CĂN BẢN TU HỌC

NIKĀYA

TẬP1

THIỀN VIỆN PHƯỚC SƠN
Thiền Đường Nikāya

CĂN BẢN TU HỌC NIKĀYA

Tập 1

Tỳ-Kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên
(Phước Chơn Tín Toàn)

DL:2023 – PL:2567

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

MỤC LỤC

LỜI NGỎ..... 9
1. DẪN LỄ..... 11
NGUYỆN HƯƠNG..... 11
PHỤC NGUYỆN..... 14
TAM QUY Y..... 16
NIỆM TAM BẢO..... 18
KỆ KHAI PHÁP..... 19
2. THANH QUY ĐẠO TRÀNG 21
2.1 Tinh thần chung của đạo tràng 21
2.2 Ứng xử trong đạo tràng 22
2.3 Tình thân trong đạo tràng 22
2.4 Kiểm soát thân khẩu ý 24
2.5 Giới hạn trong thảo luận..... 25
2.6 Thọ thực thanh tịnh 26
2.7 Giải tỏa bất hòa..... 27
2.8 Chân thành - Chân chánh 28
3. ĐẢNH LỄ TAM BẢO 33
4. ĐẢNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LAI..... 37
5. ĐẢNH LỄ PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG 49

6. ĐẢNH LỄ ĐỨC HẠNH NGÀI XÁ-LỢI-PHẤT..... 61
7. KHUYẾN TẤN ĐẠO TRÀNG..... 69
8. SÁM HỐI DIỆT NGÃ..... 77
9. CĂN BẢN TRÍ 1..... 91
9.1 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 1..... 91
9.2 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 2..... 93
9.3 Niệm SỢI DÂY TÁI SANH..... 95
9.4 Niệm LÒNG TIN BẤT ĐỘNG..... 96
9.5 Định nghĩa NGŨ UẨN..... 100
9.6 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN101
9.7 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh THỦ CHUYỂN.... 103
9.8 Định nghĩa CẢM THỌ..... 106
9.9 Định nghĩa SÁU THỨC..... 106
9.10 Định nghĩa SÁU PHÁP..... 107
9.11 Niệm DUYÊN SANH PHÁP..... 108
9.12 Niệm NGŨ UẨN DUYÊN SANH..... 111
9.13 Niệm THÁNH TRÍ (Bốn Thánh Trí về Ngũ Uẩn)..... 112
9.14 Niệm THÁNH ĐẠO (Bát Chánh Đạo)..... 112
9.15 Niệm PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG..... 114
9.16 Niệm TU CHÁNH ĐẠO ĐẠT CHÁNH QUẢ... 116
9.17 Niệm CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT..... 117
9.18 Niệm VỊ TỐI THƯỢNG..... 118

9.19 Niệm GIA TÀI CỦA PHẬT 120
9.20 Niệm CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG 121
10. CĂN BẢN TRÍ 2 123
10.1 Niệm GIỚI ĐỊNH TUỆ 123
10.2 Niệm ƯỚC MUỐN SẮC BÉN 125
10.3 Niệm THẬP THIỆN GIỚI 127
10.4 Niệm OAI NGHI 134
10.5 Niệm HỘ TRÌ CÁC CĂN 135
10.6 Niệm TIẾT ĐỘ ĂN UỐNG 136
10.7 Niệm CHÚ TÂM CẢNH GIÁC 137
10.8 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 1 138
10.9 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 2 140
10.10 Niệm NĂM SỰ KIỆN 141
10.11 Niệm THÂN VÔ CHỦ 142
10.12 Niệm CHÚNG SANH 142
10.13 Niệm TÂM HIỀN 143
10.14 Niệm LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT 143
10.15 PHÁT NGUYỆN 145
11. CHÁNH QUÁN THỌ THỰC 147
11.1 HƯỚNG DẪN THỌ THỰC 147
11.2 ĐỨC PHẬT THỌ THỰC 150
11.3 KỆ ĐI KHẤT THỰC 154

11.4 KỆ ĐANG KHẤT THỰC 155
11.5 KỆ KHẤT THỰC VỀ 157
11.6 HỒI HƯỚNG SAU THỌ THỰC 159
11.7 ĐÁP TỪ SÁM HỐI 165
12. CÁC KHÓA TU NIKĀYA 166
12.1 Khóa tu "NIKĀYA CĂN BẢN" 166
12.2 Khóa tu "NIKĀYA THỂ NHẬP" 168
12.3 Khóa tu "NIKĀYA CHUYÊN TU" 170
12.4 Khóa tu "NIKĀYA THUẦN THỤC" 174
13. MỤC ĐÍCH TẬP SÁCH 177
LỜI XIN LỖI 204
LỜI TRI ÂN 205
HỒI HƯỚNG 206

LỜI NGỎ

Quý Thiện hữu kính mến,

Sau một thời gian dài chia sẻ tinh thần tu học trong kinh Nikāya, chúng tôi nhận thấy rằng nhu cầu cần có một tài liệu hướng dẫn rõ ràng đường lối tu tập theo kinh tạng Nikāya là điều cấp thiết, vì vậy chúng tôi đã mạo muội biên soạn tập sách **"CĂN BẢN TU HỌC NIKĀYA"**. Tập sách này được chúng tôi biên soạn cẩn trọng với sự quán xét cẩn trọng những điều cần biết, cần học, cần hành của một hành giả, để từ đây hành giả có cái nhìn chân chánh chánh kiến đối với Tam bảo, có sự hiểu biết rạch ròi, rõ ràng về đường lối tu tập một cách tổng quát theo lời Phật dạy trong kinh tạng Nikāya và có một chương trình tu học, tụng niệm, hành trì đúng pháp để có thể bước vào trong Thánh pháp này. Đó là nhân duyên đưa đến sự hình thành tập sách.

Với tập sách này chúng tôi cầu chúc cho quý hành giả tìm thấy niềm hoan hỷ, sự vững chãi trong bước đầu tu học theo Kinh tạng Nikāya.

Kính chúc tất cả quý hành giả thân tâm thường an lạc, thành tựu Giới hạnh, Thiền định và Trí tuệ mà Đức Phật đã truyền trao, đạt được mục đích chân chánh của một người con Phật chân chánh.

Thiền Đường Nikāya
PL 2567- DL 2023
10.01 Tết Quý Mão – 31.01.2023

Tỳ-kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên
(Phước Chơn Tín Toàn)

1. DẪN LỄ

1.1 NGUYỆN HƯƠNG

Đệ tử chúng con cúi đầu đảnh lễ
Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán,
Chánh Đẳng Giác.

Hương các loài hoa thơm
Không ngược bay chiều gió
Nhưng hương người đức hạnh
Ngược gió khắp tung bay
Chỉ có bậc chân nhân
Tỏa khắp mọi phương trời.

Hoa chiên đàn, già la
Hoa sen, hoa vũ quý
Giữa những hương hoa ấy
Giới hương là Vô thượng.

Ít giá trị hương này
Hương già la, chiên đàn;
Chỉ hương người đức hạnh
Tối thượng tỏa thiên giới.

Những ai có giới hạnh
An trú, không phóng dật
Chánh trí, chơn giải thoát
Ác Ma không thấy đường.

Như giữa đóng rác nhớp
Quăng bỏ trên đường lớn
Chỗ ấy hoa sen nở
Thơm sạch đẹp ý người.

Cũng vậy, giữa quần sanh
Uế nhiễm, mù, phàm tục.
Đệ tử bậc Chánh Giác
Sáng ngời với tuệ trí.
(Kinh Pháp Cú-Phẩm Hoa)

1.2 PHỤC NGUYỆN

(Cuối thời khóa sáng)

Đệ tử chúng con cúi đầu đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác.

Chúng con nguyện, từ bỏ tham ái ở đời, sống với tâm thoát ly tham ái, gột rửa tâm hết tham ái.

Chúng con nguyện, từ bỏ sân hận, sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn, thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.

Chúng con nguyện, từ bỏ hôn trầm thụy miên, sống thoát ly hôn trầm thụy miên, với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm thụy miên.

Chúng con nguyện, từ bỏ trạo cử hối tiếc, sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa tâm hết trạo cử hối tiếc.

Chúng con nguyện, từ bỏ nghi ngờ, sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với các thiện pháp.

(Kinh Ganaka Moggallana, Kinh Trung bộ 3, trang 90)

1.3 TAM QUY Y

(Cuối thời khóa sáng)

Kính bạch Đức Thế Tôn, Thế Tôn như người dựng đứng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho những kẻ bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối, để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Đức Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn,

Chúng con xin quy y Thế Tôn,
Chúng con xin quy y Chánh Pháp,
Chúng con xin quy y Chúng Tăng.

Mong Thế Tôn nhận chúng con làm đệ tử, từ nay cho đến mạng chung, chúng con trọn đời quy ngưỡng.
(Kinh Potaliya, Kinh Trung bộ 2, Trang 53)

"Ai quy y Đức Phật,
Chánh pháp và chư Tăng,
Ai dùng Chánh tri kiến,
Thấy được bốn Thánh đế.

Thấy khổ và khổ tập,
Thấy sự khổ vượt qua,
Thấy đường Thánh tám ngành,
Đưa đến khổ não tận.

Thật quy y an ổn,
Thật quy y tối thượng,
Có quy y như vậy,
Mới thoát mọi khổ đau."
(Kinh Pháp Cú, Phẩm Phật Đà)

1.4 NIỆM TAM BẢO

Chúng con xin chân thành đảnh lễ
Đức Thế Tôn, bậc chứng Tam Minh
Bậc Lậu Tận tự mình Chánh Giác
Bậc Thầy của loài Người, chư Thiên.

Chúng con xin chân thành đảnh lễ
Tám châu báu Thế Tôn truyền trao
Tám Pháp bảo thanh cao, vô thượng
Tám Pháp diệt phiền não khổ đau.

Chúng con xin chân thành đảnh lễ
Đệ tử chân chánh của Thế Tôn
Bậc đầy đủ bốn hạnh Thánh hiền
Bậc chơn thiện, sống đời chơn chánh.

1.5 KỆ KHAI PHÁP

Kính bạch Đức Thế Tôn
Các pháp đối với chúng con
Lấy Thế Tôn làm căn bản
Lấy Thế Tôn làm lãnh đạo
Lấy Thế Tôn làm chỗ nương tựa.

Lành thay, bạch Thế Tôn
Hôm nay chúng con xin
Tụng đọc Nikāya
Tụng đọc Căn Bản Trí
Tụng đọc các Thánh pháp
Thâm sâu và thần diệu
Thiết thực và hiện tại

Chơn chánh và đúng pháp
Theo lời dạy Thế Tôn.

Chúng con xin ôn lại
Lời dạy của Thế Tôn,
Chúng con xin ôn lại
Lời dạy bậc Thánh Nhân,
Chúng con xin ôn lại
Lời dạy bậc Chánh Giác.

2.

THANH QUY ĐẠO TRÀNG

2.1 Tinh thần chung của đạo tràng

"Đạo tràng Nikāya
Tâm hiền hòa, lắng dịu,
Tụ hợp trong hòa ái,
Tạm biệt trong an vui,
Chân chánh thân, khẩu, ý.
Tám Chánh là đường đi,
Nhìn đời bằng Thánh trí
Giới, Định, Tuệ thực thi".

2.2 Ứng xử trong đạo tràng

Đạo tràng ứng xử theo tinh thần "Năm Khiêm, Hai Khéo"

"Lời nói khiêm nhường,
Tâm hồn khiêm hạ,
Hành xử khiêm cung,
Hiền hòa, khiêm tốn.
Kính trên, nhường dưới,
Khiêm nhã, nhún nhường,
Khéo xét lỗi mình,
Khéo phòng hộ căn".

2.3 Tình thân trong đạo tràng

Đạo hữu trong đạo tràng Nikāya sinh hoạt trên tinh thần tương thân, tương ái, hiền hòa, lắng dịu và từ ái. Sẵn sàng giúp đỡ nhau. Sẵn sàng chung vai gánh vác những công việc trong đạo tràng.

- Tránh to tiếng nhau, tránh cãi vã nhau.

- Tình đồng đạo được kết nối trong sự thân thiện, hòa nhã, hòa đồng, hòa ái nhưng không rời xa giới đức, giới hạnh và giới hạn cần thiết trong các mối quan hệ. Xác định rõ ràng ranh giới giữa trên và dưới, ranh giới giữa nam và nữ, giữa nam và nam, giữa nữ và nữ. Không xô bồ, phóng dật, buông lung, quá thân mật, quá gần gũi, quá đà trong các mối quan hệ.

- Tự mình gìn giữ giới đức trang nghiêm, thanh tịnh. Nhắc nhở bạn đạo gìn giữ giới đức trang nghiêm, thanh tịnh.

- Kính trên nhường dưới. Cùng nhau tôn trọng thanh quy của đạo tràng, tôn kính chư Tăng Ni, tôn trọng huynh trưởng, tôn trọng bạn đồng tu và tự trọng bản thân. Luôn tâm niệm trong lòng: "Chúng ta hãy là hội chúng Tinh ba, chớ không là hội chúng Căn bã".

2.4 Kiểm soát thân khẩu ý

Thân hành: Thân hành nhẹ nhàng, an tịnh. Mọi lao tác trong đạo tràng đều tế nhị, không thô thiển, tránh tạo tiếng động, tiếng ồn. Tập chánh niệm trong oai nghi, hành động. Thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt.

Khẩu hành: Khẩu hành an tịnh trong suốt ngày tu học. Chỉ nói khi trình pháp, hỏi pháp. Tránh hỏi pháp, trình pháp quá dài, còn để thời gian cho các bạn khác. Để không cắt ngang dòng tâm ý của vị giảng pháp, nên người nghe pháp không chen ngang vào giữa buổi pháp được giảng, dù vị giảng pháp đang im lặng. Sau buổi giảng sẽ có phần hỏi đáp. Vì vậy, chỉ hỏi pháp, trình pháp khi đến giờ hỏi đáp, đó là điều cần cẩn trọng lưu ý. Không phát biểu giữa buổi giảng pháp. Không cắt ngang

bài pháp đang được chia sẻ. Không cắt ngang lời vị hướng dẫn.

- Ý hành: Ý hành an trú trong tâm hiền, tâm an tịnh, hoặc như lý tác ý về pháp, hoặc duy trì định tướng trong suốt ngày tu.

2.5 Giới hạn trong thảo luận

- Chủ đề thảo luận nằm trong tinh thần kinh Nikāya. Không thảo luận những vấn đề ngoài dòng pháp này. Thảo luận có chừng mực, thuộc phạm vi của bài pháp được nghe trong ngày tu tập.

- Khi đang thảo luận, đang phát biểu, nếu nghe tiếng chuông của trưởng lớp thì phải dừng lại, xem lại cảm thọ lúc đó, như lý tác ý để từ bỏ cảm thọ bất thiện sanh khởi.

- Không để bản ngã sanh khởi trong khi thảo luận, trình pháp, phát biểu ý kiến.

- Phát biểu với thái độ nhẹ nhàng, với tâm hiền lành mến pháp, với lòng từ mẫn, với tâm chân thành muốn chia sẻ pháp.

- Khi tâm có sân, có bản ngã thì lúc đó không nên phát biểu, hãy giữ im lặng.

- Người phát biểu, đóng góp ý kiến cho người trình pháp hay cho lớp học, sẽ phát biểu trong chừng mực, không quá lâu, không quá dài dòng, không đi xa khỏi vấn đề đang tu học, không ngắt ngang lời của người trình pháp, không phát biểu quá 5 phút.

2.6 Thọ thực thanh tịnh

Chuẩn bị cơm trưa trong im lặng, thanh tịnh. Khi cần thiết thì ra dấu, tránh tối đa việc động khẩu. Dọn cơm, xếp đặt bàn ghế, sắp xếp tô chén muỗng đũa trong nhẹ nhàng, thanh tịnh, tránh gây ra tiếng động. Chánh niệm trong hành động.

- Ăn trưa trong chánh niệm như đã được hướng dẫn trong bài "Chánh quán khi thọ thực". Ăn xong, nói lời tùy hỷ công đức.

2.7 Giải tỏa bất hòa

- Vì đang tu học sự nhiếp phục thân tâm nên chắc chắn sẽ có lỗi lầm, có bất đồng ý kiến, chưa dễ nói, chưa hiền thuận, chưa nhu hòa trong sinh hoạt, trong hành vi, trong ứng xử, trong thân hành, khẩu hành. Vì vậy, khi có chuyện không hài lòng xảy ra trong đạo tràng, những người liên đới nên tự xét mình trước, xem lỗi của mình trước, sau đó, nên thông cảm với lỗi lầm của bạn đồng tu.

- Nếu thấy cần phải góp ý thì trước khi nói cần phải an trú nội tâm 5 pháp: "Nói đúng thời, nói đúng sự thật, nói từ tốn, nói lời có lợi ích, nói với từ tâm".

- Người được góp ý cần nghiêm túc đón nhận lời góp ý và nghiêm túc quán xét bản thân. Ghi nhớ câu Pháp Cú 76:

"Nếu thấy bậc Hiền Trí
Chỉ lỗi và khiển trách,
Như chỉ chỗ chôn vàng.
Hãy thân cận người trí,
Thân cận người như vậy,
Chỉ tốt hơn không xấu".

2.8 Chân thành - Chân chánh

- Pháp hành này là một đường lối tu hành chân chánh với Tám sự Chân chánh, tức là: Thấy biết chân chánh, suy nghĩ chân chánh, nói lời chân chánh, hành động chân chánh, nuôi mạng chân chánh, siêng năng chân chánh, quán niệm chân chánh và định tâm chân chánh. Vì vậy, chỉ có người chân chánh mới có thể tu tập được pháp chân chánh, chỉ

có người chân thành mới tu tập được pháp chân thật. Do đó, nếu hành giả xét thấy trong mình còn có những pháp không chân chánh, không chân thật thì nên phát lộ sám hối và quyết chí từ bỏ thì mới có thể tu tập sâu vào dòng pháp này. Nếu không, thì dòng pháp Tám Chánh sẽ đào thải người bất chánh ra khỏi pháp chân chánh. Xin hãy nhớ kỹ điều này.

- ***Ngoài ra, cần lưu ý:***

- Trưởng lớp cần biết: Trưởng lớp chăm lo cho sinh hoạt của đạo tràng; sắp xếp người chịu trách nhiệm về sự an tịnh của lớp trong mỗi buổi học; sắp xếp người trình pháp trong các buổi học; kiểm soát giờ giấc sinh hoạt trong lớp; kiểm soát các buổi trình pháp; không để các ý kiến đi quá xa khỏi bài pháp đã được nghe, đi quá xa khỏi pháp hành trong con đường này;

đánh chuông nhắc nhở những phát biểu dài dòng, đi xa đi ngoài vấn đề. Khi có những ý kiến bất đồng, sau khi hai lần ý kiến vẫn không tìm được điểm chung thì trưởng lớp cho dừng lại việc thảo luận vấn đề đó, sau đó, khi thuận tiện thì hỏi lại vị hướng dẫn. Trưởng lớp tuy chăm lo cho đạo tràng nhưng không được quên trau dồi giới hạnh, thiền định và trí tuệ của tự thân.

- Người trình pháp cần biết: Đối với đạo tràng Nikāya được thành lập trên một năm: Trưởng lớp sẽ sắp xếp người trình pháp trong các buổi học. Mỗi lần tu học sẽ có giờ trình chiếu một bài pháp do người trình pháp chọn. Người trình pháp sẽ thông báo trước một tuần bài pháp mà mình sẽ trình bày với lớp. Trong ngày tu học, sau khi xem xong video bài giảng, người trình pháp sẽ trình bày lại nội dung, lợi ích, tác dụng, giá trị, tầm quan trọng,

điểm chính, điểm cần nhớ, điểm cần tu tập, điểm yêu thích trong bài pháp vừa nghe và lý do chọn bài pháp này để trình bày. Người trình pháp không quá 20 phút. Sau đó, người trình pháp chân thành mời các bạn đồng tu phát biểu, đóng góp ý kiến nếu thấy có thiếu sót trong sự trình bày của mình.

-Đạo hữu mới cần biết: Trưởng lớp hướng dẫn cách ăn và cách sinh hoạt của đạo tràng cho người mới đến. Cẩn thận khi giới thiệu người mới vào đạo tràng. Người giới thiệu phải chịu trách nhiệm về người mình giới thiệu. Nếu người không có lòng hướng về con đường này (dù mình đã giới thiệu nghe bài giảng rồi) thì không nên cố chấp, gượng ép mời vào đạo tràng, để tránh rắc rối cho sinh hoạt của đạo tràng sau này.

-Giữ lửa: Mục đích của đạo tràng Nikāya là giúp cho các vị đang muốn đi

vào thực hành lời Phật dạy trong kinh Nikāya có được một môi trường tu tập lành mạnh, trong sạch, đúng pháp, có thể duy trì và phát triển ngọn đèn trí tuệ của Nikāya trong tự thân. Vì vậy, để làm quen, ổn định và duy trì ngọn lửa Nikāya trong tự thân và giúp duy trì ngọn lửa Nikāya cho đạo hữu trong đạo tràng, nên các đạo tràng Nikāya cố gắng sinh hoạt ổn định 2 lần trong tháng, vào thứ bảy hoặc chủ nhật, nếu nhiều hơn càng tốt.

3.

ĐẢNH LỄ TAM BẢO

Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Đời này con xin nguyện:
"Thấy biết rõ ngũ uẩn,
Thấy biết rõ tự thân,
Thành tựu chánh tri kiến,
Thể nhập vào Thánh quả,
Con nguyện xứng đáng là
Người con Phật chân chánh".

Con xin đảnh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đoạn tận tham ái,
Bậc đoạn tận sợ hãi,
Tâm Ngài không dao động,
Tâm không nhiễm thế gian.

Con xin đảnh lễ Ngài
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc Vô Thượng giải thoát,
Ngài là thầy của con,
Ngài - vị dẫn đường con,
Ngài - vị con quy ngưỡng.
Con chân thành quy hướng,
Đảnh lễ bậc Vô Thượng,
Đảnh lễ bậc Chánh giác.

"Con xin quy phục Ngài,
Con xin làm đệ tử,
Làm con ngoan của Ngài". (1 lần)

"Con xin quy phục Pháp,
Quy phục Pháp Tám đúng,
Nguyện thành tựu Tám đúng". (1 lần)

"Con xin tôn kính Tăng,
Tôn kính đời Giới đức,
Nguyện thành tựu Giới đức". (1 lần)

4.

ĐẢNH LỄ TRÍ ĐỨC NHƯ LAI

1. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc tự mình thấy rõ
Sự thật về thân tâm,
Sự thật về sanh tử,
Về phiền não, khổ đau.
Và Ngài cũng tìm thấy,
Lối thoát khỏi khổ đau,
Lối thoát khỏi sanh tử,

Ngài đạt sanh tử tận,
Ngài đạt khổ chấm dứt.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc La Hán Chánh Giác,
Bậc Lậu Tận Chánh Giác.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

2. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc trí tuệ, đức hạnh
Được thành tựu viên mãn,
Được trong sáng, tròn đầy,
Trí đức Ngài hoàn hảo,
Tâm trí Ngài sáng trong.
Vì vậy, Ngài được gọi:

Bậc Minh Hạnh cụ túc,
Bậc Trí Đức vẹn toàn.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

3. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thiện nghệ, thiện xảo
Khéo vượt Bốn bộc lưu,
Khéo vượt Bốn đầm lầy,
Dục, hữu, kiến, vô minh,
Vượt trầm luân sanh tử,
Dứt phiền não, khổ đau.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Thiện Thệ giải thoát.
Con thật kính phục Ngài,

Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

4. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thông giải cuộc sống
Thông giải pháp thế gian,
Thông giải tâm nhân thế,
Thông giải tham sân si,
Thông giải tâm cấu uế,
Thông giải nẻo tái sanh,
Thông giải đường thoát tử,
Thông giải lối Niết-bàn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Thế Gian Giải.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,

Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

5. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc trí tuệ rộng lớn
Bậc trí tuệ viên thông,
Trí tuệ đạt tối thượng,
Trí tuệ đạt tột cùng,
Không có gì thiếu sót,
Không có người cao hơn.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là Bậc Vô Thượng Sĩ,
Bậc Trí tuệ Vô Thượng,
Bậc Trí tuệ Tối Thượng.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

6. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Ngài hướng dẫn, dẫn dắt
Các bậc trí ở đời
Ngài dẫn dắt, điều phục,
Các bậc tâm trung thực,
Các bậc tâm chánh trực,
Có chín chắn suy tư,
Tâm tư không vụ lợi,
Danh lợi không che mờ,
Không bất chánh, bất minh,
Trí tuệ không si ám,
Vì vậy, Ngài được gọi:
Bậc Điều phục Người Trí
Bậc Điều Ngự Trượng Phu.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

7. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc thầy của chư Thiên
Bậc thầy của loài Người,
Bậc thầy của thế giới,
Thế giới, trời và người,
Học đức hạnh của Ngài,
Học thiền định của Ngài,
Học trí tuệ của Ngài,
Học giải thoát của Ngài,
Học giải thoát tri kiến,
Mà Ngài đã thành tựu.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Là bậc Thiên Nhân Sư,
Bậc Thầy của Trời, Người.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. ***(1lạy)***

8. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc tự mình phát giác
Những cấu uế trong tâm,
Những cấu uế trong đời,
Tự mình thoát cấu uế,
Tự mình tẩy sạch tâm.
Ngài sanh ra trong đời,
Ngài lớn lên trong đời,
Nhưng Ngài thoát khỏi đời,
Không bị đời uế nhiễm.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng là "Đức Phật",
Bậc Giác Ngộ Giải thoát.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. (1lạy)

9. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Bậc đáng được tôn kính
Ngài được trời tôn kính,
Ngài được đời tôn vinh,
Được thế giới tôn thờ,
Được lịch sử tôn trọng,
Được thế gian tôn quý.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng "Đức Thế Tôn",
Bậc Thế Gian Tôn Kính.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. (1lạy)

10. Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni

Bậc nói, nín, đứng, đi
Tâm không động theo cảnh,
Tâm không chạy theo trần.
Chánh giác rõ thế giới,
Thấy biết rõ cuộc đời.
Nói gì thì làm vậy,
Làm gì thì nói vậy,
Nói làm không sai khác,
Không mâu thuẫn trước sau.
Từ khi Ngài Chánh giác,
Đến khi Ngài Niết-bàn,
Điều gì Ngài tuyên bố,
Không thể có đổi thay.
Trước sau tâm-tuệ Ngài,
Thanh tịnh và nhất như.
Vì vậy, Ngài được gọi:
Danh xưng "Đức Như Lai",
Bậc Tâm – Tuệ Viên thành,

Nhất như, không đổi khác.
Con thật kính phục Ngài,
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Con xin quy phục Ngài,
Con xin đảnh lễ Ngài. (1lạy)

Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Lậu tận Tự Chánh Giác
(Alahán Chánh Đẳng Giác)
Trí Đức thật tròn đầy *(Minh Hạnh Túc)*
Thiện xảo thoát trầm luân *(Thiện Thệ)*
Thông Giải tâm nhân thế *(Thế Gian Giải)*
Trí Tuệ đạt Vô Thượng *(Vô Thượng Sĩ)*
Điều phục bậc Trí nhân
(Điều Ngự Trượng Phu)
Thầy của Trời và Người *(Thiên Nhân Sư)*
Thấy và Thoát cấu uế *(Phật)*

Được Thế giới Tôn vinh *(Thế Tôn)*
Đạt Nhất như tâm trí *(Như Lai)*
Trước sau không thay đổi,
Giới Định Tuệ viên thành,
Tham sân si diệt tận,
Phiền não được phá trừ,
Sanh tử được chấm dứt,
Ngài thoát mọi khổ đau.
Con thật kính phục Ngài,
Bậc Vô thượng Chánh Giác.
Con thật kính ngưỡng Ngài,
Bậc Vô thượng Thanh cao.
Con xin quy phục Ngài,
Bậc Vô thượng Thanh tịnh.
Con xin đảnh lễ Ngài,
Bậc Vô thượng Giải thoát. *(1lạy)*

5.

ĐẢNH LỄ PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG

1.

Bậc Vô Thượng Sĩ đã ra đời
Phơi bày sự thật của trần gian
Vô thượng Phật đạo được khai mở
Vô thượng Pháp Luân được vận hành.

2.

Bốn Thánh trí được Ngài khai thị
Bốn Sự Thật được Ngài phơi bày
Dòng sanh tử được Ngài nêu rõ
Cửa bất tử được Ngài mở ra.

3.

Năm thủ uẩn được Ngài chỉ rõ
Vô minh, dục, ái được trình bày
Để diệt tận dục, ái, vô minh
Pháp Tám Chánh được Ngài khai thị.

4.

Ngài đã mở con đường Tám Chánh
Mở con đường thoát khỏi trầm luân
Thoát cảnh giới trời, người tạm bợ
Thoát địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh.

5.

Ngài đã mở con đường Tám Chánh
Mở con đường thoát khỏi khổ đau
Mở con đường ra khỏi luân hồi
Làm dừng lại những dòng nước mắt.

6.

Làm dừng cảnh oan gia, trái chủ
Làm dừng bao cay nghiệt, hận thù

Làm chấm dứt sanh ly tử biệt
Làm diệt tận phiền não, khổ đau.

7.

Làm dừng sự triền miên mệt mỏi
Trong luân hồi chìm nổi, mông lung
Trong bất an, lo sợ, hãi hùng
Trong mù mịt, cô đơn, cay đắng.

8.

Ngài đã mở con đường Tám Chánh
Mở con đường thoát khỏi khổ đau
Nay chúng con theo dấu chân Ngài
Nguyện tu tập con đường Tám Chánh.

9.

"Thấy biết chân chánh về Ngũ uẩn
Suy tư chân chánh bỏ tham, sân
Nói lời chân chánh không tạo nghiệp
Thân hành không tạo khổ mình, người
Nuôi mạng chân chánh theo Thánh giới

Siêng năng chân chánh Bốn việc cần
Quán niệm chân chánh về Bốn chỗ
Định tâm chân chánh theo Bốn thiền".

10.

THẤY biết "Bốn Trí về Ngũ uẩn"
NGHĨ cách từ bỏ "Dục, hại, sân"
NÓI lời không "Dối, đâm, độc, nhảm"
LÀM việc lành, không "Sát, trộm, dâm"
SỐNG nuôi mạng "Năm nghề nên tránh"
SIÊNG hành trì "Chế, đoạn, tu, trì"
QUÁN sát nhìn "Thân, thọ, tâm, pháp"
ĐỊNH tâm tuần tự theo Bốn thiền.

11.

Tám pháp này gọi là Tám Chánh
Bồ-tát tu theo Tám Chánh này
Ngài thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết
Thoát luân hồi, phiền não, khổ đau.

12.

Tám Chánh mở đường cho Chánh Trí
Chánh Giải Thoát theo đó khởi sanh,
Hành giả bước lên Thuyền Bát Nhã,
Nhẹ nhàng ra khỏi biển trầm luân.

13.

Trầm luân sanh tử, thế đủ rồi!
Lên Thuyền Tám Chánh thoát khổ thôi!
Các Đức Như Lai và Thánh chúng,
Đều nhờ Tám Chánh thoát khổ đau.

14.

Tám Chánh cỗ xe thần diệu nhất
Trăm lần ra trận thắng cả trăm
Phá tan Tám chỗ Vô minh trú
Phá tan Tám Tà của thế gian.

15.

Tám Chánh cỗ xe thù thắng nhất
Trăm lần ra trận thắng cả trăm

Dục, ái, tham, sân và bản ngã
Tám Chánh phá tan hang ổ này.

16.

Tám Chánh - nơi mồ chôn bản ngã
Tám Chánh - nơi triệt phá vô minh
Tám Chánh - nơi diệt trừ dục, ái
Tám Chánh - nơi diệt tận tham sân.

17.

Tám Chánh - chỗ vượt phàm chứng Thánh
Tám Chánh - chỗ vượt thoát khổ đau
Tám Chánh - chỗ thể nhập Niết-bàn
Tám Chánh - chỗ xa lìa phiền não.

18.

Tám Chánh - một lối tu hoàn hảo
Tám Chánh - một lối tu vẹn toàn
Tám Chánh - một lối tu thần diệu
Tám Chánh - một lối tu an toàn.

19.

Tám Chánh - một pháp hành chân chánh
Tám Chánh - một pháp hành tinh anh
Tám Chánh - một pháp hành thực tế
Tám Chánh - một pháp hành rõ ràng.

20.

Tám Chánh - Đạo lộ bậc Chánh Giác
Tám Chánh - Đạo lộ của Thánh nhân
Tám Chánh - Đạo lộ chân, thiện, mỹ
Tám Chánh - Đạo lộ bậc trí nhân.

21.

Tám Chánh - Pháp tu tối thiện xảo
Tám Chánh - Thánh pháp chuyển tâm người
Tám Chánh - Phát minh thần diệu nhất
Tám Chánh - Châu báu của cuộc đời.

22.

Tám Chánh - Thần dược cho bất tử

Tám Chánh - Phương pháp thanh lọc tâm
Tám Chánh - Thuyền bát-nhã tối thượng
Tám Chánh - Đường thoát khỏi trầm luân.

23.

Tám Chánh - Tinh hoa trí tuệ Phật
Tám Chánh - Thiện xảo trí Thánh nhân
Tám Chánh - Tinh anh sự giác ngộ
Tám Chánh - Tinh túy của Chánh pháp.

24.

Tám Chánh - Dấu chân các Đức Phật
Tám Chánh - Dấu vết Đức Như Lai
Tám Chánh - Gia tài Phật để lại
Tám Chánh - Trí tuệ Phật truyền trao.

25.

Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật đạo
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật thừa
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật trí
Kế thừa Tám Chánh - Kế thừa Phật quả.

26.

Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng thừa
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng nhân
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng đạo
Kế thừa Tám Chánh - Tối thượng quả.

27.

Kế thừa Tám Chánh - Đạt Niết-bàn
Kế thừa Tám Chánh - Phiền não tan
Kế thừa Tám Chánh - Sanh tử dứt
Kế thừa Tám Chánh - Hết khổ đau.

28.

Kế thừa Tám Chánh là Trí tuệ
Kế thừa Tám Chánh là Khôn ngoan
Kế thừa Tám Chánh là Thiện xảo
Kế thừa Tám Chánh là Tinh anh.

29.

Tám Chánh - Tối thượng Khải hoàn ca
Tám Chánh - Tối thượng Tiến quân ca

Tám Chánh - Tối thượng Giải thoát trí
Tám Chánh - Tối thượng Thanh tịnh tâm.

30.

Tám Chánh - Vô thượng Chánh Đẳng Giác
Tám Chánh - Trí giác ngộ tối cao
Tám Chánh là Vô thượng Phật đạo
Tám Chánh là Tối thượng Phật thừa.

31.

Vô thượng Phật Đạo đã khai mở
Vô thượng Pháp Luân đã vận hành
Thánh trí Vô thượng đã tỏa sáng
Bậc Vô Thượng Sĩ đã ra đời.

32.

Ngài đã mở con đường Tám Chánh
Mở con đường đưa đến bình an
Mở con đường ra khỏi luân hồi
Mở cánh cửa bước vào Bất tử.

33.

Ngài đi trước trên đường Tám Chánh
Theo dấu chân các Đức Như Lai.
Con bước sau, theo dấu chân Ngài,
Lòng hoan hỷ, trào dâng hạnh phúc.

34.

Ngài đi trước trên đường Tám Chánh
Theo dấu chân các Đức Như Lai.
Nay chúng con theo dấu chân Ngài,
Nguyện tu tập con đường Tám Chánh.

6.

ĐẢNH LỄ ĐỨC HẠNH NGÀI XÁ-LỢI-PHẤT

1. Ngài Xá-Lợi, Thánh tăng hiền đức,
Hạnh đức Ngài chói sáng nhân thiên.
Chúng sanh danh lợi tranh giành,
Hạnh Ngài Xá-Lợi thiện lành, thanh cao.

2. Nay con học hạnh Ngài Xá-Lợi,
Vị tướng quân của Đức Như Lai,
Trưởng tử được sanh từ chánh pháp,
Thâm sâu, thần diệu của Thế Tôn.

3. Hạnh Ngài "tâm trú yên như đất",
Không giận sân người thảy sạch, nhơ.
Hạnh Ngài "tâm trú yên như nước",
Không giận sân người rửa nhớp nhơ.

4. Hạnh Ngài "tâm trú yên như gió",
Tịnh nhơ, gió thổi chẳng nặng lòng.
Hạnh Ngài "tâm trú yên như lửa",
Không giận sân người đốt uế nhơ.

5. Hạnh Ngài "tâm trú như giẻ rách",
Không giận sân người lau sạch, nhơ.
Hạnh Ngài "tâm trú người hạ liệt",
Ai phỉ báng gì cũng lặng yên.

6. Hạnh Ngài, "bò đực bị cưa sừng",
Hiền lành, lắng dịu, chẳng hại ai.
Hạnh Ngài "xấu hổ thân hôi thối",
Chán ngán thân, nên chẳng hơn thua.

7. Hạnh Ngài "khốn khổ, thân lủng lỗ",
Rỉ nước tanh hôi suốt cả ngày,
Buồn vui, được mất, chi thêm khổ,
Ngã mạn, ta đây, thêm đắng cay.

8. Ôi! hạnh đức Ngài tuyệt diệu thay,
Mấy ai đức hạnh được như Ngài.
Nay con đảnh lễ, xin quy ngưỡng,
Kính bậc hiền nhân, bậc Thánh tăng.

9. Ôi! hạnh đức Ngài đẹp làm sao,
Thế gian dừng lại để cúi chào,
Trí đức tròn đầy và cao đẹp,
Đức hạnh hiền từ thật thanh cao.

10. Nay con đảnh lễ Đức Thế Tôn,
Đảnh lễ pháp hiền của Thánh nhân,
Đảnh lễ Thánh tăng, cùng Thánh chúng,
Chúng con xin nguyện tập tâm hiền.

11. Nguyện tâm như địa, thủy, hỏa, phong
Rộng rãi, bao dung, chẳng buộc ràng.
Nguyện tâm như miếng nùi giẻ rách,
Có gì để lên mặt, hơn thua.

12. Nguyện tâm như kẻ nghèo đói nhất,
Có gì để lên mặt dạy đời.
Nguyện tâm như bò, sừng bị chặt,
Còn gì để hăng hái tranh đua.

13. Nguyện tâm luôn nhớ thân hôi thối,
Có gì để vui thích, khoe khoang.
Nguyện tâm luôn nhớ thân lủng lỗ,
Có gì ngoài tủi hổ, ê chề.

14. Chán chê, một cái thân lủng lỗ,
Rỉ chảy nhơ hôi suốt cả ngày,
Có gì đáng để khoe, để nói,
Có gì để ngã mạn, ta đây.

15. Ai còn ngã mạn vì thân xác,
Phiền não, khổ đau sẽ dài dài.
Ai còn cao ngạo vì thân xác,
Luân hồi, thần chết sẽ hân hoan.

16. Ai còn say đắm nhìn thân xác,
Ngạ quỷ, súc sanh sẽ còn hoài.
Ai còn yêu thích nhìn thân xác,
Tự sát hại mình trong tử sanh.

17. Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Phiền não khổ đau, sẽ cạn dần.
Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Tử thần sẽ nản chí, buông tay.

18. Ai cười, ai thích nhìn thân xác,
Thì khổ mất thân sẽ dài dài.
Ai nhàm, ai chán nhìn thân xác,
Các cõi luân hồi chấm dứt ngay.

19. Nay con ngao ngán nhìn thân xác,
Ngao ngán xác thân phải chết hoài.
Nay con ngao ngán nhìn thân xác,
Vô thường nhưng dục, ái, tham, sân.

20. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Từ bỏ tham sân thân xác này,
Từ bỏ khoe khoang và ngã mạn,
Bỏ lòng dục, ái với xương, da.

21. Bỏ lòng ganh ghét, lòng tật đố,
Bỏ lòng tráo trở, thói hơn thua,
Bỏ thói phô trương, lòng phản trắc,
Bỏ lời ngụy biện, thói ghét chê.

22. Nay con xin tập hạnh tâm hiền,
Hiền lành, lắng dịu, chẳng phiền ai,
Dễ chịu, dễ thương và dễ mến,
Dễ bảo, dễ nghe pháp Thánh hiền.

23. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Biết nghĩa, biết ân, biết thiện lành.
Không phiền, không giận, tâm hiền Thánh,
Không hận, không sân, tâm Thánh nhân.

24. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng để tham, sân dẫn dụ mình.
Tập nhìn thọ, tưởng, hành thật kỹ,
Không để mình bị nó dẫn đi.

25. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng để hơn thua dẫn dắt mình.
Lắng nghe thọ, tưởng, hành thật kỹ,
Nghe rồi dẫn chúng đến hiền tâm.

26. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Chẳng giận, chẳng sân ngũ uẩn nào.
Cảm thọ ngọt ngào và sâu lắng,
Hỷ thọ làm thân dễ chịu thay.

27. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Lòng chẳng hơn thua ngũ uẩn nào.
An trú tâm hiền theo Thánh đạo,
Nguyện bỏ phàm tâm, tập Thánh tâm.

28. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Nguyện theo hiền pháp của Thánh tăng,
Nguyện theo Thánh đạo cùng Thánh trí,
Gương Ngài Xá-Lợi, con khắc ghi.

29. Nay con xin tập hạnh hiền nhân,
Phiền não, hơn thua sẽ lặng dần.
Tâm hiền tỏa sáng cùng tuệ trí,
Đệ tử Như Lai cao đẹp thay.

7.

KHUYẾN TẤN ĐẠO TRÀNG

1. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là lắng dịu
Gặp nhau trong hòa ái
Tạm biệt trong an vui.

2. Đạo tràng Nikāya,
Thấy - tập Thấy biết đúng
Nghĩ - tập Suy nghĩ đúng
Nói - tập Nói lời đúng

Làm - tập Hành động đúng
Mạng - tập Nuôi mạng đúng
Siêng - tập Siêng đúng việc
Quán - tập Quán đúng chỗ
Định - tập Định đúng cách.

3. Đạo tràng Nikāya,
Tập Thấy biết chân chánh
Tập Suy nghĩ chân chánh
Tập Nói lời chân chánh
Tập Hành động chân chánh
Tập Nuôi mạng chân chánh
Tập Siêng năng chân chánh
Tập Quán niệm chân chánh
Tập Định tâm chân chánh.

4. Đạo tràng Nikāya,
Tập sống đời chân chánh

Tập sống đời Thánh thiện
Giữa thế giới hôn mê.

5. Đạo tràng Nikāya,
Chọn lối tu chân chánh
Chọn pháp hành thiết thực
Để dẫn dắt thân tâm.

6. Đạo tràng Nikāya,
Chọn Con đường Tám Chánh
Làm chỗ mình nương tựa
Để định hướng thân tâm.

7. Đạo tràng Nikāya,
Đang bước vào Thánh đạo
Đang xa lìa phiền não
Đang thoát khỏi khổ đau.

8. Đạo tràng Nikāya,
Không gian tà, xảo luận
Không mập mờ, bất chánh
Không che giấu, bất minh.

9. Đạo tràng Nikāya,
Không lạc vào tà đạo
Không lạc vào tà kiến
Không lạc lối tà nhân.

10. Đạo tràng Nikāya,
Không xa rời Thánh đạo
Không xa rời Thánh trí
Không xa pháp Thánh nhân.

11. Đạo tràng Nikāya,
Thân tâm thường chánh niệm
Nội tâm thường tỉnh giác
Thường quán sát thân tâm.

12. Đạo tràng Nikāya,
Tâm từ thường tỏa rộng
Tâm hiền thường an trú
Giới định tuệ thực thi.

13. Đạo tràng Nikāya,
Không rộn ràng, dao động
Nhẹ nhàng trong hành xử
Không nuôi dưỡng hận sân.

14. Đạo tràng Nikāya,
Tâm hiền hòa, trí tuệ
Nhìn đời bằng Thánh trí
Bậc Chánh Giác truyền trao.

15. Đạo tràng Nikāya,
Tâm hiền hòa, lắng dịu
Tâm thật là hoan hỷ
Trong pháp Đức Thế Tôn.

16. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là hạnh phúc
Theo con đường Thánh thiện
Bậc Chánh Giác từng tu.

17. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là dễ chịu
Chịu học điều chân chánh
Chịu học hạnh Thánh nhân.

18. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là mát dịu
Tâm hiền ngoan, dễ chịu
Tâm ngọt dịu, dễ thương.

19. Đạo tràng Nikāya,
Tâm thật là lắng dịu
Tâm thọ vui, dễ chịu
Tâm lắng dịu, hiền vui.

20. Đạo tràng Nikāya,
Tự trọng và tôn trọng
Tu tập trong hòa ái
Tạm biệt trong an vui.

8.

SÁM HỐI DIỆT NGÃ

1. Từ lâu con sống trong mê muội,
Không biết tâm mình rất uế nhơ,
Dục, ái, sân, si, không xấu hổ,
Bản ngã vươn cao, chẳng thẹn thùng.

2. Nay thấy tâm mình lắm bùn nhơ,
Rác bẩn hồ tâm đã ngập bờ,
Đáy nước hồ tâm toàn cấu uế,
Thật quá ê chề, quá chán chê.

3. Chán chê cho cái ngã u mê,
Dối trá, hơn thua, thật não nề.
Chẳng biết vô thường và ảo mộng,
Chẳng biết cuộc đời vốn rỗng không.

4. Bản chất cuộc đời là trống rỗng,
Bản chất cuộc đời là trống không,
Bản chất cuộc đời là cảnh mộng,
Dễ dàng tan biến vào hư không.

5. Bản chất cuộc đời - vòng luẩn quẩn,
Có không, thương ghét, mãi lòng vòng,
Để rồi chung cuộc trong nước mắt,
Chỉ còn nghiệp quả với tâm mê.

6. Ê chề là cuộc sống tâm mê,
Ngã mạn, ta đây, chẳng được gì.
Được chăng nước mắt và phiền não,
Được chăng dòng sanh tử khổ đau.

7. Mau tỉnh lại nhìn cuộc sống đi,
Bản ngã cho ta được cái gì?
Phiền não, hư danh và trống rỗng,
Mau tỉnh lại nhìn, ta được chi?

8. Bản ngã chính là tên xảo trá,
Dẫn dắt ta vào nẻo dối gian.
Bản ngã chính là tên lừa đảo,
Lừa dẫn ta vào trong khổ đau.

9. Bản ngã chính là con rắn độc,
Giết ta vô lượng kiếp vừa qua.
Bản ngã chính là tên ngu dại,
Hại mình qua thân, khẩu, ý hành.

10. Bản ngã chính là tên gian xảo,
Quanh co, xảo quyệt, lắm kế mưu.
Bản ngã chính là tên thâm độc,
Âm thầm đâm thọc, não hại người.

11. Bản ngã ẩn mình trong ngũ uẩn,
Bản ngã ẩn mình trong tâm mê,
Sắc, thọ, tưởng, hành và thức biết,
Trước ngũ uẩn này bản ngã sanh.

12. Bản ngã chính là tâm chấp thủ,
Uẩn nào cũng gọi đó là mình.
Bởi vì chấp trước vào năm uẩn,
Nên cái mình, ta mới hình thành.

13. Bản ngã cho mình là năm uẩn,
Nhưng vì năm uẩn là duyên sanh,
Và cái duyên sanh thì tạm bợ,
Nên cái mình, ta dễ vỡ tan.

14. Khi ngũ uẩn tàn, ngã khổ đau.
Tâm mê than khóc, vỡ tan lòng.
Đâu ngờ nghiệp đẩy tâm mê đến,
Sanh cảnh tương đồng nghiệp tâm mê.

15. Tâm mê lại có năm uẩn mới,
Rồi thì bản ngã mới lại sanh,
Lại tranh giành dục, tham, sân, ái,
Lại ngã mạn, rồi lại ra đi.

16. Bao nhiêu ngũ uẩn đã được sanh,
Bấy nhiêu bản ngã đã hình thành,
Bấy nhiêu bản ngã đều diệt tận,
Vậy bản ngã nào thật là ta.

17. Chẳng qua vì chấp vào năm uẩn,
Mà bản ngã ta đã hình thành,
Chẳng may ngũ uẩn này tan rã,
Thì bản ngã ta cũng vỡ tan.

18. Vỡ tan, tan vỡ đã bao lần,
Bao lần bản ngã hợp rồi tan,
Bao lần bản ngã sanh rồi diệt,
Bao lần bản ngã đã khóc than.

19. Khóc than, than khóc đã bao lần,
Bao lần than khóc hỡi tâm mê,
Bao lần say đắm theo danh, lợi,
Bao lần gục ngã trước chức, quyền.

20. Không ai ngụy biện bằng bản ngã,
Không ai xảo trá bằng cái ta,
Không ai xấu xa bằng cái ngã,
Không ai tố mình bằng tự ta.

21. Không ai độc ác bằng bản ngã,
Không ai tỵ hiềm bằng cái tôi,
Không ai dối lừa bằng cái ngã,
Không ai hại mình bằng cái ta.

22. Cái ngã, cái ta mau cúi xuống,
Cúi xuống cho mau cái ngã này,
Chính ngươi là kẻ làm ta khổ,
Ngươi nhận chìm ta trong tử sanh.

23. Ngươi dẫn ta đi trong biển khổ,
Dối lừa, gian trá, ngươi dối ta.
Ngươi dụ ta vào trong biển lửa,
Địa ngục, vì ngươi ta phải vào.

24. Ngươi mau quỳ xuống, mau quỳ xuống,
Cái bản ngã này, quỳ xuống mau.
Ngươi sát hại ta bao nhiêu kiếp,
Giờ ngươi tiếp tục hại ta ư?

25. Hại ta, ngươi hại thế đủ rồi.
Giết ta, ngươi giết thế vừa chưa?
Giờ ta đã thấy ngươi, bản ngã,
Hãy biến, hãy tan khỏi tâm ta.

26. Nếu ngươi còn đó, chẳng biến tan,
Thì kẻ ác gian, cúi xuống nào.
Ngươi mau quỳ xuống, mau sám hối,
Cúi đầu thật sát, sám hối mau.

27. Ngươi mau quỳ mọp sát đất mau,
Bản ngã này ngươi quỳ xuống nào.
Sao ngươi còn ngẩng đầu lên nữa,
Quỳ mau, ngã quỳ mọp xuống mau!

28. Ta đã chịu nhiều những khổ đau,
Ta đã bị ngươi hại quá nhiều,
Nước mắt ta nhiều hơn biển lớn,
Xác ta chồng chất hơn núi cao.

29. Bản ngã quỳ mọp xuống đất mau!
Ta chẳng cho ngươi ngẩng cao đầu.
Ngươi còn cao ngạo, ta còn khổ,
Ta quyết diệt trừ bản ngã ngươi.

30. Bản ngã ngươi quỳ xuống đất mau!
Đau khổ ngươi trao, thế đủ rồi!
Ta chẳng muốn vì ngươi, khổ nữa,
Ngươi biến được rồi, ngươi biến đi.

31. Hãy biến tan đi, kẻ giết người!
Giết người vô lượng kiếp vừa qua.
Giờ ta phải thấy ngươi thật rõ,
Nếu không ngươi lại giết hại ta.

32. Ngươi là rắn độc nhất trần gian,
Nọc ngươi nhiễm khắp thế gian này,
Thế gian đau khổ vì bản ngã,
Thế gian gục ngã trước cái ta.

33. Nay ta thấy rõ tướng hình ngươi,
Ngươi trú ẩn trong ngũ uẩn này.
Nay ta chẳng muốn ngươi giết nữa.
Ngươi hãy diệt đi, hãy chết đi.

34. Hãy chết thật đi, chết thật mau!
Đau khổ ngươi trao, thế đủ rồi!
Tài sản ngươi cho là dối trá,
Ngụy biện, tham sân, cái ngươi cho.

35. Ngươi cúi đầu mau xuống đất nào,
Cúi đầu quỳ mọp xuống đất mau!
Ngươi là ai hả trong thế giới,
Vô thường, tạm bợ với rỗng không.

36. Ngươi chẳng là ai ở trên đời,
Chỉ là hôn ám và si mê,
Chỉ là ám ảnh từ ngũ uẩn,
Ngươi kéo ta vào trong khổ đau.

37. Ngươi nhanh quỳ sát xuống đất mau,
Cái ngã ác gian, ác độc này.
Ngươi là rắn độc, là kẻ ác,
Ngươi kẻ giết người, kẻ sát nhân.

38. Ngươi hãy quỳ mau xuống đất nào!
Quỳ xuống sát nào, quỳ xuống mau!
Kẻ ác độc kia mau quỳ xuống,
Lạy dưới chân người, quỳ xuống mau.

39. Mau quỳ xuống lạy bậc chân nhân,
Mau quỳ xuống lễ bậc cha, thầy,
Mau quỳ xuống lạy bậc chánh kiến,
Mau quỳ xuống lạy bậc thiện lương.

40. Tiếp tục quỳ mau xuống đất nào,
Mau quỳ xuống lạy bạn đồng tu,
Lạy người trang lứa, đồng vai vế,
Bản ngã cúi đầu quỳ lạy mau.

41. Ngươi tiếp tục quỳ xuống đất mau,
Mau quỳ xuống lạy kẻ dưới mình,
Mau quỳ xuống lễ người kém cỏi,
Bản ngã dập đầu, cúi lạy mau.

42. Ngày nào bản ngã chưa gục ngã,
Ngày nào bản ngã chưa cúi đầu,
Ngày nào bản ngã chưa triệt hạ,
Ngày ấy ta còn phải khổ đau.

43. Ngày nào bản ngã chưa diệt tận,
Ngày ấy ta chưa được an toàn.
Ngày nào bản ngã chưa đoạn tận,
Ngày ấy tử thần vẫn theo ta.

44. Nay ta ghê sợ ngươi, bản ngã.
Nay ta chán ngán ngươi, cái ta.
Nay ta diệt tận ngươi, tự ngã.
Ngươi hãy tan đi, hãy biến đi.

45. Ngươi hãy biến đi, hãy diệt đi!
Hãy tan, hãy biến diệt hoàn toàn!
Hãy tan, hãy biến thành mây khói!
Ngươi hãy biến đi, hãy diệt đi!

46. Ngươi hãy biến đi, hãy chết đi!
Ngươi đừng sống dậy nữa làm gì.
Ta khổ đủ rồi, ngươi hãy biến.
Ngươi hãy diệt đi, hãy chết đi!

47. Bản ngã chết rồi, thân kiến chết.
Tứ quả Thánh hiền hiển lộ ra.
Cửa vào bất tử dần rộng mở.
Gương Ngài Xá-Lợi sáng muôn nơi.

48. Bản ngã chết rồi tâm thảnh thơi,
Khổ đau, phiền não được dừng rồi,
Trầm luân, sanh tử được chấm dứt,
Tịch lặng, Niết-bàn, thật bình an.

9.

CĂN BẢN TRÍ 1

9.1 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 1

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, chính vì <u>không</u> giác ngộ, <u>không</u> thông hiểu Bốn Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ông. Bốn Thánh đế ấy là gì ?

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu KHỔ Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu KHỔ TẬP Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu KHỔ DIỆT Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ông.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không thông hiểu KHỔ DIỆT ĐẠO Thánh đế mà chúng ta phải lưu chuyển luân hồi lâu năm, Ta và các ông.

- Này các Tỷ-kheo, khi Khổ Thánh đế này <u>được</u> giác ngộ, <u>được</u> thông hiểu, khi Khổ Tập Thánh đế này được giác ngộ,

được thông hiểu, khi Khổ Diệt Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, khi Khổ Diệt Đạo Thánh đế này được giác ngộ, được thông hiểu, thời hữu ái được diệt trừ, sự dắt dẫn đến một đời sống được đoạn tuyệt, nay không còn hậu hữu nữa.

Thế Tôn thuyết như vậy, Thiện Thệ lại nói thêm:

- Chính vì không thấy như thật Bốn Thánh đế nên có sự luân chuyển lâu ngày trong nhiều đời. Khi những sự thật này được nhận thức, nguyên nhân của một đời sống khác được trừ diệt, khi khổ căn được đoạn trừ, sẽ không còn một đời sống khác nữa.

9.2 Niệm NGUYÊN NHÂN LUÂN HỒI 2

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Bốn Pháp mà Ta và

các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

Thế nào là bốn?

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh GIỚI mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh ĐỊNH mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh TUỆ mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

- Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh GIẢI THOÁT mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.

Này các Tỷ-kheo, khi Thánh Giới được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Định được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Tuệ được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh giải thoát được giác ngộ, được chứng đạt, thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, những gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.

9.3 Niệm SỢI DÂY TÁI SANH

- ***Kinh SỢI DÂY TÁI SANH (Tương III, 333)***

Nhân duyên ở Sàvatthi... Ngồi xuống một bên, Tôn giả Ràdha bạch Thế Tôn:

- "Đoạn diệt sợi dây tái sanh. Đoạn diệt sợi dây tái sanh", bạch Thế Tôn, được nói đến như vậy. Bạch Thế Tôn, thế nào là sợi dây tái sanh? Thế nào là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh?

Này Ràdha, phàm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phàm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì đối với Sắc, như vậy gọi là sợi dây tái sanh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh.

Này Ràdha, phàm dục gì, tham gì, hỷ gì, khát ái gì, phàm những chấp thủ phương tiện, tâm kiên trú, thiên chấp tùy miên gì đối với Thọ... đối với Tưởng... đối với các Hành... đối với Thức, đó gọi là sợi dây tái sanh. Sự đoạn diệt chúng là sự đoạn diệt sợi dây tái sanh.

9.4 Niệm LÒNG TIN BẤT ĐỘNG

- ***Kinh CẦN PHẢI KHÍCH LỆ (Tăng I, 402)***

Này Ānanda, với ai, Thầy có lòng từ mẫn, và với những ai, Thầy nghĩ là nên nghe theo, các bạn bè, thân hữu, bà con hay

cùng một huyết thống, với những người ấy, Thầy cần phải khích lệ, cần phải hướng dẫn, cần phải an trú trong ba điểm.

Thế nào là ba?

- Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với Đức Phật: "Đây là Thế Tôn, bậc Alahán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn".

- Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với Pháp: "Pháp được Thế Tôn khéo thuyết, thiết thực hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, được người trí tự mình giác hiểu".

- Hãy khích lệ, hướng dẫn và an trú vào tịnh tín bất động đối với chúng Tăng: "Diệu hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn,

Trực hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Ứng lý hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Chơn chánh hạnh là chúng đệ tử của Thế Tôn. Tức là bốn đôi tám chúng. Chúng đệ tử của Thế Tôn là đáng cung kính, đáng cúng dường, đáng tôn trọng, đáng được chắp tay, là phước điền vô thượng ở đời".

Này Ānanda, dầu cho bốn đại chủng có đổi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với Phật không có đổi khác. Ở đây, đổi khác là như thế này: Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với Đức Phật, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ānanda, dầu cho bốn đại chủng có đổi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị Thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp không có

đổi khác. Ở đây, đổi khác là như thế này. Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với Pháp, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ānanda, dầu cho bốn đại chủng có đổi khác, địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại, nhưng vị Thánh đệ tử thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng không có đổi khác. Ở đây, đổi khác là như thế này: Vị Thánh đệ tử ấy, thành tựu tịnh tín bất động đối với chúng Tăng, sẽ sanh vào địa ngục, loại bàng sanh hay cõi ngạ quỷ. Sự kiện này không xảy ra.

Này Ānanda, với ai Thầy có lòng từ mẫn, và với những ai Thầy nghĩ là nên nghe theo, các bạn bè, thân hữu, bà con hay cùng một huyết thống, với những người ấy, này Ānanda, Thầy cần phải khích lệ, cần phải hướng dẫn, cần phải an trú trong ba điểm này.

9.5 Định nghĩa NGŨ UẨN

- ***Định nghĩa 1***

  - Thân người là Sắc

  - Cảm giác là Thọ

  - Hình bóng là Tưởng

  - Suy nghĩ là Hành

  - Rõ biết là Thức.

- ***Định nghĩa 2***

  - 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.

9.6 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN

- ***Kinh ĐÁNG ĐƯỢC ĂN (Tương III, 161)***

- 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.

- 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.

- 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, này các Tỷ-kheo, nên gọi là tưởng.

- 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.

- 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.

9.7 Định nghĩa NGŨ UẨN - Kinh THỦ CHUYỂN

- ***Kinh THỦ CHUYỂN (Tương III, 111)***

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, 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 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, 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 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, 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 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, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.

9.8 Định nghĩa CẢM THỌ

Có 3 cảm thọ:

Thọ lạc - Cảm giác dễ chịu

Thọ khổ - Cảm giác khó chịu

Thọ không khổ không lạc - Cảm giác không dễ chịu, không khó chịu.

9.9 Định nghĩa SÁU THỨC

- Thấy rõ, biết rõ người, cảnh, vật - NHÃN thức

- Nghe rõ, biết rõ lời nói, âm thanh - NHĨ thức

- Rõ biết mùi hương thơm, thối - TỶ thức

- Rõ biết vị ngọt, chua, cay - THIỆT thức

- Rõ biết thân đụng chạm người, vật - THÂN thức

- Rõ biết thọ, tưởng, hành - Ý thức.

9.10 Định nghĩa SÁU PHÁP

- 6 CĂN: Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

- 6 TRẦN: Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

- 6 THỨC: Nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức.

- 6 XÚC: Nhãn xúc, nhĩ xúc, tỷ xúc, thiệt xúc, thân xúc, ý xúc.

- 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.

- 6 TƯỞNG: Sắc tưởng, thanh tưởng, hương tưởng, vị tưởng, xúc tưởng, pháp tưởng.

- 6 TƯ: Sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, pháp tư.

- 6 ÁI: Sắc ái, thanh ái, hương ái, vị ái, xúc ái, pháp ái.

9.11 Niệm DUYÊN SANH PHÁP

- Do duyên có mắt và các sắc, sanh khởi Nhãn thức (rõ biết các sắc). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhãn xúc. Do duyên có Nhãn xúc nên sanh khởi thọ do nhãn xúc sanh, sắc tưởng, sắc tư.

Mắt + Sắc => Nhãn thức => Nhãn xúc => Thọ do Nhãn xúc sanh + Sắc tưởng + Sắc tư

Do duyên có tai và các tiếng, sanh khởi Nhĩ thức (nghe rõ, rõ biết các âm thanh). Sự hội tụ của ba pháp này là Nhĩ xúc. Do duyên có Nhĩ xúc nên sanh khởi thọ do nhĩ xúc sanh, thanh tưởng, thanh tư.

Tai + Tiếng => Nhĩ thức => Nhĩ xúc => Thọ do Nhĩ xúc sanh + Thanh tưởng + Thanh tư

- Do duyên có mũi và các mùi, sanh khởi Tỷ thức (rõ biết các mùi). Sự hội tụ của ba pháp này là Tỷ xúc. Do duyên có Tỷ xúc nên sanh khởi thọ do tỷ xúc sanh, hương tưởng, hương tư.

Mũi + Mùi => Tỷ thức => Tỷ xúc => Thọ do Tỷ xúc sanh + Hương tưởng + Hương tư

- Do duyên có lưỡi và các vị, sanh khởi Thiệt thức (rõ biết các vị). Sự hội tụ của ba pháp này là Thiệt xúc. Do duyên có Thiệt xúc nên sanh khởi thọ do thiệt xúc sanh, vị tưởng, vị tư.

Lưỡi + Vị => Thiệt thức => Thiệt xúc => Thọ do Thiệt xúc sanh + Vị tưởng + Vị tư

- Do duyên có thân và có sự đụng chạm, sanh khởi Thân thức (rõ biết sự đụng chạm). Sự hội tụ của ba pháp này là Thân xúc. Do duyên có Thân xúc nên sanh khởi thọ do thân xúc sanh, xúc tưởng, xúc tư.

Thân + Sự đụng chạm => Thân thức => Thân xúc => Thọ do Thân xúc sanh + Xúc tưởng + Xúc tư

- Do duyên có ý và các pháp thọ, tưởng, hành nên sanh khởi ý thức (rõ biết thọ, tưởng, hành). Sự hội tụ của ba pháp này là Ý xúc. Do duyên có Ý xúc nên sanh khởi thọ do ý xúc sanh, pháp tưởng, pháp tư.

Ý + Thọ, Tưởng, Hành => Ý thức => Ý xúc => Thọ do ý xúc sanh + Pháp tưởng + Pháp tư

9.12 Niệm NGŨ UẨN DUYÊN SANH

- **Thân là duyên sanh.**
- **Thọ, tưởng, hành, thức cũng là duyên sanh.**
- **Thân là vô thường.**
- **Thọ, tưởng, hành, thức cũng là vô thường.**
- **Thân là phiền não.**
- **Thọ, tưởng, hành, thức cũng là phiền não.**
- **Thân không là mình.**
- **Thọ, tưởng, hành, thức cũng không là mình.**
- **Thân này từ bỏ.**
- **Thọ, tưởng, hành, thức cũng xin từ bỏ.**
- **Thân xả, tâm xả - Dễ chịu, dễ chịu.**
- **Buông xả, buông xả - Dễ chịu, dễ chịu.**

9.13 Niệm THÁNH TRÍ (Bốn Thánh Trí về Ngũ Uẩn)

- Sự chấp thủ ngũ uẩn là phiền não và khổ đau.

- Ngũ uẩn sanh khởi là do vô minh và khát ái.

- Ngũ uẩn diệt tận là khi hết vô minh và hết khát ái.

- Bát Chánh Đạo là phương pháp đúng đưa đến tẩy sạch vô minh và khát ái đối với ngũ uẩn.

9.14 Niệm THÁNH ĐẠO (Bát Chánh Đạo)

- Chánh tri kiến = Thấy biết đúng

- Chánh tư duy = Suy nghĩ đúng

- Chánh ngữ = Nói lời đúng

- Chánh nghiệp = Hành động đúng

- ***Chánh mạng = Nuôi mạng đúng***
- ***Chánh tinh tấn = Siêng đúng việc***
- ***Chánh niệm = Quán đúng chỗ***
- ***Chánh định = Định đúng cách.***

- ***PHƯƠNG PHÁP TÁM ĐÚNG***
  - **Thấy đúng**
  - **Nghĩ đúng**
  - **Nói đúng**
  - **Làm đúng**
  - **Sống đúng**
  - **Siêng đúng**
  - **Quán đúng**
  - **Định đúng.**

9.15 Niệm PHẬT ĐẠO VÔ THƯỢNG

- ***Kinh THÀNH ẤP (Tương II, 185)***

Này các Tỷ-kheo, Ta đã thấy một con đường cũ, một đạo lộ cũ do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là con đường cũ, đạo lộ cũ ấy do các vị Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua?

Đây chính 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.

Con đường ấy, này các Tỷ-kheo, là con đường cũ, đạo lộ cũ do các bậc Chánh Đẳng Giác thuở xưa đã đi qua. Ta đã đi theo con đường ấy.

Đi theo con đường ấy, Ta thấy rõ Già chết; Ta thấy rõ già chết tập khởi; Ta thấy

rõ già chết đoạn diệt; Ta thấy rõ con đường đưa đến già chết đoạn diệt.

Ta đã đi theo con đường ấy. Đi theo con đường ấy, Ta thấy rõ Sanh... Ta thấy rõ Hữu... Ta thấy rõ Thủ... Ta thấy rõ Ái... Ta thấy rõ Thọ... Ta thấy rõ Xúc... Ta thấy rõ Sáu xứ... Ta thấy rõ Danh sắc... Ta thấy rõ Thức... Ta thấy rõ các Hành, Ta thấy rõ các hành tập khởi, Ta thấy rõ các hành đoạn diệt, Ta thấy rõ con đường đưa đến các hành đoạn diệt.

Cái được Ta biết rõ, Ta đã tuyên bố cho các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ được biết. Này các Tỷ-kheo, tức là Phạm hạnh này, phồn vinh, thịnh vượng, quảng đại, chúng đa, người nhiều và được chư Thiên, loài Người khéo léo trình bày.

9.16 Niệm TU CHÁNH ĐẠO ĐẠT CHÁNH QUẢ

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này Subhadda, trong pháp luật nào <u>không</u> có Bát Thánh đạo, thời ở đây <u>không</u> có (đệ nhất) Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda trong pháp luật nào <u>có</u> Bát Thánh đạo thời ở đây <u>có</u> (đệ nhất) Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đấy cũng có đệ tứ Sa-môn.

Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. <u>Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có</u> những Sa-môn.

Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn chánh, thời đời này không vắng những vị Alahán.

9.17 Niệm CON ĐƯỜNG ĐỘC NHẤT

- ***Kinh NIỆM XỨ (Trung I, bài 10)***

"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". Thế nào là bốn?

Này các Tỷ-kheo, ở đây:

- Tỷ-kheo 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.

9.18 Niệm VỊ TỐI THƯỢNG

- *Kinh BỆNH (Tương V, 237)*

Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác. Dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác.

Và này Ananda, thế nào là Tỷ-kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp

làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác?

Này Ananda, ở đây, Tỷ-kheo trú, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu ở đời; quán thọ trên các cảm thọ... quán tâm trên tâm... quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để nhiếp phục tham ưu ở đời.

Này Ananda, <u>những ai hiện nay hoặc sau khi Ta diệt độ</u>, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một điều gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một điều gì khác; những vị ấy, này Ananda, là <u>những vị tối thượng</u> trong hàng Tỷ-kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.

9.19 Niệm GIA TÀI CỦA PHẬT

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này các Tỷ-kheo, nay những pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy cho các Ngươi, các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

Này các Tỷ-kheo, thế nào là các pháp do Ta chứng ngộ và giảng dạy, các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để cho phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì an lạc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người ?

- Chính là Bốn Niệm xứ, Bốn Chánh cần, Bốn Thần túc, Năm Căn, Năm Lực, Bảy Bồ-đề phần, Tám Thánh đạo phần.

Này các Tỷ-kheo, chính những pháp này do Ta chứng ngộ và giảng dạy, mà các Ngươi phải khéo học hỏi, thực chứng, tu tập và truyền rộng để phạm hạnh được trường tồn, vĩnh cửu, vì hạnh phúc cho chúng sanh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì lợi ích, vì hạnh phúc, vì an lạc cho loài Trời và loài Người.

9.20 Niệm CÚNG DƯỜNG TỐI THƯỢNG

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

Này Ananda, nếu có Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ni, cư sĩ nam hay cư sĩ nữ nào thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp, hành trì đúng Chánh pháp, thời người ấy kính trọng, tôn sùng,

đảnh lễ, cúng dường Như Lai với sự cúng dường tối thượng.

Do vậy, này Ananda, hãy thành tựu Chánh pháp và Tùy pháp, sống chơn chánh trong Chánh pháp và hành trì đúng Chánh pháp. Này Ananda, các Người phải học tập như vậy.

10.

CĂN BẢN TRÍ 2

10.1 Niệm GIỚI ĐỊNH TUỆ

- ***Kinh HỌC GIỚI (Tăng I, 426)***

- Này các Tỷ-kheo, có ba học giới này. Thế nào là ba?

- Tăng thượng Giới học,

- Tăng thượng Tâm học,

- Tăng thượng Tuệ học.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng Giới học?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, vị Tỷ-kheo giữ giới, sống hộ trì với sự hộ trì của giới bổn, đầy đủ uy nghi chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ nhặt, chấp nhận và học tập các học giới (học pháp). Này các Tỷ-kheo, đây gọi là tăng thượng giới học.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là tăng thượng Tâm học?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, 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.

- 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.

- 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.

Và 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, là ba học giới.

10.2 Niệm ƯỚC MUỐN SẮC BÉN

- ***Kinh SAMÔN (Tăng I, 415)***

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.

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, cần phải học tập như sau:

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Giới học.

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Tâm học.

- Sắc bén sẽ là ước muốn chúng ta thọ trì tăng thượng Tuệ học.

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

10.3 Niệm THẬP THIỆN GIỚI

- ***Kinh BỐN MƯƠI PHÁP (Tăng IV, 639)***

• ***Thành tựu với bốn mươi pháp, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào ĐỊA NGỤC. Thế nào là bốn mươi ?***

1. ***Tự mình sát sanh.***
2. ***Khuyến khích người khác sát sanh.***
3. ***Tùy thuận sát sanh.***
4. ***Tán thán sát sanh.***
5. ***Tự mình lấy của không cho.***
6. ***Khuyến khích người khác lấy của không cho.***
7. ***Tùy thuận lấy của không cho.***
8. ***Tán thán lấy của không cho.***
9. ***Tự mình tà hạnh trong các dục.***
10. ***Khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục.***
11. ***Tùy thuận tà hạnh trong các dục.***
12. ***Tán thán tà hạnh trong các dục.***
13. ***Tự mình nói láo.***
14. ***Khuyến khích người khác nói láo.***

15. Tùy thuận nói láo.

16. Tán thán nói láo.

17. Tự mình nói hai lưỡi.

18. Khuyến khích người khác nói hai lưỡi.

19. Tùy thuận nói hai lưỡi.

20. Tán thán nói hai lưỡi.

21. Tự mình nói lời thô ác.

22. Khuyến khích người khác nói lời thô ác.

23. Tùy thuận nói lời thô ác.

24. Tán thán nói lời thô ác.

25. Tự mình nói lời phù phiếm.

26. Khuyến khích người khác nói lời phù phiếm.

27. Tùy thuận nói lời phù phiếm.

28. Tán thán nói lời phù phiếm.

29. Tự mình có tham.

30. Khuyến khích người khác có tham.

31. Tùy thuận có tham.

32. Tán thán có tham.

33. Tự mình có sân tâm.

34. Khuyến khích người khác có sân tâm.

35. Tùy thuận sân tâm.

36. Tán thán sân tâm.

37. Tự mình có tà kiến.

38. Khuyến khích người khác có tà kiến.

39. Tùy thuận có tà kiến.

40. Tán thán có tà kiến.

Thành tựu bốn mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng bị rơi vào địa ngục.

- ***Thành tựu với bốn mươi pháp, như vậy tương xứng được sanh lên THIÊN GIỚI. Thế nào là bốn mươi?***

1. ***Tự mình từ bỏ sát sanh.***
2. ***Không khuyến khích người khác sát sanh.***
3. ***Không tùy thuận sát sanh.***
4. ***Không tán thán sát sanh.***
5. ***Tự mình từ bỏ lấy của không cho.***
6. ***Không khuyến khích người khác lấy của không cho.***
7. ***Không tùy thuận lấy của không cho.***
8. ***Không tán thán lấy của không cho.***
9. ***Tự mình từ bỏ tà hạnh trong các dục.***
10. ***Không khuyến khích người khác tà hạnh trong các dục.***
11. ***Không tùy thuận tà hạnh trong các dục.***
12. ***Không tán thán tà hạnh trong các dục.***
13. ***Tự mình từ bỏ nói láo.***
14. ***Không khuyến khích người khác nói láo.***

15. Không tùy thuận nói láo.

16. Không tán thán nói láo.

17. Tự mình từ bỏ nói hai lưỡi.

18. Không khuyến khích người khác nói hai lưỡi.

19. Không tùy thuận nói hai lưỡi.

20. Không tán thán nói hai lưỡi.

21. Tự mình từ bỏ nói lời thô ác.

22. Không khuyến khích người khác nói lời thô ác.

23. Không tùy thuận nói lời thô ác.

24. Không tán thán nói lời thô ác.

25. Tự mình từ bỏ nói lời phù phiếm.

26. Không khuyến khích người khác nói lời phù phiếm.

27. Không tùy thuận nói lời phù phiếm.

28. Không tán thán nói lời phù phiếm.

29. Tự mình từ bỏ tham.

30. Không khuyến khích người khác tham

31. Không tùy thuận tham.

32. Không tán thán tham.

33. Tự mình từ bỏ sân tâm.

34. Không khuyến khích người khác sân tâm.

35. Không tùy thuận sân tâm.

36. Không tán thán sân tâm.

37. Tự mình có chánh kiến.

38. Khuyến khích người khác có chánh kiến.

39. Tùy thuận có chánh kiến.

40. Tán thán có chánh kiến.

Thành tựu bốn mươi pháp này, này các Tỷ-kheo, như vậy tương xứng được sanh lên Thiên giới.

10.4 Niệm OAI NGHI

• ***Kinh NIỆM XỨ (Trung I, bài 10)***

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 tuệ tri 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 trên đời. Này các Tỷ-kheo, như vậy là Tỷ-kheo sống quán thân trên thân.

10.5 Niệm HỘ TRÌ CÁC CĂN

- *Kinh KHÔNG THỂ RƠI XUỐNG (Tăng I, 623)*

"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo hộ trì các căn?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi mắt thấy sắc không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì làm cho nhãn căn không được chế ngự khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.

Khi tai nghe tiếng... mũi ngửi hương... lưỡi nếm vị... thân cảm xúc... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì làm cho ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác bất thiện pháp khởi lên, Tỷ-kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo hộ trì các căn".

10.6 Niệm TIẾT ĐỘ ĂN UỐNG

- ***Kinh TÔN GIẢ NANDA (Tăng III,510)***

"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tiết độ trong ăn uống?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo với chánh tư duy thọ dụng món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự

làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú và được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo biết tiết độ trong ăn uống".

10.7 Niệm CHÚ TÂM CẢNH GIÁC

- ***Kinh KHÔNG THỂ RƠI XUỐNG (Tăng I, 623)***

"Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chú tâm cảnh giác?

- Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ban ngày đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

- Ban đêm, canh một, vị ấy đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại.

- Ban đêm, canh giữa, vị ấy nằm dáng nằm con sư tử bên hông tay phải, một chân đặt trên chân kia, chánh niệm tỉnh giác, tâm nghĩ đến thức dậy lại.

- Ban đêm, canh cuối, vị ấy thức dậy đi kinh hành hay trong lúc ngồi, tẩy sạch tâm tư khỏi các pháp chướng ngại. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chú tâm cảnh giác".

10.8 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 1

- *Kinh TẬT BỆNH (Tương IV, 340)*

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo chánh niệm?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời… sống quán thọ trên các cảm thọ... sống quán tâm trên tâm... sống quán pháp trên

các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm.

Và này các Tỷ-kheo, thế nào là Tỷ-kheo tỉnh giác?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay, đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nếm đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy, này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo tỉnh giác.

Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo cần phải chánh niệm tỉnh giác khi thời đã đến. Đây là lời giáo giới của Ta cho các Ông.

10.9 Niệm CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC 2

- ***Kinh TÔN GIẢ NANDA (Tăng III, 510)***

Ở đây, này các Tỷ-kheo,

- Tỷ-kheo rõ biết khi các thọ khởi lên, rõ biết khi các thọ an trú, rõ biết khi các thọ chấm dứt;

- Rõ biết khi các tưởng khởi lên, rõ biết khi các tưởng an trú, rõ biết khi các tưởng chấm dứt;

- Rõ biết khi các tầm khởi lên, rõ biết khi các tầm an trú, rõ biết khi các tầm chấm dứt.

Này các Tỷ-kheo, là Tỷ-kheo chánh niệm tỉnh giác.

10.10 Niệm NĂM SỰ KIỆN

- ***Kinh SỰ KIỆN CẦN PHẢI QUAN SÁT (Tăng II, 421)***

- Có năm sự kiện này, này các Tỷ-kheo, cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia. Thế nào là năm?

- "Ta phải bị <u>già</u>, không thoát khỏi già".

- "Ta phải bị <u>bệnh</u>, không thoát khỏi bệnh".

- "Ta phải bị <u>chết</u>, không thoát khỏi chết".

- "Tất cả pháp khả <u>ái</u>, khả ý đối với ta sẽ phải đổi khác sẽ phải biến diệt".

- "Ta là chủ nhân của <u>nghiệp</u>, là thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phàm nghiệp nào ta sẽ làm thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy".

Đó là năm sự kiện cần phải thường xuyên quán sát bởi nữ nhân hay nam nhân, bởi tại gia hay xuất gia.

10.11 Niệm THÂN VÔ CHỦ

- ***Kinh RATTHAPALA (Trung, bài 82)***
  - ***Thân này là vô thường đi đến hoại diệt.***
  - ***Thân này là vô hộ, vô chủ.***
  - ***Thân này là vô sở hữu, ra đi bỏ lại tất cả.***
  - ***Thân này là thiếu thốn, là khao khát, là nô lệ cho tham ái.***

10.12 Niệm CHÚNG SANH

"Tất cả đều là chúng sanh,
Không ai là người thân của mình,
Chỉ có vô minh, nghiệp và nhân quả.
Hãy buông xả và mau tỉnh thức,

Sống đúng trách nhiệm,
Sống đẹp với đời,
Nhận diện ngũ uẩn,
Thể nhập Thánh Trí,
Diệt tham, sân, si,
Thoát ly sanh tử".

10.13 Niệm TÂM HIỀN

"Người tu tâm thật là hiền,
Trong ngoài thanh tịnh, nụ cười bình yên.

Người tu tâm thật là yên,
Thọ hiền tỏa sáng, yên vui rạng ngời".

10.14 Niệm LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT

- **LỜI NHẮN NHỦ CỦA ĐỨC PHẬT**
  (Kinh Trường Bộ, bài 16)

- Này các Tỷ-kheo, đây là lời Ta nhắn nhủ các Ngươi. Các hành là vô thường. Hãy tinh tấn lên để tự giải thoát. Không lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ.

Ta đã già, dư mạng chẳng còn bao,
Từ biệt các Ngươi, Ta đi một mình.
Tự mình làm sở y cho chính mình,
Hãy tinh tấn, chánh niệm, giữ giới luật,
Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm.
Ai tinh tấn trong pháp và luật này
Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau.

- **LỜI CUỐI CỦA ĐỨC PHẬT**

(Kinh Trường Bộ, bài 16)

- Này các Tỷ-kheo, nay Ta khuyên dạy các Ngươi: "Các pháp hữu vi là vô thường. Hãy tinh tấn, chớ có phóng dật". Đó là lời cuối cùng của Như Lai.

10.15 PHÁT NGUYỆN

Con chân thành đảnh lễ
Phật Thích Ca Mâu Ni
Đời này con xin nguyện:
"Thấy biết rõ ngũ uẩn,
Thấy biết rõ tự thân,
Thành tựu chánh tri kiến,
Thể nhập vào Thánh quả,
Con nguyện xứng đáng là
Người con Phật chân chánh".
Con xin đảnh lễ Ngài,
Đảnh lễ bậc Chánh Giác.

11.

CHÁNH QUÁN THỌ THỰC

11.1 HƯỚNG DẪN THỌ THỰC

"Cảm giác hơi thở… Cảm giác cơ thể… Cảm giác toàn thân… Cảm giác sự an tịnh của thân tâm… Cảm giác sự an tịnh của không gian nơi này, vùng đất này và trời đất này… Cảm giác dễ chịu đối với không gian này, vùng đất này và trời đất này… Trong tâm thương rộng lớn này, mong tất cả các loài hữu tình đều được an lạc và bình an, tìm được niềm an vui cho mình,

tâm thương mình thật nhiều và thương muôn loài hữu tình trong trời đất rộng lớn này…

Tâm thương rộng lớn… Rõ biết tâm thương rộng lớn… Cảm giác tâm thương rộng lớn… Cảm giác thân đang ngồi… Cảm giác cổ họng… Xem lại cảm thọ dục, ái trước bữa ăn này… Trước bữa ăn này, nước miếng có chảy không?... Có dục, ái trong việc chảy nước miếng này không? Hay nước miếng chảy đơn thuần do duyên xúc?... Nếu thấy có dục, ái trong thân tâm thì như lý tác ý để diệt dục, ái.

Chánh niệm tỉnh giác quán sát thân hành trong khi ăn. Khi ăn, tránh tạo ra tiếng muỗng đĩa va chạm, tiếng múc cơm, tiếng vét cơm, tiếng để muỗng đũa xuống. Tránh tạo ra các tiếng động một cách tối đa. Kiểm soát thân hành khi ăn. Kiểm soát tay, chân, mắt, miệng. Kiểm soát việc múc thức ăn, việc đưa thức ăn

vào miệng, việc nhai. Khi nhai thức ăn, không nhai thô thiển, không nhai nghe tiếng. Kiểm soát quai hàm khi nhai. Làm chủ độ nhai. Nhai hết muỗng cơm này rồi mới đưa muỗng cơm khác vào. Không vừa nhai vừa vơ vét thức ăn. Không vừa nhai vừa cầm sẵn muỗng thức ăn tiếp theo để đưa vào miệng. Kiểm soát cảm thọ dục, ái trong khi ăn. Dừng lại việc ăn nếu thấy dục, ái xuất hiện. Như lý tác ý diệt tận dục ái đã sanh rồi sau đó mới ăn tiếp. Tập nhận diện ngũ uẩn trước khi ăn, trong khi ăn và sau khi ăn. Tập tâm thanh tịnh rộng lớn trong khi ăn.

Bữa ăn này được thọ nhận với chánh tư duy như sau: Ta thọ dụng thức ăn này không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được an trú, được bảo dưỡng, để thân này khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm

hạnh, nghĩ rằng: "Như vậy, ta diệt trừ các cảm thọ cũ, không cho khởi lên các cảm thọ mới, và ta sẽ không có lỗi lầm, sống được an ổn". Như vậy, là sự biết tiết độ trong ăn uống.

Sự ăn uống đúng pháp như vậy sẽ mang đến phước báu lớn cho những người đã cho chúng ta bữa ăn hôm nay, không làm uổng công người cho và không làm tổn giảm phước báu của tự thân.

Kính mời (…) thọ thực trong chánh quán và chánh niệm".

11.2 ĐỨC PHẬT THỌ THỰC

- ***Kinh BRAHMAYU (Trung II, bài 91)***

- Khi Ngài nhận cơm, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận

cơm không quá ít, không quá nhiều.

Ngài ăn đồ ăn vừa phải (với cơm), không có bỏ miếng cơm, chỉ lựa miếng ăn.

- Tôn giả Gotama đưa miếng cơm quanh miệng hai ba lần rồi mới nuốt, không hột cơm nào được vào trong thân không bị nghiến nát, và không một hột cơm nào còn lại trong miệng trước khi ăn miếng cơm khác.

- Tôn giả Gotama không thưởng thức vị ăn khi ăn đồ ăn, không thưởng thức lòng tham vị.

- Tôn giả Gotama ăn đồ ăn có đầy đủ tám đức tánh, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức, không phải để tự làm đẹp mình, mà chỉ để thân này được sống lâu và được bảo dưỡng, để (thân này) khỏi bị thương hại, để hỗ trợ Phạm hạnh, nghĩ

rằng: "Như vậy, Ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới, và Ta sẽ không lỗi lầm, sống được an ổn".

- Ngài ăn xong lấy nước rửa bát, không chúc bình bát lên, không chúc bình bát xuống, không xoay bình bát vào phía trong, không xoay bình bát ra phía ngoài, nhận nước không quá ít, không quá nhiều.

- Ngài rửa bát không sanh tiếng động, rửa bát không xoay tròn bình bát, không có đặt bình bát xuống đất rồi rửa tay, khi hai tay rửa xong, bình bát cũng rửa xong, khi bình bát rửa xong, hai tay cũng rửa xong. Ngài đổ nước bình bát, không quá xa, không quá gần, không vẩy nước cùng khắp.

- Khi ăn xong, Ngài đặt bình bát xuống đất, không quá xa, không quá gần,

không phải không nghĩ đến bình bát, cũng không quá lo cho bình bát.

- Khi ăn xong, Ngài ngồi im lặng một lát nhưng không để quá thì giờ nói lời tùy hỷ (công đức).

- Ngài nói lời tùy hỷ (công đức), không chỉ trích bữa ăn ấy, không mong bữa ăn khác; trái lại, Ngài với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ.

- Ngài sau khi với pháp thoại khai thị hội chúng ấy, khích lệ, làm cho phấn khởi, làm cho hoan hỷ, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi.

- Ngài đi không quá mau, không quá chậm. Ngài đi không phải (như muốn) lánh xa hội chúng ấy.

11.3 KỆ ĐI KHẤT THỰC

1. Chúng con đi khất thực
Tâm thanh tịnh, nhẹ nhàng
Không rộn ràng, dao động
Không nghĩ tưởng lung tung.

2. Chúng con đi khất thực
Tâm chánh niệm, hộ trì
Tâm lặng yên, thanh tịnh
Tâm tỉnh giác, tinh anh.

3. Tỉnh giác trong ánh mắt
Tỉnh giác trong nụ cười
Tỉnh giác trong gương mặt
Tỉnh giác trong bước chân.

4. Tâm thanh tịnh tỉnh giác
Tâm thanh tịnh rạng ngời
Khất thực trong tỉnh giác
Thanh tịnh và tinh anh.

11.4 KỆ ĐANG KHẤT THỰC

1. Chúng con đang khất thực
Tâm chánh niệm, nhẹ nhàng
Không rộn ràng, dao động
Không tham đắm thức ăn.

2. Thân tâm đều phòng hộ
Tỉnh giác và nhẹ nhàng
Không tham lam, tham đắm
Trước những gì được cho.

3. Lấy thức ăn vừa phải
Nhận thức ăn đủ vừa
Không tham lam, tham đắm
Lấy quá nhiều thức ăn.

4. Khất thực không tỉnh giác
Thật xấu hổ vô cùng
Chẳng khác hàng phàm tục
Tham, giựt, giành miếng ăn.

5. Khất thực trong tỉnh giác
Chẳng tham, đắm, tranh, giành
Thanh tịnh và tỉnh giác
Khất thực hàng Thánh nhân.

6. Khất thực trong tỉnh giác
Khất thực không lỗi lầm
Khất thực trong thanh tịnh
Khất thực hàng Thánh nhân.

11.5 KỆ KHẤT THỰC VỀ

1. Chúng con khất thực về
Tâm nhẹ nhàng, thanh tịnh
Tâm chánh niệm tỉnh giác
Không nghĩ tưởng lung tung.

2. Không chạy theo trần cảnh
Không nôn nóng được ăn
Những sắc, thanh, hương, vị
Tâm chẳng thèm vấn vương

3. Tâm không động theo cảnh
Tâm không chạy theo trần
Không dục, tham, sân, ái
Trước sáu trần thế gian.

4. Tâm nhẹ nhàng, thanh tịnh
Tâm tỉnh giác rạng ngời
Thân tâm trong chánh niệm
Tỉnh giác và tinh anh.

5. Tỉnh giác trong ánh mắt
Tỉnh giác trong nụ cười
Tỉnh giác trong gương mặt
Tỉnh giác trong bước chân.

6. Tâm thanh tịnh tỉnh giác
Tâm thanh tịnh rạng ngời
Tâm thanh tịnh tỏa sáng
Chói sáng và an vui.

7. Tâm vui không dính mắc
Khi khất thực trở về
Tâm vui không dính mắc
Trong pháp trần thế gian.

8. Khất thực không dính mắc
Khất thực không lỗi lầm
Khất thực trong thanh tịnh
Tỉnh giác và an vui.

11.6 HỒI HƯỚNG SAU THỌ THỰC

Bữa ăn này đã được
Chúng con tập thọ nhận
Trong chánh niệm tỉnh giác
Trong chánh quán thọ thực
Trong kiểm soát thân tâm.

Nếu trong bữa ăn này
Chúng con có sơ xuất
Thất niệm, không tỉnh giác
Rơi vào trong vô minh
Rơi vào trong dục, ái
Rơi vào trong tham, sân.
Chúng con xin chân thành
Xin cúi đầu sám hối
Xin cúi đầu xin lỗi
Tất cả các chư vị
Đã trực tiếp, gián tiếp
Cúng dường thức ăn này.

Xin chư vị thương cảm
Từ bi hỷ xả cho
Chúng con đang tu tập
Nhiếp phục dục và tham.
Chúng con thật tàm quý
Thật xấu hổ tự thân
Khi thọ nhận thức ăn
Trong dục, tham, sân, ái.
Chúng con xin cố gắng
Kiểm soát mình nhiều hơn.
Chúng con xin cố gắng
Nhiếp phục mình nhiều hơn.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Nếu trong bữa ăn này
Chúng con thực hành tốt
Sự chánh niệm tỉnh giác
Sự chánh quán thọ thực
Kiểm soát tốt thân tâm
Không chạy theo dục, ái
Không chạy theo tham sân

Không làm tổn phước báu
Của mình khi thọ thực
Làm tăng phước báu người
Trực tiếp hoặc gián tiếp
Thí thực cho chúng con,
Với tâm, công, vật thực
Ít nhiều theo nhân duyên.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Các vị bố thí này
Được tăng trưởng năm pháp:
Thọ mạng và dung sắc,
An lạc và sức mạnh
Thứ năm là biện tài.
Đây chính là năm pháp
Những thí chủ cúng dường
Bữa ăn này nhận được.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Năm điều phước báu này
Nhận được nhiều hay ít

Do thân hành người thí
Do lời nói người thí
Do tâm ý người thí.
Đúng pháp, không đúng pháp.
Tâm tịnh hay bất tịnh
Tâm rộng hay nhỏ hẹp
Cẩn trọng hay bất cẩn
Chân chánh hay bất minh.
Như vậy là công đức
Phước báu bữa ăn này
Tương ưng thân khẩu ý
Của thí chủ khi làm
Khi chuẩn bị bữa ăn
Khi thực hiện dâng cúng
Khi thực hiện cúng dường.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Chúng con người thọ nhận
Thức ăn cúng dường này
Thọ nhận chỗ ngồi này
Thọ nhận trú xứ này

Chúng con xin cung kính
Xin chân thành tri ân.
Tri ân người đã cho
Tri ân người đã làm
Tri ân người chuẩn bị
Tri ân người sắp xếp
Tri ân người trực tiếp
Tri ân người gián tiếp
Cho chúng con có được
Bữa ăn thanh tịnh này,
Chỗ ngồi thanh tịnh này,
Trú xứ thanh tịnh này.
Chúng con xin cung kính
Xin chân thành tri ân
Tri ân đến tất cả.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Với tâm thanh tịnh này
Với tâm chân thành này
Với phước báu trong sạch
Đối trước bữa ăn này

Từ người nhận, người cho
Người chuẩn bị bữa ăn
Chúng con xin chân thành
Mong với phước báu này
Chúng con sẽ thành tựu
Sự trang nghiêm thân tâm
Sự thanh tịnh thân tâm.
(chuông… hoặc im lặng 1 chút)

Đồng thời, chúng con xin
Hồi hướng những phước báu
Chân thành và thanh tịnh
Chân chánh và thanh cao
Có trong bữa ăn này
Hướng về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.

11.7 ĐÁP TỪ SÁM HỐI

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Con xin cung kính kính thỉnh trên Bậc Đạo Sư tôn kính,

Con xin kính mời Chư Tôn Hiền Đức đồng chứng minh,

Lành thay, chư Tôn đức
Lành thay, chư Hiền giả
Chư vị đã phát lộ
Những sai sót, sai lầm
Những lỗi lầm, bất thiện
Chư vị đã phạm phải
Trong si ám, vô minh.

Chúng con xin chân thành
Cầu chúc chư Hiền đức
Thấy được mình nhiều hơn
Nhiếp phục mình nhiều hơn.

12.

CÁC KHÓA TU NIKĀYA

Khóa 1: "Nikāya Căn bản" (1 tuần)
Khóa 2: "Nikāya Thể nhập" (1 tuần)
Khóa 3: "Nikāya Chuyên tu" (2 tuần)
Khóa 4: "Nikāya Thuần thục" (3 tuần)

12.1 Khóa tu "NIKĀYA CĂN BẢN"

- ***Mục đích khóa tu "Nikāya Căn bản"***

- Sửa soạn cho hành giả chánh kiến về Đức Phật và chánh kiến về Chánh pháp mà Ngài đã chỉ dạy. Đó là mục đích thứ nhất của khóa tu Nikāya Căn bản.

- Giúp hành giả tiếp cận với những trí tuệ căn bản nhưng rốt ráo, thâm sâu, đi đến cứu cánh trong đạo Phật. Đó là mục đích thứ hai của khóa tu Nikāya Căn bản.

- Giúp hành giả làm quen với những pháp hành căn bản và những nết hạnh căn bản cần có khi tu học theo kinh Nikāya. Đó là mục đích thứ ba của khóa tu Nikāya Căn bản.

- Giúp hành giả đi đến sự thành tựu phần Văn trong Văn Tư Tu, định hướng cho trí tuệ, xác lập sự thấy biết chân chánh trong tự thân, tu tập Chánh tri kiến, hướng về Dự lưu Thánh quả. Đó là mục đích thứ tư của khóa tu Nikāya Căn bản.

Đó là lợi ích, mục đích, giá trị và tác dụng của khóa Nikāya Căn bản.

- ***Thông tin khóa tu"Nikāya Căn bản"***

Chương trình tu tập trong tập sách này là chương trình tu tập trong khóa Nikāya Căn bản.

Khi có Giảng pháp thì chương trình này sẽ thay đổi uyển chuyển theo vị hướng dẫn.

12.2 Khóa tu "NIKĀYA THỂ NHẬP"

- ***Mục đích khóa tu "Nikāya Thể nhập"***

- Giúp hành giả được tinh chuyên tu tập sự nhận diện ngũ uẩn. Đó là mục đích thứ nhất của khóa tu Nikāya Thể nhập.

- Giúp hành giả được thực hành liên tục việc an trú tâm trong ba pháp căn bản để định tâm trên thân. Đó là mục đích thứ hai của khóa tu Nikāya Thể nhập.

- Giúp hành giả có cơ hội được tu tập nhận diện và phát hiện những rác bẩn, những cấu uế, những dục, ái, tham, sân, si, bản ngã trong tự thân. Đó là mục đích thứ ba của khóa tu Nikāya Thể nhập.

- Đưa hành giả đi đến sự thuần thục trong trí tuệ về ngũ uẩn; thuần thục trong việc định tâm trên ba pháp; tinh tế và nhạy

bén trong việc phát giác phát hiện những sâu bọ, những uế nhiễm trong tự thân. Đó là mục đích thứ tư của *khóa tu Nikāya Thể nhập.*

- Đưa hành giả đi đến sự thành tựu phần Tư trong Văn Tư Tu, thành tựu sự thấy biết chân chánh về tự thân, thể nhập Chánh tri kiến, thể nhập Dự lưu Thánh quả. Đó là mục đích thứ năm của khóa tu Nikāya Thể nhập.

Đó là lợi ích, mục đích, giá trị và tác dụng của khóa Nikāya Thể nhập.

- ***Thông tin khóa tu "Nikāya Thể Nhập"***

Chương trình tu tập trong khóa tu này sẽ được thông báo cụ thể khi vào khóa tu.

Khi có Giảng pháp thì chương trình này sẽ thay đổi uyển chuyển theo vị hướng dẫn.

Điều kiện tham dự khóa tu: Hành giả đã tham dự 3 khóa tu Nikāya Căn bản và học thuộc Căn bản Trí 1&2.

12.3 Khóa tu "NIKĀYA CHUYÊN TU"

- **Mục đích khóa tu "Nikāya Chuyên tu"**

- Giúp hành giả có cơ hội được chuyên tâm tu tập và đi đến thành tựu những đức hạnh, nết hạnh hiền thiện vi diệu cần có của một người tu. Đó là mục đích thứ nhất của khóa Nikāya Chuyên tu.

- Giúp hành giả có cơ hội được chuyên tâm tu tập và đi sâu vào thiền quán để thể nhập vào vô thường trí, vô ngã trí, khổ trí, giải thoát trí. Đó là mục đích thứ hai của khóa Nikāya Chuyên tu.

- Giúp hành giả thể nhập được các Thánh hạnh, các trí tuệ cần có để thanh trừ dần, đào thải dần, thanh lọc dần những dục, ái, tham, sân, si, bản ngã, chấp thủ, trói buộc đối với ngũ uẩn. Đó là mục đích thứ ba của khóa Nikāya Chuyên tu.

- Giúp hành giả đi vào sự tu tập theo chiều hướng Suy nghĩ đúng, Nói lời đúng, Hành động đúng, Siêng năng đúng, Quán niệm đúng. Đó là mục đích thứ tư của khóa Nikāya Chuyên tu.

- Giúp hành giả đi sâu vào phần Tu trong Văn Tư Tu, thành tựu viên mãn Chánh kiến, bước qua cánh cửa Chánh kiến, hướng đến Nhất Lai quả. Đó là mục đích thứ năm của khóa Nikāya Chuyên tu.

- ***Điều Tối Quan Trọng Cần Lưu Ý***

Các Thánh quả trên có thể nhập được hay không là do hành giả có thật sự tu tập hay không? Có chuyên tâm tu tập hay không? Có nghiêm túc tu tập hay không? Có trung thực, chân chánh, cẩn trọng khi thực hành hay không? Có biết lắng nghe, biết nhận lỗi, biết sửa lỗi khi được chỉ dẫn, khi được nhắc nhở, khi được chỉ dạy hay không? Có khéo tư duy,

quán sát, khéo như lý tác ý, khéo nhận diện và khéo diệt tận những rác bẩn cấu uế trong tự thân hay không?

Tất cả những yếu tố trên là những nhân duyên đưa đến thành tựu các Thánh quả. Nếu hành giả thiếu một trong các yếu tố này thì khó lòng đi sâu vào dòng Thánh pháp này và khó lòng thể nhập các Thánh quả.

- ***Thông tin khóa tu "Nikāya Chuyên tu"***

- Đây là khóa tu chuyên chú, chuyên sâu, đi sâu vào trong 25 đề tài thiền quán. Mỗi đề tài này sẽ được tu tập chuyên sâu trong 3 ngày, hoặc 5 ngày, hoặc 7 ngày.

- Thực hành thiền quán, định tâm trên một đề tài thiền quán, như lý tác ý theo đề tài thiền quán, thuần thục trong thiền quán, đó là 4 việc được thực hành trong khóa tu.

- Mỗi khóa Nikāya Chuyên tu được tu tập ít nhất là 3 đề tài thiền quán.

- Chương trình tu tập trong khóa tu này sẽ được thông báo khi vào khóa tu. Khi có Giảng pháp thì chương trình này sẽ thay đổi uyển chuyển theo vị hướng dẫn.

- Điều kiện tham dự khóa tu: Hành giả đã tham dự 3 khóa tu Nikāya Thể nhập.

- ***Các khóa Nikāya Chuyên Tu :***

1. Khóa Chuyên tu - Hạnh Thánh Hiền

- Chuyên tu: Hạnh tâm hiền, Hạnh tâm khiêm, Hạnh tâm như đất nước gió lửa.

2. Khóa Chuyên tu - Diệt Sân Hận

- Chuyên tu: Quán tâm từ, Quán tâm bi, Quán tâm hỷ, Quán tâm xả, Quán vô thường, Quán khổ.

3. Khóa Chuyên tu - Diệt Ngã

- Chuyên tu: Quán Tứ Đại, Quán Đống Bọt, Quán Bộ Xương,Quán Cát Bụi, Quán Vô Thường, Quán Bản Ngã Đáng Sợ, Quán Vô Ngã.

4. Khóa Chuyên tu - Diệt Dục

- Chuyên tu: Quán Bất Tịnh, Quán nhàm chán với các món ăn, Quán tâm xoay lưng với những lòe loẹt của thế giới, Quán khổ, Quán sự chết, Quán hỷ lạc của ly dục.

5. Khóa Chuyên tu - Diệt Tham Ái

- Chuyên tu: Quán xác chết, Quán tâm xả, Quán vô thường, Quán hỷ lạc thanh tịnh, Thiền quán Khải Hoàn Ca.

6. Khóa Chuyên tu - Quán Ngũ Uẩn Tánh

- Chuyên tu: Quán tánh vô thường,

- Quán tánh ly tham, Quán tánh đoạn diệt, Quán tánh từ bỏ với 3 không, Quán Tánh Sanh Diệt trong Năm thủ uẩn, Quán tâm thanh tịnh rộng lớn.

12.4 Khóa tu "NIKĀYA THUẦN THỤC"

- ***Mục đích khóa tu "Nikāya Thuần thục"***

- Giúp hành giả có cơ hội được chuyên nhất tu tập trong việc kiểm soát thân tâm, kiểm soát ngũ uẩn, thiện xảo phát hiện và

diệt tận những dục, ái, tham, sân, si, bản ngã trong tự thân. Đó là mục đích thứ nhất của khóa tu Nikāya Thuần thục.

-Đối diện, truy sát và diệt tận dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu trong nội tâm. Đó là mục đích thứ hai của khóa tu Nikāya Thuần thục.

-Giúp hành giả đi sâu vào phần Tu và thành tựu viên mãn phần Tu trong Văn Tư Tu, thể nhập Nhất Lai quả, hướng đến Bất Lai... Đó là mục đích thứ ba của khóa tu Nikāya Thuần thục.

Tuy vậy, các Thánh quả này có thể nhập được hay không là do hành giả có thật sự tu tập hay không? Có chuyên tâm tu tập hay không? Có nghiêm túc tu tập hay không?... và những điều mà chúng tôi đã nói ở trên.

- ***Thông tin khóa tu "Nikāya Thuần thục"***

  Đây là khóa tu dành cho hành giả đã

thuần thục trí tuệ về ngũ uẩn, đã thấy rõ những rác bẩn cấu uế trong thân tâm, đã thành tựu những đức hạnh cần có của một người tu, đã thành tựu các quán hạnh trong 25 đề tài thiền quán.

Khóa tu này chuyên sâu vào việc thực hành Chỉ và Quán, Định và Tuệ đối với ngũ uẩn theo tinh thần của pháp Tám Chánh. Tám Chánh là kim chỉ nam để kiểm soát và dẫn dắt thân tâm trong suốt khóa tu. Chuyên sâu trong việc tu tập Bốn Chánh Cần, Bốn Niệm Xứ, Bốn Thiền, thiền quán theo các kinh Nikāya, Trực quán tánh sanh diệt trong năm thủ uẩn.

Chương trình tu tập trong khóa tu này sẽ được thông báo khi vào khóa tu. Khi có Giảng pháp thì chương trình này sẽ thay đổi uyển chuyển theo vị hướng dẫn.

Điều kiện tham dự khóa tu: Hành giả đã tham dự và tu tập đầy đủ 6 Khóa Nikāya Chuyên tu.

MỤC ĐÍCH TẬP SÁCH

Quý Thiện hữu kính mến,

Sau đây, chúng tôi xin mạn phép được giới thiệu sơ lược mục đích, nội dung và ý nghĩa các phần trong tập sách.

1. Dẫn Lễ:

Phần này hướng dẫn việc dẫn lễ theo tinh thần tu học trong kinh Nikāya. Phần này bao gồm: Nguyện Hương, Tam Quy Y , Phục Nguyện, Niệm Tam Bảo, Kệ Khai Pháp.

2. Thanh Quy Đạo Tràng:

Phần này xác định rõ đường lối tu tập trong kinh tạng Nikāya, xác định nề nếp sinh hoạt trong các đạo tràng tu tập theo kinh Nikāya, xác định cho quý hành giả và các đạo tràng Nikāya những phép tắc rõ ràng

trong cung cách sinh hoạt tu tập đối với tự thân và đối với đạo tràng.

2.1. Tinh thần chung của đạo tràng:

Phần này xác định rõ tinh thần tu học chung của đại chúng và của tự thân khi đi theo con đường này, pháp hành này, đó chính là: *"Sự tu tập một tâm hiền hòa lắng dịu. Đưa thân khẩu ý vào một đời sống chân chánh với tám sự chân chánh. An trú trong tám sự chân chánh này để tu tập thành tựu Thánh Giới Hạnh, Thánh Thiền Định và Thánh Trí Tuệ mà Đức Phật đã truyền trao".* Đó là tinh thần chung của người tu học theo Thánh pháp này. Việc xác định tinh thần chung của sự tu học theo kinh tạng Nikāya sẽ giúp cho hành giả không quờ quạng, mơ hồ, mông lung trong đường lối tu hành của mình và có một cái nhìn minh bạch, trong sáng, rõ ràng trong sự tu học của tự thân. Đó là ý nghĩa, lợi ích và mục đích trong phần "Tinh thần chung của đạo tràng".

2.2. Ứng xử trong đạo tràng:

Phần này giúp hành giả xác định rõ thái độ ứng xử của tự thân khi tu tập trong đạo tràng. Hành giả cần phải lấy tâm "khiêm nhường, khiêm hạ, khiêm tốn, khiêm cung, khiêm nhã" để hành xử, ứng xử với mọi người. Tâm luôn cúi xuống trước mọi người, khiêm nhường trong lời nói, khiêm hạ trong tâm hồn, khiêm cung trong hành xử, trên biết cung kính, dưới biết nhún nhường, thanh nhã (thanh tao, nhã nhặn) trong thân

khẩu ý với mọi người. Gặp chuyện thì khéo xét lỗi mình, không nhìn lỗi người, biết vì đại cuộc, biết vì đại chúng, tâm rộng lượng, bao dung, tu tập đức tánh từ bi hỷ xả, hoan hỷ buông xả, hoan hỷ bỏ qua, hoan hỷ tha thứ, hoan hỷ bao dung, cởi mở, cảm thông và thương hiểu cho tất cả với Thánh trí về ngũ uẩn tỏa sáng trong tự thân. Luôn khéo xét lỗi mình và khéo phòng hộ các căn là hai trong những pháp cao quý mà một Thánh đệ tử cần được tu tập và cần được thành tựu trong phẩm chất đạo đức chân chánh của tự thân.

Tóm lại, "Năm Khiêm và Hai Khéo" là những phẩm chất đạo đức căn bản cần có, cần tu tập, cần thành tựu để có sự ứng xử tốt đẹp, đúng pháp đối với nhau trong đại chúng, trong đạo tràng. Với lối ứng xử này, đại chúng trong đạo tràng Nikāya sẽ là một đại chúng, một hội chúng trong sạch, thanh tịnh, tinh ba, cao đẹp, không phải là một hội chúng tạp nhạp, bất tịnh, cặn bả, thấp kém. Nhắc nhở những người con Phật khi đến tu tập trong Thánh pháp này cần phải tu tập và an trú tâm trong "Năm Khiêm Hai Khéo" để tạo cho tự thân và mọi người một môi trường tu học lành mạnh, chân chánh, đúng pháp theo lời dạy của Đức Bổn Sư. Đó là ý nghĩa, lợi ích và mục đích trong phần Thanh Quy này.

2.3. Tình thân trong đạo tràng:

Trong khi tiếp xúc, tu tập cùng nhau, chỉ dạy cho nhau thì những cảm xúc, tình cảm chắc chắn sẽ sanh khởi. Vì vậy, phần "Tình thân trong đạo tràng" giúp hành giả xác định giới hạn và giới hạnh trong cung cách

hành xử, cung cách quan hệ với nhau. Mỗi người cần biết rõ vị trí của mình và từ đó quan hệ, hành xử một cách chân chánh, đúng pháp với mọi người. Không xô bồ trong các mối quan hệ. Không thân mật quá đà, quá trớn với nhau đưa đến sự xa đà, ái luyến, tà hạnh, tà dâm, phá giới, bất chánh, thối đọa. Nhắc nhở hành giả hành trì đúng pháp những giới đức, giới hạn cần có trong các mối quan hệ, luôn phòng hộ các căn để tránh những đáng tiếc xảy ra.

2.4. Kiểm soát thân khẩu ý:

Khi sinh hoạt, tu học trong đại chúng thì việc kiểm soát thân khẩu ý là điều rất quan trọng, nếu không khéo kiểm soát thân khẩu ý thì dễ sanh mất lòng, sanh phiền não, làm phiền lòng người xung quanh, tạo nghiệp chướng cho tự thân. Vì vậy, phần "Kiểm soát thân khẩu ý" giúp xác định cách an trú thân hành, khẩu hành, ý hành đúng pháp trong khi sinh hoạt tu tập chung trong đại chúng. Khi thân khẩu ý được kiểm soát tốt lúc ở trong chúng thì việc kiểm soát thân ý khi nhập thất, khi rời đại chúng, khi ở một mình mới có tia hy vọng.

2.5. Giới hạn trong thảo luận:

Thảo luận, pháp đàm, trình pháp, hỏi pháp là việc rất cần có trong sự tu học theo Thánh pháp này. Việc thảo luận, pháp đàm, trình pháp, hỏi pháp giúp làm tăng trưởng trí tuệ cho tự thân và cho mọi người. Vì vậy việc thảo luận là một hoạt động tất yếu phải có trong sinh

hoạt tu tập trong đại chúng. Nhưng cách thảo luận, nội dung thảo luận là những điều cần được xác định rõ nếu không việc pháp đàm sẽ lan man, dài dòng, vô ích, đi quá xa vấn đề cần được hiểu, cần được tu tập, cần được thấy biết, làm mệt mỏi đại chúng, làm mất thời gian của đại chúng, làm phiền đại chúng. Vì vậy, phần "Giới hạn trong thảo luận" giúp đại chúng xác định chừng mực trong việc thảo luận và những điều cần biết, cần quán sát, cần thực hành trong khi thảo luận, pháp đàm, trình pháp, hỏi pháp.

2.6. Thọ thực thanh tịnh:

Việc chuẩn bị bữa cơm thường hay nhộn nhịp, náo động, mất chánh niệm, ồn ào, khua động. Vì vậy, phần "Thọ thực thanh tịnh" giúp xác định và thành lập một nề nếp thanh tịnh trong hành vi cử chỉ trong khi lao tác chuẩn bị bữa ăn. Nhắc nhở việc chuẩn bị bữa ăn và dọn dẹp bữa ăn cũng là giờ tu tập, giờ tu hành, vì vậy chúng cần được thực hiện, cần được làm với thân hành thanh tịnh, khẩu hành thanh tịnh, ý hành thanh tịnh, đó là mục đích của phần "Thọ thực thanh tịnh".

2.7. Giải tỏa bất hòa:

Bất hòa là điều khó tránh khỏi và chắc chắn sẽ xảy ra trong khi sinh hoạt, tu tập chung trong đại chúng. Khi tâm có sự khó chịu, bực bội đối với nhau thì đó là cơ hội để xem lại những chấp thủ, chấp trước, đòi hỏi, hơn thua, bản ngã, dục, ái, tham, sân, si trong tự thân.

Đó là những phép thử, những mồi nhữ để xem những lậu hoặc, chấp thủ trong tự thân còn nhiều hay ít. Đó cũng là cơ hội để xem xét mức độ quán xét tự thân, mức độ tu tập của tự thân, trí tuệ ngũ uẩn, trí tuệ lậu hoặc trong tự thân đã thành tựu được bao nhiêu. Đó cũng là duyên để xem lại cách mà ta đối diện với những cấu uế của nội tâm và cách mà ta tác ý để diệt tận chúng có hợp lý, chính xác và thiện xảo hay không. Như vậy, khi có những bất hòa, bất đồng với nhau xảy ra thì đó là những nhân duyên để cho ta có thể cân đong đo đếm trí tuệ, lậu hoặc, tâm bao dung, tâm rộng mở, tâm từ bi hỷ xả, tâm cố chấp, hẹp hòi, tâm đê tiện xấu xa trong tự thân. Phần "Giải tỏa bất hoà" giúp xác định cách đối diện, cách hành xử khi có bất hòa xảy ra trong khi sinh hoạt, tu tập chung trong đại chúng.

Nhập chúng hay sống trong đại chúng là để tu tập tâm chánh niệm, hiền hòa, bản ngã cúi xuống, trí tuệ tỏa sáng, tham sân si được thấy biết, được nhiếp phục, cẩn trọng phòng hộ tâm tư, tâm lượng bao dung rộng mở, từ bi hỷ xả, hòa đồng hòa ái với đại chúng, không nạnh hẹ công việc, không nề hà công việc, không hơn thua công việc, sống hết mình hết lòng với đại chúng, sẵn sàng giúp đỡ nhau, sẵn sàng nhận công việc, sẵn sàng gánh vác công việc cho nhau khi cần thiết, mỗi mỗi đều nhìn mình, không nhìn người, khéo xét lỗi mình, tránh xét lỗi người, khéo phòng hộ các căn. Người sống trong đại chúng thành tựu một trí tuệ tỏa sáng với một tâm lượng hiền hòa, khả ái, dễ chịu, dễ thương và một bản ngã lắng dịu, thanh tịnh, được nhiếp

phục như vậy, đây gọi là vị thành tựu "Pháp nhập chúng".

Nhập chúng trước rồi nhập thất sau. Nhập chúng tốt thì nhập thất mới tốt. Pháp nhập chúng được thành tựu tốt đẹp thì việc nhập thất mới đạt được kết quả tốt đẹp, kết quả tối thượng cho người nhập thất. Khi thành tựu pháp nhập chúng như trên tức là thành tựu Thánh quả Dự Lưu và Nhất Lai thì thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ đã diệt tận, dục tham và sân si đã nguội lạnh, chỉ còn lại chút ít tàn dư, với vị như vậy việc nhập thất đưa đến diệt tận những lậu hoặc, kiết sử cuối cùng, thể nhập các Thánh quả tối thượng, tức là Bất Lai và Alahán quả. Trong thời gian tu tập pháp nhập chúng thì thỉnh thoảng cũng nên nhập thất, nhưng việc nhập thất trong giai đoạn này chính là cơ hội để xem xét lại tự thân trong quá trình sống chung với đại chúng vừa qua, xem xét lại những tập khí thô, những cấu uế thô, những hành xử sai lầm mà mình đã sống, đã nói, nghĩ làm và hành xử trong đại chúng, để từ đó rút ra cho mình những kinh nghiệm, những sự phòng hộ, những tàm quý cần có, những như lý tác ý thiện xảo để diệt tận những pháp bất thiện trên.

Việc nhập thất trong giai đoạn tu tập pháp nhập chúng chính là việc làm một bài tổng kết, bài nhận xét sâu sắc về thời gian nhập chúng vừa rồi của mình. Nếu hành giả thành tựu tâm chánh trực và thành tựu chánh kiến thì việc nhập thất làm an tịnh thân tâm, xét lại tự thân sẽ mang lại kết quả lớn cho hành giả. Nhưng nếu hành giả chưa thành tựu tâm chánh trực, chưa thành tựu

chánh kiến, việc nhập thất sẽ không mang lại lợi ích chân chánh cho hành giả, mà đôi khi, trong khi nhập thất để làm an tịnh thân tâm, tự xét lại mình thì hành giả lại nhớ lại những chuyện sân si, chuyện phiền não, chuyện tham ái, tham dục, tâm lại càng dao động, cố chấp, sa đà, trói buộc, không đạt được kết quả chân chánh của việc nhập thất.

Như vậy, những trường hợp nhập thất chân chánh, đúng pháp, đưa đến kết quả tốt đẹp cho người con Phật như sau: Sau khi thành tựu tâm chánh trực, tuệ chánh kiến, thể nhập Dự Lưu quả thì thỉnh thoảng nhập thất để tập trung tâm tu tập thiền định, tăng trưởng sự định tâm, phản quan tự kỷ, xét lại tự thân trong quá trình sống với đại chúng vừa qua, cẩn trọng xét kỹ những sơ sót, sai quấy, lỗi lầm, tập khí của mình, làm cho sanh khởi tàm quý, như lý tác ý diệt tận những tập khí thô, những cấu uế thô trong thân tâm trong giai đoạn nhập chúng vừa qua và như lý tác ý chuẩn bị tâm cho việc nhập chúng sau đó được tốt đẹp. Như vậy, việc nhập thất trong giai đoạn này là để chuẩn bị tâm nhu nhuyến, nhẹ nhàng, cởi mở, đầy trí tuệ, khả ái, dễ thương cho việc nhập chúng sắp tới; như lý tác ý phòng hộ, ngăn chặn, chế ngự, nhiếp phục sự sanh khởi lại của những tập khí những cấu uế trong đợt nhập chúng tiếp theo; chuẩn bị tâm cho việc giải tỏa, giải mã, giải những bài tập xảy ra trong khi nhập chúng sắp tới, làm hoàn thiện pháp nhập chúng. Nhập thất và nhập chúng như vậy đưa đến sự thành tựu Nhất Lai quả.

Lưu ý, đại chúng được nói đến trên đây chính là đại chúng với những người đang nỗ lực tu tập một nội tâm hiền thiện, nỗ lực tu tập một bản ngã lắng dịu và nỗ lực tu tập một đời sống chân chánh với tám điều chân chánh mà Đức Phật, bậc Thánh, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác đã hướng dẫn. Nếu gặp được một đại chúng hay một hội chúng như vậy thì đó là một cơ hội tuyệt vời, cơ hội hoàn hảo để tu tập thực hành sự nhập chúng, nhập thất, tu tập nội tâm lắng dịu, hiền thiện, chân chánh, đúng pháp, khả ái, dễ thương của một Thánh đệ tử. Và khi, sau nhiều đợt tu tập nhập chúng và nhập thất chân chánh như vậy, vị này sống trong đại chúng tâm không còn thấy khó chịu, bực bội, ái luyến, sanh nạnh, hơn thua với những đúng sai không cần thiết, các căn được hộ trì, chánh niệm được thành tựu, trí tuệ được tỏa sáng, sân si và dục tham được diệt tận, đó là thành tựu Bất Lai. Và việc nhập thất lúc này làm an tịnh thân tâm, diệt tận những hữu lậu cuối cùng và diệt tận những vô minh lậu tàn dư, thể nhập Alahán quả.

Tóm lại, ngay cả trong hội chúng Tinh ba, hội chúng với những người đang hướng thượng, hướng thiện trong đời sống với Tám sự chân chánh mà Đức Phật đã chỉ dạy thì sự bất hòa vẫn có thể xảy ra, đó là điều tất nhiên. Vì sao? Vì nhiều người trong hội chúng này đang tu tập sự hướng thượng, hướng thiện chứ không phải là những vị đã hết tham sân si, đã hoàn thiện, đã thánh thiện hoàn toàn, nên những sai quấy, bất đồng, bất hòa là điều chắc chắn sẽ xảy ra. Nhưng người chân chánh tu và người bất chánh tu sẽ khác nhau trong

việc đối diện với những bất hòa trong đại chúng. Phần "Giải tỏa bất hòa" trong tập sách này sẽ giúp định hướng cho những vị thật sự muốn tiến tu, muốn thể nhập trong Thánh pháp này đối diện với những bất hòa xảy ra khi tu tập trong đại chúng.

2.8. Chân thành, chân chánh:

Tu thì phải có sự chân thành, chân chánh. Nếu không có sự chân thành tha thiết mong muốn tu tập thì sự tu khó đi đến thành tựu kết quả tốt đẹp, chỉ tu chơi chơi, tu gieo duyên, tu chờ ngày qua đời. Nếu không có tâm chân chánh, chánh trực thì khó mà đối diện với tự thân, khó mà nhìn nhận những sai quấy, những cấu uế trong tâm và như vậy sẽ khó thể nhập vào chánh tri kiến, khó thể nhập vào Dự Lưu Thánh quả. Vì vậy, muốn thể nhập vào Thánh pháp này thì phải có sự chân thành và chân chánh. Tâm phải chân thành tha thiết trong sự tu học, nghiêm túc trong sự tu học và cẩn trọng trong sự tu học. Giới đức, đức hạnh của tự thân là phải chân chánh. Chân chánh trong giới đức, chân chánh trong sự nhìn nhận lại tự thân, chân chánh đối diện với tự thân, chân chánh đối diện với những lời góp ý, chỉ trích của bên ngoài đối với tự thân, chân chánh trung thực nhìn nhận lỗi lầm của mình. Nếu tâm không có sự trung thực, chân chánh thì khó lòng bước vào chánh pháp này. Vì vậy, phần "Chân thành, chân chánh" trong Thanh Quy nhắc hành giả cần phải tu tập hai đức tánh này thì mới có thể tiến sâu vào Thánh pháp.

Tóm lại, phần Thanh Quy Đạo Tràng gồm có tám chi phần. Mỗi phần đều có những ý nghĩa, lợi ích, mục đích rõ ràng. Mỗi phần là sự nhắc nhở, xác định, định hướng cho hành giả về những pháp cần phải an trú trong thân khẩu ý khi muốn tiến tu trong Chánh pháp của Đức Thế Tôn. "Quốc có quốc pháp, gia có gia quy". Chùa, thiền viện, đạo tràng thì phải có Thanh Quy. Người sống chân chánh phải có những phép tắc, nề nếp chân chánh rõ ràng. Người tu chân chánh phải biết đưa thân tâm vào trong những giới hạn, giới hạnh chân chánh của một người tu, thiền định chân chánh phải được thực hành, trí tuệ chân chánh phải được tu tập, các căn phải được phòng hộ, chánh niệm phải được thiết lập. Phần Thanh Quy trong đạo tràng, trong hội chúng đang tu tập theo chánh pháp của Đức Như Lai là điều cần phải có, cần phải được thiết lập và cần phải được hội chúng thực hành một cách nghiêm túc, cẩn trọng để bảo vệ hội chúng, bảo vệ đạo tràng, bảo vệ những người đang nghiêm túc tu học, đang chân chánh tu học trong Thánh pháp này.

3. Đảnh Lễ Tam Bảo:

Mục đích của phần này là giúp người con Phật hiểu biết đôi chút về Đức Phật, hiểu biết mình đang đảnh lễ một bậc như thế nào, nhờ hiểu biết này mà tâm sanh khởi trí tuệ và sanh khởi hỷ lạc khi đảnh lễ Tam Bảo. Trong phần đảnh lễ này có kèm theo lời phát nguyện, đây cũng là lời xác định mục đích tu tập của tự thân trong chánh pháp, nhờ vậy người con Phật hay

người đến với đạo Phật xác định rõ mục đích của mình khi đến với đạo Phật, không lan man trong việc đến với đạo Phật.

4. Đảnh Lễ Trí Đức Như Lai:

Đức Phật có mười hồng danh, nhưng hiện nay rất ít người con Phật thông tỏ, hiểu biết rõ các hồng danh này của Đức Phật và vì vậy sự tôn sùng, cung kính, đảnh lễ đối với Đức Phật là chưa thật sự chân chánh đúng pháp. Với bài "Đảnh Lễ Trí Đức Như Lai", chúng tôi đã nỗ lực làm sáng tỏ mười hồng danh của Đức Phật. Với sự sáng tỏ này, người đến với đạo Phật sẽ biết rõ về Đức Phật, về bậc Thầy vĩ đại, bậc Đạo Sư vĩ đại của thế giới. Nhờ sự hiểu biết này mà tâm sanh khởi sự cung kính đúng mức, sự tôn thờ đúng pháp đối với Đức Như Lai, tâm không mê mờ cho rằng Đức Phật là một vị thần nào đó có thể cho mình sức khỏe, tuổi thọ, tiền tài, vật chất, địa vị, dục, ái của thế gian. Nhờ sự hiểu biết chân chánh về Đức Phật mà người đến với đạo Phật không còn suy nghĩ lan man, mơ hồ về Đức Phật, tâm hoan hỷ khi được đảnh lễ, được tôn thờ, được cung kính, được tu học theo sự chỉ dạy từ một bậc Thánh nhân, Bậc thầy của trời và người, Bậc trí tuệ đạt vô thượng, đạt tối thượng. Đó là ý nghĩa và mục đích của bài "Đảnh Lễ Trí Đức Như Lai".

5. Đảnh Lễ Phật Đạo Vô Thượng:

Bài đảnh lễ này làm sáng tỏ Bát Chánh Đạo, làm tỏ lộ ý nghĩa, mục đích, lợi ích, tác dụng, công năng của

Phương Pháp Tám Đúng. Bài đảnh lễ nêu bật giá trị vĩ đại, vi diệu, thần diệu, hy hữu tuyệt vời của Bát Chánh Đạo, làm cho người con Phật thức tỉnh trước giá trị thù thắng, tối thượng của Bát Chánh Đạo, tâm sanh khởi sự hoan hỷ, cung kính đón nhận Bát Chánh Đạo một cách chân chánh, đúng pháp.

Vì sao Bát Chánh Đạo cần được làm sáng tỏ và cần được cung kính một cách chân chánh đúng pháp? Vì Bát Chánh Đạo chính là Phật Đạo, là Chánh Giác Đạo, là đường lối tu tập của tất cả các Đức Phật từ quá khứ cho đến hiện tại và vị lai. Vì Bát Chánh Đạo là pháp hành tối thượng, pháp tu tối thiện xảo, đường lối tu tối thắng hoàn hảo để đi đến sự diệt trừ phiền não, chấm dứt khổ đau, thoát ly sanh tử. Do đó, Bát Chánh Đạo hay Phương Pháp Tám Đúng cần được hiểu biết một cách rõ ràng, cần được cung kính một cách đúng pháp, cần được học hỏi một cách cẩn trọng, và cần được thực hành một cách nghiêm túc, chính xác. Đó là ý nghĩa và mục đích của bài "Đảnh Lễ Phật Đạo Vô Thượng".

6. Đảnh Lễ Đức Hạnh Ngài Xá-Lợi-Phất:

Ngài Xá-Lợi-Phất là Vị tướng quân trong chánh pháp của Đức Phật. Ngài đại diện cho chư hiền Thánh tăng thời Đức Phật, đại diện cho Thánh chúng trong tứ chúng đệ tử Phật. Với địa vị là một Bậc đại đệ tử của Đức Phật như vậy, nhưng tâm Ngài vẫn luôn an trú trong sự khiêm tốn, khiêm cung, khiêm nhường, khiêm hạ; lấy sự nhu hòa, tâm khả ái đối với mọi người; dùng

đức hạnh khiêm cung làm đức hạnh của tự thân. Ngài an trú tâm như đất, nước, gió, lửa, như nùi giẻ rách, như kẻ ăn mày, như người hạ liệt, như con bò đực bị cưa sừng… Tâm Ngài lắng dịu, đón nhận tất cả mà không than phiền, buồn phiền, sầu não, dính mắc, trói buộc. Đức hạnh này của Ngài tỏa sáng và chói sáng trong trời đất, xứng đáng để cho hàng tứ chúng đệ tử Phật thời đó và thời bây giờ tôn thờ, kính lễ, học hỏi, thực hành theo, vì vậy, chúng tôi đã soạn bài đảnh lễ này. Nếu mỗi hành giả, mỗi người trong đại chúng tu học đức hạnh của Vị đại tướng quân trong chánh pháp này và an trú với tâm hiền thiện, nhu hòa, khiêm hạ, khiêm cung thì đại chúng này, hội chúng này, đạo tràng này sẽ đẹp biết bao nhiêu, sẽ thanh tịnh biết bao nhiêu, sẽ trang nghiêm biết bao nhiêu, sẽ cao đẹp biết bao nhiêu.

Với ước mong những hành giả trong Nikāya, những đạo tràng Nikāya biết rõ và tu học theo đức hạnh hiền thiện của chư vị hiền Thánh tăng thời Đức Phật để trước làm đẹp tự thân, sau làm đẹp đạo và đẹp đời, vì vậy chúng tôi đã nỗ lực biên soạn phần kính lễ này. Đó là ý nghĩa, lợi ích và mục đích của bài "Đảnh Lễ Đức Hạnh Ngài Xá-Lợi-Phất".

7. Khuyến Tấn Đạo Tràng:

Để cho tứ chúng đệ tử Phật, hay đại chúng trong đạo tràng Nikāya khi tu tập, sinh hoạt chung với nhau có những sinh khí, nhiệt khí tươi mát, lành mạnh, chân chánh, mạnh mẽ, đúng pháp, chúng tôi đã biên soạn bài kệ Khuyến Tấn Đạo Tràng. Bài kệ này vừa tạo sinh khí,

tạo nhiệt khí thiện lành khi tu tập trong đại chúng; vừa xác định mục đích tu tập và đường lối tu tập của đại chúng; nhắc nhở thái độ hành xử với nhau trong đại chúng; hướng đại chúng an trú và thể nhập vào một tâm hiền lành, lắng dịu, mát dịu, dễ thương và đầy hòa ái.

Tóm lại, tạo sinh khí tươi mát lành mạnh trong sự tu tập theo chánh pháp, nhắc nhở thái độ hành xử với nhau và xác quyết mục đích tu tập, đường lối tu tập của người con Phật, đó là ý nghĩa và mục đích của bài "Khuyến Tấn Đạo Tràng".

8. Sám Hối Diệt Ngã:

Bản ngã là duyên đưa đến lỗi lầm, sân hận, chia rẽ, đổ vỡ. Người bản ngã cao, tâm trọng danh, trọng tướng, không trọng pháp thì khó lòng đi vào trong Thánh pháp này. Người tìm danh thì đến với danh. Người tìm pháp thì đến với pháp. Người tìm đến và muốn tu học trong Thánh pháp này thì phải khéo nắm giữ những pháp đã được thấy, được nghe, được học rồi áp dụng vào trong tự thân để nhận diện tự thân, nhận diện những dục, ái, sân, si, bản ngã trong tự thân và như lý tác ý để nhiếp phục chúng, nhiếp phục bản ngã, nhiếp phục cấu uế, lậu hoặc trong tự thân. Nếu giữ cái bản ngã to cao, hoặc bản ngã ngấm ngầm để đi vào trong chánh pháp này, rồi tìm danh, tìm tướng trong chánh pháp thì khó lòng thể nhập vào chánh pháp.

Bản ngã chính là chấp danh. Bản ngã chính là chấp tướng. Người bị bản ngã chi phối thì tìm danh, tìm

tướng, tu danh, tu tướng, khó lòng tu tập chánh pháp chân thật của Đức Thế Tôn. Vì vậy, để có thể bước vào trong Chánh pháp, hành giả cần phải thấy rõ cái bản ngã hư ảo do danh tướng của những ngũ uẩn này ám ảnh trong nội tâm mà thành lập. Hành giả cần phải thấy rõ những khổ đau, phiền não mà bản ngã đã mang lại cho mình trong hiện đời và nhiều đời sống trước. Hành giả cần phải thấy rõ bản tánh duyên sanh, vô thường, tạm bợ của danh, của tướng, của bản ngã. Nay mặt người, mai mặt thú, mặt súc vật súc sanh hay mặt ma, mặt quỷ, hay những gương mặt thống khổ trong địa ngục… Thật khó biết được những gương mặt ngày mai của mình! Thật là vô thường, biến đổi và đa dạng là những gương mặt ngày mai của tâm vô minh này!

Vì vậy, đừng chấp thủ, đừng bám chặt vào gương mặt tạm bợ của ngày hôm nay rồi nhận nó là mình, là của mình, rồi ta đây, ngã mạn, tự đắc, tự cao, sân si, hóng hách, phách lối, hơn thua, tạo nhiều ác nghiệp… Hãy luôn cẩn thận và luôn nhắc nhở mình sự vô thường của thân mạng này, của gương mặt này, của đời sống này… Một cơn gió độc thổi qua… Một tai nạn xe cộ… Một mạch máu bị đứt vỡ… Tất cả ở hiện tại này sẽ dừng lại, sẽ chấm dứt… Để rồi một gương mặt mới lại xuất hiện, gương mặt của một con ma, hay gương mặt của một con quỷ, hay gương mặt của một con chó, con bò, con heo, con rắn, con trùng, hay những gương mặt con người nhưng dị dạng với những cái đầu to gấp đôi đầu của những đứa bé bình thường với những cặp mắt vô tri, vô giác… Gương mặt nào ở ngày mai sẽ là gương

mặt của ta… Vì vậy, hãy coi chừng, có thể chiều nay hoặc sáng mai đã là đời sau của mình, là kiếp sống tiếp theo của mình và mình lại tiếp tục thọ lãnh những gương mặt mới phù hợp với duyên nghiệp mà mình đã làm, đã tạo với gương mặt hôm nay… Vì vậy, bản ngã hay sự chấp danh, chấp tướng trước gương mặt này và những gương mặt xung quanh mà không nắm bắt Thánh pháp mà Đức Phật đã truyền trao, đó là một thiệt thòi to lớn, một tai hại to lớn cho người muốn tu học trong Thánh pháp này.

Bị bản ngã chi phối, bị danh tướng khống chế, bị hình thức thống trị, không có mục đích chân chánh khi đến với đạo Phật, không biết mục đích chân chánh trong đạo Phật thì sẽ khó lòng tiếp nhận những nhân duyên thù thắng khi được tiếp cận, được thấy, được nghe Thánh pháp chân thật cao quý thần diệu này. Do đó, sự quán chiếu bản ngã và nhiếp phục bản ngã là một trong những điều đầu tiên cần được tu tập, cần được thực hành để có thể chân chánh bước vào trong chánh pháp vi diệu của Đức Thế Tôn, đó là lý do, ý nghĩa, lợi ích và mục đích mà chúng tôi đã biên soạn bài "Sám Hối Diệt Ngã".

Cách diệt ngã trong bài này là hành giả tập cho tâm mình luôn cúi đầu sát đất dưới chân của tất cả mọi người, dù là người bần tiện hay người cao sang, người lớn tuổi hay người nhỏ tuổi, người tu hay người không tu. Hành giả giữ trong tâm mình hình ảnh thân tướng tứ đại vô thường này quỳ gối với đầu cúi sát xuống đất dưới chân của người. Trong khi thực hành như vậy,

hành giả tác ý an trú trong cảm giác ngọt ngào, ngoan hiền, dễ thương, tâm nhẹ nhàng, khả ái và hoan hỷ với cảm thọ khiêm cung, hoan hỷ với hạnh khiêm cung, hạnh quỳ lạy đầu cúi sát đất.

Trong khi đầu cúi sát đất, hành giả thầm tác ý: "Lạy người cho con xin được xả cái bản ngã này ra… Lạy người cho con xin được diệt cái bản ngã tồi tệ xấu xa này… Lạy người cho con xin được xả cái bản ngã hư ảo tạm bợ này vào lòng đất...". Nếu hành giả tác ý an trú tâm như vậy, an trú tướng như vậy liên tục trong một thời gian dài thì chắc chắn bản ngã trong hành giả sẽ lắng dịu, giảm thiểu, từ đó hành giả sẽ có thể bước vào những Thánh pháp thâm sâu, vi diệu, tế nhị, thanh cao.

Hạnh quỳ gối đầu cúi sát đất này cũng là đức hạnh mà chúng tôi đã tu tập trong nhiều năm trước đây. Nhờ thực hành đức hạnh này mà chúng tôi thấy rõ bản ngã trong tự thân ngày càng lắng dịu, ngày càng nhỏ nhiệm, ngày càng diệt tận, thân tâm luôn sẵn sàng cúi đầu quỳ xuống trước mọi người với tâm khiêm hạ, ngoan hiền, cung kính, hân hoan. Nhờ tu tập thuần thục và an trú trong một tâm ngoan hiền, cung kính như vậy kết hợp với trí về ngũ uẩn trong tự thân thì khi được khen hay khi thành tựu điều gì hành giả không khởi tâm tự mãn, ta đây, bản ngã không phình trương to, không kiêu hãnh, tự đại, tự cao để rồi sau đó rơi vào lầm lỗi, tạo nghiệp rồi phiền não, khổ đau. Đó là ý nghĩa, lợi ích và mục đích của hạnh diệt ngã này và của bài "Sám Hối Diệt Ngã".

9. Căn Bản Trí:

Giới hạnh, thiền định và trí tuệ là ba pháp cần phải được tu tập thực hành của một người con Phật. Đó cũng là ba pháp cần phải được thành tựu trên con đường đi đến sự tận diệt khổ đau, luân hồi, sanh tử. Vì vậy, trí tuệ là phần không thể thiếu trong tập sách "**CĂN BẢN TU HỌC NIKĀYA**". Trong tập sách này, phần Căn Bản Trí hay Trí Tuệ Căn Bản nhưng cũng là Trí Tuệ Cứu Cánh trong sự tu học đạo giác ngộ được chúng tôi chia ra làm 2 phần để cho đại chúng hay các đạo tràng dễ tụng đọc, dễ học thuộc. Những bài có trong phần Căn Bản Trí là những bài đã được chúng tôi chọn lọc một cách cẩn trọng trong bộ Đại Tạng Kinh Nikāya với hơn ba ngàn bài kinh trong đó. Những bài kinh được trích trong phần này là những bài căn bản để hình thành chánh kiến cho người con Phật, đồng thời đây cũng là những bài cần phải học thuộc lòng để làm kim chỉ nam trong pháp học và pháp hành của một hành giả.

Nếu chánh kiến không có thì chánh niệm hời hợt, cạn cợt. Khi chánh niệm cạn cợt, sơ sài thì chánh định, chánh trí và chánh giải thoát sẽ không thể thành tựu. Căn Bản Trí là trí tuệ căn bản đưa đến thành tựu chánh kiến. Với chánh kiến được thành tựu, với người có cái nhìn, cái thấy biết chân chánh về thân tâm và cuộc sống thì mới có thể đi đến thành tựu sự suy nghĩ đúng, nói lời đúng, hành động đúng, nuôi mạng đúng, siêng đúng việc, quán đúng chỗ và định đúng cách. Tức là với chánh tri kiến được thành tựu một cách chân chánh đúng pháp

thì chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định mới có thể đi đến thành tựu một cách chân chánh, đúng pháp. Khi Tám Chánh được thành tựu thì Chánh trí và Chánh giải thoát mới đi đến thành tựu, tức là sự giải thoát chân chánh mới xảy ra.

Nếu không thành tựu Tám sự chân chánh nói trên thì không thể thành tựu trí tuệ chân chánh thấy biết rõ những lậu hoặc uế nhiễm trong nội tâm mình là còn hay hết, tức là Chánh trí không thành tựu. Khi Chánh trí không thành tựu, tức là trí tuệ chân chánh về lậu hoặc trong tự thân không thành tựu thì không thể thành tựu Chánh Giải Thoát. Tức là dù có tuyên bố mình là bậc Alahán, bậc lậu tận, bậc việc đã làm xong, bậc đã giải thoát nhưng trên thực tế tâm thức này vẫn tiếp tục đi trong sanh tử mà bản thân không hề hay biết. Tưởng rằng mình đã giải thoát nhưng trên thực tế thì tâm vẫn chưa giải thoát. Sự tưởng, sự cho rằng mình đã giải thoát, đây được gọi là trí tuệ sai lầm về tự thân, trí tuệ thấy biết không chân chánh, không đúng sự thật về tự thân, hay còn gọi là Tà trí. Tà trí là trí tuệ thấy biết sai lầm về những lậu hoặc cấu uế trong nội tâm. Lậu hoặc còn mà không thấy, không biết, lại cho là không còn, lại cho là mình đã hết lậu hoặc, hết sanh tử, đó gọi là Tà trí. Sự cho rằng mình đã giải thoát nhưng thực tế thì tâm vẫn chưa được giải thoát, đây gọi là Tà giải thoát. Tà giải thoát là không thực sự giải thoát lại tưởng là đã giải thoát. Tâm thức vẫn ngấm ngầm tiếp tục sanh tử

mà lại tưởng rằng mình đã chấm dứt sanh tử, đó gọi là Tà giải thoát.

Tưởng rằng mình đã giải thoát, cho rằng mình đã giải thoát, tuyên bố với đời mình đã giải thoát, nhưng trên thực tế tâm thức này sau khi thân hoại mạng chung vẫn tiếp tục đi trong sanh tử luân hồi. Vì cớ sao? Vì tất cả lậu hoặc chưa được thấy biết một cách đầy đủ, chân chánh, trọn vẹn nên những lậu hoặc vi tế tàn dư tiếp tục âm thầm ngấm ngầm tồn tại và tiếp tục dẫn tâm thức này đi tái sanh mà bản thân không hề hay biết, đây là ý nghĩa của chữ "lậu". "Lậu" tức là sự rò rỉ âm thầm, sự rò rỉ ngấm ngầm, sự lén lút hoạt động, sự âm thầm hoạt động mà tâm không hay không biết.

Chữ "lậu" và chữ "hoặc"có nhiều ý, nhiều nghĩa trong nhiều ngữ cảnh khác nhau, nhưng để cho dễ hiểu trong trường hợp này, hành giả có thể liên hệ chữ "lậu" với danh từ "buôn lậu" và chữ "hoặc" với danh từ "móc hoặc". Buôn lậu tức là một hoạt động buôn bán trái phép, qua mặt chính quyền, qua mặt nhà nước, nhà nước và chính quyền không hay, không biết những hoạt động trao đổi buôn bán này. Móc hoặc là móc nối nhau, cấu kết với nhau để lén lút làm này, làm kia. "Lậu hoặc" nghĩa là tâm có những hoạt động rò rỉ, những uế nhiễm rò rỉ, chúng ngấm ngầm hoạt động, chúng âm thầm hoạt động, chúng lén lút hoạt động và cấu kết với nhau. Những dao động, hoạt động móc hoặc ngấm ngầm vi tế này trong nội tâm sẽ dẫn tâm đi đến trong những hiện hữu lúc hình thức này, lúc hình thức khác mà tâm không hay biết được, không kiểm soát được, không

kiềm chế được, không làm chủ được. Những dao động, những hoạt động ngấm ngầm vi tế móc hoặc với nhau này đó chính là những hoạt động vi tế ngấm ngầm của dục (gọi là dục lậu), những hoạt động vi tế ngấm ngầm của vô minh (gọi là vô minh lậu), những hoạt động vi tế ngấm ngầm của sự tham ái, dính mắc, trói buộc, vô minh trước sự hiện hữu của những sắc, thọ, tưởng, hành, thức (đây gọi là hữu lậu). Khi không thành tựu chánh kiến, tâm không thấy biết tất cả những hoạt động ngấm ngầm này nên trí tuệ về tự thân không được thành tựu chân chánh, tâm chỉ thấy biết những lậu hoặc thô, những dục, ái, bản ngã, sân si thô trong nội tâm, nhưng không thấy biết những pháp bất thiện này trong trạng thái vi tế, nhỏ nhiệm. Vì vậy khi những hoạt động thô của các lậu hoặc trong tâm được lắng dịu, được an tịnh, đến những hoạt động vi tế của các lậu hoặc thì tâm lại không thấy không biết, tâm tưởng là đã được an tịnh lắng dịu hoàn toàn và cho rằng mình đã được giải thoát.

Như vậy, nguyên nhân đưa đến tà trí và tà giải thoát là do sự tu tập không bắt đầu bằng chánh kiến, không bắt đầu bằng sự thấy biết chân chánh, thấy biết rõ ràng, thấy biết trọn vẹn về tự thân, về sắc, thọ, tưởng, hành, thức, về dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. Do tâm không bắt đầu tu tập bằng sự thấy biết trọn vẹn, chân chánh như vậy, tức là tâm không bắt đầu tu tập bằng Chánh kiến mà lại bắt đầu tu tập bằng Tà kiến (sự thấy biết không chân chánh, thấy biết không rõ ràng, không trọn vẹn về tự thân) nên cuối cùng tâm đã đi đến Tà trí và Tà giải thoát (chưa thật sự chấm dứt sanh tử, chưa

thật sự giải thoát khỏi sanh tử mà tưởng là đã giải thoát khỏi sanh tử).

Vì vậy, chánh kiến là pháp đi đầu trong sự tu tập trong đạo giải thoát, chánh kiến là pháp đi đầu trong Tám pháp chân chánh đưa đến sự thoát khổ, còn chánh niệm hay tứ niệm xứ là pháp thứ bảy trong pháp Tám chánh sau khi chánh kiến được thành tựu và các pháp chánh tiếp theo được thành tựu, riêng chánh định là pháp được tu tập và đi đến thành tựu sau khi tâm đã tu tập và thành tựu bảy pháp chánh đầu trong pháp Tám chánh. Do đó, sự tu tập trong đạo Phật không phải bắt đầu bằng chánh niệm, hay thiền định. Nếu tu tập chánh niệm mà chánh kiến chưa thành tựu thì chánh niệm này rất sơ sài, hời hợt không thể thực hành trọn vẹn chánh niệm trong tứ niệm xứ. Nếu tu tập thiền định mà chánh kiến chưa có thì thiền định này không phải là Thánh chánh định, không phải là thiền định của các Đức Phật và các bậc Thánh, thiền định này không có khả năng phát hiện tất cả các lậu hoặc vi tế trong nội tâm và không thể đưa đến Lậu Tận Trí.

Do đó, khi đi vào trong sự tu tập theo chánh pháp này thì sự tu tập chánh tri kiến là điều đầu tiên. Sau khi chánh kiến thành tựu thì hành giả dần thành tựu chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn. Sau khi chánh tinh tấn được thành tựu thì chánh niệm hay sự tu tập tứ niệm xứ mới đi đến thành tựu viên mãn. Khi chánh niệm thành tựu viên mãn thì chánh định mới đi đến thành tựu viên mãn. Khi Tám

chánh được thành tựu viên mãn thì Chánh trí và Chánh giải thoát đi đến thành tựu viên mãn.

Như vậy, đầu mối của sự tu tập đi đến sự hoàn toàn giải thoát khỏi sanh tử, giải thoát khỏi khổ đau chính là chánh tri kiến, là sự thấy biết chân chánh, thấy biết rõ ràng, thấy biết trọn vẹn về tự thân và những lậu hoặc cấu uế trong tự thân. Vì vậy, Căn Bản Trí là những trí tuệ căn bản cần phải thấy biết, cần phải tu tập thực hành để thành tựu chánh kiến, thành tựu tri kiến chánh trực, thành tựu cái nhìn, cái thấy biết chân chánh của một người tu. Căn Bản Trí là trí tuệ căn bản, trí tuệ nền tảng chân chánh, đúng pháp mà một người tu cần phải thành tựu và trí tuệ này sẽ đưa đến Trí Tuệ Tối Thượng, Trí Tuệ Cứu Cánh, Trí Tuệ Giải Thoát, Lậu Tận Trí, Chánh Trí Giải Thoát cho người tu sau này.

Vì vậy, đừng vội nghĩ, đừng vội xem thường khi thấy danh từ Căn Bản Trí rồi cho rằng sau này lại có những trí tuệ khác cao hơn Căn Bản Trí, nghĩ như vậy là sai lầm, vì Căn Bản Trí bây giờ chính là Cứu Cánh Trí, hay Chánh Trí, Giải Thoát Trí, Niết Bàn Trí, Lậu Tận Trí về sau. Vì thấy rõ ý nghĩa, lợi ích, mục đích của Căn Bản Trí, của Chánh tri kiến như vậy nên chúng tôi biên soạn phần Căn Bản Trí này một cách cẩn trọng để giúp những hành giả, những bậc thiện tri thức muốn dấn thân vào pháp học, pháp hành trong Nikāya có những bài kinh rõ ràng, những trí tuệ rõ ràng để tu tập, thực hành cho tự thân. Đó là nhân duyên đưa đến sự biên soạn phần Căn Bản Trí trong tập sách này.

10. Chánh Quán Thọ Thực:

Giờ ăn là một giờ tu quan trọng trong ngày, nếu không chánh niệm tỉnh giác và khéo quán sự ăn thì sự ăn sẽ diễn ra trong vô minh; dục và ái trong khi ăn không được khéo thấy biết; hành vi cử chỉ trong khi ăn không được nhiếp phục, nhiều hành vi dư thừa được thể hiện mà bản thân không thấy không biết; trạng thái tâm trong khi ăn không khéo an trú, tâm nhỏ hẹp, không rộng lớn… Vì vậy, phần "Chánh quán thọ thực" là phần hướng dẫn cách an trú thân tâm trong giờ thọ thực. Bài này dẫn dắt hành giả đưa tâm về với thân trong giờ thọ thực; tập tâm từ mẫn, thanh tịnh rộng lớn trước khi ăn và trong khi ăn; an trú tâm trong cảm giác toàn thân để phát hiện dục, ái khi đối trước thức ăn; nhắc nhở chánh niệm tỉnh giác trong hành động, chánh niệm tỉnh giác trong cử chỉ oai nghi trong khi ăn; nhắc nhở kiểm soát dục, ái và nhiếp phục dục, ái trong khi nhìn thấy thức ăn, trong khi nhai, trong khi cảm thọ vị của thức ăn; tập điều khiển độ nhai, làm chủ độ nhai, độ nhấn thức ăn; kiểm soát hành vi trong khi ăn, tác ý thọ dụng món ăn đúng pháp theo lời Phật dạy để không lỗi lầm, vô minh, vô trí trong khi ăn.

Như vậy, sự tu tập trong giờ ăn là một điều hết sức quan trọng, nếu không biết giờ ăn là một giờ tu quan trọng thì hành giả sẽ ăn trong vô minh, các lậu hoặc sẽ tiếp tục hoạt động rò rỉ qua mặt hành giả mà hành giả không thấy không biết. Vì thấy rõ thực tế này nên chúng

tôi đã chia sẽ phần quán trong khi ăn. Đó là ý nghĩa, lợi ích và mục đích của bài "Chánh quán thọ thực".

Tóm lại, tập sách "CĂN BẢN TU HỌC NIKĀYA" có mười phần. Mỗi phần đều có mỗi ý nghĩa và công năng khác nhau. Mỗi phần đều có tác dụng và lợi ích thiết thực cho hành giả, đưa hành giả đến gần với Tam Bảo, làm cho hành giả hiểu biết đúng về Đức Phật, hiểu biết rõ về Chánh pháp và thấy biết rõ về những diệu hạnh, những Thánh hạnh mà một vị Thánh đệ tử cần phải tu tập, cần phải thực hành, cần phải thành tựu. Tập sách này là một sự đúc kết lại những điều cần phải thấy biết, cần phải tu tập, thực hành của một hành giả khi muốn dấn thân vào những lời Phật dạy trong kinh tạng Nikāya.

Tập sách này cũng chính là sự đúc kết lại những gì mà chúng tôi đã học hiểu trong kinh tạng Nikāya sau mười lăm năm tiếp xúc với Nikāya, làm công trình phân loại kinh Nikāya, tu tập và thực hành theo Nikāya và đi chia sẽ sự tu học trong Nikāya. Mục đích thực hiện tập sách này là để "**giữ lửa**" cho những người con Phật đang tu tập theo chánh pháp trong Nikāya, tạo một môi trường tu tập lành mạnh, chân chánh, đúng pháp cho những người con Phật chân chánh. Với tập sách này, những hành giả muốn tu tập theo con đường này có được một tài liệu căn bản, thiết thực, chân chánh, đúng pháp theo lời Phật dạy trong kinh tạng Nikāya. Với tập sách này, quý hành giả có thể áp dụng để tu tập, thực hành, tụng đọc cho tự thân và tụng đọc chung trong đại chúng, hoặc có thể thiết lập một thời khoá tu tập cho tự

thân tại nhà, hay thiết lập thời khoá tu tập cho đại chúng, hay thời khoá tu tập cho các khoá tu Nikāya.

Tóm lại, với tấm lòng chân thành thương tưởng đến những con Phật đang tha thiết mong muốn tìm cầu học hỏi chánh pháp, mong muốn được dấn thân, được an trú trong Thánh pháp của Đức Thế Tôn trong kinh tạng Nikāya, chúng tôi đã cẩn trọng biên soạn tập sách này. Tập sách này là tấm lòng của chúng con, tấm lòng của bậc hữu học, xin dâng lên cúng dường Tam Bảo, cúng dường mười phương chư Phật, cúng dường chư hiền Thánh tăng, cúng dường tứ chúng Thánh chúng đệ tử Phật, cúng dường chư thiện tri thức, cúng dường chư vị hữu tình, chư vị chúng sanh đang khao khát tìm cầu con đường chân chánh đưa đến tận diệt phiền não, chấm dứt dòng luân hồi sanh tử trong khổ đau và nước mắt.

LỜI XIN LỖI

Tuy đã cẩn trọng biên soạn nhưng với trí tuệ của bậc hữu học, chúng con sẽ không tránh khỏi những thiếu sót, nếu chư vị thiện tri thức thấy có gì thiếu sót thì xin từ bi chỉ dạy, hoặc hoan hỷ xả bỏ cho.

Lại nữa, trong lần in ấn đầu thì tập sách này không có lời chia sẽ về mục đích của tập sách, nhưng sau khi in ra và áp dụng tu học, tụng đọc thời gian vừa qua thì chúng tôi thấy rằng nếu không có lời tâm sự giải thích những ý nghĩa, lợi ích, mục đích, tác dụng của những bài có trong tập sách này thì hành giả khó lòng nắm hiểu và đón nhận một cách sâu sắc, chân chánh, đúng pháp những gì chúng tôi muốn trao gởi trong tập sách. Vì vậy, trong lần tái bản này chúng tôi xin mạo muội dành chút thời gian để viết ra lời tâm sự giải thích về nhân duyên hình thành tập sách và những ý nghĩa, những lợi ích của tập sách để quý thiện hữu có thể nắm hiểu sâu sắc những điều cần phải nắm hiểu sâu sắc trong sự tu học theo chánh pháp của Đức Thế Tôn. Chúng tôi chân thành xin lỗi quý thiện hữu vì sự thiếu sót này trong tập sách đã xuất bản vừa rồi. Xin quý đạo hữu hoan hỷ xả bỏ cho.

LỜI TRI ÂN

Tập sách này được hình thành cũng là công đức của biết bao nhiêu chư hiền Thánh tăng đã thay nhau tụng đọc, biên dịch, in ấn những lời Phật dạy để chúng con có được bộ Đại Tạng Kinh Nikāya bằng tiếng Việt ngày nay, chúng con xin cúi đầu, dập đầu cung kính tri ân vô lượng chư hiền Thánh tăng, chư Thánh đệ tử Phật.

Tập sách này được hình thành cũng là công đức của biết bao nhiêu chư hiền đức cư sĩ, chư Thánh hiền cư sĩ, những vị đã phát lòng, phát tâm hộ pháp, hỗ trợ chư tôn đức Tăng Ni tu học, biên dịch, ấn tống thành sách những lời dạy nguyên chất của Đức Phật để ngày nay chúng con được thấy, được gặp, được tu học lời Phật dạy với bộ Đại Tạng Kinh Nikāya bằng tiếng Việt ngày nay, chúng con xin cúi đầu, dập đầu cung kính tri ân vô lượng chư tôn hiền đức cư sĩ, chư vị Thánh hiền cư sĩ, Thánh đệ tử Phật.

Tập sách này được hình thành cũng là quả của rất nhiều nhân duyên chúng con đã đi qua, chúng con xin cúi đầu cung kính tri ân cha mẹ, gia đình, anh chị, chư tôn đức Tăng Ni, chư pháp hữu đã tuỳ hỷ, hoan hỷ hỗ trợ chúng con ấn tống pháp thí này.

HỒI HƯỚNG

Với công đức chúng con tu tạo được trong pháp thí này chúng con xin chân thành cầu nguyện cho Chánh pháp được trường tồn, Tam Bảo được trụ thế lâu dài để chúng sanh luôn có nơi nương tựa, thấy biết con đường khổ đau để buông bỏ, đạt được sự thoát khổ. Phước báu của pháp thí này, chúng con cũng xin được hồi hướng chia sẽ đến hai đấng sanh thành cha mẹ hiện tiền của chúng con, những người thân đã mất, người thân quá khứ, chư vị oan gia, ân gia với chúng con, chư đạo hữu trong các đạo tràng Nikāya, những quý đạo hữu gần xa đã tuỳ hỷ, hoan hỷ hỗ trợ cho chúng con tiến hành ấn tống pháp thí này, cùng những chư vị hữu tình nghe hiểu được âm thanh này, thấu hiểu được tấm lòng này, cùng chư vị hữu tình trong trời đất rộng lớn này… Mong tất cả đều được tâm hiền thương và sự hồi hướng chia sẽ phước báu của pháp thí này thấm nhuần mà được nhiều an lạc, nhiều an vui, tâm định tĩnh, tuệ khai mở, thấy rõ khổ, xa lìa khổ, đạt thoát khổ, thể nhập tâm thanh tịnh, trong sạch và giải thoát, chấm dứt phiền não, chấm dứt khổ đau. Lòng tha thiết chân thành cầu nguyện cho tất cả đều được an lạc, bình an, trí tuệ và giải thoát.

Vũng Tàu, ngày 09.07.2020

Chơn Tín Toàn kính bút

Biên soạn:
Phước Chơn Tín Toàn
Tỳ-kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên

Thiền Đường Nikāya – Tết Quý Mão
PL.2567 – DL.01.2023

TINH HOA NIKĀYA

https://www.youtube.com/@Chontintoan

CĂN BẢN TU HỌC NIKĀYA

Phước Chơn Tín Toàn
Tỳ-kheo Ni Thích Nữ Toàn Liên

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024. Fax: 024.39260031

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
Sửa bản in: Thiện Ngộ

In 5.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại Xí nghiệp in Fahasa. 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TP. HCM. Số XNĐKXB 3408-2019/CXBIPH/45-53/ HĐ. Số QĐXB của NXB …../QĐ-NXBHĐ cấp ngày ……. In xong và nộp lưu chiểu năm 2023. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN):