

TIẾN TRÌNH CHUYỂN HÓA TÂM LINH

Con đường dẫn tới sự chứng ngộ đạo quả phải trải qua nhiều giai đoạn. Có khi giai đoạn này xảy ra xong rồi mới tới giai đoạn khác, có khi nhiều giai đoạn phải trải qua cùng một lúc. Một cách tổng quát ai cũng biết “**Giới** năng sinh **Định**, **định** năng sinh **Tuệ**” hay **Trí** vẫn rồi tới **Trí** rồi mới tới **Trí Tu**. Trong tạng kinh Nikaya, có những bài pháp Đức Phật trình bày nhiều yếu tố rời rạc, cũng như trong bài kinh “*Tất cả các lậu hoặc*” (Trung bộ 2) Đức Phật đưa ra 7 Pháp để đoạn trừ lậu hoặc : tri kiến chân chánh, phòng hộ 6 căn, biết đủ trong các nhu cầu, nhẫn nại, tránh né ngoại cảnh nguy hiểm, trừ diệt các tư tưởng bất thiện, tu tập Thất Giác Chi. Có những bài pháp Đức Phật trình bày các yếu tố một cách liên hoàn trước sau, như bài kinh *Vô Minh (Avijjasutta Tăng Chi bộ kinh)* : gần gũi bậc thiện trí, hiểu thông Chánh Pháp, Đức Tin đầy đủ, Tác Ý khôn khéo, Chánh Niệm, Tỉnh Giác, thu thúc Lục Căn, Tứ Niệm Xứ, Thất Giác Chi, Trí Tuệ giải thoát.

Trong sách Thanh Tịnh Đạo, nhà luận sư Buddhaghosa đưa ra con đường có 7 giai đoạn từ Giới Tịnh tới cuối cùng là Tri Kiến Tịnh, tương đương với 16 cái Tuệ của thiền Minh Sát do các thiền sư chứng đắc đã mô tả lại.

Sau cùng, ta tìm thấy Phật sắp lại 7 giai đoạn tu tập từ thấp lên cao trong bài *kinh Ānāpāna sati (Trung bộ 118)* mà ta thường gặp với tên 37 Phẩm Trợ Đạo.

Sau đây, tôi xin cố gắng trình bày những giai đoạn và những yếu tố trải nghiệm trên tiến trình chuyển hóa tâm linh.

I- BƯỚC THỨ NHẤT : Gần gũi bậc thiện trí để học hỏi chánh pháp và kinh nghiệm tu tập.

Trong nhiều bài kinh, Đức Phật dạy :
“Thường gần gũi bậc đầy thiện trí,
Mới được nghe chân lý am tường...”
(*Kinh Avijjasutta, Tăng chi bộ kinh*)

Bậc thiện trí không hẳn là một nhà sư, một sư cô, mà có thể là một cư sĩ có hiểu biết, có hành trì giới luật, có kinh nghiệm trong sự tu tập.

Trong thời Đức Phật, Ngài hay nhắc nhở tên tuổi của 21 vị cư sĩ nổi tiếng

- Ông Citta : thuyết pháp hay nhất,
- Ông Hatthaka : đầu phục hội chúng đệ nhất,
- Ông Cấp Cô Độc, bà Visakha : bố thí đệ nhất,
- Bà Khujjutara : thuyết giảng đệ nhất,
- Bà Uttara : tu thiền đệ nhất.

...

Trong thời cận đại, có các thiền sư cư sĩ U Ba Khin, Goenka, bà Achan Naeb đã từng dạy các tăng ni. Ở nước ta, xưa có Ngài thiền sư cư sĩ Tuệ Trung Thượng Sĩ là thầy của vua Trần Nhân Tông. Dưới thời Pháp thuộc, ở VN có các vị Nguyễn Hữu Kha (Thiền Chủ), Lê Đình Thám (Tâm Minh), Mai Thọ Truyền (Chánh Trí), Nguyễn Văn Hiếu (Trùng Quang) mà tên tuổi được lưu truyền trong quyển “*Tiểu sử Danh Tăng VN thế kỷ XX*” (Thích Đông Bôn, Thành Hội PG TP HCM ấn hành). Đây là những cư sĩ đã có công chấn hưng Phật giáo trong thập niên 30.

Ngày nay, gần gũi bậc thiện trí rất khó khăn và hiếm hoi, nhưng ngược lại phương tiện truyền thông rất dồi dào ; chúng ta có rất nhiều sách vở và bài viết trên mạng internet hoặc có thể nghe và thấy trực tiếp trên youtube. Công việc tìm hiểu, học hỏi Phật Pháp rất dễ dàng, phong phú.

Thông hiểu chánh pháp và chân lý để biết phân biệt Thiện và Bất thiện, Sự thật và Giả trá, Đúng và Sai.

A- Thế nào là Thiện và Bất thiện ?

Tâm lý học PG đưa ra 5 đặc tính bao gồm trong điều **thiện** như sau :

- ① Lành mạnh, không phát sinh từ các phiền não.
- ② Có ích lợi cho cá nhân và tập thể.
- ③ Có tính cách khôn ngoan, sáng suốt.
- ④ Không làm cho bậc thiện trí phiền trách, tự mình cũng không ăn năn, hối tiếc.
- ⑤ Có kết quả là an lạc, hạnh phúc cho chính mình và cho người.

Trong thực tế cuộc sống của người cư sĩ phật tử, 5 đặc tính thiện lành này được thể hiện qua 10 thiện nghiệp sau đây :

- ① Bố thí.
- ② Trì giới.
- ③ Tham thiền.
- ④ Kính trọng bậc trưởng thượng.
- ⑤ Phục vụ.
- ⑥ Hồi hướng, chia sẻ công đức.
- ⑦ Chung vui, hoan hỷ.
- ⑧ Nghe Pháp, học đạo.
- ⑨ Nói Pháp, luận đạo.
- ⑩ Rèn luyện chánh kiến.

Khi thực hiện 10 thiện nghiệp trên là chúng ta đang hành Bồ Tát Đạo và Bát Chánh Đạo.

Thế nào là điều **Bất thiện** ? Điều Bất thiện trái với định nghĩa trên đây về điều Thiện, nhưng bản thể của nó không ra ngoài Tham, Sân, Si. Đôi khi chúng mang những tên khác nhau tùy theo ngữ cảnh (contexte) hoặc hoàn cảnh, như : phiền não, lậu hoặc, triền cái, chấp thủ, kiết sử, bặc lưu.

1) Về phương diện thực tế, **phiền não** (Kilesa) được chia làm 3 loại :

- *Ngoại phiền não* : tức là sự xấu xa đã thể hiện ra bên ngoài bằng lời nói hay việc làm, như : sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu và các chất làm mờ tâm trí (ngũ giới đã bị vi phạm).
- *Nội phiền não* : khi tham, sân, si nổi lên lúc 6 căn tiếp xúc với 6 trần. Khi gặp đối tượng tốt đẹp thì tâm tham sanh lên, hoặc tâm sân nổi dậy khi gặp cảnh xấu, loại phiền não này có thể được chế ngự bởi thiền tập.
- *Tùy miên phiền não* (*phiền não ngủ ngầm, anusayakilesa*) là loại đã ẩn tàng sâu đậm trong tiềm thức, do sự ô nhiễm nhiều đời nhiều kiếp. Nó chỉ có thể bị tiêu diệt bằng tâm Đạo-siêu-thể khi chúng đắc các tầng thánh từ thấp lên cao. Mỗi lần chứng đắc, một số tùy miên phiền não bị tiêu diệt.

2) **Lậu hoặc** (*Āsava*) là sự phân biệt các phiền não theo sự tiến hóa tâm linh của chúng sinh : Dục lậu, Hữu lậu, Kiến lậu, Vô minh lậu.

3) **Bặc lưu** (*Ogha Āsava*) : dùng hình ảnh dòng chảy cuốn trôi để chỉ định phiền não (flux, flot, débordement) nhưng cũng chỉ nói về 4 lậu hoặc : Dục lưu, Hữu lưu, Kiến lưu, Vô minh lưu.

4) **Triền cái** (*Nīvaraṇa*) là nói đến năm trở ngại trong thiền : ① Tham, ② Sân, ③ Hôn trầm, Thụy miên (buồn ngủ, ngủ gục) ④ Phóng tâm, hối tiếc, ⑤ Hoài Nghi.

5) **Chấp thủ** (*Upādāna*) nhấn mạnh đến khía cạnh tà kiến : Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ, Ngã kiến thủ.

6) **Kiết sử** (*Samyojana*) : nói đến 10 dây trói buộc (thằng thúc) con người vào dòng sanh tử luân hồi ; mà muốn tiến đạt 4 tầng thánh, con người phải lần lượt cởi bỏ :

- Bậc Tu Đà Huần đã dứt bỏ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ.
- Bậc Tu Đà Hàm, ngoài sự dứt bỏ được 3 kiết sử trên, còn làm nhẹ bớt Ái dục và Sân hận.

- Bậc A Na Hàm dứt bỏ hoàn toàn 5 Hạ phần kiết sử trên đây.
- Bậc A La Hán dứt bỏ 5 Thượng phần Kiết sử còn lại, là : Sắc ái, Vô sắc ái, Ngã chấp, Phóng dật và Vô minh.

7) Trong quyển **Thanh Tịnh Đạo**, Ngài Buddhaghosa tổng hợp các phiền não thành 10 chi phần : Tham, Sân, Si, Hoài nghi, Hôn trầm, Phóng dật, Vô tầm, Vô úy, Tà kiến, Ngã mạn.

① **Tham** : làm người ai cũng tham, từ cái tham thô thiển, như : tham ăn, tham tiền của sự nghiệp, tới cái tham vi tế, là tồn tại trong một thế giới vĩnh hằng nào đó. Nhưng ta nên phân biệt giữa *ham muốn* (*taṇhā*) là muốn được có, muốn chiếm lấy làm sở hữu của mình, và *ước nguyện* (*chanda*) là ý định nảy sinh trong tâm mong ước thực hiện một điều gì. Ý định này có thể tốt nếu đối tượng thiện lành, có thể xấu nếu đối tượng bất thiện. Chẳng hạn ước nguyện giải thoát là một ý định tốt vì nó không mang tính cách chấp giữ, tồn trữ một điều gì. Hay ước nguyện học hỏi, tìm hiểu chân lý, chánh pháp.

Tâm tham thường đi chung với trạng thái thích thú, mắt nhìn sáng rỡ, như có cái gì kích thích ở bên trong, ít khi tham mà lòng thờ ơ, buông xả. Dĩ nhiên, tham là tham cho mình, cho gia đình mình ; trong thâm tâm có ngụ ý chấp thủ về bản ngã, về cái tôi và của tôi. Lòng tham có thể đến một cách tự phát, thấy là muốn liền ; hoặc do sự mời mọc, dụ dỗ, nên có sự đắn đo suy nghĩ.

Muốn nhận diện tâm tham, trước hết phải xem nó nổi lên qua căn môn nào, hướng tâm quan sát lại chính cái tâm tham ở căn môn đó hoặc đối tượng đã sinh ra nó. Đối tượng đôi khi đã mất, hình ảnh đẹp đẽ kia đã biến dạng, chỉ còn lại tâm tham thôi.

② **Sân** là một cảm xúc làm hao tổn nhiều năng lực và sức khỏe nhất. Tâm sân dễ nhận diện hơn tâm tham, nhưng phải đến từng thánh A Na Hàm mới diệt tận tâm sân, như vậy cũng không phải dễ. Sân là một trạng thái bức bối, khó chịu, không vừa lòng trước một đối tượng trái ý, nghịch lòng. Nó thể hiện sự ganh ghét, bủn xỉn, hoặc ân hận đã làm một việc đáng chê trách, hay hối tiếc đã không làm một việc đáng phải làm.

Muốn chế ngự *con sân* thì phải dùng pháp thiền Tứ Niệm Xứ để quan sát thân, thọ, tâm, pháp của chính mình khi con sân vừa mới chớm nở trong tâm. Nhưng muốn diệt *bản tính sân hận* thì phải truy tìm nguyên nhân, có thể do thói quen tập nhiễm từ bé thơ do ảnh hưởng của gia đình, hay từ một tiền kiếp đầy sân hận. Ngoài việc luyện tập đều đặn và bền bỉ thiền Tứ Niệm Xứ, còn phải rèn luyện tính nhẫn nại và tâm từ bi. Phải đem năng lực tu tập cả đời mới mong chữa trị và chuyển đổi được tâm tánh.

③ **Si** có mặt trong tất cả những tâm bất thiện. Si là biết những cái không đáng biết và không biết những gì đáng biết. Chẳng hạn không biết những gì đang xảy ra trong thân tâm của mình. Có thể do tâm trí bị che lấp bởi *hôn trầm* hay bị khuấy động bởi *phóng dật*. Si còn được thể hiện bởi sự không *ghê sợ* và *hổ thẹn* tội lỗi, cứ tạo nghiệp xấu để ngày càng lún sâu vào 4 con đường ác-đạo. Một mình Si đã bao hàm cả 4 tâm sở bất thiện : hôn trầm, phóng dật, vô tầm (không hổ thẹn tội lỗi), vô úy (không ghê sợ tội lỗi).

④ **Hoài nghi** là một chướng ngại và một phiền não không nhỏ trên con đường hành trình tâm linh. Muốn làm việc gì cho có kết quả mỹ mãn, phải có lòng tin trong công việc mình làm, nếu không ta sẽ bỏ dở giữa chừng hay làm cho có lệ. Trong bài *kinh Vô minh (Avijjasutta, Tạng Chi Bộ kinh)*, Đức Phật nói :

“Hiếu thông Chánh Pháp rõ ràng

Đức tin đầy đủ, lòng càng vững tâm...”

Hoài nghi có thể đến cả chính Đức Phật : sự giải thoát có thật không ? Niết Bàn có thật không ? Sự chấm dứt khổ đau và sinh tử luân hồi có thật không ?

Nó có thể nhầm đến những lời dạy của Đức Phật : Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo có đúng là con đường dẫn tới sự giải thoát ? Pháp thiền Tứ Niệm Xứ có phải là con đường trực tiếp dẫn đến sự chấm dứt khổ đau như lời giảng trong bài kinh *Niệm Xứ (Trung Bộ 10)* ?

Nó có thể nhầm đến thành phần tăng lữ : có vị tu sĩ nào xứng đáng về giới hạnh, về hiểu đúng chánh Pháp, về trình độ tu chứng để minh chứng cho lời Phật dạy ? Người thầy đang

hướng dẫn tu tập có xứng đáng không ? Phương pháp mình đang tu tập có đúng Chánh Pháp ?...

Chỉ khi nào ta phá vỡ được hết các mối hoài nghi này bằng Pháp học, Pháp hành và Pháp thành, thì con đường chuyển hóa tâm linh mới vững chắc.

- ⑤ **Ngã chấp** (māna) là chấp thủ về sự hiện hữu của cái tôi dưới bất cứ một khía cạnh hay hình thức nào. Sự ngã chấp này là một sở hữu thuộc tâm tham, bám víu vào một ảo tưởng tà kiến là cái ngã. Nó thể hiện dưới 3 hình thức so sánh người với mình : “ta hơn người”, “ta bằng người”, “ta thua người”. Còn so sánh là còn chấp ngã. Đây là một phiền não cản trở sự giải thoát của các bậc A Na Hàm. Do đó, ở đây tôi không dùng chữ Ngã mạn vì nó không thích hợp với vị thế của vị A Na Hàm.

- ⑥ **Tà kiến** (Micchā Ditṭhi) :

Trong bài kinh *Phạm Võng (Brahmajāla sutta DN1)*, Đức Phật đã trình bày 62 luận cứ của các tu sĩ ngoại đạo đã dùng để minh chứng cho những chấp thủ tà kiến của họ. Những chấp thủ này căn cứ vào những thấy biết khi họ chứng đắc các tầng thiền dục giới, sắc giới và vô sắc giới ; hoặc họ chứng đắc thần thông và nhớ lại các tiền kiếp đã sinh sống trên các cõi trời rồi tái sinh vào các cõi khác ; hoặc họ là những luận sư, triết gia có tài, dùng những nguyên tắc suy luận và những hiểu biết sâu rộng, hoặc dùng những phương pháp nguy hiểm. Nhưng tất cả không ai chứng đắc Lưu Tận Minh để thấy rõ bản thể của chúng sanh và vũ trụ. Những người này thuyết giảng qua sự hiểu biết của họ như những người mù sờ voi : khi họ sờ được lỗ tai voi, họ nói con voi giống như cái quạt ; khi họ sờ được cái đuôi, họ nói con voi như cái chổi ; khi họ sờ được chân voi, họ nói con voi như cái cột nhà.

Đức Phật đã trải qua tất cả những kinh nghiệm và hiểu biết của họ : “Nhu Lai còn biết rõ nhiều hơn đó nữa, nhưng Nhu Lai không chấp giữ sự hiểu biết đó. Vì không chấp giữ, nên Nhu Lai biết được sự tịch diệt của chính mình, biết được sự sinh, sự diệt, sự lợi, sự hại, và phương pháp thoát ly những cảm thọ đúng theo chân lý. Nhu Lai được giải thoát vì không còn chấp giữ nữa (Kinh đã dẫn). Các vị Bà La Môn không biết, không thấy và chỉ do sự khát vọng, sự nôn nóng của những người còn ái dục”.

Ngoài ra, trong bài kinh *Yamaka (T.U III, trang 199)*, Ngài Xá Lợi Phất giảng cho tỳ kheo Yamaka về thân kiến (Sakkāya Ditṭhi) : “Sắc này là tôi, sắc này là của tôi, sắc này ở trong tôi, tôi ở trong sắc này”. Đó là 4 quan điểm sai lầm về cái tôi đối với sắc pháp. Suy diễn với Thọ, Tưởng, Hành, Thức, ta có tất cả 20 (4x5) cái nhìn sai lầm về Ngũ Uẩn. Cũng trong bài kinh này, ngài Xá Lợi Phất giảng 5 uẩn là vô thường, khổ, vô ngã, hữu vi, tai hại. Kẻ nào nghĩ khác hơn sẽ có một tà kiến có tên là Điên Đảo kiến.

Nói tóm lại, bản thể của bất thiện là THAM, SÂN, SI. Tướng trạng của chúng được thể hiện qua những hình thái được mô tả trên đây. Nhân duyên của bất thiện là vô minh và quả của nó là làm cho luân hồi (X.phụ bản những tà kiến).

- ⑦ **Hôn trầm** là trạng thái mù mờ, không sáng suốt, như có một màn sương che phủ tâm thức, do buồn ngủ vì mệt mỏi tinh thần, vì mất ngủ, vì uống rượu hay thuốc an thần, hay bị chứng ngưng thở vì ngáy ngủ (Syndrome d'apnée du sommeil).
- ⑧ **Phóng dật** là trạng thái tâm không yên tĩnh, an định ; cứ bị bán loạn bởi hết ý tưởng này đến ý tưởng khác do có cái gì lo lắng ở trong tâm, có cái gì phải suy nghĩ, chuẩn bị, có sự ăn năn hối hận hoặc sự luyến tiếc không nguôi ; hoặc bị kích thích bởi cần sa, bởi amphetamine, hay bị chứng hoang tưởng (hallucination).
- ⑨ **Vô tầm** : không hổ thẹn tội lỗi do không biết việc mình làm là trái với nguyên tắc đạo đức của con người, hay trái với qui luật xã hội.
- ⑩ **Vô úy** : không ghê sợ tội lỗi do không biết hay coi thường qui luật “gieo gió, gặt bão” của nghiệp quả.

B- Phân biệt THẬT và GIẢ

Con người sống trong hai thế giới : thế giới bên ngoài và thế giới bên trong. Thế giới bên ngoài được hợp thành bởi những thực tại vật chất mà con người có thể hay biết, nhận diện qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Những thực tại này đều có tên gọi bằng một danh từ diễn tả theo sự mô tả hình tượng hay theo ý nghĩa của sự vật ấy (nghĩa chế định), hoặc theo sự đặt tên mà một cộng đồng nhân loại đã qui ước với nhau để chỉ định sự vật ấy (danh chế định) (xin xem Tục đế chương III). Cả hai cách gọi tên này được dùng để chỉ định những thực tại qui ước (réalité conventionnelle, tục đế).

Triết học PG còn dạy chúng ta về sự có mặt của những thực tại cùng tột (réalité ultime, chân đế), chúng là những thành phần cấu tạo của con người, không thể phân chia, vì khi phân tách chúng không còn là chính nó, chúng hiện hữu do chính bản thể thực tại hiện tiền của chúng nhìn từ thế giới bên trong con người.

Thực tại vật chất bên ngoài được xác nhận là có thật khi có ít nhất 3 người cùng cảm nhận giống nhau.

Thực tại phi vật chất bên trong chỉ có thể tiếp cận và trải nghiệm trực tiếp bởi đương sự, không ai có thể xác nhận là có thật. Những vị thầy có nhiều kinh nghiệm tu tập có thể suy đoán, diễn dịch qua những kinh nghiệm của chính mình.

Nhưng tiếc thay giác quan con người rất giới hạn và khả năng nội quán của hành giả cũng chưa hoàn hảo ; hơn nữa, hệ thống ngôn ngữ của con người rất thiếu sót. Nó không diễn tả được cái tuyệt đối. Cũng như con rùa không đủ ngôn ngữ để mô tả cho loài cá hiểu những gì có trên đất liền. Do đó, con người không thể mô tả được Niết Bàn, chỉ dùng những đặc tướng phủ định để mô tả Niết Bàn. Rất đau buồn mà nhìn nhận rằng : giác quan con người chỉ đủ giúp cho con người sinh tồn trong thiên nhiên, nó không chính xác và đôi khi thua cả loài vật. Chúng ta chỉ cảm giác hình tượng bên ngoài và rất dễ bị gạt bởi bản chất bên trong. Chúng ta nhìn lên bầu trời đầy sao, có những ngôi sao sáng ngời rất đẹp, có biết đâu rằng vì sao đó đã biến mất hàng triệu triệu năm trước đây rồi, giờ chỉ còn sặc sặc, không không ; *với giác quan thông thường, con người rất khó phân biệt thật và giả.*

Do đó, muốn tiếp cận sự thật chân đế, chỉ có thể tiến hành qua 3 con đường : học hỏi ghi nhớ (trí văn), suy nghĩ tìm hiểu (trí tư), thực hành áp dụng (trí tu), để có thể chứng nghiệm trực tiếp sự thật.

Các nhà khoa học cũng đã tiến hành tương tự để đi tìm chân lý của cuộc sống :

- Trước hết, họ đã phải *quan sát*, nhận diện ghi nhận, mô tả chép lại những *nhận xét, suy nghĩ, kết nối* những sự vật, hiện tượng.
- Đồng thời, phải *nghiên cứu tìm hiểu* việc làm của những nhà khoa học khác trên cùng một vấn đề, *so sánh*, đối chiếu, hầu tránh những trùng lặp.
- Sau đó, phải *công bố* công trình nghiên cứu của mình trên các diễn đàn quốc tế (tạp chí có uy tín tâm cỡ, hay những hội nghị quốc tế, để được cộng đồng khoa học thế giới công nhận hoặc bác bỏ.

Trong khi làm những công việc này, họ đã phải áp dụng những nguyên tắc *suy luận khoa học*, những *qui trình nghiên cứu* phù hợp với những **tiêu chuẩn khoa học**. mới được các học giả khác thừa nhận.

Trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học đã phải dùng máy móc để nối dài các giác quan của con người, như : dùng viễn vọng kính để quan sát các vì sao, hay dùng kính hiển vi điện tử để quan sát các vi sinh vật, hoặc dùng những máy chụp quang tuyến cắt lớp (scanner) hay cộng hưởng-từ chức năng (IRMf) để chụp ảnh thân thể... Hơn nữa, họ phải dùng những *phương pháp thực nghiệm tâm lý* trong phòng thí nghiệm, như : viện đại học LEIPZIG đã áp dụng lần đầu tiên trên thế giới trước đây, để nghiên cứu những thực tại tâm lý bên trong con người. Tâm lý học đã trở thành một môn khoa học thực nghiệm và chịu chi phối bởi những nguyên tắc nghiêm khắc của khoa học.

Trong các lãnh vực vật lý, hóa học hoặc sinh học, khoa học đã tiến một bước khá xa trong việc xác định thật và giả. Một vết máu trên tường với sự phân tích ADN có thể xác nhận là máu của nạn nhân hay của hung thủ.

Để phân biệt một chất là thật hay giả, như vàng chẳng hạn, với tất cả những phân tích về đặc tính :

- vật lý: như khối lượng nguyên tử, tinh thể, đồng vị phóng xạ...
- cơ học : độ mềm, độ vỡ...
- nhiệt học : độ chảy, độ bốc hơi, độ dẫn nhiệt...
- điện học : độ dẫn điện...

Người ta không thể nhầm lẫn giữa vàng thật và vàng giả.

Phải đau buồn mà công nhận rằng với các giác quan bình thường, con người không thể phân biệt được cái gì là thật, cái gì là giả.

C- Phân biệt ĐÚNG và SAI, ĐAU LÀ CHÂN LÝ

Có triết gia định nghĩa “chân lý là sự tương ứng giữa một ý tưởng và một thực tại hiện tiền mà sự hiện hữu chứng minh cho ý tưởng đó”, ý tưởng đúng được coi như đã diễn tả thực tại tương ứng trong cách cấu tạo của nó. (Aristote, Bernard Bolzano, Bertrand Roussel). Đây chỉ là định nghĩa của trường phái “*Tương Ứng*” (correspondantisme).

Trường phái “*Liên Hợp nhất quán*” (cohérentisme) định nghĩa sự thật không tùy thuộc sự liên hệ giữa ngôn ngữ và thực tại, nhưng tùy thuộc sự liên hệ nhất quán (thống nhất) của các lời phát biểu trong hệ thống các phát biểu (Keith Lehrer).

Trường phái “*Thực dụng*” định nghĩa sự thật như là tính thích đáng của một điều tin tưởng khi cuối cùng của sự khảo sát nó được phát hiện là hoàn mãn (William James, Ch. S. Pierce).

Trong đạo Phật, chân lý đưa ra một nhận xét có tính chất phổ quát, nó bao hàm một giải pháp sẽ đưa đến một kết quả tốt đẹp nhất mong muốn.

Như tuyên ngôn của Đức Phật về Tứ Diệu Đế bao hàm **Tập Đế**, nguyên nhân của đau khổ và **Đạo Đế**, Bát Chánh Đạo, là giải pháp để chấm dứt khổ đau. *Chân lý Phật Giáo được định nghĩa bằng những đặc tính của **Pháp Bảo** :*

- Pháp Bảo đã được Đức Thế Tôn giảng dạy một cách rõ ràng, nó có tính cách hoàn hảo từ đầu đến cuối.
- Có thể được chứng nghiệm ngay hiện tại.
- Với kết quả tức khắc.
- Hãy đến để thử nghiệm tự thân : “Đây là con đường mà Như Lai đã hiểu rõ và trải nghiệm”.
- Pháp Bảo đáng để phát triển tự mình như các bậc thánh đã tự mình chứng ngộ.

Chân lý của Phật Giáo có tính cách vô ngã, vượt thời gian và không gian (phổ quát), vượt khỏi ý niệm hay đức tin về một thần linh tối cao, nó được chứng nghiệm bởi những con người đã đạt tới một mức độ trí tuệ siêu việt (transcendant) bằng phương pháp nội quán.

Làm sao để tiến đạt chân lý ?

1- Phải xây dựng một căn bản hiểu biết và suy luận:

Tất cả mọi sự hiểu biết đều bắt đầu bằng sự **quan sát**, không những chỉ bằng mắt mà bằng cả 5 giác quan. Tâm lý Phật Giáo ghi nhận thêm giác quan thứ 6, là *ý thức*, để quan sát thế giới nội tại, bởi vì quang cảnh sống của con người bao gồm cả thế giới bên trong và bên ngoài... Từ sự quan sát con người ghi chép, mô tả, phân loại các sự vật, các hiện tượng ở trong hai thế giới. Thế hệ sau tiếp nối thế hệ trước làm công việc này bằng những phương tiện mà thế hệ mình phát minh được.

Sau sự quan sát, phương tiện thứ nhì, là sự **học hỏi** và **ghi nhớ**. Nếu không ghi nhớ thì mọi kiến thức đều tan biến, trả lại thầy và mỗi thế hệ đều phải học lại từ đầu những gì mà thế hệ

trước biết làm để sinh tồn như loài thú vật. Nhưng nếu dừng ở đây thì kiến thức của chúng ta chỉ là kiến thức sách vở, từ chương, kiến thức của người khác, nếu chúng ta không biết suy nghĩ, giải đáp những vấn nạn còn tồn đọng của các thế hệ trước.

Vậy thì phương tiện thứ ba, là **suy tư, lý luận** để phát minh, phát kiến.

Tới đây cũng chưa đủ phải đem những suy nghĩ của mình đặt thành giả thuyết để đem ra **thực nghiệm** hay đưa vào phòng thí nghiệm. Bao giờ thí nghiệm thành công thì giả thuyết trên trở thành một nguyên lý, một thủ đắc mới cho nhân loại. Thí nghiệm có thể chỉ xảy ra trong đầu óc của một thức giả hay một thiên gia. Như một Newton nhìn thấy trái táo rơi đã tìm ra được định luật “hấp dẫn của vũ trụ” hay một Huệ Năng khi chứng nghiệm “ung vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm” đã liễu ngộ. Đó là những vị này đã trải nghiệm quá trình tư duy hay thực hành thiền cho đến độ chín mùi để trí tuệ bừng sáng, chứng ngộ sự thật.

Như vậy có 4 tầng tri thức :

- Tri thức do quan sát : **thức tri.**
- Tri thức do học hỏi, ghi nhớ : **tướng tri.**
- Tri thức do suy tư : **tuệ tri.**
- Tri thức do trực giác : **thắng tri.**

QUAN SÁT → HỌC HỎI GHI NHỚ → SUY TƯ → TRỰC GIÁC
(Thức tri) (Tướng tri) (Tuệ tri) (Thắng tri)

Tầng tri thức sau tùy thuộc tầng trước, và mỗi tầng có những điều kiện của nó. Nếu tầng trước sai thì các tầng sau cũng sai luôn.

a- Những điều kiện của **thức tri** :

Theo Tâm Lý học Phật Giáo, muốn có được 6 thức một cách rõ ràng, chính xác, thì phải có những điều kiện sau đây :

- ① *chú tâm tỉnh giác* ;
- ② có đối tượng xuất hiện trước 6 cửa (lục căn) ;
- ③ lục căn phải toàn vẹn, không hư hỏng ;
- ④ mỗi căn có những điều kiện đặc biệt của nó, như :
 - ánh sáng đối với mắt (mắt không nhìn thấy trong đêm tối) ;
 - không gian đối với tai (âm thanh không truyền được trong chân không) ;
 - chất ở thể khí đối với mũi ;
 - chất hòa tan trong nước đối với lưỡi ;
 - chất có đặc tính cứng/mềm, nóng/lạnh đối với thân căn ;
 - *năng lực tinh thần* đối với ý căn (énergie mentale).

Khi hội đủ 4 điều kiện trên thì một trong 6 thức sẽ xuất hiện.

b- Những điều kiện của **Tướng tri**:

- ① 4 điều kiện ở tầng trên ;
- ② ngôn ngữ phải chính xác và thống nhất, nghĩa là được chấp nhận bởi tất cả mọi người ;
- ③ được dạy đúng ;
- ④ học đúng, hiểu đúng ;
- ⑤ trí nhớ tốt ;
- ⑥ không bị chứng mất nhận thức (agnosie).

c- Những điều kiện của **Tuệ tri** :

- ① những điều kiện ở 2 tầng trên ;
- ② không có những sai lầm của tư duy và lý luận (xem phần sau) ;
- ③ không chấp vào một ý kiến duy nhất, mà ý kiến này là một tà kiến, nghĩa là không dựa trên thực tại hay trên sự thật chân để có tính cách phổ quát ;
- ④ biết lý luận dựa trên những điều kiện nhân, duyên, quả...

d- Ở tầng **Thắng tri** :

Những hiểu biết có tính cách trực giác do thực hành thiền, sau khi đã học hỏi giáo pháp của Đức Phật, đã suy nghĩ luận giải trên những phương pháp của chư vị thiền sư, rồi đặt mình trong những điều kiện thích hợp nhất để thực hành thiền.

Phải nắm cho vững phương pháp hành **Tứ Niệm Xứ** với những bước tiến bộ đo lường được :

- ① làm sao để thiết lập chánh niệm, tỉnh giác trên đề mục căn bản, là hơi thở hoặc tư thế ;
- ② làm sao để duy trì sự liên tục của chánh niệm, tỉnh giác trên 4 đề mục: Thân, Thọ, Tâm, Pháp ;
- ③ làm sao để khắc phục 5 trở ngại (triền cái) ;
- ④ làm sao để làm quân bình ngũ căn... v.v.

2- Phải biết những phương pháp suy luận và những sai lầm của chúng:

Suy luận bắt đầu bằng sự hiểu biết. Càng có nhiều kiến thức thì lý luận càng sắc bén và chính xác. Lý luận cũng dựa trên ngôn ngữ, ngôn ngữ phải rõ ràng, mạch lạc và đúng với ngữ pháp (văn phạm). Cho nên phải học, học phải hỏi, hỏi để hiểu, hiểu để nhớ, nhớ để không lầm lẫn, không nói càng nói bậy, để hành động hợp lẽ phải và xứng đáng với phẩm cách con người.

Có nhiều pháp lý luận :

- a- Pháp Qui nạp (induction): lý luận qui nạp đi từ những nhận xét cá thể riêng biệt để đi tới một kết luận tổng quát. Thí dụ : những con quạ ở VN màu đen, ở Ấn Độ màu đen, ở Pháp cũng đen; vậy tất cả những con quạ đều màu đen.
- b- Pháp Suy diễn (déduction) : lý luận suy diễn đi từ một ý tưởng tổng quát để đưa ra những đề nghị riêng biệt. Như Tam Đoạn Luận của Aristote (Syllogisme) :
 - Tất cả con người đều chết ;
 - Socrate là người ;
 - Vậy Socrate cũng chết.
- c- Pháp So sánh : lý luận nhằm nhấn mạnh những điểm giống nhau hoặc khác nhau của 2 sự vật, 2 sự kiện, 2 con người. Nhưng chỉ nên so sánh những gì có thể được so sánh.
- d- Pháp Phân tích : đi từ cái tập hợp tổng thể phân chia dần tới các đơn vị chi tiết. Thí dụ : từ chữ Tâm đi đến những Tâm Tham, với sự phân loại theo những đặc tính, cấu tạo của chúng.
- e- Pháp Tổng hợp : nhằm đưa ra một ý tưởng tổng quát hoặc một ý niệm khái-quát-hóa (conceptualisé), bao trùm các đơn vị chi tiết. Thí dụ : chữ Pháp (Dhamma) bao trùm tất cả sự vật, sự kiện, hiện tượng vật chất và tâm linh, lần giáo pháp giảng dạy bởi Đức Phật.
- f- Pháp Phê phán : vạch ra những điểm yếu, những sai lầm, hoặc những điểm mạnh, điểm hay của đối phương, của sự việc.
- g- Pháp Biện chứng : lý luận cân nhắc giữa những luận cứ dữ kiện tốt, thuận lợi và những dữ kiện xấu, bất lợi cho một vấn đề.
- h- Pháp Nguy biên : lý luận dựa trên những dữ kiện không xác đáng, không có thật, hoặc lý luận ba phải nói hàng hai.
- i- Pháp Bác bỏ : đưa ra những dữ kiện phi lý, hoặc những hậu quả tai hại của giải pháp hay ý tưởng đó để bác bỏ nó.
- j- Pháp Nhượng bộ : chấp nhận một phần những luận cứ của đối phương, nhưng lại đưa ra những luận cứ đối nghịch khác để bác bỏ phần còn lại.
- k- Pháp Loại suy (abduction ou hypothetico-déduction) : theo triết gia C.S. Pierce, là lối suy luận bẩm sinh của con người, có khả năng đưa ra những giả thuyết khác hơn những gì quan sát được, thường là những điều không thể quan sát trực tiếp được, nhưng có thể giải thích những sự kiện hay hiện tượng muốn nghiên cứu.

Cũng có rất nhiều sai lầm trong lý luận sau đây :

+ “Cả vú lấp miệng em” : dùng uy quyền, vị trí trên trước của mình đưa ra những lý lẽ của kẻ cả để áp đảo người khác, mặc dù họ có lý hơn mình. Hoặc mượn tên tuổi của những nhà bác học nổi tiếng, những danh nhân, để làm chỗ dựa cho lý lẽ của mình.

- Các nhà nho xưa hay dùng câu “Khổng Tử viết”, nhưng không đưa ra chứng cứ viết ở sách nào.

- Các nhà sư hay nói : “Đây là lời của Phật”, nhưng chính là lời của những vị ấy.

- Có những bản kinh ra đời mấy trăm năm sau khi Phật nhập diệt mờ đầu bằng câu “Ta là Ananda có nghe như vậy...” làm như bản kinh được viết ra trong thời Phật còn tại tiền.

- Trong một buổi thuyết giảng, một hòa thượng rất nổi tiếng là nhớ dai nói : “Trong tạng kinh Nikaya, Phật Thích Ca có nói tới Phật A Di Đà” ; một nữ Phật tử hỏi : “Xin thầy cho biết trong kinh nào ? số mấy ? ở đâu ?”, hòa thượng ứ ớ không trả lời được, mặc dù trí nhớ của thầy thật hảo hạng.

Chúng ta có thể dẫn chứng lời nói của một nhân vật nổi tiếng với những điều kiện sau :

- phải nêu rõ xuất xứ của lời nói đó ;

- nhân vật đó có đầy đủ khả năng và kinh nghiệm trong địa hạt được nói tới ;

- các chuyên gia trong địa hạt này đều đồng ý về cùng một vấn đề (vấn đề không còn bị chia rẽ bởi nhiều phe) ;

- tên tuổi của nhân vật đó được nêu rõ, không được nêu ra một cách mơ hồ.

+ Vơ đũa cả nắm : đưa ra vài chứng cứ riêng lẻ, nhưng kết luận gán cho toàn thể. Thí dụ : gặp vài con buôn ở chợ Saigon lỗ mãng, đưa ra kết luận là tất cả con buôn VN đều lỗ mãng.

+ Lý luận lưỡng-phân (hay Nhứt chín, Nhì bù) : như là chỉ có 2 giải pháp, hai tình huống duy nhất. Thí dụ : nếu anh không theo tôi, anh là kẻ thù của tôi. Nếu anh không tin nơi Thượng Đế, anh là kẻ duy vật...

+ Suy diễn hàm hồ, võ đoán : đưa ra những lý lẽ không dựa vào những bằng chứng vững chắc, không có tham khảo, qui chiếu (réfarence) (như chụp mũ, dán nhãn hiệu...).

+ Phóng đại hóa : chuyện nhỏ vẽ ra to (như 1 lỗi nhỏ).

+ Giảm thiểu hóa : chuyện to xé ra nhỏ (như 1 thất bại lớn).

+ Duy ngã : “ta là cái rốn của vũ trụ”, tất cả mọi lý lẽ đều qui về mình, có lợi cho mình.

+ Cá nhân hóa : mọi trách nhiệm, lỗi lầm đều đổ cho 1 người.

+ Loại bỏ thiên vị : chỉ ghi nhận những khía cạnh xấu mà bỏ đi những khía cạnh tốt.

+ Tấn công cá nhân : thay vì phân tích những lý luận của người ấy để phản bác.

Thí dụ :

a- Cậu còn trẻ quá chưa có nhiều kiến thức và kinh nghiệm làm sao nói chuyện với ‘Qua’ được (Coi chừng tài không đợi tuổi),

b- Trong quá khứ bạn đã nhiều lần ngụy biện, giờ đây không biết thảo luận với bạn có ích lợi gì không.

+ Nhầm lẫn giữa nguyên nhân và hậu quả

Khi thấy hai sự kiện xảy ra trước sau : A xảy ra trước B, tưởng rằng A là nguyên nhân, B là hậu quả. Trong khi sự tương quan nhân quả giữa A và B chưa bao giờ được chứng minh, công nhận.

+ Nhầm lẫn giữa nhận xét và phê bình :

- nhận xét : quan sát, ghi nhận, mô tả sự vật, sự kiện, con người ;

- phê bình : đưa ra những đánh giá về giá trị tốt hay xấu theo quan điểm của người phê bình.

+ Nhầm lẫn giữa bản chất và hình tướng :

- bản chất : thực thể, thể tính của con người hay sự vật (cụ thể hay trừu tượng) có thể dùng để Định nghĩa hay Phân loại sự vật ấy ;

- hình tướng : dáng dấp, hình dạng, thể hiện bề ngoài.

+ Nhằm lẫn giữa nguy biện và ngô biện :

- nguy biện : *cố ý* đưa ra những lý lẽ không đúng sự thật để bào chữa (sophisme) ;

- ngô biện : lý luận sai lầm nhưng *không cố ý* (paralogisme).

3- Trong diễn trình tiến đạt chân lý, Phật Giáo còn đưa ra quan điểm phân tích sự vật xuyên qua cách nhìn NHÂN, DUYÊN, QUẢ của nó

Để giải thích sự tương quan giữa các sự vật trong vũ trụ Phật giáo đưa ra hai nguyên lý Duyên Sinh và Duyên Hệ.

a- Duyên Sinh hay Duyên Khởi, còn được gọi là thuyết “Tùy thuộc phát sinh” hay “Thập Nhị Nhân Duyên”, nói về 12 yếu tố chủ yếu liên quan Nhân, Quả với nhau để hoàn thành diễn trình sinh tử, tử sinh của chúng sanh trong vòng luân hồi. Nguyên lý này có thể được phát biểu như sau :

“Khi cái này có, cái kia có” ;

“Khi cái này không có, cái kia không có”.

b- Duyên Hệ : là nguyên lý đề cập một cách rít ráo chi tiết giữa hai yếu tố, có thể là vật chất hay tinh thần, tục đế (khái niệm) hay chân đế (danh, sắc) ; đồng thời còn cho biết đặc tính của sự liên hệ giữa hai yếu tố : không gian, thời gian, tương sinh, tương khắc, hỗ trợ, sức mạnh, tương đồng, tương phản, có mặt, vắng mặt, lập lại, nhân duyên quả...

Có tất cả 24 duyên, có thể được phát biểu một cách tổng quát như sau :

“Khi cái này **có**, cái kia **không có** ;

Khi cái này **không có**, cái kia **có** ;

Cái **sinh sau** trợ duyên cho cái **sinh trước** (hoặc ngược lại) ;

Cái **yếu** trợ duyên cho cái **mạnh** (hoặc ngược lại).

Nguyên lý Duyên Sinh và Duyên Hệ đưa ra những điều kiện chánh yếu và phụ thuộc để đưa tới một kết quả như lâu nay ta vẫn thường nói mà không đưa ra chi tiết : phải có thiên thời, địa lợi, nhân hòa. Cũng như khi nấu cơm, chúng ta phải kể hết những yếu tố : gạo, nước, nôi, lửa... Nếu người nông dân không sản xuất gạo thì tất cả những yếu tố khác đều vô ích. Nguyên lý Duyên Sinh cốt cho thấy cái yếu tố căn bản ở đây là gạo. Còn nguyên lý Duyên Hệ bổ túc các yếu tố phụ còn lại.

Nguyên lý Duyên sinh đã được Đức Phật phát hiện ở Canh Ba trong đêm Ngài đắc đạo quả Chánh Đẳng Giác. Tuệ giác này đã giúp Ngài giải thích bản thể của con người nói riêng và chúng sinh nói chung trong cuộc trầm luân vô tận. Ngài đã tuyên bố về định luật này như sau : “Này Ananda, chuỗi dây Tùy thuộc Phát sanh rất sâu sắc. Do không thấu hiểu, không thấm nhuần định luật này nên thế gian giống như một núi chỉ rối, một tổ chim đan, một bụi tre sậy. Do đó mà con người không thoát khỏi tái sinh vào những cõi sinh tồn thấp kém, những trạng thái phiền muộn tiêu hoại và khổ đau trong vòng sanh tử luân hồi. Người nào hiểu được chuỗi Tùy thuộc Phát sanh sẽ hiểu được giáo pháp”.

Sau khi đã biết phân biệt Thiện và Bất Thiện, biết phân biệt Thật và Giả, Đúng và Sai, Chánh Kiến và Tà Kiến ; đã đến lúc người phật tử **phải chọn lựa thái độ** : dứt khoát với những điều bất thiện, sai trái, tà kiến ; loại bỏ những điều mà kinh điển chánh truyền không có nói tới, những điều mà lịch sử nhân loại đã chứng minh là sai, hay không thích hợp với những quy luật của khoa học tự nhiên, khoa học nhân văn (xã hội học, sử học...). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố với các nhà khoa học một câu nổi tiếng : “Nếu quý vị thấy ở Phật Giáo có điều gì trái với khoa học thì cho biết để chúng tôi xem xét lại”.

Đã đến lúc người Phật tử phải quyết định hành động theo những tiêu chuẩn khôn ngoan, không hại mình, hại người, không di hại cho các thế hệ sau và dẫn thân trên con đường làm lành, lánh dữ, thanh lọc tâm để tiến đạt mục tiêu cuối cùng, là sự giải thoát.

II- BƯỚC THỨ NHÌ : Hành Trì GIỚI LUẬT

Chư Phật 3 đời đã dạy : muốn giải thoát sanh tử, khổ đau, thì phải “làm lành, lánh dữ, thanh lọc tâm”. Quan trọng nhất là **thanh lọc tâm**, mà muốn thanh lọc tâm thì phải lánh dữ và làm lành. Lánh dữ tức là hành trì giới luật, bởi vì “Giới năng sanh Định, Định năng sanh Tuệ”». Chính Tuệ giác sẽ thiêu đốt phiền não, lậu hoặc.

Đức Phật, với trí tuệ giác ngộ, đã thấy rõ điều nào nên làm để giúp chúng sanh tiến hóa trên đường giải thoát, và điều nào không nên làm để tránh cho chúng sanh bị giam hãm trong ngục tù khổ ải của luân hồi.

Đối với người cư sĩ, Đức Phật chỉ ban hành 5 giới trong đời sống bình thường, và 8 giới cho những ngày tu tập tích cực (Bát Quan trai giới). Ngũ giới là những điều răn dạy đạo đức có tính cách phổ quát chung cho xã hội loài người, được chấp nhận bởi hầu hết các tôn giáo (trừ giới thứ 5 : cấm uống rượu và các chất say). Bốn mệnh lệnh cuối cùng trong 10 mệnh lệnh của Thượng Đế đã ban cho Moïse theo đạo Do Thái và Ky Tô Giáo giống như 4 giới đầu tiên của Phật Giáo : “Người sẽ không được giết hại, không được ngoại tình, không được trộm cắp, không được làm chứng gian dối đối với đồng loại”.

Đối với người xuất gia (theo PG nguyên thủy) :

- Sadi phải giữ 10 giới,
- Tỳ khuru phải giữ 227 giới,
- Tỳ khuru ni giữ 311 giới lại thêm Bát Kinh Pháp.

Giới luật nhiều như vậy làm sao nhớ hết để mà gìn giữ ?

Giới luật là để ngăn ngừa và bảo vệ. Đức Phật thiết lập các giáo điều khi nào thấy cần thiết, khi hội đủ nhân duyên, khi có một biến cố hoặc một hiện tượng gây tai tiếng, bị sự phê bình, chê bai của quần chúng Phật tử hoặc ngoại đạo ; Đức Phật hội họp tăng chúng, xem xét vấn đề và sau cùng đề ra một giới điều để ngăn ngừa hiện tượng xấu ấy xảy ra về sau. Do đó, mãi đến năm thứ 13 sau ngày thành đạo, giới luật mới được hoàn thành một cách vững chắc và được ủy nhiệm cho Ngài Upali đặc trách (*Phật học khái luận, Thích Chơn Thiện, NXB TP HCM, trang 320-321*).

Mỗi lần ban hành một điều luật, Đức Phật luôn nhấn mạnh về 10 điều lợi ích của việc làm ấy như sau :

- ①Nhằm sự tốt đẹp cho hội chúng.
- ②Nhằm sự an lạc cho hội chúng.
- ③Nhằm ngăn chặn những nhân vật xấu ác.
- ④Nhằm sự lạc trú của những người tu hiền thiện.
- ⑤Nhằm ngăn ngừa các lậu hoặc trong hiện tại.
- ⑥Nhằm trừ diệt các lậu hoặc trong tương lai.
- ⑦Nhằm đem lại niềm tin cho những người chưa có đức tin.
- ⑧Nhằm tăng trưởng niềm tin cho những người đã có đức tin.
- ⑨Nhằm sự tồn tại của Chánh Pháp.
- ⑩Nhằm để giới luật được chấp nhận bởi hội chúng.

Giới luật được ban hành kỷ lưỡng như vậy tại sao vẫn có nhiều người tu vi phạm ? Bởi vì họ không hiểu rõ lợi ích của giới luật cho cuộc sống hiện tại và cho kiếp sống tương lai. “Ngũ giới bất toàn Nhân Thiên tuyệt lộ”, họ không thực sự tu để giải thoát và không có chánh niệm tỉnh giác.

Trong bài kinh “*Tất cả các lậu hoặc*” (*Sabbasava sutta, Trung Bộ kinh 2*), Đức Phật dạy muốn đoạn trừ các lậu hoặc thì phải phòng hộ 6 căn : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Muốn phòng hộ 6 căn thì phải phát triển chánh niệm, tỉnh giác.

Trong bài kinh “*chuyện khối vàng*” (*tiền thân Kancana khandha, tiểu bộ kinh 56*). Một nhà sư than phiền là có nhiều giới luật quá không làm sao nhớ để mà gìn giữ hết, Đức Phật dạy chỉ cần

giữ 3 cửa mà thôi : cửa thân, cửa khẩu và cửa ý ; chớ làm điều ác do thân, khẩu, ý. Tỳ kheo ấy phát triển Thiền Quán, chẳng bao lâu chúng quả A-la-hán.

III- BƯỚC THỨ BA :Tu Tập Thiền TỨ NIỆM XỨ hay Rèn Luyện CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Thiền Tứ Niệm Xứ là rèn luyện chánh niệm, tỉnh giác trên 4 đối tượng Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Chánh niệm là sự ghi nhận, hay biết những gì xảy diễn trong thân và trong tâm qua 6 cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, trong mục đích tiêu trừ bất thiện và phát triển điều thiện.

Ghi nhận không chưa đủ, mà phải quan sát chúng để thấy rõ bản chất của chúng trong hiện tại, phải theo dõi một cách tự nhiên từ bên trong và bên ngoài. Trong tiến trình quan sát liên tục này, chúng ta phải chế ngự hoài nghi, lười biếng, hôn trầm, phóng tâm, tham, sân bằng 5 sức mạnh của Tâm là Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ.

“Chỉ khi nào ta có đức tin (tín) mới có sự cố gắng (tấn), sự quan sát (niệm) sẽ liên tục, tâm sẽ an định vững chắc (định) và bắt đầu hiểu biết tận tường sự vật. Khi ta hiểu biết sự vật đúng như nó là như vậy (tuệ), ta đang vững bước trong chánh pháp” (Ashin Tejaniya). Trong khi rèn luyện chánh niệm, tỉnh giác, thì Như lý tác ý cũng được phát triển luôn. (Như lý tác ý, hay khéo hướng tâm, là khả năng mà con người, với sự luyện tập, có thể chuyển tâm đến một đối tượng khác một cách mau lẹ, hoặc thay đổi trong tích tắc thái độ trước một đối tượng, từ một thái độ hung dữ sang thái độ hiền thiện, từ một thái độ sai trái sang thái độ chính đáng. Đây là một tiến trình xảy ra bên trong tâm ngay lúc 6 căn tiếp xúc với 6 trần và là chìa khóa của sự chuyển hóa tâm linh).

Không sớm thì muộn vô minh sẽ bị tiêu diệt để làm hiển lộ Vô thường, Khổ, Vô ngã.

IV- BƯỚC THỨ TƯ : Rèn Luyện TỨ CHÁNH CẦN

Sau khi đã hiểu biết và thực hành chính xác Tứ Niệm Xứ, đây là lúc phải rèn luyện Chánh Tinh Tấn (Tứ Chánh Cần). Tinh tấn là sự cố gắng, là năng lực, là động lực để thực hành tu tập. Chánh Tinh Tấn là năng lực triển khai để tiêu diệt điều ác và thực hiện điều lành một cách liên tục rốt ráo cho đến kết quả cuối cùng.

Tứ Chánh Cần (sammappadhānā) có 4 chi:

- Ngừa: tích cực **ngăn ngừa** điều ác chưa phát sinh,
- Trừ: tích cực **diệt trừ** điều ác đã phát sinh,
- Hành: tích cực **thực hành** điều thiện chưa phát sinh,
- Trì: tích cực **duy trì** điều thiện đã phát sinh.

Tinh tấn rất quan trọng cho sự giác ngộ, nó có mặt trong tất cả 37 yếu tố trợ giúp cho sự giác ngộ.

Trong quyển 37 phẩm trợ đạo, Ngài Ledi Sayadaw có viết : “thực hành Chánh Cần thích nghi có nghĩa là quyết tâm tận lực chuyên cần với chú nguyện : Hãy để cho da, gân, xương và thịt còn lại, máu trong thân tôi khô cạn dần, tôi sẽ không chám dứt chuyên cần tinh tấn cho đến khi thành đạt những gì mà khả năng của con người, tánh chuyên cần của con người và sự cố gắng của con người có thể thành đạt”.

V- BƯỚC THỨ NĂM : Rèn Luyện TỨ NHƯ Ý TỨC (Ý CHÍ)

Như Ý Tức có nghĩa là con đường của sự thành tựu viên mãn để tiến đến mức toàn hảo :

- Trong đời sống thế tục, là thành công trong việc thực hiện mục đích của cuộc đời mà mình mong muốn ước ao.
- Trong đạo pháp, là thành tựu viên mãn con đường Bát Chánh cho đến thấy rõ Niết Bàn, hoặc thành tựu viên mãn sự chứng đắc 6 loại khả năng siêu nhiên :
 - ① *Thần thông* : hóa thân thành nhiều người, đi xuyên qua tường, đi trên mặt nước, bay trên không, độn thổ, đi lên cõi Trời Phạm Thiên vẫn chế ngự được thân thể.
 - ② *Thiên nhãn thông* : biết được sự tái sinh của chúng sinh tùy theo nghiệp quả của chúng.
 - ③ *Thiên nhĩ thông* : nghe được âm thanh, tiếng nói xa hay gần ở cõi trời hay cõi người.
 - ④ *Tha tâm thông* : biết được ý nghĩ và những trạng thái tâm của người khác : định hay không định, giải thoát hay không giải thoát...
 - ⑤ *Túc mạng thông* : nhớ được vô số kiếp tiền thân của mình qua sự tái sinh liên tục.
 - ⑥ *Lậu tận thông* : diệt tận tất cả mọi phiền não và giải thoát tâm bằng tuệ giác.

Tứ Như Ý Tức gồm có 4 chi sau đây :

- 1- **Dục** (chanda) : Dục Như Ý Tức không phải là tham muốn mà là ý nguyện, ước vọng nhiệt thành cao độ với ý nghĩ : « Nếu không thành đạt ước vọng này trong kiếp sống hiện tại ắt ta không thể an tâm. Thà chết còn hơn sống mà không làm được như ý nguyện ».
- 2- **Cần** (viriya) hay Tấn Như Ý Tức : là sự cố gắng tận lực, không sờn lòng, nản chí cho dù có gặp hoàn cảnh cực kỳ gian lao kham khổ, dù biết rằng mình phải gia công tinh tấn trong một thời gian dài nhiều năm tháng.
- 3- **Tâm** (citta) : Tâm Như Ý Tức là lúc nào cũng hướng tâm về mục tiêu, về sự thành tựu mỹ mãn mục tiêu, suy nghĩ, tìm mọi phương cách, dùng mọi phương tiện.
- 4- **Thẩm** (vīmaṃsā) : Thẩm Như Ý Tức là sự suy xét, nhận định, thẩm tra về sự thực hiện mục tiêu để xem kết quả đến đâu, có cần bỏ xung hay điều chỉnh điều gì không ? có chỗ nào bị bế tắc không ?

Thực hiện con đường thành tựu viên mãn Tứ Như Ý Tức này chính là sự **rèn luyện ý chí** vững chắc để tiến đạt Niết Bàn

VI- BƯỚC THỨ SÁU : Rèn Luyện NGŨ QUYỀN (5 khả năng)

Ngay từ lúc bắt đầu hành Tứ Niệm Xứ ở bước thứ 3, hành giả đã phải rèn luyện những khả năng của tâm, như : Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, để vượt qua những chướng ngại trong thiền.

Ngũ Quyền (indriya) là 5 khả năng để chế ngự và kiểm soát tâm. Ngũ Quyền được ví như vị tổng thống có quyền lực cao nhất trong đất nước để cai trị và thống lãnh cả quân đội :

- 1- **Tín** (saddhā) **Quyền** : là khả năng để chế ngự hoài nghi, hoài nghi Phật, hoài nghi Pháp, hoài nghi Tăng, hoài nghi pháp hành, hoài nghi thiền sư, hoài nghi cả chính mình...
- 2- **Tấn** (viriya) **Quyền** : chế ngự uể oải và lười biếng. Tấn Quyền có hai loại : cố gắng thuộc về thân và cố gắng thuộc về tâm. Cố gắng thuộc về thân không phải ngồi càng lâu càng tốt, mà là nỗ lực duy trì sự chú tâm, giác tỉnh đề mục. Cố gắng thuộc về thân là thu xếp thời giờ để hành thiền đều đặn, liên tục không bỏ dỡ con đường cho đến kết quả cuối cùng.
- 3- **Niệm** (sati) **Quyền** : chế ngự hôn trầm, thụy miên là những trở ngại không nhỏ trong thiền tập. Nhiệm vụ của Chánh Niệm rất quan trọng vì nó bao gồm những việc như sau :
 - Phát hiện hay biết những tín hiệu xâm nhập từ thế giới bên ngoài qua 5 giác quan hoặc từ thế giới bên trong qua ý thức (cửa ý).
 - Chọn lựa tín hiệu nào nổi bật nhất, tác động mạnh nhất để xử lý, định danh, quan sát, tìm hiểu.
 - Sàng lọc những tín hiệu, tâm vẫn định trú (chú tâm) trên một nhiệm vụ, một công việc mà hành giả đã quy định trước, như sáng suốt quan sát 4 đề mục của thiền Quán : thân, thọ, tâm, pháp ; giữ tâm ở trạng thái Định Xả để không rơi vào tham, sân, si (đây cũng là ý nghĩa của con

đường trung đạo). Nếu không, tâm sẽ rơi vào những phản ứng do thói quen lâu đời, do xung động thúc đẩy, do xu hướng tiềm ẩn.

- Giữ sự tỉnh giác vì mỗi lần Niệm làm việc, sự tỉnh giác được khơi động và đồng thời trợ duyên cho Như Lý Tác Ý (khéo hướng tâm về thiện pháp). Đây là chìa khóa của sự chuyển hóa tâm linh.

Trong đời sống thường nhật, niệm kèm giữ tâm bình tĩnh, suy nghĩ để hành động đối phó với phong ba của cuộc đời một cách khôn ngoan trong một phong cách thiện trí thức.

4- **Định** (samādhi) **Quyền** : là khả năng để chế ngự phóng tâm, vọng tưởng, phóng dật là đặt tính cố hữu của tâm vì nó đã bị điều kiện hóa từ vô lượng kiếp luân hồi. Chỉ khi nào chứng đắc A-la-hán thì mới hết phóng dật. Nhưng với sự luyện tập Định Quyền, tâm ta cũng bớt phóng phần nào.

Dù hành thiền Chỉ hay thiền Quán chúng ta cũng trải qua 3 mức độ định tâm :

- *mức An tâm* : là trạng thái được thể hiện bằng sự khấn khít của tâm trên đề mục, không bị chi phối bởi ngoại cảnh, không bị thôi thúc, chộn rộn muốn thay đổi ý định khi chưa phải đúng lúc (thí dụ muốn thay đổi tư thế khi chưa cần thiết). Tâm an tịnh, bất động, vô vi. Trạng thái này chung cho cả thiền Chỉ và thiền Quán.

- *mức Cận định* (upacāra samādhi) : đến đây hành giả cảm nghe thân tĩnh lặng, tâm rất trong sáng và an lành. Phi (pīti) và lạc (sukha) khởi sanh. “Trần cảnh và niệm tự động có mặt cùng một lúc, nghĩa là ngay vào lúc đối tượng của giác quan xuất hiện thì hành giả tức khắc hay biết ghi nhận, luôn luôn giác tỉnh và có chánh niệm” (U Kundala Sayadaw). Mức cận định có chung cho cả thiền Chỉ và thiền Quán.

- *mức An Chỉ Định* hay *Toàn Định* (appanā samādhi) chỉ có cho thiền Chỉ. Thấp nhất là Sơ thiền với 5 chi thiền xuất hiện đầy đủ ở trong tâm, là : tâm, sát, phi, lạc, định. Sau đó lên Nhị thiền tâm chỉ còn : phi, lạc, định. Lên Tam thiền tâm chỉ còn : lạc, định. Lên Tứ thiền tâm chỉ có : định và xả.

- *mức Chập Định* (khaṇika samādhi) : chỉ có cho thiền Quán, sự chú tâm ghi nhận không còn được đặt trên một đề mục duy nhất là hơi thở hay oai nghi, mà phải được mở rộng ra 4 đối tượng : thân, thọ, tâm, pháp (hay Danh và Sắc nếu nói tóm gọn). Do đó, đôi khi hơi thở trở thành một chướng ngại (*xem kinh Cây gai - Tăng chi IV, 415*) : “Với người chứng thiền thứ nhất, *tiếng ồn* là cây gai ; với người chứng nhị thiền, *Tâm, Tứ* là cây gai ; với người chứng tam thiền, *Hy* là cây gai ; với người chứng tứ thiền, *hơi thở* là cây gai. Giờ đây, sự chú tâm phải hướng về sự sanh diệt của các pháp Danh Sắc hay Ngũ Uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức).

5- **Tuệ** (paññā) **Quyền** : là khả năng để chế ngự Tham, Sân, Si bằng Trí tuệ, chớ không phải bằng sự suy nghĩ. Đây là loại trí tuệ trực giác bừng sáng do sự rèn luyện, thực hành thiền, nó là sự tổng hợp chớp nhoáng của kết quả quan sát, nhận xét và của trí tuệ ba la mật tích lũy do sự tu tập thập độ Ba la mật.

Vào thời của Đức Phật, có rất nhiều người không có học hành nhiều mà vẫn đắc đạo là vì những vị này đã vun bồi trí tuệ Ba la mật từ vô lượng kiếp trước. Đến khi gặp Đức Phật, chỉ cần nghe một vài câu thuyết giảng là chứng ngộ ngay.

Nếu hành giả hành thiền Chỉ thì Tuệ Quyền sẽ cho kết quả là **thắng trí** (abhiññā) biểu hiện qua Ngũ Thông : thần thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thiên nhãn thông, túc mạng thông.

Nếu hành giả hành thiền Quán thì Tuệ Quyền sẽ cho kết quả là **Minh Sát Tuệ** (vipassanā ñāṇa) biểu hiện qua 16 cái Tuệ :

(1) Tuệ phân biệt Danh Sắc ;

(2) Tuệ thấu rõ Nhân Duyên ;

(3) Tuệ thấu rõ Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã) ;

(4) Tuệ thấu rõ Sanh Diệt ;

(5) Tuệ thấu rõ sự Diệt của Danh pháp, Sắc pháp ;

(6) Tuệ Kinh sợ ;

(7) Tuệ thấu rõ tội lỗi của Danh Sắc ;

(8) Tuệ thấu rõ sự nhàm chán của Danh Sắc ;

(9) Tuệ muốn giải thoát ;

(10) Tuệ thẩm xét Danh Sắc theo Tam Tướng để tìm giải pháp thoát khổ ;

- (1) Tuệ Xả Hành ;
- (2) Tuệ Thuận Thứ ;
- (3) Tuệ Chuyển Tánh ;
- (4) Đạo Tuệ có Niết Bàn làm đối tượng ;
- (5) Quả Tuệ có Niết Bàn làm đối tượng ;
- (6) Tuệ Phán Xét phiền não và Ôn Duyệt Trí Tuệ.

Đây là những bước tiệm ngộ của thiền Quán để chứng nghiệm Đạo Quả Niết Bàn. Tuệ 14 và 15 là những Thánh Tuệ Siêu thế (trí tuệ siêu tam giới).

VII- BƯỚC THỨ 7 : Điều Luyện NGŨ QUYỀN thành NGŨ LỰC

Ngũ Lực là Ngũ Quyền đã được điều luyện đến mức toàn hảo để trở thành những phản xạ của tâm mỗi khi cần được xử dụng tới. Ngũ Quyền phải được rèn luyện trong những điều kiện thích hợp, chẳng hạn trong một khóa thiền tích cực kéo dài khoảng ít nhất một tháng hoặc nhiều tháng.

a/ Đức Phật có nêu lên những điều kiện thích hợp cho một trú xứ để hành thiền :

- không quá xa hay quá gần xóm làng ;
- nơi thanh tịnh vắng vẻ, ban ngày không ồn ào, ban đêm thanh vắng yên tĩnh ;
- nơi không có rắn rít, muỗi mòng, khí hậu nghiệt ngã ;
- nơi có đầy đủ vật thực, thuốc men ;
- nơi có vị thiền sư đa văn, giới hạnh, có hành pháp và kinh nghiệm trong pháp thành để có thể trình pháp, hỏi pháp và được theo dõi liên tục trong khóa thiền.

Nên tránh những thiền đường không có tổ chức trình pháp với vị thiền sư, những thiền đường hay tổ chức nhiều lễ lộc chung đưng giữa thiền sinh và phật tử bên ngoài không tham dự khóa thiền.

b/ Ngũ Quyền phải được thực hành ở mức độ 2 :

- Đức tin hoàn toàn ở Phật, Pháp, Tăng, nơi pháp Hành, nơi Thiền sư, nơi chính mình tự tin vững mạnh.
- Tinh tấn, cố gắng không ngừng nghỉ.
- Chánh niệm, tỉnh giác cẩn trọng sâu sắc, nghĩa là không phải ở đối tượng được ghi nhận mà là ở tâm ghi nhận đối tượng (tâm nhìn tâm) và sự diễn biến của nó.
- Định liên tục dời đổi trên các đối tượng khi nó vừa xuất hiện ở trong tâm (chập định : khaṇika samādhi).
- Các Tuệ Minh Sát sẽ xuất hiện lần lượt, từ Tuệ phân biệt Danh Sắc (trương đương với Tuệ Kiến Tánh của Thiền Tông) cho đến Đạo Tuệ, Quả Tuệ, chứng nghiệm Niết Bàn và tiêu diệt một số phiền não, lậu hoặc.

c/ Làm quân bình giữa Ngũ Quyền, Ngũ Lực

1/-NIỆM

Trong ngũ căn, ngũ lực, Niệm lúc nào cũng phải được củng cố và làm tăng trưởng. Đức Phật dạy : “Vì sao tâm phải nương vào niệm, phải có niệm phòng hộ cho tâm ? Vì rằng : khi có niệm, tâm không quá lừng lẫy, cũng không quá lui sụt” (Tăng chi bộ kinh). Niệm được ví như người thủ tướng một chính phủ, vị này phải có đủ uy tín, được tin cậy bởi những bộ trưởng (Tín), phải siêng năng hăng hái làm việc (Tấn), phải sáng suốt nhìn xa, thấy rộng (Tuệ) và phải bình tĩnh, vững tâm, không bị lung lạc (Định).

Niệm ở giữa, điều hành sự quân bình của các cặp :

- Tín và Tuệ,
- Tín và Tấn,
- Tấn và Định,
- Định và Tuệ.

2/-TÍN : Tín cần phải được làm quân bình với Tuệ và Tấn

- a) Nếu Tín mạnh và Tuệ yếu, thì đức tin có thể trở nên mù quáng, không có nền tảng vững chắc vì thiếu trí tuệ suy xét chân chính. Chẳng hạn hành giả thấy ấn chứng, thấy Phật, thấy tiên giới, tin chấp vào đó, cho rằng có thật. Điều này sẽ đưa vào chấp thủ tà kiến.
- b) Nếu Tuệ mạnh và Tín yếu, hành giả dễ rơi vào *hoài nghi* và *phóng tâm*, lúc nào cũng lý luận, thắc mắc. Ngồi thiền mà cứ độc thoại, hoặc tưởng tượng người ra để đối thoại.
- Để củng cố đức tin trong Pháp Hành, trước hết phải tìm hiểu cặn kẽ phương pháp mình đang tập, nắm cho vững để áp dụng cho đúng. Khi thực hành đúng phương pháp thì tự nhiên kết quả sẽ đến : thân tâm được an lạc, trí tuệ được sáng suốt và sẽ chứng đạt các tuệ giác, rút ngắn con đường đi đến giải thoát. Điều này càng làm tăng trưởng đức tin.
 - Phải tìm hiểu những lợi ích về phương diện sức khỏe và tâm linh của thiền.
 - Phải biết những khó khăn và trở ngại của thiền và cách thức để vượt qua, để không thối chí nản lòng khi gặp chúng.
 - Phải biết diễn tiến của hành trình tâm linh, những chặng đường tu chứng, để biết chỗ đứng của mình, hầu kiên nhẫn hành trì.
 - Kinh sách hướng dẫn là chúng ta có thể niệm Ân Đức của Phật để làm tăng cường đức tin.

3/-TẤN:Tấn phải được làm quân bình với Tín và Định

- a) Tấn được trợ duyên bởi Tín : nếu Tín mạnh thì Tấn sẽ mạnh, hành giả tu tập nhiều hơn, có khi ngày đêm hành thiền, quên ăn quên ngủ, làm mất quân bình khí lực có thể gây nên bệnh mất ngủ và làm trì trệ việc hành đạo.
- b) Nếu Tấn mạnh mà Định yếu thì dễ sinh phóng tâm, trạo cử, như người bị kích thích bởi cà phê hay trà. Do đó, trong các trường thiền người ta thường cử 2 thứ này.
- c) Nếu Tấn yếu mà Định mạnh thì dễ sinh thụ động, thích thụ hưởng sự an tịnh mà không tinh tấn phát triển tuệ giác.

Muốn làm gia tăng sự tinh tấn, ngài thiền sư Janakà dạy là nên tập thiền hành (đi) nhiều hơn thiền ngồi. Ngài thiền sư Mahasi dạy là cần phải ghi nhận liên tiếp nhiều đề mục, chẳng hạn ghi nhận cảm giác tư thế toàn thân (sắc ngòì) và cảm giác nhiều nơi trong cơ thể như sau :

- Chú tâm vào sắc ngòì ở lưng hay ở ngực, sau đó chú tâm vào cảm giác xúc chạm của hông với sàn nhà ;
 - rồi lại chú tâm vào sắc ngòì như trên, sau đó chú tâm vào cảm giác xúc chạm của chân với sàn nhà ;
 - rồi lại chú tâm vào sắc ngòì, sau đó chú tâm vào cảm giác ở đầu gối ;
 - rồi lại chú tâm vào sắc ngòì, sau đó chú tâm vào một nơi nào đó có cảm giác nổi bậc nhất, hay một đối tượng Thọ, Tâm, Pháp...
- d) Khi Tấn mạnh quá, chúng ta có thể bị nặng nhúc ở đầu, tim đập mạnh, có thể nghe được nhịp đập của tim trong lỗ tai, hay có thể cảm nhận nhịp tim ở trong mắt, khi nhắm mắt có thể thấy màu đỏ tươi hoặc màu hồng cam hoặc những đốm sáng như bóng đèn LED. *Lúc đó, phải điều hòa 4 tư thế, có khi phải xử dụng thiền nằm.*
- e) Ngoài ra, kinh sách có hướng dẫn : để hỗ trợ cho sự tinh tấn, nên suy niệm về sự chết và sự khó khăn để tái sinh làm người. Cái chết đến với chúng ta bất cứ lúc nào và bất cứ ở đâu. Khi thở ra mà không thở vô thì kể như chết. Tim ngừng đập quá 5 phút kể như xong. Liệu trong giây phút lâm chung chúng ta đủ bình tâm, tỉnh trí để chế ngự sự sợ hãi, sự loạn động để có thể quán niệm được Danh Sắc. Bằng không, kể như chúng ta phó thác thân mạng cho nghiệp quả lôi cuốn. Đức Phật ví xác-suất được tái sanh làm người cũng giống như trường hợp một con rùa mù, cứ một trăm năm trôi lên mặt biển một lần, họa hoằn ngoi lên được giữa cái lỗ của một tấm ván đang trôi bèo trên biển cả.

4/-ĐỊNH : Định phải được quân bình với Tuệ

- a) Nếu Định mạnh, hành giả có xu hướng nghiên về *thiền Chỉ*, sẽ dễ dàng nhập định hơn. Muốn Định mạnh thì nên tập trung chú tâm vào một đề mục thôi, như hơi thở chẳng hạn, và nhắm mắt. Nhưng coi chừng dễ rơi vào hôn trầm, khi ấy lại phải mở mắt. *Dùng nhắm mắt và mở mắt* để điều hòa giữa Định và Tuệ.

b) Nếu Tuệ mạnh, hành giả nghiên về *thiền Quán*. Muốn Tuệ mạnh thì hành giả phải mở tất cả 6 cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Giữ 50% sự chú tâm trên đề mục chánh là niệm Thân, và 50% còn lại cho các đề mục Thọ, Tâm, Pháp.

5/-TUỆ : Tuệ phải được quân bình với Tín và Định đã được đề cập ở trên.

VIII- BƯỚC THỨ TÁM : Tu Tập THẤT GIÁC CHI

Thất Giác Chi (sambojjhaṅga) là 7 yếu tố trợ giúp cho sự chứng đắc giác ngộ : Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn, Phỉ, Khinh An, Định, Xả. Bảy yếu tố này có mặt hầu như ở tất cả những giai đoạn tu tập. Nhất là Niệm, Trạch Pháp, Tinh Tấn và Định. Mỗi yếu tố là một điều kiện hỗ trợ, đồng thời cũng là một kết quả chứng nghiệm. Do đó trong giai đoạn tu tập này chúng ta sẽ gặp nhiều Tuệ Minh Sát có thể chứng ngộ cả Niết Bàn nếu có đầy đủ Ba la mật.

a/ **Niệm Giác Chi** (sati sambojjhaṅga) : ở đây Niệm gần như có mặt chớp nhoáng, phản xạ và ở cả 6 cửa. Cho dù đối tượng có xuất hiện nhanh như thế nào, Niệm cũng bắt được, ghi nhận, hay biết. Theo Ngài Thiền sư Gandhasara, Niệm Giác Chi sanh lên bắt đầu từ tuệ Minh Sát thứ 4, tức là Tuệ thấy rõ sự Sanh Diệt (Udayabbaya ñāṇa) (x. *Pháp Trợ Đạo, tg Gandhasara, dg sư Bửu Nam, NXB Hồng Đức*)

b/ **Trạch Pháp Giác Chi** (dhammavicaya sambojjhaṅga) : Trạch Pháp là một tên gọi khác của Trí Tuệ và ở đây Trí Tuệ có thể chọc thủng màn vô minh.

1- Tuệ Phân biệt Danh Sắc

Trong tiến trình tu tập thiền Quán, đây là tuệ giác đầu tiên mà hành giả chứng nghiệm do quan sát Sắc pháp (như sự phồng lên, xẹp xuống của bụng hay cảm giác toàn thân trong 4 tư thế đi, đứng, ngồi, nằm) và Danh pháp (là sự hay biết những gì xảy ra trong thế giới bên trong) giống như hành giả đang ngồi xem truyền hình : máy vô tuyến là Sắc pháp, còn các chương trình phát sóng là Danh pháp. Tuệ Phân biệt Danh Sắc này rất quan trọng, nó tương đương với Tuệ “Kiến Tánh thành Phật”, hay đúng ra phải nói là “Kiến Tánh khởi tu” của Thiền Tông, vì nó là bước đầu tiên và nó cũng tương đương với giai đoạn Kiến Tịnh, là giai đoạn thứ 3 của 7 giai đoạn Thanh Tịnh (visuddhi), nó giúp ta thấu hiểu thực tánh của Danh Sắc là Vô ngã và đánh tan tà kiến sai lầm về cái ngã thường còn.

2- Tuệ Thấu rõ Nhân Duyên là Tuệ thấu hiểu nhân duyên phát sanh của mỗi Danh pháp, Sắc pháp, hay thấu hiểu tương quan nhân quả giữa Danh pháp và Sắc pháp.

Sau khi chứng được Tuệ thứ nhất, hành giả trực nhận được đối tượng hiện tại là Danh và Sắc và nương nhờ Danh Sắc như một vị thầy của mình.

Danh Sắc hiện hữu do nhân duyên riêng biệt của chúng và chúng tùy thuộc lẫn nhau ; khi thì Sắc làm duyên cho Danh sanh khởi, khi thì Danh làm duyên cho Sắc sanh khởi. Khi ngồi, không phải ta ngồi mà Sắc thân đang ngồi. Biết được Sắc đang ngồi là Danh biết, tâm biết không phải ta biết. Ở đây, Sắc làm duyên cho Danh. Khi hành giả muốn đi, tâm muốn là nhân, chân đi là quả. Tâm muốn là Danh làm duyên cho Sắc đi sanh khởi.

Do nhờ Pháp học, chúng ta hiểu được rằng Sắc thân hiện tại, hiện hữu từ khi tái sanh vào bụng mẹ là do Vô Minh, Hành, Ái, Thủ, Hữu (Nghiệp) và, trong đời sống thường ngày, Sắc thân lại tùy thuộc Nghiệp quả, Tâm thức, Nhiệt độ và Vật thực. Tất cả tạo thành những điều kiện, nhân duyên để tồn tại. Danh pháp cũng tùy thuộc nhân duyên của nó, thân thức biết được Sắc ngồi là do những thụ thể thần kinh (récepteurs neurologiques) có trong da, thịt, gân, xương, do có sự chú tâm, có yếu tố cứng/mềm, chuyển động/bất động, khi hội đủ nhân duyên thì thân thức phát sanh (danh biết sự ngồi)

Tuệ Minh Sát này tương đương với giai đoạn “Đoạn nghi Tịnh” trong tiến hành thanh tịnh tâm của Thanh Tịnh Đạo, giúp cho hành giả phá tan được sự nghi ngờ về nhân duyên phát sanh của Danh Sắc ở hiện tại, quá khứ và vị lai. Do đó, Ngài Buddhaghosa (Phật Âm) gọi Tuệ này là Tuệ Tiểu Tu-Đà-Hườn (cula sotapanna).

3- Tuệ thấu rõ Tam Tướng : Vô thường, Khổ, Vô ngã

Tuệ thứ 3 này ở giữa ranh giới của Thiền Chỉ Tĩnh (samatha) và Thiền Minh Sát (Vipassanā) ; do đó, sự quán xét thấy Danh Sắc là vô thường, khổ, vô ngã, phải được thực hiện đúng phương pháp, nghĩa là phải bám sát Ngũ Uẩn hoặc Tứ Niệm Xứ thật nhạy bén, phải chế ngự vững vàng 5 Triền Cái (tham, sân, hôn trầm thùy miên, phóng tâm, hoài nghi), phải làm quân bình Ngũ Quyển, Ngũ Lực. Một cách tự nhiên, Tam Tướng sẽ xuất hiện.

Nếu không, 10 phiền não vi tế sẽ xuất hiện làm ô nhiễm Thiền Minh Sát, khiến cho hành giả không tiến tới được vì tưởng rằng mình đã đắc đạo quả. Mười phiền não đó là : ánh sáng, hỷ, khinh an, kiên quyết, tinh cần, lạc, trí tuệ, sự cảnh báo, xả, ham muốn vi tế.

Sự xuất hiện của 10 phiền não này là do trạng thái tâm quá định, quá ham muốn, ngã mạn và tà kiến (thiếu trí tuệ Ba la mật), dễ đi lạc vào con đường Chỉ Tĩnh, hoặc dễ bỏ cuộc.

Tuy nhiên, một hành giả được hướng dẫn kỹ càng, được theo dõi bởi một thiền sư có kinh nghiệm về pháp thành, sẽ chứng nghiệm được 3 sự thật :

- sự thật về *khổ* nhờ quan sát tỉ mỉ những hiện tượng của thân và tâm (Tuệ thứ nhất), vị đó đạt được Kiến Tĩnh.
- sự thật về *nguyên nhân của khổ* nhờ thấu rõ Nhân Duyên tương quan nhân quả của Danh Sắc (Tuệ thứ 2), vị đó đạt được Đoạn Nghi Tĩnh.
- Sự thật về *con đường dẫn tới chấm dứt khổ* nhờ thấu rõ Danh Sắc là vô thường, khổ và vô ngã (tuệ thứ 3) vị đó đạt được Đạo Phi đạo Tri Kiến Tĩnh. Vị này không còn nhầm lẫn giữa Chánh đạo và Tà đạo.

4- Tuệ thấu rõ sự Sanh Diệt của Danh Sắc

Tuệ thứ 4 này thấy rõ sự sanh diệt của Danh Sắc, ngay giây phút hiện tại nên thấy rõ 3 trạng thái chung của chúng là vô thường, khổ, vô ngã. Cho nên tuệ thứ 4 này mới thật sự là trí tuệ đầu tiên của thiền Minh Sát và hành giả mới chính thức bắt đầu hành thiền Tuệ. Người hành thiền Chỉ không thấy pháp Sanh Diệt của Danh Sắc. Trong kinh có nói : “Người thấy Pháp Sanh Diệt, dù chỉ sống một ngày cũng quý báu hơn là kẻ sống đến 100 tuổi mà không thấy pháp Sanh Diệt của Danh Sắc”.

Sự Sanh và Diệt không ngừng của Danh Sắc : sanh rồi diệt, diệt rồi sanh, cho ta thấy rõ trạng thái Vô Thường. Sự sanh diệt liên tục có tính cách bức bách, hành hạ nên ta cảm thấy khó chịu, khổ não, và ta cảm thấy bất lực không làm gì khác được. Đó là trạng thái Vô Ngã của Danh Sắc.

Tuệ thứ 4 này rất quan trọng, vì tất cả sự thấy biết trong các tuệ sau đến do sự phát triển của Tuệ này.

5- Tuệ thấu rõ sự hoại diệt của Danh Sắc

Khi chánh niệm trở nên sắc bén, nhanh lẹ, hành giả thấy Sắc pháp diệt, như một phần thân thể biến mất, đồng thời Danh pháp ghi nhận hình ảnh đó cũng mất luôn. Đặc biệt sự hoại diệt ở giai đoạn này xuất hiện rõ rệt, nên hành giả chú tâm ghi nhận trạng thái hoại diệt của Danh Sắc mà không thấy khía cạnh Sanh của Danh Sắc.

Tuệ thứ 5 này giúp hành giả tiêu diệt được tà kiến “thường tưởng” nghĩ rằng thân và tâm này là thường hằng.

Sau khi chứng nghiệm được Tuệ Hoại Diệt, hành giả trở nên :

- tinh tấn hơn xưa, phát triển mọi thiện pháp ;
- không muốn tái sanh, không màng đến mạng sống ;
- chỉ muốn sống theo chánh mạng ;
- không tạo mọi điều ác do thân, khẩu, ý ;
- không biết sợ hãi ;
- khả năng nhẫn nại tốt hơn ;
- chế ngự được tâm tham muốn phần nào ;
- diệt được từ từ các tà kiến.

6- Tuệ kinh sợ

Kết quả tự nhiên của Tuệ thứ 5 vừa trải qua là hành giả kinh sợ sự hoại diệt của Danh Sắc đang xảy ra trong hiện tại, đã xảy ra trong quá khứ và sẽ xảy ra trong tương lai, cho dù có tái

sanh vào bất cứ cõi sanh hữu nào : dục giới, sắc giới hay vô sắc giới, như một người đứng kế cận 3 hầm lửa, té vào hầm nào cũng đều chết cả.

7- Tuệ thấy rõ bề trái và sự nguy hại của Danh Sắc

Tuệ thứ 7 thấy rõ bề trái và sự nguy hại của Danh Sắc dưới **5 khía cạnh**: *sanh ra, hiện hữu, bị chi phối bởi nhiều điều kiện, tích lũy nhiều nghiệp chướng làm nhân cho sự luân hồi rồi lại tái sanh tiếp tục*. Do đó, Danh Sắc đầy tội lỗi, đáng kính sợ, không thể là nơi ẩn náu, nương nhờ an toàn, chỉ có khổ mà thôi.

8- Tuệ chán nãn

Sau khi đã kính sợ và thấy rõ sự nguy hại của Danh Sắc, hành giả đâm ra chán nãn muốn từ bỏ, vượt thoát Danh Sắc, hành vi thay đổi như rơi vào một trạng thái trầm cảm : thích ở một mình nơi thanh tịnh, không muốn tiếp bạn bè, không chịu được tiếng động, đôi khi thiền sinh muốn rời bỏ khóa thiền về nhà. “Đôi khi, cho dù định tâm tốt, thiền sinh có khuynh hướng đứng lên sau 30 phút ngồi thiền mặt dù không có bất cứ cảm giác đau đớn hay nhức nhối nào cả”, bởi vì cảm thấy không có nơi nào để sống an vui hạnh phúc.

Nếu được các thiền sư kinh nghiệm khuyến khích, hành giả vượt thoát trình trạng này mau lẹ.

9- Tuệ muốn giải thoát

Sau khi đã kính sợ (Tuệ thứ 6), đã thấy rõ sự nguy hại của Danh Sắc (Tuệ thứ 7), đã chán nãn (Tuệ thứ 8), giờ đây hành giả ước muốn mãnh liệt : giải thoát khỏi Danh Sắc, Ngũ Uẩn. Như một người té xuống vực sâu, sau khi hoàn hồn, tỉnh dậy, tìm cách leo lên bờ vực thẳm.

10- Tuệ thẩm xét Danh Sắc theo tam tướng để tìm giải pháp thoát khổ

Được thúc đẩy bởi ước muốn giải thoát khỏi Danh Sắc, khi quan sát Danh Sắc một cách sâu sắc, hành giả nhận ra tam tướng với tất cả những khía cạnh của chúng (có 40 khía cạnh) và cảm thấy rằng nếu không dùng đến quan sát tam tướng thì không thể nào tìm ra giải pháp thoát khổ.

Ở Tuệ này, hành giả thấy tam tướng thường xuyên hơn, rõ ràng hơn và chính xác hơn.

Chúng ta sanh tử luân hồi vì vô minh, chấp thủ tà kiến “thường, lạc, ngã, tịnh” của Danh Sắc, thì giờ đây phải quan sát cho thấy rõ tính cách vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh, để tháo gỡ gọng kìm đô hộ chúng ta.

“Cái khổ cũng ví như lửa, lửa nóng nhưng lửa cũng tạo ra ánh sáng”. Người tu là người không chỉ thấy cái nóng của lửa, mà thấy luôn cả ánh sáng để đi ra. Cái khổ đốt nóng ta, nhưng cũng chính cái khổ dốt ta ra. Chính trong Chánh Tạng, Đức Phật cũng dạy rằng nếu không có cái khổ thì làm gì có con đường thoát khổ, không có cái khổ thì chúng sanh không có chỗ dựa để hành trì con đường thoát khổ.

11- Tuệ xả hành

Trí tuệ này khiến tâm thân nhiên đối với Danh Sắc, không ghét cũng không ưa, không còn chấp thủ đối với Danh Sắc mà từ lâu chúng ta vẫn nghĩ nó là “ta”, là “của ta”, là “tự ngã của ta”.

Hành xả thuộc Hành uẩn, là một thái độ, một hành động vô tư, không luyến ái cũng không ghét bỏ, nhìn đối tượng qua nguyên nhân và hậu quả của nó. Hành là nghiệp. Hành có thể được hiểu là Pháp Hữu vi, được cấu tạo, được hình thành và bị chi phối bởi các điều kiện.

Hành xả luôn luôn có thọ xả đi theo và bao giờ cũng hợp trí trong những tâm thiện.

Tuệ Xả Hành rất quan trọng, nó là tiền sanh duyên của sự chứng đắc Niết Bàn. Nó có 6 dấu hiệu sau đây :

- ① Hành giả thấy thân thể nhẹ nhàng, tâm cũng nhẹ nhàng (thọ xả).
 - ② Hành giả không vui thích với ngũ uẩn và cũng không còn sợ ngũ uẩn.
 - ③ Hành giả không cố gắng mà niệm rất dễ dàng lúc đi kinh hành cũng như lúc ngồi thiền.
 - ④ Hành giả có thể ngồi lâu hoặc đi kinh hành lâu mà không thấy mệt mỏi. Tình trạng này có thể kéo dài từ 5 ngày đến hơn một tháng. (T.S. Janaka)
 - ⑤ Đối tượng ghi nhận được rất rõ rệt, mặc dù càng lúc càng vi tế, nhỏ dần, nhỏ dần.
 - ⑥ Tâm luôn luôn khấn khít với các điểm xúc chạm trong thân và không phóng túng nữa.
- Thiền sư Raja Siddhimuni nhấn mạnh : khi có đủ 6 chi này đạo quả mới phát sanh.

12- Tuệ Thuần Thứ

Tuệ thứ 12 này xuất hiện trong lộ trình tâm chứng đặc Niết Bàn (xây ra một lần hoặc tối đa 4 lần trong một đời người) có tam tướng làm đối tượng, vẫn còn là Tuệ phàm hiệp thể chứ chưa phải là Siêu thể, đã hiểu được thể nào là khổ, nguyên nhân của khổ, gọi là thuận thứ vì nó phù hợp với 2 sát na tâm trước đó là Chuẩn bị, Cận hành và 4 sát na tâm tiếp theo là Chuyển tộc, Tâm Đạo, Tâm Quả, Tâm Quả.

Nếu nói theo 37 Pháp Trợ Giác Ngộ thì Tuệ này viên mãn ở mức Thất Giác Chi.

13- Tuệ Chuyển Tánh

Tuệ thứ 13 này chuyển từ tánh phàm nhân sang tánh bậc Thánh nhân, thấy rõ Niết Bàn. Tuệ chuyển tánh này xảy ra có một sát na tâm, nhưng có khả năng đặc biệt như sau :

- Buông bỏ đối tượng Tam Tướng : vô thường, khổ, vô ngã, và tiếp nhận đối tượng Niết Bàn.
- Chuyển từ phàm nhân thành Thánh nhân.
- Chỉ phát sanh lên có một sát na tâm rồi diệt, làm duyên cho sát na Tâm Đạo và 2 hoặc 3 sát na Tâm Quả tiếp theo, có Niết Bàn làm đối tượng.

14- Đạo Tuệ

Tuệ thứ 14 là Đạo Tuệ bậc Thánh, thuộc về trí tuệ Siêu Tam Giới vì có Niết Bàn làm đối tượng.

Đạo Tuệ này chỉ xảy ra có một sát na tâm, nhưng có một năng lực siêu việt vì có thể đoạn diệt được phiền não, lậu hoặc, tùy theo mức độ chứng đắc.

Như bậc Thánh Nhập Lưu Tu-Đà-Huàn diệt được 3 kiết sử là : Thân kiến, Hoài nghi và Giới cấm thủ, có khả năng đóng chặt 4 con đường ác đạo : địa ngục, atula, ngạ quỷ, súc sanh, và chỉ còn tái sanh nhiều lắm là 7 kiếp, hoặc làm người hoặc làm chư thiên ở cõi Trời Dục Giới. Trong mỗi kiếp tái sanh đều gặp được chánh pháp và tiếp tục tu hành cho đến nơi giải thoát cuối cùng.

15- Quả Tuệ

Sau khi Tâm thánh Đạo phát sanh, có Niết Bàn là đối tượng, nó đoạn diệt hoàn toàn các phiền não tương ứng với bậc thánh đó, liền sau đó phát sanh tức khắc Quả Tuệ với 2 hay 3 sát na tâm (nếu hành giả thuộc hạng lợi căn, nghĩa là có nhiều trí tuệ Ba la mật). Hành giả cảm nhận một sự an lạc giải thoát, một trạng thái tâm giải thoát.

Từ đây, hành giả có thể nhập Thánh Quả Định của bậc thánh ấy để hưởng quả vị an lạc Niết Bàn ngay trong kiếp sống hiện tại, với điều kiện :

- phát nguyện thời gian nhập Thánh Quả Định trong một giờ, 2 giờ ..., một ngày cho tới 7 ngày là tối đa.
- dâng thánh quả không lấy Danh Sắc làm đối tượng,
- nhưng lấy Niết Bàn làm đối tượng.

16- Tuệ Phản Xét Phiền Não

Sau khi lộ trình tâm chứng đắc các bậc thánh (có 4 bậc thánh) chấm dứt, liền xảy ra Tuệ Phản Xét và Ôn Duyệt những trí tuệ đã chứng đắc, những phiền não đã diệt tuyệt và phiền não nào còn tồn tại.

Đối với bậc thánh hữu học, có 5 điều phản xét :

- ①Thánh Đạo-Tâm đã chứng đắc.
- ②Thánh Đạo-Quả đã chứng đắc.
- ③Niết Bàn đã được chứng ngộ.
- ④Biết rõ đã đoạn diệt phiền não nào.
- ⑤Biết rõ chưa diệt được phiền não nào.

Đối với bậc thánh vô học (A la hán), chỉ còn 4 điều phải phản xét (trừ điều thứ 5 trên đây) bởi vì bậc A-la-hán không còn phiền não dư sót.

Như vậy, tính chung Trí Tuệ Phản Xét của 4 bậc Thánh gồm có 19 điều.(5x4 bậc thánh -1)

Đối chiếu 7 **giai đoạn Thanh Tịnh của Thanh Tịnh Đạo** với 16 Tuệ Minh-Sát ta thấy :

- Giới Tịnh và Tâm Tịnh không liên quan với các Tuệ Minh Sát.
- Kiến Tịnh tương đương với Tuệ Phân biệt Danh Sắc.

- Đoạn Nghi Tĩnh tương đương với Tuệ Thấu Rõ Nhân Duyên.
 - Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tĩnh tương đương với Tuệ Thấu rõ Tam Tướng.
 - Hành Lộ Tri Kiến Tĩnh tương đương với hành trình từ Tuệ Sanh Diệt (thứ 6) đến Tuệ Thuận Thứ (thứ 12).
 - Tri Kiến Tĩnh tương đương với Tuệ Chuyển Tánh, Đạo Tuệ, Quả Tuệ (thứ 13-14-15).
- Tuệ Phản Xét Phiền Não và Ôn Duyệt trí tuệ không có tương đương bên Thanh Tĩnh Đạo.

Đến đây coi như chấm dứt phần luận giải về Trạch Pháp Giác Chi trong tiến trình tu tập Thất Giác Chi.

c/ Tinh Tấn Giác Chi (viriyā sambojjhaṅga)

Tinh tấn có mặt trong tất cả tiến trình tu tập từ Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Quyền, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo. Đó là Sở Hữu Cần hợp với tất cả tâm thiện. Ngài thiên sư Gandhasara khuyên là : “Đừng hài lòng với sự phát triển nhỏ, đừng từ bỏ tinh tấn khi chưa đạt được mục đích cứu cánh”.

d/ Hỷ Giác Chi (pīti sambojjhaṅga)

Hỷ Giác Chi là tâm sở Hỷ hợp với các tâm thiện hoặc tâm thiên. Đó là loại Hỷ nên tiếp cận vì nó làm tăng trưởng thiện pháp (*Kinh Đế Thích Sở Vấn : DN 21*).

Hỷ Giác Chi thể hiện dưới 5 dạng thái :

- 1- *Tiểu Hỷ* : rộn óc, rùng mình, xây xẩm chút ít, chảy nước mắt. Có hành giả tưởng mình trúng gió.
- 2- *Hỷ chốc lát* : hành giả thấy màu đỏ, ánh bình minh, rát rát nhột nhột ở thân như ruồi bu hay kiến bò, lấy tay rờ phui thì không thấy gì cả.
- 3- *Hải triều Hỷ* : hành giả thấy như sóng biển tấp vào mình, thân mình lúc lắc, nghiêng qua nghiêng lại, hoặc như dòng điện chạy trong thân.
- 4- *Khinh Hỷ* : thân hành giả nhẹ nhàng nâng cao lên khỏi mặt đất, có thể di chuyển từ nơi này đến nơi khác.
- 5- *Hỷ tràn ngập* (Biển mãn) : hành giả cảm thấy mát cả châu thân, có khí mát lạnh như ngồi trên nước đá, hoặc mát lạnh sanh lên ở một phần thân thể.

Năm loại Hỷ này được sắp hạng theo cường độ, Tiểu Hỷ là loại yếu nhất và Biển Mãn Hỷ là loại mạnh nhất.

Hỷ Giác Chi có thể là Hỷ tràn ngập, vì Thanh Tĩnh Đạo có viết : “Biển Mãn Hỷ là căn bản của Định và nó tăng trưởng dần theo Định”.

e/ Khinh An Giác Chi (passadhi sambojjhaṅga)

Trạng thái an tịnh, vắng lặng của thân và tâm gọi là Khinh an.

Nó có thể chế ngự phiền não, không có tham, sân, si, sanh lên, nó kèm chế được cảm thọ khổ làm cho thân đau nhức, mệt mỏi.

Kinh Upanisa (SN 2 : 30) viết “Hân hoan làm trợ duyên cho Hỷ, Hỷ làm trợ duyên cho Khinh an, Khinh an làm trợ duyên cho Lạc và Lạc làm trợ duyên cho Định”.

f/ Định Giác Chi (samādhi sambojjhaṅga)

Định Giác Chi chỉ có thể là cận định (upacāra samādhi) hoặc chấp định (khaṇika samādhi), nếu hành giả chọn con đường tu tập Minh Sát Tuệ (Vipassāna) để tiến đạt sự giải thoát bằng Trí Tuệ, bởi vì khi nhập vào An Chi Định (appaṇā samādhi), tâm sẽ mất tính chất linh hoạt và tinh khôn của nó.

Hãy nghe thiên sư Brahm đã mô tả trạng thái tâm lúc nhập An Chi Định như sau :

- không thể có ý tưởng khởi lên,
- không có tiến trình tạo ra quyết định,
- không có tri giác về thời gian,
- không thể đạt được sự hiểu biết bình thường,
- hành giả hết sức tỉnh giác, nhưng chỉ tỉnh giác về niềm Hỷ lạc bất động,
- năm giác quan hoàn toàn đóng kín, chỉ có giác quan thứ 6 là tâm, là đang hoạt động mà thôi (*Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ trang 260*).

g/ **Xả Giác Chi** (Upekkhā-Sambojjhaṅga)

Yếu tố thứ 7 trợ giúp cho sự giác ngộ là Xả Giác Chi, Xả Giác Chi chính là Tuệ Xả Hành, Tuệ thứ 11 trong 16 cái Tuệ của thiền Minh Sát đã được luận giải ở phần trên.

Đến đây chấm dứt bước thứ 8 là tu tập Thất Giác Chi trong tiến trình chuyển hóa tâm linh.

IX- BƯỚC THỨ CHÍN : Tu Tập BÁT CHÁNH ĐẠO (aṭṭhangika magga)

Sau khi xác nhận khổ đau có thể được chấm dứt, Đức Phật giảng dạy bằng cách nào con người có thể thực hiện được sự giải thoát này.

Đạo Đế là một chân lý cao cả thứ 4 trong Tứ Diệu Đế, nói về con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ. Con đường này có 8 chi nên gọi là Bát Chánh Đạo, nó giống như một viên thuốc trong đó có 8 chất trị liệu mà khi sử dụng, người ta chỉ uống vào có một viên thôi, điều đó có nghĩa là chúng ta phải thực hành 8 chi này đồng thời với nhau, tùy theo khả năng và điều kiện của từng người. Bát Chánh Đạo bao gồm : Giới, Định, Tuệ ; đó là phương tiện duy nhất để làm chấm dứt khổ đau mà mỗi người phải tự mình thực hiện để tự giải thoát, chứ không phải chờ đợi một đấng thần linh hay Phật tổ nào cứu rỗi để đưa vào cõi Thiên Đàng hay Tịnh Độ nào.

1- Chánh Kiến (sammā ditṭhi)

Chánh kiến là quan điểm phù hợp với Giáo Pháp và Chân lý, thấy “sự vật đúng như nó là như vậy”, không xuyên qua bất cứ một lăng kính nào cả, kể cả thành kiến ngã chấp ; thấy biết sự vật trong bản chất và sự thay đổi của nó. Đối tượng của cái nhìn này là Danh và Sắc và, xuyên qua Danh Sắc, thấy 3 thực tướng của vạn vật là Vô thường, Khổ và Vô ngã.

Làm sao để rèn luyện chánh kiến ?

a/ Phải nghe nhiều, học rộng về Phật Pháp và quy chiếu vào Tam Tạng kinh điển chánh truyền.

b/ Phải quy chiếu vào kinh Kalama :

“Này người Kalama, chớ có tin điều gì chỉ vì được nghe điều đó nhiều lần ; chớ có tin chỉ vì đó là truyền thống ; chớ có tin chỉ vì đó là lời đồn đại ; chớ có tin chỉ vì điều đó đúng với sách vở hay kinh điển truyền tụng ; chớ có tin chỉ vì nó nghe có vẻ hợp lý ; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với một hệ thống triết lý, tư tưởng ; chớ có tin chỉ vì lý luận và suy diễn ; chớ có tin chỉ vì điều đó phù hợp với quan điểm của mình ; chớ có tin chỉ vì người nói điều đó có vẻ là người đáng tin ; chớ có tin chỉ vì người đó là thầy của mình”.

Nhưng này người Kalama, khi nào các con tự mình biết rõ như sau : "Các pháp này là thiện ; các pháp này là không có tội ; các pháp này được người có trí tán thán ; các pháp này, nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc", do đó người Kalama, hãy chứng nghiệm và an trú ! Điều đã được nói lên như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên.

c/ Phải hiểu biết về cuộc đời Đức Phật và các đệ tử Phật để làm gương tu tập.

d/ Phải rèn luyện một căn bản tư duy phản biện (esprit critique), những phương pháp lý luận và phải biết những sai lầm của biện luận tư duy.

e/ Không thể bỏ qua những hiểu biết về các quy luật của khoa học tự nhiên (Y học, Tâm lý học, Sinh học...) và khoa học nhân văn (Lịch sử học, Xã hội học...). Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố với các nhà khoa học một câu nổi tiếng : “Nếu các vị thấy ở Phật Giáo có điều gì trái với khoa học thì xin cho chúng tôi biết để xét lại”.

2- Chánh Tư Duy (sammā saṅkappa)

Một tư tưởng chân chánh bao gồm 3 yếu tố :

① Sự chối từ bản ngã, xa lìa ích kỷ và tham lam.

② Tâm từ bi, xa lìa sự sân hận.

③ Lòng bi mẫn, xa lìa sự bạo hành.

“Những tư tưởng mang tính dục vọng, ích kỷ, sân hận hay bạo động, đều là kết quả của sự thiếu trí tuệ trong mọi lãnh vực của đời sống cá nhân, xã hội hay chính trị” (sách tham khảo Walpola Rahula).

Chánh Tư Duy đồng thời cũng phù hợp với những nguyên tắc luận lý (logique) với những định luật thiên nhiên và con người.

3- **Chánh Ngữ** (sammā vācā)

Lời nói chân chánh bao gồm 4 yếu tố :

- ① Không nói dối, tức nói lời chân thật.
- ② Không nói lời thô lỗ, mắng nhiếc làm đau khổ người khác, mà nói lời dịu dàng, hòa nhã.
- ③ Không nói lời đâm thọc, mà nói lời hòa thuận, đoàn kết.
- ④ Không nói lời vô ích, vô căn cứ, mà nói lời hữu ích.

4- **Chánh Nghiệp** (sammā kammanta)

Một hành động chân chánh bắt nguồn từ chánh kiến và chánh tư duy, từ sự hiểu biết các qui luật chi phối con người và môi sinh. Nó không làm thương tổn các con vật đang sống, thiên nhiên và đời sống con người. Ở đây, nó bao gồm các hành động không nên làm, phạm giới luật, có thể cản trở ta trên con đường giải thoát, và những hành động nên làm để tạo thiện nghiệp trợ giúp chúng ta trong sự chuyển hóa tâm linh.

5- **Chánh Mạng** (sammā ājīva)

Chánh mạng là sinh sống, nuôi mạng một cách lương thiện. Bằng mọi giá không sinh sống bằng những nghề như buôn bán vũ khí, rượu, ma túy, độc dược, mãi dâm, trẻ con và nô lệ, không bóc lột người cũng không tham nhũng, hối lộ. Sự buôn bán vũ khí của các cường quốc làm cho chiến tranh không bao giờ chấm dứt trên mặt địa cầu. Ngược lại, sau thế chiến thứ 2, mặc dù bị ngăn cấm chế tạo vũ khí, hai nước Đức và Nhật Bản vẫn trở nên giàu có, hùng mạnh.

6- **Chánh Tinh Tấn** (sammā vāyāma)

7- **Chánh Niệm** (sammā sati)

8- **Chánh Định** (sammā samādhi)

} (xem lại phần THÁT GIÁC CHI).



KẾT LUẬN

Tu là sự dẫn thân trên con đường giải thoát, mà muốn giải thoát thì phải chuyển nghiệp, chuyển hóa tâm linh. Đức Phật đưa ra 7 giai đoạn tu tập từ thấp lên cao mà ta đã biết. Biết không chưa đủ, mà phải hiểu cốt lõi ở mỗi giai đoạn để hành trì cho thật đúng. Chẳng hạn :

- Ở giai đoạn xây dựng Chánh Tri Kiến, chúng ta phải hiểu là phải rèn luyện trí phán đoán, đâu là đúng, đâu là sai, với con đường chánh trí, để không bị lầm lẫn và gạt găm bởi ngoại đạo và những vị thầy giả hiệu.
- Ở giai đoạn hành trì giới luật, chúng ta phải hiểu đâu là trì giới, đâu là phạm giới.
- Ở giai đoạn Tứ Niệm Xứ, quan trọng là phần rèn luyện Chánh Niệm, Giác Tỉnh và Tác Ý hướng thiện.
- Ở giai đoạn Tứ Chánh Cần, phải biết phân biệt THIÊN và BẤT THIÊN để ngừa, trừ, hành, trì.
- Ở giai đoạn Tứ Như Ý Túc, phải rèn luyện sự quyết tâm và kiên nhẫn thực hiện mục tiêu giải thoát.
- Ở giai đoạn Ngũ Quyền, Ngũ Lực, phải biết cách làm quân bình giữa 5 khả năng tinh thần là TÍN, TÁN, NIỆM, ĐỊNH, TUỆ.
- Ở giai đoạn Thất Giác Chi, phải biết nhận diện những nhân duyên hỗ trợ cho sự giác ngộ.
- Ở giai đoạn cuối cùng, Bát Chánh Đạo, phải xem lại bản đồ hành trình tâm linh để xem mình đã đi đúng đường hay không. Con đường mặc dù còn dài, còn gặp nhiều chong gai, nhưng mỗi bước chân phải là một bước vững chắc tiến đến sự giải thoát cuối cùng.

TUỆ THIÊN
Novembre 2019

SÁCH THAM KHẢO

- 1/- Ajahn BRAMS / *Từ Chánh Niệm đến Giác Ngộ*/ dịch Trần Như Mai/NXB Phương Đông, 2009
- 2/- D'ANCONA Matthew/ *Post-vérité, Guide de survie à l'ère des fake news*/ Plein Jour, 2018
- 3/- GANDHASARABHIVAMSO/ dịch Sư Bửu Nam/ *Pháp Trợ Đạo* / NXB Hồng Đức, 2017
- 4/- GIÁC NGUYỄN/ *Kinh nghiệm Tuệ Quán* / NXB Hồng Đức, 2018
- 5/- HOUDÉ Olivier/ *Vocabulaire de sciences cognitives* / PUF, 1998
- 6/- HỘ PHÁP/ *Tìm hiểu Pháp hành Thiền Tuệ* / NXB Tôn Giáo, 2002
- 7/- JANAKA Bhivamsa/ dịch Phạm Phú Luyện/ *Tiến trình thiền Minh Sát Niệm xứ* / Như Lai Thiền Viện
- 8/- KRISNAMURTI/ *De la vérité* / Le livre de Poche
- 9/- KUNDALA Bhivamsa/ *9 Yếu tố chánh giúp tăng cường Ngủ căn* / dịch Phạm kim Khánh
- 10/- LEDI Sayadaw/ *37 Phẩm Trợ Đạo* / dịch Phạm Kim Khánh
- 11/- LÊ QUÍ HÙNG/ *Tài liệu học tập Vi Diệu Pháp* / Nhóm nghiên cứu và thực hành Phật Pháp Paris13
- 12/- Achaan NAEB/ *Minh Sát tu tập* / dịch TK Pháp Thông/ XB Thiền viện Phật Bảo
- 13/- NYANATILOKA/ *Vocabulaire Pali-Français des termes bouddhiques* / Editions Adyar
- 14/- PANDITA/ *Vun bồi tâm linh* / dịch TK Pháp Luận/ Như Lai Thiền Viện, 2010
- 14/- PHẠM HỮU DUNG/ *Từ điển đối chiếu Phật ngữ Phạn-Pàli-Việt-Pháp-Anh* / Lang Ve, 1996
- 15/- RAJA SIDDHIMUNI/ *Lý thuyết pháp hành Minh Sát Tuệ* / ghi thuật CS Trương văn Huấn/ Phúc Tuệ Tịnh Môn, 1971
- 16/- WALPOLA Rahula/ *L'enseignement du Bouddha* / Points Sagesse, 1978
- 17/- THÍCH CHƠN THIỆN/ *Phật học khái luận* / NXB TP Hồ chí Minh
- 18/- TRẦN THÁI ĐÌNH/ *Biện chứng pháp là gì ?* /NXB Văn Mới, 1973