



# Lộ trình tu chứng trong A-tỳ-đạt-ma

*Thích Hạnh Bình*

## I. Dẫn luận

Sau khi Thế Tôn nhập diệt, khoảng thế kỷ thứ III trước Tây lịch, vào triều đại Khổng Tước, Phật giáo được vua A Dục (Asoka) tín nhiệm và hoằng dương, Phật giáo đã trở thành quốc giáo. Từ đó Phật giáo mở đầu cho sự chuyển biến về hình thức sinh hoạt lần nội dung tư tưởng. Về mặt hình thức, Phật giáo trước thời A Dục chỉ là một đoàn thể xuất gia, sống trong rừng sâu, chuyên tu tập, thực nghiệm tâm linh, chưa có những sinh hoạt mang tính tôn giáo, với đời sống vô gia cư, vô tài sản, lấy việc khất thực làm phương tiện nuôi sinh mạng, đến thời A Dục Phật giáo đã chuyển thành cuộc sống định cư, mở đầu cho việc hoạt động Tôn giáo, mang màu sắc tín ngưỡng. Trong công tác hoằng dương Phật pháp nhà vua đã xây dựng 84.000 ngôi Tháp, thờ cúng xá lợi Phật. Vì có nhu cầu xây dựng, cho nên có nhu cầu tài chánh, người có kỹ năng, người bảo quản... là điều tất yếu. Vì lòng hoài niệm và kính phục của hàng đệ tử đối với đức Phật, cho nên xá lợi Phật đã trở thành đối tượng tôn thờ cho mọi tín đồ Phật Giáo. Về mặt tư tưởng, do nhu cầu sinh hoạt của Tăng già đổi thay, đã dẫn đến ý kiến bất đồng về một số giới điều, đây là một trong những lý do chính yếu cho việc phân hóa Phật giáo, và cuối cùng Phật giáo tại Ấn Độ hình thành 18 hoặc 20 bộ phái. Điều đó cho chúng ta thấy rằng, giáo lý Phật giáo là một thật thể sống, là một quá trình phát triển tư tưởng từ khởi đầu cho đến ngày nay, tùy theo mỗi thời gian và mỗi không gian yêu cầu khác nhau, những nhà Phật học phân tích lý giải theo nhu cầu của từng xã hội ấy, tất nhiên sự lý giải này phải được căn cứ từ những lời dạy của đức Phật.

Hôm nay, chúng ta là những người của cuối thế kỷ 20 sắp bước sang thế kỷ 21, là thời đại có nền giáo dục cao, khoa học kỹ thuật tiên tiến, phương tiện thông tin hiện đại, không thể che dấu gì dưới ánh sáng của khoa học, do vậy, những sinh hoạt mang tính mê tín thần quyền trong tôn giáo, ngay cả Phật giáo, không thể tồn tại hoặc khó có thể phát triển trong xã hội văn minh ấy. Là những người truyền giáo, nhất là những người con Phật, chúng ta cần trang bị lời dạy trong sáng, thật tế và khoa học mà đức Phật đã huấn thị từ ngàn xưa, đồng thời phải có một phương pháp giáo dục hữu hiệu và thích nghi cho con người ở xã hội ngày mới. Đối với vấn đề này người viết nghĩ rằng, muốn thực hiện công tác đó, việc làm trọng tâm vẫn là công tác giáo dục, tức là thúc đẩy phong trào nghiên cứu, đào tạo một thế hệ lãnh đạo trẻ, không những chỉ có đạo hạnh mà còn có kiến thức Phật học uyên thâm để đáp ứng những nhu cầu của xã hội mới.

Thông qua công tác giáo dục và nghiên cứu này, chúng ta mới có thể gạt bỏ những ty hiểm nhỏ nhen, những hiểu biết nông cạn, đồng thời nó cũng cho chúng ta một cái nhìn toàn diện, không mâu thuẫn trong Phật pháp, giữa người với người, giữa cá nhân với tập thể.

Một số người cho rằng, A Tỳ Đạt Ma (Abhidharma) là bộ Luận chỉ giải thích suông về vũ trụ và nhân sinh, mà không đề cập đến lộ trình tu chứng. Theo người viết một nhận định như thế là sai lầm, vì căn cứ "Pháp Uẩn Túc Luận" trong "A Tỳ Đạt Ma Luận", từ phẩm thứ nhất là "Học Xứ" đến phẩm thứ mười lăm là "Giác Chi" (1). Toàn bộ 15 phẩm này giới thiệu, giải thích lộ trình tu tập của A Tỳ Đạt Ma. Đồng thời, nếu cho rằng, Kinh Tạng Pàli hay A Hàm là hai tạng kinh được kết tập thành văn sớm nhất trong Phật giáo, với nội dung trình bày lộ trình tu tập, thì A Tỳ Đạt Ma chỉ là bộ luận chuyên sơ giải, hệ thống hóa tư tưởng A Hàm, nhất là hai bộ Tạp và Trung A Hàm. Do vậy, về mặt tu tập, A Tỳ Đạt Ma thừa kế giải thích tư tưởng A Hàm, cho nên luận này lấy "Tứ Niệm xứ, Thiên định" làm phương tiện cho hành giả tu tập để. Phương pháp tu tập này được gọi là "Tiệm Ngộ", khác với Đại thừa-Bát Nhã chủ trương "Đốn Ngộ". Đây chính là điểm dị biệt về phương pháp tu tập giữa Thượng Tọa Bộ (Theravada) và Đại Chúng Bộ (Mahayana).

Để lý giải những vấn đề trên, người viết trước tiên làm cuộc so sánh, đối chiếu giữa thánh điển "A Hàm" và "Pháp Uẩn Túc Luận" trong A Tỳ Đạt Ma, thứ đến giới thiệu lộ trình tu chứng trong luận này. Đây là hai điểm chính, người viết sẽ trình bày trong bài viết này.

## II. Khái luận về mối quan hệ giữa A-hàm và A-tỳ-đạt-ma

### 1. Kinh A Hàm trong thánh điển Phật giáo.

Truyền thuyết cho rằng, sau khi Thế Tôn nhập diệt, vào mùa An cư của năm thứ nhất, tại thành Vương xá (Rājagṛha). Các vị thánh đệ tử tiến hành kết tập thánh điển lần thứ nhất. Lần kết tập này, do ngài Đại Ca Diếp (Māhākassapa) chủ tọa, cùng 500 vị Tỳ Kheo khác tham gia, đại hội đề cử ngài Ưu Ba Ly (Upāli) tụng Luật tạng, và ngài A Nan (Ananda) tụng Kinh tạng (2). Quan điểm này, căn cứ hiện lưu truyền những Kinh Luật của mỗi Bộ phái, không những khác nhau về phương pháp kết cấu mà ngay cả nội dung cũng có nhiều điểm bất đồng. Điều nan giải ở đây, mỗi Bộ phái đều tự cho rằng, những kinh và luật đang lưu hành của Tông phái mình là những Kinh Luật được kết tập lần thứ nhất. Thế thì những kinh luật gì của Bộ phái nào được kết tập lần thứ nhất? Nghiên cứu sự biên tập thánh điển của Phật giáo nguyên thủy, người viết cho rằng, đối với những thánh điển được xem là kết tập ở lần thứ nhất này, cần làm một cuộc khảo sát về mặt lịch sử, từ đó chúng ta mới có đủ yếu tố đoán định sự hình thành trước hay sau của thánh điển.

Liên quan đến vấn đề này, trong tác phẩm "Nguyên thủy Phật giáo thánh điển chi tập thành", Hòa thượng Ấn Thuận đã phát biểu như sau:

"Sau khi Đức Phật nhập diệt, mãi cho đến thời gian mà Phật giáo chưa có sự đối lập giữa các Bộ phái, gọi thời kỳ này là Phật giáo nguyên thủy. Đối với việc nghiên cứu Phật pháp, "Phật giáo nguyên thủy" là chủ đề trọng yếu nhất. Thánh điển được kết tập trong thời kỳ Phật giáo nguyên thủy, đại khái được phân làm hai bộ phận: 1. Kinh (Tu-đa-la) là 4 bộ A Hàm. 2. Luật (Tỳ nại da), là những bộ phận trọng yếu trong Luật tạng. Những kinh và luật mà các Bộ phái thừa nhận, là những Kinh Luật được kết tập trong thời đại Phật giáo nguyên thủy, nó đại biểu cho "Phật giáo nguyên thủy" (3).

Ngoài ra, cũng trong tác phẩm này, Hòa thượng Ấn Thuận còn trích dẫn những thành quả nghiên cứu của những học giả Âu Mỹ và Nhật Bản, tuy những học giả này có sự bất đồng về quan điểm và phương pháp nghiên cứu, nhưng kết luận chung đều cho rằng 4 Bộ A Hàm (Agama) của Bắc truyền hoặc 5 Bộ Nikāya là những văn hiến kết tập thành văn sớm nhất trong thánh điển Phật giáo.

### 2. Tư tưởng nguyên lưu của A Tỳ Đạt Ma

A Tỳ Đạt Ma (Skt. Abhidharma, Pāli. Abhidhamma), cựu dịch là A tỳ đàm, hoặc gọi là Tỳ đàm, nghĩa là "đại pháp", "vô tỷ pháp", "đối pháp" v.v. Trong sự phát triển của Phật pháp, A Tỳ Đạt Ma được gọi là Luận Tạng, một trong 3 tạng của Phật Giáo (4). Sở dĩ được xếp vào Luận Tạng, vì nội dung của A Tỳ Đạt Ma là giải thích, hệ thống hóa những lời đức Phật dạy được ghi chép trong A Hàm.

Sau khi đức Phật nhập diệt, nhiệm vụ của tăng già, ngoài việc tự thân tu tập, tìm cầu giải thoát, còn có nhiệm vụ hoằng dương Phật pháp. Do vậy, sau khi kết tập thánh điển Pāli hoặc Kinh tạng A Hàm xong, Tăng già tiếp tục công tác chỉnh lý, luận cứu, hệ thống hóa những lời đức Phật dạy, đây là lý do hình thành A Tỳ Đạt Ma Luận. Những nhân vật tiến hành công tác lý giải biên soạn này, gọi là "Luận sư", như ngài Đại Mục Kiền Liên (Mahāmaudgalyāna), Đại Câu Si La (Mahākāśyapa), Đại Ca Chiên Diên (Mahākātyāyana), Phú Lô Na (Puṇaṃnāsa), Yaniputra), A Nan (Ananda)... (5).

Nội dung A Tỳ Đạt Ma Luận là giải thích những gì mà đức Phật chứng ngộ được ghi chép trong A hàm, từ sự tự chứng ngộ này, sau đó Ngài phát nguyện hóa độ chúng sinh. Trong 45 hoặc 49 năm Thế Tôn thuyết Pháp độ sinh, những gì mà được Ngài tuyên thuyết, về sau được gọi là nguồn gốc của tất cả Pháp. Điểm chủ yếu trong lời dạy của Ngài là vấn đề "tu tập" và

"giải thoát". Để đạt đến mục đích này, đầu tiên đức Phật phân tích những vấn đề như: Ngũ Uẩn, Thập Nhị Xứ, Thập Bát Giới... nhằm giới thiệu cho mọi người hiểu rằng, thật tướng của vũ trụ nhân sinh là khổ, không, vô thường, và vô ngã. Để thoát ly những thống khổ phiền não này, bằng con đường tu tập, tức là những phương pháp huấn luyện thân và tâm như: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, ngũ lực, Thất giác chi, Bát chánh đạo... những giáo lý này được ghi chép trong "Tập A Hàm" hay "Tương Ứng" là bộ Kinh xuất hiện sớm nhất trong văn hiến Phật giáo. Tập A Hàm là những bài Kinh rất ngắn gọn, dễ ghi nhớ, đầy đủ ý nghĩa, giống như đề cương của một bài luận văn, nó là những bài kinh ngắn gọn, dễ ghi nhớ, phù hợp cho thời đại mà đức Phật cũng như những hàng đệ tử của Ngài chưa dùng chữ viết để lưu truyền, phải dùng đến bộ nhớ con người, do vậy, chúng ta có thể đoán định Tập A Hàm hay kinh Tương Ứng là bộ kinh có khả năng kết tập thứ nhất, tuy rằng kết tập lần thứ nhất này, chỉ là hình thức tụng đọc chưa biên chép thành văn tự, nhưng nội dung kết tập đã được xác định những cương yếu mà Thế Tôn đã giảng dạy lúc còn tại thế. Những bài kinh mang tính cương yếu này, tiếng Phạn gọi là Mātṛka, Trung Văn dịch là Bản mẫu. Về sau, các Luận Sư của A Tỳ Đạt Ma đã vận dụng Tập A Hàm tiếp tục biên tập, giải thích và hệ thống hóa thành A Tỳ Đạt Ma (Abhidharma).

Liên quan đến vấn đề này, trong tác phẩm "Án Độ Phật học tư tưởng khái luận", học giả Lữ Trung người Trung Quốc phát biểu:

"Trong Luận Du Già Sư Địa, quyển thứ 14, còn lưu giữ Bản mẫu (Mātṛka) trong kinh Tập A Hàm. Chúng ta có thể lấy nó cùng với Tập A Hàm Kinh tiến hành biên soạn, đoán định bản Hán dịch "Tập A Hàm" tức là " Tương Ứng A Hàm" của căn bản Thuyết Nhứt Thiết Hữu Bộ" (6).

Trong lời phát biểu trên, có hai điểm cần chú ý. Thứ nhất là từ "Bản mẫu" trong A Hàm Kinh. Từ Bản mẫu mà Lữ Trung dùng, được dịch nghĩa chữ Mātṛka (phạn văn), dịch âm là Ma Lặc Ca, Ma Ly Ca, Mục Đắc Ca v.v... Chữ Bản mẫu, từ này dịch nghĩa từ Māt, có nghĩa là "Căn bản từ đây mà phát sinh". Căn cứ ngài Án Thuận giải thích, ý nghĩa cổ xưa của từ Mātṛka có hai loại: 1. Thuộc về Luật, như Tỳ Ni Mẫu kinh, Tỳ Ni Tụng trong Thập tụng luật. Những bộ luật này, trong đó liệt kê một số quy chế của Tăng già mang tính cương yếu như vấn đề Thọ giới, Tụ tứ, Bồ tát, An cư v.v... 2. Thuộc về Pháp (Dharma), xuất phát từ Thuyết Nhứt Thiết Hữu Bộ, trong đó liệt kê cương yếu của Kinh (Sutra), như Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ thân túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần, Bát chánh đạo v.v... (7). Thứ hai, Tập A Hàm là bản Kinh căn bản của Thuyết Nhứt Thiết Hữu Bộ. Để minh chứng điểm này, người viết đem hai văn bản "A Tỳ Đạt Ma" và "Tập A Hàm" so sánh đối chiếu, phát hiện chúng có nội dung giống nhau. Thông thường phương pháp luận giải của các luận sư A Tỳ Đạt Ma, đem mỗi một Phẩm trong A Tỳ Đạt Ma được phân tối thiểu 2 phần trở lên. Phần thứ nhất là "Khế Kinh" (Sūtra), phần này được Lữ Trung gọi là "Bản mẫu" (Mātṛka) tức là trích dẫn một đoạn kinh trong Tập A Hàm, làm điểm tựa, đề mục chính cho việc sơ giải. Phần thứ 2 là "Kinh phân biệt" (Vibhanga) là phần sơ giải, bình luận của các luận sư, lẽ dĩ nhiên các luận sư căn cứ vào Khế kinh (Sūtra) giải thích theo kiến giải của từng luận sư. Phần 3 và 4 là những phần phân biệt của phân biệt, tức là phần tiếp tục giải thích của phần chú giải chưa được rõ ràng.

Để thuận tiện cho việc tra cứu, người viết xin trích dẫn "Phẩm Niệm Trú" trong "Pháp Uẩn Túc Luận" để người đọc thấy rõ phương pháp luận giải của Abhidharma, đồng thời, qua đó nó cho chúng ta thấy rằng, A Tỳ Đạt Ma vốn là một bộ luận chuyên luận giải kinh Tập A Hàm:

"Một thời, đức Bạt Già Phạm ở thành Thất La Phiệt, rừng Thệ Đa, vườn ông Cấp cô Độc. Lúc bảy giờ, Thế Tôn dạy các vị Tỳ Kheo rằng: "Nay ta vì các ông lược nói về pháp tu tập Tứ Niệm Trú, nghĩa là Tỳ Kheo đối với nội thân cần có chánh cần, chánh tri và chánh niệm quan sát thân này, nhờ quán như vậy, vị ấy từ bỏ tham lam và ưu phiền của thế gian. Đối với ngoài thân (thân thể của người khác), cũng cần có chánh cần, chánh tri, chánh niệm quán chiếu thân thể của người, nhờ quán như vậy mà vị ấy đoạn trừ được những tham lam và ưu phiền ở đời. Đối với nội thân, ngoài thân, và nội ngoại thân cũng cần có chánh cần, chánh tri, chánh niệm quán chiếu nội thân, ngoại thân và nội ngoại thân, nhờ quán chiếu như vậy mà vị ấy trừ được tham lam ưu phiền ở đời. Đối với Thọ, Tâm, Pháp cũng quán như vậy (Đây là phần Khế Kinh, tức là đoạn này được trích từ kinh Tập A Hàm). Đối với quá khứ, vị lai Tỳ Kheo cũng nên tu

tập pháp môn Tứ Niệm Trụ như vậy. Thế nào gọi là Tỷ Kheo đối với nội thân quan sát một cách chân chánh?... (từ đoạn này trở về sau được gọi là kinh Phân biệt - Vibhanga)".

Đoạn Kinh vừa nêu trên từ "Một thời ... Thọ, Tâm, Pháp cũng lại như vậy" là phần Khế kinh (Sùtra) còn từ " Thế nào gọi là Tỷ Kheo đối với nội thân ... hết" là phần Kinh phân biệt (Vibhanga), tức là phần luận giải. Chúng ta có thể đem đoạn Kinh này so sánh với bài Kinh thứ 6 của phần "Niệm Xứ Tương Ứng" trong Tập A Hàm Kinh Luận hội biên (8). (đoạn kinh này sẽ được trích dẫn sau).

Qua cuộc so sánh, chúng ta thấy rằng, nội dung của hai đoạn Kinh văn trên hoàn toàn giống nhau, nhưng có một vài điểm khác biệt nho nhỏ. Thứ nhất, địa điểm mà đức Phật nói Kinh giữa hai bản không giống nhau; Thứ hai, " phẩm Niệm Trụ " trong A Tỳ Đạt Ma Pháp Uẩn Túc Luận lại thêm 2 thời "quá khứ" và "vị lai" của pháp tu tập Tứ Niệm Trụ. Từ hai điểm dị biệt này, người viết suy đoán: Thứ nhất, phải chăng địa điểm mà bộ phái Thuyết Nhứt Thiết Hữu hoạt động là thành Thất La Phiệt, khác với địa điểm mà đức Phật nói Kinh Tập A Hàm là nước Xá Vệ. Điểm thứ hai là hình thành 2 thời "quá khứ" và "vị lai" trong Luận A Tỳ Đạt Ma là để hình thành, luận chứng cho quan điểm "Tam thế thật hữu, pháp thể hằng tồn" của các luận sư thuộc bộ phái Thuyết Nhứt Thiết Hữu. Qua hai đoạn Kinh vừa so sánh được nêu trên, minh chứng Tập A Hàm là nguồn gốc, là điểm tựa của Luận A Tỳ Đạt Ma (Abhidharma).

Tóm lại, đoạn kinh mà các nhà luận giải của A Tỳ Đạt Ma vận dụng, đem so sánh đối chiếu với kinh Tập A Hàm có thể nói nội dung hoàn toàn giống nhau, chỉ có một vài điểm dị biệt giữa hai bản Kinh, như đã được nêu trên, Qua đó, minh chứng rằng, quan điểm của từng bộ phái không đồng nhất, đồng thời có thể là mỗi Bộ phái hoạt động mỗi khu vực khác nhau, cho nên trong Kinh văn địa điểm đức Phật nói Kinh không đồng nhất, tuy là nội dung của bài pháp hoàn toàn giống nhau.

Ngoài ra, người viết còn phát hiện nội dung của "Phẩm Đa Giới" trong Pháp uẩn túc luận rất giống với "Kinh Đa Giới" trong Kinh Trung A Hàm (9). Sự giống nhau này, phải chăng phẩm "Đa Giới" trong Pháp Uẩn Túc Luận là luận giải, chú thích Kinh "Đa Giới" trong Trung A Hàm? Từ sự trùng hợp này, người viết cho rằng, Kinh Trung A Hàm cũng là một bộ Kinh thuộc Phái Thuyết Nhứt Thiết Hữu. Đồng thời, chúng ta lấy "Chúng tập Kinh" của Trường A Hàm đem so với Tập Dị Môn Luận, chúng ta thấy hai bản này có nội dung không phù hợp, điều đó chứng minh rằng, Kinh Trường A Hàm không thuộc Bộ phái Thuyết Nhứt Thiết Hữu .

### III. Phương pháp tu tập trong A-tỳ-đạt-ma

Trong Kinh Tạng Pàli, Trung Bộ I, Kinh Tất Cả Lậu Hoặc (Sabbasavasuttam) số 2, đức Phật xác định quan điểm và mục đích giáo dục của Ngài như sau:

"Này các Tỷ Kheo, ta giảng sự diệt tận các lậu hoặc cho người thấy, người biết, không phải cho người không thấy không biết"

Và một bài Kinh khác trong Trung Bộ đức Phật dạy:

"Này Xá Lợi Phất (Sariputta), những ai nói chân chính về ta phải nói như sau: Một vị hữu tình không bị sự chi phối, sinh ra ở đời, vì hạnh phúc cho số đông, vì sự an lạc cho số đông, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư thiên và loài người."

Trong Kinh Tạng Bắc Truyền, Kinh Pháp Hoa cũng xác định mục đích ra đời của đức Phật: " Khai thị ngộ nhập Phật tri kiến Ồ Nghĩa là hiển thị chỉ dạy cho chúng sinh thấy và chứng được tri kiến của Phật."

Qua những lời dạy trên, chúng ta thấy rằng, mục đích giáo dục của Phật giáo là "Giải Thoát", đối tượng mà Phật giáo giáo dục là "Con Người", nếu như rời khỏi đối tượng và mục đích này, thì dù cho nhân danh là ai đi nữa, những gì được nói ra đó, chắc chắn không phải giáo dục chân chính của Phật giáo. Nhìn chung, những hoạt động của Phật giáo hiện nay, thiên về mặt hoạt động tín ngưỡng, mang ý nghĩa thần bí, có thể nói nó không còn phù hợp với xã hội ngày

nay, nhất là những xã hội phương Tây, những loại hoạt động này, nó không giải đoạn trừ tận gốc rễ những ưu phiền và thống khổ của con người, nếu có đi chăng nữa, chỉ là sự xoa dịu, trấn an nổi bất an của con người mà thôi, vì theo Phật giáo quan niệm, nguồn gốc của nỗi khổ đau của con người là "vô minh", chính do vô minh mà con người không nhìn thấy thật tướng của các pháp là giả danh không thật có, cho nên con người sanh lòng khát ái . do có khát ái, nên toàn thể khổ não xuất hiện. Như vậy, khi nào vô minh còn hiện hữu, thì khi ấy vẫn còn thống khổ. Do đó, những sinh hoạt thuộc loại mê tín, không những không giúp ích cho con người mà còn đi ngược lại những nguyên tắc cơ bản giáo dục trong Phật Giáo. Chính vì điểm này, trong lộ trình tu tập đức Phật khuyên mọi người cần có "chánh kiến " là chỉ quan trọng, được xếp hàng đầu trong "Bát chánh đạo". Chánh kiến là cái thấy đúng, nhờ nó mà con người mới quan sát, lựa chọn những vấn đề đúng sai, phải quấy thường xảy ra hàng ngày, và chung quanh chúng ta.

Thái độ lựa chọn này, trong Phật giáo gọi là "Trạch pháp" là một trong 7 Giác chi, nếu như người ta sống mà không có sự hiểu biết đúng, và thiếu thái độ lựa chọn đúng đắn này, người ấy chắc chắn và luôn luôn gặp phải những bất hạnh trong cuộc sống. Ví như, có người mời chúng ta thử vận đồ đen, hay dùng ma túy... Trong trường hợp này, nếu chúng ta không có "chánh kiến" là cái thấy như thật về sự nguy hiểm của việc cờ bạc và hút chích ma túy , và "Trạch pháp" là thái độ lựa chọn, tránh xa sự nguy hiểm này, thì chúng ta chắc chắn không tránh khỏi cái khổ của việc cờ bạc và hút chích. Từ quan điểm này, chúng ta cũng có thể phân tích giải thích một số vấn đề hoài nghi của một số người cho rằng, tại sao có một số người làm thiện, tu nhân tích đức mà người ấy luôn luôn gặp phải những điều bất hạnh? Người viết cho rằng luật "nhân quả" của Phật giáo rất bình đẳng, không thiên vị bất cứ ai. Tuy nhiên vấn đề nêu trên, chúng ta không thể đơn điệu giải thích một cách máy móc, mà cần xem xét hành động ấy có liên quan đến "trí tuệ" là cái quyết định khổ đau hay hạnh phúc. Vì theo Phật giáo chủ trương rằng, khi nào con người còn bóng dáng vô minh, khi ấy con người vẫn còn khổ đau. Do đó, cái thiện, cái tốt trong Phật giáo, cái đó phải gắn liền với trí tuệ, nếu tách rời trí tuệ, việc ấy không thể xem là thiện. Như vậy, theo lập trường Phật giáo, những hành động nào liên hệ với vô minh thì hành động ấy không thể xem là thiện.

Ví như, có một em bé, xin tiền bố mẹ để mua vũ khí giết người. Trong trường hợp này, nếu như bố mẹ của em không chịu suy xét, gạn hỏi em xin tiền để làm gì, vì lòng thương con, bố mẹ của em đã đáp lời yêu cầu của em. Thử hỏi hành động này có phù hợp chăng? bố mẹ của em có nhận được kết quả tốt đẹp nào từ lòng thương ấy không? hay chỉ mang hậu quả khổ đau? Cũng vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta có biết bao việc làm cũng tương tự như thế mà ta cứ tưởng là thiện, là tốt, nhưng đâu ngờ cái nhân sâu xa bên trong là bất thiện, không dính dáng gì đến việc tu tập giải thoát mà chúng ta mong muốn, thế thì làm thế nào chúng ta gạt được quả lạnh ? Vì chính lẽ ấy, đạo Phật khuyên chúng ta cần phải có chánh kiến trong cuộc sống, cần có thái độ lựa chọn giữa thiện và ác, giữa hạnh phúc và khổ đau, để hướng cuộc sống vươn tới giải thoát. Như vậy, những hành động mà chúng ta cho là thiện là tốt ấy, lẽ ra phải được hưởng quả lành, thế nhưng kết quả không như ý muốn, vì những hành động ấy vắng bóng của chánh kiến, hay nói cách khác là thiếu trí tuệ, cho nên sự lựa chọn rơi vào sai lầm, dẫn đến kết quả khổ đau.

Đứng về phương diện tu tập cũng thế, chánh kiến là cái phân định giữa chánh pháp và tà pháp, giữa cái ngụy trang và sự chân thật. Trạch pháp là cái giúp cho hành giả lựa chọn những pháp môn tu tập, thích hợp hoàn cảnh cho chính họ, đồng thời Pháp môn ấy có khả năng dẫn đến giải thoát an lạc.

Cho đến ngày nay, trong Phật Giáo có nhiều phương pháp tu tập cho mọi căn cơ và trình độ, nhưng trên cơ bản, Pháp môn cũng lấy tiến trình Giới, Định, Tuệ làm cơ bản cho việc tu tập. Giới là những điều kiện cần thiết cho việc tu tập, bao gồm những điều kiện phát triển tâm linh, bảo vệ sự hòa hợp của Tăng đoàn, bảo vệ sức khỏe, và môi sinh v.v... Định là những phương pháp giúp cho tâm của hành giả không còn lăng xăng, tán loạn, làm nền tảng cho trí tuệ sanh trưởng. Tuệ là sự thấy và biết đúng, như thật, không phải là sự tưởng tượng của trí óc, tuệ chính là bảo kiểm chặt đứt vô minh, là chủ nhân tạo ra mọi khổ đau.

Liên quan đến lộ trình tu tập này, dưới đây người viết giới thiệu lộ trình tu chứng trong Abhidharma, để minh chứng Abhidharma là một bộ luận rất chú trọng phương diện tu tập, không phải chỉ luận bàn những vấn đề không liên quan đến giải thoát. Abhidharma không những chỉ giới thiệu lộ trình tu chứng, mà còn thêm phần chú thích, phân tích của các luận sư Abhidharma. Do đó, các nhà luận sư của Abhidharma cho rằng, Abhidharma là Giải thoát tri kiến trong Ngũ Phần Pháp Thân (10).

## ***1. Nhận thức luận***

Vấn đề tu tập trong Phật giáo không thể tách rời 3 giai đoạn là Văn, Tư và Tu. Văn là giai đoạn học tập, thấu thập kinh nghiệm; Tư là đem những gì mà hành giả đã học tập được tiếp tục suy tư phân định đúng sai. Tu là thực nghiệm những gì mà hành giả đã học tập được từ Phật pháp, sửa đổi lỗi lầm, tăng trưởng trí tuệ. Do vậy, ý nghĩa của việc tu tập là học tập Phật Pháp, dùng Phật Pháp sửa đổi những tập quán xấu xa của mình, để mỗi ngày mỗi tăng trưởng trí tuệ, nhờ ánh sáng của trí tuệ mà diệt trừ tham, sân và si. Đó là ý nghĩa chữ tu một cách chân chánh trong Phật giáo, không phải tu chỉ có cạo tóc, mặc áo ca sa, hoặc chỉ đến chùa lễ bái, miêng tụng kinh niệm Phật, tay lần chuỗi mà trong tâm những tập quán xấu xa vẫn còn không sửa đổi.

### ***1.A) Ý nghĩa của việc xuất gia:***

Trong phẩm "Tĩnh Lự" trong "Pháp Uẩn Túc Luận" (11) đề cập đến bốn hạng người xuất gia như sau:

#### **a. Thân xuất gia mà tâm không xuất gia**

"Có một loại người đối với những dục cảnh, thân người ấy tuy đã xa lìa những dục cảnh, nhưng tâm vẫn còn đắm trước. Như có người cạo bỏ râu tóc, mặc áo ca sa, chánh tín xuất gia, người ấy tuy thân tướng là xuất gia, nhưng tâm vị ấy vẫn còn tham luyến nhớ nghĩ về những dục cảnh mà người ấy đã được cảm thọ trước đây. Những người này, gọi là thân xuất gia mà tâm chưa xuất gia".

Hạng người thứ nhất này, thân thể tuy là hình tướng của người xuất gia, cạo bỏ râu tóc, mặc áo cà sa, nhưng tâm tánh của người ấy chưa xuất gia vì tham ái ngũ dục lục, tìm cầu lợi dưỡng. Đứng trên phương diện tu tập trong Phật giáo, người này không phải là hạng người chân chánh xuất gia.

#### **b. Tâm xuất gia mà thân chưa xuất gia**

"Có một hạng người, đối các những dục cảnh, tâm tuy đã xa lìa mà thân vẫn chưa xa lìa. Như có người, tuy có vợ con, ruộng vườn, nhà cửa, trang sức châu báu, xoa ướp hương thơm, ăn uống những thứ thượng diệu, có người hầu hạ v.v... nhưng người ấy đối với các dục cảnh, tâm không sanh nhiễm trước, tham ái. Người ấy, thân tuy là tại gia mà tâm đã xuất gia, người này gọi là tâm xuất gia mà thân chưa xuất gia".

Hạng người thứ 2 này, thân thể người ấy khi còn hình tướng là người tại gia, nhưng tâm đã xuất gia, không còn tham luyến ngũ dục của thế gian. Đối với hạng người này hình tướng tuy chưa xuất gia nhưng tâm đã được an lạc, giải thoát như Ngài Duy Ma Cát.

#### **c. Thân và tâm đều xuất gia**

"Có hạng người đối với những dục cảnh. Như có người, cạo bỏ râu tóc, mặc áo cà sa, chánh tín xuất gia. Người ấy đối với những dục cảnh tâm không tưởng nhớ, luyến ái những dục cảnh trước đây đã thọ dụng, tâm vị ấy thường ăn năn sám hối những lỗi lầm, sống trong chánh niệm. Người ấy được gọi là thân và tâm đều xuất gia".

#### **d. Thân và tâm không xuất gia**

"Có một hạng người, đối với các dục cảnh. Như người có vợ con, ruộng vườn, nhà cửa, châu báu, trang sức vàng ngọc, xoa ướp hương thơm, an uống thượng diệu, có người hầu hạ v.v... đối với các dục cảnh, người ấy sanh tâm tham luyến. Người này được gọi là thân và tâm không xuất gia".

Hạng người thứ 4 này, đức Phật muốn ám chỉ người thế tục, không hiểu và tu theo Phật Pháp.

Theo quan điểm Phật giáo, đức Phật chỉ đề cao khen ngợi hạng người thứ 3 là "Thân xuất gia và tâm xuất gia" và hạng người thứ 2 là "Tâm xuất gia mà thân chưa xuất gia". Vì hai hạng người này, tâm của họ đã thật sự xa rời không còn tham ái đối với ngũ dục lạc, do vì không còn tham luyến đối với ngũ dục, cho nên tất cả những sầu, bi, khổ, não không còn nữa, tâm vị ấy đã thật sự giải thoát. Hai hạng người này là đệ tử chân chính của đức Phật, một đại diện cho người xuất gia và một đại diện cho người tại gia, là hai hạng người đến với đức Phật với mục đích mong cầu giải thoát, không phải vì lợi dưỡng hay địa vị. Hai hạng người còn lại là hạng người thứ nhất và thứ tư bị Phật chê trách, vì cuộc sống của họ không hướng đến mục đích tối thượng là sự giải thoát. Hạng người thứ nhất tuy thân đã xuất gia nhưng tâm vẫn còn tham đắm 5 thứ dục lạc là: 1. tiền tài, 2. sắc đẹp, 3. địa vị, 4. ăn uống, 5. ngủ nghỉ. Vì theo Phật giáo 5 thứ này là những thứ làm chướng ngại con đường tiên tu đạo nghiệp, do đó Phật khuyên mọi người nhất là hạng người xuất gia tránh xa ngũ dục. Do vậy, đối với những người tuy đã cạo bỏ râu tóc, mặc áo của người xuất gia, nhưng tâm vẫn chưa rời ngũ dục, người ấy chắc chắn không gặt hái kết quả tốt nào mà đạo Phật mang đến, như người vào rừng trầm hương để nhặt trầm hương, nhưng khi người ấy vào rừng, chỉ mang về một số cỏ gai, chàm gởi mà thôi. Sự thật, hạng người thứ nhất này, xưa cũng như hiện nay không phải là không có trong Tăng già. Là người Phật tử chân chính chúng ta cần có thái độ thận trọng, đến với đạo Phật là đến với mục đích mong cầu giải thoát, và phục vụ chung, không phục vụ cho tư lợi, bất cứ cá nhân nào và riêng ai.

#### **1.B) Nguyên tắc thọ dụng phẩm vật cúng dường**

Căn cứ phẩm "Thánh chủng" trong "Pháp Uẩn Túc Luận" (12) đức Phật dạy rằng:

"Những vị Đa văn Thánh đệ tử của ta, khi thọ nhận y phục, tâm sanh khởi niềm hoan hỷ trong sự biết đủ, tán thán hạnh biết đủ, không khởi tâm tham cầu, khiến thế gian chê cười. Tỷ kheo nào không nhận được sự cúng dường, tâm vị ấy cũng không sanh khởi sự than van và sầu muộn, không chất chứa sự hoang hốt mong cầu. Khi thọ dụng, Tỷ kheo chơn chánh thấy rõ sự nguy hiểm của sự hưởng thọ vật chất, nhờ vậy tỷ kheo khởi tâm xa lánh. Đối với Tỷ Kheo, do vì tâm hoan hỷ với sự biết đủ khi thọ dụng y phục, cho nên không sanh khởi phiền muộn, nhượng lại tự sách tấn, an trú trong chánh niệm. Những vị Tỷ Kheo thọ dụng y phục như thế được gọi là "Tỷ kheo an trú trong thành chủng". Đối với việc thọ dụng ẩm thực, ngoạ cụ v.v... cũng giống như đã trường thuật trên đây".

Những nhu cầu vật chất cho vị Tỷ kheo, vào thời đại Phật giáo nguyên thủy (530-370 TCN) rất đơn giản. Y áo, ẩm thực, dụng cụ ngủ nghỉ và dược phẩm là những nhu cầu cần thiết cho những Tỷ kheo, là những người xuất gia sống độc thân, không gia đình, không tài sản, chỉ mang trong lòng lý tưởng hướng đến giải thoát, những nhu cầu cần thiết để duy trì mạng sống đều nương nhờ vào tín. Những người xuất gia sống trong thời đại này, đều lấy việc khát thực làm phương tiện duy trì thân mạng, để tu tập đạt mục đích tối thượng là giải thoát. Hình thức khát thực này, hiện lưu hành ở những nước Phật giáo Nam tông như: Thái lan, Miến điện, Lào.v.v. Tuy là Y phục, ẩm thực, dụng cụ ngủ nghỉ và dược liệu là những nhu cầu cần thiết cho vị Tỷ kheo, nhưng cũng không phải vì thế mà thọ dụng bừa bãi thái quá, thọ dụng chúng không với tâm biết đủ, biết hổ thẹn, đồng thời thấy

sự nguy hiểm của nó khi thọ dụng quá đáng. Mô tả về ý nghĩa này, Kinh Câu Pháp trong Trung A Hàm(13), đức Phật khuyên các vị Tỷ kheo rằng:

"Này các Tỷ kheo! Các Tỷ kheo nên thật hành hạnh cầu Pháp, chớ nên thật hành hạnh mong cầu tài vật".

Mục đích của người xuất gia là giải thoát, con đường dẫn đến sự giải thoát, không thể nào tách rời nguyên tắc cơ bản Học và Tu. Cái học như là người đi đường có bản đồ trong tay, việc tu như người đi đường, nương vào sự chỉ dẫn trong bản đồ để đi đến mục đích mà người ấy đã chọn. Cũng vậy, việc tu tập của chúng ta cũng thế, tu và học như bóng với hình, không thể phân đôi, thiếu học thì lấy cái gì mà tu, thiếu tu thì học thành vô dụng. Có một số người quan niệm rằng, tu không liên quan gì đến học, càng học càng loạn tâm, không có ích gì cho việc tu. Theo người viết, một quan niệm như thế là sai lầm, vì khái niệm "tu" là sửa đổi, có nghĩa là đem những tập quán không tốt đẹp, sửa thành tốt đẹp. Thử hỏi người sửa đổi này, lấy gì để phân biệt cái này là không tốt, cái kia là tốt, cái này là thiện cái kia là bất thiện, việc này dẫn đến hạnh phúc, việc kia dẫn đến khổ đau? nếu như người ấy không từ sự học tập thu thập kinh nghiệm qua lời dạy đức Phật, chư Tổ, những bậc thiện tri thức, và qua những kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta, thì người ấy không có cơ sở để phân biệt sự đúng sai này. Do vậy, người viết cho rằng, nhiệm vụ chính của người xuất gia là "Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa quần sanh". Muốn hoàn thiện nhiệm vụ này, việc làm trước tiên vẫn là học tập Phật pháp, sau đó mới đủ khả năng hóa độ chúng sanh.. Chính vì ý nghĩa này mà đức Phật khuyên những vị Tỷ kheo lấy Tam Vô Lậu học làm vũ khí để chặt đứt vô minh phiền não. lấy từ bi và trí tuệ này làm phương tiện độ sanh. Không thể nói lái xe mà chỉ có người lái mà không có xe, không thể nói ăn cơm mà chỉ có người ăn mà không có cơm, cũng vậy không thể nói độ sinh mà không có lòng từ bi và sự hiểu biết. Thiếu hai yếu tố này như người lái xe mà không bằng lái, sự nguy hiểm của nó ắt hẳn không lường. Do vậy, đức Phật khuyên chúng ta "hãy là những người thừa tự pháp, chớ nên là người thừa tự tài vật".

## 2. Tu tập

### 2.A) Tứ niệm trụ (Satipatthanasutta)

Theo HT. Ân Thuận, bản kinh "Tứ niệm trụ" được xuất hiện sớm nhất ở "Tập A Hàm" (14). Sau đó các luận sư của A Tỳ Đạt Ma lấy đó làm điểm căn cứ để giải thích thành ra phẩm "Niệm trú" trong Pháp Uẩn Túc Luận (15) . Vì để thuận tiện cho đọc giả tham khảo, người viết trích dẫn như dưới đây.

Niệm trú phẩm trong Pháp Uẩn Túc Luận ghi:

"Một thời, đức Bạt Già Phạm trú tại thành Thất La Phiệt, rừng Thệ Đa, vườn ông Cấp Cô Độc. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỷ kheo rằng. Nay ta vì chư Tỷ kheo, lược nói Pháp môn tu tập Tứ niệm trú. Nghĩa là Tỷ kheo, đối với nội thân, an trú nơi thân và quan sát một cách cẩn mẫn với chánh trí và chánh niệm. Nhờ quán sát như vậy, Tỷ kheo đoạn trừ được những tham ưu ở thế gian. Đối với ngoại thân, an trú nơi thân và quan sát một cách cẩn mẫn với chánh trí và chánh niệm, nhờ quán sát như vậy, Tỷ kheo đoạn trừ những tham ưu ở đời. Đối với nội thân, ngoại thân, nội ngoại thân, vị ấy an trú và quán sát một cách cẩn mẫn, với chánh trí và chánh niệm, nhờ quán sát như vậy, Tỷ kheo đoạn trừ được những tham ưu ở đời. Đối với Thọ, Tâm và Pháp cũng được quan sát như vậy" (16).

Nội dung kinh Tứ Niệm Xứ trong kinh Tập A Hàm như sau:

"Nhu vậy tôi nghe: một thời, đức Phật ở tại nước Xá Vệ, vườn ông Cấp Cô Độc. Bấy giờ, Thế Tôn bảo các vị Tỷ Kheo rằng: Ta nay vì các ông, nói pháp môn Tứ Niệm Xứ, hãy lắng nghe và suy nghĩ kỹ. Cái gì gọi là Tứ Niệm Xứ? Nghĩa là đối với nội thân an trú trong chánh niệm và quán sát một cách cẩn mẫn với chánh trí



và chánh niệm, nhờ quán như vậy, Tỷ kheo đoạn trừ những tham ưu ở đời; Đối với ngoài thân, trong và ngoài thân quán sát một cách cẩn mẫn với chánh trí và chánh niệm, nhờ quán sát như vậy, Tỷ kheo đoạn trừ được những tham ưu ở đời. Đối với Thọ, Tâm và Pháp cũng quán sát như vậy. Đây gọi là Tỷ kheo tu tập Tứ Niệm Xứ. Sau khi nghe Thế Tôn thuyết giảng xong, các vị Tỷ Kheo hoan hỷ phụng hành" (17).

Hai đoạn Kinh văn vừa nêu trên, có xuất xứ khác nhau là từ A Hàm và A Tỳ Đạt Ma, thế nhưng, chúng ta đem nội dung của hai đoạn Kinh này so sánh, có kết quả là nội dung của hai kinh giống nhau, chỉ có địa điểm mà đức Phật nói Kinh là khác. Sự khác biệt này như người viết đã trình bày ở trên.

Dưới đây, người viết căn cứ Phẩm Niệm Trú trong Pháp Uẩn Túc Luận (18), để chứng minh và giới thiệu Abhidharma rất chú trọng phương diện tu tập, luận này lấy pháp môn Tứ niệm xứ và Tứ thiền làm lộ trình tu chứng theo quan điểm của A Tỳ Đạt Ma.

Tứ niệm trú được phân thành 4 đề tài là: Quán thân, Quán các cảm thọ, Quán tâm và Quán Pháp.

## **2.B) Quán thân**

Quán thân bất tịnh:

"Tỷ Kheo đối với nội thân quán sát tư duy từ đầu đến chân, tất cả đều là bất tịnh, ô uế. Nghĩa là tự thân và tha thân chỉ là những loại tóc, lông, móng, răng, da, thịt, xương, cốt... đại tiện, tiểu tiện. Tỷ kheo, khi quán sát thân là bất tịnh như vậy, tâm vị ấy khởi lên những suy nghĩ gì về thân, vị ấy phân tích chi ly, thấy biết rõ ràng. Tỷ kheo nhờ tu tập pháp môn này mà đoạn trừ hai pháp tham lam và ưu phiền. Đối với ngoài thân, trong và ngoài thân cũng được quán chiếu như vừa tường thuật ở trên.

Quán thân do sáu đại hợp thành:

" Có những Tỷ Kheo đối với nội thân (tự thân) quán chiếu tư duy phân biệt các giới. Đối với nội thân, ngoại thân, nội ngoại thân đều do các loại đất, nước, gió, lửa, không và thức tập hợp tạo thành. Tỷ Kheo khi tư duy như vậy, tâm vị ấy khởi lên tâm niệm gì đối với các giới này đều thấy biết một cách rõ ràng. Tỷ kheo khi tu tập pháp quán này, trừ diệt được hai pháp tham lam và ưu phiền ở đời. Đối với ngoại thân, nội ngoại thân cũng được quán chiếu như trên."

"Quán thân" vừa được giới thiệu trên được căn cứ từ phẩm Niệm Trú Phẩm trong A Tỳ Đạt Ma, chúng ta đem so sánh với kinh Niệm Xứ trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikàya) thì có sự sai khác về nội dung. "Quán thân" trong phẩm Niệm Trú, không có "Quán tứ oai nghi" và "Quán hơi thở", nhưng trong "Quán thân" trong Trung Bộ Kinh lại thêm hai phần này. Ngoài ra, điểm khác biệt đáng được chú ý, Kinh Niệm Xứ của Trung Bộ chỉ có quán 4 đại là đất, nước, gió và lửa, nhưng Niệm Trú Phẩm trong Abhidharma lại thêm 2 đại là "Không" và "Thức" thành 6 đại. Phải chăng đây là điểm dị biệt tư tưởng của các Bộ phái.

## **2.C) Quán thọ**

"Tỷ Kheo đối với những cảm thọ của tự thân, khi cảm thọ những lạc thọ, vị ấy như thật tuệ tri: tôi đang cảm thọ những lạc thọ ấy; khi cảm thọ những khổ thọ nào, vị ấy cũng như thật tuệ tri: tôi đang cảm thọ những khổ thọ ấy; khi cảm thọ những cảm thọ không khổ không vui, vị ấy cũng như thật tuệ tri: tôi đang cảm thọ những cảm thọ không khổ không vui ấy. Khi các cảm thọ được quán sát tư duy như vậy, khi tâm khởi lên những suy tư gì về những cảm thọ này, vị ấy tuệ tri một cách rất rõ ràng và có chọn lựa. Khi Tỷ Kheo tu tập pháp quán thọ này, đoạn trừ

được hai pháp tham lam và ưu phiền. Đối với ngoại thọ, nội ngoại thọ cũng được quan sát như trên."

## 2.D) Quán tâm

"Tỷ Kheo đối với nội tâm quan sát tư duy các tướng trạng của nội tâm. Khi tâm có tham, vị ấy như thật tuệ tri: nội tâm có tham, tâm xa lìa tham lam, cũng như thật tuệ tri: nội tâm xa lìa tham lam. Nội tâm có sân hận, vị ấy như thật tuệ tri: nội tâm có sân hận. Nội tâm không sân hận, cũng như thật tuệ tri: nội tâm không có sân hận. Nội tâm có ngu si, như thật tuệ tri: nội tâm có ngu si, nội tâm không có ngu si, cũng như thật tuệ tri: nội tâm không có ngu si... Tâm của Tỷ kheo được tư duy quan sát như vậy, khi khởi lên những gì đối với tâm này, Vị ấy quan sát một cách rõ ràng và có chọn lựa. Khi Tỷ kheo tu tập pháp quán tâm này, đoạn trừ được 2 pháp tham lam và ưu phiền. Đối với ngoại tâm, nội ngoại tâm cũng được quán sát như trên".

## 2.E) Quán pháp

Quán Năm triền cái:

"Tỷ kheo đối với Năm triền cái quan sát tư duy các tướng trạng của nó. Nếu như nội tâm có tham dục triền cái, vị ấy như thật tuệ tri: trong tôi có tham dục triền cái, trong tôi không có tham dục triền cái, vị ấy cũng như thật tuệ tri: trong tôi không có tham dục triền cái. Đồng thời, vị ấy cũng như thật tuệ tri những tham dục triền cái chưa sanh khiến nó sanh, đã sanh khiến nó được đoạn trừ, đã đoạn khiến cho nó không tái sinh. Tỷ Kheo tư duy quán sát như vậy, những gì khởi lên đối với tham dục cái này, tâm vị ấy biết rất rõ ràng. Tỷ kheo tu tập pháp quán này, đoạn trừ 2 pháp tham lam và ưu phiền. Đối với sân hận, hôn trầm thụy miên, trạo cử và nghi ngờ, Tỷ kheo cũng được quán sát như vậy".

Quán Bảy giác chi:

"Tỷ Kheo đối với nội thân có Niệm giác chi, vị ấy như thật tuệ tri: nội thân có niệm giác chi, nội thân không có niệm giác chi, Tỷ kheo cũng như thật tuệ tri: nội thân không có niệm giác chi, đồng thời, Tỷ kheo cũng như thật tuệ tri những niệm giác chi nào chưa sanh khiến cho nó sanh, đã sanh thì an trú vững chắc, không sao lãng, khiến cho nó mỗi ngày một kiên cố tăng tiến. Tỷ kheo tư duy như vậy, những gì khởi lên đối với niệm giác chi này, đều được vị ấy hiểu biết rõ ràng. Tỷ kheo tu tập pháp quán này, vị ấy đoạn trừ được 2 pháp tham dục và ưu phiền. Đối với 6 giác chi còn lại cũng được quan sát như vậy".

Tóm lại, nội dung tu tập Tứ Niệm Trú được phân làm 4 loại: 1. Quán thân, 2. Quán thọ, 3. Quán tâm, 4. Quán pháp. Trong pháp "Quán thân" lại chia hai đề mục nhỏ, "Quán thân bất tịnh" và "Quán thân do 6 đại hòa hợp tạo thành"; Quán thọ tức là quán sát những cảm thọ của chúng ta, hoặc khổ hoặc vui hoặc không khổ không vui; Quán tâm là quán sát về những trạng thái diễn biến của tâm; Quán Pháp bao gồm quán Năm triền cái, Sáu căn, Bảy giác chi v.v... Nói cách khác, quán Tứ niệm trú là quán Ngũ Uẩn, quán "Thân" tức là quán sắc uẩn, quán "Tho,ĩ Tâm, Pháp" là quán thọ tướng, hành và thức. Thực hành phương pháp Tứ niệm trú này, có những kết quả như sau: Thứ nhất, thấy được thực tướng của con người vốn là sự giả tạo, không thật có, nhờ sự thấy biết như thật này mà hành giả mới có thể thoát ly những điên đảo mộng tưởng, là những nguyên nhân gây khổ đau. Thứ hai, huấn luyện thân và tâm an trú trong chánh niệm, Kinh A Di Đà gọi là "nhứt tâm bất loạn", chánh niệm này là cái bệ phóng cho trí tuệ phát sanh. Khi tuệ đã thắp sáng thì hành giả đối mặt với cuộc đời không có sợ hãi, vì mọi sự mọi vật đều được chánh niệm và trí tuệ giúp cho hành giả thấy biết rõ ràng, không có nhầm lẫn, chính cái thấy như thật này, hành giả mới đủ khả năng chặt đứt tất cả vô minh phiền não. Do vậy, trong Kinh Bát Nhã nói rằng: " Bồ Tát Quán Tự Tại dùng trí tuệ quán chiếu, thấy thân ngũ uẩn này là không thật tướng, do vậy Bồ Tát chặt đứt tất cả các khổ não"

## IV. Kết luận

Nguồn gốc giáo lý Phật giáo là những gì được đức Phật chứng ngộ, từ nơi chứng ngộ mà Ngài phát nguyện hóa độ chúng sinh. Khi đức Phật còn tại thế, 45 năm giáo hóa độ sinh là nguồn gốc của Phật pháp. Nhưng có một điều đáng lưu ý là, đương thời đức Phật và những đệ tử của Ngài không có ghi chép bằng văn tự mà chỉ dùng hình thức truyền khẩu. Mãi cho đến thời đại vua A Dục, Phật pháp mới được ghi chép bằng văn tự. Đại đa số người ta cho rằng, A Hàm Kinh (Aṅgama) và kinh tạng Pàli là hai loại văn hiem có sớm nhất trong thánh điển Phật giáo. Từ 2 loại văn hiem cơ bản này mà các vị Thánh đệ phát huy thành những tư tưởng khác nhau của từng Bộ phái. Trong đó sự hình thành Abhidharma thuộc Bộ phái Thuyết Nhứt Thiết Hữu cũng không ngoài ý nghĩa này.

Qua những văn bản, vừa giới thiệu trên, chứng minh rằng nội dung A Tỳ Đạt Ma là giải thích hệ thống hoá tư tưởng của Tập A Hàm và Trung A Hàm.

Đồng thời, xuyên qua "Niệm Trú Phẩm, Tịnh Lự Phẩm v.v.." trong Pháp Uẩn Túc Luận chứng minh quan điểm của A Tỳ Đạt Ma rất chú trọng đến việc tu tập. Chẳng qua, phương pháp tu tập trong A Tỳ Đạt Ma lấy "Tứ Niệm Xứ, Tứ thiên" làm phương tiện để đưa chúng sanh từ phàm phu đến giải thoát, bằng phương pháp quán sát thật tướng của thân này là giả tạo, không thật có. Nhờ quán sát trong chánh niệm như vậy mà hành giả thấy được thật tướng của thân ngũ uẩn vốn là: Thân là bất tịnh, các cảm thọ là khổ, tâm là vô thường, các Pháp là vô ngã, cũng như tất cả những vật chất. Do vậy, hành giả không luyến ái tự thân, thân người và vật chất, do không có tham ái, cho nên không có ý niệm chiếm đoạt (thù), do không có chiếm đoạt, cho nên không có sầu, bi, khổ, ưu não.

*Thích Hạnh Bình  
Đài Loan, 1999*

#### **Ghi chú:**

1. Đại tạng 26, A Tỳ Đạt Ma Pháp Uẩn Túc Luận, trang 453-491.
2. Tham khảo, Thăng Gia Khẩu Thai v.v... biên soạn. Dương hội văn dịch, Ấn Độ Phật Giáo Sử Khái Luận, NXB Hạ Đán đại học, 1993, trang 25.
3. HT.Ấn Thuận, "Nguyên thủy Phật giáo thánh Điển chi tập thành" NXB chánh, Trung Hoa dân quốc năm 83, trang 1-2.
4. HT.Ấn Thuận, Thuyết nhứt thiết hữu bộ vi chủ luận thư dữ luận sư chi nghiên cứu, NXB Chánh văn, dân quốc năm 81, trang 33.
5. Như trên, trang 56.
6. Lữ Trung, Ấn Độ Phật Học Tư Tưởng Khái Luận, NXB Thiên Hoa, tr 57.
7. HT.Ấn Thuận, thuyết nhứt thiết hữu bộ vi chủ đích luận thư dữ kỳ luận sư chi nghiên cứu, NXB chánh văn, trang 25.
8. HT. Ấn Thuận biên soạn, Tập A Hàm Kinh Luận hội biên, NXB Chánh văn trang 239.
9. Đại Tạng 1, Trung A Hàm, trang 723-724.
10. Giới, Định, Tuệ, Giải thoát, Giải thoát tri kiến.
11. Đại Tạng 26, phẩm Tịnh Lự, trang 482.
12. Đại Tạng 26, phẩm Thánh Chủng, trang 466b.
13. Đại Tạng 1, Câu Pháp Kinh, trang 570a.
14. HT. Ấn Thuận biên tập, Tập A Hàm kinh hội biên. quyển hạ, trang 236-239.
15. Đại Tạng 26, Niệm Trú phẩm, trang 475-478.
16. Đại Tạng 26, Niệm Trú phẩm, trang 475-476.
17. Hòa Thượng Ấn Thuận biên tập, Tập A Hàm Kinh Hội biên, quyển Trung, NXB chánh văn, trang 239.
18. Đại Tạng 26, Niệm Trú phẩm, trang 476-479.

-ooOoo-

**[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)**

*last updated: 10-09-2003*