hiểu đạo pháp, không hiểu những chân lý, bản chất của vạn pháp. Nói cụ thể hơn là không hiểu lý Tứ đế, không hiểu tính chất khổ não của đời sống. Chính vì sự không hiểu ấy mà sinh ra Hành.

## 2. Hành

Hành (行), tiếng Phạn là Samskāras. Tức là những hành động tạo nghiệp, có thể là các nghiệp lành, nghiệp dữ, hoặc không lành không dữ. Như vậy, hành tức là sự tạo nghiệp, có thể do nơi ba nhân tố là thân, miệng và ý. Hành vốn do Vô minh sanh khởi, nhưng khi sanh khởi rồi thì tự nó dẫn đến Thức.

### 3. Thức

Thức (識), tiếng Phạn là Vijnāna. Thức là sự nhận biết, thức tâm, tùy theo nơi nghiệp lực mà sanh ra. Mà nghiệp lực chính là do Hành tạo tác, cho nên nói Hành sanh ra Thức. Do Thức ấy mà chúng sanh biết phân biệt ta với người, tâm với cảnh, hình thành nên một cái bản ngã riêng buộc mà đối đãi với vạn pháp. Thức tâm ấy đã sanh khởi rồi, lại kết hợp với các yếu tố vật chất như tinh cha, huyết mẹ... để hình thành một đời sống mới của cá nhân, được hợp thành từ năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Các phần thọ, tưởng, hành, thức đều vô hình, không thể nhìn thấy được, còn sắc tức là hình sắc thì có thể dùng các giác quan mà cảm nhận được. Cá thể đã hình thành, có đủ hai phần là Danh, tức là tên gọi; và Sắc, tức là các sắc chất hình tướng. Gọi chung là Danh Sắc. Vì vậy nên nói rằng Thức sanh ra Danh Sắc.

### 4. Danh sắc

Danh Sắc (名色), tiếng Phạn là Nāmarūpa. Tức là một cá thể hoàn chỉnh được sanh khởi ra trong đời sống. Cá thể ấy đã có được sự nhận thức phân

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

biệt giữa ta và người, chủ thể và khách thể, nên do nơi đối tượng có sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà sanh khởi sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi căn và trần đã sanh khởi rồi, do nơi nghiệp lực mà sáu căn mới duyên theo lấy sáu trần, thành ra Lục nhập.

### 5. Lục nhập

Lục nhập (六入), tiếng Phạn là Sadayatana. Tức là sáu căn nhập với sáu trần. Sáu căn sau khi đã hoàn chỉnh, do cảm lấy sáu trần liền sanh khởi ra Xúc để tiếp cận giữa căn và trần. Hay nói khác đi, Xúc tức là sự xúc chạm giữa căn và trần.

### 6. Xúc

Xúc (觸), tiếng Phạn là Sparsa. Tức là sự xúc chạm giữa căn và trần. Do nơi xúc chạm, liền sanh khởi sự phân biệt tốt, xấu, yêu, ghét... mà lãnh thọ lấy. Như vậy gọi là sự sanh khởi của Thọ.

### 7. Thọ

Thọ (受), tiếng Phạn là Védanā. Tức là sự lãnh thọ, hay là sự cảm nhận, nhận biết của sáu căn khi tiếp xúc với sáu trần và lãnh thọ lấy.

Xúc và Thọ đã sanh khởi ra trong một đời sống mới của một chúng sanh thì cứ thế mà tương tục cho đến khi đời sống ấy bị hủy diệt bởi Lão Tử, vì căn và trần đều liên tục tồn tại trong suốt đời sống của chúng sanh ấy.

### 8. Ái

Ái (愛), tiếng Phạn là Trsnā. Tức là ưa mến, yêu thích. Khi Thọ đã sanh khởi, chúng sanh liền phân biệt đối tượng khách thể, và do đó sanh khởi nên tâm ưa thích những gì thích hợp với mình. Từ đó mà Ái được sanh khởi.

### 9. Thủ

Thủ (取), tiếng Phạn là Upadāna. Tức là nắm giữ, chiếm lấy. Khi Ái đã được sanh ra, tâm thức liền bám chặt lấy đối tượng ưa thích mà muốn chiếm hữu, giữ lấy cho riêng mình. Do đó mà sanh ra Thủ.

### 10. Hữu

Hữu (有), tiếng Phạn là Bhāva. Tức là sự sở hữu, hay nói rộng hơn là toàn bộ sự hiện hữu, như đời sống, thế giới... Chính do tâm chấp hữu này, chúng sanh luôn nghĩ rằng mọi cái đều thuộc

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

về sở hữu của mình, cho dù là cả thế giới này hay tất cả những gì tồn tại trong đó.

### 11. Sanh

Sanh (生), tiếng Phạn là Jāti. Tức là sanh ra, là sự hình thành nên một chúng sanh trong đời sống. Khi Hữu đã sanh khởi tức là đã có đủ các điều kiện nhân duyên để một chúng sanh được sanh ra. Nếu không có Hữu thì không thể có Sanh, nên nói là Hữu sanh ra Sanh.

### 12. Lão tử

Lão, tử (老死), tiếng Phạn là Jarāmarana. Tức là già và chết, hai hiện tượng tự nhiên hủy diệt đời sống của mọi chúng sanh, không thể tránh khỏi. Vì sắc chất là vô thường, phải chịu sự hủy hoại, nên có sanh là có lão tử. Sự hủy diệt này cũng thuận theo nhân duyên, nên nói rằng: “*Các pháp do nhân duyên mà sanh, cũng tùy theo nhân duyên mà diệt.*”

— — —

Nếu phân tích tương quan, thì mười hai nhân duyên này cũng không đi ngoài lý Tứ đế. Mười

## THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

---

hai nhân duyên ấy đều ở trong Tứ đế hoặc khai mở, hoặc hợp lại mà ra, như là vô minh, hành, ái, thủ, hữu là năm chi, hợp thành Tập đế; thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thụ, sinh, lão tử, là bảy chi, khai mở ra là Khổ đế. Trí tuệ hiểu rõ lẽ sinh diệt của nhân duyên là Đạo đế. Dứt được hết cả mười hai nhân duyên là Diệt đế.

Tu tập quán xét mười hai nhân duyên sẽ giúp trừ diệt được phiền não. Bởi vì diệt được mười hai nhân duyên thì các pháp không do đâu mà sanh khởi được nữa, nên người tu có thể thoát khỏi mọi sự ràng buộc mà đạt đến quả vị giải thoát.

Người tu tập mười hai nhân duyên, dùng trí tuệ mà quán chiếu thấy rằng, do Vô minh duyên sanh ra Hành, do Hành duyên sanh ra Thức, do Thức duyên sanh ra Danh Sắc, do Danh Sắc duyên sanh ra Lục nhập, do Lục nhập duyên sanh ra Xúc, do Xúc duyên sanh Thọ, do Thọ duyên sanh ra Ái, do Ái duyên sanh ra Thủ, do Thủ duyên sanh ra Hữu, do Hữu duyên sanh ra Sanh, do Sanh duyên sanh ra Lão Tử, cùng với những phiền não, khổ sở trong cuộc đời. Sự duyên sanh như vậy gọi là thuận theo dòng sanh tử, nghĩa là cứ như vậy mà trôi chảy mãi không

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

dùng, cái trước duyên sanh ra cái sau, cái sau lại duyên sanh ra cái sau nữa, mãi mãi tương tục.

Người tu tập quán xét rõ như vậy rồi, tự biết rõ con đường diệt trừ sanh tử phiền não cũng là do nơi mười hai nhân duyên này mà đạt đến. Người tu quán xét thấy nếu Vô minh bị diệt thì Hành sẽ diệt; nếu Hành diệt thì Thức sẽ diệt; nếu Thức diệt thì Danh Sắc sẽ diệt; nếu Danh Sắc diệt thì Lục nhập sẽ diệt; nếu Lục nhập diệt thì Xúc sẽ diệt; nếu Xúc diệt thì Thụ sẽ diệt; nếu Thụ diệt thì Ái sẽ diệt; nếu Ái diệt thì Thủ sẽ diệt, nếu Thủ diệt thì Hữu sẽ diệt; nếu Hữu diệt thì Sanh sẽ diệt; nếu Sanh diệt thì Lão Tử sẽ diệt. Trừ diệt được như vậy, gọi là đi ngược dòng sanh tử, dứt sạch được mười hai nhân duyên ấy, khiến cho phiền não sanh tử không do đâu mà sanh khởi được nữa.

Trong những thời gian không có Phật ra đời, những bậc có thiện căn trí tuệ có thể nhờ quán xét lý 12 nhân duyên này mà tự mình giác ngộ, nên gọi là Độc giác Phật. Vì các ngài do lý nhân duyên mà giác ngộ, nên cũng gọi là Duyên giác Phật.



# MẤY DÒNG THI CẢM

## 1. Sự khổ

Mọi vật đâu đâu chẳng có bên.  
Khi thành, khi bại, lúc lênh đênh;  
Trông qua vũ trụ đều là khổ,  
Vướng nổi tử, sanh, lão, bệnh, phiền.

## 2. Nguyên nhân sự khổ

Phiền khổ trăm năm bởi có gì?  
Con người mắc phải tham sân si;  
Tranh quyền, ham thọ, lo phân phước,  
Vui, luyến, mê, sa, lắm lỗi nghi.

## 3. Diệt khổ

Lỗi nghi, tội ác, phải trừ ngay,  
Nạn, khổ, sợ, lo hết đọa đày;  
Khao khát, dục tình đều diệt sạch,  
Đâu còn trói buộc với bi ai!

## 4. Đạo diệt khổ

Bi ai, sầu thảm bởi Vô minh,  
Phải rón tìm đường theo đạo linh;  
Thân, miệng, ý hành theo Bát chánh,  
Tức là sáng suốt với anh minh.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

### 5. Bát chánh đạo

*Một là Chánh kiến thấy ngay,  
Mắt trông Nghiệp, Pháp chẳng sai việc làm.  
Hai là cái Chánh tư duy,  
Xét suy quảng đại, thương vì chúng sanh.  
Ba là Chánh ngữ, lời lành,  
Nói cho phải lối, đừng sanh vạ cò,  
Bốn là Chánh nghiệp khá lo,  
Ở ăn đúng phép, làm cho người nhờ.  
Năm là Chánh mạng như tờ,  
Trọn đời chớ khá phỉnh phờ một ai.  
Sáu là Tinh tấn chánh ngay,  
Đốc lòng phấn khởi diệt rày phiền lao.  
Bảy là Chánh niệm thanh cao,  
Phép lành tưởng tới, trị mau thoát trần.  
Tám là Chánh định ngưng thân.*

# ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIÊN

## 1. Tham thiên là gì?

Trong quyển “Na-tiên Tỳ-kheo kinh”, vua Di Lan Đà hỏi đại đức Na-tiên về tham thiên. Vua hỏi rằng:

“Bạch đại đức! Người nào nhất tâm thiên định, có thoát khỏi luân hồi chăng?”

Ngài Na-tiên đáp rằng:

“Tâu bệ hạ! Người nhất tâm thiên định, đạt được trí huệ và các điều thiện khác thì thoát khỏi luân hồi.”

Vua lại hỏi:

“Bạch ngài! Nhất tâm thiên định với trí huệ có đồng nghĩa nhau chăng?”

Ngài Na-tiên đáp rằng:

“Không giống nhau. Nhất tâm là gom tư tưởng lại. Rồi người tu mới dùng trí huệ mà cắt đứt đi.”

Như vậy, theo đại đức Na-tiên, tham thiên giúp ta định trí, thông hiểu và đạt lý, rồi sau đó mới dùng trí tuệ mà cắt đứt tình dục, diệt cái xấu xa ô trược ở nơi mình được.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

Nhà hiền triết Plotin hồi thế kỷ thứ ba có dạy rằng: “Người hãy bớt cái thái quá, sửa những cái chẳng ngay, đưa ánh sáng vào những chỗ tối, làm cho cả thấy đều được cái sắc sảo xinh tươi và người cứ gọt đẽo cái hình tượng tốtù của người mãi cho đến khi ánh sáng đạo đức cao viễn rọi tỏ nơi người, cho đến khi người trông vào đó mà thấy cái hoàn mỹ cao nghiêm rất đáng nâng lên bàn thờ tinh khiết.”

Như vậy, Plotin cũng chỉ ra rằng, phải dùng trí mà suy nghĩ, bỏ cái xấu lấy cái tốt, bỏ cái dữ lấy cái lành, bỏ chỗ tối đến chỗ sáng, sửa tâm tánh mãi cho đến khi hoàn toàn.

J.I. Wedgwood, soạn giả quyển *La Méditation à L'Usage des Commencants*<sup>1</sup> có giải nghĩa tham thiền như dưới đây:

“Tham thiền là sự gắng sức làm cho có một vài phút trí giác linh thiêng ở cõi cao thượng hòa nhập vào tâm mình trong khi vẫn tỉnh thức. Nghĩa là có sự sáng suốt hòa nhập vào tâm trí trong lúc sức khỏe vẫn bình thường. Ta dùng lòng thành tín mà tạo nên một cái cầu nối, nương theo ảnh hưởng nguyên thủy thượng thiên, tức là sự

1 Tác phẩm tiếng Pháp, tạm dịch là “Phép tham thiền dành cho người mới bắt đầu”.

## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN

---

chân thật, theo cái cầu nối ấy mà vào làm cho cái hèn tối của ta trở nên sáng suốt thông minh”.

Ông K.P. Blavatsky nói: “Tham thiền là cái chí nguyện không thể bọc lộ, cái chí nguyện nhiệt thành đưa tâm thần lên nhập cùng với cõi vô cùng vô tận.”

Thuyết tham thiền có thể là vô hình, như mọi cái đức tánh; nó có thể là lý tưởng ánh sáng trong người, về cái bản tánh chân thật của con người, nó cũng có thể là cái ý nghĩa về một điều gì còn phân vân ở trong trí mình. Đề mục tham thiền là sự nêu ra một bậc thầy, và hàng đệ tử nương theo đó mà hành trì, tu tập.

Đạo Phật diễn đạt tham thiền theo một cách dễ hiểu hơn những cách nói trừu tượng như trên. Thiền là một trong các pháp môn tu tập mà đức Phật đã truyền dạy. Vì tâm ý chúng ta vốn bị các vọng niệm làm cho mê tối, mất đi sự sáng suốt, nên để đối trị lại các vọng niệm cần tu tập hai pháp Thiền<sup>1</sup> và Định.<sup>2</sup> Thiền giúp người tu dứt sạch các vọng niệm đã sanh khởi, và Định giúp

1 Nói đủ là Thiền-na (禪那), Sanskrit: Dhyāna, Pāli: Jhāna, cũng được dịch ra chữ Hán theo ý nghĩa là Tĩnh虑 (静慮).

2 Định, Sanskrit: Samādhi, tức là sự lắng đọng, tập trung của tư tưởng.

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

cho các vọng niệm không còn tiếp tục sanh khởi được nữa. Nhờ vào Thiên Định, người tu tập giữ tâm được vắng lặng, yên tĩnh, không bị sự quấy nhiễu của lục căn, lục trần, không bị sự dẫn dắt của tham dục. Khi đó, trí huệ của tự tâm dần dần sanh khởi và soi rọi tất cả những mê mờ từ vô thủy đến nay, khiến cho thấy đều tan biến mất.

Mục đích tu tập của thiên định là như trên, nên những người tu tùy theo pháp môn mà mình tin nhận, thọ trì, đều có thể thực hành thiên định theo những cách khác nhau. Như người tu theo Tịnh độ tông có thể lấy việc niệm Phật làm phương tiện thiên định; Mật tông lấy việc trì chú để thiên định... còn Thiên tông thì dạy phép ngồi thiền. Nếu chúng ta hiểu thấu mục đích của thiên định, chúng ta sẽ thấy các tông phái tuy hành trì có sai biệt nhưng không hề mâu thuẫn nhau. Bởi vậy, trong Chứng Đạo Ca, Thiên sư Vĩnh Gia Huyền Giác có nói rằng:

*Đi cũng thiên, ngồi cũng thiên,  
Nói, im, động, tịnh... thấy an nhiên.  
Dù gặp đao binh lòng chẳng ngại,  
Uống nhằm độc dược vẫn bình yên.*

## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN

---

行亦禪坐亦禪。  
語默動靜體安然。  
縱遇鋒刀常坦坦。  
假饒毒藥也間間。

*Hành diệc thiền, tọa diệc thiền.  
Ngữ mặc động tịnh thể an nhiên  
Túng ngộ phong đao thường坦然  
Giả nhiều độc dược dã nhàn nhàn*

Mặt khác, khi hiểu được mục đích của việc tham thiền, ta mới thấy rằng không phải chỉ những bậc cao tăng xuất thế, chứng nhập thánh quả mới là những người tu tập thiền định. Chúng ta dù chưa thể chứng đắc những quả vị cao xa, nhưng nếu thực hành đúng cách, tu tập kiên trì, cũng có thể mang lợi những lợi ích tức thời to lớn trong việc rèn luyện tâm ý.

### 2. Cách tham thiền

Nói rằng tham thiền có phương cách phải tuân theo, e rằng cũng không đúng lắm. Như người đã thực hành thiền định lâu năm, tâm ý nhuần nhuyễn điều phục, cho dù có đi đứng nằm ngồi,

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

đều là thiên cả. Bởi thiên vốn là do nơi tự tâm, chẳng bị hạn cuộc nơi hình tướng. Nhưng đối với những kẻ sơ cơ mới bước chân vào, nếu hiểu biết một đôi điều cơ bản thì việc tu tập đúng là có thể sẽ được dễ dàng hơn. Hơn thế nữa, còn có thể tránh được những sai lệch theo như lời chỉ dạy của những hạng tà sư ngoại đạo.

Khởi sự tham thiên, việc điều phục tâm ý là quan trọng nhất. Đối với người xuất gia, có câu rằng: “Ngũ hạ dĩ tiền chuyên tinh giới luật; ngũ hạ dĩ hậu phương nãi thính giáo tham thiên.” (五夏以前專精戒律, 五夏以後方乃聽教參禪). Nghĩa là: “Trong năm năm đầu<sup>1</sup> xuất gia, phải lo gắng hết sức mà thọ trì, giữ theo giới luật. Sau năm năm ấy rồi, mới có thể được dạy cho phép tham thiên.” Năm năm giữ giới chính là điều kiện tiên quyết để điều phục tâm ý. Bởi vì, nếu thân chưa yên thì tâm chẳng thể nào yên lắng được. Việc giữ giới chính là biện pháp tốt nhất để giúp điều phục tâm ý trong bước đầu. Cho nên mới nói: “Nhân giới sanh định, nhân định phát huệ.” (因戒生定, 因定發慧). Nghĩa là: “Do nơi giới mà sanh ra định, do nơi định mà phát khởi được huệ.”

1 Người xuất gia lấy số lần nhập hạ làm tuổi, mỗi năm có một hạ, cho nên “ngũ hạ” cũng là năm năm.



## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN

---

Đó là nói về người xuất gia. Người tại gia muốn tu thiền cũng không ngoài lẽ đó. Tại gia cũng có giới luật của người tại gia, vậy trước khi muốn học tham thiền, phải kiên trì giữ theo giới luật ấy. Đó là Ngũ giới, hoặc Thập thiện... tùy theo nơi sự phát nguyện của mình. Nếu làm theo được trọn vẹn, tự nhiên thân tâm đều được yên tịnh một phần, bao nhiêu ác nghiệp, vọng tưởng đều phải dần dần lắng xuống.

Hiện nay có những người vọng truyền phép tham thiền. Bản thân họ chưa có sự chứng đắc mà chỉ dùng lối biện luận tà ngụy để mê hoặc kẻ khác. Họ bảo rằng tu theo pháp thiền của họ thì không cần giữ giới, không cần mất nhiều công sức, chỉ trong sớm tối có thể bước lên địa vị Phật Tổ. Những người ấy không biết rằng, việc “đốn ngộ” “kiến tánh thành Phật” của chư Tổ, vốn chỉ là tướng trạng thị hiện nơi cõi thế này. Để đạt được phút giây chứng ngộ ấy, các ngài thầy đều phải trải qua vô số kiếp tu hành, tích lũy thiện pháp. Chính như đức Phật Thích-ca Mâu-ni, ngài cũng tự nhận mình đã trải qua vô số kiếp tu hạnh Bồ-tát, hành trì vô số pháp môn. Nay kẻ phạm tục ác nghiệp tích tụ lâu đời, mà muốn

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

học lấy đạo “làm ít hưởng nhiều” quả là chuyện không thể nào tin được.

Tuy vậy, người phát tâm tin nhận và thực hành pháp môn thiền định, quả thật chỉ trong sớm tối có thể nhận biết kết quả tu tập đúng đắn của mình. Tâm ý được an định, yên vui, lòng sân hận có thể giảm nhẹ, những mối lo buồn nhất thời có thể không còn làm cho người tu chán nản, đau khổ nữa... Nếu đạt được ít nhiều những kết quả ấy, đó là việc tu tập đã đi đúng hướng. Với sự kiên trì thực hành, người tu tập chắc chắn sẽ nhận được những kết quả xứng đáng với lòng tin và sự nỗ lực của mình.

Sau khi đã dọn mình trong sạch qua một thời gian giữ giới, người tu tập mới có thể bắt đầu việc thực hành tham thiền, mà trước tiên hết là nên ngồi thiền. Bởi vì, ngồi là tư thế dễ dàng, thuận lợi nhất đối với người mới học.

Có thể chọn một cách trong hai cách ngồi sau đây:

1. Ngồi thẳng lưng trên ghế dựa, nhưng lưng ghế không quá nghiêng ra sau, hai tay đặt nhẹ trên đầu gối, hai chân gần nhau và buông lỏng ở tư thế thật thoải mái. Ngồi thẳng, đầu giữ cho

## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN

---

ngay, không ngửa ra sau cũng không gục xuống ngực, mắt hơi nhắm nhưng không nhắm hẳn, tốt nhất là nhìn xuống vào một điểm ở cách xa chừng vài mét, miệng ngậm lại, và luôn lưu ý giữ xương sống lưng cho thật thẳng.

2. Ngồi xếp chân trên một mặt phẳng, có thể là trên giường hoặc dưới đất, nhưng nên có đệm lót để không cứng quá, và nhất là không nên ngồi trực tiếp trên mặt đất ẩm. Hai chân xếp vào, có thể theo lối kiết già hoặc bán già. Ngồi kiết già thì lòng bàn chân trái ngửa lên, đặt trên bắp đùi chân phải, lòng bàn chân phải cũng ngửa lên, đặt trên bắp đùi chân trái, nghĩa là hai chân đan chéo với nhau, cách ngồi này ban đầu rất khó ngồi, đòi hỏi phải luyện tập một thời gian, nhưng nếu luyện được thì sẽ là một tư thế rất vững vàng, có thể ngồi được lâu mà không mỏi. Hoặc ngồi bán già thì lòng bàn chân trái ngửa lên, đặt trên bắp đùi chân mặt, lòng bàn chân mặt ngửa lên, đặt dưới bắp đùi chân trái, cách ngồi này dễ ngồi hơn, có thể áp dụng ngay lần đầu tiên. Dù ngồi theo cách nào, thì hai bàn tay cũng đều phải ngửa lên, bàn tay trái đặt trên bàn tay mặt. Lưng giữ thật thẳng, đầu hơi cúi về trước nhưng không thấp

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

quá. Mắt chỉ mở chừng một phần ba, nhìn xuống về phía trước nhưng không để tâm chú ý vào vậy gì cả.

Quần áo phải thoáng rộng, không được chật chội, nhưng phải đủ giữ ấm, tránh để thân thể quá lạnh. Nơi tham thiền càng thoáng mát càng tốt, nhưng nếu ngồi lâu thì nên chọn nơi kín gió, hoặc thông thoáng vừa phải.

Không nên vội vã mà tự ý chọn công án để tham thiền ngay trong giai đoạn đầu. Hãy đơn giản hóa vấn đề, chỉ là tập luyện để tư thế ngồi được thuần thục. Mọi sự tiến bộ về tâm ý sẽ tự nhiên hiện đến, không nên gượng ép. Để nhiếp tâm, trong thời gian đầu chỉ nên tập trung vào sự hô hấp mà thôi. Khi thở ra, dùng hết sức tỉnh giác của mình để dõi theo hơi thở, và biết rõ ràng là mình đang thở ra. Khi thở vào cũng tỉnh giác biết mình đang thở vào. Lâu ngày, hơi thở vào ra liên tục thì sự tỉnh giác cũng tương tục không hề dứt đoạn, sẽ đạt được trạng thái an định sáng suốt.

Nhưng bước đầu rất khó giữ cho sự tỉnh giác không bị gián đoạn. Tùy theo nghiệp lực và căn cơ, trí tuệ của mỗi người, trở lực vấp phải có thể

## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN

---

không hoàn toàn giống nhau. Tuy nhiên, hầu hết đều bị gián đoạn bởi ít nhiều các vọng niệm khởi lên. Ấy là trong khi đang theo dõi hơi thở, tâm ý bỗng tự nhiên duyên theo một ý nghĩ nào đó. Ý nghĩ này lôi kéo theo một ý nghĩ khác, rồi một ý nghĩ khác nữa... Những ý nghĩ không mời mà đến này được gọi chung là vọng niệm. Chúng sanh khởi liên tục nhau không có chỗ chấm dứt. Cứ như vậy, nếu người tu không kịp phát hiện ra, thì sẽ chìm lạc hẳn vào các vọng niệm mà không còn giữ được sự tỉnh giác nữa. Ngồi thiền mà mất sự tỉnh giác thì xem như thời gian ngồi ấy là vô ích, không có kết quả gì. Tuy nhiên, người tu không cần và không nên bận tâm đến việc làm sao cho các vọng niệm ấy mất đi. Chỉ cần luôn luôn tỉnh giác để có thể nhận ra được chúng ngay từ khi chúng vừa sanh khởi lên. Vì nhận biết vọng niệm, nên tâm ý liền quay về với sự chú ý vào hơi thở, và vọng niệm sẽ tự nhiên diệt mất.

Có nhiều cách để hỗ trợ thêm cho việc tu tập trong giai đoạn đầu. Người tu có thể kết hợp việc niệm Phật trong khi chú ý vào hơi thở. Lâu ngày thuần thục thì các vọng niệm sẽ dứt hết không thể sanh khởi xen vào việc niệm Phật. Lại cũng

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

có thể dùng phương pháp đếm hơi thở, từ 1 đến 10, rồi quay lại từ 1 đến 10... cứ thế nối tiếp đều đặn nhau...

Những cách này đều là phương tiện. Nói chung thì mục đích của việc tu tập trong giai đoạn này là rèn luyện cho thân và tâm đều thuần thực. Thân thể phải quen dần với tư thế ngồi thiền, ngồi được lâu mà không thấy mỏi mệt, khó chịu. Muốn được vậy phải rèn luyện từ ít đến nhiều, từ mau đến lâu, không thể nhất thời mà đạt được. Tâm ý phải quen với việc tập trung chú ý, giữ được sự tỉnh giác trong suốt thời gian ngồi thiền. Dù có gián đoạn cũng không động tâm, không buồn bực, chỉ cần nhận biết vọng niệm và quay về với chánh niệm là được rồi. Lâu ngày thuần thực mới có thể dứt hết vọng niệm trong lúc ngồi thiền.

Mỗi khi ngồi thiền xong, muốn xả thiền mà đứng dậy thì phải làm một cách từ tốn, nhẹ nhàng. Trước hết mở to mắt cho quen lại với ánh sáng chung quanh. Kế dùng tay xoa bóp dần dần hai chân để máu chạy đều. Nếu ngồi càng lâu thì nên xoa bóp càng nhiều. Tiếp đến từ từ duỗi thẳng hai chân rồi mới nhẹ nhàng mà đứng lên.

## ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIÊN

---

Nếu có điều kiện thì sau đó nên đi bách bộ ít phút để thân tâm đều được thư giãn và hoàn toàn trở lại trạng thái bình thường.

Việc tu tập tham thiên, bước đầu chỉ cần thuận thực theo đúng những điều nêu trên là có thể đạt được những kết quả lợi ích lớn lao rồi. Nếu muốn đi sâu, tiến cao hơn nữa, cần phải có bậc minh sư chỉ dạy, không nên tùy tiện nghe theo những kẻ bàng môn tả đạo, có khi phải gánh chịu tai hại khôn lường.

Người tu thiên nên giữ trai giới, nghĩa là ăn chay. Nếu không giữ được trường trai, thì ít nhất cũng phải ăn chay trong suốt thời gian tu thiên. Phải tránh rượu, thịt, hoặc các chất kích thích. Những điều này cũng là nói thêm cho rõ hơn, chứ thật ra nếu đã tinh trì Ngũ giới như nói ở đoạn đầu thì không cần phải nhắc lại nữa.

### 3. Tham thiên là cần ích

Bác sĩ Isnasrd, soạn giả quyển *La Sagesse du Bouddha et la Science du Bonheur*<sup>1</sup> có gợi ý về việc các trường học phổ thông nên giảng dạy một phần kiến thức cơ bản về việc tập thiên. Điều ấy thật ra còn khá xa vời. Tuy nhiên, nó cho thấy

1 Tác phẩm tiếng Pháp, tạm dịch là “Đạo Phật và sự an lạc”

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

quan điểm của tác giả về việc tập thiền. Và quan điểm ấy là hoàn toàn đúng đắn. Việc tập thiền có một sự lợi ích rất lớn lao và có thể phổ cập đến cho hết thảy mọi người, mọi tầng lớp trong xã hội. Miễn là chúng ta hiểu đúng về mục đích đặt ra của mình và tuân thủ theo đúng những hướng dẫn cơ bản trong khi tu tập.

Không nhất thiết phải tập thiền một cách hoàn toàn chuyên tâm như các vị cao tăng hoặc hàng tu sĩ nói chung. Người tại gia làm bất cứ nghề nghiệp nào cũng đều có thể vận dụng việc tập thiền vào đời sống hàng ngày của mình.

Nếu chúng ta có thể dành ra một cách đều đặn mỗi ngày khoảng từ mười đến ba mươi phút, là chúng ta đã có thể bắt đầu nghĩ đến việc tập thiền. Và cho dù với một thời gian rất khiêm tốn như thế, nhưng lợi ích mang lại có thể sẽ lớn lao hơn nhiều so với những gì bạn tưởng.

Việc tập thiền giúp chúng ta nâng cao khả năng suy xét, phán đoán của trí tuệ, và nhất là năng lực tập trung tư tưởng vào những lúc cần thiết. Khoa học ngày nay đã chứng minh được một cách rõ ràng rằng khi tư tưởng có thể tập trung, thì khả năng làm việc của trí óc tăng lên rất nhiều.



## ĐÔI ĐIỀU VỀ TẬP THIỀN

---

Tập thiền đúng cách cũng giúp chúng ta tự chủ được trong mọi trường hợp. Chúng ta chẳng những có thể làm chủ được trí tuệ, mà còn có thể làm chủ cả cảm xúc, tình cảm của mình nữa. Người tu tập thiền có thể giảm nhẹ rất nhiều những ảnh hưởng của hoàn cảnh bên ngoài, những cảm xúc như giận dữ, lo buồn, nóng nảy, phiền muộn... đều không thể dễ dàng chiếm lấy tâm trí của người tu thiền. Người có thể bình thản mà quán xét, phân tích chúng, nhờ đó có thể đối trị chúng một cách thích hợp.

Ngoài ra, thiền còn giúp hoàn thiện đáng kể sức khỏe của người tu tập. Thời gian ngồi thiền là thời gian thư giãn lý tưởng nhất của cơ thể, và sự điều hòa hơi thở giúp thư giãn hoàn toàn từ thể xác đến tinh thần. Nếu thời gian tập thiền mỗi ngày có thể tăng lên đến khoảng hai lần, mỗi lần chừng 30 phút, thì sức chịu đựng của cơ thể sẽ tăng lên đáng kể, thậm chí còn giúp gia tăng sức đề kháng đối với một số bệnh tật nữa.

Và điều cuối cùng cần nói ở đây là, tập thiền đòi hỏi phải hết sức nghiêm túc theo đúng những hướng dẫn khi thực hành, nhưng việc thực hiện lại rất đơn giản chứ không quá phức tạp và mang nhiều màu sắc thần bí như nhiều người vẫn lầm tưởng.

## NIẾT BÀN

Người học Phật đều quen thuộc với từ ngữ này. Nhưng khi đặt ra những câu hỏi như “Niết-bàn là gì?” “Niết-bàn là như thế nào?”... vẫn là vấn đề lôi cuốn sự tranh cãi của nhiều người. Vậy chúng ta nên hiểu như thế nào về vấn đề này?

Một cách đơn giản, mọi người Phật tử đều hiểu rằng đó là cảnh giới giải thoát của các bậc chứng ngộ, đắc đạo. Như vậy, Niết-bàn được hiểu theo nghĩa đối đãi với cảnh giới phàm tục, cảnh giới của những người chưa đạt được giải thoát.

Khi chưa giải thoát, con người chìm đắm trong khổ não, nên Niết-bàn hẳn là cảnh không còn khổ não. Khi chưa giải thoát, con người phải chịu sanh già bệnh chết, nên Niết-bàn hẳn là cảnh không còn sanh già bệnh chết... Tương tự như vậy, mọi người hiểu Niết-bàn theo như cách ngược lại với cõi thế tục này...

Điều này cũng khá dễ hiểu. Bởi vì chưa từng ai trong thế gian này đã từng bước vào cảnh giới Niết-bàn, trừ ra các bậc đã chứng ngộ. Mọi người đều chỉ hiểu Niết-bàn một phần dựa vào sự truyền đạt lại của những bậc chứng ngộ, và một phần nữa là dựa vào sự suy luận của chính mình.

Đối với các bậc chứng ngộ, các ngài cũng thường rất hạn chế không mấy khi nói về Niết-bàn. Tuy nhiên, việc các ngài lựa chọn từ bỏ chốn sanh tử ô trược mà an trụ nơi Niết-bàn đủ nói lên rằng đó là một cảnh giới an lạc, không còn những khổ não như chốn thế gian này. Nhưng Niết-bàn an lạc, yên vui như thế nào, chỉ có khi chứng ngộ rồi người ta mới có thể tự cảm nhận lấy mà thôi.

Thế nhưng có nhiều người chẳng hiểu được điều ấy. Họ không lo chuyên tâm tu tập, mà lại chỉ lo chú trọng đến việc tìm hiểu xem Niết-bàn là gì, hoặc về những sự bí ẩn của vũ trụ... Điều đó có lần đã bị chính đức Phật quở trách. Trong kinh điển vẫn còn ghi chép lại câu chuyện thú vị sau đây.

*“Một hôm, đại đức Mālounkyāpoutta tự nghĩ rằng, còn có rất nhiều vấn đề sâu xa mà đức Phật chưa dạy cho đệ tử. Vì thế, đại đức liền đến lễ Phật và bạch rằng:*

*“Bạch đức Thế Tôn! Vũ trụ là vĩnh viễn hay là có giới hạn trong thời gian? Vũ trụ là vô cùng hay hữu hạn trong không gian? Sau khi nhập Niết-bàn, Thế Tôn có sẽ còn sống hay không? Xin đức Thế Tôn giảng giải cho con hiểu những điều ấy.”*

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

*“Đức Phật đáp lại rằng:*

*“Này Mālounkyāpoutta! Lúc người chưa xuất gia, ta có nói với người rằng, nếu nhận người làm đệ tử, ta sẽ dạy cho người biết vũ trụ là vĩnh viễn hay không, là vô cùng hay hữu hạn, là Phật còn sống hay không sau khi nhập Niết-bàn... Ta có hứa sẽ dạy cho người những điều ấy hay chẳng?”*

*“Bạch Thế Tôn, ngài không có hứa như vậy.”*

*“Này Mālounkyāpoutta! Hay là khi chưa xuất gia, người có nói như thế này: Nếu tôi làm đệ tử của ngài, xin ngài dạy cho tôi biết vũ trụ là vĩnh viễn hay không, là vô cùng hay hữu hạn, là Phật còn sống hay không sau khi nhập Niết-bàn... Người có nói như vậy chẳng?”*

*“Bạch Thế Tôn, ngài không có nói như vậy.”*

*“Phật lại dạy rằng:*

*“Có người kia bị một mũi tên độc. Cha mẹ, bà con liền rước đến một vị danh y. Người ấy nói như thế này: Hãy cho tôi biết ai đã bắn tôi rồi hãy trị vết thương này, tôi muốn biết xem người ấy là dòng vua quan hay Bà-la-môn, thương gia hay trưởng giả... Hoặc người ấy nói: Tôi chưa muốn trị vết thương, tôi muốn biết cây cung đã*

*bán tôi làm bằng loại gỗ gì, lớn hay nhỏ... Này Mālounkyāpoutta! Người nghĩ thế nào về việc ấy?”*

*“Bạch Thế Tôn, những câu hỏi thật là vô ích. Kẻ ấy sẽ phải chết vì những câu hỏi ấy.”*

*Đức Phật dạy:*

*“Này Mālounkyāpoutta! Vì sao Phật không dạy các đệ tử rằng vũ trụ là cùng tận hay vô cùng vô tận, rằng đức Phật sau khi nhập Niết-bàn còn sống hay không còn sống...? Bởi vì, dù biết những điều ấy cũng không có ích gì cho sự tiến bộ về đạo đức, không giúp được gì trong sự an lạc và giác ngộ. Phật chỉ dạy những điều gì giúp ích cho sự an lạc và giác ngộ. Đó là Tứ diệu đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Này Mālounkyāpoutta! Điều gì cần phải dạy, ta sẽ nói ra ngay. Những điều gì ta không dạy, ta sẽ không nói ra.”*

Qua câu chuyện, chúng ta có thể thấy rõ ý nghĩa của vấn đề.

Niết-bàn là cảnh giới như thế nào, Niết-bàn là gì... Những điều ấy hoàn toàn không cần thiết đối với chúng ta khi còn đang chìm đắm trong những đau khổ của cuộc đời. Điều tối thiểu chúng

## PHÁP GIÁO NHÀ PHẬT

---

ta cần biết chỉ là: Niết-bàn là cảnh giới an lạc của giải thoát, của các bậc chứng ngộ, và nếu chúng ta kiên trì tu tập, bản thân chúng ta cũng sẽ có thể tự mình chứng đắc vào cảnh giới ấy. Thay vì để tâm tìm hiểu Niết-bàn là gì, chúng ta nên chuyên tâm vào việc học tập và hành trì lý Tứ đế, thực hành Bát chánh đạo... Một khi đã tự mình chứng ngộ, chúng ta sẽ tự mình hiểu rõ Niết-bàn là gì, không cần phải nhọc tâm tìm hiểu.

## MỤC LỤC

TIỂU TỰA.....	5
LỜI NÓI ĐẦU .....	11
KHÁI NIỆM VỀ PHÁP .....	14
1. Một học thuyết từ xa xưa... ..	14
2. Chữ Đạo của Lão giáo.....	21
3. Tổng luận .....	22
VỮ TRỤ VỚI VẠN VẬT .....	30
I. Vũ trụ.....	30
II. Ba cõi thế giới .....	33
III. Các bậc giác ngộ và chúng sanh .....	35
1. Phật .....	36
2. Bồ-tát .....	42
3. Phật Duyên giác .....	44
4. A-la-hán .....	45
5. Chư thiên .....	46
6. Loài người .....	46
7. A-tu-la.....	48
8. Súc sanh.....	49
9. Ngạ quỷ .....	50
10. Địa ngục .....	51
IV. Luận về các cảnh dương gian, địa Ngục.....	55
a. Dương gian.....	56
b. Âm phủ.....	59
NHỮNG GIÁO THUYẾT CĂN BẢN .....	66
1. Linh hồn.....	66
2. Luân hồi .....	69
3. Nghiệp quả .....	76
TỨ ĐIỀU ĐỂ .....	88

PHÁP MÔN GIẢI THOÁT .....	88
I. KHỔ ĐẾ.....	96
II. TẬP ĐẾ.....	102
III. DIỆT ĐẾ.....	105
IV. ĐẠO ĐẾ.....	107
THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN .....	147
1. Vô minh .....	148
2. Hành.....	148
3. Thức .....	149
4. Danh sắc .....	149
5. Lục nhập .....	150
6. Xúc .....	150
7. Thọ .....	150
8. Ái .....	151
9. Thủ .....	151
10. Hữu .....	151
11. Sanh .....	152
12. Lão tử .....	152
MẤY DÒNG THI CẢM.....	155
1. Sự khổ.....	155
2. Nguyên nhân sự khổ.....	155
3. Diệt khổ.....	155
4. Đạo diệt khổ.....	155
5. Bát chánh đạo .....	156
ĐÔI ĐIỀU VỀ THAM THIỀN .....	157
1. Tham thiền là gì?.....	157
2. Cách tham thiền .....	161
3. Tham thiền là cần ích.....	169
NIẾT BÀN.....	172