Được sanh làm Người, được sống khỏe mạnh, an lành với đầy đủ lục căn, được sống trong thời kỳ và trong quốc độ có thể nghe giảng dạy giáo pháp, được sống trong giáo pháp.

Đó là cơ hội ngàn vàng

Mà hàng triệu người không thể có

Quả thật là hy hữu !

Đã được điều rất khó thành đạt, ta nên kiên trì tinh tấn, tận dụng nghị lực và khả năng để thoát ra mọi hình thức khổ đau của kiếp sinh tồn.

Tu học
của cư sĩ

(Học Pháp, Nghi Lễ, Những Điều Cần Biết)

TRUYỀN THỐNG
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Chơn Tâm
Montréal, Canada 2008

Mục Lục

Lời mở đầu 8

Phần I : Lời Phật Dạy

1. Những bài kinh căn bản 14
Kinh Tam Bảo + Pali 14
Kinh Điềm Lành + Pali 17
Kinh Từ Bi + Pali 19
Kinh Cùng Đinh 21
Chuyển Pháp Luân+Bát Chánh Đạo 22
Vô Ngã Tướng 28
Lửa Cháy 29
Năm Uẩn 30
Pháp Duyên Khởi + Pali 32
37 Phẩm Bồ Đề 34
Con Đường Tu Tập 35
Đoạn trừ lậu hoặc 37
Đại Niệm Xứ + Pali 40
Quán niệm hơi thở 41
Đại Niết-bàn 42
Dạy Ra-Hầu-La : Biết Phản tỉnh 46
Dạy Ra-Hầu-La : Hãy Tu tập 47
Dạy Ra-Hầu-La : Quán Vô Thường 49
Đi tìm lõi cây + Bảy trạm xe 50
Nhất dạ hiền giả 53
Biết xét đoán 54
Bổn phận của người dân 56
Thế nào là cư sĩ? 60
Nghiệp báo + Tám loại nghiệp báo 62
Tám Pháp Thế Gian 64
Chánh Pháp khéo hành trì (Alavaka) 65
Các pháp cùng tụng đọc 68
Nhóm Mười loại pháp 77

1. Kinh Văn vần
- Những lời đặc biệt của Phật 81
- Giải Thoát Giáo Giới 81
a. Kinh Pháp Cú 81
Làm lành, lánh dữ + Pali 81
Giới hạnh 82
Chế ngự ba nghiệp 82
Học và hành 82
Phước thay 83
Ngàn lời không bằng một câu 83
Một câu hay 83
Nương tựa 83
Hoa sen 84
Chế phục tâm 84
Hàng phục ái dục 85
Không làm ác 85
Tà kiến 85
Nhìn vào chính mình 85
Kẻ ngu 86
Người trí 86
Hiền đức 86
Người hiền trí 87
Thức tỉnh 87
Tự cứu 87
Chọn bạn 88
Tu thân 88
Hạnh phúc lớn 89
Là người tu 89
Thiền và trí tuệ 89
Tự tại 89

b. Các bộ kinh khác 90

Giữ tám giới 91
Tám nhớ nhớp 91
Ngủ uẩn 91
Sáu trần 91
Hương đức hạnh 91
Chánh pháp là ao hồ 91
Nuôi dưỡng cha mẹ 91
Bề ngoài 91
Sát vật gì được lạc? 92
Hãy thức tỉnh 92
Hoan hỷ chỉ có đến 92
Kẻ ngu nghĩ ... 92
Mang theo gì ? 92
Cho gì, được gì? 92
Cho đời sau 93
Hãy thân với người lành 93
Ai là bạn và ai không là bạn 93
Sống với hiện tại 93
Thấy lạc là khổ 93
Thấy được khổ 93
Sinh diệt 94
Ai hộ trì giới luật 94
Tự chế 94
Nhờ thiền 94
Chọn làm tỳ khưu 94
Bạn, giới, giải thoát 95
Trả lời Ác ma 95
Thê Tôn Trả lời 96
Trả lời các thanh niên 97
Cây Ruộng 98
Làm rừng 98
Nhiều lần và nhiều lần 98
Kinh tê giác 99

3. Những đoạn kinh

1. Không gian, Thời gian, Vận hành

Một kiếp là bao lâu? 102
Tiểu thiên, đại thiên thế giới 102
Ngày của chư thiên 102
Chư thiên cũng vô thường 103
31 cõi 103
Các địa ngục 104
Cảm hứng về Niết-bàn 104
Pháp sanh diệt 105
Ba pháp ấn 105
Cội rễ của sự vật 105
Luân hồi 105

2. Đời người 105

Đời người khổ đau 105
Thế gian và đau khổ 106
Năm điều không tránh được 106
Sự Già 106
Không tránh được tâm bệnh 106
Người ngu, người trí + ... 106
Bốn hạng người 107
Bảy yếu tố của người bạn tốt? 107
Thế nào là người khó bảo? 107
Người đời tham 108
Cha mẹ là phạm thiên 108
Trả ơn cha mẹ như thế nào? 108
Đặc tính của người nữ 108
Bậc Chân nhân. 109
Những vấn đề khó nghĩ, khó bàn 109

3. Pháp của Phật

Những tuyên bố về Pháp 109
Biển lớn và Phật pháp 109
Cái gì là vô thượng? 111
Tượng pháp & Chánh pháp 112
Thuyết hành động 112
Biết thế giới qua bản thân mình 112
Phật pháp tồn tạo bao lâu? 112
Giới Định Tuệ là gì? 113
Bát Chánh Đạo và Giới Định Tuệ 113
Bốn Niệm Xứ và Diệu Pháp 114
Phải trả nghiệp 114
Tái sanh làm người là hiếm 114
Con rùa và tái sanh 115
Có thể gặp lại trong kiếp sau 115
Khi thấy tập khởi của khổ 115
Thấy duyên khởi là thấy Pháp 116
Học kinh do Như Lai thuyết 116
Nêu rõ điều Như Lai có dạy 116
Nếu có người hủy báng hay tán thán ... 117

4. Pháp thiện 117

Thiện và bất thiện 117
Phóng dật và không phóng dật 117
không phóng dật 117
Như lý tác ý 118
Hộ trì căn 118
Chánh Tri Kiến 118
Có một buổi sáng tốt đẹp 118
Không có lòng tin là nghèo khổ 118
Nghe Pháp có lợi gì? 118
Lời nói thiện 119
Xét đoán người 119
Bố thí đúng đắn? 119
Bố thí đúng thời 119
Bố thí không mong cầu 120
Quả hiện tiền của bố thí 120
Cúng cho người chết 120
Lợi ích của tâm từ mẫn 120
Hai sức mạnh 121
Ba hành 121
Ba phước nghiệp 121
Bốn tinh cần 121
Năm căn 122
Sáu pháp hoà hợp 122
Bảy tài sản 122
Tám pháp của bậc đại nhân 123
Mười pháp thiện, bất thiện 123
18 pháp để có hoà hợp 123

5. Pháp Bất thiện 124

Tham, sân, si 124
Tham ái và khổ đau 124
Tham dục là khúc xương 125
Thế nào là thân kiến? 125
Tà kiến là gì? 125
Năm chướng ngại 126
Năm chướng ngại như bát nước đục 126
10 kiết sử 127
16 cấu uế của tâm 127

6. Giữ giới 128

Giới luật của cư sĩ : 5 giới, 8 giới 128
Giới luật của tỳ kheo 129
Tám kính trọng pháp của tỳ kheo ni 129
Mục đích của Giới bổn Pàtimokkha 129
Mục đích của Phạm hạnh 129
Về ngâm nga, phổ thơ... 130
10 đề tài nói chuyện. 130
Thế nào là một chỗ ở tốt?. 130
Ăn thịt và không ăn thịt 130
Thịt gì không được ăn? 130
Sát sanh là có tội 131
Các loại thức uống được phép dùng 131
Đồ ăn nào hôi thối? 131
Lợi ích của giữ giới 131

Giới đức dẫn đến giải thoát 131

7. Tu tập 132
Tự mình làm ngọn đèn 132
Có thể nào do cầu nguyện mà được? 132
Mong cầu và thực hành 133
Các pháp cần hiểu, cần tu tập 133
Thân bệnh tâm không bệnh 134
Chánh niệm, diệt trừ tham ái 134
Đừng luyến ái 134
Xa lánh danh vọng 135
Từ bỏ ái, chứng Niết bàn 135
Trừ khử hiềm hận bằng cách nào? 135
Đừng để thù hận xâm chiếm 135
Diệt trừ tư tưởng bất thiện 136
Bị phỉ báng, không tức giận... 136
Những lời dạy về tu tập 137
Nên và không nên hành trì 138
GG: Pháp đưa đến hạnh phúc 2 đời 138
GG: Pháp đưa đến ly tham... 139
GG: Luôn luôn chánh niệm 139
GG: Giữ giới, hành Bốn niệm xứ 139
GG: Thấy chỉ là thấy... 140

8. Hành thiền, giải thoát 141
Tu tập Giới Định Tuệ 141
Hãy hành thiền 141
Thế nào là định? 141
Mười thiền án 141
Tu thiền, học pháp 141
Nghệ thuật hành thiền 142
Ba thanh tịnh : thân, khẩu, ý 143
Tu tập Bốn niệm xứ 143
Chỉ và quán 144
Quán như thế nào? 144
Hộ trì, giác ngộ, chứng đạt chân lý? 144
Bốn cách dẫn đến giác ngộ 145
Năm cách đi đến giải thoát 145
Năm yếu tố dẫn đến giác ngộ 111

9. Cư sĩ, tu sĩ, bậc thánh 146
Thế nào là người cư sĩ? (x) 146
Năm giới, tám giới (x) 146
Mười phước hạnh 146
Bảy pháp thăng tiến, bảy pháp thối đọa 147
Cư sĩ cũng chứng đắc 147
2.4 triệu cư sĩ đắc quả 148
Thế nào là sa môn? 148
Các hạng tỳ kheo 149
Phạm hạnh, sa môn hạnh 149
Tỳ kheo tu tập 149
Tu tập thế nào để thành bậc thánh? 150
Hành trì tuần tự 6 điều phục 150
Tu tập Bảy Diệu pháp 151
9 pháp tác thành vị sa môn 151
Tỳ kheo có đủ 10 yếu tố 152
Tỳ kheo nào sẽ làm chói sáng? 152
Thế nào là Niết Bàn? 153
Niết bàn là đồng nghĩa với.. 154
Bốn quả thánh 154
Làm gì để đạt quả Dự lưu 155
Không có 2 vị phật cùng lúc 155
Vị phật tương lai: Phật Di Lặc 155

10. Phật Thích Ca 156
Sự tích Phật Thích Ca 156
Bồ tát đản sanh 156
Pháp thâm diệu, khó hiểu 157
Ta chỉ dạy con đường diệt khổ 157
Ta không dấu bí mật 157
Như Lai chỉ là người chỉ đường 158
Ngài là ai? 158
Tại sao gọi là Như Lai? 158
Như Lai trả lời và không trả lời điều gì? 159
Ca ngợi Thế Tôn + Pingiyani ca ngợi 159
Bậc tối thượng 160

Phần II : Nghi lễ

1. Lễ bái tam bảo 164
1. 1. Xưng tán Đức Thế tôn 164
1. 2. Thỉnh chư thiên 164
1. 3. Lễ dâng cúng Tam Bảo 164
1. 4. Lễ bái Phật Bảo 165
1. 5. Lễ bái Pháp Bảo 166
1. 6. Lễ bái Tăng Bảo 167
1. 7. Lễ bái Tam Bảo vắn tắt 168

2. Quy y Tam Bảo
2. 1. Xin quy y, thọ giới (có sư) 169
2. 1. 1. Xin thọ 5 giới 169
2. 1. 2. Xin thọ 8 giới 169
2.2. Quy y, Thọ giới (tự mình) 169
2.3.1. Thọ 5 giới 170
2.3.2. Thọ 8 giới chánh mạng 170
2.3.3. Thọ 8 giới (Bát quan trai) 171
2.3.4. Giữ thêm các hạnh 171

3. Thỉnh sư thuyết pháp 173

4. Cúng bái 173
Dâng hương cúng Phật 173
Dâng hoa cúng Phật 173
Dâng đèn cúng Phật 174
Dâng thực phẩm cúng Phật 174
Dâng nước, dâng thuốc cúng Phật 174

Lễ bái xá lợi 174
Lễ bái phụ mẫu 174

5. Quán niệm 174

Năm điều quán tưởng 175
Suy niệm về nghiệp 175
Suy niệm về hành thiền 175
Trí tuệ và giới hạnh 175
Quán sát về sự chết 175
Hãy thức tỉnh 176
Thân như lá úa 176
Cái thân xác đáng nhàm chán 176
Thân thể và xác chết 176
Quán bất tịnh 176

6. Nguyện, từ ái, sám hối 177
Nguyện tâm bình yên 177
Nguyện từ bi hỷ xả 177
Niệm tâm xả 177
Nguyện tinh tấn 177
Nguyện 10 hạnh ba-la-mật 177
Mười nguyện 178
Sám hối, tha thứ 178
Rải tâm từ, từ thân đến sơ 178
Rải tâm từ, đến tất cả các loại chúng sanh (x)

7. Kệ bảo vệ, cầu an, cầu siêu 179
Kệ hộ trì Atanatiya 179
Nguyện an vui 179
Kệ an lành 179
Kệ chúc phúc 179
Kệ cầu cho bà mẹ (Kệ Angulimala) 180
Kệ Thất Giác chi (Cho người bệnh) 180
Kệ động tâm : Vô thường, khổ, vô ngã 180
Kệ vô ngã 182
Kệ Phật lực 182
Kệ vô úy 183

8. Hồi hướng 184
Hồi hướng đến chư thiên... 184
Hồi hướng cho chúng sanh 184
Hồi hướng đến tất cả 185
Phổ Nguyện 185
Hồi hướng, chia phước và cầu nguyện... 185

Phần III : Những điều cần biết

1 Niệm Phật 189
2 Rải tâm từ đến tất cả chúng sanh 191
3. Hành thiền minh sát 194
4. Nghi thức cho cư sĩ 202
5. Những ngày lễ quan trọng 208
6. Những ngày tháng trong đời đức Phật 211
7. Sáu lần kết tập kinh điển 214
8. Giới thiệu Tam tạng 216
9. Tóm tắt Giới Bổn Tỳ kheo 222
10. Vài nét về Đạo Phật Nguyên Thủy VN 224
11. PG Nguyên Thủy và Đại Thừa 233
12. Tiếng Pali 244
13. Lá cờ Phật giáo 246
14. Tìm hiểu đạo Phật qua tài liệu 249

Ảnh
Tài liệu tham khảo 259

Mục lục ảnh kèm theo

- Phần trên của tượng Phật, Utta Pradeh, Ấn Độ, thế kỷ V 13
- Phật thuyết pháp, bia đá, Ấn Độ,TK II 76
- Tượng Phật phong cách Lanna, Thái Lan 80
- Tranh tường cổ vùng Monywa, Miến Điện 100
- Vài ngôi chùa, tháp nổi tiếng 101
- Phật hành thiền, tượng thờ ở Tích Lan 161
- Ở một chùa Miến Điện 163
- Một số phong cách tượng Phật ở các nước Nam Tông 172
- Bốn Thánh tích 188
- Đức Phật hành thiền 193
- Khu di tích Phật Giáo ở Long Môn, Trung Quốc 244

- Và nhiều hình tranh, tượng, tranh vẻ, bản đồ kèm theo trong các bài kinh, bài viết

Quy ước về tên kinh viết tắt và đánh số:

Trường Bộ : Digha Nikaya
Trung Bộ : Majjhima Nikaya
Tiểu Bộ : Khuddana Nikaya
Tăng Chi : Anguttara Nikaya
Tương Ưng : Samyutta Nikaya
Phật Thuyết Như Vầy hay It hay Itivittaka
Kinh Tập hay Snp. hay Suttanipata
Phật Tự Thuyết hay Ud. hay Udana
Vi Diệu Pháp:Abhidhamma,
(Sau bộ kinh, tập kinh là số tập, hoặc số chi, số kinh)
MOD: Mirror of Dhamma, Narada

Thí dụ: *Trung Bộ, 132* là bài kinh thứ 132 của Bộ Kinh Trung
Kinh Đại quốc sư, Trường bộ 19 là kinh Đại quốc sư, số 19 thuộc Bộ Kinh Dài.
Tương Ưng, V, 420 là bài kinh 420 tập V, thuộc Bộ Tương Ưng.

Cách đánh số bài kinh của một số bộ kinh, như bộ Tương Ưng củaViệt Nam là không giống với cách đánh số của bản kinh tiếng Anh, và do đó sự tra cứu khá phức tạp.

Lời mở đầu

Thông thường, nhiều người quan niệm rằng người cư sĩ chỉ có nhiệm vụ hỗ trợ chư tăng và chùa chiền, bố thí, làm phước đức để tạo thuận duyên cho kiếp sau. Tuy nhiên, căn cứ theo những lời dạy của Đức Phật, thì nội dung chính là sự giải thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi. Vì thế mà dù là tu sĩ hay cư sĩ, ít hay nhiều, cũng nên nhắm đến mục đích cao cả này.

Thiền sư và chư tăng người Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan... thường xuyên khuyến khích thiền sinh, Phật tử ráng tinh tấn tu hành để đạt được ít nhất đạo quả Nhập Lưu, tức quả thánh đầu tiên, ngay trong kiếp sống này. Ở những buổi lễ tại chùa Nam Tông cũng thường nghe câu chúc phúc "Chúc cho quí Phật tử thấy được Niết bàn trong đời hiện tại". Do đó, nói một cách tổng quát, tùy điều kiện và duyên nghiệp của từng người mà việc tu tập ít nhiều nên hướng đến mục tiêu giải thoát.

Vì vậy, ngoài việc đi chùa, lễ Phật, bố thí, cúng dường, hộ trì chư tăng, Phật tử cũng nên tìm hiểu giáo lý, tụng đọc những lời dạy căn bản, hành thiền tại nhà, thỉnh thoảng tham dự các khóa thiền, ngắn hoặc dài ngày. Trong ý nghĩa đó, quyển sách này ra đời là nhằm góp một phần rất nhỏ đối với người cư sĩ tại gia mới bắt đầu học pháp và tu tập.

Ở mỗi gia đình, theo lời khuyên của chư tăng và những bậc tôn túc, nếu có thể, thì nên có **một nơi riêng** hay một phòng riêng dùng để thờ phụng và/hoặc hành thiền. Nơi đó có sự yên tĩnh, sạch sẽ, trang nghiêm. Bàn thờ nên là đơn giản, có hình hoặc tượng Phật Thích Ca, có đèn cầy (và có thể dùng một ít nhang). Người Việt Nam thì thường dùng hoa, quả để cúng. Người các nước Nam Tông khác thì dâng cúng hoa, nước lọc, mật ông, nước trái cây, thức ăn đơn giản.

Tập sách này có 3 phần. Phần I là ***phần kinh văn***, tức *Lời Phật Dạy*, là phần quan trọng nhất.

Ở nhiều nước Phật Giáo Nam Tông khác, (và cả Bắc Tông như Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản), từ lâu người ta đã có đầy đủ bộ Tam Tạng Pali và bản dịch của tiếng địa phương. Nhưng ở Việt Nam thì vài chục năm nay mới có bản kinh Pali và từ vài năm nay thôi, mới có gần đầy đủ 3 tạng kinh, luật và Vi Diệu Pháp. Do đó, kho tàng kinh điển PGNT còn là một điều mới mẻ, chưa quen đối với phần lớn Phật tử Việt Nam. Bản dịch tạng Kinh Pali, duy nhất là của thầy Thích Minh Châu. Ngoài ra thì chư tăng Nam Tông chỉ dịch một số rất ít bài, chủ yếu là những bài trong tập kinh tụng của chư tăng.

Ngày nay toàn bộ 3 tạng kinh có thể tìm thấy trên CD, bằng tiếng Pali, tiếng Anh, tiếng Việt (và nhiều thứ tiếng khác). Ba tạng cũng đã được in thành sách, đã thu âm, đã phổ biến rộng rải trên internet. Nhưng do khối lượng của nó là vô cùng lớn, không có bao nhiêu người có điều kiện đọc hết. Hơn nữa, dù có đọc mà không có tu tập, thì việc hiểu biết giáo lý cũng sẽ rất hạn chế. Những sách giới thiệu, giảng giải về kinh kệ Nguyên Thủy và về tu tập, bằng tiếng Việt còn rất hiếm hoi

Nếu đối với các nhà sư được đào tạo "chính quy" trong các tu viện ở các nước Nam Tông, thì bài kinh nào cần phải thuộc lòng, phần nào, giới luật nào cần phải nắm vững, cách hành trì nào cần phải tuân theo ... thì đã có chỉ dẫn. Đối với cư sĩ, thì sự hướng dẫn này gần như không có.

Do đó, trong tập sách này, **việc chọn lựa bài kinh, đoạn kinh** nào là nhằm thỏa mãn một phần nhu cầu cầu học của cư sĩ, nhưng sự chọn lựa là chủ quan của người soạn.

Trong việc tuyển chọn, chúng tôi đọc các tập kinh, bằng tiếng Việt, một số bằng tiếng Anh, (rất tiếc là người viết sách này chỉ biết một số từ tiếng Pali, hiểu biết về ngôn ngữ này còn rất kém), thấy bài kinh nào, đoạn kinh nào hay, hữu ích, tương đối dễ hiểu, khá ngắn gọn...là chúng tôi để riêng ra. Sau đó xếp theo thể loại. Rồi đọc đi, đọc lại nhiều lần. Thấy thật sự hay thì giữ lại, có thể điều chỉnh, sửa

chữa. Bằng cach đó, qua nhiều năm, chúng tôi chọn khoảng 100 bài kinh tương đối căn bản nhất và hàng nghìn những đoạn trích. Tổng công lên đến vài ngàn trang. Trong tập sách này, chúng tôi chọn lại khoảng 30 bài kinh căn bản, khoảng 200 bài kệ, đoạn kinh.

Những bài kinh chính yếu nhất là những bài thường được tụng đọc trong các buổi lễ ở chùa, như các kinh *Từ Bi, Hạnh Phúc, Tam Bảo*. Cố những bài có ý nghĩa và tầm quan trọng hàng đầu mà người học Giáo Pháp không thể bỏ qua, như *Chuyển Pháp Luân, Vô Ngã Tướng, Lửa Cháy, Pháp Duyên Khởi, Nghiệp báo, Nhất Dạ Hiền Giả, Đi Tìm Lõi Cây, Biết Phán Xét, Ra-hầu-la, Các Pháp Cùng Tụng Đọc, Mười Loại Pháp, Nghiệp Báo* ... thì chúng tôi giữ nguyên nội dung cơ bản, nếu như không giữ được toàn bộ kinh văn. Có những bài kinh rất quan trọng, như kinh *Đại Niệm Xứ, Quán Niệm Hơi Thở, Đại Niết Bàn*, do quá phức tạp, quá chuyên biệt, hay quá dài, chúng tôi chỉ trích những phần cơ bản nhất. Có nhiều bài kinh quan trọng khác như các kinh *Phạm Võng, Quả Sa Môn, Đoạn Tận Ái, Chánh Tri Kiến, Pháp Môn Căn Bản* ... do tính phức tạp (cần nhiều diễn giải mới có thể hiểu được), hoặc quá dài, hoặc nội dung tương tự có thể tìm thấy trong những bài kinh khác gọn hơn, dễ hiểu hơn, những bài kinh đó chúng tôi không giữ lại trong tập sách nhỏ này. Ngược lại, những bài kinh gần gũi đến cuộc sống của người cư sĩ, như *Lời Khuyên Đối Với Người Dân, Thế Nào Là Cư Sĩ, Biết Xét Đoán, Chánh Pháp Khéo Hành Trì, Tám Pháp Thế Gian*... thì chúng tôi giữ khá đầy đủ trong phần kinh kệ.

Nói chung, gần 30 bài kinh, ít nhiều được giản lược này giới thiệu phần nào giáo lý cơ bản của Đức Phật, mà nội dung của chúng ít hoặc không trùng lập với nhau. Chúng tôi tạm coi đây là những bài kinh căn bản cho người cư sĩ mới bắt đầu tìm hiểu Giáo Pháp.

Song song với những bài kinh căn bản, chúng tôi chọn nhiều **bài kệ**, nhất là *Kệ Pháp Cú*. Tập kệ này vốn rất thâm thúy, bổ ích, lại dễ đọc, dễ nhớ. Để cho nội dung đầy đủ và dễ nhớ, chúng tôi tập hợp một số đoạn chung với nhau thành khoảng gần 30 bài kệ, cho nó một tiêu đề riêng.

Chúng tôi cũng sưu tầm hơn 30 bài kệ khác, ở rải rác trong nhiều tập kinh, thuộc nhiều bộ khác nhau. Tiêu đề của các bài kệ hoặc tập hợp các bài kệ là do chúng tôi đặt ra, dựa vào nội dung của bài ấy.

Bổ sung với các bài kinh căn bản và các bài kệ là khoảng hơn 150 **đoạn kinh** tương đối ngắn, thường nói về một chủ đề nào đó. Đây là phần trích từ các bài trong cả 5 bộ kinh, gồm *Bộ Kinh Dài* hay *Trường Bộ* (thường gọi là *Trường Bộ Kinh*), *Kinh Trung* hay *Trung Bộ* (*Trung Bộ Kinh*), *Tăng Chi* (*Tăng Chi Bộ Kinh*), *Tương Ưng* (*Tương Ưng Bộ Kinh*) và một số quyển của *Tiểu Bộ* (*Tiểu Bộ Kinh*). Chúng tôi cũng chọn một số bài tìm thấy trong tạng *Luật* và tạng *Vi Diệu Pháp*, mà không có trong tạng *Kinh*.

Trong công việc tuyển chọn các bài kinh, đoạn kinh, chúng tôi dựa vào bản dịch của Hoà thượng Thích Minh Châu, đến nay là bản duy nhất đầy đủ (không có bản dịch này thì chúng tôi đã không làm được tập sách này). Bên cạnh là những những bản riêng lẻ của các vị khác như của HT Thích Thiện Châu, của các tỳ khưu Nguyệt Thiên (Indacanda), Hộ Pháp, Khánh Hỷ, dịch giả Phạm Kim Khánh... Ở những bài kinh, đoạn kinh mà chúng tôi chưa hiểu rõ, hoặc do nhiều từ ngữ Hán, hoặc do dịch thuật, thì chúng tôi tham khảo thêm các bản dịch tiếng Anh của các ngài Nyanatiloka, Nyanaponika, Nanamoli, Bodhi, Narada, Silananda, Walsch, bản dịch tiếng Anh của Hội Tam Tạng Miến Điện... Cũng có một số chỗ, chúng tôi vẫn chưa hiểu rõ, nhưng do điều kiện thì giờ và trình độ, chúng tôi vẫn giữ nguyên như bản dịch, hy vọng sau này, khi có hiểu biết sâu hơn sẽ điều chỉnh lại...

Những bài kinh, đoạn kinh trong sách này, hầu hết đã được giản lược, điều chỉnh lại cho rõ hơn, bỏ bớt những chỗ lập lại (vốn là nét nổi bật của bài pháp truyền khẩu), làm gọn cách xưng hô.

Mục đích là làm cho bài kinh dễ hiểu, ngắn gọn và dễ tụng đọc.... Có một số bài, do nội dung quan trọng nhưng bài kinh gốc rất dài, hoặc phức tạp, chúng tôi cố gắng rút gọn lại. Trong vài trường hợp hiếm hoi, chúng tôi mạnh dạn viết lại, như kinh *Đi Tìm Lõi Cây*..., cho gọn và dễ đọc. Cốt ý là diễn tả rõ ràng, dễ hiểu, chính xác chứ không cố giữ nguyên si phong cách của các bài pháp truyền khẩu.

Do những điều chỉnh, sửa đổi, dịch mới này, nếu những bài, những đoạn kinh đó có những sai sót, thì chính là do lỗi của chúng tôi, chứ không phải lỗi của những tác giả mà chúng tôi đã trích lại.

Ở một số đoạn kinh quan trọng, quen thuộc và tương đối ngắn, chúng tôi có ghi kèm tiếng Pali. Ở nhiều từ ngữ, câu kinh, chúng tôi có ghi kèm chú thích, đoạn dịch tiếng Anh, tiếng Pali, để người đọc có thêm cơ sở tham khảo.

Phần thứ II là **Nghi thức tụng niệm tại nhà.** Phần lớn Phật tử thường đi **lễ chuà vào cuối tuần**. Ở chùa Nam Tông, thường có một vị hướng dẫn (tiếng Thái Lan gọi là A-cha, nghĩa là vị huynh trưởng, vị thầy, người có đạo hạnh). Vị này chọn kinh nào cần phải tụng, phù hợp theo tinh thần của từng buổi lễ, rồi hướng dẫn tụng đọc, dâng cúng lễ vật, hồi hướng phước báo...

Hiện nay, hầu hết các chuà Nam Tông Việt Nam đều dùng chung một cuốn sách. Đó là cuốn ***Kinh Nhật Tụng Cư Sĩ*** (viết tắt KNTCS), do Hoà thượng Hộ Tông soạn và sau này đại đức Tăng Định bổ sung). Cuốn sách được soạn khi Giáo Hội Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam mới vừa ra đời, nghĩa là cách đây khoảng 50 năm. Với nội dung khá đầy đủ, với nhiều bài tụng, ý nghĩa các lễ nghi, và một số lời Phật dạy, có cả tiếng Pali và tiếng Việt, Sách đã đáp ứng được nhu cầu của Phật tử trong mấy chục năm qua. Tuy nhiên, ngày nay phần dịch tiếng Việt đã quá cũ, khá nhiều bài kinh, kệ không còn dùng được nữa và cuốn sách đã trở nên khó sử dụng.

Nghi thức tụng niệm ở nhà thì đơn giản hơn ở chùa, không nhiều nghi lễ đặc biệt. Ngoài phần lễ bái căn bản, mỗi người tự chọn những phần, những bài mà mình muốn tụng đọc, những pháp mà mình muốn hành trì. Nhưng do nhu cầu và trình độ của mỗi người mỗi khác, do đó, phần tụng đọc, tham khảo, cách hành trì sẽ khác nhau, phần nghi thức và tụng niệm ở đây cũng khác với sách dùng ở chùa.

Về ***kinh văn những bài tụng***, một mặt chúng tôi vẫn dựa vào quyển sách *KNTCS*, mặt khác bổ sung bằng những bài dịch mới trong sách *Kinh tụng Pali* do đại đức Viên Minh soạn. Ngoài ra, chúng tôi có tham khảo các sách tụng niệm tiếng Anh của Miến Điện, của Tích Lan, Thái Lan, và của các hòa thượng Narada, Dhamananda... Chúng tôi chú trọng những bản dịch sát nghĩa, rõ ràng nhất, do đó, chúng tôi chọn nhiều bản dịch văn xuôi hơn là văn vần, trừ một số trường hợp bản văn vần đó cũng rất phù hợp. Những bản văn xuôi cũng phải dễ đọc, dễ thuộc lòng. Chúng tôi đã điều chỉnh một số bản dịch có sẵn, dịch mới một số phần.

Để phù hợp với hoàn cảnh hiện nay, khi phần lớn các chùa Nam Tông Việt Nam vẫn còn dùng quyển *KNTCS*, bên cạnh những bản dịch mới, chúng tôi đều giữ lại những bản dịch cũ, nhưng in bằng chữ khổ nhỏ.

Ở mỗi **buổi lễ, buổi hành thiền tại nhà,** ngoài phần lễ bái Tam Bảo và quy y, thọ giới, cư sĩ tụng đọc thêm những bài khác. Nếu có nhiều thì giờ thì phần tụng đọc sẽ có thể dài (15-30 phút). Tụng các bài kinh trọn vẹn hay một nhóm bài. Hoặc chọn một chủ đề nào đó (những kinh cầu an, những bài về giáo lý cơ bản, những bài muốn học thuộc lòng); hoặc tập trung vào việc rải tâm từ, hay quán niệm về những đối tượng hành thiền...). Vào những dịp lễ như Tam Hợp, thì có thể chọn đề tài về đản sinh, *Kinh Đại Niết Bàn*... Vào ngày rằm tháng Giêng thì tụng *Giáo Giới Văn Tắt*, tháng Sáu thì *Chuyển Pháp Luân*, tháng Bảy thì về công ơn của cha mẹ....

Nếu có ít thì giờ (5-15 phút), thì việc tụng đọc chủ yếu là xưng tán, quy y, thọ giới vắn tắt, hay/và sau đó thì hành thiền.

Việc tụng đọc đều đặn sẽ dẫn đến việc thấu hiểu ý nghĩa thâm sâu hơn, dẫn đến nhớ thuộc lòng các bài kinh, kể cả một số bài bằng tiếng Pali, ngắn, thông dụng.

Việc hành thiền thì cũng tùy hoàn cảnh của từng người. (Người hành thiền vốn là người đã được vị thiền sư chỉ dẫn những điều căn bản về việc hành thiền). Có người thì mỗi ngày một lần, khoảng 30-45 phút, vào buổi tối trước khi đi ngủ, hoặc sáng sớm, khi mới thức dậy. Có người thì hành thiền dài hơn, hay nhiều lần hơn hay vào những lúc rỗi rảnh.

Thật ra **cuốn sách này** vốn là quyển sách *Tụng niệm hàng ngày* của chính tác giả, tự chọn những bài kinh, những đoạn kinh để tụng đọc trước mỗi buổi hành thiền tại nhà. Từ năm 2003 đến nay cuốn sách đã trải qua nhiều lần sửa đổi. Năm 2004, chúng tôi đã đọc lại các bộ kinh. Trong khi học kinh, chúng tôi đã làm bản tuyển chọn (cho chính mình) các Trường Bộ, Trung Bộ, Tăng Chi, Tương Ưng. Việc này rất khó nhọc, đòi hỏi nhiều thì giờ, nhưng cũng cần thiết và rất bổ ích. Hai bộ kinh sau cùng, mỗi bộ có trên 7000 bài kinh ngắn và sự trùng lập là rất nhiều, việc chọn lọc là rất khó. Giữa những bộ kinh, cũng có sự trùng lập ở một số bài kinh. Một bài kinh có ở trong bộ này, có thể được tìm thấy trong một hay nhiều bộ khác. Có khi là toàn bài, có khi chỉ một số đoạn, có khi chỉ chỉ một số ý giống nhau. Sau khi làm các bản rút gọn, chúng tôi lại làm tuyển tập từ các bản kinh rút gọn đó, gọi là *Lời Phật Dạy*. Phần kinh văn trong quyển sách này, là phần chọn lọc, rút gọn của bản thảo *Lời Phật Dạy* đó.

Đến năm 2005, tập sách *Tụng Niệm* trở nên khá dày (250 trang khổ lớn) và nặng nề, chúng tôi phải làm lại sự tuyển chọn một lần nữa, chỉ còn khoảng 150 trang khổ lớn (tương đương với khoảng 300 khổ sách bình thường). Sự tuyển chọn đã trải qua nhiều lần nữa...Năm 2007, sau khi sách được một số bạn đạo sử dụng vá góp ý, chúng tôi thấy cần thêm một phần thứ III, đó là ***Những Điều Cần Biết***. Nghĩ rằng trong cái rừng sách báo của các tông phái Phật Giáo hiện nay, thật là khó phân biệt những điều đúng sai. Người cư sĩ PGNT cũng rất cần biết những vấn đề thiết yếu của Đạo Phật, của Phật Giáo Nguyên Thủy. Lần lượt số bài được hình thành, như *Hướng dẫn hành thiền, Các nghi thức PGNT, Các ngày lễ chánh, Những ngày tháng trong đời đức Phật*... Do sự thay đổi này, tập sách cũng đã được đổi tên, từ *Tụng Niệm của cư sĩ* thành *Tu Học Của Cư Sĩ*. Bây giờ, chúng tôi duyệt lại một lần nữa, chỉnh trang các bài dịch kinh văn, thêm nhiều hình ảnh để dễ xem, bổ sung các bài viết về các vấn đề cần biết. Có lẻ lần thay đổi này là tương đối lớn nhất, so với trước đây.

Mỗi lần đọc lại bài kinh đã chọn, đã điều chỉnh, đã dịch, chúng tôi thường lại thấy còn vài điều cần được hoàn chỉnh hơn nữa. Và sự điều chỉnh này, có thể nói là sẽ còn kéo dài... nhiều năm tháng nữa. Vì rằng, Pháp của Phật rất thâm sâu, càng tu tập, càng nghiên cứu, càng thấy mình biết chưa đủ, hiểu chưa rõ. Tuy nhiên, đến một giai đoạn nào đó, chúng tôi sẽ phải dừng lại, tạm bằng lòng với những gì có được, rồi chuyển qua những công việc khác.

Nếu như quyển sách còn có nhiều chỗ chưa hoàn chỉnh, thậm chí còn có chỗ sai sót, rất mong các đồng đạo vui lòng tha thứ và hơn nữa chỉ giáo cho chúng tôi.

Chúng tôi chân thành cám ơn quí bạn đã khuyến khích trong khi soạn, tu bổ quyển sách và cũng cám ơn trước vị nào góp ý kiến thêm để chúng tôi hoàn thiện quyển sách, về sau này

Hoàn thành tại Montreal, Canada, 11/2008
Chơn Tâm
Email: Lotusluong@yahoo.ca

Phần I :

Lời Phật dạy

(Trích từ kinh tạng nguồn gốc Pali)

Mặt Phật, Utta Pradeh, Ấn Độ , thế kỷ V

1. Những bài kinh căn bản

❖ Kinh Tam Bảo

Ratana Sutta, thuộc Kinh Tập, Tiểu Bộ. Bài kinh được ra đời để giải nạn cho dân chúng thành Vesali. Lúc bấy giờ một tai họa lớn đang xảy ra: bịnh dịch, nạn đói, và ma qui hoành hành. Đức Phật dạy bài kinh này cho tôn giả Ananda để trì niệm suốt cả 7 ngày, trong khi đi suốt 3 vòng thành Vesali. Nhờ đó, tai ách được giải trừ. Về sau bài kinh thường dùng trong các buổi cầu an.

1. Sanh linh[1] ở trên địa cầu, sanh linh ở trên hư không mà đến hội họp nơi đây. Mong các vị được hoan hỉ và đem lòng thành kính nghe (tôi tụng) lời Phật dạy.

2. Các vị hãy mở lòng bi mẫn đối với chúng sanh, là những người hằng đem của bố thí, đêm ngày không dứt. Các vị nên hộ trì những người ấy.

3. Châu báu trên thế gian này, hoặc trên thế giới khác hoặc trên cõi chư thiên, tất cả châu báu ấy chẳng sánh bằng Đức Như Lai.

Chính Đức Phật, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

4. Đức Thích Ca Mâu Ni là bậc thanh tịnh, chứng ngộ các pháp diệt trừ phiền não, dứt khỏi tình dục, là pháp bất diệt, là pháp cao thượng, chẳng có chi sánh bằng pháp ấy.

Chính Pháp bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

5. Đức Phật cao thượng hằng khen ngợi pháp thiền thanh tịnh (phát triển đạo tâm) là pháp đem lại kết quả tức thời, chẳng có chi sánh bằng pháp ấy.

Chính Pháp bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

6. Có tám hạng[2] tu hành được hiền trí tán thán. Các ngài đều là đệ tử của Đức Thiện Thệ và đáng thọ lãnh những vật cúng dường. Sự cúng dường đến các ngài sẽ tạo được nhiều kết quả (cao thượng).

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

7. Các bậc thánh nhân kiên tâm thực hành giáo pháp, chẳng còn ái dục, đã chứng đạo quả bất tử, và đã hưởng tịch tĩnh dễ dàng.

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

8. Cột đá đóng chặt trước cửa thành, dầu gió bốn phương cũng không lay động. Người đã thấu hiểu các Chân lý Cao thượng[3] (Tứ Diệu Đế), Phật gọi là bậc thánh nhân, ví như cột đá kia vậy.

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc

9. Các bậc đã thấu hiểu các Chân lý Cao thượng (Tứ Diệu Đế) do Như Lai giảng giải với trí tuệ thâm sâu; các bậc thánh nhân ấy, dầu có dễ duôi, cũng chẳng thọ sanh trong luân hồi đến kiếp thứ tám.

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc

10. Các bậc đã đắc quả thánh (đầu tiên) là đã dứt khỏi ba phép chướng ngại là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ[4], đã thoát khỏi bốn đường ác đạo[5] và không còn phạm sáu điều trọng tội[6].

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

11. Nếu bậc thánh vô ý phạm điều tội lỗi, do thân, khẩu, ý tạo ra, thì các ngài không thể giấu giếm. Đức Phật đã tuyên bố rằng nết hạnh của bậc đã thấy đạo quả Niết-bàn là không thể giấu kín các điều sai trái đã làm.

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

12. Như chồi cây trong rừng nở rộ trong đầu mùa hạ, Đức Phật chỉ dạy chúng sanh giáo pháp đưa đến lợi ích cao thượng nhất, chính là Niết-bàn.

Chính Đức Phật, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

13. Đức Phật là bậc vô thượng, Ngài thông suốt, Ngài ban bố, Ngài đem đến, Ngài giảng giải các pháp cao thượng.

Chính Đức Phật, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

14. Nghiệp cũ của các bậc thánh nhân đã dứt hẳn rồi, nghiệp mới sẽ chẳng phát sanh. Tâm (của các vị) không còn gắn với việc thọ sanh ở tương lai; hạt giống tái sanh đã lụi tàn; lòng ham muốn tái sanh không phát khởi. Các bậc thánh nhân viên tịch giống như ngọn đèn tắt vậy.

Chính Tăng bảo, là châu báu cao thượng. Với lời chân thật này, mong đạt chân hạnh phúc.

15. Sanh linh ở trên địa cầu, Sanh linh ở trên hư không, mà đến hội họp nơi đây, xin đồng cùng chúng tôi làm lễ Đức Phật, mà chư thiên cùng loài người thường hay cúng dường.

Mong đạt chân hạnh phúc.

16. Sanh linh ở trên địa cầu, Sanh linh ở trên hư không, mà đến hội họp nơi đây, xin đồng cùng chúng tôi làm lễ Pháp Bảo, mà chư thiên cùng loài người thường hay cúng dường.

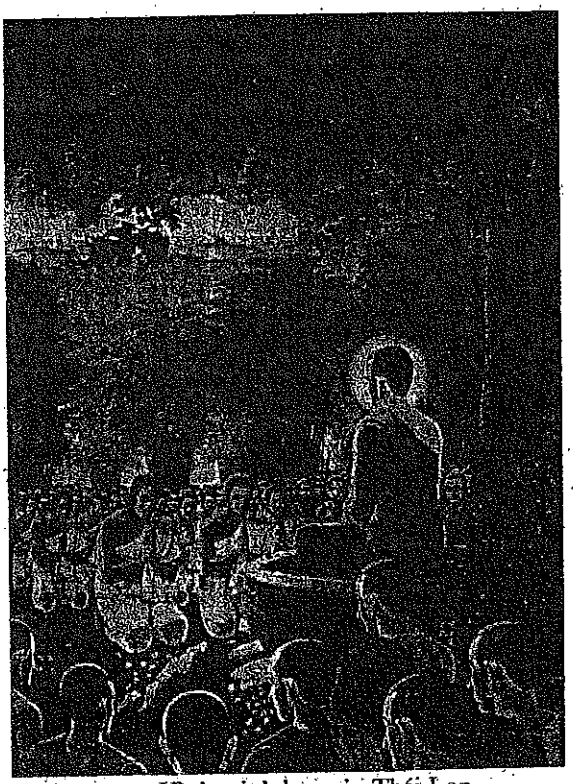
Mong đạt chân hạnh phúc.

17. Sanh linh ở trên địa cầu, Sanh linh ở trên hư không, mà đến hội họp nơi đây, xin đồng cùng chúng tôi làm lễ Tăng Bảo, mà chư thiên cùng loài người thường hay cúng dường.

Mong đạt chân hạnh phúc.

(Dựa theo bản dịch của các ngài Hộ Tông, Viên Minh và bản dịch tiếng Anh của ngài U Silananda, Narada)

1.Bhūtā: tiếng Anh dịch là Supernatural beings, spirits, ghost, demon, city guardian. Ở đây, có thể vừa có những vị là chư thiên, là thần mà cũng có những loài A-tu-la, ma, qui, nên dịch chung là "sanh linh".
2. 4 đôi, 8 vị: Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm, A la hán và các vị hướng đến Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm, A la hán
3. Chân lý cao thượng: tức Tứ Diệu Đế, nghĩa là Khổ, Nguyên nhân của khổ, Sự chấm dứt của khổ, Con đường diệt khổ.
4. Thân kiến: tà kiến về thân, cho rằng có cái gì khác ngoài thân và tâm; Hoài Nghi: Chưa tin vào Tam Bảo; Giới cấm thủ : là tin vào những nghi lễ có thể dẫn đến giải thoát
5. 4 đường dữ là: súc sanh, địa ngục, qui đói, A-tu-la.
6. 6 trọng tội là: giết cha, giết mẹ, làm chảy máu Phật, giết vị A la hán, chia rẻ tăng đoàn, và các xu hướng theo ngoại đạo.



Hình minh hoạ của Thái Lan

----- (Tiếng Pali) -----

▸ Ratana Sutta

1. Yānīdha phū tāni samāgatāni
Bhummāni vāyāni va antalikkhe.
Sabbe va phū tā sumanā bhavantu
Atho' pi sakkaccasunantu - bhāsitaṃ .

2. Tasmā hi phū tā nisāmetha sabbe
Mettaṃ karotha mānusiyā pājāya
Divā ca ratto ca haranti ye baliṃ.
Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.

3. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā
Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ
Nano samaṃ atthi tathāgatena.
Idampi Buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu.

4. Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ
natthisambhavaṃ
virattacittāyatike bhavasmiṃ
te khīṇabījā aviruḷhichandā
nibbanti dhīrā yathāyampadīpo
idaṃ pi saṅghe ratanaṃ panītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

5. Yam buddhaseṭṭho parivaṇṇayī suciṃ
samādhimānantarikaññamāhu.
Samādhinā tena samo na vijjati.
Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hontu.

6. Ye puggalā aṭṭhasataṃ pasatthā
Cattāri etāni yugāni honti
Te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā.
Etesu dinnāni mahapphalāni.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

7. Ye suppayuttā manasā daḷhena
Nikkāmino gotamasāsanamhi
Te pattipattā amataṃ vigayha
Laddhā mudhā nibbutiṃ bhuñjamānā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

8. Yathindakhīlo paṭhaviṃsito siyā
Catū bhi vātebhi asampakampiyo.
Tathū pamaṃ sappurisaṃ vadāmi
Yo ariyasaccāni avecca passati.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

9. Ye ariyasaccāni vibhāvayanti
Gambhīrapaññena sudesitāni
Kiñcāpite honti bhusappamattā
Na te bhavaṃ aṭṭhamamādiyanti.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hontu.

10. Sahāvassa dassanasampadāya
Tayassu dhammā jahitā bhavanti
Sakkāyadiṭṭhi vicikicchitañ ca
Sīlabbataṃ vāpi yadatthikiñci.
Catū hapāyehi ca vippamutto
Cha cābhiṭṭhānāni abhabbo kātuṃ.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

11. Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ
Kāyena vācā yudacetasāvā
Abhabbo so tassa paṭicchadāya.
Abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā.
Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccea suvatthi hotu.

12. Vanappagumbe yathā phussitagge
Gimhānamāse paṭhamasmiṃ gimhe.
Tathū panaṃ dhammavaraṃ adesayi
Nibbānagāmiṃ paramaṃ hitāya.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

13. Varo varaññū varado varāharo
Anuttaro dhammavaraṃ adesayi.
Idampi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
Etena saccena suvatthi hotu.

14. Khīṇaṃ purāṇaṃ navaṃ
natthisambhavaṃ
virattacittāyatike bhavasmiṃ
te khīṇabījā aviruḷhichandā
nibbanti dhīrā yathāyampadīpo
idaṃ pi saṅghe ratanaṃ panītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

15. Yānīdha phū tāni samāgatāni
Bhummāni vā yāni va antalikkhe

Tathāgataṃ devamanussapū jitaṃ
Buddhaṃ namassāma suvatthi hotu.

16. Yānīdha bhū tāni samāgātāni
Bhummāni vā yāni va antalikkhe
Tathāgataṃ devamanussapū jitaṃ
Dhammaṃ namassāma suvatthi hotu.

17. Yānīdha phū tāni samāgatāni
Bhummāni vāyāni va antalikkhe
Tathāgataṃ devamanussapū jitaṃ
Saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu.

❖ Kinh Điềm lành

Mangala Sutta, thuộc Kinh Tập, Tiểu Bộ. *Mangala nghĩa là điềm lành và bài kinh được gọi là Kinh Điềm lành hay Kinh Hạnh Phúc. Những vị chư thiên tranh cãi nhau về vấn đề hạnh phúc mà không đi đến sự nhất trí. Các vị này bèn đến hỏi Phật. Đức Phật trả lời bằng 11 câu kệ, gồm 38 điều, liên hệ đến mọi lãnh vực tu thân, gia đình, xã hội. Bài kinh trở thành kim chỉ nam về tìm cầu một đời sống hạnh phúc cho Phật tử. Bài kinh này được dùng trong các lễ cầu an.*

Tranh tường ở đền thờ vùng Pagan, Miến Điện

Như vầy tôi nghe /Một thời Thế Tôn / Ngự tại Kỳ Viên / Của Cấp Cô Độc / Gần thành Xá Vệ / Khi đêm gần mãn / Có một vị trời / Dung sắc thù thắng / Hào quang chiếu diệu / Sáng tỏa Kỳ Viên / Đến nơi Phật ngự / Đảnh lễ Thế Tôn / Rồi đứng một bên / Cung kính bạch Phật / Bằng lời kệ rằng :

Chư thiên và nhân loại / Suy nghĩ điều hạnh phúc / Hằng tầm cầu mong đợi / Một đời sống an lành / Xin ngài vì bi mẫn / Hoan hỷ dạy chúng con / Về phúc lành cao thượng / Thế Tôn tùy lời hỏi / Rồi giảng giải như vầy :

Không gần gũi kẻ xấu[1]
Thân cận bậc trí hiền[2]
Cúng dường bậc đáng cúng[3]
Là phúc lành cao thượng

Ở nơi chốn thích hợp[4]
Công đức trước đã làm[5]
Chân chánh hướng tự tâm[6]
Là phúc lành cao thượng

Học rộng[7], nghề nghiệp giỏi[8]
Khéo rèn luyện kỹ luật[9]
Nói những lời chơn chất[10]
Là phúc lành cao thượng

Hiếu thuận bậc sanh thành[11]
Dưỡng dục vợ[12] và con[13]
Sống bằng nghề lương thiện[14]
Là phúc lành cao thượng

Bố thí[15], hành đúng Pháp[16]
Giúp ích hàng quyến thuộc[17]
Hành vi không lỗi lầm[18]
Là phúc lành cao thượng

Ghê sợ bỏ điều ác[19]
Tự chế không uống rượu[20]
Không dễ duôi trong pháp[21]
Là phúc lành cao thượng

Biết cung kính[22], khiêm nhường[23]
Tri túc[24], và biết ơn[25]
Đúng thời nghe chánh pháp[26]
Là phúc lành cao thượng

Nhẫn nhục[27], và nhu hòa[28]
Thường yết kiến sa môn[29]
Tùy thời đàm luận pháp[30]
Là phúc lành cao thượng

Hành thiền[31], sống thánh thiện[32]
Thấy được lý thánh đế[33]
Chứng ngộ quả Niết bàn[34]
Là phúc lành cao thượng

Khi xúc chạm việc đời
Tâm không động[35], không sầu[36]
Tự tại[37] và vô nhiễm[38]
Là phúc lành cao thượng

Những việc làm như vậy
Chỗ nào cũng thành tựu
Khắp nơi được an lành
Là phúc lành cao thượng

(Dựa Theo KTCT và nhiều bản dịch)

1. Asevanā ca balānaṃ : Không thân cận kẻ ngu
2. Paṇḍitānaṃ ca sevanā : Thân cận bậc trí hiền
3. Pūjā ca pūjani-yānaṃ : Cúng dường bậc đáng cúng
4. Paṭirūpadesavāso : Cư trú chỗ thích hợp
5. Ppubbe ca katapuñ-ñatā : Đã từng tạo phước báu
6. Attasammāpa-nidhi : Có lập trường chân chánh.
7. Bāhusaccañca : Học hỏi rộng
8. Sippañca : Có nghề nghiệp giỏi
9. Vinayo ca susikkhito : Khéo thi hành luật lệ
10. Subhāsitā ca yā vācā : Nói những lời ái ngữ.
11. Mātāpitu upaṭṭhānaṃ : Phụng dưỡng mẹ cha
12. Dārassa saṅgaho : Dưỡng dục vợ
13. Puttassa saṅgaho : Dưỡng dục con
14. Anākulā ca kammantā : Sống bằng nghề hương thiện.
15. Dānañca : Bố thí
16. Dhammacariyā : Hành theo Chánh pháp
17. Ñātakānañca saṅgaho : Giúp đở quyến thuộc
18. Anavajjāni kammāni : Hành động vô tội
19. Āratī viratī pāpā : Kiêng tránh điều ác
20. Majjapaṇā ca saññamo : Tự chế không uống rượu
21. Appamādo ca dhammesu : Không dể duôi các pháp
22. Gāravo ca : Kính trọng
23. Nivāto ca : Khiêm nhượng
24. Santuṭṭhī ca : Tri túc
25. Kataññū : Tri ân, biết ơn
26. Kālena dhammassa-vanaṃ : Tùy thời nghe pháp.
27. Khantī ca : Kham nhẫn
28. Sovacassatā : Dễ dạy, nhu hoà
29. Samanānañca dassanaṃ : Yết kiến các bậc sa môn
30. Kālena dhammasā- kacchā : Tùy thời luận pháp.
31. Tapo ca : Thu thúc, thiêu đốt phiền não, tức hành thiền
32. Brahmacariyañca : Sống thánh thiện, sống Phạm hạnh, còn có nghĩa là thực hành Bát Chánh Đạo
33. Ariyasaccāna dassanaṃ : Thấy rõ thánh đế
34. Ñibbānasacchikiriyā ca : Chứng ngộ Niết-bàn
35. Phuṭṭhassa lokadhammehi cittaṃ yassa na kampati : Tâm không xao động khi chạm việc đời
36. Asokaṃ : Tâm không sầu muộn
37. Khemaṃ : Tâm an ổn
38. Virāgaṃ: Tâm vô nhiễm

----- (Tiếng Pali) -----

Mangala Sutta

1- Asevanā ca bālānaṃ
paṇḍitānañca sevanā
pū jā ca pū janīyānaṃ
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

2- Paṭirū padesavāso ca
pubbe ca katapuññatā
attasammāpaṇīdhi ca
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

3- Bāhusaccañca sippañca
vinayo ca susikkhito
subhāsitā ca yāvācā
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

4- Mātāpitu upaṭṭhānaṃ
puttadārassa saṅgaho
anākulā ca kammantā
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

5- Dānañca dhammacariyā ca
ñātakā-nañca saṅgaho
anāvajjāni kammāni
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

6- Aaratī viratī pāpā
majjapānā ca saññamo
appamādo ca dhammesu
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

7- Gāravo ca nivāto ca
santuṭṭhī ca katañ-ñutā
kālena dhammassavanaṃ
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

8- Khantī ca sovacassatā
samanānañca dassanaṃ
kālena dhammasākacchā
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

9- Tapo ca brahmacariyañca

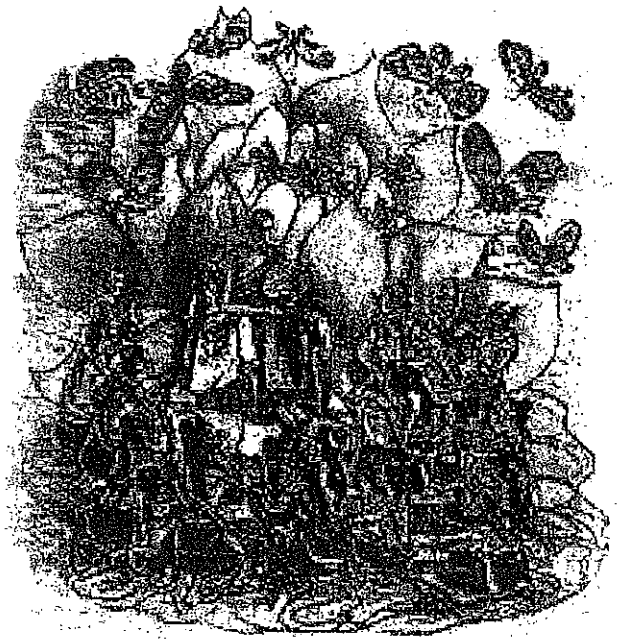
ariyasaccāna dassanaṃ
nibbānasacchikiriyā ca
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

10- Phuṭṭhassa lokadhammehi
cittaṃ yassanakampati
asokaṃ virajaṃ khemaṃ
etaṃ maṅgalamuttamaṃ .

Etādisāni katvāna
sabbatthamaparājitā
sabbattha sotthiṃ gacchanti tam
Tesaṃ maṅgalamuttamanti.

❖ Kinh từ bi

Karaniya Metta Sutta, thuộc Kinh Tập, Tiểu Bộ. Bài kinh này được Phật dạy cho các tỳ kheo nhằm hòa giải những quấy phá của phi nhân, ma quỉ, khi các thầy đang tu tập trong rừng. Bài kinh là một cẩm nang cho người tu tập lòng từ và thường được tụng đọc để bảo vệ sự bình an.



Tranh vẽ Tích Lan

1. Người siêng năng thực hành các thiện pháp[1], hằng mong cầu đạt tới trạng thái thanh tịnh tĩnh lặng (là Niết Bàn)[2], cần phải tu tập các pháp lành:

Vị ấy là người có năng lực[3] (tu tập giới định tuệ), chánh trực, hoàn toàn chánh trực[4], nhu thuận[5], hiền hòa[6] và khiêm tốn[7].

2. Vị ấy sống biết tri túc[8], dễ nuôi[9], ít công việc[10], đời sống đơn giản[11], thu thúc các căn[12], thận trọng[13], tinh tế[14], không luyến ái gia đình[15].

3. Vị ấy không làm điều sai trái nhỏ bé nào mà các bậc trí tuệ có thể chỉ trích[16]. Hằng mong cầu cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc, an lành, nguyện cho tất cả chúng sanh được an vui [17].

4. Hằng mong cầu cho tất cả chúng sinh, bất luận mạnh yếu, thấp cao, béo gầy, trung bình, nhỏ lớn,

5. có hình hoặc vô hình[18], ở gần hoặc ở xa[19], đã sanh rồi hoặc sắp sanh ra[20], nguyện cho tất cả chúng sanh được an vui.

6. Không lừa dối lẫn nhau[21], không khinh miệt người nào, ở bất cứ nơi đâu[22]. Trong cơn phẫn nộ hoặc buồn phiền, không hề toan tính hại kẻ khác[23].

7. Luôn luôn nuôi dưỡng lòng bác ái rộng lớn bao la đối với tất cả chúng sinh[24], như bà mẹ bảo vệ đứa con duy nhất, sẵn sàng hy sinh tánh mạng vì con[25].

8. Hằng rải lòng yêu thương vô biên, cùng khắp mọi nơi[26], bên trên, bên dưới, chung quanh, không hẹp hòi, không ghét bỏ, không oán thù[27].

9. Trong khi tỉnh thức, lúc đi đứng nằm ngồi[28], luôn luôn trú niệm từ bi, đó chính là đời sống thánh thiện[29] (ở thế gian).

10. Từ bỏ tà kiến, giữ gìn giới hạnh, trau dồi trí tuệ[30], chế ngự tham ái. Người như thế không còn vào trong bào thai nữa[31] (tái sanh vào vòng luân hồi).

(Dựa theo các bản dịch của KNTCS sư Viên Minh, và bản dịch của ngài Silananda, Narada)

1. Atthakusalena : thực hành các thiện pháp, nghĩa là tu tập giới định tuệ, hay giữ đúng giới luật.
2. Santāpada : trạng thái an tịnh (Nibbana)
3. Sakho : có năng lực (tu tập giới định tuệ).
4. Ujū ca, suhujū ca : chánh trực, hoàn toàn chánh trực, nghĩa là chánh trực trong hành động, lời nói và tư tưởng.
5. Suvaco : nhu thuận, nói lời dễ nghe.
6. Mudu : hiền hòa.
7. Anatināni : khiêm tốn, không kiêu mạn.
8. Santussako: tri túc, biết bằng lòng với những gì có được.
9. Subharo: dễ nuôi, không đòi hỏi, không nhiều ham muốn.
10. Appakicco : ít công việc, không làm những việc không cần thiết, tập trung tu tập, hành thiền.
11. Sallahukavutti : (sallahuka : nhẹ nhàng) đời sống đơn giản, của cải tối thiểu của người tu...
12. Santindriyo : thu thúc các căn, biết hộ trì các căn, khi thấy, khi nghe, khi nếm...
13. Nipako: thận trọng, biết điều gì cần thiết cho tu tập, cho hành thiền, như chỗ ở, nơi khất thực, thầy, bạn, thức ăn, thời tiết, cách ngồi..
14. Appagabbho : tinh tế, không thô tháo, hành động, lời nói cẩn thận, nhẹ nhàng, không hấp tấp.
15. Kulesvananugiddho : không luyến ái gia đình, không quá gần gũi với cư sĩ .
16. Khi có được 15 tính chất kể trên thì tránh được những sai trái, dù nhỏ nhặt và không bị chỉ trích
17. Sukhita : an lạc. Khemino : an ổn, không có nguy hiểm. Sabbe sattā bhavantu sukhitattā. Tất cả chúng sanh được an vui.
18. Ditthā vā ye va aditthā : thấy được, không thấy được
19. Ye va dūre vasanti avidūre : xa và gần
20. Bhūtā va sambhavesī va : chúng sanh đã sinh, chúng sanh đang đi đầu thai.
21. Na paro param : lẫn nhau, nikubbetha: Không lừa dối.
22. Nātimaññetha : không khinh miệt người nào, Katthaci na kañci : ở bất cứ nơi đâu.
23. Byārosana : giận, patigha :oán hận, dukkham iccheyya : muốn hại, aññamaññassa : đến người khác.
24. Cũng như thế (evampi) đối với mọi chúng sanh (sabbabhūtesu), hãy vun trồng (bhāvaye) không có giới hạn (aparimānam) tấm lòng (mānasam).
25. Giống như (yathā) bà mẹ (mātā) bảo vệ (anurakkhe) bằng tính mạng của mình (āyusā) của máu và thịt (niyam puttam), đứa con duy nhất (ekaputtam).
26. Hãy vun trồng (bhāvaye) vô biên (aparimānam) trái tim (mānasam) tứ ái (mettañca) cho cả thế giới (sabbalokasmi).
27. Đến bên trên (uddham), bên dưới (adho), xung quanh (tiryam) không áp chế (asambādham), không thù hận (avera), không gây hấn (asapattam).
28. Titttham (đứng) caram (đi) nisinno va (ngồi), sayāno (nằm) yāvatāssa (cho đến khi) vita (không có) middho (buồn ngủ)
29. Tâm từ được xác lập (adhittheyya). Đạt đến cõi Phạm thiên (vihāram)
30. Từ bỏ, không chấp nhận (anupaggamma) tà kiến (ditthim). Có trí tuệ (sampanno) giới hạnh (sīlavā) bằng minh sát (dassanena).
31. Khi tham ái (gedham) ngủ dục (kāmesu) được chế ngự (vineyya), sẽ không sanh trở lại (jāti) vào bào thai (gabbhaseyyam) nữa (punam).

----- (Tiếng Pali) ----------

▸ Karaniya Metta Sutta

1) Karaṇīya matthakusalena
Yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
Sakko ujū ca suhujū ca
Suvaco c'assa mudu anatimāni.

2) Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nippako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho.

3) Na ca khuddaṃ samācare kiñci
Yena viññū pare upavadeyyuṃ
Sukhino vā khemino hontu
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

4) Ye keci pāṇa bhū tatthi
Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjhimā rassakā anuka thulā

5) Diṭṭhā vā yeva addiṭṭhā
Ye ca dure vasanti avidū re
Bhūtā vā sambhavesi vā
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

6) Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimāññetha katthacinaṃ kiñci
Byārosanā patighasaññā
Nāñña mañña ssa dukkha miccheyya.

7) Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
Āyusā ekaputtam anurakkhe
Evampi sabba phū tesu
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ .

8) Mettañca sabba lokasmiṃ
Mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ
Uddhaṃ ādho ca tiriyañca
Asambādham averam asapattaṃ .

9) Tiṭṭhaṃ caram nisinno vā
Sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
Etaṃ satiṃ addhiṭṭheyya
Brahmam'etaṃ vihāraṃ idham'āhu.

10) Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā
Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Nahijātu gabbhaseyyaṃ puna reti'ti.

❖ Kinh cùng đinh

(Kinh Vasala, thuộc Kinh Tập, Tiểu Bộ. Đức Phật giảng cho một vị Bà-la-môn, thế nào là người cùng đinh.)

---

1. Kẻ nào nóng giận, nuôi dưỡng hiềm hận trong lòng, có tư tưởng xấu ác và ganh tỵ; có tư tưởng sai lầm và gian trá. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

2. Kẻ nào hãm hại các chúng sinh khác, cho dù đó là chúng sinh được sinh một lần hay hai lần (như chim chóc hay súc vật, côn trùng hay loài cá[1]), không có lòng bi mẫn đối với các chúng sanh hữu tình. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

3. Kẻ nào phá hoại và vây hãm các làng mạc, thôn xóm hoặc thị trấn và là một tên ức hiếp người nỗi tiếng. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

4. Dù ở trong thôn xóm hay rừng hoang, kẻ nào cướp giật tài sản thuộc về người khác hoặc lấy của không cho. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

5. Kẻ nào vay nợ nhưng khi bị chủ nợ đòi thì bỏ trốn, và khi bị hỏi, lại nói ngược, "Ta có thiếu nợ gì đâu." *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

6. Kẻ nào vì tham lam nhỏ nhặt mà giết hại bạn đồng hành trên đường để chiếm giữ tất cả những gì người ấy có. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

7. Kẻ nào làm nhân chứng khai gian trước pháp luật vì quyền lợi riêng hay vì quyền lợi của người khác hay để chiếm đoạt tài sản. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

8. Kẻ nào có quan hệ bất chánh, bằng cách ép uống hoặc thỏa thuận tự nguyện, với vợ của người trong họ hàng hay bạn bè. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

9. Kẻ nào giàu sang mà không phụng dưỡng cha mẹ già yếu. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

10. Kẻ nào đánh đập hay chưởi mắng mẹ, cha, anh, chị, em, hay cha mẹ chồng hoặc cha mẹ vợ. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

11. Kẻ nào được người khác yêu cầu giúp đỡ và chỉ dẫn nhưng vẫn nói điều tai hại và sai lầm hay nói một cách mơ hồ để người khác hiểu sai. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

12. Kẻ nào làm việc xấu ác nhưng dấu kín không cho người khác biết và làm điều xấu xa ở nơi khuất lấp. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

13. Kẻ nào đi đến nhà người khác được đãi đằng với những món ngon vật lạ, nhưng đến lượt mình, không viếng thăm lại và mang thức ăn để đền đáp lòng hiếu khách của người chủ. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

14. Kẻ nào lường gạt và nói dối với một vị Bà la môn[2] hay một đạo sĩ khổ hạnh, hay bất cứ vị khất sĩ nào khác. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

15. Kẻ nào dùng lời mắng chửi và không cúng dường thực phẩm khi có vị sa môn hay Bà la môn đến khất thực. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

16. Trên thế gian nầy, kẻ nào chìm đắm trong vô minh, lại bày điều tiên đoán việc không có để mong cầu chút lợi nhỏ. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

17. Kẻ nào mắc bệnh ngã mạn chỉ biết tâng bốc mình và khinh miệt người khác. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

18. Kẻ nào sân hận và bỏn xẽn, có những ham muốn thấp hèn, ích kỷ, dối gạt người khác, không hổ thẹn tội lỗi và không ghê sợ tội lỗi. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

19. Kẻ nào phỉ báng Đức Phật hay đệ tử Phật, cho dù là hàng xuất gia hay tại gia. *Hãy biết rằng kẻ ấy chính là người cùng đinh.*

20. Kẻ nào không phải là bậc A la hán, Bậc đã dập tắc tất cả tham lam, sân hận và si mê mà tự nhận là A la hán, kẻ ấy quả thật là tên lừa đảo đáng ghê tởm nhất trên thế gian, là kẻ cùng đinh tồi tệ nhất trong những người cùng đinh.

Người cùng đinh không phải vì sanh ra là người cùng đinh. Người Phạm hạnh không phải vì sanh ra là người Bà la môn. Do hành vi, người ấy trở thành cùng đinh. Do hành vi, vị ấy trở thành người Phạm hạnh.

(Kinh tập, Tiểu Bộ, N.T.T.)

Bà la môn: theo nghĩa cổ xưa là người tu.

❖ Kinh Chuyển Pháp Luân

Dhammacakkappavattana Sutta. Dhamma là Pháp, Cakkhha là bánh xe, Pavattana là chuyển, Dhammacakkappavattana Sutta là Kinh chuyển vận bánh xe pháp, hay Kinh Chuyển Pháp Luân. Bài kinh được tìm thấy trong Bộ Kinh Tương Ưng số V 420 (hay còn viết là số 56 :11, tức chương 56, bài số 11) và trong Mahavagga thuộc Tạng Luật. Đây là bài kinh đầu tiên của Phật, giảng cho năm vị tỳ kheo. Phật trình bày điều cốt lõi nhất là bốn chân lý lớn ở đời (là Tứ Diệu Đế) và con đường tu tập để giác ngộ. Bài kinh rất quan trọng về nội dung của Giáo Pháp và mang tính lịch sử đặc biệt..

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn trú ở Vườn Nai, tại Isìpatana, thành Ba-la-nại[1]. Tại đấy, Thế Tôn giảng cho năm vị tỷ-kheo[2]:

Chuyển Pháp Luân, chạm nổi, Ấn Độ

Hai cực đoan, Trung Đạo

Này các tỳ kheo, có hai cực đoan mà người xuất gia không nên làm theo:

- một là chạy theo dục lạc[3] thấp hèn, đê tiện, phàm phu, không ích lợi, không cao cả.

- hai là khép mình trong khổ hạnh hành xác[3], đau khổ, không cao cả, không lợi ích.

Xa lánh hai điều cực đoan này, Như Lai chứng ngộ Trung đạo[4], phát sinh sự thấy, sự

hiểu, đưa đến an tịnh, hiểu biết xuyên thấu, giác ngộ, Niết-bàn[5].

Này các tỳ kheo, Trung đạo đó là gì? Chính là Con đường Cao thượng Tám ngành (gồm có): Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, (và) Chánh định[6].

Bốn Chân Lý Cao Thượng

Đây là Thánh đế về Khổ[8]. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu bi khổ ưu não[7] là khổ, ghét phải gần là khổ, thương phải xa là khổ, muốn không được là khổ. Tóm lại năm thủ uẩn là khổ[9].

Đây là Thánh đế về nguyên nhân của Khổ[8]. Chính ái dục dẫn đến tái sanh, do ái cấu kết với hỷ và tham, tìm kiếm thú vui nơi này chỗ khác; tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái [10].

Đây là Thánh đế về sự đoạn diệt của Khổ[8]. Chính là đoạn trừ tham ái, chấm dứt không còn dư tàn, xả bỏ, dứt bỏ, không dính mắc vào ái dục[11].

Đây là Thánh đế về Con đường đưa đến diệt Khổ[8]. Chính là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là :

Chánh tri kiến,
Chánh tư duy,
Chánh ngữ,
Chánh nghiệp,
Chánh mạng,
Chánh tinh tấn,
Chánh niệm, (và)
Chánh định.

Chân lý làm khởi lên trí tuệ

1. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về khổ " đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng.

2. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về khổ cần được hiểu rõ[13] " đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng[12].

3. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về khổ đã được hiểu rõ " đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng.

4, 5, 6. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về nguyên nhân của khổ" ... "Thánh đế về nguyên nhân của khổ cần được đoạn diệt[14]" ... " Thánh đế về nguyên nhân của khổ đã được đoạn diệt" đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng.

7, 8, 9. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về sự đoạn diệt của khổ"... "Thánh đế về sự đoạn diệt của khổ cần được chứng ngộ[15]" ... "Thánh đế về sự đoạn diệt của khổ đã được chứng ngộ" đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng.

10, 11, 12. So với những điều mà trước đây chưa từng được nghe, "Thánh đế về con đường đưa đến diệt khổ" ... "Thánh đế về con đường đưa đến diệt khổ cần được tu tập[16]" ... "Thánh đế về con đường đưa đến diệt khổ đã được tu tập" đã làm khởi lên sự thấy, sự hiểu, trí tuệ, hiểu biết xuyên thấu, ánh sáng.

Ba mức độ và theo 12 cách

Nầy các tỳ kheo, cho đến khi nào Bốn Thánh Đế[8] nầy chưa được Như Lai hoàn toàn nhận thức và hiểu rõ với ba mức độ phát triển và theo mười hai cách[17] thì Như Lai không tự nhận cùng thiên giới, ma vương giới, phạm thiên giới, hội chúng sa môn, bà la môn, chư thiên và loài người rằng ta đã chứng quả vô thượng chánh đẳng chánh giác[18].

Nầy các Tỳ kheo, chính khi Bốn Thánh Đế nầy được Như Lai hoàn toàn nhận thức và hiểu rõ với ba mức độ phát triển và theo mười hai cách, nên Như Lai tự nhận cùng thiên giới, ma vương giới, phạm thiên giới, hội chúng sa môn, bà la môn, chư thiên và loài

người rằng ta đã chứng quả vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Và nhận thức nầy khởi lên trong Như Lai: sự giải thoát của ta không lay chuyển. Đây là kiếp chót, không còn luân hồi nữa.

Một pháp luân vô thượng

Và khi Pháp luân này được Thế Tôn chuyển vận như vậy, chư thiên cõi đất này lớn tiếng hô lên: "Hôm nay[19], ở Vườn Nai, tại Isìpatana, thành Ba-la-nại, Thế Tôn đã chuyển vận một Pháp luân vô thượng, chưa từng được ai chuyển vận, dù là Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, hay bất cứ một ai ở đời".

Sau khi được nghe tiếng chư thiên ở cõi đất, chư thiên ở cõi Tứ đại Thiên vương, ở cõi trời Ba Mươi Ba, ở cõi Dạ Ma, ở cõi Đâu-Suất, ở cõi Hoá Lạc, ở cõi Tha Hóa Tự Tại, ở cõi Phạm Thiên[20] (lần lượt) đồng thanh vui mừng: "Hôm nay, ở Vườn Nai, tại Isìpatana, thành Ba-la-nại, Thế Tôn đã chuyển vận một Pháp luân vô thượng, chưa từng được ai chuyển vận, dù là Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, hay bất cứ một ai ở đời".

Như vậy, trong khoảnh khắc ấy, cả mười ngàn thế giới chấn động. Và một hào quang vô lượng, vượt xa hào quang của chư thiên chiếu diệu cùng khắp thế giới[21].

Kiều Trần Như đã giác ngộ

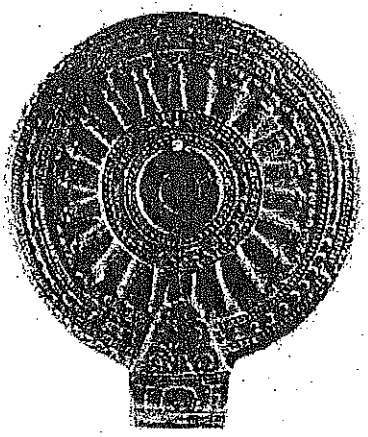
Trong khi lời dạy này được tuyên bố, Tôn giả Kiều-trần-như khởi lên sự nhận thức[22] không ô nhiễm như sau: "Phàm pháp gì được sanh lên, tất cả pháp ấy cũng bị hoại diệt"[23].

Rồi Thế Tôn thốt lên lời cảm hứng sau đây: "Chắc chắn là Kiều-trần-như đã giác hiểu!. Chắc chắn là Kiều-trần-như đã giác hiểu! Như vậy Tôn giả Kiều-trần-như được tên là A-nhã Kiều-trần-như[23], Kiều Trần Như đã giác hiểu (Bốn Thánh Đế). [24]

(Kinh Chuyển Pháp Luân, Dhammacakkappavattana Sutta, Tương Ưng V, 420/ V.P., M, I)

♦ Bát Chánh Đạo[0]

(Tương Ưng, Phân tích, V 8)



Bánh xe pháp, Thai Lan

(Ở Sàvatthi.

- Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng và phân tích Thánh đạo Tám ngành. Hãy lắng nghe và khéo tác ý. Thế Tôn nói như sau:

Này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường Thánh đạo Tám ngành? Chính là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, (và) Chánh định.)

Thế nào là Chánh Kiến[1]? Trí tuệ thấy rõ về khổ; Trí tuệ thấy rõ về nguyên nhân của khổ; Trí tuệ thấy rõ về đoạn diệt của khổ; Trí tuệ thấy rõ về con đường đưa đến diệt khổ.

Thế nào là Chánh Tư Duy[2]? Tư duy ly dục, tư duy vô sân, tư duy bất hại.

Thế nào là Chánh Ngữ[3]? Từ bỏ không nói láo, từ bỏ không nói lời chia rẻ, từ bỏ không nói lời độc ác, từ bỏ không nói lời vô ích.

Thế nào là Chánh Nghiệp[4]? Từ bỏ không sát sanh, từ bỏ không trộm cắp, từ bỏ không tà dâm.

Thế nào là Chánh Mạng[5]? Ở đây vị thánh đệ tử từ bỏ sinh sống bằng tà mạng, (mà) sinh sống bằng chánh mạng.

Thế nào là Chánh Tinh Tấn[6]?

- Với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, có nghị lực, quyết tâm, nỗ lực thực hiện;

- với mục đích khiến cho các ác, bất thiện pháp đã sanh được trừ diệt, khởi lên ý muốn, cố gắng...

- với mục đích khiến cho các thiện pháp từ trước chưa sanh nay được sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng...

- với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không thối giảm, được tăng trưởng, được phát triển viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng...

Thế nào là Chánh Niệm[7]?

- Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm (biết, nhớ); chế ngự tham ưu ở đời;

- Tỷ-kheo sống quán thọ trên thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm; chế ngự tham ưu ở đời;

- Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm; chế ngự tham ưu ở đời;

- Tỷ-kheo sống quán pháp trên pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm; chế ngự tham ưu ở đời.

Thế nào là Chánh Định[8]?

- Tỷ-kheo xa lìa tham dục ngũ trần, xa lìa các pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ, lạc, do xa lìa những chướng ngại, có tầm, có tứ[9].

- Xa lìa tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ, lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh, nhất tâm[10].

- Vị ấy xa lìa hỷ, an trú xả[11], chánh niệm, tỉnh giác[12], thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả, niệm, thọ lạc, chứng và trú Thiền thứ ba.

- Xả bỏ lạc, xả bỏ khổ, dứt bỏ hỷ, dứt bỏ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, một trạng thái xả và thuần chánh niệm[13].

(Tương Ưng, Phân tích, V 8. Bát Chánh Đạo còn tìm thấy trong Kinh Phân biệt về Sự thật, *Saccavibhanga sutta* Trung Bộ 141)

Chú thích về Kinh Chuyển Pháp Luân:

1 Vùng Isipatana, nơi Phật giảng bài kinh này ở cách Bodhgaya, nơi Phật thành đạo khoảng gần 200Km. Phật phải đi bộ (và dùng thần thông vượt sông Hằng) mất 11 ngày. Vườn Nai (Migadāya) được gọi như thế vì theo truyền thuyết, các loài nai được rong chơi tự do ở đây mà không sợ bị bắn, bị giết. Tên Isipatana, thường dịch là Đọa xứ của chư tiên hay Nơi chư thiên tụ hội, là chỗ mà chư tiên xuống trần hay cũng từ đây chư tiên bay về trời. Ngày nay, đó là vùng di tích thành phố cổ Sanarth, khoảng 13Km từ phía Bắc của Ba-la-nại (Benares). Ba-la-nại thành phố cổ loại xưa nhất của Ấn Độ và của thế giới.

Cũng theo truyền thuyết Phật giáo, vùng Isipatana là nơi các chư Phật giảng bài pháp đầu tiên. Tại đây Phật Thích Ca và chư tăng đã an cư kiết hạ đầu tiên và đã giảng một số bài kinh quan trọng.

2. Đây là năm vị tỳ kheo đầu tiên của Tăng Đoàn, vốn là 5 bạn đạo cũ của đức Bồ tát, là: Kondanna tức là Kiều Trần Như, Bhaddiya, Vappa, Mahanama và Assaji.

3. Kamasukhallikanuyoga / Sensual indulgence / Chạy theo dục lạc. Trong 29 năm sống ở triều, hoàng tử Sĩ Đạt Ta đã thọ hưởng mọi dục lạc của thế gian. Attakilamathanuyoga / self-mortification / Pháp tu hành xác. Trong 6 năm tu tập, Bồ Tát đã thực hành nhiều loại tu hành xác.

Một số pháp môn tu khổ hạnh hành xác như nằm trên giường gai, phơi nắng ngoài trời, phơi thân gần lửa, trần truồng, ăn ở dơ dáy, nhịn đói, ăn rất ít... Người làm như vậy, nghĩ rằng sẽ giúp cho họ sớm được giác ngộ. Trong bài kinh Tuyên bố lớn về khổ hạnh, Kassapa-Sīhanāda sutta, D.N 8, Phật trình bày rõ về những loại tu hành xác và sự sai lầm trong nhận thức về pháp hành xác.

4. Trung đạo: Majhima Patipada/ The middle way. Không phải nghĩa là con đường trung dung, chung chung ở giữa. Ý nghĩa cơ bản là tránh cực đoan, và trong tu tập, ý nghĩa cụ thể là Con đường cao thượng tám ngành (Bát Chánh Đạo, xem dưới đây).

5. Câu này, bản dịch tiếng Anh của TK Bodhi: "*Which gives rise to vision, which gives rise to knowledge, which lead to peace, to direct knowledge, to enlightment, to Nibbana.*"

Của Piyadassi: "*Which gives vision, which gives knowledge, and leads to calm, to insight, to enlightenment, and to Nibbana.*"

Của U Chit Tin : "*Which opens the eyes and bestows understanding, which leads to peace of mind, to the higher wisdom, to full Enlightenment, to Nibbana.*"

Của TS Mahasi: " *Which opens the intellectual eye, produces the knowledge, causes calm of kilesas, special knowledge, enlightenment and realisation of Nibbana.*

Thắng trí: Direct Knowledge, hiểu trực tiếp, trí tuệ xuyên thấu, trí tuệ minh sát, trí tuệ siêu việt

6. (Ariya) Atthangikamagga / The (Noble) Eightfold path/ Con đường (Cao thượng) Tám ngành, Bát Chánh (Thánh) Đạo. Chánh (Thánh) Đạo Tám Ngành.

Khi mới thực hành thì gọi là "Chánh Đạo", khi đã thuần thục, đã đi vào con đường của bậc thánh, thì gọi là "Thánh Đạo". Tám ngành , tám chi phần, không phải là tám đoạn, đó là :

- Samma ditthi / Right view: *Chánh tri kiến*;
- Samma sankappa / Right resolve, right thought : *chánh tư duy, chánh hướng tâm (trong khi hành thiền)*;
- Samma sacca / Right speech *: chánh ngữ*;
- Samma kammanto / Right action *: chánh nghiệp*;
- Samma ajivo / Right livehood *: chánh mạng* ;
- Samma vayamo / Right effort*: chánh tinh tấn*;
- Samma sati / Right mindfulness *: chánh niệm*;
- Samma samadhi / Right concentration *: chánh định.*

Về ý nghĩa của Bát Chánh Đạo, xem bài Kinh Bát Chánh Đạo, ở phần tiếp theo.

7. *Sầu*: đau khổ do các tai nạn; *Bi*: than khóc về các đau khổ đó; *Khổ*: đau khổ về thân; *Ưu*: đau khổ về tâm; *Não*: sự thất vọng do đau khổ gây ra

8. Cattāri ariyasaccāni / The Four Noble Truths : Bốn Sự thật Cao thượng (Bốn Thánh Đế, Tứ Diệu Đế) :

(1). Thánh đế về Khổ (Khổ Đế): Dukkha Ariyasacca. (2). Thánh đế về Nguyên nhân của Khổ (Tập Đế): Dukkhasamudaya Ariyasacca. (3). Thánh đế về sự Đoạn diệt của Khổ (Diệt Đế) Dukkhanirodha Ariyasacca.\ (4). Thánh đế về Con đường đưa đến diệt Khổ (Đạo Đế) Dukkhanirodhagamini Ariyasacca

9. Samkhittena pañcupādānakkhandhā / The clinging to 5 aggregates / Thủ uẩn hay Chấp thủ vào năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), coi đó là ta, là của ta, là tự ngã. Do chấp thủ mà đau khổ. Trong bài kinh Anatta Lakkhana Sutta, Phật thuyết về phá ngã chấp và trình bày luận thuyết về vô ngã.

10. *Dục ái* (Kamatanhā/ The craving for sensual desires) ham muốn đời sống ngũ dục; *Hữu ái* (Bhavatanhā/ The craving which lead to re-becoming) ham muốn được tái sanh cõi sống mới, tham ái thiền lạc; *Phi hữu ái* (Vibhavatanhā/ The craving for disbecoming), khát vọng bản thân bị hủy diệt, coi cái chết đem lại sự chấm dứt tất cả.

11. Bản dịch Tiếng Anh của TK Bodhi: "*The cessation, the remainderless fading away and cessation of that craving, the giving up and relinquishing of it, freedom from it, non-reliance on it*".

Bản dịch tiếng Việt của thầy Minh Châu: "*Ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước*".

12. Bản dịch của TK Bodhi: "*This is the noble truth of suffering: thus, bhikkhus, in regard to things unheard before, there arose in me vision, knowledge, wisdom, true knowledge, and light.*"

Của HT Piyadassi: *'This is the Noble Truth of Suffering: such was the vision, the knowledge, the wisdom, the science, the light that arose in me concerning things not heard before.*".

Của U Chit Tin : "*There arose in me Vision, Insight, Wisdom, Knowledge, and Light that this is the Noble Truth of Suffering, with reference to the Dhammas which have never been heard before.*".

Của TS Mahasi:"*Of things unheard of before, there arose in me the intellectual eye seeing that this is the Noble truth of Ill, the knowledge comprehending it, the understanding in all aspects of it, the wisdom distinctly knowing it and the enlightenment perceiving it*".

Bản dịch của thầy Minh Châu : "*Nhãn sanh, trí sanh, tuệ sanh, minh sanh, quang sanh* ".

13. Dukkham ariyasaccam pariññātan'ti me / the noble truth of suffering should be thoroughly understood. / Thánh đế về Khổ cần được hiểu rõ.

14. Dukkhasamudayam ariyasaccam dukkha-samudayam ariyasaccam pahātabban'ti me / The noble truth of the cause of suffering should be abandoned./ Thánh đế về nguyên nhân của Khổ cần được đoạn diệt.

15. Dukkhanirodham ariyasaccam dukkha-nirodham ariyasaccan'ti me / The noble truth of the cessation of suffering should be realised./ Thánh đế về sự đoạn diệt của Khổ cần được chứng ngộ.

16. Dukkhanirodhagāminī patipadā ariyasaccam dukkhanirodhagāminī patipadā ariyasaccan'ti me / The noble truth of the way leading the cessation of suffering should be developed./ Thánh đế về Con đường đưa đến diệt Khổ cần được tu tập.

17. Ba giai đoạn phát triển hay *Ba tuệ luân*: (Tipariva/ The 3 phases), tức là *trí tuệ học* (Sacca-nana/The knowledge of each truth), *trí tuệ hành* (Kicca-nana/ The knowledge of the task to be accomplised regarding each truth), *trí tuệ thành* (Kata-nana/ The knowledge of accomplishment regarding each truth). Ba mức độ phát triển này kết hợp với 4 thánh đế, thành 12 phương diện

(khía cạnh, phương diện, phương cách, thể loại) (Dvadasakara/The twelve modes, twelve aspects):

(1) Đây là Khổ đế (2) Khổ đế cần được thấu hiểu (3) Khổ đế đã được thấu hiểu.

(4) Đây là Tập đế (5) Tập đế cần được đoạn diệt (6) Tập đế đã được đoạn diệt.

(7) Đây là Diệt đế (8) Diệt đế cần được chứng ngộ (9) Diệt đế đã được chứng ngộ.

(10) Đây là Đạo đế (11) Đạo đế cần được tu tập (12) Đạo đế đã được tu tập.

18. *Sammasambodhi: The* perfect enlightenment (Bodhi); The supreme Enlightenment (Piyadassi, U Chit Tin); The supreme enlightenment and the state of Buddhahood (Mahasi) : Chánh đẳng chánh giác, Chánh biến tri, Toàn giác

19. Hôm đó là ngày trăng tròn tháng Assala theo lịch của Ấn Độ, tức tương đương với tháng Sáu Âm Lịch, 2 tháng sau ngày Bồ tát thành đạo.

20. 7 cõi trời dục giới : Cõi Tứ đại Thiên vương : Catummaharajika; cõi trời Ba Mươi Ba, còn gọi là cõi Đạo Lợi : Tavatimsa; cõi Dạ Ma : Yama; cõi Đâu-Suất : Tusita; cõi Hoá Lạc : Nimmanarati; cõi Tha Hóa Tự Tại : Paranimmitavasavatti; cõi Phạm Thiên : Brahma

21. Theo chú giải thì sau bài kinh, có 18 crores (tức 180 triệu) phạm thiên và vô số chư thiên trong toàn vũ trụ đã đắc quả thánh.

22. Dhammacakkhu, Dhamma eye (thường được dịch là Pháp nhãn) được dịch ở đây là "nhận thức" cho dễ hiểu.

23. Tôn giả Kiều Trần Như đã thấy được Pháp Duyên Khởi, với câu nổi tiếng ('Yam kiñci samudaya-dhammam, sabbam tam nirodha-dhamman'ti / Whatever arises, all that passes away/ Phàm vật gì được sanh lên, tất cả vật ấy cũng bị hoại diệt). Tôn giả đã giác ngộ Bốn Thánh Đế, đã đắc quả Tu Đà Hườn, quả đầu tiên của giòng thánh.

Từ đó, Phật mới gọi tôn giả này là: Aññāsikondañño / Kondañña has understood / Kiều Trần Như đã-giác-hiểu.

24. Theo thiền sư Mahasi, trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân đầu tiên do Phật thuyết, Tám Thánh Đạo chỉ được nêu tên mà không có giải thích chi tiết. Có lẻ, nguyên bài thuyết pháp này còn có phần giải thích về Tám Thánh Đạo, mà sau này cũng được tìm thấy trong cùng bộ Tương Ưng. Vì vậy, kèm theo là bài kinh Tám Thánh Đạo (hay còn gọi là Bát Chánh Đạo).

Thiền sư Mahasi đã giảng giải, phân tích bài kinh này một cách rất thâm sâu, không những về ý nghĩa của pháp học mà còn ý nghĩa về pháp hành. (Xem The Wheel of Dhamma, nxb Buddhadhamma Foundation, Bangkok, 1996, hay nxb Mahasi Sasana Yeiktha, 2nd Ed., Yangoon, 2000.)

Chú thích về Kinh Bát Chánh Đạo

0. Bát Chánh Đạo : Ariyo atthangiko maggo / Noble Eightfold Path. Nghĩa là Con đường cao thượng 8 chi phần,Thánh (hay Chánh) Đạo Tám Ngành, chứ không phải Tám Con Đường Chánh, Hay Con Đường Chánh Tám Khúc.

1. Chánh tri kiến: Samma ditthi / Right view.

(1) Tri kiến về khổ: dukkhe nana / understanding suffering. (2) Tri kiến về nguyên nhân của khổ: dukkhasamudaye nana / understanding its origin. (3) Tri kiến về đoạn diệt của khổ: dukkhanirodhe nana / understanding its cessation. (4) Tri kiến về con đường đưa đến diệt khổ: dukkhanirodhagaminipatipadaya nana / understanding the way leading to cessation

2. Chánh tư duy: Samma sankappa / Right intention

(1) Tư duy ly dục: nekkhamma-sankappa / intention of renunciation. (2) Tư duy vô sân: abyapada-sankappa / intention of good will. (3) Tư duy bất hại :avihimsa-sankappa / intention of harmlessness

3. Chánh ngữ: Samma vaca / Right speech, nói lời đúng đắn

(1) Từ bỏ không nói láo: musavada veramani / abstaining from false speech. (2) Từ bỏ không nói lời chia rẻ: pisunaya vacaya veramani / abstaining from slanderous speech. (3) Từ bỏ không nói lời độc ác: pharusaya vacaya veramani / abstaining from harsh speech. (4) Từ bỏ không nói lời vô ích : samphappalapa veramani / abstaining from idle chatter

4. Chánh nghiệp: Samma kammanta / Right action, hành xử, sinh sống mà không tạo những nghiệp bất thiện.

(1) Từ bỏ không sát sanh: panatipata veramani / abstaining from taking life. (2) Từ bỏ không trộm cắp: adinnadana veramani / abstaining from stealing. (3) Từ bỏ không tà dâm : kamesu micchacara veramani / abstaining from sexual misconduct

5. Chánh mạng: Samma ajiva / Right livelihood, sống bằng những nghề lương thiện.

Từ bỏ sinh sống bằng tà mạng: miccha ajivam pahaya / giving up wrong livelihood,

Tà mạng, tức là hành 5 nghề: buôn bán người, nô lệ; buôn bán súng đạn; buôn bán thịt, cá; buôn bán rượu và các chất say; buôn bán thuốc độc.

Sinh sống bằng chánh mạng : samma ajivena jivitam kappeti / one earns one's living by a right form of livelihood

6. Chánh tinh tấn: Samma vayama / Right effort, cố gắng để đạt được những thiện nghiệp

(1) (Thận chánh cần) Cố gắng chế ngự các ác pháp chưa sanh, không cho sanh khởi : Samvarappadhana / the effort to restrain defilements. (2) (Trừ chánh cần) Cố gắng đoạn diệt các ác pháp đã sanh : Pahanappadhana / the effort to abandon defilements. (3) (Tu chánh cần) Cố gắng tu tập các thiện pháp chưa sanh, được sanh khởi :Bhavanappadhana / the effort to develop wholesome states. (4) (Bảo chánh cần) Cố gắng hộ trì các thiện pháp đã sanh, được duy trì và viên mãn : Anurakkhanappadhana / the effort to maintain wholesome states

7. Chánh niệm: Samma sati / Right mindfulness, nhớ, biết những hiện tương thân và tâm đang xảy ra.

(1) Quán thân trên thân: Kayanupassana / mindful contemplation of the body.

(2) Quán thân trên thọ: Vedananupassana / mindful contemplation of feelings.

(3) Quán thân trên tâm: Cittanupassana / mindful contemplation of the mind.

(4) Quán thân trên pháp: Dhammanupassana / mindful contemplation of phenomena

8. Chánh định :Samma samadhi / Right concentration, târp trung tâm vững chắc vào một đối tượng, đạt đến một mức độ cao.

(1) Thiền thứ nhất: Pathamajjhana / the first jhana. Tầng thiền này có 5 chi là: tầm, tứ, hỷ, lạc và định. (2) Thiền thứ hai: Dutiyajjhana / the second jhana. Tầng thiền này có 4 chi là hỷ, lạc và định. (3) Thiền thứ ba: Tatiyajjhana / the third jhana. Tầng thiền này có 2 chi là lạc và định. (4) Thiền thứ tư: Catutthajjhana / the fourth jhana. Tầng thiền này có 2 chi là xả và định

9. Hỷ: pity / rapture. Lạc: sukho / joy. Tầm : vitakka / thought: suy nghĩ, hướng tâm; Tứ : vicāra / Discursive thinking, suy nghĩ vẫn vơ, chà sát đối tượng.

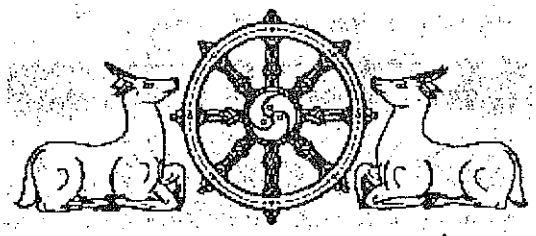
10. Nội tĩnh, nhất tâm : inner tranquillity and oneness of mind (Samadhi)

11. Ly hỷ trú xả : Fading away of rapture, dwelling in equanimity.

12. Chánh niệm (sati/ mindfullness). Tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng (sampajano/awareness).

13. Xả niệm thanh tịnh : The purification of mindfulness by equanimity (upekkha).

Bát Chánh Đạo có thể chia thành 3 nhóm là Giới (Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Nghiệp), Định (Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định) và Tuệ (Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy). Ngoài Bát Chánh Đạo còn có Mười Thánh Đạo (gồm Tám Thánh Đạo cộng với 2 chi khác là Minh và Giải Thoát).



❖ Kinh Vô Ngã Tướng

*(**Anatta Lakkhana Sutta**, Kinh Tiểu bộ và Kinh Tương Ưng S. III, 66). Đây là bài kinh thứ II Phật đã thuyết cho năm vị đệ tử. Nội dung chính là ý niệm vô ngả, ý niệm chỉ tìm thấy trong triết học Phật giáo.*

Một thời Thế ở Vườn Nai, tại Isìpatana, thành Ba-la-nại. Ở đây Thế Tôn nói với năm vị tỷ-kheo:

- Này các Tỳ-kheo, Sắc[1], là vô ngã. Nếu sắc thật là ngã, thời sắc không thể dẫn đến khổ não và có thể mong rằng: sắc của tôi là như thế này; sắc của tôi không như thế này. Này các tỳ kheo, vì sắc là vô ngã nên sắc dẫn đến khổ não và không thể mong rằng sắc của tôi như thế này; sắc của tôi không như thế này.

(Cùng một cách ấy... Thọ[2] là vô ngã, Tưởng[3] là vô ngã, Hành[4] là vô ngã, và Thức[4] là vô ngã)

- Này các tỷ-kheo, các ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn!

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi quán: " Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi"?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Vì thế, này các tỳ kheo, tất cả Sắc[1] thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, xa hay gần; đều phải

được quán như thật với chính trí như vầy: Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải bản ngã của tôi.

(Cũng như thế...tất cả Thọ, Tưởng, Hành, Thức[1], thuộc quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, xa hay gần; đều phải được quán như thật với chính trí như vầy: Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải bản ngã của tôi.)

Này các tỳ kheo, bậc thánh thành văn nghe nhiều hiểu biết như thế nên nhàm chán sắc, nhàm chán thọ, nhàm chán tưởng, nhàm chán hành, nhàm chán thức, do nhàm chán mà hết tham; do hết tham mà giải thoát; khi giải thoát, biết rằng đã giải thoát. Vị ấy biết rõ: tái sinh đã dứt, phạm hạnh[6] đã thành, điều nên làm đã làm, không còn trở lại thế gian này nữa.

Thế Tôn thuyết như vậy. Nhóm năm vị tỳ-kheo hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi lời dạy này được nói lên, tâm của nhóm năm vị tỳ-kheo được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không cọ chấp thủ.

(Tương Ưng, III, 59, và V.P, M, I)

1. Sắc: rūpakkhandha, nhóm thành phần vật chất, thuộc sắc pháp
2. Thọ: vedanākkhandha, nhóm cảm giác, gồm cảm thọ khổ, lạc, trung tính
3. Tưởng: saññākkhandha, nhóm trí giác (qua hình dáng, màu sắc...)
4. Hành: sankharakkhandha, nhóm tạo tác của tâm (phản ứng của tâm)
5. Thức: viññānakkhandha, nhóm hay biết theo 6 xứ :mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý

Xem thêm về năm uẩn ở bài kinh *Thế nào là uẩn*

2. Đời sống trong sạch cao thượng : Noble life of Purity

❖ Kinh Lửa Cháy

(Aditta-pariyaya Sutta, *Tương Ưng, IV, 1. Đây có lẽ là bài kinh thứ ba của Phật. Phật đã giảng cho một ngàn vị tỳ kheo, trước đây là những người theo đạo thờ thần lửa. Bài giảng nói về sự nguy hiểm của tham ái và việc phòng hộ các căn.)*

Một thời Thế Tôn trú ở Gàya, tại Gàyasiisa cùng với một ngàn tỳ-kheo. Tại đấy, Thế Tôn gọi các tỳ-kheo và nói:

- Tất cả, này các tỳ-kheo, đều bị bốc cháy. Tất cả cái gì đều bị bốc cháy?

Mắt, bị bốc cháy. Các sắc bị bốc cháy. Nhãn thức bị bốc cháy. Nhãn xúc bị bốc cháy. Nhãn thọ[1] bị bốc cháy. Bị bốc cháy bởi cái gì? Bị bốc cháy bởi lửa tham, lửa sân, lửa si. Ta nói rằng bị bốc cháy bởi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thấy vậy, vị đa văn thánh đệ tử nhàm chán đối với mắt, nhàm chán đối với các sắc, nhàm chán đối với nhãn thức, nhàm chán đối với nhãn xúc, nhãn thọ.

(Cũng như thế đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý)

Bàn tay Phật, Thái Lan

Do nhàm chán nên vị ấy ly tham. Do ly tham nên vị ấy được giải thoát. Trong sự giải thoát, khởi lên trí hiểu biết rằng: "Ta đã giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh[2] đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui với trạng thái này nữa".

Thế Tôn thuyết như vậy. Các tỳ-kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy.

Và trong khi lời giải này được nói lên, tâm của một ngàn tỷ-kheo ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

(Tương Ưng IV, 19 và V.P.M.1)

1. Nhãn thọ: do duyên nhãn xúc nên khởi lên cảm thọ gì, lạc, khổ hay bất khổ bất lạc.

2. Đời sống trong sạch, đời sống thánh thiện.

❖ Năm Uẩn, Năm Thủ Uẩn?

(Kinh Đại mãn nguyệt, MahaPunnamasuttam, Trung bộ 109)

Như vầy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở tại Savatthi, Pubbarama (Đông Viên), Migaramatupasada (giảng đường Lộc Mẫu). Lúc bấy giờ vào ngày Bố-tát, trong đêm trăng rằm, Thế Tôn đang ngồi giữa trời, xung quanh có chúng Tỷ-kheo. Rồi một Tỷ-kheo đứng dậy, đắp y vào một bên vai, chấp tay vái Thế Tôn và bạch :

- Con muốn hỏi Thế Tôn một vấn đề đặc biệt, nếu Thế Tôn cho phép con được hỏi.

- Này tỷ-kheo, hãy ngồi trên chỗ của ông và hỏi như ý ông muốn.

Vị tỷ-kheo ấy ngồi xuống trên chỗ ngồi của mình, bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, có phải có năm thủ uẩn là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn và thức thủ uẩn[1]?

- Này tỷ-kheo, có năm thủ uẩn, tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.

Thủ uẩn lấy gì làm căn bản?

- Bạch Thế Tôn, năm thủ uẩn này lấy gì làm căn bản?

- Năm thủ uẩn này lấy dục làm căn bản.

- Bạch Thế Tôn, có phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, hay là ngoài năm thủ uẩn, có một chấp thủ (khác)?

- Không phải chính chấp thủ ấy là năm thủ uẩn, cũng không phải ngoài năm thủ uẩn có sự chấp thủ. Khi nào có lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn, ở đấy chính là chấp thủ.

- Bạch Thế Tôn, phải chăng có thể có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm thủ uẩn?

- Có thể có. Ở đây, có người nghĩ như sau: "Mong rằng có sắc như thế này trong tương lai! Mong rằng có thọ như thế này trong tương lai! Mong rằng có tưởng như thế này trong tương lai! Mong rằng có hành như thế này trong tương lai! Mong rằng có thức như thế này trong tương lai!" Như vậy, có sự sai khác trong lòng dục, lòng tham đối với năm uẩn.

Thế nào là uẩn?

- Nhưng bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn?

- Phàm sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn[2].

Phàm cảm thọ gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn[3]. Phàm tưởng gì, ...là tưởng uẩn[4]. Phàm hành gì, ... là hành uẩn[5]. Phàm thức gì, ... là thức uẩn[6].

Cho đến như vậy là ý nghĩa chữ uẩn trong các uẩn.

- Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì được mà sắc uẩn được biết? Mà thọ uẩn, mà tưởng uẩn, mà hành uẩn, mà thức uẩn được biết?

- Bốn đại là nhân, là duyên mà sắc uẩn được biết. Xúc là nhân, là duyên mà thọ uẩn, mà tưởng uẩn, mà hành uẩn được biết. Danh sắc là nhân, là duyên mà thức uẩn được biết.

Thân kiến là gì?

- Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là thân kiến[7]?

- Ở đây, có kẻ vô văn phàm phu không hiểu rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không hiểu rõ các bậc chân nhân[8], không

thuần thục pháp các bậc chân nhân, không tu tập pháp các bậc chân nhân, xem sắc như là tự ngã[9], hay xem tự ngã như là có sắc[10], hay xem sắc như là trong tự ngã[11], hay xem tự ngã như là trong sắc[12]; xem thọ như là tự ngã...; xem tưởng như là tự ngã...; xem hành như là tự ngã ...; xem thức như là tự ngã....

- Nhưng bạch Thế Tôn, thế nào là không thân kiến?

- Ở đây, vị Đa văn Thánh đệ tử, đi đến các bậc Thánh, thuần thục pháp các bậc Thánh, tu tập pháp các bậc Thánh, đi đến các bậc chân nhân, thuần thục pháp các bậc chân nhân, tu tập pháp các bậc chân nhân, không xem sắc như là tự ngã, hay không xem tự ngã như là có sắc, hay không xem sắc như là trong tự ngã, hay không xem tự ngã như là trong sắc; không xem thọ như là tự ngã...; không xem tưởng như là tự ngã..., không xem hành như là tự ngã..., không xem thức như là tự ngã....

Như vậy, là không thân kiến

Vị ngọt, nguy hiểm, xuất ly

- Bạch Thế Tôn, cái gì là vị ngọt của sắc, cái gì là sự nguy hiểm của sắc, cái gì là sự xuất ly của sắc? Cái gì là vị ngọt, cái gì là sự nguy hiểm, cái gì là sự xuất ly của thọ, của tưởng, của hành, của thức?

- Này tỷ-kheo, lạc hỷ gì duyên sắc khởi lên, như vậy là vị ngọt của sắc. Cái gì vô thường, khổ, bị biến hoại trong sắc như vậy là sự nguy hiểm của sắc. Sự nhiếp phục dục tham đối với sắc, sự đoạn diệt dục tham, như vậy là sự xuất ly của sắc.

(Tương tợ như thế đối với thọ, đối với tưởng, đối với hành, đối với thức)

- Bạch Thế Tôn, do biết gì, do thấy gì, đối với thân của chính mình, của người khác, với thức của nó và đối với tất cả đồ vật khác mà cho rằng:: "Là ta, là của ta, Là tự ngã của ta[13]" sẽ khởi sinh trong người ấy?[14] "

- Này tỷ-kheo, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, thấp hay cao, xa hay gần, đối với tất cả sắc, thấy được như thật với trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Phàm có thọ gì... có tưởng gì... có hành gì... có thức gì, quá khứ vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp, xa hay gần, đối với tất cả thức, thấy được như thật với trí tuệ là: "Cái này không phải của tôi, cái này là tôi. Cái này không phải tự ngã của tôi".

Phải suy luận như thế nào?

Rồi một tỷ-kheo khác khởi lên sự suy tư như sau: "Nếu nói rằng sắc là vô ngã, thọ là vô ngã, tưởng là vô ngã, hành là vô ngã, thức là vô ngã; như vậy những hành động do vô ngã làm đã được ngã nào cảm thọ kết quả?"

Thế Tôn biết được tâm tư của tỷ-kheo ấy với tâm tư của mình liền nói với các tỷ-kheo:

- Này các tỷ-kheo, sự kiện này xảy ra, khi ở đây có kẻ ngu si, vô tri, vô minh, với tâm bị tham dục chi phối, lại nghĩ cần phải vượt qua lời dạy của bậc Đạo sư với (câu hỏi đó). Này các tỷ-kheo, các ông đã được Ta huấn luyện tìm kiếm nhân duyên, chỗ này chỗ kia, đối với những pháp này, pháp khác.

Các ông nghĩ thế nào, này các tỷ-kheo, sắc là thường hay vô thường?

- Vô thường, bạch Thế Tôn.

- Những gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem: "Cái này của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

- Các ông nghĩ thế nào, này các tỷ-kheo, thọ... tưởng... hành... thức là thường hay vô thường?

- Vô thường, bạch Thế Tôn.

- Những gì vô thường, là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Những gì vô thường, khổ, bị biến hoại, có hợp lý chăng khi xem: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

- Thưa không vậy, bạch Thế Tôn.

- Do vậy, phàm có sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài... tất cả loại sắc, cần phải như thật quán: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi". Phàm có thọ gì, phàm có tưởng gì, phàm có hành gì, phàm có thức gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài... tất cả loại thức, cần phải như thật quán: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

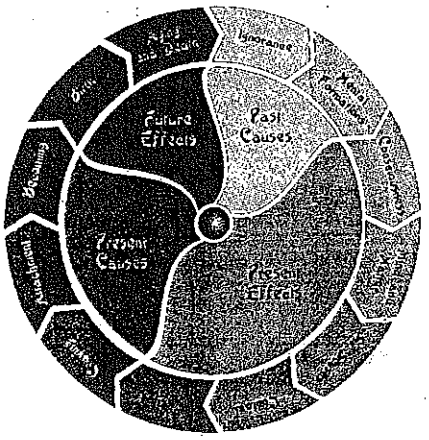
Như vậy, này các tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc, nhàm chán đối với thọ, nhàm chán đối với tưởng, nhàm chán đối với hành, nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán nên ly tham; do ly tham nên được giải thoát. Trong sự giải thoát, vị ấy đã biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm. Từ nay không còn trở lại đời sống thế này nữa".

(Đại kinh Trăng tròn, *Mahàpunnama sutta,* Trung Bộ 109)

1. Ngủ uẩn: pancākhandhā / Aggreagates, physical and mental phenomena of existence, là nhóm pháp cấu tạo thành chúng sanh và vạn vật; tập hợp có 7 đặc tính là: thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, trong hoặc ngoài thân, vi tế hoặc thô kệch, cao hoặc thấp, xa hoặc gần.
Thủ uẩn : upāddākkhandha, Groups of clinging, chấp thủ vào các uẩn, xem nó là ta, là của ta là tự ngã của ta.
2. Sắc uẩn : rūpa kkhandha, The corporeality group
3. Thọ uẩn : vedanā kkhandha, The feeling group
4. Tưởng uẩn : saññā kkhandha, The perception group
5. Hành uẩn : sankhāra kkhandha, The mental formation group
6. Thức uẩn : viññāna kkhandha, The consciousness group
7. Thân kiến : sakkāya ditthi, Personality view
8. Chân nhân : Men of virtue
9: Xem sắc là tự ngã: corporeality as atta
10. Xem tự ngã như là có sắc : The atta as having corporeality
11. Xem sắc như là trong tự ngã : Corporeality as exixting in atta
12. Xem tự ngã như là trong sắc: The atta as existing in corporeality
13.: Là ta: ahankara / I-making. Của ta: mamankara / Mine -making . Là tự ngã của ta: asmimāna / I am
13. Bản dịch tiếng Anh của Hội Tam Tạng Miến Điện: "With respect to one's own body as well as to another's which has consciousness, and with respect to all material objects, what must one know and what must one see in him for the concept "my self, Mine and I" not to arise in him?".
Bản của TK Bodhi: "How should one know and see so that, in regard to this body with consciousness and in ragard to all external signs, I-making, mine-making, and the underlying tendency to conceit no longer occur within".
Bản của Thầy Thích Minh Châu: " Do biết gì, do thấy gì, mà không có mạn tùy miên rằng: "Ta là người làm, sở thuộc của ta là người làm", đối với tự thân có ý thức, và đối với cả tướng ở ngoài?"

❖ Pháp Duyên Khởi

***Paticcasamuppada** được dịch là pháp Duyên Khởi, Pháp Sanh Khởi Tùy Thuận, Thuyết Căn Nguyên.... được tìm thấy trong nhiều bài kinh thuộc bộ Tương Ưng, Trung Bộ, Trường Bộ. Nội dung gồm cơ bản 12 (có thể nhiều hơn hoặc ít hơn) duyên sanh và 12 duyên diệt, trình bày những tiến trình phức tạp tạo thành sự hiện hữu của người, cõi, nghiệp, vừa minh định giáo lý của Phật. Đây là một trong những giáo lý thâm diệu nhất.*



12 mốc xích của bánh xe duyên sinh

Nếu cái này có, cái kia có,
do cái này sanh, cái kia sanh,
nếu cái này không có, cái kia không có,
do cái này diệt, cái kia diệt,
tức là :

Vô minh duyên Hành (nghiệp),
Hành (nghiệp) duyên Thức,
Thức duyên Danh Sắc,
Danh Sắc duyên Sáu xứ,
Sáu xứ duyên Xúc,
Xúc duyên Thọ,
Thọ duyên Ái,
Ái duyên Thủ,
Thủ duyên Hữu,
Hữu duyên Sanh,
Do duyên Sanh,
Lão, Tử, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não sanh khởi.
Như vậy, Là sự sanh khởi của toàn bộ khổ uẩn.

Nhưng do diệt trừ, sự diệt trừ, sự ly dục hoàn toàn của chính vô minh.

Do Vô Minh diệt các Hành (nghiệp) diệt,
Do các Hành (nghiệp) diệt Thức diệt.
Do Thức diệt Danh Sắc diệt.
Do Danh Sắc diệt Sáu Xứ diệt.
Do Sáu xứ diệt Xúc diệt.
Do Xúc diệt Thọ diệt.
Do Thọ diệt Ái diệt.
Do Ái diệt Thủ diệt.
Do Thủ diệt Hữu diệt.
Do Hữu diệt Sanh diệt.
Do Sanh diệt
Lão, Tử, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não đoạn diệt.
Như vậy là đoạn diệt hoàn toàn của khổ uẩn.

1.Vô minh: Avijjā / Moha 2. Hành: Sankhāra 3. Thức: Viññāna 4. Danh sắc: Nāma-Rūpa 5. Sáu xứ: Salāyatana 6. Xúc: Phassa 7. Thọ: Vedanā 8.Ái: Tanhā 9.Thủ: Upādāna 10. Hữu: Bhavo 11. Sanh: Jāti 12. Già, Chết: Jarā and Marana.

◆ *Duyên Khởi rất sâu xa*

- Bạch Thế Tôn, thật là kỳ diệu, thật là lạ lùng. Pháp Duyên khởi này thật là sâu sắc và ý nghĩa của nó thật là thâm thúy, nhưng với con, nó lại quá rõ ràng.
- Này Ananda, đừng nghĩ như vậy. Pháp Duyên khởi này là sâu sắc và ý nghĩa của nó thâm thúy. Chính vì không hiểu rõ pháp này, không xuyên thấu pháp này mà chúng sanh nay bị rối ren như ổ kén, như cuộn chỉ, bị vây phủ đầy chằng chịt như cỏ dại và cây lau, và không thoát khỏi khổ cảnh, đọa xứ, địa ngục và vòng luân hồi. (Tương Ưng, II, 92)

----- (Tiếng Pali) ----------

◆ PATICCA SAMUPĀDA

Avijjā paccayā saṅkhārā
sankhāra paccayā viññānaṃ
viññāna paccayā nāmarūpaṃ
nāmarūpa paccayā saḷāyatanaṃ
saḷāyatana paccayā phasso
phassa paccayā vedanā
vedanā paccayā taṅhā
taṅhā paccayā upādānaṃ
upādāna paccayā bhavo
bhava paccayā jāti
jāti paccayā jarāmaranaṃ

Sokaparideva dukkha domanassupāyāsā sambhavanti.
Evame tassa kevalassa dukkha kkhandhassa samudayo hoti.

Avijjāya tveva asesa virāga nirodhā saṅkhāra nirodho.
Sankhāra nirodhā viññāna nirodho.
Viññāna nirodhā nāmarupa nirodho.
Nāmarūpa nirodhā saḷāyatana nirodho.
Saḷāyatana nirodhā phassa nirodho.
Phassa nirodhā vedanā nirodho.
Vedanā nirodhā taṅhā nirodho.
Taṅhā nirodhā upādāna nirodho
Upādāna nirodhā bhava nirodho.
Bhava nirodhā jāti nirodho.
Jāti nirodhā jarāmaranaṃ .

Sokaparideva dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti.
Evame tassa kevalassa dukkha kkhandhassa nirodho hoti.

❖ 37 Phẩm Bồ Đề

***Bodhipakkhiyasangaha**, tức 37 phẩm Bồ Đề, hay còn gọi là Phẩm Trợ Đạo, gồm có Bốn Niệm Xứ, Bốn Thần Túc, Bốn Chánh Cần, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi và Tám Chánh Đạo. Phật dạy rằng 37 phẩm bồ đề này là nền tảng của pháp hành, là "những châu báu", là bản đồ tu Phật. Bài kinh Mahàsakuludàyin sutta, Trung Bộ 77, giải thích vắn tắt về 37 phẩm này. Đoạn dưới đây, trích từ Abhiddhamma-sangaha (Vi Diệu Pháp Tập Yếu), có nội dung giống với bài kinh nói trên, nhưng dễ đọc và dễ nhớ hơn.*

1.

Tứ Niệm Xứ tức bốn pháp quán niệm
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Bốn pháp quán niệm gồm có:
Niệm thân tức minh sát về thân
Niệm thọ tức minh sát cảm thọ
Niệm tâm tức minh sát trạng thái nội tâm
Niệm pháp tức minh sát sự tương quan các pháp.
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

2.

Tứ Chánh Cần tức bốn nỗ lực quan yếu
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Bốn pháp ấy gồm có:
Thận chánh cần tức sự cố gắng ngăn ngừa ác pháp không cho sanh khởi .
Trừ chánh cần tức sự cố gắng đoạn trừ ác pháp đã sanh khởi.
Tu chánh cần tức sự cố gắng làm sanh khởi thiện pháp chưa có.
Bảo chánh cần tức sự cố gắng nuôi dưỡng thiện pháp đã có.
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

3.

Tứ Thần Túc tức bốn pháp có hiệu năng thành tựu thiền định và chánh trí
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Bốn pháp có hiệu năng gồm có:
Dục thần túc tức hiệu năng của ý muốn
Cần thần túc tức hiệu năng của nỗ lực
Tâm thần túc tức hiệu năng của tâm thuần hoá
Thẩm thần túc tức hiệu năng của trí phân biệt.
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

4.

Ngũ Căn tức năm nền tảng của sự tu chứng
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Năm nền tảng gồm có:
Tín căn tức căn bản đức tin
Tấn căn tức căn bản tinh cần
Niệm căn tức căn bản tỉnh thức
Định căn tức căn bản chuyên nhất
Huệ căn tức căn bản trí tuệ
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

5.

Ngũ Lực tức năm sức mạnh của sự tu chứng
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Năm sức mạnh gồm có:
Tín lực tức sức mạnh của đức tin
Tấn lực tức sức mạnh của sự tinh cần
Niệm lực tức sức mạnh của sự tỉnh thức
Định lực tức sức mạnh của sự chuyên nhất
Huệ lực tức sức mạnh của trí tuệ
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

6.

Thất Giác Chi tức bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ
đã được đấng Thập Lực khéo tu tập,
khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Bảy yếu tố gồm có:
Niệm Giác Chi tức yếu tố minh sát
Trạch Pháp Giác Chi tức yếu tố phân biệt
Cần Giác Chi tức yếu tố tinh tấn
Hỷ Giác Chi tức yếu tố an lạc
Tịnh Giác Chi tức yếu tố lắng đọng
Định Giác Chi tức yếu tố chuyên nhất
Xả Giác Chi tức yếu tố quân bình.

Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

7.
Bát Chánh Đạo tức con đường chánh tám chi phần, đã được đấng Thập Lực khéo tu tập, khéo chứng đắc, khéo tuyên thuyết.
Tám chi phần gồm có:
Chánh kiến tức sự thấy biết xác thực
Chánh tư duy tức suy nghĩ chân chánh
Chánh ngữ tức lời nói hiền thiện
Chánh nghiệp tức hành vi vô tội
Chánh mạng tức sự nuôi mạng hợp đạo
Chánh tinh tấn tức sự nỗ lực chánh đáng
Chánh niệm tức sự quán sát tỉnh thức
Chánh định tức sự định tâm đúng phương pháp.
Mong với sự thật nầy
Tựu thành chân hạnh phúc.

❖ Con Đường Tu Tập

*(Phần này là đoạn cuối của **Kinh Sáu Thanh tịnh**, nói về con đường tu tập, từ lúc có lòng tin đến lúc đạt thành đạo quả. Con đường tu tập, hay "Các pháp tác thành sa-môn" cũng được tìm thấy trong nhiều bài kinh khác, như **Kinh Sa-Môn Quả**, Trường Bộ 2, **Đại Kinh Xóm Ngựa**, Trung Bộ 39, **Kinh Devadaha**, Trung Bộ 101)*

Ở khu di tích Sukothai, cố đô cũ, Thái Lan

1. Có lòng tin nơi Như Lai

Thuở xưa, khi tôi chưa xuất gia, tôi còn ngu muội. Tôi được Như Lai, đệ tử Như Lai thuyết pháp. Sau khi nghe pháp. Tôi có lòng tịnh tín đối với Như Lai. Thành tựu được tịnh tín ấy, tôi suy nghĩ: "Đời sống gia đình đầy những triền phược, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia phóng khoáng như hư không. Thật rất khó cho một người sống ở gia đình có thể sống theo Phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh, trắng bạch như vỏ ốc. Vậy ta nên cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình".

Một thời gian sau, tôi từ bỏ tài sản nhỏ hay từ bỏ tài sản lớn, từ bỏ bà con quyến thuộc nhỏ hay từ bỏ bà con quyến thuộc lớn, cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, và xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình.

2. Giữ gìn giới hạnh

Khi đã xuất gia như vậy, tôi thành tựu học giới và nếp sống các vị tỳ-kheo. Tôi từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng bỏ kiếm, biết tàm úy, có lòng từ, sống thương xót tất cả chúng sanh và các loại hữu tình. Tôi từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho, chỉ lấy những vật đã cho, chỉ mong những vật đã cho, tự sống thanh tịnh không có trộm cướp. Tôi từ bỏ phi Phạm hạnh, sống theo Phạm hạnh, sống trấnh xa phi Phạm hạnh, từ bỏ dâm dục thế tục.

Tôi từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chơn thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không phản lại đời. Tôi từ bỏ nói hai lưỡi (...); từ bỏ nói lời độc ác (...); từ bỏ nói lời phù phiếm, tránh xa nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về Chánh Pháp, nói những lời về Luật, nói những lời đáng được gìn giữ, những lời hợp thời thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.

Tôi từ bỏ không làm hại đến các hột giống và các loại cây cỏ; dùng một ngày một bữa, không ăn ban đêm, từ bỏ không ăn phi thời. Tôi từ bỏ không đi xem múa, hát, nhạc, các cuộc trình diễn. Tôi từ bỏ không trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa, các thời

trang, các thời sức. Tôi từ bỏ không dùng giường cao và giường lớn.

Tôi từ bỏ không nhận các hạt sống. Tôi từ bỏ không nhận thịt sống. Tôi từ bỏ không nhận đàn bà, con gái, từ bỏ không nhận nô tỳ gái và trai. Tôi từ bỏ không nhận cừu dê, gia cầm và heo, voi, bò, ngựa và ngựa cái. Tôi từ bỏ không nhận ruộng nương và đất đai. Tôi từ bỏ không nhận người môi giới hoặc tự mình làm môi giới. Tôi từ bỏ không buôn bán. Tôi từ bỏ các sự gian lận bằng cân tiền bạc và đo lường. Tôi từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo. Tôi từ bỏ không làm thương tổn, sát hại, câu thúc, bức đoạt, trộm cắp, cướp phá.

Tôi bằng lòng (tri túc) với tấm y để che thân, với đồ ăn khất thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo (y bát).

Tôi thành tựu Thánh giới uẩn này, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không lỗi lầm.

3. Hộ trì các căn môn

Khi mắt thấy sắc, tôi không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, tôi tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt. Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, tôi không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì căn không được chế ngự khiến tham ái ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, tôi tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì căn, thực hành sự hộ trì căn.

Tôi thành tựu Thánh hộ trì các căn, cảm giác lạc thọ thuộc nội tâm, không vẩn đục.

4. Giữ gìn chánh niệm, tỉnh giác

Khi đi tới, khi đi lui, tôi đều tỉnh giác. Khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh, tôi đều tỉnh giác. Khi co tay, khi duỗi tay, tôi đều tỉnh giác. Khi mang y tăng-già-lê, mang bát, tôi đều tỉnh giác. Khi ăn, uống, nhai, nuốt, tôi đều tỉnh giác. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, tôi đều tỉnh giác. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, yên lặng, tôi đều tỉnh giác.

Và tôi thành tựu Thánh chánh niệm tỉnh giác.

5. Hành thiền, loại trừ chướng ngại, chứng các bậc thiền

Tôi chọn một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm (để hành thiền).

Sau khi đi khất thực về và ăn xong, tôi ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. (1) Tôi từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái. (2) Từ bỏ sân hận, tôi sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận. (3) Từ bỏ hôn trầm thụy miên, tôi sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. (4) Trừ bỏ trạo cử hối quá, tôi sống không trạo cử, hối quá, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử, hối quá. (5) Từ bỏ nghi ngờ, tôi sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp.

Tôi từ bỏ năm triền cái, các pháp làm cho tâm ô uế, làm cho trí tuệ muội lược; (1) ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục, sanh có tầm có tứ. (2) Tôi diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. (3) Tôi ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú Thiền thứ ba. (4) Tôi xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.

6. Chứng được ba minh, và giác ngộ

Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tôi dẫn tâm, hướng tâm đến túc mạng minh, sanh tử minh, lậu tận minh. Tôi biết như thật: "Đây là khổ", biết như thật:"Đây là nguyên nhân của khổ", biết như thật: "Đây là khổ diệt", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt", biết như thật: "Đây là những lậu hoặc", biết như thật: "Đây là nguyên nhân của lậu hoặc", biết như thật: "Đây là các lậu hoặc được đoạn trừ", biết như thật: "Đây là con đường đưa đến các lậu hoặc được diệt trừ".

Nhờ biết như vậy, nhờ thấy như vậy, tâm của tôi thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát, tôi khởi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát". Tôi biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm; không còn trở lui trạng thái này nữa.

(Kinh Sáu Thanh tịnh, Trung Bộ 112)

❖ Đoạn Trừ Lậu Hoặc

(Tất Cả Lậu Hoặc, Trung Bộ 2, Sabbāsava Sutta). Qua bài kinh này, Phật dạy các tỳ kheo 7 phương pháp để chế ngự và từ bỏ những phiền não quan trọng nhất, vốn trói buộc chúng sanh vào vòng sinh tử luân hồi)

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Jetavana, tịnh xá Cấp Cô Độc. Tại chỗ ấy, Thế Tôn gọi các tỳ-kheo và nói: "Này các tỳ-kheo, Ta sẽ giảng cho các người pháp môn phòng hộ tất cả lậu hoặc[1]. Hãy nghe và khéo tác ý.". Thế Tôn nói như sau:

- Này các tỳ-kheo, Ta giảng sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy, không phải cho người không biết, cho người không thấy. Và thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy: có khéo tác ý[2] (như lý tác ý) và không khéo tác ý[2].

Do không khéo tác ý, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Do khéo tác ý, các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.

Này các Tỳ-kheo, có những lậu hoặc phải do tri kiến[3] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do phòng hộ[4] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do thọ dụng[5] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do kham nhẫn[6] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tránh né[7] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do trừ diệt[8] được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tu tập[9] được đoạn trừ.

1. Các lậu hoặc do tri kiến được đoạn trừ

Kẻ phàm phu không tuệ tri các pháp cần phải tác ý, vì không tuệ tri các pháp không cần phải tác ý nên tác ý các pháp không cần phải tác ý và không tác ý các pháp cần phải tác ý. Do vậy, các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng.

Và thế nào là các pháp không cần phải tác ý mà vị ấy tác ý? Nghĩa là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh được sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được tăng trưởng; hay hữu lậu chưa sanh được sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được tăng trưởng, hay vô minh lậu chưa sanh được sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được tăng trưởng.

Và thế nào là các pháp cần phải tác ý mà vị ấy không tác ý? Nghĩa là các pháp do vị ấy tác ý mà dục lậu chưa sanh không sanh khởi, hay dục lậu đã sanh được trừ diệt, hay hữu lậu chưa sanh không sanh khởi, hay hữu lậu đã sanh được trừ diệt, hay vô minh lậu chưa sanh không sanh khởi, hay vô minh lậu đã sanh được trừ diệt.

Vị ấy không như lý tác ý như sau: "Ta có mặt trong thời quá khứ, hay ta không có mặt trong thời quá khứ? Ta có mặt trong thời quá khứ như thế nào? Hình vóc như thế nào? Trước kia ta là gì? Ta sẽ có mặt trong thời vị lai hay không? Ta sẽ có mặt như thế nào? Hình vóc như thế nào? Ta có mặt hay ta không có

mặt trong hiện tại? Chúng sanh này từ đâu đến? Và rồi nó sẽ đi đâu?".

Với người không như lý tác ý như vậy, một trong sáu tà kiến này khởi lên: "Ta có tự ngã"; "Ta không có tự ngã"; "Do tự mình, ta tưởng tri ta có tự ngã"; "Do tự mình, ta tưởng tri ta không có tự ngã "; "Không do tự mình, ta tưởng tri ta có tự ngã" ; "Chính tự ngã của ta nói, cảm giác, hưởng thọ quả báo các nghiệp thiện ác đã làm chỗ này, chỗ kia, chính tự ngã ấy của ta là thường trú, thường hằng, hằng tồn, không chuyển biến, và sẽ vĩnh viễn tồn tại". Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tà kiến, rừng tà kiến, sa mạc tà kiến, gai nhọn tà kiến, giao động tà kiến, trói buộc tà kiến. Trói buộc bởi tà kiến, kẻ phàm phu ít nghe không được giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói kẻ ấy không thoát khỏi khổ đau.

Vị thánh đệ tử, nhờ không tác ý các pháp không cần phải tác ý, tác ý các pháp cần phải tác ý nên các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt.

Vị ấy khéo tác ý: "Đây là khổ", khéo tác ý: "Đây là khổ tập", khéo tác ý: "Đây là khổ diệt", khéo tác ý: "Đây là con đường đưa đến khổ diệt". Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ.

Chư tăng nước ngoài tu tại Thái Lan

2. Các lậu hoặc do phòng hộ được đoạn trừ

Ở đây, có tỷ-kheo như lý giác sát, sống phòng hộ với sự phòng hộ mắt. Nếu tỷ-kheo ấy sống không phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ mắt, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa. Vị ấy như lý giác sát, sống phòng hộ lỗ tai... lỗ mũi... lưỡi... thân... ý.

Nếu sống không phòng hộ (các căn), các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên. Nếu sống phòng hộ (các căn), các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

3. Các lậu hoặc do thọ dụng được đoạn trừ

Ở đây, tỷ-kheo như lý giác sát, thọ dụng y phục, chỉ để ngăn ngừa lạnh, ngăn ngừa nóng, ngăn ngừa sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát, chỉ với mục đích che đậy sự trần truồng.

Vị ấy như lý giác sát, thọ dụng món ăn khất thực không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ phạm hạnh.

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

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

Nếu vị ấy không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên.

Nếu vị ấy thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

4. Các lậu hoặc do kham nhẫn được đoạn trừ

Ở đây, có tỷ-kheo như lý giác sát, kham nhẫn (nhẫn nại chịu đựng) lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, các loài bò sát; kham nhẫn những cách nói mạ lị phỉ báng. Vị ấy có tánh kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khốc liệt, đau nhói, nhức nhối, không sung sướng, không thích thú, chết điếng người.

Nếu vị ấy không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên.

Nếu vị ấy kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

5. Các lậu hoặc do tránh né được đoạn trừ

Ở đây, tỷ-kheo như lý giác sát tránh né voi dữ, tránh né ngựa dữ, tránh né bò dữ, tránh né chó dữ, rắn, khúc cây, gai góc, hố sâu, vực núi, ao nước nhớp, vũng nước. Có những chỗ ngồi không xứng đáng ngồi, những trú xứ không nên lai vãng, những bạn bè ác độc mà nếu giao du thì bị các vị đồng phạm hạnh có trí nghi ngờ, khinh thường; vị ấy như lý giác sát tránh né chỗ ngồi không xứng đáng ấy, trú xứ không nên lai vãng ấy và các bạn độc ác ấy.

Nếu vị ấy không tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên.

Nếu vị ấy tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

6. Các lậu hoặc do trừ diệt được đoạn trừ

Ở đây, tỷ-kheo như lý giác sát không chấp nhận những tư tưởng tham dục, sân hận, hại người đã khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận chúng; không chấp nhận các pháp bất thiện luôn luôn khởi lên, từ bỏ, trừ diệt, diệt tận, không cho chúng tồn tại.

Nếu vị ấy không trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên.

Nếu vị ấy trừ diệt như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

7. Các lậu hoặc do tu tập được đoạn trừ

Ở đây, tỷ-kheo như lý giác sát tu tập niệm giác chi, tinh tấn giác chi, ... hỷ giác chi, ... khinh an giác chi,... định giác chi, ... xả giác chi[9]; hướng đến ẩn cư, ly tham, chấm dứt phiền não và sẵn sàng xả bỏ.

Nếu vị ấy không tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy có thể khởi lên.

Nếu vị ấy tu tập như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy không còn nữa.

Diệt tận khổ đau

Đối với tỷ-kheo những lậu hoặc nào phải do tri kiến được đoạn trừ đã được tri kiến đoạn trừ; ... do phòng hộ ... ; do thọ dụng..., ... do kham nhẫn, ... do tránh né... , ...do trừ diệt... , ...do tu tập... đã được đoạn trừ. Tỷ-kheo ấy được gọi là đã sống phòng hộ với sự phòng hộ tất cả lậu hoặc; đã đoạn diệt khát ái, đã thoát ly kiết sử, đã chánh quán kiêu mạn, đã diệt tận khổ đau.

(Kinh Tất cả các lậu hoặc, Sabbàsava sutta, Trung Bộ 2)

1 Lậu hoặc (āsava/the taints) là những phiền não sâu thẳm và căn bản nhất, gồm 3 loại : dục lậu (kāmāsava), hữu lậu (bhāvāsava) vô minh lậu (avijjāsava). Dục lậu trói buộc con người vào khoái lạc của giác quan; hữu lậu vào tư tưởng quan niệm (tái sanh trong tam giới, tham ái trong thiền lạc); vô minh lậu vào sinh tử luân hồi (si mê lầm lạc, không hiểu biết chân lý)

2. Như Lý tác ý, hay khéo tác ý: yonisomanasikāra. Chú ý chân chánh. Với sự chú ý chân chánh, sẽ thấy được thực chất vô thường, bất toại nguyện, vô ngã. Không khéo tác ý: ayonisomanasikara

3. Đoạn trừ bằng tri kiến: là nhờ tri kiến (vision) (có được khi đắc quả thánh Tu Đà Hườn), đã diệt được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ.

4. Đoạn trừ bằng phòng hộ: là hộ trì các căn, khi các căn tiếp xúc với các trần. Nghĩa là phải luôn luôn chánh niệm

5. Đoạn trừ bằng thọ dụng: biết tự bằng lòng với thức ăn, y, chỗ ở, thuốc men

6. Đoạn trừ bằng kham nhẫn: chấp nhận chịu đựng những cảm giác khó chịu của thân và tâm

7. Đoạn trừ bằng tránh né: tránh những người, vật, nơi chốn, hoàn cảnh phát sanh phiền não

8. Đoạn trừ bằng trừ diệt : không cho những tư tưởng bất thiện khởi lên, chi phối

9. Đoạn trừ bằng tu tập: Là tu tập Bảy giác chi. Nhờ tu tập Tứ niệm xứ sẽ dẫn đến các giác chi phát khởi.

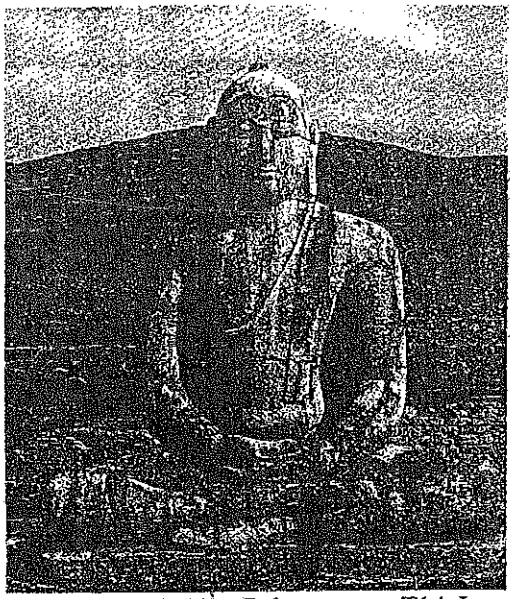
Trong 7 loại đoạn trừ thì Đoạn trừ do tri kiến là quan trọng nhất. Theo ngài Nyanatiloka, qua đạo lộ Nhập Lưu thì lậu hoặc do tri kiến được đoạn trừ, qua đạo lộ Bất Lai thì tham dục được được đoạn trừ, qua đạo lộ A-la-hán thì sự tái sanh và vô minh được đoạn trừ. Và từ A-la-hán còn có nghĩa là "Không còn lậu hoặc", "Không còn tái sanh"

❖ Kinh Đại Niệm Xứ

MahaSatipathana Sutta thuộc Trường bộ, số 22 và cũng có một bản ngắn hơn Satipathana Sutta, Trung Bộ, số 10. Kinh này có tầm quan trọng đặc biệt trong toàn bộ kinh điển Pali, vì nó chỉ dạy đầy đủ về thiền minh sát, một pháp thiền chỉ tìm thấy trong Phật giáo. Kinh trình bày 4 lãnh vực quán chiếu là thân, thọ, tâm và pháp. Bản kinh ở Trường Bộ còn nêu rõ đầy đủ pháp Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo, vốn là nền tảng của giáo pháp.

Bài kinh được nhiều thiền sư, học giả dịch và chú giải. Bản dịch dưới đây là của thiền sư U Silananda, từ tiếng Pali sang tiếng Anh, và sư Khánh Hỷ chuyển sang tiếng Việt.

Dưới đây là đoạn mở đầu, cũng là đoạn tám tắt nội dung cơ bản của bài kinh.



Tượng Phật hành thiền, Polonnaruwa. Tích Lan

♦ *Bốn Niệm Xứ và của Diệu Pháp*

- (Ví như) Bốn niệm xứ không được tu tập, không được làm cho phát triển đầy đủ, này Bà-la-môn, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp sẽ không tồn tại lâu dài.

- (Nhưng) Do Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho phát triển đầy đủ, thưa Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp sẽ được tồn tại lâu dài.

(Tương Ưng, V, 172)

Đây là con đường duy nhất để thanh lọc (tâm) chúng sanh, chấm dứt lo âu phiền muộn, uất ức than khóc, diệt khổ thân và khổ tâm, đạt Thánh Đạo và Giác ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Bốn cách quán sát hay Bốn Niệm Xứ đó là gì ?

Tỳ khưu quán sát thân trong thân, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thân.

Quán sát thọ trong thọ, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong thọ.

Quán sát tâm trong tâm, tinh cần tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong tâm.

Quán sát pháp trong pháp, tinh cần, tỉnh giác và chánh niệm, loại trừ mọi tham ái và ưu phiền (sân hận) trong pháp.

Quán sát sự sinh khởi (từ lúc đầu cho đến lúc cuối), hay quán sát sự diệt tận (từ lúc đầu cho đến lúc cuối), hoặc quán sát sự sinh khởi và sự diệt tận. Hoặc chỉ thuần chánh niệm trên toàn bộ hơi thở, chánh niệm trên thân, trên thọ, trên tâm, trên pháp.

Và chánh niệm này cần được thiết lập. Không tà kiến, không tham ái, không lệ thuộc hay bám víu vào bất cứ vật gì ở đời.[1]

(MahaSatipathana Sutta, Trường Bộ, 22)

1. Các phần tiếp theo là chi tiết về (1) Quán thân (Niệm hơi thở, Niệm bốn oai nghi; tỉnh giác trong các hoạt động; Quán thân ô trược thông qua 32 yếu tố; Bán bốn yếu tố; Quán tử thi); (2) Quán Thọ (6 loại thọ); (3) Quán tâm (16 loại tâm); (4) Quán pháp (Năm Chướng Ngại, Năm Uẩn, Sáu Căn, Sáu Trần; Bảy Giác Chi; Bát Thánh Đạo)

----- (Tiếng Pali) -----

Mahà SatiPaññhàna Suttaü

Ekàyano ayaü bhikkhave maggo sattànaü visuddhiyà sokapariddavànaü samatikkamàya dukkhadomanassànaü atthaïgamàya ñàyassa adhigamàya nibbànassa sacchikiriyàya, yadidaü cattàro satipaññhànà.

Katame cattàro: idha bhikkhave bhikkhu

kàye kàyànupassã viharati àtàpã sampajàno satimà vineyya loke abhijjhàdomanassaü.

Vedanàsu vedanànupassã viharati àtàpã sampajàno satimà vineyya loke abhijjhàdomanassaü,

Citte cittànupassã viharati àtàpã sampajàno satimà vineyya loke abhijjhàdomanassaü,

Dhammesu dhammànupassã viharati àtàpã sampajàno satimà vineyya loke abhijjhàdomanassaü.

❖ Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Anapanasati Sutta, Trung bộ 118. Đây là phương pháp phổ biến dẫn hành giả đến thiền định và thiền minh sát. Phương pháp này có 16 phần, chia thành 4 nhóm. Ba nhóm đầu là áp dụng cho cả thiền định và thiền minh sát. Nhóm thứ tư là thiền minh sát. Nội dung bài kinh này còn được tìm thấy trong nhiều bài kinh nhỏ khác.

Thế nào là tu tập niệm hơi thở vô, thở ra?
Vị tỳ kheo đi đến chỗ thanh vắng, ngồi kiết già, lưng thẳng. Chánh niệm, vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra.

- Khi thở vô dài, vị ấy biết đang thở vô dài. Khi thở ra dài, vị ấy biết: đang thở ra dài
- Khi thở vô ngắn, vị ấy biết đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn, vị ấy biết: đang thở ra ngắn
- Cảm giác toàn bộ hơi thở, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác toàn bộ hơi thở, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- An tịnh thân hành (Calming this bodily function[1]), tôi thở sẽ vô, vị ấy tập. An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

- Cảm giác mừng vui (Feeling rapture), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác mừng vui, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập
- Cảm giác an lạc (Feeling joy), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác an lạc, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập
- Cảm giác tâm hành (Feeling the mental formation), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- An tịnh tâm hành (Calming the mental formation), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

- Cảm giác về tâm (Perceiving the mind), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Với tâm hân hoan (Cheering the mind), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Với tâm định tỉnh (Concentring the mind), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Với tâm định tỉnh, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Với tâm giải thoát (Freeing the mind), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

- Quán vô thường (Contemplating the impermanence), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán vô thường, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Quán ly dục (Detachment), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán ly dục, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Quán đoạn diệt (Cessation), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán đoạn diệt ; tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.
- Quán xã ly (Abandonment), tôi sẽ thở vô, vị ấy tập. Quán xã ly, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập.

(*Anapanasati Sutta, Trung bộ 118)*
1. Bài kinh được điều chỉnh theo bản tiếng Anh của Nyanatiloka)
Xem thêm ở phần sau: Quán niệm hơi thở và Tứ Niệm Xứ

❖ Kinh Đại Niết-Bàn

(MahaParinibbana Sutta, Trường Bộ 16. "Maha" la to lớn, "Pari" là hoàn toàn," Nibbana" là Niết bàn, là không còn tham ái, dính mắc. Là bài kinh về đại viên tịch, đại nhập diệt, về sự tịch diệt hoàn toàn của đời sống ngủ uẩn (của Đức Phật), không còn tái sanh. Dịch theo phiên âm là Ma Ha Bát Niết Bàn Na, dịch vắn tắt là Kinh Đại Niết Bàn.

Đây là bài kinh dài nhất và cũng là một bài kinh quan trọng hàng đầu của tạng Kinh tạng Pali. Kinh kể những ngày tháng cuối cùng của Đức Phật. Khi đó Phật bắt đầu một cuộc du hành dài, đi từ thành Vương Xá, thủ đô nước Ma Kiệt Đà, lên phía Đông Bắc, đến Nalanda, qua làng Patali, vượt sông Hằng, đến Vesali, an cư 3 tháng mùa mưa ở xung quanh đô thị này. ....Tiếp tục đi theo hướng Đông Bắc, xuyên qua các thị trấn và làng của xứ Malla, rồi cuối cùng dừng chân ở thị trấn Kusinara. Tại đây, Phật tịch diệt.

Ngoài câu chuyện về những ngày cuối cùng rất cảm động, Đức Phật còn nhắc nhở việc tu tập bằng hàng loạt các bài pháp quan trọng, như 41 pháp phúc lợi (chia thành 6 loại), 37 phẩm bồ đề, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Chỗ Quy Chiếu, Lợi ích về giữ giới, Bốn Niệm Xứ, Chánh Niệm Tỉnh Giác, Bất Phóng Dật, Tự Nương tựa chính mình....Đặc biệt pháp Tu tập Giới Định Tuệ được giảng 8 lần trong bài kinh.

Trong phần viết dưới đây, cơ bản dựa theo bản dịch của ngài Thích Minh Châu, có tham khảo 4 bản dịch tiếng Anh, nhất là bản dịch của Miến Điện.

• 41 pháp phúc lợi cho tăng đoàn:

(Vua A-Xà-Thế nước Ma Kiệt Đà gửi vị đại thần sứ giả đến hỏi ý kiến của Phật về việc vua muốn kéo binh đánh chiếm nước Wajji bên cạnh, Thế Tôn trả lời gián tiếp một bằng cách hỏi tôn giả Ananda, về việc nước Wajji có còn giữ được 7 nguyên tắc làm nước hùng mạnh không. Sau đó, Thế Tôn lần lượt giảng 41 pháp phúc lợi cho chư tăng.)

- 7 pháp giữ cho nước hùng mạnh là: (1) Dân chúng thường hay hội họp và hội họp đông đảo. (2) Dân chúng hội họp trong đoàn kết, giải tán trong đoàn kết, và làm việc trong đoàn kết. (3) Không ban hành những luật lệ không được ban hành, không hủy bỏ những luật lệ đã được ban hành, sống đúng với truyền thống như đã ban hành thời xưa. (4) Biết tôn sùng, kính trọng, đảnh lễ, cúng dường các bậc trưởng lão và nghe theo lời dạy của những vị này. (5) Không bắt cóc và không cưỡng ép những phụ nữ và thiếu nữ. (6) Biết tôn sùng, kính trọng, đảnh lễ, cúng dường các tự miếu ở tỉnh thành và ngoài tỉnh thành, không bỏ phế các cúng lễ đã có từ trước. (7) Biết bảo hộ, che chở, ủng hộ các vị A-la-hán ở trong nước, khiến các vị A-la-hán chưa đến sẽ đến, và những vị A-la-hán đã đến được sống an lạc.
- 7 pháp phúc lợi thứ I cho chư tăng [là (1) Thường tụ họp đông đảo, (2) Sinh hoạt trong sự đoàn kết, (3) Sống đúng với giới luật được ban hành, (4) Biết kính trọng các vị trưởng thượng, (5) Không bị chi phối bởi tham ái, (6) Thích sống chỗ nhàn tịnh, (7) An tịnh chánh niệm và làm cho các vị đồng tu muốn đến ở].

- 7 pháp phúc lợi thứ II [(1) Không ưa thích thế sự, (2) Không ưa thích phiếm luận, (3) Không ưa thích ngủ nghỉ, (4) Không ưa thích quần tụ, (5) Không có ác dục, (6) không giao du với người ác dục, (7) Không bằng lòng dừng ở giữa chừng].

- 7 pháp phúc lợi thứ III (còn gọi là 7 diệu pháp của tỳ kheo : có tín, có tàm, có úy, có nghe nhiều, có tinh tấn, có chánh niệm, có trí tuệ),

- 7 pháp phúc lợi thứ IV (còn gọi là 7 yếu tố giác ngộ: niệm giác chi, trạch pháp giác chi,

tinh tấn giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi),

- 7 pháp phúc lợi thứ V (còn gọi là 7 quán tưởng : vô thường tưởng, vô ngã tưởng, bất tịnh tưởng, nguy hiểm tưởng, xả ly tưởng, vô tham tưởng, diệt tưởng)

- Và 6 pháp hòa hợp tăng (Từ bi về thân, Từ bi về lời, Từ bi về ý, Phân phối đồ cúng dường đồng đều, Giữ đúng giới luật, Có chánh kiến)

• **Năm lợi ích cho người giữ giới**. Này các Gia chủ có năm lợi ích cho những ai giữ giới, sống theo giới luật. (1) sẽ có tiền của dồi dào vì sống không phóng dật ; (2) được tiếng tốt đồn xa ; (3) đi vào hội chúng với tâm thần không sợ hãi, không bối rối ; (4) tâm không rối loạn trước cái chết ; (5) sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh vào thiện thú, thiên giới.

• **Vì sao còn luân hồi?** Này các tỷ-kheo, chính vì không thông hiểu, không thấu đạt Bốn Thánh Đế mà Ta và các ngươi, chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, hết kiếp này đến kiếp khác. Bốn Thánh đế ấy là gì? Đó là Khổ Thánh Đế, Khổ Tập Thánh Đế, Khổ Diệt Thánh Đế, Khổ Diệt Đạo Thánh Đế.

Khi Khổ Thánh Đế được thông hiểu, được thấu đạt; Khi Khổ Tập Thánh Đế được thông hiểu, được thấu đạt; Khi Khổ Diệt Thánh Đế được thông hiểu, được thấu đạt; Khi Khổ Diệt Đạo Thánh Đế được thông hiểu, được thấu đạt thời tham ái một đời sống tương lai được cắt đứt, không còn dư tàn, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch. Nay không còn sự tái sanh nào nữa.

• Này các tỷ-kheo, chính vì không thông hiểu, không thấu đạt bốn Nguyên lý mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Thế nào là bốn? Đó là Thánh Giới, Thánh Định, Thánh Tuệ, Thánh Giải Thoát.

Khi Thánh Giới được thông hiểu, được thấu đạt; Khi Thánh Định thông hiểu, được thấu đạt; Khi Thánh Tuệ thông hiểu, được thấu đạt; Khi Thánh Giải Thoát thông hiểu, được thấu đạt thời tham ái một đời sống tương lai được cắt đứt, không còn dư tàn, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch. Nay không còn sự tái sanh nào nữa.

• **37 phẩm bồ đề**. Này các tỷ-kheo, những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các ngươi, các ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập và truyền rộng, để Giáo Pháp được bền vững, tồn tại lâu dài; vì hạnh phúc, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài trời và loài người. Các pháp đó là gì? Chính là Bốn Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Thần Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi, Tám Thánh Đạo.

• **Tu tập Giới Định Tuệ**. Đây là Giới, đây là Định; đây là Tuệ. Khi định được tu tập dựa trên giữ giới thì sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Khi tuệ được tu tập dựa trên phát triển định thì sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Khi tâm được tu tập dựa trên phát triển tuệ thì sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn khỏi các loại lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu

• **Tấm Gương Pháp**. Ta sẽ giảng cách để biết giáo pháp, gọi là Tấm Gương Pháp, để vị Thánh đệ tử, nếu muốn, sẽ tự biết về mình như sau: "Ta sẽ không còn bị đọa địa ngục, sẽ không còn tái sanh cõi bàng sanh, ngạ quỷ, đọa xứ, ác thú. Ta đã chứng quả Dự lưu, nhứt định không đọa ác đạo, sẽ tái sanh cảnh giới tốt, chắc chắn sẽ đạt đến giác ngộ hoàn toàn".

Tấm Gương Pháp ấy là gì ?

1. Vị thánh đệ tử có chánh tín không thối chuyển đối với Đức Phật (tin rằng Ngài là bậc A la hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn).

2. Vị ấy có chánh tín không thối chuyển đối với Chánh Pháp (tin rằng Chánh Pháp do Thế tôn giáo truyền đầy đủ; Có giá trị thiết thực hiện tiền; Đem lại kết quả tức thời; Nên đến

để thấy; Luôn luôn đáng giữ ở trong tâm , (có tính chất hướng thượng); Do người trí tự mình giác hiểu).

3. Vị ấy có chánh tín không thối chuyển đối với chúng Tăng (tin rằng đó là các vị Thinh văn Thiện hạnh; Trực hạnh; Chân hạnh; Chánh hạnh; Đáng được tôn kính; Đáng được nghênh đón; Đáng được cúng dường; Đáng được lễ bái; Là ruộng phước không đâu bì kịp ở thế gian).

4. Vị ấy có giới hạnh (a) (trong sạch) dứt khỏi tham ái, (b) được người trí tuệ ngợi khen, (c) không ô nhiễm bởi tà kiến, (d) dẫn đến thiền định, (e) không tì vết, không bể vụng, được thánh nhân quí trọng.

• **Như Lai giảng dạy không dấu diếm**. Này Ananda, chúng tỷ-kheo còn mong mỏi gì nữa ở Ta! Ta đã giảng Chánh Pháp, không có phân biệt người trong, kẻ ngoài. Đối với các Pháp, Như Lai không bao giờ là vị Đạo sư còn nắm tay (giữ bí mật). Những ai nghĩ rằng: "Ta là vị cầm đầu (duy nhất) chúng tỷ-kheo", hay "chúng tỷ-kheo nương tựa (duy nhất) vào Ta" thời người ấy sẽ có lời di giáo cho chúng tỷ-kheo. Như Lai không nghĩ như thế, thời làm sao Như Lai lại có lời di giáo cho chúng tỷ-kheo?

• **Như Lai đã già**. Ta nay đã già, đã thành bậc trưởng thượng, đã đến tám mươi tuổi, đã đến tuổi lâm chung. Như cỗ xe đã già mòn, sở dĩ còn chạy được là nhờ dây thắng chằng chịt, cũng vậy thân Như Lai được duy trì sự sống là nhờ sự chống đỡ các dây chằng. Này Ananda, chỉ trong khi Như Lai không tác ý đến tất cả tướng, với sự diệt trừ một số cảm thọ, chứng và an trú vô tướng tâm định (sử dụng quá trình duy trì sự sống = phala samàpatti), chính khi ấy, thân Như Lai được thoải mái.

• Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một cái gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một cái gì khác.

Thế nào là tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình (...). Ở đây, tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Này Ananda, sau khi Ta diệt độ, những ai tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa ... những vị ấy sẽ đạt được mục tiêu tối thượng trong hàng tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tu tập chân chánh.

• **Bát Thánh đạo là thước đo.** Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh Đạo, thời ở đây không có (đệ nhất) Sa-môn, cũng không có đệ nhị Sa-môn, đệ tam Sa-môn, đệ tứ Sa-môn. Trong pháp luật nào có Bát Thánh Đạo thời ở đây có (đệ nhất) Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, đệ tam Sa-môn, đệ tứ Sa-môn.

Chính trong Pháp và Luật này có Bát Thánh Đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, đệ nhị Sa-môn, đệ tam Sa-môn, đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn thành đạt.

Này Subhadda, nếu những vị tỷ-kheo thực hành và truyền thừa đúng Chánh Pháp, thời thế giới này không thiếu vắng những vị A-la-hán.

• Ta sẽ giảng **Chỗ Quy Chiếu.** Này các tỷ-kheo, có thể có tỷ-kheo (nào đó) nói: "Này Hiền giả, tôi tự thân nghe từ miệng Thế Tôn, (hay từ miệng của chư tăng, hay từ miệng của trưởng lão, hay từ miệng của đại đức) tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư". Các ngươi không nên tán thán (ngay), không nên hủy báng (ngay) lời nói của tỷ-kheo ấy. Mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật.

Nếu chúng không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật, thời các ngươi có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn, và tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm. Và các ngươi hãy từ bỏ chúng".

(Ngược lại) Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật và nếu chúng phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật, thời các ngươi có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn và tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh".

• **Cúng dường tối thượng.** Lúc bấy giờ, cây sàla song thọ trổ hoa trái mùa, tràn đầy cành lá. Những đóa hoa Song Thọ, những thiên hoa Mandàrava, bột trời chiên đàn, rơi xuống, tung lên, gieo khắp và phủ trên thân Như Lai để cúng dường Ngài. Nhạc trời, Thiên ca trên hư không vang lên để cúng dường Như Lai. (Và khi ấy Phật nói với tôn giả Ananda)

- Nhưng này Ananda, như vậy không phải kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường hay lễ kính (một cách tốt nhất đối với) Như Lai. Nếu có tỷ-kheo, tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thực hành Chánh pháp, rèn luyện trong Chánh Pháp, sống và thành tựu Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường Như Lai một cách cao nhất. Do vậy, hãy thực hành Chánh Pháp, rèn luyện trong Chánh Pháp, sống và thành tựu Chánh Pháp.

• **Bốn điều căn dặn :**

1- Này Ananda, nếu trong các ngươi có người nghĩ rằng: "Lời nói của bậc Đạo sư không còn nữa. Chúng ta không có Đạo sư". Chớ có những tư tưởng như vậy. Pháp và Luật, Ta đã giảng dạy và trình bày, sau khi Ta diệt độ, chính Pháp và Luật ấy sẽ là Đạo Sư của các ngươi.

2- Nay các vị tỷ-kheo xưng hô với nhau là "Hiền giả" (avuso = bạn). Sau khi Ta diệt độ, chớ có xưng hô như vậy. Vị tỷ-kheo cao hạ hãy gọi vị tỷ-kheo trẻ tuổi hoặc bằng tên, hoặc bằng họ, hoặc bằng tiếng "Hiền giả". Vị tỷ-kheo trẻ tuổi, hãy gọi vị tỷ-kheo cao hạ là "Thượng tọa" (Bhante) hay "Đại đức" (Ayasma).

3- Nếu chúng Tăng muốn, sau khi Ta diệt độ có thể hủy bỏ những học giới nhỏ nhặt chi tiết.

4. Sau khi Ta diệt độ, hãy hành tội Phạm đàn (Brahmadanda: cô lập) đối với tỷ-kheo Channa. (Tỷ-kheo Channa muốn nói gì thì nói. Chúng tỷ-kheo sẽ không nói, sẽ không giảng dạy, sẽ không giáo giới tỷ-kheo Channa).

• **Cư xử với phái nữ**

- Bạch Thế Tôn, chúng con phải cư xử với phái nữ như thế nào?

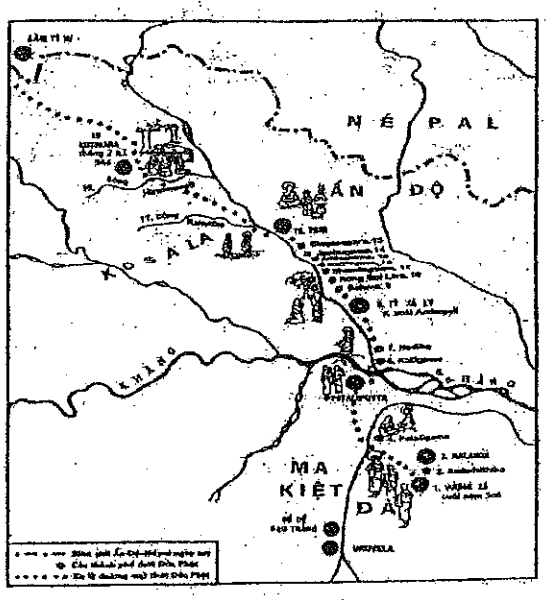
- Này Ananda, chớ có nhìn họ.

- Bạch Thế Tôn, nếu phải nhìn họ, thời phải như thế nào?

- Chớ có nói chuyện với họ.

- Bạch Thế Tôn, nếu phải nói chuyện với họ, thời phải như thế nào?

- Phải an trú chánh niệm.



Con đường cuối cùng, bản vẽ Lý Thái Thân &Trương Quân

• **Bốn thánh tích.** Này Ananda, có bốn Thánh tích kẻ thiện tín cần phải chiêm ngưỡng và tôn kính. Thế nào là bốn? Chỗ Như Lai đản sanh, chỗ Như Lai chứng ngộ vô thượng Chánh Đẳng Giác, chỗ Như Lai chuyển Pháp Luân vô thượng, chỗ Như Lai

diệt độ, nhập Vô dư y Niết-bàn.

• Này Ananda, phải chăng ngay từ ban đầu Ta đã từng tuyên bố rằng mọi vật ưu ái, thân tình đều phải bị chia ly, hoại diệt, biến dịch? Làm sao có thể có sự trạng rằng: những gì sanh khởi, tồn tại, được cấu tạo, hoại diệt mà lại có thể tránh khỏi có sự biến diệt? Thật không có sự việc ấy.

• Này Ananda, các người hãy nỗ lực, hãy tinh tấn hướng về giải thoát, sống không phóng dật, cần mẫn, chuyên tâm hướng về giải thoát.

Đây là lời Ta nhắn nhủ các ngươi. Các hành (các tập hợp) có bản chất là hoại diệt và tan rã. Với chánh niệm, hãy tinh tấn lên để tự giải thoát.

(Kinh Đại Niết Bàn, Mahàparinibbàna sutta, Trường Bộ 16)

❖ Giáo Giới Ra-Hầu-La:

Phật có nhiều bài kinh dạy tôn giả Ra-hầu-La, trong nhiều thời kỳ khác nhau. Đó là: Bài học đầu tiên của sa-di (Sāmmanera Pañña), Lời khuyên về không nói láo (Ambalatthika Rahulovada-suttam), Lời khuyên về hành thiền (Maha Rahulovadasuttam), và Lời dạy về quán vô thường (Rahula Samyutta và Cula Rahulovadasuttam). Dưới đây là 3 bài quan trọng trong số các bài kinh đó.

---

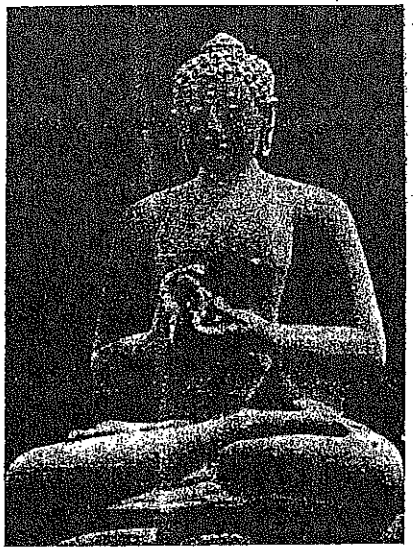
1. Biết PhảnTỉnh

(Ambalatthika Rahulovada-suttam, Kinh Giáo giới Ra-hầu-la ở Vườn Xoài, khi Ra-hầu-La còn là vị sa-di 7 tuổi, Trung Bộ 61.)

Một thời, Thế Tôn trú ở Rajagaha, vườn Trúc Lâm, tại Kalandakanivapa. Lúc bấy giờ, Ra-hầu-la ở tại Vườn Xoài. Vào buổi chiều, từ Thiền tịnh đứng dậy, Thế Tôn, đi đến chỗ Ra-hầu-la. Ra-hầu-la thấy Thế Tôn từ xa đi đến, liền sửa soạn chỗ ngồi và nước rửa chân. Thế Tôn ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn, Ngài rửa chân. Ra-hầu-la đảnh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.

(Chậu nước)

(a) Sau khi để một ít nước còn lại trong chậu nước, Thế Tôn bảo tôn giả Ra-hầu-la:



Tượng Phật ở di tích Borobudur, Indonesia

- Này Ra-hầu-la, con có thấy một ít nước còn lại trong chậu nước này không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Cũng ít vậy, này Ra-hầu-la, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm úy.

(b) Sau khi đổ đi chút ít nước còn lại ấy, Thế Tôn bảo:

- Này Ra-hầu-la, con có thấy chút ít nước còn lại ấy bị đổ đi không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Cũng đổ đi (như) vậy, này Ra-hầu-la, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm úy.

(c) Rồi Thế Tôn lật úp chậu nước ấy và bảo :

- Này Ra-hầu-la, con có thấy chậu nước bị lật úp ấy không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Cũng lật úp (như) vậy, này Ra-hầu-la, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm úy.

(d) Rồi Thế Tôn lật ngửa trở lại chậu nước ấy và bảo:

- Này Ra-hầu-la, con có thấy chậu nước này trống không không?

- Thưa có, bạch Thế Tôn.

- Cũng trống không vậy, này Ra-hầu-la, là Sa-môn hạnh của những người nào biết mà nói láo, không có tàm úy.

Cũng vậy, này Rahula, đối với ai biết mà nói láo, không có tàm úy, thời Ta nói rằng người ấy không có việc ác gì mà không làm. Do vậy "Ta quyết không nói láo, dầu nói để mà chơi", này Rahula, con phải học tập như vậy.

(Tấm gương)

Này Ra-hầu-la, con nghĩ thế nào? Mục đích của cái gương là gì?

- Bạch Thế Tôn, mục đích là để soi mặt (phản chiếu).

- Cũng vậy, này Ra-hầu-la, sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành thân nghiệp, sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành khẩu nghiệp, sau khi phản tỉnh nhiều lần, hãy hành ý nghiệp.

- Này Ra-hầu-la, khi con muốn làm một thân nghiệp gì,

1. Hãy phản tỉnh thân nghiệp ấy như sau: "Thân nghiệp này của ta có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ". Nếu trong khi phản tỉnh, con biết: "Thân nghiệp này có thể đưa đến tự hại, có thể đưa đến hại người, có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ". Một thân nghiệp như vậy, con nhất định chớ có làm.

2. Nếu trong khi phản tỉnh, con biết như sau: thân nghiệp này không có thể đưa đến tự hại, không có thể đưa đến hại người, không có thể đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc. Một thân nghiệp như vậy, con nên làm. Sau khi con làm xong một thân nghiệp, con cần phải phản tỉnh thân nghiệp ấy.

3. Nếu trong khi phản tỉnh, con biết như sau: "Thân nghiệp này ta đã làm đưa đến tự hại, đưa đến hại người, đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này là bất thiện, đưa đến đau khổ, đem đến quả báo đau khổ". Nếu (như vậy) con cần phải thưa lên, cần phải tỏ lộ, cần phải trình bày trước các vị đạo sư, hay trước các vị đồng Phạm hạnh có trí. Sau khi đã thưa lên, tỏ lộ, trình bày, cần phải phòng hộ trong tương lai.

4. Nếu trong khi phản tỉnh, con biết như sau: "Thân nghiệp này ta đã làm không đưa đến tự hại, không đưa đến hại người, không đưa đến hại cả hai; thời thân nghiệp này thiện, đưa đến an lạc, đem đến quả báo an lạc". Nếu (như vậy), con phải an trú trong niềm hoan hỷ tự mình tiếp tục tu học ngày đêm trong các thiện pháp.

- (Cũng như thế đối với khẩu nghiệp, ý nghiệp)

- Do vậy, này Ra-hầu-la, cần phải tu học: "Sau khi phản tỉnh nhiều lần tôi sẽ tịnh hóa thân nghiệp, tịnh hóa khẩu nghiệp, tịnh hóa ý nghiệp". Con phải tu học như vậy.

---

2. Hãy Tu Tập ...

*(**Maha Rahulo-vadasuttan**, Trung Bộ 62, Đại Kinh Giáo giới Ra-hầu-la. Phật dạy cho Ra-hầu-la, khi tôn giả đã đến tuổi 18)*

(Một thời, Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá Cấp Cô độc. Vào buổi sáng, Thế Tôn đắp y, cầm y bát, đi vào Savatthi để khất thực. Tôn giả Rahula cũng đắp y, cầm y bát, đi sau lưng Thế Tôn. Sau khi quay lại, đưa mắt nhìn, (biết rằng Rahula đang có những ý nghĩ về hình dáng đẹp của Phật và của chính mình), Thế Tôn bảo Tôn giả Rahula:)

- Này Ra-hầu-la, bất cứ sắc pháp nào, quá khứ, vị lai, hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, cao hay thấp xa hay gần, tất cả các pháp phải được quán như thật với chánh trí : Cái

này không phải của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải là tự ngã của ta.

- Bạch Thế Tôn, có phải chỉ sắc mà thôi? Bạch Thiện Thệ, có phải chỉ sắc mà thôi?

- Này Ra-hầu-la, cả sắc, cả thọ, cả tưởng, cả hành, và cả thức (cũng đều như thế).

Tôn giả Ra-hầu-la tự nghĩ: "Ai có thể được Thế Tôn trực tiếp giảng dạy với bài giáo giới, còn có thể đi vào làng để khất thực?" Rồi Tôn giả từ chỗ ấy đi trở lui về, ngồi xuống một gốc cây, kiết già, lưng thẳng, an trú niệm trước mặt.

Tôn giả Sariputta thấy Ra-hầu-la đang ngồi dưới một gốc cây, ngài nói với Tôn giả Ra-hầu-la:

- Này Ra-hầu-la, hãy tu tập sự tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Tu tập niệm hơi thở, làm cho phát triển đầy đủ, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Vào buổi chiều, sau khi từ thiền tịnh đứng dậy Tôn giả Ra-hầu-la đi đến chỗ Thế Tôn ở, đảnh lễ Ngài, rồi ngồi xuống một bên, Tôn giả bạch:

- Bạch Thế Tôn, niệm hơi thở vô hơi thở ra được tu tập như thế nào? Làm cho phát triển đầy đủ như thế nào là được quả lớn, được lợi ích lớn?

Quán bốn đại

(Thế Tôn không trả lời trực tiếp, mà nói)

- Này Ra-hầu-la, (thế nào là địa giới?) Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, kiên cứng, thô phù, bị chấp thủ, như tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bao tử, phân[1] (...) được gọi là nội địa giới.

Những gì thuộc nội địa giới và những gì thuộc ngoại địa giới đều thuộc về địa giới.

Địa giới ấy phải được quán sát như thật với chánh trí như sau: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự là ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát địa giới với chánh trí như vậy, vị ấy sanh nhàm chán đối với địa giới, tâm từ bỏ địa giới.

- Và này Ra-hầu-la, thế nào là thủy giới? Cái gì thuộc nội thân, thuộc cá nhân, thuộc nước, thuộc chất lỏng, như mật, đàm, niêm dịch, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mũ, nước ở khớp xương, nước tiểu[2] (...) được gọi là thủy giới.

Những gì thuộc nội thủy giới và những gì thuộc ngoại thủy giới đều thuộc về thủy giới.

- Và này Ra-hầu-la, thế nào là hỏa giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc về cá nhân, thuộc lửa, thuộc chất nóng, như cái gì khiến cho hâm nóng, khiến cho hủy hoại, khiến cho thiêu cháy, cái gì khiến cho những vật được ăn, uống, nhai, nếm, có thể khéo tiêu hóa[3] (...) được gọi là nội hỏa giới.

Những gì thuộc nội hỏa giới, và những gì thuộc ngoại hỏa giới đều thuộc về hỏa giới.

- Và này Ra-hầu-la, thế nào là phong giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc gió, thuộc tánh động, như gió thổi lên, gió thổi xuống, gió trong ruột, gió trong bụng dưới, gió thổi ngang các đốt xương, các khớp, hơi thở vô, hơi thở ra[4] (...) được gọi là nội phong giới.

Những gì thuộc nội phong giới và những gì thuộc ngoại phong giới đều thuộc về phong giới.

- Và này Ra-hầu-la, thế nào là hư không giới? Cái gì thuộc về nội thân, thuộc cá nhân, thuộc hư không, chỗ trống, như lỗ tai, lỗ mũi, cửa miệng, qua chỗ đó người ta nuốt, nhai, uống, ăn và nếm, và tại chỗ đó mà đồ ăn được nhai, uống, ăn, uống và giữ lại, và ngang qua chỗ mà những gì được nhai, uống, ăn và được tống xuất xuống phần dưới để ra ngoài[5](...) được gọi là nội hư không giới.

Địa giới ấy, Thủy giới ấy, Hỏa giới ấy, Phong giới ấy, Hư không giới ấy phải được quán sát

như thật với chánh trí như sau: "Cái này không phải là của ta, cái này không phải là ta, cái này không phải tự là ngã của ta".

Sau khi như thật quán sát với chánh trí như vậy, vị ấy sanh nhàm chán và từ bỏ địa giới, thủy giới, hỏa giới, phong giới, hư không giới.

Hãy tu tập như đất, nước, lửa, gió

- Hãy tu tập như đất. Vì như trên đất người ta quăng bỏ đồ tịnh, đồ không tịnh, phân uế, nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và máu; tuy vậy đất không lo âu, không giao động, không nhàm chán; cũng vậy, này Ra-hầu-la, hãy tu tập như đất. Do tu tập như đất, các xúc khả ái, không khả ái được khởi lên, không có nắm giữ tâm, không có tồn tại.

- (Cũng như thế) Hãy tu tập như nước...

Hãy tu tập như lửa ..,

Hãy tu tập như gió...

Hãy tu tập như hư không.

Hãy tu tập từ, bi, hỉ, xả...

- Hãy tu tập về lòng từ. Do tu tập về lòng từ, cái gì thuộc về tâm sân sẽ được trừ diệt.

- Hãy tu tập về lòng bi. Do tu tập về lòng bi, cái gì thuộc về tâm hại người sẽ được trừ diệt.

- Hãy tu tập về hỷ. Do tu tập về hỷ, cái gì thuộc về không vui sẽ được trừ diệt.

- Hãy tu tập về xả. Do tu tập về xả, cái gì thuộc về tâm hận sẽ được trừ diệt.

- Hãy tu tập về bất tịnh. Do tu tập về bất tịnh, cái gì thuộc tham ái sẽ được trừ diệt.

- Hãy tu tập về vô thường. Do tu tập về vô thường, cái gì thuộc về ngã mạn sẽ được trừ diệt.

Hãy tu tập niệm hơi thở

- Hãy tu tập pháp Niệm hơi thở vô, hơi thở ra, làm cho phát triển đầy đủ, được quả lớn, được lợi ích lớn.

Vị tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết: "Tôi thở vô dài"; hay thở ra dài, vị ấy biết "Tôi thở ra dài"; hay thở vô ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở vô ngắn"; hay thở ra ngắn, vị ấy biết: "Tôi thở ra ngắn" (...) [6]

1. Đất: 20 yếu tố.
2. Nước:12 yếu tố.
3. Gió: 6 yếu tố.
4. Lửa: 4 yếu tố.
5. Hư không : nhiều yếu tố.
6.Chi tiết phần này, xem kinh Quán niệm hơi thở

---

3. *Quán vô thường*

(Cùla Ràhulovàda sutta, Trung bộ 147, Tương Ưng *II, 244-249. Phật dạy cho Ra-hầu-la, lúc tôn giả được 20 tuổi. Nhờ bài kinh này, Tôn giả Ra-hầu-la đắc quả A la hán)*

Kinh này có nội dung gần giống với kinh Vô Ngã tướng

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana tại tinh xá ông Cấp-cô-độc. Trong khi nhàn tịnh độc cư, Thế Tôn khởi lên tư niệm sau đây: "Đã thuần thục là những pháp đã đưa đến giải thoát cho Ra-hầu-la. Vậy Ta hãy huấn luyện Ra-hầu-la hơn nữa trong sự đoạn tận các lậu hoặc". Vào buổi sáng, sau buổi ăn, trên con đường đi khất thực trở về, Thế Tôn cho gọi Tôn giả Ra-hầu-la và nói:

- Này Ra-hầu-la, hãy cầm tọa cụ, chúng ta sẽ đi đến Andhavana để nghỉ ban ngày.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Ra-hầu-la vâng đáp Thế Tôn, cầm lấy tọa cụ và đi theo sau lưng Thế Tôn. Lúc bấy giờ hàng ngàn chư thiên đi theo Thế Tôn và nghĩ rằng: "Hôm nay, Thế Tôn sẽ huấn luyện cho Tôn giả Ra-hầu-la hơn nữa trong sự đoạn tận các lậu hoặc". Thế Tôn đi sâu vào rừng Andhavana và ngồi xuống trên chỗ đã soạn sẵn dưới một gốc cây. Tôn giả Ra-hầu-la đảnh lễ Thế Tôn, rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Ra-hầu-la:

- Này Ra-hầu-la, con nghĩ thế nào? Mắt là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Bạch Thế Tôn, là khổ

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn

Này Ra-hầu-la, con nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?... Nhãn thức là thường hay vô thường?... Nhãn xúc là thường hay vô thường? Nhãn thọ là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, là vô thường

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Bạch Thế Tôn, là khổ.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, thời có hợp lý chăng khi quán cái ấy: "Cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?"

- Thưa không, bạch Thế Tôn

- Này Ra-hầu-la, thọ ... tưởng ... hành ... thức là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế tôn

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế tôn

- Cái gì là vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi nhìn cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngả của tôi?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Này Ra-hầu-la, do thấy vậy, vị đa văn Thánh đệ tử nhàm chán con mắt, nhàm chán các sắc, nhàm chán nhãn thức, nhàm chán nhãn xúc, nhàm chán nhãn thọ.

Vị ấy nhàm chán tai, nhàm chán các tiếng... nhàm chán mũi, nhàm chán các hương... nhàm chán lưỡi, nhàm chán các vị... nhàm chán thân, nhàm chán các xúc... nhàm chán ý, nhàm chán các pháp, nhàm chán ý thức, nhàm chán ý xúc....

Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: "Ta đã được giải thoát ". Và vị ấy biết: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ra-hầu-la, hoan hỷ tín thọ lời Thế Tộn dạy. Trong khi sự thuyết giảng này được nói lên, tâm của Tôn giả Ra-hầu-la được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ. Và đối với hàng ngàn chư thiên, được khởi lên pháp nhãn ly trần, không cấu uế: "Phàm cái gì được khởi lên, tất cả đều bị diệt tận".

❖ Đi Tìm Lõi Cây

MahaSaropama-sutta, Đại Kinh Thí Dụ Lõi Cây, Trung Bộ 30. Bài kinh nhắc hành giả tu tập không rời bỏ mục đích cuối cùng là giải thoát, mà không bị vướng mắc vào những lợi lạc trần thế như quyền lợi, danh vọng, thần thông...

Này các tỷ-kheo, ở đây một thiện nam tử, vì lòng tin xuất gia, bỏ gia đình, sống không gia đình: "Ta bị chìm đắm trong sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não; bị chìm đắm trong khổ đau, bị chi phối bởi khổ đau. Rất có thể, toàn bộ khổ uẩn này sẽ chấm dứt".

1- Vị ấy xuất gia... rồi vị ấy <u>được lợi lạc</u>, tôn kính, danh vọng. Vì được lợi lạc, tôn kính, danh vọng nên vị ấy hoan hỷ, mãn nguyện. Vị ấy khen mình, chê người : "Ta được lợi lạc như vậy, được danh vọng như vậy, còn các tỷ-kheo khác ít được biết đến, ít có uy quyền". Và vị ấy không phát khởi lòng ao ước và không cố gắng tinh tấn để chứng được các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn. Vị ấy trở thành mê say, tham đắm, phóng dật. Do sống phóng dật, vị ấy bị đau khổ.

Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã nắm lấy cành lá của Phạm hạnh (noble life), vị ấy đã dừng lại (ở đây).

Ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, thấy cành lá, chặt cành lá

mang đi tưởng rằng đó là lõi cây. Người ấy bỏ qua vỏ ngoài, vỏ trong, giác cây, lõi cây.

2- Vị ấy xuất gia... được lợi lạc, tôn kính, danh vọng. Vị ấy không vì lợi lạc, tôn kính, danh vọng này mà hoan hỷ, tự mãn, không khen mình, chê người. Và vị ấy phát khởi lòng ao ước và cố gắng tinh tấn để chứng được các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn. Vị ấy không biếng nhác và không thụ động. Sống không phóng dật, vị ấy thành tựu giới đức. Do thành tựu giới đức, vị ấy hoan hỷ, tự mãn, khen mình, chê người. (...).

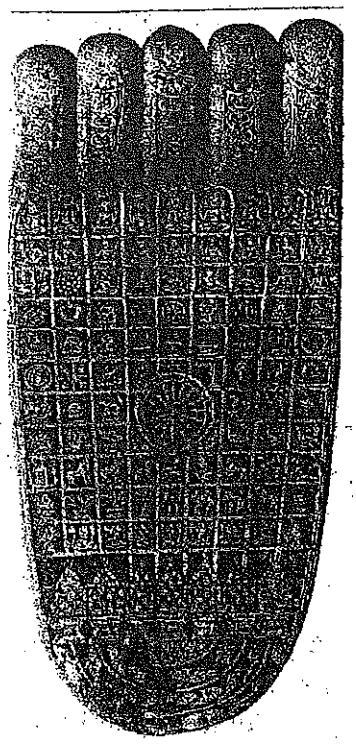
Ví như một người muốn được lõi cây, (nhưng người ấy mới tìm thấy cành lá, vỏ ngoài) người ấy chặt vỏ ngoài mang đi, tưởng đó là lõi cây. Người ấy bỏ qua vỏ trong, giác cây, lõi cây.

Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã nắm lấy vỏ ngoài của phạm hạnh. Và vị ấy đã dừng lại (ở đây).

3- Vị ấy xuất gia... được lợi lạc, (rồi) thành tựu giới đức. Vị ấy hoan hỷ nhưng không tự mãn, không khen mình, chê người, mà phát khởi lòng ao ước và cố gắng tinh tấn để chứng được các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn (nữa). Vị ấy không biếng nhác, không thụ động. Sống không phóng dật, vị ấy thành tựu thiền định. Do thành tựu thiền định, vị ấy hoan hỷ, tự mãn, khen mình, chê người. (...).

Ví như một người muốn được lõi cây, (nhưng người ấy mới tìm thấy cành lá, vỏ ngoài, vỏ trong), người ấy chặt vỏ trong, mang đi, tưởng đó là lõi cây. Người ấy bỏ qua giác cây, lõi cây.

Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã nắm lấy vỏ trong của Phạm hạnh. Và vị ấy đã dừng lại (ở đây).



Hình tượng Dấu chân Phật

4- Vị ấy xuất gia... được lợi lạc, (rồi) thành tựu giới đức, (rồi) thành tựu thiền định. Vị ấy hoan hỷ nhưng không tự mãn, không khen mình, chê người, mà phát khởi lòng ao ước và tinh tấn, chứng được các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn (nữa). Vị ấy không biếng nhác, không thụ động. Sống không phóng dật, vị ấy thành tựu tri kiến (Knowledge and vision). Do thành tựu tri kiến, vị ấy hoan hỷ, tự mãn, khen mình, chê người. (...).

Ví như một người muốn được lõi cây, (nhưng người ấy mới tìm thấy cành lá, vỏ ngoài, vỏ trong, giác cây), người ấy chặt giác cây mang đi, tưởng đó là lõi cây. Người ấy bỏ qua lõi cây.

Tỷ-kheo ấy được gọi là vị đã nắm lấy giác cây của Phạm hạnh. Và vị ấy đã dừng lại (ở đây).

5- Vị ấy xuất gia... được lợi lạc, rồi thành tựu giới đức, rồi thành tựu thiền định, rồi thành tựu tri kiến. Vị ấy hoan hỷ nhưng không tự mãn, không khen mình, chê người. Vị ấy phát khởi lòng ao ước, cố gắng tinh tấn để chứng

được các pháp khác cao thượng hơn, thù thắng hơn (nữa). Vị ấy không biếng nhác và thụ động. Và những pháp gì cao thượng hơn, thù thắng hơn tri kiến?

Ở đây, tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất. Pháp này cao thượng hơn, thù thắng hơn tri kiến. Lại nữa, tỷ-kheo diệt tầm và tứ, chứng và trú Thiền thứ hai (...). Lại nữa, tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, chứng và trú Thiền thứ ba (...). Lại nữa, tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư (...).

Lại nữa, tỷ-kheo vượt lên mọi sắc tưởng, diệt trừ mọi chướng ngại tưởng, chứng và trú Không vô biên xứ. Lại nữa, tỷ-kheo vượt lên mọi Không vô biên xứ, chứng và trú Thức vô biên xứ. Lại nữa, tỷ-khẹo vượt lên mọi Thức vô biên xứ, chứng và trú Vô sở hữu xứ. Lại nữa, tỷ-kheo vượt mọi Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng Phi phi tưởng xứ.

Lại nữa, tỷ-kheo vượt lên mọi Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng (định), sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn trừ. Pháp này cao thượng hơn, thù thắng hơn tri kiến.

Ví như một người muốn được lõi cây, tìm cầu lõi cây. Trong khi đi tìm lõi cây, trước một cây lớn, đứng thẳng, có lõi cây, người ấy chặt lõi cây, lấy và mang đi và tự biết đó là lõi cây. Và người ấy đạt được mục đích mà lõi cây có thể thành tựu.

Này các tỷ-kheo, Phạm hạnh (holy life, Noble life of purity) này

- không phải vì lợi ích, lợi lạc, danh vọng,
- không phải vì lợi ích thành tựu giới đức,
- không phải vì lợi ích thành tựu thiền định,
- không phải vì lợi ích tri kiến.
- Tâm giải thoát bất động chính là mục đích của Phạm hạnh, là lõi cây, là mục tiêu cuối cùng của Phạm hạnh.

Đời Đức Phật, Miến Điện

(Đại Kinh Thí Dụ Lõi Cây, Trung Bộ 29, và Tiểu kinh Thí Dụ Lõi Cây, Trung Bộ 30. Điều chỉnh cách viết để thu gọn lại. Hai kinh có nội dung giống nhau. Trong bài kinh số 29, Phật nói cho các tỳ kheo, còn trong kinh số 30, Phật nói cho các vị Bà-la-môn. Đoạn kết có hơi khác nhau. Trong kinh số 29, sau thành tựu tri kiến là thành tựu giải thoát phi thời gian (perpetual, enduring), còn trong kinh số 30 thì, sau thành tựu tri kiến là vị tỳ kheo lần lượt đạt 4 tầng thiền hữu sắc, 4 tầng thiền vô sắc, rồi Diệt thọ tưởng định và đoạn trừ được lậu hoặc).

♦ Kinh trạm xe : Bảy thanh lọc tâm

(Sau khi cho thí dụ về 7 trạm xe, mỗi lần đi một trạm, đi 7 trạm mới đến nơi) Tôn giả Punna Mantaniputta trả lời tôn giả Sariputta:

1- giới thanh tịnh[1] chỉ có mục đích (đạt cho được) tâm thanh tịnh;
2- tâm thanh tịnh[2] chỉ có mục đích (đạt cho được) kiến thanh tịnh;
3- kiến thanh tịnh[3] chỉ có mục đích (đạt cho được) đoạn nghi thanh tịnh;
4- đoạn nghi thanh tịnh[4] chỉ có mục đích (đạt cho được) đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh;

5- đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh[5] chỉ có mục đích (đạt cho được) đạo tri kiến thanh tịnh;
6- đạo tri kiến thanh tịnh[6] chỉ có mục đích (đạt cho được) tri kiến thanh tịnh;
7- tri kiến thanh tịnh[7] chỉ có mục đích (đạt cho được) vô thủ trước Niết-Bàn.
Này Hiền giả, sống phạm hạnh dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn là với mục đích vô thủ trước Niết-Bàn.

(Kinh Trạm xe, *Rathavinìta sutta*, Trung Bộ 24)
1 Giới tịnh: **Sila visuddhi, Purification of morality**
2 Tâm tịnh : **Citta visuddhi, Purification of mind**
3 Kiến tịnh : **Ditthi visuddhi, Purification of view**
4 Đoạn nghi tịnh : **Kankha-vitarama visuddhi, Purification by overcoming of doubt**
5 Đạo phi đạo tri kiến tịnh : **Maggamagga nanadassana visuddhi, Purification by knowledge and vision of what is Path and not-Path**
6 Đạo tri kiến tịnh (Hành lộ tri kiến tịnh): **Patipada nanadassana visuddhi, Purification of the Path progress**
7 Tri kiến tịnh : **Nanadassana visuddhi, Purification of knowledge and vision**

❖ Nhất Dạ Hiền Giả

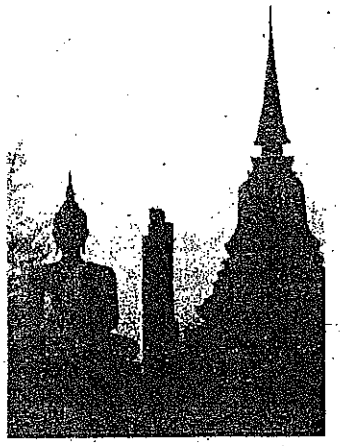
(Bbhaddekaratta sutta, Kinh Nhất Dạ Hiền Giả. *Nhiều tác giả giải thích từ Bbhaddekaratta khác nhau. Nghĩa chung nhất là chỉ hạnh độc cư, chú tâm quán hiện tại. Sống trong sát na hiện tại là vấn đề rất quan trọng, nhất là đối với người hành thiền. Bốn bài kinh Trung Bộ liên tiếp từ 131 đến 134 đều mang gần cùng một tên là Nhất dạ hiền giả. Dưới đây là bài kinh số 131 do Phật giảng và 133, do tôn giả MahaKaccana giải thích rộng ra, dựa trên lời giảng vắn tắt của Phật).*

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tịnh xá ông Cấp Cô Độc. Ở đấy Thế Tôn gọi các tỷ-kheo và nói như sau:

- Này các tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết giảng cho các ông: 'Nhất Dạ Hiền Giả' (Bhaddekaratta)[1], tổng thuyết và biệt thuyết. Hãy nghe và suy nghiệm kỹ.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:



Quá khứ không truy tìm,
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã đoạn tận,
Tương lai lại chưa đến.

Chỉ có pháp hiện tại,
Tuệ quán chính ở đây,
(Vật lý hay tâm lý,
Quán khi chúng khởi lên,
Quán như vậy nhiều lần,
Trí tuệ sẽ phát sinh)
Vững chắc không lay động,
Như vậy nên tu tập[2].

Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?
Không ai điều đình được,
Với đại quân thần chết.

Quán như vậy nhiệt tâm,
Đêm ngày không mệt mỏi,
Xứng gọi nhất dạ hiền,
Bậc an tịnh trầm lặng.

- Thế nào là truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. "Như vậy là thọ của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là tưởng của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy; "Như vậy là hành của tôi trong quá khứ",

và truy tìm sự hân hoan trong ấy, "Như vậy, là thức của tôi trong quá khứ", và truy tìm sự hân hoan trong ấy.

- Thế nào là không truy tìm quá khứ? Vị ấy nghĩ: "Như vậy là sắc của tôi trong quá khứ", nhưng không truy tìm sự hân hoan trong ấy. (Cũng như thế đối với thọ,... tưởng,... hành,... thức.... nhưng không truy tìm sự hân hoan trong ấy).

- Thế nào là ước vọng tương lai? Vị ấy nghĩ: "Mong rằng sắc của tôi trong tương lai sẽ là như vậy", và truy tìm sự hân hoan trong ấy. (Cũng như thế đối với thọ, tưởng,... hành,... thức.... và truy tìm sự hân hoan trong ấy).

- Thế nào là không ước vọng trong tương lai? Vị ấy nghĩ: "Sắc của tôi trong tương lai sẽ là như vậy", và không truy tìm sự hân hoan trong ấy. (Cũng như thế đối với thọ,... tưởng,... hành,... thức... và không truy tìm sự hân hoan trong ấy).

- Thế nào là bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? Kẻ vô văn, phàm phu bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại, quán sắc là tự ngã, hay quán tự ngã là (có) sắc, hay quán sắc là trong tự ngã, hay quán tự ngã là trong sắc. (Cũng như thế vị ấy quán thọ,... quán tưởng,... quán hành, ... quán thức)

- Thế nào là không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại? các vị đa văn thánh đệ tử, thuần thục các thánh pháp, không quán sắc là tự ngã, hay không quán tự ngã là (có) sắc, không quán sắc là trong tự ngã, hay không quán tự ngã là trong sắc. (Cũng như thế vị ấy không quán thọ,.. không quán tưởng,... không quán hành,... không quán thức...).

(MahāKaccānaBhaddekaratta sutta, Trung bộ 133)

1. Bhaddekaratta : Theo chú giải, từ này có nghĩa là Một người có một đêm tuyệt vời nhờ hành thiền minh sát.

2. Hội Tam Tạng Miến Điện dịch 2 câu kệ quan trọng này như sau: "The wise person contemplates the presently arising physical and mental phenomena as and when they arise. He would repeatedly cultivate the development of insight knowledge which is immovible and unshakable". Nghĩa là: Người khôn ngoan sẽ quán tất cả các hiện tượng vật lý, tâm lý trong hiện tại, ngay lúc chúng sinh khởi lên. Nhờ tu tập quán sát nhiều lần như vậy, vị ấy đạt được trí tuệ minh sát vững chắc, không thể lay động:

❖ Kinh Biết Xét Đoán

Kesaputta Sutta, còn gọi là Kinh Kalama, Tăng Chi, III, 65. Nhiều vị đạo sư đến thành phố Kesaputta của người Kalama để rao giảng giáo pháp của mình, chê bai giáo pháp của người khác. Những người Kalama nghe đồn sa môn Gotama là vị giác ngộ, bèn đến hỏi ý kiến của Ngài, để biết thế nào là Chánh Pháp. Thế Tôn đã chỉ dạy cho người Kalama cách xét đoán.

Một thời Thế Tôn, trong lúc du hành trong xứ Kosala với đại chúng Tỳ Kheo, đi vào một thành phố của những người Kâlâma tên là Kesaputta.

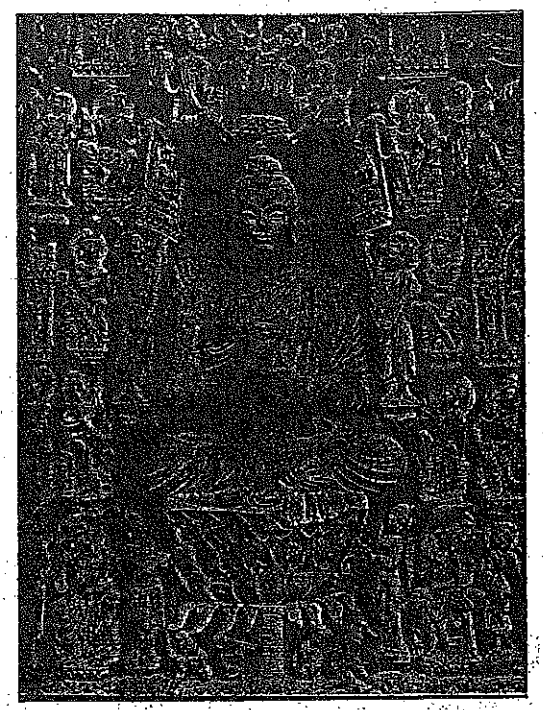
Những người Kâlâma ở Kesaputta nghe rằng sa môn Gotama, xuất gia từ giòng họ Thích Ca đã đến Kesaputta. Tiếng tốt về Thế Tôn Gotama được truyền đi như vầy : "Thế Tôn thật là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Lành thay, nếu chúng ta được yết kiến một vị A la hán như vậy".

Các người Kàlàmà ở Kesaputta đi đến chỗ Thế Tôn. Sau khi đến, có người đảnh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên; có người nói lên những lời chào đón thăm hỏi thân hữu rồi ngồi xuống một bên; có người chắp tay vái chào rồi ngồi xuống một bên; có người xưng tên và đòng họ rồi ngồi xuống một bên; có người im lặng rồi ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống, các người Kàlàmà bạch Thế Tôn :

Chớ có dễ tin...

- Bạch Thế Tôn, có một số Sa-môn, Bà-la-môn, đến Kesaputta. Họ trình bày, làm sáng tỏ quan điểm của mình, nhưng bài xích, khinh miệt, chê bai, xuyên tạc quan điểm người khác. (Rồi một số Sa-môn, Bà-la-môn, khác cũng đến, cũng nói như vậy). Đối với họ, chúng con có những nghi ngờ, phân vân :

"Trong những Tôn giả Sa-môn này, ai nói sự thật, ai nói láo ?"



Phật thị hiện thần thông song đôi, chạm nổi, Ấn Độ

- Này các Kàlàmà, đương nhiên, các ông có những nghi ngờ, có những phân vân ! Trong những trường hợp đáng nghi ngờ, các ông đương nhiên khởi lên phân vân. Này các người Kàlàmà,

1- chớ có tin vì theo truyền thuyết;
2- chớ có tin vì đó là truyền thống;
3- chớ có tin vì nghe đồn đại;
4- chớ có tin vì được ghi trong kinh điển;
5- chớ có tin vì lý luận;
6- chớ có tin vì đúng theo công thức;
7- chớ có tin vì đánh giá (cảm tính) dựa trên những dữ kiện;
8- chớ có tin vì dựa theo một ý kiến đã được cân nhắc (ý chủ quan);
9- chớ có tin vì phát xuất từ nơi có thẩm quyền;
10- chớ có tin vì vị ấy là thầy của mình[1].

Nhưng này các Kàlàmà, khi nào tự mình biết rõ như sau:

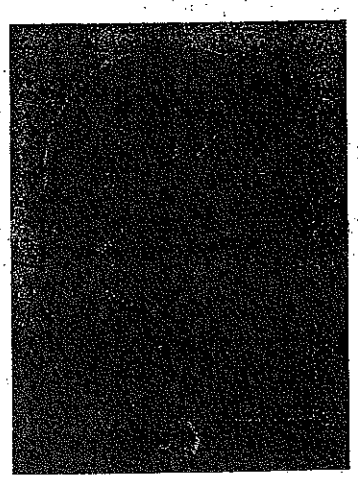
- Các pháp này là bất thiện;
- Các pháp này là có tội;
- Các pháp này bị các người có trí chỉ trích;
- Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến bất hạnh khổ đau,
Thời này Kàlàmà, hãy từ bỏ chúng!

Nhưng này các Kàlàmà, khi nào tự mình biết như sau:

- Các pháp này là thiện;
- Các pháp này là không có tội;
- Các pháp này không bị các người có trí chỉ trích;
- Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc,
Thời này Kàlàmà, hãy đạt đến và an trú!

(Kinh Kesaputta, Tăng Chi., III, 65. Trích)

1. *Ma anussavena* / Oral history .
2. *Ma paramparaya* / Traditional .
3. *Ma itikiraya* / News sources .
4. *Ma Pitakasampadanena* / Scriptures or other official texts.
5. *Ma takkahetu* / Logical reasoning .
6. *Ma nayahetu* / Philosophical reasoning .
7. *Ma akaraparivitakkena* / Common sense .
8. *Ma ditthinijjhanakkhantiya* / One's own opinions .
9. *Ma bhabbarupataya* / Authorities or experts .
10. *Ma samano no garu ti* / One's own teacher



❖ Bổn Phận Của Người Dân

Singàlovàda sutta, *Kinh Lời Khuyên Cho Người Chủ Nhà, cho người dân bình thường. Ở thành Vương xá, Đức Phật giảng cho thanh niên Singala về ý nghĩa của lễ báy sáu phương, rằng lễ bái 6 phương là diệt trừ 4 nghiệp phiền não, không làm điều ác theo 4 lý do, không phung phí tài sản theo 6 nguyên nhân; về, nguyên tắc chọn bạn tốt. Bằng cách thực hiện đúng trách nhiệm tương xứng của 6 nhóm người trong xã hội, sẽ tạo ra niềm an lành cho sáu phương. Đây là bài kinh quan trọng và đầy đủ về các nhiệm vụ của người dân bình thường.*

Cư sĩ, bản vẻ iến Điện

Một thời Thế Tôn sống ở thành Vương Xá, tại Veluvana (Trúc Lâm), chỗ tìm ăn của loài sóc. Lúc bấy giờ, người con của chủ nhà Singàlaka (thanh niên Singàla), dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Trên, hướng Dưới.

Rồi Thế Tôn đắp y, cầm y bát, buổi sáng vào thành Vương Xá khất thực. Thế Tôn thấy thanh niên Singàla, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, Ngài nói với người thanh niên:

- Này anh thanh niên chủ nhà, vì sao ngươi dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt chấp tay đảnh lễ các phương hướng?

- Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn: "Này con thân yêu, hãy đảnh lễ các phương hướng". Bạch Thế Tôn, con cung kính, tôn trọng lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Tây... hướng Dưới.

- Này anh thanh niên chủ nhà, trong luật pháp của bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy.

- Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Trong luật pháp của bậc Thánh, đảnh lễ sáu phương phải như thế nào? Lành thay! Thế Tôn hãy giảng pháp ấy cho con!

- Này anh thanh niên chủ nhà, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Anh thanh niên chủ nhà Singàla vâng lời Thế Tôn. Thế Tôn giảng như sau:
- Này anh thanh niên chủ nhà, đối với vị thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản.

Bốn nghiệp phiền não

Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ?
- Đó là nghiệp phiền não sắt sanh,
- nghiệp phiền não trộm cắp,
- nghiệp phiền não tà dâm,
- nghiệp phiền não nói láo.

Ác nghiệp do 4 lý do

Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do?
- Ác nghiệp làm do tham dục,
- ác nghiệp làm do sân hận,

- ác nghiệp làm do ngu si,
- ác nghiệp làm do sợ hãi.

Sáu nguyên nhân phung phí tài sản

Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản?
- Đam mê các loại rượu,
- du hành đường phố không đúng thời,
- la cà đình đám hí viện,
- đam mê cờ bạc,
- giao du với bạn bè xấu,
- quen thói lười biếng.

Này anh thanh niên chủ nhà, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm:
- Tài sản hiện tại bị tổn thất,
- Gây gổ nhiều,
- bệnh tật dễ xâm nhập,
- thương tổn danh dự,
- dễ bị hớ hênh,
- trí lực tổn hại.

Này anh thanh niên chủ nhà, du hành đường phố không đúng thời, có sáu nguy hiểm:
- Tự mình không được che chở, bảo vệ,
- vợ con không được che chở, bảo vệ,
- tài sản không được che chở, bảo vệ,
- bị tình nghi là tác giả các tội ác,
- nạn nhân các tin đồn thất thiệt,
- tự rước vào thân nhiều khổ não.

Này anh thanh niên chủ nhà, la cà đình đám hý viện, có sáu nguy hiểm:
- Luôn luôn tìm xem chỗ nào có nhảy múa,
- chỗ nào có ca hát,
- chỗ nào có nhạc,
- chỗ nào có tán tụng,
- chỗ nào có chập chả,
- chỗ nào có đánh trống.

Này anh thanh niên chủ nhà, đam mê cờ bạc, có sáu nguy hiểm:
- Nếu thắng thì sanh oán thù,
- nếu thua thì tâm sầu muộn,
- tài sản hiện tại bị tổn thất,
- trước pháp đình lời nói không có hiệu lực,
- bằng hữu đồng liêu khinh miệt,
- vấn đề cưới gả không được tín nhiệm vì "anh ta không nuôi nổi vợ".

Này anh thanh niên chủ nhà, thân cận các bạn xấu, có sáu nguy hiểm (vì giao du với):
- Những kẻ cờ bạc,
- phóng đảng,
- nghiện rượu,
- gian trá,
- lường gạt,
- bạo động.

Này anh thanh niên chủ nhà, quen thói lười biếng, có sáu nguy hiểm:
- "quá lạnh", không làm việc;
- "quá nóng", không làm việc;
- "quá trễ" không làm việc;
- "quá sớm", không làm việc;
- " đói quá", không làm việc;
- "no quá", không làm việc.

Trong khi những công việc phải làm lại không làm. Tài sản chưa có không xây dựng lên, tài sản có rồi bị tiêu thất.

Bốn hạng người không phải là bạn

Này anh thanh niên chủ nhà, có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn:
- Người vật gì cũng (sẵn sàng) lấy;
- người chỉ biết nói giỏi;
- người khéo nịnh hót;
- người tiêu pha xa xỉ.

Người vật gì cũng lấy phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn:
- Người vật gì cũng lấy,
- cho ít xin nhiều,
- vì sợ mà làm,
- làm vì mưu lợi cho mình.

Người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn:
- Tỏ lộ thân tình việc đã qua;
- tỏ lộ thân tình việc chưa đến;

- mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ;
- khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình.

Kẻ nịnh hót phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn:
- Đồng ý các việc ác;
- không đồng ý các việc thiện;
- trước mặt tán thán;
- sau lưng chỉ trích.

Người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải bạn, dầu tự cho là bạn:
- Là bạn khi mình đam mê các loại rượu;
- là bạn khi mình du hành đường phố không đúng thời;
- là bạn khi mình la cà đình đám hý viện;
- là bạn khi mình đam mê cờ bạc.

Bốn hạng người là bạn

Này anh thanh niên chủ nhà, bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật:
- Người biết giúp đỡ;
- người chung thủy trong khổ cũng như trong vui;
- người khuyên điều lợi ích;
- người có hiểu biết và thông cảm.

Người biết giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật:
- Che chở cho bạn khi bạn vô ý không cẩn thận,
- che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý không cẩn thận,
- là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi,
- khi bạn cần vốn để làm việc gì, sẽ giúp đỡ bạn gấp hai lần những gì bạn hỏi.

Người chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật:
- Nói cho bạn biết điều bí mật của mình;
- giữ gìn kín điều bí mật của bạn;
- không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn;
- dám hy sinh thân mạng vì bạn.

Người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là người bạn chân thật:
- Ngăn chặn bạn không làm điều ác;
- khuyến khích bạn làm điều thiện;
- cho bạn nghe điều bạn chưa nghe;
- chỉ cho bạn biết con đường lên cõi chư thiên.

Người hiểu biết và thông cảm, phải được xem là người bạn chân thật:
- Không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn;
- hoan hỷ khi bạn gặp may mắn;
- ngăn chận những ai nói xấu bạn;
- khuyến khích những ai tán thán bạn.

Hộ trì 6 phương

Này anh thanh niên chủ nhà, vị thánh đệ tử hộ trì 6 phương như thế nào? Sáu phương này cần được hiểu như sau:
- Phương Đông cần được hiểu là cha mẹ.
- Phương Nam là thầy.
- Phương Tây là vợ con.
- Phương Bắc là bạn bè.
- Phương Dưới là tôi tớ, lao công.
- Phương Trên là Sa-môn, Bà-la-môn.

1. Nhiệm vụ của cha mẹ và con cái

Này anh thanh niên chủ nhà, có 5 trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông:
- Tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ;
- giúp cha mẹ làm các công việc;
- sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống;
- bảo vệ tài sản của gia đình và xứng đáng là người thừa tự;
- sẽ làm tang lễ (và nhân danh cha mẹ mà bố thí) khi cha mẹ qua đời.

Được con phụng dưỡng như phương Đông, theo 5 cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo 5 cách:
- Ngăn chận con làm điều ác;
- khuyến khích con làm điều thiện;
- cho con học hành và học nghề,
- cưới vợ (gả chồng) xứng đáng cho con;
- đúng thời trao của thừa tự cho con.

Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

2. Nhiệm vụ của thầy và trò

Này anh thanh niên chủ nhà, có 5 cách, học trò phụng dưỡng các bậc thầy như phương Nam:
- Đứng dậy để chào,
- chờ và nghe lời chỉ bảo của thầy,
- hăng hái học tập,
- phục vụ thầy,
- chú tâm học hỏi nghề nghiệp.

Được học trò phụng dưỡng như phương Nam theo 5 cách như vậy, các bậc thầy có lòng thương tưởng đến các học trò theo 5 cách:
- Dạy học trò những gì cần phải dạy;
- bảo đảm học trò nắm vững những gì cần nắm vững;
- huấn luyện các nghề nghệ thuật và khoa học;
- gửi gắm học trò với các bạn bè quen thuộc;
- Bảo bộc cho học trò về mọi mặt.

Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

3. Nhiệm vụ của chồng và vợ

Này anh thanh niên chủ nhà, có 5 cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây:
- Quí trọng và trìu mến với vợ,
- tỏ rõ sự tôn trọng, không xem thường vợ;
- trung thành với vợ;
- giao quyền hành trong nhà cho vợ;
- sắm đồ quần áo và nữ trang cho vợ.

Được chồng đối xử như phương Tây theo 5 cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo 5 cách:
- Tổ chức tốt các công việc trong gia đình;
- khéo tiếp đón bà con của cả hai bên;
- trung thành với chồng;
- khéo gìn giữ những thu nhập và tài sản của chồng;
- khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc.

Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi

4. Nhiệm vụ của bạn bè đối với nhau

Này Con người chủ nhà, có 5 cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc:
- Đối đải, quà biếu rộng rãi,
- nói lời từ ái,
- tử tế, lo cho lợi ích của bạn,
- đối đải với bạn, như với chính mình,
- chân thật và giữ lời hứa.

Được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo 5 cách như vậy, bạn bè có lòng thương kính vị thiện nam tử theo 5 cách:
- Che chở nếu bạn bất cẩn;
- bảo trì tài sản của bạn nếu bạn bất cẩn;
- trở thành chỗ nương tựa khi bạn gặp nguy hiểm;
- không tránh xa khi bạn gặp khó khăn;
- quan tâm đến gia đình, con cái của bạn.

Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

5. Nhiệm vụ của chủ và tôi tớ

Này anh thanh niên chủ nhà, có 5 cách một vị thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới:
- Giao việc đúng theo sức lực và khả năng của họ;
- lo cho họ ăn uống và tiền lương;
- điều trị cho họ khi bệnh hoạn;
- chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ;
- thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép.

Các hàng nô bộc được chủ nhân đối xử như phương Dưới với 5 cách như kia, có lòng thương tưởng đối với vị chủ nhân theo 5 cách như sau:
- Dậy trước khi chủ dậy;
- đi ngủ sau chủ;
- tự bằng lòng với các vật được cho;
- khéo làm các công việc;
- giữ danh tiếng tốt đẹp cho chủ.

Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

6. Nhiệm vụ của sa-môn và đệ tử

Này anh thanh niên chủ nhà, có 5 cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa-môn, Bà-la-môn như phương Trên:
- Có lòng từ trong hành động về thân;
- có lòng từ trong hành động về khẩu;
- có lòng từ trong hành động về ý;
- mở rộng cửa để đón các vị ấy;
- cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết.

Các vị Bà-la-môn, Sa-môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo 5 cách như vậy, có lòng thương tưởng vị thiện nam tử ấy theo 5 cách sau đây:
- Ngăn họ không làm điều ác;
- khuyến khích họ làm điều thiện;
- thương xót họ với tâm từ bi;
- dạy họ những điều chưa nghe, làm cho thanh tịnh điều đã được nghe;
- chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời.

Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Khi được nghe vậy, anh thanh niên Singàla bạch Thế Tôn: "Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc...

(Kinh Lời khuyên cho thanh niên chủ nhà, Singàlovàda sutta, Trường Bộ 31)

❖ Thế Nào Là Người Cư Sĩ[1] ?

***Kinh Mahànàma**, Tương Ưng, V, 395 và Kinh Người họ Thích Ca Mahànàma, Tăng Chi, VIII, 25, Kinh Jivaka KomaRabhacca, VIII, 26.*

Một thời, Thế Tôn trú giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, trong khu vườn cây Bàng. Rồi người dòng họ Thích Ca Mahànàma[2] đến chỗ Thế Tôn, ngồi xuống một bên, và bạch:

- Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người cư sĩ?

- Ai quy y Phật, quy y Pháp, quy y chúng Tăng.

- Cho đến như thế nào, là người cư sĩ đầy đủ giới[3]?

- Người cư sĩ từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắm say rượu men, rượu nấu.

- Cho đến như thế nào, là người cư sĩ đầy đủ tín?

- Ở đây, người cư sĩ có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: "Đây là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

- Cho đến như thế nào, là người cư sĩ đầy đủ bố thí?

- Ở đây, người cư sĩ trú ở gia đình, tâm thoát khỏi cấu uế của xan tham, bố thí dễ dàng, bàn tay rộng mở, thích thú từ bỏ, đáp ứng điều yêu cầu, thích thú chia xẻ vật bố thí.

- Cho đến như thế nào, là người cư sĩ đầy đủ trí tuệ?

- Ở đây, người cư sĩ có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt (của các pháp), trí tuệ thấu hiểu các pháp[4], đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau.

(Kinh Mahànàma, Tương Ưng, V, 395)

1. Cư sĩ nam : upasaka (U bà tắc) , cư sĩ nữ : upasika (U bà di)

2. Xem ở phía dưới

3. Trong bài kinh Dhammika (Kinh Tập 2, 14), ngoài 5 giới bình thường, Phật con khuyên cư sĩ giới 8 giới trong những ngày Bố tát. Tám giới đó là : (1) Không sát sanh; (2) không lấy của không cho; (3) không nói dối; (4) không uống rượu; (5) không có quan hệ tình dục; (6) không ăn sai thời và không ăn vào ban đêm. (7) Không đeo tràng hoa hay thoa các nước thơm; (8) Hãy nằm trên chiếu trải dưới đất.

4. The Penetration in the Dhamma: Thấu hiểu các pháp

Một thời, Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Sakka, tại Kapilavatthu, ở khu vườn Nigrodha. Rồi người dòng họ Thích Ca Mahànàma[1] đi đến chỗ Thế Tôn, đảnh lễ Ngài, ngồi xuống một bên, rồi bạch:

- Bạch Thế Tôn, cho đến như thế nào là người nam cư sĩ ?

- Này Mahànàma, khi nào quy y Phật, quy y Pháp, quy y chúng Tăng.

- Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người nam cư sĩ giữ giới ?

- Này, Mahànàma, khi nào người nam cư sĩ từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ đắp say rượu men, rượu nấu.

- Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là người nam cư sĩ thực hành, vì tư lợi chứ không vì lợi tha ?

- Này Mahànàma, (a) khi nào nam cư sĩ thành tựu lòng tin cho mình, (nhưng) không khích lệ người khác thành tựu lòng tin ;

(b) thành tựu giữ giới cho mình, không khích lệ người khác giữ giới;

(c) thành tựu bố thí cho mình, không khích lệ người khác thành tựu bố thí ;

(d) tự mình đi đến yết kiến các tỷ-kheo, không khích lệ người khác đi yết kiến các tỷ-kheo;

(e) chỉ tự mình muốn nghe diệu pháp, không khích lệ người khác nghe diệu pháp,

(f) tự mình thọ trì những pháp đã được nghe, không khích lệ người khác thọ trì những pháp đã được nghe ;

(g) tự mình suy nghĩ để ý nghĩa các pháp đã thọ trì, không khích lệ người khác suy nghĩ để ý nghĩa các pháp đã thọ trì ;

(h) sau khi tự mình biết nghĩa, biết pháp, thực hiện đúng Chánh pháp, không khích lệ người khác thực hiện đúng Chánh pháp.

- Cho đến như thế nào, bạch Thế Tôn, là nam cư sĩ thực hành vừa tư lợi, vừa lợi tha ?

- Này Mahànàma, (a) khi nào nam cư sĩ tự mình thành tựu lòng tin và khích lệ người khác thành tựu lòng tin;

(b) khi nào tự mình giữ giới và khích lệ người khác giữ giới;

(c) khi nào tự mình bố thí và khích lệ người khác bố thí;

(d) khi nào tự mình muốn đi đến yết kiến các tỷ-kheo và khích lệ người khác đi đến yết kiến các tỷ-kheo;

(e) khi nào tự mình muốn nghe diệu pháp và khích lệ người khác nghe diệu pháp;

(f) khi nào tự mình thọ trì những pháp đã được nghe và khích lệ người khác thọ trì những pháp đã được nghe;

(g) khi nào tự mình suy nghĩ đến ý nghĩa các pháp đã thọ trì và khích lệ người khác suy nghĩ để ý nghĩa các pháp đã thọ trì;

(h) sau khi tự mình biết nghĩa, biết pháp, thực hiện đúng Chánh pháp, khích lệ người khác biết nghĩa biết pháp, thực hiện đúng Chánh pháp.

(Kinh Thích Tử Mahànàma, Tăng Chi, VIII, 25, Kinh Jivaka, Tăng Chi, VIII, 26)

1. Mahànàma : Vương gia dòng họ Thích Ca, đã đắc quả Nhất Lai.

❖ Nghiệp Báo

Cùlakamma-vibhanga, Tiểu nghiệp phân biệt, Trung Bộ 135.

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, Jetavana, tại tinh xá ông Cấp Cô Độc. Thanh niên Subha, con ông Todeyya[1] đi đến Thế Tôn, nói lên những lời chào đón hỏi thăm, ngồi xuống một bên rồi bạch Thế Tôn:

- Thưa Tôn giả Gotama, do nhân gì, do duyên gì, giữa loài Người với nhau, lại thấy có kẻ thấp hèn, có người cao quí? Thưa Tôn giả Gotama, chúng tôi thấy có người đoản thọ, có người trường thọ; có người bệnh hoạn, có người khỏe mạnh; có người xấu, có người đẹp; có người ít ảnh hưởng, có người nhiều ảnh hưởng; có người nghèo, có người giàu; có người thuộc gia đình thấp hèn, có người thuộc gia đình cao quý; có người trí tuệ yếu kém, có người có trí tuệ phát triển.

- Này Thanh niên, các loài hữu tình là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là nguyên nhân (thai tạng), nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có kẻ thấp hèn, có người cao quí.

- Con không hiểu nghĩa một cách rộng rã, những điều mà Tôn giả Gotama nói một cách vắn tắt, không có giải nghĩa. Lành thay nếu Tôn giả Gotama thuyết pháp để con có thể hiểu nghĩa một cách rộng rãi điều mà Tôn giả Gotama nói.

- Vậy này Thanh niên, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ nói.

Có người đàn bà hay đàn ông <u>sát sanh, tàn nhẫn</u>, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loại chúng sanh. Do nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy không sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục, mà được sanh làm loài người, người ấy phải bị đoản mạng.

Này Thanh niên, con đường đưa đến đoản mạng là sát sanh, tàn nhẫn, tay lấm máu, tâm chuyên sát hại đả thương, tâm không từ bi đối với các loài hữu tình.

- Có người <u>từ bỏ sát sanh</u>, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm úy, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình. Do nghiệp ấy, sau khi thân hoại mạng chung, người ấy được sanh vào thiện thú, thiên giới, cõi đời. Nếu sau khi thân hoại mạng chung, người ấy sanh làm loài người, người ấy được trường thọ.

Này Thanh niên, con đường đưa đến trường thọ là từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm úy, có lòng từ, sống thương xót đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình.

- Có người <u>tánh hay hãm hại</u> các loài hữu tình, với tay, hay với cục đất, hay với cây gậy, hay với cây đao. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi dữ... nếu sanh làm người, người ấy phải bị nhiều bệnh hoạn.

Này Thanh niên, con đường đưa đến nhiều bệnh hoạn là tánh hay hãm hại ...

- Có người <u>tánh không hãm hại</u> các loài hữu tình, với tay, hay với cục đất, hay với cây gậy, hay với cây đao. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi lành.... nếu sanh làm người, người ấy ít bệnh hoạn.

Này Thanh niên, con đường đưa đến ít bệnh hoạn là tánh không hãm hại...

- Có người <u>hay phẫn nộ, nhiều phật ý</u>, bị nói đến một chút thời bất bình, phẫn nộ, sân hận, chống đối, và tỏ lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi dữ... nếu sanh làm người, người ấy bị xấu sắc.

Này Thanh niên, con đường đưa đến xấu sắc là tánh hay phẫn nộ...

- Có người <u>không hay phẫn nộ</u>, không nhiều phật ý, dầu cho bị nói đến nhiều, cũng không bất bình, phẫn nộ, sân hận, chống đối, và không tỏ lộ phẫn nộ, sân hận, bất mãn. Do

nghiệp ấy bị sanh vào cõi lành... nếu sanh làm người, người ấy được đẹp sắc.

Này Thanh niên, con đường đưa đến đẹp sắc là không hay phẫn nộ...

- Có người ganh tỵ, đối với người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường, sanh ganh tỵ, bực bội, ôm ấp ghen tức. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi dữ..... nếu sanh làm người, người ấy có quyền thế nhỏ (có ít ảnh hưởng).

Này Thanh niên, con đường đưa đến quyền thế nhỏ (có ít ảnh hưởng) là hay ganh tỵ...

- Có người không có ganh tỵ, đối với những người khác được quyền lợi, được tôn trọng, cung kính, tôn sùng, đảnh lễ, cúng dường, không sanh ganh tỵ, không bực bội, không ôm ấp ghen tức. Do nghiệp ấy bi sanh vào cõi lành.... nếu sanh làm người, người ấy có quyền thế lớn (có nhiều ảnh hưởng).

Này Thanh niên, con đường đưa đến quyền thế lớn (có nhiều ảnh hưởng) là không hay ganh tỵ....

- Có người không bố thí cho Sa-môn hay Bà-la-môn, đồ ăn uống, y phục, xe cộ, vòng hoa, hương liệu, phấn sáp, giường nằm, nhà cửa, đèn đuốc. Do nghiệp ấy bi sanh vào cõi dữ... nếu sanh làm người, người ấy bị nghèo khó.

Này Thanh niên, con đường đưa đến nghèo khó là không bố thí....

- Có người có bố thí cho Sa-môn hay cho Bà-la-môn các đồ ăn uống... giường nằm, nhà cửa, đèn đuốc. Do nghiệp ấy bi sanh vào cõi lành.... nếu sanh làm người, người ấy giàu có.

Này Thanh niên, con đường đưa đến giàu có là có bố thí....

- Có người ngạo nghễ, kiêu mạn, không vái chào những người đáng vái chào, không đứng dậy đối với người đáng đứng dậy, không mời ngồi những người đáng mời ngồi, không nhường chỗ đi cho những người đáng được nhường chỗ, không tôn trọng những người đáng tôn trọng, không cung kính những người đáng cung kính, không đảnh lễ những người đáng đảnh lễ, không cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi dữ.... nếu sanh làm người, người ấy sẽ sanh vào gia đình thấp hèn.

Này Thanh niên, con đường đưa đến gia đình thấp hèn là kiêu mạn....

Có người không có ngạo nghễ quá mạn, vái chào những người đáng vái chào... cúng dường những người đáng cúng dường. Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi lành.... nếu sanh làm người, người ấy sẽ sanh vào gia đình cao quý.

Này Thanh niên, con đường đưa đến gia đình cao quí là không kiêu mạn....

- Có người sau khi đi đến Sa-môn hay Bà-la-môn, không (học) hỏi: "Thưa Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện? Thế nào là phạm tội? Thế nào là không phạm tội? Thế nào là cần phải thực hành? Thế nào là không cần phải thực hành? Tôi đã làm gì để bị bất lợi và bị đau khổ lâu dài? Hay tôi đã làm gì để được lợi ích và an lạc lâu dài? Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi dữ... nếu sanh làm người, người ấy sẽ có trí tuệ yếu kém.

Này Thanh niên, con đường ấy đưa đến trí tuệ thấp kém là không học hỏi ở các sa môn....

Có người sau khi đến Sa-môn hay Bà-la-môn, biết (học) hỏi: "Thưa Tôn giả, thế nào là thiện? Thế nào là bất thiện... là có lợi ích, an lạc lâu dài? Do nghiệp ấy bị sanh vào cõi lành..... nếu sanh làm người, người ấy sẽ có đầy đủ trí tuệ.

Này Thanh niên, con đường đưa đến đầy đủ trí tuệ là không có học hỏi ở các sa môn....
Khi nghe nói vậy, thanh niên Subha, con của Todeyya nói với Thế Tôn:
- Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama!... Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.
(Kinh Tiểu nghiệp phân biệt, Cùlakamma-vibhanga, Trung Bộ 135. Viết gọn lại).

1. Theo chú giải, cha ông Todeyya do thói hà tiện mà tái sanh thành con chó sống ngay trong nhà ông. Phật bảo cho con chó moi ra kho tàng mà cha ông (nay là con chó) đã cất giấu.

❖ 8 Loại Nghiệp Báo

1.- Sát sanh được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của sát sanh là được làm người với tuổi thọ ngắn.

2. Lấy của không cho được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của lấy của không cho là được làm người với sự tổn hại tài sản.

3. Tà hạnh trong các dục được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của tà hạnh trong các dục là được làm người với sự oán thù của kẻ địch.

4. Nói láo được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói láo là được làm người bị vu cáo không đúng sự thật.

5. Nói hai lưỡi được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói hai lưỡi là được làm người với bạn bè bị đổ vỡ.

6. Nói ác khẩu được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói ác khẩu là được làm người và được nghe những tiếng không khả ý.

7. Nói lời phù phiếm được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của nói lời phù phiếm là được làm người và được nghe những lời khó chấp nhận.

8. Uống men rượu, rượu nấu, được thực hiện, được tập tành, được phát triển đầy đủ, đưa đến địa ngục, đưa đến loại bàng sanh, đưa đến cõi ngạ quỷ. Quả dị thục hết sức nhẹ của uống rượu mem, rượu nấu là được làm người với tâm điên loạn.
(Tăng Chi,VIII, 40)

❖ Tám Pháp Thế Gian

(Những bước thăng trầm của cuộc đời)

(Atthalokadhamma, Tám Pháp Thế Gian, Phật Giáo Bắc Tông gọi là Bát Phong (tám ngọn gió). Là 8 pháp chi phối tất cả các loại chúng sanh. Có 4 thuận cảnh và 4 nghịch cảnh. Kẻ phàm phu thì vui sướng với thuận cảnh và khổ đau với nghịch cảnh. Chỉ có người tu tập, hiểu tính chất vô thường của vạn pháp, mới tránh được sự thỏa thích hay sầu bi.

Thành công và thất bại,
Danh thơm và tiếng xấu,
Chỉ trích và tán thán,
An lạc và đau khổ,
Những pháp này vô thường,
Không thường hằng, biến diệt,
Biết đúng, giữ chánh niệm,
Bậc trí quán biến diệt.

Pháp khả ái, không động,
Không khả ái, không sân,
Các pháp thuận hay nghịch,
Được tiêu tan không còn.

Sau khi biết con đường,
Không ô nhiễm[9], không sầu,
Chơn chánh biết sanh hữu,
Đi đến bờ bên kia.

Tám thế gian pháp này, xoay chuyển thế giới. Thế giới xoay chuyển theo tám pháp thế gian. Thế nào là tám?

Thành công[1] và thất bại[2],
danh thơm[3] và tiếng xấu[4],
chỉ trích[5] và tán thán[6],
an lạc[7] và đau khổ[8].

Tượng gỗ, Miến Điện

Với kẻ phàm phu (không nghe pháp) (khi) khởi lên lợi lạc, vị ấy không có suy tư: "Lợi lạc này khởi lên nơi ta, lợi lạc ấy vô thường, khổ, biến hoại".... Vị ấy không như thật rõ biết, rằng lợi lạc xâm nhập tâm của người ấy và an trú, không lợi lạc xâm nhập tâm của người ấy và an trú...

Người ấy thuận ứng với lợi lạc, danh vọng, tán thán, an lạc... được khởi lên và nghịch ứng với thất bại, tiếng xấu, chỉ trích, đau khổ. Người ấy không có giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng, người ấy không thoát khỏi khổ.

Với vị thánh đệ tử (có nghe pháp) (khi) khởi lên lợi lạc, vị ấy có suy tư: "Lợi lạc này khởi lên nơi ta, lợi lạc ấy vô thường, đau khổ, biến hoại". ... Vị ấy như thật rõ biết, rằng lợi lạc này không xâm nhập tâm của vị ấy và an trú....

Vị ấy không thuận ứng với lợi lạc, danh vọng, tán thán, an lạc được khởi lên, không nghịch ứng với không lợi lạc, không danh vọng, chỉ trích, đau khổ.

Vị ấy do đoạn tận thuận ứng, nghịch ứng như vậy, nên giải thoát khỏi sanh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói rằng, vị ấy thoát khỏi khổ.

Đây là đặc thù, đây là khác biệt, đây là không tương ứng giữa vị thánh đệ tử có nghe pháp và kẻ phàm phu không nghe pháp.

(Tăng chi, VIII, 5-6)

1. Labha: Gain, Lucrativeness / Thành công, được lợi
2. Alabha: Loss, Unlucrativeness / Thất bại, thua lỗ
3. Yasa: Honor, Having a large retinue / Danh dự
4. Ayasa: Obscurity, Having no servants / Sĩ nhục
5. Ninda: Blame / Bị chê
6. Pasamsa: Praise / Được khen
7. Sukkha: Happiness / Hạnh phúc
8. Dukha: Suffering / Khổ đau
9. Bản dịch :"Trần cấu"

❖ Chánh Pháp Khéo Hành Trì

*(Kinh **Alavaka**, Tương Ưng I, 218, Kinh Tập, I, 10)*

Một thời Thế Tôn đến Alavi, tại lâu đài của Dạ-xoa Alavakka. (Khi đó Dạ-xoa đang vắng mặt. Khi trở về, thấy Phật đang ở trong nhà mình). Dạ-xoa Alavaka ra lệnh cho Thế Tôn:

- Này Sa-môn, hãy đi ra!
- Lành thay, Hiền giả.

Thế Tôn nói và đi ra.

- Này Sa-môn, hãy đi vào.
- Lành thay, Hiền giả.

Thế Tôn nói và đi vào.

Lần thứ hai, lần thứ ba (Dạ-xoa cũng nói như vậy và Thế Tôn cũng làm như vậy). Đến lần thứ tư, Thế Tôn nói:

- Này Hiền giả, Ta không đi ra. Hãy làm gì ông nghĩ là phải làm.
- Này Sa-môn, ta sẽ hỏi ông một số câu hỏi. Nếu ông không trả lời được, ta sẽ làm cho ông điên loạn, hay sẽ đập bể bể tim ông, hay sẽ nắm lấy chân ông, quăng qua bờ bên kia sông Hằng.
- Này hiền giả, Ta không thấy ở thế giới chư Thiên, Ma giới hay Phạm thiên giới, hay

trong chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên và loài người, ai có thể làm cho ta điên loạn, hay đập bể bể tim ta, hay nắm lấy chân ta, quăng qua bờ bên kia sông Hằng. Tuy vậy, này hiền giả, hãy hỏi đi như ông muốn.

Hình tượng một Dạ Xoa

(Dạ-xoa hỏi[1]):
Cái gì đối (với) người đời,
Là tài sản tối thượng?
Cái gì khéo hành trì,
Đem lại chơn an lạc?
Cái gì giữa các vị,
Là vị ngọt tối thượng?
Phải sống như thế nào,
Được gọi sống tối thượng?

(Thế Tôn trả lời):
Lòng tin đối (với) người đời,
Là tài sản tối thượng[1].
Chánh pháp khéo hành trì,
Đem lại chơn an lạc[1].
Chân lý giữa các vị,
Là vị ngọt tối thượng[1].
Được sống với trí tuệ,
Là được sống tối thượng[1].

(Dạ-xoa):
Làm sao vượt bộc lưu?
Làm sao vượt biển lớn?
Làm sao siêu khổ não?
Làm sao được thanh tịnh?

(Thế Tôn):
Với tín, vượt bộc lưu[1].
Không phóng dật, vượt biển[1].
Tinh tấn, siêu khổ não[1].
Với trí, được thanh tịnh[1].

(Dạ-xoa):
Làm sao được trí tuệ?
Làm sao được tài sản?
Làm sao đạt danh thơm?
Làm sao kết bạn hữu?
Làm sao không sầu khổ,
Đời này qua đời khác?

(Thế Tôn):
Ai tin tưởng Chánh pháp[1]
Của bậc A-la-hán,
Pháp dẫn đến Niết-bàn,
Ham học[1]*, không phóng dật*[1]*,*
Và khéo biết phân biệt[1]*,*
Vị ấy đạt trí tuệ.

Làm các việc thích hợp,
Không bỏ các trách nhiệm,
Phấn chấn, thích hoạt động,
Như vậy được tài sản[1]*,*
Chơn thật, đạt danh thơm[1]*,*
Bố thí, kết bạn hữu[1].

Những người gia chủ nào,
Thực hành bốn pháp này :
Chơn thực[1] *và Chánh Pháp*[1]*,*
Kiên trì[1] *và Xả thí*[1]*,*
Vị ấy không sầu khổ,
Đời này qua đời khác.

Ông hãy thử đến hỏi,
Sa-môn, Bà-la-môn,
Có những pháp nào khác,
Tốt hơn bốn pháp này:
Chơn thực[1] *và Chế ngự*[1]*,*
Xả thí[1] *và Kham nhẫn*[1].

(Dạ-xoa):
Con không còn phải hỏi,
Sa-môn, Bà-la-môn,
Khi con đã được biết,
Thế nào là vun bồi,
Đời này và đời sau.

Phật đến Alavi,
Thật lợi ích cho con.
Nay con được biết rõ,
Cúng dường được quả lớn,
Nên con sẽ đi khắp,
Làng này qua làng khác,
Thành này qua thành khác,
Đảnh lễ Phật Chánh Giác,
Cùng đảnh lễ Chánh Pháp.

Chú thích & diễn giải

Dựa vào các chú giải, hòa thượng Mingun, trong sách The Great Chronicles of Buddhas đã diễn giải rất thâm sâu bài kinh này. Dưới đây chúng tôi xin đúc gọn lại.

Vị vua trị vì xứ Alavi, trong một cuộc đi săn, ông lọt vào khu vực (lâu đài) của ác dạ xoa (gọi là dạ xoa Alavaka). Theo quy luật, người nào lọt vào đây, trở thành con mồi của dạ xoa. Để chuộc mạng sống, vị vua hứa rằng, mỗi ngày vua sẽ dâng cho dạ xoa một mạng người. Từ đó và kéo dài nhiều năm trời, mỗi ngày vị vua đã dâng nạp một mạng người. Sắp tới, người sẽ được dâng nạp lại chính là hoàng tử bé nhỏ, con của chính đức vua.

Thấy cơ duyên đã đến, để cứu hoàng tử và cũng để tế độ dạ xoa Alavaka. Phật hiện đến Alavi, ngay lâu đài của Dạ Xoa. Lúc ấy Dạ Xoa đang đi vắng, nhưng khi được tin có người đến lâu đài của mình thì Dạ Xoa rất nổi giận, quyết sử dụng quyền lực của mình để đánh bại người dám xâm nhập đến cấm địa của ông. Doạ xoa có một món vũ khí vô cùng lợi hại, đó là tấm áo choàng. Khi được quăng lên cao, núi ở phía dưới sẽ bể tan, cây cối sẽ khô cằn, đất sẽ nứt nẻ, biển sẽ cạn, trời sẽ không mưa trong vòng 12 năm.

Khi gặp Phật, Dạ Xoa liền tung vũ khí lên cao. Nhưng lạ thay, nó rơi xuống ở dưới chân Phật, như một miếng vải vụn. Dạ xoa kinh ngạc..: rồi tìm nhiều cách khác để đối phó: chọc giận, đuổi đi, làm mệt mỏi phải đi ra, phải đi vào, đe dọa và đưa những câu hỏi bí hiểm, nếu không phải là vị đã giác ngộ thì khó trả lời được...

Những câu hỏi này, hay đúng hơn là một loạt những câu hỏi và trả lời, không phải do Dạ Xoa nghĩ ra, mà là của thừa tự do tổ tiên để lại. Do thời gian trôi qua, Dạ Xoa không còn nhớ phần trả lời mà chỉ nhớ 8 câu hỏi (là 8 câu đầu tiên của bài kinh)...

Bốn câu trả lời thứ nhất Tài sản quí giá nhất của con người ở thế gian là lòng tin (sadha).

Nếu thực hành hàng ngày Chánh Pháp thì sẽ đem lại sự an lạc (sukha). Chánh pháp ở đây, đối với cư sĩ là 3 điều phước thiện căn bản là bố thí, trì giới, hành thiền, hay rộng hơn là 10 công hạnh của cư sĩ (gồm 3 điều trên và 7 điều khác là biết cung kính, phục vụ, thuyết pháp, nghe pháp, hồi hướng phước báu, tùy hỷ phước, tu tập chánh trí). Và đối với tu sĩ là 37 phẩm bồ-đề (gồm Bốn Niệm Xứ, Bốn Thần Túc, Bốn Chánh Cần, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi và Tám Chánh Đạo).

Trong tất cả các vị ngọt, sự thật (sacca) là vị cao thượng nhất, nó giúp giữ không nói dối, không làm sai trái và tạo thuận lợi trong việc hành thiền.

Ai sống với trí tuệ (panna), người ấy thật sự sống hạnh phúc.

Bốn câu thứ hai: Với lòng tin (sadhā), người ta có thể vượt qua bốn lộc lưu, tức bốn dòng nước lũ [là dục vọng (kāmogha), là tà kiến (dithogha), là ham sống và tái sanh (bhavogha) và là vô minh (avijjogha)] lôi kéo con người ta ngụp lặn trong vòng luân hồi.

Với không phóng dật (appamada) luôn luôn chánh niệm, thực hành 10 thiện hạnh, người ta có thể vượt khỏi biển lớn của luân hồi.

Với tinh tấn (viriya), người ta có thể tận diệt được khổ não.

Với trí tuệ (paññā), người ta đạt được sự thanh tịnh (sujjhati)

Khi được hỏi làm sao đạt được trí tuệ... thì câu trả lời là : Người có lòng tin (saddha) vào A la hán, tin Pháp dẫn đến Niết bàn (bằng cách thực hành 10 phước hạnh và nhất là 37 phẩm bồ đề), rồi chú ý lắng nghe lời dạy, ham học hỏi (sussūsā), chánh niệm, không phóng dật, biết phân biệt (vicakhanā) thiện ác, đúng sai sẽ... đạt được trí tuệ (paññā).

Và để đạt được tài sản, danh thơm và bạn hữu, điều cần là làm tròn các trách nhiệm và làm việc một cách đầy nghị lực, người ta sẽ có tài sản.

Với sự chân thật (sacca) sẽ gây sự tin tưởng, tạo được danh thơm.
Sự rộng lượng, sẵn sàng chia xẻ, bố thí (cagā) sẽ tạo nhiều bạn tốt.

Và điều thứ năm: làm sao để không sầu khổ và được hạnh phúc trong cả hai đời, đời này và đời sau. Đó là thực hành bốn điều: chân thật (sacca), có trí tuệ (dhammo), biết chịu đựng (dhiti) và rộng lượng (caga) thì sẽ vượt khỏi sầu khổ ở đời này và trong đời kế tiếp.

Rồi Phật bảo Dạ xoa hãy đi hỏi các vị khác, các đạo sư khác, xem có bốn pháp nào, lợi ích nào cho người gia chủ, cao hơn là Chân thật (sacca), chế ngự (damā), bố thí (cāga) và kham nhẫn (khanti). Bốn pháp này, thật ra cũng tương tự như bốn pháp vừa nêu ở trên, là : Dhamma ~ dama / trí tuệ, chế ngự; dhiti ~ khanti / chịu đựng, kham nhẫn.

Khi được nghe Phật trả lời 8 câu hỏi đầu tiên thì Dạ Xoa đã giác ngộ, thành vị Nhập Lưu. Rồi nhân tiện, Dạ Xoa hỏi tiếp về thế nào là trí tuệ, làm thế nào đạt được trí tuệ...
Sau khi Phật giải đáp các thắc mắc, và mọi nghi ngờ của Dạ Xoa đều được xoá sạch. Dạ Xoa nói không cần đi hỏi ai khác nữa, vì Phật đã giải thích làm thế nào vun bồi cho đời này, cho đời sau.

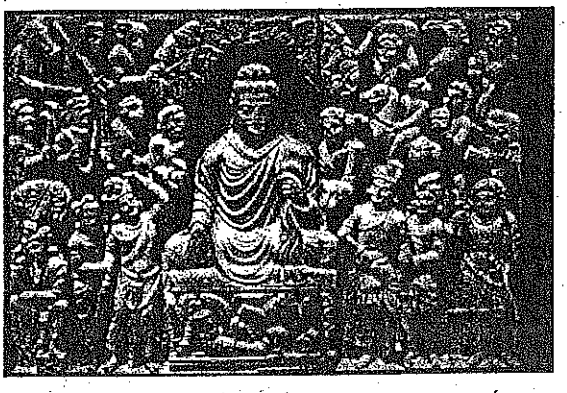
Khi ấy, người ta đem nộp vị hoàng tử bé nhỏ cho Dạ Xoa. Dạ Xoa kính cẩn trao lại cho Phật, để Phật nhận làm đệ tử. Vì được chuyền tay từ người này sang người nọ, hoàng tử ấy được đạt tên là Hattaka (chuyền tay). Về sau, Hattaka Alavaka trở thành một đại cư sĩ, nổi tiếng về 4 nhiếp pháp (4 pháp thu phục nhân tâm).

Dạ Xoa biết ơn Phật đã đến Alavi để tế độ mình và từ đây, trở thành một đệ tử của Phật. Dạ Xoa sẽ đi khắp nơi, từ làng này đến làng khác, từ cõi này đến cõi khác, để ca ngợi công đức của Phật và của Chánh Pháp.

Sau này 4 pháp *Chân thật, chế ngự, bố thí* và *kham nhẫn* được vua nước Thái Lan dùng làm tiêu chuẩn hướng thượng cho mọi người dân.

❖ Các pháp cùng tụng đọc

Sangìti sutta, Trường bộ 33. Nhân lúc giáo chủ ngoại đạo Nigantha Nathaputta vừa qua đời mà môn đồ nổi dậy tranh chấp với nhau, và theo lời chỉ dạy của Phật, tôn giả Sariputta tụng đọc 230 pháp mà Thế Tôn đã dạy, theo thứ tự pháp một pháp đến pháp 10 pháp. Tôn giả khuyên chúng tỳ kheo nên cùng nhau tụng đọc, ghi nhớ, không cãi cọ nhau, để giáo pháp được duy trì lâu dài. Trong phần trích dưới đây, chúng tôi chọn một số pháp phổ biến nhất. Bài kinh này có tác dụng như bộ Tăng Chi rút ngắn.



Chạm đá Phật chiến thắng Ma vương, Ấn Độ

Này các hiền giả, có pháp (một chi pháp, hai chi pháp, ba chi pháp....) được Thế Tôn chơn chánh giảng dạy, vị này đã biết, đã thấy, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, thuyết giảng một cách chơn chánh. Ở đây, mọi người cần phải cùng nhau tụng đọc, không có tranh luận, để phạm hạnh này được trường tồn, được duy trì lâu dài, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người.

● Một pháp

Tất cả loài hữu tình nhờ các món ăn (àhàra / nutriments) mà tồn tại.

Tất cả loài hữu tình do các hành (sankhàrà / Conditions) mà tồn tại.

• Hai pháp

1- Danh và sắc. (Nama, Rupa / Mind and matter, Name and form)

2- Vô minh và hữu ái. (Avijjā, bhava-taṇhā / Ignorance and Craving for Existence)

5- Tàm và uý. (Ghê sợ và xấu hổ vì tội lỗi) (Hiri , ottappañ / Moral Shame and Moral Dread)

14- Kham nhẫn và nhu hòa. (Khantī, soraccañ / Patience and Gentleness).

18- Chánh niệm và tỉnh giác. (Sati, sampajaññ / Mindfulness and Clear Awareness).

23- Chỉ và quán. (Samatho, vipassanā / Calm and Insight).

32- Minh và giải thoát. (Vijjā, vimuttí / Knowledge and liberation).

• Ba pháp

2 - Ba thiện căn (Tiṇi kusala-mūlāni / Three Wholesome Roots) : Vô tham (Alobho kusala-mūlaṃ / Non-greed), vô sân (adoso kusala-mūlaṃ / Non-hatred), vô si (amoho kusala-mūlaṃ / Non-delusion).

4 - Ba thiện hành: Thân thiện hành, khẩu thiện hành, ý thiện hành (Tiṇi sucaritāni / There are Three Kinds of Right Conduct). .

8 - Ba thiện tư duy: (Tayo kusala-saṃkappā / Three Kinds of Wholesome Motivation) Ly dục tư duy (Nekkhamma-saṃkappo / Through Renunciation), vô sân tư duy (abyā-pāda-saṃkappo / Through Non-Enmity), vô hại tư duy (avihiṃsā-saṃkapo / Through Non-Cruelty)..

13 - Ba giới: (Aparā pi tisso dhātuyo / Three Elements) : Dục giới (Kāma-dhātu, The Element of Sense Desire), sắc giới (rupa-dhātu / The Element of Form), vô sắc giới (arupa-dhātu / The Formless Element).

16 - Ba ái: (Tisso taṇhā / Three Kinds of Craving) Dục ái (Kāma-taṇhā / Sensual Craving), hữu ái (bhava-taṇhā / Craving for Becoming), vô hữu ái (vibhava-taṇhā / Craving for Extinction).

19- Ba kiết sử: (Tiṇi saṃyojanāni / Three Fetters) Thân kiến (Sakkāya-ditthi / Personality Belief), hoài nghi (vicikicchā / Doubt), giới cấm thủ (sīlabbata-parāmāso / Attachment of Rite and Ritual).

20 - Ba lậu (Tayo āsavā / Three Corruption) : Dục lậu (Kāmā-savo / Sense Desire), hữu lậu (bhavāsavo / Becoming), vô minh lậu (avijjāsavo / Ignorance).

21 - Ba hữu (Tayo bhavā / Three Kinds of Becoming): Dục hữu (Kāma-bhavo / In the World of Sense Desire), sắc hữu (rpa-bhavo / of Form), vô sắc hữu (arpa-bhavo / in the Formless World).

23 - Ba mạn: Thắng mạn, đẳng mạn, ty liệt mạn. (Tisso vidhā / Three Forms of Conceit : I am Better than..., I am Equal to..., I am Worse than...).

26 - Ba thọ (Tisso vedanā / Three Feelings): Lạc thọ (Sukhā vedanā / Pleasant), khổ thọ (dukkhā vedanā / Painful), phi khổ phi lạc thọ (adukkha-m-asukhā vedanā / Neutral).

27 - Ba khổ (Tisso dukkhatā / Three Kinds of Suffering) : Khổ khổ (dukkha-dukkhatā / As Pain), hành khổ (sankhāra-dukkhatā / As Inherent in Formations), hoại khổ (viparināma-dukkhatā / As Due to Change).

38 - Ba phước nghiệp: (Tiṇi puñña-kiriya-vatthūni / Three Grounds Based on Merit) Thí phước nghiệp (Dāna-mayaṃ puñña-kiriya-vatthu / Merit of Giving), giới phước nghiệp (sīla-mayaṃ puñña-kiriya-vatthu / Merit of Morality), tu phước nghiệp (bhāvanā-mayaṃ puñña-kiriya-vatthu / Merit of Meditation).

43- Ba tuệ: (Aparā pi tisso paññā / Three More Kinds of Wisdom) Tư tuệ (Cintā-mayā paññā / Based on Thought), văn tuệ (suta-mayā paññā / Based on Learning), tu tuệ (bhāvanā-mayā paññā / Based on Mental Development (Meditation).

46 - Ba nhãn (Tiṇi cakkhuni / Three Eyes): Nhục nhãn (Maṃsa-cakkhu / The Fleshy Eye), thiên nhãn (dibba-cakkhu / The Divine Eye), tuệ nhãn (paññā-cakkhu / The Eye of Wisdom).

47 - Ba học (Tisso sikkhā / Three Kinds of Training) : Tăng thượng giới (Adhisīla-sikkhā / In Higher Morality), tăng thượng tâm (adhicitta-sikkhā / In Higher Thought), tăng thượng tuệ (adhipaññā-sikkhā / In Higher Wisdom).

48 - Ba sự tu tập (Tisso bhāvanā / Three Kinds of Development):Thân tu (Kāya-bhāvanā / Of the Emotions), tâm tu (citta-bhāvanā / Of the Mind), tuệ tu (paññā-bhāvanā / Of Wisdom).

50 - Ba định (Tayo samādhi / Three Kinds of Concentration): Định có tầm có tứ (Savitakko savicāro samādhi / With thinking and Pondering), định không tầm có tứ (avitakko vicāra-matto samādhi / With Pondering without Thinking), định không tầm không tứ (avitakko avicāro sāmādhi / With Neither).

52- Ba thanh tịnh (Tīṇi soceyyāni / Three Purities) : Thân thanh tịnh (Kāya-soceyyaṃ / Purities of Body), lời thanh tịnh (vacī-soceyyaṃ / Purities of Speech), ý thanh tịnh (mano-soceyyaṃ / of Mind.)

58 - Ba minh (Tisso vijjā / Three Knowledges): Túc mạng minh (Pubbe-nivāsānussati-ñāṇaṃ vijjā / Knowledge of One's Past Lives), sanh tử minh (sattānaṃ cutpapāte ñāṇaṃ vijjā / Knowledge of the Decease and Rebirth of Beings), lậu tận minh (āsavānaṃ khaye ñāṇaṃ vijjā / Knowledge of the Destruction of the Corruptions).

60- Ba thần thông ((Tīṇi pāṭihāriyāni / Three Miracles): Thần túc thông (Iddhi-pāṭihāriyā / Miracles of Psychic Power), tha tâm thông (ādesanā-pāṭihāriyaṃ / Miracles of Telepathy), giáo giới thông (anusāsanī-pāṭihāriyaṃ / Miracles of Instruction).

● Bốn pháp

1- Bốn niệm xứ. *(Bốn nền tảng (lãnh vực) chánh niệm)* (Cattāro satipaṭṭhānā : kāye kāyānupassī, vedanāsu vedānānupassī, citte cittānupassī, dhammesu dhammānupassī / *Four Foundations of Mindfulness* : contemplating (a) body as body, (b) feelings as feelings... (c) mind as mind... (d) mind objects as mind objects). Quán thân trên thân...../ quán thọ trên thọ..../ quán tâm trên tâm..../ quán pháp trên các pháp, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

2- Bốn chánh cần. *(Bốn tinh tấn tối thượng)* (Cattāro sammappadhānā : Samvarapadhāna, pahānapadhāna, bhāvanapadhāna, anurakkhanāpadhāna / Four Great Efforts). (a) Cố gắng chế ngự các ác pháp chưa sanh, không cho sanh khởi. (b) Cố gắng đoạn diệt các ác pháp đã sanh. (c) Cố gắng tu tập các thiện pháp chưa sanh, được sanh khởi. (d) Cố gắng hộ trì các thiện pháp đã sanh, được duy trì và viên mãn.

3- Bốn thần túc. (Four roads to powers. Here a monk develops (a) concentration of intention accompanied by effort of will, (b) concentration of energy accompanied by effort of will, (c) concentration of consciousness accompanied by effort of will, and (d) concentration of investigation accompanied by effort of will / *Cattāro iddhipādā).* (Bốn loại thiền định làm phát sinh bốn loại thần thông, cho kết quả như ý).

(a) Dục như ý túc. *Tập trung ý muốn (Tu tập thần túc, câu hữu với tinh tấn thực hiện Dục thiền định).*
(b) Tâm như ý túc. Tập trung cố gắng (Tu tập thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tâm thiền định).

(c) Tinh tấn như ý túc. Tập trung tâm thức (Tu tập thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tinh tấn thiền định).

(d) Tư duy như ý túc. Tập trung trí tuệ (Tu tập thần túc câu hữu với tinh tấn thực hiện Tư duy thiền định).

4- Bốn thiền hữu sắc. (*Cattāri jhānāni* / Four Jhanas). (a) Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ. (b) Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm không tứ, nội tỉnh nhất tâm. (c) Thiền thứ ba, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là xả niệm lạc trú. (d) Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

5- Bốn (hướng) tu tập thiền định. (Catasso samādhi-bhāvana / Four Concentrative Meditations). (a) (sitthadhammasukhavihārāya) Nhờ hành thiền đưa đến lạc trú ngay trong hiện tại. Vị tỷ-kheo ly dục, ly ác pháp, và trú thiền thứ nhất... thiền thứ hai... thiền thứ ba... thiền thứ tư. (b) (Ñānadassanapatilābhāya) Nhờ hành thiền đưa đến chứng đắc tri kiến. Tác ý quang minh tưởng, an trú tưởng ban ngày, ban ngày thế nào ban đêm như vậy, ban đêm thế nào ban ngày như vậy. Với tâm mở rộng không có đóng kín, tạo ra một tâm có hào quang. (c) (SatisampajañÑāya) Nhờ tu tập, hành trì nhiều lần, đưa đến chánh niệm tỉnh giác. Biết được thọ, tưởng, suy nghĩ đang khởi, trú, diệt. (d) (Āsavānamkhayāya) Nhờ hành thiền

đưa đến sự diệt tận các lậu hoặc. Quán tánh sanh diệt trên năm thủ uẩn - Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt. Đây là thọ.... Đây là tưởng... Đây là hành... Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.

6. Bốn vô lượng tâm. (Bốn tâm cao thượng) : từ, bi, hỉ, xả (Catasso appamaññā /Four Boundless States). (a) An trú, với tâm câu hữu với từ, biến mãn cùng khắp thế giới, hết thảy phương xứ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. (b) Với tâm câu hữu với bi... (c) Với tâm câu hữu với hỷ... (d) Với tâm câu hữu với xả ....

7- Bốn thiền vô sắc. (Cattāro āruppa / Four Formless Jhanas). (a) Vượt lên mọi sắc tướng, diệt trừ mọi chướng ngại tưởng, không tác ý đối với dị tưởng, nghĩ rằng: "Hư không và vô biên", chứng và trú Không vô biên xứ. (b) Vượt lên mọi Không vô biên xứ, nghĩ rằng: "Không có vật gì", chứng và trú Thức vô biên xứ. (c) Vượt lên mọi thức vô biên xứ, nghĩ rằng: "Không có vật gì", chứng và trú Vô sỡ hữu xứ. (d) Vượt lên mọi Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

13- Bốn yếu tố dẫn đến quả Dự lưu: (Cattāri sotāpattiyaṇgāni / Four Factors of Stream Attainment) (a) Thân cận bậc chân nhân (Sappurisanamseva / *association with good people*), (b) Nghe diệu pháp (Saddhammassavana / *hearing the true Dhamma*), (c) Khéo tác ý (Yonisomanasikara / *thorough attention*), (d) Hành trì pháp (Dhammān-udhammapatipatti / *practice of the Dhamma in its entirety*).

14- Bốn tính chất của quả Dự lưu. (Cattāri sotāpannassa aṇgāni / Four Characteristics of a Stream Winner). (a) Có lòng tin tuyệt đối đối với Phật. (b) Có lòng tin tuyệt đối đối với Pháp. (c) Có lòng tin tuyệt đối đối với chúng Tăng. (d) Có giới đức không bị hư hoại, được thực hành liên tục, được bậc thánh tán thán, hướng đến thiền định.

15- Bốn quả Sa môn: Dự lưu (Còn gọi là Nhập dòng thánh, Tu-đà-hườn, Sotapana, tối đa 7 kiếp thì đắc quả thánh A-la-hán), Nhất lai (Tư-đà-hàm, Sadagami, còn trở lại thế gian một lần nữa), Bất lai (A-na-hàm, Anagami, không còn trở lại thế gian), A-la-hán (Arahat, không còn tái sanh).

17- Bốn loại thức ăn: Đoàn thực (thức ăn thông thường), xúc thực (sự tiếp xúc giữa nội, ngoại xứ và thức, làm phát sanh thọ và các tâm sở), tư niệm thực (hành động, lời nói, suy nghĩ, nói chung là nghiệp, làm nhân cho sự tái tục của các hữu), thức thực (thức làm duyên sanh danh sắc). (Cattāro āhārā : Kabalīkāro āhāro, oḷāriko vā sukhumo vā, phasso dutiyo, mano-sañcetanā tatiyā, viññāṇaṃ catutthaṃ / Four Nutriments: Material, food, gross or subtle; contact; mental volition; consciousness).

27- Bốn thắng xứ (4 nguyện): Tuệ thắng xứ, sự thật thắng xứ, xả thắng xứ, an tịnh thắng xứ. (Cattāri adhiṭṭhā-nāni: Paññā-adiṭṭhānaṃ, saccādhi-ṭhānaṃ, cāgādhiṭ-ṭhānaṃ, upasamādhiṭṭhānaṃ / Four kinds of resolves: Wisdom, Truth, Relin-quishment, Tranquility)

29- Bốn nghiệp. (Cattārī kammāni / Four kinds of Kamma). (a) Nghiệp đen quả đen, (b) nghiệp trắng quả trắng, (c) Nghiệp đen trắng quả đen trắng, (d) nghiệp không đen không trắng quả không đen không trắng.

31- Bốn bộc lưu. (4 ách, 4 dòng nước lũ phiền não nhận chìm chúng sanh) : Dục bộc lưu, hữu bộc lưu, kiến bộc lưu, vô minh bộc lưu. (Four Floods (Cattāro oghā : Kāmogho, bhavogho, diṭṭhogho, avijjogho / Four Yokes: Sensuality, Becoming, Wrong Views, Ignorance).

36- Bốn loại sanh: Noãn sanh, thai sanh, thấp sanh, hóa sanh. (Catasso yoniyo / Four Kinds of Generation: From an egg, From a womb, From moisture (Larva grown creatures), Spontaneous Rebirth (Taking rebirth in the Deva realm).

40- Bốn nhiếp pháp: (Bốn pháp cảm hóa tâm người khác) : Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự. (Cattāri saṇgaha-vatthūni : Dānaṃ, peyyavajjaṃ, attha-cariyaṃ, samānattatā / Four Bases of Sympathy : Generosity, Pleasing Speech, Beneficial Conduct, Impartiality).

42- Bốn thánh ngôn: Nói chân thật, không nói chia rẻ, không nói ác độc, không nói vô ích. (Cattāro ariya-vohārā : Musā-vādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharāsāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī/ Four Un-Aryan Modes of Speech: Refraining from lying, ...from slander, ...from abuse, ...from idle gossip).

49- Bốn loại người. (Apare pi cattāro puggalā / Four Individuals). (a) Sống trong bóng tối và hướng đến bóng tối, (b) sống trong bóng tối hướng

đến ánh sáng, (c) sống trong ánh sáng hướng đến bóng tối, (d) sống trong ánh sáng hướng đến ánh sáng.

- **Năm pháp**

1- Năm uẩn: (Sự tập hợp của danh và sắc, nhóm pháp tạo thành cái gọi là chúng sanh) (Pañca-kkhandhā: / Five Aggregates: Body, Feelings, Perceptions, Mental Formations, Consciousness). Sắc uẩn (rūpakkhandha), thọ uẩn (vedanākkhandha), tưởng uẩn (saññākkhandha), hành uẩn (sankhārakkhandha), thức uẩn (viññanakkhandha).

2- Năm thủ uẩn: (Chấp các uẩn là của ta). Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn. (Pañcupādāna-kkhandhā / Five Aggregates for Grasping: Body, Feelings, Perceptions, Mental Formations, Consciousness).

3- Năm dục trưởng dưỡng. (Pañca kāma-guṇā /Five Strands of Sense Desire, Five strings of pleasure). (Thứ vật chất tốt, hấp dẫn, làm tăng trưởng dục phiền não). Sắc do nhãn nhận thức. Sắc này khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Tiếng do tai nhận thức... Hương do mũi nhận thức... Vị do lưỡi nhận thức... Xúc do thân cảm xúc là khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, kích thích lòng dục, hấp dẫn.

5- Năm xan tham: (Keo kiệt và tham lam) (a) Xan tham dối với trú xứ, (b) xan tham đối với gia đình, (c) xan tham đối với các vật thâu hoạch, (d) xan tham đối với sắc, (e) xan tham đối với pháp. (Pañca macchariyāni / Five Kinds of Begrudging as to : Dwelling places, Families, Gains, Beauty, Dhamma.)

6- Năm triền cái (5 chướng ngại, ngăn che làm cho trí tuệ yếu ớt) : Tham dục, sân, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối quá, nghi. (Pañca nīvaraṇāni : Kāmacchanda-nīvaraṇaṃ, byāpāda-nīvaranaṃ, thīna-middha-nīvaraṇaṃ, uddhacca-kukkucca-nīvaraṇaṃ, vicikicchā-nīvaraṇaṃ / Five Hindrances: sensuality, ill-will, sloth and torpor, worry and flurry, skeptical doubt).

7- Năm hạ phần kiết sử: Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham, sân. (Pañc'oram-bhāgiyāni saṃyojanānā : Sakkāyadiṭṭhi, vicikicchā, sīlabbata-parāmāso, kāmacchando, byāpādo / Five Lower Fetters: Personality Belief, Doubt, Attachment to rite and ritual, Sensuality, Ill-will).

8- Năm thượng phần kiết sử: Tham hữu sắc, tham vô sắc, mạn, trạo cử, vô minh. (Pañcuddhamabhāgiyāni saṃyojanāni : rparāgo, arparāgo, māno, uddhaccaṃ, avijjā / Five Higher Fetters: craving for the world of form, craving for the formless world, conceit, restlessness, ignorance).

12- Năm sự thành tựu. (Pañca sampadā /Five Kinds of Gain). (a) Thân thuộc thành tựu, (b) tài sản thành tựu, (c) sức khỏe thành tựu, (d) giới thành tựu, (e) kiến thành tựu.

14- Năm lợi ích của người giữ giới. (Pañca ānisaṃsā sīla-vato sīla-sampadāya / Five Blessings to the righteous man through his practice of virtue). (a) Không phóng dật nên được tài sản sung túc. (b) được tiếng tốt đồn xa. (c) ung dung, không e dè đi vào hội chúng. (d) khi mệnh chung, chết một cách không sợ sệt và không dao động. (e) được sanh lên thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

15- Năm pháp nội tâm: (lời nói thiện). (Five Points to be borne in mind by a monk wishing to rebuke another). Muốn chỉ trích một vị khác, vị Tỳ kheo cần phải có 5 pháp: (a) Tôi nói đúng thời, không phải phi thời. (b) Tôi nói đúng sự thật, không sai sự thật. (c) Tôi nói một cách từ tốn, không nói lời ác khẩu. (d) Tôi nói lời có lợi ích, không nói lời không có lợi ích. (e) Tôi nói lời có lòng từ, không phải lời sân hận.

19- Năm tâm hoang vu. (Tâm nghi ngờ, không hướng về nỗ lực) (Pañca ceto-khīl / Five Mental Blockages). (a) Nghi ngờ, không có thỏa mãn đối với vị Đạo Sư, tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, không hăng hái, không kiên trì và không tinh tấn, trở thành hoang vu. (b) nghi ngờ đối với Pháp...(c) nghi ngờ đối với Tăng...(d) nghi ngờ đối với học Pháp...(e) nghi ngờ đối với các vị đồng phạm hạnh.

23 Năm căn. (Aparāni'pi pañc'indriyāni / Five Faculties) Năm khả năng phát triển thiện pháp: Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn.

24- Năm giới xuất ly. (Pañca nissaraṇiyā dhātuyo / Five Bases of Deliverance. (a) Tâm ly dục, tín lạc, an trú. (b) tâm không hướng vào sân hận, không bị chi phối bởi sân hận. (c) tâm không hướng vào và không bị chi phối bởi hại tâm.

(d) tâm không hướng vào và không bị chi phối bởi sắc. (e) khéo ly, khéo tu, khéo khởi, gọi là giải thoát đối với tự thân.

25- Năm cơ sở dẫn đến giải thoát: (Pañca vimuttāyatanāni / Five Bases of Deliverance). (1) Vị ấy nghe thuyết pháp, hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ đó, khoan khoái sanh, hỷ sanh, thân khinh an sanh, lạc thọ sanh, tâm được định tĩnh. (2) Vị ấy thuyết pháp một cách rộng rãi cho các người khác. Vị ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú, khoan khoái sanh, hỷ sanh... tâm được định tĩnh. (3) Vị ấy tụng đọc pháp một cách rõ ràng. Vị ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú. (4) Vị ấy dùng tâm tầm cầu, suy tư, quán sát pháp. Vị ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú. (5) Vị ấy khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập nhờ trí tuệ, vị ấy hiểu được nghĩa lý, văn cú, khoan khoái sanh, hỷ sanh... tâm được định tĩnh.

- **Sáu pháp**

1- Sáu nội xứ: (Cha ajjhattikāni āyatanāni / Six Internal Sense Spheres). Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

2- Sáu ngoại xứ: (Cha viññāṇa-kāyā / Six External Sense Spheres). Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

3- Sáu thức thân: (Cha viññāṇa-kāyā / Six Groups of Consciousness). Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

4- Sáu xúc thân: (Cha phassa-kāyā / Six Groups of Contact). Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.

5- Sáu thọ thân: (Cha vedanā-kāyā / Six Groups of feeling). Nhãn (xúc sở sanh) thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ, ý thọ.

6- Sáu tưởng thân: (Cha saññā-kāyā / Six Groups of Perception). Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng.

7- Sáu tư thân: (Cha sañcetanā-kāyā / Six Groups of Volitions) Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

8- Sáu ái thân: (Cha taṇhā-kāyā / Six Groups of Craving) Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.

10- Sáu pháp cung kính. (*Cha gārav* / Six Kinds of Respect). (1) Tôn kính bậc Đạo Sư; (2) Tôn kính Pháp; (3) Tôn kính Tăng; (4) Tôn kính Pháp; (5) Tôn kính không phóng dật (appamādagāravatā); (6) Tôn kính lễ phép xã giao (Patisanthāragāravatā).

14- Sáu pháp hòa kính. (*Cha sārānīyā dhammā* / Six Things Conductive to Communal Living). (Sáu pháp đưa đến đoàn kết, hoà hợp, nhất trí giữa chư tăng).(1) Có lòng từ về thân, trước mặt hay sau lưng đối với các vị đồng phạm hạnh, tạo ra từ ái, cung kính, đưa đến đoàn kết, không tranh luận, hòa hợp, đồng tâm, hợp ý (Mettākāyakamma). (2) Có lòng từ về lời... (Mettāvacīkamma) (3) Có lòng từ về ý ... (Mettāmanokamma) (4) Chia đồng đều các đồ vật được cúng dường, các đồ vật nhận trong bình bát (Sādhāranabhogī). (5) Giữ đúng giới luật.(6) Sống đời sống có chánh kiến hướng dẫn... (Ditthisāmaññata).

17- Sáu giới xuất ly: (Sáu đường giải thoát). (*Cha nissaraṇiyā dhātuyo* / Six Elements Making for Deliverance). (1) Tu tập từ tâm giải thoát, làm cho phát triển đầy đủ, làm thành căn cứ, an trú, có khả năng giải thoát sân tâm. (2) Tu tập bi tâm giải thoát,... có khả năng giải thoát hại tâm. (3) Tu tập hỷ tâm giải thoát... có khả năng giải thoát bất lạc tâm. (4) Tu tập xả tâm giải thoát...có khả năng giải thoát tham tâm. (5) Tu tập vô tướng tâm giải thoát... có khả năng giải thoát tất cả tướng. (6) Tu tập quan điểm (vô ngã) không chấp nhận "tôi có mặt", không chấp nhận "tôi là cái này" ... nghi ngờ được giải thoát.

18- Sáu vô thượng. (*Cha anuttariyāni* / Six Unsurpassed Things.). (1) Thấy vô thượng (Thấy Thế Tôn, đệ tử Thế Tôn) (Dassanānuttariya), (2) Nghe vô thượng (Nghe Pháp) (Savanānuttariya), (3) Lợi đắc vô thượng (Có niềm tin nơi Phật) (Lābhānuttariya), (4) Học giới vô thượng (Học tập phát triển Giới, Tâm, Tuệ) (sikkhānuttariya), (5) Hành (Phụng sự) vô thượng (Phục vụ Thế Tôn, đệ tử Thế Tôn) (Pāricariyānuttariya), (6) Niệm vô thượng (Niệm ân đức Phật) (Anussatānuttariya).

19- Sáu niệm xứ: Niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên. (Cha anussati-ṭhānāni / Six Subjects of Recollection).

20- Sáu hằng trú. (*Cha satata-vihārā* / Six Stable States): (1) Mắt thấy sắc, không hoan hỷ, không ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác; (2) tai nghe tiếng... (3) mũi ngửi hương... (4) lưỡi nếm vị... (5) thân cảm xúc... (6) ý nhận thức, không hoan hỷ, không ưu phiền, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác.

● Bảy pháp

1- Bảy tài sản. (Bảy tài sản của bậc thánh): Tín tài (Saddhā), giới tài (Sīla), tàm tài (Hiri), uý tài (Ottappa), văn tài (Bāhusacca), thí tài (Cāga), tuệ tài (Paññā). (Satta ariya-dhanāni : / Seven Aryan Treasures : Faith, Morality, Moral Shame, Moral Dread, Learning, Renunciation, Wisdom).

2- Bảy giác chi. (Bảy yếu tố dẫn đến giác ngộ) : Niệm Giác chi, Trạch pháp Giác chi (Suy xét, thẩm sát, nhận định danh sắc), Tinh tấn Giác chi, Hỷ Giác chi, Khinh an Giác chi, Định Giác chi, Xả Giác chi. (Satta sambbojjhaṇgā : Sati, dhamma- vicaya, viriya, pīti, passaddhi, samādhi, upekkhā-sambojjhaṇgo / Seven Factors of Enlightenment : Mindfulness, Investigation of phenomena, Energy, Delight, Tranquility, Concentration, Equanimity).

5- Bảy diệu pháp: Có lòng tin, có tàm, có uý, đa văn, tinh tấn, niệm, có trí tuệ. (Satta saddhammā : Idh'āvuso bhikkhu saddho hoti, hirīmā hoti, ottappī hoti, bahussuto hoti, āraddha-viriyo hoti, upaṭṭhita-sati hoti, paññavā hoti / Seven Right Practices: has faith, moral shame and moral dread, has much learning, has aroused vigor, has established mindfulness, possesses wisdom.)

8- Bảy tưởng: Vô thường tưởng, vô ngã tưởng, bất tịnh dưỡng, hoạn nạn tưởng, đoạn tưởng, ly tham tưởng, diệt tưởng. (*Satta saññā* : Anicca-saññā, anatta-saññā, asubha-saññā, ādīnava-saññā, pahāna-saññā, virāga-saññā, nirodha-saññā / Seven Perceptions: perception of impermanence, of not self, of foulness, of danger, of abandonment, of dissipation, of cessation).

9- Bảy lực: Tín lực, tấn lực, tàm lực, uý lực, niệm lực, định lực, tuệ lực. (Satta balāni : Saddhā-balaṃ, viriya-balaṃ, hiri-balaṃ, ottappa-balaṃ, sati-balaṃ, samādhi-balaṃ, paññā-balaṃ / Seven Powers: of faith, energy, moral shame, moral dread, mindfulness, concentration, and wisdom).

12- Bảy ác pháp ngũ ngầm: (Bảy tùy miên). (Satta anusayā : Kāmarāgānusayo, paṭighānusayo, diṭṭhānusayo, vicikicchānusayo, mānānusayo, bhavarāgānusayo, avijjānusayo / Seven latent proclivities: Sensuous greed, resentment, views, doubt, conceit, craving for becoming, and ignorance). (1) Dục ái tùy miên, (2) sân tùy miên, (3) kiến tùy miên, (4) nghi tùy miên, (5) mạn tùy miên, (f) hữu tham tùy miên, (6) vô minh tùy miên.

● Tám pháp

1- Tám tà: Tà Tri Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng, Tà Tinh Tấn, Tà Niệm, tà định. (Aṭṭha micchattā / Eight Wrong Factors).

2- Tám chánh: Chánh Tri Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh định. (*Aṭṭha sammattā* : Sammā-diṭṭhi, sammā-saṃkappo, sammā-vācā, sammā-kammanto, sammā-ājīvo, sammā-vāyāmo, sammā-sati, sammā-samādhi / Eight Factors: view, thought, action, speech, livelihood, effort, mindfulness, concentration).

9- Tám pháp thế gian. (Tám pháp xoay chuyển chúng sanh, gồm 4 thuận và 4 nghịch): Thành công, thất bại, danh thơm, tiếng xấu, được khen, bị chê, hạnh phúc, đau khổ. (*Aṭṭha lokadhammā* : Lābho ca, alābho ca, yaso ca, ayaso ca, nindā ca, pasaṃsā ca, sukhañ ca, dukkhañ ca / Eight Worldly Conditions: gain and loss, fame and shame, blame and praise, happiness and misery).

11- Tám giải thoát. (Aṭṭha vimokkhā / Eight Liberations)

(1) Tự mình có sắc, thấy các sắc, (2) Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc, (3) Quán tưởng sắc là tịnh. chú tâm trên suy tưởng ấy, (4) Vượt khỏi hoàn toàn sắc tưởng, với suy tư "Hư không là vô biên", chứng và trú Không vô biên xứ, (5) Vượt khỏi hoàn toàn Hư không vô biên xứ, với suy tư "Thức là vô biên", chứng và trú Thức vô biên xứ, (6) Vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư "không có vật gì", chứng và trú Vô sở hữu xứ, (7) Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ, (8) Vượt khỏi hoàn toàn Phi tưởng phi phi tưởng xứ, chứng và trú Diệt thọ tưởng định.

● **Chín pháp**

4- Chín tình huống không hợp thời (Nava akkhaṇā asamayā brahmacariya-vāsāya / Nine Uunlucky Situations when it comes to taking on the holy life). (1) Như Lai xuất hiện ở đời, Pháp được thuyết giảng, (có thể) đưa đến giác ngộ, nhưng người ấy sanh vào địa ngục (nên không nghe được Pháp). (2) ... nhưng người ấy lại sanh vào bàng sanh.... (3) .... nhưng người ấy lại sanh vào ngạ quỷ... (4) .... nhưng người ấy lại sanh vào hàng A tu la... (5) ... nhưng người ấy lại sanh vào hàng chư thiên được thọ mạng (quá) lâu dài... (6) .... nhưng người ấy lại sanh vào các biên địa, những chỗ không có các hàng Tỷ kheo, Tỷ kheo ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ. (7) .... người ấy sanh vào các nước trung tâm, nhưng lại theo tà kiến điên đảo. (8) ... nhưng người ấy được sanh vào tại các nước trung tâm, nhưng bị khuyết tật (ngu si, điếc, ngọng...), không hiểu được nghĩa lý. (9) Như Lai xuất hiện ở đời... nhưng Pháp không được thuyết giảng, và (dù) người ấy sanh vào tại các nước trung tâm, có trí tuệ, không ngu si, không bị khuyết tật.

5. Chín tầng thiền (9 đệ trú). (Nava anupubba-vihārā / Nine Successive Abidings: The four Jhanas and spheres of infinite space, infinite consciousness, no-thing-ness, neither perception nor non perception, and cessation of perception and feeling). (1) Thiền thứ nhất, (2) Thiền thứ hai, (3) Thiền thứ ba, (4) Thiền thứ tư, (5) Không vô biên xứ, (6) Thức vô biên xứ, (7) Vô sở hữu xứ, (8) Phi tưởng phi phi tưởng xứ, (9) Diệt thọ tưởng định xứ.

6- Chín yếu tố mất đi khi đạt mỗi tầng thiền (9 đệ diệt). (Nava anupubba-vihārā / Nine Successive Cessations). (1) Đạt sơ thiền, các dục tưởng bị đoạn diệt; (2)... thiền thứ hai, các tầm tứ bị đoạn diệt; (3)... thiền thứ ba, hỷ bị đoạn diệt; (4)... thiền thứ tư, hơi thở vào hơi thở ra bị đoạn diệt; (5)... Hư không vô biên xứ, sắc tưởng bị đoạn diệt; (6)... Thức vô biên xứ, hư không tưởng bị đoạn diệt; (7).... Vô sở hữu xứ, thức tưởng bị đoạn diệt; (8)... Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Vô sở hữu xứ tưởng bị đoạn diệt; (9)... Diệt thọ tưởng (định), các tưởng và các thọ bị đoạn diệt.

● **Mười pháp**

1- Mười nhân tố đem đến sự hộ trì. (10 hộ trì nhân pháp). (Dasa nātha-karaṇā dhammā / Ten Things Giving Protection). (1) Có giới hạnh, sống chế ngự với giới bổn Pàtimokkha, đầy đủ oai nghi, chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. (2) Nghe nhiều, gìn giữ những gì đã nghe, những pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến. (3) Là bạn tốt, người cộng tác tốt, người giúp đỡ tốt. (4) Thiện ngôn, đầy đủ sự nhu hòa, khiêm nhường, nhẫn nại và nhận sự chỉ trích một cách cung kính. (5) Biết giữ trách nhiệm đối với các vị đồng phạm hạnh, khéo léo, không biếng nhác, suy tư một cách đầy đủ, vừa đủ để làm, vừa đủ để tổ chức. (6) Hoan hỉ với Pháp, với luật. (7) Tự bằng lòng với các vật dụng nhận được như y phục, đồ ăn, sàng tọa, thuốc men. (8) Sống tinh tấn siêng năng đoạn trừ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp (9) Chánh niệm, tỉnh giác, ghi nhớ những điều nói và làm từ lâu. (10) Có huệ trí, đầy đủ sanh diệt trí, chơn chánh diệt trừ mọi đau khổ.

2. Mười biến xứ. (10 đối tượng để đạt đến thiền định, 10 đề mục thiền chỉ). (Dasa kasiṇāyatanāni / Ten Objects for the Attainment of Absorption. He perceives the earth-kasina, the water kasina, the fire, the wind, the blue, the yellow, the red, the white, the space, the consciousness, above, below, on all sides, undivided, unbounded). (1) Một vị nào biết được đất biến xứ: trên, dưới, ngang, bất nhị, vô lượng. (2) nước biến xứ... (3) lửa biến xứ... (4) gió biến xứ... (5) màu xanh biến xứ... (6) màu vàng biến xứ... (7) màu đỏ biến xứ... (8) màu trắng biến xứ... (9) hư không biến xứ... (10) thức biến xứ, trên dưới, ngang, bất nhị, vô lượng.

3- Mười con đường bất thiện: Sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói láo, nói hai lưỡi, nói ác độc, nói vô ích, tham, sân, tà kiến. (Dasa akusala-kammapathā / Ten Unwholesome Courses of Action : Taking life, taking what is not given, sexual misconduct, lying speech, slander, rude speech, idle chatter, greed, malevolence, wrong view).

4- Mười con đường thiện: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói láo, không nói hai lưỡi, không nói ác độc, không nói vô ích, không tham, không sân, chánh kiến. (Dasa kusala-kammapathā : Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī, musā-vādā veramaṇī, pisuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, sampappalāpā veramaṇī, anabhijjhā, avyāpādo, sammādiṭṭhi / Ten Skillful Paths of Action : Avoidance of taking life, avoidance of taking what is not given, avoidance of sexual misconduct, avoidance of lying speech, avoidance of slander, avoidance of rude speech, avoidance of idle chatter, avoidance of greed, avoidance of malevolence, and avoidance of wrong view).

(Kinh Các pháp cùng tụng đọc. (Kinh Phúng tụng), *Sangìti sutta, Trường bộ 33*)

Phật thuyết pháp, tượng đá, Ấn Độ

❖ Nhóm Mười Loại Pháp, Dasuttara sutta, Trường bộ 34

Kinh Cùng Tụng Đọc và Kinh Nhóm Mười Loại Pháp (Kinh Thập Thượng) đều nói về các pháp số mà Phật đã giảng giải ở nhiều nơi. Ở đây tôn giả Sariputta tóm tắt và hệ thống hoá. Trong khi Kinh Cùng Tụng Đọc có 230 pháp, thì Kinh Nhóm Mười Loại Pháp chỉ có 100 pháp. Nhưng chúng được xếp theo 10 loại, như : có nhiều tác dụng, cần thông suốt, cần tu tập, cần chứng ngộ.... Để dễ đọc và dễ nhớ, dưới đây xin xếp thành một bảng, theo số pháp, và theo loại

số pháp	**I. Pháp có nhiều tác dụng** Babukaro / *greatly helps*	**II. Pháp cần tu tập** Bhavetabbo / *To be developed*	**III. Pháp cần thông suốt** Parinneyyoc /*To be thoroughly known*	**IV. Pháp cần đoạn trừ** Pahatabbo / *To be abandoned*
1	Không phóng dật	Niệm	Xúc	Ngã mạn
2	Niệm và Tỉnh giác	Chỉ và Quán	Danh và Sắc	Vô minh và Hữu ái
3	Thân cận thiện nhân, nghe pháp, hành trì pháp	Định không tầm, định không tứ, định không tầm không tứ	Lạc thọ, khổ thọ, trung tính	Dục ái, hữu ái, phi hữu ái
4	Trú xứ tốt, thân cận thiện nhân, tự thân tinh tấn, phước từ trước	Bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp)	Bốn thực (đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực, thức thực)	4 bộc lưu (dục, hữu, kiến, vô minh)
5	5 căn chỉ (Có đức tin, có sức khoẻ, chân thật, tinh tấn, có tuệ thấy sanh diệt)	5 chánh định chỉ (hỷ, lạc, tâm, quang, quán sát tướng)	5 thủ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức)	5 triền cái (tham, sân, hôn trầm, không yên, hoài nghi)
6	6 pháp hòa kính (thân từ, khẩu từ, ý từ, cùng giữ giới, cùng chánh kiến)	6 tùy niệm xứ (Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên)	6 nội xứ (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý)	6 ái thân (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp)
7	7 tài sản (tín, giới, tàm, uý, văn, thí, tuệ)	7 giác chi (niệm, trạch pháp, tấn, hỷ, khinh an, định, xả)	7 thức trú (Xem chú thích *73)	7 tùy miên (tham, sân, kiến, nghi, mạn, hữu tham, vô minh)
8	8 nhân duyên (gần đạo sư, học hỏi, an tịnh, đa văn, tinh tấn, chánh niệm, quán năm uẩn)	8 Thánh đạo (Chánh kiến, c.tư duy, c.ngữ, c.nghiệp, c.mạng, c. tấn, c.niệm, chánh định)	8 pháp thế gian (thành công, thất bại; danh thơm, tiếng xấu; được khen, bị chê; sung sướng, khổ đau)	8 tà (tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định)
9	9 tư duy về căn (chánh tư duy, hỷ, khinh an, lạc, định, thấy như thật, nhàm chán, ly dục, giải thoát)	9 thanh tịnh (giới, tâm, kiến, đoạn nghi, đạo phi đạo, hành trì tri kiến, tri kiến, tuệ, giải thoát)	9 trú xứ (xem *93)	9 ái căn (tầm cầu, đắc lợi, phân biệt, tham dục, thủ, chấp trì, xan tham, hộ trì, chấp kiến)
10	10 hộ trì pháp (giới, đa văn, thiện hữu, thiện ngôn, khéo léo, ham học, biết đủ, tinh tấn, chánh niệm, huệ trí)	10 biến xứ (đất, nước, gió, lửa, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, thức)	10 xứ (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sắc, thanh, hương, vị, xúc)	10 tà pháp (tà kiến, t.tư duy, t.ngữ, t. nghiệp, t.mạng, t.tinh tấn, t. niệm, t. định, t.trí, tà giải thoát)

*73: 1. Loài người, một số chư thiên, một số ở đọa xứ, 2. Phạm chúng thiên, 3. Quang Âm thiên, 4. Tịnh cư thiên, 5. Vô tướng thiên, 6. Không vô biên xứ, 7. Thức vô biên xứ. *93: (như 73, thêm)..., 8. Vô sở hữu xứ, 9. PTPPT xứ

số pháp	V. **Pháp tổn giảm** Hana-bhagiyo / *Conduce to diminution*	VI. **Pháp tăng tiến** Visesa-bhagiyo / *Conduce to distinction*	VII. **Pháp khó thể nhập** Duppativijjho / *Hard to penetrate*
1	Không khéo tác ý	Khéo tác ý	Định không gián đoạn
2	Ác ngôn và Ác hữu	Thiện ngôn và Thiện hữu	Nhân và Duyên
3	Tham, sân, si	Vô tham, vô sân, vô si	Ly dục, ly hữu sắc, ly vô sắc
4	4 ách (dục, hữu, kiến, vô minh)	4 ly ách (lydục,lyhữu, lykiến, lyvô minh)	4 định (xả, chỉ, thắng, quyết trạch)
5	5 tâm hoang vu (không tin đạo sư, ..pháp, ..tăng,..học pháp, .. đồng phạm hạnh)	5 căn (tín, tấn, niệm, định, huệ)	5 lợi ích của người giữ giới (sung túc, tiếng tốt, ung dung, không sợ khi chết, tái sanh nhàn cảnh)
6	6 bất cung kính (đối với Phật, Pháp, Tăng, học pháp, phóng dật và không lễ phép)	6 cung kính pháp (đối với Phật, Pháp, Tăng, học pháp, không phóng dật và biết xã giao)	6 xuất ly giới (tu tập từ tâm, ..bi tâm, ..hỉ tâm, ..xả tâm, .. vô tướng tâm, ..vô ngã tâm).
7	7 phi diệu pháp (bất tín, vô tàm, vô úy, thiểu văn, giải đãi, thất niệm, ác huệ)	7 diệu pháp (tín, tàm, úy, đa văn, cần, niệm, trí tuệ)	7 thượng nhân pháp (tri pháp, tri nghĩa, tri ngã, tri lượng, tri thời, tri chúng, tri nhân).
8	8 giải đãi (ngại làm, ngại làm nữa, ngại đi, ngại đi nữa, ngại khất thực, ngại khất thực nữa, ngại còn yếu, ngại bệnh lại)	8 tinh tấn (làm trước hoặc sau công việc, làm trước hoặc sau khi đi, có đồ ăn sẽ khỏe, không có sẽ nhẹ, bệnh còn nhẹ, chưa bệnh)	8 Phạm hạnh trú không hợp thời (Xem chú thích *87)
9	9 hại tâm (xung đột khởi lên do (đã, đang, sẽ) làm hại (tôi, người tôi thương, người tôi ghét)	9 điều phục (bỏ xung đột : trái với 9 xung đột)	9 sai biệt (do duyên giới sai biệt, ..xúc, ..thọ, ..tưởng, tư duy, dục, nhiệt tình, tầm cầu, đắc lợi)
10	10 bất thiện đạo (sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói láo, nói chia rẻ, nói ác, nói vô ích, tham, sân, tà kiến)	10 thiện đạo (bỏ sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, nói thật, nói đoàn kết, nói thân ái, nói có ích, vô tham, vô sân, chánh kiến)	10 thánh trí (xem *97)

* 87: Khi Như Lai có mặt, người ấy lại... sanh vào địa ngục, 2. ...sanh bàng sanh, 3. ...sanh vào ngạ quỷ, 4. ...sanh vào Attula, 5. ...sanh vào hàng chư thiện có thọ mạng quá lâu dài, 6. ...sanh vào biên địa, nơi không có chư tăng, ni, 7. ...sanh vào trú xứ tốt, nhưng mang tà kiến, 8. ...sanh vào trú xứ tốt nhưng có ác huệ.

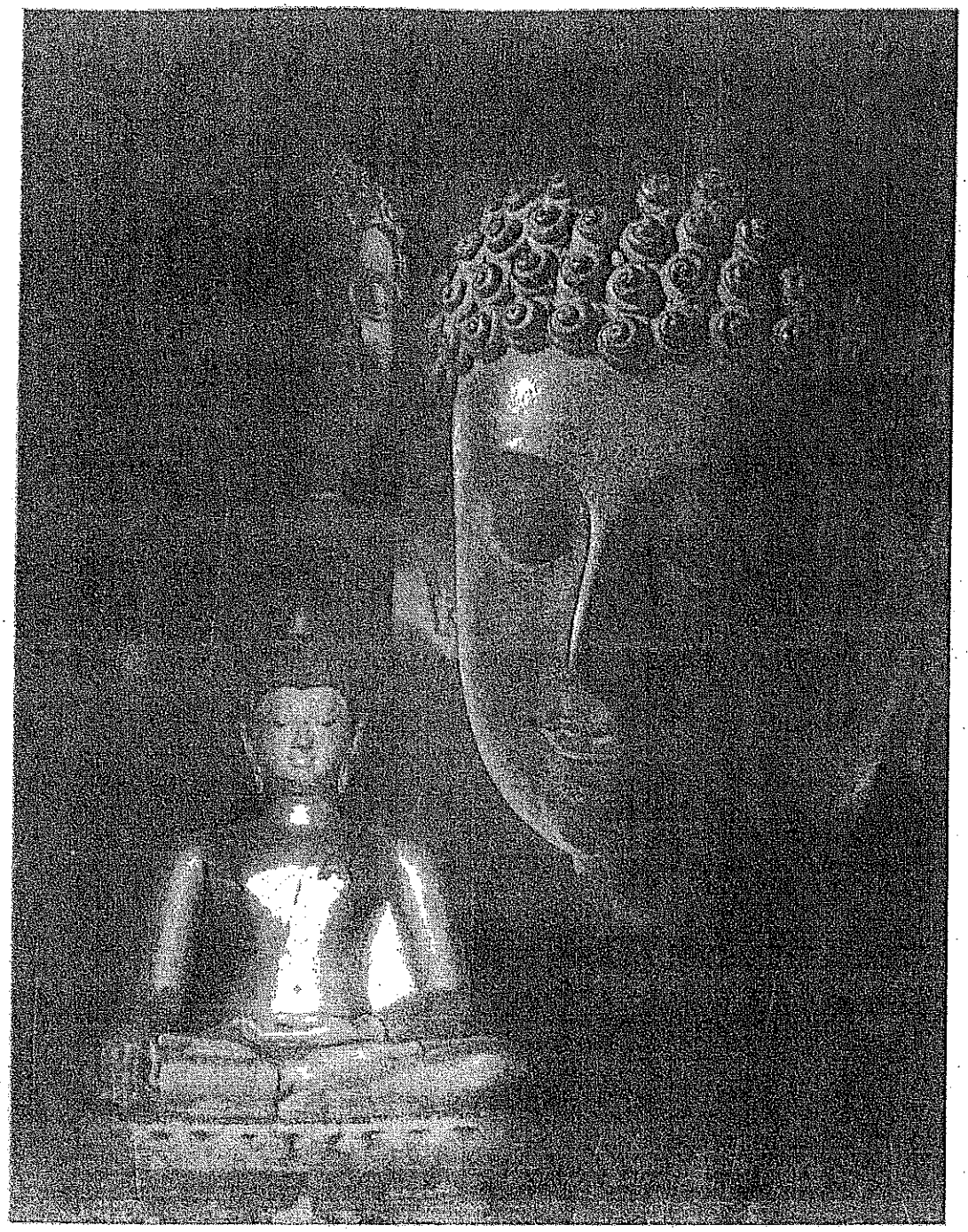
* 97 : 1. Đoạn trừ 5 triền cái, 2. chế ngự các căn môn, 3. hộ trì niệm, 4. thực hiện 4 y chỉ (thọ dụng, nhẫn thọ, đoạn trừ, tránh xa), 5. bỏ các giáo điều, 6. đoạn tận mong cầu (dục, hữu), 7. không trệ phược (tham, sân, si) 8. thân khinh an 9. chứng các tầng thiền, 9. tâm giải thoát (khỏi tham, sân, si), 10. tuệ giải thoát)

số pháp	VIII. Pháp cần sanh khởi Uppadetabbo / *To be made to rise*	IX. Pháp cần thắng trí Abhinneyyo / *To be throhoughly learnt*	X. Pháp cần chứng ngộ Sacchikatabbo / *To be realized*
1	Trí bất động	Các loài hữu tình tồn tại do ăn uống	Tâm bất động
2	Tận trí và Vô sanh trí	Hữu vi và Vô vi	Minh và Giải thoát
3	Trí quá khứ, trí hiện tại, trí tương lai	Dục giới, sắc giới, vô sắc giới	Túc mạng minh, Sanh tử minh, Lậu tận minh
4	4 trí (pháp, loại, tha tâm, thế tục)	Tứ thánh đế (khổ, tập, diệt, đạo)	4 sa môn quả (Dự lưu, Nhất lai, Bất lai, A la hán)
5	5 chánh định trí (đưa đến lạc, xuất thế gian, hiền thiện, nhất tâm, nhập và xuất định tùy ý)	5 giải thoát (nhờ nghe Pháp, nhờ thuyết pháp, nhờ tụng đọc, nhờ suy tư, nhờ nắm giữ định tướng)	5 pháp uẩn (giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến)
6	6 hằng trú pháp (thấy sắc an trú xả, tai nghe.., mũi ngửi.., lưỡi nếm.., thân cảm..., ý nhận. trú xả)	6 vô thượng chi (kiến, văn, lợi đắc, giới, hành, ức niệm)	6 thắng trí (thần túc thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, túc mạng thông, thiên nhãn thông, lậu tận thông)
7	7 tưởng (vô thường, vô ngã, bất tịnh, tai họa, đoạn, ly tham, diệt tưởng)	7 sự thù diệu (hành trì, quán pháp, điều phục dục vọng, sống an tịnh, tinh tấn, tự niệm, muốn hiểu biết)	7 lực A-la-hán (thấy vô thường, tuệ dục vọng, hướng tâm xuất ly, tu 4 niệm xứ, tu 5 căn, tu 7 giác chi, 8 Thánh đạo)
8	8 đại nhân tâm (cho người thiểu dục, người tri túc, độc cư, tinh tấn, có niệm, có định, có trí tuệ)	8 thắng xứ (xem *89)	8 giải thoát (xem *810)
9	9 tưởng (bất tịnh, chết, chán ăn, khổ thế gian, vô thường, khổ trên vô thường, vô ngã trên khổ, đoạn trừ, ly tham)	9 tầng thiền (hữu sắc1,2,3,4, vô sắcKVBX, TVBX, VSHX, PTPPTX, và DTTĐ)	9 thứ diệt khi đạt tầng thiền (I: dục tưởng II: tầm và tứ III: hỷ IV: hơi thở, KVBX : sắc tưởng, TVBX: hư không tưởng, VSHX: thức tưởng, PTPPTX: Vô sở hữu xứ tưởng , DTTD: tưởng và thọ)
10	10 tưởng (bất tịnh, chết, chán ăn, khổ thế gian, vô thường, khổ trên vô thường, vô ngã trên khổ, đoạn trừ, ly tham, diệt tưởng)	10 đoạn tận (tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định, ta trí, tà giải thoát)	10 pháp vô học (chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, chánh trí, chánh g. thoát)

* 89: 1. Quán nội sắc, thấy các ngoại sắc có hạn lượng, 2. ..thấy các ngoại sắc vô hạn lượng, 3. Quán nội tâm vô sắc, thấy ngoại sắc có hạn lượng, 4. Thấy ngoại sắc vô hạn lượng, 5. Quán nội tâm vô sắc thấy ngoại sắc màu xanh, 6. ..thấy ngoại sắc màu vàng, 7..màu đỏ, 8. ..màu trắng

* 810: 1. Tự mình có sắc, thấy các sắc, 2. Quán nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc, 3. Quán tướng sắc là tịnh, chú tâm, 4. Vượt khỏi sắc tướng, trú Không vô biên xứ, 5. Vượt khỏi KVBX trú Thức vô biên xứ, 6. Vượt TVBX trú Vô sở hữu xứ, 7. ..trú VSHX trú Phi tưởng phi phi tưởng xứ, 8. .Vượt khỏi PTPPTX, trú Diệt thọ tưởng.

(Kinh 10 loại pháp quan trọng, (Kinh Thập thượng) Dasuttara sutta, Trường Bộ 34)



Tượng Phật phong cách Lanna, Thái Lan

2. Kinh văn vần

a. Những lời đặc biệt của Phật

- Lời nói đầu tiên khi giáng sanh[1]

Ta là bậc tối thượng ở trên đời!
Ta là bậc tối tôn ở trên đời.
Ta là bậc cao nhất ở trên đời.
Nay là đời sống cuối cùng,
không còn phải tái sanh ở đời này nữa

- Khi mới thành đạo[2]

Trải qua bao kiếp sống
Ta tìm mà chẳng gặp
Người xây cất nhà này
Khổ thay kiếp luân hồi

Người cất nhà đã lộ
Không còn cất nhà nữa
Tất cả rui mè[3] gãy
Kèo cột[4] cũng bị nát
Tâm ta đạt tịch diệt
Ái dục thảy tiêu tan

- Lời cuối cùng khi sắp nhập Niết Bàn[5]

Này các tỳ kheo,
nay ta khuyên dạy các ngươi:
các pháp hữu vi là vô thường,
hãy giữ chánh niệm và tinh tấn lên.

1. Kinh Đại Bổn, 2. Kinh Pháp Cú, 3. Là thân thể, 4. Là phiền não, 5. Kinh Đại Niết Bàn

- **Giải Thoát Giáo Giới**

Vào rằm tháng Giêng, tức 8 tháng sau khi Phật thành đạo, nhân kỳ Đại hội thánh tăng, Phật đã giảng bài Giải Thoát Giáo Giới, tóm tắt những lời dạy và giới luật căn bản. Sau này, bài kinh được tìm thấy trong Trường Bộ và trong Pháp Cú.

"Kham nhẫn, hạnh cao nhất.
"Niết-bàn, quả cao nhất.
"Xuất gia không hại người.
"Sa-môn không phiền người.
"Không làm các điều ác,
"Làm các việc thiện lành.
"Giữ tâm ý thanh tịnh,
"Chính lời chư Phật dạy.

"Không chỉ trích, đánh đập,
"Ăn uống có tiết độ,
"Giữ mình theo giới luật.
"Ham thích sống độc cư.
"Tu tập tâm cao thượng,
"Chính lời chư Phật dạy".

(Kinh Đại Bổn, Trường Bộ 14,
Pháp Cú 183-5)

b. Kinh Pháp Cú

(Những phần trích từ kinh ***Dhammapada*** / Kinh Pháp Cú dưới đây hầu hết đều là bản dịch của thầy Thích Thiện Châu. Người soạn tập hợp một số đoạn thành những bài kệ và đặt tên các tiêu đề)

● **Làm lành, lánh dữ**

183. Sabba pàpassa akaraõaü,
kusalassa upasampadà,
Sa citta pariyodapanaü -
etaü Buddhàna' sàsanaü.

277. Sabbe saṅkhārā aniccāti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā

278. Sabbe saṅkhārā dukkhāti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā

279. Sabbe dhammā anattāti
yadā paññāya passati
atha nibbindati dukkhe
esa maggo visuddhiyā

273. Maggàn aṭṭhangiko seṭṭho,
saccànam caturo padà,
Viràgo seṭṭho dhammànam,
dipadànañ ca cakkhumà.

183 Không làm các điều ác
Thành tựu mọi hạnh lành
Giữ tâm ý thanh tịnh
Ấy lời chư Phật dạy

277 Các hành là vô thường
Thấy vậy với trí tuệ
Nhàm chán đời khổ não
Chính là đạo thanh tịnh

278 Các hành bất toại nguyện
Thấy vậy với trí tuệ
Nhàm chán đời khổ não
Chính là đạo thanh tịnh

279 Các pháp là vô ngã
Thấy vậy với trí tuệ
Nhàm chán đời khổ não
Chính là đạo thanh tịnh

273 Tám chánh, đạo tối thượng[1]
Bốn đế, lý tối thượng
Ly dục, pháp tối thượng
Giác ngộ, người tối thượng

1. Chữ của thầy Thiện Châu là "Thù thắng"

● **Giới hạnh**

246 Giết hại các sanh linh
Nói những lời dối trá
Lấy của người không cho
Đi lại với vợ (chồng) người.

247 Và rượu chè say sưa
Người nào sống như vậy
Thì ngay trong đời này
Tự đào bỏ căn lành.

● **Chế ngự ba nghiệp**

293 Người tu hành tinh tấn
Thường quán niệm thân thể
Không làm việc không đáng
Làm những việc đáng làm
Suy tư và giác tỉnh
Lậu hoặc tất tiêu trừ.

234 Người trí chế ngự thân
Chế ngự cả lời nói
Chế ngự luôn tâm ý
Khéo léo chế ba nghiệp.

92 Không chất chứa tài sản
Ăn uống biết độ lượng
Tự tại trong cảnh giới :
Không, vô tướng, giải thoát [1]
Như chim giữa hư không
Đường bay thật khó tìm.

1. Chính là ba cửa vào Niết bàn

● **Học và hành**

19. Dầu tụng nhiều kinh điển
Không thực hành, buông lung
Như trẻ đếm bò người
Không hưởng quả đạo hạnh.

20. Dầu tụng ít kinh điển
Nhưng làm theo chánh pháp
Diệt trừ tham, sân, si
Hiểu đúng tâm giải thoát
Không chấp cả hai đời
An hưởng quả đạo hạnh.

51 Cũng như hoa xinh đẹp
Có sắc mà không hương
Lời nói dầu hay ho
Không thực hành, không ích.

52 Cũng như hoa xinh đẹp
Có sắc lại thêm hương
Lời nói đã hay ho
Thực hành, có lợi ích.

● Phước thay!

182 Sinh làm người là hiếm
Được sống còn là hiếm
Gặp chánh pháp là hiếm
Phật (ra đời) là hiếm[1].

197 Phước thay, nếu được sống
Không giận giữa hận thù
Giữa những kẻ thù hận
Ta sống không thù hận.

199 Phước thay, nếu được sống
Không tham, giữa tham lam
Giữa những kẻ tham lam
Ta sống không tham lam.

Phước thay, nếu được sống
Chánh niệm, giữa thất niệm
Giữa những kẻ thất niệm
Ta sống với chánh niệm [2].

1. Đoạn này có điều chỉnh so với nguyên bản dịch
2. Đoạn này không có trong Kinh Pháp Cú,
mà phỏng theo ý của một bài giảng của sư BC

● Ngàn lời,
không bằng một câu

100 Dầu nói ngàn ngàn lời
Nhưng không có ý nghĩa
Chẳng bằng một câu hay
Nghe xong được tịnh lạc.

102 Dầu tụng trăm câu kệ
Nhưng không có ý nghĩa
Chẳng bằng một câu Pháp
Nghe xong được tịnh lạc.

110 Dầu sống một trăm năm
Phá giới, không tu tỉnh
Chẳng bằng sống một ngày
Có giới hạnh tu thiền.

112 Dầu sống một trăm năm
Lười biếng không cố gắng
Chẳng bằng sống một ngày
Tinh tấn hết sức mình.

115 Dầu sống lâu trăm tuổi
Không thấy pháp cao nhất
Chẳng sống bằng một ngày
Mà thấy pháp cao nhất.

113 Dầu sống lâu trăm tuổi
Không thấy pháp sinh diệt
Chẳng sống bằng một ngày
Mà thấy pháp diệt sinh.

● Một câu hay

203 Đói khát, bệnh nguy nhất
Các hành[1], khổ lớn nhất
Hiểu đúng như sự thật
Niết bàn, an lành nhất.

204 Không bệnh, phước lợi nhất
Biết đủ, giàu có nhất
Thành tín, bạn thân nhất
Niết bàn, an lành nhất.

184 Nhẫn, khổ hạnh cao nhất
Niết bàn, quả cao nhất
Các Phật thường dạy thế
Xuất gia không hại người
Sa môn, không não người.

1. Các hành: Sankhara, các tập hợp

● Nương tựa

128 Hoặc trên trời, giữa biển
Hoặc vào trong hang núi
Không chỗ nào trên đời
Thoát khỏi tay thần chết.

127 Hoặc trên trời, giữa biển
Hoặc vào ở trong rừng
Không chỗ nào trên đời
Trốn được quả báo ác.

188 Người ta vì hoảng sợ
Tìm nhiều nơi nương tựa

Núi non và rừng rú
Vườn, cây và đền miếu.

189 Ấy không là nơi tựa[1]
An ổn và cao nhất
Nương tựa các nơi ấy
Không giải thoát khổ đau.

190 Ai nương tựa đức Phật
Chánh Pháp và Tăng đoàn
Thấy rõ Bốn Chân lý
Bằng trí tuệ chơn chánh.

191 Thấy khổ và nhân khổ
Thấy khổ bị tiêu diệt
Và Chánh đạo tám nẻo
Thì sẽ được hết khổ.

192 Ấy là nơi nương tựa
An ổn và cao nhất
Nếu nương tựa như thế
Mới giải thoát khổ đau.

333 Vui thay, giới đến già[2]
Vui thay, niềm tin vững
Vui thay, có trí tuệ
Vui thay, không làm ác.

1. Trong nguyên bản là "nơi nương tựa"
2. Nguyên văn bản dịch: "già có đạo"

● **Hoa sen**

55. Trầm hương, Tagara[1]
Hoa sen và hoa lài
Tất cả hương thơm ấy
Không bằng hương đức hạnh.

54. Hương các loài hoa thơm
Không bay ngược chiều gió
Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió bay ngàn phương [2].

58. Một đống bùn nhơ bẩn
Vất bỏ ở đường cái
Trên ấy hoa sen nở
Thơm tho thích cho người.

59. Cũng vậy giữa những người
Tối tâm và tầm thường
Đệ tử bậc Chánh giác
Sáng ngời với trí tuệ.

1 Tagara: loại gỗ dùng làm bột thơm
2 Đoạn 54 này không phải của TTC

● **Chế phục tâm**

1 Tâm dẫn đầu các pháp
Tâm là chủ, tạo tác[1]
Với tâm ý ô nhiễm
Nói năng hoặc hành động
Đau khổ theo liền ta
Như bánh xe theo bò.

2 Tâm dẫn đầu các pháp
Tâm là chủ, tạo tác[1]
Với tâm ý thanh tịnh
Nói năng hoặc hành động
Hạnh phúc theo liền ta
Như bóng không rời hình.

33. Tâm chập chờn giao động
Khó chế, khó nhiếp phục
Người trí giữ tâm ngay
Như thợ chuốt tên thẳng.

35. Tâm khó chế, lanh lẹ
Phóng đi khắp mọi nơi
Chế tâm là việc lành
Chế tâm, có hạnh phúc.

38. Người mà tâm không an
Sẽ[2] không hiểu chánh pháp
Niềm tin bị giao động
Trí tuệ không trọn thành.

326 Tâm nầy trước buông lung
Chạy theo ái, dục, lạc
Nay tâm được chế ngự
Như nài điều phục voi.

1. Tạo tác: trong bản dịch: "Tâm sử",
2. Trong bản dịch :"Cũng"

● **Hàng phục ái dục**

202 Lửa nào bằng lửa tham
Ác nào bằng ác sân
Khổ nào bằng khổ uẩn
Vui nào bằng tịnh lạc.

251 Không lửa nào bằng tham
Không kềm nào bằng sân
Không lưới nào bằng si
Không sông nào bằng ái.

334 Ái, nơi người buông lung
Tăng nhanh như giây rừng
Nhảy chỗ này chỗ khác
Như vượn thích trái rừng.

216 Ái dục sinh sầu muộn
Ái dục sinh lo sợ
Ai dứt bỏ ái dục
Không sầu, không lo sợ.

335 Ai sống trong đời nầy
Bị ái dục ràng buộc
Sầu khổ tất tăng trưởng
Như cỏ dại gặp mưa.

336 Ai sống trong đời này
Hàng phục được ái dục
Sầu khổ sẽ tiêu tan
Như nước rời lá sen.

● **Không làm ác**

291 Gây khổ đau cho người
Cầu an vui cho mình
Bị oán thù ràng buộc
Không thoát khỏi thù oán.

201 Thắng lợi sinh thù oán
Thất bại chịu khổ đau
An tịnh thì sung sướng
Bỏ đi mọi thắng bại.

5 Oán thù diệt oán thù
Đời nầy không thể có
Từ bi diệt oán thù
Ấy là luật nghìn thu.

165 Tự mình làm điều ác
Tự mình sanh nhiễm ô
Tự mình không làm ác
Tự mình thanh tịnh mình
Tịnh hay không, do mình
Ai thanh tịnh được mình.

70 Những hành động xấu ác
Như sữa không đông ngay
Âm thầm theo kẻ ngu
Như lửa ngụn dưới tro.

314 Không nên làm việc ác
Làm xong phải sầu khổ
Nên làm các việc lành
Làm xong, không sầu khổ.

117 Nếu lỡ làm điều ác
Đừng làm đi làm lại
Chớ vui trong điều ác
Chứa ác thì chịu khổ.

173 Ai che lấp nghiệp ác
Bằng cách làm việc lành
Sẽ chói sáng thế gian
Như trăng khỏi vầng mây.

● **Tà kiến**

176. Ai chống đối chân lý
Ưa nói lời dối trá
Không tin có đời sau
Không ác nào không làm.

318. Không đúng lại thấy đúng
Đúng lại thấy không đúng
Ôm ấp tà kiến ấy
Chúng sanh vào cảnh khổ.

● **Nhìn vào chính mình**

252. Thấy lỗi người thì dễ
Biết lỗi mình rất khó
Lỗi người, ta phanh phui
Như tìm trấu trong gạo
Còn lỗi mình thì che
Như thợ săn ẩn mình.

50 Không nên nhìn lỗi người
Người làm hay không làm
Mà nhìn vào chính mình
Có làm hay không làm.

222 Ai ngăn được cơn giận
Như dừng xe đang chạy
Đáng là người đánh xe
Kẻ khác, cầm cương hờ.

276 Người hãy tự cố gắng
Như Lai chỉ dẫn đường
Ai vào đạo tu thiền
Giải thoát khỏi lưới Ma.

● Kẻ ngu

62. Đây con tôi, của tôi
Kẻ ngu lo nghĩ thế
Tự ta còn chẳng có
Huống chi của và con.

152. Người không chịu học hỏi
Lớn lên như trâu nái
Bắp thịt có nở nang
Trí tuệ không phát triển.

60 Đêm dài với người thức
Đường dài với người mệt
Đời dài với người ngu
Không thông hiểu chánh pháp.

66. Người ngu si mê tối
Là kẻ thù của họ.
Vì làm điều ác xấu,
Phải chịu quả đắng cay.

69 Người ngu tưởng mật ngọt
Khi điều ác chưa muồi
Nhưng lúc điều ác chín
Kẻ ngu chịu khổ đau.

63. Ngươi ngu biết mình ngu
Nhờ thế thành người trí
Ngu mà tưởng là trí
Quả thật là người ngu.

● Người trí

25. Nhờ nhiệt tâm cố gắng,
Tự chế, sống nghiêm trang,
Người trí xây hòn đảo,
Nước lụt khó ngập tràn
Vui nguồn vui siêu nhân.

374 Người nhiếp tâm thường niệm,
Các uẩn thường diệt sanh,
Thọ hưởng niềm an lành,
Đạt cảnh giới bất tử.

23 Ai chuyên tập thiền định,
Quyết tâm tu vững vàng,
Giải thoát mọi trói buộc,
Chứng vô thượng Niết bàn.
(Bản dịch Tịch Minh)

● Hiền đức

258. Không thể thành hiền đức
Chỉ vì nói năng nhiều
An tịnh, không oán, sợ
Mới xứng danh hiền đức.

262. Chẳng phải nói lưu loát
Và hình dáng đẹp đẻ
Mà thành người lương thiện
Nếu còn ghen, tham, ngạo.

290. Nếu từ bỏ vui nhỏ
Mà hưởng vui lớn hơn
Người trí bỏ vui nhỏ
Khi thấy vui lớn hơn.

261. Hiểu, sống đúng đạo lý
Không hại, biết chế phục
Người trí không ô nhiễm
Mới xứng danh trưởng lão.

267. Ai vượt trên thiện ác
Thường sống đời thanh tịnh
Lấy hiểu biết ở đời
Mới xứng danh tu sĩ.

270. Không phải là hiền thánh

Nếu tổn hại sanh linh
Không hại mọi chúng sanh
Mới xứng danh hiền thánh.

● **Người hiền trí**

81. Như tảng đá vững chắc
Không gió nào lay chuyển
Hiền đức không giao động
Trước lời khen tiếng chê.

83. Người lành xả tất cả
Không bàn đến dục lạc
Dầu sung sướng khổ đau
Hền đức không vui, buồn.

223 Lấy từ thắng nóng giận
Lấy thiện thắng hung ác
Lấy thí thắng keo kiệt
Lấy chơn thắng hư ngụy.

319 Sai thì biết là sai
Không sai, biết không sai
Có đủ chánh kiến ấy
Chúng sanh vào cảnh vui.

236 Hãy tự tạo hòn đảo
Tinh tấn và sáng suốt
Trừ bẩn, không dục vọng
Thì chứng đạt thánh vị.

239 Dần dần người có trí
Từng chút và từng chút
Trừ nhơ nhớp nơi mình
Như thợ vàng lọc quặng.

403 Có trí tuệ sâu sắc
Biết đạo và phi đạo
Đạt mục đích vô thượng
Ta gọi là người tu[1]

1. Trong nguyên bản là "Bà la môn"

● **Thức tỉnh**

135 Người chăn bò cầm gậy
Lùa bò ra cánh đồng
Cũng như thế, già chết
Lùa đời tới cảnh chết.

41 Thân này chẳng bao lâu
Sẽ nằm dài trên đất
Bên đường, không hay biết
Vô dụng như gỗ mục.

146 Vui cười làm sao được
Khi biết mình đang cháy
Bị bóng tối phủ vây
Sao không tìm ánh sáng.

21 Không buông lung, không chết
Buông lung, con đường chết
Không buông lung, không chết
Buông lung, như chết rồi.

167 Đừng theo điều thấp kém
Không nên sống buông lung
Chớ ôm ấp tà kiến
Đừng phát triển trần tục.

168 Thức tỉnh chớ buông lung
Hãy sống theo chánh pháp
Theo chánh pháp an vui
Cả đời này, đời sau.

● **Tự cứu**

103. Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch
Chẳng bằng tự thắng mình
Thắng mình là cao nhất.

160 Hãy nương tựa chính mình
Còn điểm tựa nào hơn
Nhờ khéo chế ngự mình
Có điểm tựa khó được.

191 Tự mình cứu lấy mình
Tự mình nương tựa mình
Vậy hãy tự chế ngự
Như khách buôn dạy ngựa.

231 Kiểm soát ác nơi thân
Khéo léo chế ngự thân
Dứt bỏ hành động xấu
Dùng thân làm việc lành.

232 Kiểm soát ác nơi miệng
Khéo léo chế ngự miệng
Dứt bỏ lời nói xấu
Dùng miệng nói điều lành.

233 Kiểm soát ác nơi ý
Khéo léo chế ngự ý
Dứt bỏ tư tưởng xấu
Dùng ý nghĩ điều lành.

362 Người chế ngự tay chân
Lời nói và đầu óc
Vui thích trong thiền định
Ở một mình, biết đủ
Đáng gọi là tỳ kheo.

• Chọn bạn

304 Người lành dù ở xa
Tỏ rạng như núi tuyết
Người ác dù ở gần
Như tên bay đêm tối.

328 Vui gặp bạn hiền trí
Đáng sống chung, khôn khéo
Hãy cùng sống hoan hỷ
Chánh niệm, vượt hiểm nguy.

329 Không gặp bạn hiền trí
Đáng sống chung, khôn khéo
Hãy sống riêng một mình
Như voi bỏ nước bại
Voi chúa giữa rừng sâu.

78 Chớ gần gủi bạn ác
Đừng gần người ti tiện
Nên thân thiện-trí-thức
Nên thân người cao thượng.

330 Tốt hơn sống một mình
Không bạn với người ngu
Độc cư, không làm ác
Không lo, như voi rừng.

320 Như voi giữa trận địa
Hứng chịu cung tên bắn
Ta chịu mọi phỉ báng
Bởi phần đông vô đạo.

125 Kẻ ác hại người hiền
Thanh tịnh và vô tội
Ác báo đến kẻ ngu
Như tung bụi ngược gió.

65 Người khôn dù một chốc
Sống chung với người trí
Thông hiểu ngay chánh pháp
Như lưỡi với vị canh.

85 Ít người trong nhân loại
Qua đến bờ bên kia
Số đông còn ở lại
Ngược xuôi bờ bên này.

331 Vui, gặp bạn lúc cần
Vui, biết đủ tùy cảnh
Vui, chết có công đức
Vui, khổ đau tiêu hết.

• Tu thân

185. Không phỉ báng, tổn hại
Giữ mình theo Giới Bổn
Ăn uống có tiết độ
Sống yên nơi nhàn tịnh
Chuyên chú tâm cao thượng
Ấy lời các Phật dạy.

224. Nói thật, không nóng giận
Dầu ít, cho người xin
Làm ba việc lành này
Thì đi đến cảnh vui.

217. Đủ giới đức trí tuệ
Sống Đạo, ngộ chân lý
Và làm tròn bổn phận
Ấy là người đáng kính.

281. Thận trọng lời, giữ ý
Thân không làm điều ác
Thanh tịnh ba nghiệp này
Chứng đạo thánh nhân dạy.

23. Chuyên cần tu thiền định

Kiên trì và tinh tấn
Người trí chứng Niết-bàn
Hưởng an lành cao tột.

● Hạnh phúc lớn

(290) Nhờ từ bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn;
Bậc trí bỏ lạc nhỏ,
Thấy được lạc lớn hơn.

(354) Pháp thí, thắng mọi thí!
Pháp vị, thắng mọi vị!
Pháp hỷ thắng mọi hỷ!
Ái diệt, thắng mọi khổ

(200) Vui thay, chúng ta sống,
Không gì, gọi của ta;
ta sẽ hưởng hỷ lạc,
Như chư thiên Quáng Âm.

(178) Hơn thống lĩnh cõi đất
Hơn được sanh cõi trời,
Hơn chủ trì vũ trụ,
Quả Dự lưu tối thắng

(194) Vui thay, Phật ra đời!
Vui thay, Pháp được giảng!
Vui thay, Tăng hoà hợpi!
Hò hợp tu, vui thay!
(Bản dịch Thích Minh Châu)

● Là người tu

191. Tự mình kiểm soát mình
Tự mình thẩm soát mình
Tự hộ trì, giác tỉnh
Tỳ kheo sống an lạc.

197. Thân hữu giữa cừu địch
Ôn hoà với hung hăng
Giải thoát trong đam mê
Ta gọi là người tu[1].

183. Tỳ kheo chế ngự lưỡi
Khéo nói, không kiêu ngạo
Lúc giảng nghĩa Chánh pháp
Lời lẻ phải ngọt ngào.

198. Người không còn tham muốn
Trong đời này, đời sau
Không tham và giải thoát
Ta gọi là người tu[1].

199. Người sống trong đời này
Mà vượt cả thiên ác
Thanh tịnh, không sầu, nhiễm
Ta gọi là người tu[1].

188. Tỳ kheo mà đoạn năm[2]
Bỏ năm[3], tu thêm năm[4]
Vượi khỏi năm ràng buộc[5]
Đáng gọi là "vượt dòng".

200. Người ra khỏi đường lầy
Bể luân hồi, si mê,
Vượt tới bờ, thiền định
Không tham muốn, hoài nghi
Không chấp, chứng Niết-bàn.

1. Nguyên bản : Bà la môn (tu sĩ thời xưa)
2. Đoạn 5: Thân kiến (sakkayaditthi), nghi (vicikiccha), giới cấm thủ (sSilabbataparamasa), ái (kamaraga), sân (patigha).
3. Bỏ 5: Sắc ái (rupa raga), vô sắc ái (arupa raga), mạn (mana), bất an (uddhacca), vô minh (avijja)
4. Tu thêm 5: Tín (saddha), tấn (viriya), niệm (sati), định (samadhi), tuệ (panna)
5. 5 ràng buột: Tham (raga sanga), sân (dosa sanga), si (moha sanga), mạn (mana sanga), tà kiến (ditthi sanga).

● Thiền và trí tuệ

282 Tu thiền tri tuệ sanh
Không thiền trí tuệ diệt
Biết đường hai ngã ấy
Lợi ích và tổn hại
Tự gắng sức thế nào
Để trí tuệ tăng trưởng.

372 Thiếu trí[1] thì không định
Thiếu định thì không tuệ
Người có định có tuệ [1]
Nhất định gần Niết Bàn.

365 Không khinh điều mình được
Không ganh người khác được
Tỳ kheo mà ganh tỵ
Không thể tu thiền định.

367 Đối với tâm và thân
Không chấp ta, của ta
Không lo sợ thiếu thốn
Đáng gọi là tỳ kheo.

369 Tỳ kheo tát thuyền nầy
Thuyền không, nhẹ đi mau
Tham sân si diệt trừ
Do đó, chứng Niết bàn.

1. Trong 3 câu này, nguyên bản dịch dùng chữ "trí" cho chữ "tuệ" và chữ "thiền" cho chữ "định". Nguyên bản tiếng Pali: Nathi jhanan apannassa, Panna nathi ajhayato, Yamhi jhannan ca panna ca, Sa ve nibbanasantike. Dựa theo chú giải, sư Pannadipa bhivimsa cho rằng chữ trí đầu tiên, là "trí thế gian", còn chữ trí sau nghĩa là "tuệ"

● **Tự tại**

89 Ai khéo tu Giác Chi[1]
Với tâm ý chơn chánh
Dứt bỏ mọi chấp trước
Hoan hỉ, không ái nhiễm
Người sáng không lậu hoặc
Chứng Niết-bàn đời này.

90 Đến đích, không ưu phiền
Giải thoát ngoài tất cả
Cởi mở mọi ràng buộc
Lửa tham ái không còn.

401 Như nước trên lá sen
Hột cải trên đầu kim
Người không mê dục lạc
Ta gọi là người tu [2].

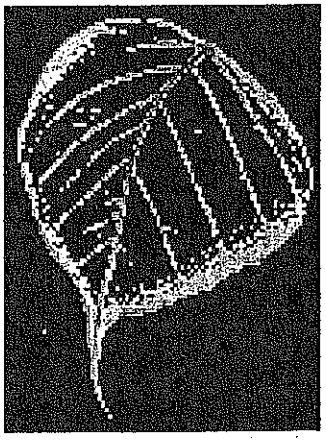
96 Người tâm ý an tịnh
An tịnh cả ngôn, hạnh
Giải thoát bởi chánh trí
Luôn luôn được tịnh lạc

95 Như đất, không nóng giận
Như trụ đá, hồ lặng
Người tự tại như thế
Không còn luân hồi nữa.

1. Tức Thất Giác Chi, 7 yếu tố dẫn đến giác ngộ
2. Nguyên bản là "Bà la môn"

c. Những bài kệ từ các bộ kinh

(Những bài, đoạn và câu kệ trích dưới đây hầu hết đều không có tựa đề. Tựa bài là do chúng tôi đặt ra. Trừ những bài có ghi chú tên dịch giả, các phần khác đều trích từ Đại Tạng Kinh Việt Nam do HT Thích Minh Châu dịch.)



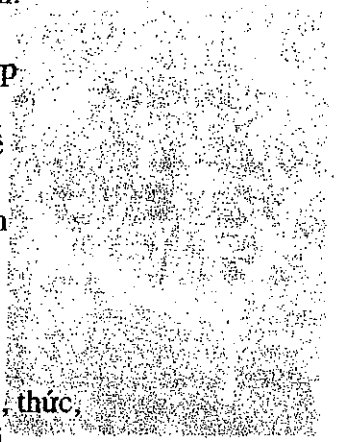
● **Giữ tám giới**

Chớ giết hại loại sanh
Chớ lấy của không cho
Chớ nói lời nói láo
Chớ uống thứ rượu say
Từ bỏ phi Phạm hạnh
Từ bỏ không dâm dục
Không ăn vào ban đêm
Tránh không ăn phi thời
Không mang các vòng hoa
Không dùng các hương liệu
Hãy nằm trên tấm thảm
Trải dài đất làm giường
Chính hạnh trai giới này
Được gọi có tám phần
Do đức Phật nói lên
Đưa đến đoạn tận khổ
Vậy người nữ, người nam
Giữ gìn theo tịnh giới
Hành Bồ-tát trai giới

Đầy đủ cả tám mặt
Làm các thiện công đức
Đem lại nhiều an lạc
Được sanh lên cõi trời
Không bị người cười chê.
(Tăng Chi.,VIII, 42)

● **Tám nhơ nhớp**
Không tụng làm nhớp kinh
Không đậy làm nhớp nhà
Biếng nhác nhớp dung sắc
Phóng dật nhớp phòng hộ
Ác hạnh nhớp mỹ nhân
Xan tham nhớp bố thí.

Các pháp ác làm nhớp
Đời này và đời sau
Nhưng có loại cấu uế
Hơn tất cả cấu uế
Đấy chính là vô minh
Là cấu uế lớn nhất.
(Tăng Chi,VIII, 15)



● **Ngũ uẩn**
Sắc, thọ, tưởng, hành, thức,
Cái ấy không phải tôi,
Cái ấy không của tôi,
Như vậy đây ly tham,
Ly tham vậy, tâm an,
Mọi kiết sử siêu thoát,
Dầu tìm mọi xứ sở,
Ma quân không gặp được.
(Tương Ưng I, 112)

● **Sáu trần**
Sắc, thanh, vị và hương,
Cùng toàn bộ xúc, pháp,
Là thế vật rùng rợn,
Làm mê loạn ở đời.
Đệ tử bậc Chánh Giác,
Chánh niệm, vượt khỏi chúng,
Vượt thế lực Ác ma,
Như mặt trời sáng chói.
(Tương Ưng I, 112)

● **Hương đức hạnh**
Không một hương hoa nào
Bay ngược chiều gió thổi
Dầu là hoa chiên-đàn
Già-la hay mạt-ly
Chỉ hương người đức hạnh
Bay ngược chiều gió thổi
Chỉ có bậc chân nhân
Biến mãn mọi phương trời.
(Tăng chi III, VIII, 79)

● **Chánh pháp là ao hồ**
Chánh pháp là ao hồ,
Giới là bến nước tắm,
Không cấu uế, trong sạch,
Được thiện nhơn tán thán,
Là chỗ bậc có trí,
Thường tắm, trừ uế tạp,
Khi tay chân trong sạch,
Họ qua bờ bên kia
(Tương Ưng, I, 182)

● **Nuôi dưỡng cha mẹ**
Người nào theo thường pháp,
Nuôi dưỡng mẹ và cha,
Chính do công hạnh này,
Đối với cha, với mẹ,
Nhờ vậy, bậc hiền thánh,
Trong đời này tán thán,
Sau khi chết, được sanh,
Hưởng an lạc, chư Thiên.
(Nuôi dưỡng mẹ, Tương Ưng i,181)

● **Bề ngoài**
Không phải do sắc tướng,
Biết rõ được con người,
Không phải nhìn thoáng qua,
Đặt được lòng tin cậy.
Dưới bộ áo đạo đức,
Với hình tướng tự chế,
Những kẻ sống buông thả,
Sống phây phây đời này.
Như bông tai bằng đất,
Giả dạng bông tai thật,
Như nửa tiền bằng đồng,
Được sơn phết lớp vàng.
Một số sống che đậy,
Ẩn kín dưới bề ngoài,
Nội thân thật bất tịnh,

Mặt ngoài giả mỹ diệu.
(Tăng Chi, I, 77)

● **Sát vật gì được lạc?**
Sát phẫn nộ, được lạc
Sát phẫn nộ, không sầu,
Phẫn nộ với độc căn,
Với vị ngọt tối thượng,
Pháp ấy, bậc hiền thánh,
Tán đồng sự sát hại.
Sát pháp ấy, không sầu.
(Tương Ưng, I,160)

● **Hãy thức tỉnh**
Thời gian lặng trôi qua,
Đêm ngày luôn di động,
Tuổi tác buổi thanh xuân,
Tiếp tục bỏ chúng ta.
Những ai chịu quán sát,
Sợ hãi tử vong này,
Hãy bỏ mọi thế lợi,
Được hưởng chơn tịch tịnh.

Xe vua dầu mỹ diệu,
Rồi cũng phải hư hoại
Thân thể này cũng vậy,
Rồi cũng phải già yếu.
Chỉ thiện pháp không già,
Bậc thiện nhân nói vậy.
(Tương Ưng, I, 3 và 71)

● **Hoan hỷ chỉ có đến**
Hoan hỷ chỉ có đến,
Với người tâm sầu muộn,
Sầu muộn chỉ có đến,
Với người tâm hoan hỷ.
Do vậy, vị tỷ-kheo,
Không hoan hỷ, sầu muộn.
(Tăng Chi, I, 54)

● **Kẻ ngu nghĩ ...**
Kẻ ngu nghĩ mình thắng,
Khi nói lời ác ngữ,
Ai biết chịu kham nhẫn,
Kẻ ấy thật thắng trận.
Những ai bị phỉ báng,
Trở lại phỉ báng người,
Kẻ ấy làm ác mình,
Lại làm ác cho người.

Những ai bị phỉ báng,
Không phỉ báng đối lại,
Người ấy đã thắng trận,
Thắng cho mình cho người.
Vị ấy tìm lợi ích,
Cho cả mình và người,
Và kẻ đã phỉ báng,
Tự hiểu, lắng nguội dần.
Bậc y sư cả hai,
Chữa mình, chữa cho người,
Quần chúng nghĩ là ngu,
Vì không hiểu Chánh pháp.
(Tương Ưng, I, 163)

● **Mang theo gì ?**
Lúa, tài sản, vàng bạc,
Hay mọi vật sở hữu,
Nô tỳ và lao công,
Các mạng sống tùy thuộc,
Vị ấy phải ra đi,
Không đem theo được ai,
Tất cả phải bỏ lại,
Khi ra đi một mình.
Chỉ có các hành động,
Về thân, miệng và ý.
Mới thật thuộc vị ấy,
Mang theo khi ra đi,
Nghiệp nào theo người ấy[1],
Như bóng không rời hình.
(Tương Ưng I. 91)
1. Nguyên bản dịch: "Nghiệp ấy theo vị ấy"

● **Cho gì, được gì?**
Cho gì là cho lực?
Cho gì là cho sắc?
Cho gì là cho lạc?
Cho gì là cho mắt?
Cho gì cho tất cả?

(Thế tôn):
Cho ăn là cho lực,
Cho mặc là cho sắc,
Cho xe là cho lạc,

Cho đèn là cho mắt.
Ai cho chỗ trú xứ,
Vị ấy cho tất cả,
Ai giảng dạy Chánh pháp,
Vị ấy cho bất tử.
(Tương Ưng, I,32)

● **Cho đời sau**

Mọi chúng sanh sẽ chết,
Mạng sống, chết kết thúc,
Tùy nghiệp, họ sẽ đi,
Nhận lãnh quả thiện ác,
Ác nghiệp, đọa địa ngục,
Thiện nghiệp, lên thiên giới.
Do vậy hãy làm lành,
Tích lũy cho đời sau,
Công đức cho đời sau,
Làm hậu cứ cho người.
(Tương Ưng I. 96)

● **Hãy thân với người lành**

Hãy thân với người lành,
Hãy gần gũi người thiện,
Biết diệu pháp người hiền,
Giải thoát mọi khổ đau.
(Tương Ưng, I, 6)

● **Ai là bạn và ai không là bạn**

Người bạn gì cũng lấy,
Người bạn chỉ nói giỏi,
Người nói lời nịnh hót,
Người tiêu pha xa xỉ.
Cả bốn, không phải bạn,
Biết vậy, người trí tránh,
Như đường đầy sợ hãi.

Bạn sẵn sàng giúp đỡ,
Bạn chung thủy khổ vui,
Bạn khuyến khích lợi ích,
Bạn có lòng thương tưởng.
Biết rõ bốn bạn này,
Người trí phục vụ họ,
Như mẹ đối con ruột.
(Lời khuyên đối với người dân, Trường Bộ 31)

● **Sống với hiện tại**

Không than việc đã qua,
Không mong việc sắp tới,
Sống ngay với hiện tại,
Do vậy, sắc thù diệu.
Do mong việc sắp tới,
Do than việc đã qua,
Nên kẻ ngu héo mòn,
Như lau xanh rời cành.
(Tương Ưng, I, 5)

● **Thấy lạc là khổ**

Ai thấy lạc là khổ,
Thấy khổ là mũi tên,
Thấy bất khổ bất lạc
Thọ ấy là vô thường,
Tỷ-kheo ấy thật sự
Đã thấy thật chơn chánh,
Chính tại ở nơi đây,
Từ đấy được giải thoát.
Thành tựu được thắng trí,
Bậc ẩn sĩ an tịnh
Chắc chắn đã vượt qua
Các ách nạn trói buộc.
(Phật Thuyết Như Vầy, 47)

● **Thấy được khổ**

Dầu cho cả ngọn núi,
Trở thành toàn vàng ròng,
Cho đến hóa gấp đôi,
Cũng không thỏa mãn được,
Tham vọng của một người.

Biết vậy để hành trì,
Ai thấy rõ đau khổ,
Và nguyên nhân đau khổ,
Làm sao người như vậy,
Có khuynh hướng ái dục?

Sau khi biết sanh y
Là ràng buộc ở đời,
Người biết vậy nên học,
Giải trừ mọi buộc ràng.
(Tương Ưng, I, 116)

● **Sinh diệt**

Tất cả pháp hữu vi
Thật sự là vô thường
Khởi lên rồi diệt mất
Thường tánh là như vậy
Chúng được sanh khởi lên
Rồi chúng lại hoại diệt
Hạnh phúc thay khi chúng
Được tịnh chỉ an lạc
(Mahasudassana suttanta, Trường bộ 17)

● **Ai hộ trì giới luật**

Ai hộ trì giới luật,
Trí tuệ, tâm tu trì,
Chú tâm, vui thiền định,
Tâm tư trú chánh niệm,
Tất cả mọi sầu khổ,
Được trừ diệt, đoạn tận,
Các lậu hoặc tận trừ,
Sống với thân tối hậu,
Vị ấy gọi trì giới,
Vị ấy gọi trí tuệ,
Vị ấy vượt sầu khổ,
Vị ấy chư thiên lạy.
(Tương Ưng, I, 52)

● **Tự chế**

Đi đứng biết tự chế
Ngồi nằm biết tự chế
Tỷ-kheo biết tự chế
Khi co tay, duỗi tay
Phía trên, ngang cùng khắp
Xa cho đến cùng tột
Bất cứ sanh thú nào
Ở tại thế giới này
Khéo quán sát sanh diệt
Của tất cả pháp uẩn
Tâm chỉ tịnh chánh hạnh
Thường xuyên chuyên học tập
Liên tục, hằng siêng năng
Tỷ-kheo được gọi vậy.
(Tăng Chi, IV, 12)

● **Nhờ thiền**

Những ai chỉ biết nói,
Hay chỉ biết nghe thôi,
Những hạng người như vậy,
Không thể nào tiến bộ.
Khó nhọc thay con đường,
Giúp kẻ trí giải thoát.
Nhờ thiền định thiêu cháy,
Mọi trói buộc quần ma,
Kẻ trí không làm vậy,
Sau khi biết thế tình,
Với trí, chứng Niết-bàn,
Vượt chấp trước ở đời.
(Tương Ưng, I,23)

● **Chọn làm Tỳ Khưu**

(Dựa theo kinh Ratthapala)

Tôi đã thấy biết bao người giàu có
Chưa bao giờ từ bỏ tánh tham lam
Vẫn mãi mê ham của cải bạc vàng
Vẫn khao khát chạy hoài theo khoái lạc

Tôi đã thấy biết bao là vua chúa
Chưa bao giờ an phận với giang san
Dù biên cương giáp bốn biển ngút ngàn
Vẫn muốn nữa, muốn biên thùy rộng mãi

Người thế gian, từ bần dân, vua chúa
Trước tử thần, tâm vẫn còn tham
Tiếc công danh, tiếc sự nghiệp chưa thành
Nhưng phải bỏ, tay buông xuôi, nhắm mắt

Quanh người chết bao người than, kẻ khóc
"Hỡi người thân! Sao vội bỏ ra đi!"
Trong áo quan, người nằm đó im lìm
Lửa thiêu đốt, xác thân thành tro bụi

Đem theo gì, trên mình manh vải liệm!
Còn lại chi, bia mộ khắc đôi hàng!
Dù muốn về trở lại cõi trần gian
Nhưng phải chịu tái sanh theo nghiệp định

Kẻ còn sống đang tranh giành thừa kế
Người chết nầy chỉ có nghiệp đem theo
Khi ra đi tay trắng chẳng mang gì
Bỏ con cái, bạn đời cùng của cải

Bách niên đại thọ bạc tiền nào mua nổi
Biển ngọc rừng vàng sao tránh khỏi già nua

Lời thánh nhân nhắc nhở lẽ Vô thường
Ngắn ngủi lắm! Kiếp người, nên ghi nhớ!

Trí tuệ quý hơn tiền tài của cải
Trí tuệ giúp người đạt đạo Quả Vô Sanh
Kẻ si mê biết bao kiếp đạt thành
Trôi nổi mãi trong luân hồi vô tận

Từ bào thai người sanh về cõi khác
Tiếp tục hành trình đi mãi không thôi
Còn vô minh, nghiệp quả trói thân mình
Hết Sinh-Tử-Tái Sinh vòng lẫn quẫn

Như kẻ cướp chịu luật đời phân xử
Nghiệp chúng sinh, luật nhân quả nghiêm minh
Để đời sau, nghiệp cũ bước theo mình
Trổ quả dữ, khổ người gây nghiệp ác

Dục lạc ngũ trần, vị ngọt ngon thơm ngát
Làm động lòng, làm xao xuyến tâm can
Thấy hiểm nguy trong vị ngọt ẩn tàng
Làm ẩn sĩ, tôi sống đời thanh thản

Kiếp người mong manh như nhánh cây đầy trái
Gió rung cành, trái xanh, chín, rụng rơi!
Bởi hiểu thế, tôi đắp y cạo tóc
Làm Tỳ khưu vui đạo sống thanh bần
(Từ Kinh Ratthapala, Trung Bộ 82)

● **Bạn, giới, giải thoát**

- Ai bạn người ở nhà?
Ai bạn khi cần thiết?
Ai bạn cho đời sau,
Bạn đường, bạn đi đường?

Bạn ở nhà là mẹ,
Bạn bè khi cần thiết,
Mới là bạn thường xuyên,
Công đức tự mình làm,
Là bạn cho đời sau

- Cái gì làm bạn người?
Cái gì giáo hóa người?
Cái gì người ái lạc,
Giải thoát mọi khổ đau?

Tín thành làm bạn người,
Trí tuệ giáo hóa người,
Người ái lạc Niết bàn
Giải thoát mọi khổ đau

- Vật gì tốt không già?
Vật gì tốt trường cửu?
Vật gì là vật báu?
Vật gì cướp không đoạt?

Giới là tốt không già,
Tín là tốt trường cửu
Tuệ, vật báu loài người,
Công đức, cướp không đoạt

- Vật gì được mọc lên,
Là mọc lên tối thượng?
Vật gì được rơi xuống,
Là rơi xuống tối thượng?

- Huệ minh được mọc lên,
Là mọc lên tối thượng.
Vô minh được rơi xuống,
Là rơi xuống tối thượng.
(Tương Ưng, I, 36, 41, 42)

● **Thế Tôn trả lời Ác ma**

Cha sầu vì con cái,
Người chăn sầu vì bò,
Người sầu vì sanh y[1],
Không sanh y, không sầu.

Loài người thọ mạng ngắn,
Người lành phải âu lo,
Như cháy đầu, hãy sống,
Tử vong rồi phải đến.

Sắc, thanh, vị, hương, xúc,
Làm tâm ý ưa thích,
Ta không ưa muốn chúng,
Ta vượt thoát ngoài chúng.

Mọi sầu căn nhổ sạch,
Không tội phạm, Ta thiền,
Không sầu muộn, Ta thiền.
Mọi hữu ái, đoạn tận,
Vô lậu, Ta thiền định.

Với thân được khinh an,
Với tâm khéo giải thoát,
Không còn các sở hành,
Chánh niệm, không tham trước,
Biết rõ được Chánh pháp,
Không tầm, tu thiền định.
Không phẫn nộ, vọng niệm,
Không thụy miên, giải đãi,
Như vậy vị tỷ-kheo,
Sống giữa nhiều chướng ngại,
Đã vượt năm bộc lưu,
Lại gắng vượt thứ sáu,
Như vậy tu thiền tư,
Giữa rất nhiều dục tưởng,
Được giữ ngoài vị ấy,
Không bắt vị ấy được.
(Tương Ưng, I,107, 108, 111, 122, 124)
1. Chỗ dựa để tái sanh

● **Thế Tôn trả lời**

- Tâm này thường sợ hãi,
Ý này thường dao động,
Điều mong ước không khởi,
Điều không mong lại khởi,
Nếu có, không sợ hãi,
Hãy nói điều con hỏi.

- Không ngoài hạnh Giác Chi[1]*,*
Không ngoài hộ trì căn,
Không ngoài bỏ tất cả,
Ta thấy các pháp ấy,
Đưa đến sự an toàn,
Cho tất cả chúng sanh.

- Cái gì sanh thành người?
Cái gì luôn dong ruỗi?
Cái gì chịu luân hồi?
Cái gì người sợ hãi?
Vì đâu, không giải thoát?
Cái gì người nương tựa?

- Ái dục sanh thành người,
Chính tâm luôn dong ruỗi,
Chúng sanh chịu luân hồi,
Đau khổ, người sợ hãi.
Vì khổ, không giải thoát.
Chính nghiệp, người nương tựa

- Vật gì dắt dẫn đời?
Vật gì tự não hại?
Và có một pháp nào,
Mọi vật đều tùy thuộc?

- Chính tâm dắt dẫn đời,
Chính tâm tự não hại,
Chính tâm là một pháp,
Mọi vật đều tùy thuộc.

- Vật gì trói buộc đời?
Vật gì dẫn hành đời?
Do đoạn trừ pháp gì,
Mới được gọi Niết-bàn?

- Chính hỷ trói buộc đời,
Tầm cầu dẫn hành đời,
Do đoạn trừ khát ái,
Mới được gọi Niết-bàn.

- Vật gì trói buộc đời?
Điều phục gì được thoát?
Vật gì được đoạn trừ,
Khiến mọi phược đoạn tận?

- Ước muốn trói buộc đời,
Điều phục dục được thoát,

Ước muốn được đoạn trừ,
Mọi triền phược đoạn tận.

- Vật gì đóng kín đời?
Trên gì đời an trú?
Vật gì treo cột đời?
Vật gì bao phủ đời?

- Sự chết đóng kín đời,
Trên khổ, đời an trú,
Khát ái treo cột đời,
Già nua bao phủ đời.

- Vật gì áp đảo đời?
Vật gì bao phủ đời?
Tên gì bắn trúng đời?
Bởi gì thường huân tập?

- Sự chết áp đảo đời,
Già nua bao phủ đời,
Tên ái bắn trúng đời,
Bởi dục, thường huân tập.

- Vật gì chủ ở đời?
Hàng hóa gì tối thượng?
Vật gì làm rỉ sét,
Lưỡi kiếm ở trên đời?
Vật gì ở đời này,
Tác thành cõi địa ngục?
Ai đem đi, bị chận?
Ai đem đi, được ưa?
Ai thường xuyên đi lại,
Được kẻ trí hoan hỷ?

- Thế lực chủ ở đời,
Nữ nhân, vật tối thượng.
Phẫn nộ làm rỉ sét,
Lưỡi kiếm ở trên đời.
Kẻ trộm ở đời này,
Tác thành cõi địa ngục.
Trộm đem đi, bị chận,
Sa-môn đem, được ưa,
Sa-môn thường đi lại,
Được kẻ trí hoan hỷ.
(Tương Ưng, I, 53, 36, 39, 40, 43.
Chọn lọc và viết gộp lại)
1. Tức Thất Giác Chi hay 7 yếu tố giác ngộ.

● **Trả lời các thanh niên**

(Ajita)
- Do gì, đời bị che,
Do gì, không chói sáng,
Hãy nói lên cái gì.
làm uế nhiễm cuộc đời,
Cái gì sợ hãi lớn?

(Thế tôn)
- Do xan tham, phóng đật,
Đời không được chói sáng,
Ta nói do mong cầu,
Nên đời bị uế nhiễm,
Chính là sự đau khổ,
Nên có sợ hãi lớn

(Ajita)
- Mọi nơi dòng nước chảy,
Cái gì ngăn đòng nước?
Hãy nói lên cái gì
Chế ngự được dòng nước
Cái gì đóng dòng nước?

(Thế tôn)
- Các dòng nước ở đời,
Chánh niệm ngăn chặn lại,
Chánh niệm được Ta gọi,
Chế ngự các dòng nước,
Và chính do trí tuệ,
Đóng lại các dòng nước.

(Dhotaka)
- Kính thưa bậc Thích Tử,
Hãy giải thoát cho con,
Tất cả mọi nghi ngờ

(Thế tôn)
- Ta sẽ không đi đến,
Giải thoát cho một ai,
Có nghi ngờ ở đời,
Khi pháp được ông biết,
Là tối thượng tối thắng,
Như vậy ông vượt khỏi,
Dòng nước chảy mạnh này

(Mogharaja)
- Vị thấy được thù diệu,
Con đến với câu hỏi,
Cần nhìn đời thế nào,
Để thần chết không thấy?

(Thế tôn)
- Hãy nhìn đời trống không,
Luôn luôn giữ chánh niệm,
Nhổ lên ngã tùy kiến[1],
Như vậy vượt tử vong,
Hãy nhìn đời như vậy,
Thần chết không thấy được
(Kinh Tập, Câu hỏi của thanh niên, V, 197- 216, chọn lọc và viết gộp lại)
1. Loại bỏ tà kiến về tự ngã

● Cày Ruộng

Nông dân Bhàradvàja thấy Thế Tôn đang đứng khất thực, bèn nói:
- Này Sa-môn, tôi cày và tôi gieo mạ; sau khi cày và gieo mạ, tôi ăn. Ông có cày và gieo mạ không; sau khi cày và gieo mạ, ông ăn?
- Này Bà-la-môn, Ta cũng có cày và gieo mạ, sau khi cày và gieo mạ, Ta ăn (và nói bài kệ).

Lòng tin là hạt giống,
Khổ hạnh là mưa móc,
Trí tuệ đối với Ta,
Là cày và ách mang,
Tàm úy là cán cày,
Ý căn là dây cột,
Chánh niệm đối với Ta,
Là lưỡi cày, gậy đâm.
Thân hành được hộ trì,
Khẩu hành được hộ trì
Đối với các món ăn,
Bụng Ta dùng vừa phải,
Ta nhổ lên (tà vạy),
Với chơn lý sự thật,
Hoan hỷ trong Niết-bàn
Là giải thoát của Ta.
Tinh tấn đối với Ta,
Là khả năng mang ách,
Đưa Ta tiến dần đến,
An ổn khỏi ách nạn,
Đi đến, không trở lui,
Chỗ Ta đi, không sầu.
Như vậy, cày ruộng này,
Đưa đến quả bất tử,
Sau khi cày cày này,
Mọi đau khổ được thoát.
(Kasi Bhāradvāja, Tương Ưng, I,172)

● Làm rừng

Một thời Thế Tôn trú ở giữa dân chúng Kosala, tại một khu rừng. Lúc bấy giờ Bà-la-môn Navakammika Bhàradvàa đang làm công việc tại khu rừng ấy. Vị ấy thấy Thế Tôn ngồi kiết-già dưới gốc cây, lưng thẳng và để niệm trước mặt, bèn suy nghĩ: "Ta thích làm việc về cùi gỗ tại khu rừng này, còn Sa-môn Gotama thời thích làm việc gì?" Rồi Bà-la-môn đi đến Thế Tôn, nói lên bài kệ:

- Nay Ông làm việc gì,
Trong rừng cây sa-la,
Khiến Ông sống một mình,
Vui gì Ông tìm được,
Tỷ-kheo Gotama?

(Thế Tôn):
- Ta không phải làm gì,
Trong khu rừng sa-la.
Với Ta, rễ đã cắt,
Cả khu rừng rậm rạp,
Như vậy Ta được thoát,
Mọi rừng rú chông gai.
Tâm Ta không bị đâm,
Một mình sống an lạc,
Đoạn trừ mọi bất mãn,
Sống thích thú hoan hỷ.

Được nghe vậy, Bà-la-môn Navakammika bạch Thế Tôn:

- Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama! Thật vi diệu thay, Tôn giả Gotama!
(Navakammika, Tương Ưng, i,179)

● Nhiều lần và nhiều lần

Vào buổi sáng, tại Sàvatthi, Thế Tôn cầm y bát đi đến chỗ ở của Bà-la-môn Udaya. Ông ta lấy cơm đổ đầy bình bát của Thế Tôn. Rồi ngày thứ hai...Ngày thứ ba...Lần thứ ba, Bà-la-môn Udaya lấy cơm đổ đầy bình bát Thế Tôn và nói với Thế Tôn:
- Tham lam là Sa-môn Gotama, đi lại nhiều lần!

(Nhân duyên này, Thế Tôn thuyết pháp bằng một bài kệ :)

Nhiều lần và nhiều lần,
Chúng gieo vãi hạt giống.
Nhiều lần và nhiều lần,
Trời mưa đi, mưa lại.
Nhiều lần và nhiều lần,
Người nông phu cày ruộng.
Nhiều lần và nhiều lần,
Lúa gạo đến quốc độ.

Nhiều lần và nhiều lần,
Hành khất lại xin ăn.
Nhiều lần và nhiều lần,
Thí chủ lại bố thí.
Nhiều lần và nhiều lần,
Thí chủ sau khi cho.
Nhiều lần và nhiều lần,
Được đi đến thiên giới.

Nhiều lần và nhiều lần,
Người làm sữa vắt sữa,
Nhiều lần và nhiều lần,
Bò con tìm bò mẹ.
Nhiều lần và nhiều lần,
Mệt sức và lao khổ.
Nhiều lần và nhiều lần,
Kẻ ngu nhập bào thai.
Nhiều lần và nhiều lần,
Lại sanh rồi lại chết.
Nhiều lần và nhiều lần,
Họ mang đến nghĩa địa.

Khi theo[1] đường giải thoát,
Không đưa đến tái sanh.
Đạt[2] đại trí, đại tuệ,
Không sanh đi, sanh lại.
(Udaya, Tương Ưng, I, 173)

1. Nguyên bản dịch :"Họ được", tiếng Anh "But when one has obtained the path...", chúng tôi sửa lại theo bản này: Khi theo...
2. Nguyên bản dịch: "Bậc", chúng tôi sửa lại, dựa theo bản tiếng Anh " Having become broad in wisdom"

● Kinh tê giác

(Đây là một bài kệ khá dài, khích lệ hạnh tu tập một mình, giống như chiếc sừng của con tê giác. Sau đây là một số đoạn trích)

1. Bỏ đao trượng xa lìa vũ khí
Không còn gây khổ lụy quần sanh
Không con không bạn đồng hành
Thà như tê giác một mình ra đi...

16. Tánh hảo ngọt, thích mùi dục lạc
Tâm động vì vô sắc, hữu hình
Ngủ trần tội khổ chẳng khinh
Thà như tê giác một mình ra đi...

17. Như ung nhọt, cơ nguy, bịnh tật
Đòn xóc chờ ta, thật dễ kinh
Ngũ trần hiểm họa đành rành
Thà như tê giác một mình ra đi...

23. Tự thân quyết xa lìa bạn ác
Lý không thống khó đắc tâm bình
Dễ duôi, ai dại kết tình
Thà như tê giác một mình ra đi...

24. Bậc quảng kiến hành trì pháp chánh
Thông lý huyền dứt mạnh nghi tình
Nếu không được kết bạn lành
Thà như tê giác một mình ra đi.

25. Thú trần tục vui chi lợi lạc
Thôi mơ màng sắc tướng âm thinh
Ngữ ngôn thu thúc, chân thành
Thà như tê giác một mình ra đi...

27. Bả dục lạc ham chi bám níu?
Càng ham vui, càng chịu khổ hình
Lý chân, nhận thức đành rành
Thà như tê giác một mình ra đi...

28. Mười kiết sử[1] trùng vi bị xé
Lưới rách tung, cá lẹ thoát sinh
Xa nơi rừng lửa dục tình
Thà như tê giác một mình ra đi...

29. Mắt ngó xuống tư duy từng bước
Giữ lục căn, khử trược lưu thanh

Lửa tình, tham ái không sanh
Thà như tê giác một mình ra đi...

34. Tinh cần đạt tế vi Chân đế
Giải thoát tâm, cùng giới tuệ minh
Hùng tài, đại lực viên thành
Thà như tê giác một mình ra đi...

35. Chốn cô tịch, kiên trì thiền định
Tâm thường xuyên đeo dính Pháp minh
Luân hồi quán thấy cảm kinh
Thà như tê giác một mình ra đi...

36. Chuyên cần nguyện xả ly Ái dục
Mặc nhiên thường nghe học, nhớ rành
Rán hành đắc pháp Vô sanh,
Thà như tê giác một mình ra đi...

39. Từ, Xả, Hỉ và Bi giải thoát
Niệm thường thường đồng loạt liên minh
Tâm bình, thế giới hòa bình
Thà như tê giác một mình ra đi...

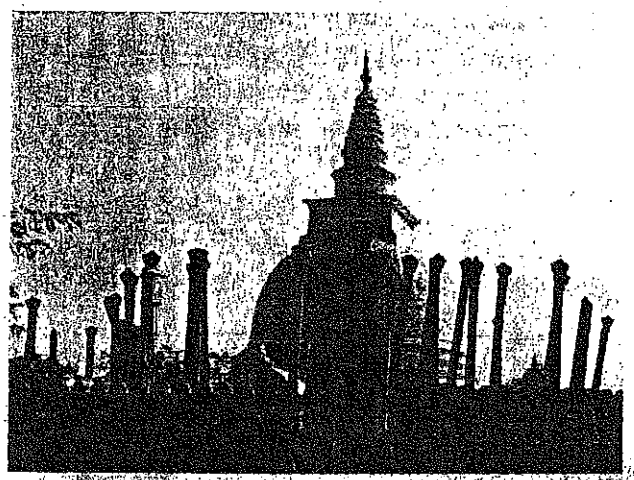
40. Tham với Sân và Si dứt tuyệt
Kiết sử tan vĩnh biệt Vô minh
Điềm nhiên chẳng sợ Tử sinh
Thà như tê giác một mình ra đi...
(Khaggavisana Sutta, Sutta Nipata,
Pháp Minh, KNTNCS)

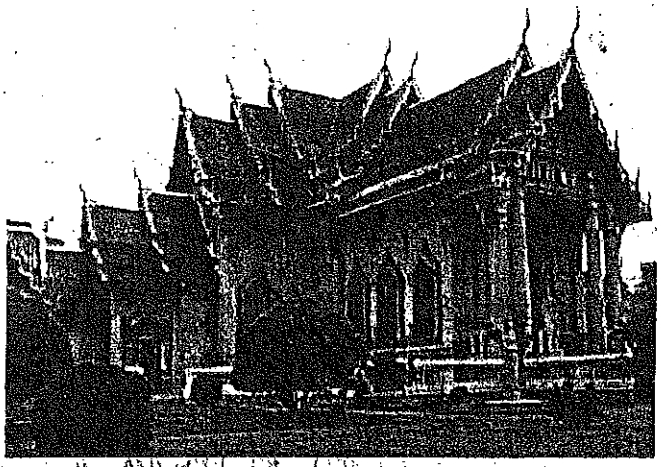
1. Mười kiết sử (samyojana), cũng gọi là pháp triền hay triền phược.Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, tham, sân, tham hữu sắc, tham vô sắc, mạn, trạo cử, vô minh

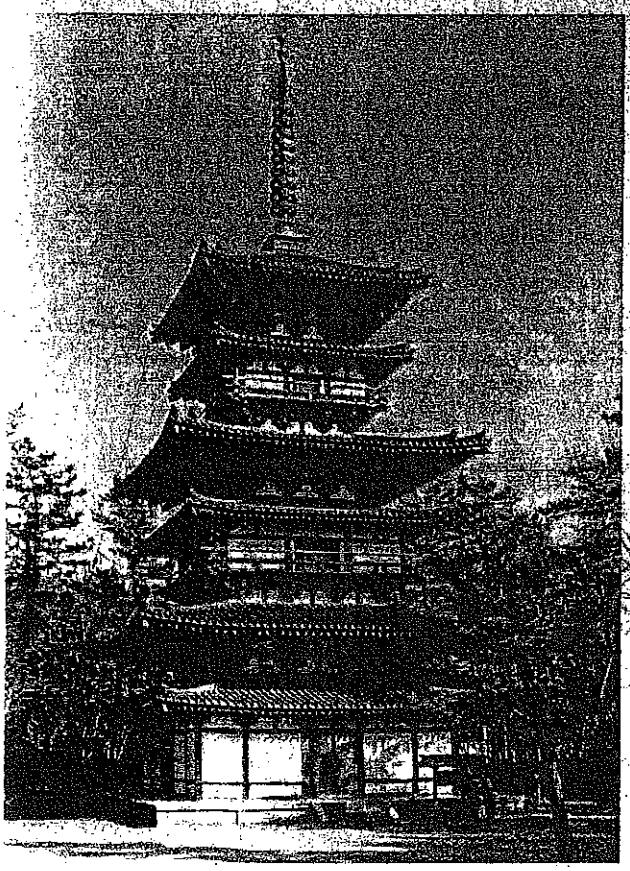
Tranh tường cổ, ở vùng Monywa, Miến Điện

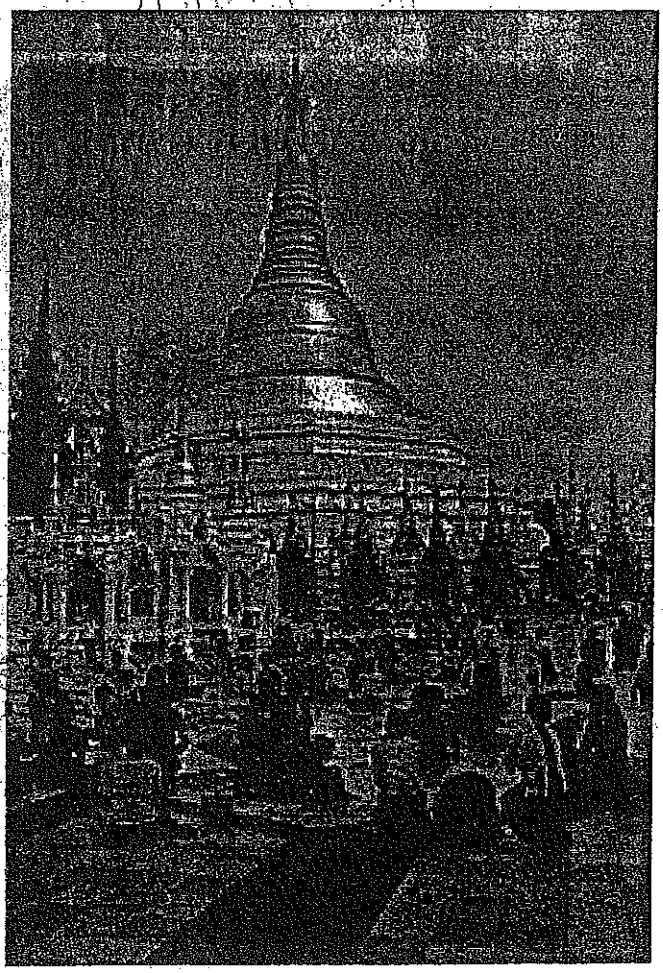
Vài ngôi chùa, tháp nổi tiếng

(Từ trái sang phải, và từ trên xuống)
Chùa Anuradhapura, Tích Lan
Chùa Benjamabophit, Thái Lan
Yakushi, Nhật Bản
Cụm chùa tháp Shwedagon, Miến Điện









3. Những đoạn kinh

1. Không gian, thời gian, vận hành

• Một kiếp là bao lâu?

Thật dài, là một kiếp. Thật không dễ gì có thể đếm là một vài năm, một vài trăm năm, một vài ngàn năm hay một vài trăm ngàn năm.

- Ví như, có một hòn núi đá lớn, một do tuần bề dài (13Km), một do tuần bề rộng, một do tuần bề cao, không có khe hở, không có lỗ hổng, một tảng đá thuần đặc. Rồi một người đến, cứ sau một trăm năm lại lau hòn đá ấy một lần với tấm vải kàsi. Hòn núi đá lớn ấy được làm như vậy có thể đi đến đoạn tận, đoạn diệt mau hơn là một kiếp.

- Với những kiếp dài như vậy, hơn một kiếp đã qua, hơn một trăm kiếp đã qua, hơn một ngàn kiếp đã qua, hơn một trăm ngàn kiếp đã qua.

Ví như, sông Hằng này từ chỗ nguồn bắt đầu đến chỗ nó chảy nhập vào biển. Số cát nằm ở giữa chặng ấy, thật không dễ gì để có thể đếm chúng được là một số hột cát, là số trăm hột cát, là số ngàn hột cát, là số trăm ngàn hột cát.

Thật không dễ gì để có thể đếm chúng được, là một vài kiếp, một vài trăm kiếp, một vài ngàn kiếp, một vài trăm ngàn kiếp.

(Tương Ưng, II, 178-186)

• Tiểu thiên, đại thiên thế giới

- Xa cho đến mặt trăng, mặt trời chạy trong quỹ đạo của chúng và chói sáng khắp bốn phương với ánh sáng của chúng, xa như vậy là một ngàn thế giới. Trong ấy có một ngàn mặt trăng, một ngàn mặt trời, một ngàn núi Sineru (Tu-di), một ngàn Jambudìta (Diêm-phù-đề), một ngàn Aparagoyànà (Tây ngưu hóa châu), một ngàn Uttarakurù (Bắc-cu-vô châu), một ngàn Pubbavidehà (Đông thắng thần châu), bốn ngàn biển lớn, bốn ngàn đại vương, 1000 cõi trời Bốn thiên vương, 1000 cõi trời Ba mươi ba, 1000 Dạ-ma thiên, 1000 Tusità (Đâu-suất thiên), 1000 Hóa Lạc thiên, 1000 Tha Hóa Tự tại thiên, 1000 Phạm Thiên. Này Ananda, đây gọi là một tiểu thiên thế giới. Cho đến 1000 lần một tiểu thiên thế giới, được gọi là ba Đại thiên thế giới.

Như Lai có thể làm cho tiếng mình nghe xa cho đến ba ngàn Đại thiên thế giới hay xa hơn nữa nếu muốn.

(Tăng Chi, III, 80)

• Ngày của chư thiên

- Một trăm năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên cõi trời Ba mươi ba. Một ngàn năm chư Thiên của năm ấy làm thành thọ mạng của chư Thiên cõi trời Ba mươi ba.

- Hai trăm năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên cõi trời Yàma. Hai ngàn năm chư Thiên của năm ấy làm thành thọ mạng của chư Thiên cõi trời Yàma.

- Bốn trăm năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên cõi trời Tusità (Đâu-Xuất). Bốn ngàn năm chư Thiên của năm ấy làm thành thọ mạng của chư Thiên cõi trời Tusità.

- Tám trăm năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên cõi trời Hóa lạc. Tám ngàn năm chư Thiên của năm ấy làm thành thọ mạng của chư Thiên cõi trời Hóa lạc.

- Mười sáu trăm năm của một đời người, bằng một đêm một ngày của chư Thiên cõi trời Tha hóa tự tại. Mười sáu ngàn năm chư Thiên của năm ấy làm thành thọ mạng của chư Thiên cõi trời Tha hóa tự tại.

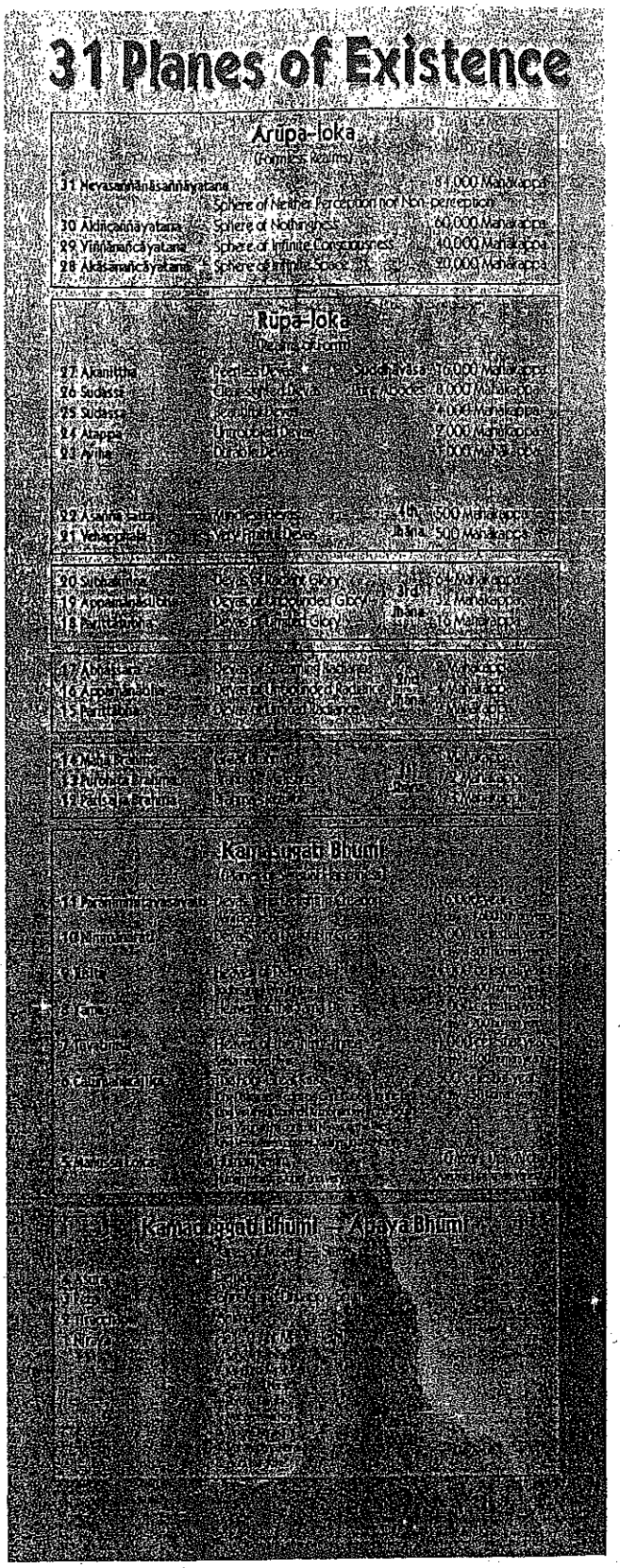
(Tăng Chi, VIII, 42)

• **Chư thiên cũng vô thường**

Có những chư Thiên nào, tuổi thọ dài, có mỹ sắc, hưởng lạc nhiều, đã sống lâu trong các lâu đài to lớn. Sau khi nghe Như Lai thuyết pháp, phần lớn họ trở thành sợ hãi, run sợ, khiếp đảm. Họ nghĩ: "Chúng ta là vô thường, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường còn. Chúng ta là không thường hằng, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường hằng. Chúng ta không thường trú, nhưng chúng ta nghĩ là chúng ta thường trú. Chúng ta là vô thường, không thường hằng, không thường trú, bị thâu nhiếp trong một thân này".

(Tương Ưng, Sư Tử, iii, 85)

• **31 cõi** (bhumi)



- 4 cõi khổ (apaya-bhumi) là Địa ngục, Bàng sanh, Ngạ quỷ, Atula
- 7 cõi dục giới (khamasugati-bhumi) là Nhân loại, Tứ đại thiên vương, Đạo lợi, Dạ ma, Đâu suất, Hóa lạc, Tha hoá tự tại
- 3 cõi sơ thiền (mahabrhama-bhumi) là Phạm chúng thiên, Phạm phụ thiên và Đại phạm thiên
- 3 cõi nhị thiền (dutiyaj-jhana-bhumi) là Thiểu quang thiên, Vô lượng quang thiên và Quang âm thiên
- 3 cõi tam thiền (tatiyaj-jhana-bhumi) Thiểu tịnh thiên, Vô lượng tịnh thiên, Biến tịnh thiên
- 7 cõi tứ thiền là Quảng quả thiên, Vô tưởng thiên, Vô phiền thiên, Vô nhiệt thiên, Thiện kiến thiên, Vô tướng thiên
- 4 cõi sắc giới (arupavacara-bhumi) là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng phi phi tưởng xứ

(Đúc kết từ các kinh trong Trung Bộ 42, Trường Bộ và VDPTY)

● Các địa ngục

Các hữu tình, do thành tựu thân ác hành, khẩu ác hành, ý ác hành, công kích các bậc Thánh, có tà kiến, thọ trì nghiệp phù hợp với tà kiến, các vị ấy sau khi thân hoại mạng chung, bị sanh vào cõi ngạ quỹ (pettivisaya), bị sanh vào các loại bàng sanh, bị sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

... Đại địa ngục ấy có bốn góc, bốn cửa, chia thành phần bằng nhau, xung quanh có tường sắt mái sắt lợp lên trên. Nền địa ngục bằng sắt nung đỏ, chảy đỏ rực, đứng thẳng, luôn có mặt, rộng một trăm do tuần. Từ tường phía Đông của địa ngục ấy, những ngọn lửa bừng cháy lên được thổi tạt đến tường phía Tây. Lửa bừng cháy lên từ tường phía Tây được thổi tạt đến tường phía Đông; lửa từ tường phía Bắc được thổi tạt đến tường phía Nam; lửa từ tường phía Nam được thổi tạt đến tường phía Bắc; từ phía Dưới, được thổi tạt lên phía Trên; từ phía Trên, được thổi tạt xuống phía Dưới.

(Rồi đến các địa ngục khác còn ghê gớm hơn)...Đại Phẫn nị địa ngục (Guthaniraya) ...Đại địa ngục Nhiệt khôi (Than hừng – Kukkula-niraya)...Đại Kiếm diệp lâm (Rừng lá gươm – Asipat-tavanta)...Đại Khôi hà (Sông vôi – Kharoda-kanadi).....

Người ấy ở đây thọ lãnh các cảm giác đau đớn, thống khổ, khốc liệt. Nhưng người ấy không có thể mệnh chung cho đến khi ác nghiệp của người ấy chưa được tiêu trừ.

(Kinh Thiên Sứ, Devadùta sutta, Trung bộ 130. Viết gọn lại)

● Cảm hứng về Niết bàn

Có xứ này, tại đấy không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió; không có không vô biên xứ, không có thức vô biên xứ, không có vô sở hữu xứ, không có phi tưởng phi phi tưởng xứ; không có đời này, không có đời sau, không có cả hai mặt trăng mặt trời.

Do vậy, Ta tuyên bố không có đến, không có đi, không có trú, không có diệt, không có sanh; không có an trú, không có chuyển vận, không có sở duyên[1], đây là sự đoạn tận khổ đau.

Có sự không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi, nếu không có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi thời ở đây không thể trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi. Vì rằng, có cái không sanh, không hiện hữu, không bị làm, không hữu vi nên có trình bày sự xuất ly khỏi sanh, hiện hữu, bị làm, hữu vi.

Cái gì có nương tựa, cái ấy có dao động. Cái gì không nương tựa, cái ấy không dao động. Không có dao động thì có khinh an. Có khinh an thì không có thiên về. Không có thiên về thì không có đến và đi; không có đến và đi thì không có diệt và sanh; không có diệt và sanh thì không có đời này, không có đời sau, không có đời ở giữa. Đây là sự đoạn tận khổ đau.

(Phật tự thuyết, 80-81)

1. Không có sở duyên : Without support nghĩa là "Không có chỗ dựa" (Thinissaro)

Xem thêm về Niết Bàn, phần Tu sĩ

● Pháp sanh diệt

"Phàm pháp gì được tập khởi, tất cả Pháp ấy đều bị đoạn diệt"

(Nhiều bài kinh trong Trường Bộ, Tăng Chi, Tương Ưng)

(Tôn giả Assaji giảng tóm tắt cho tôn giả Upatissa, tức sau này là Sariputta giáo lý của Đức Phật:)

Pháp sanh lên do nhân
Như Lai giảng nhân ấy,
Nhân diệt thời Pháp diệt
Đại Sa-môn nói vậy.

(Tạng Luật., ĐP, I, 64-68, 71. Nguyệt Thiên)

● Ba pháp ấn : Vô thường, khổ, vô ngã

Dầu các Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện, thì sự thật và điều kiện chắc chắn và cần thiết của sự tồn tại vẫn là:

"Tất cả các hành (tập hợp) là vô thường",
"Tất cả các hành (tập hợp) là khổ",
"Tất cả các pháp là vô ngã"

Vấn đề này, Như Lai hoàn toàn giác ngộ và thể nhập sự thật này. Sau khi thể nhập, Ngài tuyên bố, chỉ dạy, phổ biến, trình bày, làm cho rõ, phân tích và giảng giải : "Tất cả các hành (tập hợp) là vô thường", "Tất cả các hành là khổ", "Tất cả các pháp là vô ngã".

(Tăng Chi, III, 134)

• Cội rễ Của Sự Vật

- Này các tỷ-kheo, nếu các du sĩ ngoại đạo có hỏi, thì các thầy trả lời như sau:
- Tất cả các pháp lấy dục làm căn bản.
- Tất cả các pháp lấy tác ý làm sanh khởi.
- Tất cả các pháp lấy xúc làm tập khởi.
- Tất cả các pháp lấy thọ làm chỗ tụ hội.
- Tất cả các pháp lấy định làm thượng thủ.
- Tất cả các pháp lấy niệm làm tăng thượng.
- Tất cả các pháp lấy tuệ làm tối thượng.
- Tất cả các pháp lấy giải thoát làm lõi cây.
- Tất cả các pháp lấy bất tử làm chỗ thể nhập.
- Tất cả các pháp lấy Niết-bàn làm cứu cánh.

(Tăng Chi, VIII, 83)

• Luân hồi

Vô thỉ là luân hồi, khởi điểm không thể nêu rõ đối với lưu chuyển luân hồi của các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc. Các chúng sanh bị vô minh che đậy, bị tham ái trói buộc, lưu chuyển luân hồi, khi thì từ thế giới này đi thế giới khác, khi thì từ thế giới khác đến thế giới này.

Các ông nghĩ thế nào, cái gì là nhiều hơn? Dòng nước mắt tuôn chảy do các ông than van, khóc lóc, phải hội ngộ với những gì không ưa, phải biệt ly với những gì mình thích, khi các ông phải lưu chuyển luân hồi trong thời gian dài này hay là nước trong bốn biển lớn? Nhiều hơn, chính là dòng nước mắt tuôn chảy do các ông than van, khóc lóc.. chớ không phải nước trong bốn biển lớn.

Thật không dễ gì tìm được một chúng sanh, trong thời gian dài này, lại không một lần đã làm mẹ, làm cha, làm anh, làm chị, làm con trai, làm con gái ...

Hiện tại, núi Vepulla này được biết với tên là Vepulla. Dân chúng ấy được biết với tên là Magadhaka. Tuổi thọ dân chúng Magadhaka ấy, là 100 tuổi hay hơn một chút. Hiện tại, Ta, bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác xuất hiện ở đời. Ta có hai vị đệ tử, hai vị thượng thủ, hiền thiện tên là Sàriputta và Moggallàna.

Một thời sẽ đến, tên của ngọn núi này sẽ biến mất, dân chúng sẽ mệnh chung, và Ta sẽ nhập diệt.

Vô thường, là các hành.
Không kiên cố, là các hành.
Bất an, là các hành.

Trong một thời gian dài, các ông chịu đựng mẹ chết, chịu đựng con chết, chịu đựng con gái chết, chịu đựng tai họa về bà con, chịu đựng tai họa về tiền của...

Đã lâu ngày, các ông chịu đựng khổ, chịu đựng thống khổ, chịu đựng tai họa, và các mộ phần ngày một lớn lên.

(Tương Ưng, II, 178- 190, viết gộp lại)

2. Đời người

• Đời người khổ đau

- Này Bà-la-môn, ít oi là đời sống của loài người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều ưu não. Hãy giác ngộ! Hãy làm điều lành, sống đời Phạm hạnh! Với người đã sanh, không có bất tử.

Đời sống của loài người

- như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, khi mặt trời mọc, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài.

- như bong bóng nước, khi trời mưa nặng hạt, bong bóng nước trên nước mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài.

- như con sông trên núi chảy ra, dòng nước chảy nhanh, lôi cuốn theo vật này vật khác, không có sát-na nào, không có giây phút nào, không có thời khắc nào có đừng nghỉ, nó phải chảy tới, cuồn cuộn chảy, thúc đẩy chảy tới.

- như cục nước miếng, người lực sĩ tụ lại một cục nước miếng trên đầu lưỡi và nhổ đi không có phí sức.

- như một miếng thịt được quăng vào một nồi sắt được hâm nóng cả ngày, mau chóng biến mất, không tồn tại lâu dài.

- như con bò cái sắp bị giết

(Đó là) đời sống con người, nhỏ bé, không đáng kể, nhiều khổ đau, nhiều phiền não.

Hãy giác ngộ, hay làm điều lành, hãy sống Phạm hạnh. Với người đã sanh, không có bất tử.

(Tăng chi III, 70)

• Thế gian và đau khổ

Nầy Ajita, chính vô minh che lấp thế gian. Chính phóng dật và xan tham làm cho thế gian không thể hiển lộ và tỏa sáng được. Ta nói, chính khát ái làm uế nhiễm thế gian. Và chính vì có sự đau khổ nên có nỗi sợ hãi lớn trên thế gian." (Kinh Tập, Câu hỏi của Jita, V, 1. N.T.T.)

• Năm điều không tránh được

Có năm sự kiện, này các Tỷ-kheo, cần phải thường xuyên quán sát bởi người nữ hay người nam, bởi tại gia hay xuất gia. Thế nào là năm?

"Ta phải bị già, không thoát khỏi già"

"Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bệnh".

"Ta phải bị chết, không thoát khỏi chết".

"Tất cả pháp mà ta yêu thích, sẽ phải đổi khác sẽ phải biến diệt",

"Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc, là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta làm, thiện hay ác, ta sẽ thọ lãnh nghiệp ấy".

(Tăng Chi V, 57)

• Sự già

- Này Ananda, sự thể là vậy, tánh già nằm trong tuổi trẻ; tánh bệnh ở trong sức khỏe; tánh chết ở trong sự sống. Như vậy, màu da không còn thanh tịnh, trong sáng, tay chân rã rời, nhăn nheo, thân còm về phía trước, và các căn đang bị đổi khác, nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn.

Bất hạnh thay tuổi già! Đáng sợ thay cuộc sống! Tuổi già làm phai nhạt sắc diện của màu da. Hình bóng trước khả ý, nay già đã phá tan! Ai sống được trăm tuổi, cuối cùng cũng phải chết, không bỏ sót ai, tất cả bị phá sập.

(Tương Ưng, V, 216)

• Không tránh được tâm bệnh

- Có hai loại bệnh. Bệnh về thân và bệnh về tâm. Chúng ta thấy có chúng sanh tự nhận mình là không thân bệnh được một năm, tự nhận mình là không thân bệnh được 2 năm, được 3 ... được 4 ... được 5 ... được 10 ... được 20 ... được 30 ... được 40 ... được 50, được 100 năm. (Nhưng) rất khó tìm được những chúng sanh tự nhận mình là không tâm bệnh, dầu chỉ trong một khoảnh khắc, trừ những vị đã đoạn trừ các lậu hoặc.

(Tăng chi, IV, 157)

• Người ngu, người trí[1]

- Có ba đặc điểm, dấu hiệu, đặc trưng của người ngu. Người ngu tư duy ác, nói lời ác và hành động ác.

Người ngu ấy, ngay trong hiện tại cảm thọ ba loại khổ ưu. (vì người khác biết ông ta là kẻ xấu; vì có thể bắt, bị đánh đập; vì bị ám ảnh bởi hành động xấu của mình)

Kẻ ngu kia sau khi thân làm ác, sau khi miệng nói ác, sau khi ý nghĩ ác, khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Có ba đặc điểm, dấu hiệu, đặc trưng của người trí. Người trí tư duy thiện, nói lời thiện, và hành động thiện.

Người trí ấy, ngay trong hiện tại cảm thọ ba loại lạc hỷ. (Vì biết người khác nghĩ tốt về mình; Vì không sợ bị bắt, bị đánh đập; yên lòng vì đã không làm điều ác)

Người trí, từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh, từ bỏ nói láo, từ bỏ rượu men, rượu nấu.

Kẻ trí kia sau khi thân làm thiện, sau khi nói lời thiện h, sau khi ý nghĩ thiện, khi thân hoại mạng chung, sanh ra trong thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

(Kinh Hiền Ngu, Bàlapandita sutta, Trung bộ 129)

1. Người ngu: Bālo / Ignorant, Fool . Người hiền trí: Pandita, Learned Person

Kẻ ngu đầy những sợ hãi, người hiền trí không có sợ hãi. Kẻ ngu đầy những thất vọng, người hiền trí không có thất vọng. Kẻ ngu đầy những hoạn nạn, người hiền trí không có hoạn nạn. (Bahudhàtuka sutta, Trung Bộ 115)

Người có trí tuệ là người biết tự chế. Người có trí tuệ là người không nói nhiều lời. (Kinh Tập, Kinh Nalaka, III, 11, N.T.T.)

Sức mạnh của kẻ ngu là áp đảo; sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa. (Tăng Chi., VIII, 27)

● Bốn hạng người

Có bốn hạng người hiện hữu có mặt ở đời. Hạng người đi thuận dòng, hạng người đi nghịch dòng, hạng người tự đứng lại, và vị Bà-la-môn đã vượt qua đến bờ biên kia, đứng trên đất liền.

- Thế nào là hạng người đi thuận dòng? Là hạng người thọ hưởng các dục và làm các nghiệp ác.

- Thế nào là hạng người đi ngược dòng? Là hạng người không thọ hưởng các dục, không làm ác nghiệp, (với khổ, với ưu, nước mắt đầy mặt, khóc than) sống Phạm hạnh viên mãn thanh tịnh.

-Thế nào là hạng người tự đứng lại? Là hạng người do diệt tận năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, tại đấy nhập Niết-bàn, không còn trở lại đời ấy nữa.

- Thế nào là vị Bà-la-môn đã vượt qua, đã đến bên bờ kia, đứng trên đất liền? Là hạng người do đoạn diệt các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

(Tăng chi, IV, 5)

● Bảy yếu tố của người bạn tốt

(1) Cho những gì khó cho, (2) làm những gì khó làm, (3) nhẫn những gì khó nhẫn, (4) nói lên những gì bí mật của mình, (5) che giấu bí mật của người khác, (6) không từ bỏ bạn khi bạn gặp bất hạnh, (7) không có khinh rẽ khi bạn bị khánh tận tài sản.

(1) Khả ái, khả ý; (2) đáng tôn trọng; (3) đáng được bắt chước; (4) nhà thuyết giả; (5) kham nhẫn lời nói; (6) nói lời sâu kín; (7) không cố hối thúc những điều không hợp lý.

(Tăng Chi, VII, 35, 36)

● Thế nào là người khó bảo?

Chư Hiền, thế nào là những tánh khiến người ấy trở thành khó bảo? Ác dục, khen mình chê người, phẫn nộ, hiềm hận, cố chấp, thốt lời giận dữ, chống đối, chỉ trích, chất vấn, nói lãng, không giải thích, khinh khinh và độc

đoán, ghen tị và bủn xỉn, lừa đảo, cứng đầu và ngã mạn, cố chấp và khó xả. (Kinh Tư lượng, *Anumàna sutta*, Trung Bộ 15)

● Người đời tham

Vua Pasenadi nước Kosala bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, trong khi con đang ngồi yên tịnh một mình, tư tưởng này khởi lên nơi con: "Ít thay là những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào lại có thể không bị lôi cuốn, không bị chìm đắm, không bị say mê trong các dục và không có những hành vi không tốt đẹp đối với các người khác. Trái lại, thật là nhiều thay, những người trong đời này, sau khi được tài sản phong phú, dồi dào, có thể bị lôi cuốn, bị chìm đắm, bị say mê trong các dục và có những hành vi không tốt đẹp đối với các người khác.

(Tương Ưng, I, 73)

● Cha mẹ là phạm thiên

- Những gia đình nào, trong ấy các con cái kính lễ mẹ cha ở trong nhà, những gia đình ấy được chấp nhận ngang bằng với Phạm thiên.

- Những gia đình nào, trong ấy các con cái kính lễ mẹ cha ở trong nhà, những gia đình ấy được chấp nhận như các đạo sư thời xưa.

- Những gia đình nào, trong ấy con cái kính lễ mẹ cha ở trong nhà, những gia đình ấy được chấp nhận là đáng được cúng dường.

- Mẹ cha là đồng nghĩa với Phạm thiên. Mẹ cha là đồng nghĩa với các đạo sư thời xưa. Mẹ cha là đồng nghĩa với đáng được cúng dường. Vì cớ sao? Vì mẹ cha giúp đỡ con cái rất nhiều, nuôi chúng lớn, dưỡng dục chúng, giới thiệu chúng vào đời.

(IT 109, Kinh Tiểu bộ)

● Trả ơn cha mẹ như thế nào?

Có hai hạng người, ta nói không thể trả ơn được. Thế nào là hai ? Mẹ và Cha.

Nếu một bên vai cõng mẹ, một bên vai cõng cha, làm vậy suốt một trăm năm, cho đến trăm tuổi; nếu đấm bóp, thoa xức, tắm rửa, xoa gội, và đầu tại đấy, mẹ cho có vãi tiểu tiện đại tiện, như vậy cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha.

Hơn nữa, nếu đem đến cho cha mẹ quyền lực tối cao của một nước, trên quả đất lớn với bảy báu vật, như vậy cũng chưa làm đủ hay trả ơn đủ mẹ và cha. Vì cớ sao? Vì rằng, cha mẹ đã làm nhiều cho con cái, nuôi nấng, nuôi dưỡng chúng lớn, giới thiệu chúng vào đời.

Nhưng, đối với cha mẹ không có lòng tin, con cái khuyến khích, tạo lập, hướng dẫn các cha mẹ có lòng tin;

Đối với mẹ cha theo ác giới, con cái khuyến khích, hướng dẫn, đem các vị ấy vào thiện giới;

Đối với mẹ cha xan tham, con cái khuyến khích, hướng dẫn, tạo lập cho các vị ấy biết bố thí;

Đối với mẹ cha theo ác trí tuệ, con cái khuyến khích, hướng dẫn, tạo lập cho các vị ấy có trí tuệ.

Cho đến như vậy, là làm đủ và trả ơn đủ mẹ và cha.

(Tăng Chi, II, iv, 2)

● Đặc tính của người nữ

A. Có năm đau khổ riêng biệt mà người đàn bà phải gánh chịu, khác biệt với đàn ông. Thế nào là năm?

1- Người đàn bà lúc trẻ tuổi đi đến nhà chồng, không có bà con. Đây là đau khổ riêng biệt thứ nhất.

2- Người đàn bà có kinh nguyệt. Đây là đau khổ riêng biệt thứ hai,

3- Người đàn bà phải mang thai. Đây là sự đau khổ riêng biệt thứ ba,

4- Người đàn bà phải sanh con. Đây là đau khổ riêng biệt thứ tư,

5- Người đàn bà hầu hạ đàn ông. Đây là đau khổ riêng biệt thứ năm.

B. Người đàn bà có năm sức mạnh. Sức mạnh sắc đẹp, sức mạnh tài sản, sức mạnh bà con, sức mạnh (sanh) con trai, sức mạnh giới hạnh.

(Tương Ưng, IV 239, 240, 246)

- **Bậc chân nhân.**

Thành tựu với bốn pháp, cần phải được hiểu là bậc Chân nhân. Thế nào là bốn?

- Là người dầu có được hỏi, không nói lên lời không tán thán người khác; còn nói gì nếu không được hỏi!

- Nhưng nếu được hỏi, và phải trả lời, dè dặt và ngập ngừng, vị ấy nói lên lời không tán thán người khác.

- Dầu không được hỏi, cũng nói lên lời tán thán người khác; còn nói gì nếu được hỏi.

- Nếu được hỏi và phải trả lời, không dè dặt, không ngập ngừng, vị ấy nói lời tán thán người khác, đầy đủ và toàn bộ.

- Nếu không được hỏi, vẫn nói lên lời không tán thán về mình; còn nói gì nếu được hỏi!

- Nếu được hỏi và phải trả lời, không dè dặt, không ngập ngừng, vị ấy nói lên lời không tán thán về mình, đầy đủ và toàn bộ.

- Dầu có được hỏi cũng không nói lên lời tán thán về mình; còn nói gì nếu không được hỏi!

- Nếu được hỏi và phải trả lời, dè dặt và ngập ngừng, vị ấy nói lên lời tán thán về mình, không đầy đủ; không toàn bộ.

(Tăng chi, IV, 73)

- **Những vấn đề khó nghĩ, khó bàn**

Có bốn điều này không thể nghĩ đến được, nếu nghĩ đến, thời người suy nghĩ có thể đi đến cuồng loạn và thống khổ. Thế nào là bốn? Phật giới của các đức Phật, Thiền giới của người ngồi Thiền, Quả dị thục của nghiệp, Tâm tư thế giới.

(Tăng Chi, IV, 77)

3. Pháp của Phật

- **Những tuyên bố về Pháp**

Này Ananda, Ta tin tưởng về những pháp khi thực hiện dẫn đến tri kiến trực tiếp các ý niệm của giáo lý. Và ta thuyết pháp về các pháp này, theo đó bất cứ ai thực hành sẽ biết :

- Nếu là thật, biết thật;
- Nếu là không thật, biết không thật;
- Nếu là thấp kém, biết thấp kém;
- Nếu là cao cả, biết cao cả;
- Nếu là có thể vượt qua, biết có thể vượt qua;
- Nếu là không thể vượt qua, biết không thể vượt qua;
- Và người ấy có thể biết, hiểu và chứng ngộ những gì người ấy sẽ biết, hiểu, và chứng ngộ.

Và tri kiến cao nhất là tri kiến như thật. Ta nói rằng ngoài tri kiến này, không có tri kiến nào cao hơn, tòan hảo hơn

(Tăng chi, X, 22. Dịch theo bản tiếng Anh của Nyanaponika và Bodhi)

● **Biển lớn và Phật pháp**

- Này Pahàràda, có bao nhiêu sự vi diệu chưa từng có trong biển lớn mà do thấy chúng, các A-tu-la thích thú biển lớn?

- Bạch Thế Tôn, có 8 vi diệu chưa từng có trong biển lớn mà do thấy chúng, các A-tu-la thích thú biển lớn.

Bạch Thế Tôn, trong Pháp và Luật này có bao nhiêu pháp vi diệu chưa từng có mà do thấy chúng, các tỷ-kheo thích thú trong Pháp và Luật ?

- Này Pahàràda, có 8 pháp vi diệu này chưa từng có trong Pháp và Luật mà do thấy chúng, các tỷ-kheo thích thú trong pháp và luật này. Thế nào là tám?

1. Ví như, này Pahàràda, biển lớn tuần tự thuận xuôi, tuần tự thuận hướng, tuần tự sâu dần, không có thình lình như một vực thẳm. Cũng vậy, trong Pháp và Luật này, các học pháp là tuần tự, các quả dị thục là tuần tự, các con đường là tuần tự, không có sự thể chấp chánh trí thình lình. Đây là vi diệu chưa từng có thứ nhất

2. Ví như, biển lớn đứng một chỗ, không có vượt qua bờ. Cũng vậy, khi các học pháp được ta sửa soạn cho các đệ tử, các đệ tử của ta, dầu cho vì nhân sinh mạng, cũng không vượt qua. Đây là vi diệu chưa từng có thứ hai.

3. Ví như, biển lớn không có chấp chứa xác chết. Nếu có xác chết trong biển lớn, lập tức bị quăng lên bờ hay vất lên đất liền. Cũng vậy, người nào là ác giới, theo ác pháp, sở hành bất tịnh đáng nghi ngờ, có những hành vi che đậy, không phải là Sa-môn, nhưng tự nhận là Sa-môn, không phải sống Phạm hạnh nhưng tự nhận có Phạm hạnh, nội tâm hôi hám, ứ đầy tham dục, tánh tình bất tịnh. Chúng Tăng không sống chung với người ấy, lập tức hội họp lại và đuổi người ấy ra khỏi. Dầu cho người ấy có ngồi giữa chúng tỷ-kheo Tăng, nhưng người ấy sống xa chúng Tăng và chúng Tăng sống xa người ấy. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ ba

4. Phàm có các con sông lớn nào, ví như sông Hằng, sông Yamunà, sông Aciravatì, sông Sarabhù, Sông Mahì, các con sông ấy khi chảy đến biển, liền bỏ tên họ cũ trở thành biển lớn. Cũng vậy, có bốn giai cấp: Sát-đế-lỵ, Bà-la-môn, Phệ-xá, Thủ-đà, sau khi từ bỏ gia đình, sống không gia đình, xuất gia trong Pháp và Luật được Như Lai tuyên bố, họ từ bỏ tên và họ của họ từ trước, và họ trở thành những Sa-môn Thích tử. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ tư

5. Ví như, có những dòng nước gì ở đời chảy vào biển lớn, có những nước mưa từ trời rơi xuống, nhưng không vì vậy biển lớn được thấy có vơi có đầy. Cũng vậy, nếu có nhiều tỷ-kheo nhập vào Niết-bàn giới không có dư y, Niết-bàn giới cũng không vì vậy được thấy có vơi có đầy. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ năm

6. Ví như, biển lớn chỉ có một vị mặn. Cũng vậy, Pháp và Luật cũng chỉ có một vị là vị giải thoát. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ sáu

7. Ví như, biển lớn có nhiều châu báu, có nhiều loại châu báu, ở đây có trân châu, ngọc ma-ni, lưu-ly, xa-cừ, ngọc bích, san hô, bạc, vàng, ngọc đỏ, mã não. Cũng vậy, Pháp và Luật này có nhiều châu báu, nhiều loại châu báu, ở đấy có Bốn Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Như Ý Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi, Thánh Đạo Tám Ngành. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ bảy.

8. Ví như, biển lớn là trú xứ các loại chúng sanh lớn, tại đấy, có những chúng sanh như các con Timi (cá voi), Timingalà (cá ông), Timiramingalà (cá ông voi)[1], những loại Asurà (A-tu-la), các loại Nàgà (rắn, rồng), các loại Gandhabbà (Càn thát bà). Trong biển có những loài hữu tình với tự ngã dài một trăm do tuần, hai trăm, ba trăm, bốn trăm, năm trăm do tuần. Cũng vậy, Pháp và Luật là trú xứ của các loài chúng sanh lớn. Ở đấy có những loại

chúng sanh như : bậc Dự Lưu, bậc đã hướng đến chứng ngộ quả Dự Lưu, bậc Nhất Lai, bậc đã hướng đến chứng ngộ quả Nhất Lai, bậc Bất Lai, bậc đã hướng đến chứng ngộ quả Bất Lai, bậc A-la-hán, bậc đã hướng đến chứng ngộ quả A-la-hán. Đây là pháp vi diệu chưa từng có thứ tám.

(Tăng chi, VIII, 19. Viết gọn lại)

1. Sư Nguyệt Thiên

• Cái gì là vô thượng?

Này các tỷ-kheo, có sáu pháp vô thượng. Thấy vô thượng, nghe vô thượng, lợi đắc vô thượng, học tập vô thượng, phục vụ vô thượng, tùy niệm vô thượng.

1. Thế nào là thấy vô thượng? Có người đi xem voi báu, đi xem ngựa báu, đi xem châu báu, hay đi xem các vật lớn nhỏ, hay đi xem Sa-môn, hay Bà-la-môn có tà kiến, có tà hạnh. Đây là không thấy. Sự thấy ấy là thấp kém, là hèn hạ, là phàm phu, không xứng thánh hạnh, không liên hệ đến mục đích, không đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, trí tuệ xuyên thấu, giác ngộ, Niết-bàn.

Ai đi yết kiến Thế Tôn hay đệ tử Thế Tôn, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín thời này, đây là thấy vô thượng, đưa đến thanh tịnh cho các loài chúng sanh, vượt qua sầu bi, chấm dứt khổ ưu, đạt được chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn.

2. Thế nào là nghe vô thượng? Có người đi nghe tiếng trống, đi nghe tiếng sáo, đi nghe tiếng ca, hay đi nghe tiếng cao thấp khác nhau, hay đi nghe pháp các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Đây là không nghe. Sự nghe ấy là thấp kém....

Ai đi để nghe pháp của Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín, thời này, đây là sự nghe vô thượng...

3. Thế nào là lợi đắc vô thượng? Có người được con, được vợ, được tài sản, được các vật cao thấp khác nhau, được lòng tin vào các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Đây là không lợi đắc. Lợi đắc ấy là thấp kém...

Ai được lòng tin vào Như Lai hay của đệ tử Như Lai, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín, thời này đây là đắc lợi vô thượng...

4. Thế nào là học tập vô thượng? Có người học tập về voi, học tập về ngựa, học tập về xe, học tập về cung pháp, học tập về kiếm pháp, học tập về các nghề cao thấp sai biệt hay học tập theo các Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Đây là không học tập. Học tập ấy là thấp kém...

Ai học tập Tăng thượng giới, học tập tăng thượng định, học tập tăng thượng tuệ trong Pháp và Luật do Như Lai tuyên thuyết, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín, đây là học tập vô thượng....

5. Thế nào là phục vụ vô thượng? Có người phục vụ Sát-đế-ly, phục vụ Bà-la-môn, phục vụ gia chủ, phục vụ các người cao thấp sai biệt hay phục vụ Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Đây là không phục vụ. Phục vụ ấy là thấp kém...

Ai phục vụ Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín, đây là phục vụ vô thượng...

6. Thế nào là tùy niệm[1] vô thượng? Có người tùy niệm được con, tùy niệm được vợ, tùy niệm được tài sản, tùy niệm được cao thấp sai biệt hay tùy niệm Sa-môn hay Bà-la-môn có tà kiến, tà hạnh. Đây là không tùy niệm. Tùy niệm ấy là thấp kém...

Ai tùy niệm (ân đức) Như Lai hay đệ tử Như Lai, với lòng tin được xác lập, với lòng ái mộ được xác lập, nhứt hướng thuần tín, tùy niệm ấy là vô thượng...

(Tăng chi, VI, 30)

1. Tùy niệm: The recollection, nhớ lại

• Tượng pháp & Chánh pháp

(Vì sao chứng đắc ít hơn?)

Tôn giả Đại Ca Diếp bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, thuở trước, học giới có ít hơn nhưng các tỷ-kheo chứng đắc chánh trí nhiều hơn? Ngày nay học giới có nhiều hơn, nhưng các tỷ-kheo chứng đắc chánh trí ít hơn?.

- Sự việc xảy ra như vậy, trong thời các chúng sanh suy giảm, trong thời diệu pháp biến mất, thời nhiều hơn là các học giới, ít hơn là các tỷ-kheo chứng đắc chánh trí.

Này Ca Diếp, diệu pháp không biến mất cho đến khi nào tượng pháp[1] không hiện ra ở đời. Và Kassapa khi nào tượng pháp hiện ra ở đời, thời diệu pháp biến mất.

Ví như, vàng (thật) không biến mất khi nào vàng giả chưa hiện ra ở đời. Khi nào vàng giả hiện ra ở đời, thời vàng (thật) biến mất.

Cũng vậy, diệu pháp không biến mất, khi nào tượng pháp chưa hiện ra ở đời. Khi nào tượng pháp hiện ra ở đời, thời diệu pháp biến mất.

Khi nào các người ngu[2] có mặt, chính họ làm diệu pháp biến mất.

(Tương Ưng, II, 223)

1 Tượng pháp : Saddhammapatirăpakaü / A counterfeit of the true dhamma., pháp giả.
2: Người ngu: Moghapurisà / The senseless people (B. Bodhi)

• Thuyết hành động

Này Sìha, có thể nói: "Sa-môn Gotama chủ trương hành động, thuyết pháp về hành động và huấn luyện các đệ tử như vậy" Ta tuyên bố về hành động đối với thân làm lành, miệng nói lành, và ý nghĩ lành. Ta tuyên bố về hành động đối với các thiện pháp.

(Tăng Chi ,VIII, 194)

• Biết thế giới bằng chính cái thân của mình

Ta tuyên bố rằng không có thể đi đến để thấy, để biết, để đạt đến chỗ tận cùng của thế giới. Nhưng này Hiền giả, trong cái thân dài độ mấy tấc này, với những tưởng, những tư duy của nó, Ta tuyên bố về thế giới, về thế giới tập khởi, về thế giới đoạn diệt, về con đường đưa đến thế giới đoạn diệt. (Tăng Chi, IV, 45)

Bộ hành không bao giờ
Đạt được thế giới tận,
Không đạt thế giới tận,
Không thể thoát khỏi khổ.
Do vậy, bậc hiền thiện,
Thế gian giải, Thiện tuệ,
Đạt đến thế giới tận,
Phạm hạnh được viên thành.
Với tâm tư định tĩnh,
Biết được thế giới tận,
Không ước vọng đời này,
Không ước vọng đời sau.
(Tương Ưng, I. 61)

• Phật pháp tồn tạo bao lâu?

Này Ananda, Phạm hạnh được an trú lâu dài, và diệu pháp được tồn tại đến một ngàn năm[1]. Vì rằng, nữ nhân được xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình trong Pháp và Luật này, nay Phạm hạnh sẽ không được an trú lâu dài, diệu pháp (chỉ) được tồn tại năm trăm năm...
(Tăng Chi,VIII, 51)

1. Về vấn đề này Chú giải Luật Tạng và Chú giải Tăng Chi Bộ giải thích rằng Chánh Pháp tồn tại 5000 năm, và phân chia như sau: 1000 năm của Chánh Pháp là thời kỳ có thể thành đạt đạo quả A la hán với bốn tuệ phân tích. 1.000 năm tiếp theo là có thể đắc quả A la hán, nhưng không có 4 tuệ phân tích; 1000 năm kế đó là chỉ có thể đắc quả Bất Lai; 1.000 năm nữa là chỉ có thể đắc quả Nhất Lai; 1.000 năm cuối cùng là chỉ có thể đắc quả Nhập Lưu. Sau đó, trong cõi người, sẽ không còn ai có thể đắc quả thánh.

Tuy nhiên, trước khi qua đời Đức Phật có tuyên bố khi nào Bát Chánh Đạo còn được tu tập và truyền giảng một cách đúng đắn thì thế giới không bao giờ thiếu vắng các vị A La hán (Kinh Đại Niết-Bàn).

● **Giới định tuệ là gì?**

Thanh niên Bà-la-môn Subha Todeyyaputta nói với tôn giả Ananda:

- Tôn giả Ananda đã lâu ngày là thị giả của Tôn giả Gotama, sống gần và ở một bên Ngài. Tôn giả Ananda chắc biết Tôn giả Gotama đã tán thán những pháp nào và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo những pháp ấy?

- Này thanh niên Bà-la-môn, Thế Tôn tán thán ba pháp uẩn và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo những pháp ấy. Ba pháp ấy là gì? Chính là thánh giới uẩn, thánh định uẩn, thánh tuệ uẩn.

- Thế nào là thánh giới uẩn? Tôn giả Gotama tán thán và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo pháp ấy?

- Tỷ-kheo từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tàm uý, có lòng từ, sống thương xót đến tất cả hạnh phúc của chúng sanh và loài hữu tình. Vị ấy từ bỏ lấy của không cho, tránh xa lấy của không cho... (và từ bỏ tà hạnh trong các dục; từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không tham, không sân, chánh kiến.).....Nhờ đầy đủ giới luật cao quý này, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không vẩn đục...Đó là thánh giới uẩn. Thế Tôn tán thán và Ngài đã khích lệ khuyến đạo, y chỉ mọi người theo pháp ấy.

- Tôn giả Ananda, thế nào là thánh định uẩn?

- (Là hộ trì các căn, chánh niệm, tỉnh giác, diệt năm Triền cái, khởi sanh hỷ lạc... Không một chỗ nào trên toàn thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần, chứng thiền thứ nhất, thiền thứ hai, thiền thứ ba, thiền thứ tư). Đó là thánh định uẩn. Tôn giả Gotama tán thán và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo pháp ấy

- Tôn giả Ananda, thế nào là thánh tuê uẩn?

- Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tỷ-kheo dẫn tâm hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến, vị ấy biết: "Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, do cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, hư hại, hao mòn, tan rã, hoại diệt[2] trong thân ấy thức ta nương tựa và bị trói buộc"...

Với tâm định tĩnh, hướng tâm đến thiên nhĩ thông, có thể nghe tiếng của chư thiên và loài người, xa và gần...

Với tâm định tĩnh, hướng tâm đến tha tâm thông, biết tâm của chúng sanh bằng tâm của mình...

Với tâm định tĩnh, hướng tâm đến túc mạng minh, nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và chi tiết...

Với tâm định tĩnh, hướng tâm đến sanh tử minh, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh, người thấp hèn kẻ cao sang, người đẹp đẻ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ

Với tâm định tĩnh, hướng tâm đến lậu tận minh, vị ấy biết như thật Đây là khổ, Đây là nguyên nhân của khổ, Đây là sự khổ diệt, Đây là con đường đưa đến diệt khổ. Vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu[1]. Đó là thánh tuệ uẩn. Thế Tôn tán thán và Ngài đã khích lệ, khuyến đạo, y chỉ mọi người theo pháp ấy. Không còn pháp nào cao thượng hơn cần phải hành trì.

(Kinh Su-ba, Subha sutta, Trường bộ 10)

1. Dục lậu (kāmāsava) : dục lạc ngủ trần; Hữu lậu (bhāvāsava) : tham ái thiền lạc và mong được tái sanh, Vô minh lậu (avijjāsava): si mê, không biết chân lý.
2. Bản tiếng Anh là : "Impermanence, it is subject to erasion, abrasion, dissolution, and disintegration " (Rhys Davis); "Impermanent, liable to injured and abraded, broken and destroyed" (M Walsche)

● **Bát Chánh Đạo & Giới Định Tuệ**

- Thưa Ni sư (Dhammadinna), thế nào là Thánh đạo Tám ngành?

- Hiền giả Visakha, Thánh đạo Tám ngành, là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

- Thưa Ni sư, Thánh đạo Tám ngành là hữu vi hay vô vi?

- Thánh đạo Tám ngành là hữu vi.

- Thưa Ni sư, Ba uẩn được Thánh đạo Tám ngành gồm thâu hay Thánh đạo Tám ngành được ba uẩn gồm thâu?

- Ba uẩn không bị Thánh đạo Tám ngành gồm thâu; Thánh đạo Tám ngành bị Ba uẩn gồm thâu. Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng, những pháp này được gồm thâu trong giới uẩn. Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định, những pháp này được gồm thâu trong định uẩn. Chánh tri kiến và Chánh tư duy, những pháp này được gồm thâu trong tuệ uẩn

(Tiểu kinh Phương quảng, Cùlavedalla sutta, Trung bộ 44)

● Bốn niệm xứ và của Diệu Pháp

- (Ví như) Bốn niệm xứ không được tu tập, không được làm cho phát triển đầy đủ, này Bà-la-môn, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp sẽ không tồn tại lâu dài.

- (Nhưng) Do Bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho phát triển đầy đủ, thưa Hiền giả, khi Như Lai nhập Niết-bàn, Diệu pháp sẽ được tồn tại lâu dài.

(Tương Ưng, V, 172)

● Phải trả nghiệp

Ta tuyên bố rằng, các nghiệp do cố ý[1] làm, đã tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời không có chấm dứt, dầu kết quả ấy sanh khởi ngay trong đời hiện tại hay trong các đời sau. Ta tuyên bố rằng, cho đến khi nào mà các nghiệp do cố ý làm, đã tích tập, nếu không cảm thọ (kết quả) thời không có chấm dứt gây đau khổ.

Do nhân bất thiện cố ý, sự lầm lỗi và phạm tội của thân nghiệp có ba phần (sát sanh, trộm cắp, tà dâm), các chúng sanh, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Do nhân bất thiện cố ý, lầm lỗi phạm tội của ngữ nghiệp có bốn phần (nói láo, nói chia rẻ, nói ác độc, nói vô ích), các chúng sanh, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Do nhân bất thiện cố ý, lầm lỗi phạm tội của ý nghiệp có ba phần (tham, sân, tà kiến), các chúng sanh, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Do nhân thân nghiệp thiện cố ý dẫn đến lạc, đưa đến lạc dị thục, các chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, được sanh thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Do nhân ngữ nghiệp thiện cố ý dẫn đến lạc, đưa đến lạc dị thục, các chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, được sanh thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

Do nhân ý nghiệp thiện cố ý dẫn đến lạc, đưa đến lạc dị thục, các chúng sanh sau khi thân hoại mạng chung, được sanh thiện thú, thiên giới, cõi đời này.

(Tăng chi, X, 206, có điều chỉnh, dựa theo Nyanaponika & Bodhi)

1. Thầy Minh Châu dịch là "Tư niệm"

● Tái sanh làm người là hiếm

Thế Tôn lấy lên một ít đất trên đầu móng tay và bảo các tỳ-kheo:

- Các ông nghĩ thế nào, cái nào là nhiều hơn, một ít đất (mà) Ta lấy lên trên đầu móng tay, hay là quả đất lớn này?

- Bạch Thế Tôn, ít hơn là một ít đất Thế Tôn lấy lên trên đầu móng tay. Không có thể ước tính được, không có thể so sánh được, nếu đem so sánh quả đất lớn với một ít đất được lấy lên trên đầu móng tay.

- Cũng vậy, ít hơn là những chúng sanh được tái sanh làm người. Còn nhiều hơn là những chúng sanh bị tái sanh ra khỏi loài người.

Cũng vậy, ít hơn là các chúng sanh sau khi chết từ thân chư thiên, được tái sanh giữa chư thiên, được tái sanh làm người. Và nhiều hơn là phải tái sanh trong địa ngục, (hay) trong loài bàng sanh, (hay) trong cõi ngạ quỷ.

Cũng vậy, ít hơn là các chúng sanh sau khi chết từ cõi địa ngục, từ các loài bàng sanh, từ cõi ngạ quỷ, được tái sanh làm người...

Vì sao? Vì không thấy Bốn Thánh đế. Thế nào là bốn? Thánh đế về khổ, Khổ tập, Khổ diệt, Con Đường đưa đến Khổ diệt. Do vậy, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ"... Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".

(Tương Ưng, V, 465, 475, 476)

- **Con rùa mù và tái sanh**

- Ví như một người quăng một khúc gỗ có một cái lỗ, trên biển. Một ngọn gió từ phương Đông thổi nó trôi qua phía Tây. Rồi một gió từ phương Tây..., một ngọn gió từ phương Nam ..., một ngọn gió từ phương Bắc... Rồi có một con rùa mù, cứ 100 năm mới trồi đầu lên một lần. Con rùa ấy có thể đút cổ nó vào trong lỗ cây này được không?

- Bạch thế Tôn có thể được, sau một thời gian rất lâu dài

- Ta tuyên bố rằng nó còn ngắn hơn là thời gian cho một người ngu, khi bị rơi vào đọa xứ, được tái sanh làm người trở lại. Vì sao vậy? Vì ở đọa xứ, không có pháp hành, an tịnh hành, thiện hành, phước hành. Ở đây chỉ có ăn thịt lẫn nhau và ăn thịt kẻ yếu.

(Kinh hiền ngu, Balapanditasuttam, Trung bộ, 129)

- **Có thể gặp lại trong kiếp sau**

(Vợ chồng Nakulapità và Nakulamatà:)

- Bạch Thế Tôn, chúng con muốn thấy mặt nhau, trong đời này, mà còn muốn thấy mặt nhau trong đời sau nữa (thì phải làm thế nào?).

- Này các Gia chủ, khi cả hai vợ và chồng muốn thấy mặt nhau trong đời này, và cũng muốn thấy mặt nhau trong đời sau nữa, và cả hai người cùng là

- đồng tín,
- đồng giới,
- đồng bố thí,
- đồng trí tuệ,

thời trong đời hiện tại, các người được thấy mặt nhau, và trong đời sau, các người cũng được thấy mặt nhau.

(Tăng chi IV, 55)

- **Khi thấy tập khởi của khổ...**

Khi đã hiểu sự tập khởi và đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn (duyên khởi), thì không còn chạy theo sự có mặt của mình trong quá khứ, tương lai, hiện tại; không xem bậc đạo sư là nặng nề, nghiêm khắc; không nương tựa lời nói của ai khác; không tìm một bậc đạo sư khác; không trở lui các giới cấm tế tự, đàng tràng của hạng tục tử; chỉ nói những gì tự biết, tự thấy, tự ý thức được.

Và như vậy là hiểu được pháp do Thế Tôn giảng. Pháp ấy là thiết thực hiện tại, đem lại kết quả tức thời, đến để mà thấy, hướng thượng, được người trí chứng biết.

- Giới là bỏ 10 điều ác, làm 10 điều lành, sống giữ các tiểu giới, trung giới, chế ngự các căn, chánh niệm tỉnh giác.

- Định là ngồi kiết già lưng thẳng, để niệm trước mặt, đoạn 5 triền cái, chứng 5 thiền chi, an trú 4 tầng thiền. Khi mắt thấy sắc, không sanh tham ái đối với sắc tốt, không ghét bỏ đối với sắc xấu, sống niệm an trú trên thân với tâm vô lượng

- Vi ấy như thật biết tâm giải thoát, từ bỏ thuận nghịch (thân sơ), phàm có cảm thọ gì, không hoan hỉ. Do không hoan hỉ nên hỉ được đoạn

diệt; do hi diệt nên sanh diệt; do thủ diệt nên hữu diệt; do hữu diệt nên sanh diệt...Cho đến do sanh diệt nên sầu bi khổ ưu não đoạn diệt. Như vậy là sự đoạn diệt của toàn bộ khổ uẩn.

(Đại kinh tận ái, Mahatanhasankhayasuttam,Trung bộ 38)

- **Thấy duyên khởi là thấy Pháp**

Ai thấy được lý duyên khởi, người ấy thấy Pháp; ai thấy được Pháp, người ấy thấy được lý duyên khởi

Những pháp này do duyên khởi lên chính là năm thủ uẩn.

- Sự tham dục, chấp trước, tham đắm, mê say trong năm thủ uẩn này tức là khổ tập;

- Sự nhiếp phục tham dục, từ bỏ tham dục tức là sự khổ diệt

(Mahahathiphadopama suttam, Trung Bộ 28)

- **Học kinh do Như Lai thuyết**

(Kinh của Như Lai và thơ của thi sĩ)

Thuở xưa, này các tỷ-kheo, dân chúng Dasàrahà có một cái trống tên là Anaka. Khi cái trống Anaka bắt đầu nứt ra, dân chúng Dasàrahà đóng vào một cái chốt khác. Cho đến một thời gian, cả cái thùng ván của trống Anaka biến mất và chỉ còn lại những cái chốt tụ tập lại.

Cũng vậy, này các tỷ-kheo, những tỷ-kheo sẽ (trở) thành trong tương lai.

Những bài kinh nào do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến không, họ sẽ không nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ không lóng tai; họ sẽ không an trú chánh tri tâm, và họ sẽ không nghĩ rằng các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải thấu đáo.

Còn những bài kinh nào do các thi sĩ làm, những bài thơ với những danh từ hoa mỹ, với những câu văn hoa mỹ, thuộc ngoại điển, do các đệ tử thuyết giảng, họ sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; họ sẽ lóng tai; họ sẽ an trú chánh tri tâm và họ sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo.

Như vậy, các kinh do Như Lai thuyết, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến tánh không sẽ đi đến tiêu diệt.

Do vậy, này các tỷ-kheo, các ông cần phải học tập như sau: "Những bài kinh nào do Như Lai thuyết giảng, thâm sâu, nghĩa lý thâm diệu, xuất thế gian, liên hệ đến tánh không, chúng tôi sẽ nghe khi các kinh ấy được thuyết giảng; chúng tôi sẽ lóng tai; chúng tôi sẽ an trú chánh tri tâm. Và chúng tôi sẽ nghĩ rằng, các pháp ấy cần phải học thuộc lòng, cần phải học thấu đáo".

(Tương Ưng, Cái Chốt Trống II,166)

- **Nêu rõ điều Như Lai có dạy**

Những tỷ-kheo nào

- nêu rõ phi pháp là phi pháp, nêu rõ pháp là pháp,

- nêu rõ phi luật là phi luật, luật là luật,

- (những điều) Như Lai không nói lên, tuyên bố là Như Lai không nói lên,

- (những điều) Như Lai có nói lên, tuyên bố là Như Lai có nói lên,

- (những điều) Như Lai không thực hành, tuyên bố là Như Lai không thực hành,

- (những điều) Như Lai có thực hành, tuyên bố là Như Lai có thực hành,

- (những điều) Như Lai không chế đặt, tuyên bố là Như Lai không chế đặt,

- (những điều) Như Lai có chế đặt, tuyên bố là Như Lai có chế đặt.

Các vị tỷ-kheo ấy, sở hành như vậy, đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, lợi ích cho đa số, đem lại hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người. Và hơn nữa, các tỷ-kheo ấy tạo phước đức và an trú diệu pháp này.

(Tăng Chi, X, 113, 171. Viết gộp lại,)

• Nếu có người hủy báng hay tán thán ...

- Này các tỷ-kheo, nếu có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các ngươi chớ có vì vậy sanh lòng công phẫn, tức tối, tâm sanh phiền muộn, như vậy sẽ có hại cho các ngươi, các ngươi có thể biết được lời nói của những kẻ ấy là đúng hay sai lạc.

- Khi có người hủy báng Ta, hủy báng Pháp hay hủy báng Tăng, các ngươi phải nói rõ những điểm không đúng sự thật là không đúng sự thật.

- Nếu có người tán thán Ta, tán thán Pháp, hay tán thán Tăng, thời các ngươi không nên hoan hỷ, vui mừng, tâm không nên thích thú. Nếu các ngươi hoan hỷ, vui mừng và thích thú thời sẽ có hại cho các ngươi.

- Nếu có người tán thán Ta, tán thán Pháp hay tán thán Tăng, thời các ngươi hãy công nhận những gì đúng sự thật là đúng sự thật.

(Kinh Phạm võng, Brahmajàla sutta, D.N. 1)

4. Pháp thiện

• Thiện và bất thiện

Sát sanh, là bất thiện, từ bỏ sát sanh là thiện.
Lấy của không cho, là bất thiện, từ bỏ lấy của không cho là thiện.
Tà hạnh trong các dục, là bất thiện, từ bỏ tà hạnh trong các dục là thiện.
Vọng ngữ, là bất thiện, từ bỏ vọng ngữ là thiện.

Nói hai lưỡi, là bất thiện, từ bỏ nói hai lưỡi là thiện.

Nói ác khẩu, là bất thiện, từ bỏ nói ác khẩu là thiện.

Nói lời phù phiếm, là bất thiện, từ bỏ nói lời phù phiếm là thiện.

Xan tham, là bất thiện, không xan tham là thiện.

Sân, là bất thiện, không sân là thiện.

Tà kiến, là bất thiện, chánh kiến là thiện.

Như vậy, này Vaccha, mười pháp là bất thiện, mười pháp là thiện.

(Mahàvacchagotta sutta, Trung Bộ 73)

• Phóng dật và không phóng dật

Ví như, lúa mì đã chín và một người giữ lúa mì lơ đãng (phóng dật). Có con bò ăn lúa mì, xâm phạm lúa mì, và mê say ăn một cách thỏa thích. Cũng vậy, kẻ vô văn phàm phu không hộ trì đối với sáu xúc xứ, mê say thọ dụng một cách thỏa thích đối với năm dục công đức.

Ví như, lúa mì đã chín và một người giữ lúa mì không lơ đảng (không phóng dật). Có con bò ăn lúa mì, xâm phạm lúa mì ấy. Người giữ lúa mì nắm chắc cái lỗ mũi của con bò, người ấy rị chặt trên cái trán, người ấy đánh con bò một trận nên thân. Sau khi lấy gậy đánh cho một trận nên thân, người ấy thả con bò đi.

(Tương Ưng, iv,195)

• Không phóng dật (Luôn luôn chánh niệm)

Phàm có những thiện pháp nào, tất cả những pháp ấy lấy không phóng dật làm căn bản, làm chỗ quy tụ, không phóng dật được gọi là tối thượng trong các pháp ấy. (Tăng Chi, X, 15)

• Như lý tác ý (Khéo tác ý)

Với vị tỷ-kheo hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi các triền ách, sau khi làm thành nội chi phần, Ta không thấy một chi phần nào khác, được nhiều lợi ích như vậy, này các tỷ-kheo, tức là khéo tác ý. Vị tỷ-kheo khéo tác ý, từ bỏ bất thiện, tu tập thiện.

(Phật thuyết như vầy, Tiểu Bộ)

• Hộ trì căn

Khi mắt thấy sắc, không có ưa thích, không có ghét bỏ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác; Khi tai nghe tiếng... khi mũi ngửi hương... khi lưỡi nếm vị... khi thân cảm xúc... khi ý biết pháp, không có ưa thích, không có ghét bỏ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác.

(Tăng chi, VI, 1)

• Chánh Tri Kiến

Từ chánh tri kiến, có chánh tư duy. Từ chánh tư duy, có chánh ngữ. Từ chánh ngữ, có chánh nghiệp. Từ chánh nghiệp, có chánh mạng. Từ chánh mạng, có chánh tinh tấn. Từ chánh tinh tấn, có chánh niệm. Từ chánh niệm, có chánh định. Từ chánh định, có chánh trí. Từ chánh trí, có chánh giải thoát.

(Tăng Chi, X,.121)

Chánh tri kiến phải được hỗ trợ bởi năm chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức. Ở đây, này Hiền giả, chánh tri kiến có giới, có văn (Suta), có thảo luận, có chỉ (Samatha), có quán (Vipassana) hỗ trợ.

(Đại kinh Phương quảng, Mahàvedalla sutta, Trung Bộ 43)

• Có một buổi sáng tốt đẹp
(Chào buổi sáng)

- Các loại hữu tình nào, vào buổi sáng, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ thiện, (như vậy) các loài hữu tình ấy có một buổi sáng tốt đẹp.

- Các loại hữu tình nào, vào buổi trưa, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ thiện, (như vậy) các loài hữu tình ấy có một buổi trưa tốt đẹp.

- Các loại hữu tình nào, vào buổi chiều, thân làm việc thiện, nói lời nói thiện, ý nghĩ thiện, (như vậy) các loài hữu tình ấy có một buổi chiều tốt đẹp.

(Tăng Chi., III, 149)

• Không có lòng tin là nghèo khổ

- Nghèo khổ là một sự đau khổ cho người có tham dục ở đời; mắc nợ cũng là một sự đau khổ cho người có tham dục ở đời; tiền lời cũng là một sự đau khổ cho người có tham dục ở đời; bị hối thúc, đốc thúc cũng là một sự đau khổi; bị theo sát gót, bị truy tìm cũng là một sự đau khổ; bị bắt trói cũng là một sự đau khổ.

- Cũng vậy, ai không có lòng tin trong các thiện pháp, không có lòng hổ thẹn trong các thiện pháp, không có lòng sợ hãi trong các thiện pháp, không có tinh tấn trong các thiện pháp, không có trí tuệ trong các thiện pháp; người ấy được gọi là người nghèo khổ, không có sở hữu, sống túng thiếu trong Luật của bậc thánh.

(Tăng Chi, VI, 45)

• Nghe Pháp có lợi gì?

Nghe pháp có năm lợi ích. Thế nào là năm?

- Được nghe điều chưa nghe,
- làm cho trong sạch điều được nghe,
- đoạn trừ nghi,

- làm cho tri kiến chánh trực,
- làm cho tâm tịnh tín.
(Tăng chi, V, 202)

• Lời nói thiện

Thành tựu năm chi phần, các lời là thiện thuyết, không phải ác thuyết, không có phạm tội và không bị những người có trí chỉ trích. Thế nào là năm?

- Nói đúng thời,
- Nói đúng sự thật,
- Nói lời nhu hòa,
- Nói lời liên hệ đến lợi ích,
- Nói với lời từ tâm.
(Tăng chi, V, 198)

• Xét đoán người

Chính phải cùng chung một nghề mới biết được sự thanh tịnh của một người, chính trong thời gian bất hạnh mới biết được sự trung kiên của một người, chính phải đàm đạo mới biết được trí tuệ của một người. (Tương Ưng, I, 77).

Thưa Đại vương, có bốn loại trẻ tuổi không nên khinh thường, hay không nên miệt thị vì họ là trẻ. Thế nào là bốn? -Khattiya (vị tướng) trẻ tuổi, con rắn trẻ tuổi, ngọn lửa trẻ tuổi, tỷ-kheo trẻ tuổi. (Tương Ưng,1, 68)

• Bố thí đúng đắn

Có năm loại bố thí xứng bậc chân nhân. Thế nào là năm?

- Bố thí có lòng tin,
- bố thí có kính trọng,
- bố thí đúng thời[1],
- bố thí với tâm rộng lượng[2],
- bố thí với tâm không chê bai[3].

Sau khi bố thí với lòng tin quả dị thục của sự bố thí ấy đem lại kết quả: được giàu sang, đại phú, tài sản đầy đủ, đẹp người, dễ ngó, có thành tín và thành tựu dung sắc đẹp đẻ như hoa sen.

Sau khi bố thí có cung kính, quả dị thục của sự bố thí ấy đem lại kết quả: được giàu sang, đại phú, tài sản đầy đủ; và các con trai, các bà vợ, các người nô tỳ, các người đưa tin, các người làm công, những người ấy đều sẵn sàng vâng theo người ấy, họ lắng tai nghe và được phục vụ với tâm hiểu biết.

Sau khi bố thí đúng thời, quả dị thục của sự bố thí ấy đem lại kết quả: được giàu sang, đại phú, tài sản đầy đủ; và các vật dụng đến với người ấy đúng thời và sung túc.

Sau khi bố thí với tâm không gương ép, quả dị thục của sự bố thí ấy đem lại kết quả: được giàu sang, đại phú, tài sản đầy đủ, và hướng tâm thụ hưởng đầy đủ năm dục công đức.

Sau khi bố thí không làm thương tổn mình và người quả dị thục của sự bố thí ấy đem lại kết quả: được giàu sang, đại phú, tài sản đầy đủ; và không một tai nạn đến với tài sản của người ấy, hoặc từ lửa, từ nước, từ vua, từ ăn trộm, từ các người thù địch hay từ các người thừa tự.

(Tăng chi, V, 148)

1. Lúc người mới đến, cho người sắp ra đi, cho người bệnh, trong thời bị đói, lúc mới gặt hái.
1. Bản dịch của Thầy Minh Châu dịch là « không gượng ép », bản tiếng Anh của Bikkhu Bodhi là : « With a generous heart », tức « với tâm rộng lượng »

2. Bản dịch của Thầy Minh Châu là « làm thương tổn mình và người », bản tiếng Anh của Bikkhu Bodhi là : « without denigration », tức « không có chê bai ».

• Bố thí đúng thời

Có năm bố thí đúng thời.

- Bố thí cho người (mới) đến,
- bố thí cho người (sắp ra) đi,
- bố thí cho người (bị) bệnh,
- bố thí trong thời (bị) đói,
- phàm có những hoa quả gì mới gặt hái được, dành chúng đầu tiên để cúng dường các bậc giữ giới.
(Tăng chi, V, 36)

• Bố thí không mong cầu

- (Sàriputta) Bạch Thế Tôn, do nhân gì, do duyên gì, có hạng người bố thí không được quả lớn và có hạng người bố thí được quả lớn?

- Này Sàriputta, có hạng người bố thí với tâm mong cầu, bố thí với tâm trói buộc, bố thí với tâm mong cầu được chất chứa, bố thí với ý nghĩ: "Ta sẽ hưởng thọ cái này trong đời sau". Khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư thiên ở Bốn thiên vương. Và vị ấy, khi nghiệp được đoạn tận, thần lực ấy, danh tiếng ấy, uy quyền ấy được đoạn tận, vị ấy trở thành "vị trở lui lại", trở lui trạng thái này.

Này Sàriputta, có người bố thí với tâm không mong cầu, bố thí với tâm không trói buộc, bố thí với tâm không mong cầu được chất chứa, bố thí với ý nghĩ: "Lành thay, sự bố thí". Và đối với Sa-môn hay Bà-la-môn, vị ấy bố thí đồ ăn, đồ uống, vải mặc, xe cộ, vòng hoa, hương thơm, hương liệu, giường nằm, trú xứ, đèn đuốc. Do vị ấy bố thí như vậy, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư thiên ở Phạm chúng thiên. Và khi nghiệp được đoạn tận, thần lực ấy, danh tiếng ấy, uy quyền ấy được đoạn tận, vị ấy trở thành vị Bất lai, không trở lui trạng thái này.

(Tăng chi,VII, 49)

• Quả hiện tiền của bố thí

Có năm lợi ích của bố thí.

- Được nhiều người ái mộ, ưa thích;
- được bậc thiện nhân, chân nhân thân cận;
- tiếng đồn tốt đẹp được truyền đi;
- đi đến hội chúng với lòng tự tín, không do dự hoang mang;
- khi thân hoại mạng chung được sanh lên cõi lành, thiên giới.

(Tăng chi, V, 35)

• Cúng cho người chết, ai được hưởng?

Thưa Tôn giả Gotama, bố thí có lợi ích gì cho các bà con huyết thống đã chết không? Các bà con huyết thống đã chết có được thọ hưởng bố thí ấy hay không?

- Này Bà-la-môn, nếu có tương ưng xứ, thời có lợi ích, không có lợi ích nếu không có tương ưng xứ.

Nếu vị ấy, sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào địa ngục, sanh ở bàng sanh, sanh cộng trú với loài người, sanh cộng trú với chư thiên. Này Bà La môn đây là không tương ưng xứ, trú ở đây, vị ấy không được lợi ích của bố thí ấy.

Người ấy...., sau khi thân hoại mạng chung, sanh vào cõi ngạ quỷ. Món ăn của chúng sanh ngạ quỷ như thế nào, tại đấy, vị ấy nuôi sống với món ăn ấy Món ăn nào các bạn bè , hoặc thân hữu, hoặc bà con, hoặc người cùng huyết thống từ đấy muốn hướng cúng cho vị ấy, tại đấy vị ấy sống với món ăn ấy; tại đấy vị ấy tồn tại với món ăn ấy. Này Bà-la-môn, vị ấy được lợi ích của bố thí ấy.

(Tăng Chi, X, 177)

• Lợi ích của tâm từ mẫn

Từ tâm giải thoát được thực hành, được tu tập, được làm cho đầy đủ, được tác thành cỗ xe, được tác thành căn cứ địa, được tiếp tục an trú, được tích tập, được khéo khởi sự thời có được mười một lợi ích. Thế nào là mười một?

- Ngủ an lạc,
- thức an lạc,
- không ác mộng,
- được loài người ái mộ,
- được phi nhân ái một,
- chư thiên bảo hộ,
- không bị lửa, thuốc độc, kiếm xúc chạm,
- tâm được định mau chóng,
- sắc mặt trong sáng,
- mệnh chung không hôn ám;
- nếu chưa thể nhập thượng pháp (A-la-hán quả) (thì) được sanh lên Phạm thiên giới.

(Tăng chi, XI, 16)

• Hai sức mạnh

Có hai sức mạnh. Sức mạnh tư sát và sức mạnh tu tập.

Thế nào là sức mạnh tư sát? Ở đây, có người tư sát như sau: "Với thân làm ác, với miệng nói ác, với ý nghĩ ác, quả dị thục là ác, ngay trong hiện tại và trong đời sau". Vị ấy, tư sát như vậy, từ bỏ thân làm ác, tu tập thân làm thiện, từ bỏ miệng nói ác, tu tập miệng nói thiện, từ bỏ ý nghĩ ác, tu tập ý nghĩ thiện, tư xử sự thật thanh tịnh.

Và thế nào là sức mạnh tu tập? Ở đây, sức mạnh tu tập tức là sức mạnh của người hữu học. Do sức mạnh tu học, vị ấy từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si. Sau khi từ bỏ tham, từ bỏ sân, từ bỏ si, vị ấy không làm các điều bất thiện, không phục vụ các điều ác.

(Tăng chi, II, 1)

• Ba hành

Này các gia chủ, có ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo, có bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo, có ba loại ý hành phi pháp, phi chánh đạo.

Thế nào là ba loại thân hành phi pháp, phi chánh đạo? Là sát sanh, lấy của không cho, sống tà hạnh

Thế nào là bốn loại khẩu hành phi pháp, phi chánh đạo? Là vọng ngữ, nói hai lưỡi, nói lời thô ác, nói lời phù phiếm.

Thế nào là ba loại ý hành phi pháp, phi chánh đạo? Là có tâm tham lam, có tâm sân, có tà kiến.

Có ba loại thân hành đúng pháp, đúng chánh đạo, có bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo, có ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo.

Thế nào là ba loại thân hành đúng pháp, đúng thánh đạo? Là từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống theo tà hạnh.

Thế nào là bốn loại khẩu hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Là từ bỏ vọng ngữ, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ lời nói độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.

Thế nào là ba loại ý hành đúng pháp, đúng chánh đạo? Là không tham lam, không có tâm sân, có chánh kiến.

(Sāleyyaka sutta, Trung Bộ 41)

• Ba phước nghiệp

Có ba phước nghiệp[1] sự. Thế nào là ba?

Phước nghiệp sự do bố thí tác thành,
phước nghiệp sự do (giữ) giới tác thành,
và phước nghiệp do sự tu tập tác thành.

(Phật Thuyết Như Vầy 51, thuộc Tiểu Bộ)

1. Sau này, truyền thống PGNT mở rộng thành 10 hành động phước báu. Xem Mười Tiện Hạnh, phần Cư Sĩ

• Bốn tinh cần

Có bốn tinh cần. Tinh cần chế ngự, tinh cần đoạn tận, tinh cần tu tập, tinh cần hộ trì.

- Thế nào là tinh cần chế ngự? Với mục đích khiến cho các ác bất thiện pháp từ trước chưa sanh không cho sanh khởi, khởi lên ý muốn, cố gắng, tinh tấn, sách tâm, trì tâm.

- Thế nào là tinh cần đoạn tận? Với mục đích đoạn tận các ác bất thiện pháp, khởi lên ý muốn, cố gắng ....

- Thế nào là tinh cần tu tập? Với mục đích làm cho sanh khởi các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn, cố gắng ...

- Thế nào là tinh cần hộ trì? Với mục đích khiến cho các thiện pháp đã được sanh có thể duy trì, không có mù mờ, được tăng trưởng, được quảng đại, được tu tập, được viên mãn, khởi lên ý muốn, cố gắng ...

(Tăng Chi, III, 152)

• Năm căn

- Thế nào là năm căn? Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn.

- Thế nào là tín căn? Có lòng tin, đặt lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai (...)

- Thế nào là tấn căn? Sống tinh cần, tinh tấn đoạn trừ các pháp bất thiện, làm cho đầy đủ các thiện pháp, với nỗ lực kiên trì, tinh tấn, không có từ bỏ gánh nặng các thiện pháp.

- Thế nào là niệm căn? Chánh niệm, thành tựu niệm tuệ, tối thắng (satinepakkena), ức niệm, tùy niệm các việc làm từ lâu, các lời nói từ lâu.

- Thế nào là định căn? Sau khi từ bỏ pháp sở duyên, được định, được nhứt tâm..

- Thế nào là tuệ căn? Có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sự sanh diệt các pháp, trí tuệ các bậc Thánh thể nhập (các pháp), đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ đau..

(Tương Ưng., V, 196)

Tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, tuệ căn được tu tập, được làm cho sung mãn, thể nhập vào bất tử, lấy bất tử làm mục đích, lấy bất tử làm cứu cánh.

(Kinh Ngôi nhà phía Đông, Tương Ưng, v, 220)

• Sáu pháp hoà hợp

Này các tỷ-kheo, có sáu pháp cần phải ghi nhớ này, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí. Thế nào là sáu?

1. Có hành động từ ái đối với các vị đồng Phạm hạnh, trước mặt lẫn sau lưng, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, không tranh luận, hòa hợp, nhất trí.

2. Có lời nói từ ái đối với các vị đồng Phạm hạnh, trước mặt lẫn sau lưng ... (như trên)

3. Có ý nghĩ từ ái đối với các vị đồng Phạm hạnh, trước mặt lẫn sau lưng ... (như trên)

4. Đối với các lợi lạc đúng pháp, nhận được đúng pháp, cho đến những đồ vật nhận được chỉ trong bình bát, vị ấy là người san sẻ dùng chung với các vị đồng Phạm hạnh có giới đức.

5. Giữ các giới luật không bị bể vụn, không bị sứt mẻ, không bị vết chấm, không bị uế nhiễm, giải thoát, được người trí tán thán, không bị chấp thủ, đi đến thiền định, tỷ-kheo sống đầy đủ giới luật đối với các vị đồng Phạm hạnh, cả trước mặt lẫn sau lưng.

6. Đối với các tri kiến thuộc bậc thánh, có khả năng hướng thượng, khiến người thực hành chơn chánh diệt tận khổ đau, tỷ-kheo sống đầy đủ tri kiến đối với các vị đồng Phạm hạnh, cả trước mặt lẫn sau lưng ?

Đây là sáu pháp cần phải ghi nhớ, tạo thành tương ái, tạo thành tương kính, đưa đến hòa đồng, đưa đến không tranh luận, hòa hợp, nhất trí.

(Cần phải ghi nhớ, Tăng Chi, VI, II, 1-2 & Kinh Đại Niết Bàn, Trường Bộ 16)

• Bảy tài sản

- Có bảy tài sản (của bậc thánh) là: Tín tài, Giới tài, Tàm tài, Úy tài, Văn tài, Thí tài, Tuệ tài.

Thế nào là Tín tài? Có lòng tin, tin tưởng ở sự giác ngộ của Như Lai: "Đây là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

Thế nào là Giới tài? Từ bỏ sát sanh, từ bỏ trộm cắp, từ bỏ tà dâm, từ bỏ nói dối, từ bỏ đắm say rượu men rượu nấu.

Thế nào là Tàm tài? Có xấu hổ, xấu hổ đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ ác, xấu hổ vì đã làm các pháp ác, bất thiện.

Thế nào là Uý tài? Có lòng sợ hãi, sợ hãi đối với thân làm ác, miệng nói ác, ý nghĩ sợ hãi vì đã làm các pháp ác, bất thiện.

Thế nào là Văn tài? Nghe nhiều, gìn giữ những gì đã nghe, chất chứa những gì đã nghe, những pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, nghĩa văn đầy đủ, đề cao đời sống Phạm hạnh; vị ấy đã nắm giữ, đã ghi nhớ tụng đọc nhiều lần, chuyên ý quán sát, khéo thành tựu nhờ chánh kiến.

Thế nào là Thí tài? Với tâm từ bỏ cấu uế của xan tham, sống tại gia phóng xả, với bàn tay rộng mở, ưa thích xả bỏ, sẵn sàng để được yêu cầu, ưa thích san sẻ vật bố thí.

Thế nào là Tuệ tài? Có trí tuệ về sanh diệt, thành tựu thánh thể nhập (noble and penetrative) đưa đến chơn chánh đoạn diệt khổ đau.

Bảy loại tài sản này, này Ugga, không bị lửa, nước, vua chúa, ăn trộm, các kẻ thừa tự, thù địch chi phối.

(Tăng chi,VII, 6)

• Tám pháp của bậc đại nhân

- Pháp này để cho người ít dục, không phải để cho người nhiều dục;

- Pháp này để cho người biết đủ, không phải để cho người không biết đủ;

- Pháp này để cho người sống thanh vắng, không phải để cho người ưa hội chúng;

- Pháp này để cho người tinh cần tinh tấn, không phải để cho người biếng nhác;

- Pháp này để cho người trú niệm, không phải để cho người thất niệm;

- Pháp này để cho người thiền định, không phải để cho người không thiền định;

- Pháp này để cho người có trí tuệ, không phải để cho người ác tuệ;

- Pháp này để cho người không ưa hý luận[1], không thích hý luận, không phải để cho người ưa hý luận, thích hý luận.

(Tăng chi,VIII, 30)

1. Hý luận:Delights in the unworthy

• Mười pháp thiện, bất thiện

Thế nào là Không lành? Sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham, sân, tà kiến.

Thế nào gọi là Lành.? Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không tham, không sân, có chánh kiến.

Thành tựu mười pháp (bất thiện), như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

Thành tựu mười pháp (thiện), như vậy tương xứng được sanh lên thiên giới.

(Tăng chi, X, 178-197, 210)

• 18 pháp để có hoà hợp

Bạch ngài, cho đến như thế nào thì gọi là hội chúng được hòa hợp?

Ở đây, này Upāli, các tỷ-kheo

- tuyên bố phi pháp là "*Phi Pháp;*"

- tuyên bố Pháp là: "*Pháp;*"

- tuyên bố phi Luật là: "*Phi Luật;*"

- tuyên bố Luật là: "*Luật;*"

- tuyên bố điều đã không được giảng, không được nói bởi đức Như Lai là: "*Điều đã không được giảng, không được nói bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố điều đã được giảng, đã được nói bởi đức Như Lai là: "*Điều đã được giảng, đã được nói bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố điều không được thực hành bởi đức Như Lai là: "*Điều không được thực hành bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố điều đã được thực hành bởi đức Như Lai là: "*Điều đã được thực hành bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố điều đã không được quy định bởi đức Như Lai là: "*Điều đã không được quy định bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố điều đã được quy định bởi đức Như Lai là: "*Điều đã được quy định bởi đức Như Lai;*"

- tuyên bố vô tội là: "*Vô tội;*"

- tuyên bố phạm tội là: "*Phạm tội;*"

- tuyên bố tội nặng là: "*Tội nặng;*"

- tuyên bố tội nhẹ là: "*Tội nhẹ;*"

- tuyên bố tội đã đủ yếu tố là: "*Tội đã đủ yếu tố;*"

- tuyên bố tội chưa đủ yếu tố là: "*Tội chưa đủ yếu tố;*"

- tuyên bố tội không xấu xa là: "*Tội không xấu xa;*"

- tuyên bố tội xấu xa là: "*Tội xấu xa.*"

Với mười tám (18) sự việc này, chúng không tách ra và không tách rời hẳn, chúng không thực hiện lễ Bố Tát (Uposatha) riêng rẽ, chúng không thực hiện lễ Tự Tứ (Pavāraṇa) riêng rẽ, chúng không thực hiện công việc của hội chúng riêng rẽ. Này Upāli, cho đến như vậy thì gọi là hội chúng được hòa hợp.

(V.P., Tiểu phẩm, 12, 406, Theo Nguyệt Thiên)

5. Pháp Bất thiện

- **Tham, sân, si**

Có ba pháp tham, sân, si. Trong ba pháp, thế nào là đặc thù, thế nào không tương ưng, thế nào là khác biệt?

Tham là tội nhỏ, nhưng ly tham là chậm chạp.

Sân là tội lớn, nhưng ly sân là mau chóng.

Si là tội lớn, và ly si là chậm chạp.

- Với ai không khéo tác ý những vật đẹp (The beautiful object), thời tham chưa sanh được sanh khởi, và tham đã sanh được tăng trưởng quảng đại.

- Với ai không khéo tác ý vật chướng ngại (The repulsive object), thời sân chưa sanh được sanh khởi, sân sanh rồi được tăng trưởng quảng đại.

- Với ai không khéo tác ý vật chướng ngại, thời si chưa sanh được sanh khởi, và si đã sanh được tăng trưởng quảng đại..

- Với ai khéo tác ý vật bất tịnh (The foul object), thời tham chưa sanh khởi không sanh khởi, hay tham đã sanh khởi được đoạn tận.

- Với ai khéo tác ý từ tâm giải thoát, thời sân chưa sanh khởi không sanh khởi, hay sân đã sanh khởi được đoạn tận.

- Với ai khéo tác ý thời si chưa sanh khởi không sanh khởi, và si đã sanh khởi được đoạn tận.

(Tăng chi, III, 68)

- **Tham ái và khổ đau**

Sầu, bi, khổ, ưu, não do ái sanh ra, hiện hữu từ nơi ái. (*Kinh Ái sanh*, Piyajàtika sutta, Trung Bộ 87)

Các chúng sanh, chưa đoạn trừ tham ái đối với các dục, đang bị các dục ái nhai nghiến, đang bị dục nhiệt não thiêu đốt, chạy theo các dục. Họ càng chạy theo dục chừng nào, thời dục ái càng tăng trưởng, càng bị dục nhiệt não thiêu đốt, và họ chỉ có cảm giác dễ chịu, thỏa thích do duyên năm dục trưởng dưỡng[2]. (Kinh Màgandiya, Trung Bộ 75)

Những ai có 100, 90, 80, 70, 60,...10, 9, 8, ...2, 1...có một người thân yêu, những người ấy có bấy nhiêu sự đau khổ. Những ai không có người thân yêu, những người ấy không có sự đau khổ. Ta nói rằng họ là người không có sầu, không có tham đắm, không có ưu não. (Phật Tự Thuyết 91)

Dính mắc (*upadhi*) vào những của cải vật chất thế gian là nguyên nhân làm con người đau khổ, người không còn dính mắc vào những của cải vật chất thế gian sẽ không còn đau khổ.
(Kinh Tập, TBK, Kinh Dhaniya, 2, NTT)

Tham ái là sợi dây trói buộc con người ở thế gian và rất khó phá vỡ. Nhưng khi buông bỏ tham ái và dục lạc, con người sẽ dứt được sầu muộn. Vị ấy đã cắt dứt dòng tham ái và không còn bị trói buộc.
(Kinh Tập, TBK, Kinh Chấp rỏi trượng, IV, 15. NTT)

- **Tham dục là khúc xương, là cục than hừng...**

- Dục được ví như khúc xương (không có thịt, chỉ dính máu và những con chó đói lã không thoả được cơn đói của chúng) khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn.

- Dục được ví như miếng thịt (và những con chim kên, diều hâu, chim ưng tranh nhau, giành giựt nhau xé nát miếng thịt ấy) khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn.

- Dục ví như một người cầm một bó đuốc cỏ đang cháy rực đi ngược gió. Bó đuốc có thể đốt cháy tay, cánh tay, hay một phần thân, người ấy có thể chết, hay đi đến khổ gần như chết.

- Dục ví như một hố than hừng, sâu hơn thân người, cháy không thành ngọn. (Và một người đi đẩy vào đấy, người ấy có co rúm thân, vật qua vật lại phía này phía kia.)

- Dục ví như nằm mộng, thấy vườn khả ái, rừng núi khả ái, đất đai khả ái, ao hồ khả ái; khi tỉnh dậy, không (còn) thấy gì cả.

- Dục ví như tài vật vay mượn (Và những người chủ sẽ lấy lại những vật sở hữu đó).

- Dục được ví như người leo cây hái trái (có thể bị người người chặt cây làm ngã xuống, có thể gảy tay, gảy chân, tử thương), khổ nhiều, não nhiều, tai họa ở đây càng nhiều hơn.

[Do thấy vậy, người ấy tu tập xả (đối với ngủ dục), xả bỏ chấp thủ đối với mọi thế vật, người ấy chứng bốn thiền, ba minh, đoạn tận khổ đau.]

(Potaliya sutta, Trung Bộ 54, viết gọn lại)

- **Thế nào là Thân kiến ?**

- Thưa Ni sư (Dhammadinna), thế nào là thân kiến?

- Ở đây, kẻ vô văn phàm phu xem sắc là tự ngã hay xem tự ngã là có sắc, hay xem sắc là trong tự ngã hay xem tự ngã là trong sắc; xem thọ ..; xem tưởng ...; xem hành ...; xem thức là tự ngã, hay xem tự ngã là có thức, hay xem thức là trong tự ngã, hay xem tự ngã là trong thức.

- Thưa Ni sư, thế nào là không phải thân kiến?

- Ở đây, vị Đa văn thánh đệ tử đến yết kiến các bậc thánh, không xem sắc là tự ngã, không xem tự ngã là có sắc, không xem sắc là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong sắc; không xem thọ ..; không xem tưởng...; không xem các hành ...; không xem thức là tự ngã, không xem tự ngã là có thức, không xem thức là trong tự ngã, không xem tự ngã là trong thức. Như vậy, là không có thân kiến.

(Tiểu kinh Phương quảng, Cùlavedalla sutta, Trung Bộ 44)

- **Tà kiến là gì?**

(Người tà kiến cho rằng :)

- Không có bố thí, không có lễ hy sinh, không có tế tự, không có quả dị thục các nghiệp thiện ác, không có đời này, không có đời khác, không có mẹ, không có cha, không có các loài hóa sanh.

- Ở đời, không có những vị Sa-môn chánh hạnh, chứng ngộ đời này và đời khác, và truyền dạy lại.

- Con người này do bốn đại hợp thành, khi mệnh chung, địa đại trở về trả lại cho địa giới;

thủy đại trở về trả lại cho thủy giới; hỏa đại trở về trả lại cho hỏa giới; phong đại trở về trả lại cho phong giới; các căn nhập vào hư không.

- Bốn người gánh quan tài với người nằm trong quan tài là năm, gánh người chết mang đi (đến chỗ hỏa táng), thốt ra những lời tán tụng, các xương trắng như màu bồ câu và những vật cúng dường trở thành tro bụi.

- Chỉ có người ngu mới tán dương bố thí.

- Lời nói của họ trống không, giả dối, khi họ thuyết có sự sống.

- Kẻ ngu cũng như người hiền, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ đoạn diệt, tiêu thất, không còn tồn tại sau khi chết

(Tương Ưng, III, 206)

• Năm chướng ngại (Triền cái)[1]

- Có năm cấu uế đối với vàng là sắt, đồng, thiếc, chì, bạc. Do những cấu uế ấy, vàng bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, và không chân chánh chịu sử dụng.

Cũng vậy, dục tham (kàmachanda), sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi là cấu uế của tâm. Do cấu uế ấy, tâm bị uế nhiễm, không có nhu nhuyến, không có kham nhậm, không có chói sáng, dễ bị bể vụn, không chân chánh được định tỉnh để đoạn diệt các lậu hoặc.

- Cái gì là món ăn, khiến cho Chướng ngại chưa sanh được sanh khởi; hay dục tham đã sanh được tăng trưởng, quảng đại? Ở đây, nếu không khéo tác ý được làm cho đầy đủ, thời chính nó là món ăn khiến cho chướng ngại chưa sanh được sanh khởi, hay đã sanh được tăng trưởng, quảng đại.

(Tương Ưng, V, 92-94)

1. Chướng ngại (Triền cái): những yếu tố che lấp làm tâm không an tịnh được

• Năm Chướng Ngại : như 5 bát nước đục

Bà-la-môn Sangàrava thưa với Thế Tôn:

- Do nhân gì, do duyên gì, thưa Tôn giả Gotama, có khi các chú thuật học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ lên được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng?

- 1. Này Bà-la-môn, khi trú với tâm bị dục tham xâm chiếm, bị dục tham chi phối, và không như thật biết rõ sự xuất ly khỏi dục tham đã khởi lên; khi đó, người ấy không như thật biết và thấy lợi ích của mình, của người, của cả hai, cho nên các chú thuật được học thuộc lòng lâu ngày lại không thể nhớ lại được, còn nói gì các chú thuật không được học thuộc lòng! Ví như, một bát nước trộn lẫn với thuốc nhuộm gôm lặc, hay màu đỏ tía, hay màu xanh hay màu vàng và ở đây, một người có mắt muốn ngắm nghía khuôn mặt của mình, không thể như thật biết được, thấy được.

(Ngược lại) Ví như, một bát nước không bị trộn lẫn với thuốc nhuộm hoặc gôm lặc, hay màu đỏ tía, hay màu xanh, hay màu vàng, và ở đây, một người có mắt muốn ngắm nghía khuôn mặt của mình, có thể như thật biết được và thấy được. Cũng vậy, khi đó, trú với tâm không bị dục tham xâm chiếm, người ấy như thật biết và thấy lợi ích của mình của người, của cả hai. Cho nên các chú thuật không được học thuộc lòng lâu ngày được nhớ lại, còn nói gì các chú thuật đã được học thuộc lòng!

2. Lại nữa, khi trú với tâm bị sân xâm chiếm, ... không thể nhớ lại được các chú thuật... Ví như, một bát nước được lửa đun sôi, sôi lên sùng sục, sôi lên cuồn cuộn.... người ấy muốn ngắm nghía cũng không thể thấy được khuôn mặt của mình.

3. Lại nữa, , khi trú với tâm bị hôn trầm thụy miên xâm chiếm, ... không thể nhớ lại được các chú thuật... Ví như, một bát nước bị rong rêu che phủ ... người ấy muốn ngắm nghía cũng không thể thấy được khuôn mặt của mình.

4. Lại nữa, khi trú với tâm bị trạo hối xâm chiếm, ... không thể nhớ lại được các chú thuật... Ví như, một bát nước bị gió thổi, dao động, chấn động, nổi sóng... người ấy muốn ngắm nghía cũng không thể thấy được khuôn mặt của mình.

5. Lại nữa, khi trú với tâm bị nghi hoặc xâm chiếm, ... không thể nhớ lại được các chú thuật... Ví như, một bát nước bị khuấy động, khuấy đục, khuấy bùn, đặt trong bóng tối..... người ấy muốn ngắm nghía cũng không thể thấy được khuôn mặt của mình.

(Tăng Chi, Bà la môn Sangàrava, V 193. Sắp xếp và viết gọn lại)

• Mười kiết sử

- Có mười kiết sử[1] : năm hạ phần kiết sử, năm thượng phần kiết sử.

- Thế nào là năm hạ phần kiết sử?

- Thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân.

- Thế nào là năm thượng phần kiết sử?

- Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.

Do đoạn tận, cắt đứt tham kiết sử, sân kiết sử... kiến kiết sử... nghi kiết sử... mạn kiết sử... hữu tham kiết sử... vô minh kiết sử, Phạm hạnh được sống.

Khi nào tỷ-kheo đã đoạn tận tùy tham kiết sử, cắt đứt từ gốc rễ, làm như thân cây sà la không thể tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai, đây gọi là tỷ-kheo đã chặt đứt khát ái, đã giải tỏa kiết sử, và chơn chánh hiện quán kiêu mạn, đã đoạn tận khổ đau [2]

(Tăng Chi, IV, 185-6)

1. Kiết sử: Kilesa hay Samyojama: phiền não, Tiếng Anh là Fetters,có nghĩa là ràng buộc con người vào vòng sanh tử luân hồi.

2. Những vị đã diệt trừ 3 kiết sử đầu tiên là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, đắc quả Tu Đà Hườn, những vị đã làm yếu mòn thêm 2 kiết sử tham và sân, đắc quả Nhất Lai, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử đạt quả Bất Lai, những vị đoạn trừ 10 kiết sử đắc quả A La Hán.

• 16 cấu uế của tâm

Như một tấm vải cấu uế, nhiễm bụi, một người thợ nhuộm nhúng tấm vải ấy vào thuốc nhuộm này hay thuốc nhuộm khác - hoặc xanh, hoặc vàng, hoặc đỏ, hoặc tía - vải ấy sẽ được màu nhuộm không tốt đẹp, sẽ được màu nhuộm không sạch sẽ. Vì sao vậy? Vì tấm vải không được trong sạch. Cũng vậy, cõi ác chờ đợi một tâm cấu uế.

Thế nào là những cấu uế của tâm[1]?

1. Tham và tham bất chính (abhijjhā: & visamalobha, covetousness and unrightous greed),
2. ác ý (byāpāda, ill will),
3. sân (kodha, anger),
4. hận (upanāha, revenge),
5. khinh miệt (makkha, contempt),
6. độc đoán (palāsa, domineering),
7. ganh tỵ (issā, envy),
8. bủn xỉn (macchariya, avarice),
9. lừa dối (māyā, deceit),
10. giả đạo đức, gian lận (sātheyya, fraude, hypocrisy),
11. ngoan cố (thambha, obstinacy),
12. tự phụ (sārambha, presumption),
13. kiêu căng (māna, conceit),
14. hợm hĩnh (atimāna, arrogance),
15. khoe khoang (mada, vanity),
16. phóng dật (lơ đễnh) (pamāda, negligence)

Tỷ-kheo nào nghĩ rằng: "Tham dục, tà tham là cấu uế của tâm" và sau khi biết vậy, vị ấy đoạn trừ tham dục; nghĩ rằng: "Sân là cấu uế của tâm", và sau khi biết vậy, vị ấy đoạn trừ sân; hận ..., khinh miệt ..., thống trị ..., Ganh tỵ ..., bủn xỉn ..., lừa dối ..., gian lận ..., ngoan cố ..., tự phụ ..., kiêu căng ..., hợm hĩnh ..., khoe khoang ..., phóng dật ...; nghĩ rằng: "Phóng dật là cấu uế của tâm" thì sau khi biết vậy, vị ấy đoạn trừ phóng dật.

(Kinh Ví dụ tấm vải, Vatthùpama sutta, Trung Bộ 7)

1. Theo Chú Giải thì cấu uế 5-10 được từ bỏ khi đạt quả Dự Lưu; từ 2,3,4, 16 khi đạt quả Bất Lai; 1, 11, 12, 13, 14, 15 khi đạt quả A La hán

6. Giữ Giới

Bồ tát tu hạnh khắc khổ

- **Giới luật của cư sĩ : 5 giới, 8 giới**

Như vầy tôi nghe: Một thời Thế Tôn trú ở Tịnh xá Kỳ Viên, của ông Anathapindika gần thành Savatthi. Rồi một nam cư sĩ tên là Dhammika cùng với năm trăm cư sĩ khác đến viếng Thế Tôn. Sau khi đến gần và đảnh lễ Thế Tôn, họ kính cẩn ngồi xuống một bên và cư sĩ Dhammika thưa với Thế Tôn bằng bài kệ rằng:

Kính thưa Tôn giả Gotama, Bậc Trí tuệ rộng lớn, con kính xin hỏi ngài: Một vị đệ tử[1] xuất gia và một vị đệ tử tại gia nên hành xử như thế nào để được xem là toàn thiện?

(...)

(Giữ 5 giới)

Bây giờ ta sẽ giảng cho các con về những bổn phận của người cư sĩ tại gia[1] mà nếu sống theo đó, ngươi ấy sẽ trở thành một đệ tử tại gia toàn thiện. Vì vẫn còn bận bịu với đời sống gia đình, người đệ tử tại gia không thể thành tựu tất cả các Pháp hành của người xuất gia.

Người cư sĩ tại gia không nên sát sanh, không tạo điều kiện cho việc sát sanh, và không tán đồng hành động sát sanh của người khác. Vị ấy không nên làm thương tổn bất cứ chúng sanh nào trên thế gian, cho dù là chúng sanh mạnh hoặc yếu.

Khi biết một vật thuộc về người khác, người Phật tử tại gia quyết không trộm cắp bất cứ vật gì ở bất cứ nơi nào. Vị ấy không sai khiến người khác trộm cắp và không tán đồng hành vi trộm cắp của người khác. Người ấy nên từ bỏ và chấm dứt tất cả những hành vi trộm cắp.

Người hiền trí nên tránh xa đời sống tà hạnh như tránh hầm than đang hừng hực cháy. Nếu tự mình không thể hoàn toàn sống đời Phạm hạnh, thì vị ấy không nên xâm phạm đến vợ của người khác.

Khi ở trước hội chúng, nơi công cộng, hay khi một mình, vị ấy không nên nói dối. Vị ấy không nên xúi giục người khác nói dối, cũng không tán đồng việc người khác nói dối. Vị ấy nên hoàn toàn tránh xa tất cả những điều không thật.

Khi đã quen thuộc và gần gủi với giáo Pháp, người cư sĩ tại gia không nên dể duôi uống rượu và các chất say. Vì biết rằng uống rượu cuối cùng sẽ dẫn tâm trí chỗ điên loạn, vị ấy không uống rượu, không xúi giục người khác uống rượu, và không tán đồng hành động uống rượu của người khác.

Vì say sưa men rượu, người ngu sẽ làm những việc xấu ác và khiến những kẻ vô tâm khác cũng làm theo như thế. Người cư sĩ tại gia nên từ bỏ và tránh xa việc uống rượu và các chất say vì đó là việc làm không mang lại phước báo mà chỉ mang lại sự điên loạn và mê mờ tâm trí, và đó là lạc thú của hạng người ngu muội và hạ tiện.

(8 giới ngày Bố tát)

(1) Không sát sanh; (2) không lấy của không cho; (3) không nói dối; (4) không uống rượu; (5) không có quan hệ tình dục; (6) không ăn sai thời và ăn vào ban đêm. (7) Không đeo

tràng hoa hay thoa các nước thơm; (8) Hãy nằm trên chiếu trải dưới đất.

Tám hạnh nầy được gọi là Bát Quan trai giới được Đức Phật, Đấng Toàn giác đã chinh phục khổ đau, tuyên thuyết.

Hãy hoan hỷ giữ trong sạch và đầy đủ tám giới nầy vào ngày thứ mười bốn, mười lăm, và tám của mỗi hai tuần trong một tháng âm lịch.

Rồi buổi sáng sau ngày Trai giới, với tâm tín thành và hoan hỷ, bậc hiền trí đã thọ Bát Quan Trai nên tùy theo khả năng của mình và hợp lẽ đạo, cúng dường thức ăn và đồ uống đến chư Tăng.

Hãy phụng dưỡng cha và mẹ hợp với chánh pháp và làm nghề đúng với chánh pháp. Người cư sĩ nào chuyên cần làm tròn những bổn phận nầy sẽ được sanh về cõi trời "Tự Quang Minh."

(Kinh Dhammika, Kinh Tập 2, 14, N.T.T.)
1. *Sāvako : Disciple, Đệ tử*
2. *Gahatthavatta*: Layman's rule[s] of conduct, Bổn phận của cư sĩ tại gia

• Giới luật của tỳ kheo

Thế nào là Giới tốt lành? Ở đây, vị tỳ-kheo giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha[1], đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Như vậy là giới tốt lành

(Phật thuyết như vầy, 96, Tiểu Bộ)

1. Giới Bổn của tỳ kheo.

• Tám kính trọng pháp của tỳ kheo ni

- Này Ananda, nếu Mahàpajàpatì Gotamì chấp nhận tám kính trọng pháp, thời Gotamì có thể được thọ cụ túc giới:

1- Dầu cho thọ đại giới một trăm năm, một tỳ-kheo-ni đối với một tỳ-kheo mới thọ đại giới trong một ngày cũng phải đảnh lễ, đứng dậy, chắp tay, xử sự đúng pháp.

2- Tỳ-kheo-ni không có thể an cư mùa mưa tại chỗ không có tỳ-kheo.

3- Nửa tháng một lần, tỳ-kheo-ni cần phải thỉnh chúng tỳ-kheo hỏi ngày trai giới và đến để thuyết giới.

4- Sau khi an cư mùa mưa xong, tỳ-kheo-ni cần phải làm lễ Tự tứ trước hai Tăng chúng về ba vấn đề được thấy, được nghe và nghi.

5- Tỳ-kheo-ni phạm trọng tội phải hành pháp pakkhamànattam (man-na-đọa) cho đến nửa tháng.

6- Sau khi học tập sáu pháp trong hai năm, phải đến xin thọ cụ túc giới trước hai Tăng chúng.

7- Không vì duyên cớ gì, một tỳ-kheo-ni có thể mắng nhiếc, chỉ trích một tỳ-kheo.

8- Này Ananda, bắt đầu từ hôm nay, có sự giáo giới phê bình giữa các tỳ-kheo về tỳ-kheo-ni, không có sự giáo giới phê bình giữa các tỳ-kheo-ni về các tỳ-kheo.

(Tăng Chi,VIII, 51)

• Mục đích của Giới bổn Pàtimokkha

Do duyên mười mục đích này, này Upàli, các học pháp được thiết lập cho các đệ tử Như Lai, và giới bổn Pàtimokkha được tuyên đọc.

1- Để tăng chúng được cực thiện,
2- để Tăng chúng được an ổn,
3- để chận đứng các người cứng đầu,
4- để các thiện tỳ-kheo được sống an ổn,
5- để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại,
6- để chận đứng các lậu hoặc trong tương lai,
7- để đem lại tịnh tín cho những người không tin,
8- để làm tịnh tín tăng trưởng cho những người có lòng tin,
9- để diệu pháp được tồn tại,
10- để luật được chấp nhận.
(Tăng Chi,X, 31)

• Mục đích của Phạm hạnh

Này các tỳ-kheo, phạm hạnh[1] này

- không phải vì lợi ích, lợi lạc, danh vọng,
- không phải vì lợi ích thành tựu giới đức,
- không phải vì lợi ích thành tựu thiền định,
- không phải vì lợi ích tri kiến (thần thông).
- Tâm giải thoát bất động chính là mục đích của phạm hạnh, là lõi cây, là mục tiêu cuối cùng của phạm hạnh.

(Kinh Mahasaropama-sutta, Trung bộ 29)

1. Phạm hạnh: Đời sống cao thượng của người tu

- **Về ngâm nga, phổ thơ...**

Này các tỷ-kheo, đây được xem là khốc than trong giới luật bậc Thánh, tức là ca vịnh.

Đây được xem là điên loạn trong giới luật bậc Thánh, tức là múa nhảy.

Đây được xem là trẻ con trong giới luật bậc Thánh, tức là cười quá đáng để lộ cả răng. (Tăng Chi, III, 103)

Này các tỷ-kheo, có năm điều bất lợi khi ngâm nga bài Pháp theo âm điệu ca hát với sự kéo dài: (1) Bản thân vị ấy say đắm trong âm điệu, (2) những kẻ khác say đắm trong âm điệu, (3) hàng tại gia phiền não, (4) trong khi cố tâm theo âm điệu thiền định của vị ấy bị phân tán, điều cuối cùng là (5) dân chúng có kiến thức sai trái.

Này các tỷ-kheo, không nên ngâm nga bài Pháp theo âm điệu ca hát với sự kéo dài. Vị nào ngâm nga thì phạm tội tác ác (dukkaṭa).

(V.P., Tiểu Phẩm, theo Nguyệt Thiên)

Này các tỷ-kheo, không nên hoán chuyển lời dạy của chư Phật sang dạng có niêm luật. Vị nào hoán chuyển thì phạm tội tác ác (dukkaṭa). Này các tỷ-kheo, ta cho phép học tập lời dạy của đức Phật bằng tiếng địa phương của chính bản thân.

(V.P., Tiểu phẩm, I, VI, 180. Nguyệt Thiên)

- **10 đề tài nói chuyện.**

Có 10 đề tài nói chuyện (hữu ích) này. Thế nào là mười? - Câu chuyện về ít dục, về biết đủ, về viễn ly, về không tụ hội, về tinh tấn, về giới, về định, về tuệ, về giải thoát, về giải thoát tri kiến.

(Tăng Chi, X, 69)

- **Thế nào là một chỗ ở tốt?**

Này các Tỷ-kheo, trú xứ không quá xa, không quá gần, thuận tiện cho đi và đến, ban ngày không đông đủ, ban đêm không ồn ào, không huyên náo, ít xúc chạm với ruồi, muỗi, gió, sức nóng mặt trời, và các loại rắn rít. Trú tại trú xứ ấy, tìm được không mệt nhọc các vật dụng như y áo, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh. Tại trú xứ ấy, các trưởng lão Tỷ-kheo đến ở là những bậc nghe nhiều, được trao truyền kinh điển, những bậc trì Pháp, trì Luật, trì toát yếu, thường thường đến.

(Tăng Chi, X, 11)

- **Ăn thịt và không ăn thịt**

Này Jivaka, Ta nói trong ba trường hợp, thịt không được thọ dụng : thấy, nghe và nghi vì mình mà giết.

Này Jivaka, Ta nói có ba trường hợp, thịt được thọ dụng: không thấy, không nghe và không nghi vì mình mà giết.

(Kinh Jivaka, Trung Bộ 55)

- **Thịt gì không được ăn?**

Này các tỷ-kheo, không nên thọ dụng thịt người, thịt voi, thịt ngựa, rắn, chó, sư tử, hổ, beo, gấu, chó sói. Vị nào thọ dụng thì phạm tội tác ác (dukkata).

(Tạng Luật, ĐP, 58-60. TK Nguyệt Thiên)

• Sát sanh là có tội

- Này Jivaka, người nào vì Như Lai, hay vì đệ tử Như Lai mà giết hại sinh vật, người ấy chất chứa nhiều phi công đức.

(Kinh Jivaka, Trung Bộ 55)

• Các loại thức uống được phép dùng

Này các tỷ-kheo, ta cho phép tám loại thức uống: nước xoài (amba), nước táo hồng (jambu), nước chuối hột (coca), nước chuối không hột (moca), nước mật ong (madhu), nước nho (muddika), nước ngó sen (sāluka), nước dâu (phārusaka).

Này các tỷ-kheo, ta cho phép tất cả các loại nước cốt trái cây (phalarasaṃ) ngoại trừ nước cốt của ngũ cốc.

Này các tỷ-kheo, ta cho phép tất cả các loại nước cốt của lá cây (phalarasaṃ) ngoại trừ nước cốt của loại rau cải nấu chín.

Này các tỷ-kheo, ta cho phép tất cả các loại nước cốt của bông hoa (puppharasaṃ) ngoại trừ nước cốt của bông cây cam thảo (madhuka-puppharasaṃ).

Này các tỷ-kheo, ta cho phép nước cốt của cây mía.

(Tạng Luật, ĐP, II, 86, TK Nguyệt Thiên)

• Đồ ăn nào hôi thối?

Thưa Bậc Phạm hạnh, ngài đã nói rằng dù ăn cơm khéo nấu với thịt các loại chim, đó cũng không phải là ăn đồ hôi thối, vậy tôi xin hỏi: Theo Ngài, thế nào là ăn đồ hôi thối?

Đức (cổ) Phật Kassapa trả lời: Sát sanh, đánh đập, đả thương, bắt trói, trộm cắp, nói dối, lừa đảo, trí thức dõm, tà dâm, đó chính là ăn đồ hôi thối. Ăn thịt không phải là ăn đồ hôi thối.

Không phải cứ ăn cá và thịt, lõa thể, cạo trọc đầu, bện tóc, thoa trét tro trên mình, mặc áo da nai khô cứng, tế thờ lửa; không phải ép xác để thành tựu những mục tiêu không lành mạnh, không phải tụng đọc thần chú, dâng lễ vật cho các thần linh, giết súc vật để tế lễ, cũng không phải thực hành trai giới theo mùa mà có thể thanh lọc được con người khi bản thân người đó chưa đoạn tận được hoài nghi.

Những người vì tham lam hay thù nghịch mà tìm cách giết hại những chúng sinh khác và luôn hướng về điều ác, sau khi chết sẽ sanh vào cảnh tối tăm, và bị đọa thẳng xuống địa ngục; Đó chính là ăn đồ hôi thối. Không phải ăn thịt là ăn đồ hôi thối.

(Kinh Tập, TBK, Kinh hôi thối, II, 2, NTT)

• Lợi ích của giữ giới

- Này các gia chủ, có năm sự nguy hiểm cho những ai phạm giới, sống trái giới luật.

(1) sẽ bị tiêu hao tiền của rất nhiều vì sống phóng dật,
(2) bị tiếng dữ đồn xa,
(3) khi vào hội chúng với tâm thần sợ hãi, bối rối,
(4) sẽ chết với tâm hồn rối loạn,
(5) sau khi thân hoại mạng chung, sẽ bị sanh vào khổ cảnh, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Này các gia chủ có năm sự lợi ích cho những ai giữ giới, sống theo giới luật.

(1) sẽ có tiền của đồi dào rất nhiều vì sống không phóng dật,
(2) được tiếng tốt đồn xa,
(3) khi đi vào hội chúng với tâm thần không sợ hãi, không bối rối,
(4) sẽ chết với tâm hồn không rối loạn,
(5) sau khi thân hoại mạng chung, sẽ được sanh vào thiện thú, thiên giới.
(Kinh Đại Niết Bàn, Trường Bộ 16)

• Giới đức dẫn đến giải thoát

- Bạch Thế Tôn, các thiện giới có ý nghĩa gì, có lợi ích gì?

- Này Ananda, các thiện giới có ý nghĩa không có hối tiếc, có lợi ích không có hối tiếc.

- Nhưng bạch Thế Tôn, không có hối tiếc có ý nghĩa gì, có lợi ích gì?

- Này Ananda, không có hối tiếc, có ý nghĩa hân hoan, có lợi ích hân hoan.

(...)

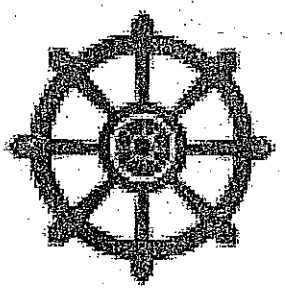
Như vậy, này Ananda,

- Các thiện giới có ý nghĩa không hối tiếc, có lợi ích không hối tiếc,
- Không hối tiếc có ý nghĩa hân hoan, có lợi ích hân hoan.
- Hân hoan có ý nghĩa hoan hỷ, có lợi ích khinh an.
- Khinh an có ý nghĩa an lạc, có lợi ích an lạc.
- An lạc có ý nghĩa định, có lợi ích định.
- Định có ý nghĩa như thật tri kiến, có lợi ích như thật tri kiến.
- Như thật tri kiến có ý nghĩa nhàm chán, ly tham, có lợi ích nhàm chán, ly tham.
- Nhàm chán ly tham có ý nghĩa giải thoát tri kiến, có lợi ích giải thoát tri kiến.

Như vậy, này Ananda, các thiện giới thứ lớp đưa đến tối thượng.

(Tăng chi, XI, 1)

7. Tu tập



• Tự mình làm ngọn đèn

Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một cái gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một cái gì khác.

Thế nào là tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình (...). Ở đây, tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Này Ananda, sau khi Ta diệt độ, những ai tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa ... những vị ấy sẽ đạt được mục tiêu tối thượng trong hàng tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tu tập chân chánh.

(Kinh Đại Niết Bàn, Trường Bộ 16 và Tương Ưng, III, 42)

• Có thể nào do cầu nguyện mà được?

Một thời Thế Tôn trú ở Nàlandà, tại rừng Pàvàrikamba. Thôn trưởng Asibandhakaputta đến Thế Tôn, đảnh lễ rồi ngồi xuống một bên, thôn trưởng bạch:

- Bạch Thế Tôn, các vị Bà-la-môn trú đất phương Tây, mang theo bình nước, đeo vòng hoa huệ (sevàla), nhúng hoa vào nước, hướng về ngọn lửa, dìu người chết hướng lên trời, dẫn độ người ấy vào thiên giới. Còn Thế Tôn, là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn có thể làm như thế nào cho toàn thể thế giới, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, Thiên giới?

- Này Thôn trưởng, Ta sẽ hỏi Ông. Nếu ông kham nhẫn hãy trả lời.

Ông nghĩ thế nào? Một người sát sanh, lấy của không cho, sống theo tà hạnh trong các dục, nói láo, nói hai lưỡi, nói lời độc ác, nói lời phù phiếm, tham lam, sân hận, theo tà kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên thiện thú, thiên giới" ?

Ông nghĩ do nhân cầu khẩn này, người ấy được sanh lên thiện thú, thiên giới?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Ví như, này Thôn trưởng, có người lấy một tảng đá lớn ném xuống một hồ nước sâu. Rồi

một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Hãy đứng lên, tảng đá lớn! Hãy nổi lên, tảng đá lớn! Hãy trôi vào bờ, này tảng đá lớn!" Ông nghĩ tảng đá lớn ấy, do nhân cầu khẩn này, có thể trồi lên, hay nổi lên, hay trôi dạt vào bờ?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Ông nghĩ thế nào, này Thôn trưởng? Có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không có tham, không có sân hận, có chánh tri kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói rằng: "Mong người này, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục!" Ông nghĩ do nhân cầu khẩn này có thể sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục không?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Ví như, có người nhận chìm một ghè sữa đông (sappi) hay một ghè dầu vào trong một hồ nước sâu rồi đập bể ghè ấy. Ghè ấy trở thành từng miếng vụn, hay từng mảnh vụn và chìm xuống nước. Còn sữa đông hay dầu thời nổi lên trên. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói: "Hãy chìm xuống, này sữa đông và dầu! Hãy chìm sâu xuống, này sữa đông và dầu. Hãy chìm xuống tận đáy, này sữa đông và dầu!". Ông nghĩ, sữa đông ấy, dầu ấy, có do nhân cầu khẩn ấy mà bị chìm xuống, hay chìm sâu xuống, hay đi xuống tận đáy?

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Cũng vậy, này Thôn trưởng, có người từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ sống tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm, không có tham, không có sân, theo chánh tri kiến. Rồi một quần chúng đông đảo, tụ tập, tụ họp lại, cầu khẩn, tán dương, chấp tay đi cùng khắp và nói: "Mong rằng người này, sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục!" Nhưng người ấy sau khi thân hoại mạng chung, sẽ sanh lên thiện thú, Thiên giới, cõi đời này.

Khi nghe nói vậy, thôn trưởng Asibandhakaputta bạch Thế Tôn:

- Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! Thật là vi diệu, bạch Thế Tôn! .... Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng!

(Tương Ưng, Asibandhakaputta, IV, 311)

● Mong cầu và thực hành

- Tỷ-kheo không chí tâm trong sự tu tập, khởi lên ước muốn như sau: "Mong rằng tâm ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ!" Tuy vậy, tâm vị ấy cũng không giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Vì cớ sao? Phải nói rằng vì vị ấy không có tu tập. Không có tu tập cái gì? Không có tu tập Bốn Niệm Xứ, không có tu tập Bốn Chánh Cần, không có tu tập Bốn Như Ý Túc, không có tu tập Năm Căn, không có tu tập Năm Lực, không có tu tập Bảy Bồ-Đề Phần, không có tu tập Thánh Đạo Tám Ngành.

Tỷ-kheo sống chú tâm trong sự tu tập, dầu cho không khởi lên ước muốn: "Mong rằng tâm ta được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ"; tuy vậy, tâm vị ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ.

(Tăng chi, VII, 67)

● Các pháp cần hiểu, cần tu tập..

Tỷ-kheo tu tập Thánh Đạo Tám Ngành, làm cho đầy đủ Thánh Đạo Tám Ngành, với các pháp cần phải liễu tri, với các pháp cần phải đoạn tận, với các pháp cần phải chứng ngộ, với những pháp cần phải tu tập.

Thế nào là những pháp cần phải liễu tri nhờ thắng trí[1]? Là năm thủ uẩn.

Thế nào là những pháp cần phải đoạn tận nhờ thắng trí? Vô minh, và hữu ái (bhavatanhà),.

Những pháp nào cần phải chứng ngộ nhờ thắng trí? Minh và giải thoát.

Những pháp nào cần phải tu tập nhờ thắng trí[1]? Chỉ và quán

Tỷ-kheo tu tập Thánh Đạo Tám ngành, làm cho đầy đủ Thánh Đạo Tám Ngành;

họ liễu tri được các pháp ấy nhờ thắng trí;
họ đoạn tận các pháp ấy nhờ thắng trí;
họ chứng ngộ những pháp ấy nhờ thắng trí;
họ tu tập những pháp ấy nhờ thắng trí[1]

(Tương Ưng,V, 51)

1. Thắng trí: Direct knowledge, hiểu như thật, hiểu trực tiếp

- **Thân bệnh tâm không bệnh**

Tôn giả Sàriputta nói (với gia chủ Nakulapita) như sau:

- Thế nào, này Gia chủ, là thân bịnh và tâm bịnh?

Ở đây, có kẻ vô văn phàm phu quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta", khi sắc biến hoại, đổi khác, vị ấy khởi lên sầu, bi, khổ, ưu não!

Vị ấy quán thọ như là tự ngã, tưởng như là tự ngã, các hành như là tự ngã, thức như là tự ngã. Như vậy, là thân có bịnh và tâm có bịnh.

Thế nào, là thân có bịnh nhưng tâm không có bịnh?

Ở đây, vị đa văn thánh đệ tử hiểu rõ các bậc thánh, thuần thục pháp các bậc thánh, tu tập pháp các bậc thánh, không quán sắc như là tự ngã, hay tự ngã như là có sắc, hay sắc ở trong tự ngã, hay tự ngã ở trong sắc. Vị ấy không bị ám ảnh: "Sắc là ta, sắc là của ta". Khi sắc biến hoại, đổi khác, không khởi lên sầu, bi, khổ, ưu, não!

Không quán thọ như là tự ngã, ... tưởng như là tự ngã, ... các hành như là tự ngã, ... thức như là tự ngã. Như vậy, là thân có bịnh, nhưng tâm không có bịnh.

(Tương Ưng, III, 1)

- **Chánh niệm diệt trừ tham ái**

- Người tránh dục lạc như tránh đạp chân lên đầu con rắn; vị ấy chánh niệm và tinh tấn thoát khỏi sức quyến rũ của tham ái trên đời.

- Người tham đắm ái dục sẽ bám chặt vào đất đai, ruộng vườn, vàng bạc châu báo, bò ngựa, nô tỳ, nữ nhân và bà con quyến thuộc.

- Bị ái dục chế ngự, vị ấy mất hết sức mạnh. Tai họa sẽ đè bẹp và khổ đau sẽ theo sát vị ấy như nước ùa tràn vào chiếc tàu đang bị chìm.

- Vì thế, hãy luôn chánh niệm và từ bỏ dục lạc ngũ trần; buông bỏ dục lạc sẽ giúp vị ấy vượt dòng thác lũ phiền não, tát nước khỏi thuyền và an toàn đi đến bờ bên kia.

(Kinh Tập, TBK, Kinh ái dục, IV, 1, N.T.T)

Đối tượng của ngũ dục quả thật là rất nhiều, dịu ngọt, vừa lòng đẹp ý, và làm tâm ta mê loạn vì tính hư ảo của chúng. Thấy được hiểm họa của dục lạc ngũ trần. Hãy sống riêng một mình như tê giác một sừng.

(Kinh Tập, TBK, Trích từ Kinh Tê giác, 3, NTT)

- **Đừng luyến ái**

Tâu Đại vương, Tất cả mọi sự vật khả ái, khả lạc đều thay đổi, không có thực thể, chịu sự biến hóa. Đại vương chớ có mệnh chung với tâm quyến luyến chúng. Đau khổ thay, sự mệnh chung với tâm còn ái luyến. Đáng trách thay, sự mệnh chung còn ái luyến...

(Kinh Vua Đại Thiện-kiến, *Mahàsudassana sutta, D.N.17*)

- **Xa lánh danh vọng**

Này Nàgita, Ta không có liên hệ gì với danh vọng, và danh vọng không có liên hệ gì với Ta.
(Tăng Chi, V, 30)

Lợi đắc là khổ luỵ, cung kính, danh vọng là đắng cay, ác độc; là chướng ngại để chứng đạt vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách. Do vậy, cần phải học tập như sau: "Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng đã đến, chúng ta sẽ từ bỏ chúng. Đối với lợi đắc, cung kính, danh vọng chưa đến, chúng ta không để chúng xâm chiếm tâm và an trú".
(Tương Ưng, II, 225)

• Từ bỏ ái, chứng Niết bàn

Này Vaccha, khi ái được một Tỷ-kheo đoạn trừ, cắt tận gốc rễ, làm cho như thân cây tala, không được tái sanh, không thể sanh khởi trong tương lai, Tỷ-kheo ấy là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát.

(Mahàvacchagotta sutta, Trung bộ 73)

• Trừ khử hiềm hận bằng cách nào?

Vị tỷ-kheo có hiềm hận khởi lên cần phải được trừ khử một cách hoàn toàn. Thế nào là năm?

- (1,2,3) Trong ai, hiềm hận được sanh, thì (tâm) từ cần phải tu tập, (tâm) bi cần phải tu tập, (tâm) xả cần phải tu tập

- (4) Không chú ý, không suy nghĩ về người ấy (đối tượng của sân hận)[1], cần được tu tập.

- (5) Cần suy nghĩ về nghiệp: "Ta là chủ của nghiệp, là thừa tự của nghiệp, là thai tạng (khởi nguyên) của nghiệp, là bà con của nghiệp, là chỗ nương tựa của nghiệp. Phàm nghiệp thiện hay ác được làm, ta sẽ là người thừa tự nghiệp ấy".

Bằng những cách ấy vị tỷ kheo có thể loại trừ những hiềm hận đã khởi lên trong tâm.

(Tăng chi, V, 161)

1. Bản dịch thầy Minh Châu: "Vô niệm, vô tác ý"; bản dịch tiếng Anh của Nyanaponika và Bodhi: "Pay no attention, give no thought to him": không quan tâm, không nghĩ đến người đó.

• Đừng để thù hận xâm chiếm

(Vua Dīghīti và hoàng hậu xứ Kosala bị vua Brahmadatta xứ Kāsī bắt và giết chết, trước khi chết vua Dīghīti dặn dò hoàng tử :)

- 'Này Dīghāvu thương yêu, con hãy nhìn chớ có xa, chớ có gần. Này Dīghāvu thương yêu, bởi vì các sự thù hận không được làm lắng dịu bởi thù hận. Này Dīghāvu thương yêu, chính vì không thù hận mà các sự thù hận được lắng dịu'

(Nhiều năm sau, hoàng tử tạo được nhiều công trạng, được vua Brahmadatta tín cẩn. Một ngày nọ, hoàng tử có dịp may có thể hạ sát vua Brahmadatta, để trả thù cho cha mẹ, nhưng nhớ tới lời căn dặn, hoàng tử đã không gây thêm hận thù. Biết được việc ấy, vua Brahmadatta mới hỏi:)

- Này Dīghāvu, người cha của khanh đã ám chỉ điều gì vậy (trong lời dặn dò trước khi qua đời)?"
- "Tâu bệ hạ, điều mà cha của thần vào lúc chết đã nói rằng: 'Chớ có xa', (ý nói rằng) 'Chớ có gây nên thù hận lâu dài', 'Chớ có gần', (ý nói rằng) 'Chớ có mau chóng gây đổ vỡ với các bạn bè', 'Sự thù hận không được làm lắng dịu bởi thù hận' (ý nói rằng) Mẹ và cha của thần đã bị bệ hạ giết hại, nếu thần có thể tước đoạt mạng sống của bệ hạ thì những người mong mỏi sự lợi ích cho bệ hạ có thể tước đoạt mạng sống của thần, rồi những người mong mỏi sự lợi ích cho thần có thể tước đoạt mạng sống của những người ấy; như vậy thù hận ấy không thể giải quyết bằng thù hận.

Giờ đây, bệ hạ đã ban mạng sống cho thần và thần cũng đã ban mạng sống cho bệ hạ; như vậy thù hận ấy đã được giải quyết bằng sự không thù hận.

Đức vua Brahmadatta xứ Kāsī và hoàng tử Dīghāvu nắm lấy bàn tay, và thề không phản

bội nhau. Rồi ông trả lại binh lực, xe cộ, xứ sở, kho hàng, vựa lúa của người vua cha của Dīghāvu (mà ông đã cướp đoạt), và còn ban cho người con gái (của mình) nữa.
(Tạng Luận, ĐP, II, 243-244, TK Nguyệt Thiên)

● Diệt trừ tư tưởng bất thiện

- Này các tỷ-kheo, muốn tu tập tăng thượng tâm (phát triển tâm)[2] cần phải thực hành năm cách. Thế nào là năm?

(1) Cần phải nghĩ đến một tư tưởng khác liên hệ đến thiện, không phải tư tưởng bất thiện. Nhờ vậy, các tư tưởng bất thiện ấy được trừ diệt, đi đến diệt vọng.

Ví như một người thợ mộc thiện xảo dùng một cái nêm nhỏ đánh bật ra, đánh tung ra, đánh văng ra một cái nêm khác.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

(2) Nếu các tư tưởng bất thiện ấy vẫn khởi lên, thời cần phải quán sát các nguy hiểm của những tư tưởng ấy: "Đây là những tư tưởng bất thiện, đây là những tư tưởng có tội, đây là những tư tưởng có quả báo khổ".

Ví như một người trẻ tuổi, tánh ưa trang sức nếu một xác rắn, xác chó, xác người được quàng vào cổ, người ấy lo âu, xấu hổ, ghê tởm...

(3) Nếu các tư tưởng bất thiện ấy vẫn khởi lên, thời cần phải không để ý đến những tư tưởng ấy.

Ví như một người không muốn thấy các sắc pháp nằm trong tầm mắt của mình, người ấy nhắm mắt lại hay ngó qua một bên. ..

(4) Nếu các tư tưởng bất thiện ấy vẫn khởi lên, cần phải quán sát sự sinh diệt của tư tưởng ấy khiến nó dần dần biến mất (give attention to stilling the thought-formation of those thoughts).

Ví như một người đang đi mau, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi mau, hãy đi chậm lại". Trong khi đi chậm, suy nghĩ: "Tại sao ta lại đi chậm, hãy dừng lại". Trong khi dừng lại, suy nghĩ: "Tại sao Ta lại dừng lại, hãy ngồi xuống". Trong khi ngồi, suy nghĩ: "Tại sao ta lại ngồi, hãy nằm xuống". Như vậy, người ấy bỏ dần các cử chỉ thô cứng nhất và làm theo các cử chỉ tế nhị nhất...

(5) Nếu các tư tưởng bất thiện ấy vẫn khởi lên, thời phải nghiến răng, đán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm.

Ví như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu, hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục, và đánh bại.

Chính nhờ diệt trừ chúng, nội tâm được an trú, an tịnh, nhất tâm, định tĩnh.

Tỷ-kheo ấy có thể tác ý hay không tác ý đến tư tưởng nào vị ấy muốn; vị ấy đã đoạn trừ khát ái, đã giải thoát các kiết sử, khéo chinh phục kiêu mạn, đã chấm dứt khổ đau.

(Kinh An trú suy nghĩ, *Vtakkasanthàna sutta,* Trung Bộ 20)

1. Phát triển tâm, Tăng thượng tâm : (adhicitta / higher-mind) : Tâm trong 8 thiền chứng làm căn bản cho tuệ.

● Bị phỉ báng, không tức giận, được tán thán, không hoan hỷ

Này các tỷ-kheo, nếu có những người khác nhiếc mắng, phỉ báng, có thể làm cho các ông tức giận, ở đây các ông chớ có sân hận, bất mãn, tâm chớ khởi phẫn nộ.

Nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì các ông chớ có hoan hỷ, sung sướng, tâm sanh thích thú.

Nếu có những người khác cung kính, tôn trọng, lễ bái cúng dường các ông, thì ở đây, các ông hãy suy nghĩ: "Đây là điều xưa kia đã từng biết rõ, đây là những trách nhiệm ta phải làm".

(Kinh Ví dụ cái cưa, *Kakacùpama sutta,* Trung Bộ 21)

- **Những lời dạy về tu tập**

Hãy sống đầy đủ giới hạnh, đầy đủ giới bổn, sống phòng hộ với sự phòng hộ của giới bổn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong các lỗi nhỏ nhặt, chơn chánh lãnh thọ và tu học các học giới. (Kinh Ước nguyện, *Akankheyya sutta*, Trung Bộ 6)

Ai luôn gìn giữ giới đức trong sạch, trau giồi trí tuệ, khéo tu định, quán tưởng nội tâm, và chánh niệm, người ấy sẽ vượt qua các bộc lưu tham ái khó vượt. (Kinh Tập, TBK, Kinh Hemavata, 9, NTT)

(Tôn giả Xá Lợi Phất pháp buông xả) Ví như, bạch Thế Tôn, trên đất, người ta quăng đồ tịnh, quăng đồ bất tịnh, quăng phẩn uế, quăng nước tiểu, nhổ nước miếng, quăng mủ và quăng máu; tuy vậy đất không lo âu, không xấu hổ, không nhàm chán. Cũng vậy, bạch Thế Tôn, con an trú với tâm như đất..., như nước..., như lửa..., như gió..., như miếng vải lau chùi, rộng rãi, rộng lớn, vô lượng, không hận, không sân. (Tăng Chi, IX, 11)

Ta không thấy một pháp nào khác lại dễ sử dụng, Ta không thấy một pháp nào khác lại đưa đến lợi ích lớn, như tâm có tu tập. (Tăng Chi I, III)

Tu tập tưởng vô thường, dầu chỉ trong một khoảnh khắc búng ngón tay... Loại bố thí này quả lớn hơn loại bố thí khác (như cúng dường chư tăng, xây tịnh xá, quy y, tu tập tâm từ). (Tăng Chi,IX, 20)

Ai từ bỏ được các tư tưởng tham ái và phá vỡ được sự trói buộc của các phiền não, ai dập tắt được lòng ham muốn hiện hữu trên cõi đời nầy, người đó sẽ không bị chìm sâu dưới đáy biển. (Kinh Tập, TBK, Kinh Hemavata, 9, NTT)

Chư tỷ-kheo, các ngươi cần phải học tập như sau: "Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng địa vô biên, không hận, không sân". (Kinh Ví dụ cái cưa, *Kakacùpama sutta*, Trung Bộ 21)

Thưa gia chủ (cha mẹ ơi), hãy làm theo lời nói của tôi, hãy chất đống vàng nén và tiền vàng này vào trong các xe, cho chở và hạ xuống giữa sông Hằng, hãy đổ đống vàng này vào giữa dòng sông. Vì cớ sao? Vì do chúng, mà sầu, bi, khổ, ưu, não khởi lên cho gia chủ. (Kinh Ratthapàla, Trung Bộ 82)

"(Tinh tấn) Không có thối chuyển, chúng ta cố gắng, chúng ta sẵn sàng, dầu chỉ còn da, gân và xương, dầu thịt và máu trên thân bị khô héo, mong rằng sẽ có tinh tấn kiên trì để chứng đắc những gì chưa chứng đắc, nhờ sức mạnh con người, nhờ tinh tấn con người, nhờ cần dõng con người" (Tăng Chi., II, 5)

(Tôn giả Ananda giảng tu tập thế nào để thành bậc thánh cho Sakya Mahanama): - Này Mahanama, vị Thánh đệ tử thành tựu giới hạnh, hộ trì các căn, biết tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, thành tựu bảy diệu pháp (Tín, tàm, úy, tấn, văn, niệm, tuệ), hiện tại lạc trú bốn thiền, thuộc tăng thượng tâm, chứng đắc không khó khăn, chứng đắc không mệt nhọc, chứng đắc không phí sức. (Kinh Hữu học, *Sekha sutta*, Trung Bộ 53)

- **Nên và không nên hành trì**

- Này các tỷ-kheo, Ta nói thân hành có hai loại: "Nên hành trì, không nên hành trì; và thân hành là thuộc một trong hai cái này".
- Nếu một thân hành nào khi hành trì, bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp thối giảm, thân hành như vậy không nên hành trì.
Và một thân hành nào khi hành trì thời bất thiện pháp thối giảm, thiện pháp tăng trưởng, thân hành như vậy nên hành trì. *(Kinh hành trì, không nên hành trì, Trung Bộ 114.)*

(Nên làm, không nên làm) Bạch Thế Tôn, loại sắc do mắt phân biệt, khi con thân cận mà bất thiện pháp tăng trưởng, thiện pháp suy giảm, thời loại sắc do mắt phân biệt ấy nên tránh xa.
Bạch Thế Tôn, loại sắc nào do mắt phân biệt, khi con thân cận, bất thiện pháp suy giảm, thiện pháp tăng trưởng, thời loại sắc do mắt phân biệt ấy nên thân cận. *(Kinh Đế-thích yết kiến,* Trường Bộ 21*)*

Nên biết tán thán và nên biết chỉ trích; sau khi biết tán thán và sau khi biết chỉ trích, chớ có tán thán, chớ có chỉ trích, chỉ nên thuyết pháp. (Kinh Tránh tranh cải, *Aranavibhanga Sutta,* Trung Bộ 139)

Có suy tư, có thẩm sát, tán thán người xứng đáng được tán thán. (Tăng Chi, IV, 83)

Không nhiếc mắng lại kẻ đã nhiếc mắng, không sân hận lại kẻ đã sân hận, không gây lộn lại với kẻ đã gây lộn. Đây gọi là đạo hành kham nhẫn. (Tăng Chi, IV, 164)

- Sáu pháp đưa tỷ-kheo hữu học đến thối đọa. Thế nào là sáu? Ưa công việc, ưa nói chuyện, ưa ngủ, ưa hội chúng, các căn không phòng hộ, ăn uống không tiết độ.

- Có sáu pháp này không đưa đến thối đọa. Thế nào là sáu? Kính trọng Đạo Sư, kính trọng Pháp, kính trọng chúng Tăng, kính trọng học pháp, kính trọng không phóng dật, kính trọng tiếp đón. (Tăng Chi, VI, 31-32)

- Có sáu pháp này không đưa đến thối đọa. Thế nào là sáu? Có lòng tin, có giữ giới, có nghe nhiều, sống thiền tịnh, tinh cần tinh tấn, có chánh niệm, có trí tuệ. (Tăng Chi, VII, 57)

Khi ai đó ngợi ca một người đáng bị chê trách, hay phỉ báng một người đáng được khen ngợi, kẻ ấy đang tích lũy ác nghiệp về khẩu và ác nghiệp nầy chắc chắn sẽ dẫn hắn đến cảnh khổ. (Kinh Tập, Kinh Kokaliya, III, 10. Bản dịch NTT)

Những lời lẽ xúc phạm và vu khống là hệ quả tất nhiên của sự tranh chấp và cải cọ. (Kinh Tập, Kinh Tranh luận, IV, 11. N.T.T)

Này các tỷ-kheo, hãy là người thừa tự Pháp của Ta, đừng là những người thừa tự tài vật. (Kinh Kinh thừa tự Pháp, *Dhammadàyàda sutta, Trung Bộ 3)*

- *Giáo giới vắn tắt* :
(cho Byagghapajja)
Pháp đưa đến hạnh phúc 2 đời

- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho những người như chúng con, để những pháp ấy đem đến cho chúng con hạnh phúc an lạc ngay trong hiện tại, và hạnh phúc an lạc trong tương lai.

- Này Byagghapajja, có bốn pháp này đưa đến hạnh phúc hiện tại, an lạc hiện tại cho thiện nam tử. Thế nào là bốn?

  - Đầy đủ sự tháo vát,
  - đầy đủ phòng hộ,
  - làm bạn với thiện,
  - sống thăng bằng điều hòa.

Này Byagghapajja, có bốn cửa xuất để tiêu phí tài sản thâu nhập:

  - Đam mê đàn bà,
  - đam mê rượu chè,
  - đam mê cờ bạc;
  - bạn bè với kẻ ác, giao du với kẻ ác.

- Có bốn pháp đưa đến hạnh phúc tương lai, an lạc tương lai cho thiện nam tử. Thế nào là bốn?

  - Đầy đủ lòng tin,

- đầy đủ giới đức,
- đầy đủ bố thí,
- đầy đủ trí tuệ.

(Tăng chi,VIII, 54)

- *Giáo giới vắn tắt* :
(cho Upali)
Pháp đưa đến ly tham...

Tôn giả Upàli bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn! Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con một cách vắn tắt, sau khi nghe, con sẽ sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

- Này Upàli, nếu những pháp nào không được đưa đến nhất hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh (peace), thắng trí (direct knowledge), giác ngộ, Niết-bàn, thời Thầy cần phải thọ trì: Đây không phải Pháp, không phải Luật, không phải lời dạy Thế Tôn.

Và những pháp nào đưa đến nhất hướng, nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, thời Thầy cần phải thọ trì: Đây là Pháp, là Luật, là lời dạy Thế Tôn.

(Tăng chi,VII, 79)

- *Giáo giới vắn tắt*:
(cho vua Pasenadi)
Luôn luôn chánh niệm

Ở tại Sàvatthi..... Vua Pasenadi nước Kosala bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, có một pháp nào có thể đem lại cả hai lợi ích, cho đời này và cho đời sau?

- Thưa Đại vương, có một pháp có thể đem lại cả hai lợi ích, cho đời này và cho đời sau.

- Bạch Thế Tôn, pháp ấy là gì?

- Luôn luôn chánh niệm (bất phóng dật)[1], thưa Đại vương, là một pháp có thể đem lợi ích cho cả đời này và đời sau.

Thưa Đại vương, luôn luôn chánh niệm là một pháp có thể đem lại cả hai lợi ích, cho đời này và cho đời sau.

(Và Thế Tôn nói thêm bài kệ:) Ai ước nguyện được sống lâu, có sức khoẻ và sắc đẹp, hay được sanh vào cõi thiên, hay được sanh vào gia đình cao sang, hay được liên tục thọ hưởng những phúc lợi cao hơn, hãy luôn luôn chánh niệm. Bậc trí hiền tán thán hạnh chánh niệm trong việc thực hành các công đức. Người khôn ngoan, luôn giữ được chánh niệm, sẽ có được cả hai lợi ích, trong đời này và trong đời sau. Người có được chánh niệm vững chắc được gọi là bậc hiền nhân.)

(Luôn chánh niệm, Tương Ưng i, 86. Dịch theo bản tiếng Anh của MTA và của TK Bodhi)

1. Luôn luôn chánh niệm, tiếng Pali là appamāda, còn được dịch là "bất phóng dật", tiếng Anh "digilence". Có nghĩa là không mất chánh niệm. Luôn luôn chánh niệm bảo đảm thực hành các hạnh bố thí, trì giới và tham thiền.

- *Giáo giới vắn tắt* :
(Cho Bihiya)

Giữ giới, chánh trực và tu tập bốn niệm xứ

Ở Sàvatthi, tôn giả Bàhiya bạch Thế Tôn:

- Lành thay, bạch Thế Tôn, Thế Tôn thuyết pháp vắn tắt cho con, (để) con sẽ sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

- Này Bàhiya, hãy làm cho thanh tịnh các pháp căn bản trong các thiện pháp. (Nghĩa là) Giới khéo thanh tịnh và tri kiến chánh trực. Khi nào ông có giới khéo thanh tịnh, và tri kiến chánh trực; ông y cứ vào giới, an trú vào giới, ông hãy tu tập bốn niệm xứ. Thế nào là bốn? (quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời). Khi nào, y cứ vào giới, an trú vào giới, ông tu tập như vậy bốn niệm xứ, ban đêm hay ban ngày, (thời) chờ đợi là các thiện pháp tăng trưởng, không phải tổn giảm.

Tôn giả Bàhiya hoan hỷ, tín thọ lời Thế Tôn dạy, đảnh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài rồi ra đi. (Sống một mình, an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, không bao lâu

chứng được mục đích mà là vô thượng Phạm hạnh...)..

(Tương Ưng, V, 165)

- *Giáo giới vắn tắt :*
(cho Bàhiya Dàraciriva)
Thấy chỉ là thấy

Bàhiya Dàraciriva mau chóng ra khỏi Jetavana, đi vào Sàvatthi, và thấy Thế Tôn đang đi khất thực, khả ái, khởi lên tịnh tin, các căn an tịnh, tâm ý an tịnh, đạt được an chỉ, chế ngự tối thượng, phòng hộ với các căn an tịnh. Bàhiya liền đi đến Thế Tôn, cúi đầu xuống chân Ngài và bạch:

- Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con, Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Thế Tôn nói với Bàhiya:

- Không phải thời, này Bàhiya, Ta đang khất thực.

Lần thứ hai Bàhiya Bạch Thế Tôn:

- Thật khó biết, bạch Thế Tôn, là chướng ngại cho mạng sống của Thế Tôn, hay chướng ngại cho mạng sống của con. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy thuyết pháp cho con. Thiện Thệ hãy thuyết pháp cho con, nhờ vậy con có thể được hạnh phúc an lạc lâu dài.

Lần thứ hai, Thế Tôn nói với Bàhiya:

- Không phải thời, này Bàhiya, Ta đang khất thực.

Lần thứ ba, Bàhiya bạch Thế Tôn:

- Thật khó biết... hạnh phúc lâu dài.

- Vậy này Bàhiya, Ông cần phải học tập như sau:

- "Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy.
- Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe.
- Trong cái tưởng, sẽ chỉ là cái tưởng.
- Trong cái biết, sẽ chỉ là cái biết".

Như vậy, ông cần phải học tập. Vì rằng, trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy; trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe; trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng; trong cái biết, sẽ chỉ là các biết. Do vậy,

- ông không (đồng hóa) "với cái ấy".
- Vì không (đồng hóa) với cái ấy, ông không "ở chỗ ấy".
- Vì không ở chỗ ấy, ông không là đời này, không là đời sau, không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau[1].

Nhờ lời thuyết pháp tóm tắt này của Thế Tôn, tâm của Bàhiya Dàruciriya được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ.

Không bao lâu sau, một con bò con húc chết Bàhiya.Thế Tôn thấy Bàhiya bị chết, liền nói với các Tỳ-kheo:

- Này các Tỳ-kheo, hãy lấy thân xác Bàhiya Dàruciriya, đặt lên trên cái chõng, đem đi hỏa thiêu, rồi xây tháp lên trên. Một vị đồng Phạm hạnh đã qua đời! Hiền trí Bàhiya đã hành trì theo pháp, đúng pháp và không có phiền nhiễu Ta với những tranh luận về pháp. Bàhiya Dàruciriya đã nhập Niết Bàn.

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các vị tỳ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, rồi đặt xác thân của Bàhiya Dàruciriya lên trên cái chõng, đem đi hỏa thiêu, xây dựng cái tháp cho vị ấy.

(Phật tự thuyết 6)

1. Đoạn này dịch lại, dựa theo bản tiếng Anh của Ireland : When you are not "with that", then you will not be "in that". When you are not "in that", then you will be neither here nor beyound nor in between the two. Just this is the end of suffering". Và căn cứ trên Chú giải, ông giải thích là: Trong cái thấy, chỉ thuần là thấy, không có thêm vào quan điểm, ý kiến, ý niệm, ý thích riêng (thích hoặc không thích). Do đó: Ông sẽ không (đồng hóa) với cái ấy, không bị dính mắc với cái quan điểm ấy, không bị lôi cuốn vào hay bị đẩy ra. Ông sẽ không ở trong ấy, một trạng thái bị chi phối và dẫn đến lầm lạc bởi những quan kiến và cảm xúc...The Udana & The Itivutaka, pp 19-22 & 120

8. Hành thiền... hướng đến giải thoát

• Tu tập Giới Định Tuệ.

Trong thời gian Thế Tôn ở Vương Xá tại núi Linh Thứu (và tại nhiều nơi khác...), pháp thoại này được giảng cho chúng tỷ-kheo. Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Khi định được tu tập dựa trên giữ giới thì sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Khi tuệ được tu tập dựa trên phát triển định thì sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Khi tâm được tu tập dựa trên phát triển tuệ thì sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các loại lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu

(Kinh Đại Niết bàn, Trường Bộ 16)

• Hãy hành thiền

Hãy đến, hãy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như khu rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm. Sau khi đi khất thực về và ăn xong, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt.

(Ganakamoggallàna sutta, Trung Bộ 107 và nhiều kinh khác)

• Thế nào là định?

- Thưa Ni sư (Dhammadinna) thế nào là định, thế nào là cơ sở của định, thế nào là công cụ của định, thế nào là sự phát triển của định ? [1]

- Hiền giả Visakha, nhất tâm là định, Bốn Niệm Xứ là cơ sở của định, Bốn tinh cần là công cụ của định, sự luyện tập, sự tu tập, sự tu tập nhiều lần của những pháp ấy là sự phát triển của định[2].

(Cùlavedalla sutta, Trung Bộ 44)

1. Dịch theo Nanamoli & Bodhi: What is concentration, basis of concentration, the equipment of concentration, the development of concentration?
2.... "The repetition, development and cultivation of the same states is the development of concentration"

• Mười thiền án

Có 10 đề mục tu thiền định. Thế nào là mười?

- Một người tưởng tri thiền án đất, phía trên, phía dưới, bề ngang, không hai, vô lượng.
- một người tưởng tri thiền án lửa...
- một người tưởng tri thiền án gió...
- một người tưởng tri thiền án xanh...
- một người tưởng tri thiền án vàng...
- một người tưởng tri thiền án đỏ...
- một người tưởng tri thiền án trắng...
- một người tưởng tri thiền ấn hư không...
- một người tưởng tri thiền án thức, phía trên, phía dưới, bề ngang, không hai, vô lượng.

(Tăng Chi, X, 25)

1. Thiền án, biến xứ : Kasina: đề mục hành thiền chi

• Tu thiền, học pháp

- Một số tỷ-kheo chuyên tâm về Pháp không ưa thích các tỷ-kheo tu thiền, nghĩ như sau: "Các người tu thiền (tự khoe) chúng tôi tu thiền". (Nhưng) Họ tu thiền, hành thiền, thiền tới, thiền lui, thiền xuôi, thiền ngược[1]? Thiền về cái gì? Thiền như thế nào? Có những tỷ-kheo chuyên về Pháp, chỉ tán thán các tỷ-kheo chuyên về Pháp, không tán thán các tỷ-kheo chuyên tu thiền. Các tỷ-kheo chuyên về Pháp không được hoan hỷ. Hành động như vậy không đưa lại hạnh phúc cho nhiều người, an

lạc cho nhiều người, không đưa lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người.

- Một số tỷ-kheo tu thiền không ưa thích các tỷ-kheo chuyên về Pháp, nói như sau: "Họ nói: "Chúng tôi chuyên về Pháp". Họ kiêu căng, vênh váo, dao động, lắm mồm lắm miệng, lắm lời, thất niệm, không tỉnh giác, không định tĩnh, tâm tán loạn, các căn thả lỏng. Có những tỷ-kheo tu thiền chỉ tán thán các tỷ-kheo chuyên tu thiền, không tán thán các tỷ-kheo chuyên về Pháp. Các tỷ-kheo tu thiền không được hoan hỷ. Việc làm như vậy không đưa lại hạnh phúc cho nhiều người, an lạc cho nhiều người, không đưa lại lợi ích, hạnh phúc, an lạc cho chư thiên và loài người.

Do vậy, này chư hiền, cần phải học tập như sau:

- "Chúng ta là những người chuyên về Pháp, chúng ta sẽ tán thán các tỷ-kheo tu thiền". Vì cớ sao? Thật vậy, các người vi diệu ấy khó tìm được ở đời, những người bằng kinh nghiệm của chính mình, chứng ngộ sự bất tử[1]

-"Chúng ta là những người chuyên tu thiền, chúng ta sẽ tán thán các tỷ-kheo chuyên về Pháp". Vì cớ sao? Thật vậy, các người vi diệu ấy khó tìm được ở đời, những người với trí tuệ thể nhập và thấy con đường thâm sâu hướng dẫn đến đích.

(Tăng Chi,VI, 46)

1. "Thiền tới, thiền lui, thiền xuôi, thiền ngược" là dịch từ Jhāyanti pajjhāyanti nijjhāyanti avaijjhāyanti, gần như đồng nghĩa với nhau, chỉ sự khinh khi, chế nhạo, bản tiếng Anh của Nyanaponika& Bodhi dịch là"they meditate to and meditate fro, meditate up and meditae down "

Đoạn này được dịch lại từ bản tiếng Anh của Nyanaponika va Bodhi

● Nghệ thuật hành thiền

(Hành thiền như luyện vàng) (Người làm vàng thỉnh thoảng thổi ống bể, thỉnh thoảng rưới nước, thỉnh thoảng quan sát kỹ lưỡng, thời vàng ấy trở thành nhu nhuyến, dễ sử dụng.) Tỷ-kheo siêng năng tu tập phát triển tâm, cần phải thỉnh thoảng chú ý đến yếu tố định, cần phải thỉnh thoảng chú ý đến yếu tố cố gắng, cần phải thỉnh thoảng chú ý đến yếu tố xả, thời tâm vị ấy trở thành nhu nhuyễn, dễ sử dụng, chói sáng, không bể vụn, và định tĩnh tốt đẹp để đoạn tận các lậu hoặc. (Tăng Chi, III, 100)

(Hành thiền như chơi đàn) (Khi chơi đàn giây không quá căng, không quá trùng). Người hành thiền, khi tinh tấn quá căng thẳng, thời đưa đến dao động; khi tinh tấn quá thụ động, thời đưa đến biếng nhác. Do vậy, thầy phải giữ tinh tấn một cách quân bình, giữ cho các căn (tín, tấn, niệm, định tuệ) quân bình với nhau, rồi tại đấy nắm lấy đối tượng. (Tăng Chi, VI, 55, Sona)

(Hành thiền như con ngựa thuần thục) (Con ngựa đã thuần thục, khi bị cột vào máng ăn, nó suy nghĩ : Không biết hôm nay người đánh xe sẽ bảo ta làm việc gì? Ta có thể làm việc gì để báo đáp?) Người hành thiền thuần thục không bị tham ám ảnh, không bị sân ám ảnh, không bị si ám ảnh... Hành thiền với tâm không bị hôn trầm thụy miên ám ảnh, không bị trạo hối ám ảnh, không bị nghi hoặc ám ảnh. Là người đã hiền thiện thuần thục, vị ấy hành thiền không dựa vào đất, không dựa vào nước. Không dựa vào những gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được biết, được đạt đến, được tầm cầu, được ý suy tư, tuy vậy vị ấy vẫn hành thiền. (Tăng Chi,XI, 10, viết gọn lại)

(Hành thiền thuần thục)

- Hành thiền như thế nào, bạch Thế Tôn là con người hiền thiện thuần thục, khiến chư thiên, Thiên chủ, Phạm thiên, chúng Phạm thiên dầu từ xa cũng phải đánh lễ?

- Ở đây này Sandha, với con người hiền thiện thuần thục, tưởng đất trong đất được sáng tỏ, tưởng nước trong nước được sáng tỏ, tưởng lửa trong lửa được sáng tỏ,

tưởng Thức vô biên xứ trong Thức vô biên xứ được sáng tỏ, tưởng Vô sở hữu xứ trong Thức vô sở hữu xứ được sáng tỏ, tưởng Phi tưởng phi phi tưởng xứ trong Phi tưởng phi phi tưởng xứ được sáng tỏ,

tưởng thế giới này trong thế giới này được sáng tỏ, tưởng thế giới sau trong thế giới sau được sáng tỏ,
phàm cái gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được biết, được tầm cầu, được đạt đến, được ý suy tư, tưởng tại ấy được sáng tỏ.
hành thiền như vậy, này Sandha là người đã hiền thiện thuần thục.
Vị ấy hành thiền không dựa vào đất, hành thiền không dựa vào nước, hành thiền không dựa vào lửa, hành thiền không dựa vào gió,
hành thiền không dựa vào Không vô biên xứ, hành thiền không dựa vào Thức vô biên xứ, hành thiền không dựa vào Vô sở hữu xứ, hành thiền không dựa vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ,
hành thiền không dựa vào thế giới này, hành thiền không dựa vào thế giới sau.
Và hàm cái gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được biết, được tầm cầu, được ý suy tư, hành thiền không dựa vào cái ấy.
Do hành thiền như vậy, này Sandha, người hiền thiện thuần thục như vậy, khiến chư Thiện, Thiên chủ, Phạm thiên, chúng Phạm thiên phải đánh lễ, dầu ở từ xa :

Chúng tôi xin đảnh lễ,
Người hành thiền thuần thục,
Tự chúng tôi không biết,
Dựa vào gì, Ngài thiền?
(Tăng Chi,XI, 10, viết gọn lại)

• Ba thanh tịnh : thân, khẩu, ý

- Có ba thanh tịnh. Thế nào là ba? Thân thanh tịnh, lời nói thanh tịnh, ý thanh tịnh.

- Thế nào là thân thanh tịnh?

Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục

- Thế nào là lời nói thanh tịnh?

Từ bỏ nói láo, từ bỏ nói chia rẻ, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời vô ích.

- Thế nào là ý thanh tịnh?

Không có tham lam, tâm không sân không hận, có chánh tri kiến.

- Thế nào là ý thanh tịnh?

Ở đây, nếu nội tâm có (hay không có) ước muốn về dục, vị ấy rõ biết: "Nội tâm ta có (hay không có) ước muốn về dục". Ước muốn về dục chưa sanh khởi, được sanh khởi thế nào, vị ấy rõ biết như vậy. Ước muốn về dục đã sanh khởi, được đoạn trừ thế nào, vị ấy rõ biết như vậy. Và ước muốn về dục đã được đoạn trừ, tương lai không sanh khởi thế nào, vị ấy rõ biết như vậy.

(Cũng vậy, nếu nội tâm có (hay không có) sân, có (hay không có) hôn trầm thụy miên, có (hay không có) trạo hối, có(hay không có) nghi..., vị ấy rõ biết : chưa sanh khởi, được sanh khởi thế nào; đã sanh khởi, được đoạn trừ thế nào. Và đã được đoạn trừ, tương lai không sanh khởi thế nào, vị ấy rõ biết như vậy).

(Tăng chi, III, 118-119)

• Tu tập Bốn Niệm Xứ

Ta sẽ thuyết cho các ông về niệm xứ, tu tập bốn niệm xứ và đạo lộ đưa đến tu tập bốn niệm xứ. Hãy lắng nghe.

- Thế nào là Niệm Xứ? (Là chánh niệm trên bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm, pháp). Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời... trú, quán thọ trên các cảm thọ... trú, quán tâm trên tâm... trú, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

- Thế nào là tu tập Bốn Niệm Xứ? Tỷ-kheo trú, quán sự tập khởi và sự đoạn diệt trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Trú, quán sự tập khởi và sự đoạn diệt trên các cảm thọ...

Trú, quán sự tập khởi và sự đoạn diệt trên tâm...

Trú, quán sự tập khởi và sự đoạn diệt trên các pháp; ... nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

- Thế nào là đạo lộ đưa đến sự tu tập Niệm Xứ? Đây là con đường Thánh đạo tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy,... chánh niệm, chánh định.

- Thế nào là sự tập khởi của Bốn Niệm Xứ? Sự tập khởi của món ăn là sự tập khởi của thân. Sự đoạn diệt các món ăn là sự đoạn diệt của thân.

Sự tập khởi của xúc là sự tập khởi của thọ. Sự đoạn diệt của xúc là sự chấm dứt của thọ.

Sự tập khởi của danh sắc là sự tập khởi của tâm. Sự đoạn diệt của danh sắc là sự chấm dứt của tâm.

Sự tập khởi của tác ý là sự tập khởi của các pháp. Sự đoạn diệt của tác ý là sự chấm dứt của các pháp.

(Tương Ưng, V, 179-185, viết gộp lại)

• Chỉ và quán

- Có hai pháp thuộc thành phần minh. Thế nào là hai? Chỉ và Quán.
- Chỉ được tu tập, chờ đợi lợi ích gì?
- Tâm được phát triển[1].
- Tâm được phát triển, chờ đợi lợi ích gì?
- Cái gì thuộc về tham được đoạn tận.
- Quán được tu tập, chờ đợi lợi ích gì?
- Tuệ được phát triển.
- Tuệ được phát triển, chờ đợi lợi ích gì?
- Cái gì thuộc vô minh được đoạn tận.

Bị tham làm uế nhiễm, tâm không thể giải thoát. Hay bị vô minh làm uế nhiễm, tuệ không được tu tập. Do vậy, do ly tham, là tâm giải thoát. Do đoạn vô minh, là tuệ giải thoát.

(Tăng Chi II, iii, 10)

1. Nyanaponika dịch là "developped" – phát triển, Thầy Minh Châu dịch là "tu tập"

• Quán như thế nào?

Này các tỳ kheo cần phải quán sát một cách thế nào để

- Thức của vị ấy đối với các ngoại trần không bị tán loạn, không tản rộng.

(Ấy là khi mắt tiếp xúc với sắc tướng, tai với âm thanh...vị ấy không truy tìm đối tượng, không bị trói buộc, cột chặt trong đó, không bị các kiết sử của sắc tướng ảnh hưởng.)

- Tâm không trú trước nội trần, không bị chấp thủ quấy rối.

(Khi chứng các tầng thiền, vị ấy không bị trói buộc bởi hỉ, lạc ở sơ thiền, nhị thiền, không bị trói buộc ở trạng thái xả và lạc ở tam thiền, không bị trói buộc ở trạng thái không khổ, không lạc ở tứ thiền.)

- Thời sẽ không có tập khởi, sanh khởi của khổ về sanh, già chết trong tương lai.

(Vị ấy không chấp thủ ngủ uẩn là ta, là tự ngã của ta, nên thức không bị lay chuyển bởi sự biến hoại của ngủ uẩn, nên tâm không bị sợ hải, bực phiền, khao khát. Vị ấy không bị chấp thủ quấy rối.)

(Uddesavibhagasuttam, Trung Bộ 138)

• Hộ trì, giác ngộ, chứng đạt chân lý

1- Thưa Tôn giả Gotama, cho đến mức độ nào là hộ trì chân lý (The preservation of truth)?

- Này Bharadvaja, nếu có người có lòng tin và nói: "Đây là lòng tin của tôi", người ấy hộ trì chân lý, nhưng người ấy không kết luận một chiều: "Chỉ đây là sự thật, ngoài ra đều là sai lầm". Như vậy, là sự hộ trì chân lý.

2- Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cho đến mức độ nào là phát hiện chân lý (The discovery of truth)?

- Ở đây, này Bharadvaja, tỷ-kheo (Khi biết có vị thầy trong sạch, không có tham, không có sân, không có si, sanh lòng tin tưởng, liền đến gần, thân cận, lóng tai nghe pháp, thọ trì pháp, tinh cần...) Trong khi tinh cần, người ấy tự thân chứng ngộ tối thượng chân lý, và khi thể

nhập chân lý ấy với trí tuệ, người ấy thấy (chân lý). Cho đến mức độ này, là sự phát hiện chân lý.

3 - Nhưng thưa Tôn giả Gotama, cho đến mức độ nào là chứng đạt được chân lý (The final arrival at truth), cho đến mức độ nào chân lý được chứng đạt.?

- Chính nhờ luyện tập, tu tập và hành tập nhiều lần, chân lý mới được chứng đạt.

(Kinh Cankì, Trung Bộ 95, có điều chỉnh, dựa theo bản tiếng Anh)

• Bốn cách dẫn đến giác ngộ

- Tỷ-kheo tu tập quán, có chỉ đi trước; con đường được sanh khởi. Vị ấy thực hành con đường ấy, tu tập, làm cho sung mãn. Các kiết sử được đoạn tận, các tùy miên được chấm dứt.

- Vị tỷ-kheo tu tập chỉ, có quán đi trước. Con đường được sanh khởi...

- Vị tỷ-kheo tu tập cả hai chỉ quán gắn liền với nhau. Con đường được sanh khởi. ...

- Vị tỷ-kheo vào lúc mà các dao động đối với các pháp được hoàn toàn dứt sạch, đến thời tâm của vị ấy an trú, an tọa, nhất tâm, định tĩnh....

Này chư hiền, tỷ-kheo hay tỷ-kheo-ni nào tuyên bố trước mặt ta rằng, đã chứng được quả A-la-hán, tất cả vị ấy được đầy đủ bốn chi phần này, hoặc là một trong bốn chi phần này.

(Tăng Chi, IV, 170. Có dựa thêm bản tiếng Anh của Nyanaponika)

• Năm cách đi đến giải thoát

Có năm cơ sở đi đến giải thoát [1]. Vị tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, thời tâm chưa giải thoát được giải thoát, hay các lậu hoặc chưa được đoạn diệt hoàn toàn, đi đến đoạn diệt hoàn toàn, hay vô thượng an ổn khỏi các khổ ách chưa đạt, được đạt đến. Thế nào là năm?

1. (Được nghe pháp) Bậc Đạo Sư, hay một vị đồng Phạm hạnh đóng vai trò vị Đạo Sư thuyết pháp, vị ấy (nghe và) tín thọ như vậy về nghĩa và về pháp. Do tín thọ, nên hân hoan sanh,... nên hỷ sanh,... nên thân được khinh an,... nên cảm giác lạc thọ,... nên tâm được định tĩnh. Đây là cơ sở giải thoát thứ nhất; Vị tỷ-kheo sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, thời tâm chưa giải thoát được giải thoát, hay các lậu hoặc chưa được đoạn diệt hoàn toàn, đi đến đoạn diệt hoàn toàn, hay vô thượng an ổn khỏi các khổ ách chưa đạt, được đạt tới.

2. Vị tỷ-kheo ấy thuyết pháp rộng rãi cho các người khác, như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Vị ấy thuyết pháp, tín thọ về nghĩa và về pháp. Do tín thọ nên hân hoan sanh, nên hỷ sanh... tâm được định tĩnh. Đây là cơ sở giải thoát thứ hai.

3. Vị ấy đọc tụng pháp như đã được nghe, như đã được học thuộc lòng. Do vị ấy tín thọ về nghĩa, về pháp nên hân hoan sanh. Do hân hoan, nên hỷ sanh... tâm được định tĩnh. Đây là cơ sở giải thoát thứ ba.

4. Vị ấy với suy tư, nghiền ngẫm[2], với ý quán sát pháp, như đã được nghe, như đã được đọc tụng. Do vị ấy tín thọ về nghĩa, về pháp, nên hân hoan sanh.. nên hỷ sanh... tâm được định tĩnh. Đây là cơ sở giải thoát thứ tư.

5. Vị ấy khéo nắm lấy một đối tượng của thiền định[3], khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thông đạt như đã được nghe, như đã được đọc tụng. Do vị ấy tín thọ về nghĩa, về pháp, nên hân hoan sanh... nên hỷ sanh... tâm được định tĩnh. Đây là cơ sở giải thoát thứ năm.

(Tăng chi, V. 26)

1. Nyanaponika, Bodhi dịch là Fives bases, nghĩa là năm cơ sở.... Nguyên bản tiếng Việt là "năm giải thoát xứ"

2. Bản của thầy Minh Châu : "Tùy tầm, tuỳ tứ:". của Nyanaponika & Bodhi: "He ponders, examines and mentally investigates the dhamma", nghĩa là suy tư, nghiền ngẫm về các pháp.

3. Chữ của thầy Minh Châu: "giữ một định tướng", tiếng Anh: "He has learnt well a certain object of concentration": Đã học thuần thục theo một phương án thiền nào đó.

- **Năm yếu tố dẫn đến giác ngộ**
  (Học buổi sáng, có thể chứng đạt buổi chiều)

Vương tử Bodhi bạch Thế Tôn:
- Độ bao lâu, bạch Thế Tôn, một vị tỷ-kheo chấp nhận Như Lai là vị lãnh đạo, có thể chứng được mục đích tối thượng?.

- Này Vương tử, nếu có năm tinh tấn (thì có thể chứng đắc mục đích tối thượng). Thế nào là năm?

(1) Có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai. Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh - Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

(2) Vị ấy ít bệnh, ít não, với bộ tiêu hóa được điều hòa, không quá lạnh, không quá nóng, trung bình, hợp với tinh tấn.

(3) Vị ấy không gian trá, xảo trá, tự mình cư xử chân thật đối với bậc đạo sư, đối với các vị có trí hay đối với các vị đồng Phạm hạnh.

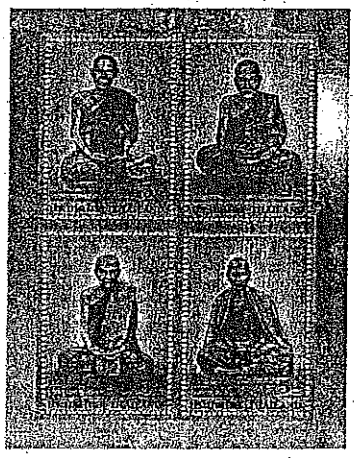
(4) Vị ấy sống tinh cần, tinh tấn từ bỏ các bất thiện pháp, làm cho khởi lên các thiện pháp, kiên cố, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp.

(5) Vị ấy đã thành tựu tuệ sanh diệt, với sự thể nhập bậc thánh đưa đến sự chơn chánh đoạn diệt khổ đau.

Này Vương tử, vị tỷ-kheo thành tựu năm tinh cần này, chấp nhận Như Lai là bậc lãnh đạo, vị ấy có thể chứng ngộ, chứng đạt và an trú trong 7 năm. Đừng nói chi 7 năm, 6 , 5, 4, 3, 2, 1 năm. Đừng nói chi 1 năm, 7 tháng. 6, 5, 4, 3, 2, 1 tháng, nửa tháng. Đừng nói chi nửa tháng, 7 đêm ngày, 6, 5, 4, 3, 2, 1 đêm ngày. Đừng nói chi một đêm ngày, nếu được giảng dạy buổi chiều thời chứng được sự thù thắng buổi sáng, nếu được giảng dạy buổi sáng, thời sẽ chứng được sự thù thắng buổi chiều.
Khi được nghe nói vậy, Vương tử Bodhi bạch Thế Tôn:

- Ôi, thật là Phật! Ôi, thật là Pháp! Ôi, thật là khéo thuyết pháp thay!
(Kinh Vương Tử Bồ-đề, Trung Bộ 85)

9. Cư sĩ, Tu sĩ, Thánh nhân



Những thiền sư Thái Lan

- **Thế nào là người cư sĩ?**
  (Xem phần Kinh)
- **Năm giới, tám giới**
  (Xem phần Giới)
- **Mười phước hạnh**
  (Puñña-kiriyāvatthu)
  (Theo Kinh Trường Bộ 33, thì Phật dạy các cư sĩ có 3 phước hạnh phải làm, là bố thí, trì giới và hành thiền, nhưng Chú Giải thêm vào 7 phước hạnh khác, tổng cộng thành 10 loại. Phật tử Nam Tông được quen thuộc với 10 phước hạnh, như bài dưới đây, được trích lại từ KTCT)

Bố thí (danāmaya). Là bất cứ sự cống hiến nào như cúng dường, tặng (bốn vật dụng cho chư tăng), bố thí (cho người nghèo, người bệnh), giúp người khác hiểu pháp của Phật.

Trì giới (silāmaya). Là giữ 5 giới, 8 giới Chánh mạng của người cư sĩ, 8 quan trai giới.

Nếu có chư tăng thì xin thọ giới. Nên tụng giới và giữ giới trong các thời khoá.

Hành thiền (bhāvanāmaya). Niệm Phật, rải tâm từ bi, quán thân bất tịnh, quán hơi thở vô, thở ra, hành thiền chỉ, hành thiền quán.

Cung kính (apacāyanmaya). Là giữ lòng kính quí đối với những giá trị cao thượng, đối với chư tăng, ni, người cao tuổi, chùa, tháp, xá lợi. Nuôi đức khiêm cung, giảm lòng kiêu căng ngã chấp.

Phục vụ (veyyāvaccamaya). Là phục vụ lợi ích cho người khác (chư tăng, người già, bạn đạo). Giảm thiểu thái độ vị kỷ, tự cô lập.

Thuyết pháp (dhammadesanāmaya). Cư sĩ cũng có thể nói pháp giúp người khác hiểu thêm giáo lý. Tụng kinh cũng là thuyết pháp cho mình và cho bất cứ ai có duyên lành lắng nghe.

Nghe Pháp (dhammassavanamaya). Là nghe thuyết pháp từ chư tăng, ni, người có đạo hạnh; nghe, đọc những điều Phật dạy. Tụng kinh có nghĩa là vừa thuyết pháp vừa nghe pháp.

Hồi hướng phước (pattidānamaya). Một khi làm các việc phước báu (hành thiền, bố thí), người làm hồi hướng công đức đó đến người khác (người thân, thầy cô, bè bạn, chúng sanh). Các buổi tụng niệm đều kết thúc bằng lời hồi hướng phước báu. Công việc này thể hiện sự chia xẻ, mở lòng từ đến người khác, việc đó không những không làm giảm công đức đã tạo mà còn tăng phần công đức của mình.

Tùy hỷ phước (pattānumodanāmaya). Khi thấy một người khác làm công đức, mình cùng vui với phước hạnh đó. Đó cũng là thái độ quý trọng đối với các thiện pháp. Lời tùy hỷ "Sàdhu" nghĩa là "lành thay" được dùng để tán thán các điều thiện.

Tu tập chánh trí (ditthujukamma). Là tu dưỡng để có quan kiến sáng suốt và chân chánh. Tụng kinh có tác dụng định tâm và khai thị. Hành thiền giúp mài mòn tham, sân si, xây dựng chánh kiến.

Người có tín tâm chuyên trì tụng niệm lấy mười phước hạnh kể trên làm tinh thần nghi lễ thì không sợ lầm lạc và càng hoan hỷ hơn với sự tu học của mình.
(Dựa theo KTCT)

● Bảy pháp thăng tiến, bảy pháp thối đọa

Này các tỷ-kheo, có bảy thăng tiến của người cư sĩ... Thế nào là bảy?

- Không quên đến thăm vị tỷ-kheo;
- không phóng túng nghe diệu pháp;
- tu tập tăng thượng giới,
- nhiều tin tưởng đối với các vị tỷ-kheo trưởng lão, tỷ-kheo trung niên, tỷ-kheo mới tu;
- nghe pháp với tâm không chất vấn, không tìm tòi các khuyết điểm;
- không tìm người xứng đáng cùng dường ngoài Tăng chúng;
- tại đấy phục vụ trước.

Này các tỷ-kheo, có bảy pháp đưa một nam cư sĩ đến thối đọa. Thế nào là bảy? (Là làm những điều ngược lại với 7 điều trên)
(Bất hạnh, thối đọa, Tăng Chi, VII, 28-30)

● Cư sĩ cũng chứng đắc

Du sĩ ngoại đạo Vacchagotta thưa với Thế Tôn (...):

- Không biết Tôn giả Gotama có một tỷ-kheo, (một tỷ-kheo ni), là đệ tử đã đạt đến trí tuệ trực tiếp, tự mình chứng ngộ, xác lập ngay trong hiện tại, vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát?

- Này Vaccha, không phải chỉ 100, 200, 300, 400, 500 mà còn nhiều hơn thế nữa là những tỷ-kheo, (những tỷ-kheo ni), là đệ tử đã đạt đến trí tuệ trực tiếp, tự mình chứng ngộ, xác lập ngay trong hiện tại, vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát[1].

- Không biết Tôn giả Gotama có một nam cư sĩ, (một nữ cư sĩ), là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không phải trở lại đời này nữa?

- Này Vaccha, không phải chỉ 100, 200, 300, 400, 500 mà còn nhiều hơn thế nữa là những nam cư sĩ, (những nữ cư sĩ), là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, theo Phạm hạnh, sau khi đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh, nhập Niết-bàn tại chỗ ấy, không phải trở lại đời này nữa[2].

- Không biết Tôn giả Gotama có một nam cư sĩ, (một nữ cư sĩ) là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng (tuy) hưởng thụ dục lạc nhưng chấp nhận giáo pháp, nghe lời giáo huấn, không còn nghi hoặc, không còn sợ hải, tự mình độc lập, sống trong giáo pháp của bậc Đạo sư?

- Này Vaccha, không phải chỉ 100, 200, 300, 400, 500 mà còn nhiều hơn thế nữa là những nam cư sĩ, (những nữ cư sĩ), là đệ tử sống tại gia, mặc áo trắng, hưởng thụ dục lạc, nhưng chấp nhận giáo pháp, nghe lời giáo huấn, không còn nghi hoặc, không còn sợ hải, tự mình độc lập, sống trong giáo pháp của bậc Đạo sư[3].

(Mahàvacchagotta sutta, Trung bộ 73)
1. Đắc quả A-la-hán
2. Đắc quả Bất Lai
3. Đắc quả Nhập Lưu và Nhất Lai

• 2.4 triệu cư sĩ đắc quả

"Chư Thiện hữu, những ai tin tưởng Phật không có thối chuyển, tin tưởng Pháp không có thối chuyển, tin tưởng Tăng không có thối chuyển, đầy đủ giới hạnh khiến bậc thánh hoan hỷ, tất cả những vị được hóa sanh được Chánh pháp hướng dẫn, hơn hai trăm bốn mươi vạn (2.4 triệu) vị cư sĩ ở Magadha đã từ trần mệnh chung, những vị này đều diệt trừ ba kiết sử, chứng quả Dự lưu, không còn đọa vào ác thú, chắc chắn đạt đến chánh giác."

(Janavasabha sutta, Trường Bộ 18)

• Thế nào là sa môn?

Các sa-di đang học bài, Miến Điện

Tôi là người được gọi là xuất gia, vì tôi khéo tu phạm hạnh, khéo tu tịnh hạnh [(1)], khéo hành thiện nghiệp, khéo hành công đức nghiệp, khéo giữ không hại chúng sanh, khéo có lòng từ đối với chúng sanh.*(Kinh lớn về thánh tộc.* Mahàpadàna sutta, Trường Bộ 14) (1) Tu phạm hạnh : follows Dhamma, Tu tịnh hạnh : lives in serenity

"Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống phạm hạnh thuần tịnh. Hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà-sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình". (Mahàsaccaka sutta Trung Bộ 36. và Sangàrava sutta, Trung Bộ 100)

Như thế nào, tỷ-kheo là Sa-môn? Vị này đã làm cho dừng lại các ác, các pháp bất thiện, ... đưa đến sanh, già, chết trong tương lai.
- Như thế nào là tỷ-kheo đã tắm sạch sẽ? Vị này đã tắm gội sạch sẽ các ác, các pháp bất thiện,...đưa đến sanh già, chết trong tương lai.
- Như thế nào là tỷ-kheo có học? Vị này đã tiêu diệt các ác, các pháp bất thiện, ... đưa đến sanh già, chết trong tương lai.
- Như thế nào là tỷ-kheo được gọi là bậc thánh? Vị này đã làm cho xa lìa các ác pháp, các pháp bất thiện, ... đưa đến sanh già, chết trong tương lai.
(Mahà-Assapura sutta, Trung Bộ 39)

• Các hạng tỳ kheo

Này Cunda, chỉ có bốn hạng Tỳ kheo, không có hạng thứ năm. (1) hạng đã thành Đạo, (2) hạng thuyết giảng Đạo, (3) hạng đang sống trong Đạo, và (4) hạng làm ô uế Đạo.

Vị cư sĩ nào là thánh đệ tử Phật, thâm hiểu và đa văn, sau khi đã biết bốn hạng Tỳ kheo nầy, hiểu rằng "tất cả các tỳ kheo là không giống nhau"; thấy được điều nầy, vị ấy sẽ không sút giảm lòng tin. (Kinh Tập, Kinh Người thợ rèn Cunda, 5, NTT)

(Tỳ kheo làm ô uế) Hạng người đội lớp Tỳ kheo giả làm người nghiêm trì giới luật, du hành tìm lợi dưỡng, làm thối nát những gia đình, hỗn láo, dối trá, không biết tự chế ngự, lắm mồm lắm miệng và giả vờ nói năng như một vị tỳ kheo thật sự. Đó là hạng Tỳ kheo làm ô uế Đạo. (Kinh Tập, Kinh Người thợ rèn Cunda, 5, NTT)

- Do nhân gì, thưa Tôn giả, do duyên gì các Sa-môn tranh chấp với các Sa-môn ? - Do nhân thiên chấp, bị trói buộc, bị đắm say, bị xâm chiếm, bị đắm trước bởi các dục tham, này Bà-la-môn, nên các Sa-môn tranh chấp với các Sa-môn. (Tăng Chi, I, 66)

Trong tương lai, các tỷ-kheo sẽ trở thành nhu nhược, tay chân mềm mỏng. Họ nằm trên những đồ nằm mềm mại. Họ ngủ cho đến mặt trời mọc trên những gối bông. Ác ma sẽ nắm được cơ hội, sẽ nắm được đối tượng. (Tương Ưng, Cỏ Rơm II, 267)

• Phạm hạnh, sa môn hạnh

Thế nào là Sa-môn hạnh (sàmannattho)? Chính là Thánh Đạo Tám Ngành này, tức là chánh tri kiến, chánh tu duy, chánh ngữ... chánh định.

Thế nào là mục đích Sa-môn hạnh? Là đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si. (Tương Ưng, v, 25)

Con đường Thánh Đạo Tám Ngành này là Phạm hạnh. Tức là chánh tri kiến, chánh tư duy... chánh định. Ai đầy đủ Thánh Đạo Tám Ngành này, người ấy được gọi là người hành Phạm hạnh..

Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si là cứu cánh Phạm hạnh. (Tương Ưng, V, 16, 28)

Vị Tỳ kheo nên tìm sự an tịnh ở nội tâm chứ không ở nơi nào khác. Vì khi nội tâm của một người được an tịnh, sẽ không có chỗ cho tự ngã trong vị ấy. vị Tỳ kheo giữ tâm bất động, không một gợn sóng tham ái, không một chút điểm tựa để ngã mạn và tham muốn có thể phát sinh.
(Kinh Tập, Kinh Con đường nhanh chóng, IV, 14. N.T.T.)

Ai không sở hữu bất cứ vật gì trên thế gian, không sầu muộn vì sự vô thường và huyễn ảo của thế gian, và không bị chi phối bởi những xúc chạm và cảm giác trên thế gian. Vị ấy chính là bậc An tịnh. (Kinh Tập, Kinh Trước khi bị hủy hoại, IV, 9, N.T.T)

Nầy Metteyya, người bình an và bất động là người biết sống Phạm hạnh giữa cuộc đời đầy dục lạc. Đó là vị Tỳ kheo không ái nhiễm, luôn chánh niệm, và quyết tâm tu tập để được giải thoát và tịch tịnh. (Kinh Tập, TBK, Câu hỏi của Metteyaa, V, 1. N.T.T.)

Hãy ngồi thiền một mình. Hãy sống đúng hạnh Sa môn-đó là cuộc sống ẩn tu. Hãy tìm thấy sự an lạc trong sự yên lặng của cuộc sống độc cư. (Kinh Tập, Kinh Nalaka, III, 11, N.T.T.)

• Tỳ kheo tu tập

Với căn môn được phòng hộ, ăn uống có tiết độ, chuyên tâm cảnh giác, quán các thiện pháp, đầu đêm cuối đêm sống chuyên tâm tu tập các pháp giác chi, do đoạn tận các lậu hoặc, có thể tự mình với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy, các thầy cần phải học tập.
(Cha mẹ của Nakula, Tăng Chi, VI, 16)

• Tu tập thế nào để thành bậc thánh?

(Giảng cho cư sĩ giòng Thích Ca)

Một thời Thế Tôn sống giữa dòng họ Thích-ca, thành Kapilavatthu, tại tịnh xá Nigrodha.

(Sau khi thuyết pháp cho đến quá nửa đêm, Thế Tôn bảo Tôn giả Ananda hãy giảng hữu học đạo cho các vị giòng Thích Ca, vì Ngài bị đau lưng).

Rồi Tôn giả Ananda nói với Sakya Mahanama:

- Này Mahanama, vị Thánh đệ tử, thành tựu giới hạnh, hộ trì các căn, biết tiết độ trong ăn uống, chú tâm cảnh giác, thành tựu bảy diệu pháp[1], hiện tại lạc trú bốn Thiền, thuộc tăng thượng tâm, chứng đắc không khó khăn, chứng đắc không mệt nhọc, chứng đắc không phí sức.

(Rồi tôn giả giảng rộng ra thế nào là giữ giới hạnh, là hộ trì căn, là tiết độ trong ăn uống, là chú tâm cảnh giác, là thành tựu bảy diệu pháp, là đạt đến 4 tầng thiền)

Này Mahanama, khi một vị Thánh đệ tử thành tựu giới hạnh như vậy, vị Thánh đệ tử ấy được gọi là đang đi trên con đường hữu học, có khả năng phá vỡ, có khả năng giác ngộ, có khả năng chứng đạt vô thượng an ổn khỏi các ách phược.

Này Mahanama, vị Thánh đệ tử ấy, khi chứng được vô thượng xả niệm thanh tịnh này, nhớ đến các đời sống quá khứ sai biệt... Vị ấy biết rõ rằng, chúng sanh người hạ liệt kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ....Với sự đoạn tận các lậu hoặc, tự mình ngay trong hiện tại với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

Vị Thánh đệ tử nào thành tựu giới hạnh như vậy là vị có đức hạnh (virtue)[1].

Vị Thánh đệ tử nào, nhớ đến các đời sống quá khứ sai biệt, thấy sự sống chết của chúng sanh, với sự đoạn tận các lậu hoặc, tự mình ngay trong hiện tại với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát, như vậy là vị có trí tuệ thật sự (true knowledge)[1].

Như vậy, vị Thánh đệ tử được gọi là hoàn hảo về trí tuệ (to be perfect in true knowledge), hoàn hảo về đức hạnh (to be perfect in conduct), hoàn hảo về trí tuệ và đức hạnh[2].

Rồi Thế Tôn ngồi dậy, nói với Tôn giả Ananda:

- Lành thay, lành thay, Ananda ! Thật lành thay, này Ananda, người đã giảng hữu học đạo cho các người Thích ca ở Ca-tỳ-la-vệ.

(Kinh Hữu học, *Sekha sutta*, Trung Bộ 53. Viết tóm gọn)

1. Bảy diệu pháp là : tín, tàm, úy, tấn, văn, niệm, tuệ.
2. Ba đoạn này có dựa vào bản tiếng Anh để viết gọn lại

• Hành trì tuần tự 6 điều phục

(Nhà kế toán Mục Kiền Liên hỏi Thế Tôn)

- Thưa Tôn giả Gotama, có thể trình bày chăng, trong Pháp và Luật này, cũng có một học tập tuần tự, một công trình tuần tự, một đạo lộ tuần tự?

(Học tuần tự)

- Này Bà-la-môn, trong Pháp và Luật này, có một học tập tuần tự, có một công trình tuần tự, có một đạo lộ tuần tự.

Ví như, một người huấn luyện ngựa thiện xảo, sau khi được một con ngựa hiền thiện, trước tiên luyện tập cho nó quen mang dây cương, rồi tập luyện cho nó quen các hạnh khác.

(Sáu điều phục)

Cũng vậy, Như Lai khi được một người đáng được điều phục,

(1) trước tiên huấn luyện người ấy như sau: "Hãy đến tỷ-kheo, hãy giữ giới hạnh. Hãy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập các học giới".

(2) Khi vị tỷ-kheo giữ giới hạnh, Như Lai mới huấn luyện thêm : "Hãy hộ trì các căn. Khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi hương... không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì làm cho

tham ái, ưu bi khởi lên thì mắt thấy sắc mà không chế ngự được, vị tỳ kheo hãy chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn.

(3) Sau khi tỷ-kheo hộ trì các căn rồi, Như Lai mới huấn luyện thêm: "Hãy tiết độ trong ăn uống. Chân chánh quán sát, ăn không để vui đùa, đam mê, trang sức thân này mà chỉ để thân này khỏi tổn hại, để chấp trì phạm hạnh, ăn để diệt cảm thọ cũ (đói) mà không phát sanh cảm thọ mới (tham), để không phạm lỗi lầm, sống được yên ổn.

(4) Sau khi tỷ-kheo tiết độ trong ăn uống rồi, Như Lai mới huấn luyện thêm: "Hãy chú tâm cảnh giác! Ban ngày cũng như ban đêm, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại (triền cái), trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi.

(5) Sau khi vị tỷ-kheo chú tâm tỉnh giác, Như Lai mới huấn luyện thêm nữa: "Hãy thành tựu chánh niệm tỉnh giác. Tỉnh giác trong mọi động tác của mình. Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, nói, nhai, nuốt, co, duỗi tay chân... đều phải ý thức việc mình đang làm.

(6) Sau khi chánh niệm tỉnh giác rồi, Như Lai mới huấn luyện thêm: "Hãy lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch như rừng, gốc cây, khe núi, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đống rơm để hành thiền, vị ấy ngồi kiết-già, lưng thẳng tại chỗ nói trên và an trú chánh niệm trước mặt. Vị ấy gột sạch năm chướng ngại (tham ái, sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử hối tiếc, từ bỏ nghi ngờ), vị ấy ly dục, ly bất thiện pháp chứng và trú thiền thứ nhất, ...thiền thứ hai, ...thiền thứ ba, ...thiền thứ tư.

Này Bà-la-môn, đối với những tỷ-kheo nào là bậc hữu học, tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu sự vô thượng an tịnh các triền ách, đó là sự giảng dạy của Ta như vậy đối với họ.

Còn đối với những vị tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát, những pháp ấy đưa đến sự hiện tại lạc trú và chánh niệm tỉnh giác.

(Kinh Ganaka Moggallàna, Trung Bộ 107)

● Tu tập Bảy Diệu pháp

Này Mahanama, thế nào là vị Thánh đệ tử thành tựu bảy diệu pháp? Ở đây, vị Thánh đệ tử

Có lòng tin (có lòng tin ở sự giác ngộ của Như Lai: Ngài là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.)

Biết xấu hổ, (tự xấu hổ vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự xấu hổ vì thành tựu ác, bất thiện pháp.)

Biết sợ hãi, (tự sợ hãi vì thân ác hạnh, khẩu ác hạnh, ý ác hạnh, tự sợ hãi vì thành tựu ác, bất thiện pháp.)

Đa văn (nhớ nghĩ những điều đã nghe, tích tụ những điều đã nghe. Những pháp nào, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa, có văn, nói lên phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh, những pháp như vậy, vị ấy nghe nhiều, thọ trì, đọc tụng bằng lời, được ý suy tư, được chánh kiến thể nhập.)

Tinh cần tinh tấn, (trừ bỏ các pháp bất thiện, thành tựu các thiện pháp, nỗ lực, kiên trì, không từ bỏ gánh nặng đối với các thiện pháp)

Có chánh niệm (Có chánh niệm cao nhất và thiện xảo, vị ấy nhớ lại, nhớ lại nhiều lần những gì đã làm từ lâu, đã nói từ lâu.)

Có tuệ sanh diệt. Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ về sanh diệt, thành tựu Thánh thể nhập đưa đến chơn chánh đoạn tận khổ.

(Kinh Hữu học, *Sekha sutta*, Trung Bộ 53)

● 9 pháp tác thành vị sa môn

9 pháp tác thành vị sa môn là:
- Có tàm uý
- Thân khẩu ý hành thanh tịnh
- Mạng sống thanh tịnh
- Sống chế ngự các căn
- Tiết độ trong ăn uống
- Chú tâm cảnh giác
- Chánh niệm tỉnh giác
- Chứng được bốn tầng thiền
- Thành tựu ba minh

(Mahassaputasattam, Trung Bộ 39. Tóm lược)

● Tỳ kheo có đủ 10 yếu tố

- Thưa Tôn giả Ananda, có tỷ-kheo nào mà nay quý vị cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường, và nương tựa?

- Này Bà-la-môn, có tỷ-kheo (như vậy)

- Thưa Tôn giả Ananda, lời nói ấy cần phải hiểu như thế nào?

- Này Bà-la-môn, có 10 pháp khả hỷ được Thế Tôn, bậc Tri Giả, Kiến Giả, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác tuyên bố. Giữa chúng tôi, vị nào có đầy đủ mười pháp này, chúng tôi cung kính, tôn trọng, lễ bái, cúng dường vị ấy; và nương tựa vị ấy. Thế nào là mười?

(1) Vị tỷ-kheo ấy có giới hạnh, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Patimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt; sau khi thọ trì, học tập trong các học giới.

(2) Vị ấy là bậc đa văn, thọ trì những điều đã nghe, cất chứa những điều đã nghe; những pháp nào sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, với nghĩa, với văn.

(3)Vị ấy biết đủ (tự hài lòng) đối với các vật thực dụng như y, đồ ăn khất thực, sàng tọa, dược phẩm trị bệnh.

(4) Vị ấy là người chứng được bốn thiền tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc.

(5) Vị ấy thực hiện các loại thần thông.

(6) Vị ấy có thiên nhĩ thông, nghe được âm thanh của chư thiên và loài người, gần cũng như xa.

(7) Vị ấy có tha tâm thông, sau khi đi sâu vào tâm chúng sanh, tâm loài người với tâm của mình, vị ấy được biết được tâm của người khác.

(8) Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ.

(9) Vị ấy có thiên nhãn thông thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh.

(10) Vị ấy có lậu tận thông, sau khi với thượng trí đã chứng ngộ, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.

(Kinh Gopaka Moggallàna, Trung Bộ 108. Giản lược lại)

● Tỳ kheo nào sẽ làm chói sáng?

Một thời Thế Tôn ở tại khu vườn trong rừng Gosinga (Sừng Bò) có nhiều cây ta-la cùng với một số đông thượng tọa nổi tiếng như các tôn giả Sariputta (Xá-lợi-phất) Maha Moggallana (Đại Mục-kiền-liên), Maha Kassapa (Đại Ca-diếp), Anuruddha (A-na-luật-đà), Revata (Ly-bà-đa), Ananda (A-nan) cùng với một số thượng tọa nổi tiếng khác.

- (Tôn giả Sariputta nói) Tôn giả Ananda hãy đến đây, thiện lai, tôn giả Ananda, vị thị giả Thế Tôn, vị hầu cận Thế Tôn. Này Hiền giả, khả ái thay khu rừng Gosinga! Đêm rằm sáng trăng, cây Ta-la trổ hoa cùng khắp, hương trời như được tỏa rộng khắp nơi. Này Hiền giả, hạng tỳ-kheo nào có thể làm chói sáng khu rừng Gosinga này?

- (Ananda trả lời:) Là vị tỳ kheo nghe nhiều, gìn giữ, tích tụ giáo pháp đã nghe. Giáo pháp ấy tốt ở đoạn đầu, tốt ở đoạn giữa, tốt ở đoạn cuối; với ý nghĩa đầy đủ, câu cú rõ ràng; hướng đến một đời sống vô cùng hoàn hảo và trong sạch. Những lời dạy được ghi nhớ, được thuộc lòng nhuần nhuyễn, được suy tư, nghiềm ngẫm, thâm nhập vào tâm trí. Và vị ấy chỉ dạy giáo pháp cho bốn chúng với những lời, những câu giảng sáng tỏ, nhất quán, để đoạn trừ mọi phiền não ngủ ngầm.

(Rồi tôn giả Sariputta hỏi các vi khác và các vị ấy lần lượt trả lời)

- (Revata) Là vị tỳ kheo ưa thích đời sống tịnh cư, sống hành thiền tịnh cư, không ngừng nỗ lực nhằm đạt được sự an tịnh nội tâm, đạt được các tầng thiền, có tuệ minh sát, chuyên tâm hành thiền nơi liêu cốc.

- (Anurudha) Là vị tỳ kheo, với thiên nhãn thanh tịnh, siêu nhân, quán sát ngàn thế giới.

- (Mahakassapa) Là vị tỳ kheo thích sống ở rừng núi và ca ngợi cuộc sống ở rừng núi, sống bằng khất thực và ca ngợi việc khất thực, mặc áo phấn tảo[1] và ca ngợi mặc áo phấn tảo, sống với 3 y..., ít ham muốn..., độc cư..., không nhiễm thế tục..., tinh cần, tinh tấn..., thành tựu giới hạnh..., thành tựu thiền định..., thành tựu trí tuệ..., thành tựu giải thoát..., thành tựu giải thoát tri kiến[2] và ca ngợi công hạnh thành tựu giải thoát tri kiến.

- (MahaMoggallana) Là vị tỳ kheo đàm luận về pháp cao cấp, Vi Diệu Pháp (Abhidhamma). Các vị ấy hỏi nhau, và khi được hỏi, các vị trả lời được, chớ không dừng lại vì không trả lời được, và cuộc đàm luận về pháp được tiếp tục.

(Khi mọi người đã trả lời thì tôn giả Moggallana hỏi lại tôn giả Sariputta và tôn giả ấy trả lời)

- (Sariputta) Là vị tỳ kheo điều phục được tâm của mình, an trú quả nào vị ấy muốn, vào thời điểm nào vị ấy muốn (sáng, trưa, chiều...) Như nhà vua lấy áo từ trong tủ, áo buổi sáng cho buổi sáng, buổi trưa cho buổi trưa....

(Rồi các tôn giả cùng nhau đi đến thuật lại câu chuyện cho Thế Tôn. Thuật xong, tôn giả Sariputta bạch)

- Bạch thế tôn, vị nào đã khéo trả lời ?

- (Thế tôn) Tất cả đều khéo trả lời[3], mỗi người theo cách của mình. Và này hãy nghe ta nói, cũng có một cách khác nữa. Sau buổi ăn, sau khi đi khất thực về và ăn xong, ngồi kiết già, lưng thẳng, xác lập chánh niệm và hạ quyết tâm: "Ta sẽ không bỏ thế ngồi này cho đến khi nào tâm của ta chưa giải thoát các lậu hoặc, không có chấp thủ". Hạng tỳ kheo như vậy có thể làm chói sáng khu rừng Gosinga.

(Đại Kinh rừng sừng bò, Mahagosingasuttam, Trung Bộ 32)

1 : Y phấn tảo: y được làm từ các mảnh vải lượm được trong các nghĩa địa.

2. Xem Bảy thanh lọc tâm

3. Một tu viện, một thiền viện tốt cần có những tỳ khưu tốt: như đa văn, thích hành thiền, có thần thông, thực hành hạnh đầu đà, giỏi về Vi diệu pháp, thành thạo kiểm soát tâm, có tuệ minh sát.

• Thế nào là Niết Bàn?

Bà-la-môn Jànussoni bạch Thế Tôn :

- Thưa Tôn giả Gotama, cho đến như thế nào, Niết bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu ?

- Này Bà-la-môn, bị tham ái làm say đắm, tâm bị chinh phục, tâm bị xâm chiếm, nên suy nghĩ điều hại mình, suy nghĩ điều hại người, suy nghĩ điều hại cả hai, cảm thọ tâm khổ tâm ưu.

Tham ái được đoạn trừ, thời không nghĩ đến tự hại, không nghĩ đến hại người, không nghĩ đến hại cả hai, không cảm thọ tâm khổ tâm ưu. Như vậy, Niết bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

(Cũng như vậy, Này Bà-la-môn, bị sân làm uế nhiễm, ... bị si làm uế nhiễm...)

Như vậy, Niết bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu.

Này Bà-la-môn, khi vị ấy, cảm thọ tham ái được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ sân được đoạn tận, không có dư tàn, cảm thọ si được đoạn tận, không có dư tàn. Như vậy, Niết bàn là thiết thực hiện tại, không có thời gian, ... được người trí tự mình giác hiểu.

- Thật vi diệu thay, thưa Tôn giả Gotama ! Mong Tôn giả Gotama nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con xin trọn đời quy ngưỡng.

(Tăng Chi, Niết Bàn, II, VI, 5)

• Niết bàn là đồng nghĩa với...

Niết bàn là (1) Sự đoạn tận tham, sự đoạn tận sân, sự đoạn tận si (Asankhata /unconditioned), (2) Đích cuối cùng (Antam/ The uniclined), (3) Vô lậu (the taintless,) (4) Sự thật (Saccam/ The truth), (5) Bờ bên kia (Pàram / The far shore), (6) Tế nhị (Nipunam / The subtle), (7) Khó thấy được (Sududdasam / The very difficult to see), (8) Không già (Ajajjaram / the unaging), (9) Thường hằng (Dhuvam / The stable), (10) Không suy yếu (Apalokitam / The undsintegrating), (11) Không biểu lộ (Anidas-sanam / The unmanifest), (12) Vô tội (Nippapam / The sinless, The unproliferated), (13) Tịch tịnh (Santam / The peaceful), (14) Bất tử (Amatam / The deathless), (15) Thù thắng (Paniitam / The sublime, (16) An lạc (Sivam / The auspicious), (17) An ổn (Khemam / The secure), (18) Dứt ái (Tanha nirodha/ The destruction of craving), (19) Bất khả tư nghì (Acchariyam / The wonderful), (20) Hy hữu (Abhutam / The amazing), (21) Không tai họa (Anìtika / The unailing), (22) Không bị tai họa (Anitakdhamma / The unailing state), (23) Niết bàn (Nibbana/ Extinction of passion), (24) Không tồn tại (Avyàpajjho / The unafflicted), (25) Ly tham (Viràgo / The dispassion), (26) Thanh tịnh (visudhi. / The purity), (27) Giải thoát (Mutti / The freedom), (28) Không chứa giữ (Anàlayo / The nonattchement), (29) Ngọn đèn (Hòn đảo) (Dipa / The island), (30) Chỗ trú ẩn (Lena / The shelter), (31) Pháo đài (Tànam / The asylum), (32) Nơi nương tựa (Saranam / The refuge), (33) Đến bờ bên kia (Paràyanam / The destination).

Và thế nào là con đường đưa đến vô vi (đưa đến đích cuối cùng,...đến bờ bên kia). Là thực hành: (1) Thân hành niệm (kàyagatà sati), ... (2) Chỉ và quán, ... (3) Định có tầm, có tứ; có định không tầm, có tứ; có định không tầm, không tứ, ... (4) Không định, Vô tướng định, Vô nguyện định, ... (5) Bốn niệm xứ, ... (6) Bốn chánh cần, ... (7) Bốn như ý túc, ... (8) Năm căn, ... (9) Năm lực, ... (10) Bảy giác chi, ... (11) Thánh đạo Tám ngành ...

(Tương Ưng, iv, 359-70. Viết lại tóm tắt)

● Bốn quả thánh

Có bốn quả thánh[1]. Thế nào là bốn?

- Vị tỷ-kheo diệt trừ ba kiết sử[2], được nhập vào dòng thánh (cón gọi là Nhập lưu, Tu-đà-hoàn hay Dự-lưu), không còn bị đọa lạc, nhất định sẽ được giác ngộ.

- Vị tỷ-kheo diệt trừ ba kiết sử, làm muội lược tham, sân, si, chứng bậc Nhất lai (hay Tư-đà-hàm), chỉ còn trở lại đời này một lần nữa trước khi diệt tận khổ đau.

- Vị tỷ-kheo diệt trừ năm hạ phần kiết sử, được hóa sanh ở tại chỗ ấy mà nhập Niết-bàn, không còn phải trở lại đời này nữa (Bất lai hay A-na-hàm).

- Vị tỷ-kheo diệt trừ các lậu hoặc[3], tự mình chứng tri, chứng ngộ và an trú ngay trong hiện tại vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy là kết quả thứ tư (A-la-hán)[4].

Này Hiền giả, vị nào sống đam mê bốn loại hỷ lạc này, có thể mong đợi bốn kết quả, bốn lợi ích như vậy

(Kinh Thanh tịnh, Pàsàdika sutta. Trường Bộ 29)

1. Dự-lưu hay Nhập lưu (Tu đà hườn): Sotapanna; Tư-đà-hàm (Nhất lai): Sakadagami; Bất lai (A-na-hàm): Anagami; Arahat: A-la-hán.

2&3. Ba kiết sử: đầu tiên là thân kiến (sakkayaditthi), hoài nghi (vicikicca), giới cấm thủ (silabbataparamasa). 2 kiết sử kế tiếp là dục ái (kamaraga), sân hận (patigha). 5 thượng phần kiết sử là: sắc ái (ruparaga), vô sắc ái (aruparaga), ngã mạn (mana), phóng dật (uddhacca), vô minh (avijja).

• Làm gì để đạt quả Dự lưu ?

Có bốn pháp, được tu tập, được làm cho đầy đủ đưa đến chứng ngộ quả Dự lưu. Thế nào là bốn?

1. Thân cận bậc Chân nhân[1],
2. Nghe Diệu Pháp[2],
3. Khéo tác ý[3],
4. Thực hành đúng Chánh Pháp[4]

Có bốn pháp, này các tỷ-kheo, được tu tập, được làm cho đầy đủ đưa đến tăng trưởng trí tuệ (Tương Ưng, V, 411), trí tuệ thâm sâu (Tương Ưng, V, 412), đại trí tuệ (Tương Ưng, V, 412), trí tuệ sắc bén trí tuệ thể nhập (Tương Ưng, V, 413).

(Tương Ưng, v, 410, 411-413)

1. Chân nhân : Sappurisa / Superior person
2. Chánh Pháp : Sadhamma / True dhamma
3. Khéo tác ý : Yoniso manasikara / Careful attention, chú ý chân chính, có thái độ đúng đắn
4. Dhammānudhamma patipatti / Practice in accordance with the Dhamma. Thầy Minh Châu "Thực hành Pháp và tùy Pháp".

• Không có 2 vị phật cùng lúc

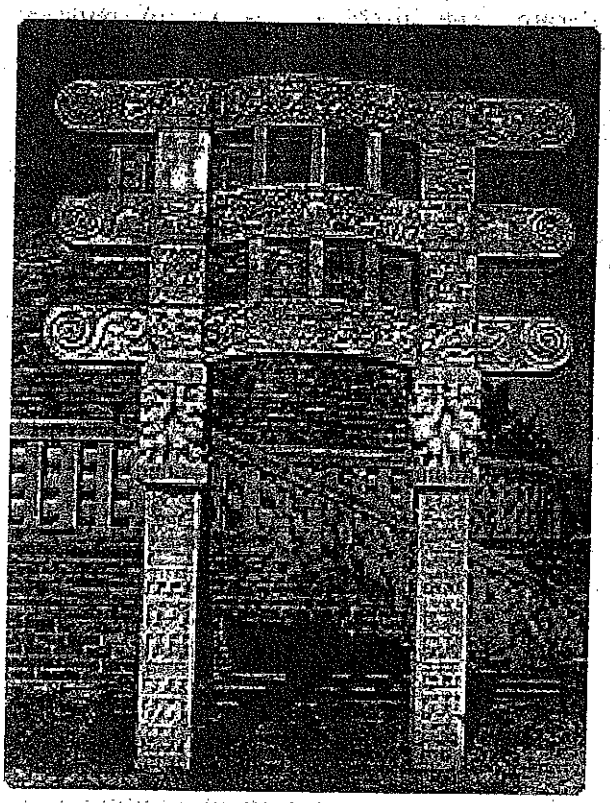
Chư thiện hữu, <u>không một chỗ nào, không một thời gian nào cùng chung một thế giới mà có hai vị Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác đồng thời ra đời,</u> không ra trước, không ra sau, không bao giờ sự kiện như vậy có thể xảy ra. Chư thiện hữu, một bậc Thế Tôn như vậy, không có tật bệnh, không có đau khổ, sống như vậy trong khoảng thời gian rất dài. Như vậy mới đem lại hạnh phúc cho chúng sanh, an lạc cho chúng sanh"

(Kinh Đại Quốc sư Govinda, Mahàgovinda sutta, Trường Bộ 19)

• *Vị Phật tương lai:* Phật Di Lặc sẽ ra đời

Này các tỷ kheo, khi tuổi thọ loài người lên đến tám vạn (80 000) tuổi, có Thế Tôn tên là Metteyya (Di Lặc) sẽ ra đời, là vị A la hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn; như Ta nay sanh ra ở đời này... Vị này tự mình biết, chứng, và tuyên thuyết quả đất này, gồm có thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, Thế giới này với Sa môn, Bà la môn, loài Trời, loài người... Vị này sẽ thuyết pháp, sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, với nghĩa lý văn tự đầy đủ và tuyên thuyết đời sống phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh; như Ta hiện nay thuyết pháp... Vị này sẽ có khoảng vài ngàn vị tỷ kheo tăng đoàn; như Ta hiện nay có khoảng vài trăm vị tỷ kheo Tăng đoàn vậy.

(Cakkavati-Sìhanàda sutta, Trường bộ 26)



Chùa Sanci Ấn Độ

10. Phật Thích Ca

● **Sự tích Phật Thích Ca**

Thế Tôn, thuộc chủng tánh Sát-đế -lỵ, thuộc gia tộc Sát-đế-lỵ, thuộc danh tánh Gotama (Cồ-đàm).

Thế Tôn tuổi thọ không bao nhiêu, ít oi, tuổi thọ loài người khoảng một trăm năm (100) hay hơn một chút.

Thế Tôn giác ngộ dưới gốc cây Assattha.

Thế Tôn có hai vị hiền sĩ, đệ nhất đệ tử tên là Sàriputta (Xá Lợi Phất) và Moggallàna (Mục Kiền Liên).

Thế Tôn có một tăng hội một ngàn hai trăm năm mươi[1] (1250) vị, gồm toàn những vị đã diệt trừ lậu hoặc.

Thế Tôn có vị thị giả tỷ-kheo tên là Ananda (A Nan), vị này là thị giả đệ nhất.

Phụ vương của Thế Tôn tên là Suddhodana (Tịnh Phạn), Hoàng hậu là Màyà (Ma-da) kinh độ là Kapilavatthu (Ca-tỳ-la-vệ). Thế Tôn xuất thế tục như thế này, xuất gia như thế này, tinh tấn như thế này, giác ngộ như thế này, chuyển pháp luân như thế này.

Như vậy Như Lai khéo chứng đạt pháp giới, Như Lai nhớ chư Phật quá khứ, những vị này đã nhập Niết-bàn, đã đoạn các chướng đạo, đã chấm dứt sự luân hồi, đã thoát ly mọi đau khổ. Như Lai cũng nhớ đến chủng tánh các vị này cũng nhớ đến danh tánh, cũng nhớ đến tộc tánh, cũng nhớ đến tuổi thọ, cũng nhớ đến hai vị đệ tử, cũng nhớ đến các "Tăng hội với sanh tánh, danh tánh, tộc tánh, giới hạnh, pháp hạnh, tuệ hạnh, trí hạnh, giải thoát là như vậy

(Kinh lớn về Thánh tộc, Mahàpadàna Sutta, Trường Bộ 14)

1. Số lượng các vị A-la-hán ở Đại hội thánh tăng đầu tiên, tức 8 tháng sau khi Phật đắc đạo.

● **Bồ tát đản sanh**

- Khi Bồ-tát từ bụng mẹ sanh ra, chư thiên đỡ lấy Ngài trước, sau mới đến loài người...

- Ngài sanh ra thanh tịnh, không bị nhiễm ô bởi nước nhớt nào, không bị nhiễm ô bởi loại mủ nào, không bị nhiễm ô bởi loại máu nào, không bị nhiễm ô bởi bất cứ vật bất tịnh nào, thanh tịnh, trong sạch...

- Khi Bồ-tát từ bụng mẹ sanh ra, hai dòng nước từ hư không hiện ra, một dòng lạnh, một dòng nóng. Hai dòng nước ấy tắm rửa sạch sẽ cho Bồ-tát và cho bà mẹ...

- Bồ-tát khi sanh ra, Ngài đứng vững, thăng bằng trên hai chân, mặt hướng phía Bắc, bước đi bảy bước, một lọng trắng được che lên. Ngài nhìn khắp cả mọi phương lên tiếng như con ngưu vương, thốt ra lời như sau:

"Ta là bậc tối thượng ở trên đời!
Ta là bậc tối tôn ở trên đời!
Ta là bậc cao nhất ở trên đời!
Nay là đời sống cuối cùng, không còn phải tái sanh ở đời này nữa"[1]

- Khi Bồ-tát từ bụng mẹ sanh ra, khi ấy một hào quang vô lượng thần diệu, thắng xa oai lực của chư thiên, hiện ra cùng khắp thế giới.

- Sau khi sanh Bồ-tát bảy ngày, mẹ Bồ-tát mệnh chung và sanh lên cõi trời Đâu suất.

(Kinh Ly kỳ mầu nhiệm, *Acchariya-abbhùtadhamma sutta*, Trung Bộ I-23)

1. Theo Chú giải (ghi ở sách của TK Nanamoli và Bodhi) thì những sự kiện này đều báo trước những thành tựu sau này. Đứng vững trên đất là Ngài sẽ có 4 Thần Túc; Hướng về phía Bắc là sẽ vượt qua mọi thế sự; Đi 7 bước là sẽ có 7 Giác Chi; Lọng trắng là sự giải thoát; Nhìn 4 phương là sẽ có trí tuệ Bốn Vô Ngại Giải; Những lời thốt

ra báo hiệu Ngài sẽ chuyển bánh xe Pháp mà không ai có thể chuyển ngược lại; "Không còn phải tái sanh" là báo hiệu Ngài sẽ nhập Vô dư Niết bàn.

● Pháp thâm diệu, khó hiểu.

(Sau khi chứng ngộ...) Trong khi đức Thế Tôn đang thiền tịnh ở nơi thanh vắng, một ý nghĩ như vầy đã sanh khởi: "Pháp này đã được ta chứng ngộ là (Pháp) thâm sâu, khó lĩnh hội, khó nhận thức, thanh tịnh, cao quý, vượt trên lý luận, tinh tế, nên được hiểu biết bởi những bậc trí. Hơn nữa, chúng sanh đời này có sự thỏa thích trong ngũ dục, được thỏa thích trong ngũ dục, được vui sướng trong ngũ dục, đối với chúng sanh có sự thỏa thích, vui sướng trong ngũ dục thì sẽ khó lĩnh hội quy luật nhân quả và sự sanh khởi tùy thuận theo điều kiện (idappaccayatā-paticcasamuppāda)[1]; và có vấn đề còn khó hơn nữa tức là sự yên lặng của tất cả các hành (sabbasaṅkhāra), sự dứt bỏ tất cả gốc rễ của sự tái sanh (sabbūpadhi)[2], sự diệt tận ái, sự không còn dục tình (virāgo), sự tịch diệt, Niết Bàn.

Nếu ta thuyết giảng Pháp và những người khác không hiểu được ta thì điều ấy sẽ đem lại cho ta sự mệt mỏi và sự phiền toái."

Này các tỷ-kheo, rồi những kệ bất khả tư nghì, từ trước chưa từng được nghe, được khởi lên nơi Ta:

Sao Ta nói Chánh pháp,
Được chứng ngộ khó khăn?
Những ai còn tham sân,
Khó chứng ngộ pháp này.
Đi ngược dòng, thâm diệu,
Khó thấy, thật tế nhị,
Kẻ ái nhiễm vô minh,
Không thấy được pháp này.

(V.P., Đại phẩm, I. Nguyệt Thiên, Kinh Thánh cầu, Ariyapariyesanà sutta, Trung bộ 26 Có điều chỉnh, dựa theo bản dịch của Nanamoli & Bodhi).

1. Pháp duyên khởi hay Tùy thuộc phát sanh: Idapaccàyata Paticcasamuppada
2. TK Nanamoli & Bodhi dịch là: "Relinquishing of all attachments". Bản dịch của Thầy Minh Châu "từ bỏ sanh y" (Upadhi: substratum of exixtence), hay từ bỏ chỗ dựa của tái sanh.

● Như Lai chỉ dạy con đường diệt khổ

- Này Sunakkhatta, Ta không nói với Ngươi: "Hãy đến đây và sống dưới sự chỉ dẫn của Ta. Ta sẽ giải thích cho Ngươi khởi nguyên của thế giới." Ngươi cũng không nói với Ta: "Bạch Thế Tôn, con sẽ sống dưới sự chỉ dẫn của Thế Tôn, rồi Thế Tôn sẽ giải thích cho con khởi nguyên của thế giới."

Ngươi nghĩ thế nào? Khởi nguyên của thế giới có giải thích hay không giải thích, nhưng mục đích mà Ta thuyết giảng Chánh pháp là đưa người thực hành đến chỗ tận diệt khổ đau, có phải như vậy không?

- Bạch Thế Tôn, chính thật là như vậy.

- Ta biết về khởi nguyên thế giới, Ta còn biết hơn thế nữa. Và khi Ta biết như vậy, Ta không có chấp trước. Vì không chấp trước, Ta tự thân thấu hiểu được sự an tịnh ấy. Chính nhờ chứng ngộ sự an tịnh này mà Như Lai không rơi vào lầm lỗi".

(Pàyàsi sutta, Trường Bộ 23)

● Như Lai không dấu bí mật

- Này Ananda, chúng tỷ-kheo còn mong mỏi gì nữa ở nơi Ta. Ta giảng pháp không có phân biệt trong ngoài. Đối với các pháp, Như Lai không bao giờ là vị Đạo Sư còn nắm tay[1]. Những ai nghĩ rằng Ta sẽ là vị cầm đầu[2] (duy nhất)[4] chúng tỷ-kheo, hay chúng tỷ-kheo chịu sự giáo huấn[3] (duy nhất)[4] của Ta, thời người ấy sẽ có lời di giáo cho chúng tỷ-kheo. Như Lai không có nghĩ rằng: "Ta sẽ là vị cầm đầu (duy nhất) [4] chúng tỷ-kheo", hay "Chúng tỷ-kheo chịu sự giáo huấn của Ta", thời làm sao Như Lai lại có lời di giáo cho chúng tỷ-kheo?

(Kinh Đại Niết Bàn, Trường Bộ 16, Tương Ưng V, 152)

1. Tức còn giữ điều bí mật chưa nói hết.
2. M. Walsche dịch là : "Take charge" = gánh vác
3. M. Walsche dịch là : "Refer to me" = dựa vào

4. Chữ "duy nhất" có trong bản dịch tiếng Anh của Hội Tam Tạng Miến Điện, và nhờ đó nghĩa của câu nói trở thành rõ ràng hơn

• Như Lai chỉ là người chỉ đường

Này Bà-la-môn, trong khi có mặt Niết-bàn, trong khi có mặt con đường đi đến Niết-bàn, và trong khi có mặt Ta là bậc chỉ đường. Nhưng các đệ tử của Ta, được Ta khuyến giáo như vậy, giảng dạy như vậy, một số chứng được cứu cánh Niết-bàn, một số không chứng được. Ở đây, Ta làm gì được? Như Lai chỉ là người chỉ đường.

(*Ganakamoggallàna sutta*, Trung Bộ 107)

• Ngài là ai?

- Hỏi "Ngài có phải sẽ là tiên không?", Ngài trả lời: " Ta sẽ không phải là tiên".

- Hỏi "Ngài có phải là Càn-thát-bà không?", Ngài trả lời: "Ta sẽ không phải là Càn-thát-bà".

- Hỏi "Ngài có phải sẽ là Dạ-xoa không?" Ngài trả lời: " Ta sẽ không phải là Dạ-xoa".

- Hỏi "Ngài có phải sẽ là loài người không?", Ngài trả lời: "Ta sẽ không phải là loài người".

- Vậy công việc của Ngài là gì và Tôn giả sẽ là gì?

- Với những lậu hoặc chưa đoạn tận, Ta có thể là chư thiên, (nhưng) các lậu hoặc đã đoạn tận (nơi ta), được chặt đứt từ gốc rễ, được làm thành như thân cây ta-la, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai.

- Với những lậu hoặc chưa đoạn tận, Ta có thể là Càn-thát-bà, có thể là Dạ-xoa, có thể là người; (nhưng) các lậu hoặc đã đoạn tận (nơi ta), được chặt dứt từ gốc rễ[1], ...

Ví như, này Bà-la-môn, bông sen xanh, hay bông sen hồng, hay bông sen trắng, sanh ra trong nước, lớn lên trong nước, vươn lên khỏi nước, và đứng thẳng không bị nước thấm ướt. Cũng vậy, này Bà-la-môn, sanh ra trong đời, lớn lên trong đời, Ta đã vượt qua đời, không bị đời làm nhiễm ô[1]. Này Bà-la-môn, Ta là Phật, hãy như vậy thọ trì.

Với lậu hoặc chưa đoạn,
Ta có thể là tiên,
Có thể Càn-thát-bà,
Có thể là loài chim
Hay đi đến Dạ-xoa,
Hay vào trong thai người.

Với Ta lậu hoặc tận,
Bị phá hủy, trừ khử
Như sen trắng tươi đẹp
Không bị nước thấm ướt,
Đời không thấm ướt Ta,
Do vậy Ta được gọi,
Là Phật, bậc Chánh giác,
Hỡi này Bà-la-môn.

(Tăng chi, IV, 36)

1 Ba câu này được dịch lại, dựa theo bản tiếng Anh của Nyanaponika & Bodhi.

Ai có năng lực nhìn thấu suốt tất cả chu kỳ của cuộc sống và thấy chúng sanh trôi lăn trong luân hồi sinh tử như thế nào. Ai dứt sạch bụi bặm, không uế nhiễm, thanh tịnh và không tái sinh nữa. Vị ấy được gọi là một vị Phật. (Kinh Tập, kinh Sabhiya, III, 6, NTT.)

• Tại sao gọi là Như Lai?

1. Trong thế giới này với chư thiên, Ma vương, Phạm thiên, với chúng Sa-môn và Bà-la-môn, với chư thiên và loài người, những gì được thấy, được nghe, được cảm giác, được phân biệt, được đạt đến, được tìm cầu, được suy đạt với ý, tất cả đều được Như Lai biết rõ. Do vậy mới gọi là Như Lai.

2. Trong thời gian giữa đêm Như Lai chứng ngộ Vô thượng Chánh Đẳng Giác và đêm Như Lai nhập Vô dư y Niết-bàn giới, trong thời gian ấy, những gì Như Lai nói trong khi thuyết giảng, nói chuyện hay trình bày, tất cả là như vậy, chớ không gì khác. Do vậy mới gọi là Như Lai.

3. Như Lai nói gì thời làm vậy, làm gì thời nói vậy, nên được gọi là Như Lai.

4- Trong toàn thể thế giới (với thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư thiên và loài người), Như Lai là bậc chiến thắng, không bị ai chiến bại, toàn tri, toàn kiến đại tự tại. Do vậy được gọi là Như Lai.

(Tăng chi, IV, 23 và Kinh Thanh tịnh, Pàsàdika sutta, Trường Bộ 29).

● Như Lai trả lời và không trả lời điều gì?

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh[1] không thể nói là tùy thuộc với quan điểm thế giới là thường còn, hay là vô thường. Dầu cho có quan điểm thế giới là thường còn, hay là vô thường, thời vẫn có sanh, có già, có chết, có sầu, bi, khổ, ưu, não, mà Ta giảng dạy sự đoạn trừ ngay trong hiện tại.

Này Malunkyaputta, đời sống Phạm hạnh không thể nói là tùy thuộc với quan điểm thế giới là hữu biên hay là vô biên....

Và này Malunkyaputta, điều gì Ta không trả lời? (Là) "Thế giới là thường còn", "Thế giới là vô thường" , (...) "Như Lai không có tồn tại và không không tồn tại sau khi chết". Vì sao Ta không trả lời? Vì điều ấy không liên hệ đến mục đích, điều ấy không phải là căn bản Phạm hạnh, điều ấy không đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.

Và điều gì Ta trả lời? "Đây là khổ", "Đây là khổ tập", "Đây là khổ diệt", "Đây là con đường đưa đến khổ diệt". Vì sao Ta trả lời? Vì điều ấy có liên hệ đến mục đích, điều ấy là căn bản Phạm hạnh, điều ấy đưa đến nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn, (Tiểu kinh Màlunkyà, Culà Màlunkyà sutta, Trung Bộ 63)

1. Phạm hạnh: đời sống trong sạch cao thượng của người tu.

● Ca ngợi Thế Tôn

- "Đức Phật, bậc Giác Ngộ, thuyết giảng giáo pháp đưa đến giác ngộ;

- Thế Tôn là vị đã tự điều phục (self restraint), thuyết giảng giáo pháp đưa đến sự tự điều phục;

- Thế Tôn bậc an tịnh, thuyết giảng giáo pháp đưa đến an tịnh;

- Thế Tôn là bậc đến bờ bên kia, thuyết giảng giáo pháp đưa đến bờ bên kia;

- Thế Tôn bậc đã đạt Niết bàn, thuyết giảng giáo pháp đưa đến Niết bàn.

(Udumbarika Sihanada Suttanta, Trường Bộ 25)

● Pingiyani ca ngợi Thế Tôn

Thế Tôn trú ở Vesàlì, tại Mahàvana, lúc bấy giờ, Bà-la-môn Kàranapàli đang xây dựng nhà cho người Licchavì. Kàranapàli thấy Pingiyàni từ đường xa đi đến, liền nói:

- Tôn giả Pingiyàni đi từ đâu đến sớm như vậy?

- Tôi đi từ chỗ Sa-môn Gotama về.

- Tôn giả Pingiyàni nghĩ thế nào về trí tuệ sáng suốt của Sa-môn Gotama? Ngài có nghĩ vị ấy là một bậc hiền trí chăng?

- Tôi là ai, thưa Tôn giả, lại có thể biết được trí tuệ sáng suốt của Sa-môn Gotama. Chỉ có ai như vị ấy, mới có thể biết được trí tuệ sáng suốt của Sa-môn Gotama.

- Tôn giả Pingyàni thấy những lợi ích gì lại cực lực tin tưởng Sa-môn Gotama như vậy?

- Thưa Tôn giả, ví như một người đã thỏa mãn với vị ngọt tối thượng sẽ không còn thèm muốn các vị ngọt thấp kém khác. Cũng vậy, khi đã nghe pháp của Tôn giả Gotama, như Khế kinh, Phúng tụng, Ký thuyết, Vị tằng hữu pháp.., thời không còn thèm muốn các lý thuyết của những người khác, của các Sa-môn, Bà-la-môn thấp kém.

Ví như, một người bị đói lả và mệt mỏi, tìm được một bánh mật, cứ mỗi miếng vị ấy được

nếm, cứ mỗi miếng vị ấy được thưởng thức vị ngọt thuần nhất. Cũng vậy, thưa Tôn giả, khi đã được nghe pháp của Tôn giả Gotama, ...thì vị ấy được hài lòng, tâm được tịnh tín.

Ví như, một người tìm được một cành cây chiên-đàn, chiên-đàn vàng đỏ, chỗ nào người ấy ngửi, hoặc từ rễ, hoặc từ giữa, hoặc từ ngọn, người ấy được hương thơm thuần diệu. Cũng vậy, thưa Tôn giả, khi đã được nghe pháp của Tôn giả Gotama, ...thì vị ấy được hạnh phúc và hân hoan.

Ví như, một người bị bệnh, khổ đau, bị trọng bệnh, rồi có vị lương y lập tức chữa cho khỏi bệnh. Cũng vậy, thưa Tôn giả, khi đã được nghe pháp của Tôn giả Gotama, ...thì sầu bi khổ ưu não sẽ bị diệt tận.

Ví như, một hồ sen, có nước trong, có nước ngọt, nước mát, nước mát trong, bờ hồ khéo sắp đặt, đẹp đẽ, rồi một người đi đến, bị nóng nhiệt não, bị nóng bức bách, mệt mỏi, thèm uống nước, khát nước. Sau khi lặn xuống trong hồ sen ấy, tắm rửa, uống nước, tất cả khổ cực mệt mỏi, nhiệt não đều được lắng dịu. Cũng vậy, thưa Tôn giả, khi đã được nghe pháp của Tôn giả Gotama, ...thì tất cả khổ cực, mệt mỏi, nóng sốt đều được lắng dịu[1]

Khi được nghe vậy, Bà-la-môn Karanapàli từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y qua một bên vai, đầu gối bên phải quỳ trên mặt đất, chắp tay hướng đến Thế Tôn, và ba lần thốt lên lời cảm hứng sau đây:

- Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác! Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác! Đảnh lễ Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác!

Thưa Tôn giả Pingiyàni, con nay xin quy y Tôn giả Gotama, quy y Pháp và chúng tỷ-kheo. Tôn giả Pingyàni hãy chấp nhận con làm đệ tử cư sĩ, từ nay cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

(Tăng chi, V, 194, viết gọn lại)

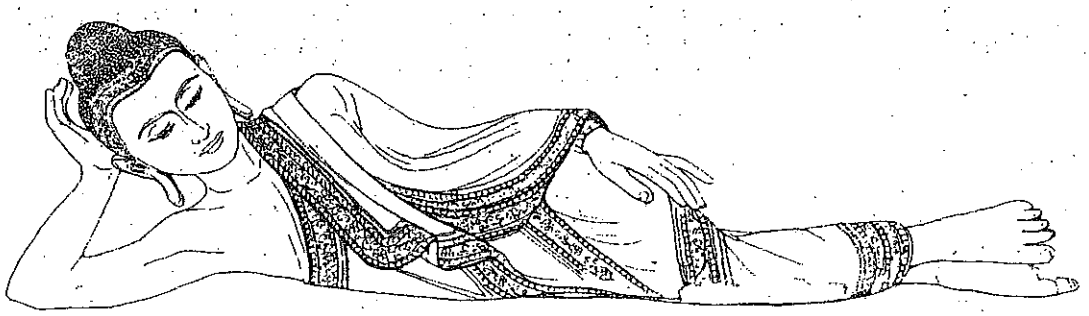
1. Bản dịch của thầy Minh Châu: "chi tức", bản tiếng Anh của Nyanaponika & Bodhi: "Allayed", nghĩa là lắng dịu.

● Bậc tối thượng

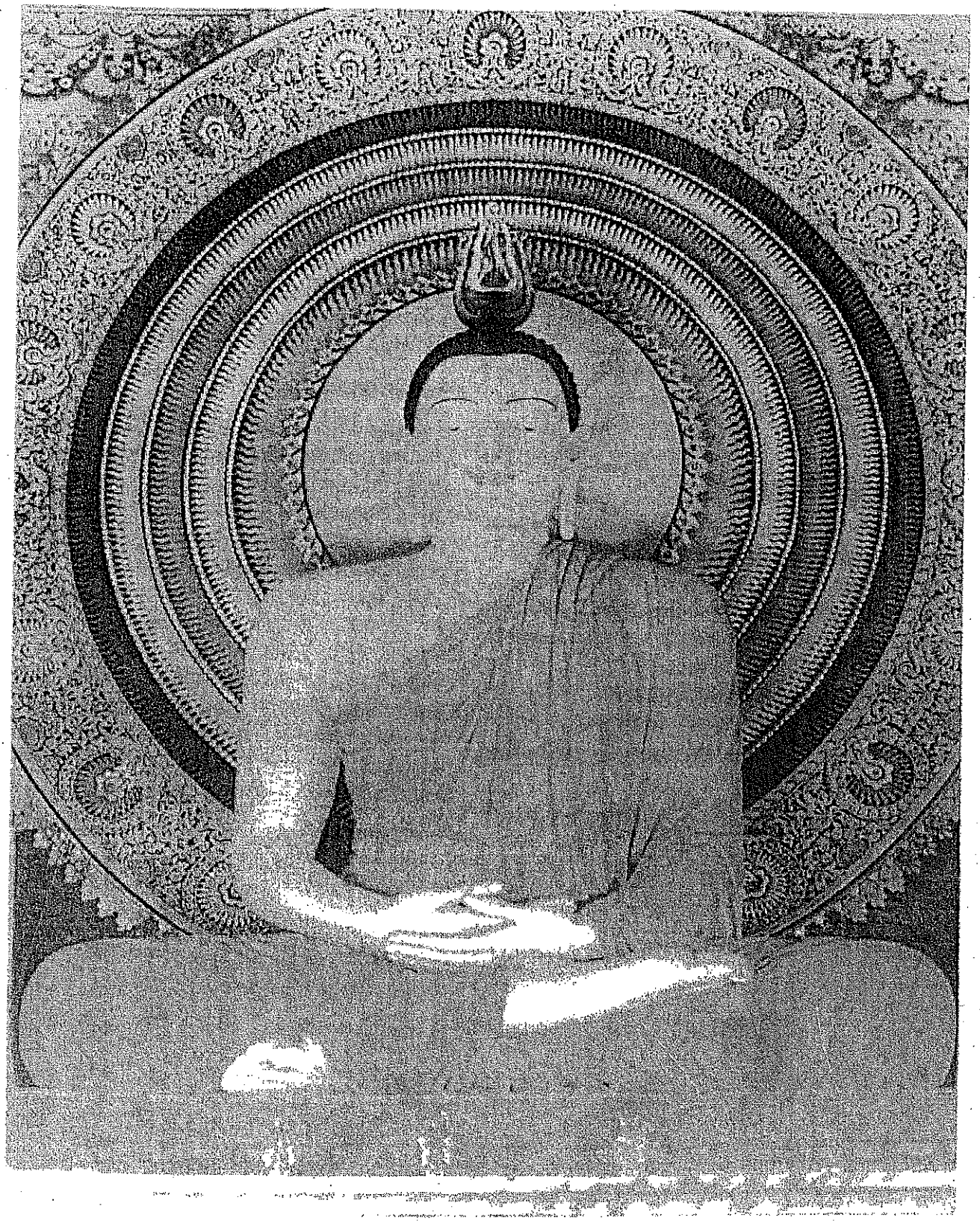
- Một người, này các tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời, sự xuất hiện đem lại hạnh phúc cho đa số, an lạc cho đa số, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người. Người ấy là ai? Chính là Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác...

- Một người, này các tỷ-kheo, khi xuất hiện ở đời là xuất hiện một người, không hai, không có đồng bạn, không có so sánh, không có tương trợ, không có đối phần, không có người ngang hàng, không có ngang bằng, không có đặt ngang bằng, bậc Tối thượng giữa các loài hai chân. Một người ấy là ai? Chính là Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

(Tăng chi, I, 5)

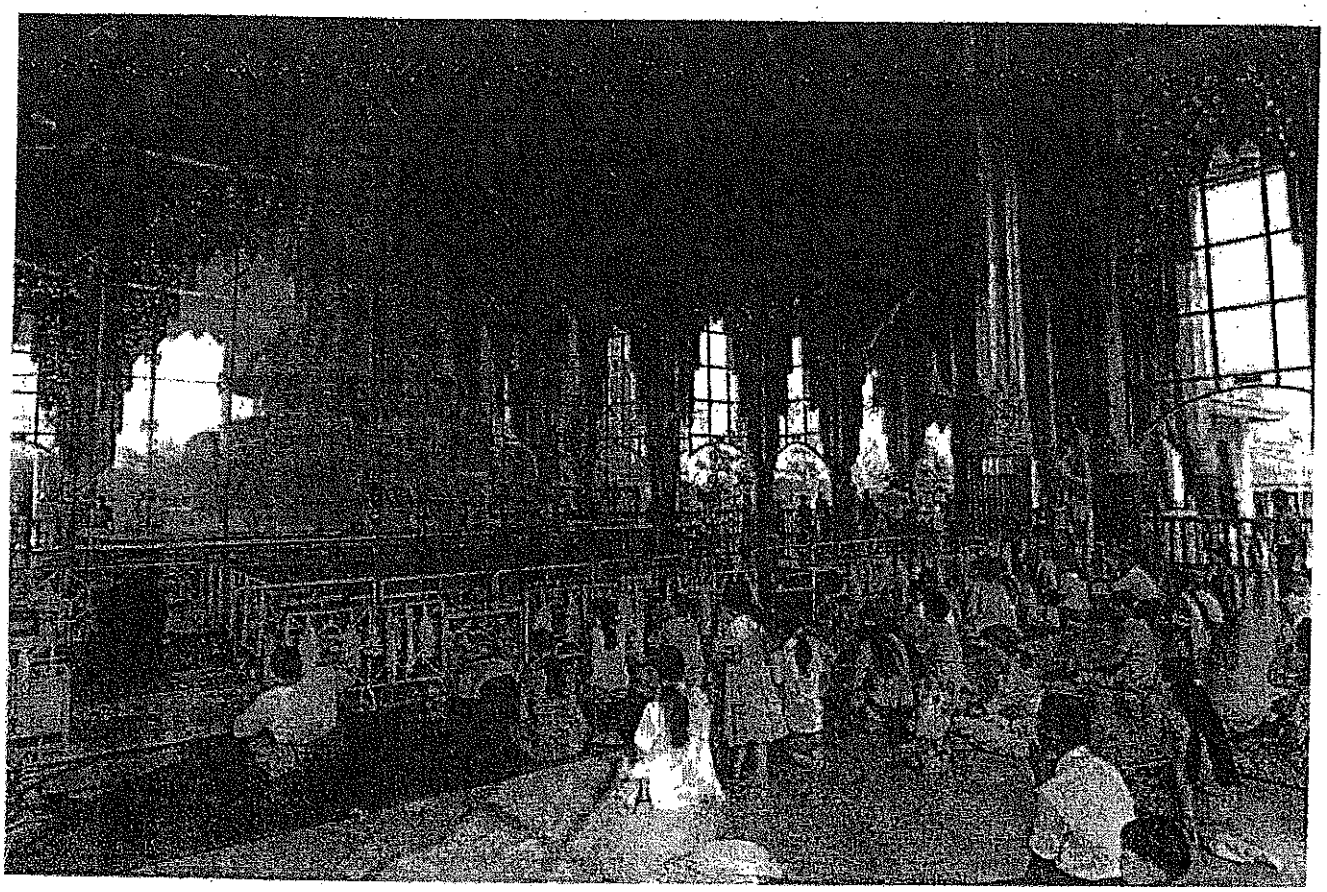


Hình vẽ theo tượng Phật Nằm của Việt Nam



Phật hành thiền, tượng thờ ở Tích Lan

Phần II :
Nghi lễ



Ở một chùa Miến Điện

1. Lễ bái tam bảo

1. 1. Xưng tán Đức Thế tôn

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa
(lạy)

Con xin thành kính đánh lễ Đức Thế tôn, bậc A-la-hán, đấng Chánh Biến Tri.,
(đọc 3 lần, lạy 1 lạy)

(KNTCS: Con xin hết lòng thành kính làm lễ Đức Bá-Ga-Va đó, ngài là bậc A-ra-han cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri, do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.) (Đọc 3 lần, lạy 1 lạy)

1. 2. Thỉnh chư thiên

(Nếu ở chùa, cùng tụng với mọi người
Nếu ở nhà, tự đọc)

Sagge kāme ca rūpe girisikharatate
cantalikkhe vimāne Dīpe raṭṭhe ca gāme
taruvanagahane gehavatthumhi khette
Bhummā cāyantu devā jalathalavisame
yakkhagandhabbanāgā
Tiṭṭhantā santike yaṃ
munivaravacanaṃ sādhavo me suṇantu.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.
Dhammassavanakālo ayambhadantā.

Xin thỉnh chư chiên ngự trên cõi trời dục giới cùng sắc giới; / chư thiên ngự trên đỉnh núi, bờ sông, thiên cung, quốc độ, hư không, / hoặc rừng rậm, cây cối, làng mạc, ruộng vườn, mặt đất, trong nhà. / Chư Dạ Xoa, Càn Thác Bà, cùng Long Vương dưới nước, trên bờ, những nơi gần đây, / xin thỉnh hội họp lại đây.

Lành thay! Xin chư vị hãy lắng nghe / tôi tụng đọc lời dạy cao quí của Đấng Thanh Tịnh.

Thưa chư tôn giả, đây là thời khắc (thích hợp) để nghe Pháp.
Thưa chư tôn giả, đây là thời khắc (thích hợp) để nghe Pháp.
Thưa chư tôn giả, đây là thời khắc (thích hợp) để nghe Pháp.
(1 lạy)
(Theo Viên Minh, KTP)

(KNTCS: Xin thỉnh Chư thiên ngự trên cõi trời Dục giới cùng Sắc giới; Chư thiên ngự trên đảnh núi núi không liền, hoặc nơi hư không; ngự nơi cồn bãi, đất liền hoặc các châu quận; ngự trên cây cối rừng rậm hoặc ruộng vườn; Chư Dạ Xoa, Càn Thác Bà, cùng Long Vương dưới nước trên bờ hoặc nơi không bằng thẳng, gần đây, xin thỉnh hội họp lại đây. Lời nào là kim ngôn cao thượng của Đức Thích Ca Mâu Ni mà chúng tôi tụng đây, xin các bậc hiền triết nên nghe lời ấy.
Xin các ngài đạo đức, giờ nầy là giờ nên nghe Pháp bảo.
Xin các ngài đạo đức, giờ nầy là giờ nên nghe Pháp bảo.
Xin các ngài đạo đức, giờ nầy là giờ nên nghe Pháp bảo.)
(Lạy)

1. 3. Lễ dâng cúng Tam Bảo / *RATANA-TTAYAPUJĀ*

Imehi dīpadhū pādisakkārehi
Buddhaṃ Dhammaṃ Saṅghaṃ
abhipū jayāmi mātā-pitādīnaṃ
guṇavantānanca mayhañca dīgharattaṃ
atthāya hitāya sukhāya

Tôi (Con) xin dâng các lễ vật này, nhất là nhang đèn để cúng Phật, Pháp, Tăng, Tam bảo, nguyện cầu ... cho các bậc ân nhân, nhất là ông bà cha mẹ tôi (con) và gia đình tôi (con) được mạnh khoẻ và an vui trong Giáo Pháp.

(Có thể đặt những lời cầu nguyện thêm như:

Nguyện cho giáo Pháp được tỏa rạng và trường tồn; cho đạo Phật Nguyên Thủy phát triển vững vàng và cùng khắp, cho đạo tràng ... được trong sạch, đoàn kết và phát triển; cho những người tìm đến giáo pháp, thấy được Chánh Pháp; cho những khổ đau bất hạnh, oan trái, tai ương, chiến tranh trên thế gian đều được diệt tận...)

1. 4. Lễ bái Phật Bảo / BUDDHA-RATANA-PAṆĀMA

Yo sannisinno varabodhimūle
māraṃ sasenaṃ mahatiṃ vijeyyo
sambodhimāgacchi anantañāno
lokuttamotaṃ panamāmi buddhaṃ.

Đức Phật tham thiền dưới bóng cây Bồ đề quý báu và đắc thắng toàn bọn quân ma mà thành bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác. / Ngài có trí tuệ vô biên và là đấng tối thượng ở thế gian. / tôi (con) xin hết lòng thành kính mà làm lễ Ngài. (Lạy)

(KNTCS: Đức Phật tham thiền về số tức quan, ngồi trên bồ đoàn, dưới bóng cây Bồ Đề quý báu và đắc thắng tồn bọn Ma Vương mà thành bậc Chánh Đẳng, Chánh Giác. Ngài là bậc tối thượng hơn cả chúng sanh, tôi xin hết lòng thành kính mà làm lễ Ngài.) (Lạy)

Ân Đức Phật / Buddhaguṇa (9)

Itipi So Bhagavâ-Araham,
Sammā-sambuddho,
Vijjâ-carana sampanno,
Sugato,
Lokavidū,
Anuttarro Purisa-damma-sārathi,
Satthâ deva-manussânam,
Buddho,
Bhagavāti

Araham : bậc hoàn toàn trong sạch, không còn tái sanh và đáng cúng dường.
Sammā-sambuddho: Tự mình giác hiểu tất cả, toàn giác.
Vijjâ-carana sampanno: Người có đầy đủ 8 loại trí tuệ tối thượng và 7 đức hạnh vẹn toàn .
Sugato: Đấng nói điều lành, mang lại an lành
Lokavidū: Bậc thông suốt tất cả 3 loại thế gian (thế giới của chúng sanh; sự vận hành của thế gian; các cõi).
Anuttarro Purisa-damma-sārathi: Đấng huấn dạy tối thượng .
Satthā deva-manussânam: Thầy của trời và người.
Buddho: Bậc giác ngộ Bốn chân lý cao thượng và chỉ dạy con đường chứng ngộ.
Bhagavā: Bậc tôn kính tối thượng.

Kính lễ đức Thế Tôn, Ngài là bậc :
A-la-hán ,
Chánh Biến Tri,
Minh Hạnh Túc,
Thiện Thệ,
Thế Gian Giải,
Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu,
Thiên Nhân Sư,
Phật,
Thế Tôn.

Hoặc (tiếng Việt)

(Kính lễ đức Thế Tôn, Ngài là bậc Thánh, hoàn toàn trong sạch và đáng được cúng dường,
đấng tự mình giác hiểu tất cả,
bậc trí đức vẹn toàn,
đấng an lành,
bậc hiểu rõ tất cả thế gian,
đấng huấn dạy tốt nhất,
vị thầy của loài trời và loài người,
vị giác ngộ bốn chân lý cao thượng
đức tôn kính tối thượng)

Ye ca buddhā atītā ca
ye ca buddhā anāgatā
paccuppannā ca ye buddhā
ahaṃ vandāmi sabbadā.

Chư Phật Chánh Giác đã có trong kiếp quá khứ, / Chư Phật Chánh Giác sẽ có trong kiếp vị lai, / Chư Phật đang thành Chánh Giác trong kiếp hiện tại này. / Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ Chư Phật trong ba đời ấy.
(Lạy)

(KNTCS: Chư Phật đã thành Chánh Giác trong kiếp quá khứ, Chư Phật sẽ thành Chánh Giác trong kiếp vị lai, Chư Phật đang thành Chánh Giác trong kiếp hiện tại này, tôi xin hết lòng thành kính mà làm lễ Chư Phật trong Tam Thế ấy.) (Lạy)

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Buddho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalam.

Chẳng có chi đáng nương theo, / chỉ có Đức Phật là chỗ dựa cao quí. / Do lời chân thật này, / Mong được chân hạnh phúc.
(Lạy)

(KNTCS: Chẳng có chi đáng cho tôi (con) phải nương theo chỉ có Đức Phật là quí báu, nên tôi (con) phải hết lòng thành kính mà nương theo, đặng cầu sự an lạc đến cho tôi (con), (y) như lời chơn thật này.) (Lạy)

Uttamaṅgena vandehaṃ
Pādapaṃ suṃ varuttamaṃ
Buddhe yo khalito doso
Buddho khamatu taṃ mamaṃ .

Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ bụi trần dưới chân cao quí của Đức Phật. / Các tội lỗi mà tôi (con) đã vô ý phạm đến Đức Phật, / cúi xin Đức Phật xá tội lỗi ấy cho tôi (con).
(Lạy)

(KNTCS: Tôi (con) xin hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ vi trần dưới chân Đức Phật, là Đấng Chí Tôn Chí Thánh. Các tội lỗi mà tôi (con) đã vô ý phạm đến Phật Bảo, cúi xin Phật Bảo xá tội lỗi ấy cho tôi (con)). (Lạy)

1. 5. Lễ bái Pháp Bảo / DHAMMA-RATANA-PAṆĀMA

Aṭṭhaṅgikāriyapatho janānaṃ
Mokkhappavesāya ujū ca maggo
Dhammo ayaṃ santikaro paṇīto
Niyāniko taṃ panamāmi dhammaṃ .

Bát Chánh Đạo là con đường trực tiếp dẫn đến giải thoát. / Là pháp diệt trừ các phiền não và hướng dẫn chúng sanh thoát khỏi luân hồi. / Tôi (con) xin thành kính mà làm lễ Pháp ấy.
(Lạy)

(KNTCS: Các Pháp đúng theo đạo Bát Chánh, là con đàng đi của bậc thánh nhân, là con đàng chánh, dẫn người hữu chí nhập Niết Bàn được. Pháp Bảo là Pháp trừ diệt các sự lao khổ và các điều phiền não, là Pháp chỉ dẫn chúng sanh thoát khỏi cái khổ sanh tử luân hồi, tôi xin hết lịng thành kính mà làm lễ Pháp ấy.) (Lạy)

Ân Đức Pháp Bảo / Dhammaguṇa (6)

Svākkhato Bhagavatā Dhammo,
Sanditthiko,
Akāliko,
Ehi-passiko,
Opanāâyiko,
Paccattam veditabbo viññūhīti.

Svākkhato : Khéo khẩu truyền.
Sanditthiko : Thiết thực hiện tiền.
Akāliko: Đem lại kết quả tức thời, không có thời gian.
Ehi-passiko : Nên đến để mà thấy.
Opanāyiko : Đáng giữ luôn luôn ở trong tâm; có tính chất hướng thượng.
Paccattam veditabbo viññūhīti : Do người trí thấu hiểu tự nơi tâm.

- Pháp bảo do Thế Tôn khẩu truyền đầy đủ,
- là thiết thực hiện tiền,
- đem lại kết quả tức thời,
- nên đến để mà thấy,
- đáng giữ ở trong tâm
- được hàng trí tuệ tự mình thấu hiểu.

(Lạy)

Ye ca dhammā atītā ca
Ye ca dhammā anāgatā
Paccuppannā ca ye dhammā
Ahaṃ vandāmi sabbadā.

Các Pháp đã có trong kiếp quá khứ. / Các Pháp sẽ có trong kiếp vị lai. / Các Pháp đang giáo truyền trong kiếp hiện tại nầy. / Tôi (con)

xin cúi đầu làm lễ các Pháp trong ba đời ấy. (Lạy)

(KNTCS: Các Pháp của Chư Phật đã có trong kiếp quá khứ. Các Pháp của Chư Phật sẽ có trong kiếp vị lai. Các Pháp của chư Phật đang giáo truyền trong kiếp hiện tại nầy. Tôi xin hết lòng thành kính mà làm lễ các Pháp trong tam thế ấy.) (Lạy)

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ .

Chẳng có chi đáng nương theo. / Chỉ có Pháp Bảo là chỗ dựa cao quí. / Do lời chân thật này, / Mong được chân hạnh phúc.
(Lạy)

(KNTCS: Chẳng có chi đáng cho tội (con) phải nương theo chỉ có Pháp Bảo là quí báu, nên tôi (con) phải hết lòng thành kính mà nương theo, đặng cầu sự an lạc đến cho tôi (con), (y) như lời chơn thật nầy.) (Lạy)

Uttamaṅgena vandehaṃ
Dhammañca (tivi))dhaṃ varaṃ
Dhamme yo khalito doso
Dhammo khamatu taṃ mamaṃ .

Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ ba loại ([tivi]) dhaṃ) Pháp bảo (là Giới, Định, Tuệ). /Các tội lỗi mà tôi (con) đã vô ý phạm đến Pháp Bảo, / cúi xin Pháp Bảo xá tội lỗi ấy cho tôi (con).
(Lạy)

(KNTCS: Tôi xin hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai loại (duti *dhaṃ*)Pháp Bảo là Pháp học và Pháp hành. Các tội lỗi mà tôi đã vô ý phạm đến Pháp Bảo, cúi xin Pháp Bảo xá tội lỗi ấy cho tôi.) (Lạy)

1. 6. Lễ bái Tăng Bảo / SAṄGHA-RATANA-PANĀMA

Saṅgho visuddho varadakkhiṇeyyo
Santindriyo sabbamalappahīno
Guṇehinekehi samiddhipatto
Anāsavo taṃ panamāmi Saṅghaṃ .

Chư thánh tăng đã trong sạch quí báu, đáng được cúng dường. / Sáu căn thanh tịnh, / ham muốn dứt trừ, / tăng đã thoát ly trần tục, / tôi (con) xin làm lễ chư thánh tặng ấy.
(Lạy)

(KNTCS: Chư Thánh Tăng đã được trong sạch quí báu là bậc đáng cho người đâng lễ cúng dường, vì lục căn của các Ngài đã thanh tịnh, lòng tham muốn đã dứt trừ, là Tặng đã thoát ly trần tục, tôi xin hết lòng thành kính mà làm lễ chư thánh tăng ấy.) (Lạy)

Ân Đức Tăng Bảo / Saṃghaguṇa (9)

- ***Supati-panno Bhagavato sāvaka sangho,***
- ***Ujupati-panno Bhagavato sāvaka sangho.***
- ***Ñaya-patipanno Bhagavato sāvaka sangho.***
- ***Sāmici-patipanno Bhagavato sāvaka sangho,***

Yadidam cattāri purisa yugâni attha-purisa-puggalā Esa Bhagavato sāvaka sangho

- ***Ahu-neyyo,***
- ***Pāhu-neyyo,***
- ***Dakkhi-neyyo,***
- ***Anjalikaraniyo,***
- ***Anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti***

* **Su**: thiện, tốt; **Uju**:chính trực, chân; **Naya**: đúng, ứng lý, như lý; **Samici:** đúng bổn phận, phù hợp; **Ahuneyya** : đáng tôn kính, đáng được cúng dường đặc biệt; **Pahuneyya** đáng được cúng dường bằng lễ vật mang đến từ xa, đáng nghênh đón; **Dakkhineyya** : đáng cúng dường bằng lễ vật đem lại quả báo; **Anjalikaraniya** : đáng lễ bái; **Punna kkhettam** : ruộng phước

- Chư Thánh Tăng là các bậc Thinh Văn đệ tử Phật, là bậc thiện hạnh
- trực hạnh,
- chân hạnh,
- chánh hạnh ,
- các vi đã đắc bốn đạo và tám quả, đáng được tôn kính,
- đáng được nghênh đón
- đáng được cúng dường
- đáng được lễ bái.

- là ruộng phước không đâu bì kịp của thế gian.
(Lạy)

Ye ca saṅghā atītā
ye ca saṅghā anāgatā
paccuppannā ca ye saṅghā
ahaṃ vandāmi sabbadā.

Chư thánh tăng đã có trong kiếp quá khứ. / Chư thánh tăng sẽ có trong kiếp vị lai. / Chư tăng đang đắc đạo cùng quả trong kiếp hiện tại này, / tôi (con) xin cúi đầu làm lễ Chư thánh tăng trong ba đời ấy.
(Lạy)

(KNTCS: Chư Tăng đã đắc đạo cùng quả trong kiếp quá khứ. Chư Tăng sẽ đắc đạo cùng quả trong kiếp vị lai. Chư Tăng đang đắc đạo cùng quả trong kiếp hiện tại này, tôi xin hết lòng thành kính mà làm lễ Chư thánh tăng trong tam thế ấy.) (Lạy)

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Chẳng có chi đáng nương theo, / Chỉ có đức Tăng là chỗ dựa cao quí, / Do lời chân thật này, / Mong được chân hạnh phúc.
(Lạy)

(KNTCS: Chẳng có chi đáng cho tôi phải nương theo, chỉ có đức Tăng là quí báu, nên tôi phải hết lòng thành kính mà nương theo, đặng cầu sự an lạc đến cho tôi, y như lời chân thật này). (Lạy)

Uttamaṅgena vandehaṃ
Saṅghañca duvidhottamaṃ
Saṅghe yo khalito doso
Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

Tội (con) xin cúi đầu làm lễ hai bậc Tăng Bảo (là phàm tăng và thánh tăng), / các tội lỗi mà tôi (con) đã vô ý phạm đến Tăng Bảo, / cúi xin Tăng Bảo xá tội lỗi ấy cho tôi (con). (Lạy)

(KNTCS: Tôi xin hết lòng thành kính, cúi đầu làm lễ hai bậc Tăng Bảo là phàm tăng và thánh tăng, các tội lỗi mà tôi đã vô ý phạm đến Tăng Bảo, cúi xin Tăng Bảo xá tội lỗi ấy cho tôi.) (Lạy)

Tôi (con) xin hết lòng thành kính đảnh lễ Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Do nhờ oai lực Tam Bảo, xin những khổ đau bất hạnh, oan trái, chiến tranh, tai ương thảy đều diệt tận (bị đẩy lùi)...
(Lạy)

1. 7. Lễ bái Tam Bảo vắn tắt

1. Iti pi so Bhagavā-Araham, Sammā-sambuddho, Vijjā-carana sampanno, Sugato,
Lokavidū, Anuttarro Purisa-damma-sārathi , Satthā deva-manussānam , Buddho, Bhagavāāti

Buddham jivita-pariyantam Saranam Gacchāmi.

Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc : A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.

Cho đến trọn đời, con xin qui ngưỡng Phật.

2. Svâkkhato Bhagavatā Dhammo, Sanditthiko, Akāliko , Ehi-passiko, Opanāyiko, Paccattam veditabbo viññūhīti

Dhammam jivita-pariyantam Saranam Gacchāmi.

Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ Pháp Bảo khéo thuyết giảng, thiết thực hiện tiền, đem lại kết quả tức thời, nên đến để thấy, luôn đáng giữ ở trong tâm, được hàng trí tuệ tự mình thấu hiểu.

Cho đến trọn đời, con xin qui ngưỡng Pháp.

3. Supati-panno Bhagavato sāvaka sangho, Ujupati-panno Bhagavato sāvaka sangho, Ñayapaṭi-panno Bhagavato sāvaka sangho, Sāmici-patipanno Bhagavato sāvaka sangho Yadidam cattāri purisa yugâni attha-purisa-puggalā Esa Bhagavato sāvaka sangho Āhu-neyyo, Pāhu-neyyo, Dakkhi-neyyo, Anjalikaraniyo, Anuttaram puññakkhettaṃ lokassāti

Sangham jivita-pariyantam Saranam Gacchāâmi.

Tôi (con) xin cúi đầu làm lễ Tăng Bảo là bậc thiện hạnh, bậc trực hạnh, bậc chân hạnh, bậc chánh hạnh, các vị đã đắc bốn đạo và tám quả đáng được tôn kính, đáng được nghênh đón, đáng được cúng dường, đáng được lễ bái và là ruộng phước không đâu bì kịp của thế gian.

Cho đến trọn đời, con xin qui ngưỡng Tăng.
(Dựa theo KNTCS, KTP và DOD)

2. Quy y tam bảo

2. 1. Xin quy y (Khi có vị sư) :

2. 1. 1 Xin thọ 5 giới
(Đọc)

*- Ukāsa Ahaṃ (Mayaṃ) bhante visuṃ visuṃ rakkhanatthāya tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāmi [ma]**
- Dutiyampi ahaṃ (Mayaṃ) bhante visuṃ visuṃ rakkhanatthāya tisaranena saha pañca sīlāni yācāmi(ma)
- Tatiyampi ahaṃ (Mayaṃ) bhante visuṃ visuṃ rakkhanatthāya tisaraṇena saha pañca sīlāni yācāni (ma)

* (Ở một số tài liệu, câu thỉnh cầu này là: *Okasa, aham bhante, tisaranena saddhim panca sīlām ...dhamma yācāmi, anuggaham, katvā sīlam detha me bhante...*

Nghĩa là : *"Kính bạch Đại đức, con xin thọ trì phép quy y Tam Bảo và năm giới. Kính xin Ngài từ bi tế độ hướng dẫn phép quy y Tam Bảo và Ngũ giới cho con.)*

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Năm giới nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Năm giới nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì.

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Năm giới nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích lần thứ ba.

2. 1. 2. Xin thọ 8 giới
(Đọc)
- Ukāsa Ahaṃ (Mayaṃ) Bhante (visuṃ visuṃ) rakkhanatthāya tisaranena saha aṭṭhaṅga samannāgataṃ uposathaṃ yācāmi (ma).
- Dutiyampi...;
- Tatiyampi....

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Bát quan trai giới (Tám giới) nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích.

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Bát quan trai giới (Tám giới) nơi Tam Bảo, để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích, lần thứ nhì.

Bạch Đại đức, (chúng tôi, con) xin thọ trì Ba qui y và Bát quan trai giới (Tám giới) nơi Tam Bảo để vâng giữ hành theo cho được sự lợi ích lần thứ ba.

2.2. Quy y
(Nếu có sư thì đọc theo sư,
nếu không có sư, tự mình đọc)

Buddham Saranam Gacchâmi.
Dhammam Saranam Gacchâmi.

Sangham Saranam Gacchâmi.

Dutiyampi Buddham Saranam Gacchâmi.
Dutiyampi Dhammam Saranam Gacchâmi.
Dutiyampi Sangham Saranam Gacchâmi.

Tatiyampi Buddham Saranarn Gacchâmi.
Tatiyampi Dhammam Saranam Gacchâmi.
Tatiyampi Sangham Saranam Gacchâmi.

Tôi (con) (đem hết lòng thành kính) xin quy y Phật.
Tôi (con...) xin quy y Pháp.
Tôi (con...) xin quy y Tăng.

Lần thứ nhì, tôi (con...) xin quy y Phật.
Lần thứ nhì, tôi (con...) xin quy y Pháp.
Lần thứ nhì, tôi (con...) xin quy y Tăng.

Lần thứ ba, tôi (con...) xin quy y Phật.
Lần thứ ba, tôi (con...) xin quy y Pháp.
Lần thứ ba, tôi (con...) xin quy y Tăng.

2.3. Thọ giới
(Nếu có sư, thì đọc theo sư,
nếu không có sư, tự mình đọc)

2.3.1. Thọ 5 giới

1. Pānātipātā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
2. Adinnādānā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
3. Kāmesu Micchācārā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
4. Musāvādā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
5. Surā meraya majja ppamāda ṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

1- Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.
2- Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự (trộm cắp) lấy của không cho.
3. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà dâm (tà hạnh).
4. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.
5. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ duôi uống rượu và các chất say.

2.3.2. Thọ 8 giới Chánh mạng* (Ajivaṭṭhamaka sila) của cư sĩ

1. Pānātipātā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
2. Adinnādānā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
3. Kāmesu[1] Micchācārā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
4. Musāvādā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
5. Pisunāvācā[2] Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
6. Pharusavācā[3] Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
7. Samphappalapa[4] Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
8. Michajiva[5] Veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

* Theo Kinh Tập, cư sĩ cũng nên giữ 8 giới chánh mạng, thay vì 5 giới bình thường.
1. **Kamesu**: Tà hạnh bao gồm tà dâm, cờ bạc, uống rượu và dùng các chất say. Giới thứ III này bao gồm cả giới thứ V bình thường
2. **Pisunavada** : nói chia rẻ, 3. **Pharusavaca** : nói độc ác, 4. **Samphappalapa:** nói vô ích
5. *Michajiva* :Tà mạng (xem phần ngay dưới đây) .

1. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.
2. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự lấy của không cho.
3. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự tà hạnh.*
4. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối
5. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời chia rẻ
6. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời độc ác
7. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói lời vô ích

8. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sống theo tà mạng**.

* Tà hạnh : bao gồm tà dâm, cờ bạc, uống rượu và các chất say.

**Tà mạng : làm 5 nghề : buôn bán vũ khí; buôn bán người, nô lệ; buôn bán thịt, cá; buôn bán rượu, chất say; buôn bán thuốc độc.

2. 3. 3. Thọ 8 giới (Bát quan trai giới)

1. Pānātipātā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
2. Adinnādānā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
3. Abrahma cariyā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
4. Musāvādā Veramani Sikkhāpadam Samādiyāmi.
5. Surā meraya majja ppamāda ṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikāla bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nācca gīta vādita visūka dassana mālā gandha vilepana dhārana maṇḍaṇa vibhūsanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccā sayana mahā sayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

1- Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.
2- Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự lấy của không cho.
3. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.
4. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.
5. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự dễ duôi uống rượu và các chất say.
6. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn sái giờ.
7. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xem ca, vũ, nhạc; kịch; không đeo tràng hoa, không trang điểm và không dùng nước hoa, hương liệu.
8. Tôi (con) xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi nơi quá cao lớn và xinh đẹp.

(Xong rồi người thọ giới đọc):
Tôi (con) xin thọ trì Bát Quan Trai giới trọn đủ tám điều của Đức Phật đã giáo truyền, hầu để vâng giữ hành theo cho được trong sạch trọn ngày nay và đêm nay, mong cầu gieo được giống lành để thấy rõ Niết Bàn trong ngày vị lai.
(Theo KNTCS & KTP)

2. 3. 4. Giữ thêm các hạnh

Nếu muốn, người thọ giới có thể tự nguyện thọ thêm những hạnh khác, như :

Hạnh từ bi
Metta saha gatena cetasā, sabba pāna bhūtesu mānasam pharitvā viharanam samādiyami
- Tôi (con) nguyện giữ lòng từ bi trong tâm đối với mọi chúng sanh.
- Tôi xin giữ hạnh từ bi trong hành động, trong trong lời nói, trong trong ý nghĩ thầm kín.

Hạnh tinh tấn, nhẫn nhục
- Tôi (con) xin giữ hạnh tinh tấn, tôi (con) xin giữ hạnh nhẫn nhục

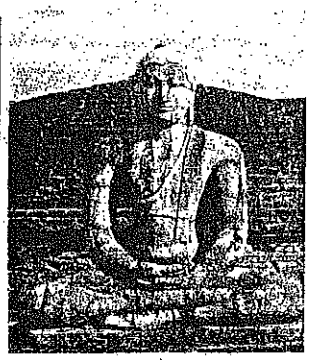
Hạnh từ bi hỉ xả
- Nguyện diệt trừ tham, sân, si và vun bồi từ, bi, hỷ, xả

(Xong rồi người thọ giới có thể đọc):
Chúng sanh được sanh về cõi trời nhờ giữ giới, được giàu sang cũng nhờ giữ giới, được giải thoát, nhập Niết Bàn cũng nhờ giữ giới.

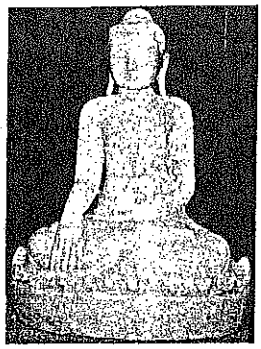
Tôi (con) nguyện thọ trì năm giới luật (và các hạnh từ bi....) một cách tròn đủ, không để lấm nhơ.

Một số phong cách tượng Phật ở các nước Nam Tông

Nepal



Tích Lan



Miến Điện

Thái Lan

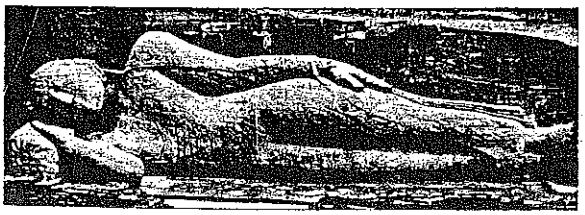
Ấn Độ

Tích Lan

Miến Điện

Thái Lan

Thái Lan



Tích Lan

Miến Điện

3. THỈNH SƯ THUYẾT PHÁP

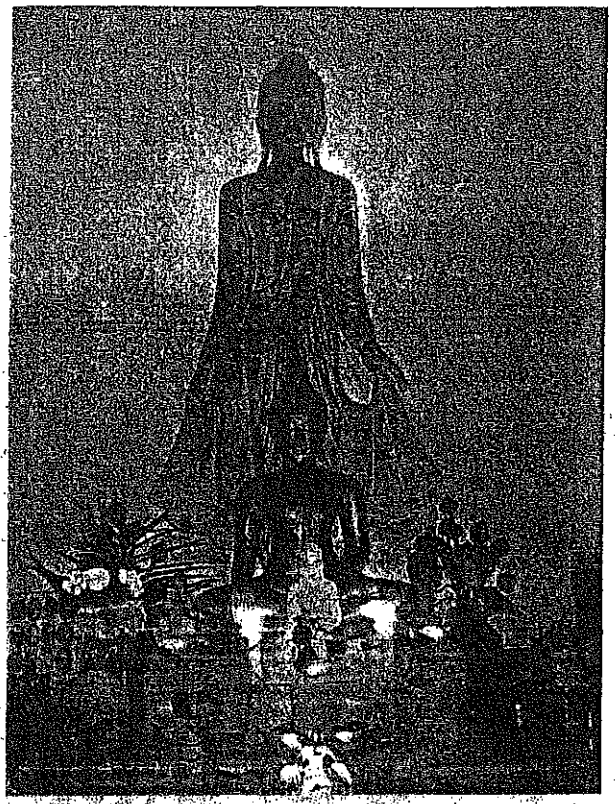
(...)
Phạm Thiên vẫn một lòng khẩn khoản,
Phật từ bi im lặng nhận lời.[1]
Quyết lòng mở đạo dạy đời,
Nhằm vườn Lộc Giả ngài dời chân sang.
Thuyết pháp độ các hàng đệ tử,
Có năm thầy thỉnh dự pháp tử
Đó là nhóm Kiều Trần Như,
Được nếm hương vị hữu dư Niết Bàn.
Rồi từ đó mở mang giáo pháp,
Bốn mươi lăm hạ giáp vẹn tròn.
Một lòng chẳng thối không mòn.
Những điều lợi ích hằng còn lâu năm.
Cả tam giới thừa ân phổ cập,
Đám mưa lành rưới khắp thế gian.
Bởi nhân cớ, tích rõ ràng,
Thỉnh Ngài thuyết pháp nơi đàng từ bi.
Chúng sanh ngồi khắp chốn ni,
Tối mê cầu được trí tri vẹn tròn.
(lạy)

1. Nguyên văn bản dịch câu này là: "Phật nhận lời nhưng chẳng dĩ hơi". Dĩ hơi: Im lặng nhận lời

4. Cúng bái

♦ **Dâng hương cúng Phật**

Trước Tam Bảo uy linh tối thượng
Đèn trầm hương tâm nguyện chí thành
Cầu cho pháp giới chúng sanh
Khắp cùng ba cõi muôn phần phước duyên
Mãi tấn hóa trên đường thiện nghiệp
Mãi vun bồi hạnh phúc vô dư
Liên hoa nở khắp biến từ
Trần sa vô nhiễm huyễn hư đoạn lìa (Lạy)
(NTTN)



♦ **Dâng hoa cúng Phật**

Vaṇṇagandha - guṇopetaṃ
Etaṃ kusuma santatiṃ
Pū jayāmi muninḍassa
Siripāda - sanoruhe.

Pūjemi Buddhaṃ kusumenanena
Puññena me tena ca hotu mokkhaṃ
Pupphaṃ milāyāti yathā idaṃ me
Kāyo tathā yāti vināsabhāvaṃ.

Bông hoa tươi cúng dường Phật bảo
Hương sắc màu toàn hảo hiến dâng
Cầu mong thoát chốn mê trần
Diệt trừ ái dục, dứt vòng si mê

Dâng hoa cúng đến Phật Đà, [*]
Nguyện mau giải thoát sanh già khổ đau.
Hoa tươi nhưng sẽ úa sầu,
Tấm thân tứ đại khỏi sao điêu tàn. (3 lần)

[*] Lần thứ nhì đọc Đạt-ma (hay Pháp mầu),
lần thứ ba đọc Tăng già
(Dựa theo KNTCS)

Truyền thống của PGNT Việt Nam thì không cúng thức ăn, thuốc, nước...như truyền thống của Tích Lan, Miến Điện.

♦ Dâng đèn cúng Phật

Ngọn đèn thắp lên cúng Phật
Nhờ ơn đức Chánh Biến Tri
Xua tan bóng tối mê si
Tỏ soi con đường giác ngộ.
(Dịch theo MOD)

♦ Dâng thực phẩm cúng Phật

Đây là các thực phẩm
Dâng lên Đức Thế Tôn
Mong ngài hoan hỷ nhận
Ban cho con lòng từ
(Dịch theo DDD)

♦ Dâng nước, dâng thuốc cúng Phật

Nước lọc và dược phẩm này
Dâng lên Đức Thế Tôn
Mong ngài hoan hỷ nhận
Ban cho con lòng từ
(Dịch theo DDD)

♦ Lễ bái xá lợi

Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
sabbaṭ-ṭhāmesupatiṭṭhitaṃ
sārīrikadhātu mahābodhiṃ
buddharū paṃ sakalaṃ sadā.

Con xin lễ bái các phần,
Bảo tháp Xá lợi kim thân Phật đà,
Bồ đề khắp cõi Sa bà,
Luôn luôn thành kính hương hoa cúng dường.
(KNTCS)

♦ Lễ bái phụ mẫu

(Dựa theo tinh thần kinh Sonadanta, Kinh Bổn Sanh)

Kính thưa cha mẹ tường tri
Nghĩ suy con sợ lỗi nghì ơn trên
Từ con hình thể có nên
Mẹ cha bảo dưỡng kể bên không rời
Nặng nề cực nhọc lắm ôi!
Chăm nôm con trẻ kể thôi sao cùng
Con xin đảnh lễ cúc cung
Nghiêng mình phủ phục mong dung tội rày.
Khi con la khóc rày tai
Từ bi mẹ hát thương thay não nùng
Tân dịch, đại tiểu tiện cùng
Các vật uế trược ung dung lau chùi
Giặt rửa cha mẹ vẫn vui
Chẳng hề nhờm gớm những mùi thúi tha.
Từ bi thay! Lòng mẹ cha
Ơn tầy trời đất, khó mà đáp xong
Cầu cho cha mẹ thảy đồng
Đắc thành Phật quả thoát vòng tai ba.

(KNTCS)

5. Quán niệm

Sau khi quy y, thọ giới, cư sĩ có thể tập trung quán niệm về những lời dạy của Phật ở phần kế tiếp dưới đây.

Đối với người hành thiền minh sát thì nên bắt đầu bằng cách thực hành 1 hay 2 hay cả 4 pháp thiền bảo vệ, trước khi hành thiền minh sát. Bốn pháp thiền bảo vệ là :

- Niệm 9 ân đức Phật hay 24 ân đức Tam Bảo;
- Sám hối, Tha thứ; Rải tâm từ,
- Quán thân bất tịnh (32 thể trược);
- Quán về sự chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Tượng gỗ, Thái Lan

● **Năm điều quán tưởng**

1. Jaradhammomhi, jaram anatito
2. Byadhidhammomhi, byadhim anatito
3. Maranadhammomhi maranam anatito
4. Sabbehi me piyehi manapehi nanabhavo vinabhavo
5. Kammasakkomhi kammadayado kammayoni kammabandhu kammapatisarano, yam kammam karissami kalyanam va papakam va tassa dayado bhavissami

----Năm điều quán tưởng (văn xuôi) -----
- Ta phải bị già, không thoát khỏi bị già.
- Ta phải bị bệnh, không thoát khỏi bị bệnh.
- Ta phải bị chết, không thoát khỏi bị chết.
- Các pháp mà ta ưa thích đều phải chịu sự ly tan, biến diệt.
- Ta là chủ nhân của nghiệp, là thừa tự của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta làm thiện hay ác, ta sẽ thọ lãnh hậu quả của nó.
(Tăng chi, V, 57)

--- 5 điều quán tưởng (văn vần) ---
Thế Tôn lời dạy tỏ tường
Năm điều quán tưởng phải thường xét ra
Ta đây sẽ phải bị già
Thế nào tránh thoát lúc qua canh tàn
Ta đây bịnh tật phải mang
Thế nào tránh thoát đặng an mạnh lành
Ta đây sự chết sẵn dành
Thế nào tránh thoát từ sanh đến kỳ
Ta đây phải chịu phân ly
Những vật yêu thích, chia ly biệt mà
Ta đi với nghiệp của ta
Dầu cho tốt xấu tạo ra tự mình
Theo ta như bóng theo hình
Ta thọ quả báo phân minh kết thành.
(KNTCS, có sửa đổi vài chữ)

● **Suy niệm về nghiệp**

Kammassakā sattā kammadāyādā kammayonī kammabandhū kammapaṭisaraṇā kammaṃ satte vibhajati yadidaṃ hīnappaṇītatāyāti.

Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp cũng là kẻ thừa tự nghiệp. Nghiệp là nguyên nhân, là gần gủi, là điểm tựa. Chính nghiệp phân chia sự khác biệt cao thấp trong đời.

● **Suy niệm về hành thiền**

Ta đã thuyết thế nào là học thuộc lòng nhiều, là thuyết pháp nhiều, là đọc tụng nhiều, là suy nghiệm nhiều, là sống theo pháp.

- Người chỉ thông đạt nhiều kinh điển, chưa phải là người sống theo pháp.

- Người chỉ thuyết pháp nhiều, chưa phải là người sống theo pháp.

- Người chỉ đọc tụng nhiều, chưa phải là người sống theo pháp.

- Người chỉ suy gẫm nhiều, chưa phải là người sống theo pháp.

- Người học thuộc lòng nhiều kinh điển, nhưng không bỏ phế sống độc cư an tịnh, nỗ lực chuyên chú vào việc hành thiền. Vị ấy chính là người sống theo pháp.

Đây là những gốc cây, đây là những căn nhà trống, hãy tu thiền, chớ có phóng dật, chớ có để về sau sẽ phải hối tiếc.

(Tăng chi, V, 73. Viết lại)

● **Trí tuệ và giới hạnh**

Trí tuệ được giới hạnh làm cho thanh tịnh,
Giới hạnh được trí tuệ làm cho thanh tịnh.
Chỗ nào có giới hạnh, chỗ ấy có trí tuệ;
Chỗ nào có trí tuệ, chỗ ấy có giới hạnh.
Người có giới hạnh nhất định có trí tuệ;
Người có trí tuệ nhất định có giới hạnh.
Giới hạnh và trí tuệ là tối thắng ở trên đời.
(Sonadanda sutta, Trường bộ 4)

● **Quán sát về sự chết**

Mọi vật đều vô thường
Sanh ra rồi diệt tận
Bao giờ cũng như thế
Chấm dứt và an lạc

Hôm nay, mọi người chết
Ngày mai, mọi người chết
Quy luật không đổi dời
Và ta đây, sẽ chết.

Sự sống, chưa phân giải
Sự chết đã chắc rồi
Và ta đây, sẽ chết,
Điểm chấm dứt cuộc đời.
Sự sống, chưa phân giải
Sự chết đã chắc rồi.

Không còn bao lâu nữa
Thân này sẽ nằm xuống
vô thức, bị vứt bỏ
Như một nhành cũi khô
(Dịch theo MOD)

- **Thân như lá úa**
(Pandu Palaso)

Thân như ngọn lá vàng
Bên bờ ranh cõi chết
Tử thần đang đứng đợi
Sao chưa có hành trang

Hãy tự mình thắp đuốc
Bậc trí sớm tinh cần
Trong sạch, ly uế nhiễm
Vào thánh địa nhiệm mầu

(Viên Minh, KTP)

- **Cái thân xác đáng nhàm chán**

Hãy ngắm cái thân trang sức này chỉ là đống xương lở lói, chồng chất tật bệnh mà người ta tưởng là êm ái. Tuyệt đối, cái thân không có gì trường tồn.

Thân này là cái thành xây bằng xương cốt, tô quét bằng máu thịt, để cất chứa sự già và sự chết, ngã mạn và dối gian.

Cái hình hài già yếu này là cái rừng già tập trung bịnh tật, dễ hư nát. Đã có tụ, tất có tán, có sinh tất có tử.

Trái bầu về mùa thu thì khô rụng, thân này cũng vậy, rốt cuộc chỉ còn một đống xương màu lông hạc, rõ thật chẳng có gì vui.

(Kinh Pháp cú, 147-150, HT Thích Thiện Siêu)

- **Thân thể và xác chết**

Thân thể là do xương và gân nối kết lại, được tô trét và bồi đắp bằng da và thịt. Bên trong nó được nhồi nhét với ruột non và ruột già, dạ dày, lá gan, bọng đái, trái tim, buồng phổi, quả thận và tỳ tạng. Với nước mũi, nước miếng, mồ hôi, máu trắng, máu đỏ, nước nhờn ở khớp xương, nước mật và mở. Rồi nước bẩn không ngừng rỉ chảy từ chín cửa.

Dù bất tịnh, hôi hám và chứa đủ loại mùi thối rữa liên tục chảy rỉ ra chỗ nầy hoặc chỗ nọ, loài người vẫn phô trương và khoe khoang thân thể đi trên đôi chân của họ.

Nếu ai đó luôn tự đề cao mình và khinh miệt người khác. Người ấy không là gì khác hơn là người đui mù và thiếu trí tuệ.
(Kinh Tập, TB, Vijaya Sutta, 11, NTT)

- **Quán bất tịnh**

Thân này có sắc,
do bốn đại tác thành,
do cha mẹ sinh ra,
nhờ cơm cháo nuôi dưỡng.
Thân này là vô thường,
hư mòn biến hoại,
tan rã, hủy diệt,
có chín miệng nứt rạn,
từ đấy có chất hôi thối chảy ra.

Thân này,
từ bàn chân trở lên,
từ đỉnh tóc trở xuống,
được da bọc và chứa đầy
những vật bất tịnh.
Đây là:
- Tóc, lông, móng, răng, da
- Thịt, gân, xương, tủy, thận
- Tim, gan, bao tử, lá lách, phổi
- Ruột non, ruột già, thực phẩm, phẩn, óc

- Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ
- Nước mắt, nước mỡ, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

Thân này
là vô thường,
là khổ,
là bệnh,
như cục bướu,
như mũi tên,
như điều bất hạnh,
như bệnh chướng,
như kẻ địch,
như phá hoại,
là không,
là vô ngã.
So sánh với các loại thân tử thi:
thân này cũng có tánh chất như vậy,
bản tánh như vậy,
không vượt khỏi tánh chất ấy.
(Dighanakha sutta, Trung bộ 74 và Tăng chi, V, 15, 29. Viết gộp lại)

6. Nguyện, từ ái, sám hối

● Nguyện tâm bình yên

Mong rằng dầu là vật gì,
tại chỗ nào và như thế nào,
đối với các pháp đáng ưa thích,
lòng tham chớ có khởi lên nơi ta!

Mong rằng dầu là vật gì,
tại chỗ nào và như thế nào,
đối với các pháp đáng sân hận,
lòng sân chớ có khởi lên nơi ta!

Mong rằng dầu là vật gì,
tại chỗ nào và như thế nào,
đối với các pháp có thể làm cho si mê,
lòng si chớ có khởi lên nơi ta!" .
(Tăng chi, V, 144)

● Nguyện từ bi hỷ xả

• (Metta - Tâm từ) - Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát khỏi mọi oan trái, tâm không phiền não, thân không bệnh tật, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. Nguyện cho sự an vui được giữ gìn.

• (Karuna - Tâm bi) - Nguyện cho tất cả chúng sanh thoát được khổ.

• (Mudita -Tâm hỉ) - Nguyện cho tất cả chúng sanh giữ được điều may mắn an vui đã có và chia sẻ nỗi vui của người khác với tâm hoan hỉ.

• (Upekkha - Tâm xả) - Nguyện cho tất cả chúng sinh có được tâm quân bình, khách quan và hiểu biết rằng mỗi chúng sanh đều có nghiệp báo của mình, là của thừa kế, là được sanh ra như thế, là gắn với nó, là chỗ nương tựa. Dù nghiệp như thế nào, xấu hay tốt, sẽ là của chính người ấy.

(Dịch theo MOD, Narada)

● Niệm tâm xả

Như đá, không lay chuyển,
Khen, chê, không nhiễm ô,
Hạnh phúc, không bám víu,
Khổ đau, không ưu sầu.
Tâm luôn luôn bình thản.
(Dịch theo MOD)

● Nguyện tinh tấn tu tập

Dầu cho máu cạn, thịt khô,
dầu cho thân này chỉ còn da bộc lấy gân và xương, ta sẽ nỗ lực tinh tấn cho đến khi đạt thành chí nguyện; ta sẽ tinh tấn, kiên trì để chứng đắc những gì chưa chứng đắc.

(Tăng Chi, II, 5)

● Nguyện hành trì 10 hạnh ba-la-mật

1. (Dana parami - Bố thí ba-la-mật) Nguyện cho tôi có lòng rộng lượng và từ tâm

2. (Sila Parami - Trì giới ba-la-mật) Nguyện cho tôi trong sạch, có đức hạnh và giữ giới luật

3. (Nekkhamma parami - Xuất ly ba-la-mật) Nguyện cho tôi không vị kỷ, không ích kỷ mà vị tha và biết hy sinh

4. (Panna Parami - Trí tuệ ba-la-mật) Nguyện cho tôi có trí tuệ và biết chia xẻ hiểu biết của mình với kẻ khác

5. (Viriya parami - Tinh tấn ba-la-mật) Nguyện cho tôi tích cực cố gắng, có nghị lực và kiên trì

6. (Khanti Parami - Nhẫn nhục ba-la-mật) Nguyện cho tôi nhẫn nại, chịu đựng và tha thứ những sai trái của người khác

7. (Sacca parami - Chân thật ba-la-mật) Nguyện cho tôi lương thiện và chân thật

8. (Adhitthana Parami - Quyết tâm ba-la-mật) Nguyện cho tôi cương quyết và vững chắc

9. (Metta Parami - Tâm từ ba-la-mật) Nguyện cho tôi tử tế, biết thương người và thân ái với mọi người

10. (Upekkha parami - Tâm xả ba-la-mật) Nguyện cho tôi khiêm tốn, yên lặng, điềm tĩnh và thanh thản

Nguyện cho tôi phục vụ để được hoàn hảo
Nguyện cho tôi được hoàn hảo để phục vụ
(Dịch theo MOD)

● **Mười nguyện**

Nguyện cầu Tam - Bảo từ hằng độ,
Nguyện thoát ba tai nước, lửa, binh,
Nguyện thảy chúng sanh khỏi oan kết,
Nguyện cho nhân loại ráng tu hành
Nguyện gìn tam học Giới - Định - Tuệ
Nguyện đoạn Tham - Sân - Si độc sanh
Nguyện giải căn nhân Sanh Tử khổ
Nguyện diệt tâm tham hảo lợi danh
Nguyện tu tinh tấn không giải đảy
Nguyện sao đạo quả sớm viên thành.
(KNTCS)

● **Sám hối, tha thứ**

- Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sinh khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi. (N lần)

- Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi. (N lần)

- Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi về những lỗi lầm trong quá khứ và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch. (N lần)
(Đại Niệm Xứ, Silananda, bản dịch Khánh Hỷ)

● **Rải tâm từ**

Có nhiều cách, chủ yếu có 2 cách chính là rải tâm từ từ thân đến sơ, từ gần đến xa và rải đến tất cả chúng sanh ở khắp nơi

1 ♥ Rải tâm từ, từ thân đến sơ, từ gần đến xa

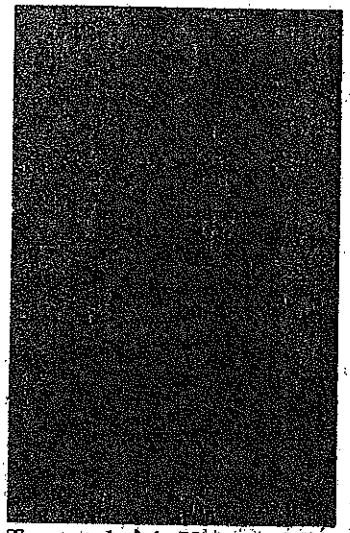
Nguyện cho tôi mạnh khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ tôi, gia đình (...).
Nguyện cho các thầy tôi,
Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi (...).
Nguyện cho bạn bè tôi (...).

Nguyện cho những chúng sanh ở xung quanh nơi này (....).
Nguyện cho những chúng sanh ở thành phố này (....).
Nguyện cho những chúng sanh ở tỉnh bang này (....).
Nguyện cho những chúng sanh ở nước này (....).
Nguyện cho những chúng sanh ở thế giới này (....).
Nguyện cho những chúng sanh ở vũ trụ này (....).
Nguyện cho tất cả chúng sanh (...).

2 ♥ Rải tâm từ cho tất cả các loại chúng sanh
(xem mục 4, phần III)

7. Kệ bảo vệ, cầu an, cầu siêu



Tượng a-la-hán Upagate, Miến Điện, người che chở khỏi tai ương

● **Kệ hộ trì Atanatiya**

Tất cả điều nguy khốn
Xin cho được tiêu tan
Những khổ não của người
Cũng thảy đều yên lặng
Nhờ uy đức chư Phật
Vì tôn kính Phật Bảo
Như linh dược quí cao
Nhân, thiên đều ích lợi

Tất cả điều nguy khốn
Xin cho được tiêu tan
Những khổ não của người
Cũng thảy đều yên lặng
Nhờ uy đức Diệu Pháp
Vì tôn kính Pháp Bảo
Như linh dược quí cao
Trấn tĩnh điều phiền não

Tất cả điều nguy khốn
Xin cho được tiêu tan
Những khổ não của người
Cũng thảy đều yên lặng
Nhờ uy đức chư Tăng
Vì tôn kính Tăng Bảo
Như linh dược quí cao
Đáng cúng dường tôn trọng
(Viên Minh, KTP)

● **Nguyện an vui**
(Athi me saranam annam)

Quy y Phật vô thượng
Tam giới chẳng ai bằng
Do lời chơn thật này
Nguyện người người an lạc

Quy y Pháp vô thượng
Tam giới chẳng ai bằng
Do lời chơn thật này
Nguyện người người an lạc

Quy y Tăng vô thượng
Tam giới chẳng ai bằng
Do lời chơn thật này
Nguyện người người an lạc

Nguyện lợi lạc an vui
Tấn hóa trong Phật pháp
Vô bệnh được an toàn
Cùng thân bằng quyến thuộc
(Viên Minh, KTP)

● **Kệ an lành**

Nguyện người trọn hạnh phúc
Và chư thiên che chở
Nhờ tất cả Phật lực *
Hằng mong được an lành
* Lần thứ II: Pháp lực
Lần thứ III: Tăng lực
(Viên Minh, KTP)

● **Kệ chúc phúc**
(Mangala Cakkavala)

Nhờ uy đức của chư Phật, Giáo Pháp và chúng Tăng, nhờ uy đức của Tam Bảo: Phật bảo, Pháp Bảo, Tăng Bảo; nhờ uy đức của 84 000 Pháp Bảo[1], nhờ uy đức của Tam Tạng, của chư Thanh Văn đệ tử Phật :

Tất cả tật bệnh, lo sợ, nguy khốn, hiểm nghèo, điềm xấu, sự bất hạnh của người đều được tiêu tan. Tuổi thọ, tài sản, sự may mắn, danh tiếng, sức mạnh, sắc đẹp, sự an lạc đều được tăng thịnh.
Nhờ uy đức (Tam Bảo) những khổ não, tật bệnh, lo sợ, oan trái, buồn phiền, thù oán, nguy khốn, hiểm trở đều được tiêu tan.
Cầu chúc cho người được sự thắng lợi, thành công, tài sản, lợi đắc, phúc lạc, vận may, an vui, sức mạnh, cát tường, tuổi thọ, sắc đẹp, sở hữu, sự tấn hóa, tiếng tốt, sống lâu trăm tuổi, thành công trong việc sinh sống

(Viên Minh, KTP)

1. Nguyên bản dịch là "Pháp môn". Chữ Pháp môn dễ gây sự ngộ nhận về 84 000 phương cách đến với đạo Phật. Thật ra đây là dịch từ chữ Pali **dhamma-khandha**, có nghĩa là 84 000 câu giáo pháp, hay pháp uẩn, hay pháp bảo. Tạng Kinh có 21.000 câu pháp, Tạng Luật có 21.000, và Tạng Vi Diệu Pháp có 42.000, tổng cộng lời Phật dạy có 84 000 câu pháp.

- **Kệ cầu cho bà mẹ** (Kệ Angulimala)
  (Cầu cho bà mẹ sanh con được an lành)

Hỡi này bà chị, từ khi ta sanh vào dòng thánh rồi, ta không hề cố ý sát hại sanh mạng ai nữa. Do nhờ sự thật này, mong bà chị được an lành và thai nhi cũng được an lành (3 lần)

Yato'ha.m bhagini ariyaaya jaatiyaa jaato,
Naabhijaanaami sañcicca paa.na.m jiivitaa voropetaa,
Tena saccena sotthi te hotu sotthi gabbhassa.

- **Kinh Thất giác chi** (Bojjhanga Sutta)
  (Kinh Cầu an cho người bệnh)

Thất giác chi là bảy pháp giác ngộ, gồm có : Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỉ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi, và Xả giác chi.

Đức Chánh Biến Tri đã khéo giảng và chỉ dạy bảy pháp này. Khi thực hành nhiều lần sẽ đạt đến chánh trí, chấm dứt khổ đau và giác ngộ Niết-bàn.

Do lời chân thật này,
Mong hạnh phúc thường đến với người.

- Thuở xưa, khi Đức Thế Tôn nhìn thấy hai tôn giả Mục Kiền Liên và Ca Diếp đang lâm bệnh và khổ đau, Ngài bèn thuyết giảng pháp Thất giác chi. Hai tôn giả hoan hỉ được nghe bài pháp, tức thì khỏi bệnh.

Do lời chân thật này,
Mong hạnh phúc thường đến với người.

- Một thuở nọ, ngay chính Đức Pháp vương (Phật) thọ bệnh, Ngài bảo tôn giả Cunda tụng đọc bài pháp Thất giác chi một cách kính cẩn. Ngài hoan hỉ nghe pháp và tức thì khỏi bệnh.

Do lời chân thật này,
Mong hạnh phúc thường đến với người.

Các bệnh tật mà ba chư đại thánh ấy đã dứt khỏi và không bao giờ mắc lại. Cũng như các phiền não đã được tận diệt bằng Thánh đạo.

Do lời chân thật này,
Mong hạnh phúc thường đến với người.

(Dịch theo Paritta Pali & Protective Verses, Silananda)

- Kệ động tâm :
  Vô thường, khổ, vô ngã
  (Samvejaniya gatha, Kệ gây xúc động, kệ cầu siêu)

1- Pháp nào có tên gọi là Vô Thường (là pháp có trạng thái thay đổi không thường), pháp ấy chẳng phải dành riêng cho những người trong một xứ, trong một xóm, trong một gia tộc đâu, pháp ấy dùng chung cho loài người, loài thú, quân ma, chư thiên, cho đến cả đến Phạm Thiên.

2- Pháp nào có tên gọi là Khổ Não (là pháp có trạng thái đau đớn buồn rầu), pháp ấy chẳng phải dành riêng cho những người trong một xứ, trong một xóm, trong một gia tộc đâu, pháp ấy dùng chung cho loài người, loài thú,

quân ma, chư thiên, cho đến cả đến Phạm Thiên.

3- Pháp nào có tên gọi là Vô Ngã (là pháp có trạng thái không phải là của ta), pháp ấy chẳng phải dành riêng cho những người trong một xứ, trong một xóm, trong một gia tộc đâu, pháp ấy dùng chung cho loài người, loài thú, quân ma, chư thiên, cho đến cả đến Phạm Thiên.

4- Các nồi đất mà người thợ gốm đã làm, lớn hay nhỏ, đã nung hay chưa nung, tất cả rồi cũng sẽ bị lủng bể như nhau. Cũng vậy, sanh mạng của chúng sanh sẽ phải chấm dứt bằng cái chết.

5, 6- Chúng sanh, dù trẻ hay già, ngu hay khôn, giàu hay nghèo, tất cả đều có cái chết chờ đón ở phía trước; tất cả đều bị mắc kẹt trong quyền lực của thần chết.

7- Chúng sanh chẳng tồn tại bao lâu đâu. Cái già dẫn đến cái bệnh, cái bệnh dẫn đến cái chết. Không ai có thể ngăn cản được. Chúng sanh thường không biết thế nào là đủ, (đều tự) làm nô lệ cho lòng ham muốn.

8- Thì giờ thấp thoáng trôi qua, ngày đêm thấp thoáng trôi qua, những thời kỳ thiếu niên, trung niên rồi lão niên cũng sẽ thấp thoáng trôi qua. Nếu người đời thấy được sự hao mòn dần của thời gian, thì nên làm các việc phước đức, (vốn) đem lại niềm yên vui cho chính mình.

9- Chúng sanh không thể chống lại tử thần đâu, vì trong cuộc chiến đấu ấy, chẳng có thể dùng sức của voi binh, của xa binh, của bộ binh, hoặc dùng bùa chú hoặc dùng của cải. Khi hiểu được điều lợi ích của mình, người có trí tuệ nảy sinh lòng tin kiên cố nơi Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng.

Khi thân, khẩu và ý được giữ trong sạch đúng theo Giáo Pháp, thì ngay trong thế gian này, được bậc hiền trí ngợi khen, đến khi lâm chung, được an vui trong cõi thiên đàng.

10,11- Thân này chẳng tồn tại bao lâu đâu, khi tuổi thọ, chất lửa, hoặc tâm thức lìa bỏ nó rồi, người đời đem liệng bỏ, như quăng một khúc gỗ khô, chẳng còn lợi ích gì.

12- Tất cả chúng sanh đều phải chịu chết, đã chết trong quá khứ, sẽ chết trong vị lai, đang chết trong hiện tại. Ta đây chắc chắn cũng sẽ chết như thế, tâm ta không thể nghi ngờ gì nữa.

13- Mọi chúng sanh sẽ chết,
Mạng sống, chết kết thúc,
Tùy nghiệp, họ sẽ đi,
Nhận lãnh quả thiện ác,
Ác nghiệp, đọa địa ngục,
Thiện nghiệp, lên thiên giới.
Do vậy hãy làm lành,
Tích lũy cho đời sau,
Công đức cho đời sau,
Làm hậu cứ cho người.

14- Sanh mạng là sự sống của chúng sanh; bệnh hoạn là sự đau khổ của chúng sanh; ngày giờ chết; nơi nào qua đời; cõi nào đi tái sanh trong ngày vị lai. Tất cả năm điều ấy, chẳng có ai trên thế gian này có thể biết chắc được.

15- Sự tinh tấn là phương tiện để thiêu hủy phiền não mà người đời phải thực hành ngay trong ngày hôm nay. Ai biết chắc được rằng cái chết sẽ không đến trong ngày mai, sự kỳ hẹn khỏi chết là không thể làm được, vì thần chết có rất nhiều quân binh.

16- Khi cái chết đã kéo ập đến rồi, con cái chẳng ngăn chặn được, cha mẹ chẳng ngăn chặn được, thân bằng quyến thuộc chẳng ngăn chặn được.
Cho nên, người có trí tuệ, khi đã biết được lợi ích của sự trì giới[1], thì phải khéo hành trì giới luật, cần phải sớm thực hành con đường đi đến Niết-bàn, không nên trì hoãn nữa đâu.

17- Khổ chẳng phải phát sanh từ nguyên nhân nào khác ngoài lòng ham muốn. Thật vậy, khổ chỉ phát sanh do lòng ham muốn. Cho nên Đức Thế Tôn đã giảng dạy rằng: "Lòng ham muốn, chính là nguyên nhân sanh ra khổ"

18- Các pháp ngoài Niết-bàn chẳng phải là pháp diệt khổ; chỉ có Niết-bàn là pháp diệt khổ. Cho nên Đức Thế Tôn giảng dạy rằng: "Niết-bàn, chính là pháp diệt khổ".

19- Các pháp ngoài Bát Chánh Đạo chẳng phải là pháp giúp chúng sanh thoát khỏi được khổ; chỉ có Bát Chánh Đạo[2] là con đường dẫn dắt chúng sanh thoát được khổ. Cho nên Đức Thế Tôn giảng dạy rằng; "Bát Chánh Đạo, chính là con đường dẫn dắt chúng sanh thoát được khổ".

20- Các pháp hữu vi[3] thật là vô thường,
Phát sinh rồi diệt mất,
Diệt mất rồi lại phát sinh,
Chỉ khi chúng hoàn toàn tịnh diệt,
Mới có sự an lạc thật sự.

21- Các hành[3] là vô thường,
Thấy vậy với trí tuệ,
Nhàm chán đời khổ não,
Chính là đạo thanh tịnh.

22- Các hành[3] bất toại nguyện,
Thấy vậy với trí tuệ,
Nhàm chán đời khổ não,
Chính là đạo thanh tịnh.

23- Các pháp[4] là vô ngã,
Thấy vậy với trí tuệ,
Nhàm chán đời khổ não,
Chính là đạo thanh tịnh.

24- Tám chánh, đạo tối thượng
Bốn đế, lý tối thượng
Ly dục, pháp tối thượng
Giác ngộ, người tối thượng

(Trích từ nhiều bài kinh. Diễn lại, dựa theo các bản KTCT, của các thầy Minh Châu, Thiện Châu, có điều chỉnh lại thứ tự và những câu, chữ)

1. Giữ đúng 5 giới luật (không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu) sẽ có 5 lợi ích: được giàu có; được tiếng tốt; ung dung trước đám đông; không sợ sệt khi lâm chung; được sanh về cõi tốt.
2. Bát Chánh Đạo: con đường tu tập gồm 8 chi phần là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.
3. Các Hành, hay pháp hữu vi dịch chữ Sankhara, tức hành uẩn, hay những tập hợp (như ngũ uẩn, thân xác, của cải, thế giới..); cũng còn gọi là sự thật chế định, sự thật tương đối, như cái bàn, cái ghế, con người, vũ trụ. Khác với pháp vô vi, không tạo tác, không bị chi phối bởi luật vô thường, như là Niết-bàn.
4. Các Pháp, dịch chữ Dhamma, nghĩa rộng hơn các hành, như các quy luật thiên nhiên, lời dạy của Phật.

- **Kệ vô ngã**
  N'etam mama;
  n'eso hamasmi;
  na me so atta

Cái này không phải của tôi,
Cái này không phải là tôi,
Cái này không phải bản ngã của tôi.

- **Kệ Phật lực**

  (Buddhajayamangala Gatha, Về sự cảm thắng và sự lành của Đức Phật. Kệ đề cập 8 trường hợp Đức Phật hoán chuyển nghịch cảnh. Sự trì tụng không những sẽ đem lại những lợi ích sâu xa và là những bài học soi sáng thái độ hành xử trước nghịch cảnh. Kinh thường được tụng đọc trong các lễ cầu an.)

Ma vương ngàn tay với nhiều khí giới
Cỡi voi Girimekhala cùng ma quân khủng bố
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng pháp bố thí độ
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Dạ xoa Alavaka càng ương ngạnh hung dữ
Hơn hẳn cả ma vương, trọn đêm dài chiến đấu
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng điều phục nhẫn nại
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Voi báo Nàlàgiri đang say sưa quá độ
Kinh khủng như lữa rừng, như sấm sét bảo luân
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng cách rải nước từ
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Angulimálá[1] đang khích động vung kiếm
Rượt theo ba do-tuần[2], thật vô cùng hung hãn
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng ứng hóa thần thông
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Hóa trang bụng bằng gỗ như phụ nữ mang thai
Cincà vu khống Phật giữa đạo tràng thánh chúng
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng hiền hòa an tịnh
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Người chối bỏ sự thật dựng ngọn cờ luận thuyết
Saccaka tự phụ, nhưng tâm lại tối mù
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng đuốc tuệ sáng soi
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

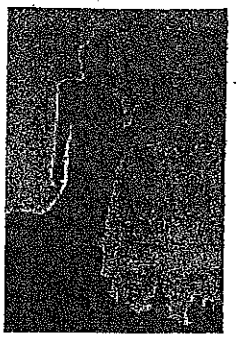
Rồng chúa Nandopananda tà kiến, đại thần lực
Trưởng lão Mục Kiền Liên biến thân rồng điều phục
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng chỉ dạy thần thông
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Phạm thiên Baká có thần lực chói sáng
Tự cho là trong sạch, nhưng cố chấp, tà kiến[3]
Bậc Đại Ân cảm thắng bằng linh phương tuệ dược
Do nhờ Phật lực này, được hạnh phúc thù thắng.

Người nào hằng tụng niệm đêm ngày không mệt mỏi
Tám kệ ngôn Phật lực về hạnh phúc thù thắng
Sau khi đã đoạn trừ mọi chủng loại thống khổ
Người có trí an lạc, đạt được chân giải thoát.

(Theo Viên Minh; KTP)

1 Nguyên bản dịch : "Kẻ đeo vòng ngón tay"
2 Một do-tuần : tương đương với 13Km
3 Nguyên bản dịch: "Thanh tịnh nhưng chấp kiến như rắn độc cắn tay"



● Kệ Vô Úy

(Abhayaparitta Gathe. Nội dung là niệm uy đức của Tam bảo, để xoá tan những âu lo, sợ hãi. Kinh thường được tụng trong các buổi lễ cầu an.)

Nguyện cầu uy đức Phật Bảo
Nguyện cầu uy đức Pháp Bảo
Nguyện cầu uy đức Tăng Bảo
Xin Tam Bảo gia hộ

Những hiện tượng chẳng lành
Những gian nguy bất hạnh
Tiếng cầm thú thương tâm
Những mộng mị bất tường
Hoặc những điều bất mãn
Thảy đều được tiêu tan

Nguyện muôn loài chúng sanh
Người khổ xin hết khổ
Người sợ hết sợ hãi
Người sầu hết sầu bi

Hãy cho với niềm tin
Hãy hộ trì giới hạnh
Hãy lạc trú trong thiền

Chư thiên đã vân tập
Xin tùy hỷ phước lành
Được cát tường như ý
Rồi phản hồi thiên xứ
Chư Toàn Giác đại lực
Chư Độc Giác đại lực
Thinh Văn Giác đại lực
Nguyện tổng trì uy đức
Cầu phúc lành phát sanh

(Theo NTTN & KTP)

8. Hồi Hướng

(Trước khi kết thúc buổi lễ
& sau khi tụng kinh, hành thiền)

Chư thiên, tranh tường, Thái Lan

● **Hồi hướng đến chư thiên**

Aakāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā
Devānāgā mahiddhikā
Puññaṃ tam anumoditva
Ciraṃ rakkhantu Sāsanaṃ[1]

1. Sāsanaṃ 2. No (me) garu 3. Nātayo 4. Raṭṭhake 5. mam param

Chư thiên và Long vương có đại thần lực ở trên hư không và trên địa cầu hãy hoan hỷ với phước (báu) của chúng tôi. Cầu xin các vị thường hộ trì cho Giáo Pháp, cho thầy tổ, cho quyến thuộc, cho dân chúng, cho tôi và tất cả mọi người

---- (văn vần) ----------
Chư thiên ngự trên hư không
Địa cầu thượng ngự rõ thông mọi điều
Long vương thần lực có nhiều
Đồng xin hoan hỷ phước đều chúng tôi
Hộ trì Phật giáo Tăng bồi
Các bậc Thầy tổ an vui lâu dài
Quyến thuộc tránh khỏi nạn tai.
Chúng sanh được hưởng phước dài bền lâu
Chúng tôi vui thú đạo mầu
Tu hành tinh tấn ngõ hầu vô sinh. (lạy)
(KNTCS)

● **Hồi hướng công đức đến chúng sanh**

Yaṃ kiñci kusalakammaṃ ,
kattabbaṃ kiriyaṃ mama,
kāyena vācāmanasā,
tidase sugataṃ kataṃ ,
ye sattā saññino atthi,
ye ca sattā asaññino,
kataṃ puññaphalaṃ mayhaṃ
sabbe bhāgī bhavantute,
ye taṃ kataṃ ,
suviditaṃ dinnaṃ puññaphalaṃ mayā,
ye ca tattha najānanti,
devā gantvā nivedayuṃ,
sabbe lokamhi ye sattā,
jīvantāhārahetukā,
manuññaṃ bhojanaṃ
sabbe labhantu mama cetasāti.

Hồi hướng công đức đến chúng sanh
(Văn xuôi)

Bất cứ thiện nghiệp nào là hành động đã được làm với thân, khẩu, ý của tôi đều tác thành hướng đến cõi trời Đạo Lợi.
Tất cả các chúng sanh hữu tưởng, vô tưởng đều là người chia phần phước quả mà tôi đã làm;
Chúng sanh nào đã khéo hay biết những công đức do tôi hồi hướng (xin hãy tùy hỷ);
Chúng sanh ở nơi xa không hay biết, xin chư thiên, hãy báo truyền cho họ rõ;
Chúng sanh nào sống trên thế gian do nhân vật thực, xin hãy thỏa thích nhận phần phước vật thực do tôi hồi hướng với tâm hoan hỷ.
(Theo Viên Minh, KTP)

---**Hồi hướng** (văn vần) ----
Phước căn tôi đã tạo thành,
Do thân, khẩu, ý tu hành gieo nên.
Đều là phước báu vững bền,
Có thể tiếp chúng độ lên thiên đàng.
Cung trời Đạo Lợi thọ nhàn,
Chúng sanh hữu tưởng nhân gian Tạ bà.

Chư Thiên Phạm Thiên cùng là,
Bậc trời vô tưởng được mà hưởng an.
Phước tôi hồi hướng dâng ban,
Chúng sanh hay biết hoàn toàn lãnh thâu.
Bằng ai chưa rõ lời cầu,
Xin cùng thiện chúng đến hầu mách ngay.
Có người làm phước được rày,
Lại đem hồi hướng hiện nay khắp cùng.
Chúng sanh hoan hỉ lãnh chung,
Hưởng được phước quí ung dung thanh nhàn.
Chúng sanh thế giới các hàng,
Bởi nhờ thọ thực sanh an mạng trường.
Xin thâu phước báu cúng dường,
Hóa thành thực phẩm mùi hương thỏa lòng.
(KNTCS)

- **Hồi hướng đến tất cả**

Imam no(me) puñña- bhāgam
mātā-pitunānca ācariyānānca
sabba-nātinanca sabba-mittānanca
sabba-devatānanca sabba-patānanca
sabba-sattānanca bhajema

Chúng tôi (Tôi) chia những phước lành này đến cha mẹ, thầy tổ, tất cả quyến thuộc, tất cả bạn bè, tất cả chư thiên, tất cả vong linh, và tất cả chúng sanh (Cầu mong tất cả được an vui).

Imam no (me) puñña bhāgam sabba sattānam dema
sabbepite puñña pattim laddhāna, sukhitā hontu

Xin chia phần phước báu thanh cao này đến tất cả chúng sanh
Sau khi hoan hỷ thọ lãnh rồi phần phước báu này, được thoát khổ, được an vui lâu dài

---

Nguyện công đức đã làm
Kết duyên lành giải thoát
Đệ tử và chúng sanh
Đồng viên thành chánh giác

- **Hồi hướng, chia phước và cầu nguyện...**

Đến Chư thiên

Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm đây, xin hồi hướng đến chư thiên, (nhất là chư thiện ngự trong ngôi nhà này, trong khu vực này), long thần hộ pháp để được phần yên vui (và hộ trì Phật pháp...)

Cho quyến thuộc

Idaṃ me (no)* nātīnaṃ hotu sukhitā hontu nātayo. (3X)

Phân phước báu mà tôi (chúng tôi) đã trong sạch làm đây, xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng, cầu mong cho các vị ấy hằng được yên vui. (3 lần)

**me*: tôi, *no*: chúng tôi, *vo* : các vị. Phật tử đọc là "no" hay "me", còn các sư đọc "Vo"

Cho người thân

Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm đây, xin chia phước đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tiền, đến gia đình tôi, cầu mong cho mọi người được mạnh khỏe, yên vui, gặp được điều lành, hướng về Phật pháp...

Cho bạn bè, người bệnh

Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm đây, xin chia phước đến người bạn, người quen là....., cầu mong cho vị ấy mau được lành bệnh, tai qua nạn khỏi, mang căn an ổn và cuộc sống yên vui....

Cho Phật tử, và chúng sanh, ...

Do phước báu mà chúng tôi đã trong sạch làm đây, xin chia phước đến thiền sinh, Phật tử và toàn thể chúng sanh, cầu mong cho các vị được mạnh khỏe an vui, làm điều lành, hướng về Phật pháp.

Cho chính mình

Addhā imāya patipadāya jarāmaranamhā parimusissāmi

Nguyện cho sự hành thiền này giúp tôi thoát khỏi được sự già và chết

Idam me puññam āsavakkhayāyaham hotu
Nguyện cho những phước lành của tôi dẫn đến sự tận diệt những ô nhiễm

Idam me silam magga - phala ñănassa paccayo hotu
Nguyện cho giới đức trong sạch của tôi dẫn đến đạt thành đạo và quả

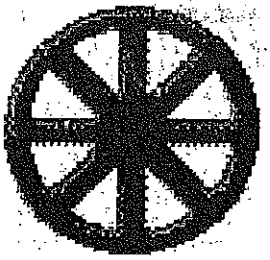
Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu
Nguyện cho những phước lành của tôi dẫn đến chứng đắc Niết bàn

Idaṃ vata me dānaṃ āsava kkhayāv'ahaṃ hotu ānagate.

Phần phước báu mà tôi đã trong sạch làm đây, hãy là mốn duyên lành để dứt khỏi những điều ô nhiễm ngủ ngầm nơi tâm (trong ngày vị lai).

Hình tượng Phật, mặc theo kiểu hoàng gia, mẫu Mandalay, Miến Điện

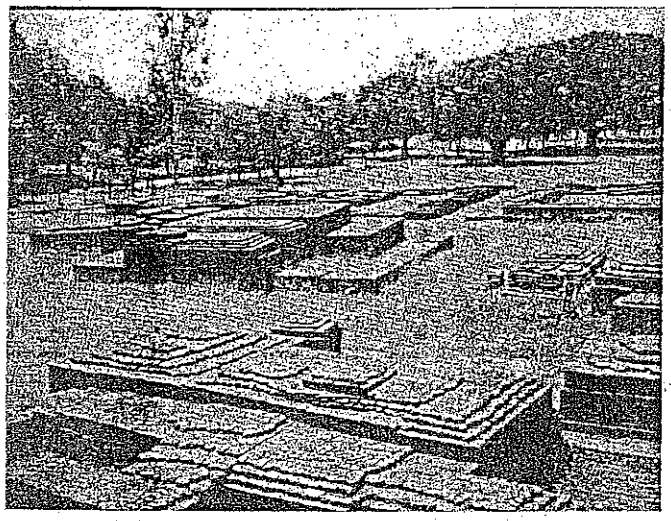
Phần III :
Phụ Lục
& Những điều cần biết

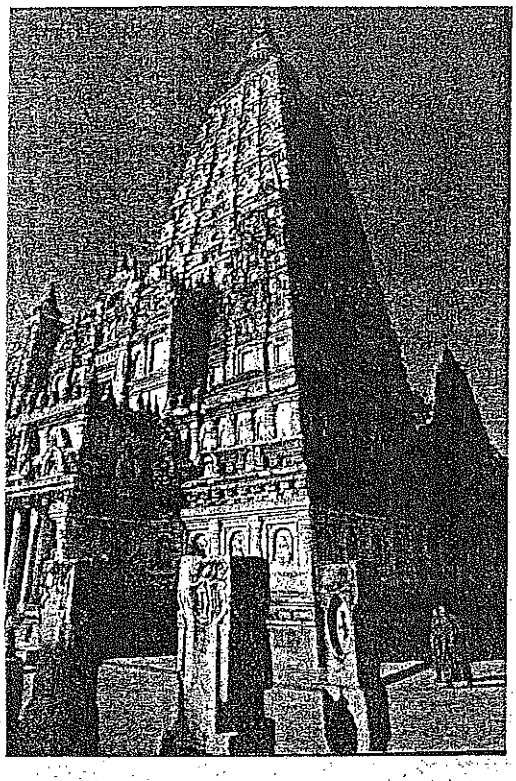


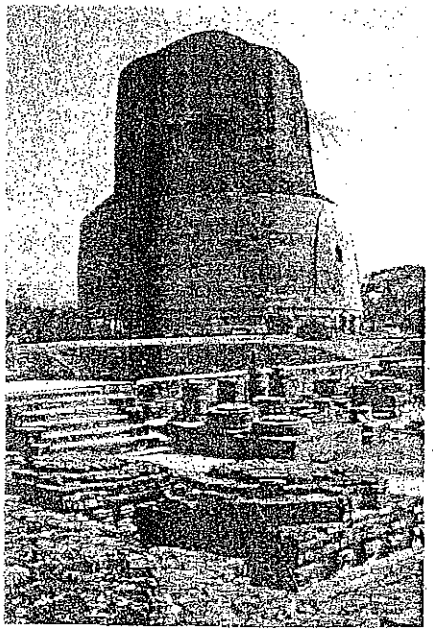
Bốn Thánh Tích

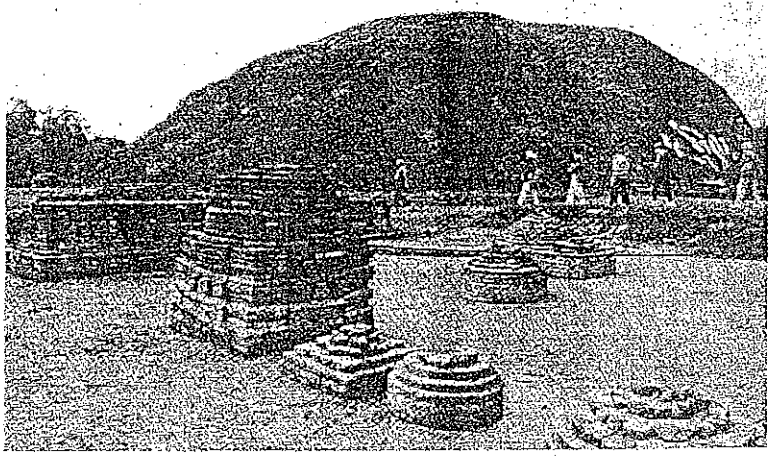
(Từ trái sang phải, trên xuống dưới)

1. Vườn Lâm Tỳ Ni, nơi Bồ tát đản sanh,
2. Bodhgaya, nơi Bồ tát thành Phật
3. Sanarth, nơi Phật thuyết pháp đầu tiên,
4. Kusinagara, nơi Phật nhập niết bàn









1.
Niệm Phật

Có nhiều cách niệm Phật : niệm đầy đủ 9 ân đức, niệm một ân đức, niệm bằng tiếng Pali, niệm bằng tiếng Việt, niệm và lần chuỗi.

• 1. Niệm 9 ân đức Phật bằng tiếng Pali và lần chuỗi.

Itipi So Araham, Sammâ-sambuddho, Vijjâ-carana sampanno, Sugato, Lokavidû, Anuttarro Purisa-damma-sârathi, Satthâ deva-manussânam, Buddho, Bhagavâ.

- "Iti pi so", nghĩa là "Như vị nầy".
- *Araham*. A la hán, bậc đã được hoàn toàn trong sạch, không tái sanh và đáng cúng dường.
- *Sam mâ - sam buddho*: Chánh Biến Tri, bậc hiểu biết rõ tất cả các pháp.
- *Vijja-Carana sampanno*: Minh Hạnh Túc, bậc đầy đủ trí tuệ và đức hạnh
- *Sugato*: Thiện Thệ, bậc sống hoàn hảo và đem lại lợi ích cho chúng sanh, đấng an lành.
- *Lokavidû*: Thế Gian Giải, hiểu biết tam giới
- *Anuttarro Purisa-damma-sârathi*: Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, đấng điều phục và giáo hóa chúng sanh không ai sánh bằng
- *Satthâ deva-manussânam*: Thiên Nhân Sư, bậc thầy của trời và người
- *Buddho* : Phật, bậc giác ngộ và chỉ dạy chúng sanh về Bốn Thánh đế
- *Bhagavâ*: Thế Tôn, bậc được người đời tôn kính
- Khi niệm, có một hình Phật lớn bằng bàn tay xòe, để trước tầm mắt (nhìn xuống.)
- Cần học thuộc lòng câu niệm trước khi thực tập niệm.
- Khi niệm cần hiểu ý nghĩa mỗi ân đức.
- Mỗi âm là một niệm, niệm đủ 9 ân đức thì đúng 108 âm, hết trọn xâu chuỗi.
- Vừa lần chuỗi vừa niệm, Niệm chầm chậm, thành tiếng tốt hơn là niệm thầm;
- Vừa chánh niệm, vừa nghe tiếng mình niệm, vừa hiểu nghĩa câu niệm.
- Nếu tâm xao lãng vài giây là trật ngay. Nếu giữa chừng biết đã trật, thì vẫn cứ niệm cho đến hết xâu chuỗi, nhưng lần đó sẽ không được tính.
- Niệm từ 9 lần xâu chuỗi (khoảng 7-10 phút) hay18, 27, 36...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
I - ti pi so Bha ga vâ A ra ham
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
I - ti pi so Bha ga vâ Sam mâ- sam bud dho.
23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37
I - ti pi so Bha ga vâ Vij jâ - ca ra na sam pan no
38 39 40 41 42 43 44 45 46 47
I - ti pi so Bha ga vâ Su ga to
48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58
I - ti pi so Bha ga vâ Lo ka vi dû
59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77
I - ti pi so Bha ga vâ A nut tar ro Pu ri sa - dam ma - sâ ra thi
78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92
I - ti pi so Bha ga vâ Sat thâ de va - ma nus sâ nam

93 94 95 96 97 98 99 100 101
I - ti pi so Bha ga vâ Bud dho
102 103 104 105 106 107 108
I - ti pi so Bha ga vâ

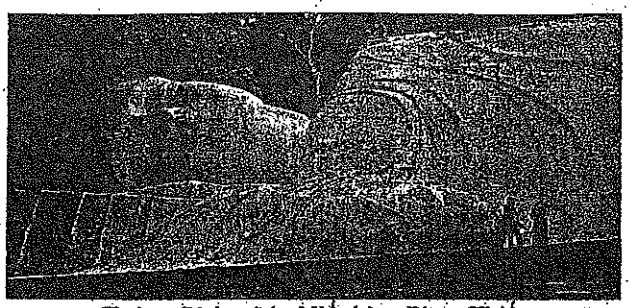
• 2. Cách niệm một danh hiệu (tiếng Pali):
Chọn một danh hiệu mà mình thích nhất, niệm nhiều lần
Như chọn danh hiệu Araham : "Itipi So Araham" (N lần) hay "Araham" (N lần)
Hiểu rõ ý nghĩa là bậc không còn phiền não; thân, khẩu, ý; hoàn toàn thanh tịnh, không tạo nghiệp nữa; đáng được lễ bái, cúng dường. (N lần) (15, 30, 60 phút).

• 3. Niệm Phật đơn giản bằng tiếng Việt :
Có nhiều cách niệm, những cách đơn giản nhất là Niệm một trong 9 ân đức, hoặc niệm Đức bổn sư. "Nam Mô Phật Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni". Đối với một số vị già yếu, có thể niệm đơn giản: " Mô Phật". (15, 30, 60 phút)

• 4. Niệm đầy đủ 9 ân đức bằng tiếng Việt, lần chuỗi và nguyện..
Cách này dựa theo cách của sư Khánh Hỷ. Niệm 9 ân đức (tiếng Việt) kết hợp với lời nguyện và lần chuỗi. Đọc một chữ, lần một hột, niệm 9 câu gồm 108 chữ, lần hết một xâu chuỗi. Nếu đọc xong mà lần dư hay thiếu hột là chưa định tâm

1. Kính lễ Đức A-la-hán, nguyện diệt trừ tham sân si	12
2. Kính lễ Đức Chánh biến tri, nguyện diệt trừ tham sân si	12
3. Kính lễ Đức Minh hạnh túc, nguyện diệt trừ tham sân si	12
4. Kính lễ Đức Thiện thệ, nguyện diệt trừ tham sân si	11
5. Kính lễ Đức Thế gian giải, nguyện diệt trừ tham sân si	12
6. Kính lễ Đức Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu, nguyện diệt trừ tham sân si	16
7. Kính lễ Đức Thiên nhân sư, nguyện diệt trừ tham sân si	12
8. Kính lễ Đức Phật, nguyện diệt trừ tham sân si	10
9. Kính lễ Đức Thế tôn, nguyện diệt trừ tham sân si	11
Tổng cộng	108

2 ♥
Rải Tâm Từ đến tất cả chúng sanh



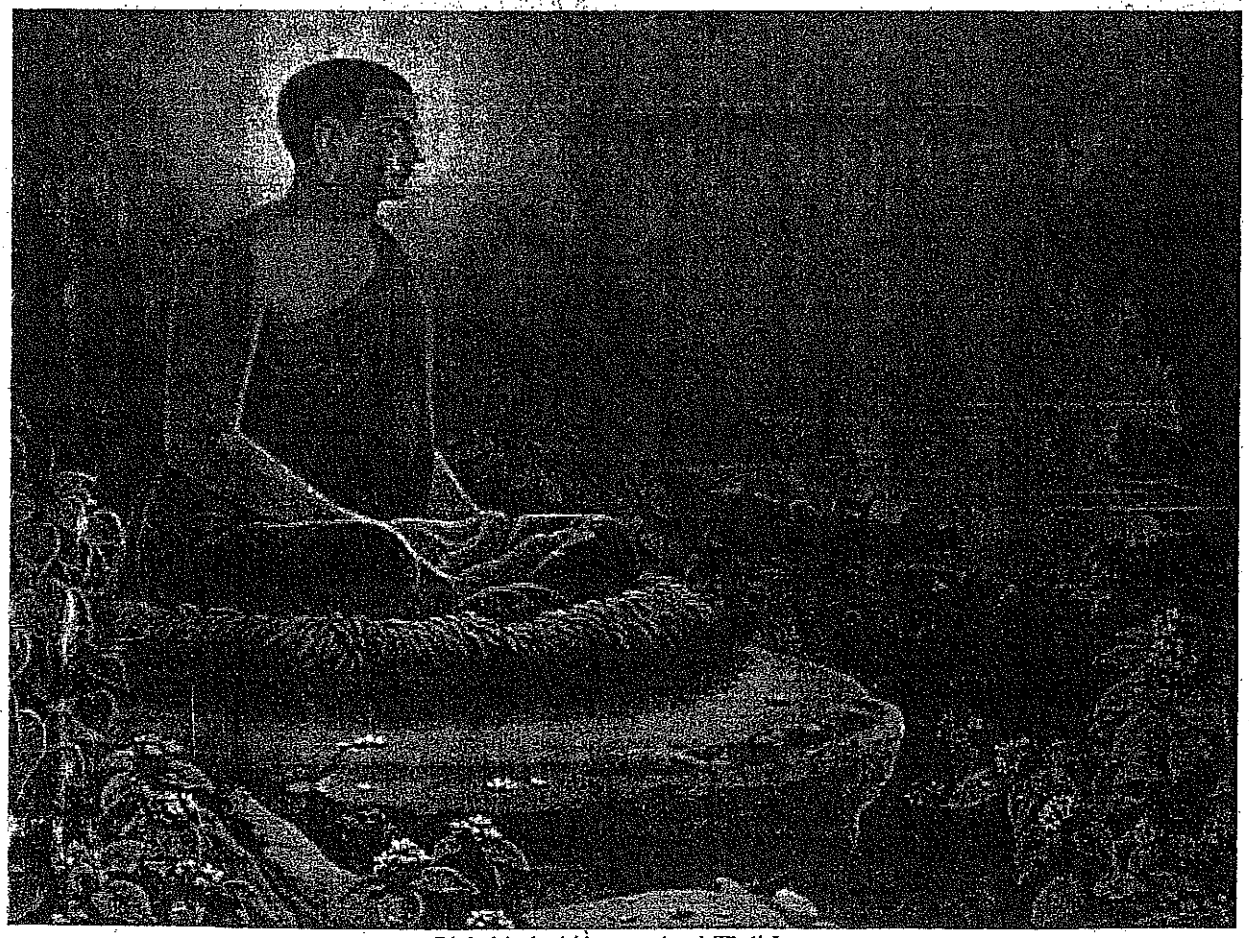
Tường Phật nhập Niết bàn, Phan Thiết

(Bài tụng Rải Tâm Từ này được dùng phổ biến ở Miến Điện, nhất là trong các khoá thiền. Bài này có thể dùng để tụng, trước khi hành thiền, tụng từ đầu đến chỗ có dấu hoa thị (*); hoặc, sau khi hành thiền, có thể tụng từ dấu hoa thị đến cuối, hay tụng toàn bài. Có thể tụng tiếng Pali hay tiếng Việt riêng lẻ, hay có thể tụng 1 câu tiếng Pali, một câu dịch tiếng Việt. Bản này chúng tôi thu gọn lại và có điều chỉnh bản dịch)

Metta Chanting	*Rải tâm từ*
Aham avero homi Abyāpajjo homi Anīgho homi Sukhī attānaṃ pariharāmi	*Nguyện cho tôi thoát được mọi oan trái,* *tâm không phiền não.* *thân không đau đớn.* *thân tâm được an lạc.*
Mama mātā-pitu-ācariyā ca nātimittā ca Sabrahmācarino ca Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	*Nguyện cầu cho cha mẹ, thầy tổ, bà con,* *bạn bè và các đạo hữu* *Thoát khỏi mọi oan trái,* *tâm không phiền não,* *thân không đau đớn,* *giữ gìn thân tâm được an lạc.*
Imasmay ārāme sabbe bikkhu sāmanarā ca upāsaka - upasikāyo ca Imasmim ārāme sabbe yogino Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	*Nguyện cầu cho tất cả chư tăng, sa di,* *nam cư sĩ và nữ cư sĩ,* *Nguyện cầu cho tất cả thiền sinh ở nơi đây* *Thoát khỏi mọi oan trái,* *tâm không phiền não,* *thân không đau đớn,* *giữ gìn thân tâm được an lạc.*
Amhākam ārakkha - devatā, imasmim vihāre imasmim āvāse imasmim ārāme, ārakkha - devatā Amhākam catupaccaya - dāyakā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu	*Nguyện cầu cho tất cả chư thiên hộ trì ở tu viện này,* *ở chỗ ở này, ở khu vực này, tất cả chư thiên.* *Nguyện cầu cho thí chủ cúng dường bốn loại đồ dùng* *Thoát khỏi mọi oan trái,* *tâm không phiền não,* *thân không đau đớn,* *giữ gìn thân tâm được an lạc.*

Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā, sabba itthiyo, sabbe purisā, sabbe ariyā, sabbe anariyā, sabbe devā, sabbe manussā, sabbe vinipātikā Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu Dukkhā muccantu Yatāladdha - sampattito mā vigacchantu Kamassakā	*Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh, các loài có hô hấp, các loài động vật, các loài sinh vật, các loài có thân và tâm, nữ giới, nam giới, bậc thánh, người phàm, chư thiên, loài người, (và) chúng sanh trong bốn cõi khổ* *Thoát khỏi mọi oan trái,* *tâm không phiền não,* *thân không đau đớn,* *giữ gìn thân tâm được an lạc,* *hết khổ đau,* *không bị tước đoạt hạnh phúc đã có.* *Mỗi chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra.*
(Sabbe sattā) Puratthimāya disāya, Pacchimāya disāya, Uttarāya disāya, Dakkhiṇāya disāya, Puratthimāya anudisāya, Pacchimāya anudisāya, Uttarāya anudisāya, Dakkhiṇāya anudisāya, Heṭṭhimāya disāya, Uparimāya disāya. Averā hontu Abyāpajjā hontu Anīghā hontu Sukhī attānaṃ pariharantu Dukkhā muccacntu Yatāladdha - sampattito mā vigacchantu Kamassakā.	*(Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh) Nơi hướng Đông, Nơi hướng Tây, Nơi hướng Bắc, Nơi hướng Nam, Nơi hướng Đông Nam, Nơi hướng Tây Bắc, Nơi hướng Đông Bắc, Nơi hướng Tây Nam, Nơi hướng dưới, Nơi hướng trên.* *Thoát khỏi mọi oan trái,* *tâm không phiền não,* *thân không đau đớn,* *giữ gìn thân tâm được an lạc,* *hết khổ đau,* *không bị tước đoạt hạnh phúc đã có.* *Mỗi chúng sanh là chủ nhân của nghiệp do mình tạo ra.*
Uddham yāva bhavaggā ca Adho yāva avīcito Samantā cakkavālesu Ye sattā pathavī - carā Ye sattā udake - carā Ye sattā ākāse - carā Abyāpajjha niverā ca Niddukkhā ca nupaddavā.	Xa cho đến cõi cao nhất, xuống đến cõi thấp nhất, trong toàn thể vũ trụ, tất cả chúng sanh ở mặt đất, tất cả chúng sanh ở trong nước, tất cả chúng sanh ở trong không gian, thoát khỏi phiền não và thù hận, tránh được đau đớn và hiểm nguy.
Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Buddham pūjemi ***Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Dhammam pūjemi*** ***Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā Sangham pūjemi***	Con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp, để cúng dường Đức Phật Con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp, để cúng dường Pháp Bảo Con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp, để cúng dường Tăng Bảo
Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā mātāpitaro pūjemi ***Imāya Dhammā 'nudhammapatipattiyā ācariye pūjemi***	Con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp, để cúng dường cha mẹ Con nguyện thực hành đúng Chánh Pháp, để cúng dường thầy tổ

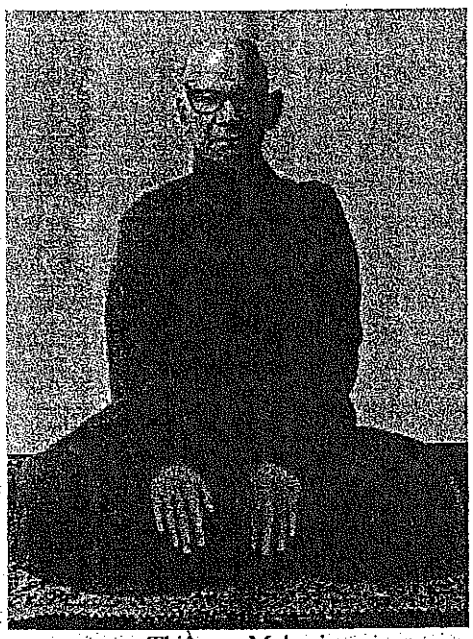
Addhā imāya patipadāya jarāmaranamhā parimusissāmi	Với việc hành thiền này, nguyện cho tôi thoát khỏi cái khổ của già và chết
Idam me sīlam magga - phala ñānassa paccayo hotu	Nguyện cho giới đức (trong sạch) của tôi sẽ là duyên lành dẫn đến Đạo và Quả
Idam me puññam āsavakkhayāvaham hotu	Nguyện cho những phước lành của tôi dẫn đến sự tận diệt những lậu hoặc
Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu	Nguyện cho những phước lành này giúp tôi thấy được Niết bàn.
Idam no puñña - bhāgam sabbasattānam dema.	Chúng tôi xin hồi hướng phước báu đến tất cả chúng sanh
Sabbe sattā sukhitā hontu	Nguyện cầu tất cả chúng sanh được an vui
Sadhu! Sadhu! Sadhu!	Lành thay! Lành thay! Lành thay!



Phật hành thiền, tranh vẻ Thái Lan

3.
Hành thiền minh sát

Hòa thượng Mahasi Sayadaw
Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ,



Thiền sư Mahasi

I. Giai đoạn chuẩn bị :

Giữ mình trong sạch

Bạn phải giữ mình trong sạch, đạo đức vì đạo đức là bước chính yếu để phát triển tuệ giác. Bạn phải giữ các giới luật của người phật tử tại gia. Trong khóa thiền tập nhiều ngày thiền sinh phải giữ tám giới (bát quan trai) :1. Không sát sanh. 2. không trộm cắp. 3. không hành dâm. 4. không nói dối. 5. không uống rượu và các chất say. 6. không ăn sái giờ (không ăn quá ngọ). 7. không múa hát, thổi kèn đờn, trang điểm, thoa vật thơm, dồi phấn, đeo tràng hoa. 8. không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp.

Mục đích chính và thành quả lớn lao của việc hành thiền là giúp bạn loại bỏ tham, sân, si - ba nguồn cội của mọi khổ đau và tội lỗi.

II. Bốn thiền bảo vệ

Bốn điều bảo vệ hay quán tưởng sau đây cũng rất cần thiết cho bạn khi bạn bắt đầu vào khóa thiền tập. Bạn hãy suy tưởng đến Đức Phật, đến lòng từ ái, đến thân thể bất tịnh và đến sự chết[1].

1. Niệm ân đức Phật

Trước tiên hãy tỏ lòng tri ân kính ngưỡng Đức Phật bằng cách suy niệm đến những đức tánh thánh thiện của Ngài:

"Con đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thê Tôn, Ngài là bậc A-la-hán, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. [1]".

2 Rải tâm từ.

Sau đó hãy hướng lòng từ ái đến mọi chúng sanh, hãy hòa mình với tất cả mọi loài không mảy may phân biệt:

" Nguyện cho tôi, cho cha mẹ tôi, thầy tôi, bạn bè tôi cùng tất cả mọi người, mọi loài được mạnh khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại. [1]".

3. Quán thân bất tịnh

Hãy suy tưởng đến sự bất tịnh của thân thể, đó là sự luyến ái bất thiện mà phần đông thường mắc phải. Hãy chú ý đến tính cách bất tịnh, dơ dáy của dạ dày, ruột, đờm dãi, mủ, máu, để loại bỏ những tư tưởng luyến ái bám víu vào xác thân.

" Thân này,từ bàn chân trở lên, từ đảnh tóc trở xuống, được da bọc và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này, đây là:

- *Tóc, lông, móng, răng, da*
- *Thịt, gân, xương, tủy, thận*
- *Tim, gan, lá lách, phổi, bao tử*
- *Ruột già, ruột non, thực phẩm, phẩn, óc*
- *Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ*
- *Nước mắt, nước mỡ, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu*

Thân này là vô thường, khổ, như bệnh, như cục bướu, như mũi tên, như điều bất hạnh, như bệnh chướng, như kẻ địch, như phá hoại, là không, là vô ngã. [1]"

4. Quán về sự chết

Suy tưởng đến tình trạng mỗi người đều tiến dần đến cái chết. Đấy là suy tưởng có lợi ích về phương diện tâm lý. Đức Phật thường nhấn mạnh rằng : sự sống thật bấp bênh, tạm bợ, nhưng cái chết là điều chắc chắn không thể tránh né. Điểm cuối cùng của đời sống là cái chết.

Mọi vật đều vô thường
Sanh ra rồi diệt tận
Bao giờ cũng như thế
Chấm dứt và an lạc

Hôm nay, mọi người chết
Ngày mai, mọi người chết
Quy luật không đổi dời
Và ta đây, sẽ chết.

Sự sống, chưa phân giải
Sự chết đã chắc rồi
Và ta đây, sẽ chết,
Điểm chấm dứt cuộc đời.

Không còn bao lâu nữa
Thân này sẽ nằm xuống
vô thức, bị vứt bỏ
Như một nhành cũi khô
(Dịch theo MOD)

III. Hành thiền minh sát

Ở một nơi thanh vắng, sạch sẽ. Bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Giữ lưng thẳng, mắt nhắm lại. Không thay đổi thế ngồi. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái và lâu dài là được.

1. Bài Tập Thứ Nhất :

Chú tâm vào phồng xẹp

Hãy chú tâm vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng.

Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Niệm thầm sẽ giúp quí bạn dễ chú tâm vào đề mục. Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá.

2. Bài Tập Thứ Hai :

Biết ghi nhận

Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh.

Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "*tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng*". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải

ghi nhận: "*nghĩ, nghĩ, nghĩ*". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "*suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm*". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "*dự-định, dự-định, dự-định*". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phồng xẹp hãy ghi nhận: "*phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm*". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "*đi, đi, đi*". Khi đến thì ghi nhận: "*đến, đến, đến*". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "*gặp, gặp, gặp*". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "*nói, nói, nói*". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "*bàn-cãi, bàn-cãi, bàn- cãi*". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "*thấy, thấy, thấy*".

Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì đừng chểnh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "*định, định, định*". Khi nuốt phải ghi nhận: "*nuốt, nuốt, nuốt*". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*" rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*"; trong khi khum cổ ghi nhận: "*khum, khum, khum*". Khi bạn định ngửng cổ lên, ghi nhận: "*định, định, định*". Khi ngửng cổ lên ghi nhận: "*ngửng, ngửng, ngửng*".

Tác động ngửng cổ hay khum cổ phải làm từ từ. Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phồng xẹp.

3. Bài Tập Thứ Ba:

Tỉnh giác trong các oai nghi

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "*mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt*". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mệt mỏi sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "*muốn, muốn, muốn*" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "*dự-định, dự-định, dự-định*" trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "*đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên*". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "*duỗi, duỗi, duỗi*". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "*đặt, đặt, đặt*". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "*tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc*". Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên.

Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "*ngứa, ngứa, ngứa*". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phồng xẹp. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "*đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên*". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "*đụng, đụng, đụng*". Khi gãi nhè nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "*gãi, gãi, gãi*". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "*đưa-về, đưa- về, đưa-về*". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "*đụng, đụng, đụng*". Rồi tiếp tục quan sát sự phồng xẹp của bụng.

Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Cơn đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi

thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phồng xẹp.

Khi thiền của bạn tiến triển (bước đầu), bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền.

Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "*dự-định, dự-định, dự-định*". Khi đang xoay ghi nhận: "*xoay, xoay, xoay*". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "*lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư*" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phỉ lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "*khát, khát, khát*". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "*đứng, đứng, đứng*". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "*nhìn, nhìn, nhìn*". Khi muốn đi, ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "*đi, đi, đi*" hay "*trái, phải*". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "*dở, đạp*", "*dở, đạp*". Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "*dở, bước, đạp*", "*dở, bước, đạp*".

Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: *"thấy, thấy, thấy"* hay *"nhìn, nhìn, nhìn"*.
Khi dừng chân, ghi nhận: *"dừng, dừng, dừng"*.
Khi đưa tay ra, ghi nhận: *"đưa, đưa, đưa"*.
Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.
Khi cầm chén, ghi nhận: *"cầm, cầm, cầm"*.
Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: *"thọc, thọc,thọc"*.
Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: *"đưa, đưa, đưa"*.
Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.
Khi cảm thấy mát, ghi nhận: *"mát, mát, mát"*.
Khi nuốt, ghi nhận: *"nuốt, nuốt, nuốt"*.
Khi để chén xuống ghi nhận: *"để-xuống, để-xuống, để-xuống"*.
Khi thu tay về, ghi nhận: *"thu-về, thu-về, thu-về"*.
Khi thòng tay xuống, ghi nhận: *"thòng, thòng, thòng"*.
Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.
Khi muốn quay lui, ghi nhận: *"muốn, muốn, muốn"*.

Khi quay lui, ghi nhận: *"quay, quay, quay"*.
Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi".
Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: *"muốn, muốn, muốn"*.
Khi dừng lại ghi nhận: *"dừng, dừng, dừng"*.

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "*đi, đi, đi*". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "*đến, đến, đến*". Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "*xoay, xoay, xoay*". Ngồi xuống ghi nhận: "*ngồi, ngồi, ngồi*". Phải ngồi xuống chầm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "*muốn, muốn, muốn*"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chầm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... Đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phồng xẹp. Khi buồn ngủ, ghi nhận: "*buồn ngủ*". Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phồng xẹp cho đến khi ngủ.

Giấc ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả...

Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền. Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy,bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "*nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng*". Rồi tiếp tục với phồng xẹp. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "*nghĩ, nghĩ, nghĩ*". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "*ngồi, ngồi, ngồi*". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phồng xẹp, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngắm, duỗi, cầm, nắm, ấm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn:

Khi nhìn thức ăn ghi nhận: *"nhìn, nhìn, nhìn"*.
Khi múc thức ăn ghi nhận: *"múc, múc, múc"*.
Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: *"đưa, đưa, đưa"*.
Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.
Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: *"vào, vào, vào"*.
Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: *"ngậm, ngậm, ngậm"*.
Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: *"bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống"*.
Khi tay đụng dĩa, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.
Khi nhai ghi nhận: *"nhai, nhai, nhai"*.
Khi biết mùi vị ghi nhận: *"biết, biết, biết"*.
Khi nuốt, ghi nhận: *"nuốt, nuốt, nuốt"*.

Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: *"đụng, đụng, đụng"*.

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muỗng cơm cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

4. Đi kinh hành

Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ 40 đến 90 phút để thiền hành (đi kinh hành). Thiền hành xen kẻ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dở; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế...

Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "*nhìn, nhìn, nhìn*", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: "*nhìn, nhìn, nhìn*".

Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "*muốn quay, muốn quay, muốn quay*". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay.... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "*quay, quay, quay*", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dở... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cám dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "*dự-định, dự-định, dự-định*" hay "*muốn, muốn, muốn*", rồi lại chú tâm đến bước chân.

Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dở, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tỉnh thức trong từng bước đi hay không?

5. Thiền Mức Cao Hơn.

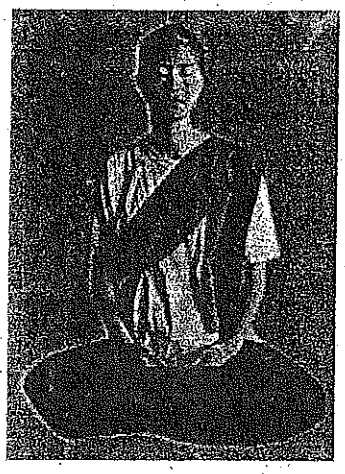
Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phồng xẹp của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phồng xẹp. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "*phồng, xẹp, ngồi*". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của

thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "*phồng xẹp, nằm*".

Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phồng, xẹp, và xẹp, phồng, bạn hãy ghi nhận: "*phồng, ngồi, xẹp, ngồi*". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "*phồng, nằm, xẹp, nằm*". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phồng, xẹp.

Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phồng xẹp thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "*thấy, thấy, thấy*" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phồng xẹp. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "*nghe, nghe, nghe*" hay "*lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe*"; sau đó trở về với sự phồng xẹp. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phồng, xẹp. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phồng xẹp. Lúc bấy giờ sự phồng xẹp sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chập chồng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "*suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng*" rồi trở về với sự phồng xẹp. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "*quên, quên, quên*" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phồng xẹp không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đụng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đụng. Khi ghi nhận đụng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đụng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đụng nhau, hai ngón cái đụng nhau, chớp mắt, lưỡi đụng miệng, môi chạm nhau.

6. Bài Tập Thứ Bốn:



Ghi nhận tất cả

Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dở, hãy tiếp tục ghi nhận: "*làm biếng, làm biếng, làm biếng*".

Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "*nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ*". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "*ao ước, ao ước, ao ước*" hay "*mong muốn, mong muốn, mong muốn*". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "*xét lại, xét lại, xét lại*". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng

thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "*xem xét, xem xét, xem xét*". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "*tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối*".

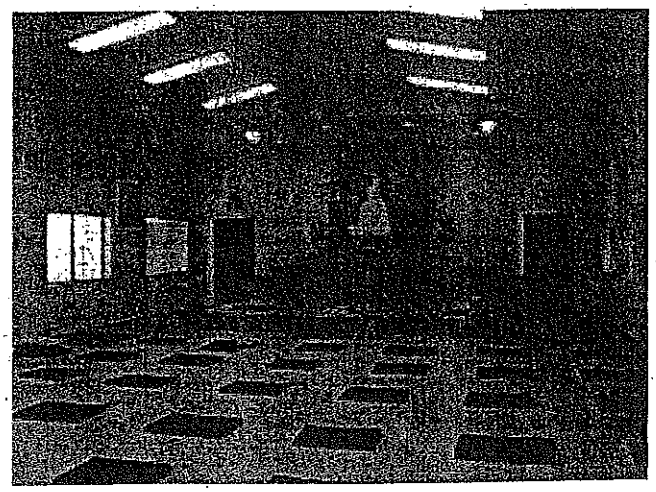
Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "*sung sướng, sung sướng, sung sướng*". Đấy là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phồng xẹp.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm.

Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tỉnh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đứng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

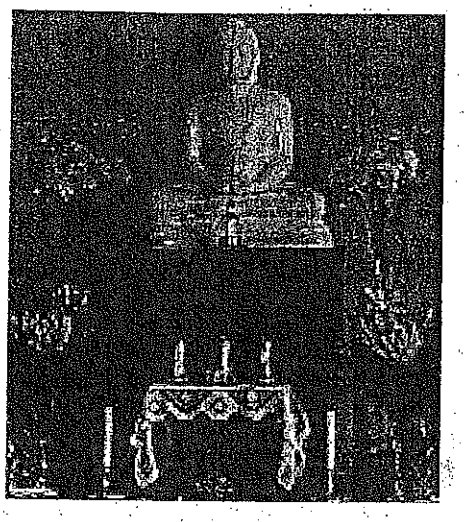
(Có giản đơn đoạn mở đầu và có thêm một số tiểu tựa, gạch dưới, chữ nghiêng, và có điều chỉnh nhỏ ở vài chỗ. Nội dung 4 thiền bảo vệ là do chúng tôi mới thêm vào)

Sau khoá thiền dài ngày ở thiền viện Như Lai, San Jose, Mỹ



Phòng thiền ở thiền viện Thích Ca, California, Mỹ

4.
Nghi thức Phật Giáo Nguyên Thủy cho cư sĩ tại gia



Bàn thờ, tượng Phật phong cách Tích Lan

1. Nghi thức Quy y và Thọ giới

Lễ quy y theo Phật giáo là một buổi lễ tổ chức đơn giản cho cá nhân hay tập thể, xin gia nhập vào hàng ngũ Phật tử. Lễ này có thể tổ chức tại gia, chùa chiền và bất cứ lúc nào chúng ta muốn trở thành một người Phật tử chơn chánh.

Trước hết chúng ta cung thỉnh một vị sư hay chư Tăng đến dưới chân Phật đài, xin thọ phép quy y Phật, Pháp, Tăng. Khi đối diện chư Tăng người quy y phải đọc bài quy y: *"Bạch Đại Đức, con câu xin thọ phép quy y Phật, Pháp, Tăng. Xin đại đứ nhận cho con là người cận sự nam (nữ) đã quy y Tam Bảo, từ nay cho đến trọn đời."*, kế đó vị sư hướng dẫn người quy y học theo câu lễ Phật, rồi tuần tự đọc lời nguyện quy y Tam Bảo *"Tôi đem hết lòng thành kính xin quy y Phật..."*. Sau khi đã thọ phép quy y xong rồi, vị sư đại diện cho Tăng Bảo sẽ hướng dẫn người quy y tụng theo lời thệ nguyện thọ trì năm giới.

Cuối cùng vị sư giảng giải sự lợi ích của sự nghiêm trì giới luật cũng như khuyến khích Phật tử nên duy trì cho được trong sạch. Vị sư tụng bài kinh phúc chúc cho vị đệ tử mới được dồi dào sức khỏe, tu hành tinh tấn. Sau đó Phật tử đọc lên bài hồi hướng phước báu đến chúng sanh.

Chúng ta đừng quên rằng chúng ta quy y Tam Bảo chứ không phải quy y vị thầy hay vị sư nào đó. Có suy niệm như vậy chúng ta sẽ không chấp thủ và dính mắc vào vị thầy của mình, sẽ bớt đau khổ khi thấy thầy của mình bị sa ngã.

Ở buổi lễ quy y, vị Phật tử có thể được một pháp danh mới do vị thầy đặt cho. Mỗi vị thầy có thể có cách đặt tên riêng. Theo truyền thống Miến Điện, việc đặt Pháp danh con dựa vào ngày sanh (Thứ mấy trong tuần) của Phật tử.

2. Nghi thức an vị Phật

Sau khi thỉnh tượng Phật về tư gia, tịnh xá, niệm Phật đường hay chùa chiền, Phật tử muốn làm lễ an vị Phật, đặt tượng ở một nơi trang nghiêm và thỉnh chư Tăng chứng minh lòng thành của mình đối với Tam bảo; cúng dường đến chư Tăng.

Chư Tăng tụng kinh như: Lễ bái Tam Bảo, Tam Bảo, Phật cảm thắng ma vương, Câu thơ chiến thắng (Tán thán của Phật, khi Ngài mới đắc quả, Pháp cú 153-154), Chuyển Pháp Luân, 73 trí tuệ của Phật...

3. Nghi thức thờ Phật

Cách thờ phượng thì ta nên thiết lập bàn thờ Phật nơi danh dự, yên tĩnh và trịnh trọng nhất, bàn thờ Phật. Trên bàn thờ chỉ nên có hình, tượng Phật Thích Ca mà thôi. Có thể có bình hoa, quả, hai chân đèn nến (hay đèn dầu), một

lư hương, và có thể có một cái chuông (có nơi dùng khánh).

Tượng đá, Ấn Độ

Truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy không dùng mõ, ít gõ chuông và không đốt nhang, hương quá nhiều. Không có những hình tượng khác như Quan Âm, Quan Công, Bà Chúa... Bàn thờ tổ tiên phải thấp hơn bàn thờ Phật.

Có sách nói trên bàn thờ Phật không bày thức ăn, nhưng Phật giáo Tích Lan, Miến Điện có cúng thức ăn trước giờ Ngọ và cúng nước uống, nước một số loại trái cây bất kỳ giờ nào.

Nếu nơi thờ phượng cũng dùng làm phòng thiền và nếu có điều kiện, nên là một phòng riêng biệt, có thể khép cửa để giữ yên tĩnh.

4. Nghi thức lễ bái, xá chào

Khi lễ báy Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) thì làm theo tinh thần: khiêm tốn, chân thành, tâm ý thanh tịnh và quỳ lạy theo tư thế "năm thành phần thân thể chạm đất". Người ngồi lạy trên sàng nhà, thì 2 tay chấp lại, để cao khỏi đầu, rồi cuối xuống lạy, trán chạm sàng nhà, 2 phần trước của tay, 2 đầu gối cũng đều chạm sàng nhà. Thông thường là lạy 3 lần.

Đối với các vị hoà thượng, thượng tọa, đại đức cũng lạy như thế. Tuy nhiên, nếu là chỗ đông người, trên đường đi thì chỉ cần chấp hai tay cao khỏi đầu rồi xá chào là đủ. (Nhưng lễ báy các vị sư chính yếu là lễ báy chư thánh tăng mà các vị ấy mang bộ y đại diện, chứ không nhất thiết lễ báy cá nhân vị sư ấy)

Theo PGNT cách lễ lạy này chỉ dành cho Phật, và tăng chứ không dùng cho các vị thần, thánh khác và các vị giáo chủ khác.

Hai vị Phật tử gặp nhau, hay trước một vị đáng kính, có thể chấp tay ngang ngực và xá một cái.

5. Nghi thức Tụng kinh

Tụng kinh là một hình thức giúp cho tâm tập trung, cảm thấy an lạc, giúp thuộc lòng và từng bước thâm nhập ý nghĩa của giáo pháp. (Khi chúng ta tụng đọc sẽ được tăng thêm đức tin và sự hiểu biết về Giáo pháp, chứ không mang tính thần quyền tha lực nào cả).

Dựa trên nền tảng của những lời dạy của Phật, các vị trưởng lão biên soạn nghi lễ tụng niệm đầy đủ có cả phần đầu, phần giữa và phần cuối, cho buổi sáng, buổi tối.

Trước khi vào nghi lễ, những người tụng đọc nên đốt nhang, đèn, đảnh lễ Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Thông thường một buổi lễ gồm ba phần. Phần đầu tán dương ân đức Tam Bảo. Phần hai tụng một số bài kinh căn bản như kinh Tam Bảo, kinh Hạnh phúc, Kinh Từ bi, kinh Chuyển pháp luân, kinh Vô ngã tướng, kinh Lời khuyên cho cư sĩ, kinh Pháp cú, kinh bảo vệ (paritta / protection) v.v.. Phần cuối là phần hồi hướng công đức, chia phước đến cha mẹ, thầy tổ, bạn bè, chư thiên và muôn loài chúng sinh v.v.

Để hiểu biết thêm giáo lý, Phật tử có thể tụng các bài kinh quan trọng và các bài kinh mà mình muốn làm quen, thuộc lòng. Có thể tụng bằng tiếng Việt và nếu có thể, tụng một số bằng tiếng Pali (và hiểu rõ nghĩa), vốn là ngôn ngữ của Phật.

Người hành thiền có thể tụng thêm các bài kinh hành thiền ...

6. Nghi thức Sám hối

Lệ đọc sám hối chỉ có ở Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam mà thôi, chứ không có ở các nước Nam tông khác và không có trong kinh tạng Pali.

Theo nghi thức Phật giáo Nam Tông Việt Nam thì mỗi tháng có hai kỳ sám hối, đó là ngày 14 và 30, nếu tháng thiếu thì 14 và 29. Đây là một trong các phương pháp có tác dụng nhắc nhở cho chư Phật tử biết rõ điều nào là tội lỗi, điều nào nên tránh, điều nào nên làm, và như thế nào để gìn giữ thân khẩu ý cho trong sạch. Bài sám hối này là của các vị trưởng lão trong phái đoàn truyền giáo của Hòa thượng Hộ Tông sáng tác. Nội dung đề cập quả báo của năm giới và khuyến khích mọi người hãy gìn giữ để có hạnh phúc.

7. Nghi thức Trai tăng

Để bát cho chư tăng

Trai tăng nghĩa là cúng dường một bữa ăn đến những bậc xuất gia. Hình thức trai tăng có thể thực hiện bằng nhiều cách, có thể tổ chức ở tư gia, hay ở chùa. Thông thường tổ chức như vậy là khi thí chủ có làm đám giỗ ông bà cha mẹ, đám cưới, tân gia hoặc cầu phước, cầu an hay muốn cúng đường v.v.

Nếu tổ chức ở tư gia, thì thường thỉnh một hoặc nhiều vị tăng về nhà. Thí thủ chuẩn bị sẵn sàng thực phẩm và tứ vật dụng. Chỗ ngồi, chỗ thọ trai của chư tăng phải cao ráo, sạch sẽ (nên trải thêm trên ghế ngồi tấm vải trắng). Thông thường, thí chủ bắt đầu bằng lễ xin Quy y và thọ trì Năm giới, cung kính nói lên yêu cầu cầu an gia đạo (cầu siêu thân quyến đã quá cố và/hay cúng dường thực phẩm, tứ vật dụng đến chư Tăng...). Chư Tăng thọ trai (trước 12 giờ trưa), thọ lãnh lễ vật và đọc kinh phúc chúc, cầu nguyện cho toàn thể mọi người trong gia đình. Sau đó, có thể có thêm phần thuyết pháp và hồi hướng phước báu.

8. Nghi thức Thuyết pháp

Nếu là ở chùa, thông thường tổ chức nghi thức thuyết pháp trình cho chư Tăng là Phật tử phải tụng kinh Tam bảo trước, rồi pháp sư mới lên pháp tọa, Phật tử xin quy giới, đọc bài cung thỉnh pháp sư, như: *"Phạm thiên vẫn ngậm ngùi khẩn khoản, Phậttử bi im lặng nhận lời..."* Sau đó, pháp sư lễ bái Tam bảo, chia phước đến bốn chúng và bắt đầu vào thời giảng. Khi chấm dứt, Phật tử cùng nhau hồi hướng.

Phật tử có thể thỉnh chư tăng về nhà thuyết pháp cho những người trong gia đình hoặc bè bạn. Có thể có phần trao đổi (hỏi, đáp) sau phần thuyết pháp. Nghi thức có thể đơn giản hơn, nhưng luôn luôn thể hiện sự cung kính đối với chư tăng.

Cũng cần hiểu thêm rằng, bố thí pháp không hẳn chỉ có chư Tăng có thể làm mà người cư sĩ cũng có thể làm được. Người cư sĩ học pháp và hành pháp, rồi đem sự hiểu biết đó truyền cho bè bạn, thân bằng quyến thuộc hoặc động viên họ vào đạo, quy y giữ giới, ấn tống kinh sách, truyền đạt băng giảng cho những người không

có điều kiện đến chùa nghe giảng v.v. Như thế cũng gọi là bố thí Pháp.

9. Nghi thức Hành thiền

Trong Phật giáo, người xuất gia và tại gia có hai điều cần phải làm, đó là **học pháp** và **hành pháp**. Trong hai điều này, đức Phật thường ca ngợi và tán thán người hành thiền, vì đó là một phương pháp tốt nhất đạt đến giải thoát.

Ở thiền viện, khóa thiền có thể kéo dài một buổi đến vài ngày, vài tháng, v.v.. Khi đó, hành giả sống trọn vẹn đời sống như bậc xuất gia: giữ 8 giới, hành thiền tích cực, yên lặng, giữ chánh niệm liên tục.

Tại nhà, Phật tử cũng nên hành thiền, nếu được, hành thiền mỗi ngày vào những thời điểm cố định. Trước khi hành thiền, tự mình quy y, thọ giới (5 hoặc 8 giới), hành thiền bảo vệ (rải tâm từ, niệm Tam Bảo, niệm thân ô trược, quán về sự chết) và đọc những đoạn kinh hành thiền (Đại Niệm Xứ, Quán Niệm Hơi Thở...) trước khi hành thiền.
Tùy sức khoẻ và sự kinh nghiệm riêng, mỗi người có thể chọn cách ngồi thích hợp cho mình: kiết già, bán già, xếp chân trước, chân sau kiểu Miến Điện, xếp bằng, kiểu sư tử... , ngồi trên miếng vải, trên gối, thậm chí ngồi trên ghế. Lưng thẳng, tốt nhất là không dựa. Mắt nhắm (hay mở he hé). Hai tay để trên đùi, hay hai ngón tay cái châu vào nhau, hay để các đầu ngón tay chấm sàn nhà... Toàn thân và tâm để thoải mái tự nhiên, thanh thản, không gò bó.

Buổi hành thiền ngắn (15 phút) hay dài (1, 2 giờ) là tùy điều kiện của mỗi người. Sau khi hành thiền, cũng có hồi hướng phước báu.

9. Nghi thức Hôn nhân

Người cư sĩ khi có hôn lễ thường thỉnh chư tăng đến tư gia cầu an, chúc phúc cho hai Phật tử trước khi chính thức trở thành vợ chồng. Có những gia đình, trước khi rước dâu về nhà trai ghé một ngôi chùa (có thỉnh ý trước) để chư tăng chúc phúc cho chú rễ, cô dâu, hai họ và quan khách tham dự.

Nghi thức tổ chức hôn nhân ở chùa : chú rễ và cô dâu lên hương đăng, tất cả cùng nhau lễ bái Tam Bảo. Đại diện hai họ tác trình tóm tắt lý do buổi lễ, chư tăng hoan hỷ chứng minh và chúc phúc. Chư Tăng hướng dẫn cô dâu và chú rễ lễ bái phụ mẫu ba lạy. Cả hai đều bày tỏ vài lời sám hối với bố mẹ. Tiếp theo, chư tăng truyền Tam quy và Ngũ giới cho chú rễ và cô dâu. Một vị trưởng lão phát biểu, thường khuyên cả hai chồng vợ mới (đều quỳ gối trước Phật đài), sống chung thủy, gìn giữ hạnh phúc gia đình và không quên bổn phận đối với nhau. Chư tăng có một thời kinh phúc chúc ngắn, vừa tụng vừa rãi những bông hoa tươi đẹp và rãi những giọt nước mát. Thường nghi thức hôn nhân diễn ra khoảng 30 phút. Tất cả đều hoan hỷ, cùng nhau hồi hướng.

10. Thỉnh chư tăng về nhà

Phật tử phải hết lòng thành kính đối đãi với chư tăng khi đến tư gia của mình, bằng cách phải dành nơi cao quý, sạch sẽ cho chư tăng ngồi, dâng cúng những món ăn quý (hay bốn loại vật dụng) cho chư Tăng. Có thể mời chư tăng thọ trai, tụng kinh cầu an, cầu siêu hay thuyết pháp cho gia đình, bè bạn.

(Nếu có việc không kính trọng của thí chủ xảy ra, dù chư Tăng không tỏ thái độ; nhưng lần thứ nhì, nếu có sự cung thỉnh, chư Tăng sẽ không đến dự)

11. Ma Chay

Mỗi khi trong gia đình có người lâm chung, tang quyến cung thỉnh chư tăng đến tư gia hoặc đến nghĩa địa để làm lễ cầu siêu độ. Đầu tiên chư tăng tụng kinh lễ bái Tam Bảo, thiện tín xin thọ trì ngũ giới, kế đó tang quyến

mang vải trắng đến đắp lên nhục thân người quá váng để chư tăng tụng kinh cầu siêu, và nhận lãnh vật dụng ấy.

Sau đó chư tăng tụng kinh thích hợp như các bài về Vô thường, Khổ, Vô ngã. Vị Pháp sư thuyết pháp, nhấn mạnh đến tánh cách vô thường của cuộc sống. Tất cả chúng sanh, người lúc thiếu thời, người trưởng thành, cũng như lúc tuổi già, tất cả đều phải chết, chúng sanh đều có sự chết là điểm cuối cùng. Cuối cùng là hồi hướng phước báu đến người quá vãng

12. Nghi thức cầu siêu

Buổi lễ tổ chức có thể thỉnh chư tăng đến tư gia để tụng kinh cầu siêu cho những người quá vãng. Buổi lễ cũng có thể tổ chức vào lúc tang lễ đang tiến hành, khi quan tài của người quá vãng đang còn quàng tại tư gia, Niệm Phật đường hay chùa chiền. Lễ cầu siêu cũng có thể tổ chức, nhiều ngày, nhiều tuần, sau tang lễ.

Trong những buổi lễ cầu siêu, chư tăng sẽ tụng niệm những bài kinh như: Năm điều quán tưởng, Vô thường khổ não vô ngã v.v... mục đích là dành cho những người còn sống nghe để quán tưởng đời là vô thường, chứ không phải tụng để "cầu siêu" cho người quá cố, vì người quá cố có thể siêu độ hay không là do chính họ tạo từ khi họ còn sinh tiền. Còn tự thân buổi lễ là nhằm tạo phước lành cho thí chủ để rồi để hồi hướng đến người quá cố, nhờ phần phước đó, có thể giúp người quá vãng được vơi phần nào khổ sở dưới địa ngục hay sẽ tăng thêm phần phước ở nhàn cảnh mà thôi.

12. Giỗ ông bà

Theo tục lệ người Việt Nam, hằng năm cứ đến ngày giỗ ông bà cha mẹ đã quá vãng, thì con cái trong gia đình tổ chức ngày lễ giỗ. Người Phật tử có thể làm lễ giỗ ông bà với một ý nghĩa sâu sắc hơn. Đức Phật dạy Phật tử nên làm phước cúng dường trước (chẳng hạn đến chư Tăng), nhờ tạo được phước lành ấy, mà hồi hướng đến ông bà cha mẹ. Như vậy người quá váng có thể thọ nhận phần phước ấy. Nếu họ bị sa đọa thì sẽ được vơi bớt phần đau khổ ở cảnh địa ngục; bằng nếu họ được sanh vào cõi an vui thì nhờ phần phước ấy họ sẽ được tăng thêm phần phúc huệ.

Sự hồi hướng phước báu đến người quá cố, không phải dợi đến ngày kỵ cơm, mà bất cứ ngày nào chúng ta tạo được phước lành, cũng có thể hồi hướng đến người ở bên kia thế giới.

Trong các buổi giỗ cũng không nên có sát sanh, rượu chè say sưa, chẳng những vô ích đến người quá cố mà còn còn tạo thêm nhiều tội lỗi cho thí chủ.

14. Cúng vật dụng

Sự dâng cúng vật dụng đến chư Tăng là cách tạo nên nhiều phước báu của người Phật tử. Sự hộ trì của Phật tử đến các bậc xuất gia (không có của cải) là điều cần thiết. Hằng ngày Phật tử dâng 4 thứ vật dụng vật dụng đến chư Tăng. Đó là : y để mặc (gồm ba loại y: y nội, y tay trái, y tăng-già-lê) và những đồ phụ tùng; vật thực; chỗ ở như cốc, liêu, mền, chiếu, gối, đất đai để xây chùa, thiền viện; thuốc chữa bệnh. (Ngày nay, cũng có thể cúng tiền, để trong bì thư)

a) Nếu là vật thực như trái cây có hạt nhỏ như: trái ổi, cam, lựu, ớt v.v... Khi cúng dường chúng ta cần phải làm cho đúng luật chế định. Ví dụ: trước khi dâng đĩa trái cây đến tay nhà sư ta chỉ cần cắt một trái để lên trên, rồi dâng cả đĩa trái cây ấy, nhà sư có dùng mà không sợ phạm tội giết hạt giống.

b) Tất cả các món vật dụng nhẹ, một người có thể bưng hoặc cầm được thì dâng đến gần nhà sư lối một gang. Còn những món vật dụng nặng nề hay không thể cầm được như cốc, liêu, giường, tủ v.v... chúng ta dâng chư Tăng bằng

lời nói, nghĩa là đem những món ấy đến chùa và bạch với chư Tăng rằng: "*Kính bạch Đại Đức Tăng, chúng con xin dâng những món (kể tên) này đến chư Tăng xin các ngài hoan hỷ thọ lãnh, cho chúng con được sự lợi ích.* "

14. Đối với các tập tục khác

Trước nhiều phong tục tập quán của dân tộc, như ma chay, giỗ tổ, thí vàng v.v... Người Phật tử phải ý thức việc làm và cải cách như thế nào để những nghi lễ ấy hợp theo lẽ đạo.

Ví dụ: Ngày giỗ tổ xưa kia, ta mang vật thực lên giường thờ thắp hương đèn cúng vái, khi nhang đã tàn, vật thực được mang xuống rồi gia đình hội họp tất cả quây quần dự tiệc vui vầy. Nhưng với người Phật tử, thay vì tổ chức như trên, người Phật tử cung thỉnh chư Tăng cúng dường vật thực hay để bát rồi hồi hướng phước báu cho người quá vãng.

Riêng phong tục có tính cách dị đoan, mê tín như cúng cô hồn, hay thí vàng là một tục lệ chung được phổ biến các nơi, không ích lợi cho người quá vãng, cũng như cho người tại tiền, và sai chân lý nhà Phật, Phật tử không nên tham gia.

15. Nghi thức cầu nguyện

Khi đến đền, chùa và những nơi thờ phượng các thần linh, hay trong khi bố thí cúng dường đến ai người ta thường cầu nguyện. Lời nguyện cầu của mỗi người tùy ở đức tin, sự hiểu biết và lòng hâm mộ của riêng tôn giáo mình.

Lời thệ nguyện của một số người mê tín dị đoan, thường xem các tượng Phật, các thánh thần là những đấng tối cao có quyền năng thưởng, phạt, có thể ban ơn cho họ; họ nguyện cầu các đấng ấy phò hộ cho tai qua nạn khỏi, tài lộc phát sanh, thành công như ý.... Họ tin rằng với những lễ vật hiến dâng, họ van vái để được ban ơn bố đức.

Người Phật tử không hành động như vậy và không khuyến khích làm như vậy.

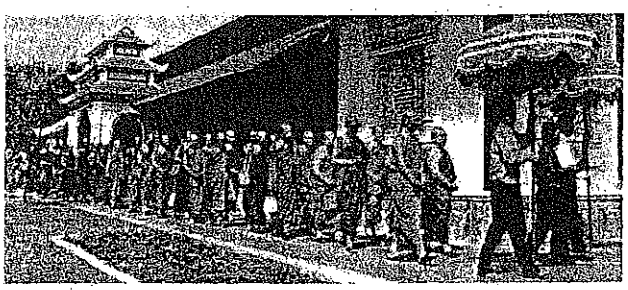
Đứng trước Phật đài, hay trong những khi làm việc lành người Phật tử có thể có những lời nguyện như:

a) Dưới ánh hào quang của đức Thế Tôn có Chư Tăng chứng giám lòng trong sạch của con, hôm nay con xin cúng dường trì trai giữ giới, phụng sự Tam Bảo và thực hiện pháp lành hợp theo lẽ đạo, qua hành động ấy con xin nguyện được đạo quả viên thành và Bồ đề tâm viên mãn.

b) Trước Phật đài, do lòng trong sạch cúng dường hợp theo lẽ đạo, do nhờ oai lực phước báu ấy con xin nguyện sớm diệt trừ được lòng tham lam, khi tái sanh kiếp nào con hằng gặp chánh pháp, để sớm được giải thoát.

c) Dưới chân Phật Tổ, phước báu phát sinh do lòng trong sạch hành đạo hay cúng dường tài chánh và pháp thí hợp theo lẽ đạo, con xin hồi hướng đến cửu huyền thất tổ, ông bà, cha mẹ, nội ngoại hai bên. Do phước báu ấy con cầu xin các vị ấy thoát khỏi khổ cảnh hay phúc huệ được tăng bội.

(Tổng hợp từ Kinh Nhật tụng của cư sĩ, TK Tăng Định soạn, Chùa Kỳ Viên, 1995; Nghi lễ và Tự viện, TK Thích Thiện Minh, bxb TPHCM, 2001; Cư sĩ giới pháp, TK Giác Giới, nxb Tôn Giáo, 2006; How to live as a good buddhist, Vol. I& II, Yangoon, 2002)



Buổi lễ rước chư tăng ở chùa Bửu Long, TP HCM

5.
Những ngày lễ quan trọng trong Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam

Trong Phật giáo Nam tông, những ngày lễ hội thường mang ý nghĩa lịch sử dựa theo kinh điển hơn là lễ hội dân gian truyền thống như những tôn giáo hay hệ phái khác. Đa số các ý nghĩa lịch sử đó dựa trên cuộc đời và sự nghiệp hoằng pháp của đức Thế Tôn. Cho nên lễ hội là để biểu dương đức hạnh và lời dạy của ngài nhằm rút ra những bài học cho tăng ni và Phật tử tu học.

1. Ngày Pháp Bảo :
Rằm tháng Giêng (Màghapùja)

Đại hội thánh tăng này khai mạc đúng vào ngày trăng tròn tháng giêng âm lịch tại Trúc Lâm tịnh xá (Veluvana). Lúc đói, đức Phật thuyết cho 1250 vị tỷ kheo về kinh Giải Thoát Giáo (Ovadāpatimokkha), về tôn chỉ của Giáo Pháp và tinh thần hoằng pháp. Ngài tóm lược Giáo pháp của ngài thành ba câu kệ ngôn: *Không làm điều ác,Làm các hạnh lành, Giữ tâm ý trong sạch.* Phật giảng về Anàpatimokkha, nghĩa là chuẩn y giới luật cho Chư tỷ kheo phải hành lễ Bố tát (Uposatha) mỗi tháng 2 kỳ, giúp các vị xuất gia quán chiếu lại giới hạnh của mình.

Ngày Rằm tháng Giêng cũng là ngày đức Phật tuyên bố (với Ma vương) là ba tháng nữa ngài sẽ nhập Niết-bàn

Vào ngày này, Phật giáo Nam tông tổ chức nhiều hình thức nghi lễ khác nhau: lễ hội đặt bát đến chư Tăng, lễ quy y thọ giới, thuyết pháp, thọ đầu đà (thí dụ như thức một đêm không ngủ : nghe và đàm luận Pháp, hành thiền)...

2. Ngày Phật Bảo, Lễ Tam Hợp:
Rằm tháng Tư (Vesàkhapùja / Buddha Day)

Ngày Phật Bảo kỷ niệm ba sự kiện trọng đại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là: đản sinh, thành đạo và viên tịch vì vậy còn được gọi là Đại Lễ Tam Hợp. Theo kinh điển Nguyên Thủy, Đức Phật sinh năm 623 T.C.N, xuất gia lúc 29 tuổi, thành đạo lúc 35 tuổi. Ngài hoằng dương Chánh Pháp trong 45 năm và nhập diệt năm 543 T.C.N. khi đó Ngài được 80 tuổi.

Ngày nay, Liên Hiệp Quốc và các hội Phật giáo Thế giới xem ngày 15 tháng Tư âm lịch là ngày lễ Phật (**Buddha Day**.)

Để kỷ niệm ngày lịch sử trọng đại này, Phật giáo Nam tông tổ chức đại lễ Rằm tháng Tư một cách trọng thể. Vào buổi sáng, Phật tử vân tập đến chùa và thường tham dự Đêm Đầu Đà, thức trọn đêm không ngủ nghe pháp, hành thiền, ôn lại cuộc đời và giáo Giáo pháp của Phật.

3. Ngày An Cư Kiết Hạ.:
Rằm Tháng Sáu (Àsàlhapùjà)

Theo kinh điển truyền thống Pàli tạng thì ngày Rằm tháng Sáu chẳng những là ngày khởi điểm mùa an cư Kiết hạ của chư Tăng Phật giáo Nam tông. Đức Phật cũng cho phép người cư sĩ tổ chức cúng dường y tắm mưa đến chư Tăng vào dịp lễ nầy. Ngày rằm tháng Sáu còn đánh dấu những sự kiện quan trọng trong khác là ngày :

a) Bồ tát giáng trần (nhập thai),
b) Bồ tát xuất gia,
c) Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên,
d) Đức Phật thị hiện thần thông song đôi để nhiếp phục ngoại đạo

4. Ngày Nhớ ơn cha mẹ: Rằm tháng Bảy

Theo truyền thống Phật giáo Bắc Tông, ngày rằm tháng Bảy Âm lịch là ngày **Lễ Vu Lan Báo Hiếu**, với câu chuyện tôn giả Mục Kiền Liên đi vào địa ngục để cứu mẹ. Chữ Vu-lan (*ullambana*) là từ viết tắt của Vu-lan-bồn, cũng được gọi là Ô-lam-bà-noa, là cách phiên âm Phạn-Hán từ danh từ ullambana. Ullambana có gốc từ động từ ud-lamb, nghĩa là "treo (ngược) lên", để mô tả cảnh khổ ở cõi địa ngục. Ảnh hưởng truyền thống Trung Hoa ngày lễ cũng là ngày cầu siêu độ cho người quá vãng nên cũng được gọi là ngày Xá Tội Vong Nhân.

Trong truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy không có từ Vu-lan; trong cuộc đời của tôn giả Mục Kiền Liên, kinh kệ cũng không ghi câu chuyện về việc Tôn giả đi vào địa ngục để tìm mẹ. Tuy nhiên, do truyền thống chung của Phật tử ở Việt Nam và ở nhiều nước cháu Á, vào ngày rằm tháng Bảy, các chùa Nam Tông cũng cử hành **Lễ Nhớ Ơn Cha Mẹ**.

Nếu cha mẹ còn hiện tiền thì người Phật tử có hành động cụ thể để đền đáp, ghi nhớ công ơn sinh thành. Nếu cha mẹ đã quá vãng thì làm các việc phước đức và hồi hướng đến người quá cố. Thông thường vào lễ Nhớ ơn cha mẹ, Phật tử cùng cha mẹ, con cái kéo nhau đến chuà, cúng dường bốn vật dụng cho chư tăng, thỉnh cầu chư tăng đọc kinh Chúc phúc, kinh Hồi hướng công đức để chia phước đến người còn hiện tiền, và hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc đã quá vãng.

5. Ngày Tăng Bảo, còn gọi là lễ Dâng Y: Rằm tháng Chín (Kathina)

Rằm tháng Chín âm lịch là ngày mãn mùa An cư kiết hạ (Tự tứ) của chư Tăng Nam tông, đồng thời là khởi điểm mùa dâng y Kathina trong một tháng, từ 16- 9 đến 15-10 âm lịch.

Lễ Dâng y thường do Phật tử thí chủ dâng y tổ chức. Chư Tăng và Phật tử rộn rịp, tưng bừng và hoan hỷ trong ngày này, với người tại gia cư sĩ chuẩn bị lễ phẩm, bốn thứ vật dụng cúng dường chư Tăng và tham gia dự lễ dâng y ở (các) chùa Phật giáo Nguyên thủy. Chư Tăng lại càng hoan hỷ hơn vì ngày này đánh dấu thêm một tuổi đạo.

Lễ Dâng Y Kathina ở thiền viện Bát Nhã, Canada

Mỗi chùa thường có chủ lễ hoặc tập thể chủ lễ (người dâng cúng lớn và bảo đảm cúng dường đầy đủ bốn vật dụng trọn mùa kiết hạ của chư tăng). Họ sắm y phục và những thứ vật dụng cần thiết của các vị Sa môn, tất cả đều mang đến chùa, trước khi dâng cúng đến chư Tăng. Phật tử đội tất cả những lễ phẩm 4 loại đó đi nhiễu ba vòng chánh điện (hay xung quanh chùa), vừa đi vừa đọc bài kệ Dâng Y Ca-sa . Sau đó đem y và các vật phụ tùng vào chánh điện, thỉnh chư Tăng và xin thọ tam quy, ngũ giới, xong rồi đọc bài dâng y: *"Bạch hòa chư Đại đức Tăng chúng con xin thành kính dâng y Kathina này đến chư Đại đức, cầu xin chư Đại đức nhận lãnh cho chúng tôi được sự tấn hóa, sự lợi ích và sự bình an lâu dài. Lần thứ nhì, ... Lần thứ ba, ..."*. Chư tăng nhận y, tụng kinh chúc phúc...

Sau đó chư tăng họp hộp hàng tăng sự, quyết định tặng y Kathina cho một vị tỳ kheo. Điều kiện được nhận y Kathina là vị tăng ấy phải nhập hạ liên tục ba tháng tại đây không bị đứt hạ, phải có 5 vị Tỳ kheo trở lên, 4 vị làm tăng

sự để giao y Kathina, một vị thọ. Vị được thọ y Kathina là vị có y đã cũ rách hoặc vị đó do tăng chúng đề cử.

6. Ngày Hiệp kỵ :
Rằm Tháng Chạp

Ngày Hiệp kỵ. Là ngày giỗ chung chư vị tôn túc tiền bối dày công xây dựng và phát huy mối đạo tại Việt Nam. Giáo Hội thường chọn Rằm Tháng Chạp để tổ chức lễ nầy.

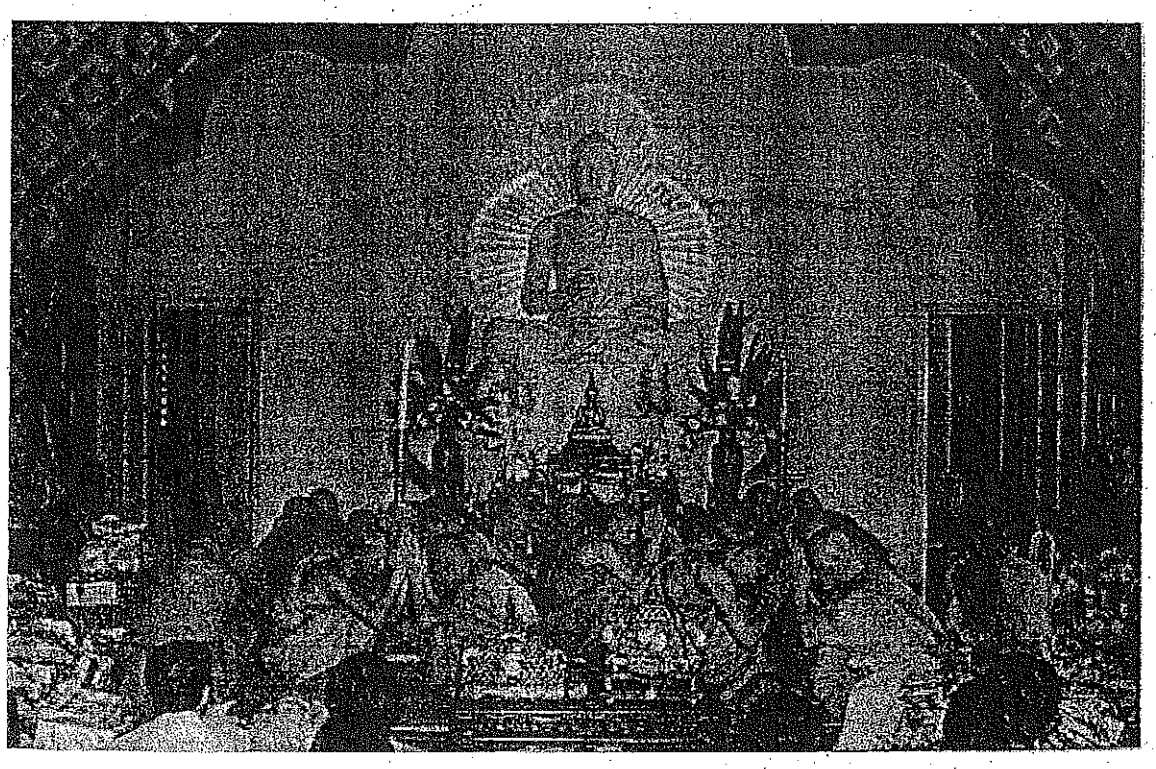
Có đầy đủ các phần trai tăng, tụng kinh, thuyết pháp (về lịch sử thành lập giáo hội, tiểu sử các tôn đức tăng, ni, thí chủ lớn..), hồi hướng phước báu.

7. Các Ngày Trai Giới:
Mùng 5, mùng 8, 14, 15, 20, 23, 29, 30 (Uposatha)

Chữ trai (uposatha) nguyên nghĩa là thời gian tu tập tịnh giới. Vào ngày đó Phật tử thọ 8 giới (bát quan trai giới). Lịch Ấn Độ chia mỗi tháng thành hai tuần: thượng tuần và hạ tuần. Thượng tuần là tuần trăng đầy kể từ mùng một đến ngày Rằm; hạ tuần tính từ trăng tròn đến ba mươi. Thời Phật trụ thế có 4 ngày trai gồm các ngày đầu, giữa và cuối thượng tuần cũng như hạ tuần. Về sau Như vậy tổng cộng có thhêm 2 ngày nữa, tổng cộng là 6 ngày: Mùng 1, mùng 8, 15,16,23 và 30 (tháng thiếu 29).

Vào những ngày ấy Phật tử thường mang vật thực đến chùa, làm lễ trai Tăng và sống suốt thời gian nghiêm trì bát giới 24 tiếng đồng hồ tại chùa.

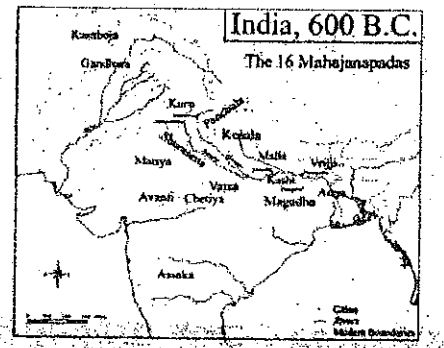
(Theo Kinh Nhật tụng của cư sĩ, TK Tăng Định soạn, Chùa Kỳ Viên, 1995, Nghi lễ và Tự viện, TK Thích Thiện Minh, nxb TPHCM, 2001, Các ngày lễ quan trọng trong truyền thống Phật Giáo Nguyên Thủy, Bình An Sơn)



Chư tăng làm lễ tự tứ (sám hối)

6.
Những ngày tháng trong đời Đức Phật

- Vào giữ thiên niên kỷ trước tây lịch (BC), **ở miền Bắc Ấn Độ cổ đại**, dưới chân núi Hy Mã Lạp Sơn có 16 vương quốc là Magadha, Kosola, Anga, kasi, Vajji, Mallà, Ceti, Vangà, Kurù, Pancàlà, Macchà, Surasenà, Assakà, Avanti, và phía Tây Bắc (vùng giữa Afghanistan và Pakistan ngày nay) là Gandhàrà, Kambojà. Vương quốc Thích Ca nhỏ bé, với kinh đô là Kapilavatthu, do vua Suddhodana (tịnh Phạn) trị vì, là chư hầu của vương quốc Kosala.



- Vào rằm tháng Visakha (tháng 4 AL) năm 624 BC, tại vườn Lâm-tì-ni (nay thuộc Nepal) hoàng hậu Mahamaya, vợ vua Tịnh Phạn cho ra đời **hoàng tử Sĩ-Đạt-Ta** (tên này có nghĩa là Ước vọng được thành tựu). Sau 7 ngày, hoàng hậu qua đời, bà Gotami, em của Hoàng Hậu, đồng thời là thứ phi của vua, thay hoàng hậu nuôi nấng hoàng tử.

- Năm 16 tuổi, Thái tử **thành hôn với** công chuá Yasodhara, con vua Suppabuddha.

- 13 năm sau, tức năm 595 BC, Công chúa Yasodhara sanh hoàng tử Ra Hầu La (Sợi giây trói buộc), lúc bấy giờ, sau 4 dấu hiệu (già, bệnh, chết, xuất gia) đã hiện ra, Thái tử từ bỏ ngôi báu, lặng lẽ cùng người giữ ngựa Channa trốn ra khỏi thành, đi về hướng thành Savathi (Xá Vệ) xứ Kosala, rồi hướng Vesali (Vệ Xá) xứ Vajji. Bên sông Anoma, Thái tử cạo bỏ râu tóc, rồi một mình đi về hướng thành Rajagaha (Vương Xá), xứ Magadha

- Tại Ma Kiệt Đà, Bồ tát tìm thầy học đạo, lần lượt học thiền với Alara Kalama, rồi Udaka Ramaputta, đạt đến những tầng thiền cao nhất, nhưng vẫn chưa chứng ngộ giải thoát, nên bỏ đi. Ở vùng Gaya, Bồ tát tu khổ hạnh trong vòng 6 năm. Kiều Trần Như và 4 bạn đồng hành hỗ trợ Bồ tát.

- Nhận thấy tu khổ hạnh cũng không đưa đến giải thoát, Bồ tát (tức Thái tử) trở lại cuộc sống khất thực và hành thiền theo cách của mình đã hành, từ hồi còn nhỏ tuổi.

- Năm 589 BC, vào ngày rằm tháng Tư (Visakha), dưới gốc cây bồ đề ở Bodhigaya, Bồ tát được nàng Sujata dâng cúng thức ăn buổi sáng, xuống sông Naranjara tắm, ném bát vàng với lời nguyện ước. Nông phu Sotthiya dâng 8 bó cỏ để làm bồ đoàn ngồi thiền. Bồ tát hành thiền suốt ngày, đến canh I, chứng Túc mạng minh, canh II, chứng Sanh tử minh, canh II, chứng Lậu tận minh. **Bồ tát thành Phật toàn giác**. Ngài tiếp tục ngồi dưới gốc cây bồ đề liên tiếp 49 ngày để thọ hưởng hương vị giải thoát, suy gẫm thêm về diệu pháp, thuyết phục chư thiên và đẩy lùi ma vương.

- Tại đây, hai nhà buôn đã dâng bánh sửa cho Phật, Phạm thiên thỉnh cầu Phật giảng pháp để tế độ chúng sanh. Do 2 vị thầy trước đây của Bồ Tát đã qua đời, Phật đi về hướng Benares để tìm lại 5 đạo hữu của mình. Năm vị này trở thành nhóm tăng đầu tiên.

- Ngày rằm tháng sáu (Asalha), Phật giảng bài pháp đầu tiên, Kinh Chuyển bánh xe pháp, tôn giả Kiều Trần Như đắc quả thánh Nhập lưu. Tiếp đó, Phật giảng kinh Vô ngã tướng, làm cho 5 vị tỳ kheo đắc quả A la hán. Phật tế độ công tử Yasa và 54 bạn bè của ông. Sau nùa hạ đầu tiên, Phật chia tay cùng 60 vi A la hán, mỗi người đi một hướng để bắt đầu công việc hoằng pháp.

- Những ngày sau đó, tại vùng Uruvela, Phật giảng Kinh Lửa cháy và tế độ được nhóm 3 anh em Kassapa và 1000 đệ tử của họ, đạt đạo quả A la hán.

- Tiếp đó, tại xứ Magadha, Phật gặp lại vua Bimbisara xứ Magadha và dân chúng, thu phục được các đại đệ tử là Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên và sau đó Đại Ca Diếp.

- Rằm tháng Giêng (Magha), năm 588 BC, 1250 vị A la hán tự động tụ hợp để nghe Phật ban truyền huấn thị Giới Bổn, tóm tắt những lời răn dạy.

- 10 tháng sau ngày thành đạo, Phật cùng 20 000 tỳ kheo đã đắc quả A la hán, đi bộ về quê hương. Tại đây Phật dùng thần thông song đôi để thuyết phục các bô lão dòng Thích Ca, độ cho phụ vương đắc quả thánh đầu tiên, làm lễ xuất gia sa-di cho con là Ra Hầu La, xuất gia tỳ kheo cho người em cùng cha là Nanda. Sau đó tại xứ Malla, 6 vị hoàng thân và người hớt tóc gia nhập tăng đoàn.

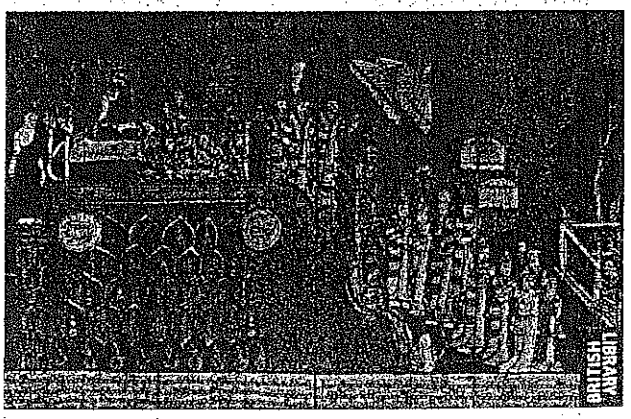
- Muà an cư thứ hai, năm 587 BC, Phật nhập hạ ở vườn Trúc Lâm do vua Bimbisara tặng. Trong thời gian ở Rajagaha, Phật giảng bài kinh "Khuyên người cư sĩ". Sau mùa mưa, Phật về tịnh xá Kỳ Viên ở Savatthi, do trưởng giả Cấp Cô Độc dâng cúng.

- Sau mùa hạ thứ tư, năm 585 BC, nhân có thiên tai lớn ở thành Vệ Xá, Phật dạy cho ngài Ananda tụng bài kinh Tam Bảo, để giải trừ tai hoạ.

- Năm 584 BC, Phật lại về thăm vua cha lần cuối, tế độ ông đắc quả A la hán, trước khi ông qua đời. Cũng năm ấy, sau 3 lần từ chối, Phật nhận lời cho bà dì Gotami quy y và thiết lập dòng tỳ kheo ni.

- Năm 583 BC, Phật khiển trách việc sử dụng thần thông để thuyết phục người. Sau đó, do sự thách thức của các giáo chủ khác, Phật triển khai thần thông để đẩy lùi các giáo chủ ngoại đạo.

- Mùa hè thứ bảy, năm 580 BC, Phật lên cung trời Đạo lợi để giảng Vi Diệu Pháp, trả ơn cho người mẹ ruột.



Tranh Jataka: Phật trở về trần gian

- Năm 581 BC, trong khi trú ở Kusambi, có cuộc tranh cải không giàn xếp được trong tăng đoàn, một mình, Phật bỏ đi vào rừng.

- Năm 576 BC, Ra Hầu La thọ đại giới tỳ kheo và đắc quả A la hán. Mùa hè kế tiếp Phật trở

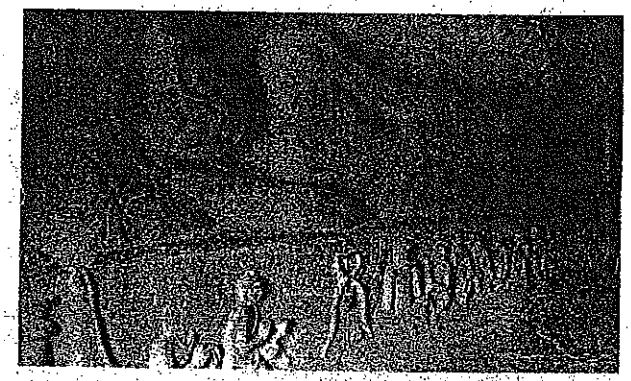
về cố hương lần thứ ba, giảng cho vua Mahamana và hoàng gia.

- Mùa hạ thứ 20, năm 570 BC, tôn giả Ananda trở thành thị giả thường trực của Phật. Thầy thuốc Jivaka dâng bộ y đầu tiên. Phật chế định luật bất công trụ (trục xuất) và luật Tăng tàng (chư tăng giáo dục).

- Từ đây cho đến cuối đời Phật nhập hạ, khi thì ở Kỳ Viên, khi thì ở Đông Viên (do bà Visakha dâng). cả hai thiền viện đều nằm ở Savatthi.

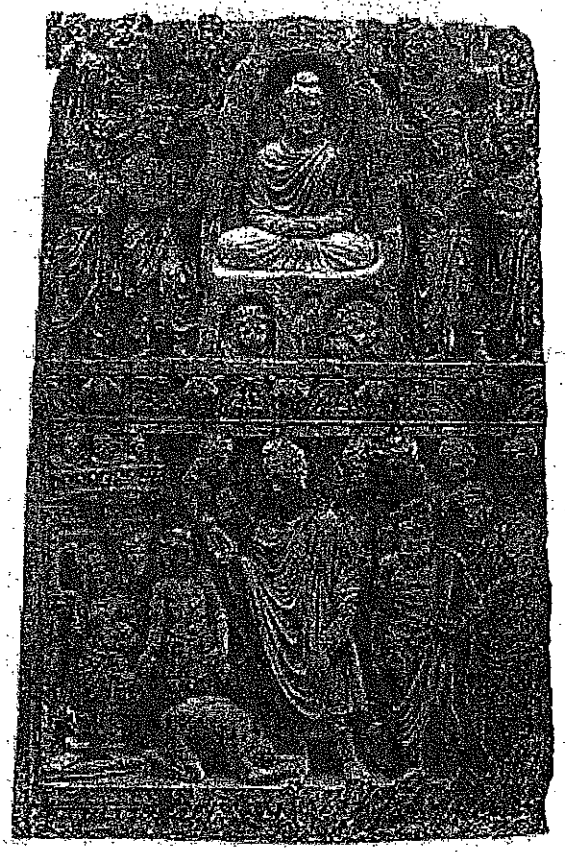
- Năm 563 BC, Devadatta bắt đầu triển khai các kế hoạch chống Phật, để rồi cuối cùng bị chết thãm.

- Năm 544 BC, lần lượt 2 đệ tử chính là xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên qua đời. Phật và 500 tỳ kheo đi từ núi Linh Thứu xứ Ma Kiệt Đà, sang xứ Wajji, rồi Kosala, rồi Malla, để cuối cùng nhập diệt ở Kusinara. Lễ trà tỳ và hỏa táng được tổ chức ở đây, đầu tiên là dưới sự chỉ đạo của các tôn giả Ananda, Anurudha, rồi của tôn giả Đại Ca Diếp. Tại đây có việc phân chia xá lợi thành 8+2 phần.

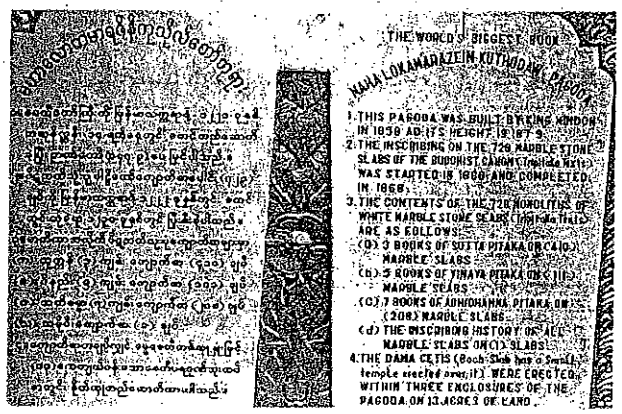


Phật nhập Niệt bàn, Động Ajanta, Ấn Độ

- Trước khi nhập Niết bàn, Phật nhắc lại với các đệ tử rằng về sau này, chính là Kinh và Luật sẽ là "bậc đạo sư" cho các tỳ kheo. Ba tháng sau khi Phật nhập diệt, 500 đệ tử của Ngài hội họp lại để kết tập những lời giáo huấn của đức Phật và lập ra Kinh và Luật. 100 năm sau, có cuộc kết tập lần thứ II; 326 năm sau, lần thứ III (khi ấy chia thành 3 tạng : Kinh, Luật và Vi Diệu Pháp); 425 năm sau, lần thứ IV (ở Tích Lan, tam tạng được ghi lại bằng chữ viết); 2315 năm sau, lần thứ V (ở Miến Điện và tam tạng được khắc trên đá); 2500 năm sau, lần thứ VI, ở Yangoon, thủ đô của Miến Điện, tam tạng được in đầy đủ bằng tiếng Pali và các ngôn ngữ khác.



Đời Đức Phật, Tranh khắc đá, Ấn Độ



Kinh được khắc đá để giữ muôn đời

7.
Sáu lần kết tập kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy

Lần kết tập thứ I :
Kinh và Luật ra đời theo hình thức truyền khẩu
- 3 tháng sau khi Phật nhập diệt, năm 544 BC, tại hang Sattapanni, thành Vương Xá, 500 vị thánh tăng, dưới sự bảo trì của vua A Xà Thế và sự chủ trì của tôn giả Đại Ca Diếp đã hội họp để kết tập các lời dạy của Phật. Tôn giả Ananda trả lời về các bài kinh, tôn giả Upali về luật tỳ kheo. Kinh và Luật ra đời. phân chia cho các vị trưởng lão và các đệ tử của các ngài, mỗi nhóm có trách nhiệm ghi nhớ và truyền khẩu một số phần.

Lần kết tập thứ II :
Bác bỏ những sửa đổi về giới luật
- 100 năm sau, tức năm 444 BC, dưới sự bảo trợ của vua Kalasoka và sự chủ trì của đại trưởng lão Tissa, 1000 vị tỳ kheo A la hán đã dự đại hội kết tập kinh điển lần thứ hai, tại Vesali, bác bỏ 10 điều không hợp lệ nêu ra bởi một số tỳ kheo xứ Wajji (như nhận vàng. bạc). Mầm mống phân chia tăng đoàn: trường phái Thượng Tọa Bộ (Theravada) và Đại Chúng Bộ (Mahasanghita)

Lần kết tập thứ III :
Đầy đủ 3 tạng : Kinh, Luật, Vi Diệu Pháp
- 118 năm sau nữa, tức năm 326 BC, do tăng đoàn bị thâm nhập quá nhiều bởi nhiều phần tử giả tăng, vua Asoka đã bảo trợ lần kết tập thứ ba tại thủ đô Pataliputta, do trưởng lão Yassa chỉ đạo. Lần này tạng Vi Diệu Pháp ra đời một cách đầy đủ. Từ đây, những lời răn dạy của Phật được cất chứa trong 3 tạng : Kinh (lời dạy), Luật (tỳ kheo, tỳ kheo ni), Vi Diệu Pháp (còn gọi là Thắng Pháp, A-tỳ-đàm hay triết học, tâm lý học Phật giáo).

Giáo lý của Phật đã được kết tập đó gọi là giáo lý kinh điển Nikaya, hay của phái Thượng Tọa Bộ, còn gọi là Phật giáo Theravada hay **Phật giáo Nguyên Thủy**

Tăng đoàn cử 9 phái đoàn đi hoằng pháp ở các nước, đến tận Ba Tư. Ngài Mahinda đi về Tích Lan, các ngài Sona và Uttara đi về Miến Điện, ngài Majhanika về vùng Kashmir và Gandhara, ngài Vanavasi về Nam Ấn, ngài Majhima về vùng Hy Mã Lạp Sơn...

Lần kết tập thứ IV :
Tam Tạng được viết trên lá
- Theo truyền thống Phật giáo, Phật đã 3 lần viếng thăm nước Sri Lanca. Năm 297 BC, tôn giả Mahinda, con vua Asoka sang Tích Lan, thành lập Mahavihara (Đại viện) ở Anuradhapura, vua Devanampiya quy y Phật. Đạo Phật thiết lập vững chắc tại xứ này. Sau đó tỳ kheo ni Sangamita, con gái của vua Asoka cũng sang Tích Lan, mang theo cây Bồ đề, thiết lập dòng ni ở đây.

- Năm 29 BC, sau thời kỳ bị thiên tai tàn phá, tăng đoàn ở Tích Lan quyết định tổ chức kết tập kinh điển. Dưới sự hộ trì của vua Vattagamani, tại hang động Aloka thuộc vùng Matale, 500 vị tỳ kheo do trưởng lão MahaDhamma-rakkhita đứng đầu làm việc suốt một năm trời và quyết định chép lại 3 tạng kinh trên lá cọ. Ba tạng kinh ra đời bằng chữ viết và tiếp tụng truyền tụng ở khắp nơi, cho đến ngày nay.

- Thế kỷ thứ V, tôn giả Buddhaghosa từ Nam Ấn sang Tích Lan, dịch các chú giải sang tiếng Pali (và phổ biến khắp các nước PGNT), viết ra tác Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Sau đó các tôn giả Buddhadatta và Dhammapala viết tiếp các phần chú giải và phụ chú giải.

Lần kết tập thứ V :
Tam Tạng khắc trên đá

- Khoảng thế kỷ thứ III Phật giáo nguyên thủy du nhập sang Miến Điện. Một số kinh kệ tiếng Pali, Sanscrit và tiếng bản địa Miến Điện đã được tìm thấy vào khoảng thế kỷ thứ VI. Từ thế kỷ IX, dưới triều vua Anawratha, Phật giáo Nguyên thủy phát triển mạnh ở vùng Pagan, mà cao điểm là từ thế kỷ thứ XI đến thế kỷ XIII. Sau đó, từ thế kỷ XV, PGNT Miến Điện lại có bước phát triển mới, kéo dài cho đến ngày nay.
- Năm 1871, dưới thời vua Mindon, tại thủ đô Mandalay, 2400 vị tỳ kheo do trưởng lão Jagarabhivamsa đứng đầu đã tổ chức lần kết tập thứ V. Kết quả được khắc trên 729 phiến đá, giữ trong 729 ngọn tháp tại chùa Kuthodaw ở thủ đô Mandalay. Sau đó ít lâu, các chú giải và phụ chú giải của 3 tạng kinh cũng được khắc trên đá và giữ ở ngôi chùa bên cạnh.

Lần kết tập thứ VI :
Đầy đủ Tam tạng và chú giải, tiếng Pali và nhiều thứ tiếng khác

- Sau khoảng 100 bị nước Anh đô hộ, Đạo Phật ở Miến Điện cũng bị những bước thụt lùi. 7 năm sau ngày giành lại độc lập, để củng cố lại vai trò, vị trí của Đạo Phật và cũng để chào mừng 2500 ra đời của đạo Phật, năm 1954, tăng già Miến Điện và chư tăng các nước theo Phật giáo Nguyên thủy khác như Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam Bốt tổ chức lần kết tập thứ VI. Thủ tướng U Nu là người bảo trợ, các trưởng lão Nyaung Yan, Rewata, thiền sư danh tiếng Mahasi và tỳ kheo Vicittasarabhivamsa (tức Mingun Sayadaw, lào thông 3 tạng kinh) giữ nhưng vai trò lãnh đạo của lần kết tập này. Ba tạng kinh sách cùng các chú giải, phụ chú giải được san định rõ ràng bằng tiếng Pali, Miến Điện và sau đó là những bản dịch. Nhưng do tình hình chính trị có nhiều phức tạp, cho đến nay, những kết quả của lần kết tập này vẫn chua được phổ biến đầy đủ.

Các nguồn kinh tạng khác

- Từ thế kỷ I BC, kinh kệ Đại thừa (như *Diệu pháp liên hoa*) bắt đầu xuất hiện ở vùng Bắc Ấn, để rồi dần dần Phật giáo **Đại thừa** ra đới và dần dần chiếm ưu thế tuyệt đối tại khu vực này. Theo PGĐT thì có lần kết tập thứ IV dưới triều vua Kaniskha (120-160 AD), Kinh A hàm bằng tiếng Sansrit (mà nội dung gần giống với Kinh Nikaya) ra đời cũng hàng loạt các kinh Đại thừa khác, với nhiều ý niệm triết học và nhưng cách hành trì khác với kinh điển Nguyên Thủy, như *Kinh Bát Nhã, Kinh Duy Ma Cật, Kinh Viên Giác*... Sau này còn có thêm các kinh xuất hiện ở Trung Quốc (*Kinh Pháp Bảo Đàn, Kinh Địa Tạng)* và rất nhiều kinh xuất hiện ở Tây Tạng... Những người theo PGNT không thừa nhận lần kết tập này và cũng không thừa nhận các kinh kệ Đại Thừa là do Phật thuyết.

- Năm 972, vua nhà Tống ra lệnh in toàn bộ Tam Tạng (*kinh A Hàm*) bằng tiếng Hán.

- Vào thế kỷ XI, Triều Tiên đã có Tam Tạng (*A hàm*) được khắc gỗ.

- Năm 1893 bộ Tam Tạng bằng tiếng Pali đầu tiên được in thành sách ở Thái Lan. Đến năm 1952 thì bô Tam Tạng bằng tiếng Thái được ra đời.

- Ở Việt Nam từ năm 1969 tạng Kinh Pali được hòa thượng Thích Minh Châu chuyển sang tiếng Việt. Đến nay (2006) các bộ Trường, Trung, Tăng Chi, Tương Ưng đã hoàn thành. Bộ Tiểu đã dịch và phát hành được 10 tập, còn lại khoảng 7 tập nữa. Bộ Vi Diệu Pháp đã được tỳ kheo Tịnh Sự dịch ra tiếng Việt. Bộ Luật đã được tỳ kheo Nguyệt Thiên dịch và in ra tiếng Việt.

Những cơ sở xuất bản kinh tạng Pali ở Phương Tây.

- Năm 1881, Pali Text Society, Hội Tiếng Pali được ông T.W. Rhys Davids thành lập ở Anh, để phiên dịch và xuất bản văn học Phật giáo ra tiếng Anh. Đã xuất bản gần như toàn bộ Tam tạng, và một số chú giải quan trọng (tiếng Pali, tiếng Anh).

- Năm 1958, đại đức Nyanaponika, gốc người Đức sáng lập Buddhist Publication Society (Hội xuất bản Phật giáo) ở Sri Lanca để phổ biến văn học Phật giáo Nguyên thủy bằng tiếng Anh.

8.
Giới thiệu Tam tạng Phật Giáo Nguyên Thủy

Trong suốt 45 năm hành đạo, Phật đã để lại nhiều bài giảng và giới luật cho tăng đoàn. Các đệ tử của Ngài ghi nhớ, thuộc lòng bài giảng và/hoặc giới luật. Một số vị có thể nhớ toàn bộ các bài giảng.

Trước khi nhập Niết bàn, Phật nhắc lại với các đệ tử rằng về sau này, chính là Kinh và Luật sẽ là "bậc đạo sư" cho các tỳ kheo. Ba tháng sau khi Phật nhập diệt, 500 đệ tử của Ngài hội họp lại để kết tập những lời giáo huấn của đức Phật và lập ra Kinh và Luật. Ngài Ananda đọc thuộc lòng toàn bộ kinh tạng Ngài đã nghe từ đức Phật. Các vị thánh tăng lắng nghe, so sánh với điều đã được nghe và thông qua toàn bộ bộ kinh (lúc bấy giờ gồm cả phần Vi Diệu Pháp). Đại hội cũng làm như vậy đối với toàn bộ bộ luật tỳ kheo, luật tỳ kheo ni.

100 năm sau, các chư tăng ưu tú tiến hành kết tập lần thứ II; 326 năm sau, lần thứ III (khi ấy chia thành 3 tạng : Kinh, Luật và Vi Diệu Pháp); 425 năm sau (tức 29 TCN), lần thứ IV (ở Tích Lan, rồi tam tạng được ghi lại bằng chữ viết trên lá cọ); 2315 năm sau (tức năm 1871), lần thứ V (ở Miến Điện và được khắc trên 729 phiến đá); 2500 năm sau (tức năm 1954-1956), lần thứ VI, ở Yangoon, thủ đô của Miến Điện, tam tạng được in ra sách bằng tiếng Pali và nhiều thứ tiếng khác.

Cách tiến hành kết tập cơ bản đều giống nhau và nội dung cơ bản của Kinh, Luật và Vi Diệu Pháp (từ lần thứ III) cũng đều giống nhau. Trong lần kết tập cuối cùng, Tam tạng được in bằng tiếng Pali và tiếng Miến. Tạng kinh gồm 23 quyển, tổng cộng khoảng 10 560 trang, khổ 71/2 x 11 . Trong đó Bộ Kinh Dài 840 trang, Bộ Kinh Trung 1279 trang, Bộ Tương Ưng 1544 trang, Bộ Tăng Chi 1761 trang. Luật có 5 quyển, khoảng 2410 trang. Vi Diệu Pháp có 12 quyển, khoảng 5057 trang. Tạng Chú Giải có 51 quyển, có khoảng 14390 trang, Phụ Chú Giải có 26 quyển, 4900 trang [1].

Theo những cách phân chia

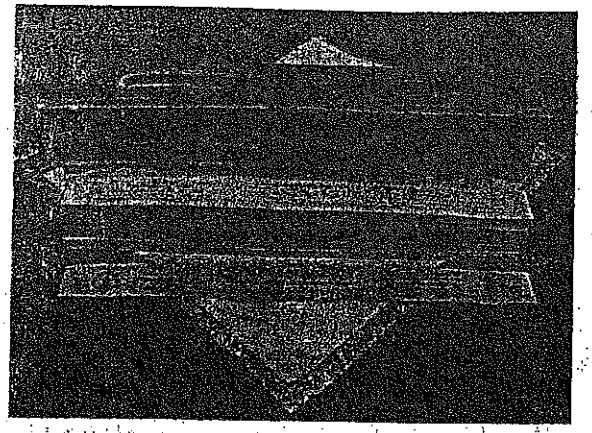
Những lời dạy của đức Phật có thể được sắp xếp, phân chia bằng nhiều cách khác nhau.

- Nếu chia những lời dạy thành nhóm pháp (Dhamma Khandas[2]) thì Kinh có 21 000 nhóm, Luật có 21 000 nhóm và Vi Diệu Pháp có 42 000 nhóm, tổng cộng Tam tạng có 84 000 nhóm pháp.

- Nếu phân chia theo thể loại thì có 9 loại là:
1. Khế kinh (Sutta), tức những kinh văn xuôi;
2. Phúng tụng (Geyya), tức các bài có hai thể văn xuôi và văn vần
3. Ký thuyết (Veyyakarana), gồm các kinh giải thích về các kinh khác;
4. Kệ ngôn (gatha), tức hình thức thi ca;
5 Cảm hứng ngữ (Uadana), tự cảm hứng mà nói ra;
6. Như thị thuyết (Itavuttaka), tức các bài kinh ngắn Phật thuyết như vầy, do ngài Khujjuttara truyền lại;
7 Bổn sanh (Jataka), những chuyện tiền thân;
8 Chuyện phi thường (Abbhuta-dhamma), kể về các sự kiện phi thường;
9 Phương quảng (Vedalla), gồm các bài hỏi và đáp.

- Nếu chia thành Kinh và Luật, như lần kết tập thứ nhất thì phần Vi Diệu Pháp nằm trong phần Kinh, thuộc Bộ Kinh Nhỏ.

- Thông thường nhất, các giáo hội Phật Giáo Nguyên Thủy chia thành ba tạng kinh[3] (Tipitakas - 3 giỏ chứa kinh). Và nội dung 3 tạng này như sau:



Tam Tạng Pali

1. Tạng Kinh (Suttanta Pitaka). Những bài giảng của Phật (Dhamma) gồm 5 bộ kinh (Nikaya[3]). Đó là: Bộ Kinh Dài (Digha Nikaya), Bộ Kinh Trung (Majjhima Nikaya), Bộ Tương Ưng (Samyutta Nikaya), Bộ Tăng Chi (Anguttara Nikaya), và Bộ Kinh Nhỏ (Khuddaka Nikaya).

I. TẠNG KINH

1. Bộ Kinh Dài (Digha Nikaya / The Long Discourses) tập hợp 34 bài kinh dài, chia thành 3 nhóm: nhóm giới (Silakhanda), nhóm lớn (MahaVagga), nhóm ẩn sĩ lỏa thể (Pathika Vagga). Khoảng phân nữa các bài kinh là những cuộc tranh luận giữa Phật với các vị Bà la môn, hoặc các tông phái khác. Các kinh có tầm quan trọng đặc biệt là *Đại Niết bàn*, kể về những ngày cuối cùng của đức Phật và các lời dặn dò. Đây là bài kinh dài nhất trong toàn bộ kinh điển Pali, khoảng 150 trang sách. Bài kinh *Đại Niệm xứ*, dạy về thiền minh sát, thường được xem là bài kinh quan trọng hàng đầu. Ngoài ra có các bài kinh *Quả Sa-môn*, nói về các giới luật, sự tu tập và quả báo của vị sa-môn. Kinh *Phạm võng* tóm tắt các hệ thống triết học ở thời đức Phật. Kinh *Lời khuyên cho cư sĩ* là những lời dạy có hệ thống và đầy đủ cho người tại gia. Các bài kinh *Phúng tụng*, *Mười pháp tối thượng* do ngài Xá Lợi Phất giảng tóm tắt các pháp học quan trọng mà Phật giảng rải rác ở nhiều nơi.

2. Bộ Kinh Trung (Majjhima Nikaya) gồm 152 bài kinh, mỗi bài tương đối ngắn hơn kinh dài, nhưng tổng cộng bộ kinh thì hơi dài hơn bộ kinh dài. Kinh được chia thành 3 nhóm, mỗi nhóm 50 bài kinh: nhóm lớn (Maha Pannasa) gồm 50 bài đầu; nhóm trung (Majjhima Pannasa) gồm 50 bài tiếp theo và nhóm thêm nữa (Upari Pannasa) gồm 52 bài. Một số bài kinh kép cùng mang một tên, nhưng chia làm 2 loại : kinh lớn (Maha) và kinh nhỏ (Cula), nhưng lớn và nhỏ ở đây có ý nghĩa rất tương đối.

Bộ kinh này có lẽ là bộ quan trọng nhất trong 5 bộ kinh, với nhiều chủ đề : hành thiền, hạnh sa-môn, các học giới, đời đức Phật... Một số trong những bài kinh quan trọng nhất là: *Đại niệm xứ* (số 10, bản ngắn hơn so với bản ở Bộ Kinh Dài), *Quán niệm hơi thở* (số 118), *Lõi cây* (số 29), *Trạm xe* (số 26), *Chánh kiến* (số 9), *Nhất dạ hiền giả* (133), *Đoạn tận ái* (38), *Vương tử Bồ đề* (85), *Hiền, ngu* (129), Phi thường và *Hy hữu* (123), *Giáo giới Ra Hầu* La (61, 62, 147), *Phương quảng* (43, 44), Đại kinh Saccaka (36), *Pháp Môn Căn Bản* (1), *Xóm ngựa* (39), *Vương Tử Bồ-đề* (85), *Tiểu nghiệp phân biệt* (135), *Phân biệt về Sự thật* (141)...

3. Bộ Tương Ưng (Samyutta Nikaya). Bộ kinh này dày khoảng gấp đôi Bộ Kinh Dài. Chính thức gồm có 7762 bài kinh, thực tế chỉ đếm được 2889 bài. Có bài tương đối dài, có bài rất ngắn. Sự xếp loại (và đánh số) khá phức tạp. Kinh chia thành 5 nhóm lớn, là: Có kệ (Sagatha Vagga), giải thích (Nidana Vagga), Uẩn (Khanda Vagga), Sáu giới (Salayatana Vagga), Đại phẩm (Maha Vagga). Mỗi nhóm lớn chia thành 56 phần tương ưng (Samyutta). Mỗi phần tương ưng lại có thể chia thành phần nhỏ nữa. Thí dụ phẩm tương ưng *Chư thiên* có những phần về Sakka, Indra, Brahma.... Các chư thiên thưa với đức Phật nhiều vấn đề giáo lý khác nhau. Có khi dưới hình thức đối thoại, có khi là tự bạch. Phẩm tương ưng *Chánh đế* gồm 131 bài kinh mà nội dung chánh là nói về Tứ Diệu Đế. Một

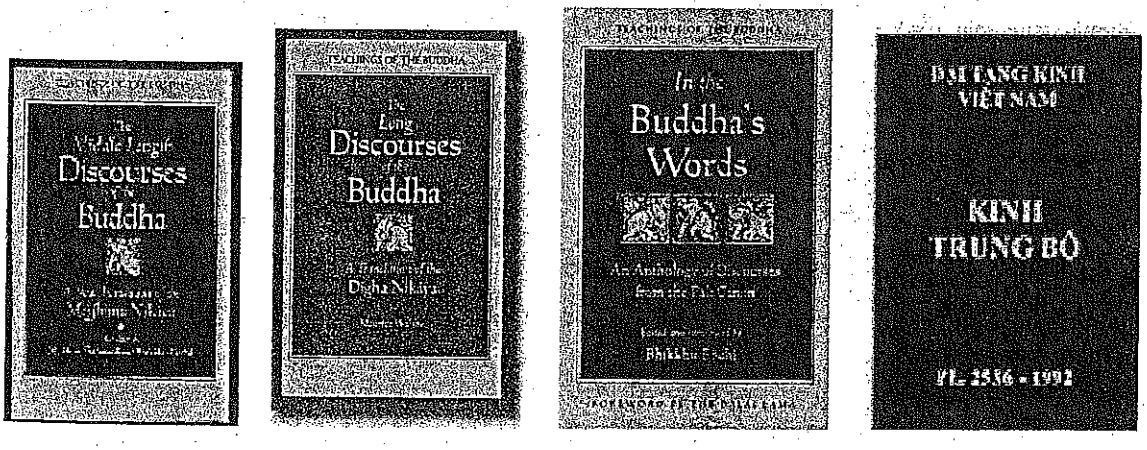
số đoạn có thể tìm thấy trong những bài kinh lớn của Bộ Kinh Dài hay Bộ Kinh Trung, nhưng cũng có nhiều đoạn, ý không tìm thấy trong các bài kinh lớn của các bộ khác, như các phẩm tương ưng về Tứ Diệu Đế, về Tứ Niệm Xứ. Vì vậy Bộ kinh tương ưng cũng rất hữu ích cho việc nghiên cứu, tu tập, mặc dù bộ kinh rất khó đọc, khó tra khảo. Trong bộ này có những bài kinh quan trọng như *Chuyển pháp luân* (TU, V, 420), *Vô ngã tướng* (TU, III, 66), *Bát chánh đạo* (V, 8-10), *Lửa cháy* (IV, 1), *Thế nào là cư sĩ* (TU, V, 395). Các phần ghi lại cuộc đối thoại giữa *Phật và Dạ Xoa* (TU, I, 218) hay giữa *Dạ Xoa và trưởng lão ni* (TU, I, 129) rất độc đáo.

4. **Bộ Tăng Chi** (Anguttara Nikaya). Bộ kinh này cũng dài khoảng Bộ Tương Ưng, chính thức có 9557 bài kinh, nhưng thực tế chỉ có 2344 bài. Bộ kinh chia thành 12 phân mục (nipata), từ 1 đến 11. Mỗi phân mục gồm nhiều tiểu phẩm (vagga). Nội dung của Bộ Tăng chi cũng giống như Bộ Kinh Dài gộp với Bộ Kinh Trung, nhưng cách sắp xếp thì theo trình tự các chi pháp. Có nhiều bài pháp chỉ tìm thấy trong bộ kinh này. Một số bài kinh quan trọng là kinh *Kalama*, (TC., III, 65), *Biển lớn và Pháp* (TC, VIII, 19), Các *Tỳ kheo, cư sĩ đặc biệt* (TC, XIV, 1-19)...Một điểm hơi lạ kỳ là không có chi Tứ Diệu Đế và 12 Nhân Duyên (đã được xếp trong Bộ Tương Ưng).

5. **Bộ Kinh Nhỏ** (Khuddaka Nikaya). Thật ra tên gọi "Kinh nhỏ" là không phù hợp lắm, bởi vì đây là tập hợp nhiều loại kinh, làm thành một bộ rất dài và phức tạp nhất trong các bộ.

Như vậy, trừ một số phần (Kinh Pháp Cú, Kinh Tiểu Tụng, Kinh Tập...), đa số các tập là là được thành hình sau thời đức Phật tại thế.

Theo Tích Lan thì Bộ Kinh Nhỏ có 17 phần, nhưng ngài Buddhaghosa thì chỉ xếp có 15 phần. Lần kết tập thứ VI, đã đưa nội dung bộ kinh này thành 18 phần, và gồm có :



1. Tiểu Tụng (Khuddaka Patha),
2. Pháp Cú (Dhammapada),
3. Phật Tự Thuyết (Udana),
4. Phật Thuyết Như Vậy (Itivuttaka),
5. Kinh Tập (Sutta Nipata),
6. Thiên Cung Sự (Vimana Vatthu),
7. Ngạ Quỷ Sự (Peta Vatthu),
8. Trưởng Lão Tăng Kệ (Theragatha),
9. Trưởng Lão Ni Kệ (Therigatha),
10. Bổn Sanh (Jataka),
11. Nghĩa Thích (Niddesa, Maha và Cula),
12. Vô Ngại Giải Đạo (Patisambhida Magga),
13. Thí Dụ (Apadana),
14. Phật Sử (Buddhavamsa),
15. Sở Hạnh Tạng (Cariya Pitaka).
16. Netti,
17. Petakopadesa và
18. Mi tiên vấn đáp (Milindapatha).

Tiểu Tụng có 9 bài kinh làm thành một cẩm nang cho người mới xuất gia. Ba bài trong đó (Hạnh phúc, Tam bảo, Từ bi) là rất phổ biến, thường được tụng đọc.

Pháp Cú gồm 423 bài kệ, sắp xếp thành 26 phẩm, bao gồm nhiều vấn đề giáo lý được đúc kết lại. Đây là tác phẩm nổi tiếng nhất của kinh kệ Phật giáo và được dịch ra nhiều thứ tiếng, là một kho tàng của nhân loại.

Phật Tự Thuyết (hay cảm hứng ngữ) bao gồm các kệ ngôn và giai thoại, chia thành 7 phẩm (vagga), mỗi phẩm có 10 bài.

Phật Thuyết Như Vậy gồm cả văn xuôi và văn vần, tương truyền là thuyết cho nữ cư sĩ Khujjuttara. Kinh bày gồm 123 bài, chia thành 4 phân mục (nipata).

Kinh Tập gồm 70 bài kinh, đa số rất hay, được xếp thành 5 phẩm lớn. Đây là tập kinh nguyên thủy nhất của Phật giáo. Và ở đây Phật pháp như một đạo sống, chứ không mang nhiều tính triết học.

Thiên Cung Sự gồm những bài văn xuôi có đoạn kết là kệ, mô tả cảnh phúc lạc của thiên giới, cõi tái sanh của những người biết bố thí.

Ngạ Quỷ Sự gồm những bài văn, kệ mô tả khổ ải của ngạ quỷ.

Trưởng Lão Tăng Kệ gồm 107 bài kệ nói lên cảm hứng và kinh nghiệm tu tập của các thánh tăng.

Trưởng Lão Ni Kệ gồm 73 bài kệ nói lên cảm hứng và kinh nghiệm tu tập của các thánh ni.

Bổn Sanh Gồm 547 câu chuyện chia thành 22 đề mục. Phần lớn là những câu chuyện tiền thân của đức Phật. Tác phẩm có lẻ ra đời vào khoảng thế kỷ thứ III trước Tây Lịch. Đây là kho tàng văn học quí giá của nhân loại.

Nghĩa Thích (Còn gọi là Xiển minh) là những bài giải thích về 33 bài kinh thuộc 2 phẩm cuối của Kinh Tập. Kinh chia thành 2 tập. Tập Lớn giải thích về kinh Atthavagga (Phẩm Tám), Tập Nhỏ giải thích về kinh Khaggavisanasutta (Phẩm bờ bên kia). Đây là cuốn chú giải xưa nhất của kinh tạng Pali. Có người cho rằng tác giả là ngài Xá Lợi Phất, cũng có người coi đó là của ngài Buddhaghosa.

Vô Ngại Giải Đạo (Phương thức phân tích) Tác phẩm gồm 3 phần: Đại phẩm, Song tu phẩm, Tu tuệ phẩm. Mỗi phẩm chia thành 10 chương. Các vấn đề Phật học được trình bày theo từng phẩm. Tập này vừa mang tính chất một tập vi diệu pháp vừa là một tập kinh.

Thí Dụ (còn gọi là Kinh Bổn sự). Đây là tập tự truyện của 500 vị thánh tăng (một số vị Phật độc giác) và 40 vị thánh ni. Có thể coi đây là tập bổ sung cho Trưởng lão kệ.

Phật Sử Đây là tập thi kệ về cuộc đời của 24 vị cổ Phật mà người kể chuyện là Phật Thích Ca.

Sở Hạnh Tạng Đây là 35 câu chuyện, kể bằng thi kệ, nói về cuộc đời tu tập của đức Bồ tát. Nội dung của tập này hầu hết rút từ tập Bổn sanh.

Netti và **Petakopadesa** tương truyền là tác phẩm của tôn giả Đại Ca Chiên Diên. Bộ này ít được biết đến và khó hiểu. Nội dung là nhằm soi sáng thêm một số điều căn bản trong giáo lý. Netti có 7 chương và Petakopadesa có 8 chương.

Mi Tiên Vấn Đáp Tập sách ghi lại cuộc đối thoại giữa vua Milanda (Menandros), thế kỷ thứ II trước Tây Lịch, vị vua trị vì vùng Tây Bắc Ấn Độ và thánh tăng Nagasena. Vua hỏi về bản chất của con người, về "linh hồn" và về nhiều vấn đề thuộc giáo pháp. Ngài Nagasena trả lời đầy đủ và rõ ràng các câu

hỏi. Tác phẩm ra đời khoảng 500 năm sau khi Phật nhập Niết bàn.

II TẠNG LUẬT

Tạng Luật (Vinaya Pitaka). Là những lời dạy và những giới luật áp dụng cho đời sống thường ngày của tăng đoàn, tăng và ni, cũng như những công việc của hội chúng. Đối với chư tăng, Luật tạng được xem là quan trọng nhất trong 3 tạng.

Căn cứ theo nội dung, Tạng Luật gồm có 4 phần là Giới bổn (Patimokha), Giải thích (Suttavibhanga), Phẩm (Khandhaka) và Tạp sự (Parivara). Nhưng căn cứ theo tập, có thể chia thành 5 tập là : 1. Ba-la-di (Parajika), 2. Ba-dật-đề (Pacittiya), 3. Đại Phẩm (Mahavagga), 4. Tiểu Phẩm (Cullavagga), và 5. Toát Yếu (Parivara).

Giới Bổn Nội dung gồm 8 phần giới, với 227 điều cho tỳ kheo, 311 cho tỳ kheo ni. cách xử phạt chia thành 8 loại: bất cộng trụ (Parajika = trục xuất), tăng tàng (Sanghadisesa = chư tăng xét xử), bất định (Aniyata), ưng xả đối tri (Nnissaggiya), ưng đối trị (Pacittiya), ưng phát lộ (Patideniya), ưng học (Sekhiya), Tịnh tránh pháp (Adhikaranasamatha Dhamma = các pháp dàn xếp tranh tụng).

Đối với tỳ kheo, số các hình phạt theo thứ tự 8 loại nêu trên là: 4, 13, 2, 30, 92, 4, 75, 7.

Đối với tỳ kheo ni thì là: 8, 17, 0, 30, 166, 8, 75, 7.

Theo quy định, mỗi nửa tháng Tăng chúng phải họp mặt để sám hối và tụng đọc Giới bổn.

Giải Thích . Là phần nói về nguồn gốc xuất phát việc chế định giới luật và ý nghĩa cặn kẽ của từ vựng. Tập này chia làm 2 phần :**Giải Thích Lớn** (Mahavibhanga) và **Giải Thích Giới học cho Tỳ Kheo Ni** (Bikkhuni-vibhanga).

Phẩm gồm **Đại Phẩm** và **Tiểu Phẩm**, được coi là phần bổ sung cho tập Giải thích. Đại phẩm nói về việc thành đạo của Bồ tát, việc thành lập Tăng đoàn, , các nghi thức lễ Phát lồ, lễ an cư kiết hạ, lễ Tự tứ, về y áo, trú xứ. Tiểu phẩm đề cập nhiều đến đời sống thường nhật, như tóc tai, y phục, gương soi, giải trí, giới học liên quan đến tỳ kheo ni.

Những điều khoản của Bộ Luật được viết một cách hết sức cụ thể, chi li. Tuy nhiêm, Bộ Luật Phật giáo không hề khô khan. Bên cạnh những điều luật, có nhiều câu chuyện kỳ thú liên quan đến việc thành hình các giới luật : chuyện về thời kỳ Phật thành đạo; chuyện về thầy thuốc Jivaka và nhiều ca chữa bệnh hết sức ly kỳ, độc đáo của ông; chuyện Phật tắm rửa cho một vị tỳ kheo; chuyện về người lốc thịt nuôi tăng, chuyện về ông Cấp Cô Độc, về bà Visakha, về một số nàng kỹ nữ; chuyện về xây dựng các thiền viện; chuyện về dòng tỳ kheo ni; chuyện kết tập kinh điển (sau khi Phật nhập niết bàn)...

III. VI DIỆU PHÁP

Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Pitaka). Còn gọi là A tỳ đàm (tên gọi theo phiên âm) và Thắng pháp (tức pháp cao nhất), dựa theo tính chất thâm sâu, trừu tượng của nó. Theo truyền thuyết thì Phật lên cung trời Đạo Lợi để giảng trả hiếu cho mẹ Maya của Ngài (bấy giờ là một chư thiên). Mỗi ngày, Ngài hóa thân trở về trần gian và giảng tóm tắt cho tôn giả Xá Lợi Phất. Và tôn giả này giảng lại cho các tỳ kheo khác. Theo lịch sử thì Tạng Vi Diệu Pháp chỉ được kết tập đầy đủ và được xếp vào một tạng riêng biệt ở kỳ kết tập thứ III.

Tạng Thắng Pháp Tạng gồm có 7 bộ:

1. **Pháp Tụ** (Dhammasangani), có nghĩa là tập hợp các pháp. Bộ này kết hợp với bộ Phân tích và bộ Chất ngữ tạo thành nền tảng của các pháp trong đạo Phật. Bộ này nêu những vấn đề cơ bản nhất, như về tâm vương, tâm sở, vật chất. Bộ này là một cẩm nang đạo đức, tâm lý học

2. **Phân Tích** (Vibhanga) gồm 3 phần: bàn về những giáo lý căn bản, bàn về các cấp độ trí tuệ, bàn về những trở ngại cho sự giác ngộ.

3. **Nguyên Chất Ngữ** (Dhatukatha) gồm 14 chương, bàn về uẩn, xứ, giới, đế, thiền, căn, giác chi, thánh đạo, duyên khởi, tuệ...

4. **Nhân Chế Định** (Puggala Pannatti), nội dung phân biệt các loại người.

5. **Luận Sự** (Kathavathu) gồm 23 phần, chủ yếu là những câu hỏi, đáp. Người hỏi đặt vấn đề từ lập trường trái với Phật giáo, câu trả lời trình bày quan điểm theo giáo lý Phật.

6. **Song Đối** (Yamaka), bao gồm những câu hỏi đáp hai chiều, giải quyết những vấn đề còn đọng lại từ các bộ trước.

7. **Nhân Duyên Thuyết** (Patthana còn gọi là Đại xứ). Bộ này, cùng với bộ đầu tiên là quan trọng nhất của Tạng Luận. Đây là giáo lý duyên hệ rất phức tạp, nguyên tắc tồn tại của vạn pháp, thông qua mối tương quan của 24 duyên hệ.

IV CÁC THÁNH ĐIỂN KHÁC

Ngoài Tam Tạng Kinh Điển còn có các bộ Chú Giải và Phụ Chú Giải Kinh Điển, và một số các tác phẩm Pali quan trọng khác cũng được học tập và lưu truyền cho đến ngày nay:

1. **Đảo Sử** (Dipavamsa) là bộ sử liệu xưa nhất bằng chữ Pali, ra đời vào khoảng thế kỷ thứ IV-V Tây Lịch và được viết chủ yếu bằng thể kệ. Chuyện kể về 3 lần đức Phật sang đảo Tích Lan, về việc ra đời của các bộ phái sau lần kết tập thứ I và thứ II, về chuyến đi của ngài Mahinda sang Tích Lan, về lần kết tập thứ III, về cuộc xâm lăng của vua xứ Bengal vào Tích Lan, về các vương triều tại Tích Lan, đặc biệt là triều vua Devanampiyatissa, một vị vua rất hộ trì Phật giáo... Triều vua cuối cùng trong bộ sách này là vua Mahasena, trị vì từ 325 đến 352 TL.

2. **Đại Sử** (Mahavamsa) do Mahanama viết, ra đời vào khoảng thế kỷ VI TL. Mahasamva được xem như là bổ túc và chú giải của Dipavamsa.

3. **Tiểu Sử** (Culavamsa). Đây là bộ sử do nhiều người viết qua từng nhiều giai đoạn khác nhau, bổ sung và tiếp nối cho Đại sử, tức nói về thời con vua Mahasena đến thời kỳ Sirivikkhamarsasiha.

4. **Thanh Tịnh Đạo Luận** (Visuddhi Magga). Đây là sáng tác quan trọng nhất của nhà chú giải vĩ đại Buddhaghosa. Tác phẩm gồm 3 phần là giới, định, tuệ; chia thành 23 chương, bao gồm tất cả những vấn đề giáo lý quan trọng. Đây là bộ bách khoa toàn thư quí báu của Phật giáo.

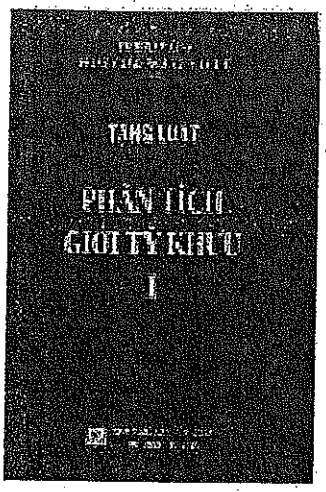
6. **Thắng Pháp Tập Yếu Luận** (Abhidhammattha Sanghaha). Tác giả là ngài Anurudha. Tác phẩm ra đời giữa thế kỷ VIII-X. Nội dung là tóm lược tạng Vi Diệu Pháp. Sách được lưu hành rộng rãi như một cẩm nang học Phật.

Ngoài ra còn có nhiều tác phẩm quan trọng khác như *Buddhaghosuppatti* (tự truyện của ngài Buddhaghosa), các sử thi *Saddhammasangaha, Mahaboddhivimsa, Sasanavamsa* (lịch sử Phật giáo từ Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện), *Namarupapariccheda* (tóm tắt Vi Diệu Pháp), *Mahaparita* (sưu tập kinh), những tác phẩm thi ca bằng tiếng Pali như *Anagatavamsa, Jinacarita, Saddhammapayana*, nhiều sách về văn phạm và ngôn ngữ Pali, như *Kaccayana, Rupasiddhi, Ganthavamsa, Dhatumajusa, Moggallanavyakarana Moggallanapancika*...

Chú thích:

1. Theo Buddhist Literatures in Archives, U Thein Han, Light of Dhamma, Vol.I, N.2, 1981.
2. Kkhanda : nhóm pháp, nhưng thường được dịch là "Pháp môn" và điều đó gây nhiều sự hiểu lầm trầm trọng.
3. Trong Hán tạng, tương đương với tạng Nikaya là các bộ A-hàm (Agamas)

11.
Giới bổn Pàtimokkha, giới luật của tỳ kheo



Điều học có trong Giới bổn (cho tỳ kheo) gồm có:

1- Bất cộng trụ (pàràjika) có 4 điều. 1. Hành dâm (Methuna dhamma),2. Trộm cắp, 3. Giết người, 4. Khoe pháp bậc cao nhơn

2- Tăng tàn (sanghàdisesa) có 13 điều. 1. Di tinh, 2. (cố ý) đụng chạm phụ nữ, 3. Nói lời hoa tình, 4. Hầu hạ mình bằng nhục dục 5. Làm mai mối vợ chồng, 6. Tạo liêu cốc (không đúng cách), 7. Tạo liêu cốc lớn (Không đúng cách, không báo chư tăng), 8. Vô cớ báo gian, 9. Nhân cớ khác cáo gian, 10. Chia rẻ tăng đoàn, 11. Hành theo tỳ kheo chia rẻ tăng, 12. Tỳ kheo cứng đầu, 13. Tỳ kheo nịnh hót.

3- Bất định (aniyata) có 2 điều. 1. Tỳ-khưu ngồi trong chỗ khuất mắt, chỗ có thể hành dâm, chỉ hai người với phụ nữ và có người tố cáo, 2. Tỳ-khưu ngồi chỗ khuất, chỗ không thể hành dâm, với phụ nữ

4- Ưng xã đối trị (nissaggiya) có 30 điều. Ưng xả đối trị nghĩa là phạm phép chứa cất y càsa, bình bát, vàng, bạc, trái luật, nếu chịu xả vật ấy giao cho Tăng rồi sám hối mới được khỏi tội. Chia làm 3 phần:
1) Lễ dâng y (cìvaravagga) có 10 điều.
2) Ngọa cụ trộn với chỉ tơ (kositavagga) có 10 điều.
3) Bình bát dư pattavagga) có 10 điều.

5- Ưng đối trị (suddhika pàcittiya) có 92 điều.
Pàcittiya nghĩa là tội làm cho thiện pháp phải sa sầy. Nghĩa là không phải như tội chất chứa y, bình bát trái phép, cho nên không phải xả, chỉ nên sám hối trước mặt 1, 2, 3 Tỳ-khưu hoặc giữa Tăng thì được khỏi tội. Có 92 điều học chia làm 9 phần:
1) Nói dối (musàvàdavagga) có 10 điều học.
2) Thảo mộc (bhùtagàmavagga) có 10 điều học.
3) Dạy Pháp (ovàdavagga) có 10 điều học.
4) Vật thực (bhojanavagga) có 10 điều học.
5) Đạo loã thể (accelokavagga) có 10 điều học.
6) Uống rượu (surà pànavagga) có 10 điều học:
7) Giết côn trùng (sappànakavagga) có 10 điều học.
8) Nói theo Pháp (saha dhammikavagga) có 12 điều học.
9) Trong cung vua (ràjavagga) có 10 điều học.

6- Ưng phát lộ (pàtidesanìya) có 4 điều.
1) Tỳ-khưu tự tay mình thọ lãnh vật thực nơi tay Tỳ-khưu ni không phải bà con.
2) Tỳ-khưu đang ăn trong chỗ thỉnh mời, nếu có Tỳ-khưu ni đến dạy thí chủ đem vật này, vật kia đem đến dâng đến Tỳ-khưu ấy, nên đuổi Tỳ-khưu ni ra khỏi, nếu không đuổi phạm Ưng phát lộ.

3) Bậc thánh nhơn nào mà Tăng đã chỉ lịnh định là bậc có đức tin nhiều mà nghèo, nếu Tỳ-khưu không bịnh, không được thỉnh mà thọ vật thực nơi ấy đem về dùng, phạm Ưng phát lộ.

4) Tỳ-khưu ngụ trong rừng là nơi nguy hiểm mà thọ lãnh vật thực của thí chủ mà không

cho họ hay có sự nguy hiểm trong nơi ấy, phạm Ưng phát lộ.

8- Ưng học pháp (sekhiyatavatta) có 75 điều. Ưng học pháp là điều học mà Tỳ-khưu, Sa-di phải học và hành. chia làm 4 phần.
1) Mặc y cho nghiệm trang, có 26 điều (sàrùpa).
2) Thọ thực cho tề chỉnh, có 30 điều học (bhojanapatisamyutta).
3) Thuyết pháp cho đúng phép, có 16 điều học (dhammadesanàpatisamyutta).
4) Lượm lặt, có 3 điều (pakinnaka).

Tổng cộng: 220 điều.

9) **7 điều Diệt tránh** (adhikarana samatha), *Chấm dứt điều tranh biện*
1) Sự dứt trong 4 điều tranh biện trong giữa Tăng, Pháp, Luật là dứt điều cãi lẽ do theo Pháp, đo theo Luật, đúng theo lời của đức Phật cấm chế và chuẩn hành trước mặt người là tiên cáo và bị cáo hoặc Tỳ-khưu thú nhận tội.
2) Sự mà Tăng tụng để tuyên bố chỉ tên A la hán là bậc có trí nhớ đủ rồi, không kẻ nào buộc tội chi được cả(sativinaya);
3) Sự mà tăng tụng để tuyên bố chỉ tên Tỳ-khưu điên đã hết điên rồi; không cho kẻ nào cáo tội mà Tỳ-khưu ấy đã phạm trong khi còn điên (amulhavinaya);
4) Sự định tội theo lời thú nhận mà người khai thiệt (patinnatakarana);
5) Sự phân đoán, lấy theo lời khai của phần đông người có đạo đức (yebhuyyasikà);
6) Sự mà luật định đến người phạm tội (tassapàpiyasika);
7) Sự giải hòa cho nhau cả hai bên không cần xử đoán việc trước (tinavatthàraka).

Tổng cộng toàn bộ thành 227 điều.

(Dựa theo Luật xuất gia; HT Hộ Tông)

Hòa thượng Thích Minh Châu dịch toàn bộ Tạng Kinh, Tỳ kheo Tịnh Sự dịch toàn bộ Tạng Vi Diệu Pháp

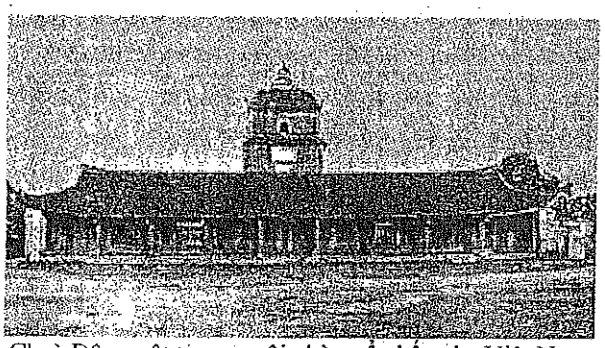
10.
Đôi nét về
Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam

Việt Nam là một nước theo đạo Phật từ lâu đời, đại đa số người dân, trải qua nhiều thời kỳ, đều có thờ Phật, hiểu biết ít nhiều về đạo Phật, thỉnh thoảng đi chùa. Đạo Phật Việt Nam có nét rất đặc biệt, độc đáo mà các nước khác không có. Trong khi các nước ở phiá Tây và Tây Nam của Việt Nam như Lào, Cam Pu Chia, Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan thì chỉ theo Phật Giáo Nguyên Thủy (PGNT), không có Phật Giáo Đại Thừa. PGNT ở các nước này rất được giới lãnh đạo bảo trợ, được quần chúng hộ trì. Ngược lại, ở các nước ở phiá Bắc, như Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản, Mông Cổ, Tây Tạng, lại chỉ theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa (PGĐT), không có dòng Nguyên Thủy. Việt Nam là nước duy nhất có cả 2 truyền thống, Nguyên Thủy (Nam Tông) và Đại Thừa (Bắc Tông). Hai nền Phật Giáo đã có từ lâu đời, qua những chuyển đổi của nhiều thời kỳ lịch sử ở Việt Nam, ngày nay vẫn tiếp tục cùng tồn tại và phát triển.

1. Phật Giáo xuất hiện khi nào ở Việt Nam?

Theo nhiều nhà sử học và một số nhà nghiên cứu Phật học[1], đạo Phật truyền đến Việt Nam vào khoảng đầu Công Nguyên. Đến thế kỷ thứ II thì Việt Nam đã có một trung tâm Phật giáo lớn ở Luy Lâu, vùng Bắc Ninh ngày nay. Trung tâm Phật giáo này có mặt sớm hơn các trung tâm Phật Giáo của Trung Quốc. Một số kinh tạng có nguồn gốc kinh Nikaya (kinh tạng dòng Nguyên Thủy) như Kinh An Ban Thủ Ý (tức kinh Anapanasati, Quán niệm hơi thở), Kinh Mi-lin-da vấn đạo đã được dịch ra tiếng Hán tại trung tâm Phật Giáo Việt Nam này và từ đó truyền sang Trung Quốc.

Theo *Đại sử Phật Giáo* (Mahavamsa), thì sau thời kỳ kết tập kinh điển lần thứ III, vua Asoka cử 9 đoàn truyền giáo đi ra nước ngoài, trong đó có đoàn của các thánh tăng Uttora và Soma đã đến vùng Suvanabhumi. Vùng Suvanabhumi[2] là vùng nào, ở đâu? Một số nhà nghiên cứu cho rằng đó là vùng Miến Điện; một số khác[2] lại cho rằng đó là vùng từ biên giới phía Đông của Ấn Độ kéo dài đến bờ biển Thái Bình Dương, tức là bao gồm cả Miến Điện, Thái Lan và bán đảo Đông Dương.



Chùa Dâu, một trong ngôi chùa cổ nhất của Việt Nam

Theo cổ sử Trung Quốc thì vua Asoka có xây 2 tháp (stupa) ở thành Nê Lê[3], tức thành Giao Châu, tên gọi xưa của Việt Nam. Một số nhà nghiên cứu Việt Nam, đã tìm ra ở vùng Đồ Sơn, vùng chùa Dư Hằng còn vết tích của 2 tháp cổ này[3]. Điều đó có nghĩa là từ trước Công Nguyên Phật giáo Thượng Toạ Bộ, tức Phật Giáo Nguyên Thủy đã truyền đến Việt Nam, trước khi Phật Giáo Đại Thừa truyền đến Trung Quốc.

Sau đó Việt Nam bị Trung Quốc xâm chiếm và đô hộ gần 1000 năm. Đạo Phật Đại Thừa, từ Bắc Ấn Độ được truyền sang Trung Quốc rồi phát triển thêm ở đây với nhiều kinh kệ mới. Từ đó, nền văn hoá Hán và PGĐT bành trướng sang các nước lân cận. Chúng đã để lại những dấu ấn quan trọng trên đời sống tâm linh của người Việt Nam. Ảnh hưởng của

PGNT, nếu có trước đây, đã lần lần phai nhạt dần và biến mất trong nhiều thế kỷ...

Từ thời Lý, Trần trở đi, người ta chỉ còn thấy một nền Phật Giáo Đại Thừa Việt Nam[4]. Về giáo lý thì giống với PGĐT Trung Quốc. Hầu như Trung Quốc có tông phái, chi phái nào thì Việt Nam cũng có tông phái, chi phái ấy. Kinh kệ của Việt Nam cũng dựa trên kinh kệ tiếng Hán mà phiên dịch ra, không còn phân biệt được cái nào là gốc tiếng Hán, cái nào là gốc tiếng Sansrit hay Pali.

Nhưng Phật Giáo ở Việt Nam rất gắn liền với đời sống của dân tộc mình. Khi đất nước đứng trước cơn nguy vong, nhà sư cũng sẵn sàng cầm gươm giáo ra trận. Đất nước thanh bình, vua lại cởi áo mà đi tu, lập ra phái thiền Trúc Lâm. Truyền thống Phật Giáo kết hợp đạo và đời ấy kéo dài cho đến ngày nay.

Tượng Phật bằng đồng, thế kỷ VI, tìm được ở Đồng Dương, Việt Nam

Trong quá trình phát triển đất nước, từ thế kỷ 15, Việt Nam mở rộng bờ cõi về phương Nam. Những vùng đất trước đây thuộc về các vương quốc Champa, Phù Nam, Thủy Chân Lạp từng bước trở thành vùng đất của Việt Nam. Những tôn giáo có sẵn trong cư dân ở những nơi này, như Phật Giáo Nguyên Thủy, Phật Giáo Đại Thừa, Đạo Bà-la-môn...tiếp tục tồn tại trong lòng cư dân Việt hoá và đồng thời mở ra ra cho cư dân gốc Việt.

Ngày nay, ở khu vực miền Bắc và miền Trung, người ta còn chưa tìm ra rõ ràng vết tích của nền Phật Giáo Nguyên Thủy, nhưng ở miền Nam thì những vết tích khảo cổ, những ngôi chùa xưa hàng nhiều trăm năm ấy là không thiếu. Hơn nữa nền Phật Giáo Nguyên Thủy[5] còn sống động và rất mạnh mẽ ở khu vực này.

Ở các vùng Kiên Giang, Sóc Trăng, Trà Vinh, An Giang, phần lớn đồng bào sắc tộc Khmer theo Phật Giáo Nguyên Thủy. Một ít đồng bào người Kinh (Việt Nam) cũng tham gia PGNT. Số lượng hàng chư tăng PGNT người Việt gốc Khmer (người xuất gia trọn đời và cả những thanh niên xuất gia vài ba năm) là rất cao, đông đảo hơn nhiều số chư tăng PGNT thuần Việt Nam và chiếm một tỷ lệ cao trong hàng chư tăng nói chung của Phật Giáo Việt Nam, Nam Tông, Bắc Tông và các tông phái khác.

Bia đá Samrong Ek

Do đó, khi nghiên cứu về Phật Giáo ở Việt Nam thì người ta không thể không chú trọng đến Phật Giáo Nguyên Thủy. Khi nói về PGNTVN thì không thể quên được dòng PGNT của người Việt, gốc Khmer.

2. Phật Giáo nguyên thủy người Khmer

Theo các con số thống kê của Giáo Hội [6] vào năm 1997, thì tăng ni có 28 787 vị (Bắc Tông 19 221 vị, Nam Tông 7 687 vị, Khất sĩ 1979 vị). Theo thống kê của báo Giác Ngộ năm 2003[7], thì tổng số tu sĩ (tăng và ni) có khoảng gần 40 000 người, trong đó chỉ có khoảng 7500 là tu sĩ người Khmer, (nghĩa là chiếm

khoảng 1/6-1/5 tu sĩ người Việt). Tuy nhiên, trong một bài phát biểu của sư Bửu Chánh[8] năm 2006, thì số tu sĩ Nam Tông người Khmer có đến 15 000 người, nghĩa khoảng gần 1/3-1/2 tổng số tu sĩ Phật Giáo nói chung. Con số này lại phù hợp với ước tính mà hoà thượng Thích Thiện Hoa đưa ra khoảng 40 năm về trước[9]. Theo đó, cộng đồng người Việt gốc Khmer ở vùng Đồng Bằng có khoảng 2 triệu người, hầu hết là theo PGNT, với khoảng 500 ngôi chùa và 20 000 tu sĩ.

Như vậy, theo các thống kê ít nhiều "chính thức" của giáo hội PGVN thì chư tăng PGNT người Khmer là khoảng 7000 - 8000, nhưng theo thầy Thích Thiện Hoa và sư Bửu Chánh thì con số này là cao hơn gấp 2 hay gấp 3 lần. Còn con số về chuà chiền Nam Tông thì sai số tương đối ít hơn. Từ đâu có những sự khác biệt lớn như vậy trong các số "thống kê"? Qua những báo cáo về PGNT Khmer, người ta không thể hiểu được tình hình thật sự của giáo phái này. Những con số "thống kê" là chưa có cơ sở khoa học. Có thể, từ sau 1975, số tăng đồ của PGNT gốc Khmer đã giãm nhanh. Dù sao thì trên thực tế, tình hình PGNT gốc Khmer còn chưa được nghiên cứu kỷ lưởng, nhưng chắc chắn, về số lượng thì đông đảo và mạnh mẽ hơn các con số chính thức đã công bố.

PGNT Khmer[11] có từ lúc nào?

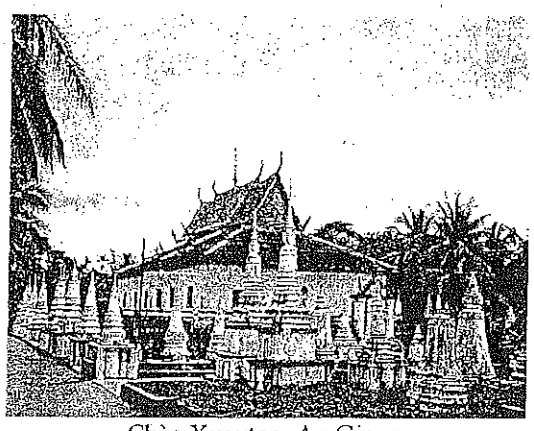
Nếu địa danh Suvanabhumi là vùng từ Miến Điện đến Đông Dương thì có lẻ PGNT có từ thế kỷ III trước Công nguyên, khi vua Asoka cử 2 vị thánh tăng Uttara và Sona truyền bá đạo Phật đến vùng phía Đông của Ấn Độ. Tuy nhiên việc nghiên cứu về sự du nhập này và những ảnh hưởng của nó còn chưa có nhiều tài liệu.

Thời kỳ Phù Nam thì PGNT đã phát triển mạnh vào thế kỷ thứ VI. Vua Kaundinya Jjayavarman (mất năm 514) rất trọng thị hàng chư tăng. Nhiều vị được biết bằng pháp danh tiếng Pali, đúng theo truyền thống của PGNT. Thế kỷ thứ VI, Vua cử cao tăng Nagasena, làm sứ thần sang Trung Hoa để cầu viện nước này, giúp binh sang chống trả lại quân Chiêm Thành. Sau đó Vua lại gửi 2 vị sư khác là Mandrasena và Sanghapala sang Trung Hoa để dịch kinh.

Từ thế kỷ VI, Phù Nam bị Chân Lạp đô hộ, phân chia quốc gia thành 2 phần Thủy Chân Lạp (miền Nam Việt Nam ngày nay) và Lục Chân Lạp (Cam Pu Chia và một phần của Thái Lan ngày nay). Từ thế kỷ thứ XIV, vương quốc Khmer chuyển mình, nền Phật Giáo chỉ còn có truyền thống Nguyên Thủy. Thời bấy giờ vua Khmer đã cho xây một ngôi bảo tháp to ở Đồng Tháp Mười mà dấu vết còn tồn tại. Nhiều chùa chiền khác cũng đã được xây dựng, trong đó có nhiều chùa ở vùng Thủy Chân Lạp.

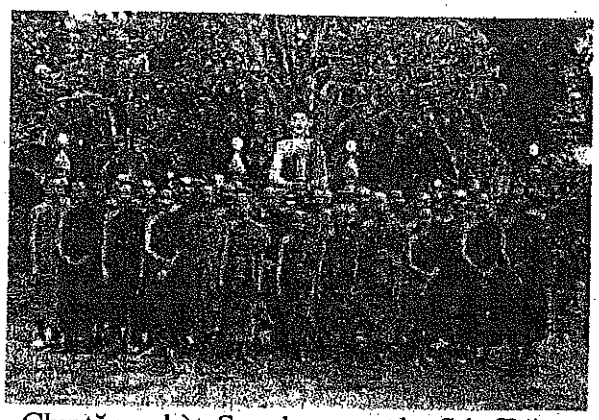
Khi Pháp chiếm toàn bộ Đông Dương, phân chia Việt Nam thành 3 phần, đặt ranh giới giữa Việt Nam và Cam Pu Chia. Người Việt và người Khmer sống chen lẫn với nhau ở vùng Đồng Bằng Cửu Long, mà tỷ lệ người Việt ngày càng cao so với người Khmer.

Những di tích khảo cổ, trong đó có các tượng Phật, tượng thần có niên đại trước Công Nguyên. Ngày nay, trên vùng đất này còn nhiều chùa chiền còn tồn tại và có số tuổi 600 – 700 năm, như chùa Samrong Ek, chùa Sanghamangala...



Chùa Xvayton, An Giang

Giữa nền Phật Giáo Nguyên Thủy thời Phù Nam và thời Chân Lạp, về cơ bản không có sự khác nhau. Khi phần đất Thủy Chân Lạp thuộc Việt Nam thì chùa chiền, cư dân, tu sĩ PGNT gốc Khmer vẫn tiếp tục ở lại sinh hoạt.



Chư tăng chùa Sanghamangala, Sóc Trăng

Trước năm 1945 thì các giáo hội PGNT Khmer ở Việt Nam vẫn tuân thủ theo sự chỉ đạo của vua sãi (tăng thống) Khmer; việc tổ chức, đào tạo, truyền bá giáo pháp cũng từ các vua sải. Từ năm 1945, do sự tách rời của 2 nước Việt Nam và Cam Pu Chia, giáo hội PGNT Khmer ở Việt Nam, về cơ cấu tổ chức chính thức, không còn tùy thuộc ở Giáo Hội Phật Giáo Cam Pu Chia nữa mà thuộc về Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam. Tuy nhiên, từ đó. giáo hội của PGNT Khmer mất hoàn toàn cơ cấu tổ chức trung ương. Mỗi giáo hội sinh hoạt trong khuôn khổ từng tỉnh một, như giáo hội tỉnh Trà Vinh, giáo hội tỉnh Vĩnh Bình, Kiên Giang... Giữa các giáo hội này có chút quan hệ, nhưng không nằm trong cơ cấu tổ chức chung. Giáo hội PGNT này cũng ít có quan hệ với giáo hội PGNT người Việt, chỉ được thành hình từ những năm 1930.

Hai tông phái và hai hội cư sĩ

Trong thời kỳ hiện đại, PGNT hệ Khmer có 2 tông phái là phái Mahanikaya (có khi viết là Mohanikay) và phái Dhammayutta (còn gọi là Dhamayuttika Nikaya). Phái Mahanikaya có từ lâu đời, từ bên Cam Pu Chia. "Maha" có nghĩa là lớn, "Nikaya" là tên của bộ kinh Nguyên Thủy, Mahanikaya, có nghĩa chung là Đại Giáo Phái Nguyên Thủy. Còn phái Dhammayutta có từ 1864. "Dhamma" là Pháp, lời dạy của Phật, "Yutta" có nghĩa là Chánh, Dhammayatta có nghĩa là Giáo Phái Chánh Pháp. Cả hai môn phái không có khác nhau về giáo lý hay ở những nét cơ bản khác. Chỉ khác nhau ở những chi tiết nhỏ nhặt, như giọng đọc, cách mang bình bát và nhất là hoàn cảnh lịch sử phát sanh giáo phái. Vào cuối thế kỷ XIX, vị tu sĩ Khmer, tên là Preah Saukom, bất đồng với tăng đoàn Mahanikaya, bỏ sang tu học ở Thái Lan, rồi thành lập phái Dhammayautta. Giáo hội này được hoàng gia Cam Pu Chia ủng hộ, nhưng có quy mô nhỏ hơn so với phái Mahanikaya.

Cùng với 2 tông phái của chư tăng, có 2 hội cư sĩ PGNT là (giáo) Hội (cư sĩ) The-re-va-da và (giáo) Hội (cư sĩ) Phật Giáo Nguyên Thủy. Hội The-ra-va-da là do ông Sơn Thái Nguyên, lập ra năm 1957, nhưng đến năm 1963, Viện Hoá Đạo Việt Nam mới thừa nhận. Trong khi đó Hội Phật Giáo Nguyên Thủy tỉnh Vĩnh Bình (người Việt gốc Khmer) thì được Bộ Nội Vụ công nhận từ 19/11/1960.

Năm 1981, khi có cuộc đại hội tập hợp các hệ phái Phật Giáo thì các hội này cũng trở thành thành viên của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam. Mặc dù không có hệ thống tổ chức trung ương, nhưng một số vị tăng và cư sĩ của PGNT gốc Khmer, luôn luôn có mặt trong hàng chức sắc của Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam.

Hơn nữa do tình hình tế nhị, từ lâu cộng đồng người Khmer và Giáo Hội PGNT Khmer luôn luôn được các thể chế chính trị Việt Nam quan tâm đặc biệt. Họ lo ngại về những khả năng ly khai của cộng đồng và những ảnh hưởng rất lớn của hàng chư tăng đối với quần chúng. Có lẻ vì những lý do đó mà chưa có một giáo hội thống nhất của người Việt gốc Khmer và quan hệ giữa giáo hội người PGNT gốc Khmer và PGNT người Việt chưa được chặt chẽ.

3. Phật Giáo Nguyên Thủy của người Kinh[12]

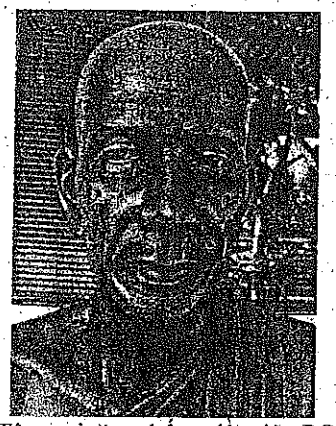
Ngày nay, khi nói đến Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam, người ta thường chỉ biết là giáo hội PGNT của người sắc tộc Việt. Giáo hội này mới chỉ hình thành từ cuối thập niên 1930, chính thức ra đời và phát triển từ thập niên 50 của thế kỷ XX, nghĩa là có mặt chỉ khoảng 50 năm nay...

PGNTVN bắt đầu từ ngôi chùa Sùng Phước[10] ở bên Phnom Penh, Cam Bốt. Đây là ngôi chùa của người kiều dân Trung Quốc và Việt Nam. Chùa nằm ở xóm Trường Đua, sau đó bị giải toả phải dời chỗ, rồi bị cháy, bị phá, nay không còn nữa. Đến những năm 1930, người trụ trì là Sư (tỳ kheo) Cả Thạnh, gốc Việt Nam. Từ truyền thống Đại Thừa, chùa được chuyển sang hệ phái Nguyên Thủy. Chính ở ngôi chùa này là nơi tụ tập của những vị tăng và cư sĩ đầu tiên (như các tỳ kheo Miên, Sanh, Thạnh, Bảy Tiệm; các cư sĩ như thầy Tám Học, Ba Lý, Sáu Hoa, Phán Nghiêm, Phán Long...). Đó cũng là nơi ra đời của "*Ánh sáng Phật Pháp*", tập san PGNTVN đầu tiên. Tuy nhiên, sự hình thành của giáo hội PGNTVN, chính yếu là do những vị tăng và cư sĩ của thời kỳ tiếp theo và từ Việt Nam mới sang Cam Bốt vào thập kỷ 30, 40. Đó là các ngài hòa thương Thiện Luật, Huệ Nghiêm, Bửu Chơn, Hộ Tông, cư sĩ Nguyễn Văn Hiếu ....

Những vị tăng sáng lập[13]

Hòa thượng Thiện Luật (1898-1969), tên thế tục là Ngô Bảo Hộ, quê Sa Đéc, xuất gia năm 1934, thọ giới tỳ kheo năm 1937; HT Huệ Nghiêm (Hồ Văn Viên), gốc Sa Đéc, xuất gia năm 1938; HT Bửu Chơn (Phạm Văn Thông,1911- 1979), gốc Sa Đéc, xuất gia năm 1940, HT Hộ Tông (Lê Văn Giảng,1893- 1981), quê Tân Châu, An Giang, xuất gia năm 1940.

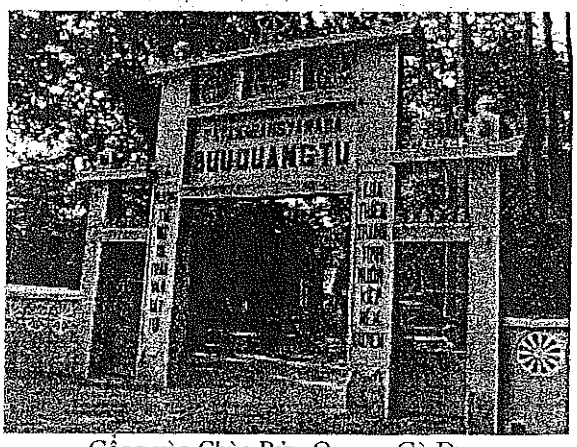
Hai người có vai trò nổi bật trong việc hình thành PGNTVN là hai người bạn đạo. Đó là bác sĩ thú y Lê Văn Giảng và cựu giám đốc sở Hỏa xa, kỹ sư công chánh Nguyễn Văn Hiếu. Bác sĩ Giảng sang Cam Bốt cầu học, rồi xuất gia làm tỳ khưu, trở thành hòa thượng Hộ Tông, sau này là vị tăng thống đầu tiên của PGNTVN. Còn ông Đốc Hiếu ở lại Việt Nam tìm đất xây chùa, trở thành vị thí chủ chính hỗ trợ giáo hội, hỗ trợ tăng đoàn trong nhiều năm dài.



HT Hộ Tông, vị tăng thống đầu tiên PGNTVN

Những ngôi chùa đầu tiên[13]

Năm 1939, ngôi chùa đầu tiên của PGNTVN được thành lập, đó là chùa Bửu Quang ở Gò Dưa, Thủ Đức, với sự chung sức của 3 thí chủ chính là Nguyễn Văn Hiếu, Nguyễn Văn Quyến và Văn Công Hương. Kiến trúc rất đơn giản, gồm một chánh điện thờ Phật và 8 liêu thất nhà sàn cho chư tăng cư ngụ. Ngài Hộ Tông, Huệ Nghiêm, Thiện Luật và tăng đoàn từ Cam Bốt, về Việt Nam hoằng pháp và đặt cơ sở đầu tiên này cho PGNTVN.



Cổng vào Chùa Bửu Quang, Gò Dưa

Ngôi chùa thứ hai là chùa Giác Quang, ở quận 8, Sài Gòn, do ông Dương Văn Thêm xây

dựng năm 1945. Sau này, ông Thêm sang cam Bốt tu tập, thành tỳ khưu Giác Quang và trở về làm trụ trì tại chùa này. Chùa có một số cấu trúc pha trộn giữa truyền thống Việt Nam và Cam Bốt.

Ngôi chùa thứ ba là chùa Kỳ Viên, vốn là một cùa Bắc Tông mà nhóm cư sĩ PGNTVN đến mượn chùa làm nơi học đạo. Khi chùa bị giải tỏa năm 1949, cư sĩ Nguyễn Văn Hiếu mướn mãnh đất đối diện với chùa, nằm trên đường Phan Đình Phùng, để xây lại chùa. Sau lần hỏa hoạn năm 1953, chùa được sửa chữa thêm và trở thành một ngôi chùa Nam Tông nằm ngay giữa lòng thành phố. Chùa Kỳ Viên là ngôi chùa đầu tiên có nhiều nét riêng biệt của một chùa Nam Tông, khác với các chùa Bắc Tông thường thấy ở Việt Nam. (Từ năm 2006, chùa được xây lại hoàn toàn với một cấu trúc của một chùa tháp cao tầng).

Sau đó là các chùa Bửu Long, Thích Ca Phật Đài, Pháp Quang, Tam Bảo, Thiền Lâm, Nguyên Thủy, Phổ Minh, các chùa ở Bà Rịa, ở Vũng Tàu, Huế, Đà Nẵng.... Tính đến nay có khoảng 60 ngôi chùa thuộc PGNTVN của người Việt.

Thích Ca Phật Đài, Vũng Tàu

Sự ra đời của Giáo Hội Phật Giáo Nguyên Thủy[13]

Ngôi chùa Kỳ Viên đường Phan Đình Phùng (nay là đường Nguyễn Đình Chiểu) đã chứng kiến sự ra đời của Tổng Hội Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam ngày 14/05/1957, với cư sĩ Nguyễn Văn Hiếu làm chủ tịch; và của Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam (nộp đơn ngày 20/2/1957, ngày 18/12/1957 được chính thức công nhận), với hòa thượng Hộ Tông làm tăng thống.

Chùa Kỳ Viên ngày xưa

Cho đến năm 1981, chùa Kỳ Viên là trụ sở của GHTGNTVN và những vị trụ trì đầu tiên là Hộ Tông, Bửu Chơn, Tối Thắng, Giới Nghiêm.. Cũng tại nơi đây, nhiều pháp sư nổi tiếng là ngài Thông Kham, ngài Narada (người Tích Lan) đã thuyết giảng và truyền bá rộng rãi giáo pháp thâm sâu của Đức Phật.

Con đường phát triển không bằng phẳng

Trải qua nhiều giai đoạn hình thành và phát triển, giáo hội TGNTVN đã chịu nhiều ảnh hưởng của chiến tranh của thời cuộc chính trị ở miền Nam. Quan hệ với các giáo hội Phật giáo khác cũng trãi qua nhiều thăng trầm, có lúc thuận lợi, có lúc trắc trở.

Do tính chất đặc biệt của giáo lý, giới luật và tổ chức của Phật giáo Nguyên Thủy, không giống với các môn phái Phật giáo khác (PG Đại Thừa, giáo phái Khất Sĩ...) nên sự thống nhất trong lòng một tổ chức duy nhất là khập khiểng.

Từ 1954 đến 1967, GHPGNTVN đứng chung với nhiều tông phái khác trong GHPGVN. Từ năm 1967 - 1979, GHPGNT tách riêng một mình. Năm 1981, sau khi thống nhất đất nước, PGNTVN lại chủ động kêu gọi kết hợp các tông phái. Từ đó trở đi, GHPGNT mất dần

tính độc lập của mình, mất cả chức vị tăng thống của GPPGNT (có từ thời HT Hộ Tông đến HT Giới Nghiêm, mà chỉ còn gọi là sư trưởng, tăng trưởng. Những vị tỳ kheo, được thêm vào chử "Thích" của truyền thống Bắc Tông, bên cạnh pháp danh của họ), không có quyền lập riêng trường đào tạo chư tăng (mà giáo lý và tu hành của chư tăng Nguyên Thủy rất khác với của PGĐT), không có tờ báo, tiếng nói riêng, thậm chí không có quyền bầu chọn những vị chư tăng lãnh đạo của tông phái mình. Rốt cuộc, giáo hội PGNT người Việt khó (hay không) phát triển được hàng chư tăng tiếp nối theo đúng truyền thống, thông thạo cả pháp học và pháp hành; gần như không đào tạo được những thiền sư, dù có một số cơ sở hành thiền; sinh hoạt ít nhiều rời rạc; không kết hợp được với giáo hội PGNT người Việt, gốc Khmer!

Những đặc điểm và thành tựu

Dù có những giới hạn và còn rất non trẻ, PGNT tại Việt Nam cũng có những thành tựu có ý nghĩa, có thể kể tóm tắt là:

Số lượng chư tăng PGNT người Việt khoảng 450 tỳ kheo, 250 tu nữ, với 60 chùa từ miền Nam ra đến Huế.

Do phát xuất từ nước Cam Bốt, PGNTVN, sau đó do sự hiện diện trong nhiều năm ở Việt Nam của những cao tăng người Tích Lan, rồi do sự tiếp cận với các nước láng giềng, nền PGNTVN cũng chịu ảnh hưởng của Cam Bốt, Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Lào.

Nói chung, về giáo lý và nguyên tắc tổ chức cơ bản, PGNTVN có những tính chất chung nhất, phổ biến nhất của PGNT. Nghĩa là, giáo lý, thờ cúng, hành thiền, nghi lễ, tụng niệm, ăn mặc, giới luật ... không khác bao nhiêu so với các nền PGNT khác.

Kinh kệ Nikaya...chưa đầy đủ

Trong khi các nước Nam Tông và một số nước Bắc Tông (như Triều Tiên, Nhật Bản) đã có toàn bộ Tam Tạng Pali từ lâu, thì sau 50 năm thành hình, PGNTVN vẫn chưa có đủ bộ Tam Tạng Pali. Bộ kinh Nikaya do hòa thượng Thích Minh Châu (theo truyền thống Bắc Tông, nhưng ngưỡng mộ kinh Pali) phiên dịch, cho đến nay đã hoàn thành những phần cơ bản : Trường Bộ, Trung Bộ. Tăng Chi, Tương Ưng và một phần Tiểu Bộ. Toàn bộ Bộ Luật (Vinaya) mới được sư Nguyệt Thiên (Indacanda) hoàn thành việc dịch thuật và xuất bản vào năm 2006. Toàn bộ Vi Diệu Pháp do hoà thượng Tịnh Sự dịch và in lẻ tẻ trong nhiều năm. Về Chú Giải thì chỉ có vài quyển như Thanh Tịnh Đạo (do sư cô Bắc Tông Thích Trí Hải dịch), Mi-lin-da vấn đạo do HT Giới Nghiêm dịch... Gần đây, sư Nguyệt Thiên và các cộng sự mới thể hiện quyết tâm dịch (và hiệu đính lại) toàn bộ Tam Tạng Pali. Một công trình to lớn, quí báu và đòi hỏi nhiều cố gắng về sức lực, tiền của và thời gian của nhiều người.

Đặc điểm[14]

PGNTVN chỉ thờ Phật Thích Ca, xác lập các ngày lễ lớn [như đại hội Thánh Tăng, lễ Tam Hợp (Phật Đản), An Cư Kiết Hạ, Dâng Y...], cách tiến hành các nghi lễ theo đúng truyền thống Nguyên Thủy, coi trọng việc hành thiền (minh sát), tụng đọc, không ngân nga, bằng tiếng Pali và tiếng Việt, ăn mặc (dùng 3 y, màu nâu vàng, giống màu của chư tăng Tích Lan), đi khất thực với bình bát, không ăn sau 12 giờ trưa, không dùng chuông mỏ, không có cầu siêu, xin xâm, bói toán, hốt thuốc....Nghĩa là cơ bản cũng giống như các giáo phái chính thống Nguyên Thủy của các nước Miến Điện, Tích Lan...

Nhưng Việt Nam cũng có vài nét riêng biệt của mình. Chẳng hạn Việt Nam cử hành lễ báo hiếu vào rằm tháng Bảy (cùng ngày lễ Vu Lan của bắc Tông), nhưng không theo nghi lễ và ý nghĩa của PGĐT; cử hành lễ Tết Nguyên Đán của dân tộc; đặt ra ngày tụng sám hối cho cư sĩ mỗi 2 tuần/lần, vốn không có trong truyền thống Nam Tông. Và vào những ngày

lễ lớn, thường tổ chức buổi hành thiền, luận pháp tích cực, gọi là "Đêm Đầu Đà".
Sau hơn 50 năm ra đời, PGNTVN chưa có được mô hình ngôi chùa, tháp mang những tính chất đặc thù, như các chùa, tháp ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam Bốt, Lào...Hiện nay vẫn còn là sự pha trộn giữa kiến trúc của ngôi chùa truyền thống Việt Nam, nhưng tượng thờ và sự sắp xếp bên trong thì theo cách thức Nam Tông.

Phần lớn những vị khai sáng PGNTVN là những vị xem trọng việc hành thiền. Tuy nhiên do truyền thống hành thiền còn mới mẻ, chưa thấm sâu, chưa có nhiều thiền sư giỏi, và chưa có được thuận lợi tiếp cận và học hỏi ở các giáo hội khác nên việc hành thiền ở Việt Nam còn chưa được tổ chức một cách quy mô và có hệ thống.

Pháp sư và thiền sư nổi bật

Qua 50 năm hình thành, PGNTVN đã có nhiều cao tăng giỏi, đã xác lập vai trò của giáo hội trong cộng đồng PGVN và trong xã hội để tiếp tục phát triển. Đó là các hoà thượng Hộ Tông, Giới Nghiêm, Tịnh Sự, Kim Triệu....

Ngài Hộ Tông là vị tăng thống đầu tiên, đã phiên dịch và sáng tác nhiều kinh sách (*Kinh Nhật Hành, Luật Xuất Gia, Vi Diệu Pháp Vấn Đáp*...), và lập ra nhiều chùa. Ngài Bửu Chơn (tu hạnh đầu đà nhiều năm), viết sách *Kho tàng Pháp Bảo, dịch từ điển Pali-Việt*. Ngài Giới Nghiêm (chuyển từ Bắc Tông sang Nam Tông) học thiền với thiền sư Mahasi, biết nhiều thứ tiếng, biên soạn nhiều sách, như *Mi-lin-đa vấn đạo* ...Ngài Tịnh Sự (từ bắc Tông chuyển sang) dịch toàn bộ *Vi Diệu Pháp* và đào tạo một đội ngũ kế thừa có nhiều năng lực.

Các tỳ kheo Bửu Chơn, Giới Nghiệm, Tịnh Sự

Thiền sư Kim Triệu, Cư sĩ Nguyễn Văn Hiếu

Trong thế hệ tiếp theo, PGNT có những vị tỳ kheo giỏi, như TK Hộ Pháp biên soạn nhiều bộ sách quan trọng: *Nền tảng Phật Pháp* (dự định gồm 9 tập), *Thực hành Pháp Hành Thiền Tuệ, Con Đường Giải Thoát Khổ*.... TK Giác Chánh : *Vi Diệu Pháp nhập Môn, Siêu Lý Học*..., TK Nguyệt Thiền dịch toàn bộ tạng *Luật, Hạnh Tạng, Phật Sử, Đạo Sử, Cuộc Đời Buddhaghosa*.... TK Giác Giới :*Kho Tàng Pháp Học, Cư Sĩ Giới Pháp, Pali Hàm Thụ*.... TK Khánh Hỷ dịch nhiều sách về hành thiền như *Đại Niệm Xứ, Ngay Trong Kiếp Sống Này, Mặt Hồ Tĩnh Lặng*. TK Thiện Minh viết và dịch khá nhiều sách : *Sơ Thảo Lịch Sử Phật Giáo Nguyên Thủy, Nghi Lễ và Tự Viện*.... TK Viên Minh, TK Bửu Chánh, TK Tăng Định, TK Giới Đức, TK Pháp Thông, TK Chánh Minh, TK Tâm Pháp... có những tác phẩm sáng tác dịch thuật, hay những bài giảng có giá trị... Nói chung, các tỳ khưu Nam Tông đều có trình độ Phật Pháp vững vàng.

PGNTVN cũng hãnh diện về một vị thiền sư có tầm cỡ quốc tế, đó là hòa thượng thiền sư Kim Triệu. Ngài là đệ tử của TK Giác Quang, đi tu học ở nhiều nước, học với nhiều thiền sư danh tiếng của thế kỷ XX, như ngài Mahasi, ngài Dipama, ngài Shwe U Min... Hàng năm, Ngài mở nhiều khóa dạy thiền cho người Việt, người Mỹ. Ngài cũng đào tạo được một số thiền sư thế hệ tiếp theo như sư Trí Dũng, sư Khánh Hỷ...

Về cư sĩ có các vị nổi bật là Nguyễn Văn Hiếu, Bà Vĩnh Phúc, dịch giả Phạm Kim Khánh (dịch hàng mấy chục tác phẩm quan

trọng của các ngài Narada, Mahasi, Ledi, Ajhan Chah), Bình An Sơn...

Nhìn về tương lai

Tìm hiểu tình hình GHPGNTVN, người ta thấy có nhiều vấn đề cần sớm được giải quyết:

- Sự kết hợp của PGNT người Miên và PGNT người Việt. Về cơ bản, 2 giáo hội có nhiều nét cơ bản giống nhau, chỉ khác nhau về ngôn ngữ sinh hoạt. Nếu kết hợp được thì PGNT sẽ vững mạnh hơn nhiều.

- Về thực chất PGNT và PGĐT có nhiều điều cơ bản khác nhau về giáo lý, hành đạo. Nếu giáo hội PGNT không có được sự độc lập cần thiết, như lập trường sở và chương trình đào tạo tăng và tu nữ riêng, cơ sở xuất bản và báo chí riêng, bầu chọn lãnh đạo riêng, thiết lập những quan hệ quốc tế... thì sẽ rất khó có thể phát triển trong cái khung chung của Phật Giáo (Đại Thừa), như hiện nay.

Một số vị tăng trẻ:
Thiện Minh, Bửu Chánh, Chánh Định

Chắc chắn, thời gian trước mắt PGNTVN sẽ phải khắc phục những khó khăn, trở ngại để có thể vươn lên và có những đóng góp có ý nghĩa vào đời sống tâm linh của người Việt Nam.

C.T.

1. Những nhà nghiên cứu cho rằng đạo Phật truyền đến Việt Nam trước Trung Quốc: Lê Mạnh Thát (*Lịch Sử Phật giáo Việt Nam từ khởi nguyên đến thời Lý Nam Đế*), Thích Nguyên Tạng (*Lịch Sử Phật Giáo Việt Nam*), Trần Tri Khách (*Lịch Sử Phật Giáo Việt Nam*).

2. E. Conze : Le Bouddhisme dans son essence et son développement : "*Vùng Kim Địa (Suvanabhumi) bao gồm các nước Miến Điện, toàn cõi bán đảo Đông Dương (trong đó có Việt Nam, Lào, Campuchia) và một phần bán đảo Mã Lai*". Jean Filliozat, *Présence du Bouddhisme* cũng có ý kiến tương tự

3. Lưu Hân Kỳ, Giao Châu Ký: "*Thành Nê Lê ở phía Nam huyện Định An, cách sông bảy dặm, tháp và giảng đường do vua A Dục dựng vẫn còn*". Ngô Đăng Lợi, trong sách Phật giáo và văn hóa dân tộc, Hà Nội, 1990, "*Vùng Đồ Sơn mà có nhà nghiên cứu khẳng định chính là Thành Nê Lê, nơi có bảo tháp của vua Asoka*". Lê Mạnh Thát, *Lịch sử Phật giáo Việt Nam, Tập I*. Thích Đức Nghiệp, *Đạo Phật Việt Nam, TP HCM 1995*, có những ý kiến tương tự.

4. Thích Thiện Hoa, *Lịch sử Phật Giáo Việt Nam*; Nguyễn Đức Sơn, *Tổng quan về Lịch Sử Phật giáo Việt Nam*

5. Tỳ Kheo Thiện Minh, Sơ thảo Phật Giáo Nam Tông Việt Nam.

Harris, Ian (2005), *Cambodian Buddhism*, University of Hawai'i Press; Wikipedia, *Buddhism in Cambodia*; Lam Srun Horng, *Le Bouddhisme au Cambodge*

Và các bản cáo cáo, báo diện tử Phật Tử Việt Nam:

- Bản đúc kết hội nghị chuyên đề Phật giáo Nam tông Khmer lần thứ III (HT Thích Thiện Nhơn) 11.10.2008

- Sự phát triển của Phật giáo Nam tông Khmer trong lòng Giáo hội và đất nước 25 năm qua, HT. Dương Nhơn , 18.01.2007

- Phật giáo Nam tông Khmer phát triển đồng bộ trong lòng Giáo Hội, 06.10.2008, *HT. Dương Nhơn.*

- Phật giáo Nam tông Khmer trước vận hội mới, HT. Đào Như , 03.01.2008

6. Thích Giác Toàn, *Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam qua các kỳ đại hội 1981-2012* (1997).

7. Giác Ngộ số 188 (4/9/2003)

8. Bảo Long , tuần báo *Giác Ngộ*, tháng 5-2006, bài Truyền thống An cư mùa mưa của Phật giáo Nam tông.

9. Thích Thiện Hoa; *Phật-giáo Nam tôn Việt Nam.*

10. TK Thiện Minh, *Sơ thảo Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam*

11. TK Thiện Minh, Năm trung tâm hoằng pháp đầu tiên.

12. TK Thiện Minh, Những Nhà Sư Phật giáo Nguyên thủy truyền giáo đầu tiên ở Sài gòn - Gia định

13. TK Thiện Minh, Vài nét về sự phát triển của Phật giáo Nguyên thủy tại Việt Nam,

14. TK Thiện Minh, Một số đặc điểm trong sinh hoạt của Phật giáo Nam tông.

11.

Đôi điều cần biết về Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa

I. Các vùng Phật giáo và các tên gọi của các tông phái Phật giáo.

Đạo Phật xuất phát từ Ấn Độ, nhưng ngày nay đạo Phật gần như không còn tồn tại ở Ấn Độ, mà lại phát triển ở nhiều vùng, nhiều nước, nhiều châu khác, với những xu hướng và màu sắc khác nhau.

Đạo Phật ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam Bốt...thường gọi là Phật Giáo Nguyên Thủy (Original Buddhism), tên gọi này dựa theo gốc gác lịch sử của nó. Nó còn gọi là Phật Giáo Thượng Tọa Bộ hay Trưởng Lão Bộ (Theravada Buddhism), tên gọi xuất hiện vào lần kết tập thứ II. Còn gọi Phật Giáo Nam Tông hay Nam Truyền (Southern Buddhism), khi căn cứ vào gốc truyền bá từ đảo Tích Lan. Và còn gọi là Phật Giáo Kinh Bộ (Nikaya Buddhism), vì giáo lý của nó dựa trên các tạng kinh Nikaya, là những lời dạy của Phật, ghi chép lại bằng ngôn ngữ của nước Ma Kiệt Đà, thường gọi là ngôn ngữ Pali. Tên thông dụng thường dùng, tiếng Việt là Phật Giáo Nguyên Thủy, tiếng Anh, Pháp, Đức... là Theravada.

Có nơi người ta lầm lẫn, gọi Phật Giáo Nguyên Thủy là Phật Giáo Tiểu Thừa (Hinayama Buddhism). PGNT xuất hiện từ thế kỷ thứ IV trước Công Nguyên và sau đó phát triển mạnh ở Tích Lan, rồi truyền bá sang các nước. Trong khi đó tên gọi Phật giáo Tiểu Thừa xuất hiện khoảng 400 sau CN, do những người theo Đại Thừa, đặt cho những tông phái khác, tu hành theo quả vị Thanh Văn (chứ không theo Bồ Tát Đạo của Đại Thừa). Tông phái này đã biến mất và không có liên quan gì đến tông phái Nguyên Thủy. Hội Phật Giáo Thế Giới, từ những năm 1950 đã yêu cầu không dùng tên gọi Phật Giáo Tiểu Thừa nữa.

Đạo Phật ở các nước Trung Quốc, Triều Tiên, Nhật Bản, Việt Nam... được gọi là Phật Giáo Đại Thừa (Mahayana Buddhism), Phật Giáo Phát Triển (Developped Buddhism), Phật Giáo Bắc Tông hay Bắc Truyền (Northern Buddhism), cũng còn gọi là Phật Giáo Phương Đông (Eastern Buddhism), tùy theo tên tông phái, sự cải tiến, nguồn gốc mở rộng...

Đạo Phật ở Tây Tạng, Mông Cổ...vốn là một nhánh của PGĐT, nhưng nó lại hoà lẫn với những tôn giáo bản địa và mang thêm rất nhiều màu sắc khác nhau, và được gọi là Phật Giáo Tây Tạng (Tibetan Buddhism). Cũng gọi là Phật Giáo Mật Tông (Tantric Buddhism) vì nó dựa nhiều vào chú thuật. Là Phật Giáo La-ma (Lama Buddhism), vì ở giáo phái này có những vị lạt ma tái sanh. Gọi là Phật Giáo Kim Cương Thừa (Vajrayama Buddhism), vì nó sử dụng những cách thức tu tập huyền bí, mật truyền và (cho rằng) sẽ có thể dẫn đến chứng đắc một cách nhanh chóng.

Trong lòng PGĐT, tùy theo kinh tạng chính yếu nào mà nó dựa vào và tùy theo những phương thức tu hành đặc biệt nào, còn có thể gọi bằng những tên khác nữa, như Thiên Thai Tông, Hoa Nghiêm Tông, Tịnh Độ, Lâm Tế, Tào Động...

Ngày nay Phật giáo, với hầu hết các tông phái, đã truyền sang nhiều khắp các châu. Sự phát triển mạnh, yếu thì tùy vào từng thời kỳ, tùy tính chất của dân cư địa phương và sức mạnh của sắc tộc đã mang Phật Giáo đến nơi đó.

Có nơi trước kia có nền Phật giáo Đại Thừa rất mạnh, như Nam Dương Triều Tiên, Nhật Bản, Trung Quốc, ngày nay nền Phật Giáo ấy đã suy yếu rất nhiều. Có nơi, như Bắc Mỹ, châu Âu, đạo Phật thâm nhập và phát triển không phải qua hàng chư tăng, không có hội tăng già mạnh mẽ mà trong bộ phận cư sĩ và

những người hành thiền. Những nền Phật Giáo Nguyên Thủy ở Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam Pu Chia cũng trải qua những cuộc thăng trầm, nhưng cho đến nay tương đối vẫn còn vững vàng.

II. Phật Giáo Nguyên Thủy

1. Lịch sử hình thành và phát triển

Sau khi Đức Phật qua đời, Ngài để lại những lời giáo huấn trong các bài Kinh (bài giảng của Phật và một số đệ tử lớn), bài Luật (giới luật tu sĩ, nguyên tắc tổ chức các hội chúng) và bài Luận (Hay Vi Diệu Pháp, tức triết học, tâm lý học Phật Giáo). Những giáo huấn này được bằng truyền khẩu từ đới này sang đời khác. Ngôn ngữ là tiếng nói của vùng nước Ma-kiệt-đà (vùng Nam Bihar ngày nay).

Sau khi Phật nhập diệt, giáo lý của Phật để lại đã được các vị đệ tử chư tăng ưu tú, tổ chức những hội nghị để ôn tập, rà xét lại và khẳng định lời dạy của Phật, rồi truyền tụng cho các thế hệ sau. Những hội nghị này gọi là hội nghị kết tập kinh điển. Trải qua hơn 2500 năm, đã có 6 lần kết tập.

Huy hiệu thời vua Asoka

- 3 tháng sau khi Phật nhập Niết-bàn , cuộc kết tập lần I được tổ chức. 2 tạng được đúc kết là Kinh và Luật.

- 100 năm sau, do có nhóm tỳ kheo nêu lên 10 điều lệ mới, cuộc kết tập lần II được tiến hành. Nhóm chủ trì gồm 700 trưởng lão (Thera = elders) đã bác bỏ tất cả các đề nghị này. Kinh và Luật được giữ nguyên. Từ đó ra đời từ ngữ Theravada, tức lời dạy của nhóm trưởng lão (sau này là Thượng Tọa Bộ), và nhóm ly khai. Nhóm này tổ chức một đại hội khác và lập ra Đại Chúng Bộ (Maha-sanghita).

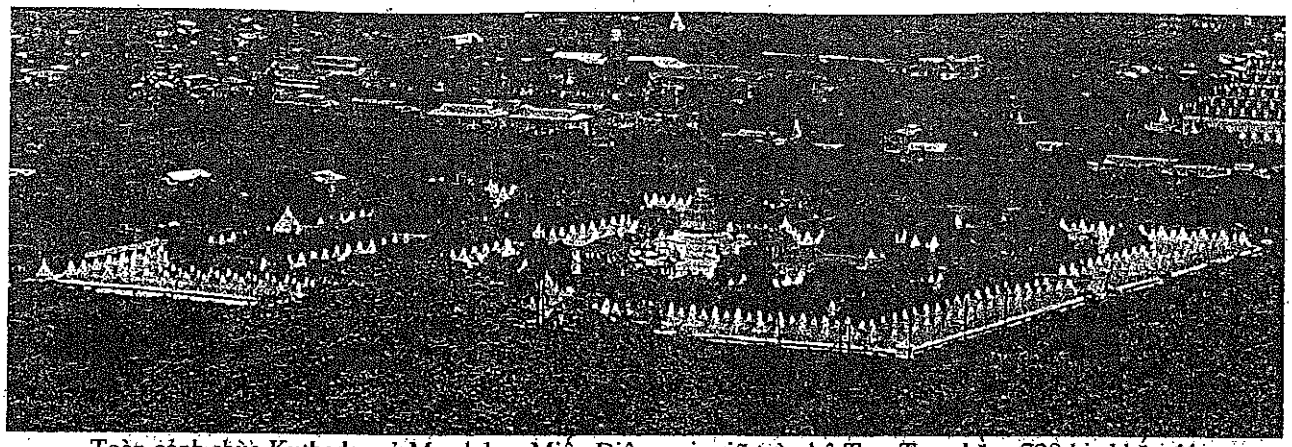
- 236 năm sau, do vua Asoka yêu cầu giáo hội thanh lọc hàng ngũ chư tăng, cuộc kết tập lần III được tổ chức. Bên cạnh Kinh và Luật đã có, lần đầu tiên bộ Vi Diệu Pháp được kết tập đầy đủ. Trong đó có tập "Những Điểm Dị Biệt" (*Kathavatthu*) thống kê và bác bỏ những luận thuyết không chính đáng của một số bộ phái. Dù tạng này ra đời sau thời đức Phật, PGNT vẫn coi đây là lời dạy của Phật.

Tăng đoàn với sự hỗ trợ của vua Asoka gửi 9 đoàn hoằng pháp đi ra nhiều hướng. Đoàn đi về đảo Sri Lanka do tỳ kheo Mahinda dẫn đầu. Đạo Phật (Theravada) phát triển mạnh ở đảo này.

- Lần kết tập thứ IV xảy ra vào năm 29 TCN, tại Tích Lan. Lần đầu Kinh, Luật, Vi Diệu Pháp được viết lại trên lá cây. Từ thế kỷ XI, đạo Phật từ đảo Sri Lanka phát triển mạnh và truyền bá về các vùng châu Á lân cận: Miến Điện, Thái Lan, Lào...

- Năm 1871 có lần kết tập thứ V, tại Mandalay, Miến Điện. Ba tạng kinh được khắc trên 729 phiến đá. Sau đó những Chú Giải (những lời giảng giải thêm của các bậc cao tăng) cũng được khắc đá để gìn giữ.

- Năm 1954, lần kết tập thứ VI được tổ chứa tại Yangoon, Miến Điện. Tất cả bộ Kinh, Luận, Vi Diệu Pháp, Chú giải và Phụ Chú Giải (những giảng giải sau này, hoặc trên lời dạy của Phật, hoặc trên lời bình của các nhà chú giải trước) được sang định, in ra sách tiếng Pali và nhiều ngôn ngữ khác. Do tình hình chính trị từ 40 năm qua ở Miến Điện, toàn bộ kết quả của lần kết tập này chưa được phổ biến đầy đủ và rộng rãi.



Toàn cảnh chùa Kuthodaw ở Mandalay, Miến Điện, nơi giữ toàn bộ Tam Tạng bằng 729 bia khắc đá

2. Giáo lý của Phật Giáo Nguyên Thủy

Xuyên qua 6 lần kết tập, trải dài hơn 2500 năm, về cơ bản Kinh, Luật và Vi Diệu Pháp vẫn giữ nguyên.

Giáo lý có thể tóm tắt là:

1. Về triết học là Tứ Diệu Đế (bốn sự thật cao thượng), Bát Chánh Đạo (con đường 8 nhánh dẫn đến giác ngộ), Ngủ uẩn (5 yếu tố cấu tạo nên chúng sanh, cõi...)

2. Về lý luận là Pháp Duyên Khởi (quy luật vận động của mọi sự việc)

3. Về tu tập là 37 phẩm trợ Bồ Đề (37 phẩm dẫn đến giác ngộ)

4. Phương pháp hành thiền định (định tâm trên một đối tượng) và thiền quán (hành thiền phát sanh trí tuệ)

5. Vi Diệu Pháp là khoa tâm lý, triết học rất thâm sâu

6. Về tổ chức tăng đoàn, cư sĩ: Giới luật Patimoka cho tỳ kheo. Bốn hội chúng:Tăng, ni hay nữ tu, cư sĩ nam, cư sĩ nữ.

7. Cơ sở của giáo lý, giới luật là Tạng Kinh, Tạng Luật, Tạng Vi Diệu Pháp. 3 tạng còn gọi là Pali Canon = Kinh điển Pali và nhiều bộ Chú Giải, và Phụ Chú Giải (của hàng chư tăng xuất sắc sau thời Phật)

III. Phật Giáo Đại Thừa

1. Lịch sử thành hình và phát triển Phật Giáo Đại Thừa

Thời kỳ Asoka, đạo Phật phát triển mạnh, nhưng cũng là thời kỳ phân thành 18 tông phái chính. Nhóm Sarvastidin (Nhất Thiết Hữu Bộ) và nhóm Đại Chủng Bộ chuyển dần về phía Bắc Ấn. Các tông phái có những luận điểm khác nhau về giáo lý Đức Phật. Có thể chia làm 3 khuynh hướng chính:

- Khuynh hướng duy trì giáo lý nguyên thủy của Đức Phật do các vị trưởng lão chủ trương: Trưởng Lão Bộ (*Theravāda*).

- Khuynh hướng triển khai một số điểm giáo lý và giới luật của Đức Phật: Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivadin), Tuyết Sơn Bộ (*Hema-vatika*), Pháp Tạng Bộ (*Dhammaguttika*).

- Khuynh hướng triển khai giáo điển một cách rộng rãi hơn, khơi mào cho tư tưởng Đại Thừa sau này, như Đại Chúng Bộ (*Mahasanghika*), Độc Tử Bộ (*Vajjiputtaka*), Nhất Thuyết Bộ (*Ekabbohārikā*), Kê Dận Bộ (*Gokulika*), Pháp Thượng Bộ (*Dhammuttarika*), Hiền Trụ Bộ (*Bhaddayanika*), Một Lâm Sơn Bộ (*Channagarika*), Chánh Lượng Bộ

(*Sammitiya*), Chế Đa Sơn Bộ (*Paññattivāda*), Đa Văn Bộ (*Bahulika*), Thuyết Giả Bộ (*Cetiyavāda*), v.v...

Sau thời vua Asoka, các triều đại kế tiếp không tích cực ủng hộ đạo Phật, tông phái Thevavada suy yếu dần.

Khoảng thế kỷ I, vua Kaniskha, ủng hộ Phật Giáo và ham chuộng tiếng Sanscrit. Nhiều tạng kinh được chuyển sang tiếng Sanscrit (Phạn). Kể từ đó, tất cả các luận văn đều được viết bằng tiếng Phạn.

Phong trào Phật Giáo Đại Thừa ra đời và thành hình trong khoảng từ 100 năm TCN đến 150 năm SCN, rồi phát triển mạnh trong khoảng 4 thế kỷ tiếp theo, cùng với sự xuất hiện của nhiều bộ kinh mới: Diệu Pháp Liên Hoa, Duy Ma Cật, Bát Nhã, Hoa Nghiêm, Lăng Già, Viên Giác... Những tác phẩm này là do nhiều người viết, bổ sung qua nhiều thời kỳ. Đồng thời đã xuất hiện một số nhà luận sư tài giỏi ...

Tương truyền theo truyền thống Đại thừa có cuộc kết tập kinh điển đưới thời vua Kaniskha và sự ra đời của tạng kinh A hàm (Agama). Nội dung cơ bản của tạng A hàm là khá giống với bộ kinh Nikaya. Phái Đại Thừa xuất hiện rồi dần dần chiếm lĩnh toàn bộ khu vực Bắc Ấn.

Trong các kinh đại thừa, khác với các kinh Nguyên Thủy, « Đức Phật » thường dùng nhiều ẩn dụ, lời nói bóng bẩy, nhiều nghĩa, và giảng là cho các vị Phật khác, Bồ Tát, ở nhiều cung trời. Lúc đầu, phong trào mới nầy được gọi là Bồ Tát Thừa (Bodhisatva-yana). Dần dần, phong trào nầy gia tăng ca ngợi tầm mức quan trọng của hạnh Bồ Tát và đưa ra một danh xưng mới: Mahayana, Đại thừa, cổ xe lớn. Các trường phái khác, các "thừa" khác, không tu theo hành Bồ Tát, bị khinh chê là thấp kém, và bị gán cho một tên gọi là Hinayana, Tiểu thừa, cổ xe nhỏ. Họ đưa ra 3 cái lớn của phong trào này, đó là : a). ý nguyện từ bi muốn tế độ tất cả chúng sanh, b). đạt đến tuệ giác thâm sâu và c). mục tiêu tu tập là hướng đến quả vị cao nhất là Phật Toàn Giác.

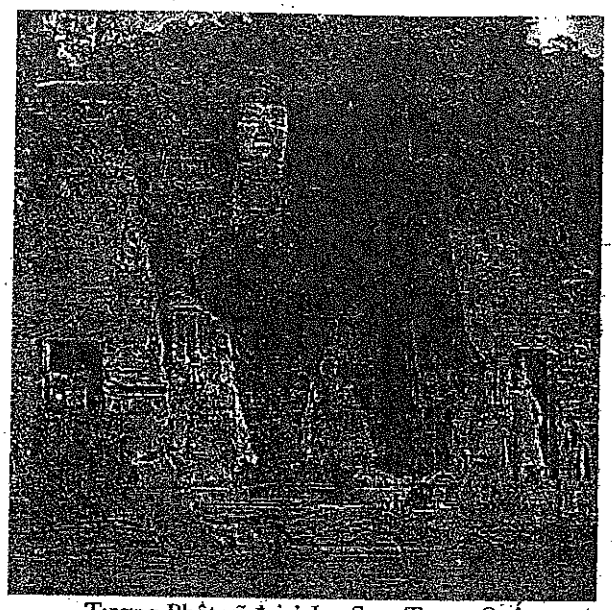
Cụm từ Đại Thừa và Tiểu Thừa lần đầu tiên xuất hiện trong kinh Diệu Pháp Liên Hoa (Saddharma Pundarika Sutra / the Sutra of the Lotus). Thế kỷ thứ II, luận sư Long Thọ (Nagarjuna 150-250SCN ?) viết Trung Quán Luận, khai sanh triết học "Tánh Không" (Sùnyatà, Emptiness). Những ý niệm về Phật Tam Thể: Ứng thân (Rùpa hay Nirmànakàya), Hoá thân hay Thọ dụng thân (Sambhogakàya) và Pháp thân (Dharmakàya). Những thế kỷ tiếp theo các luận sư nổi tiếng khác như các ngài Thánh Thiên (Aryadeva), Vô Trước (Asanga), Thế Thân (Vasubhandhu) đóng góp và kiện toàn triết lý PGĐT. Đại thừa với tính chất riêng biệt đã ra đời.

Sau 400 năm phát triển tại Ấn Độ, PGĐT bắt đầu phân hoá, rồi với những thay đổi chính trị ở Ấn Độ, Phật giáo suy yếu dần, bị Ba-la-môn (Ấn Độ Giáo) và Hồi giáo tấn công. Đến thế kỷ XII, Phật giáo không còn tồn tại như một tổ chức tôn giáo.

Từ thế kỷ thứ V, PGĐT bắt đầu thâm nhập vào Trung Quốc rồi từ đó chuyển sang các nước lân cận. Lúc dầu gặp sự kháng cự của Lão Giáo và Khổng Giáo, nhưng sau đó PGĐT dung nạp được những tính chất, ngôn ngữ và phong tục của địa phương, để rồi sau đó có những phát triển vượt bực, nhất là vào thời kỳ của ngài Huệ Năng.

Tại Trung Quốc, nhiều tông phái mới đã phát sanh đó là Tịnh Độ tông (Pure Land), Thiền Tông (sau này chia ra thành nhiều tông phái nhỏ, như Lâm Tế và Tào Động). Ngoài ra có Luật tông (*Vinaya*), Thiên Thai tông, Duy Thức tông (*Dharmalaksana*), Hoa Nghiêm tông (*Avatamsaka*), Thành Thật tông (*Satyasiddi*), Chân Ngôn tông...

Từ Trung Quốc, PGĐT phát triển sang Triều Tiên, Nhật Bản, Việt Nam. Ở mỗi nơi lại kết hợp với một số tính chất bản địa.



Tượng Phật vĩ đại ở Lư Sơn, Trung Quốc

2. Lịch sử thành hình và phát triển Phật Giáo Kim Cương Thừa

Kim Cương Thừa thật ra là một nhánh của Đại thừa. Nhánh này phát sanh vào khoảng 400 năm sau khi PGĐT thành hình, rồi du nhập vào Tây Tạng từ thế kỷ VII. Ở đây nó mang thêm nhiều tính chất của địa phương, nhất là kết hợp với đạo Bon, tạo thành một tông phái đặc biệt.

Mật tông có rất nhiều kĩ thuật thực nghiệm trong đó bao gồm Mandala (Mạn đà la, hình vẽ biểu thị vũ trụ), Mantra (thần chú), Mudra (ấn), Yidam (Thần thể, hóa thân của vị Phật), Dhyani-Buddhas (Ngủ thiền Phật, Ngủ trí Như Lai, Phật có 5 tầng thiền), Bija (chủng tử), Mahamudra (đại thủ ấn), Vajra (kim cương chử) và Ghanta (Kiền Trì, lễ cụ, một đầu là chuông, đầu kia là chùy kim cương). Khối lượng kinh điển Mật tông rất to lớn, không ai có thể đọc hết được.

3. Giáo lý Phật Giáo Đại Thừa

Trên nguyên tắt, cơ sở giáo lý của PGĐT gồm các kinh tạng của PGNT, Kinh tạng A hàm, và rất nhiều kinh tạng khác của Đại Thừa... Nhưng thực tế, mỗi tông phái thường chọn cho mình một kinh hay một số kinh chính yếu, nên những điểm căn bản chung cho cả nhánh PGĐT là rất tương đối.

Có thể tóm tắt các giáo lý chung nhất của PGĐT là:

1. Lý tưởng Bồ Tát. Trên lời quy y Tam Bảo, còn có phát nguyện Bồ Tát, tự nguyện ra sức cứu độ chúng sanh. Đến chừng nào tất cả chúng sanh đã giác ngộ thì vị Bồ Tát ấy mới đắc quả Phật.

2. Thực hành 6 ba-la-mật (là bố thí, trì giới, tham thiền, tinh tấn, kham nhẫn, trí tuệ.)

3. Phát triển Bồ đề tâm (bodhicitta, phát triển tâm từ bi, quyết tâm cứu độ chúng sanh, ở 2 dạng tương đối và tuyệt đối)

4. Phát triển Phật tánh có sẵn ở trong mỗi người (Buddhatā, buddha nature, tánh giác ngộ có sẵn)

5. Phật thị hiện dưới 3 dạng thân là Pháp thân, Ứng thân và Hoá thân.

6. Triết học "Tánh Không" (sùnyatà) của vạn pháp.

7. Nhiều nghi thức lễ bái. Có thể cầu nguyện chư Phật, chư Bồ tát, thần thánh, và nhiều tha lực để đạt thành ước nguyện.

8. Cư sĩ cũng như người xuất gia đều có thể tu hạnh Bồ tát.

Thật ra giữa các tông phái Đại Thừa cũng có sự khác biệt, có khi là rất lớn, ở cơ sở giáo lý (vì nó chỉ dựa vào một phần lời dạy của Đức Phật), hoặc trong thực hành (vì nó thường dựa vào những chỉ dẫn của các vị tổ).

IV. Những điểm giống nhau và khác nhau giữa PGNT và các nhánh Phật giáo khác

Những người theo PGNT không chấp nhận những kinh kệ ngoài tạng Nikaya là lời dạy của Phật. Từ đó họ không nghiên cứu, không bàn cải, nhưng giữ đúng truyền thống là không chống đối...Còn PGĐT thì cho rằng mình có kinh kệ đầy đủ hơn, triết lý thâm sâu hơn, các pháp tu hành vi diệu hơn. Để giải thích cho sự có mặt của các bô kinh Đại Thừa, PGĐT cho rằng Phật đã nhiều lần « chuyển pháp luân » (chứ không phải chỉ có một lần, như truyền thống PGNT), và đối tượng là nhiều hạng chúng sanh khác nhau (loài người thấp kém, loài người thông minh, các hàng bồ tát...).

Do những khác nhau, từ hàng ngàn năm nay, hai dòng PGNT và PGĐT không có bàn cải, hợp tác về mặt giáo lý, tu tập...mà chỉ có một số quan hệ hữu nghị, xã giao.

Tuy vậy, trong thế kỷ này, cũng có một số nỗ lực liên kết hành động giữa 2 dòng Phật Giáo, chủ yếu là để tự bảo vệ, chống những xuyên tạc và những ảnh hưởng từ bên ngoài.

Hàng cư sĩ Phật giáo có tổ chức chung, là Hội Liên Hữu Phật Giáo Thế Giới (The World Fellowship of Buddhists – WFB, trụ sở tại Bangkok, Thái Lan). Hội nầy được thành lập ngày 25-5-1950 tại Tich Lan. Hội có 135 chi nhánh tại 40 quốc gia trên khắp các châu lục.

Hàng chư tăng thì có Hội Đồng Tăng Già Phật Giáo Thế Giới (The World Buddhist Sangha Council - WBSC), thành lập vào tháng 5 năm 1966 tại Colombo, Tích Lan, có sự tham gia của 29 nước có đạo Phật. Hội họp đại hội 5 năm 1 lần, và cho đến nay đã tổ chức được 7 lần.

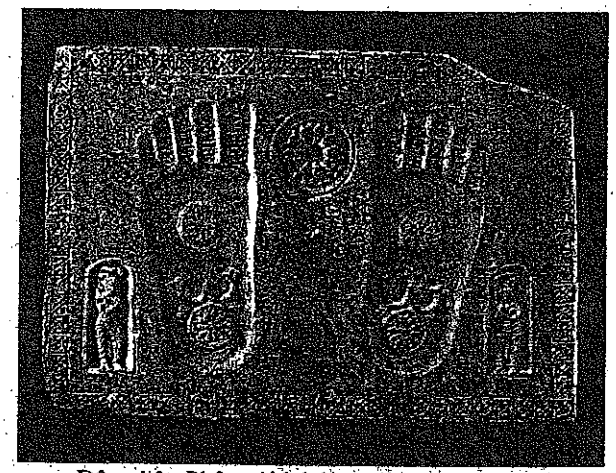
1. Những điểm giống nhau giữa PGNT và PGĐT

Ở Đại hội của WSBSC, các giáo hội đã có cố gắng tìm ra những điểm chung nhất. Năm 1966, hoà thượng Ra hầu La, người Tích Lan đã đưa ra cương lĩnh 9 điểm chung và được toàn thể đại hội thông qua. 15 năm sau, ông triển khai thành 10 điểm với nhiều chi tiết và cũng được đại hội năm 1981 thông qua. Những điểm chung lớn nhất đó có thể tóm gọn là:

1. PGNT và PGĐT đều công nhận Đức Phật Thích Ca là bậc Đạo Sư
2. Thực hành quy y Tam Bảo (Phật, Pháp và Tăng)
3. Không chấp nhận thuyết có một thượng đế sáng lập ra vũ trụ, loài người.
4. Theo gương Đức Phật, phát triển tâm từ và trí tuệ, dẫn đến giác ngộ cuối cùng
5. Bốn chân lý cao thượng ở đời là Khổ, Nguyên Nhân của Khổ, Chấm dứt của khổ, Con đường dứt khổ. Đó chính là Trung Đạo, hay còn gọi là Bát Chánh Đạo, cũng là pháp tu tập Giới, Định, Tuệ.
6. Luật nhân quả và lý thuyết Duyên Khởi chi phối mọi vận chuyển ở đời.
7. Mọi vật cấu thành đều có 3 tính chất chung là Vô thường, Khổ, Vô Ngã.
8. Con đường tu tập thông qua 37 phẩm dẫn đến giác ngộ (Bốn Niệm Xứ, Bốn Chánh Cần, Bốn Thần Túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Giác Chi, Tám Chánh Đạo).
9. Có ba con đường tu tập dẫn đến chứng đắc là Thanh văn giác (tu hành theo lời dạy của Phật, chứng đắc các quả thánh, từ Nhập Lưu đến A-la-hán), Phật Độc Giác (tự mình tu tập, thời không có giáo lý) và Bồ Tát Đạo, tế độ chúng sanh (tự nguyện tu hạnh Bồ tát, trải qua thời kỳ rất dài, đạt đến quả vị Phật Toàn Giác).

10. Ghi nhận rằng ở mỗi nước có thể có lối sinh hoạt, tục lệ, nghi lễ khác nhau, tín ngưỡng bình dân khác nhau, nhưng không đồng hoá những hình thức bề ngoài này với giáo lý cơ bản của Đức Phật.

Cũng có thể nói rằng, về cơ sở giáo lý dòng Phật giáo đều thừa nhận: Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Tu tập Giới Định Tuệ, thuyết Duyên Khởi, 3 pháp ấn Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Tôn thờ Phật Thích Ca là vị thầy sáng lập, đồng thời bác bỏ ý niệm có vị thượng đế sáng tạo ra vũ trụ.



Dấu chân Phật với bánh xe pháp, Gandhara

Thật ra, những điểm này đều nằm chủ yếu trong tạng kinh Nikaya (PGNT) và tạng A hàm (PGĐT). Tông phái PGĐT nào còn sử dụng, hoặc tạng Nikaya hoặc tạng A hàm, thì tông phái đó có những điểm giống nhau và giống với PGNT.
Trên thực tế nhiều tông phái Bắc Tông ít chú ý đến kinh tạng Nikaya và/hay tạng A hàm mà chỉ chuyên chú đào sâu một bộ kinh nào đó (như kinh A Di Đà, kinh Diệu Pháp Liên Hoa...) hay chỉ dựa trên những lời dạy của các vị tổ sư, nên sự giống nhau là thứ yếu mà sự khác biệt mới là nổi bật. Sự khác biệt không phải chỉ giữa PGNT và PGĐT mà giữa các tông phái PGĐT với nhau.

2. Những điểm khác nhau giữa PGNT và PGĐT

Nếu dựa trên những cách thức tu hành, thì sự khác biệt giữa 3 nhánh là rất dễ thấy : sinh hoạt ở chùa, các bài thuyết pháp, sách giảng, giới luật, cách thờ cúng, tụng niệm, hành lễ, pháp hành thiền....
Trong khi đa số các chư tăng PGNT, khi giảng pháp đều nhắc nguyên văn (tiếng Pali) lời của Phật, trước khi có sư giải thích thêm, chư tăng PGĐT thì rất ít nhắc đến lời dạy nguyên gốc mà đi vào những diễn giải riêng, có thể khác rất xa, so với lời dạy của đức Phật.

Trong khi giữa những nhánh trong dòng PGNT, thì không có sự khác cơ bản về giáo lý, như giữa Phật Giáo Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan..., thì sự khác biệt giữa các tông phái Bắc Tông là nổi bật hơn nhiều.

- Những điểm khác nhau căn bản giữa PGNT và PGĐT là:

1. PGNT không thừa nhận các kinh Đại Thừa (Bát Nhã, Kim Cương, Diệu Pháp Liên Hoa, Lăng Già, Hoa Nghiêm...) là do Phật thuyết và không sử dụng để nghiên cứu hay học tập. Ngược lại PGĐT không coi trọng kinh điển PGNT. PGNT lấy Tam Tạng Nikaya làm cơ sở duy nhất, trong khi mỗi tông phái PGĐT thường dựa trên một hoặc vài kinh Đại thừa làm cơ sở. Có tông phái PGĐT cũng sử dụng Kinh A hàm hay Kinh Nikaya, có tông phái không sử dụng.

2. Trong PGNT, quả vị mà các bậc xuất gia và tại gia có thể đạt đến là 4 bậc thánh: Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán. Trong PGNT cũng có quả vị Bồ tát và Phật, nhưng cách hành trì thì chỉ nói về trường hợp của Phật Gotama, chứ không nói rõ cho người khác. Trong khi đó quả vị Bồ tát là chung cho cư sĩ và tăng ni của PGĐT, trước khi đạt đến quả vị cuối cùng là Phật.

3. PGĐT cho rằng đức Phật luôn luôn hiện hữu và đưa ra một quan niệm mới về 3 Phật thân, biến Phật thành một siêu nhân, siêu thế. Quan niệm này xa lạ với PGNT.

4. PGĐT đưa ra nhiều chư Phật khác với Phật Thích Ca, như Phật A Di Đà, Phật Dược Sư và hàng loạt những vị Bồ Tát, cả hình dáng nam lẫn hình dáng nữ, trong PGNT chỉ có vị Phật trong mỗi thời kỳ. Thời kỳ hiện nay là Phật Thích Ca, chứ không có ai khác. Những vị Phật khác là những vị cổ Phật, có trước thời Phật Thích Ca. Sau thời Phật hiện nay, sẽ là thời kỳ của Phật Di Lặc tương lai. Còn vị Bồ tát thường nói đến trong kinh tạng Nikaya, chính là tiền thân của Đức Phật hay chính là đức Phật khi Ngài chưa thành đạo. PGNT chỉ niệm tên Phật Thích Ca, PGĐT niệm tên nhiều vị Phật: Thích Ca, A Di Đà...

5. Kinh tạng PGĐT có nhiều ẩn dụ, sử dụng nhiều "phương tiện thiện xảo", trong khi PGNT thì chân phương, không có « bí truyền ». Văn phong và âm điệu giữa kinh tạng NT và ĐT rất khác nhau.

5. Trong khi PGNT giữ gìn các giới luật để lại từ thời đức Phật, một cách nghiêm minh (như ăn, mặc, không đi xe, không dùng tiền...), thì PGĐT dễ dàng chấp nhận sự thích hợp hoá, hiện đại hoá, chứ không bị gò bó trong giới luật.

6. PGĐT có nhiều thần, thánh, sử dụng phù chú, thu nhập nhiều phong tục địa phương: chuông, mõ, trống, chú... Trong khi đó PGNT đều cố gắng giữ cách hành trì đơn giản, giống như thời Đức Phật.

7. PGNT ở các nước tương đối khá thống nhất, sử dụng tiếng Pali như ngôn ngữ căn bản, lễ lộc đơn giản, tụng niệm cũng đơn giản. PGNT có xu hướng "bảo thủ", giữ nguyên những lời dạy của Phật, chỉ chú trọng học nội điển (kinh, luật, tiếng Pali...). Trong khi đó PGĐT du nhập nhiều phong tục, ngôn ngữ địa phương và có thể có những cách tụng, tán, ngâm nga, ca hát. PGĐT mở rộng ra cái mới, dễ dàng chấp nhận cải tiến, hiện đại hoá, mở rộng học nhiều môn ngoại điển (tâm lý học, xã hội học, kinh tế...).

8. Trong PGNT khía cạnh triết học tương đối dễ hiểu, đơn giản. Phật Thích Ca (và các đệ tử thiền sư) thường chỉ dạy đệ tử cố gắng tự thân chứng ngộ chân lý, hơn là đi sâu vào những cấu trúc siêu hình. Trong PGĐT, người ta vừa thấy những khía cạnh gần với mê tín, dị đoan, dựa vào tha lực và làm nhiều việc ngoài đời . Đồng thời có những luận bàn triết học siêu hình, đào sâu vào triết học "Tánh Không".

9. Phương pháp hành thiền, ở PGNT là thiền định và thiền minh sát. Thiền minh sát dựa vào kinh như Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Tứ Niệm Xứ (pháp thiền này còn gọi là Như Lai Thiền). Trong khi đó PGĐT có nhiều tông phái, với những pháp tu rất khác nhau, ít chú trọng hành thiền, hoặc hành thiền theo những phương pháp của các vị tổ, hoặc bằng cách niệm tên Phật A Di Đà, sử dụng các pháp thiền mật chú....

Ngoài ra còn có thể có hàng loạt những khác biệt khác, lý thuyết hay thực hành, như :

- PGĐT chủ trương thuần ăn chay và có thể tự trồng trọt và nấu nướng, trong khi PGNT thì chỉ ăn những gì do thí chủ cúng dường, không phân biệt chay hay mặn. PGNT vẫn dùng bình bát để khất thực và để ăn, trong khi PGĐT thì gần như không còn dùng bình bát.

- Y phục của tu sĩ PGNT giống như thời Đức Phật (gồm 3 mãnh vải to : mãnh nhỏ nhất dùng làm y nội, hay cái quần, mãnh vừa là y tay trái, là cái áo khoát 1 vai và mãnh 2 lớp là y tăng- già-lê, vừa làm cái y đi lễ, vừa làm cái

mền khi ngủ), 3 y đều màu nâu-vàng. Trong khi đó y áo của tu sĩ PGĐT có thể có nhiều kiểu cách và màu sắc khác nhau (nậu, xám, đỏ, đen).

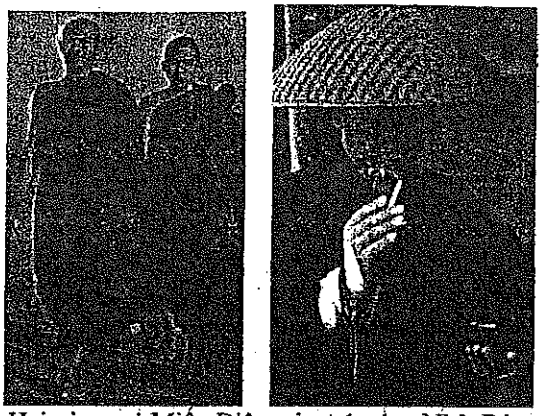
- PGNT, khi hành lễ thì tụng đọc bằng tiếng Pali và một số tiếng địa phương, không có ngâm nga, không hát xướng, không dùng chuông, trống, mõ, không có cầu siêu... Trong khi đó thì lễ lộc ở PGĐT rất nhiều màu sắc, nhiều âm điệu (tiếng ngân nga, trống, mõ...), thậm chí nhiều nơi kết hợp pha trộn cả xin xâm, bói toán, với nghi lễ của những tôn giáo khác, với các phương pháp tâm lý học, với các loại thể dục...

- Đi sâu về giới luật cho hàng tu sĩ thì dù số lượng và nội dung cơ bản có giống nhau, khi đào sâu thì có nhiều điều khác nhau. Việc hành trì Giới Luật thì ở PGNT nghiêm khắc hơn. Một số tông phái PGĐT thậm chí không còn dùng những điều khoản căn bản như cho phép lập gia đình, truyền thừa quyền lực từ cha sang con cái...).

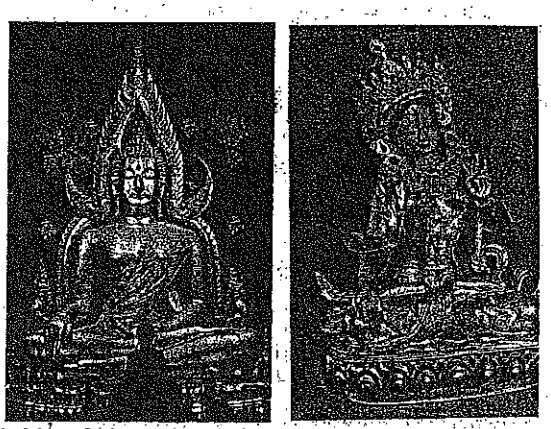
- PGNT chủ trương khi người ta chết thì dòng nghiệp chuyển sang một đời sống mới ngay tức khắc. Ở Đại Thừa thì có thời kỳ trung gian giữa cuộc sống cũ và cuộc tái sanh mới. Vì vậy PGĐT coi trọng việc cử hành lễ cầu siêu và nhiều nghi lễ khác.

- Một số người cho rằng PGĐT bị Bà-la-môn hoá, về cả giáo lý và nghi lễ, hay bị đạo Ba-la-môn thâm nhập và làm biến đổi nội dung của Đạo Phật.

- Trong PGNT, do dòng ni bị cắt đứt trên quy mô thế giới vào thế kỷ XII, nên PGNT cho rằng không thể lập lại dòng Tỳ kheo ni nữa, mà chỉ còn những tu nữ giữ giới; trong khi đó thì PGĐT vẫn có dòng tỳ kheo ni. Dù có dòng ni, một số tông phái không sử dụng Tám Kính Trọng Pháp của Tỳ kheo ni nữa.



Hai vị sư trẻ Miến Điện, vị sư áo đen Nhật Bản



Phật kiểu Chinnarat, Thái Lan và Tara xanh, Tây Tạng

3. PGNT và đạo Bà-la-môn

Bà La Môn Giáo (Brahmanism) hay còn gọi là Ấn Độ Giáo (Hinduism) là một tôn giáo lớn ở Ấn Độ có từ trên 1000 năm trước khi Phật Giáo ra đời. Kinh Vệ Đà (Veda) xem như là cỗi gốc của Bà La Môn Giáo. Về mặt xã hội, dân chúng Ấn Độ được phân chia thành bốn giai cấp: Bà La Môn (Brahman), Sát Đế Lỵ, Phệ Xá (Vaisya), và Thủ Đà La (Sùdra).

Giáo lý đạo Phật ra đời như một cuộc cách mạng giải phóng con người ra khỏi tình trạng bất công, ra khỏi những nghi lễ tế tự phức tạp. Giáo lý Đức Phật nói về khổ và thoát khổ, về Vô Ngã và chủ trương bình đẳng giữa con người. Những điều này đều đi ngược với đạo Bà-la-môn.

Về sau này, ở Ấn Độ, từ thế kỷ thứ V đến thế kỷ thứ XII, do những mâu thuẫn nội bộ, nhưng chính yếu là do sự tấn công của Hồi Giáo và của Bà-la-môn giáo mà đạo Phật đã không lụi tàn ở chính đất nước đã sinh ra nó.

Khi còn hiện tiền, Phật đã mượn những ý niệm, những từ ngữ có sẵn của Bà-la-môn, nhưng có chỗ giữ nguyên ý nghĩa (như cõi Phạm Thiên, các vị Phạm Thiên). Có chỗ lại có sáng tạo, chữ cũ nhưng nghĩa mới (như Phạm Hạnh - Brahmacariya, như Bốn Tâm Vô Lượng = four Brahma-Viharas =four Sublimes States). Có chỗ tu sĩ Bà-la-môn (Brhamin), là vị tu hành chân chánh, đã gột sạch những phiền não (như trong Kinh Pháp Cú); có nơi Bà-là-môn là người ngoại đạo, mê tín, chỉ biết tế lễ, tụng đọc kinh Vệ Đà (như trong nhiều bài kinh Phật tranh luận với các vị Bà-la-môn)...

Phật giáo đã có những ảnh hưởng tích cực đối với đạo Bà-la-môn, đến nỗi về sau thời Phật, người Ba-la-môn đã tôn vào hàng đạo sư của họ. Phật đã được người Ba-la-môn xem là một vị hóa thân của chính thần Vishnu. Trong khi đó, đạo Bà-la-môn đã đem nhiều nghi lễ, thần thánh...vào trong pháp học và pháp hành của PGĐT, đã làm biến chất đạo Phật (PGĐT).

V. Có thái độ như thế nào?

Trong suốt quá trình lịch sử, kể từ khi có nhiều bộ phái, sự bàn bạc, nghiên cứu kinh tạng giữa PGNT và PGĐT là gần như không có.

PGNT không chấp nhận các kinh Đại Thừa, nói chung không nghiên cứu, chỉ giữ những quan hệ xã giao và văn hoá, xã hội chung với PGĐT.

Tuy nhiên, trong hàng học giả và cư sĩ thì không phải không có những phân tích, đánh giá, giải thích, thậm chí công kích nhau giữa 2 dòng PGNT và PGĐT.

Từ phía PGĐT thì thường có thái độ xem thường kinh tạng nguyên thủy hay có gốc nguyên thủy, chê bai là không biết cầu tiến, tự cho mình là theo đuổi những mục tiêu cao cả còn PGNT thì « ích kỷ », chỉ nhằm tự giải thoát. Dù cái tên Phật Giáo Tiểu Thừa đã chính thức bị xoá bỏ, nhưng trên thực tế người ta vẫn còn tiếp tục sử dụng và coi thường những người theo PGNT, phân biệt nặng nề giữa ăn chay, ăn mặn. Tuy vậy, cũng không ít người, dù theo PGĐT, cũng để tâm nghiên cứu giáo lý của Phật, qua kinh tạng nguyên thủy.

Ngược lại, từ phía PGNT, nhiều người cho rằng PGĐT không đi đúng theo con đường Phật dạy, rằng PGĐT là phiên bản méo mó của Phật giáo truyền thống, rằng PGĐT tự ru ngủ bằng những khẩu hiệu lý tưởng không thực tế, rằng không tự cứu mình trước thì làm sao cứu được ai khác....

Trước những sự giống và khác nhau giữa các nhánh và giữa các tông phái, thái độ của người Phật tử PGNT là nên như thế nào? Phật dạy ta không nên vui mừng khi được tán thán và không buồn phiền khi bị chê bai. Chính yếu phải biết tâm niệm những lời dạy cơ bản của Đức Phật; phải biết đối chiếu những điều nghe thấy với những lời dạy của Phật (được ghi lại trên Kinh, Luật và Vi Diệu Pháp); nói những gì Phật có dạy là có dạy, Phật không dạy là không có dạy; và tránh tranh cải, thường vô ích và những công kích, thường dễ sanh thù oán.

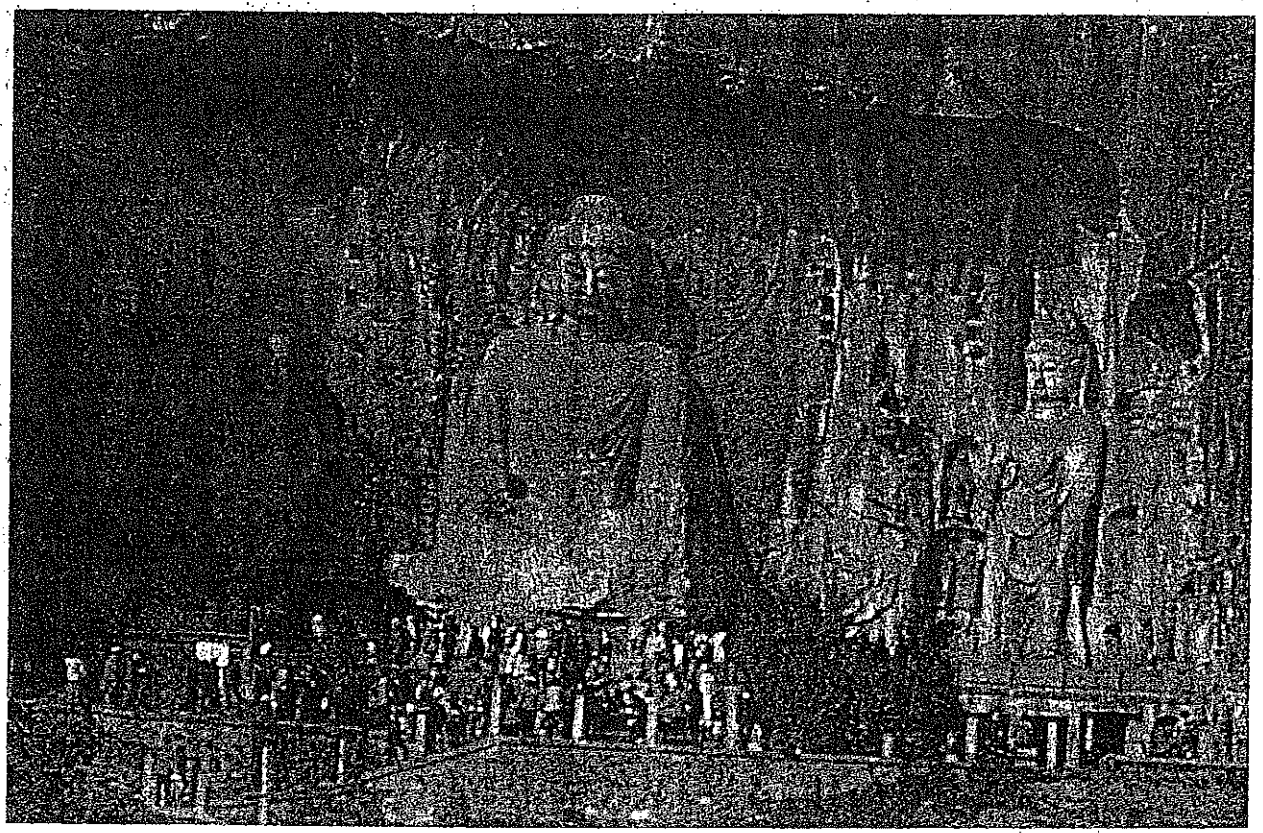
1. Người Phật tử cần hiểu biết lời Phật dạy. Lời dạy đó, cơ bản nhất nằm trong Kinh tạng Nguyên Thủy (Nikaya / A-hàm), mà dù ở môn phái nào, cũng phải thừa nhận.

2. Người tu Phật, vừa phải biết giáo lý mà cũng phải hành trì. Không hành trì, không thể hiểu sâu lời dạy của Phật. Người biết hành trì đúng Chánh Pháp thì tự mình chứng ngộ được những gì cần chứng ngộ. Ở giáo lý nào có Bát Chánh Đạo (hay Giới Định Tuệ) thì ở đó có sự thành đạt. Giáo lý nào khi hành trì đưa đến không tham, không sân, không si thì giáo lý đó đúng là giáo lý của Đức Phật.

3. Không tán dương, không đã phá, chỉ nên nói lên những điều đúng với những gì Phật có dạy. Những tranh luận, những biện giải thường không dẫn đến đâu và dễ sinh mối bất hòa.

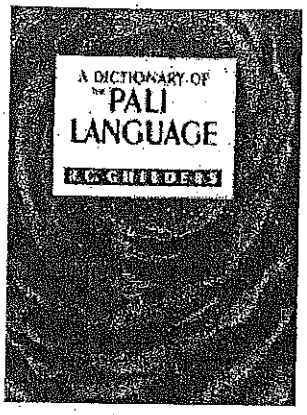
4. Ai tu theo phái nào là duyên phước của người đó, miễn sao họ có tiến bộ trên đường tu.

C. T.



Khu di tích Phật Giáo ở Long Môn, Trung Quốc

12.
Tiếng Pali là gì? Có nên học không?



Tiếng Pali là ngôn ngữ được dùng trong kinh kệ Phật giáo, nhất là hệ Nguyên Thủy. Đây là ngôn ngữ ở vùng Bắc Ấn, thời Ấn Độ mà Phật đã sử dụng để giảng giải cho các đệ tử và quần chúng. Thông thường người ta thường hiểu nó là ngôn ngữ nói của vùng vương quốc Magadha (Ma Kiệt Đà), hay còn gọi là tiếng Praktit. Thời Đức Phật, vùng này chưa có chữ viết, nên lời dạy của Ngài, đều được truyền tụng bằng lới nói. Các đệ tử của Ngài phải phân công chia nhau cùng học thuộc lòng và truyền từ đời này sang đời nọ. Ngay cả những lần kết tập kinh kinh điển với sự hiện diện của từ 500 đến 1000 vị đệ tử ưu tú nhất, cùng bằng truyền khẩu. Cho đến khoảng 500 sau khi Đức Phật nhập diệt, trong lần kết tập thứ IV tại đảo Tích Lan, lần đầu tiên các tạnh kinh mới được viết trên lá. Từ đó thật sự mới có văn bản cụ thể.

Do ngôn ngữ (tạm gọi là) Pali là ngôn ngữ nói, lần đầu tiên kinh kệ được viết bằng Pali, nhưng qua chữ viết của người Tích Lan, tức là chữ viết Sinhalese. Về sau này, kinh kệ Pali cũng được viết bằng nhiều chữ viết khác như Brhami, Devanagari (giống chữ Hindi), tiếng Miến Điện, tiếng Thái Lan...Từ cuối thế kỷ 19, Pali cũng được chuyển tải bằng mẫu tự La Tinh.

Thật ra chữ "Pali", về nguyên gốc, chỉ có nghĩa là "một hàng, một đoạn văn" hay một "bài kinh văn". Ngày nay nó đã trở thành ngôn ngữ của kinh điển Phật giáo (Nguyên Thủy). Và khi nói "Pali Canon" thì có nghĩa là tập hợp kinh kệ Pali, gồm 3 tạng là tạng "Kinh" (lời dạy của Phật và một số đệ tử mà Phật đã chuẩn y), "Luật" (giới luật của đệ tử và những nguyên tắc tổ chức của cộng đồng Phật Giáo) và "Vi Diệu Pháp" (Triết học, tâm lý học Phật Giáo).

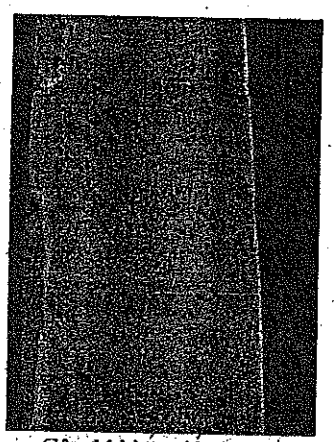
Cũng cần biết thêm rằng tiếng Pali khác vời tiếng Phạn, Sanscrit. Tiếng Sanscrit cũng là một cổ ngữ của Ấn Độ, được dùng trong kinh Vệ Đà Từ khoảng thế kỷ thứ I trước CN, nhiều kinh của Phật cũng đã được chuyển sang tiếng Phạn. Những bản luận (sau này gọi là kinh Đại Thừa) đều được viết bằng thứ tiếng này. Giữa tiếng Pali và tiếng Sanscrit có nhiều điểm giống nhau, có ảnh hưởng qua lại với nhau. Cái khác chính yếu, Pali là ngôn ngữ nói, tiếng bình dân, Sanscrit là ngôn ngữ "bác học", có chử viết riêng biệt.

Ngôn ngữ chết?

Ngày nay không còn có dân tộc, bộ tộc nào nói tiếng Pali, nhưng Pali không giống với các ngôn ngữ chết khác, vì nó vẫn tiếp tục được sử dụng, không phải chỉ ở trong tu viện, ở nhà chùa, mà còn là ngôn ngữ cho những nhà tu, nhà nghiên cứu (những luận sư), bàn luận và trao đổi với nhau. Không phải chỉ kinh Phật mới viết bằng tiếng Pali mà tất cả các chú giải (tác phẩm nghiên cứu, giải thích rộng ra) hầu hết cũng được viết bằng Pali

Dù mỗi nước đều dùng ngôn ngữ của mình, nhưng tiếng tụng đọc chính yếu, nhất là ở những nước Phật Giáo thì vẫn là tiếng Pali. Người pháp sư theo truyền thống Nguyên Thủy, thường đọc những lời dạy của Phật

bằng ngôn ngữ gốc (Pali) rồi mới giảng giải bằng ngôn ngữ đời thường. Rất nhiều từ ngữ, dù đã được dịch ra chữ Anh, chữ Việt, nhưng ý nghĩa vẫn chưa đầy đủ, chưa chính xác. Do đó, nhiều từ vẫn giữ nguyên bản (bên cạnh các thứ tiếng khác), như từ *Sankhara* (tập hợp, hành nghiệp), *Dukkha* (khổ, bất toại nguyện), *Kamma* (nghiệp), *Nibanna* (Niết bàn), *Paticca Samupada* (Pháp duyên khởi), *Sati* (chánh niệm, nhớ biết), *Appamada* (phóng dật, chểng mảng), *Vipassana* (thiền minh sát, thiền quán)...



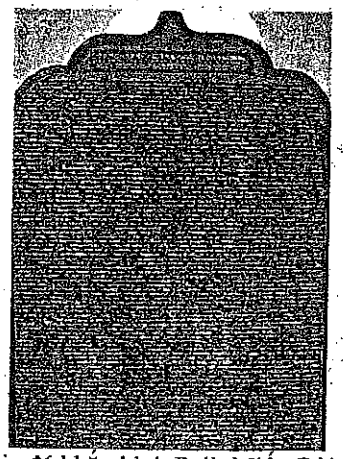
Cột đá khắc tiếng Pali

Ở các chùa Nam Tông, khi hành lễ, người Phật tử tụng đọc bằng tiếng Pali và địa phương. Những phần lễ bái, ân đức Tam Bảo, hồi hướng...những kinh bảo vệ...thường cũng tụng bằng tiếng Pali, song song với tiếng bản địa, hoặc chỉ bằng tiếng Pali thôi.

Đi vào nghiên cứu thâm sâu, những bản dịch (tiếng Việt, tiếng Anh), dù là đối với những bài kinh phổ biến nhất (như Kinh Từ Bi, Kinh Hạnh Phúc), muốn cho chắc chắn, cũng cần so lại với nguyên bản Pali. Đi sâu hơn nữa, khi cần tham khảo các chú giải, để hiểu rõ ý nghĩa của lời dạy, khi đó, nếu không biết tiếng Pali, thì sẽ gặp khó khăn, vì hầu hết các chú giải chưa được chuyển dịch, kể cả tiếng quốc tế phổ biến như tiếng Anh, Pháp, Đức...

Do đó, bất cứ ai sống như một Phật tử PGNT đều cần biết chút ít tiếng Pali, để có thể tụng đọc trong các buổi lễ, có thể tụng một số bài kinh Bảo vệ (Paritta). Muốn am hiểu kinh kệ, hoặc muốn thâm nhập vào ngữ, nghĩa, kinh điển thì nhất thiết cần có sự hiểu biết căn bản về tiếng Pali.

Có thể có người nghĩ rằng, ngày nay sẽ không có ai theo học cái ngôn ngữ chết này nữa. Sự thật thì không hẳn như vậy. Mắc dù không có nhiều người biết tiếng Pali, nhưng vẫn còn nhiều nhà sư rất thông thạo tiếng Pali, chẳng hạn sư người Cam Bốt trao đổi với sư người Miến Điện bằng tiếng Pali; một số nhà Phật học cũng nắm vững tiếng Pali. Vẫn còn rất nhiều chú giải chưa được dịch ra các thứ tiếng thông thường, vẫn còn những nhà sư tiếp tục sáng tác bằng tiếng Pali. Ở nhiều nơi trên thế giới vẫn có nhiều nhóm học và trao đổi về Phật Học thông qua nghiên cứu tiếng Pali.

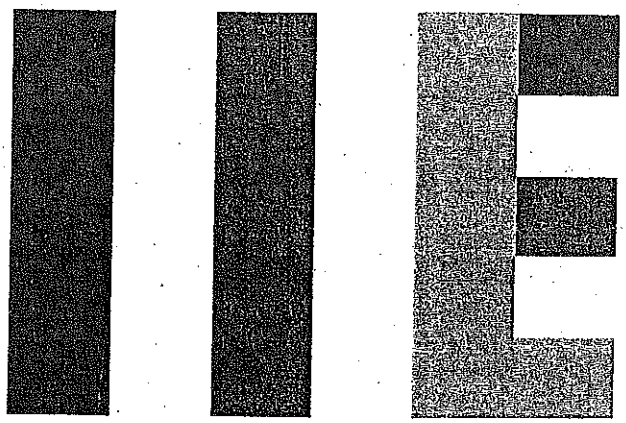


Bia đá khắc kinh Pali, Miến Điện

Tài liệu tham khảo:

- W.G. Weeraratne, *Encyclopedia of Buddhism*, Sri Lanka, 2003
- E.C. Chambers, *Pali, A dictionary of Pali language*, London 1909
- G.P. Malalasekera, *The Pali Litterature of Ceylan*, BPS, Sri Lanka, 1994
- Von Hinuber, Oskar, *A Handbook of Pali Literature* (Walter de Gruyter &Co., Berlin, 1996)
- S.C. Bannerji , *Giới thiệu văn học kinh điển Pali*, Calcutta, 1964 (bản dịch TK Giác Nguyên)

13.
Lá cờ Phật Giáo



Biểu tượng chung của Phật Giáo Quốc Tế

Ngày 25/5/1950, lần đầu tiên đại diện của 27 nước Phật Giáo hội họp tại thủ đô Colombo của Tích Lan, để thành lập Liên Đoàn Phật Giáo Thế Giới World Fellowship of Buddhist (W.F.B). Đại hội đã vạch ra 5 mục tiêu, trong đó có việc Giúp nhau giữ gìn và hành trì giáo pháp do Đức Phật để lại; Bảo vệ và mở rộng đoàn kết giữa các tổ chức Phật Giáo; Truyền bá giáo pháp của Đức Phật; Tổ chức nhiều hoạt động xã hội, giáo dục, văn hoá và nhân văn; Góp phần xây dựng một thế giới hạnh phúc, hòa hợp và hoà bình.

Ở tại kỳ họp đó, theo lời đề nghị của giáo sư G. P. Malalasekera, chủ tịch Liên Đoàn, Đại hội đã chấp thuận chọn một lá cờ chung cho các LĐDPGTG và cho các tổ chức Phật Giáo của các nước. Đó là lá cờ 6 màu, 5 lằn dọc, 5 lằn ngang cuả Phật Giáo Tích Lan. Đại hội cũng thông qua một phù hiệu chung là Bánh Xe Pháp 8 căm, màu đỏ.

Lịch sử lá cờ Phật Giáo Tích Lan

Lịch sử lá cờ Phật Giáo 6 màu gắn liền với công cuộc phục hưng Phật Giáo tại Tích Lan. Từ năm 1770, đế quốc Hoà Lan khi xâm chiếm Tích Lan đã hủy bỏ ngày lễ truyền thống Vesak (lễ Tam Hợp : Phật giáng sinh, thành đạo, nhập niết bàn). Tiếp đó đế quốc Anh, khi thay thế Hoà Lan, tiếp tục giữ sắc lệnh này...

Đến những năm 1880 thì có phong trào phục hưng Phật Giáo ở Tích Lan, trong đó có sự tham gia đặc biệt của một người Mỹ, là cựu đại tá Henry Steele Olcott. Ông là nhà sáng lập ra Hội Thông Thiên Học (Theosophical Society). Ông sang Tích Lan, quy y đạo Phật và tích cực tham gia phong trào phục hưng đạo Phật ở xứ này.

Năm 1884, sau một vụ đụng độ đổ máu và gây tử vong, Ủy Ban Bảo Vệ Phật Giáo được thành lập. Một trong những mục tiêu là đòi hỏi sự bình đẳng về tôn giáo và đòi chính quyền cai trị phải công nhận ngày Vesak là ngày lễ chính thức cho các viên chức. Ông Olcott được cử làm người đại diện đi gặp và thương lượng với chính quyền Anh.

Cuộc thương lượng, đấu tranh mang đến những kết quả tốt đẹp. Từ đó Ủy Ban tự cho mình thêm một nhiệm vụ mới. Đó là tạo ra một lá cờ Phật Giáo, biểu tượng chung của Phật tử Tích Lan. Nếu đấu tranh thắng lợi, lá cờ sẽ được treo lên vào ngày lễ Tam Hợp, ở khắp các chùa và ở thủ đô Colombo.

Ngày 17/5/1885 mẫu lá cờ 6 màu được trình làng trên tờ báo *'Sarasavi Sandaresa'*. Tác giả của mẫu lá cờ ấy là ai? Một số người cho rằng là của ông Olcott. Nhưng qua những tài liệu sau này, đó là tác phẩm của Ủy ban Bảo Vệ Phật Giáo Tích Lan và cụ thể hơn nữa là của vị thư ký của Ủy ban đó, là ngài Carolis Pujitha Gunawardena.

Cuộc đấu tranh thắng lợi, chính quyền cai trị Anh công nhận ngày rằm tháng Tư (âm lịch), ngày Vesak, là ngày lễ Phật Giáo, đồng thời là ngày nghĩ lễ của mọi viên chức. Ngày Vesak năm đó, lá cờ 6 màu được treo lên ở thủ đô Colombo và ở các chùa khắp đất nước. Ngày đó, theo Dương Lịch là ngày 28/5/1885, đánh dấu một giai đoạn hồi phục mới của Phật giáo Tích Lan.

Khi ông Olcott thấy Lá cờ 6 màu được treo lên, có cái khổ dài, không giống với các lá cờ bình thường, ông mới đề nghị sửa đổi cái khổ và kích thước của lá cờ, giống như các lá cờ bình thường của một nước. Đề nghị đó được Ủy ban chấp thuận. Khổ của lá cờ được sửa đổi. Vào ngày Vesak năm 1886, và từ bấy giờ trở đi, lá cờ 6 màu, với hình dáng, kích thước, khuôn mẫu giống như một lá cờ của mỗi quốc gia, như chúng ta thấy hiện nay, được treo khắp nước Tích Lan.

Lá cờ Phật Giáo Quốc Tế

Ba năm sau, Phật Giáo Nhật Bản cũng chọn lá cờ này làm biểu hiệu của Phật Giáo nước mình. Kế đó là Miến Điện... Rồi 64 năm sau đó nữa, tức năm 1950, Liên Đoàn Phật Giáo Thế Giới, đại diện cho 27 nước có đạo Phật, đồng tình chọn Lá cờ làm biểu hiệu chung, không phân biệt Nam Tông hay Bắc Tông.

Trong đại hội thành lập LĐPGTG, đại diện về phần Việt Nam là thượng tọa Tố Liên, trụ trì chùa Quán Sứ, Hà Nội. Sau đó gần một năm, ngày 06/05/1951, Phật giáo ba miền Bắc, Trung, Nam, thành lập Tổng Hội Phật giáo Việt Nam. Trong dịp này, theo đề nghị của Thượng tọa Tố Liên, đại hội đã chấp nhận lá cờ Phật Giáo Thế Giới cũng là lá cờ Phật giáo của Việt Nam.

Hình dáng, màu sắc, ý nghĩa của lá cờ

Về hình dáng và khuôn khổ, lá cờ này giống với các lá cờ của các quốc gia, gồm có sáu (6) màu : xanh da trời (tiếng Sihalese là nila), vàng (pita), đỏ (lohita), trắng (odata), và cam (manjesta). Và màu tỏa sáng (pabhassara), được thể hiện bằng 5 màu kết hợp của các màu trên. Theo kinh điển, đây là những màu hào quang phát ra từ thân của Đức Phật. Màu xanh từ tóc, màu vàng từ da, màu đỏ từ thịt, màu trắng từ xương, răng, màu cam từ bàn tay, gót chân, môi.

Về sắp xấp các màu thì có 5 sọc dọc, theo thứ tự từ trái qua phải là xanh, vàng, đỏ, trắng, cam. Và 5 sọc ngang, là những ô vuông, ở đuôi lá cờ, từ trên xuống, cũng theo thứ tự: xanh, vàng, đỏ, trắng, cam.

Về ý nghĩa thì có nhiều cách diễn giải. Cách chung nhất, là giải thích của của Phật Giáo Tích Lan. Màu Xanh tượng trưng cho lòng từ bi, Vàng cho Con đương Trung Đạo, Đỏ cho sự phúc lành đạt được do tu tập, Trắng cho sự trong sạch, giải thoát, Cam cho trí tuệ. Mỗi lằn màu là tượng trưng cho các giống người, cùng chung sống hòa bình. Còn 5 sọc ngang tượng trưng cho sự đoàn kết của Phật Giáo, và là chân lý phổ quát nhất.

Cũng có một diễn giải riêng của một số tông phái, cho rằng 5 màu là tượng trưng cho 5 căn : màu trắng tượng trưng cho sự tín tâm, màu đỏ cho sự tinh tấn, màu vàng cho việc giữ gìn chánh niệm, màu xanh cho sự định tâm và màu cam cho trí tuệ đạt được....

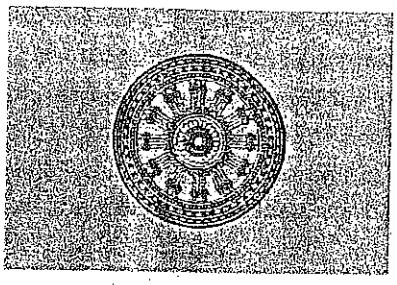
Vài biến mẫu

Tuy rằng các tổ chức Phật Giáo đều thừa nhận Lá cờ 6 màu là lá cờ chung, nhưng ở một số nước, mẫu cờ lại có vài nét biến đổi, so với mẫu chính thức. Chẳng hạn, lằn thứ 5, thường là màu cam, khi sang Nepal, nó trở thành màu nâu, đối với Tông Thiên Thai của Nhật Bản, nó lại là màu hồng, còn ở Miến Điện, lại biến thành màu xanh lá cây và tỷ lệ của các lằn màu cũng hơi khác.

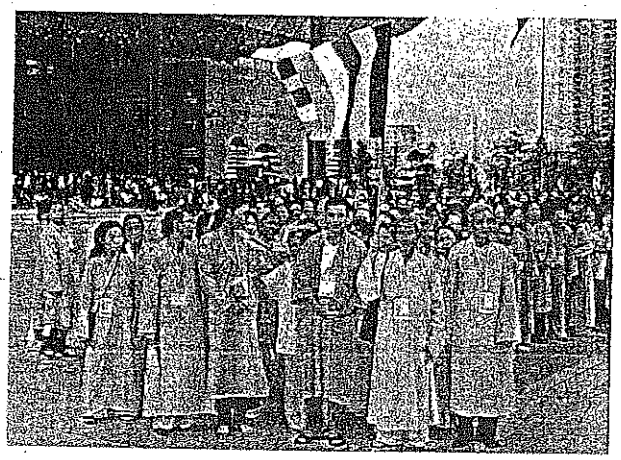
Lá cờ Phật Giáo Miến Điện

Trong khi đó, mặc dù Thái Lan là một trong những thành viên chủ chốt của LĐPGTG, dù vẫn thừa nhận lá cờ chính thức của Phật giáo Quốc tế là cờ 6 màu, nhưng trong nội bộ nước Thái, lá cờ thường dùng nhiều hơn, lại chính

là lá cờ vàng mang dấu phù hiệu Bánh xe Pháp, 12 căm, màu đỏ ở giữa.



Lá cờ Bánh xe Pháp của Thái Lan



Cờ Phật Giáo trong ngày Đại lễ Vesak Quốc tế 2008 tổ chức tại Việt Nam

Từ năm 1950, các tổ chức Phật Giáo, thành viên LĐPGTG, và nói chung tất cả các tổ chức Phật Giáo trên thế giới, đều có lá cờ chung: lá cờ 6 màu, lá cờ của tình yêu thương loài người, của hoà bình trên thế giới, của sự tinh khiết, của trí tuệ.

Tham khảo:

- K.D.G. Wimalaratne,The Buddhist Flag, Enclycopedia of Buddhism, SriLanka.
- D.C. Ranatunga, The birth of the Buddhist flag, sundaytimes, Sunday, April 29, 2007
- Nemsiri Mutukumara, The six-colour Buddhist Flag, Damlak.net

Thánh tăng Sivali, người đem đến phúc lợi

14.

Tìm hiểu Đạo Phật qua sách vở, tài liệu, CD và mạng điện tử

Ngày nay, nhờ có các mạng internet, việc tìm hiểu đạo Phật qua sách vở, băng giảng, bản chữ in, trang Web... trở thành vừa dễ dàng, vừa phức tạp. Dễ dàng vì có thể tìm kiếm được không khó khăn và không hay ít tốn kém. Nhưng phức tạp vì đòi hỏi người tìm học phải biết sàng lọc kho tư liệu quá to lớn, quá lộn xộn, "thượng vàng, hạ cám"

Phần lớn các tài liệu Phật giáo Nguyên Thủy được phổ biến rộng rãi, không giữ bản quyền. Và khá nhiều sách mới được chuyển sang tiếng Việt, phổ biến cũng không có bản quyền. Có khi không tìm được nguyên bản tiếng Anh (vì có bản quyền), lại có thể tìm được bản dịch tiếng Việt.

Trong việc chuyên dịch sách Phật học, rất cần lưu ý về ai là dịch giả. Nếu không phải là hành giả thì rất khó dịch sách về thiền; nếu không phải tu tập theo PGNT thì sẽ khó thể hiện được nội dung các tác phẩm, bài giảng về PGNT.

Ngoài ra các sách vở, tài liệu Phật giáo bằng Anh ngữ từ các nước Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, có thể khó mua, nhưng lại dễ tìm được qua mạng internet. Và đây là một nguồn tài liệu mới mẻ và hết sức quí báu.

Dưới đây chúng tôi chỉ giới thiệu những tài liệu PGNT, mặc dù những tài liệu Phật giáo nói chung có rất nhiều, nhưng sẽ khó khăn trong việc sàng lọc, đối với người mới tu học. Chúng tôi ghi những bản tiếng Anh, và nếu biết, chúng tôi ghi thêm bản dịch tiếng Việt và địa chỉ internet có thể tìm.

1. Đời đức Phật Thích Ca

- *The Great Chronicle of Buddhas*, Mingun Sayadaw, Ti-ni Publishing Center, Myanmar, 1992, 6 volumes. Singapore Edition, 2008 in lại, bản revised, khoảng 2000 trang. Một công trình nghiên cứu hàng đầu của Phật giáo ở thế kỷ này, một bộ sách đầy đủ nhất về Đức Phật (và Giáo Pháp, Thánh Tăng). Hòa thượng Mingun là người thuộc lòng cả 3 tạng kinh và nhiều bộ chú giải và người trả lời chính tại lần kết tập lần thứ VI. Sách tương đối dễ đọc, không khô khan, nhiều phần lại khá hấp dẫn. Sách chưa được dịch sang tiếng Việt.
Internet:.(chưa đầy đủ)
http://web.ukonline.co.uk/buddhism/gcob.htm

The Life of the Buddha, Bhikkhu Nanamoli, BPS, 1971, 380. Sách được xuất bản 11 năm sau khi tác giả qua đời (Tỳ khưu người Anh, tục danh là Osbert Moore, 1905- 1960). Sách viết theo cách: mở đầu có "người tường thuật", sau đó là phần trích nguyên văn từ Kinh Pali. Đọc sách, vừa biết được cuộc đời đức Phật vừa đọc trực tiếp 3 tạng kinh Pali. Sách chưa được dịch sang tiếng Việt.

- *The life of Buddha as Legend and History*, Edward Thomas, Munshiram Manoharlal, India, 300pp. Quyển sách kinh điển về đời đức Phật, được viết năm 1912, xuất bản năm 1927 và tái bản nhiều lần. Một công trình nghiên cứu rất quí, dựa vào kinh tạng Pali và các nguồn tư liệu Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan. Chưa được dịch sang tiếng Việt.

- *The Historical Buddha*, H.W. Schumann, Arkana, 1990, 274pp. Dịch việt: *Đức Phật lịch sử*, Trần Phương Lan, VNCPH, 1995. Nguyên bản tiếng Đức. Quyển sách nghiên cứu khoa học về Đức Phật trong bối cảnh lịch sử, xã hội, kinh tế, chính trị và chỉ ra ảnh hưởng của đạo Phật đối với xã hội đương thời. Nhiều bản vẻ, hình ảnh.
//www.budsas.org/uni/u-ducphatlichsu/dpls-00.htm

- *Life of the Buddha*, Bhikkhu Silacara. Dịch Việt: *Cuộc đời đức Phật*, Thùy Khanh, Như Lai Thiền Viện, Song ngữ, 2006. Có nhiều hình minh họa Miến Điện kèm theo, 240 trg. Tác giả gốc người Tô Cách Lan, tên thật J.F. Mc Kehnie, tu học ở Miến Điện và Tích Lan, viết sách này vào năm 1953, nhằm đối tượng là giới thanh niên, dễ đọc, hữu ích.

- *Lịch sử Đức Phật Thích Ca*, Thích Minh Châu, TCCPHVN, 1988, 150 trg. Gồm 5 bài viết ngắn gọn, xúc tích: lịch sử Đức Phật Thích Ca, Đức Phật của chúng ta, Đạo Phật và chữ hiếu, Nếp sống người Phật tử.
//www.budsas.org/uni/u-ducphat-chungta/thichca00.htm

- *Trên đường hoằng pháp của Phật tổ Gotama*, THPGTPHCM, 1995. Không có tên tác giả. Dưới hình thức 162 câu hỏi và trả lời về cuộc đời biên niên của đức Phật.

2. Giáo lý

- *Nền tảng Phật Giáo I, II..*, TK Hộ Pháp. Một công trìng khá đồ sộ và hữu ích cho tất cả những ai học về Phật giáo. Toàn bộ sẽ gồm có 9 tập, đến nay đã hoàn thành vài tập đầu tiên..
www.budsas.org/uni/u-nentangpg/q1c0.htm

- *The Buddha and his Teaching*, Narada, BMSM, 740 pp. *Đức Phật và Phật pháp*, Narada, Phạm Kim Khánh dịch, Chùa Kỳ Viên, viết khoảng năm 1970, tái bản nhiều lần. Một quyển sách không thể thiếu trong tủ sách của Phật tử, dù thuộc bất cứ tông phái nào.
http://www.budsas.org/uni/u-dp&pp/dp&pp00.htm

- *Người Phật tử thông suốt Giáo Pháp*, Silananda, Diệu Thu tuyển chọn và dịch, Mỹ, 2001. Đây là những bài giảng của vị thiền sư, học giả, viện trưởng ĐHPGNT Miến Điện. Cuốn sách mỏng nhưng chứa đựng tài liệu căn bản cho Phật tử hành thiền.

- *The Teaching of the Buddha*, Vol. I, II, III, Myanmar, 2001. Sách "giáo khoa" cho Phật tử Miến Điện, ở 2 trình độ: nhập môn và trung cấp, gồm các phần chính: sinh hoạt hàng ngày của Phật tử, Đời Đức Phật, Lịch sử kết tập kinh điển, Lễ bái, Quy y, Giới luật, Ân đức Tam Bảo, Nghiệp, Tái sanh, 10 công hạnh, Tụng kinh, Duyên khởi, Vi Diệu Pháp, Cơ bản tiếng Pali...

- *How To Live as Good Buddhist*, Vol. I, II, Myanmar, 2002. Sách hướng dẫn cơ bản cho Phật tử Miến Điện: Tôn giáo, Niềm tin, Việc thờ cúng, Sinh hoạt hàng ngày: Đọc tụng, Lần chuỗi, Tu tập Giới Định Tuệ, Tứ Diệu Đế, 37 phẩm trợ bồ đề, Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát, Những trường phái Thiền Minh Sát.

- *The Spectrum of the Buddhism*, Piyadassi Thera. Dịch Việt : *Phật giáo nhìn toàn diện*, Phạm Kim Khánh. Tập hợp nhiều bài nghiên cứu của cố tăng thống Tích Lan: Vô thường, Tái sanh, Duyên khởi, Thiền tập, Vấn đền Phụ nữ, Phật giáo phương Tây, Phật giáo và hòa bình, Nguyên thủy và Đại Thừa.
//www.budsas.org/uni/u-pgntd/pgntd-00.htm

- *The Buddha's Ancient Path*, Piyadassi Thera, BPS, 1964. Dịch Việt: *Con đường cổ xưa*, TK Pháp Thông. Tác phẩm kinh điển về Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo.
//www.budsas.org/uni/u-cdcoxua/cdcoxua00.htm

- *The Manuals of Dhamma*, Ledi Sayadaw, Vipassana Research Institute, 1999, 270pp (khổ to). Tuyển tập của hoà thượng, đại học giả Phật giáo Miến Điện, do VRI xuất bản, giá rẻ (dưới 30 USD). Nội dung bao gồm các vấn đề cơ bản của Pháp học và Pháp hành: Tứ Diệu Đế, Hệ Duyên Khởi, Thiền Tứ Niệm Xứ, 37 phẩm bồ đề. Một tác phẩm nghiên cứu cần có trong tủ sách Phật giáo.
http://www.budsas.org/uni/u-37bd/37bd-00.htm

- *The Word of the Buddha*, An Outline of the Teachings of the Buddha in the Words of the Pali Canon, Nyanatiloka Thera, BPS. Dịch

Việt: *Chuyển Pháp Luân*, Huỳnh Văn Niệm, Tác phẩm viết vào 1906, giới thiệu Tứ Diệu Đế bởi một trong nhưng tu sĩ phương Tây rất thâm sâu.
www.budsas.org/uni/index.htm.

- *The Buddha's Path to Deliverance*, A systematic exposition in the Words of the Sutta Pitaka, compiled, translated and explained by Nyanatiloka Thera, BPS, 1950. Tác phẩm viết vào năm 1950 và được tái bản nhiều lần. Sách giới thiệu giáo lý của Phật gồm 7 chương, dựa theo 7 giai đoạn Thanh lọc tâm. Mặc dù là một tác phẩm rất quan trọng, sách chưa được dịch sang tiếng Việt.

- *The Vision of Dhamma*, Nyanaponika Thera, Weiser, 1986. Gồm những bài viết quan trọng của tu sĩ, học giả, giám đốc đầu tiên Buddhist Publication Society. Các đề tài: Chánh niệm, Gốc của thiện và bất thiện, Bốn loại thức ăn, Phạm thiên trú, Ba quy y, Vô ngã và Niết bàn.

- *What the Buddha Taught*, Walpola Rahula, Grove Press. Dịch Việt : *Phật đã dạy những gì?* Ni sư Trí Hải. Tác phẩm kinh điển về Tứ Diệu Đế, luận án tiến sĩ viết ở Pháp.
www.budsas.org/uni/u-dpdng/dpdng00.htm

- *Phật Pháp Giảng Giải*, U Thittila, TK Pháp Thông dịch, Viên Không, 2002. Nhiều bài giảng của nhà sư nổi tiếng của thiền sư Miến Điện, về các vấn đề thiết thực của cuộc sống.
//www.budsas.org/uni/u-ppgg/ppgg-00.htm

- *Food for the Heart*, Ajahn Chah, Wisdom, 2002. Tuyển tập bài giảng của thiền sư Ajahn Chah, chia theo 3 phần chính là giới, định, tuệ.

- *Being Dharma*, Ajahn Chah, Shambala. Giới thiệu lời dạy của thiền sư Thái Lan, chia thành 6 phần: Nghe Pháp, Hiểu Pháp, Thực hành Pháp, Thấy Pháp, Là Pháp, Dạy Pháp.

- *Những Lời Dạy của ngài Ajahn Chah*, Phạm Kinh Khánh, Lê Thị Sương, Thích Ca thiền viện. Sách song ngữ. Tiếng Anh là của Bung Wai Forest Monastery: Pháp ngắn, Món quà Pháp, Bản chất của Giáo Pháp, Hai mặt của thực tại, Pháp luyện tâm, Sống với rắn độc, Đọc cái tâm của thiên nhiên, Hãy khởi hành, Vấn đáp.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Buddhism Handbook*, Edited by U Han Htay, Yangoon, 1997. Sách song ngữ : Anh, Miến. Có 111 đề mục, của nhiều tác giả.

- *Cư Sĩ Giới Pháp*, TK Giác Giới, nxb Tôn Giáo, 2006. Chọn lọc, giải thích những bài Pháp Phật giảng cho cư sĩ và những nghi thức của cư sĩ.
www.budsas.org/uni/index.htm

3. Luật, Vi Diệu Pháp

- *Vi Diệu Pháp Toát Yếu*, TK Anurudha (viết bằng tiếng Pali, thế kỷ XI, TK Narada dịch sang tiếng Anh), Phạm Kim Khánh dịch, TV Thích Ca, 2001. Sách kinh điển về Vi Diệu Pháp.
www.budsas.org/uni/index.htm.

- *Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Anurudha, Rewata, Silananda, Bodhi, BPS, 2000. Quyển sách đầy đủ nhất (ở phương Tây), bản dịch mới (từ nguyên bản của ngài Anurudha), có hiệu đính bởi học giả TK Bodhi và có bổ sung bởi 2 chuyên gia về Vi Diệu Pháp là 2 hòa thượng, học giả Miến Điện Rewata và Silananda

- *Abhidhamma in Daily Life*, Janaka Sayadaw (Trans. by U Ko Lay), Myanmar. Vi Diệu Pháp ứng dụng trong cuộc sống, của thiền sư người Miến Điện.

- *Vi Diệu Pháp Nhập Môn*, TK Giác Chánh, NXB Tổng Hợp, 2005. TK Giác Chánh là đệ tử chánh của hoà thương Tịnh Sự, người đã khai mở môn học Vi Diệu Pháp ở Việt Nam.

www.budsas.org/uni/index.htm

- *Siêu Lý Học*, TK Giách Chánh, nxb Tổng Hợp, 2006, 600trg. Đây là tác phẩm Vi Diệu Pháp mới nhất của TK Giác Chánh.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Vi Diệu Pháp Giảng Giải*, cư sĩ Lê Trung Thành (Dựa theo bài giảng của TK Giác Chánh), 2005. Một bản "hiện đại hoá", với sự hỗ trợ của nhóm Phật tử Nam Tông ở Pháp.

- (Các sách) *Tâm Vấn Đáp, Tâm Sở Vấn Đáp, Quy Trình Tâm Pháp,* TK Chánh Minh, nxb Tôn Giáo. Loạt sách được viết dưới hình thức hỏi, đáp. Dễ đọc nhưng không kém sâu sắc.
www.budsas.org/uni/index.htm

4. Lịch sử đạo Phật

- *2500 Years of Buddhism*, Bapat, Publication Division, 1997, 440pp. Cuốn sách giới thiệu sự phát triển của đạo Phật qua 2500 năm, do P.V. Bapat chủ biên, với sự tham gia của nhiều học giả thuộc nhiều nước, nhiều tông phái khác nhau. Nguồn gốc, Tư tưởng, 4 lần kết tập, Các trường phái, văn học, giáo dục, nghệ thuật Phật giáo. Sách được biên soạn năm 1956 và được tái bản nhiều lần. (Đã có bản dịch Việt)

- *History of India Buddhism*, E. Lamotte, Institut Orientaliste, (1958)1988, 800 pp
Một trong ít sách về lịch sử đạo Phật: từ lúc nguyên sơ đến thời kỳ Thích Ca: Ngôn ngữ, khảo cổ, chính trị, xã hội. Có nhiều tranh, bản đồ. Nguyên gốc tiếng Pháp, viết năm 1958, bản dịch tiếng Anh năm 1988

- *Buddhist India*, T.W Rhys Davids, Institut Orientaliste, (1903) 1997, 330 pp. Một nghiên cứu của nhà Pali học nổi tiếng, gồm 16 chương về xã hội, kinh tế, địa lý, chính trị, dân tộc học, tôn giáo học, với nhiều hình ảnh và bản đồ.

- *The History of Buddhist Thought*, E. Thomas, Routledge, 1951, 316pp. Một học giả PGNT trình bày về sự hình thành và phát triển của tư tưởng Phật giáo, mối quan hệ với các hệ tư tưởng, văn hóa Ấn giáo và sự phát triển ra toàn thể khu vực châu Á.

- *A Concise History Of Buddhism, Dharmacari Sthiramati.* Tỳ-kheo Thiện Minh chuyển dịch.
www.budsas.org/uni/u-lichsupg/lspg00.htm

- *Great Disciples of the Buddha*, Nyanaponika & Hecker, Bodhi, Wisdom Publication, 1997. Về cuộc đời của 24 vị đệ tử nổi tiếng nhất của Đức Phật. Sách kinh điển. (Đã có dịch một phần, xuất bản thành những tập độc lập của dịch giả Nguyễn Điều: Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên...). Lý Thái Thận và Trương Quân có hợp tác để thực hiện những bộ sách bằng tranh rất dễ đọc: *Lịch sử Đức Phật bằng tranh, Thập đại đệ tử*... hữu ích cho cả người lớn)

- *Biên niên đời đức Phật và đạo Phật*, Chơn Tâm, 2006

- *Therevada Buddhism: A chronology*
www.accesstoinsight.org/history.html

5. Kinh tạng

- *Đại tạng kinh Việt Nam* (từ Pali), Thích Minh Châu (và Trần Phương Lan), gồm 2 tập Trường Bộ, 3 tập Trung bộ, 4 tập Tăng Chi, 5 tập Tương Ưng, và cho đến nay có 10 tập Tiểu Bộ. Mỗi tập khoảng 300-500 trang (còn khoảng gần 10 tập nữa), nxb VNCPH
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Kinh Trung Bộ, Tóm tắt và chú giải*, Thích Nữ Trí Hải, nxb Tôn Giáo, 2002. Mỗi tập từ 350 đến 500 trg. Mỗi bài kinh có 5 phần: toát yếu, tóm tắt, chú giải, pháp liên hệ, kệ tụng. Phần I và III là dịch lại từ của bộ sách tiếng Anh của TK Bodhi, các phần khác là do tác

giả biên soạn. Hữu ích và góp phần hiểu thêm bộ kinh.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Lời Phật dạy*, Tuyển chọn từ kinh tạng Pali, Chơn Tâm, (Bản thảo)

- *The Dhammapada*, Pali text& translation with stories in brief & note, Narada. Dịch Việt: *Kinh Pháp Cú* (Pali, English, Tích truyện), Phạm Kim Khánh dịch. Đây là bản dễ sử dụng nhất.
- *Illustrated Dhammapada*, Weragoda sarada Mahathera, TCBOTBEF, Tapei, gần 900 trang, khổ lớn. Tập sách sách đầy đủ, có minh hoạ rất đẹp về Kinh Pháp Cú.
- *The Dhammapada*, J.R. Carter & Mehinda Palihawanada, Oxford 1987. Một trong những bản dịch tiếng Anh được đánh giá cao, có kèm bản tiếng Pali và những giảng giải cặn kẻ.

Về bản dịch tiếng Việt, hiện nay đã có khá nhiều bản dịch (trên 10 bản), phần lớn là bản văn vần, và chưa có một bản dịch "lý tưởng". Trong đó có bản dịch chọn lọc (200 bài trên tổng số 423 bài) của thầy Thích Thiện Châu (Pháp Cú, Dhammapada, Paris, 1978), là một trong những bản văn vần sát nghĩa, dễ thuộc.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *In the Buddha's Words* (Anthology of discourses from the Pali Canon), Bodhi, Wisdom, 2005, 485pp. Tuyển tập rút từ kinh tạng Pali, với 10 chương, 164 bài kinh chọn lọc. Mỗi chương có bài giới thiệu đầy đủ. Phần cuối có liệt kê các kinh được trích. Sách mới ra năm 2005 nhưng đã nhanh chóng trở thành một sách kinh điển không thể thiếu cho mỗi Phật tử và người nghiên cứu Phật học.

- *The Long Discourses of the Buddha*, M. Walshe, Wisdom Publication, 1995, 656pp. Đây là bản dịch mới và rất tốt từ nguyên gốc tiếng Pali, gồm 34 bài kinh dài. Có bài giới thiệu tổng quát. Có nhiều chú thích, để tập trung vào cuối sách. Ông Walshe là phó chủ tịch Hội Phật Học nước Anh, sinh năm 1911, mất năm 1998.

- *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Nanamoli & Bodhi, Wisdom Publication 1995, 1420pp. Sách đạt nhiều giải thưởng, bản dịch tiếng Anh được dư luận đánh giá rất cao. Nội dung gồm phần giới thiệu chung, phần tóm tắt mỗi bài kinh, toàn bộ mỗi bài kinh, Chú giải từng bài kinh (riêng phần này đã đến 200 trang). TK Nanamoli (1905-1960), gốc người Anh đã dịch 100 bài kinh (xuất bản ở Thái Lan). TK Bodhi, chủ tịch Buddhist Publication Society (1988-2002) ở Sri Lanka, đã hiệu đính và bổ sung phần của ngài Nanamoli.

- *The Connected Discourses of the Buddha*, Bodhi, Wisdom Publication 2000, 2072pp. Bản dịch mới do TK Boddhi thực hiện từ nguyên bản tiếng Pali, gồm 2889 bài kinh. Bản dịch được giới học giả đánh giá cao. Sách góp phần phổ biến rộng rải bộ kinh rất thâm sâu nhưng cũng khó đọc (bố cục sách phức tạp, có nhiều kinh lập lại) và ít được phiên dịch.

- *Numerical Discourses of the Buddha*, (Anthology) Nyanaponika & Bodhi, Altamira, 1999, 352pp. Đây chưa phải là toàn bộ Bộ Kinh Tăng Chi, gồm 2344 bài kinh, mà chỉ có 208 bài chọn lọc. TK Bodhi chọn 148 bài đã do ngài Nyanaponika dịch (và xuất bản ở Tích Lan, từ năm 1970-1976), và bổ sung thêm 60 bài mới do ông dịch. Dù chưa phải là toàn tập (tác giả đang tiếp tục hoàn thành), nhưng đã rất hay và rất hữu ích. Bố cục sách vẫn giống như những bộ kinh của nxb Wisdom: Phần giới thiệu chung, phần kinh, phần chú giải.

- *Tripitaka*. Kinh tạng bằng tiếng Anh do Hội Tam Tạng Miến Điện thực hiện. Rất quý, rất tốt, bổ sung những bản của phương Tây. Hiện nay còn khó mua, khó tìm. Cho đến nay, bộ kinh chưa được dịch đầy đủ. Trường Bộ thì chỉ có 10 kinh, Trung Bộ chỉ có 75 bài. Tương Ưng và Tăng Chi cũng giống như vậy.

Có thể xem một số bài kinh ở Web này:
ukonline.co.uk/buddhism/tipilist.htm

- *Tripitaka.* Kinh tạng bằng tiếng Pali, Anh do Tổ chức tu thiền VRI (Goenka) phổ biến, theo bản của lần kết tập thứ VI, có thể xem ở:
http://www.vri.dhamma.org/publications/tpmain.html

- *Tripitaka.* Kinh tạng bằng tiếng Pali, Anh, Tích Lan do Phật giáo Tích Lan dịch đã phổ biến trên internet:
www.mettanet.org/tipitaka/index.html

- *The Path of Purification* (Visuddhi Magga), Buddhaghosa, (English version by Nanamoli Bikkhu). Dịch Việt *Thanh tịnh đạo luận* - Thích Nữ Trí Hải dịch, nxb Tôn Giáo. Bản dịch tốt.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Essences of Tipitaka*, U Ko Lay,VRI, 1998, VRI, 1998. Dịch Việt: *Hướng dẫn đọc tam Tạng Kinh Điển* TKN Huyền Châu. Giới thiệu và tóm lượt toàn bộ Tam Tạng.
www.budsas.org/uni/index.htm

6. Để học thiền

- *Vipassana Meditation.* Nhiều tập sách chỉ dạy thực hành thiền minh sát của thiền sư Mahasi. Một số tập đã được chuyển sang tiếng Anh, như *Satipatthana Vipassana; Fundamentals of Vipassana Meditation; Purpose of Practising Kammatthana Meditation; Practical Insight Meditation; The progress of Insight...* Một số đã được các nhà xuất bản nước ngoài như BPS (SriLanka) và Buddhadhamma Foundation (Thailand) in lại. Một số đã được dịch sang tiếng Việt. (Phạm Kim Khánh: *Thực tập thiền minh sát, Căn Bản thiền minh sát, Những giai đoạn tiến triển thiền minh sát*), (Phạm Tự Luyện *Căn bản thiền minh sát*), (TK Khánh Hỷ: *Hướng dẫn hành thiền)*

http://www.budsas.org/uni/u-ngan/canban-vn1.htm
http://www.budsas.org/uni/u-ngan/gdtms-vn.htm
www.budsas.org/uni/index.htm

- *The Four Foundations of Mindfulness (Maha satipatthana)*, U Silananda (English Version), Wisdom Publication 1990, Tiếng Việt: *Đại Niệm Xứ* do TK Khánh Hỷ dịch, TV Như Lai, 1999.

- *The Four Foundations of Mindfulness , An Exposition of the Summary, U Silananda, Inward Path, Mã Lai, 2006.* Có thể xem bản dịch: *Giới thiệu Kinh Đại Niệm Xứ*, Tỳ khưu Khánh Hỷ.
www.budsas.org/uni/u-dainiemxu/dnx-idx.htm

- *In This Very Life*, The liberation Teachings of the Buddha, U Pandita, Wisdom, 1992. Tiếng Việt: *Ngay trong kiếp sống này* (TK Khánh Hỷ dịch, TV Như Lai, 1996).
www.budsas.org/uni/u-ngaytrong-kiepnay/ngay0avp.htm

- *Vipassana meditation*, Lectures on Insight Meditation, by Janaka Sayadaw, Myanmar, 1985

- *Pháp hành đưa đến bình an.* Thiền Sư U Pandita, Tỳ khưu Pháp Luân dịch, NLTV xuất bản, 2006.
www.budsas.org/uni/u-phaphanh/ph-0.htm

- *Chánh niệm, giải thoát và bồ tát đạo,* U Silananda, Ban Tu Thư TV Như Lai, 2005.

- *Essentials of Insight Meditation Pratice,* Sujiva, BWC, 2000

- *The Heart of Buddhist Meditation,* A handbook of mental training, Nyanaponika, A. Weiser, 1971. Sách giới thiệu về thiền minh sát, nhất là phương pháp Miến Điện. (Chưa có bản dịch tốt)

- *A Still Forest Pool*, The insight meditation of Achan Chah. (Trích) Dịch Việt bởi TK Khánh Hỷ : *Mặt hồ tĩnh lặng*; Như Lai Thiền Viện in và tái bản nhiều lần...
www.budsas.org/uni/u-mhtl/mhtl-0.htm.

- *Spiritual Cultivation*, U Pandita, Translated by Macarudassini, Ed. U Hla Myint. Bài giảng trong 44 ngày thiền tập, Tathagata Meditation Center, 2008.
Thiền sư U Pandita hướng dẫn khoá thiền 44 ngày, năm 2007, tại thiền viện Như Lai, San Jose, Mỹ. Có thể nghe được nguyên gốc các bài giảng tiếng Miến Điện, bản dịch tại chỗ tiếng Anh và tiếng Việt ở:
www.tathagata.org/DhammaTalks/UPandita/Spring2007/index.html

- *Appamada & pamada*, U Pandita, Translated by Macarudassini.
Thiền sư U Pandita hướng dẫn khoá thiền 44 ngày năm 2008, tại thiền viện Như Lai, San Jose, Mỹ.
Có thể nghe được nguyên gốc các bài giảng tiếng Miến Điện, bản dịch tại chỗ tiếng Anh và tiếng Việt ở:
www.tathagata.org/DhammaTalks/UPandita/Spring2008/index.html

- *10 ngày thiền tập*, Hoà thượng thiền sư Kim Triệu. Tập hợp một số bài pháp của một khóa thiền 10 ngày .
www.budsas.org/uni/index.htm.

- *Hương vị pháp bảo* (10 ngày thiền tập), U Silananda, TV Như Lai, 1995 . Tập hợp một số bài pháp của một khóa thiền 10 ngày.
www.budsas.org/uni/u-huongvi-phapbao/hvpb00.htm

- *The Discourse Summaries*, Vipassana Research Institute, 1987. Dịch Việt : *10 ngày thiền tập*, Goenka, Thích Minh Diệu dịch. Những bài pháp của một khóa thiền 10 ngày.
//www.budsas.org/uni/u-goenka-thien/goenka00.htm.

- *Vipassana Meditation*, lectures on Insight Meditation, Janaka Sayadaw, Myanmar 1985. *Những bài giảng về thiền minh sát. Diệu Tâm Phan Minh Nguyệt dịch Việt.*
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Sharpening the Controlling Faculties*, Kundala Sayadaw, Myanmar 2003. Dịch Việt: *Chín yếu tố để phát triển thiền quán*, Phạm Kim Khánh, TT Narada.

- *The Seven Stages of Purification and Insight Knowledges*, A Guide to the Progressive Stages of Buddhist Meditation, Sri Nararama. Dịch Việt: *Bảy giai đoạn thanh lọc tâm*.....Phạm Kim Khánh.
www.budsas.org/uni/u-vbud/vbthn021.htm

- *Meditation Lectures*, U Hla Myint, Tathagata Meditation Center, 2004. Tập sách ngắn rõ ràng, hữu ích. Ông Hla Myint vốn là vị tỳ kheo, có bằng Bivimsa (tương đương tiến sĩ), hiện nay 12 người thông dịch cho thiền sư U Pandita.

- *Dhamma Ratana, Dhamma Padetha, Dhamma Discourses on Vipassana Meditation* (collected lectures by Kundala Sayadaw) 1998-2005

- *Knowing and seing*, Pa Auk Sayadaw. Bản tiếng Việt: *Biết Và Thấy*, TK Pháp Thông, nxb Tôn Giáo, 2005.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *The Mind and the Way*, Buddhist Rreflections on Life, Sumedho, Wisdom, 1995. Dịch Việt: *Tâm và Đạo*, Susanta Nguyễn dịch, Canada 2004 và nxb Tôn Giáo, 2004
www.budsas.org/uni/u-tudieude/tamdao0.htm

- *Living Buddhist Masters*, Kornfield, BPS, 1977. Giới thiệu nhiều vị thiền sư (thiền minh sát) đương thời người Miến Điện và Thái Lan: Mahasi, Taungpulu, U Ba Khin, Sunlun, Mogok, Achan Cha, Achan Buddhadasa, Achan Naeb...(Đã có bản tiếng Việt)

- *The Beginners's Guide to Insight Meditation*, Weisman & Smith, Bell Tower, 2001

7. Nghi lễ

- *Giới thiệu Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam*, Thích Thiện Minh, Giác Ngộ, 2003
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Nghi lễ và tự viện*, TK Thiện Minh, Nxb TP HCM, 2002.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Kinh nhật tụng cư sĩ*, Hộ Tông, TV Thích Ca, 2004
www.budsas.org/uni/index.htm

- *How to live as A good Buddhist*, Vol. I & II, Myanmar, 2002

8. Từ điển, tài liểu tham khảo

- *Encyclopedia of Buddhism*, do giáo sư G.P. Mahalasekera, chủ biên sáng lập, Sri Lanka. Bộ đại tự điển, công trình bắt đầu từ những năm 1950, đến 2008 đã được 7 tập. Còn một tập cuối cùng.

- *Buddhist Dictionary*, Nyanatiloka, SBMC, 1971. Cuốn sách nhỏ (220trg) nhưng rất cần thiết cho những ai nghiên cứu kinh tạng Nguyên Thủy. Chưa dịch sang tiếng Việt

- *A Dictionary of the Pali Language*, R. C. Childers, London, 1909. (Xếp theo thứ tự Alphabet thông thường, nên dễ sử dụng cho người chưa quen tiếng Pali)

- *English-Pali Dictionary*, Buddhadatta Mahathera, New Delhi, 1955, 1997

- *A Dictionary of Buddhist Terms*, MRAY, Myanmar, 2003. (Tiếng Anh, tiếng Miến)

- *Dictionary of Pali Proper Names*, G.P. Mahalasekera, chủ biên, Sri Lanka, AES, New Delhi in lại, 2003. 2 tập, hơn 2000 trang. Rất hữu ích để tra cứu.

- *Tự điển Pali-Việt giản lược*. Hòa thượng Bửu Chơn.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Kho tàng Pháp học*, TK Giác Giới, nxb Tổng Hợp, 2005. Rất cần thiết để nghiên cứu hay để biết từng Pháp một mà Phật đã giảng từ trong các tạng Pali. Một loại kinh Tăng Chi tóm tắt, có ghi chú xuất xứ của mỗi pháp.
www.budsas.org/uni/index.htm

- *Dictionary of Buddhism*, Keown, Oxford, 2003. Từ điện Phật học nhỏ, thông dụng, về nhiêu tông phái.

9. Tài liệu CD, DVD

- *Mahasi*, Biography & works

- *Meditation Lectures*, U Pandita

- *Vipassana Meditation*, Kundala Sayadaw

- *Lectures on Abbhidhamma*, U Silananda

- *Dhamma Lectures*, U Silananda

- *Pali Chanting*, U Silananda

- Ở Thiền viện Như Lai (San Jose, Mỹ), Thiền viện Thích Ca (Riverside, Mỹ), Thiền viện Bát Nhã (Montreal, Canada) có nhiều CD về các khoá thiền dài ngày (từ 10 ngày đến 44 ngày) của các vị thiền sư nổi tiếng, như ngài U Pandita, ngài Silananda, ngài Kim Triệu, và một số ngài thiền sư trẻ hơn như Thitzana, Pannathami, Jatila...từ những năm 2000 đến nay. Phần hướng dẫn gốc là tiếng Miến Điện hay tiếng Anh, hay tiếng Việt. Nói chung, đều có phần dịch sang tiếng Anh, tiếng Việt. Hỏi ở:
TV Như Lai: (408) 294 4536
TV Thích Ca: (951) 780 5249

10. Những Websites

- Tiếng Việt & Anh:

- *Buddhasasana* (Bình An Sơn)
Có đầy đủ nhất các sách tiếng Việt về Phật giáo và khà nhiều sách Phật giáo tiếng Anh.
http://www.budsas.org/uni/index.htm

PGNTVN. Website chính thức của PGNTVN, đang trong quá trình xây dựng.
www.phatgiaonguyenthuy.com/index.htm

- Tiếng Anh (Mỹ)

- *Access to Insight.* Có đầy đủ nhất các sách Phật Giáo Nguyên Thủy tiếng Anh
http://www.accesstoinsight.org/

www.urbandharma.org/sitemap.htm

- *Dharmanet.* Co đầy đủ danh sách và địa chỉ của các Web, thiền viện PGNT khắp nơi.
www.dharmanet.org/infowebTherv.htm

- *Tin tức Phật giáo*
://www.buddhistchannel.tv/

- *Mahasi*
Web chính thức của Phật Giáo Miến Điện, điều hành tứ Anh.
://web.ukonline.co.uk/buddhism/dhamma.htm

- *Nibbana.* Có đầy đủ nhất các sách tiếng Anh về Phật giáo của các thiền sư, pháp sư Miến Điện
http://www.nibbana.com/

- *EDhamma.* Bài giảng ghi trên băng từ, MP3
http://www.edhamma.com/index.htm

- *Các trung tâm hành thiền* ở Miến Điện
web.ukonline.co.uk/buddhism/meditate.htm

- *Mettanet.* Có đầy đủ nhất các sách tiếng Anh về Phật giáo, kinh điển của SriLanka
://mettanet.org/index.html

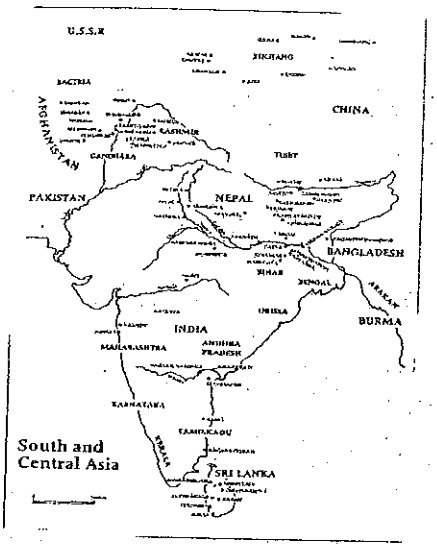
- Mua sách PGNT qua email

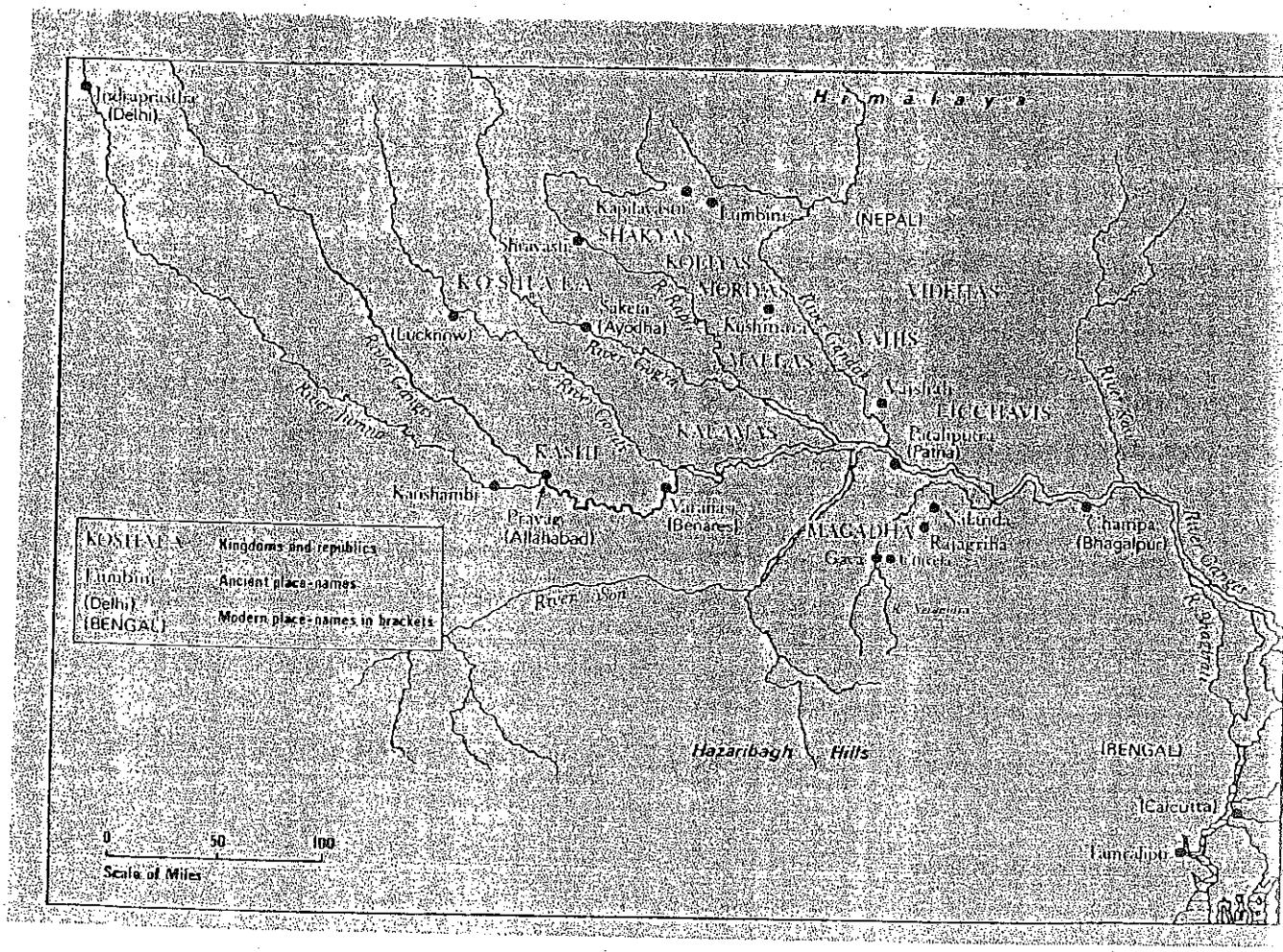
- *Pariyatti*, ở Mỹ
//www.pariyatti.com/

- *Buddhist Publication Society*, SriLanka, có cả sách của PaliText Society xuất bản
http://www.buddhistcc.com/books_main.htm

- *Myanmar Bookshop,* Miến Điện. Sách rất rẻ, nhưng không nhiều.
http://www.myanmarbookshop.com/Engdefault.aspx

Bản đồ Ấn Độ thời cổ đại





(Tài liệu của.....)

Tài liệu tham khảo

A. Về Kinh văn:

- Kinh Trường bộ (2 quyển), do thầy Thích Minh Châu dịch, VNCPHVN, 1991.

- Kinh Trung bộ (3 quyển) do thầy Thích Minh Châu dịch. VNCPHVN, 1992

- Tóm tắt và chú giải Kinh Trung Bộ I, II, III, NS Trí Hải, NXB Tôn Giáo, 2002

- Kinh Tương Ưng (5 quyển), do thầy Thích Minh Châu dịch, NXB Tôn Giáo, 2000.

- Kinh Tăng Chi (4 quyển), do thầy Thích Minh Châu dịch. NXB Tôn Giáo, 2000

- Tóm tắt Kinh Trung bộ, Trường Cơ Bản Phật Học, THPG (nội bộ), 1996.

- Kinh Tiểu Bộ (một số tập), HT Thích Minh Châu, Trần Phương Lan. NXB TPHCM

- Luật tạng: Đại phẩm, Tiểu Phẩm . Tỳ khưu Indacanda Việt Thiên dịch. (bản internet: www.budsas.org/uni/index.htm)

- Lời Phật dạy, Trích kinh điển Phật Giáo Nam Tông, Citta Chơn Tâm, 2008 (bản thảo)

- Phật tử, Thích Thiện Châu, nxb TP HCM, 1996.

- Pháp cú, Thích Thiện Châu, Trúc Lâm, Paris, 1978.

- Những bản kinh do thầy Thích Thiên Châu dịch, tìm thấy trong rải rác ở nhiều Website khác nhau.

- Đức Phật và Phật pháp của Narada, bản dịch Phạm Kim Khánh, Chùa Kỳ Viên, Hoa Kỳ, 2001.

- Đại Niệm Xứ của Silananda, bản dịch Việt của Khánh Hỷ, Như Lai thiền viện, 1999.

- The Long Discourses of The Buddha của Maurice Walshe, nxb Wisdom.

- The Middle Discourses of The Buddha của Nanamoli và Bikkhu Bodhi, nxb Wisdom.

- The Connected Discourses of The Buddha của Bikkhu Bodhi, nxb Wisdom.

- Numerical Discourses of The Buddha, Nyanaponika Bodhi, Altamira, 1999.

- The Buddha's Words của Bikkhu Bodhi, nxb Wisdom, 2005

- The Word of Buddha, Nyanatiloka, BPS, 1971.

- Buddha's Path to Delivrance, Nyanatiloka, BPS, 2002.

- The Great Chronicle of Buddhas, Mingun Sayadaw, TNPC, Meanmar, 6 volumes, 1990 -2006

- Ten Suttas from The Long Discourses of the Buddha, Burma Pitaka Association,1984

- The Five Nikaya, An Anthology, I, Editors of Light of the Dhamma, Rangoon, 1978

- Medium Lenghth Discourses of the Buddha, (Mulapannasa, Majjhimapannasa, Uparipannasa), Myanmar Pitaka Association, Yangoon, 1990.

- Collection of Numerically Graduated Discourses, Editorial Committee, Yangoon, 2001

- Collection of Groups of Related Discourses, Editorial Committee, Yangoon, 1998.

Selected Suttas, V. I, II, III, Sitagu Buddhist Academy, Sagaing, 2004, 2006

- Encyclopedia of Buddhism, G.P Malalasekara & al., 1961-

- Buddhist Dictionary, Nyanatiloka, CBBEF, 1987

- Tự điển Phật học Việt Nam của Thích Minh Châu và Minh Chi, nxb KHXH, 1991;

- Some sayings of The Buddha, according to the Pali Canon, F.L. Woodward, Oxford, Reed. CBBEF, 2002

- Treasure of the Dhamma, K. Dhammananda, BMS, 1994

B. Về nghi lễ:

- Kinh nhật tụng của cư sĩ Phật giáo Nam Tông, do Tăng Định soạn, Chùa Kỳ Viên xuất bản, NXB TPHCM, 2000

- Nghi thức tụng niệm của Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam, 2003

- Kinh tụng chư tăng của Tịnh Tâm, nxb TP HCM, 2000.

- Kinh tụng Pali của sư Viên Minh (và Hộ Pháp), Chùa Huyền Không, 1997

- Cư sĩ giới pháp, TK Giác Giới, NXB Tôn Giáo, 2006.

- The Mirror of the Dhmma , Narada Mahathera (pali & English), BPS, 1984

- Daily Buddhist Devotions của Dhammananda (Pali & English). CBBEF, 1996.

- Askar Von Hinuber, A Handbook of Pali Literature, Munshiram Manoharlal Pub, New Delhi, 1996

- G.P. Malalasekera, The Pali Literature of Ceylon, BPS, Kandy, 1994

- U Ko Lay, Essence of Tipitaka, Vipassana Research Institute, Maharashtra, 1998

- U Thein Han, Buddhist Literatures in Archives, Light of Dhamma, Vol.I, N.2, 1981.

- S.C.Banerji, An Introduction to Pàli Literature (Giới thiệu Văn Học Kinh Điển Pali, do TK Giác Nguyên dịch), http://www.theravad.com/NghienCuu/NghienCuuPhatHoc.htm

- How To Live As A Good Buddhist, Vol. I, II, Yangoon, Myanmar, 2002, 2003.

- The Teachings Of The Buddha, Vol. I, II, Yangoon, Myanmar, 2001, 2003

- Những tài liệu tham khảo cho phần III, kèm theo trong mỗi bài viết.

C. Về hình ảnh, bản đồ:

- Buddhism, Art and Faith, W. Zwalf, MacMillan Publishing Co., 1985.

- L'Art Bouddhique, Ed. Olizane / UNESCO.

- The Art and Architecture of India, B. Rowland, Penguin Books, 1953

- History of Indian and Indonesian Art, Coomaraswamy, Dover, 1965

- La Grammaire des Formes et des Styles : Asie, J. Auboyer & al, Office du Livre, 1978

- Tượng Phật Trung Quốc, Lý Lược Tam & Huỳnh Ngọc Trảng, nxb Mỹ Thuật, 1996

- Dictionary of S.E. Asian Art, G. Chaturachinda & al, Silkom Books, 2004

- Nhiều hình ảnh và tài liệu, ngoài phần của tac giả, còn lấy từ nhiều Website và sách .