

# PHÁP THOẠI

## ĐỨC PHẬT DẠY NHỮNG GÌ ?



Trong 45 năm hoằng Pháp, Đức Phật Gotama (*Thích Ca*) đã thuyết rất nhiều bài Kinh, được kết tập lại thành Tam Tạng (*Kinh, Luật và Luận*). Tuy nhiên, chúng ta có thể nắm gọn được cốt lõi Phật Pháp mà Đức Phật đã tóm lược thành một bài kệ số 183 trong Kinh Pháp Cú:

***Không làm những điều ác,  
Siêng tạo các hạnh lành,  
Thanh lọc tâm trong sạch,  
Là lời chư Phật dạy.***

Đức Thế Tôn dạy chúng ta không những tránh làm những ác nghiệp, hại mình, hại người, mà cần nên cố gắng vun bồi thiện Pháp để lợi mình, lạc người. Hơn thế nữa, để đạt được niềm an vui và hạnh phúc tối thượng, Ngài đã dạy chúng ta phương pháp thanh lọc tâm ý của mình qua tiến trình **Giới - Định - Tuệ** nhằm đoạn trừ tận gốc ba loại phiền não. **Giới hạnh** trong sạch ngăn chặn các **phiền não tác động** biểu hiện qua lời nói và hành động, làm nền tảng để tu tập Định tâm. **Định tâm** tĩnh lặng giúp kiểm soát các **phiền não tư tưởng** trong ý thức, tạo điều kiện tốt cho Tuệ giác phát triển. **Tuệ giác** sáng suốt giúp đoạn trừ tận gốc mọi **phiền não ngủ ngầm**, tiềm ẩn trong vô thức, đưa hành giả từ phàm phu trở thành bậc Thánh.

### I. Không Làm Những Điều Ác

Là Phật tử, chúng ta quy y Tam Bảo và giữ gìn ngũ giới để tránh tạo các ác nghiệp.

#### 1. Quy Y Tam Bảo (Phật – Pháp – Tăng)

Khi quy y Tam Bảo và tu tập đúng theo lời Đức Phật dạy, chúng ta sẽ có bốn lợi ích sau:

- ✓ An lạc hiện tại, tránh khỏi tái sinh trong 4 cõi ác giới.
- ✓ Giảm được sự khổ thân, khổ tâm.
- ✓ Tránh xa được sự kinh sợ, hiểm nguy.
- ✓ Thoát khỏi tử sinh luân hồi trong tam giới.

#### 2. Giữ Gìn Ngũ Giới

- ✓ Cố ý tránh xa sự sát sinh.
- ✓ Cố ý tránh xa sự trộm cướp.
- ✓ Cố ý tránh xa sự tà dâm.
- ✓ Cố ý tránh xa sự nói dối.
- ✓ Cố ý tránh xa sự nghiện ngập (rượu, ma túy, ...).

**Cố ý tránh xa** nghĩa là chúng ta cố gắng không phạm giới khi có điều kiện phạm giới.

#### 3. Thực Hành Thập Thiện Nghiệp

Không những giữ gìn ngũ giới, các hành giả đang hành thiền để hướng đến Pháp cao thượng, giải thoát rốt ráo cần phải thực hành **Mười Thiện Nghiệp**:

- **Thân**: Cố ý tránh xa sự sát sinh, trộm cướp và tà dâm.
- **Khẩu**: Cố ý tránh xa sự nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô tục và nói lời vô ích.
- **Ý**: Cố ý tránh xa tâm tham lam, thù hận và tà kiến (Chấp ngã, không tin luật nhân quả).

## II. Siêng Tạo Các Hạnh Lành (*Mười Phước Thiện*)

Phước thiện là quả của thiện Pháp, mà bậc thiện trí nên tạo để thân tâm an lạc ở hiện tại và vị lai, ở thế gian và siêu thế (*Niết Bàn*). Có 10 phước thiện được chia thành 3 nhóm:

- **Bố thí:** *Bố thí, Hồi hướng và Tùy hỷ* giúp tiêu trừ tâm keo kiệt và ganh tỵ (*Phước bậc hạ*).
- **Giữ giới:** *Giữ giới, Cung kính và Hỗ trợ* biểu hiện qua thân và khẩu (*Phước bậc trung*).
- **Hành thiền** gồm: *Nghe Pháp, Thuyết Pháp, Chánh kiến, Hành thiền* giúp phát sinh và phát triển ba loại Trí tuệ: *Văn Tuệ, Tư Tuệ và Tu Tuệ* (*Phước bậc thượng*).

1. **Bố thí:** *Bố thí* là đem tài sản giúp đỡ người khó khăn với *tâm tôn trọng*. *Cúng dường* là dâng cúng tứ vật dụng cho Tam Bảo, Tăng Ni với *tâm cung kính*. Có 3 loại: *Vật thí, Pháp thí, Vô úy thí*. Phước báu tối ưu khi bố thí có đủ 5 điều:

1. *Bản thân có giới đức trong sạch.*
2. *Người nhận tu tập chân chính, có Giới - Định - Tuệ (Tốt nhất là Tam Bảo).*
3. *Vật thí hợp Pháp, trong sạch (Chánh mạng: nghề nghiệp chân chính không phạm ngũ giới).*
4. *Bố thí, cúng dường đúng nhu cầu, đúng lúc và không làm khổ mình hay chúng sinh khác.*
5. *Tác ý tâm chân chính trong 3 thời kỳ: trước khi, đang khi và sau khi bố thí để tạo **Thiện Nghiệp Tam Nhân**: Có trí tuệ tin hiểu nhân quả (**Vô si**), với tâm hoan hỷ, cẩn trọng, chu đáo, cung kính (**Vô sân**) và hướng tất cả phước bố thí cho sự tu tập giải thoát (**Vô tham**).*

Bốn điều kiện đầu quyết định số lượng phước báu nhiều hay ít. Còn điều kiện cuối cùng quyết định chất lượng phước báu là **Thiện Nghiệp Tam Nhân**, là nhân lành để tái sinh làm **Người Tam Nhân** (*Vô tham, vô sân, vô si*) giúp tu chứng Thiền, chứng Thánh.

2. **Hồi hướng:** “Do phước báu mà con đã trong sạch làm từ trước đến nay (bố thí, giữ giới, hành thiền,...), xin hồi hướng đến thân bằng quyến thuộc còn hiện tại hay đã quá vắng, cùng các chúng sinh nào nghe thấy được. Mong các vị hoan hỷ thọ nhận phước thiện này để được an lạc, thoát khỏi khổ đau, biết tu tập đúng theo Chánh Pháp để sớm đạt Niết Bàn.”
3. **Tùy hỷ:** Hoan hỷ với thiện pháp của chính mình hay người khác đã làm hoặc nhận phước thiện mà người khác hồi hướng cho mình bằng cách nói: “*Sādhu! Sādhu! Lành thay!*”
4. **Giữ giới:** là *bố thí sự bình yên*, không làm chúng sinh đau khổ, nên được xem là Đại thí.
5. **Cung kính:** Đánh lễ, cúi đầu, nói chuyện với thiện tâm cung kính đến cha, mẹ, ông, bà, thầy, cô,..., đặc biệt là với Tam Bảo (*Phật, Pháp, Tăng*), những người có Giới – Định – Tuệ.
6. **Phục vụ:** là hành động hỗ trợ tạo các thiện Pháp qua thân, khẩu, ý mà không hại mình hay chúng sinh khác như dạy học, chữa bệnh, nuôi bệnh, công quả, giúp người khác bố thí,... *Nếu thí chủ ra tiền mua vật thí mà không tự tay bố thí thì dù có tốn nhiều tiền bao nhiêu, cũng không có nhiều phước bằng người giúp bố thí (**Của cho không bằng cách cho**).*
7. **Nghe pháp:** Phước thiện nảy sinh khi nghe Chánh Pháp với thiện tâm hiểu biết đúng thật tánh của các Pháp. Người nghe Chánh Pháp để học hỏi kiến thức, rồi thực hành, tu tập hướng đến giải thoát, thì có phước thiện nghe Pháp lớn hơn nhiều so với người nghe Chánh Pháp để thuyết giảng lại Chánh Pháp vì danh lợi.
8. **Thuyết Pháp:** Chia sẻ Chánh Pháp qua lời nói, tin nhắn, phim ảnh,... giúp người khác tin hiểu Chánh Pháp mà tu tập. Vị nào có khả năng thuyết giảng, chia sẻ Chánh Pháp với thiện tâm trong sạch để tế độ người thì có phước thiện thuyết Pháp cao thượng hơn nhiều so với người thuyết Pháp vì danh lợi. *Thuyết Pháp phải đúng người cần và tùy bệnh cho thuốc.*

9. **Hành thiền: Thiền Định** đè nén phiền não trong tâm ý thức và **Thiền Tuệ** tận diệt phiền não ngủ ngầm trong tâm vô thức, giúp chúng ta chứng ngộ Niết Bàn, giải thoát rốt ráo.
10. **Chánh kiến:** Nhờ Nghe Pháp, Thuyết Pháp và Hành Thiền mà chúng ta có chánh kiến, thấy biết đúng, tin hiểu luật nhân quả, nghiệp báo, luân hồi và bản chất của thân tâm là khổ, vô thường, vô ngã qua ba loại trí tuệ: Văn tuệ (do học), Tư tuệ (do suy tư) và Tu tuệ (do thực chứng). Điều kiện cần thiết để một hành giả có thể tu chứng Thiền, đắc Thánh là vị ấy lúc sinh ra phải là **Người Tam nhân**. Chánh kiến có vai trò hỗ trợ quan trọng cho tất cả 10 phước thiện để tạo ra **Thiện Nghiệp Tam Nhân**. **Thiện Nghiệp Tam Nhân** là thiện nghiệp có 3 nhân thiện: Vô tham, Vô sân và Vô si, giúp hành giả tái sinh trở thành **Người Tam nhân** ở cõi người hay cõi Dục Thiên. Vị nào có giới hạnh trong sạch, tạo 10 thiện nghiệp qua thân, khẩu, ý hay tạo phước thiện nào (trong 10 phước thiện) trải qua 3 thời kỳ tác ý tâm (trước khi, đang khi và sau khi tạo phước thiện) như sau sẽ tạo được **Thiện Nghiệp Tam Nhân**: Có trí tuệ tin hiểu nhân quả (**Vô si**), với tâm hoan hỷ, cẩn trọng, chu đáo, cung kính (**Vô sân**) và hướng tất cả phước báu cho sự tu tập giải thoát, Niết Bàn (**Vô tham**).

### III. Thanh Lọc Tâm Trong Sạch

Trong ba loại trí tuệ, Văn tuệ và Tư tuệ có chức năng tránh né, đè nén phiền não và hỗ trợ kiến thức tu tập để phát triển Tu tuệ, là Tuệ giác diệt trừ phiền não. Muốn thanh lọc tâm ý trong sạch, thoát khỏi hoàn toàn khổ đau, cách duy nhất là chúng ta phải hành thiền dựa trên nền tảng giới đức. Pháp hành thiền có 2 loại: **Thiền Định** (Thiền Chỉ) và **Thiền Tuệ** (Thiền Quán).

#### 1. Pháp Hành Thiền Định (Samatha)

Thiền Định (Thiền Chỉ) là Pháp hành mà hành giả phải hướng tâm, tập trung trên một đối tượng Thiền Định duy nhất để tâm dần dần tĩnh lặng, an trú trên đối tượng đó. Khi có định tâm, năm chi thiền (Tâm, Tứ, Hỷ, Lạc, Nhất Tâm) xuất hiện và chế ngự được năm phiền não (Tham, Sân, Hôn thụy, Phóng tâm, Hoài nghi), dẫn đến chứng các tầng thiền Sắc giới (Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền) và Vô Sắc giới (Không vô biên xứ thiền, Thức vô biên xứ thiền, Vô sở hữu xứ thiền, Phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền).

Trong 40 đề mục Thiền Định (hơi thở là đề mục phổ biến), hành giả chọn một đề mục thích hợp để tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị Thiền Sư uyên thâm về Pháp Học và thuần thực về Pháp Hành Phật Giáo (Thiền Định). Nếu là **Người Tam nhân**, có duyên với Thiền Định cùng sự tinh tấn, chuyên cần và đủ các thuận duyên khác, hành giả có thể chứng được các tầng thiền, rồi luyện thành công các phép thần thông (Thiên nhãn thông, Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông, Túc mạng thông, Thần túc thông), cũng như nhập định hưởng lạc ngay hiện tại hay tái sinh kiếp sau ở cõi trời Phạm Thiên tương ứng với tâm thiền đã chứng ngay khi chết.

Tuy nhiên, Thiền Định chỉ đè nén phiền não tạm thời, chứ không diệt trừ phiền não vĩnh viễn. Ngay cả thần thông cũng không phải là yếu tố giải thoát thực sự và không thể thắng được nghiệp lực, có khi lại mê hoặc quần chúng, khiến họ tăng trưởng tham vọng, không tin nhân quả, nuôi dưỡng tà kiến, rồi dẫn thân vào Tà Đạo. Người có thần thông, chưa chắc là bậc Thánh vì thần thông xuất phát từ Thiền Định, chứ không phải là Tuệ giác. Một vị dù sống an lạc lâu dài ở cõi Phạm Thiên, nhưng khi hết phước, họ sẽ trở lại làm người với đủ các phiền não làm họ khổ đau như trước. Vì vậy, **Thiền Định chỉ giúp hành giả liả bỏ đời sống Dục giới, an trú tạm thời ở cõi Sắc giới hay Vô sắc giới, chứ không cầu giải thoát tuyệt đối. Người cầu đạo giải thoát chỉ tu tập Thiền Định để có tâm tĩnh lặng, rồi lấy đó làm nền tảng tu tập Thiền Tuệ.**

Chỉ có Thiền Tuệ mới có khả năng đoạn tận phiền não. Qua cuộc đời của Đức Phật, khi còn là Đức Bồ Tát, Ngài đã từng thực hành Thiền Định với hai vị Đạo Sư Ālāra Kālāmagotta và Udaka Rāmaputta, rồi chứng tất cả các tầng Thiền Định, nhưng vẫn chưa giác ngộ. Nhờ tu tập Thiền Tuệ, do tự mình khám phá, Ngài đã thành tựu Phật Quả. Cho nên, Thiền Tuệ là Pháp hành chỉ có trong Phật giáo, là tinh hoa hoàn hảo của Phật giáo, dẫn đến cứu cánh, giải thoát.

## 2. Pháp Hành Thiền Tuệ (Vipassanā)

Thiền Tuệ (Thiền Quán, Thiền Tứ Niệm Xứ, Thiền Minh Sát) là Pháp hành mà hành giả thiết lập và phát triển chánh niệm trên Tứ Niệm Xứ (Thân, Thọ, Tâm, Pháp), rồi hướng tâm quan sát sự biến diệt của các hiện tượng trên thân (Sắc Pháp) và tâm (Danh Pháp) ngay thời khắc hiện tại, để có tuệ giác thấy biết rõ thật tánh sinh diệt và tam tướng (Khổ, Vô thường, Vô ngã) của thân và tâm, dẫn đến giác ngộ Tứ Thánh Đế, chứng đắc Thánh Đạo, Thánh Quả, thành tựu Niết Bàn rốt ráo, trở thành bậc Thánh A La Hán, thoát khỏi khổ đau, luân hồi sinh tử.

Muốn vậy, hành giả phải tiến hành Giới – Định – Tuệ. Trong Bát Chánh Đạo, nhóm **Giới** gồm có Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng; Nhóm **Định** gồm có Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định; Nhóm **Tuệ** gồm có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Do đó, khi Bồ Íc, Làm Thiện và Thanh Lọc Tâm, chúng ta cũng đang thực hành Bát Chánh Đạo. Giới Đức trong sạch làm nền tảng để Định Tâm vững mạnh để hành giả thực hành Thiền Tuệ hiệu quả.

### ➤ Hai hạng hành giả:

- Hành giả có duyên với Thiền Định nên tu tập chứng các tầng Thiền Sắc Giới (Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ Thiền) trước để đè nén phiền não, rồi mới tu tập Thiền Tuệ.
- Hành giả không đủ duyên chứng Thiền Định nên chỉ đạt Cận Định (trạng thái chuẩn bị nhập định) hoặc tu tập thẳng Thiền Tuệ (Thuần Quán) để có Sát na định (trạng thái định từng chập song hành với sự sinh diệt liên tục của các hiện tượng thân tâm).

Như vậy, hành giả muốn hành Thiền Tuệ phải có định tâm trước (Sát na định, Cận định hay an chỉ định của thiền Sắc giới), đủ sức đè nén được năm chướng ngại (Tham, Sân, Hôn thụ, Phóng tâm, Hoài nghi), rồi mới tu tập Thiền Tuệ, quan sát các hiện tượng sinh diệt liên tục của thân tâm ngay hiện tại để chứng nghiệm thực tánh các Pháp là Vô thường, Khổ và Vô ngã. Tùy vào căn duyên của mình, mà hành giả chỉ tu tập Thiền Tuệ (Thuần Quán với sát na định hỗ trợ) hay phải tu tập Thiền Định trước để chứng các tầng thiền Sắc giới, rồi mới hành Thiền Tuệ.

Để hành Thiền Tuệ thành công, hành giả phải hiểu rõ các đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp, rồi cần có sự hướng dẫn của vị Thiền Sư uyên thâm về Pháp Học Phật Giáo và thiện xảo về Pháp Hành Thiền Tuệ để nương nhờ, tu tập Thiền Tuệ. Nếu là người Tam nhân, với sự tinh tấn, chuyên cần và đủ các duyên lành, hành giả có thể phát sinh và tiến triển lần lượt 16 tầng Tuệ Minh Sát, chứng đắc các tầng Đạo - Quả: Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán.

- ❖ **Kết luận:** Toàn bộ công phu tu học của một Phật tử, bất kể Tăng hay tục, có thể gói gọn trong 5 phạm sự là Nghiên cứu Kinh điển, Tu Phước (Ba La Mật), Tu Giới, Tu Định và Tu Tuệ. Cho nên, **Pháp Hành Bồ Íc, Làm Thiện** chính là Giới Đức làm nền tảng vững chắc để chúng ta tiến hành **Thanh Lọc Tâm**, tu tập Thiền Định, Thiền Tuệ phát triển tốt đẹp. Thiền Định giúp tâm tĩnh lặng, tránh các phiền não tạm thời nên tạo điều kiện thuận lợi để chúng ta tiến tu Thiền Tuệ. Chỉ có Thiền Tuệ mới giúp hành giả chứng nghiệm thực tánh các Pháp, diệt tận mọi phiền não, thành tựu Niết Bàn, giải thoát rốt ráo.