

NGŨ UẨN VÀ 37 BỒ ĐỀ PHẦN (10)

**(Kinh Nikaya - Chiếu kiến ngũ uẩn - Ngũ uẩn giai không -
Bát Nhã Tâm Kinh - 37 Bồ đề phần)**

I. KINH NIKAYA

Danh từ còn có nghĩa là nói về 5 bộ đại tạng kinh Việt Nam do Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali. Trong 5 bộ đó gồm có: Trường bộ, Trung bộ, Tăng chi bộ, Tương ưng bộ, Tiểu bộ. Trường bộ là những bài giảng của Đức Phật có độ giảng dài. Trung bộ là những bài giảng của Đức Phật có độ trung bình vừa phải. Còn Tương ưng bộ là những bài giảng của Đức Phật, mà sau này chư vị Thánh Tăng đã sắp xếp theo từng chủ đề, cho nên ra danh từ Tương ưng, là những bài kinh mà trong mỗi một phần nó có sự tương ứng với nhau trong từng chủ đề, chẳng hạn như chúng ta tìm hiểu về bảy giác chi thì chúng ta vào trong Tương ưng giác chi sẽ thấy có những bài giảng ngắn. Những bài về Tứ Thánh Đế thì chúng ta vào Tương ưng sự thật, chúng ta sẽ thấy những bài giảng về Tứ Thánh đế.

Tăng chi bộ là những bài kinh được sắp xếp theo số lượng Pháp, như Tăng chi bộ 1 pháp, 2 pháp, 3 pháp, 4 pháp... thì những bài kinh này nói về Tượng pháp. Nếu chúng ta muốn tìm hiểu về tham, sân, si thì chúng ta có thể vào Tăng chi bộ về 3 pháp chúng ta sẽ có những bài kinh về tham sân si hoặc nếu chúng ta muốn tìm hiểu về Giới - Định - Tuệ thì chúng ta có thể vào trong Tăng chi 3 pháp.

Tăng chi là những bài kinh mà tính theo số lượng pháp chứ không tính theo chủ đề. Và Tiểu bộ là những bài kinh được thành lập sau 4 bộ kinh kia, tức nhiên xét về trong tính chất mà những bản kinh được ra đời đầu tiên sau khi Đức Phật nhập diệt là 4 bộ Trường bộ, Trung bộ, Tăng chi bộ, Tương ưng bộ và Tiểu bộ được hình thành rải rác sau này. Một số vị đã thêm vào bài này bài kia và bảo rằng sau kỳ kết tập kinh điển lần thứ nhất là sau 3 tháng Đức Phật nhập diệt, thì lần kết tập kinh điển lần thứ nhất đó thì một số vị đã đi xa đại hội kết tập kinh điển lần 1 và một số bài kinh đã được thêm vào có những câu chuyện tiền thân v.v...

Nikaya có nghĩa là thu thập lại, tổng hợp lại. Kinh Nikaya có nghĩa là 1 bộ thu thập lại, 1 bộ tổng hợp lại, đúc kết lại những lời dạy của Đức Phật sau khi Ngài nhập Niết bàn, và tính xác thực của Nikaya được những truyền thống Phật giáo đều công nhận tính chất xác thực của Nikaya, nó rất là gần gũi, rất là xác thực, cái độ chính xác của nó với lại những gì Đức Phật đã giảng giải lại rất rất là gần gũi, dù chúng ta không muốn sử dụng danh từ là 100%. Trường bộ 34 bài, Trung bộ 152 bài, Tăng chi bộ 1300 bài, Tương ưng bộ 1300 bài.

Trong thời gian nghiên cứu về kinh Nikaya, trong quá trình vừa nghe vừa ngồi thiền và vừa tiếp xúc với từng bài kinh thì con đã nhìn nhận ra được rằng tổng quát toàn bộ ý nghĩa của những bài kinh Nikaya đều là Trí về 5 uẩn mà Đức Phật chứng đắc được.

Tất nhiên là toàn bộ 5 bộ kinh này, trong từng bài kinh một đều thể hiện tinh thần Trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã chứng đắc.

Trong Nikaya, Đức Phật có nói rằng là “Xưa và nay Ta chỉ có nói về Khổ và con đường diệt Khổ”, điều này có nghĩa là trong những lời thuyết giảng của Đức Phật là Ngài chỉ tuyên thuyết về sự Khổ và con đường để mà diệt Khổ. Sự Khổ mà Đức Phật nói ở đây là cái gì? Cái Khổ mà Đức Phật nói trong Nikaya chính là 5 thủ uẩn, tức là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Khi mà chúng ta tìm hiểu trong tinh thần của Tứ Thánh Đế thì chúng ta thấy rằng Tứ Thánh Đế được gọi là Bốn sự thật mà bậc Thánh đã chứng ngộ: sự thật về Khổ, nguyên nhân của Khổ, khi nào Khổ đoạn diệt và con đường đưa đến Khổ đoạn diệt. Bốn sự thật về Khổ này thật ra chính là Bốn sự thật về ngũ uẩn mà Đức Phật đã nhìn thấy được.

Vì sao lại nói rằng Bốn sự thật về Khổ là bốn sự thật về ngũ uẩn mà Đức Phật đã nhìn thấy được? Là trong bài kinh Đức Phật nói rằng là thế nào là Khổ, sanh là Khổ, già là Khổ, bệnh là Khổ, chết là Khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là Khổ. Tóm lại, 5 thủ uẩn này là Khổ. Như vậy, cái mà được đoạn khổ ở đây chính là sự chấp thủ đối với ngũ uẩn, đó được gọi là Khổ. Thành ra vấn đề khổ chúng ta cần nắm hiểu một cách rõ ràng cái gì là khổ, chính là sự chấp thủ đối với ngũ uẩn là khổ.

Và vì vậy Bốn Thánh Đế được gọi là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn hay Bốn Thánh trí về luân hồi và sự thoát ly khỏi luân hồi. Vì

sao gọi nó là Bốn Thánh trí về luân hồi và sự thoát ly khỏi luân hồi? Vì cái gọi là luân hồi của chúng ta ở đây chính là thân ngũ uẩn này. Chúng ta đang ngồi đây với những thân hình khác nhau và trong từng thân hình này chính là hiện diện của sắc, thọ, tưởng, hành, thức và sự sanh của chúng ta được gọi là sự sanh khởi của ngũ uẩn, sự diệt của chúng ta gọi là sự tiêu diệt của ngũ uẩn. Những gì chúng ta thương, chúng ta ghét, chúng ta vui, chúng ta buồn, cái đó được gọi là ngũ uẩn thương, ghét, vui, buồn.

Chúng ta làm việc gọi là ngũ uẩn làm việc, chúng ta tụng kinh được gọi là ngũ uẩn tụng kinh, chúng ta niệm Phật được gọi là ngũ uẩn niệm Phật, chúng ta ngồi thiền được gọi là ngũ uẩn ngồi thiền. Thì đời sống của chúng ta thật sự chính là đời sống của ngũ uẩn. Mỗi một thân người như vậy được gọi là một cái thân năm uẩn, và chính nhờ cái trí mà chiếu nhìn sâu xa vào trong cái thân ngũ uẩn này, Bồ tát quán tự tại đã đạt được cái nhìn thâm sâu về ngũ uẩn, và cuối cùng Ngài thấy được ngũ uẩn là giai không.

Bồ Tát khi mà chiếu kiến, Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Thì đó là câu mà đôi khi chúng ta tụng niệm rất là nhiều, nhưng khái niệm ngũ uẩn đó chỉ được lướt sơ trong Bát Nhã Tâm Kinh thôi. Nhưng thật ra, chính nhờ cái trí về ngũ uẩn này mà Quán

Tự Tại Bồ Tát Ngài mới được thoát ly sanh tử. Và trong sự tu chứng Chánh Đẳng Giác của Đức Phật cũng như vậy.

Tại sao ngũ uẩn nắm toàn bộ tinh thần trí tuệ của Nikaya?

Ngũ uẩn nắm toàn bộ tinh thần trí tuệ của Nikaya là vì tất cả trí tuệ về ngũ uẩn mà Đức Phật thấy biết được và Ngài thấy rằng là cần phải đem ra để trình bày với chúng sanh để chúng sanh có thể có cái nhìn cái hiểu rõ ràng về ngũ uẩn. Từ đó, chúng sanh có sự tu tập đúng thấy được tự thân mình, phản quan tự kỷ nhìn về chính mình. Tu tập chơn chánh đối với tự thân như vậy, nhờ vậy trí về tự thân được hình thành. Nhờ trí về tự thân được hình thành chúng ta nhìn thấy được cái gì là luân hồi, cái gì là sanh tử.

Cái gọi là luân hồi, cái gọi là sanh tử ở đây là cái gì? Sự hiện diện của chúng ta gọi là sự hiện diện của ngũ uẩn, cũng là sự hiện diện của luân hồi sanh tử. Và vì sao nói Bốn Thánh đế là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn hay Bốn Thánh trí về khổ, hay Bốn Thánh trí về luân hồi và sự giải thoát khỏi luân hồi.

Cái gọi là luân hồi là gì?

Là do trạng thái tâm si mê, vô minh không thấy biết về ngũ uẩn và làm chấp sắc thân này, làm chấp thọ, tưởng, hành, thức phía bên trong là mình, và do si mê, dính mắc, chấp trước như vậy kết hợp với lại trạng thái vô minh lậu. Vô minh lậu là trạng thái tâm không tỉnh rõ, không tự nhìn thấy được trạng thái tâm của mình đang vận hành, đang sinh hoạt như thế nào, và do không

nhìn thấy được như vậy và chúng sanh làm lỗi hoạt động theo những sự thúc giục những cảm giác phía bên trong tư tưởng, suy nghĩ và làm lỗi theo những cái thọ, tưởng, hành, thức đó mà ra những thân hành, khẩu hành và ý hành. Và từ những hành nghiệp này, cái sự luân hồi sanh tử nó đã diễn ra, đó gọi là nghiệp đưa đi tái sanh. Thì trong sự tái sanh như vậy mà sự tái sanh trở lại những cái thân ngũ uẩn vô thường của chúng ta mà thôi.

Thành ra vì vậy Bốn Thánh trí hay còn gọi Tứ Thánh Đế, hay còn gọi là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn sẽ giúp cho chúng ta nhìn thấy được cái gọi là luân hồi là cái gì. Và khi nào chúng ta nhìn thấy rõ ràng về sự luân hồi này, về cái ngũ uẩn này thì khi đó chúng ta có thể đi đến trên con đường giải thoát khỏi sự luân hồi sanh tử.

Trong tinh thần của Nikaya, đến ngày giờ này khi con đọc từng bản kinh một, con thấy những cái trí tuệ trong đó đều là những trí tuệ về ngũ uẩn mà đức Phật đã chứng đắc được. Trong sự giải thoát của đức Phật trong tinh thần Nikaya đầu tiên hết Ngài nhìn thấy được ngũ uẩn trong Lưu tận trí đó, sau khi đức Phật đã thành tựu trí thấy biết sự sanh của mình và sự sanh của người khác thì Ngài nhìn thấy được rằng trong từng sự sanh tử này đã trải qua những cảm giác buồn vui thương ghét, những thân nghiệp khẩu nghiệp ý nghiệp mà Ngài đã làm, đó là sự vận hành sự hoạt động của thọ, tưởng, hành, thức bên trong nội tâm của

Ngài, và nhờ sự nhìn thấy được sự sanh tử của mình và của chúng sanh, nhìn thấy được từng chi li vận hành trong đời sống quá khứ của mình và của chúng sanh như vậy, thì cái mà Ngài nhìn thấy được sự sanh tử của mình và chúng sanh đó chính là Ngài nhìn thấy được sự vận hành hoạt động thúc giục chi phối của ngũ uẩn, Ngài thấy được Ngài và các chúng sanh được sanh ra bằng ngũ uẩn như thế nào, lớn lên có những cái dục ái tham sân si từ trong ngũ uẩn phát ra cái gì, rồi những tình dục nam nữ, rồi đời sống, rồi kiếm thức ăn, cho đến khi chết đó là một đời sống vận hành của ngũ uẩn.

Cho nên vào trong trí thứ 3 khi Ngài giải thoát là nói về Lưu tận trí, đó là Ngài nhìn thấy được ngũ uẩn và cái nhìn thấy ngũ uẩn đó (đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là con đường đưa đến khổ diệt). Điều đó có ý nghĩa là gì?

- Đây là khổ: là Ngài nhìn thấy được rằng là cái sự sanh tử đã diễn ra đó chính là ngũ uẩn và cái sự chấp thủ ngũ uẩn đó là khổ.

Và Tứ Thánh Đế là Bốn Thánh trí về ngũ uẩn và nhờ nhìn thấy về ngũ uẩn Ngài đã nhìn thấy tâm bị nhiễm ô, nhiễm ô do những cảm giác thúc dục phía bên trong nội tâm gọi là dục lậu.

Và do trạng thái tâm hoạt động ngấm ngấm phía bên trong được gọi là hữu lậu.

Và do trạng thái tâm không trong sáng, không tự nhìn thấy được sự vận hành của chính nó, được gọi là vô minh lậu.

Và nhờ thấy được ngũ uẩn nên Ngài nhìn thấy được 3 trạng thái tâm uế nhiễm này của mình và sau đó Ngài tiếp tục quán chiếu về ngũ uẩn và cuối cùng Ngài đã tẩy sạch hết tất cả những nhiễm tâm của mình. Và nhờ đã tẩy sạch hết tất cả những nhiễm ô của mình và Ngài mới đạt được sự giải thoát và sự giải thoát Ngài đạt được chính là một trạng thái tâm được giải thoát tất cả những cái nhiễm ô, nhiễm ô về dục, nhiễm ô về trạng thái ngám ngâm hoạt động của nội tâm và nhiễm ô của những cái tâm không tỉnh giác. Nhờ tẩy sạch hết ba sự ô nhiễm này mà Ngài đạt được tâm trong sạch. Sau đó Ngài tuyên bố là “sinh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời sống này sẽ không còn một đời sống nào khác nữa”.

Những trí tuệ mà Đức Phật trình bày thuyết giảng cho chúng sanh đều là trí về ngũ uẩn, đó là điều mà đức Phật đã nói “xưa và nay Ta chỉ tuyên bố về Khổ và con đường diệt khổ”. Đó là xưa và nay Ngài chỉ tuyên bố những Thánh trí về ngũ uẩn mà Ngài đã chứng đạt được và con đường đưa đến sự giải thoát hết tất cả sự chấp thủ, những tham ái, những vô minh, những vô trí đối với ngũ uẩn.

Nổi bật trong kinh Nikaya là 37 phẩm trợ đạo hay 37 bồ đề phần

Thực chất 37 Bồ đề phần này là cái gì? Tinh thần 37 Bồ đề phần liên hệ như thế nào trong tinh thần chiếu kiến ngũ uẩn. Có thể nói là đối với một người tu học muốn đi đến sự quán chiếu ngũ uẩn theo danh từ của Bát Nhã Tâm Kinh thì để mà có thể chiếu kiến trước rồi đi đến giai không, giai không là vấn đề sau và chiếu kiến ngũ uẩn là trước.

II. CHIẾU KIẾN NGŨ UẨN - BÁT NHÃ TÂM KINH – NGŨ UẨN GIAI KHÔNG

Chiếu kiến ngũ uẩn tức nhiên là chúng ta phải nhìn thấy ngũ uẩn rồi sau đó chúng ta mới thấy giai không là như thế nào. Nếu mà chúng ta chưa chiếu kiến được ngũ uẩn tức nhiên là chưa thấy được ngũ uẩn, thì cái giai không đó đối với chúng ta là một sự mơ hồ, và đôi khi nó chỉ nằm ở trên phần sắc uẩn mà thôi. Thành ra là “Bồ tát đã quán tự tại hành thâm Bát nhã la mật đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không”, đầu tiên hết là chiếu kiến được ngũ uẩn rồi mới đến giai không. Thành ra khái niệm về chiếu kiến ngũ uẩn mà nếu chúng ta muốn chiếu kiến được ngũ uẩn chỉ có một con đường là chúng ta đi vào thực hành 37 Bồ đề phần chúng ta mới có thể chiếu kiến được ngũ uẩn. Thành ra nếu đọc Bát nhã tâm kinh mà chúng ta bỏ qua 37 Phẩm Trợ Đạo chúng ta không thể thành tựu câu đầu của Bát Nhã Tâm Kinh.

Để có thể thực hiện được khái niệm chiếu kiến ngũ uẩn cần phải thực hiện Nikaya mới có thể chiếu kiến được ngũ uẩn và giai không là chỗ đã thành tựu Nikaya rồi. Bát Nhã Tâm Kinh là một

lời tuyên bố của vị đã thành tựu tâm trong sạch giải thoát. Cho nên phần sau của Bát Nhã tâm kinh chúng ta thấy cái gì cũng “không” hết. Ngài Xá Lợi Phất, sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc, thọ, tưởng, hành, thức diệt phục như thị. Phần sau của Bát Nhã đều là “không”, nhưng chữ “không” này có ý nghĩa như thế nào? Vì sao phần sau của Bát nhã tâm kinh toàn là “không”? Phần đầu mà con bảo là phải nhờ 37 Phẩm Trợ Đạo mới có thể chiếu kiến được ngũ uẩn là khi Bồ tát quán tự tại hành thâm bát nhã ba la mật đa thời, là Ngài đã đạt được trạng thái tâm thanh tịnh trong sạch của Tứ thiền rồi, sau đó Ngài thực hiện việc quan sát lại thân tâm mình. Ngài nhìn thấy được này ngũ uẩn, và nhờ nhìn thấy được ngũ uẩn Ngài nhìn thấy lậu hoặc. Nhờ nhìn thấy lậu hoặc Ngài tẩy sạch hết những cái lậu hoặc đó, cho nên sau đó Ngài mới trở thành “không”. Và khi mà nó đã trở thành “không” Ngài đạt được an ổn khỏi các khổ ách, thì trong trạng thái tâm hoàn toàn thanh tịnh thuần khiết như vậy thì không có sự động chuyển một cái gọi là một cái tư niệm nào khởi lên cho nên chúng ta gọi là “không”. Tức nhiên là trong sạch, là thanh tịnh, trong sạch thuần khiết như là một chai nước suối, cho nên nhìn vào chai chúng ta không thấy có cặn bẩn, rác rưởi, lặn quặng. Vì sao? Vì nó thuần tịnh trong sạch, không bất cứ suy nghĩ, không có một thâm ý khởi lên, cho nên các pháp có mặt nhưng đối với trạng thái tâm đó là không có mặt, là vì sao? Trạng thái tâm đó là không có tham, không có sân, không có si, không có dao động,

không có vô minh, không có dục lậu, không có hữu lậu. Thành ra những phần sau đều là “không” hết. Và sau này, những vị có nhân duyên đọc lại bài kinh mà chúng ta đi vào cái “không” liền thì chúng ta sẽ rất là khó tu hành, là tại vì hiện tại chúng ta không phải là “không” mà là chúng ta đang có rác bần, có lãng quăng, có dục, có ái, có tham, có sân, có si, có hơn thua, có ngã mạn, có chấp trước và cái gì chúng ta cũng có. Nếu chúng ta hiểu Bát Nhã trên chữ “không” đó là chúng ta không có được một cái phương tiện, một cái chân đứng nào để chúng ta có thể đạt được cái “không” đó. Thành ra khi tụng hiểu về Bát Nhã là chúng ta phải tụng hiểu thật là kỹ, đó là một bài kinh, một lời phát biểu của ai, một lời phát biểu của một vị thành tựu được tâm trong sạch thanh tịnh chứ không phải là lời phát biểu của một vị tâm còn tham sân si và dục ái. Để có thể chiếu kiến được ngũ uẩn, chúng ta cần phải nắm trên cái phương tiện của Nikaya đó là phương tiện 37 pháp hỗ trợ sự tu học (còn gọi là 37 Bồ đề phần).

Vì sao 37 Bồ đề phần được gọi là phương tiện đưa đến sự chiếu kiến ngũ uẩn, đưa đến sự thành tựu Chánh tri kiến trong Bát Chánh Đạo? Chiếu kiến ngũ uẩn là sự quán chiếu soi thấy được ngũ uẩn và điều đó tương ứng như thế nào trong Bát Chánh Đạo. Trong Bát Chánh Đạo có chánh tri kiến đi đầu, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Có nghĩa là gì? Thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng, sống đúng, quán đúng, định đúng. Nhờ Tám cái

đúng này mà chúng ta sẽ chiếu kiến được ngũ uẩn và sẽ đi đến chỗ “giai không”. Và Tám cái đúng này bắt đầu bằng thấy biết đúng (chánh tri kiến), và nhờ đi vào con đường thấy biết đúng này chúng ta sẽ nhìn thấy được ngũ uẩn hay còn gọi là chúng ta sẽ chiếu kiến được ngũ uẩn.

Cho nên là điểm tương ứng trong sự chiếu kiến ngũ uẩn của Bát Nhã tâm kinh và Nikaya là cái gì? Thứ nhất là chúng ta nói về Tứ Niệm Xứ.

III. 37 BỒ ĐỀ PHẦN: TỨ NIỆM XỨ + TỨ CHÁNH CĂN + TỨ NHƯ Ý TỨC + NĂM CĂN + NĂM LỰC + BẢY GIÁC CHI + BÁT CHÁNH ĐẠO

A _ TỨ NIỆM XỨ

Tứ Niệm Xứ là bốn chỗ an trú tâm, đưa tâm quay về an trú trên thân tâm này, trên thân, trên thọ, trên tâm và trên pháp. Nhờ an trú tâm trên bốn pháp này mà chúng ta sẽ nhìn thấy được ngũ uẩn. Như vậy, để nhìn thấy được ngũ uẩn, chúng ta phải đi theo phương tiện của Tứ Niệm Xứ. Phương tiện này là gì? Đó là chúng ta không phóng tâm hướng ngoại mà để tâm quay về an trú chánh niệm tỉnh giác, xem xét lại thân, thọ, tâm, pháp theo đúng tinh thần của Tứ Niệm Xứ để có thể nhận diện ra được ngũ uẩn.

- Khi chúng ta an trú niệm thân trên thân để làm gì? Để chúng ta có thể nhận diện rõ sắc uẩn.

- Khi chúng ta an trú niệm thọ trên các cảm thọ để làm gì? Để chúng ta có thể nhận diện rõ thọ uẩn.
- Khi chúng ta an trú niệm tâm trên tâm để làm gì? Để chúng ta có một cái nhìn tổng quát về thọ, tưởng, hành nó hoạt động như thế nào.
- Khi chúng ta an trú niệm pháp trên pháp để làm gì? Để chúng ta có từng cái nhìn chi tiết về ngũ uẩn, chứ không phải nhìn trên cái nhìn tổng quát về tâm nữa.

Thành ra, niệm tâm là cái nhìn tổng quát về thọ, tưởng, hành, thức. Khi chúng ta gộp bốn pháp này làm một thì trở thành niệm tâm. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở niệm tâm, chúng ta không thể nhìn thấy được từng uẩn một. Vì vậy, chúng ta phải thực hành trong phần niệm pháp để có thể thấy được từng uẩn một.

Nhờ sự thấy từng uẩn một như vậy, chúng ta sẽ bỏ được những lòng chấp, phá chấp và những kiến chấp sai lầm về nội tâm của mình. Cho nên, niệm pháp là không thể thiếu trong việc thực hành Tứ Niệm Xứ.

Nếu một người thực hành Tứ Niệm Xứ mà chỉ thực hành niệm thân, niệm thọ và niệm tâm mà không thực hành niệm pháp thì vẫn không thể thành tựu được trí về ngũ uẩn. Phải nhờ thực hành niệm pháp, chúng ta mới có thể thành tựu trí về ngũ uẩn. Vì vậy, niệm pháp rất quan trọng.

Đi vào niệm pháp, nó sẽ bao gồm tất cả thân, thọ, tâm và tính thần Tứ Niệm Xứ. Đây là một phương tiện vững vàng để chúng ta đi từ từ, từ cái thô đến cái tế.

- Đầu tiên, chúng ta quay về niệm thân: quay về nhận diện sắc uẩn, đây là cái thô đầu tiên.
- Tiếp đến, nhận diện các cảm thọ. Sau đó, nhìn đại khái sơ về trạng thái tâm của mình, rồi đi vào chi tiết của từng uẩn một thông qua phần niệm pháp.

Để có thể học, hiểu và thực hành niệm pháp là không dễ. Con đã áp dụng thực hành Tứ Niệm Xứ, thực hành sự chiếu kiến ngũ uẩn trong một thời gian rất dài. Thời gian đầu, danh từ trong kinh Tứ Niệm Xứ đập vào tâm con, làm con phải quán sát, xem xét danh từ:

“Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết bàn.”

Danh từ “con đường độc nhất” làm con thắc mắc vô cùng. Tại sao xưa nay mình được nghe rằng Phật pháp có tám vạn bốn ngàn pháp môn mà hôm nay lại nói rằng đây là con đường độc nhất? Điều này làm con có một chấn động trong lòng. Sau đó, con áp dụng Tứ Niệm Xứ vào thực hành và từ từ nhận diện ra được giá trị của từng phần kinh trong Tứ Niệm Xứ.

Mỗi một phần kinh trong Tứ Niệm Xứ đều rất quan trọng trong sự tu tập để giải phá sự si mê, sự chấp thủ ngũ uẩn của mình. Chẳng hạn, trong Tứ Niệm Xứ chỉ nói sơ về phần niệm thân, là phần niệm rất thô, nhưng giá trị của phần niệm thân là rất to lớn.

1. Niệm thân: có 6 phần

1.1. Niệm hơi thở

Là đưa tâm về an trú trên thân, định tâm trên thân và có một cái trí tuệ rõ ràng về tự thân. Chúng ta thực hành 16 hơi thở trong quán niệm hơi thở thì tâm của chúng ta từ từ về với thân và an trú được trên thân. Nhờ 16 hơi thở này, chúng ta sẽ nhận diện được thọ, tưởng, hành, thức.

Thành ra, sự thực hành 16 hơi thở này là rất vi diệu. Khi áp dụng 16 hơi thở, những buổi thiền của chúng ta thường có sự an lạc nhẹ nhàng, không có một trạng thái tâm gò bó, ức chế và hạn hẹp trong một hơi thở.

Khi thực hành 16 hơi thở, trạng thái tu tập tâm định của chúng ta rất rộng mở, hỷ lạc, an lạc, thoải mái và đầy đủ những phương tiện để nhiếp phục trạng thái tâm của mình. Vì vậy, 16 hơi thở là phép tu tập thiền định mà Đức Phật đã chỉ dạy.

Phép tu này cũng được gọi là nơi Đức Phật thường an trú trong mùa an cư kiết hạ. Trong mùa an cư kiết hạ, nếu có vị nào hỏi Như Lai trú trong pháp nào, thì các ông hãy trả lời rằng Như Lai trú ở trong sự quán niệm về hơi thở.

1.2. Niệm về oai nghi của mình

Đi, đứng, nằm, ngồi như thế nào, mình đều rõ biết cái oai nghi của mình. Trong sự quay về an trú trên cái oai nghi như vậy, để cho mình có thể an trú trong thực tại, trong di động chuyển động của mình, tâm mình an trú trong chánh niệm.

Khi mình đang hoạt động, đang làm việc, mình có thể quay về trên thực tại hoạt động của thân. Nhờ sự quay về thực tại của tự thân như vậy, gọi là mình an trú trong thực tại, trong chánh niệm.

1.3. Quan niệm về hành động

Biết rõ việc mình đang làm, tức nhiên là mình đang làm cái gì, mình đang đưa tay cầm nắm như thế nào đều rõ biết hành động của mình. Điều này giúp cho tâm mình không có dao động, không có vọng động, không có chạy theo những pháp bên ngoài.

1.4. Quán niệm về tứ đại

Khi chúng ta ngồi, chúng ta quán sát và nhận diện trong thân này cái gì là đất, cái gì là nước, cái gì là gió, cái gì là lửa. Chúng ta đưa nó ra từng khía cạnh của nó. Sau khi đưa hết phần thân của mình ra, đây là đất, nước, gió, lửa rồi, thì cái còn lại là cái gì?

Chúng ta sẽ nhìn thấy ở đây là một sự trống rỗng, là một sự trống không. Và khi chúng ta nhìn thấy được như vậy, thật sự chúng ta sẽ thấy được cái gọi là vô ngã là cái gì. Tức nhiên là chúng ta để tâm quán sát trong cái thân này: vật cứng gọi là tóc,

lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân v.v... Phần cứng chúng ta để qua một bên, phần nước chúng ta để một bên, phần di động chuyển động của nội thân chúng ta để một bên, và phần hơi ấm chúng ta để qua một bên.

Sau khi chúng ta để ra hết rồi, chúng ta trải nghiệm trạng thái tâm thâm sâu trong sự sắp xếp theo tứ đại. Tháo từng bộ phận trên cơ thể chúng ta để xuống: tóc chúng ta gom lại để xuống, da chúng ta gom lại để xuống, mắt chúng ta gom lại để xuống, răng chúng ta gom lại để xuống, thịt xương tủy chúng ta gom lại để xuống.

Trong khi thực hành bài quán như vậy, cái hình ảnh về tự thân, cái thân kiến này của chúng ta sẽ bị sụp đổ. Cái thân kiến này không còn đứng vững nữa. Một khi chúng ta tháo lớp da xuống, chúng ta thấy không còn nguyên vẹn là một con người nữa rồi. Rồi từ từ, chúng ta tháo đôi mắt xuống, tháo cái đầu xuống, tháo cái não xuống.

Khi thực hành như vậy và thể nhập được pháp quán, chúng ta sẽ có một cảm nhận rõ ràng rằng tự thân mình trống rỗng, là rỗng không, là vô ngã. Vậy mà đau đón thay, hằng ngày vẫn tham, vẫn sân, vẫn si, vẫn hơn thua, vẫn được mất, vẫn dính mắc.

Khi chúng ta thực hành pháp quán này, trải nghiệm pháp quán này, mà khởi lên những dòng cảm thọ sâu sắc, cảm thọ đau đón

về cái gọi là vô ngã này, thì khi đó được gọi là chúng ta thể nhập pháp quán. Nhưng nếu chúng ta thực hành phần quán tứ đại mà không chịu làm cái hành động tháo gỡ từng bộ phận trên cơ thể xuống thì để làm gì?

Một lời kinh, một lời dạy của Đức Phật đưa ra không phải là trống rỗng, không phải là trống không, không phải là vô nghĩa. Tất cả những gì Đức Phật chỉ dạy đều có ý nghĩa. Chỉ có điều là chúng ta hiểu được, nắm được và thực hành thâm sâu vào sự thực hành đó hay không, để chiêm nghiệm được ý nghĩa đó hay không mà thôi.

Thành ra, khi con thực hành trong buổi ngồi thiền quán tứ đại như vậy, sự thể nghiệm cảm giác trong người đã sanh khởi lên một cảm giác thấm thía về cái gọi là vô ngã, đó là cái gì. Khi đó, thật sự chúng ta mới bắt đầu thấy được vô ngã về Sắc uẩn (mới ở sắc uẩn mà thôi). Nhưng đã có một sự chiêm nghiệm, một sự cảm thọ sâu sắc về cái gọi là vô ngã.

Nếu chúng ta không thực hành phần niệm thân trong phần niệm tứ đại này, thì dù có nói vô ngã, vô ngã, nhưng thật sự đôi khi cái vô ngã đó không hề có, mà cái tự ngã của chúng ta lại to chình ình. Đụng vào là tham, đụng vào là sân, đụng vào là si.

Thành ra, để phá được cái bản ngã này, phá được cái thân kiến này, phải áp dụng thực hành Tứ Niệm Xứ. Đầu tiên, để phá

được sắc uẩn, phải thực hành niệm thân, và niệm thân phá được sắc uẩn chính là quán tứ đại.

1.5. Quán 32 thể bất tịnh

Trong nội thân, sau khi quán thấy biết bất tịnh trong nội thân là tóc, lông, móng, răng, xương, tủy, gân, thận... gom lại trước mặt, chúng ta sẽ thấy từng thứ không trong sạch trong nội thân hiện ra trước mặt của mình. Từ đó, những tâm tham đắm si mê đối với cái ngoại hình này của mình sẽ được tiêu hủy.

Một lần thứ hai, chúng ta được trải nghiệm cái gọi là vô ngã là cái gì. Khi chiêm nghiệm từng trạng thái đó, chúng ta thấy thật sự tác dụng của 32 thể bất tịnh mà quán của mình. Chúng ta thấy rằng trong cái nội thân này, cái gọi là hình thành của một con người chính là sự kết hợp của từng bộ phận mà thôi. Chỉ cần thiếu một bộ phận, thì cái hình tướng này sẽ không thể hoàn hảo, không thể bình thường để người ta công nhận đó là chúng sanh bình thường nữa.

Thành ra, quán 32 thể bất tịnh đưa đến cho mình đó cũng là pháp thứ hai giúp phá gỡ, tháo bỏ được sự chấp trước rằng thân này là của mình. Đó là cái phá đầu tiên về sắc uẩn.

1.6. Quán xác chết

Chúng ta sẽ thấy tiến trình chết của mình: xanh lè xanh lét, phình trương ra, cơ thể căng ra, trương phồng lên rồi nát thối ra. Nước trong đó bắt đầu chảy ra, rồi tanh hôi. Chỉ cần thi thể này

để một ngày thôi, nước sẽ chảy ra, mùi hôi thúi sẽ bốc ra. Nếu chúng ta để thêm, từ từ giòi sẽ chui ra, những loài sinh vật sẽ sống từ trong những xác chết, từ những đồ thức ăn thối, phân hôi thúi và xác chết. Những xác chết như vậy bắt đầu sản sinh ra giòi.

Nếu chúng ta quán sát một cái xác từ khi nó chết cho đến khi nó tan hoại theo 9 tiến trình trong phần niệm thân, chúng ta mới chiêm nghiệm được cái gọi là vô thường, cái gọi là khổ, cái gọi là đau đớn, và những tham sân si. Chúng ta sẽ thấm thía vô cùng. Nhờ sự thấm thía này mà lòng sân hận, lòng si mê của chúng ta từ từ sẽ nhả ra.

Nếu chúng ta không thực hành pháp quán niệm thân đầu tiên, thì tham sân si thô của chúng ta sẽ không thể tháo gỡ được. Phải nhờ sự thực hành pháp quán trong niệm thân, tham sân si thô của chúng ta từ từ mới tháo ra. Chúng ta mới chiêm nghiệm được cái gọi là vô thường, cái gọi là khổ, cái gọi là đau đớn trong sanh tử luân hồi, cái gọi là vô minh si mê của tham sân si là gì. Nhờ như vậy, tham sân si của chúng ta được giảm thiểu.

Thành ra, chỉ trong phần niệm thân thôi, chúng ta đã có một số sự thâm nhập, sự thể nghiệm về vô thường và vô ngã rồi. Cho nên, tác dụng của Tứ Niệm Xứ khi áp dụng thực hành, con thấy cực kỳ là vi diệu.

Nhờ thực hành như vậy, sự tu tập và trạng thái tâm của chúng ta từ từ thâm thía, từ từ đi đến sự xả bỏ dần dần những cái tham lam, những cái chấp trước của mình. Sự tu học mới có khả năng tiến bộ.

2. Niệm thọ: nhờ trong sự quán sát cảm thọ.

Chẳng hạn, chúng ta ngồi đây, nếu chúng ta đã từng thực hành qua niệm thọ, chúng ta sẽ biết mình đang ngồi đây với cảm giác như thế nào. Chúng ta rõ biết trạng thái trong người mình: an lạc hay không an lạc, thanh tịnh hay không thanh tịnh, dễ chịu hay không dễ chịu, hay là cảm giác trơ trơ, hoặc cảm giác thường thường.

Đôi mắt chúng ta nhắm nghiền lại, rồi chúng ta ngủ thiếp đi. Thành ra, chúng ta ngồi với lạc thọ, hay là bất lạc thọ, hay là không khổ không lạc thọ, thì cần phải rõ biết. Và nhờ sự rõ biết các cảm thọ này để làm gì?

Thành ra, trong từng pháp của Tứ Niệm Xứ có giá trị rất lớn, lớn kinh khủng lớn. Nó sẽ cho chúng ta tiếp xúc với thực tại của tự thân mình. Nhờ thực hành áp dụng niệm thọ trên các cảm thọ của tự thân, khi chúng ta ngồi một mình, chúng ta rõ biết trạng thái cảm giác của mình. Khi chúng ta đang trong lớp học, chúng ta rõ biết cảm giác của mình, và chúng ta quán niệm xem có an lạc hay không.

Hoặc chúng ta đang bức bối, đang chống đối, đang khó chịu, hay muốn phát biểu. Những tư tưởng suy nghĩ nhảy lung tung trong đầu, chúng ta cần phải rõ biết những dòng cảm giác đó của mình. Hoặc chúng ta ngồi với cảm giác thường thường, "ừ ừ hử hử rồi thôi," đó là một dòng cảm thọ thứ ba.

Như vậy, nhờ niệm thọ trên các cảm thọ mà mình có trí tuệ về cảm giác của tự thân ngay trong hiện tại. Và để làm gì? Trong khi chúng ta giao tiếp, chúng ta tiếp xúc với nhau, khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, trạng thái tâm của mình có một chút dao động, dính mắc, động chuyển, thì lập tức mình biết liền.

Tức nhiên, chỉ cần chúng ta nghe nói một câu, cảm giác trong người khởi lên: "Bực rồi nha, nói vậy khó chịu rồi nha, bức bối nha, hơn thua hả, nói móc hả, khó chịu hả." Cảm giác trong người bức, khó chịu, động chuyển một cái là chúng ta biết liền.

Là vì chúng ta thực hành thường xuyên sự quán thọ trên các cảm thọ của mình, tức là thường xuyên quay về xem xét lại cảm giác của mình. Chúng ta mới có khả năng nhận diện được ngay cảm giác của mình khi nghe người khác nói, hoặc khi thấy những việc trái tai gai mắt đối với mình.

Chẳng hạn, cái này để ở đây mà thấy người kia để không đúng chỗ, chỉ cần nhìn qua một cái là mình thấy phật ý rồi. Cái cảm giác phật ý đó là gì? Chúng ta cần phải thấy, cần phải biết. Sau

đó, chúng ta quán chiếu: "Ồ, thọ khởi. Mắt thấy một cái là tâm dính rồi, thọ khởi. Hay là tai nghe là tâm dính rồi, thọ khởi."

Thọ khởi là cảm giác trong người đã thay đổi, không còn một cảm giác không khổ không lạc, tức là không còn cảm giác bình thường nữa. Mà cảm giác bây giờ đã là một cảm giác hơi bực bực.

Thành ra, sự quán thọ trên các cảm thọ giúp chúng ta có thể nhìn thấy, quay về, chánh niệm với cảm giác của thân và tâm của mình.

Cho nên, tác dụng của việc quán thọ trên các cảm thọ là rất quan trọng. Nó sẽ giúp cho mình thấy được khi căn, trần, thức tiếp xúc với nhau, mình có động chuyển không, mình có dính mắc theo sáu trần hay không. Để biết mình có động chuyển hay không, có dính mắc sáu trần hay không, phải nhìn vào cảm thọ.

Đó chính là tác dụng của việc quán cảm thọ.

3. Niệm tâm

Nó sẽ giúp cho chúng ta có một trí tuệ tổng quát về trạng thái tâm của mình. Chẳng hạn, khi chúng ta đang ngồi đây, ngồi với một trạng thái tâm an tịnh, lắng nghe được hoàn toàn, hay là chúng ta đang ngồi nghe với một trạng thái tâm tán loạn, không thâm nhập được. Hay là chúng ta nghe được một khúc rồi, một khúc nữa chúng ta lại chạy đi chơi, hay là một khúc chúng ta lại

ngồi nghe được. Trạng thái tâm như vậy là trạng thái tâm không có định.

Chúng ta đang ngồi nghe, nhưng trạng thái tâm của chúng ta an lạc nhưng chỉ nhỏ hẹp ngay trong tự thân, hay trạng thái an lạc này lan rộng cả căn phòng này, lan rộng cả trời đất này. Như vậy đó được gọi là tâm quảng đại hay tâm vô lượng.

Chúng ta đang ngồi đây, trạng thái tâm của chúng ta thanh tịnh, giải thoát, hay là trạng thái tâm của chúng ta câu thúc, dính mắc vào vấn đề nào đó. Chúng ta cần phải rõ biết.

Thành ra, niệm tâm trên tâm giúp chúng ta chánh niệm, tỉnh giác tổng quát về trạng thái tâm của mình.

4. Niệm pháp

Quán chiếu trong từng phần của ngũ uẩn, phần này rất chi tiết, con chỉ xin nói sơ qua thôi vì nếu con đi sâu vào niệm pháp sẽ rất dài. Thì khi sơ vào trong Tứ Niệm Xứ, chúng ta thấy rõ ràng rằng Tứ Niệm Xứ là 4 chỗ giúp chúng ta quay về an trú và nhờ sự an trú này mà được gọi là tâm định trên thân. Và sự định trên thân này sẽ giúp cho chúng ta thành tựu được Trí về ngũ uẩn, hay còn gọi là thành tựu được Chánh tri kiến của một người con Phật, hay còn gọi là thành tựu chánh kiến trong Bát Chánh Đạo. Đó là tác dụng của Tứ Niệm Xứ giúp hỗ trợ như thế nào trong sự tu tập chiếu kiến ngũ uẩn.

B _ TỨ CHÁNH CẦN

Tứ chánh cần là bốn việc cần làm của một người tu Phật, bốn việc cần làm của một người con Phật.

Thường ngày có nhiều khi chúng ta nghĩ rằng bây giờ mình tu theo Phật rồi mình không biết phải làm cái gì cho đúng đây. Có nhiều khi chúng ta thắc mắc tu theo Phật thì siêng năng như thế nào là đúng của một người con Phật. Nhiều khi chúng ta nghĩ rằng siêng niệm Phật là siêng năng đúng, hay là siêng tụng kinh là siêng năng đúng, hay là siêng ngồi thiền là siêng năng đúng.

Có nhiều khi chúng ta thắc mắc và đi hỏi vị này vị kia, chẳng hạn. Và lời dạy của Đức Phật Ngài dạy rằng siêng năng đúng của một người tu, một người con Phật là gì, đó là Tứ chánh cần. Là bốn việc chân chánh cần phải làm của một người muốn tu học đạo giải thoát, của một người muốn đạt được tâm thanh tịnh giải thoát mà Đức Phật đã hướng dẫn. Đó được gọi là Tứ chánh cần. Bốn việc cần làm của người muốn tu tập thân tâm của mình là gì.

1. Siêng năng thứ 1: là chế ngự được 6 căn của mình.

Như thế nào là hộ trì các căn? Đức Phật dạy rằng hộ trì đầu tiên trong Tứ chánh cần. Thành ra, căn trần thức tiếp xúc với nhau: mắt mở ra là đã thấy trần liên. Do đó, duyên có con mắt, có trần và có sự rõ biết phía bên ngoài. Ba pháp này hội tụ lại được gọi là xúc. Chỉ cần chúng ta mở mắt ra là thấy người, thấy cảnh, thấy cái gì đó thì cái thấy đó được gọi là sắc cảnh hay ngoại trần.

Do duyên có con mắt và duyên có sắc cảnh phía bên ngoài sanh ra một sự rõ biết sắc cảnh, hay còn gọi là chúng ta đang nhìn thấy nhau đây. Sự thấy của con mắt và sắc cảnh là ba pháp khác nhau. Khi ba pháp này hội tụ lại, được gọi là xúc (đó là xúc trong 12 duyên), và do xúc này như thế nào?

Tại sao chúng ta nghe người ta nói một cái là cảm giác trong mình khởi lên rồi? Người ta khen thì mình thấy vui, người ta chê thì bản ngã tự ái, bực bội sanh khởi liền. Đó là vì sao? Đó là do duyên có lỗ tai, có âm thanh và có sự rõ biết âm thanh. Ba pháp này hội tụ lại được gọi là xúc, và do cái xúc này thì thọ, tưởng, hành sanh khởi. Vì vậy, nghe một cái là cảm thấy trong người bực bội, hay cảm giác vui, thể hiện rằng tâm mình đã dính mắc đối với ngoại cảnh rồi. Thành ra chúng ta nhìn vào cảm thọ chúng ta sẽ biết được là mình có dính mắc với ngoại cảnh hay không là như vậy đó.

Khi duyên con mắt tiếp xúc với sắc, trạng thái tâm của mình có dao động, có bị ngoại cảnh phía bên ngoài nắm giữ hay không, mình rõ biết. Nếu mình thấy mình có sự dao động, động chuyển như vậy, thì mình sẽ quay về quán chiếu nguyên nhân động chuyển đó của mình và tẩy sạch nguyên nhân đó để làm cho tâm mình được an tịnh, không bị ngoại cảnh chi phối. Cái sự tu tập như vậy gọi là hộ trì căn.

Tức nhiên là trong khi chúng ta mắt mở ra và thấy, trạng thái tâm lúc nào cũng phải quay về chánh niệm, tỉnh giác, an trú, hộ

trì tâm, hộ trì mắt, hộ trì thân. Tức nhiên là chúng ta dùng thọ, cảm giác, và rõ biết tâm, rõ biết thọ, rõ biết thân của mình. Nhờ sự an trú định tâm trên thân như vậy mà mình không bị ngoại cảnh chi phối, và nhờ sự an trú như vậy mà mình thấy được sự dao động của mình, nếu có, mình sẽ tẩy sạch nó.

2. *Siêng năng thứ 2*: là đoạn tận tẩy sạch những tàn dư phía bên trong nội tâm.

Đức Phật dạy rằng là trong khi chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi mà những tư niệm về tham sân si khởi lên mà chúng ta cứ để mình tham như vậy, hay là tham ái mình thương cái này nhớ cái kia, rồi mình cứ suy nghĩ mê man những tư tưởng đó, thì Đức Phật gọi đó là tinh tấn hạ liệt.

Nếu mà chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi mà những tư tưởng về tham ái, tham dục, tham lam, tham muốn, gọi là chấp trước cái gì đó khởi lên, những tư tưởng về sân hận, những cảm giác sân hận khởi lên thì chúng ta sẽ chánh niệm tỉnh giác đoạn tận những cái tham sân si đó. Khi đó được gọi là siêng năng đúng của một người con Phật. Chứ không phải ngồi thiền tụng kinh niệm Phật là siêng năng đúng. Mà cái việc định tâm sẽ đến trong quá trình tu tập của mình, nó sẽ đến một cách theo nhân duyên và thuận thực mà thôi.

Thành ra, khi chúng ta có những cái tham sân si khởi lên cần phải nhận diện, đối diện với tham sân si để biết được nguyên

nhân sanh khởi của cái tham sân si đó và tẩy sạch nguyên nhân đó thì cái tham nó sẽ chấm dứt, cái sân nó sẽ chấm dứt. Việc làm đó mới gọi là việc làm đúng và chân chánh của một người con Phật.

3. *Siêng năng thứ 3:* là tu tập chánh niệm tỉnh giác trên Bốn Niệm Xứ, an trú tâm trên Bốn Niệm Xứ.

4. *Siêng năng thứ 4:* là hộ trì những thiện pháp mà mình đã có. Chẳng hạn, khi chúng ta đã có được đôi chút chánh niệm, đôi chút trí tuệ về tự thân, hay là những sự quán về xác chết mà chúng ta an trú được trong tâm để phá được thân kiến của mình, gọi là mình thể nhập cái vô thường trí thì chúng ta phải tiếp tục nuôi dưỡng những cái pháp đó. Chẳng hạn như chúng ta quán tứ đại, chúng ta quán 32 thể bất tịnh, chúng ta quán xác chết mà cái tâm của chúng ta nó nhả ra những cái tham ái ở trong đó thì chúng ta phải nuôi dưỡng tiếp những cái dòng tâm đó.

Thành ra, nhờ Tứ chánh cần - bốn việc cần làm chân chánh này của một người tu - mà từ từ chúng ta tẩy sạch được những trạng thái nhiễm ô chấp trước, tham ái gọi là tham sân si đối với ngũ uẩn. Thành ra, cần làm bốn việc này thì những trạng thái tâm lậu hoặc mới được tẩy sạch.

Nếu chúng ta không làm những việc này thì sao? Nếu chúng ta không hộ trì căn thì sao? Những sự ô nhiễm tham sân si bên ngoài tiếp tục chảy vào trong nội tâm của mình nếu chúng ta không hộ trì căn. Hằng ngày gặp chuyện mà chúng ta không hộ

trì căn thì sao? Chúng ta cứ sân hoài hoài, cái sân đó của chúng ta được nuôi dưỡng, cho nên những cái lậu hoặc đó được nuôi dưỡng. Thành ra, hộ trì căn để ngăn không cho những cái pháp ô nhiễm phía bên ngoài vào tâm và cái siêng năng đoạn tận cái tàn dư phía bên trong là để tẩy sạch những lậu hoặc có ở phía bên trong, và chánh niệm tỉnh giác là để thành tựu trí về tự thân của mình. Và hộ trì những thiện pháp đã có để làm cho phát triển và tăng trưởng cái trạng thái tâm thanh tịnh trong sạch của mình ngày càng nở hoa. Thành ra, đó là tác dụng của Tứ chánh cần trong việc chiếu kiến ngũ uẩn là như vậy đó.

C _ TỨ NHƯ Ý TỨC

Tứ như ý tức là 4 pháp đưa đến đầy đủ toại nguyện theo ý muốn. *Tức* là đầy đủ, *như ý* là toại nguyện như ý mình muốn.

1. Dục như ý tức

Khi chúng ta cần làm một việc gì, thứ nhất chúng ta phải có ước muốn làm công việc đó là dục như ý tức.

Trong sự tu học của mình, chúng ta muốn thành tựu được trạng thái tâm thanh tịnh và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi thì việc khởi tâm mong muốn cũng là một công việc rất tốt. Tuy nhiên, phải làm đúng pháp thì nó mới sanh khởi ra được; còn nếu làm không đúng pháp cũng không thể sanh khởi dù chúng ta có ước muốn cỡ nào đi nữa mà chúng ta làm không đúng pháp.

Như vậy, dục như ý tức này cho thấy rằng chúng ta khởi ước muốn là tốt, nhưng chúng ta phải làm đúng phương pháp để đi đến một trạng thái tâm thanh tịnh hay không mới là điều quan trọng.

Thành ra, nói về Tứ như ý tức, trong sự tu học Phật Pháp, điều đầu tiên chúng ta cần làm là khởi ước muốn đạt được trạng thái tâm thanh tịnh. Ước muốn đó sẽ góp phần làm cho trạng thái tâm thanh tịnh này mau chóng thành tựu, và ước muốn đó được gọi là dục như ý tức.

2. Tinh tấn như ý tức

Sau khi chúng ta muốn làm công việc đó rồi, chúng ta phải có siêng năng tinh tấn, là **tinh tấn như ý tức**.

3. Tâm như ý tức

Chúng ta phải tinh tấn thực hành trạng thái tâm thanh tịnh trong sạch này, tức là chúng ta tinh tấn theo Tứ chánh cần. Nhờ thực hành Tứ chánh cần, trạng thái tâm thanh tịnh trong sạch dần dần hiển lộ. Khi thực hành như vậy, chúng ta còn phải có tâm như ý tức.

Còn phải biết để tâm vào trong đó, quán sát trong từng hành vi cử chỉ, từng pháp hành của mình, thể nhập vào trong từng pháp một. Chứ không phải chúng ta nói: "Tui đầy đủ hết, tui biết Tứ Niệm Xứ nè, Tứ chánh cần tôi biết hết," nhưng chúng ta chỉ biết trên ngôn ngữ mà không thể nhập được pháp, không để tâm

thâm nhập vào trong từng pháp. Thì cái biết đó vẫn chỉ là trống rỗng, vẫn chỉ là trống không mà thôi. Thành ra phải có tâm như ý tức là vậy.

Khi chúng ta làm việc, khi chúng ta nói chuyện với nhau, chúng ta nói bằng cái tâm, thì cũng vẫn có thể dễ dàng tiếp xúc và cảm nhận với nhau nhiều hơn. Khi chúng ta làm cái bánh bằng một cái tâm, dù ngon hay dở, thì người ăn bánh vẫn ăn một cách ngon lành. Cũng giống như vậy, trong sự tu học, chúng ta để tâm vào trong pháp học của mình thì pháp đó mau chóng thành tựu dễ dàng hơn.

4. Tư duy như ý tức

Siêng năng tinh tấn rồi, chúng ta phải có tâm như ý tức và còn phải tác ý suy nghĩ cách để hoàn toàn tốt trọn vẹn, gọi là tư duy như ý tức hoặc là thâm như ý tức.

Bốn pháp này cần phải hiểu như thế nào để áp dụng vào trong sự tu học của mình? Đây là 4 pháp giúp chúng ta toại nguyện hay thành tựu những ước muốn của mình một cách đầy đủ và trọn vẹn. Áp dụng Tứ như ý tức để đạt được một trạng thái tâm định như ý mình muốn, và đó là chìa khóa vàng mở ra cánh cửa thành công trong cuộc sống cũng như trong tu học.

Trong sự tu học, chúng ta để tâm vào trong pháp học, pháp hành của mình thì cái pháp đó mau chóng thành tựu dễ dàng hơn. Còn một điều nữa là tư duy suy nghĩ, quán sát cái sự thực hành của

mình đã đúng phương pháp chưa, đúng phương tiện để làm ra cái bánh chưa, hay là mình đã làm lộn sang cái bánh khác. Thành ra, cái tư duy như ý túc sẽ giúp cho chúng ta đi đến trạng thái tâm thanh tịnh trong sạch được mau chóng thành tựu hơn. Đức Phật cũng đã áp dụng Tứ như ý túc này để thành tựu được những trạng thái thần thông.

Như vậy, Tứ như ý túc giúp chiếu kiến ngũ uẩn ở chỗ nào? Tức nhiên, Tứ như ý túc sẽ giúp làm cho trạng thái tâm của chúng ta được thanh tịnh, và nhờ sự thanh tịnh đó, chúng ta sẽ nhìn thấy rõ ràng về ngũ uẩn đang vận hành, sinh hoạt trong tự thân mình như thế nào.

D _ NĂM CĂN, NĂM LỰC

Năm căn, năm lực là tín, tấn, niệm, định, tuệ

1. *Tín căn*: là lòng tin

Mà để có một lòng tin theo chánh tín thì chúng ta cần phải hiểu biết rõ về Tam Bảo. Nhờ hiểu biết rõ về Tam Bảo, chúng ta mới có chánh tín, bằng không chỉ là những mê tín hay tà tín.

Thành ra, một người con Phật khi đi vào đạo Phật cần phải tìm hiểu cặn kẽ và tìm hiểu thật kỹ về Phật, Pháp, Tăng. Phải hiểu là mình nương tựa Phật là nương tựa như thế nào, nương tựa Pháp là nương tựa như thế nào, nương tựa Tăng là nương tựa như thế nào để cho đúng pháp, để cho không mê tín, để cho không lệ thuộc.

Thành ra, cái hiểu về Tam Bảo rất là quan trọng. Một người con Phật cần phải tìm hiểu trong tinh thần của Nikaya như thế nào là 4 chánh tín của người con Phật.

2. Tấn căn: là chúng ta thực hành tứ chánh cần.

Khi chúng ta có một sự siêng năng chân chánh đúng cách thì sự siêng năng chân chánh đó chính là căn bản của một người tu. Nhờ chúng ta có căn bản siêng năng như vậy thì căn bản đó trở thành sức mạnh của chúng ta, cho nên tấn căn trở thành tấn lực.

3. Niệm căn: chúng ta sẽ thực hành theo Tứ Niệm Xứ.

Niệm căn là khi chúng ta có một sự chánh niệm quán chiếu chân chánh, được gọi là căn bản trong sự tu học của chúng ta. Nhờ căn bản này, nó sẽ trở thành sức mạnh của chúng ta trong sự tu đạo, cho nên niệm căn trở thành niệm lực.

4. Định căn: chúng ta sẽ thực hành theo Tứ thiền.

Khi chúng ta có một trạng thái tâm gọi là định tâm đúng cách thì định tâm đó là căn bản tu tập của một người tu. Nhờ căn bản này trở thành sức mạnh của chúng ta, cho nên định căn trở thành định lực.

5. Tuệ căn: chúng ta sẽ thực hành theo 4 Thánh trí về ngũ uẩn.

Tuệ căn là nhờ chúng ta có trí tuệ chân chánh về thế giới này, về thân ngũ uẩn này. Trí tuệ đó là trí tuệ căn bản của một người tu. Và nhờ căn bản này mà chúng ta có sức mạnh trong sự tu tập. Chính vì vậy, 5 căn trở thành 5 lực.

Như vậy, 5 căn này được gọi là 5 căn bản của một người tu đạo. Người tu đạo thứ nhất cần phải có lòng tin chân chánh về đạo Phật. Và khi một người có niềm tin chân chánh vào đạo Phật, niềm tin này sẽ trở thành sức mạnh của người tu đó.

Khi chúng ta có lòng tin chân chánh vào đạo Phật thì lòng tin đó sẽ trở thành sức mạnh của chúng ta trên con đường tu đạo. Chính vì vậy, 5 căn trở thành 5 lực là như vậy.

Như vậy người con Phật cần có 5 căn bản trong sự tu học:

- **Căn bản thứ 1:** là chúng ta phải có một lòng tin chân chánh trong Phật pháp.
- **Căn bản thứ 2:** là siêng năng đúng của một người con Phật.
- **Căn bản thứ 3:** là có một sự chánh niệm quán sát đúng nơi đúng chỗ.
- **Căn bản thứ 4:** là phải có một sự tu tập thiền định cho đúng cách.
- **Căn bản thứ 5:** là phải có trí tuệ chân chánh về ngũ uẩn.

Nhờ 5 căn bản này chúng ta được gọi là những người tu có sức mạnh của sự tu, có sức mạnh của sự tu tập. Cho nên 5 căn bản đó trở thành sức mạnh hay còn gọi là 5 lực là như vậy đó.

E _ BẢY GIÁC CHI

Bảy giác chi là rất quan trọng trong sự tu học.

Niệm giác chi là gì?

Đầu tiên, nhờ chúng ta đưa tâm quay về an trú trên thân, thọ, tâm, pháp mà chúng ta sẽ nhìn thấy được ngũ uẩn. Cho nên, cái đầu tiên của sự tu là chúng ta quay về chánh niệm an trú tâm để nhìn thấy được ngũ uẩn. Sau khi chúng ta an trú tâm trong trạng thái tỉnh giác, sáng tỏ, tâm giống như một bóng đèn trong sáng chứ không phải một bóng đèn lò mờ.

Ở đây, chúng ta có những ánh đèn khác nhau, độ sáng khác nhau. Cũng giống như vậy, trạng thái tâm của chúng ta đều có một sự nghe rõ, nhưng trạng thái nghe rõ của chúng ta giống với cái bóng đèn nào, chúng ta cần phải rõ biết. Trạng thái tâm của chúng ta đang ngồi nghe trong sự tỉnh anh, tỉnh giác mạnh mẽ, rõ ràng của một bóng đèn 100W hay một bóng đèn 80W, hay chỉ là một bóng đèn lò mờ vừa đủ 50W, 40W, chúng ta cần biết bóng đèn của mình là bao nhiêu W. Đó là sự tỉnh giác, được gọi là tu tập sự tỉnh giác của nội tâm là như vậy.

Cho nên, trong bảy giác chỉ được gọi là bảy pháp đưa đến trạng thái tâm giác ngộ, tỉnh giác là biết rõ tự thân mình một cách hoàn toàn trong sáng và tỉnh giác. Thành ra, giác niệm, giác chi là như vậy, có nghĩa là trạng thái tâm quay về chánh niệm với sự tỉnh giác sáng tỏ chứ không phải chánh niệm một cách lò mờ.

Nếu chúng ta thực hành chánh niệm mà chỉ biết cái thân, cái thọ đang quán sát nhưng trạng thái tâm lò mờ, không nhận diện được độ lò mờ của tâm, thì chúng ta không có tỉnh giác. Và nếu chúng ta quay về trong chánh niệm mà nhìn thấy được độ tỉnh giác của

mình là rực sáng, chói sáng, bùng sáng, thì chúng ta có sự tỉnh giác.

Cho nên, chúng ta nắm hiểu một điều rằng chánh niệm và tỉnh giác là khác nhau.

Thí dụ, con cầm iPad này lên, cầm thì biết mình cầm. Con biết con đang cầm iPad, cái sự biết này được gọi là chánh niệm. Nhưng con đang cầm iPad với trạng thái tâm rất là tỉnh anh, tỉnh giác, đó là tỉnh giác.

Thí dụ, con đang cầm chai nước, chúng ta biết mình đang cầm chai nước. Tôi đang cầm chai nước, nếu chúng ta niệm như vậy là chúng ta có chánh niệm. Nhưng khi đang cầm chai nước và nhìn chai nước trong trạng thái tâm rất chánh niệm, tỉnh giác, rất tỉnh giác và tỉnh anh, thì sự tỉnh giác của nội tâm và sự chánh niệm đang cầm là hai pháp khác nhau.

Nếu chúng ta không phân biệt được hai pháp này, thì chúng ta sẽ nhập nhòe và chỉ rơi vào một pháp, thành tựu được một pháp là chánh niệm mà không có tỉnh giác. Tức là chúng ta đã không biết bóng đèn neon của mình còn được bao nhiêu w. Thành ra, chúng ta cầm với sự tỉnh giác trong nội tâm của mình.

Chẳng hạn, con mắt con không đeo kính, nhìn gần thấy mờ. Nhưng dù con đang thấy mờ như vậy, không sáng tỏ, trạng thái tâm bên trong mình lại cảm giác rất mạnh, rất tỉnh giác và rất

sáng tỏ. Thì sự tỉnh giác mạnh mẽ của tâm được gọi là tỉnh giác, còn cái biết đang cảm đó là chánh niệm.

Chúng ta dừng lại ở chỗ biết mình đang cảm được gọi là chánh niệm (hay còn gọi là chúng ta biết khách). Nhưng để gọi là biết chủ, chúng ta phải biết bóng đèn tâm của mình hiện tại có bùng sáng, rực sáng, chói sáng hay không, hay chỉ sáng một cách thường thường 50w - 60w mà thôi.

Thành ra, trong sự tu tập, chúng ta cần biết hai pháp chánh niệm và tỉnh giác là như vậy.

Và trong sự tu học, nhờ sự quay về quán niệm thân, thọ, tâm, pháp trên Bốn Niệm Xứ, chúng ta sẽ nhìn thấy được ngũ uẩn. Khi chúng ta nhìn thấy được ngũ uẩn như vậy, gọi là niệm giác chi được hình thành.

Trong cái sự quay về nhìn thấy được ngũ uẩn, tâm quay về của mình ngày càng thuần thực hơn. Nhờ đó, sự quay về an tịnh, tâm trên thân, được hình thành. Đó là niệm giác chi được hình thành.

Nhờ cái niệm này, chúng ta sẽ nhìn thấy được ngũ uẩn. Đó được gọi là trạch pháp giác chi được hình thành.

Nhờ sự nhìn thấy ngũ uẩn này, chúng ta có một sự siêng năng, tinh tấn thực hành hơn nữa. Chẳng hạn, khi chúng ta quay về an trú trong chánh niệm mà không nhìn thấy được ngũ uẩn, chúng ta cứ thực hành lơ đãng, là đà như vậy 5, 10, 20 năm. Nhưng khi

quay về an trú trong sự chánh niệm, nhìn thấy được ngũ uẩn rõ ràng, chúng ta sẽ có sự cố gắng thực hành hơn nữa. Hôm nay thấy được cái này, ngày mai cố gắng thấy thêm cái kia chẳng hạn. Vì nhìn thấy được một chút nên chúng ta có sự tinh tấn hơn. Trong trạch pháp giác chi như vậy, tinh tấn giác chi sanh khởi.

Trong sự tinh tấn đó, chúng ta sẽ thấy được chút chút, khá khá thành tựu. Từ đó, chúng ta sẽ có niềm vui. Thì hỷ giác chi sanh khởi.

Nhờ có niềm vui, tâm hoan hỷ thì thân sẽ khinh an. Khinh an giác chi sanh khởi.

Nhờ thân được khinh an, an lạc, tâm thì hoan hỷ, dễ chịu, nhẹ nhàng. Thân được khinh an, an lạc, cho nên tâm từ từ đi vào trạng thái định dễ dàng hơn.

Để đi vào định, không phải cứ ngồi thiền rồi ép mình định là được. Nếu vào ngồi thiền mà chỉ biết hơi thở, rồi bắt mình phải định trên đó, chẳng khác gì cực hình đối với tự thân mình. Chúng ta phải đi theo pháp hành của 16 hơi thở thì mới đi vào định một cách rất nhẹ nhàng, an tịnh, dễ chịu vô cùng. Khi chúng ta thực hành 16 hơi thở, phải từ trong những cảm giác hỷ thọ và lạc thọ, chúng ta mới vào định an lạc dễ chịu hơn.

Khi chúng ta có sự khinh an nhẹ nhàng của thân thì trạng thái tâm sẽ định dễ dàng. Cho nên được gọi là định giác chi sanh khởi.

Nhờ trạng thái tâm được định tĩnh như vậy, trước khi chúng ta nhìn thấy nhau như vậy, chúng ta có một trạng thái tâm định tĩnh thì sẽ thấy rằng mình có một sự buông xả. Cho nên, gọi là xả giác chi sanh khởi.

Như vậy, tiến trình tu tập của chúng ta nằm trong sự tu tập bảy giác chi. Hằng ngày, mình có định giác chi hay không, có niệm giác chi hay không, mình cần phải tỉnh giác rõ biết là như vậy đó.

Và bảy giác chi này có rất nhiều lợi ích. Khi trạng thái tâm của mình hôn trầm, mình cần phải biết tu giác chi nào. Khi trạng thái tâm mình dao động, mình phải biết áp dụng giác chi nào. Nếu không biết áp dụng mà hôn trầm đến thì mình áp dụng khinh an giác chi là mình sẽ hôn trầm luôn.

Khi hôn trầm, mình áp dụng tinh tấn giác chi, trạch pháp giác chi và hỷ giác chi để tẩy sạch trạng thái tâm hôn trầm, lười biếng, buông lung, phóng dật. Nhiều khi tới giờ mà không muốn tu, hay đến giờ không muốn ngồi thiền, đến giờ không muốn đi tụng kinh, thì những trạng thái tâm đó được gọi là trạng thái tâm ù lì, buông lung và phóng dật. Trong trạng thái như vậy, chúng ta cần áp dụng tinh tấn giác chi, trạch pháp giác chi, hỷ giác chi. Nhờ ba sự tác ý này mà mình kéo tâm mình ra khỏi những cảm giác ù lì, vô minh, si mê trong nội tâm của mình.

Khi trạng thái tâm dao động, trạo cử, phóng dật, chúng ta phải biết áp dụng khinh an giác chi, định giác chi.

Thành ra, chúng ta phải khéo léo áp dụng những trạng thái giác chi trong sự tu học của mình và áp dụng một cách nhuần nhuyễn.

Niệm giác chi thích hợp cho cả hai trường hợp.

Tác dụng của bảy giác chi trong sự tu học này là một phương tiện giúp tâm mình an trú trên tự thân. Từ cái phương tiện này, trong từng giây phút của sự sống, chúng ta có một cái nhìn, có trí tuệ, có sự tu tập, có sự nhiếp phục ngũ uẩn và sự dao động chấp thủ đối với ngũ uẩn. Đó là tác dụng của bảy giác chi.

F _ BÁT CHÁNH ĐẠO

Bát Chánh Đạo còn được gọi là phương pháp Tám đúng mà các bậc Thánh đã thấy và thực hành, nhờ đó mà các Ngài đạt được sự giải thoát. Tám đúng là gì? Đưa đời sống này, đưa thân khẩu ý vào tám cái đúng đó thì ngũ uẩn được đưa vào nề nếp hoạt động, từ đó mới nhìn thấy được bản thân nó và giải phá được sự chấp trước tham ái đối với tự thân nó. Đó là thấy đúng, nghĩ đúng, nói đúng, làm đúng, sống đúng, siêng đúng việc, quán đúng chỗ và định đúng cách. Nhờ tám cái đúng này, chúng ta mới có thể ra khỏi được, phá bỏ được những cái thân kiến, những cái chấp thủ, những cái tham ái si mê đối với ngũ uẩn, đó là tác dụng của Bát Chánh Đạo.

Tóm lại, con xin chia sẻ rằng tinh thần của kinh Nikaya cũng chính là tinh thần trí tuệ về ngũ uẩn và những phương tiện sử dụng trong Nikaya là những phương tiện có thể giúp cho mình chiếu kiến được ngũ uẩn. Tức nhiên là phải nhìn thấy được ngũ uẩn và cái gọi là giai không, là sự thành tựu của pháp chiếu kiến ngũ uẩn.

Vậy thì lợi ích của việc học hiểu Nikaya:

1. Đi thẳng vào trong lời dạy của Đức Phật, tiếp cận trực tiếp với những lời dạy nguyên thủy của Đức Phật khi Ngài còn tại thế, tránh được sự truyền tải ý nghĩa giáo pháp có khi đúng, có khi lệch của vị này, vị kia. Tránh được việc đến với đạo Phật nhưng nhìn nhận và hiểu đạo Phật thông qua lăng kính của người khác.
2. Biết được những sự kiện đã từng xảy ra trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế, hoàn cảnh xã hội thời đó, đời sống thực tế của Đức Phật và các cuộc thuyết giảng Chánh pháp của Ngài.
3. Trí tuệ được mở rộng, hiểu được phần nào về trí tuệ thâm sâu vi diệu của Đức Phật qua các bài thuyết giảng của Ngài, qua các cuộc cật vấn chất vấn của ngoại đạo.
4. Được thấy các pháp học và pháp hành đã được Đức Phật trình bày đa dạng dưới nhiều hình thức, học hỏi được nhiều cách tu tập, nhiều phương diện tu tập, không bị hạn chế bó buộc trong một phương diện tu tập theo một trường phái nào.

5. Có được một cái nhìn trực diện, trực tiếp đối với Chánh pháp, giúp cho người tu tập không đi lệch ra ngoài Chánh pháp. Không làm uổng phí thời gian và công sức mà người tu tập đã bỏ ra để nghiên cứu tìm hiểu học hỏi và thực hành Phật pháp, giúp cho nhiệt tình và ước nguyện của người tu học được thành đạt chân chánh, có kết quả tốt đẹp và lợi ích thiết thực ngay trong đời sống hiện tại.

6. Đầy đủ những phương tiện thực hiện pháp học và pháp hành, biết rõ những gì mình cần phải làm trên con đường đi đến sự chấm dứt khổ đau.

7. Trong khi học, đọc, nghe, nghiên cứu, học hỏi các bản kinh thì tâm được an trú vào trong Chánh tri kiến của người con Phật, tham sân si được vắng mặt trong lúc đó và tâm được an trú vào trong Chánh pháp.

8. Ngay trong hiện tại gieo rắc được những thiện duyên tốt lành đối với Chánh pháp mà Đức Phật đã giảng dạy và có thể thẳng tiến đến sự tu tập, sự giải thoát sanh tử ngay trong kiếp hiện tại. Nhưng nếu ngay trong hiện tại không đạt được sự giải thoát thì những thiện pháp này sẽ giúp được cho các đời sống sau, khi sanh ra tâm luôn hướng về tìm cầu Chánh pháp, yêu thích tìm kiếm lời dạy nguyên gốc của Đức Phật, và đồng thời tâm cũng luôn hướng về sự không ưa thích đối với các tà pháp, tránh xa các tà thuyết không chân chánh, không có cảm xúc cảm tình đối với các tà đạo, tránh được con đường tu tập sai lệch, uổng phí

công sức và tâm nguyện của người tu tập mà vẫn không đạt được sự giải thoát khổ đau.

Trong quá trình học hỏi nghiên cứu cẩn thận các bài kinh này thì Chánh tri kiến đi đến thành tựu đầy đủ, giới hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, chứng được Dự lưu quả là bậc Dự lưu, còn tái sanh tối đa là bảy lần giữa chư Thiên và loài Người, và không còn bị đọa vào trong các đường ác sanh như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Và khi thân hoại mạng chung, nếu bị thất niệm, tâm không được tỉnh giác trong lúc thân hoại mạng chung, thì lúc đó nhờ vào những thiện duyên đã kết gieo với kinh Nikaya trước đây, tâm đã nghiêng nhiều vào trong việc học hỏi và hành trì theo ý nghĩa của những bản kinh, Chánh tri kiến được đầy đủ, giới hạnh và giới đức được đầy đủ. Khi tái sanh đời sau, lúc đầu không nhớ đạo pháp nhưng sau đó sẽ có những nhân duyên đưa đến giúp cho tâm trí từ từ nhớ lại đạo pháp và tiếp tục tu tập. Trong vòng tối đa 7 lần tái sanh nữa, sẽ đi đến sự chứng đạt tâm hoàn toàn tịch lặng, giải thoát khỏi sanh tử và giải thoát khổ đau.

9. Điều cần tránh và cần làm khi nghiên cứu học hiểu kinh Nikaya. Trong quá trình nghiên cứu học hỏi cẩn thận các bản kinh Nikaya, Chánh tri kiến đi đến thành tựu đầy đủ, giới hạnh đi đến thành tựu đầy đủ, chứng Dự lưu, là bậc Dự Lưu tái sanh tối đa 7 lần. Cần nên tránh sự phản kháng, đả phá, công kích, sân hận, bực tức khi phát hiện ra những tình trạng sai lệch Phật giáo hiện nay so với những lời dạy nguyên gốc của Đức Phật. Vì

sự công kích sân hận không mang đến an lạc, không mang đến sự giải thoát đau khổ, hiểu biết và chấp trước sự hiểu biết thì đó không phải là lời dạy của Đức Phật. Chánh tri kiến và hành trì theo chánh tri kiến để tự thân đi đến sự chấm dứt khổ đau, đó mới là lời dạy chân chánh của Đức Phật.

Tóm lại, chúng ta đến với đạo giải thoát sanh tử của Đức Phật sau khi Ngài nhập diệt đã trên 2500 năm, nhưng may mắn thay cho chúng ta là vẫn còn được thấy, gặp được, tiếp cận được những bản kinh nguyên thủy của Đức Phật truyền lại.