TỲ KHEO NI THÍCH NỮ TOÀN LIÊN
PHƯỚC CHƠN TÍN TOÀN

TÓM TẮT NĂM UẨN

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

BỐN THÁNH TRÍ VỀ NGŨ UẨN

- *Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não và khổ (Trí về Ngũ uẩn).*
- *Ngũ uẩn sanh khởi do vô minh và tham ái (Trí về Ngũ uẩn tập).*
- *Ngũ uẩn diệt tận khi hết vô minh và hết tham ái (Trí về Ngũ uẩn diệt).*
- *Phương Pháp Tám Đúng là phương pháp chân chánh đưa đến tẩy sạch vô minh, tẩy sạch tham ái đối với ngũ uẩn (Trí về Ngũ uẩn diệt đạo).*

Lời giới thiệu

Cư sĩ Chơn Tín Toàn và những pháp hữu của Cô gặp chúng tôi vào giữa trưa mùa An cư kiết hạ PL. 2561 – DL. 2017 tại Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP. HCM (750, Nguyễn Kiệm, Q. Phú Nhuận). Với nhân duyên lành trong Phật pháp, cô đã dành hơn 10 năm nghiên cứu kinh điển Nikaya và vô cùng sung sướng khi lãnh hội được những lời dạy gốc của Đức Phật. Trong nhiều đề tài Cô đã dày công nghiên cứu, thẩm thấu và chia sẻ đến đại chúng, "Năm uẩn" là một trong những chủ đề Cô tâm đắc.

Người thực tập giáo pháp nếu không hiểu rõ Năm uẩn sẽ không thể bước lên tầm cao Thánh đạo Giải thoát. Suốt 45 năm hoằng pháp, Đức Phật luôn nhấn mạnh đến sự tu tập tuệ tri Năm uẩn bởi *"Không liễu tri Năm uẩn không thể đoạn tận khổ đau"* (Tương ưng III, tr. 32). Tinh yếu giáo pháp mà Đức Phật dạy cho chúng Tăng là "Năm uẩn" (Tiểu kinh Saccaka - số 35, Trung bộ kinh) ngang qua việc trả lời nghi vấn của ngoại đạo Saccaka.

Sau nhiều năm tháng học hỏi, suy tư, tu tập trong giáo pháp, Cư sĩ Chơn Tín Toàn đã biên soạn tuyển tập Tóm tắt Năm uẩn một cách công phu, đồng thời chia sẻ đến các đạo hữu sự học hiểu giáo pháp của tự thân. Tập sách định nghĩa Năm uẩn, giải thích, trích dẫn kinh văn về *Năm uẩn, và trình bày pháp thực tập Bốn Niệm Xứ để tuệ tri Năm uẩn, tuệ tri Bốn sự thật tối thượng, đoạn trừ vô minh, thành tựu thắng trí.*

"Người uống nước mới tự thân biết rõ lạnh nóng", nay trong tay quý vị đã có tập sách nhỏ trình bày giáo lý Năm uẩn một cách rõ ràng, súc tích, đúng với chánh pháp, thiết nghĩ sẽ giúp quý vị vững tin, thực tập giáo pháp dễ dàng hơn, sớm đạt được niềm an lạc trong hiện tại và tạo nhân lành cho tương lai.

Ngoài giá trị đối với các hành giả đang thực tập giáo pháp, tập sách còn có một giá trị nhất định đối với các độc giả, học giả có thêm tư liệu giáo lý Năm uẩn, thuận lợi cho việc trích dẫn nhanh chóng, chính xác.

Thay lời cho Phật tử và độc giả, chúng tôi chân thành tán thán soạn giả đã đóng góp cho vườn hoa trí tuệ Phật pháp thêm hương sắc.

Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu tập sách Tóm tắt Năm uẩn đến toàn thể quý vị.

Vạn Hạnh, mùng 8 tháng 6 năm Đinh Dậu – 2017

ĐĐ. TS. THÍCH GIÁC HOÀNG

1. DẪN NHẬP

Thế giới này là thế giới của ngũ uẩn. Cuộc sống này là cuộc sống của ngũ uẩn. Do không thấy biết rõ về ngũ uẩn nên tâm bị ngũ uẩn chi phối và dẫn dắt tạo ra những thế giới với những đời sống vô thường, bấp bênh và đầy dẫy bất an.

Thân tâm này được gọi là thân tâm ngũ uẩn. Phần thân thì thuộc về sắc uẩn. Phần tâm mà chúng sanh thường hay tự xưng là tâm mình đó chính là thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn. Vì vậy thân tâm này được gọi là thân năm uẩn. Thân năm uẩn này có mặt là do tâm vô minh, tâm hôn mê, tâm không nhìn thấy rõ ngũ uẩn đang có mặt, đang vận hành và đang chi phối như thế nào trong tâm. Do không nhìn thấy trọn vẹn về ngũ uẩn nên tâm thèm khát về ngũ uẩn, khi ngũ uẩn này bị hoại diệt thì đi tìm kiếm những thân ngũ uẩn mới.

Sự sống của các thân ngũ uẩn này là sự sống của tham sân si, khi tham sân si có mặt thì những thân ngũ uẩn vô thường này sẽ có mặt, khi tham sân si được đoạn diệt thì những thân ngũ uẩn vô thường này cũng sẽ được chấm dứt.

Vì sao nói rằng sự sống này là sự sống của ngũ uẩn, sự sống của tham sân si?

Trước nhất, chúng ta tìm hiểu đôi nét về ngũ uẩn. Ngũ là năm. Uẩn là nhóm, tập hợp. Thân ngũ uẩn là thân của năm nhóm pháp, năm tập hợp. Năm thủ uẩn là tâm chấp thủ đối với năm nhóm, năm tập hợp là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Có ý kiến cho rằng uẩn là sự ngăn che, sự

chồng chất che mờ tâm. Vậy định nghĩa chính thức về "uẩn" được nói trong kinh Nikaya như thế nào?

Định nghĩa chữ "uẩn" được nói chính thức như sau trong Kinh Trăng Rằm (*Tương* III, 182): "Phàm sắc gì, này Tỷ-kheo, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là sắc uẩn. Phàm thọ gì... Phàm tưởng gì... Phàm các hành gì... Phàm thức gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần, đây gọi là thức uẩn. Dưới hình thức như vậy, này Tỷ-kheo, có định nghĩa về uẩn của các uẩn".

Như vậy, theo định nghĩa về "uẩn" trong bài kinh này thì *sắc uẩn* là tất cả những sắc pháp nào thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, trong hay ngoài, lớn hay nhỏ, đẹp hay xấu, xa hay gần, tất cả những sắc pháp này được gọi là sắc uẩn. Cần hiểu giống như vậy đối với thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn.

Sắc là thân tứ đại này và cảnh, vật bên ngoài do tứ đại tạo thành.

Thọ là những cảm giác, những cảm xúc trong thân tâm. Cảm giác dễ chịu, khoan khoái, thoải mái được gọi là *lạc thọ*. Cảm giác khó chịu, bức xúc, bứt rứt được gọi là khổ thọ. Cảm giác không dễ chịu, không khó chịu, thường thường, hoặc trung trung đó gọi là *thọ không khổ không lạc.*

Tưởng là những hình bóng, những bóng dáng ẩn ẩn hiện hiện trong tâm, chập chờn trong tâm. Đó chính là bóng dáng của những sắc, thanh, hương, vị, xúc,

pháp (pháp trong trường hợp này là thọ, tưởng, hành). Những bóng dáng này ẩn hiện trong tâm, chập chờn trong tâm, đó gọi là tưởng. Trong kinh Nikaya nói : "Nhận rõ nên gọi là tưởng", khi nào thực hành thấy biết rạch ròi và phân biệt rõ ràng về ngũ uẩn thì chúng ta mới có thể hiểu được chữ "nhận rõ" này. Ví như có người nhớ tối hôm qua ăn mì gói, và chiều nay hình ảnh của tô mì gói được ăn tối qua hiện khởi trong tâm. Sự hiện khởi trong tâm hình ảnh của tô mì gói, đó được gọi là nhận rõ cái mà mình đã ăn chiều qua. Sự nhận rõ này, hay hình bóng tô mì được gọi là tưởng. Nếu chưa nhìn thấy trọn vẹn về ngũ uẩn thì chúng ta hãy tạm xem tưởng là những hình bóng ngoại trần và nội trần ẩn hiện trong tâm.

Hành là ý hành, đó là hành trong ngũ uẩn. Ý hành này là những suy nghĩ, những tư duy, những lời nói thầm hay những thầm ý trong tâm. Cần phân biệt rõ tưởng và hành. Hành là lời nói thầm trong tâm, còn tưởng thì không có nói thầm mà tưởng chỉ là những hình bóng ẩn hiện trong tâm.

Thức là sự rõ biết, sự hay biết, sự biết. Định nghĩa "thức" trong kinh Nikaya là "Rõ biết nên gọi là Thức". Có sáu sự rõ biết, sự biết. Sáu sự rõ biết này được giải thích rõ trong phần sau.

Chúng sanh sống với thân ngũ uẩn và hành xử theo những đòi hỏi, những dính mắc của ngũ uẩn. Khi ngũ uẩn thương thì gọi là tôi thương, khi ngũ uẩn ghét thì gọi là tôi ghét. Nhưng cái gì thương, cái gì ghét, cái gì được thương, cái gì được ghét? Đó chính là ngũ uẩn thương ngũ uẩn, ngũ uẩn ghét ngũ uẩn. Khi một cảm

giác khởi lên một cách dễ chịu thì đi kèm theo đó là một tưởng dễ chịu và một suy nghĩ nói thầm là thích, nói thầm là ưa mến. Khi một cảm giác khởi lên một cách khó chịu, bực bội, bực tức, bức xúc thì đi kèm theo đó là một tưởng khó chịu và một suy nghĩ nói thầm là ghét, nói thầm là không thích. Như vậy, cái gọi là thích ghét trong cuộc sống này và trong mỗi chúng sanh chính là hai chiều hướng vận hành khác nhau của thọ, tưởng và hành. Từ những sự thương ghét này của thọ, tưởng, hành đưa đến những thứ được gọi là tham, sân, si. Nếu ưa mến thì sanh ra tham ái, tham muốn, muốn nắm giữ, muốn cất giữ. Nếu ghét bỏ thì sanh ra xa lánh, chán ghét, muốn đẩy đi, muốn đuổi đi, muốn đập phá, muốn tàn phá, muốn hủy hoại, muốn phá hoại. Nếu không thấy ưa ghét gì nhưng vẫn không nhìn rõ được nội tâm, không thấy rõ ngũ uẩn trong trạng thái không ưa ghét này, rồi lầm lũi sống trong sự không thấy biết này, đây gọi là vô minh, là tâm si.

Do vậy, cuộc sống này được gọi là cuộc sống của ngũ uẩn, cuộc sống của tâm si mê, tâm vô minh đối với ngũ uẩn. Cái gọi là tham sân si cũng chính là những tham lam, sân hận và si mê đối với những sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, của tâm bị vô minh, tâm có thọ, tưởng, hành, thức hoạt động trong vô minh dẫn dắt và chi phối.

Do tâm vô minh, hôn mê và dính mắc với ngũ uẩn nên tâm không được an tịnh, không được trong sạch, không được vắng lặng, không được tinh khiết, mà tâm này bị ám ảnh, bị dao động, bị thúc giục, bị đòi hỏi, bị ái luyến đối với ngũ uẩn. Do tâm bị ám ảnh, bị ái luyến đối với ngũ uẩn nên khi mạng chung tâm lại

tiếp tục bị sự ám ảnh và ái luyến này đẩy đi hướng ngoại, tìm cầu các ngũ uẩn, vì vậy một ngũ uẩn mới do tâm si mê lại được hình thành lại được tiếp tục, lại được tiếp diễn, đó gọi là *sanh*. Vì ngũ uẩn là cái do duyên tâm mê, tâm vô minh mà hình thành nên ngũ uẩn này là duyên sanh, là vô thường, là không bền vững, không chắc ổn, vì sao? Vì khi các duyên không còn phối hợp được nữa thì ngũ uẩn này hoại diệt. Khi thân ngũ uẩn này bị hoại diệt thì đó gọi là *tử*. Sanh và tử, hình thành và hoại diệt đó là bản chất, là bản tánh của những pháp do duyên sanh, và thân ngũ uẩn này là một pháp do duyên sanh, nên thân ngũ uẩn không thoát ra khỏi bản tánh phải bị sanh và phải bị diệt. Nhưng khổ thay, sanh thì vui mà tử thì buồn. Vì cứ vui buồn thương ghét và mê mãi đeo đuổi theo những thứ vô thường sanh diệt nên chúng sanh cứ mãi trầm luân trong sanh sanh diệt diệt triền miên không có điểm dừng, không có lối thoát, đó gọi là luân hồi.

Luân là luân chuyển, luân phiên. Hồi là quay về, quay lại. "Hồi tâm" là tâm quay về ăn năn, hối lỗi, nhìn lại lỗi lầm của mình. "Hồi đầu thị ngạn" nghĩa là "quay đầu lại là bờ". "Luân hồi sanh tử" nghĩa là sự sanh tử cứ luân chuyển thay phiên nhau tới lui tái diễn hoài, có vậy mà làm hoài. Sanh rồi chết, chết rồi lại sanh, sanh rồi lại chết, sanh chết có bao nhiêu đó mà cứ tới lui làm hoài. Vui rồi buồn, buồn rồi lại vui, vui rồi lại buồn, trong một ngày cứ lẩn quẩn trong vui buồn. Thương rồi ghét, ghét rồi lại thương, thương rồi lại ghét, suốt cuộc đời cứ sống trong thương ghét, cứ lẩn quẩn trong thương ghét… Đó gọi là luân hồi. Luân hồi là sự lần quần, lẩn quẩn, quanh

quẩn trong buồn vui, thương ghét, được mất, đúng sai, có không, phải quấy, hít thở, ăn uống tiểu tiện, trẻ già, khỏe bệnh, sanh tử... Chỉ có bao nhiêu đó thôi mà cứ lẩn quẩn như vậy hết đời sống này đến đời sống khác, hết thân ngũ uẩn này tới thân ngũ uẩn khác, đó gọi là luân hồi. Như vậy, không phải chỉ có sanh tử là luân hồi, mà thương ghét cũng là luân hồi, buồn vui cũng là luân hồi, được mất cũng là luân hồi… Sự luân hồi diễn ra trong đời sống hằng ngày của chúng sanh. Trong từng hơi thở thì sự luân hồi vẫn đang có mặt và sự luân hồi trong lúc này chính là hơi thở, hít vào rồi thở ra, thở ra xong rồi lại hít vào, hít vào xong rồi lại thở ra. Trong sự ăn uống, tiểu tiện sự luân hồi vẫn đang diễn ra, và sự luân hồi trong lúc này chính là sự ăn uống và tiểu tiện, ăn uống rồi lại tiểu tiện, tiểu tiện xong rồi lại ăn uống, ăn uống xong rồi lại tiểu tiện… Như vậy, luân hồi là quanh quẩn quay về trong bao nhiêu thứ đó, nhưng cứ triền miên không dứt. Đó là sự quay về quanh quẩn trong thương rồi ghét, ghét rồi thương, vui rồi buồn, buồn rồi vui, được rồi mất, mất rồi được, có rồi không, không rồi có, nhục rồi vinh, vinh rồi nhục, đúng rồi sai, sai rồi đúng, khen rồi chê, chê rồi khen, đẹp rồi xấu, xấu rồi đẹp, trẻ rồi già, già rồi trẻ, ăn uống rồi tiểu tiện, tiểu tiện rồi ăn uống, thức rồi ngủ, ngủ rồi thức, hít rồi thở, thở xong lại hít, nóng rồi lạnh, lạnh rồi lại nóng, sanh rồi chết, chết rồi lại sanh, khóc rồi lại cười, cười rồi lại khóc… triền miên, triền miên, triền miên. Cuộc sống cứ quay về tới lui triền miên, chìm đắm và lẩn quẩn trong bao nhiêu thứ đó, đó gọi là luân hồi. Tất cả những điều này chính là những *hoạt động của những ngũ uẩn* sanh sanh diệt diệt triền miên trong tâm hôn mê và vô minh vô trí đối với ngũ uẩn.

Khi nào tâm hết vô minh, hết hôn mê, hết si mê chấp trước cho rằng ngũ uẩn này là mình và không còn tham ái, không còn thèm khát, không còn ái luyến đối với những thân ngũ uẩn vô thường như vầy thì sanh tử mới được chấm dứt, phiền não mới được chấm dứt và khổ mới được chấm dứt. Vậy khi nào tâm mới hết vô minh, hết hôn mê, hết si ám lầm chấp ngũ uẩn? Đó chính là khi tâm đã có trí tuệ, đã thấy biết rõ Bốn sự thật về ngũ uẩn thì khi ấy tâm mới nhả ra lòng tham ái đối với ngũ uẩn.Và khi lòng tham ái đối với ngũ uẩn được nhả ra thì tâm mới thoát khỏi cảnh sanh tử, thoát khỏi phiền não và thoát khỏi khổ.

Con đường tu tập đưa đến tâm hết vô minh, thấy biết rõ ngũ uẩn và đoạn tận tham ái đối với ngũ uẩn chính là con đường *Tám* đúng mà bậc Chánh Đẳng Giác đã tự mình phát hiện, đã tự mình tìm thấy. Phương pháp *Tám* đúng đó là: Thấy biết đúng, suy nghĩ đúng, nói lời đúng, hành động đúng, nuôi mạng đúng, siêng đúng việc, quán đúng chỗ, định đúng cách. Đây gọi là phương pháp Tám đúng. Nhờ sự tu tập Tám cái đúng này mà tâm mới đâm thủng được màn lưới dầy đặc của vô minh và phá vỡ được vô minh, làm cho minh sanh khởi, làm cho trí tuệ chân chánh sanh khởi. Khi trí tuệ chân chánh sanh khởi thì ngũ uẩn được nhìn thấy, và tham sân si được nhìn thấy. Khi ngũ uẩn được nhìn thấy, tham sân si được nhìn thấy, thì sự tẩy rửa tâm được tiến hành, tham sân si được thanh lọc sạch và sự chấp trước, sự dính mắc, lòng tham ái đối với ngũ uẩn được tẩy sạch. Khi sự tham ái đối với ngũ uẩn được diệt tận thì tâm không còn dao động, không

còn dính mắc, không còn chấp trước, tâm được an tịnh, được thật sự an tịnh, thật sự tịch tịnh, đó là Niết-bàn, đó là giải thoát - là sự thoát khỏi sanh tử, phiền não, khổ, buồn vui, thương ghét, được mất, có không, tham dục, tham ái, sân hận, si mê, thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, thoát khỏi những tâm xấu ác, những tâm bất thiện như độc ác, ganh ty, gièm pha, đâm thọc, ích kỷ , hẹp hòi, hơn thua, đấu đá, lừa lọc, xảo trá, man trá, dối trá, ba hoa, khoác lác, nói dóc, nói xạo, nói khoét, nói nhảm, nghiệp, luân hồi, nhân quả, địa ngục, ngạ quỷ , súc sanh, lậu hoặc. Sự thoát khỏi tất cả những tâm xấu ác, thoát khỏi tất cả những phiền não, hệ lụy khi có thân ngũ uẩn, thoát khỏi những ngũ uẩn quanh quẩn lùng nhùng trong những thứ luân hồi, vô thường, khổ, sanh tử, thoát khỏi tất cả những trạng thái tâm uế nhiễm về dục, uế nhiễm về hữu, uế nhiễm về vô minh, sự thoát khỏi tất cả những thứ này, đây gọi là giải thoát, là Niết-bàn, là tịch tịnh, là thể nhập vào bất tử.

Tóm lại:

- Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não, là phiền hà, là phiền phức, là khổ cho các chúng sanh. Và cái phiền phức này chính là sự lẩn quẩn trong sanh, già, bệnh, chết, thương ghét, buồn vui, có không, được mất trong các thân ngũ uẩn sanh tử, tử sanh triền miên không dứt.
- Nguyên nhân sanh khởi các ngũ uẩn chính do vô minh, do sự không nhìn thấy, không thấy biết rõ ràng đầy đủ về ngũ uẩn nên lòng tham ái, tâm ái luyến, tâm thèm muốn, tâm khao khát, tâm thích thú đối

với ngũ uẩn. Do tâm có khao khát, ái luyến đối với ngũ uẩn nên các ngũ uẩn có chỗ trú trong tâm, có chỗ nương tựa trong tâm và sanh khởi liên tục.

- Khi vô minh được đoạn diệt, nghĩa là khi tâm có trí tuệ, thấy biết rõ về ngũ uẩn, thấy biết tất cả các khía cạnh của ngũ uẩn, thấy biết rõ duyên sanh, duyên diệt và bản tánh vô thường, phiền não, luân hồi, sanh tử, trống rỗng, trống không, vô ngã, vô nghĩa, lẩn quẩn của ngũ uẩn thì khi ấy lòng tham ái đối với ngũ uẩn được tẩy sạch. Do lòng tham ái đối với ngũ uẩn được tẩy sạch nên ngũ uẩn không còn chỗ trú trong tâm, do ngũ uẩn không có chỗ trú trong tâm nên không thể tiếp tục sanh khởi. Và như vậy, sự sanh khởi ra những thân ngũ uẩn vô thường, phiền não, phiền phức, khổ và luân hồi này sẽ được chấm dứt.
- Phương pháp Tám đúng là phương pháp chân chánh, là phương pháp đúng đưa đến sự thấy biết rõ về ngũ uẩn, tẩy sạch vô minh, tẩy sạch lòng tham ái đối với những ngũ uẩn phiền phức và lẩn quẩn này.

Trong kinh Magandiya (*Trung II,* bài 75), Đức Phật nói "Bát chánh là độc đạo đưa đến sự an ổn và bất tử". *Vì sao Bát chánh đạo hay phương pháp Tám đúng được Đức Phật nói là độc đạo, là con đường độc nhất đưa đến sự an ổn và bất tử?*

Tâm cấu uế, tâm uế nhiễm, tâm có dục, ái, tham, sân, si đưa đến sự luân hồi, sanh tử, phiền não và khổ. Do đó, muốn thoát ly sanh tử và phiền não thì phải tẩy sạch các cấu uế của tâm. Muốn tẩy sạch các cấu uế của tâm

thì phải nhìn thấy các cấu uế của tâm. Muốn nhìn thấy các cấu uế của tâm thì phải nhìn thấy nội tâm, phải thấy biết cái gì đang vận hành, đang hoạt động, đang chi phối, đang dắt dẫn trong tâm, đang dẫn tâm đi trong tham sân si, dục, ái. Và cái đang hoạt động, đang dắt dẫn tâm đi trong dục, ái chính là vô minh, là sự không thấy biết rõ ngũ uẩn đang vận hành như thế nào trong thân tâm và lầm lũi đi theo những tham, sân, si đối với ngũ uẩn. Như vậy, muốn thấy biết rõ những cấu uế trong tâm thì cần phải thấy biết rõ ngũ uẩn. Muốn thấy biết rõ về ngũ uẩn, thì phải nương theo trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã chứng ngộ và tuyên thuyết chứ không thể tự mình suy tư để thấy biết. Và trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã tuyên thuyết chính là Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế là Bốn sự thật về ngũ uẩn trong thân tâm này cần phải thấy biết để đi vào con đường diệt tận tham sân si, diệt tận những sanh tử, phiền não và khổ đau. Cần phải thấy biết rõ về thân tâm, đó là cánh cửa đầu tiên của Bát Chánh Đạo, cánh cửa đầu tiên của Phương Pháp Tám Đúng. Từ sự thấy biết đúng về thân tâm này thì mới có thể tiến hành điều chỉnh thân tâm, tẩy sạch dần những cấu uế bằng sự điều chỉnh thân hành, khẩu hành, ý hành vào con đường chân chánh đưa đến sự tẩy sạch cấu uế, tức là phải suy nghĩ đúng, nói lời đúng, hành động đúng, nuôi mạng đúng, siêng đúng việc, quán đúng chỗ, định đúng cách. Nhờ thân khẩu ý thực hành tám cái đúng này mà tâm ô nhiễm có thể tẩy sạch tất cả những ô nhiễm.

Như vậy, muốn tẩy sạch một tâm uế nhiễm thì cần phải nhìn thấy sự uế nhiễm trong nó. Muốn nhìn thấy sự uế nhiễm trong tâm thì cần phải thấy biết nội tâm đó

đang hoạt động như thế nào, tức là cần phải nhìn thấy những sắc, thọ, tưởng, hành, thức, đang vận hành, đang hoạt động, đang thúc giục và chi phối tâm ra sao, nghĩa là cần phải nhìn thấy ngũ uẩn. Và để có thể nhìn thấy trọn vẹn về ngũ uẩn và điều chỉnh tâm dần thoát khỏi những dính mắc và dục, ái đối với ngũ uẩn thì cần phải có một phương pháp đúng để thực hiện điều này. Và Bát chánh đạo chính là phương pháp đúng để làm điều này, tức là phải phản quan tự kỷ, nhìn thẳng và nhìn sâu vào thân tâm bằng cái nhìn mà Đức Phật đã hướng dẫn, để có thể thực thấy, thực biết rõ những thứ đang vận hành và đang hoạt động trong thân tâm. Chỉ có thể nương theo bốn sự thật, bốn Thánh trí về ngũ uẩn mà Đức Phật đã hướng dẫn mới có thể nhìn thấy nội tâm và điều chỉnh nội tâm dần thoát khỏi tham sân si. Bốn Thánh trí chính là chánh tri kiến đầu tiên trong Bát Chánh đạo.

Muốn tẩy sạch tham sân si thì phải nhìn thấy tham sân si và tiến hành tẩy sạch tham sân si, đó là cách duy nhất, cách độc nhất để làm điều này. Muốn thoát khỏi sanh tử thì phải biết được cái gì là sanh tử và phải từ bỏ cái sanh tử đó, đó là cách duy nhất, là cách độc nhất để thực hiện điều này. Muốn thoát khỏi phiền não thì phải biết được cái gì là phiền não và tiến hành sự tẩy sạch phiền não đó, đó là cách duy nhất, cách độc nhất để tẩy sạch phiền não. Đó là ý nghĩa của câu kinh "Bát chánh là độc đạo đưa đến an ổn và bất tử".

Trong kinh Niệm Xứ cũng có câu "Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn, đó là Bốn niệm xứ". Câu kinh này hoàn toàn

phù hợp với câu kinh trên. Vì sao? Vì Tứ niệm xứ chính là pháp hành xuyên suốt trong Bát chánh đạo, từ lúc bắt đầu tu tập chánh kiến tức là đã thực hành bốn niệm xứ rồi, nhờ thực hành sự xem xét thân, thọ, tâm, pháp theo đúng lời Phật dạy mà mới dần nhìn thấy rõ ngũ uẩn và thấy rõ tham sân si. Như vậy, ý nghĩa của hai câu kinh này là hoàn toàn tương ứng với nhau, không có gì là mâu thuẫn, không có gì là chống trái nhau trong lời dạy của Đức Phật.

Bốn điều trên được gọi là Bốn sự thật về ngũ uẩn, hay Bốn sự thật về khổ, hay Bốn sự thật về luân hồi, hay Bốn sự thật về sanh tử, hay Bốn sự thật về cuộc sống, hay Bốn sự thật về những thứ phiền hà, phiền phức của chúng sanh trong cuộc sống này. Khi Bốn sự thật này được nhìn thấy, thì tham sân si đối với ngũ uẩn được tẩy sạch, lòng tham ái đối với ngũ uẩn, tham ái đối với luân hồi, tham ái đối với khổ, tham ái đối với sanh tử, tham ái đối với cuộc sống, tham ái đối với những thứ phiền hà, phiền phức này sẽ được chấm dứt. Khi tất cả những ngũ uẩn phiền phức này được đoạn diệt, tâm được trong sạch, an tịnh, tịch tịnh, Niết-bàn, thoát khỏi khổ và phiền não vì sanh tử.

Bốn sự thật này không phải là dễ nhìn ra, không phải là dễ nhìn thấy, người phàm phu hay người thế gian không thể nhìn thấy, không thể thấy biết rõ Bốn sự thật này. Người đầu tiên tự mình nhìn ra Bốn sự thật này, đấy được gọi là bậc Thánh. Vì tự mình nhìn thấy chứ không phải do ai nói lại nên người như vậy được gọi là người xuất thế, người tài giỏi xuất thế, người vượt khỏi trí tuệ vô minh thông thường, đó gọi là bậc Thánh. Bậc Thánh là người xuất thế, người tự mình nhìn thấy

những vô minh, những si mê, những si ám của tâm, những sự thật về thân và tâm.

Danh từ bậc Thánh là nói về Đức Phật. Đức Phật tự nhận mình là bậc Thánh, vì Đức Phật là vị đã tự mình nhìn thấy Bốn sự thật này chứ không phải do nghe người khác nói lại. Và do tự mình nhìn thấy Bốn sự thật này Ngài mới dám tuyên bố rằng Ngài đã chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Đức là đức độ, đức hạnh. Phật là giác ngộ, là tự mình nhìn thấy rõ Bốn sự thật về thân tâm của mình và các chúng sanh. Đức Phật là bậc đức độ, bậc đức hạnh đã tự mình nhìn thấy Bốn sự thật của cuộc sống.

Vô thượng là không còn cao hơn nữa, không có cái cao hơn nữa. Chánh Đẳng Chánh Giác là sự giác ngộ chân chánh, đúng đắn, đầy đủ, đồng đều tất cả khía cạnh của vấn đề. Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác là sự giác ngộ, sự thấy biết cao tột, tột đỉnh mà không có sự thấy biết nào khác có thể cao hơn, siêu hơn, thâm sâu hơn sự thấy biết đó. Và sự thấy biết vô thượng, cao tột này chính là thấy biết Bốn sự thật về cuộc sống, hay Bốn sự thật về ngũ uẩn. Ngoài sự thấy biết bốn điều này không còn gì cần phải thấy biết hơn nữa trong cuộc sống này và trong thân tâm này. Chính vì vậy, khi tự mình chứng ngộ, tự mình thấy biết rõ Bốn sự thật này, Bồ-tát Tất Đạt Đa đã tuyên bố Ngài đã chứng được Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Bốn sự thật này được gọi là Tứ Thánh Đế.

Tứ Thánh Đế là văn phong theo ngôn ngữ Hán Việt. Tứ là bốn. Thánh là bậc tự mình tu tập và thấy biết

được những điều siêu xuất khó thấy đối với người thông thường. Đế là sự thật. Tứ Thánh Đế là Bốn sự thật được bậc Thánh thấy biết, được bậc tự mình chứng ngộ và tuyên thuyết lại.

Lưu ý rằng, không phải cứ hễ ai đó cố gắng tu hành là có thể tự nhìn thấy Bốn sự thật này. Không thể có người thứ hai tự mình chứng ngộ Bốn sự thật này trong khi danh tiếng và những lời kinh, những lời dạy của vị đầu tiên chứng ngộ vẫn còn tồn tại. Đó là điều mà Đức Phật Thích Ca đã tuyên bố khá nhiều trong những bài kinh Nikaya. Trong một thời điểm, trong thời của một Đức Phật thì không thể có một Đức Phật thứ hai có mặt. Trong mỗi thời điểm, trong thời của một Đức Phật thì chỉ có một Đức Phật đó mà thôi, chứ không có một Đức Phật thứ hai, đó là *trí* biết rõ những sự kiện không thể xảy ra của *bậc có chánh kiến*.

Người nương theo sự chỉ dẫn của Đức Phật và nhìn thấy Bốn sự thật này, đó gọi là *người có chánh kiến*. Người thành tựu chánh kiến, biết rõ những điều gì là những điều không thể xảy ra trong cuộc sống. Người thành tựu chánh kiến biết rõ rằng:

- Trong một thời điểm, trong một thế giới không thể có hai bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác xuất hiện. Trong một thời điểm, trong một thế giới chỉ có thể có một bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác xuất hiện (bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác là bậc tự mình tu tập và tự mình chứng ngộ trí tuệ vô thượng đưa đến giải thoát sanh tử, đó là trí về Tứ Thánh Đế).
- Trong cùng một thế giới, trong cùng một thời điểm không thể có hai vua Chuyển Luân Vương. Trong

cùng một thời điểm, trong cùng một thế giới có thể có một vua Chuyển Luân Vương xuất hiện.

- Một nữ nhân không thể trở thành một bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác. (Không có một nữ nhân nào lại là một bậc Chánh Đẳng Giác).
- Một nữ nhân không thể trở thành một Vua trời Đế Thích (Sakka Thiên chủ). (Không có một nữ nhân nào là một vua trời Đế thích).
- Một nữ nhân không thể trở thành Ma Vương. (Không có một nữ nhân nào là một vị Ma vương)
- Một nữ nhân không thể trở thành Phạm Thiên. (Không có một nữ nhân nào là một vị Phạm Thiên). (Trong kinh Đế Thích Sở Vấn, trong Trường bộ kinh bài 21, có kể chuyện nữ cư sĩ dòng họ Thích-ca, tên là Gopika, đầy đủ lòng tin trong sạch đối với Tam bảo và đầy đủ giới hạnh, thành tựu Dự lưu quả. Thích nữ này, loại bỏ tâm niệm đàn bà, tu tập tâm niệm đàn ông, khi thân hoại mạng chung được sanh lên Thiên giới, nhập chúng với chư Thiên ở Tam Thập Tam Thiên, sanh ra làm con của Vua trời Đế Thích. Và ở đấy, nàng được gọi là **Thiên tử Gopakà**. Như vậy, một vua trời Đế thích, hay là một Thiên tử, hay là một vị Ma vương, hay là một vị Phạm Thiên, hay một bậc Chánh Đẳng Giác đều là thân đàn ông. Nhưng những đời sống trước đó thì không phải chỉ toàn là thân đàn ông, nếu một nữ nhân tu tập loại bỏ tâm niệm đàn bà và tu tập tâm niệm đàn ông, sống chân chánh đúng pháp, đầy đủ giới hạnh, thành tựu lòng tin trong sạch đối với Tam bảo thì có thể đời sống sau đó nàng trở thành một

thân đàn ông trong địa vị của một Thiên tử, hay một vị Phạm Thiên…)

- Một thân hành, khẩu hành, ý hành ác, thì không thể sanh ra quả báo hiền thiện, tốt lành.
- Một thân hành, khẩu hành, ý hành hiền thiện thì không thể sanh ra quả báo bất thiện, xấu ác…

Người thành tựu chánh kiến sẽ biết rõ những điều trên là những điều không có, không xảy ra trong cuộc sống.

Người thành tựu chánh kiến, người thấy biết rõ Bốn sự thật của cuộc sống được gọi là người có trí tuệ, thể nhập trí tuệ, thể nhập trí mà các bậc Thánh đã tuyên thuyết nên cũng được gọi là thể nhập Thánh trí. Khi thể nhập vào trí tuệ thấy biết rõ Bốn sự thật về thân tâm ngũ uẩn này, thì vị này quyết chắc sẽ đi đến sự thoát khỏi những chi phối, những ràng buộc của ngũ uẩn.

Sự thấy biết Bốn sự thật về ngũ uẩn do các bậc Thánh tuyên thuyết, được gọi là bốn Thánh trí. Bốn Thánh trí là trí thấy biết Bốn sự thật mà bậc Thánh đã chứng ngộ và tuyên bố. Người đi theo Đức Phật để tu tập thấy biết Bốn sự thật này, đó gọi là Phật tử. Phật tử là người con của Đức Phật, là người tu học và thực hành theo sự hướng dẫn của Đức Phật, để thấy biết Bốn sự thật mà Ngài đã chứng ngộ và tuyên thuyết.

Do căn cơ và do những thuận duyên tốt lành trong cuộc sống, chúng tôi đã may mắn nhìn thấy rõ những sự thật về ngũ uẩn trong thân tâm mình và đang trên con đường thực hành theo lời dạy của Đức Phật để tẩy sạch những tham sân si đối với ngũ uẩn. Trước mắt vẫn còn nhiều việc cần phải làm trong công cuộc tẩy sạch

những tham sân si còn tồn đọng trong nội tâm, nhưng chúng tôi cũng đã cố gắng dành thời gian để chia sẻ những trí tuệ còn khiêm tốn về ngũ uẩn của mình đối với quý đạo hữu đồng tu. Nếu quý vị nào muốn tìm hiểu sâu hơn về cốt lõi của đạo Phật thì xin vào Youtube và đánh chữ "chơn tín toàn" để nghe những bài chia sẻ như: ***Tiến Trình Tu Chứng của Đức Phật, Tâm Lậu Hoặc, Cốt Lõi Đạo Phật***. Và khi muốn bắt tay vào việc thực hành tu tập nhận diện ngũ uẩn thì xin mời nghe kỹ hai bài: ***Ngũ Uẩn 1, Ngũ Uẩn 2, Tâm Động Trước Cảnh, Giải Tỏa Tâm Sân.***

Để giúp quý đạo hữu dễ dàng nắm bắt ý nghĩa và thực hành sự tu tập nhận diện ngũ uẩn, chúng tôi đã thực hiện tập sách "Tóm Tắt Ngũ Uẩn" này. Tập sách nhỏ này là một bài tóm tắt về ngũ uẩn để chúng ta thuận tiện trong việc nắm vững phần định nghĩa về ngũ uẩn. Nhưng nếu không nghe bài giảng giải mà chỉ đơn thuần đọc bài tóm tắt này, thì chúng ta sẽ khó có thể thấy biết rõ ngũ uẩn. Vì vậy, tập sách này chỉ là sự tóm tắt về ngũ uẩn và nếu muốn thấy biết rõ ngũ uẩn chúng ta cần phải tham khảo cẩn thận các bài ngũ uẩn đã được chúng tôi đưa lên Youtube.

Trong giới hạn trí tuệ của vị hữu học, giới hạn của vị đã thấy rác trong nội tâm và đang thực hiện việc hốt rác, quét rác, hút bụi và lau chùi căn nhà nội tâm của mình nên chắc chắn chúng tôi có khá nhiều những sơ suất trong lời nói, hành động và suy nghĩ, vì vậy, xin quý đạo hữu hãy "y pháp bất y nhân", tuy nương theo sự giảng giải của chúng tôi để hiểu ý nghĩa của lời kinh, nhưng xin hãy nhớ "luôn bám chặt vào lời kinh", luôn quay về lấy kinh làm gốc, lấy lời Phật dạy làm

điểm tựa, tránh xa mọi sự giảng giải không theo sát kinh điển, đối với những kiến giải của tự thân không được thoát nghĩa quá xa so với lời kinh và cần phải thực hành tu tập sự nhận diện ngũ uẩn theo đúng tinh thần trong kinh Đáng Được Ăn và kinh Thủ Chuyển.

Trong khi tu tập sự nhận diện ngũ uẩn thì không nên tự động thêm bớt gì vào những lời Đức Phật đã giảng dạy, không tự mình đặt ra thêm ý này ý kia mà phải luôn bám sát vào lời Phật dạy. Khi bất cứ một tri kiến nào khởi lên mà không đúng, không giống với những gì Đức Phật đã chỉ dạy, thì ngay lập tức chúng ta hãy từ bỏ những tri kiến này, hãy từ bỏ những suy nghĩ này, vì sao? Vì chúng ta không phải là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, nên những thấy biết của chúng ta thật không đáng tin tưởng, không nên tin tưởng, nếu như không muốn nói rằng đó chỉ là những tư tưởng, những cảm xúc, những sự thấy biết chỉ luẩn quẩn trong vô minh đối với ngũ uẩn. Vì vậy, chúng ta nên từ bỏ ngay những tri kiến khác lạ sanh khởi trong quá trình tu tập nhận diện ngũ uẩn, để không lạc lối khỏi con đường đưa đến sự giác ngộ giải thoát, không phải "tiền mất, tật mang", uổng phí công sức tu tập của tự thân và lại còn hướng dẫn những tri kiến sai lầm cho những vị có duyên cùng chúng ta.

Một sự thật trong cuộc sống này là không thể có ai có thể tự mình tu tập, rồi tự chứng ngộ trí tuệ chân chánh và sự giải thoát chân chánh ngoài các Đức Phật. Còn lại, những người con Phật thành tựu sự giải thoát sanh tử đều là những vị thực hành theo đúng trí tuệ mà Đức Phật đã chỉ dạy, nên mới thành tựu kết quả vô thượng giải thoát.

Vì vậy, điều cần biết rõ là: "Trong thời của một Đức Phật không thể có người thứ hai tự mình tu tập và chứng ngộ vô thượng trí tuệ đưa đến giải thoát". Trong thời của một Đức Phật thì chỉ có Đức Phật đó là người có thể tự mình tu tập và tự mình chứng đắc vô thượng trí đưa đến giải thoát. Cho nên, nếu trong thời điểm này, trong thời mà kinh sách và lời dạy của Đức Phật Thích Ca vẫn còn tồn tại, trong thời mà bốn Sự Thật, bốn Thánh trí về ngũ uẩn được Đức Phật Thích Ca tuyên thuyết vẫn còn đang được mọi người biết đến, thì nếu ta tự cho mình đã tự thân thấy biết cái cao siêu này hay cái cao siêu khác ngoài sự chỉ dạy của Đức Phật và ngoài bốn Thánh trí vô thượng mà Đức Phật đã tuyên bố chứng ngộ và tuyên thuyết, thì ta hãy cẩn thận, hãy nhìn lại, hãy xem xét lại vì đó chính là một tưởng tượng, một cảm thọ, một ý nghĩ, một sự hay biết, một sự dính mắc trong sự vô minh vô trí đối với một trạng thái an tịnh nào đó của ngũ uẩn, hay một dòng tri kiến nào đó của ngũ uẩn trong tâm vô minh, chưa thành tựu Thánh trí về ngũ uẩn.

Sự không thấy biết về Ngũ uẩn là gốc của sáu mươi hai tri kiến sai lầm dẫn đi trong sanh tử đã được nói đến trong kinh Phạm Võng (*Trường* bộ kinh, bài 1). Vì vậy, nhằm trợ duyên người con Phật tu tập nhận diện Ngũ uẩn trong đời sống hằng ngày, chúng tôi xin giới thiệu đến quý đạo hữu tập sách nhỏ với chủ đề "TÓM TẮT NGŨ UẨN".

Trong phần đầu tập sách, chúng tôi xin trình bày ngắn gọn những định nghĩa về ngũ uẩn được Đức Phật nói đến trong kinh Nikaya. Trong phần sau đó, chúng

tôi xin giới thiệu với quý vị những bài kinh Nikaya có định nghĩa ngũ uẩn theo nguyên chất lời Phật dạy để quý vị có thể tự thân chiêm nghiệm vấn đề này.

Với lòng chân thành hướng về những người con Phật đang trên con đường tìm hiểu Phật pháp, tìm kiếm một sự hướng dẫn chân chánh trong sự tu tập thấy rõ tham sân si trong nội tâm và tẩy sạch những rác bẩn trong nội tâm, nên chúng tôi đã chân thành chia sẻ cùng quý đạo hữu những sự thấy biết về ngũ uẩn trong bước đầu tu tập Phật pháp của mình. Nếu có những sai sót nào hoặc có sự không đồng ý nào trong sự chia sẻ này, thì xin các vị thiện tri thức chân thành chỉ dạy lại hoặc xin từ bi hỷ xả cho.

Kính chúc tất cả Quý đạo hữu thân tâm thường an lạc, thành tựu Giới hạnh, Thiền định và Trí tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, đạt được mục đích chân chánh của một người con Phật chân chánh.

Với tấm lòng trân quý

Chơn Tín Toàn

2. TÓM TẮT NGŨ UẨN

- *Thân người, cảnh vật, đồ vật tứ đại là **Sắc**.*
- *Cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, cảm giác không dễ chịu, không khó chịu là **Thọ**.*
- *Bóng dáng thô tế trong tâm là **Tưởng***
- *Suy nghĩ nói thầm trong tâm là **Hành***
- *Rõ biết trong ngoài sáu trần là **Thức**.*

3. TÓM TẮT SÁU THỨC

- *Rõ biết thân người, cảnh vật – **Nhãn thức**.*
- *Rõ biết lời nói, âm thanh – **Nhĩ thức**.*
- *Rõ biết mùi hương thơm, thối – **Tỷ thức**.*
- *Rõ biết vị ngọt, chua, chát – **Thiệt thức**.*
- *Rõ biết đụng chạm người vật – **Thân thức**.*
- *Rõ biết thọ, tưởng, hành – **Ý thức**.*

4. BẢY TRÍ VỀ SẮC

- ***Sắc**: "Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành" – Kinh Thủ Chuyển. "Bị thay đổi, nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi gì? Bị thay đổi bởi lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn" – Kinh Đáng Được Ăn.*
- ***Sắc sanh**: Do các Thức ăn tập khởi nên Sắc tập khởi.*
- ***Sắc diệt**: Do các Thức ăn đoạn diệt nên Sắc đoạn diệt.*
- ***Sắc diệt đạo:** Phương pháp tu tập đưa đến Sắc đoạn diệt là Phương pháp Tám đúng.*

- ***Vị ngọt của sắc**: Do duyên Sắc khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ này là vị ngọt của Sắc.*
- ***Sự nguy hại của sắc**: Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của Sắc, đó là nguy hại của Sắc.*
- ***Sự xuất ly của sắc**: Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với Sắc. Đây là sự xuất ly của Sắc.*

BỐN THỨC ĂN

- ***Đoàn thực:** Các thức ăn, thức uống cứng mềm, ngon dở là thức ăn vật chất cho thân tứ đại này.*
- ***Xúc thực**: Sự gặp gỡ nhau là thức ăn tinh thần cho thân ngũ uẩn.*
- ***Tư niệm thực**: Những tư duy, suy nghĩ khoan khoái, vui thích là thức ăn tinh thần cho thân ngũ uẩn.*
- ***Thức thực**: Sự biết, sự hay biết, sự rõ biết đưa đến những cảm giác vui thích là thức ăn tinh thần cho thân ngũ uẩn.*
- ***Đoàn thực** là thức ăn vật chất cho thân ngũ uẩn. Ba thức ăn còn lại là thức ăn tinh thần, thức ăn tâm linh, thức ăn cho vô minh, thức ăn cho thọ, tưởng, hành, thức trong tâm mê được sung mãn để tái tạo, tái sanh liên tục những thân ngũ uẩn vô thường và phiền não này.*
- *Do Ái tập khởi nên Tứ thực tập khởi*
- *Do Ái đoạn diệt nên Tứ thực đoạn diệt.*
- *Tứ thực diệt đạo: Bát chánh đạo – Phương pháp*

chân chánh, phương pháp đúng đưa đến đoạn diệt Tứ thực.

5. BẢY TRÍ VỀ THỌ

- ***Thọ:*** *Được cảm thọ nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, nên gọi là thọ"*
- ***Thọ sanh****: Do Xúc tập khởi nên Thọ tập khởi.*
- ***Thọ diệt****: Do Xúc đoạn diệt nên Thọ đoạn diệt.*
- ***Thọ diệt đạo:*** *Phương pháp tu tập đưa đến Thọ đoạn diệt là Phương pháp Tám đúng.*
- ***Vị ngọt của thọ****: Do duyên Thọ khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ này là vị ngọt của Thọ.*
- ***Sự nguy hại của thọ****: Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của Thọ, đó là nguy hại của Thọ.*
- ***Sự xuất ly của****: Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với Thọ, đó là sự xuất ly của Thọ.*

CÁC LOẠI THỌ

- ***Hai thọ: 2 thọ****.*
  - *Thọ về thân*
  - *Thọ về tâm.*
- ***Ba thọ: 3 thọ****. Đây là nói về thực tại đang có của các cảm thọ.*
  - *Cảm giác dễ chịu (lạc thọ),*
  - *Cảm giác khó chịu (khổ thọ),*
  - *Cảm giác không dễ chịu, không khó chịu (bất khổ bất lạc thọ).*

- ***Năm thọ: 5 thọ***. *Đây là nói về lạc, khổ, hỷ, ưu, xả.*
  - ***Lạc*** *= Cảm giác dễ chịu của thân;*
  - ***Khổ*** *= Cảm giác khó chịu ở thân.*
  - ***Hỷ*** *= Cảm giác dễ chịu, hoan hỷ trong tâm.*
  - ***Ưu*** *= Cảm giác khó chịu, bực bội, phiền não trong tâm.*
  - ***Xả*** *= Cảm giác không dễ chịu, không khó chịu trong thân, tâm.*
- ***Sáu thọ: 6 thọ***. *Đây là nói theo duyên sanh ra thọ. Do duyên có 6 Xúc nên sanh ra 6 Thọ.*
  - *Thọ do nhãn xúc sanh,*
  - *Thọ do nhĩ xúc sanh,*
  - *Thọ do tỷ xúc sanh,*
  - *Thọ do thiệt xúc sanh,*
  - *Thọ do thân xúc sanh,*
  - *Thọ do ý xúc sanh.*
- ***Mười tám thọ: 18 thọ***. *Một xúc có thể sanh ra một trong ba cảm thọ. Vậy 6 xúc x 3 loại cảm thọ => 18 cảm thọ. Trong kinh là:*
  - *Có 6 tư duy thân cận với Hỷ*
  - *Có 6 tư duy thân cận với Ưu*
  - *Có 6 tư duy thân cận với Xả*
- ***Ba mươi sáu thọ: 36 thọ, gồm có: 18 thọ vật chất*** *và 18 thọ không thuộc vật chất. Trong kinh là:*
  - *6 hỷ liên hệ đến gia đình*
  - *6 hỷ liên hệ đến ly dục*
  - *6 ưu liên hệ đến gia đình*
  - *6 ưu liên hệ đến ly dục*

- *6 xả liên hệ đến gia đình*
- *6 xả liên hệ đến ly dục*

- ***Một trăm lẻ tám thọ: 108 thọ**.*
  - *36 thọ về quá khứ.*
  - *36 thọ về tương lai.*
  - *36 thọ về hiện tại.*

6. BẢY TRÍ VỀ TƯỞNG

- ***Tưởng:** Hình bóng, bóng dáng 6 trần hiện lên trong tâm, đó gọi là Tưởng. Định nghĩa theo kinh Đáng Được Ăn: "Nhận rõ nên gọi là Tưởng" => Bóng dáng 6 trần hiện khởi trong nội tâm, sự hiện khởi này gọi là nhận rõ 6 trần. Sự nhận rõ này, hay sự hiện khởi này được gọi là Tưởng.*
- ***Tưởng sanh**: Do Xúc tập khởi nên Tưởng tập khởi.*
- ***Tưởng diệt**: Do Xúc đoạn diệt nên Tưởng đoạn diệt.*
- ***Tưởng diệt đạo:** Phương pháp tu tập đưa đến Tưởng đoạn diệt là Phương pháp Tám đúng.*
- ***Vị ngọt của Tưởng**: Do duyên Tưởng khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ này là vị ngọt của Tưởng.*
- ***Sự nguy hại của Tưởng**: Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của Tưởng, đó là sự nguy hại của Tưởng.*
- ***Sự xuất ly của Tưởng**: Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với Tưởng. Đây là sự xuất ly của Tưởng.*

GIẢI THÍCH SÁU TƯỞNG

- ***Sắc tưởng**: Bóng dáng người, cảnh, vật tứ đại, hiện khởi trong tâm, đó là sắc tưởng.*
- ***Thanh tưởng**: Bóng dáng lời nói, âm thanh, tiếng động, tiếng ồn hiện khởi trong tâm, đó là thanh tưởng.*
- ***Hương tưởng**: Bóng dáng mùi thơm, mùi hôi hiện khởi trong tâm, đó là hương tưởng.*
- ***Vị tưởng**: Bóng dáng của các vị mặn, ngọt, chua, chát… hiện khởi trong tâm, đó là vị tưởng.*
- ***Xúc tưởng**: Bóng dáng sự đụng chạm, xúc chạm giữa thân này và người, vật, tứ đại bên ngoài hiện khởi trong tâm, đó là xúc tưởng.*
- ***Pháp tưởng**: Bóng dáng thọ, tưởng, hành hiện khởi trong tâm, đó là pháp tưởng.*

7. BẢY TRÍ VỀ HÀNH

- ***Hành:** Những tư duy, suy nghĩ, nói thầm, nghĩ thầm trong tâm là Hành trong ngũ uẩn. Hành này là ý hành. Định nghĩa trong kinh Đáng Được Ăn: "Làm cho hiện hành hữu vi, nên gọi là hành. Làm cho hiện hành hữu vi gì? – Làm cho hiện hành sắc với sắc tánh, làm cho hiện hành thọ với thọ tánh, làm cho hiện hành tưởng với tưởng tánh, làm cho hiện hành các hành với hành tánh, làm cho hiện hành thức với thức tánh. Làm cho hiện hành hữu vi nên gọi là hành".*

  => Câu kinh này có nghĩa là: Những tư duy, suy nghĩ đã làm cho sanh khởi, làm cho hiện

hành ra sắc, thọ, tưởng, hành, thức với bản tánh là duyên sanh và vô thường, hoại diệt. Hữu là có, vi là thấy. Hữu vi là những pháp có thể thấy biết và có thể trình bày rõ sự sanh khởi, sự an trú và sự hoại diệt của chúng. Khi nói pháp hữu vi là nói về năm uẩn. Ngũ uẩn là những pháp có thể thấy biết và có thể trình bày rõ sự sanh khởi, sự an trú và sự hoại diệt của nó.

- ***Hành sanh**: Do Xúc tập khởi nên Hành tập khởi.*
- ***Hành diệt**: Do Xúc đoạn diệt nên Hành đoạn diệt.*
- ***Hành diệt đạo:** Phương pháp tu tập đưa đến Hành đoạn diệt là Phương pháp Tám đúng.*
- ***Vị ngọt của các Hành**: Do duyên Hành khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ này là vị ngọt của các Hành.*
- ***Sự nguy hại của các Hành**: Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của Hành, đó là sự nguy hại của các Hành.*
- ***Sự xuất ly của các Hành**: Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với các Hành. Đây là sự xuất ly của các Hành.*

GIẢI THÍCH SÁU HÀNH

- ***Sắc tư**: Suy nghĩ, suy tư về người, cảnh, vật, tứ đại, là sắc tư.*
- ***Thanh tư**: Suy nghĩ, suy tư về lời nói, âm thanh, tiếng động, tiếng ồn*
- ***Hương tư**: Suy nghĩ, suy tư về mùi thơm, mùi tanh, mùi hôi, mùi thối.*

- ***Vị tư**: Suy nghĩ, suy tư về vị mặn, vị ngọt…*
- ***Xúc tư**: Suy nghĩ, suy tư về sự đụng chạm, xúc chạm giữa thân này và người, vật, tứ đại bên ngoài.*
- ***Pháp tư**: Suy nghĩ, suy tư về những thọ, tưởng, hành trong tâm.*

8. BẢY TRÍ VỀ THỨC

- ***Thức:** Rõ biết, nên gọi là Thức.*
- ***Thức sanh**: Do Danh sắc tập khởi nên Thức tập khởi.*
- ***Thức diệt**: Do Danh sắc đoạn diệt nên Thức đoạn diệt.*
- ***Thức diệt đạo:** Phương pháp tu tập đưa đến Thức đoạn diệt là Phương pháp Tám đúng.*
- ***Vị ngọt của Thức**: Do duyên Thức khởi lên lạc hỷ gì, lạc hỷ này là vị ngọt của Thức.*
- ***Sự nguy hại của Thức**: Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của Thức, đó là sự nguy hại của Thức.*
- ***Sự xuất ly của Thức**: Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với Thức, đó là sự xuất ly của Thức.*
- ***Danh sắc**: Thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý là Danh. Tứ đại và sắc do tứ đại tạo thành, đây gọi là Sắc.*

GIẢI THÍCH SÁU THỨC

- ***Nhãn thức**: Thấy rõ, rõ biết người, cảnh, vật, tứ đại.*

- ***Nhĩ thức**: Nghe rõ, rõ biết lời nói, âm thanh, tiếng động, tiếng ồn.*
- ***Tỷ thức**: Rõ biết mùi hương thơm, thối, tanh, hôi.*
- ***Thiệt thức**: Rõ biết vị mặn, ngọt, chua…*
- ***Thân thức**: Rõ biết sự đụng chạm giữa thân này và quần áo, người, vật, tứ đại bên ngoài.*
- ***Ý thức**: Rõ biết thọ, tưởng, hành trong tâm.*

9. VÔ MINH

- *Tâm không trong sáng, không thấy biết rõ Bốn sự thật về ngũ uẩn trong thân tâm.*
- *Tâm không trong sáng, không thấy biết rõ Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, không thấy biết rõ sự vận hành của ngũ uẩn trong thân tâm.*
- *Tâm không trong sáng, không thấy biết rõ, không thành tựu trí về Tứ Thánh Đế.*

10. SÁU XÚC

- ***Nhãn xúc**: Sự hội tụ của mắt, các sắc và nhãn thức.*
- ***Nhĩ xúc**: Sự hội tụ của tai, các tiếng và nhĩ thức.*
- ***Tỷ xúc**: Sự hội tụ của mũi, các mùi và tỷ thức.*
- ***Thiệt xúc**: Sự hội tụ của lưỡi, các vị và thiệt thức.*
- ***Thân xúc**: Sự hội tụ của thân, sự đụng chạm và thân thức.*
- ***Ý xúc**: Sự hội tụ của ý, các pháp thọ tưởng hành và ý thức.*

11. SÁU PHÁP

- ***Sáu CĂN**: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*
- ***Sáu TRẦN**: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*
- ***Sáu THỨC**: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.*
- ***Sáu XÚC**: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.*
- ***Sáu THỌ**: Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh.*
- ***Sáu TƯỞNG**: Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng.*
- ***Sáu TƯ**: Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.*
- ***Sáu ÁI**: Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.*
- ***Sáu TẦM**: Sắc tầm, thanh tầm, hương tầm, vị tầm, xúc tầm, pháp tầm.*
- ***Sáu TỨ**: Sắc tứ, thanh tứ, hương tứ, vị tứ, xúc tứ, pháp tứ.*
- ***Vô minh**: Tâm không trong sáng, không thấy biết rõ Bốn sự thật về ngũ uẩn trong thân tâm. (Hay không thấy biết rõ Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, hay không thấy biết rõ Tứ Thánh Đế).*

12. DUYÊN SANH PHÁP

- ***Mắt + Sắc => Nhãn thức => Nhãn xúc => Thọ do nhãn xúc sanh + Sắc tưởng + Sắc tư.*** *Giải thích: Do duyên có mắt và các sắc, sanh khởi nhãn thức (sự rõ biết các sắc). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhãn xúc. Do duyên có Nhãn xúc nên sanh khởi thọ, sắc tưởng, sắc tư.*
- ***Tai + Tiếng => Nhĩ thức => Nhĩ xúc => Thọ do nhĩ xúc sanh + Thanh tưởng + Thanh tư.*** *Giải thích: Do duyên có tai và các tiếng, sanh khởi nhĩ thức (sự nghe rõ, sự rõ biết các âm thanh). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhĩ xúc. Do duyên có Nhĩ xúc nên sanh khởi thọ, thanh tưởng, thanh tư.*
- ***Mũi + Mùi => Tỷ thức => Tỷ xúc => Thọ do Tỷ xúc sanh + Hương tưởng + Hương tư****. Giải thích: Do duyên có mũi và các mùi, sanh khởi Tỷ thức (sự rõ biết các mùi). Sự hội tụ của ba pháp này là Tỷ xúc. Do duyên có Tỷ xúc nên sanh khởi thọ, hương tưởng, hương tư.*
- ***Lưỡi + Vị => Thiệt thức => Thiệt xúc => Thọ do Thiệt xúc sanh + Vị tưởng + Vị tư****. Giải thích: Do duyên có lưỡi và vị, sanh khởi Thiệt thức (sự rõ biết các vị). Sự hội tụ của ba pháp này là Thiệt xúc. Do duyên có Thiệt xúc nên sanh khởi thọ, vị tưởng, vị tư.*
- ***Thân + Sự xúc chạm, đụng chạm => Thân thức => Thân xúc => Thọ do thân xúc sanh***

+ Xúc tưởng + Xúc tư*. Giải thích: Do duyên có thân và có sự đụng chạm, sanh khởi Thân thức (sự rõ biết sự đụng chạm). Sự hội tụ của ba pháp này là Thân xúc. Do duyên có Thân xúc nên sanh khởi thọ, xúc tưởng, xúc tư.*

- ***Ý + Các pháp thọ, tưởng, hành => Ý thức => Ý xúc => Thọ do ý xúc sanh + Pháp tưởng + Pháp tư****. Giải thích: Do duyên có ý và các pháp thọ, tưởng, hành nên sanh khởi ý thức (sự rõ biết thọ, tưởng, hành). Sự hội tụ của ba pháp này là Ý xúc. Do duyên có Ý xúc nên sanh khởi thọ, pháp tưởng, pháp tư.*

13. GIỚI ĐỊNH TUỆ

13.1 GIỚI HẠNH TRONG ĐẠO PHẬT

- *Giữ giới, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bổn,*
- *Đầy đủ oai nghi, chánh hạnh,*
- *Thấy sợ hãi trong các lỗi nhỏ nhặt,*
- *Chấp nhận và học tập trong các học pháp,*
- *Thân nghiệp, ngữ nghiệp thanh tịnh,*
- *Giới hạnh đầy đủ,*
- *Thủ hộ các căn,*
- *Chánh niệm tỉnh giác,*
- *Biết tri túc.*

13.2. THIỀN ĐỊNH TRONG ĐẠO PHẬT

- ***Sơ thiền**: Ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Sơ thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm, có tứ.*
- ***Nhị thiền**: Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.*
- ***Tam thiền**: Ly hỷ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú Thiền thứ ba.*
- ***Tứ thiền**: Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, "xả niệm thanh tịnh".*

13.3. TRÍ TUỆ TRONG ĐẠO PHẬT

- ***Trí về Khổ**: Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não là sanh tử khổ đau cho các chúng sanh.*
- ***Trí về Khổ tập**: Vô minh, sự không thấy biết rõ về ngũ uẩn và lòng tham ái đối với ngũ uẩn là nguyên nhân đưa đến luân hồi sanh tử, phiền não và đau khổ cho các chúng sanh.*
- ***Trí về Khổ diệt**: Đoạn diệt vô minh. Khi thành tựu trí về ngũ uẩn thì vô minh được đoạn diệt, luân hồi sanh tử sẽ được đoạn diệt.*
- ***Trí về Khổ Diệt Đạo**: Bát chánh đạo là con đường chân chánh đưa đến thành tựu trí về ngũ uẩn, tẩy sạch vô minh, giải thoát tâm khỏi các uế nhiễm, giải thoát khỏi luân hồi, sanh tử, phiền não, khổ đau cho các chúng sanh.*

➢ *Đây là bốn Thánh trí, Bốn sự thật mà người con Phật cần phải thực chứng, thực thấy, thực biết.*

14. BÁT CHÁNH ĐẠO - PHƯƠNG PHÁP 8 ĐÚNG

- *Chánh tri kiến – Thấy biết đúng – Thấy đúng*
- *Chánh tư duy – Suy nghĩ đúng – Nghĩ đúng*
- *Chánh ngữ – Nói lời đúng – Nói đúng*
- *Chánh nghiệp – Hành động đúng – Làm đúng*
- *Chánh mạng – Nuôi mạng đúng – Sống đúng*
- *Chánh tinh tấn – Siêng đúng việc – Siêng đúng*
- *Chánh niệm – Quán đúng chỗ – Quán đúng*
- *Chánh định – Định đúng cách – Định đúng*

14.1. GIẢI THÍCH BÁT CHÁNH ĐẠO

- ***Chánh kiến**: Trí về 5 thủ uẩn, Trí về Vô minh, Trí về Đoạn diệt vô minh, Trí về Tám Chánh đạo (trí về khổ, trí về Khổ tập, trí về Khổ diệt, trí về Khổ diệt đạo)*
- ***Chánh tư duy**: Tư duy về ly dục, Tư duy về ly sân, tư duy về bất hại.*
- ***Chánh ngữ**: Từ bỏ nói dối, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.*
- ***Chánh nghiệp**: Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục.*
- ***Chánh mạng**: Từ bỏ nghề bán vũ khí, bán rượu, bán thịt, bán người, bán thuốc độc (đối với cư sĩ).*
- ***Chánh tinh tấn**: Chế ngự sáu căn, đoạn tận tham sân, tu tập Tứ niệm xứ, hộ trì các thiện pháp đã có.*

- ***Chánh niệm****: Niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.*
- ***Chánh định****: Định tâm theo Tứ thiền.*

14.2. GIẢI THÍCH PHƯƠNG PHÁP 8 ĐÚNG

- **Thấy đúng**: Thấy năm uẩn – Thấy vô minh – Thấy vô minh đoạn diệt – Thấy Bát Chánh đạo.
- **Nghĩ đúng**: Suy nghĩ việc ly dục – Suy nghĩ việc ly sân – Suy nghĩ việc không hại mình và người.
- **Nói đúng**: Từ bỏ nói dối, từ bỏ nói hai lưỡi, từ bỏ nói lời độc ác, từ bỏ nói lời phù phiếm.
- **Làm đúng**: Từ bỏ sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, từ bỏ tà hạnh trong các dục.
- **Sống đúng**: Từ bỏ nghề bán vũ khí, bán rượu, bán thịt, bán người, bán thuốc độc (đối với cư sĩ).
- **Siêng đúng**: Chế ngự sáu căn, đoạn tận tham sân, tu tập Tứ niệm xứ, hộ trì các thiện pháp đã có.
- **Quán đúng**: Quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp.
- **Định đúng**: Định tâm theo Tứ thiền.

14.3. MỤC ĐÍCH CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO

Phương pháp Tám đúng – Bát chánh đạo – Thánh đạo Tám ngành này được tu tập với Mục Đích đoạn tận các pháp sau:

- **Ba lậu hoặc**: Dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu.
- **Ba hữu**: Dục hữu, sắc hữu, vô sắc hữu.

- **Ba tầm cầu**: Dục tầm cầu, hữu tầm cầu, phạm hạnh tầm cầu.
- **Ba kiêu mạn**: Tôi hơn, tôi bằng, tôi thua.
- **Ba khổ tánh**: Khổ khổ tánh, hành khổ tánh, hoại khổ tánh.
- **Ba hoang vu**: Tham hoang vu, sân hoang vu, si hoang vu.
- **Ba cấu nhiễm**: Tham cấu nhiễm, sân cấu nhiễm, si cấu nhiễm.
- **Ba dao động**: Tham dao động, sân dao động, si dao động.
- **Ba thọ**: Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ.
- **Ba khát ái**: Dục khát ái, hữu khát ái, phi hữu khát ái.
- **Bốn bộc lưu**: Dục bộc lưu, hữu bộc lưu, kiến bộc lưu, vô minh bộc lưu.
- **Bốn ách phược**: Dục ách, hữu ách, kiến ách, vô minh ách.
- **Bốn chấp thủ**: Dục thủ, kiến thủ, giới cấm thủ, ngã luận thủ.
- **Bốn hệ phược**: Tham thân hệ phược, sân thân hệ phược, giới cấm thủ hệ phược, chấp đây là sự thật thân hệ phược.
- **Bảy tùy miên** : Dục tham tùy miên , hận tùy miên , kiến tùy miên , nghi tùy miên , mạn tùy miên , hữu tham tùy miên , vô minh tùy miên .
- **Năm dục công đức**: Các sắc do mắt nhận thức khả lạc, khả hỷ , khả ý, khả ái, kích thích lòng dục, hấp dẫn. Các tiếng do tai nhận thức… Các hương do mũi nhận thức… Cái vị do lưỡi nhận thức… Các xúc do thân cảm xúc khả lạc, khả

hỷ, khả ý, khả ái, kích thích lòng dục, hấp dẫn.

- **Năm triền cái**: Dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi;
- **Năm uẩn**: Sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn.
- **Năm hạ phần kiết sử**: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục tham, sân.
- **Năm thượng phần kiết sử**: Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.

15. TÓM TẮT TỨ NIỆM XỨ

- *"Này các Tỷ-kheo, đây là **con đường độc nhất** đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết-bàn, đó là Bốn Niệm Xứ".*

Vị Tỷ-kheo sống:

- *Sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*
- *Sống quán thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*
- *Sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*
- *Sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.*

15.1. NIỆM THÂN

Quán sát, quán niệm 6 khía cạnh của thân:

- *Niệm hơi thở: Thực tập 16 bài tập thở.*
- *Niệm oai nghi: Niệm 4 oai nghi đi đứng ngồi nằm*
- *Niệm hành động: Rõ biết việc mình đang làm.*
- *Niệm bất tịnh: Quán 32 vật bất tịnh trong thân.*
- *Niệm tứ đại: Quán tứ đại trong thân.*
- *Niệm xác chết: Quán 9 giai đoạn thân hoại diệt.*

15.1.1. NIỆM HƠI THỞ:

THỰC TẬP 16 BÀI TẬP THỞ

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt.

- **Tỉnh giác, vị ấy thở vô.** Tỉnh giác, vị ấy thở ra.
- Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô dài". hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra dài",
- Thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở vô ngắn", hay thở ra ngắn, vị ấy tuệ tri: "Tôi thở ra ngắn"
- Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.
- "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập. "An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.

Này các Tỷ-kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay tuệ tri thiện xảo, khi quay dài, tuệ tri rằng: "Tôi quay dài"; hay khi quay ngắn, tuệ tri rằng: "Tôi quay ngắn".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thở vô dài, tuệ tri: "Tôi thở vô dài"…

Như vậy, vị ấy sống, quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

15.1.2. Niệm oai nghi: Niệm 4 oai nghi

- Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi"; hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng"; hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi"; hay nằm , tuệ tri: "Tôi

nằm". **Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy biết thân như thế ấy**.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

15.1.3. Niệm hành động: Rõ biết việc mình đang làm

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo, khi bước tới, bước lui, **biết rõ việc mình đang làm**. Khi ngó tới, ngó lui, biết rõ việc mình đang làm. Khi co tay, khi duỗi tay biết rõ việc mình đang làm. Khi mang áo Sanghàti (Tăng già lê), mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, biết rõ việc mình đang làm.

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương

tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

15.1.4. Niệm bất tịnh: Quán 32 vật bất tịnh

Lại nữa này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đảnh tóc**, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: **"** ***Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đàm (niệm dịch), mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu".***

Này các Tỷ-kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hột như: gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hột ấy ra và quan sát: "Đây là hột gạo, đây là hột lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hột lúa đã xay rồi."

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, một Tỷ-kheo quán sát thân này dưới từ bàn chân trở lên…

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

15.1.5. Niệm tứ đại: Quán tứ đại trong thân

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo **quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới**: **"Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."**

Này các Tỷ-kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng thân phần tại ngã tư đường. Cũng vậy này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát thân này về vị trí các giới và về sự sắp đặt các giới: "Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại."

15.1.6. Niệm xác chết: Quán 9 giai đoạn thân hoại diệt

Lại nữa này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo **như thấy một "thi thể" quăng bỏ trong nghĩa địa** một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: ***"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."*.** Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân… "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy…
- Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể quăng bỏ trong nghĩa địa bị các loài quạ ăn, hay bị các loài diều hâu ăn, hay bị các chim kên ăn; hay bị các loài chó ăn; hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài côn trùng ăn. Tỷ-kheo **quán thân ấy như sau**: ***"Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy"***…

- Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại;
- ... với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại,
- ... với các xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt và máu, còn được các đường gân cột lại;
- ... chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia, ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương mông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: ***"Thân này…"***
- … chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc...
- ... chỉ còn một đống xương lâu hơn một năm...
- ... chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỷ-kheo quán thân ấy như sau: ***"Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy."***

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên nội thân, ngoại thân. Hay sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. **"Có thân đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

15.2. NIỆM THỌ

Quán sát, quán niệm, tập thấy biết rõ ba cảm thọ theo hai hướng thuộc vật chất và không thuộc vật chất.

- *Khi cảm giác **lạc thọ**, tuệ tri "Tôi cảm giác lạc thọ"*
- *Khi cảm giác **khổ thọ**, tuệ tri "Tôi cảm giác khổ thọ"*
- *Khi cảm giác **không khổ không lạc thọ**, tuệ tri "Tôi cảm giác không khổ không lạc thọ"*
- *Khi cảm giác lạc thọ **thuộc** vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác lạc thọ thuộc vật chất"*
- *Khi cảm giác lạc thọ **không** thuộc vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác lạc thọ không thuộc vật chất"*
- *Khi cảm giác khổ thọ **thuộc** vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác khổ thọ thuộc vật chất"*
- *Khi cảm giác khổ thọ **không** thuộc vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác khổ thọ không thuộc vật chất"*
- *Khi cảm giác không khổ không lạc thọ thuộc vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác không khổ không lạc thọ **thuộc** vật chất"*
- *Khi cảm giác không khổ không lạc thọ **không** thuộc vật chất, tuệ tri "Tôi cảm giác không khổ không lạc thọ không thuộc vật chất"*

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các

thọ. **"Có thọ đây"**, vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì ở trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán thọ trên các thọ.

15.3. NIỆM TÂM

Quán sát 16 hành tướng của tâm:

- *Tâm có tham, tuệ tri: "Tâm có tham"*
- *Tâm không tham, tuệ tri: "Tâm không tham"*
- *Tâm có sân, tuệ tri: "Tâm có sân"*
- *Tâm không sân, tuệ tri: "Tâm không sân"*
- *Tâm có si, tuệ tri: "Tâm có si"*
- *Tâm không si, tuệ tri: "Tâm không si"*
- *Tâm thâu nhiếp, tuệ tri: "Tâm thâu nhiếp"*
- *Tâm tán loạn, tuệ tri: "Tâm tán loạn"*
- *Tâm quảng đại, tuệ tri: "Tâm quảng đại"*
- *Tâm không quảng đại, tuệ tri: "Tâm không quảng đại"*
- *Tâm hữu hạn, tuệ tri: "Tâm hữu hạn"*
- *Tâm vô thượng, tuệ tri: "Tâm vô thượng"*
- *Tâm có định, tuệ tri: "Tâm có định"*
- *Tâm không định, tuệ tri: "Tâm không định"*
- *Tâm có giải thoát, tuệ tri: "Tâm có giải thoát"*
- *Tâm không có giải thoát, tuệ tri: "Tâm không có giải thoát"*

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay

sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. **"Có tâm đây",** vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy vị Tỷ-kheo sống quán tâm trên tâm.

15.4. NIỆM PHÁP

Có 5 pháp cần quán sát, quán niệm, cần thấy biết rõ:

- Quán Năm Triền Cái.
- Quán Năm Thủ Uẩn.
- Quán Sáu Nội Ngoại Xứ.
- Quán Bảy Giác Chi.
- Quán Tứ Thánh Đế - Bốn Thánh Trí.

15.4. 1. QUÁN NĂM TRIỀN CÁI

- *Dục tham, sân, hôn trầm thụy miên, trạo hối, nghi.*
  - *Nội tâm có **dục tham**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có dục tham"*
  - *Nội tâm không có dục tham, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có dục tham"*
  - *Với dục tham chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
  - *Với dục tham đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*

- *Với dục tham đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

▪ *Nội tâm có **sân hận**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có sân hận"*

- *Nội tâm không có sân hận, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có sân hận"*
- *Với sân hận chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với sân hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với sân hận đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

▪ *Nội tâm có **hôn trầm thụy miên**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có hôn trầm thụy miên"*

- *Nội tâm không có hôn trầm thụy miên, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có hôn trầm thụy miên"*
- *Với hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với hôn trầm thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với hôn trầm thuy miên đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

▪ *Nội tâm có **trạo hối**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có trạo hối"*

- *Nội tâm không có trạo hối, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có trạo hối"*
- *Với trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*

- *Với trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với trạo hối đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Nội tâm có **nghi**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có nghi"*
- *Nội tâm không có nghi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có nghi"*
- *Với nghi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây**", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Triền Cái.

15.4. 2. Quán Năm Thủ Uẩn

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo suy tư:

- *Đây là **sắc**, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt.*
- *Đây là **thọ**, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt.*

- *Đây là **tưởng**, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt.*
- *Đây là **hành**, đây là hành sanh, đây là hành diệt.*
- *Đây là **thức**, đây là thức sanh, đây là thức diệt.*

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây**", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Năm Thủ Uẩn.

15.4. 3. Quán Sáu Nội Ngoại Xứ

- *Tỷ-kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy...*
- *Với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy...*
- *Với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy...*
- *Với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *... tuệ tri tai và tuệ tri các tiếng…*
- *... tuệ tri mũi và tuệ tri các hương…*
- *... tuệ tri lưỡi và tuệ tri các vị…*
- *... tuệ tri thân và tuệ tri các xúc…*

- *Tỷ-kheo tuệ tri ý và tuệ tri các pháp, do duyên hai pháp này kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy.*

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây**", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Sáu Nội Ngoại Xứ.

15.4. 4. Quán Bảy Giác Chi

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

- *Nội tâm có **Niệm giác chi**, tuệ tri: "Nội tâm tôi có Niệm giác chi"*
- *Hay nội tâm không có Niệm giác chi, tuệ tri: "Nội tâm tôi không có niệm giác chi"*
- *Với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.*

- *Hay nội tâm có **Trạch pháp giác chi**...*
- *Hay nội tâm có **Tinh tấn giác chi**...*
- *Hay nội tâm có **Hỷ giác chi**...*
- *Hay nội tâm có **Khinh an giác chi**...*
- *Hay nội tâm có **Định giác chi**...*
- *Hay nội tâm có **Xả giác chi**...*
- *Hay nội tâm không có Xả giác chi, tuệ tri...*
- *Với xả giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy.*
- *Với xả giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy.*

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây**", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bảy Giác Chi.

15.4. 5. Quán Bốn Thánh Đế

Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo:

- *Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ"*
- *Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ tập"*
- *Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt"*
- *Như thật tuệ tri: "Đây là Khổ diệt đạo"*

16. TÓM TẮT TỨ THÁNH ĐẾ BỐN THÁNH TRÍ

16.1. Thánh trí về khổ

- *Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não, cầu bất đắc khổ, ái biệt ly khổ, oán tắng hội khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn này là khổ.*
- *Thế nào là **sanh**?* – Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới loại, sự xuất sản, xuất sanh, xuất thành, tái sanh của họ, sự xuất hiện các uẩn, sự hoạch đắc các căn. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sanh.
- *Thế nào là **già**?* – Mỗi mỗi hạng chúng sanh, trong từng giới hạn, sự niên lão, sự hủy hoại, trạng thái rụng răng, trạng thái tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ rút ngắn, các căn hủy hoại. Này các Tỷ-kheo, như vậy là già.
- *Thế nào là **chết**?* – Mỗi mỗi hạng chúng sanh trong từng giới loại, sự tạ thế, sự từ trần, thân hoại, sự diệt vong, sự chết, sự tử vong, thời đã đến, các uẩn đã tận diệt, sự vất bỏ tử thi. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là chết.
- *Thế nào là **sầu**?* – Này các Tỷ-kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự sầu, sự sầu lo, sự sầu muộn, nội sầu, mọi khổ sầu của người ấy. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là sầu.

- *Thế nào là **bi**?* – Này các Tỷ-kheo, với những ai gặp phải tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự bi ai, sự bi thảm, sự than van, sự than khóc, sự bi thán, sự bi thống của người ấy. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là bi.
- *Thế nào là **khổ**?* – Này các Tỷ-kheo, sự đau khổ về thân, sự không sảng khoái về thân, sự đau khổ do thân cảm thọ, sự không sảng khoái do thân cảm thọ. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là khổ.
- *Thế nào là **ưu**?* – Này các Tỷ-kheo, sự đau khổ về tâm, sự không sảng khoái về tâm, sự đau khổ do tâm cảm thọ, sự không sảng khoái do tâm cảm thọ. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là ưu.
- *Thế nào là **não**?* – Này các Tỷ-kheo, với những ai gặp tai nạn này hay tai nạn khác; với những ai cảm thọ sự đau khổ này hay sự đau khổ khác, sự áo não, sự bi não, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người ấy. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là não.
- *Thế nào là **cầu bất đắc khổ**?* – Này các Tỷ-kheo, chúng sanh bị sanh chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sanh chi phối, mong rằng ta khỏi phải đi thác sanh". Lời cầu mong ấy không được thành tựu. Như vậy gọi là cầu bất đắc khổ! Này các Tỷ-kheo, chúng sanh bị già chi phối... chúng sanh bị bệnh chi phối... chúng sanh bị chết chi phối... chúng sanh bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối, khởi sự mong cầu: "Mong rằng ta khỏi bị sầu, bi, khổ, ưu, não chi phối! Mong rằng ta khỏi đương chịu sầu, bi, khổ, ưu,

não". Lời mong cầu ấy không được thành tựu. Như vậy là cầu bất đắc khổ.

- *Thế nào là* ***"Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ"****?* – Đó là Sắc thủ uẩn, Thọ thủ uẩn, Tưởng thủ uẩn, Hành thủ uẩn, Thức thủ uẩn. Này các Tỷ-kheo, như vậy tóm lại Năm Thủ uẩn là khổ.

16. 2. Thánh trí về khổ tập

- Chính là khát ái này đưa đến tái sanh, câu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này, chỗ kia, tức là dục ái, hữu ái, vô hữu ái.
- *Này các Tỷ-kheo, sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đâu, khi an trú thì an trú ở đâu?*
- Ở đời, <u>các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi sanh khởi thời sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy</u>.

+ Ở đời, sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

- Ở đời **con mắt** là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy. Ở đời cái **tai**... **mũi**... **lưỡi**... **thân**... **ý** là sắc thân ái, là sắc khả ái. <u>Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy</u>.
- Ở đời **các sắc**... các tiếng... **các hương**... các vị... các cảm xúc... các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **nhãn thức**... nhĩ thức… tỷ thức…thiệt thức... thân thức... ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái.

Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.

- Ở đời **nhãn xúc**... nhĩ xúc... tỷ xúc... thiệt xúc... thân xúc... ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **nhãn xúc sở sanh thọ**... nhĩ xúc sở sanh thọ... tỷ xúc sở sanh thọ... thiệt xúc sở thanh thọ... thân xúc sở sanh thọ... ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **sắc tưởng**... thanh tưởng... hương tưởng... vị tưởng... xúc tưởng... pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **sắc tư**... thanh tư... hương tư... vị tư... xúc tư... pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **sắc ái**... thanh ái... hương ái... vị ái... xúc ái... pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **sắc tầm**... thanh tầm... hương tầm... vị tầm... xúc tầm... pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy, khi an trú thì an trú ở đấy.
- Ở đời **sắc tứ**... thanh tứ... hương tứ... vị tứ... xúc tứ... pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi sanh khởi thì sanh khởi ở đấy,

khi an trú thì an trú ở đấy. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ tập Thánh đế.

16. 3. THÁNH TRÍ VỀ KHỔ DIỆT

- Sự diệt tận không còn luyến tiếc khát ái ấy, sự xả ly, sự khí xả, sự giải thoát, sự vô nhiễm (tham ái ấy). *Này các Tỷ-kheo, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đâu, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đâu?*
- Ở đời <u>các sắc gì thân ái, các sắc gì khả ái, sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy</u>.

+ Ở đời sắc gì thân ái, sắc gì khả ái?

- Ở đời con **mắt** là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy. Ở đời lỗ **tai**... **mũi**... **lưỡi**... **thân**... **ý** là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **các sắc**... các tiếng... các mùi hương... các vị … các xúc... các pháp là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **nhãn thức**... nhĩ thức... tỷ thức... thiệt thức... thân thức… ý thức là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **nhãn xúc**... nhĩ xúc... tỷ xúc... thiệt xúc... thân xúc... ý xúc là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

- Ở đời **nhãn xúc sở sanh thọ**... nhĩ xúc sở sanh thọ... tỷ xúc sở sanh thọ... thiệt xúc sở sanh thọ... thân xúc sở sanh thọ… ý xúc sở sanh thọ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **sắc tưởng**... thanh tưởng... hương tưởng... vị tưởng... xúc tưởng... pháp tưởng là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **sắc tư**... thanh tư... hương tư... vị tư … xúc tư… pháp tư là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **sắc ái**... thanh ái... hương ái... vị ái... xúc ái... pháp ái là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **sắc tầm**... thanh tầm... hương tầm... vị tầm... xúc tầm... pháp tầm là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.
- Ở đời **sắc tứ**... thanh tứ... hương tứ... vị tứ... xúc tứ... pháp tứ là sắc thân ái, là sắc khả ái. Sự tham ái này khi xả ly thì xả ly ở đấy, khi diệt trừ thì diệt trừ ở đấy.

- Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt Thánh đế.

16 .4. Thánh trí về Khổ diệt đạo

- Đó là **bát chi Thánh đạo**, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh tri kiến**?*

- Tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Như vậy gọi là Chánh tri kiến.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh tư duy**?*

- Tư duy về Ly dục, tư duy về Vô sân, tư duy về Bất hại. Như vậy gọi là Chánh tư duy.
- *Này các Tỷ-kheo thế nào là **Chánh ngữ**?*
- Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Như vậy gọi là Chánh ngữ.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh nghiệp**?*

- Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm. Như vậy gọi là Chánh nghiệp.
- *Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh mạng**?*
- Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng. Như vậy gọi là Chánh mạng.
- *Này các Tỷ-kheo, và thế nào là **Chánh tinh tấn?***
- Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo, đối với các ác, **bất thiện pháp** chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.

- Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.
- Đối với **các thiện pháp** chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí.
- Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh niệm**?*

- Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo sống quán **thân** trên thân, tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời, quán **thọ** trên các cảm thọ quán **tâm** trên các tâm... quán **pháp** trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.
- Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là **Chánh định**?*

- Này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm, với tứ.
- Tỷ-kheo ấy diệt tầm, diệt tứ, chứng và trú **Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.
- Tỷ-kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú **Thiền thứ ba.**

Tỷ-kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Thiền thứ tư**, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Chánh định.

Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là Khổ diệt đạo thánh đế.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. **"Có những pháp ở đây**", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy Tỷ-kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Thánh Đế.

Này các Tỷ-kheo, vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: **Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.**

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm... trong năm năm... trong bốn năm... trong ba năm... trong hai năm... trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, không cần gì đến một năm, một vị nào tu tập Bốn Niệm Xứ này trong **bảy tháng**, vị ấy

có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh trí ngay trong hiện tại; hay nếu còn hữu dư y, chứng quả Bất hoàn.

Này các Tỷ-kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến sự thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu Chánh lý, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ.

Thế Tôn thuyết pháp đã xong. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

TRÍCH DẪN KINH TẠNG

Phần tiếp theo chúng tôi xin giới thiệu cùng quý đạo hữu một số bài kinh Nikaya nói về ngũ uẩn để chúng ta cùng được làm quen với những lời dạy nguyên chất của Đức Phật trong vấn đề này.

Sự không thấy biết về ngũ uẩn được gọi là vô minh, là gốc của luân hồi sanh tử, phiền não và khổ đau. Với tập sách nhỏ này, chúng tôi hy vọng có thể phần nào làm hài lòng quý vị trong việc tìm hiểu những định nghĩa nguyên chất của Đức Phật về ngũ uẩn.

Những bài kinh Nikaya được giới thiệu trong tập sách cũng là những bài kinh tuyệt đối quan trọng trong sự tu học Phật pháp của người con Phật. Vì vậy, xin chúng ta hãy cùng nhau học hỏi cẩn thận trong các bài kinh và nên thuộc lòng nội dung và ý nghĩa của những bài kinh này.

17. KINH THỦ CHUYỂN

(TƯƠNG III, 111)

1-2) Nhân duyên ở Sàvatthi...

3) Này các Tỷ-kheo, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm?

- **Sắc** thủ uẩn
- **Thọ** thủ uẩn
- **Tưởng** thủ uẩn
- **Hành** thủ uẩn
- **Thức** thủ uẩn

4) Này các Tỷ-kheo, khi nào Ta chưa như thật thắng tri **năm thủ uẩn** này theo **bốn chuyển**, thì cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta không xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

5) Nhưng này các Tỷ-kheo, khi nào Ta đã như thật thắng tri năm thủ uẩn này theo **bốn chuyển**, cho đến khi ấy, này các Tỷ-kheo, đối với thế giới chư Thiên, Ma, Phạm thiên, cùng với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta xác chứng rằng Ta đã chứng được vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

6) *Và thế nào là **Bốn Chuyển**?*

- **Ta đã thắng tri** *sắc,*
- Ta đã thắng tri *sắc tập khởi,*
- Ta đã thắng tri *sắc đoạn diệt,*
- Ta đã thắng tri *con đường đưa đến sắc đoạn diệt.*
- Ta đã thắng tri thọ... tưởng... hành...
- Ta đã thắng tri *thức*,
- Ta đã thắng tri *thức tập khởi*,
- Ta đã thắng tri *thức đoạn diệt*,
- Ta đã thắng tri *con đường đưa đến thức đoạn diệt.*

*+ Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **sắc**?*

- **Bốn đại chủng và sắc do bốn đại chủng tạo thành**. Đây được gọi là sắc.
- Do các **thức ăn** tập khởi nên sắc tập khởi.
- Do thức ăn đoạn diệt, nên sắc đoạn diệt.
- Và con đường đưa đến sắc đoạn diệt là **Con đường**

Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

*+ Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **thọ?***

- Có **6 thọ thân** này: thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Đây gọi là thọ.
- Do **xúc** tập khởi, nên thọ tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt, nên thọ đoạn diệt.
- Và con đường đưa đến thọ đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo Tám ngành**...

*+ Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **tưởng**?*

- Có **6 tưởng thân** này: sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng. Đây gọi là tưởng.
- Do **xúc** tập khởi, nên **tưởng** tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt, nên tưởng đoạn diệt.
- Và con đường đưa đến tưởng đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo tám ngành**...

*+ Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **hành**?*

- Có **6 tư thân** này: sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Đây gọi là hành.
- Do **xúc** tập khởi, nên các hành tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt, nên hành đoạn diệt.
- Và con đường đưa đến hành đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo Tám ngành**...

*+ Và này các Tỷ-kheo, thế nào là **thức**?*

- Có **6 thức thân** này: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Đây gọi là thức.
- Do **danh sắc** tập khởi nên thức tập khởi.
- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.
- Và con đường đưa đến thức đoạn diệt là **Con đường Thánh đạo tám ngành**, tức là chánh tri kiến…

Này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri ngũ uẩn như vậy, thắng tri ngũ uẩn *tập khởi* như vậy, thắng tri ngũ uẩn *đoạn diệt* như vậy, thắng tri *con đường đưa đến ngũ uẩn đoạn diệt* như vậy, họ hướng về thực hiện yếm ly, ly tham, đoạn diệt ngũ uẩn. Những thực hiện ấy, họ khéo thực hiện. Những ai khéo thực hiện, **những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.**

Và này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri ngũ uẩn *như vậy*, thắng tri ngũ uẩn *tập khởi* như vậy, thắng tri ngũ uẩn *đoạn diệt* như vậy, thắng tri *con đường đưa đến ngũ uẩn đoạn diệt* như vậy. Do yếm ly, ly tham, đoạn diệt ngũ uẩn, họ được giải thoát, không có chấp thủ. Họ được khéo giải thoát. Những ai khéo giải thoát, họ được vẹn toàn. **Những ai được vẹn toàn, thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.**

Đôi lời chia sẻ:

Thông qua bài kinh này, chúng ta thấy rằng, do chứng ngộ Bốn Thánh trí về ngũ uẩn nên Đức Phật mới tuyên bố rằng Ngài đã chứng được Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Bốn Thánh trí về ngũ uẩn cũng còn được gọi là Tứ Thánh Đế.

Ngày nay, người con Phật thường được nghe nói về danh từ này nên có thể sanh tâm xem thường khái niệm này. Nhưng xin hãy cẩn thận, chớ có xem thường danh từ Tứ Thánh Đế vì chính nhờ chứng ngộ bốn trí, Bốn sự thật này mà Bồ-tát Tất Đạt Đa mới được gọi là Phật, là Như Lai, là Đức Thế Tôn, là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, là bậc Alahán, là bậc Thầy của Trời và Người. Vì chứng ngộ được Tứ Thánh Đế nên Bồ-tát Tất Đạt Đa mới thấy được các cấu uế của tâm và mới tẩy sạch hết các cấu uế của tâm và sau đó Ngài mới tuyên bố là Ngài đã được hoàn toàn giải thoát khỏi tái sanh, giải thoát khỏi dòng sanh tử triền miên trong phiền não và khổ đau.

Như vậy, trí về ngũ uẩn, hay trí về Tứ Thánh Đế là rất quan trọng vì đó là trí tuệ có khả năng đưa đến thấy biết chân thật về thân tâm của mình, thấy biết chân thật về ngũ uẩn trong tự thân. Nhờ sự thấy biết rõ về ngũ uẩn trong tự thân nên sẽ thấy biết rõ những cấu uế trong tâm, thấy biết rõ tham sân si, ngã mạn, tham dục, tham ái, vô minh, lậu hoặc... thấy biết rõ tất cả những cấu uế trong tâm. Nhờ thấy rõ những cấu uế này nên mới có thể tẩy sạch những cấu uế này từ thô đến vi tế và rất vi tế. Nhờ sự thấy biết rõ những cấu uế rất vi tế trong tâm nên tẩy sạch hết tất cả những tàn dư cấu uế vi tế trong tâm, nhờ vậy mới có thể đạt được tâm hoàn toàn trong sạch, thanh tịnh hết các cấu uế, hết các mê lầm. Chính vì vậy mà trong một số bài kinh Đức Phật đã nói rằng: ***"Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết bàn".*** *Câu kinh này là dùng để nói về Tứ niệm xứ, và Tứ niệm xứ chính là pháp hành để thể nhập và chứng ngộ trọn vẹn về Tứ Thánh Đế.*

Vì vậy, ***ngày nay người con Phật cần phải hết sức thận trọng trong việc đưa ra những lời nhận xét hay đánh giá về***

***Tứ Thánh Đế**. Và để là một người con chân chánh của Đức Phật, chúng ta cần phải tìm hiểu, học hỏi và thực hành cẩn thận tinh thần của Tứ Thánh Đế, vì sao? Vì Đức Phật, do Ngài chứng ngộ trí tuệ này mà Ngài mới được gọi là Phật và chúng ta đã đến với Ngài, xin quy ngưỡng Ngài và xin được Ngài nhận làm con, nên chúng ta được gọi là Phật tử, tức là những người con của Đức Phật. Khi xin được trở thành những người con của Đức Phật, khi tự nhận mình là Phật tử thì chúng ta cần phải nắm hiểu thật vững, thật cẩn thận về Cha của mình, và thực hành theo lời dạy của Ngài, để không làm hoen ố danh phận này của chúng ta.*

Trong thời Đức Phật còn tại thế, những người con chân chánh của Đức Phật, những vị có đại trí tuệ, đại thần thông, đại uy lực và đức hạnh như các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Đại Ca Diếp, Ananda, Analuật, Ca Chiên Diên, Phú Lâu Na và hàng ngàn vị chứng quả Alahán, tâm tẩy sạch tham sân si, thoát khỏi trầm luân sanh tử, tất cả các vị này chứng được kết quả giải thoát cao quý này chính là nhờ sự tu tập và thực hành theo trí tuệ của Tứ Thánh Đế. Vì vậy, ngày nay, người con Phật hãy cẩn trọng và đừng xem thường bốn Thánh trí này, vì một khi chúng ta xem thường bốn Thánh trí này thì con đường đưa đến sự thoát khỏi trầm luân của chúng ta sẽ vẫn là mờ mịt. Và một khi khái niệm này bị xem thường và không ai tu tập theo thì con đường giải thoát này mờ dần và biến mất, còn con đường vô minh trầm luân lại dần rộng mở.

18. KINH ĐÁNG ĐƯỢC ĂN
(TƯƠNG III, 161)

1-2) Nhân duyên ở Sàvatthi...

3) Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào có nhớ đến các đời sống ở các kiếp trước, tất cả họ đều **nhớ đến năm thủ uẩn** hay nhớ đến một trong những uẩn này.

4) Thế nào là năm?

- Này các Tỷ-kheo, có người nhớ rằng: "Trong quá khứ, thân ta như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến **sắc**.
- Hay có người nhớ rằng: "Trong quá khứ, ta có cảm thọ như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến **thọ**.
- Hay có người nhớ rằng: "Trong quá khứ ta có tưởng... có các hành... có thức như thế này". Nhớ như vậy, vị ấy nhớ đến **tưởng**… **hành**… **thức**.

5) *Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là sắc?*

- Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo**,** nên gọi là sắc. Bị thay đổi bởi cái gì? Bị thay đổi bởi lạnh, bị thay đổi bởi nóng, bị thay đổi bởi đói, bị thay đổi bởi khát, bị thay đổi bởi sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, sức nóng và rắn. Bị thay đổi, này các Tỷ-kheo, nên gọi là sắc.

6) *Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thọ?*

- Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ. Cảm thọ gì? Cảm thọ lạc, cảm thọ khổ, cảm thọ phi khổ phi lạc. Được cảm thọ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thọ.

7) *Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là tưởng?*

- Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng. Nhận rõ gì? Nhận rõ màu xanh, nhận rõ màu vàng, nhận rõ màu đỏ, nhận rõ màu trắng. Nhận rõ, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng.

8*) Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là hành?*

- **Làm cho hiện hành** (pháp) **hữu vi** nên gọi là hành.
- Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi gì?
- Làm cho hiện hành **sắc** với sắc tánh
- Làm cho hiện hành **thọ** với thọ tánh
- Làm cho hiện hành **tưởng** với tưởng tánh
- Làm cho hiện hành **các hành** với hành tánh
- Làm cho hiện hành **thức** với thức tánh.

Làm cho hiện hành (pháp) hữu vi, nên gọi là các hành.

9) *Này các Tỷ-kheo, thế nào gọi là thức?*

- Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức. Rõ biết gì? Rõ biết chua, rõ biết đắng, rõ biết cay, rõ biết ngọt, rõ biết chất kiềm... rõ biết không phải chất kiềm, rõ biết mặn, rõ biết không mặn. Rõ biết, này các Tỷ-kheo, nên gọi là thức.

10) Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử **suy nghĩ như sau**: *"Nay ta bị **sắc** chinh phục. Trong thời quá khứ, ta cũng bị sắc chinh phục, như ta bị sắc hiện tại chinh phục. Nếu ta hoan hỷ đối với sắc vị lai, thời trong vị lai, ta sẽ bị sắc chinh phục, như nay ta bị sắc hiện tại chinh phục"*. Do suy nghĩ như vậy, vị ấy không có luyến tiếc đối với sắc quá khứ, không có hoan

hỷ đối với sắc vị lai, và thực hành sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với sắc hiện tại.

12) *"Ta nay bị **thọ** chinh phục...*

13) *"Ta nay bị **tưởng** chinh phục...".*

14) *"Ta nay bị các **hành** chinh phục..".*

15) *"Ta nay bị **thức** chinh phục. Trong thời quá khứ, ta cũng bị thức chinh phục như vậy, như nay ta bị thức hiện tại chinh phục. Nếu ta hoan hỷ đối với thức vị lai, thời trong thời vị lai, ta sẽ bị thức chinh phục, như nay ta bị thức hiện tại chinh phục".* Do suy nghĩ như vậy, vị ấy không có luyến tiếc đối với thức quá khứ, không có hoan hỷ đối với thức tương lai, và thực hành sự yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với thức hiện tại.

16-26) *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào, **sắc, thọ, tưởng, hành, thức** là thường hay vô thường?*

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- *Cái gì vô thường là khổ hay lạc?*

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

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

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

Do vậy, này các Tỷ-kheo, đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng... xa hay gần, tất cả cần phải như thật **quán với chánh trí tuệ là**: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

26-31) Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vị Thánh đệ tử giảm thiểu, không tăng trưởng, từ bỏ, không chấp thủ, xa lánh, không thân cận, phân tán, không huân tập.

Giảm thiểu, không tăng trưởng cái gì? - Giảm thiểu, không tăng trưởng sắc... thọ... tưởng... các hành... thức.

Từ bỏ, không chấp thủ cái gì? - Từ bỏ, không chấp thủ sắc... thọ... tưởng... các hành... thức.

Xa lánh, không thân cận cái gì? - Xa lánh, không thân cận sắc... thọ... tưởng... các hành... thức.

Phân tán, không huân tập cái gì? - Phân tán, không huân tập sắc... thọ... tưởng... các hành... thức.

Thấy vậy, bậc Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng... đối với các hành... đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

32-37) Này các Tỷ-kheo, đây gọi là vị Tỷ-kheo không tăng trưởng, không giảm thiểu. Sau khi **giảm thiểu**, vị ấy trú không từ bỏ, không chấp thủ. Sau khi **từ bỏ**, vị ấy trú không xa lánh, không thân cận. Sau khi **xa lánh**, vị ấy trú không phân tán, không huân tập.

***Sau khi phân tán**, vị ấy trú, không tăng trưởng, không giảm thiểu cái gì?* - Sau khi giảm thiểu, vị ấy trú không tăng trưởng, không giảm thiểu sắc… thọ... tưởng... các hành... thức.

***Sau khi giảm thiểu**, vị ấy trú, không từ bỏ, không*

chấp thủ cái gì? - Sau khi từ bỏ, vị ấy trú không từ bỏ, không chấp thủ sắc… thọ... tưởng... các hành... thức.

***Sau khi từ bỏ**, vị ấy trú, không xa lánh, không thân cận cái gì?* - Sau khi xa lánh, vị ấy trú không xa lánh, không thân cận sắc… thọ... tưởng... các hành... thức.

***Sau khi xa lánh**, vị ấy trú, không phân tán, không huân tập cái gì?* - Sau khi phân tán, vị ấy trú không phân tán, không huân tập sắc… thọ... tưởng... các hành... thức.

Sau khi phân tán, vị ấy trú, với tâm giải thoát như vậy. Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo ấy được chư Thiên với Thiên chủ, Phạm thiên chúng với Phạm thiên đảnh lễ, dầu cho ở xa:

38) Ôi, ta đảnh lễ Ông,
Bậc người như lương mã!
Ôi, ta đảnh lễ Ông,
Là bậc **tối thắng nhân**!
Ta không có chấp trước,
Đối tượng Ông Thiền tư!

Đôi lời chia sẻ:

Hai bài kinh trên cho ta những định nghĩa rõ ràng về ngũ uẩn trong trí tuệ chánh đẳng giác của Đức Phật. Hai bài kinh này ý nghĩa thật là thâm sâu, trong giới hạn của tập sách này chúng tôi xin chỉ nói tóm gọn như vậy. Người con Phật cần phải học thuộc lòng định nghĩa về ngũ uẩn trong hai bài kinh này để làm kim chỉ nam trong khi tu tập chánh kiến, tu tập nhận diện ngũ uẩn.

Sau khi thấy biết rõ về ngũ uẩn, ta cần phải tập sự quán

chiếu ngũ uẩn như đã được Đức Phật hướng dẫn trong bài kinh. Nhờ sự như lý tác ý này mà tâm sanh nhàm chán đối với ngũ uẩn. Do nhàm chán nên mới có thể tách ly tâm khỏi lòng tham ái đối với chúng. Do ly tham đối với ngũ uẩn thì mới có thể giải thoát tâm khỏi mọi trói buộc, dính mắc, chấp thủ đối với ngũ uẩn. Đó là con đường đưa đến sự đoạn tận khát ái, sự giải thoát hoàn toàn đối với ngũ uẩn, tâm đạt được tịch tịnh Niết-bàn.

19. Kinh Bảy Xứ

(Tương III, 116) (Sattatthàna)

1-2) Nhân duyên ở Sàvatthi...

- Vị Tỷ-kheo thiện xảo trong **bảy xứ**, này các Tỷ-kheo, quán sát theo **ba cách**, được gọi là một vị toàn vẹn trong Pháp và Luật này, đã thành tựu viên mãn, một bậc **tối thượng nhân.**

4-9) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là vị Tỷ-kheo thiện xảo trong **bảy xứ**?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo **biết rõ** (pajànati) ***sắc***, biết rõ *sắc tập khởi*, biết rõ *sắc đoạn diệt*, biết rõ *con đường đưa đến sắc đoạn diệt*, biết rõ *vị ngọt* của sắc, biết rõ *sự nguy hiểm* của sắc, biết rõ *sự xuất ly của sắc*.

... biết rõ ***thọ***... biết rõ ***tưởng***... biết rõ các ***hành***... biết rõ ***thức***, biết rõ *thức tập khởi*, biết rõ *thức đoạn diệt*, biết rõ *con đường* đưa đến thức đoạn diệt, biết rõ *vị ngọt* của thức, biết rõ *sự nguy hiểm* của thức, biết rõ *sự xuất ly* của thức.

10-11) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là sắc?*

- **Bốn đại chủng và sắc** do bốn đại chủng tạo thành. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là sắc.
- Do các món ăn tập khởi nên sắc tập khởi.
- Do các món ăn đoạn diệt nên sắc đoạn diệt.
- Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến sắc đoạn diệt, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.
- Duyên sắc khởi lên lạc hỷ gì, đây là vị ngọt của sắc.
- Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của sắc, đây là sự nguy hại của sắc.
- Sự nhiếp phục dục tham đối với sắc, sự đoạn tận dục tham đối với sắc, đây là xuất ly của sắc.

12) Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri sắc là như vậy, thắng tri sắc tập khởi là như vậy, thắng tri sắc đoạn diệt là như vậy, thắng tri con đường đưa đến sắc đoạn diệt là như vậy, thắng tri vị ngọt của sắc là như vậy, thắng tri sự nguy hiểm của sắc là như vậy, thắng tri sự xuất ly của sắc là như vậy; họ hướng về thực hiện yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với sắc. Những thực hiện ấy, họ khéo thực hiện. Những ai khéo thực hiện, những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.

13) Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri sắc là như vậy, thắng tri sắc tập khởi là như vậy, thắng tri sắc đoạn diệt là như vậy, thắng tri vị ngọt của sắc là như vậy, thắng tri sự nguy hiểm của sắc là như vậy, thắng tri sự xuất ly của sắc là như vậy; do yếm ly, ly tham, đoạn diệt sắc, họ được giải thoát,

không có chấp thủ. Họ được khéo giải thoát. Những ai được khéo giải thoát, họ được vẹn toàn. Những ai vẹn toàn, thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

14-17) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là thọ?*

- Này các Tỷ-kheo, có **sáu thọ thân** này: Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sanh, thọ do tỷ xúc sanh, thọ do thiệt xúc sanh, thọ do thân xúc sanh, thọ do ý xúc sanh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thọ.
- Do **xúc** tập khởi nên thọ tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt.
- Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến thọ đoạn diệt, tức là chánh tri kiến...
- Do duyên thọ khởi lên hỷ lạc gì, đây gọi là vị ngọt của thọ.
- Cảm thọ vô thường, khổ, vô ngã, đây gọi là nguy hiểm của thọ.
- Sự nhiếp phục dục tham, sự đoạn tận dục tham đối với thọ, đây gọi là xuất ly của thọ.

Này các Tỷ-kheo, các vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri thọ là như vậy… những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri thọ là như vậy... thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

18-20) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là tưởng?*

- Này các Tỷ-kheo, có **sáu tưởng thân** này: Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tưởng.

- Do xúc tập khởi nên tưởng tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt nên tưởng đoạn diệt.
- Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến tưởng đoạn diệt, tức là chánh tri kiến...
- Do duyên tưởng khởi lên hỷ lạc gì, đây là vị ngọt của tưởng.
- Tưởng là vô thường, khổ, vô ngã, đây là nguy hiểm của tưởng.
- Sự nhiếp phục dục tham, sự đoạn tận dục tham đối với các tưởng, đây là xuất ly của các tưởng.

Này các Tỷ-kheo, các vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri tưởng là như vậy… những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri tưởng là như vậy... thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

21-24) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là các hành?*

- Này các Tỷ-kheo, có **sáu tư thân**: Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư. Này các Tỷ-kheo, đây được gọi là các hành.
- Do xúc tập khởi nên các hành tập khởi.
- Do xúc đoạn diệt nên các hành đoạn diệt.
- Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến tưởng đoạn diệt, tức là chánh tri kiến...
- Do duyên hành khởi lên lạc hỷ gì, đây là vị ngọt của hành.
- Các hành vô thường, khổ, vô ngã, đây là nguy hiểm của hành.

- Sự nhiếp phục dục tham, sự đoạn tận dục tham đối với các hành, đây là xuất ly của các hành.

Này các Tỷ-kheo, những vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri các hành là như vậy… những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri các hành là như vậy... thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

25-28) *Này các Tỷ-kheo, thế nào là thức?*

- Này các Tỷ-kheo, có **sáu thức thân** này: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là thức.
- Do danh sắc tập khởi nên thức tập khởi.
- Do danh sắc đoạn diệt nên thức đoạn diệt.
- Đây là con đường Thánh đạo Tám ngành đưa đến thức đoạn diệt đối với thức, tức là chánh tri kiến... chánh định.
- Do duyên thức khởi lên lạc hỷ gì, đây là vị ngọt của thức.
- Thức vô thường, khổ, vô ngã, đây là nguy hiểm của thức.
- Sự nhiếp phục dục tham, sự đoạn tận dục tham đối với thức, đây là xuất ly của thức.

Này các Tỷ-kheo, các vị Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri thức là như vậy, thắng tri thức tập khởi là như vậy, thắng tri thức đoạn diệt là như vậy, thắng tri con đường đưa đến thức đoạn diệt là như vậy, thắng tri vị

ngọt của thức là như vậy, thắng tri sự nguy hiểm của thức là như vậy, thắng tri sự xuất ly của thức là như vậy; họ hướng về thực hiện yếm ly, ly tham, đoạn diệt đối với thức. Những thực hiện ấy, họ khéo thực hiện. Những ai khéo thực hiện, những vị ấy có chân đứng trong Pháp và Luật này.

Này các Tỷ-kheo, những Sa-môn hay Bà-la-môn nào thắng tri thức là như vậy, thắng tri thức tập khởi là như vậy, thắng tri thức đoạn diệt là như vậy, thắng tri con đường đưa đến thức đoạn diệt là như vậy, thắng tri vị ngọt của thức là như vậy, thắng tri sự nguy hiểm của thức là như vậy, thắng tri sự xuất ly của thức là như vậy; do yếm ly, ly tham, đoạn diệt thức, họ giải thoát, không chấp thủ. Họ được khéo giải thoát. Những ai được khéo giải thoát, họ được vẹn toàn. Những ai được vẹn toàn, thời không thể nêu rõ sự luân chuyển của họ.

29) Này các Tỷ-kheo, **như vậy là vị Tỷ-kheo thiện xảo trong bảy xứ.**

30-31) *Và này các Tỷ-kheo, như thế nào là vị Tỷ-kheo quán sát theo ba cách?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát theo **giới**, quán sát theo **xứ**, quán sát theo **duyên khởi**. Như vậy, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo quán sát theo ba cách.

Này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo thiện xảo trong bảy xứ, quán sát theo ba cách, được gọi là một vị toàn vẹn trong Pháp và Luật này, đã thành tựu viên mãn, một vị **tối thượng nhân.**

Đôi lời chia sẻ:

***Mười hai xứ**: mười hai chỗ, mười hai nơi*

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ, ý xứ). Đây là sáu nội xứ.

Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (Sắc xứ, thanh xứ, hương xứ, vị xứ, xúc xứ, pháp xứ). Đây là sáu ngoại xứ.

***Mười tám giới**:*

Nhãn giới, nhĩ giới, tỷ giới, thiệt giới, thân giới, ý giới.

Sắc giới, thanh giới, hương giới, vị giới, xúc giới, pháp giới.

Nhãn thức giới, nhĩ thức giới, tỷ thức giới, thiệt thức giới, thân thức giới, ý thức giới.

***Xứ**: chỗ nơi.*

Mươi hai xứ: mười hai chỗ, mười hai nơi.

***Giới**: Cảnh giới, lãnh giới, giới hạn, giới vực. Chữ giới trong trường hợp này cần được hiểu như vậy.*

Ví dụ: Nhãn thức giới là cảnh giới của nhãn thức. Và cảnh giới của nhãn thức chính là sự rõ biết các sắc pháp. Sự rõ biết các sắc pháp còn gọi là sự thấy, cái thấy, tánh thấy.

Nhĩ thức giới là cảnh giới của nhĩ thức. Và cảnh giới của nhĩ thức chính là sự rõ biết các âm thanh. Sự rõ biết các âm thanh còn gọi là sự nghe, cái nghe, tánh nghe.

Tỷ thức giới là cảnh giới của tỷ thức. Và cảnh giới của tỷ thức chính là sự rõ biết các mùi hương. Sự rõ biết các mùi còn được gọi là sự ngửi, cái ngửi, tánh biết mùi.

Thiệt thức giới là cảnh giới của thiệt thức. Và cảnh giới của thiệt thức chính là sự rõ biết các vị mặn, ngọt, chua, chát... Sự rõ biết các vị còn được gọi là sự nếm, cái nếm, tánh biết vị.

Thân thức giới là cảnh giới của thân thức. Và cảnh giới

của thân thức chính là sự rõ biết các sự đụng chạm giữa thân và quần áo, người, vật, tứ đại bên ngoài. Sự rõ biết sự đụng chạm này còn được gọi là sự biết đụng, cái biết đụng, tánh biết xúc chạm.

Ý thức giới là cảnh giới của ý thức. Và cảnh giới của ý thức chính là sự rõ biết các cảm thọ, các tưởng và các ý hành trong thân tâm. Sự rõ biết các thọ tưởng hành này còn được gọi là sự hay biết, sự biết, cái biết, tánh biết.

Như vậy, cảnh giới hay lãnh giới, hay giới vực hoạt động của sáu thức là khác nhau. Và đây cũng gọi là sự giới hạn của các thức, đó là ý nghĩa của chữ nhãn thức giới, hay ý thức giới. Cảnh giới của nhĩ thức là rõ biết âm thanh chứ không rõ biết các sắc pháp và cảnh giới của nhãn thức là rõ biết các sắc pháp chứ không rõ biết các âm thanh. Các thức có những lãnh vực, những ranh giới, những giới hạn, những giới vực hoạt động khác nhau. Đó là ý nghĩa của chữ Giới trong khi được dùng trong trường hợp này.

Ví dụ: "Nhãn giới" và "Nhãn thức giới" là khác nhau.

"Nhãn giới" là giới hạn, giới vực của mắt chính là hai cục tròn trong hố mắt.

Còn nhãn thức giới là giới hạn của nhãn thức, hay giới vực hoạt động của nhãn thức chính là sự rõ biết các sắc pháp.

Như vậy, con mắt và sự rõ biết các sắc pháp là khác nhau.

Con mắt được gọi là "nhãn" theo tiếng Hán - Việt.

Con mắt là một cửa trên thân ngũ uẩn, một căn cứ trên thân ngũ uẩn để tiếp nhận sắc trần. Danh từ "nhãn căn" là có ý nghĩa này.

Con mắt là một chỗ, một nơi trên thân, và danh từ "nhãn xứ" là có ý nghĩa này.

Con mắt chỉ là hai cục tròn trong hố mắt. Danh từ "nhãn giới" là có ý nghĩa này.

Chúng ta hãy liên hệ với các ví dụ trên để thông hiểu rõ về mười hai xứ và mười tám giới.

"Quán ngũ uẩn theo duyên khởi" là quán sự tập khởi và sự đoạn diệt của ngũ uẩn theo bảy trí mà Đức Phật chỉ dạy.

Tóm lại: Bài kinh đã trình bày rõ cho chúng ta Bảy trí về ngũ uẩn. Vị thiện xảo trong Bảy trí về ngũ uẩn và quán sát ngũ uẩn theo mười hai xứ, mười tám giới và duyên khởi thì đây được gọi là vị toàn vẹn, vị tối thượng nhân trong Đạo Phật. Câu kinh này đã làm sáng tỏ ý nghĩa, tầm quan trọng và vị trí cần phải tu học về ngũ uẩn trong đạo Phật. Chúng ta cần chiêm nghiệm kỹ câu kinh này để không uổng phí duyên lành khi tự mình được thấy và được đọc bản kinh Nikaya trân bảo, nguyên chất lời Phật dạy này.

20. Kinh Trăng Rằm

(Tương III, 182)

1) Một thời Thế Tôn ở Sàvatthi (Xá-vệ), Đông Viên, Lộc Mẫu giảng đường, cùng với đại chúng Tỷ-kheo.

2) Lúc bấy giờ, Thế Tôn nhân ngày lễ Bố-tát, ngày rằm, đêm trăng tròn, giữa trời, có chúng Tỷ-kheo đoanh vây.

3) Rồi có Tỷ-kheo, từ chỗ ngồi đứng dậy, đắp thượng y vào một bên vai, chấp tay hướng đến Thế Tôn và bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, con muốn hỏi Thế Tôn một vấn đề, nếu Thế Tôn cho phép, và trả lời câu hỏi của con.

- Này Tỷ-kheo, hãy ngồi tại chỗ và hỏi theo ý Ông muốn.

4) Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn, ngồi tại chỗ ngồi của mình và bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, có phải có năm thủ uẩn này: tức là sắc thủ uẩn, thọ thủ uẩn, tưởng thủ uẩn, hành thủ uẩn, thức thủ uẩn?

- Này Tỷ-kheo, có năm thủ uẩn, tức là sắc thủ uẩn... thức thủ uẩn.

5) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy hoan hỷ , tín thọ lời Thế Tôn dạy, rồi hỏi thêm Thế Tôn một câu khác:

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

- Này Tỷ-kheo, năm thủ uẩn này lấy **dục** làm căn bản.

6) Lành thay, bạch Thế Tôn...

- Bạch Thế Tôn, chấp thủ ấy là năm thủ uẩn ấy hay chấp thủ ngoài năm thủ uẩn?

- Này Tỷ-kheo, chấp thủ ấy không tức là năm thủ uẩn ấy và chấp thủ cũng không phải ngoài năm thủ uẩn. Nhưng **chỗ nào có tham và dục, chỗ ấy có chấp thủ.**

7) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

- Có thể chăng, bạch Thế Tôn, trong năm thủ uẩn, có sự sai khác về dục và tham?

Thế Tôn đáp :

- Có thể **có**, này Tỷ-kheo.

Ở đây, này Tỷ-kheo, có người nghĩ như sau: "Mong

rằng trong tương lai, ta sẽ có *sắc* như vậy! Mong rằng trong tương lai ta sẽ có *thọ* như vậy! Mong rằng trong tương lai, ta sẽ có *tưởng* như vậy! Mong rằng trong tương lai ta sẽ có các *hành* như vậy! Mong rằng trong tương lai ta sẽ có *thức* như vậy!" Như vậy, này Tỷ-kheo, có thể **có sự sai khác về dục và tham** trong năm thủ uẩn.

8) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

*- Dưới hình thức nào, bạch Thế Tôn, có định nghĩa về **uẩn** của các uẩn?*

- Phàm **sắc** gì, này Tỷ-kheo, thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; đây gọi là sắc uẩn. Phàm **thọ** gì... Phàm **tưởng** gì... Phàm các **hành** gì... Phàm **thức** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; đây gọi là thức uẩn. Dưới hình thức như vậy, này Tỷ-kheo, có định nghĩa về uẩn của các uẩn.

9) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

*- Bạch Thế Tôn**, do nhân gì, do duyên gì, được gọi là sắc uẩn**? Do nhân gì, do duyên gì, được gọi là thọ uẩn? Do nhân gì, do duyên gì, được gọi là tưởng uẩn? Do nhân gì, do duyên gì, được gọi là hành uẩn? Do nhân gì, do duyên gì, được gọi là thức uẩn?*

Này Tỷ-kheo,

- Do nhân ***bốn đại***, do duyên bốn đại, được gọi là *sắc uẩn*.

- Do nhân ***xúc***, do duyên xúc, được gọi là *thọ uẩn*.
- Do nhân ***xúc***, do duyên xúc, được gọi là *tưởng uẩn*.
- Do nhân ***xúc***, do duyên xúc, được gọi là *hành uẩn*.
- Do nhân ***danh sắc***, do duyên danh sắc, được gọi là *thức uẩn*.

10) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

- Như thế nào, bạch Thế Tôn, là có thân kiến?

- Ở đây, này Tỷ-kheo, kẻ vô văn phàm phu không thấy rõ các bậc Thánh, không thuần thục pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh; không thấy rõ các bậc Chân nhân, không thuần thục pháp các bậc Chân nhân, không tu tập pháp các bậc Chân nhân, quán **sắc** như là tự ngã, hay quán tự ngã như là có sắc, hay quán sắc ở trong tự ngã, hay quán tự ngã ở trong sắc... **thọ**... **tưởng**… **hành**... quán **thức** như là tự ngã, hay quán tự ngã như là có thức, hay quán thức ở trong tự ngã, hay quán tự ngã ở trong thức. Như vậy, này Tỷ-kheo, là **có thân kiến**.

11) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

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

- Ở đây, này Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử thấy rõ các bậc Thánh, khéo thuần thục pháp các bậc Thánh, khéo tu tập pháp các bậc Thánh; thấy rõ các bậc Chân nhân, khéo thuần thục pháp các bậc Chân nhân, khéo tu tập pháp các bậc Chân nhân, không quán **sắc** như là tự ngã, hay không quán tự ngã như là có sắc, hay không quán sắc ở trong tự ngã, hay không quán tự ngã ở trong

sắc, không quán **thọ**... không quán **tưởng**... không quán các **hành**... không quán **thức** như là tự ngã, hay không quán tự ngã như là có thức, hay không quán thức ở trong tự ngã, hay không quán tự ngã ở trong thức. Như vậy, này Tỷ-kheo, là **không có thân kiến.**

12) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy... hỏi thêm câu khác:

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

- Này Tỷ-kheo, do duyên **sắc**, khởi lên lạc hỷ gì, đó là vị ngọt của sắc. Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của sắc, đó là sự nguy hiểm của sắc. Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với sắc, đó là sự xuất ly của sắc. Do duyên thọ... Do duyên tưởng... Do duyên các hành... Do duyên thức khởi lên lạc hỷ gì, đó là vị ngọt của thức. Sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại của thức, đó là sự nguy hiểm của thức. Sự nhiếp phục dục và tham, sự đoạn tận dục và tham đối với thức, đó là sự xuất ly của thức.

13) Lành thay, bạch Thế Tôn. Tỷ-kheo ấy hoan hỷ , tín thọ lời Thế Tôn dạy, lại hỏi Thế Tôn thêm câu nữa:

- Bạch Thế Tôn, do biết như thế nào, do thấy như thế nào, đối với thân có thức này và đối với tất cả tướng ở ngoài, không có (quan điểm): ngã kiến, ngã sở kiến, mạn tùy miên?

- Này Tỷ-kheo, phàm **sắc** gì thuộc quá khứ, vị lai,

hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; tất cả sắc, Tỷ-kheo như thật quán với chánh trí tuệ như sau: *"Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải tự ngã của tôi"*.

Phàm **thọ** gì... Phàm **tưởng** gì... Phàm các **hành** gì... Phàm **thức** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; tất cả thức, Tỷ-kheo như thật quán với chánh trí tuệ như sau: *"Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải tự ngã của tôi!"*.

Này Tỷ-kheo, do biết như vậy, thấy như vậy, đối với thân có thức này và đối với tất cả tướng ở ngoài, không có (quan điểm): ngã kiến, ngã sở kiến, mạn tùy miên.

14) *Lúc bấy giờ, một Tỷ-kheo khác khởi lên suy nghĩ sau đây: "Nếu Ngài nói sắc là vô ngã, thọ... tưởng... các hành... thức là vô ngã* ***, thời các nghiệp do vô ngã tạo ra, thời ngã nào lãnh thọ****?"*

15) Rồi Thế Tôn với tâm tư của mình biết rõ suy nghĩ của Tỷ-kheo ấy, liền nói với các Tỷ-kheo:

- Sự kiện này xảy ra, này các Tỷ-kheo, là có kẻ ngu si, vô trí, chìm đắm trong vô minh, tâm bị khát ái chi phối, nghĩ rằng có thể vượt qua lời dạy bậc Đạo Sư, nghĩ rằng: *"Nếu Ngài dạy rằng* ***sắc*** *là vô ngã, thọ... tưởng... các hành... thức là vô ngã, thời các nghiệp do vô ngã làm, các nghiệp ấy do ngã nào lãnh thọ?"* Này các Tỷ-kheo, các câu vấn nạn đã được Ta khéo dạy cho các Ông, chỗ này, chỗ kia trong các pháp ấy.

16) *Này các Tỷ-kheo, các Ông nghĩ thế nào, sắc là thường hay vô thường?*

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

17-20) Thọ... Tưởng... Các hành... Thức là thường hay vô thường

- Là vô thường, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

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

- Thưa không, bạch Thế Tôn.

- Thấy vậy, bậc Thánh đệ tử nhàm chán đối với **sắc**... đối với **thọ**... đối với **tưởng**... đối với các **hành**... nhàm chán đối với **thức**. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát". Vị ấy biết rõ: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

21. KINH SONA
(TƯƠNG III, 97)

1) Như vầy tôi nghe. Một thời Thế Tôn trú ở Ràjagala (Vương Xá), Veluvana (Trúc Lâm), tại chỗ nuôi dưỡng các con sóc.

2-5) Rồi Sona, con vị gia chủ, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đảnh lễ Ngài rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Sona, con vị gia chủ, đang ngồi một bên:

- Những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này Sona, **không** biết rõ ***sắc***, không biết rõ (nappajananti) sắc tập khởi, không biết rõ sắc đoạn diệt, không biết rõ con đường đưa đến sắc đoạn diệt... không biết rõ ***thọ***... không biết rõ ***tưởng***... không biết rõ các ***hành***... không biết rõ ***thức***, không biết rõ thức tập khởi, không biết rõ thức đoạn diệt, không biết rõ con đường đưa đến thức đoạn diệt - Những Sa-môn hay Bà-la-môn ấy, này Sona, **không những không được chấp nhận** là Sa-môn giữa các hàng Sa-môn, không được chấp nhận là Bà-la-môn giữa các hàng Bà-la-môn. Và những vị ấy trong đời sống hiện tại, **cũng không** tự mình chứng tri với thắng trí, chứng đạt và an trú mục đích của Sa-môn hạnh hay mục đích của Bà-la-môn hạnh.

- Còn những Sa-môn hay Bà-la-môn nào, này Sona, biết rõ sắc, biết rõ sắc tập khởi, biết rõ sắc đoạn diệt, biết rõ con đường đưa đến sắc đoạn diệt; biết rõ thọ... biết rõ tưởng... biết rõ các hành... biết rõ thức, biết rõ thức tập khởi, biết rõ thức đoạn diệt, biết rõ con đường đưa đến thức đoạn diệt - Những Sa-môn hay Bà-la-môn ấy, này

Sona, **không những <u>được</u> chấp nhận** là Sa-môn giữa các hàng Sa-môn, được chấp nhận là Bà-la-môn giữa các hàng Bà-la-môn. Và những vị Tôn giả ấy, ngay trong đời sống hiện tại, **<u>còn tự mình chứng tri</u>** với thắng trí, chứng đạt và an trú mục đích của Sa-môn hạnh hay mục đích của Bà-la-môn hạnh.

Đôi lời chia sẻ:

Tu mà không thấy biết đầy đủ về ngũ uẩn thì vị ấy không những <u>không</u> được Đức Phật chấp nhận là một người tu, và ngay trong hiện tại vị này cũng <u>không</u> thể tự mình chứng đạt mục đích của sự tu hành.

Tu mà có Trí thấy biết đầy đủ về ngũ uẩn thì vị ấy không những <u>được</u> Đức Phật chấp nhận là một người tu, và ngay trong hiện tại vị ấy còn tự mình với trí tuệ <u>chứng</u> đạt mục đích của sự tu hành.

Bài kinh giúp ta thấy rõ tầm quan trọng của Trí về ngũ uẩn trong đạo Phật, trong sự tu tập và chứng đắc của một người tu. Vì vậy, người con Phật rất cần phải học, đọc, tụng thật cẩn trọng bài kinh này.

22. Kinh Bọt Nước
(Tương III, 252)

1) Một thời Thế Tôn ở Ayujjàya, trên bờ sông Hằng.

2) Ở đấy Thế Tôn gọi các Tỷ-kheo...

3) *Ví như, này các Tỷ-kheo, sông Hằng này chảy mang theo **đống bọt nước lớn**. Có người có mắt nhìn đống bọt nước ấy, chuyên chú, như lý quán sát. Do nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, đống bọt nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. **Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong đống bọt nước được?***

4) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **sắc** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, **chuyên chú, như lý quán sát sắc**. Do vị Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát sắc, sắc** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. **Làm sao,** này các Tỷ-kheo, **lại có lõi cứng trong sắc được?**

5) *Ví như, này các Tỷ-kheo, trong mùa thu, khi trời mưa những giọt mưa lớn, trên mặt nước, **các bong bóng nước hiện ra rồi tan biến**. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, bong bóng nước ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong bong bóng nước được?*

6) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **thọ** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô

hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát thọ ấy**. Do Tỷ-kheo nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó, **thọ** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong thọ được?

7) *Ví như, này các Tỷ-kheo, trong tháng cuối mùa hạ, vào đúng giữa trưa đứng bóng,* ***một ráng mặt trời*** *rung động hiện lên. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát nó. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, nên ráng mặt trời ấy hiện rõ ra là trống không, rỗng không, không có lõi cứng... Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ráng mặt trời được?*

8) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm có **tưởng** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; vị Tỷ-kheo thấy sắc, **chuyên chú, như lý quán sát tưởng**. Do vị Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát tưởng,** tưởng ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là rỗng không, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong tưởng được?

9) *Ví như, này các Tỷ-kheo, một người cần có lõi cây, tìm cầu lõi cây, đi tìm lõi cây, cầm cái búa sắc bén đi vào ngôi rừng. Ở đây, người ấy thấy* ***một cụm cây chuối lớn****, mọc thẳng, mới lớn, cao vút. Người ấy chặt rễ cây ấy. Sau khi chặt rễ, người ấy chặt ngọn. Sau khi chặt ngọn, người ấy lột vỏ chuối ngoài.* ***Khi lột vỏ chuối ngoài, giác cây còn tìm không được, tìm đâu cho có được lõi cây?***

10) *Một người có mắt nhìn **chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy**. Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát cụm chuối ấy, cụm chuối ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong cụm chuối được?*

11) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm các **hành** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại, hoặc nội hay ngoại, hoặc thô hay tế, hoặc liệt hay thắng, hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát hành ấy.** Khi người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, **hành** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong các hành được?

12) *Ví như, này các Tỷ-kheo, một ảo thuật sư hay đệ tử **một ảo thuật sư, tại ngã tư đường bày trò ảo thuật**. Một người có mắt nhìn chuyên chú, như lý quán sát trò ảo thuật ấy. Do người ấy nhìn chuyên chú, như lý quán sát, ảo thuật ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cứng. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cứng trong ảo thuật được?*

13) Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, phàm **thức** gì thuộc quá khứ, vị lai, hiện tại... hoặc xa hay gần; Tỷ-kheo **nhìn chuyên chú, như lý quán sát**, **thức** ấy hiện rõ ra là trống không, hiện rõ ra là trống rỗng, hiện rõ ra là không có lõi cây. Làm sao, này các Tỷ-kheo, lại có lõi cây trong thức được?

14) **Thấy vậy**, này các Tỷ-kheo, vị Đa văn Thánh đệ tử nhàm chán đối với sắc... đối với thọ... đối với tưởng...

đối với các hành... nhàm chán đối với thức. Do nhàm chán, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã giải thoát... không còn trở lui trạng thái này nữa". Vị ấy biết rõ như vậy.

15) Thế Tôn thuyết như vậy. Bậc Thiện Thệ sau khi nói như vậy, bậc Đạo Sư lại nói thêm:

*1) **Sắc** ví với **đống bọt**,*
*__Thọ__ ví **bong bóng nước**,*
*__Tưởng__ ví **ráng mặt trời**,*
*__Hành__ ví với **cây chuối**,*
*__Thức__ ví với **ảo thuật**,*
Đấng bà con mặt trời,
Đã thuyết giảng như vậy.

2) Nếu như vậy chuyên chú,
Như lý chơn quán sát,
Như lý nhìn (các pháp),
*Hiện rõ **tánh trống không**.*

3) Bắt đầu với thân này,
Bậc Đại Tuệ thuyết giảng,
Đoạn tận cả ba pháp,
*Thấy **__sắc__** bị quăng bỏ.*

4) Thân bị quăng, vô tri,
Không thọ, sức nóng, thức,
Bị quăng đi, nó nằm,
Làm đồ ăn kẻ khác.

5) Cái thân liên tục này,
Ảo sư, kẻ ngu nói,
Được gọi kẻ sát nhân,
Không tìm thấy lõi cây.

*6) Hãy quán **uẩn** như vậy,*
Vị Tỷ-kheo tinh cần,
Suốt cả đêm lẫn ngày,
Tỉnh giác, chánh tư niệm.

7) Hãy bỏ mọi kiết sử,
Làm chỗ mình nương tựa,
Sống như lửa cháy đầu,
*Cầu chứng cảnh **bất động**.*

23. KINH HỌC GIỚI
(TĂNG I, 426)

1. - Có ba học giới này. Thế nào là ba?

- Tăng thượng **Giới** học,
- Tăng thượng **Tâm** học,
- Tăng thượng **Tuệ** học.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng **Giới** học?*

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo giữ giới, sống chế ngự với sự chế ngự của giới bổn Pàtimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập trong giới học, thân nghiệp, ngữ nghiệp thanh tịnh. Sinh hoạt trong sạch, giới hạnh cụ túc, thủ hộ các căn, chánh niệm tỉnh giác và biết tri túc. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng giới học.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng **Tâm** học?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo:

- Ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú **Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh có tầm, có tứ.
- Làm cho tịnh chỉ tầm và tứ, chứng và trú **Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.
- Ly hỷ, trú xả, chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và trú **Thiền thứ ba**.
- Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú **Thiền thứ tư**, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng tâm học.

*+ Này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng **Tuệ** học?*

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo:

- Như thật rõ biết: "Đây là **Khổ**"
- Như thật rõ biết: "Đây là **Khổ tập**"
- Như thật rõ biết: "Đây là **Khổ diệt**"
- Như thật rõ biết: "Đây là **Con đường** đưa đến Khổ diệt". Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng tuệ học. Những pháp này, này các Tỷ-kheo, là ba học giới.

Đôi lời chia sẻ:

*Bài kinh này đã làm sáng tỏ vấn đề **"Thế nào là giới, định, tuệ trong đạo Phật?"**. Thông qua bài kinh này, ta thấy rằng: **Thiền định và Trí tuệ được nói đến trong đạo Phật chính là Tứ Thiền và Bốn Thánh Đế, hay Bốn Thánh trí về ngũ uẩn.** Người con Phật cần nắm hiểu đúng vấn đề này để xác định con đường tu tập cho mình một cách rõ ràng và chính xác. Chính vì vậy, đây là một trong những bài kinh rất quan trọng trong đạo Phật mà người con Phật cần phải học hiểu một cách cẩn trọng.*

24. KINH SAMÔN
(TĂNG I, 415)

1. - Này các Tỷ-kheo, có **ba hạnh Sa-môn** cần phải làm này của Sa-môn. Thế nào là ba?

- Thọ trì tăng thượng **giới** học,
- Thọ trì tăng thượng **tâm** học,
- Thọ trì tăng thượng **tuệ** học.

Đây là ba hạnh Sa-môn cần phải làm của Sa-môn.

2. Ví như, này các Tỷ-kheo, một con lừa đi theo sau lưng đàn bò nghĩ rằng : ***"Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò",*** nhưng nó không có màu sắc giống như con bò. Nó không có tiếng giống như con bò. Nó không có chân giống như con bò. Tuy vậy, nó vẫn đi theo đàn bò, nghĩ rằng : "Ta cũng là con bò, ta cũng là con bò".

Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng : *"Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo"*. Nhưng vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng giới học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng tâm học như các Tỷ-kheo khác. Vị ấy không có ước muốn thọ trì tăng thượng tuệ học như các Tỷ-kheo khác. Tuy vậy, vị ấy vẫn đi theo sau lưng chúng Tỷ-kheo, nghĩ rằng: "Ta cũng là Tỷ-kheo, ta cũng là Tỷ-kheo".

Do vậy, này các Tỷ-kheo, hãy học tập như sau :

- *"Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng **giới** học.*
- *Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng tâm học.*

- *Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta để thọ trì tăng thượng **tuệ** học".*

Như vậy, này các Tỷ-kheo, các Thầy cần phải học tập.

Đôi lời chia sẻ:

Bài kinh ý nghĩa thật là tế nhị. Ví như một người cư sĩ tự nhận mình là con của Đức Phật nhưng vị này không thực hành theo giới định tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, thì dù vị này tự xưng mình là cư sĩ nhưng vị này không thật sự là vị cư sĩ chân chánh con của Đức Phật. Vì vậy, người cư sĩ này cần phải cố gắng tu tập và hành trì theo giới định tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn.

Ý nghĩa của bài kinh này thật là thâm thúy, sâu sắc, rất đáng để người con Phật phản quan tự kỷ, xem lại chính mình.

25. Kinh Hữu Học

(Tăng I, 420)

1. Này các Tỷ-kheo, bản tụng đọc này gồm hơn 150 học giới cần phải đọc nửa tháng một lần, ở đây các người thiện nam tử muốn được lợi ích, học tập bản tụng ấy. Này các Tỷ-kheo**,** tất cả được thâu nhiếp hợp lại làm thành ba học giới này.

Thế nào là ba?

- Tăng thượng **giới** học,
- Tăng thượng **tâm** học,
- Tăng thượng **tuệ** học.

Chính ba học giới này, này các Tỷ-kheo, **thâu nhiếp tất cả.**

2. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đối với :

- Đối với các *giới* luật, hành trì toàn phần,
- Đối với *định*, hành trì một phần,
- Đối với *tuệ*, hành trì một phần.

Vị ấy có vi phạm học pháp nhỏ nhặt nhỏ nhiệm nào, vị ấy được xem là thanh tịnh. Vì cớ sao? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ta không tuyên bố chúng làm cho vị ấy không có khả năng. *Phàm có những học pháp nào là căn bản Phạm hạnh, tương xứng Phạm hạnh, ở đây, vị ấy kiên trì giới ấy, kiên trú giới ấy, chấp nhận và học tập trong các học pháp. Vị ấy, do đoạn tận ba kiết sử, là* ***bậc Dự lưu****, không còn bị thối đọa, quyết chắc đạt đến Chánh giác.*

3. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đối với :

- Đối với các *giới* luật, hành trì toàn phần,
- Đối với *định*, hành trì một phần,
- Đối với *tuệ*, hành trì một phần.

Vị ấy có vi phạm học pháp nhỏ nhặt nhỏ nhiệm nào, vị ấy được xem là thanh tịnh. Vì cớ sao? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ta không tuyên bố chúng làm cho vị ấy không có khả năng. Phàm có những học pháp nào là căn bản Phạm hạnh, tương xứng Phạm hạnh, ở đây, vị ấy kiên trì giới ấy, kiên trú giới ấy, chấp nhận và học tập trong các học pháp. *Vị ấy, do đoạn tận ba kiết sử, làm cho muội lược tham, sân, si là* ***bậc Nhất lai****, chỉ trở về thế giới này một lần, rồi đoạn tận khổ đau.*

4. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đối với :

- Đối với các *giới* luật, hành trì toàn phần,

- Đối với *định*, hành trì toàn phần,
- Đối với *tuệ*, hành trì một phần.

Vị ấy có vi phạm học pháp nhỏ nhặt nhỏ nhiệm nào, vị ấy được xem là thanh tịnh. Vì cớ sao? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ta không tuyên bố chúng làm cho vị ấy không có khả năng. Phàm có những học pháp nào là căn bản Phạm hạnh, tương xứng Phạm hạnh, ở đây, vị ấy kiên trì giới ấy, kiên trú giới ấy, chấp nhận và học tập trong các học pháp. *Vị ấy, do **đoạn tận năm hạ phần kiết sử**, được hóa sanh, tại đấy nhập Niết-bàn, không còn phải trở lui đời này nữa.*

5. Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo đối với :

- Đối với các *giới* luật, hành trì toàn phần,
- Đối với *định*, hành trì toàn phần,
- Đối với *tuệ*, hành trì toàn phần.

Vị ấy có vi phạm học pháp nhỏ nhặt nhỏ nhiệm nào, vị ấy được xem là thanh tịnh. Vì cớ sao? Ở đây, này các Tỷ-kheo, Ta không tuyên bố chúng làm cho vị ấy không có khả năng. Phàm có những học pháp nào là căn bản Phạm hạnh, tương xứng Phạm hạnh, ở đây, vị ấy kiên trì giới ấy, kiên trú giới ấy, chấp nhận và học tập trong các học pháp. *Vị ấy, do **đoạn tận các lậu hoặc**, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát.*

*Như vậy, này các Tỷ-kheo, người hành trì có **một** phần, thành tựu được **một** phần; người hành trì **toàn** phần, thành tựu được **toàn** phần. **Ta tuyên bố rằng**, này các Tỷ-kheo, các học giới không phải là rỗng không.*

Đôi lời chia sẻ:

Người hành trì một phần giới định tuệ thì thành tựu một phần trong sự giải thoát sanh tử. Người hành trì toàn phần giới định tuệ thì thành tựu hoàn toàn sự giải thoát sanh tử. Việc giữ giới không phải là rỗng không.

26. Kinh Bậc Dự Lưu

(Tương III, 336)

- Này Ràdha, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm? *Sắc* thủ uẩn, *thọ* thủ uẩn, *tưởng* thủ uẩn, *hành* thủ uẩn, *thức* thủ uẩn.

Này Ràdha, khi nào bậc Đa văn Thánh đệ tử như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này. Vị này, này Ràdha, được gọi là vị Thánh đệ tử đã ***chứng Dự lưu***, không còn bị thối đọa, quyết chắc đạt đến cứu cánh Bồ-đề.

27. Kinh Bậc Alahán

(Tương III, 337)

- Này Ràdha, có **năm thủ uẩn** này. Thế nào là năm? *Sắc* thủ uẩn, *thọ* thủ uẩn, *tưởng* thủ uẩn, *hành* thủ uẩn, *thức* thủ uẩn.

- Này Ràdha, khi nào Tỷ-kheo sau khi như thật biết rõ sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của năm thủ uẩn này, vị ấy được giải thoát, không có chấp thủ; như vậy, gọi vị Tỷ-kheo là ***bậc***

A-la-hán, đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu Phạm hạnh, đã làm những việc phải làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được mục đích, đã đoạn tận hữu kiết sử, đã giải thoát nhờ chánh trí.

Đôi lời chia sẻ:

Bậc Dự lưu là vị đã thấy biết rõ về ngũ uẩn nhưng chưa thoát khỏi sự chi phối của ngũ uẩn. Còn bậc A-la-hán là vị đã thấy biết rõ về ngũ uẩn và đã hoàn toàn được giải thoát khỏi tất cả những chấp thủ đối với ngũ uẩn.

*Hai bài kinh trên giúp ta xác quyết rằng: **Trí về ngũ uẩn là đầu đuôi của sự tu tập**. Từ quả Dự Lưu đến quả A-la-hán thì tất cả đều phải thành tựu Trí về ngũ uẩn.*

28. Kinh Các Hạng Samôn
(Tăng I, 721)

1. - Này các Tỷ-kheo, có bốn hạng người này có mặt, hiện hữu ở đời. Thế nào là bốn?

- *Sa-môn **bất động**,*
- *Sa-môn **sen trắng**,*
- *Sa-môn **sen hồng**,*
- *Sa-môn **tinh luyện**.*

2. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn bất động?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo do **đoạn diệt ba kiết sử, là bậc Dự lưu**, không còn bị đọa lạc, quyết chắc hướng đến giác ngộ. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn bất động.

3. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn sen trắng?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sau khi đoạn diệt ba kiết sử, làm cho nhẹ bớt tham, sân, si, là **bậc Nhất lai**, chỉ có một lần trở lui đời này rồi chấm dứt khổ đau. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen trắng.

4. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn sen hồng?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo do đoạn diệt năm hạ phần kiết sử, là vị **Bất lai**, từ đấy nhập Niết-bàn, không phải trở lui từ thế giới ấy. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn sen hồng.

5. Này các Tỷ-kheo, thế nào là hạng Sa-môn tinh luyện giữa các Sa-môn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, do **đoạn tận các lậu hoặc**, Tỷ-kheo ngay trong hiện tại với thắng trí chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là hạng Sa-môn tinh luyện giữa các Sa-môn.

Này các Tỷ-kheo, bốn hạng Sa-môn này có mặt, xuất hiện ở đời.

Đôi lời chia sẻ:

Bài kinh làm sáng tỏ bốn Thánh quả trong đạo Phật. Đó là bậc Dự lưu quả, bậc Nhất lai, bậc Bất lai và bậc Alahán.

***Bậc Dự lưu**: Vị thành tựu Dự lưu quả, đoạn diệt được ba hạ phần kiết sử là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Thân kiến là sự thấy, sự quán thân ngũ uẩn này là mình. Để đoạn diệt được thân kiến, ta cần phải thể nhập chánh kiến về ngũ uẩn, thấy biết rõ bốn Thánh trí về ngũ uẩn. Nhờ sự thấy*

biết này mà ta mới có thể phá được thân kiến, phá được sự chấp ngũ uẩn này là mình. Hoài nghi là sự nghi ngờ mình là ai, trước kia là ai và sau này là ai, thật sự thì không có ai ở đây cả mà tất cả chỉ là những ngũ uẩn do tâm vô minh chấp thủ ngũ uẩn tạo thành. Giới cấm thủ là sự cố chấp, sự tin tưởng, sự thực hành theo một quy cách nào đó một cách mê tín, không tự thân thấy biết rõ vấn đề đó mà cứ lầm lũi làm theo những điều được người khác nói lại. Khi ngũ uẩn được nhìn thấy thì không còn chấp sắc, thọ, tưởng, hành, thức này là mình, phá được thân kiến. Khi thân kiến được phá trừ thì hoài nghi và giới cấm thủ cũng bị đoạn diệt, không còn nghi ngờ, không còn lo sợ những điều mơ hồ và mông lung.

Như vậy, vị thành tựu Dự lưu quả là vị thành tựu chánh kiến, phá được ba hạ phần kiết sử, thành tựu lòng tin bất động đối với Tam bảo, biết rõ Tam bảo là gì, biết rõ Phật bảo là ai, biết rõ Pháp bảo là gì, biết rõ Tăng bảo là ai, thành tựu lòng tin trong sạch và chân chánh đối với Tam bảo. Vị Dự lưu còn được gọi là vị đã thấy được rác trong căn nhà nội tâm của mình, nhưng rác vẫn còn đó, chưa thực hiện công tác vệ sinh hốt rác, và chỉ tối đa bảy lần sanh tử giữa chư Thiên và loài người là vị này sẽ hốt sạch những rác bẩn trong căn nhà nội tâm của mình.

Vì sao vị đạt được quả Dự lưu, được gọi là Sa-môn bất động?

Vì vị này đã thể nhập trí về ngũ uẩn. Và bất cứ ai khi đã thể nhập trí về ngũ uẩn thì vị ấy chắc chắn sẽ đi đến sự giác ngộ và giải thoát hoàn toàn khỏi các cấu uế, các lậu hoặc trong tâm, quyết chắc đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Vì vậy, được gọi là bất động.

Sa-môn bất động tức là vị có tâm không còn dao động,

không còn động chuyển, không còn thay đổi trong trí tuệ tu học đi đến sự giải thoát sanh tử, trí tuệ của vị này đã được thể nhập vào dòng trí tuệ của các bậc Thánh, nên còn được gọi là vị đã thể nhập Thánh trí, thể nhập trí tuệ mà các bậc Thánh đã thể nhập và nhờ thể nhập trí tuệ này mà các bậc Thánh mới được gọi là bậc Thánh. Trí tuệ đó chính là Tứ Thánh Đế, là Bốn sự thật được bậc Thánh thấy biết, hay bốn Thánh trí được bậc Thánh thấy biết, đó cũng gọi là bốn Thánh trí về ngũ uẩn, hay Bốn sự thật về ngũ uẩn.

Vì sao khi nhìn thấy ngũ uẩn thì quyết chắc sẽ đạt đến cứu cánh Niết-bàn?

Sanh tử luân hồi là do không thấy biết rõ về ngũ uẩn. Vô minh là sự không thấy biết rõ về ngũ uẩn. Do không nhìn thấy rõ ngũ uẩn nên không nhìn thấy trọn vẹn về tham sân si. Do không nhìn thấy trọn vẹn về tham sân si không thể tẩy sạch hết tham sân si. Do không hoàn toàn tẩy sạch hết tham sân si nên luân hồi sanh tử không thể chấm dứt.

Lại nữa, do không nhìn thấy ngũ uẩn nên thầm chấp ngũ uẩn là mình. Do thầm cho ngũ uẩn là mình nên tâm bị ngũ uẩn ám ảnh. Do tâm bị ngũ uẩn ám ảnh nên khi thân hoại mạng chung thì tâm không được tịch tịnh mà bị dao động và ám ảnh. Do tâm bị dao động và ám ảnh năm uẩn nên tiếp tục tìm kiếm hoặc tạo ra những thân ngũ uẩn mới dưới sự chi phối và thúc đẩy của các nghiệp lực đã làm trước. Do vậy khi không nhìn thấy ngũ uẩn thì sanh tử luân hồi không thể chấm dứt.

Khi ngũ uẩn được nhìn thấy thì tham sân si được nhìn thấy trọn vẹn. Do tham sân si được nhìn thấy trọn vẹn nên tâm đi đến sự tẩy sạch hoàn toàn tham sân si. Do tham sân si được tẩy sạch hoàn toàn nên tâm không còn dao động, không còn dính mắc, đạt được tịch tịnh Niết-bàn, giải thoát.

Lại nữa, khi ngũ uẩn được nhìn thấy nên không lầm chấp

ngũ uẩn là mình. Do tâm không có chấp thủ nên không bị ngũ uẩn ám ảnh. Do tâm không bị ngũ uẩn ám ảnh nên không có dao động. Do tâm không bị dao động nên được hoàn toàn tịch tịnh, trong sạch, giải thoát.

Vì sao khi nhìn thấy ngũ uẩn thì mới có thể thấy biết trọn vẹn về tham sân si?

Vì cái gọi là tham sân si chính là ngũ uẩn: ngũ uẩn tham, ngũ uẩn sân, ngũ uẩn si. Ngũ uẩn hoạt động tham sân si như vậy trong sự vô minh vô trí của tâm mê. Sự vô minh, vô trí đối với ngũ uẩn đã tạo ra những tham sân si đối với ngũ uẩn. Hành tướng của tham sân si khác nhau vì hành tướng của ngũ uẩn trong tham, trong sân, trong si là khác nhau. Do các hành tướng khác nhau của ngũ uẩn trong những vấn đề tham lam, sân hận và si mê nên tạo ra những pháp tham, sân, si khác nhau. Ngũ uẩn tham đắm đối với ngũ uẩn, ngũ uẩn sân hận đối với ngũ uẩn, ngũ uẩn si mê đối với ngũ uẩn. Do vô minh vô trí đối với ngũ uẩn nên tham sân si có mặt. Do tham sân si có mặt nên luân hồi sanh tử trầm luân không dứt.

Do vậy, khi ngũ uẩn được nhìn thấy trọn vẹn thì lòng tham, lòng sân, lòng si đối với ngũ uẩn cũng sẽ được nhìn thấy trọn vẹn. Và khi tham sân si đối với ngũ uẩn được nhìn thấy trọn vẹn thì mới có thể đi đến sự tẩy sạch tâm hết hoàn toàn tham sân si.

Vị Dự lưu là vị đi theo con đường chánh kiến trong Bát Chánh đạo, tu tập chánh kiến theo bốn Thánh trí về ngũ uẩn trong Tứ Thánh Đế, đã nhìn thấy rõ về ngũ uẩn, nhìn thấy rõ tham sân si, nhưng chỉ mới nhìn thấy thôi chứ vẫn chưa nhiếp phục nổi tham sân si, chưa chiến thắng tham sân si, chưa tẩy sạch tâm hoàn toàn hết sạch tham sân si.

Phàm phu là người ở trong biển trầm luân sanh tử, người

ở trong vô minh vô trí đối với ngũ uẩn và vô trí đối với tham sân si. Thánh nhân là vị đã thoát ra khỏi biển trầm luân sanh tử, đã thành tựu trí tuệ đối với ngũ uẩn, đã tẩy sạch tham sân si, vô minh, chấp thủ, ngã mạn đối với năm uẩn. Đó là Đức Phật. Dự lưu là đã tham dự vào dòng trí tuệ đưa đến sự giải thoát sanh tử mà bậc Thánh đã hướng dẫn. Và khi đã thể nhập trí tuệ này rồi thì không còn có thể thay đổi, không còn có thể dao động trước những tri kiến sai lệch, những tà kiến sai lầm của người phàm phu, người chưa có chánh kiến. Vì vậy, đó gọi là bậc Sa-môn bất động.

***Bậc Nhất lai**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, lại còn làm giảm thiểu tối đa, làm nguội lạnh dục tham và sân hận, đây gọi là vị đã chứng quả Nhất Lai, vị này chỉ còn quay trở lại đời này một lần nữa, tiếp tục tu hành trong đời sống này và tẩy sạch rác trong căn nhà nội tâm của mình, thể nhập Niết-bàn khi hết thọ mạng này. Đây còn được gọi là Sa-môn sen trắng, tức là vị đã có tâm khá nhiều trong sạch, khá nhiều thanh tịnh, như một đoá sen trắng đã bắt đầu lộ ra sự trong trắng của nó vì dục tham và sân hận đã nguội lạnh, đã giảm thiểu nhiều.*

***Bậc Bất lai**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, lại còn tẩy sạch dục tham và sân hận. Chỉ còn chút tàn dư về năm thượng phần kiết sử, năm sự trói buộc dạng vi tế, đó là sắc ái (thích sanh Thiên giới), vô sắc ái (thích sanh Thiên cõi vô sắc giới), mạn, trạo cử (tâm còn chút ít dao động), vô minh (tâm còn chút ít sự không trong sáng). Vì bậc Bất Lai đã tẩy sạch dục tham và sân nên tâm được thanh tịnh, không có hai pháp này, chỉ còn chút tàn dư của năm thượng phần kiết sử nên vị này sau khi mạng chung được hóa sanh tại cảnh giới của chư Thiên ở Tịnh Cư Thiên, nơi đây chỉ toàn những vị trong sạch và có chút tàn dư như vậy. Bất là không, Lai là quay trở lại. Bất lai là không*

còn quay trở lại cõi đời tạp nhạp này nữa mà sanh tại cõi thanh tịnh, có chánh kiến, không có dục tham và sân, đó là cõi Tịnh Cư Thiên. Đây còn được gọi là Sa-môn sen hồng, tức là vị đã có tâm gần hoàn toàn trong sạch, như một đóa sen hồng đã thấm đẫm sự tu tập, tâm đã tẩy sạch dục tham và sân, chỉ còn lại chút tàn dư cuối cùng.

***Bậc Alahán**: Bậc đã đoạn diệt được thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tẩy sạch dục tham và sân hận, phá sạch hoàn toàn năm thượng phần kiết sử, tẩy sạch những tàn dư uế nhiễm cuối cùng trong tâm, ngay trong hiện tại đạt được sự đoạn tận các lậu hoặc, đoạn tận các uế nhiễm là dục uế nhiễm, hữu uế nhiễm và vô minh uế nhiễm, tâm được giải thoát khỏi các cấu uế, đạt sự tịch tịnh giải thoát. Đây còn được gọi là Sa-môn tinh luyện, tức là vị có tâm đã được tinh luyện, được thanh lọc sạch khỏi tất cả các cấu uế.*

Người cư sĩ tại gia có thể thành tựu Dự lưu quả, Nhất lai quả và Bất lai quả. Khi người cư sĩ thành tựu Bất lai quả thì chuyện dâm dục trong đời sống vợ chồng không còn nữa, vị này đã ly dục hoàn toàn, đã đoạn tận dục tham và sân hận, đã thành tựu chánh kiến, đã phá sạch ba hạ phần kiết sử, đã thấy biết rõ bốn Thánh trí về ngũ uẩn.

***Năm hạ phần kiết sử** (năm sự trói buộc tâm dạng thô):*

***Năm thượng phần kiết sử** (năm sự trói buộc tâm dạng vi tế): Sắc ái, vô sắc ái, mạn, trạo cử, vô minh.*

***TỨ THÁNH ĐẾ**, là đồng nghĩa với:*

Bốn sự thật về Khổ được bậc Thánh nhìn thấy

Bốn Trí về Khổ được bậc Thánh nhìn thấy

Bốn Trí về Ngũ uẩn được bậc Thánh nhìn thấy

Bốn Trí về Sanh tử được bậc Thánh nhìn thấy

Bốn Thánh trí về Ngũ uẩn:

- Trí về Ngũ uẩn: *Sự chấp thủ ngũ uẩn là những đau khổ, những phiền não về sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não cho các chúng sanh.*

- Trí về Ngũ uẩn tập: *Sự không thấy biết rõ ngũ uẩn là nguyên nhân đưa đến sự tái tạo ra những thân ngũ uẩn vô thường, phiền não, sanh tử và đau khổ này.*

- Trí về Ngũ uẩn diệt: *Khi vô minh được đoạn diệt, thành tựu trí thấy biết rõ về ngũ uẩn thì luân hồi sanh tử và phiền não được chấm dứt, sự tái tạo những thân ngũ uẩn sẽ được chấm dứt.*

- Trí về Ngũ uẩn diệt đạo: *Bát chánh đạo là phương pháp chân chánh, phương pháp đúng đắn đưa đến sự chấm dứt sanh tử, chấm dứt sự tái tạo ra những thân ngũ uẩn đầy phiền não, tham ái, dính mắc, vô thường, vô ngã và đau khổ này.*

Tóm lại,

Chính nhờ sự thành tựu bốn Thánh trí này mà Đức Phật mới tự nhận mình đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Chính nhờ sự chứng ngộ bốn Thánh trí này mà Đức Phật mới tẩy sạch được vô minh lậu, dục lậu và hữu lậu, thành tựu tâm trong sạch, giải thoát khỏi các lậu hoặc và giải thoát khỏi trầm luân sanh tử.

Chính khi bốn Thánh trí này lần đầu được truyền đi chính là Thánh pháp được chuyển vận, được gọi là Chuyển Pháp Luân.

Chính bốn Thánh trí này được gọi là Chánh pháp. Chánh pháp là những điều chân chánh. Bốn Thánh trí này, Bốn sự thật này là những điều chân chánh, những điều chân thật, những sự thật chân chánh, những trí tuệ chân chánh được

Đức Phật hướng dẫn mà người con Phật cần phải thực thấy, thực biết, thực giác, thực chứng, thực thể nhập.

Chính nhờ sự thể nhập và thành tựu bốn Thánh trí này mà các vị đại đệ tử của Đức Phật đạt được tâm trong sạch, hết sạch các cấu uế, giải thoát khỏi sanh tử. Đó chính là các Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ananđa, Analuật...

Ngày nay, người con Phật cần nên hết sức cung kính đón nhận và tìm hiểu thật kỹ Tứ Thánh Đế, tìm hiểu thật kỹ bốn Thánh trí này để có thể thể nhập chính xác những Thánh pháp này và xứng đáng là con của Đức Phật, không phải bị "tiền mất, tật mang", uổng phí tiền bạc, thời gian, công sức tu học của tự thân.

Trí về ngũ uẩn là cửa vào bất tử

29. CỬA VÀO BẤT TỬ

1.

Sống thế nào gọi là chân chánh?
Sống thế nào để hết khổ đau?
Sống thế nào để thoát luân hồi?
Sống thế nào để tâm tĩnh lặng?

Làm sao để tâm không dính mắc?
Làm sao nhìn thấy rõ tham sân?
Làm sao nói, nín chẳng quên mình?
Làm sao thể nhập vào bất tử?

2.

Có một chữ trả lời tất cả,
Đó chính là ***"Chánh niệm thân tâm"***
Chánh thế nào và Niệm thế nào?
Mà giải quyết được bao câu hỏi?

Kiểm soát cẩn thận thân khẩu ý
Bảo hộ thân và bảo hộ tâm
Không buông lung thả lỏng các căn
Nhận biết rõ ràng về năm uẩn.

3.

Sống chánh niệm, thân tâm tỉnh giác,
Tập nhận ra chân tướng <u>Thân</u> này
Biết thân này có bởi nhân duyên,
Do bốn loại thức ăn nuôi dưỡng.

Đoàn thực *là thức ăn ngon dở*
Để dưỡng nuôi thân tứ đại này.
Xúc thực *là việc gặp gỡ nhau,*
Làm sảng khoái cho thân năm uẩn.
Tư niệm thực *- Các dòng suy nghĩ*
Làm cho tâm khoan khoái, vui vui
Thức thực *- Sự rõ biết sáu trần*
Làm thoải mái cho thân năm uẩn

Đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực
Và thức thực là bốn thức ăn,
Chúng dưỡng nuôi thân ngũ uẩn này
Được sanh diệt triền miên không dứt.

Đoàn thực là thức ăn, nước uống
Nuôi dưỡng thân tứ đại no tròn,
Còn lại ba loại thức ăn kia,
Nuôi dưỡng thọ, tưởng, hành và thức.

Loại thứ nhất dưỡng thân tứ đại,
Ba loại kia nuôi dưỡng tâm mê,
Nên vô minh, tham ái ê chề
Thân năm uẩn sản sinh mê mệt.

Thân cần được tâm này tỉnh giác,
Dùng ngọn đèn trí tuệ chiếu soi
Phá tâm mê đối với thân này,
Phá dục, ái với thân năm uẩn.

Thân này được gọi là Sắc pháp,
Do thức ăn bốn loại tạo thành,
Nên vô thường, vô ngã, trống không,
Chấp trước nó là tâm chuốc khổ.

4.

Tập thấy biết rõ về <u>Cảm giác</u>
Cảm giác thân và cảm giác tâm,
Dễ chịu, khó chịu, không khó dễ
Tập nhận ra các loại thọ này.

*Cảm giác dễ chịu là **Lạc thọ.***
*Cảm giác khó chịu là **Khổ thọ**.*
Cảm giác không dễ chịu, khó chịu
*Đó là **Không khổ, không lạc thọ**.*

Thọ là thứ ngấm ngầm dẫn lối,
Ngấm ngầm kích hoạt tưởng và hành
Ngấm ngầm điều khiển cả thân tâm,
Ngấm ngầm làm chủ tâm mê muội.

Từ triệu kiếp, từ vô lượng kiếp,
Vô minh, dục, ái, tham, sân, si
Bản ngã, tánh tình và tập khí
Chúng tụ vào trong cảm thọ này.

Tất cả pháp tụ vào cảm thọ,
Thọ gọi là kho chứa của tâm
Chỗ nhận vào và chỗ cho ra,
Chỗ điều khiển thân tâm hành xử.

Thọ là chỗ âm thầm chi phối,
Sai khiến và điều khiển thân tâm,
Thúc giục và xúi giục thân tâm
Theo lệnh của dục, tham, sân, ái.

Tập nhìn kỹ vào trong cảm giác
Để nhìn ra dục, ái, tham, sân
Để nhìn ra tập khí trong mình
Để thực thấy vô minh, lậu hoặc.

Tập nhiếp phục các dòng cảm giác
Nhiếp phục lòng dục, ái, tham, sân
Nhiếp phục tâm ngã mạn, cứng đầu,
Nhiếp phục tập khí và cấu uế.

5.

Tập thấy biết rõ về các <u>Tưởng</u>
Tưởng nào đang ẩn hiện trong tâm
Tưởng nào đang sanh diệt âm thầm
Tập thấy biết rõ ràng các tưởng.

Bóng dáng của sáu trần sanh khởi
Bóng sáu trần hiện rõ trong tâm
Đó là **Tưởng** - Bóng dáng sáu trần
Rõ biết chúng, gọi chúng là Tưởng.

- Bóng dáng cảnh, vật, người, tứ đại
Hiện khởi trong tâm là ***Sắc tưởng.***
- Bóng dáng lời nói và âm thanh
Hiện khởi trong tâm là ***Thanh tưởng.***
- Bóng dáng mùi thơm, hay mùi thối
Hiện khởi trong tâm là ***Hương tưởng****.*
- Bóng dáng vị chua, cay, mặn, ngọt
Hiện khởi trong tâm là ***Vị tưởng.***
- Bóng dáng sự đụng chạm, cọ quẹt
Hiện khởi trong tâm là ***Xúc tưởng***
- Bóng dáng cảm thọ và tưởng, hành
Hiện khởi trong tâm là ***Pháp tưởng****.*

Có những tưởng rất là vi tế
Rất khó nhìn, khó biết trong tâm
Như nội tâm an tịnh, lặng yên,
Cảnh an tịnh trong tâm là tưởng,
Tưởng này được gọi là ***Pháp tưởng***.

Các pháp tưởng thật là khó thấy
Ví như tâm rỗng lặng, rỗng không
Bóng dáng rỗng không, rỗng lặng này
Đây cũng được gọi là ***Pháp tưởng.***

Các pháp tưởng thật là vi tế,
Dễ sai lầm nhận đó là mình
Hễ sai lầm thì phải tử sanh
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

6.

Tập thấy biết các dòng Suy nghĩ
Lời nói thầm, nói nhảm trong tâm
Khéo nhận ra Tưởng khác với Hành
Hành là thầm nói, **Tưởng** là bóng dáng.

Hành là tư duy và suy nghĩ
Hành là nói thầm, hay nghĩ thầm
Hành là ý hành, lời nói trong tâm
Hành và Tưởng khác nhau rất rõ.

Tâm này có sáu dòng suy nghĩ
Hay đó còn được gọi Sáu tư.
Xúc là duyên sanh thọ, tưởng, hành
Khi Xúc diệt, thọ, tưởng, hành diệt.

*Suy nghĩ về sắc pháp - **Sắc tư***
*Suy nghĩ về âm thanh - **Thanh tư***
*Suy nghĩ về mùi hương - **Hương tư***
*Suy nghĩ về các vị - **Vị tư***
*Nghĩ về sự đụng chạm - **Xúc tư***
*Nghĩ về thọ tưởng hành - **Pháp tư.***

Hành cũng chính là **Tư niệm thực**
Cái làm tâm dao động không ngừng
Làm tăng cường lậu hoặc, vô minh
Làm tăng trưởng các thân ngũ uẩn.

Hành là pháp do duyên sanh diệt
Nên vô thường, không phải là mình

Hành cần được tâm nhìn thấy rõ
Để làm ngừng vọng động trong tâm.

7.

Tập thấy biết rõ về các <u>Thức</u>
Thức là **sự rõ biết** trong ngoài,
Rõ biết thôi, cái biết rõ ràng,
Không có nói thầm gì trong đó.

Sự rõ biết sắc, thanh, hương, vị
Sự rõ biết xúc, thọ, tưởng, hành
Chỉ biết thôi, cái biết rõ ràng
Sáu cái biết *này là* ***sáu Thức.***

Rõ biết người, cảnh, vật - ***Nhãn thức***
Rõ biết các âm thanh - ***Nhĩ thức***
Rõ biết mùi thơm thối - ***Tỷ thức***
Rõ biết vị chua, cay - ***Thiệt thức***
Rõ biết thân đụng chạm - ***Thân thức***
Rõ biết thọ, tưởng, hành - ***Ý thức***

Thức sanh khởi do duyên Danh sắc,
Danh sắc diệt thì Thức đoạn diệt
Danh - thọ, tưởng, tư, xúc, tác ý.
Sắc là tứ đại, và sắc tướng.

Thức, cái biết thật là vi tế,
Chỉ biết thôi, không có ngôn từ
Rõ biết thôi nhưng lại vô biên
Khi khéo tập *Thức vô biên xứ*.

Thức là cái dễ lừa tâm nhất,
Phật gọi đây là ảo thuật thôi
Dù thấy đang rõ biết ràng ràng
Nhưng đó vẫn là trò ảo thuật.

Vì thế, thức dễ lừa tâm nhất,
Khi tu hành đến một lúc nào,
Thọ, tưởng, hành bất chợt lặng yên,
Thì sự rõ biết liền lộ rõ.

Mây được ví với Hành và Tưởng,
Bầu trời xanh ví với Thức này,
Mây làm bầu trời chẳng sáng trong,
Hành, tưởng làm mờ sự rõ biết.

Sự rõ biết trở thành trong sáng,
Khi tưởng, hành bất chợt lặng yên
Tâm sáng trong, tưởng đó là mình
Đây là chỗ dễ lầm nhận nhất.

Đây được gọi chỗ nguy hiểm nhất,
Dễ lừa tâm nhận đó là mình,
Khi bị lừa thì phải khổ đau,
Vì nhận cái duyên sanh làm ngã.

Thức cần được khéo nhìn, khéo thấy
Cái biết này rộng lớn, vô biên
Khéo tìm Kinh, học kỹ, tận tường,
Để chánh kiến được tâm tường tận.

Thức là pháp vô thường, sanh diệt
Cái biết này là pháp duyên sanh
Khi đủ duyên thì cái biết sanh
Khi hết duyên, cái biết này diệt.

Thức là pháp khó nhìn, khó thấy
Chỉ đơn thuần ***rõ biết*** thế thôi,
Cái biết này trong sạch, sáng trong,
Khi thọ, tưởng, hành đều an tịnh.

Thức, rõ biết chứ không bóng dáng,
Nên dễ lầm nhận đó là mình,
Hễ sai lầm thì phải tử sanh,
Dòng sanh tử sẽ không chấm dứt.

8.

Sắc, thọ, tưởng, các hành và thức
Đây gọi là các pháp duyên sanh,
Vì lầm mê năm uẩn là mình,
Nên sanh tử trầm luân không dứt.

Vì chẳng biết rõ về năm uẩn
Nên chúng làm điên đảo tâm tư
Tham, sân, si, thương, ghét, vui, buồn
Tâm dao động quay cuồng vì chúng.

Tập nhận biết rõ về năm uẩn
Tập tỉnh tâm trước những pháp này
Tập tâm lìa năm uẩn cho mau
Lìa năm uẩn là lìa đau khổ.

Khi năm uẩn được tâm rõ biết,
Chúng không còn chi phối được
tâm Tâm tẩy sạch uế nhiễm trong,
ngoài Đó được gọi là tâm giải
thoát.

9.

"Sự thấy biết rõ về năm uẩn"
Đó gọi là **Thánh Trí đầu tiên**
Thánh Trí này đưa đến vô
sanh, Trí đưa thể nhập vào bất
tử.

Có một Pháp dẫn vào Bất tử,
Có một Con đường đến Vô sanh,
Có một Phương cách Thoát luân
hồi, ***"Tâm tỉnh giác chiếu soi năm uẩn".***

Đôi lời chia sẻ:

Bốn Thánh trí về ngũ uẩn, hay Trí về Tứ Thánh Đế đó là con đường, là cánh cửa dẫn đến sự bất tử, sự thoát ly khỏi sanh tử và phiền não. Với Thánh trí này, tất cả những câu hỏi, những vấn đề trong cuộc sống và trong sự tu đạo sẽ được giải đáp hoàn hảo.Đức Phật nhờ thành tựu Thánh trí này mới tự xưng là đã chứng được Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Vì vậy, người con Phật cần nên tìm hiểu và thể nhập sâu sắc bốn Thánh trí này.

30. Kimbila – *Tương* V, 481

1) Như vầy tôi nghe.
Một thời Thế Tôn trú ở Kimbila, tại Veluvana.
2) Ở đấy, Thế Tôn gọi Tôn giả Kimbila:
-- *Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào,* ***định niệm hơi thở vô, hơi thở ra*** *được quả lớn, được lợi ích lớn ?*
Khi được nói vậy, Tôn giả Kimbila im lặng.
3) Lần thứ hai, Thế Tôn...
4) Lần thứ ba, Thế Tôn bảo Tôn giả Kimbila:
-- *Tu tập như thế nào, này Kimbila, làm cho sung mãn như thế nào, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời được quả lớn, được lợi ích lớn ?*
Lần thứ ba, Tôn giả Kimbila im lặng.
5) Được nói vậy, Tôn giả Ananda bạch Thế Tôn:
-- Nay đã đến thời, bạch Thế Tôn. Nay đã đến thời, bạch Thiện Thệ. Mong Thế Tôn giảng dạy pháp tu tập *định niệm hơi thở vô, hơi thở ra*! Sau khi nghe Thế Tôn dạy, các Tỷ-kheo sẽ thọ trì.
-- Vậy này Ananda, hãy nghe và khéo tác ý, Ta sẽ giảng.
-- Thưa vâng, bạch Thế Tôn.
Tôn giả Ananda vâng đáp Thế Tôn.
6) Thế Tôn nói như sau:
-- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra, này Ananda, tu tập như thế nào, làm cho sung mãn như thế nào thời có quả lớn, có lợi ích lớn ?
7-13) Ở đây, này Ananda, Tỷ-kheo đi đến khu rừng,

hay đi đến gốc cây, hay đi đến căn nhà trống, ngồi kiết-già, lưng thẳng, đặt niệm trước mặt; vị ấy chánh niệm hơi thở vô, chánh niệm hơi thở ra.

- *Tỷ-kheo **thở vô dài**, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".*
- *Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".*
- *Hay khi Tỷ-kheo **thở vô ngắn**, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".*
- *Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".*
- *"**Cảm giác toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", **vị ấy tập**.*
- *"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

- *"**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- ***"Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

14) Tu tập như vậy, này Ananda, làm cho sung mãn như vậy, định niệm hơi thở vô, hơi thở ra thời có quả lớn, có lợi ích lớn.

15) Lúc nào, này Ananda,

- *Tỷ-kheo **thở vô dài**, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô dài".*
- *Hay khi Tỷ-kheo thở ra dài, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra dài".*
- *Hay khi Tỷ-kheo **thở vô ngắn**, vị ấy rõ biết: "Tôi thở vô ngắn".*
- *Hay khi Tỷ-kheo thở ra ngắn, vị ấy rõ biết: "Tôi thở ra ngắn".*
- *"**Cảm giác toàn thân**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**An tịnh thân hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

Này Ananda, sống quán **thân** trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao ?

16) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về **thân**, tức là **hơi thở vô, hơi thở ra**. Do vậy, này Ananda, quán thân trên thân, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

17) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- *"**Cảm giác hỷ thọ**, tôi sẽ thở vô", **vị ấy tập**.*
- *"Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác lạc thọ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Cảm giác tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**An tịnh tâm hành**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

Trong khi quán **thọ** trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao ?

18) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng, tùy thuộc về **thọ**, tức là **hơi thở vô, hơi thở ra**, được khéo tác ý.

Do vậy, này Ananda, quán thọ trên các cảm thọ, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

19) Trong khi, này Ananda, Tỷ-kheo:

- *"**Cảm giác về tâm**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Với tâm hân hoan**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Với tâm định tĩnh**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

- *"**Với tâm giải thoát**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

Trong khi quán **tâm** trên tâm, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, nhiếp phục tham ưu ở đời. Vì sao ?

20) Này Ananda, Ta tuyên bố rằng sự tu tập chánh niệm hơi thở vô, hơi thở ra không phải cho người thất niệm và không tỉnh giác. Do vậy, này Ananda, quán tâm trên tâm, Tỷ-kheo trong khi ấy, trú nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

21) Trong khi Tỷ-kheo, này Ananda,

- *"**Quán vô thường**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán vô thường, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán ly tham**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán ly tham, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán đoạn diệt**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*
- *"**Quán từ bỏ**, tôi sẽ thở vô", vị ấy tập.*
- *"Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra", vị ấy tập.*

Trong khi quán **pháp** trên các pháp, này Ananda, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, đoạn tận các tham ưu; sau khi thấy với trí tuệ, vị ấy khéo trú **xả**. Do vậy, này Ananda, quán pháp trên các pháp, Tỷ-kheo trú như vậy, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

22) *Ví như, này Ananda, một đống rác bụi lớn ở ngã tư đường, nếu từ phương Đông, một cái xe (sakatam*

hay ràtha) đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi; nếu từ phương Tây...; nếu từ phương Bắc...; nếu từ phương Nam, một cái xe đi đến và làm cho đống rác bụi ấy giảm bớt đi.

Cũng vậy, này Ananda, Tỷ-kheo trong khi trú, quán **thân** trên thân, làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp, khi trú, quán **thọ** trên các cảm thọ... khi trú, quán **tâm** trên tâm... khi trú, quán **pháp** trên các pháp... làm cho giảm bớt đi các ác, bất thiện pháp.

Lời kết

Để hiểu rõ hơn về những bài kinh trên, quý đạo hữu có thể lên Youtube, đánh vào chữ "Chơn Tín Toàn", để tìm nghe sự giảng giải về những bài kinh này.

Kính chúc tất cả quý vị được nhiều an lạc, thành tựu giới hạnh, thiền định và trí tuệ mà Đức Phật đã hướng dẫn, đạt được mục đích chân chánh của một người con Phật.

Với lòng trân quý,
Chơn Tín Toàn

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU 3
1. DẪN NHẬP 5
2. TÓM TẮT NGŨ UẨN 25
3. TÓM TẮT SÁU THỨC 25
4. BẢY TRÍ VỀ SẮC 25
    * BỐN THỨC ĂN 26
5. BẢY TRÍ VỀ THỌ 27
    * CÁC LOẠI THỌ 27
6. BẢY TRÍ VỀ TƯỞNG 29
    * GIẢI THÍCH SÁU TƯỞNG 30
7. BẢY TRÍ VỀ HÀNH 30
    * GIẢI THÍCH SÁU HÀNH 31
8. BẢY TRÍ VỀ THỨC 32
    * GIẢI THÍCH SÁU THỨC 32
9. VÔ MINH 33
10. SÁU XÚC 33
11. SÁU PHÁP 34
12. DUYÊN SANH PHÁP 35
13. GIỚI ĐỊNH TUỆ 37
    13.1 GIỚI HẠNH TRONG ĐẠO PHẬT 37
    13.2. THIỀN ĐỊNH TRONG ĐẠO PHẬT 37
    13.3. TRÍ TUỆ TRONG ĐẠO PHẬT 38
14. BÁT CHÁNH ĐẠO - PHƯƠNG PHÁP 8 ĐÚNG 39
    14.1. GIẢI THÍCH BÁT CHÁNH ĐẠO 39
    14.2. GIẢI THÍCH PHƯƠNG PHÁP 8 ĐÚNG 40
    14.3. MỤC ĐÍCH CỦA BÁT CHÁNH ĐẠO 40
15. TỨ NIỆM XỨ 43
    15.1. NIỆM THÂN 43
    15.1.1. Niệm hơi thở: Thực tập 16 bài tập thở 44
    15.1.2. Niệm oai nghi: Niệm 4 oai nghi 44
    15.1.3. Niệm hành động: Rõ biết việc mình đang làm 45
    15.1.4. Niệm bất tịnh: Quán 32 vật bất tịnh 46
    15.1.5. Niệm tứ đại: Quán tứ đại trong thân 47
    15.1.6. Niệm xác chết: Quán 9 giai đoạn thân hoại diệt 47

15.2. NIỆM THỌ 49
15.3. NIỆM TÂM 50
15.4. NIỆM PHÁP 51
15.4.1. Quán Năm Triền Cái 51
15.4.2. Quán Năm Thủ Uẩn 53
15.4.3. Quán Sáu Nội Ngoại Xứ 54
15.4.4. Quán Bảy Giác Chi 55
15.4.5. Quán Bốn Thánh Đế 56
16. TỨ THÁNH ĐẾ - BỐN THÁNH TRÍ 57
16.1. Thánh trí về KHỔ 57
16.2. Thánh trí về KHỔ TẬP 59
16.3. Thánh trí về KHỔ DIỆT 61
16.4. Thánh trí về KHỔ DIỆT ĐẠO 63

■TRÍCH DẪN KINH TẠNG 67
17. Kinh THỦ CHUYỂN (Tương III, 111) 67
18. Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN (Tương III, 161) 73
19. Kinh BẢY XỨ (Tương III, 116) (Sattatthàna) 78
20. Kinh TRĂNG RẰM (Tương III, 182) 86
21. Kinh SONA (Tương III, 97) 93
22. Kinh BỌT NƯỚC (Tương III, 252) 95
23. Kinh HỌC GIỚI (Tăng I, 426) 99
23. Kinh SAMÔN (Tăng I, 415) 101
24. Kinh HỮU HỌC (Tăng I, 420) 103
26. Kinh BẬC DỰ LƯU (Tương III, 336) 105
27. Kinh BẬC ALAHÁN (Tương III, 337) 105
28. Kinh CÁC HẠNG SAMÔN (Tăng I, 721) 106
29. TRÍ VỀ NGŨ UẨN LÀ CỬA VÀO BẤT TỬ 115
30. Kinh KIMBILA (Tương V, 481) 125

LỜI KẾT 131

==//==

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com;
nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Điện thoại: 04.3 9260024 - Fax: 04.3 9260031

TÓM TẮT NĂM UẨN

Biên soạn: TỲ KHEO NI THÍCH NỮ TOÀN LIÊN
(Phước Chơn Tín Toàn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung:
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN

Biên tập : Phan Thị Ngọc Minh
Trình bày : Chánh Tâm Nghiêm
Sửa bản in : Tỳ Kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên
(Phước Chơn Tín Toàn)

In 3000 cuốn. Khổ: 13 x 20,5 cm.
Tại tại Xí nghiệp in FAHASA
Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P15, Quận Tân Bình, TP.HCM
Số XNĐKXB:
Số QĐXB của NXB:
Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):
In xong và nộp lưu chiểu năm 2023