

Phá Cháp

Lê Huy Trứ

V.1, July 19, 2014

V.2, June 22, 2024



*Không từ đâu mà đến
Không tại đó mà về
Lúc này không ở đây
Không “thọ” vô nhất kiếp*

(Lê Huy Trứ)

MỤC LỤC

1. Tóm Lược Tiểu Sử của Đức Phật	5
2. Triết Lý của Đạo Phật	5
3. Nguồn Gốc của Khổ Đau	6
4. Thập Nhị Nhân Duyên	9
5. Lối Tu của các Đẳng Độc Giác	9
6. Lối Tu của các Đẳng Bồ Tát	10
7. Lối Tu Phật Thừa	10
8. Tại sao chúng sinh cần đến Phật Pháp?	11
9. Tứ Diệu Đế (Chatvari Arya Satya)	11
9.1 Khổ Đế (Dukkha Ariyasacca)	13
9.2 Tập Đế (Samedha Dukkha, Samudayat Ariyasacca)	15
9.3 Diệt Đế (Nirodha Dukkha, Nirodha Ariyasacca)	17
9.4 Đạo Đế (Nirodha Gamadukkha, Magga Ariyasacca)	19
9.4.1 Bát Chính Đạo (Eightfold Paths)	20
9.4.2 Tam Vô Lậu Học (Giới - Định - Tuệ)	20
10. Lý Luận Khoa Học của Tứ Diệu Đế	20
11. 84,000 Pháp Môn của Phật Giáo	22
12. Kinh Nghiệm Giác Ngộ của Phật	23
13. Những Năm Thuyết Pháp	24
14. Kết Luận	26
14.1 Minh Tâm Kiến Tánh	26
14.2 Đại Kỳ Duyên	27
14.3 Bờ Bên Kia	27
14.4 Know & Know Not	28
15. Tài Liệu Tham Khảo	29



*Buddha in Sarnath Museum (Dharmajak Mutra,) 4th BC
 &
 The Buddha, in Greco-Buddhist style, 1st-2nd century CE, Gandhara (Modern
 Pakistan), Standing Buddha (Tokyo National Museum)*





Năm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni 41 tuổi. Đệ tử của ngài là Phú Lô Ca đã minh họa chân dung của thầy mình. Bức họa hiện nay được tàng trữ tại bảo tàng viện Hoàng Gia Anh Quốc, và được xem như là một báu vật quốc gia.

1. Tóm Lược Tiêu Sử của Đức Phật

Đức Thế Tôn xuất thân là Hoàng Tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm, người xứ Ấn Độ, từ bỏ hoàng cung, quyền uy, tước vị, giàu sang, gia đình hạnh phúc, và bổng lộc của một quý tộc. Ngài xuất gia quyết đi tìm ra chân lý, phát tâm sống cảnh không nhà để tìm phương pháp cứu độ chúng sinh.

Đạt Đa Cồ Đàm là tên phiên âm từ tiếng Phạn *Siddhārtha Gautama* của vị Phật, Thích Ca Mâu Ni, người sáng lập Phật Giáo. Tất Đạt Đa (sa. *siddhārtha*) có nghĩa là “người đã hoàn tất (*siddha*) ý nghĩa [cuộc sống] (*artha*).” Dịch ý, “*Nhất thiết nghĩa thành, Thành tựu chúng sinh,*” dịch từ tên Phạn ngữ là *sarvāthasiddha*. Ngài cũng còn được gọi là **Phật Tổ Như Lai**.

Như Lai (zh. 如來, sa., pi. *tathāgata*) là một trong mười danh hiệu của Phật được dịch từ *tathāgata* của tiếng Phạn. Chiết tự của *tathāgata* là *tathā + āgata*, và có thể được hiểu là “*Người đã đến như thế*” hoặc, “*Người đã đến từ cõi chân như.*” Như Lai là danh hiệu chỉ một Thánh Nhân đã đạt đến bậc giác ngộ cao nhất, Vô Thượng- Chính Đẳng-Chính Giác (sa. Anuttara Samyak Sambodhi.)

Theo ý nghĩa nguyên thủy thì danh từ Như Lai không phải là một "danh hiệu." Phật Thích Ca Cồ Đàm sử dụng danh từ này để tránh sử dụng ngôi thứ nhất "ta, I" - cái tôi độc tôn, cái ngã, self, ego - trong lúc giảng dạy, thuyết Pháp và đây cũng là một phong cách biểu lộ sự khiêm tốn của Ngài.

Với sự phát triển của Phật Giáo theo thời gian, ý nghĩa của danh từ Như Lai đã biến đổi. Trong Đại Thừa, Như Lai chỉ Ứng Thân (sa. *nirmāṇakāya*, Tam thân) của Phật. Đó là con người toàn hảo, có thể xuất hiện dưới mọi dạng khác nhau, có Thập Lực (sa. *daśabala*) của một vị Phật. Như Lai cũng là sự biểu hiện cụ thể của Chân Như (sa. *Tathatā*,) thể tính của vũ trụ, được xem là sứ giả trực tiếp của Chân Như, là gạch nối giữa hiện tượng và bản thể. Trong nhiều trường hợp, Như Lai được xem là đồng nghĩa với Trí Huệ/Tuệ (Bát Nhã, sa. *prajñā*) và Tính Không (sa. *Sūnyatā*, eng. *emptiness*, Fr. *vide*.)



2. Triết Lý của Đạo Phật

Phật Giáo không phải là một tôn giáo bi quan yếm thế nhưng là đạo của Trí Tuệ. Triết lý Phật Giáo tuy cao siêu nhiệm mầu nhưng lại rất khoa học, thực nghiệm, đơn giản, rõ ràng và chính xác trong phương pháp lý luận lẫn thực hành. Phật Giáo là đạo của tự Giác Ngộ (Enlightenment,) tự Giải Thoát (Liberation,) đạo của xuất thế lẫn nhập thế (non-dualism.) Phật Giáo không dựa vào thần quyền để giải thích nguồn gốc của vạn vật, con người, hiện tượng, thế giới, vũ trụ mà dựa vào cuộc sống thực tế, căn cứ trên những biến chuyển tâm, sinh lý, nhân sinh quan của con người để chỉ rõ những nguyên nhân của bản thể, nguồn gốc gây nên nỗi khổ, những điều kiện tạo nên cái xấu xa, và hậu quả của khổ đau.

Phật Giáo phân tích cho con người thấy rõ hai thái cực trái ngược nhau (dualism) của vô minh và an lạc, và hướng dẫn rõ ràng, mạch lạc con đường thoát khỏi khổ đau.

*“Science without religion is lame,
Religion without science is blind.”
Albert Einstein, Nature 1940, the topmost scientific journal*

Điển hình, nếu chúng ta chịu nghiên cứu, tham khảo về Phật Pháp, qua ‘84,000’ Pháp Môn/Kinh Điển, cụ thể nhất là Tứ Diệu Đế thì sẽ thấy rõ ràng cái triết lý của Phật Giáo rất thực tiễn, rất logic, rất khoa học, và rất trí tuệ. Chủ yếu của Phật Giáo là tự tu dưỡng bản thân để tự chiến thắng khổ đau chứ không phải chờ đợi sự cứu khổ, cứu nạn (salvation) của đấng bề trên.

Đức Phật không tạo ra (created,) không phát minh (invented) những vấn nạn, khổ đau của chúng sinh. Ngài cũng là người như chúng ta nhưng với kinh nghiệm và tự bản thân chứng nghiệm, đã kiến tánh và đã tìm ra (discovered) cứu cánh của vô minh, chấp trước của con người. Ngài đã truyền lại những phương pháp giác ngộ, giải thoát cho chúng sinh qua phương tiện (vehicle, mechanism, prescription) Phật Pháp, kinh điển. Con người khi đã đạt được tự tâm an lạc, sau khi đã biết (ngộ,) tự thân **phá chấp**, diệt bỏ vô minh. Nếu như tất cả chúng ta đều làm được như vậy, thì thế giới này sẽ tự nó đã trở thành thiên đường, cực lạc, bớt khổ đau.

Thông tuệ Tứ Diệu Đế sẽ giúp mỗi cá nhân chúng ta lạc quan hơn khi nhận thấy, và hiểu được (realize, grasp) nguyên do, hoàn cảnh, liên quan, biết được phương pháp giải quyết, trị liệu và ngăn ngừa khổ đau cho chính bản thân, cho gia đình trong đời sống khó khăn hằng ngày. Xa hơn nữa, nếu hiểu được ý nghĩa của hai chữ “**phá chấp**,” thì sẽ hiểu được phần nào Đạo Phật. Nếu như nhân sinh vẫn còn vô minh, “**cố chấp**,” thì những đàm luận dưới đây, vẫn chỉ như là đứng bên bờ này trông qua bên kia. Đô vô thật nghĩa.

The Other Side

*One day a young Buddhist on his journey home came to the banks of a wide river. Staring hopelessly at the great obstacle in front of him, he pondered for hours on just how to cross such a wide barrier. Just as he was about to give up his pursuit to continue his journey he saw a great teacher on the other side of the river. The young Buddhist yells over to the teacher, “Oh wise one, can you tell me **how to get to the other side of this river**”?*

*The teacher ponders for a moment looks up and down the river and yells back, “**My son, you are on the other side.**”*

3. Nguồn Gốc của Khổ Đau

Nguyên nhân **khổ đau** (Pāli: Dukkha; Sanskrit: duḥkha; Tibetan: sdug bsngal, suffering) của chúng sinh, và đặc biệt của con người là vì vô minh. Tuy nhiên, vô minh là điều kiện cần thiết, và chính là nền tảng hiện hữu của vũ trụ. Nếu không có vô minh thì tất nhiên không có thế giới, không có chúng sinh, không có khổ, vì không có con người. Không có vô minh thì không cần tới Pháp, và Phật Tánh cũng trở thành vô dụng, không cần thiết, không có gì để luận bàn. Vì vậy vô minh là hữu thường rất cần thiết để tạo ra vật chất, không thể không có đối với chúng sinh và nhất là con người. Vô minh là mắt xích đầu tiên của Thập Nhị Nhân Duyên, là lý thuyết giải thích nguồn gốc của vũ trụ vạn vật. Vô minh không phải là ngu dốt, vô học, kém triết lý, hay phản khoa học.

Sau khi có vũ trụ, vạn vật, con người, rồi thì có tập tục, tôn giáo, văn hóa, xã hội, luân lý, đạo luật, triết học và khoa học. Tất cả những điều trên cũng từ tâm ý tưởng của con người mà ra, do con người phát minh, xếp đặt, tất cả cũng chỉ là sở tri chương, nhị nguyên (dualism.) Nó vẫn nằm trong phạm trù vô minh.

Như đã nói ở trên, vô minh là điều kiện căn bản nhất để cho vũ trụ vạn vật xuất hiện. Vô minh (zh. 無明, sa. *avidyā*, pi. *avijjā*) được định nghĩa là trạng thái bị che khuất, không nhìn thấy toàn thể, hoặc không nhìn thấy rõ, không hiểu rõ đối với những sự vật quá vi tế (micro,) hoặc quá to lớn (macro,) từ đó phát sinh mê lầm, ngu muội.

Ví dụ, Nước (H₂O) chỉ là một hiện tượng ảo giác trong đó hai nguyên tử hydrogen (H₂) kết hợp với một nguyên tử oxygen (O) mà thành. Tất cả nguyên tố vật chất đều cấu thành bởi cùng một thứ hạt cơ bản như nhau (quark up, quark down và electron) nhưng vì vô minh con người mới thấy nước khác với khí, nguyên tố này khác với nguyên tố kia.

Tóm lại, vô minh tạo ra ảo hóa, và phân biệt (thức.) Phân biệt tạo ra danh sắc (tên gọi và sự vật,) từ đó mới có thế giới vạn vật, con người cùng với khổ đau... **Mà Khổ (suffering) là vì chấp - chấp ngã, chấp sắc, chấp ái, chấp dục.**

Chúng sinh chấp cái thân ngũ uẩn là hữu ngã, chấp cái danh vọng, uy tín, sự nghiệp, sắc dục là thật của ta (self.) Khi cái thân ấy bị bệnh, bị hư hoại, hoặc đói, khát, ...thì ta cảm thấy đau khổ. Ngay cả những người không tham vọng, mong sống yên phận thủ thường cũng không thoát khỏi khổ. Vì đời là vô thường mà luật “thành, trụ, hoại, không” sẽ không buông tha một ai cả. Do đó, sớm muộn gì thì tất cả kẻ lạc quan lẫn bi quan cũng phải đối diện với khổ đau. Trong thâm tâm chúng ta điều biết như vậy nhưng không muốn chấp nhận đó là chân lý mà thôi.

Chân lý về Khổ dạy rằng, “*Vì nguyên lý vô thường (impermanence) mà tất cả mọi hình thức khoái lạc dù là thiên đường cực lạc cũng đều bị biến đổi và hủy diệt và tất cả mọi hình thức hiện hữu đều mang mầm mống bất mãn (discontent,) khổ đau (suffering.)*”

Cho nên, hạnh phúc và khoái lạc luôn luôn đi đôi với bất mãn và đau khổ.

Đơn giản, nếu bỗng nhiên tất cả chúng ta mất đi nhãn quan bình thường; con mắt chúng ta từ đây chỉ có thể nhìn được sự vật với con mắt X-ray, viễn vọng kính (telescope) hay kính hiển vi (microscope,) thấy được tận cùng của vũ trụ, thấy được các hành tinh xa xăm,

nơi đó có sự sống. Các chúng sinh, cảm thấy được từng khoảng khắc vòng sinh diệt, thay đổi, vô thường trong từng tế bào của chính mình, và của những vật chất, cùng những người chung quanh. Quan sát được vi trùng, nguyên tử, particle, wave, quark. Thấy được vận hành, truyền tin của electrons, bits trong computers, cell phones, TV, và những electronic devices. Thấy được cái tốc độ của internet, và cái ảo của emails, những hình ảnh gởi đi, và truyền đi trên thế giới, trong không gian, vũ trụ từ satellites, từ Radars, TV, internet, ... Thấy được cái Không (emptiness) của vật chất, vũ trụ.

Cụ thể hơn, nếu bỗng nhiên nhân loại mất đi khả năng nghe, thấy, nếm, ngửi, sờ,...của tai, mắt, mũi, lưỡi, ...nhưng vẫn còn duy trì được khả năng suy luận, và kiến thức (knowledge) của não bộ. Thì ý niệm về sự thật (axiom, truth,) và quan niệm nhân sinh quan về triết lý và khoa học, tôn giáo của chúng ta, có thể khác xa với những nhận xét và suy luận hiện tại, qua những ngũ quan của con người rất nhiều. Dĩ nhiên, nếu tất cả nhân loại đều bị đui mù, câm điếc, thì chẵn chẵn, chúng ta không nghe, thấy, nói về nhiều thứ xảy ra hằng ngày, chung quanh chúng ta. Ngay cả đọc bài này, mà phải chờ cho đến khi khoa học chế ra những kỹ thuật thay thế cho những mắt móc của ngũ quan ở trên.

Tuy nhiên, mắt ngũ quan cũng chưa hẳn là bất hạnh, nhất là tất cả nhân loại đều mất chứ không phải “Why me but others?” Mù thì không phải thấy vợ mình xấu hay đẹp, vợ mình cũng không cần làm đẹp, mặt đẹp, shopping, chung diện. Mất cái sờ thì mình không phải tội sờ nhầm vợ người. Mất cái nếm thì vợ cho ăn gì cũng không biết cái đó ăn được hay không? Điếc thì khỏi phải nghe vợ cần năn, chê bai. Câm thì khỏi nói vì có thấy, có nghe, có ngửi, có nếm được nữa đâu mà cần phải nói. Lúc mà, tất cả mọi người, kể cả vợ con mình nó cũng đui, mù, câm, điếc, thì lúc đó chúng ta an thân tự toại mệnh nghĩ, khỏi cần Phật Pháp nữa. Cho nên, người loạn sắc (color blindness,) loạn thị, thấy sự vật méo mó, thấy màu đỏ thành xanh, hay ngược lại chưa chắc họ đã là sai, mà có thể người bình thường, không mê muội như chúng ta bị color blindness, loạn thị nên tưởng mình là đúng.

Người mù không cần thấy mới đọc được; họ đọc bằng tay. Người điếc đọc môi người khác, không cần phải nghe bằng lỗ tai, và người câm nói bằng tay, không cần phải dùng miệng, lưỡi. Tuy nhiên, người bị stoke, bán thân bất toại. Một nửa thân, bên này, có cảm giác, một nửa thân, bên kia, không có cảm giác của sờ, nếm, mất phần nào khả năng ngôn ngữ. Cho dù, họ thấy được, nghe được, nói được, biết được, cảm được của một bên còn lại. Phật Giáo, Yoga và võ học gọi là, “Tẩu Hoả Nhập Ma.” Đó là trạng thái, và giai đoạn, hoặc là đại giác ngộ, đại công cáo thành, đã thông kỳ kinh bát mạch, nhâm mạch và đốc mạch tương thông, nội lực thâm hậu, đạt được thần thông. Hay sẽ bị lửa chạy vào tim, chân khí chạy ngược vào lục phủ ngũ tạng, máu không chạy được lên não, sống không ra sống chết không ra chết.

Theo thử nghiệm của khoa học và y khoa, những người bị ở trong tình trạng này cũng có những kinh nghiệm của tâm linh, gần như giác ngộ. Đây là một đề tài rất hấp dẫn mà chưa ai thật sự chịu bỏ công nghiên cứu và thí nghiệm.

“Absence of evidence is not evidence of absence.” (Donald Rumsfeld)

4. Thập Nhị Nhân Duyên

Phật Giáo tin vào Luật Nhân Quả (cause and effect,) và luân chuyển của mười hai (12) vòng Nhân Duyên – luân chuyển mãi, từ khâu (link) này đến khâu khác, trong quá khứ, hiện tại, vị lai, làm chúng sinh chìm đắm mãi mãi trong vòng luân hồi, bể khổ đau (no way out.)

Nếu nhận xét cho thật kỹ lưỡng, thì chẳng những trong vô lượng kiếp, mà trong đời này, ngay bây giờ, trong từng niệm, từng niệm, trong sátna, trong từng milliseconds, mười hai nhân duyên vẫn duyên khởi lẫn nhau, liên tục không gián đoạn.

Chúng sanh (nhân loại) do vô minh chấp thật, không nhận ra đạo lý duyên khởi như huyền, như mộng, xảy ra từng giây từng phút trong vũ trụ. Cho nên, bản tâm mới luôn luôn vọng động, lo lắng, bồn chồn, không an đó là Hành. Do tâm vọng động mà có tiềm thức phát khởi liên tục theo duyên nghiệp báo mà sinh ra danh sắc. Danh sắc sinh ra lục thập, lục thập ra xúc, xúc ra thọ, thọ ra ái, ái ra thủ. Mà đã có chấp thủ, thì có thân tâm, có cảnh giới, có gây ra các nghiệp huân tập nơi tiềm thức, cho đến có sự sinh sống, có sự chuyển biến, có già, có bệnh, có chết.

Trong mười hai nhân duyên, nguyên nhân căn bản của luân hồi, tức là vô minh. Vô minh chính là nguyên nhân của tất cả sự chuyển biến trong luân hồi, Sinh, Trụ, Di, Diệt, tức là Hành. Chỉ khi nào diệt trừ được vô minh, thì mới giác ngộ, chỉ khi nào diệt trừ được Hành, thì mới hết sinh diệt.

Vì vậy, tu hành theo phép Thập Nhị Nhân Duyên, cần phải theo đạo lý duyên khởi, mà quán tất cả sự vật đều duyên sinh như huyền, không có tự tánh, để diệt trừ vô minh. Khi phát triển được trí tuệ, trừ được vô minh, thì hành diệt, mà hành diệt thì thức diệt, thức diệt thì danh sắc, lục thập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão, bệnh, tử đều diệt hết.

Nên nhận rõ, 12 nhân duyên chỉ là duyên sinh ra nhau và mỗi khâu, chỉ một nhân duyên đối với khâu khác, chứ không phải tất cả các nhân duyên đối với khâu ấy. Như duyên vô minh sinh ra hành, thì vô minh là một nhân duyên, trong nhiều duyên sinh ra hành, chứ không phải một mình vô minh sinh ra hành. Nói vô minh sinh ra hành, thì có nghĩa là, nếu thiếu vô minh làm nhân duyên thì hành không phát khởi được. Đối với các khâu khác, thì cũng đều có nghĩa như thế. Tuy nhiên, nếu trong tất cả các duyên tạo thành một khâu, diệt trừ được một duyên, thì cái khâu ấy quyết định không sinh ra được. Chính vì vậy, ngược lại, lúc lưu chuyển, khi đã diệt trừ được vô minh, thì cả 12 nhân duyên đều được diệt trừ và người tu hành được giải thoát ra khỏi sanh tử.

That's the way out of 12 causal conditions by breaking off a chain link.

5. Lối Tu của các Đẳng Đốc Giác

Trong lúc tu phép quán thập nhị nhân duyên để ra khỏi luân hồi, hành giả thường quán theo đạo lý duyên khởi, và bắt đầu diệt trừ những khâu quan trọng, duyên khởi ra phân đoạn sinh tử là ái, thủ và hữu. Các vị này, nương theo đạo lý duyên sinh, quán biết thân cảnh đều giả dối, không thật, và các thọ sinh ra trong quan hệ giữa thân và cảnh, vốn không có gì, nên diệt trừ được lòng ưa ghét. Khi lòng ưa ghét đã diệt trừ thì đối với tất cả các sắc, và ánh sáng, đều xem như bóng trong gương, trăng dưới nước. Đối với tất cả các âm thanh, đều xem như luồng gió thổi qua, không có gì là chắc thật, và cũng không có gì đáng để ý. Do tâm đối với cảnh không phát sinh ưa ghét, và thường phóng xả như thế, nên sự chấp trước cũng giảm bớt đi, đến tiêu diệt hết. Tâm đã không chấp trước, thì thấy rõ mọi sự vật đều huyền hóa, không thật có. Chính khi sinh, không có gì đáng gọi là sinh. Chính khi diệt, không có gì đáng gọi là diệt. Do đó, phát khởi được trí vô ngã, diệt trí phân biệt ngã chấp, và chứng được bậc sơ tâm của Duyên Giác Thừa. Từ đó, các vị sơ tâm dùng trí vô ngã gột rửa lần lần các thói quen mê lầm, diệt trừ hành ám, diệt trừ cơ sở vô minh (duyen sinh ra luân hồi) chứng Quả Vô Học. Đó là lối tu của các Đẳng Độc Giác.

6. Lối Tu của các Đẳng Bồ Tát

Khác với phương pháp tu của các Bất Độc Giác, Bồ Tát với Trí Huệ Bát Nhã (sa. prajñā-pāramitā, zh 般若 bát nhã) quán tự tại, liễu ngộ lý duyên khởi, hay thập nhị nhân duyên đều không có thật. Chúng chỉ là trên lý thuyết, dựa trên cơ sở vô minh. Khi phá được vô minh thì lý thuyết đó cũng sụp đổ. Bồ Tát chứng được Tánh Không của vạn hữu. Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh đã ghi rõ, “*Chư pháp không tướng, bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm, thị cố không trung vô sắc, vô thọ tướng hành thức, vô nhãn nhĩ tị thiệt thân ý, vô sắc thanh hương vị xúc pháp...*”

Tạm Dịch: Các pháp (vạn sự, vạn vật) có bản thể là không, không sanh không diệt, không dơ không sạch, không tăng không giảm, như vậy trong cái không, không có vật chất, không có các cảm giác như thọ (tiếp xúc,) tưởng (tưởng tượng,) hành (chuyển động, hoạt động,) thức (phân biệt,) không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân xác, ý thức, không có các đối tượng của các giác quan là sắc (vật chất,) thanh (âm thanh,) hương (mùi hương,) vị (vị giác của lưỡi,) xúc (cảm giác của thân thể,) pháp (đối tượng của ý thức)... Tóm lại, thể giới vạn vật chỉ là Thế Lư Bố Tưởng (世流布想) là tưởng tượng, và trở thành cội rễ, tập quán của chúng sinh được lưu truyền từ vô lượng kiếp, chứ không phải chân lý hư vô.

7. Lối Tu Phật Thừa

Phật Thừa (佛乘) còn gọi là Tối Thượng Thừa. Hành giả hoàn toàn phá hết ngã chấp, pháp chấp, không chấp, giác ngộ tánh không của vạn pháp. Thấu hết mọi lẽ huyền vi của Tam Giới. Đạt được lục thần thông. Chứng quả A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề (Anuttara samyak-sambodhi, Vô thượng chánh đẳng chánh giác). Phật Thừa mới đích thực là cứu cánh tu hành tối thượng của Phật Giáo.

8. Tại sao chúng sinh cần đến Phật Pháp?

Chúng ta cần tới Phật Pháp bởi vì vô minh, không biết:

- **Chánh Tư Duy:** suy niệm (suy nghĩ) về chân lý còn dựa trên cơ sở vô minh, chấp niệm. Không biết Chánh Tư Duy là niệm vô niệm. Tuy vẫn có ý niệm mà vẫn vô niệm, vì không có chấp.
- **Chánh Ngữ:** lời nói vẫn còn dựa trên phân biệt thị phi, không biết lời nói chỉ là phương tiện để khai thị, để tạo duyên lành giác ngộ.
- **Chánh Nghiệp:** không biết tạo cơ duyên cho sự giác ngộ. Tất cả mọi hành vi đều không hướng về giác ngộ. Tuy con người sống trong đời vẫn cần phải có nhà ở, cơm ăn áo mặc, gia đình để chăm sóc, nghề nghiệp để kiếm sống, vật dụng, phương tiện để liên lạc, đi lại...nhưng vẫn cố chấp, không biết đó là vô thường, tùy duyên nghiệp. Chỉ có giác ngộ mới là Chánh Nghiệp.
- **Chánh Mạng:** không thọ mạng chân chánh. Trong tứ tướng (ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, thọ giả tướng,) chánh mạng là ứng vào cõi người hoặc cõi trời, đó là những cảnh giới thuận lợi cho sự giác ngộ. Do đó, nếu trong một kiếp mà chưa giác ngộ, hành giả nguyện sinh tiếp vào cõi người, hoặc cõi trời để tiếp tục tu hành. Nếu sinh cõi người thì tránh các ác đạo như các nghề nghiệp sát sinh hại vật, các thành phần xã hội bất lương, như trộm cướp, ma cô, đĩ điếm...
- **Chánh Tinh Tấn:** không chịu ăn chay, giữ giới, tu tập, thiền định là những nỗ lực hướng về giác ngộ.
- **Chánh Niệm:** không giữ cho thân, khẩu, ý trong sạch. Không suy niệm để ứng xử dựa trên nguyên tắc tự giác, giác tha, buông bỏ tư lợi, tùy duyên.
- **Chánh Kiến:** không thấy, không hiểu chư hành vô thường, chư pháp vô ngã, hành vi còn theo ái dục của ngã, tưởng đời là biển khổ, sinh lão bệnh tử là khổ. Ngoài ra còn có bát khổ, rồi còn bao nhiêu những cọng khổ khác như nghèo đói, chiến tranh, loạn lạc, áp bức, bất công, ...
- **Chánh Định:** vẫn chấp trụ (cling.) Trong các thứ thiền định thì Chánh Định là “*Ứng vô sở trụ, Nhi sinh kỳ tâm.*” Tức là không được chấp trụ ở bất cứ hình tướng nào, bởi vì tất cả hình tướng đều không thật, đều là ảo hóa, như trong bài kệ “*Nhược dĩ sắc kiến ngã, dĩ âm thanh cầu ngã, thị nhân hành tà đạo, bất năng kiến Như Lai.*” Chánh Định là trạng thái giác ngộ, vô niệm vô bất niệm, không thể nghĩ bàn.

9. Tứ Diệu Đế (Chatvari Arya Satya)

Mất 11 năm khổ công tầm đạo, và trong 6 năm cuối cùng, Đức Phật Thích Ca đã đạt đại giác ngộ, sau 49 ngày quyết tâm thiền định dưới cội cây bồ đề. Nhưng Đức Thế Tôn đã đắn đo đến việc nên hay không nên đem giáo lý của Ngài vừa chứng được, ra truyền bá cho chúng sanh? Vì giáo lý của Ngài là giáo lý cao siêu, thâm diệu, còn chúng sanh phần đông căn cơ còn thấp kém, khó có thể giác ngộ nhanh chóng được như Ngài. Nhưng không lẽ vì giáo pháp của Ngài cao thâm vi diệu mà không giáo hóa cho chúng sanh? Để làm tròn nhiệm vụ hóa độ của ngài, Phật chọn phương pháp Tiệm Giáo (simple short cut,) nói pháp Tứ Diệu Đế trước là để cho chúng sanh dễ hiểu, dễ bề tu hành, đạt được căn bản của huệ giác.

Trong Tứ Thập Nhị Chương Kinh, do hai ngài Ma Đăng Ca Diếp và Trúc Pháp Lan đòi hậu Hán (Trung Quốc) dịch, phần nhập đề có ghi, “*Thế Tôn thành đạo dĩ, tác thị tư duy, lý dục tịch tĩnh thị tối vi thắng, trụ đại thiên định, giảng chư ma đạo. Ư Lộc Uyển trung, chuyển Tứ Đế pháp luân, độ Kiều Trần Như đẳng ngũ nhân nhi chứng Đạo Quả...*” Đoạn này có thể hiểu cách đơn giản là: Sau khi thành đạo, Đức Thích Ca khởi niệm suy nghĩ, xa lìa ái dục được tĩnh tại đệ nhất, và đạt quả vị Chính Đẳng Chính Giác. Rồi Ngài an trụ trong thiền định hàng phục và chế ngự mọi ma lực. Quan sát căn cơ của năm người bạn đồng tu khổ hạnh với Ngài trước kia là nhóm ông Kiều Trần Như, có thể khai ngộ được với pháp Tứ Diệu Đế, đức Phật đi đến vườn Lộc Uyển là nơi họ đang tu hành lấy giáo lý Tứ Đế để truyền giảng và độ nhóm ông Kiều Trần Như.

- Sống trong đau khổ mà mình nhận diện được cái khổ ấy có nguyên nhân từ đâu và kiên quyết trị liệu thì mình sẽ bớt khổ, cho đến dứt hoàn toàn khổ đau. Những người như thế không phải là không có giữa cuộc đời này và họ có mặt như một tấm gương sáng để mọi người tự soi mình, mà tỉnh thức. Đức Phật gọi những người sống trong đau khổ, biết khổ, trị liệu nỗi khổ để bớt, và hết khổ là những người có trí, sống đúng theo diệu pháp “Tứ Diệu Đế.” Đó là bài pháp đầu tiên mà Đức Phật giảng cho năm anh em ông Kiều Trần Như.
- Sống trong đau khổ mà vẫn an nhiên tự tại vì hiểu rõ lý nhân quả, có chánh niệm trong hành trì và đời sống nên những người như thế là hiện thân của Bồ Tát, của Phật. Thân đau, bệnh hay mọi nỗi khổ khác hiện diện đều được cho qua “màn” của nhân-quả để rồi mình thương chính mình và người. Thương chính mình thì phải sợ nhân (như Bồ tát) chứ đừng để quả có rồi mới sợ (sợ quả thì giống chúng sinh.) Bài học ngắn “*Bồ tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả*” phải được niệm thường xuyên để thương mình và người. Nếu mình biết sát sanh là gây nhân bệnh tật, chết chóc là nhân chia lìa, khổ đau thì mình sẽ không nỡ giết hại, bởi sớm muộn mình cũng chịu quả đau đớn ấy. Đó chính là sợ nhân, chứ đừng đợi đến khi mình vào tù hoặc người thân mình bị sát hại, mình bị tử hình mới biết sợ thì e là đã muộn màng!

Sau khi nghe Phật thuyết pháp Tứ Diệu Đế, chánh kiến mê lầm tan vỡ, trí huệ siêu thoát xuất hiện, năm vị này được ngộ đạo, chứng nhập quả vị A La Hán. Đó là năm vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật Thích Ca.

Trong kinh Tạp A Hàm (Samyatt-Nikaya,) Đức Phật có dạy các đệ tử của Ngài, “*Hỡi các Tỳ Kheo, các thầy đừng để tâm trí vào những tư tưởng sau đây: Thế giới là hữu hạn; thế*

giới là vô cùng. Điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là, ta dạy các thầy về Sự Khổ, Nguyên Nhân Sự Khổ, và Con Đường Đi Đến Diệt Khổ. Những điều đó có ích, vì chắc chắn sẽ đưa các thầy đến cứu cánh của giác ngộ và giải thoát vậy.”

Theo lời Phật dạy, Tứ Diệu Đế là giáo lý được Phật Tử trân trọng, xem như là nền tảng của Phật Giáo được Đức Thích Ca Mâu Ni thuyết giảng cho các đệ tử, để hiểu rõ hơn về chân lý rất đời, tuy đơn giản, dễ hiểu nhưng lại vô cùng cao siêu, thâm diệu. Hiểu và hành được Tứ Diệu Đế sẽ chắc chắn tìm được sự thanh thản cho tâm hồn. Trong tư tưởng Phật Giáo, Tứ Đế (Tứ Diệu Đế) là giáo lý cơ bản lấy con người làm trung tâm và vì con người mà thực hiện. Đức Phật đã nhận thấy ở chúng sinh cái nhân thiện lành, đó là Phật Tính, nếu biết tu tập đúng chính pháp đều có thể thành Phật, “*Nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật tính.*” Phật vì lòng đại từ bi muốn cứu độ cho chúng sinh mà thuyết giảng giáo pháp của mình. Đây là giáo lý Đức Phật thuyết giảng trong thời kỳ đầu nên cũng gọi là giáo lý Nguyên Thủy.

Tứ Diệu Đế (Four Noble Truths, Chatvari Arya Satya) là cách dịch của người Hán từ nguyên gốc Phạn ngữ là Catuariyasacca, cũng có cách gọi khác là Tứ Chân Đế, Tứ Thánh Đế. *Tứ* là 4; *Diệu* là tuyệt vời, khéo, hay, diệu dụng, màu nhiệm; *Đế* là lời nói vững chắc, chắc thật, là chân ngôn, lời nói luôn đúng với chân lý. Tứ Diệu Đế là 4 điều chắc thật, diệu dụng không ai chối cãi được. 4 Đế lý ấy là giáo pháp cơ bản của Tứ Diệu Đế bao gồm Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế. Đó giáo lý căn bản, người Phật Tử không thể không hiểu không được.

Không hiểu biết về Tứ Diệu Đế là không hiểu biết gì về giáo lý đạo Phật cả. Người Phật Tử, hơn ai cả, phải thấu triệt cõi đời là khổ. Muốn thế, không gì hơn là hãy lắng nghe Đức Phật dạy về Khổ Đế, vì chỉ có Khổ Đế mới nói lên một cách tường tận đầy đủ, chính xác về mọi nỗi khổ đau của cõi đời. Thấy rõ được mọi nỗi khổ đau rồi, ta cần tìm hiểu vì đâu có khổ, nguyên nhân của khổ là đâu. Vì chỉ khi nhận thấy được nguồn gốc của nó, mới có thể diệt trừ tận gốc nó được. Điều này, cũng không chỗ nào nói rõ ràng, phân tích rành mạch bằng Tập Đế. Nhưng khi thấy được mọi nỗi đau khổ của cõi đời và hiểu được nguồn gốc sâu xa của nỗi khổ rồi, thì ta lại bị quan, chán đời, khóc than, rên siết, cầu được giải cứu. Nếu thế thì không có gì tiêu cực bị quan, yếm thế bằng. Một số dư luận tưởng lầm đạo Phật là yếm thế bị quan là vì họ đã dừng lại ở hai phần đầu của Tứ Diệu Đế. Người Phật tử không dừng lại đó. Phải phát tâm Bi-Trí-Dũng. Đã thấy và biết đau khổ làm cho cuộc đời xấu xa, đen tối thì phải cam đảm, đối diện và diệt trừ nó. Hạnh phúc không đâu xa, hạnh phúc an lạc hiện ra sau khi tự mình diệt trừ được khổ đau. Đau khổ lùi chừng nào thì hạnh phúc đến chừng ấy, như bóng tối tan đi đến đâu thì ánh sáng thay vào đến đó. Muốn thấy ánh sáng của Niết Bàn thì phải thực hiện những lời dạy của Phật trong Diệt Đế. Muốn thực hiện Niết Bàn thì phải có đủ phương tiện (tool, mechanism.) Những phương pháp (the way) này, đức Phật đã cung cấp một cách đầy đủ trong Đạo Đế.

9.1 Khổ Đế (Dukkha Ariyasacca)

“Đời là bể khổ!” Khổ Đế là chân lý chắc thật, trình bày rõ ràng cho chúng ta thấy tất cả những nỗi đau trên thế gian này mà mỗi chúng sinh đều phải chịu những nỗi khổ đầy

trên thế gian, bao vây chúng ta, chìm đắm chúng ta như nước biển. Khổ không chỉ có nghĩa là cảm giác đau đớn, khổ nhục thân, mà còn chỉ trạng thái tinh thần, tâm không yên ổn, không thỏa mãn những mong muốn trong lòng. Tư tưởng Phật giáo phân tích và nhận định, từ khi sinh ra đến lúc nhắm mắt xuôi tay không có lúc nào vui hết khổ đau.

“Thoạt sinh ra thì đã khóc choé; đời có vui sao chẳng cười khi?” Nguyễn Công Trứ

Vũ trụ và vạn vật luôn luôn trong chu kỳ biến đổi: “Thành - Trụ - Hoại - Không/Diệt.” Về thân xác, chúng sinh và con người, cũng phải trải qua những chu kỳ tương tự: “Sinh - Lão - Bệnh - Tử.” Mà cả bốn quá trình ấy gắn liền với nỗi khổ: “Sinh khổ (sinh ra là khổ,) Lão khổ (quá trình già nua của thân thể là khổ,) Bệnh khổ (có bệnh tật đau ốm là khổ,) Tử khổ (chấm dứt sự sống là khổ.)” Rồi sống trong cuộc sống xã hội cũng luôn có nỗi khổ: “Sở cầu bất đắc khổ (mong muốn mà không đạt được là khổ,) Ái biệt ly khổ (yêu thương nhau mà phải xa lìa, tương tư, thất tình,) Oán tằng hội khổ (ghét thù nhau mà phải sống gần nhau là khổ; ghét của nào trời trao của đó,) Ngũ thụ uẩn khổ (năm giác quan tương tác với thế giới bên ngoài, thọ nhận tướng sắc của vật chất, bị hình tướng của vật chất che mắt bản chất, và mãi bị mê muội theo nó là khổ.)” Đó là 8 nỗi khổ của con người mà Phật giáo gọi là *Bát Khổ*.

Phật Giáo quan niệm, những thứ khổ trong tam giới này là do cái nhân của tiền kiếp, trầm luân trong cái quả của hiện nghiệp làm người. Khổ hơn nữa là bị đày làm súc sinh (animals,) hay đọa vào địa ngục làm ngạ quỷ. Theo tôi nghĩ, khổ ít nhất là được làm súc sinh, vì súc sinh không tạo nghiệp ác nhiều hơn con người. Cho nên, chúng súc sinh không bị cái khổ như chúng nhân sinh. Địa ngục ngạ quỷ, nếu có, thì chỉ dành cho con người chứ không đủ chỗ cho súc sinh.

Tuy nhiên, mọi dạng tồn tại đều mang tính khổ não (khổ từ não nghĩ khổ) nhưng khổ đau tự nó từ tâm sinh lý của con người mà ra, không thể hoàn toàn đổ cho nhân duyên, tiền định, cause & effect, như đã nói ở trên để mà yếm thế, bi quan. Dù biết khổ đau chỉ là tâm lý, không thực, nhưng nó luôn luôn ảnh hưởng và chi phối toàn bộ kiếp sống chúng sanh qua từng sátna. Theo triết lý Phật Giáo, khổ đau nói tổng quát có Tam Khổ, nói sâu rộng có Bát khổ như đã trình bày ở đoạn trên. TAM KHỔ và BÁT KHỔ này là những nguyên nhân chính đưa đến niềm đau, nỗi khổ triền miên cho con người. Tam khổ gồm có:

- **Khổ Khổ:** chính là cái khổ này chồng chất lên cái khổ kia, bản thân đã là khổ lại còn bị hoàn cảnh chung quanh đè lên bao cái khổ khác. Chúng sanh luôn khổ não bởi những sự việc trái ý, nghịch lòng; những sự đớn đau, sàu muộn, bất an diễn ra mãi. Nỗi sầu này chưa vui, thì niềm đau kia lại đến, nó luôn vây hãm, nhận chìm, và quấy nhiễu suốt cuộc đời của chúng sanh. “*Họa vô đơn chí; Phúc bất trùng lai.*”
- **Hành khổ:** là những ý định, những chủ tâm dẫn đến phát khởi những hành động của thân, khẩu, ý. Hay nói cách khác, Hành uẩn là sự tạo tác của mọi hoạt động trong tâm thức trước khi bộc phát thành hành động. Sự hoạt động này rất chủ động. Do Hành sanh ra Thức, thúc đẩy Thức tạo nghiệp. Hoạt động của Hành rất vi tế, ẩn tàng trong tâm khó có thể nhìn thấy, thế nhưng nó điều khiển tất cả mọi

hành động của thân, khẩu, ý làm cho tâm trí chúng sanh luôn luôn dao động, lo toan, ưu phiền. Công năng của hành uẩn thật đáng sợ, luôn hoạt động thường trực, nhưng vì tế khổ nhận biết, nó dẫn dắt tâm ý hoạt động xấu, tốt hoặc không xấu, không tốt. Như vậy, hành uẩn có khả năng chủ đạo tạo nghiệp, dẫn dắt chúng sanh trôi nổi trong bể khổ luân hồi, chịu nhiều khổ đau.

- **Hoại Khổ:** là sự hủy hoại đưa đến sầu khổ. Nghĩa là tất cả vạn vật trong vũ trụ thường biến đổi và đưa đến hư hoại, tiêu tán. không có gì là bất biến, vĩnh cửu. Đức Phật gọi là hoại khổ hay đời là bể khổ, đây chính là Vô Thường (impermanence.) Hiện tượng vô thường này khiến cho chúng sanh luôn bị áp lực bởi tâm lý thương tiếc, sầu khổ... mãi diễn ra trong tâm thức. Vạn vật trong vũ trụ đều bị hủy hoại qua thời gian, tất cả vật chất đều bất lực trước đổi thay, non sông cũng thay đổi, cảnh củ người xưa cũng đổi thay, “*Dấu xưa xe ngựa hồn thu thảo, cảnh cũ lâu đài bóng tịch dương,*” mà bản thân con người càng bị hủy hoại nhanh chóng hơn nữa. Cho nên, Đức Phật khuyên chúng ta bay lượn thành thoi như con chim ưng không nên bám (cling), trụ (attach) vào cuộc đời vô thường.

Sâu xa hơn, Phật Giáo nhìn nhận cuộc đời một cách trực tiếp, phản ảnh thực tiễn thế giới quan, chúng sinh bị ngoại cảnh chi phối, kết hợp với ràng buộc của tiềm thức dẫn đến thân tâm Chấp Ngã, tưởng có được một cái tôi độc tôn. “Ngũ Uẩn: uẩn (thân xác vật chất,) Thụ Uẩn (cảm giác, cảm xúc,) Tướng Uẩn (tri giác, tưởng tượng,) Hành Uẩn (hành vi, ý muốn của con người,) Thức Uẩn (tập hợp ý thức)” chính là những nguyên nhân và điều kiện dẫn đến nỗi khổ của con người. Khổ tự tâm vô minh mà ra. Không hiểu chân lý thì khổ, tham dục vô minh thì khổ. Cội gốc của sanh tử luân hồi là do từ những phiền não mê lầm, là do từ những dục vọng xấu xa, những ý niệm sai trái làm não loạn thân tâm chúng ta.

9.2 Tập Đế (Samedā Dukkha, Samudayat Ariyasacca)

Tập Đế là chân lý chắc thật, trình bày nguyên nhân của bể khổ trần gian, là lý do vì đâu có những nỗi khổ ấy. Khổ Đế như là bản kê hiện trạng (diagnostic) của chứng bệnh. Trong khi đó, Tập Đế như là bản phân tích, nói rõ nguyên nhân (analysis, root cause) của chứng bệnh, những lý do (causes, reasons) vì sao có bệnh (effect,) từ thói quen cố chấp đã hình thành và bám trụ từ muôn kiếp. Chính cái thói quen (habit) cố chấp đó biểu hiện thành thế giới vật chất hữu thường và tinh khí thần của chúng sinh, mà đặc biệt là con người. Thói quen tạo ra tâm tưởng, nên những cái mà chúng ta thường gọi là vật chất, kể cả tập quán, văn hóa và khoa học, Phật giáo gọi là “Thế Lũu Bồ Tướng.” Trong bộ kinh Đại Thừa, Thành Duy Thức Luận, “Tam giới duy tâm, Vạn pháp duy thức.” Tất cả thế giới vật chất lẫn tinh thần, hữu hình lẫn vô hình đều chỉ là từ tâm thức chứ không có gì là hiện hữu cả.

Tập Đế truy tầm nguyên nhân của khổ. Tìm cái gốc khổ (root cause of suffering) đó là từ Luật Nhân Quả (the law of Cause & Effect) cùng với Thập Nhị Nhân Duyên (12 Causal Conditions, Twelve Conditional Factors) phát sinh ra cái khổ đau (suffering.)

Thập Nhị Nhân Duyên là phép tu hành của Duyên Giác Thừa, phép này chủ yếu quan sát tất cả các sự vật, cho đến luân hồi, đều do nhân duyên mà phát khởi, nhân duyên hội hợp

thì gọi là sanh, nhân duyên tan rã thì gọi là diệt, sự thật vốn không có cái gì sanh, cái gì diệt cả. Trước khi Phật ra đời, cũng đã có nhiều vị tu hành giác ngộ được đạo lý nhân duyên, ra khỏi luân hồi, đó là các vị Độc Giác.

Đối với những đệ tử Phật, có căn cơ ‘quán’ nhân duyên, thì Phật dạy 12 nhân duyên phát khởi ra luân hồi, để các đệ tử ấy tu tập theo và chứng quả Duyên Giác.

Mười hai (12) nhân duyên của luân hồi là những sợi dây chuyền (interconnected links, interdependent strings) liên tục, chuyền từ khâu (link) này đến khâu khác, trong một đời cũng như trong nhiều đời. Mười hai nhân duyên ấy là duyên vô minh sinh ra duyên hành, hành ra thức, thức ra danh sắc, danh sắc ra lục nhập, lục nhập ra xúc, xúc ra thọ, thọ ra ái, ái ra thủ, thủ ra hữu, hữu ra sinh, sinh ra lão tử.

Cần nhận rõ hành tướng của các nhân duyên, hiểu rõ sự tác động của nhân duyên này đối với sự phát sinh của nhân duyên khác, dùng phép quán duyên khởi, diệt trừ (break off the links) những khâu chính trong dây chuyền 12 nhân duyên, để đi đến chứng được đạo quả của Duyên Giác Thừa.

1. Vô Minh: Vô minh là không sáng suốt, là mê lầm, không nhận được bản tính duyên khởi chân thật. Do vô minh, nên không biết tất cả sự vật, dầu thân, dầu cảnh, dầu sinh, dầu diệt, dầu năng, dầu sở, dầu có, dầu không, đều do nhân duyên hội hợp mà giả dối sinh ra, do nhân duyên tan rã mà giả dối mất đi, đều theo nhân duyên mà chuyền biến như huyễn, như hóa, không có thật thể. Chính vì không biết như thế, nên tưởng lầm, nhận thật có cái ta, thật có cái thân, thật có hoàn cảnh, rồi do sự đối đãi giữa thân tâm và cảnh giới, phát khởi ra những tâm niệm sinh diệt chuyền biến không ngừng.

2. Hành: Hành, chính là cái tâm niệm sinh diệt chuyền biến không ngừng ấy, nó làm cho chúng sanh nhận lầm có cái tâm riêng, cái ta riêng của mình, chủ trương gây các nghiệp, rồi về sau chịu quả báo.

3. Thức: Tâm niệm sinh diệt tiếp tục ấy, theo duyên nghiệp báo sinh ra cái thức tâm của mỗi đời, chịu cái thân và cái cảnh của loài này hoặc loài khác.

4. Danh Sắc: Các thức theo duyên nghiệp báo sinh ra danh sắc. Sắc (matter, form) bao gồm những cái có hình tướng, như thân và cảnh; Danh, bao gồm những cái không có hình tướng, như cái sự hay biết, nói một cách khác, là thức tâm thuộc nghiệp nào, thì hiện ra thân tâm và cảnh giới của nghiệp ấy.

5. Lục Nhập: Thân tâm đối với cảnh giới thì duyên khởi ra các sự thâm nhập từ 6 giác quan, nhãn căn lãnh nạp sắc trần, nhĩ căn lãnh nạp thanh trần, tỷ căn lãnh nạp hương trần, thiệt căn lãnh nạp vị trần, thân căn lãnh nạp xúc trần và ý căn lãnh nạp pháp trần.

6. Xúc: Do những lãnh nạp như thế, mà các trần ảnh hưởng đến tâm hay biết sinh ra quan hệ với nhau, nên gọi là Xúc.

7. Thọ: Do những quan hệ giữa tâm và cảnh như thế, nên sinh ra các thọ là khổ thọ, lạc thọ, hỷ thọ, ưu thọ và xả thọ.

8. Ái: Do các thọ đó, mà sinh lòng thương ghét, đối với lạc thọ, hỷ thọ thì ưa thích, đối với khổ thọ, ưu thọ thì ghét bỏ và đã có ưa ghét thì tâm gắn bó với thân, với cảnh, hơn bao giờ hết.

9. Thủ: Do tâm gắn bó với thân, với cảnh nên không thấy được sự thật như huyễn, như hóa, như mộng, mà còn kết hợp được những ảnh tượng rời rạc đã nhận được nơi hiện tại, thành những sự tướng có định, rồi từ đó chấp mọi sự vật đều có thật, sự chấp trước như thế, gọi là Thủ.

10. Hữu: Do tâm chấp trước, nên những sự vật như huyễn như hóa lại biến thành thật có, có thân, có cảnh, có người, có ta, có gây nghiệp, có chịu báo, có sống và có chết, cái có như thế, tức là Hữu.

11. Sinh: Có sống, tức là có sinh, nói một cách khác, là do không rõ đạo lý duyên khởi như huyễn, không có tự tánh, nên nhận lầm thật có sinh sống.

12. Lão Tử: Lão Tử là già rồi chết. Do có sinh sống, nên có già, rồi có chết.

Mười hai nhân duyên là một dây chuyền liên tục, chuyền từ khâu này đến khâu khác trong nhiều đời. Do có vô minh qua hành ở các đời quá khứ nên duyên khởi ra thức tâm của đời này. Thức tâm ấy, theo duyên nghiệp báo sinh ra duyên danh sắc, danh sắc sinh ra lục thập, lục thập sinh ra xúc, xúc sinh ra thọ. Thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ, đều là cái quả báo dị thực của các nghiệp, đã gây ra từ trước.

Cho nên, Tập có nghĩa là tích lũy (tập - nhóm họp, gộp lại, tập họp.) Nếu quá khứ hay hiện tại con người không biết được đời là khổ, không biết vạn vật hữu hình hay vô hình chỉ là giả tạm, luôn biến đổi; không biết những ý nghĩ, lời nói và hành động của mình sẽ gây ra nghiệp nên lần hồi cứ làm theo mãi, vì suy nghĩ và hành động xấu mà ngày càng tích lũy những điều xấu, bị xô đẩy trôi lăn mãi trong sinh tử luân hồi.

Tóm lại, Đức Phật dạy rằng, vì vô minh che lấp nên con người không nhận ra thực tướng của vạn vật, rồi cứ tham đắm chạy theo cái hư ảo, vô thường đó nên tạo ra nghiệp. Đó là nguyên nhân của nỗi khổ. Trong đó, có ba thứ độc (tam độc) - Tham (tham lam), Sân (giận, bực, nóng nảy), Si (ngu mờ, mê muội) là 3 nguyên nhân chính của nỗi khổ. Xét cho cùng thì mọi hành động, dù thiện hay ác, sẽ tạo ra các nghiệp mà các nghiệp này tích lũy, gắn liền với sinh tử trong tam giới, con người phải bị trùng trùng vướng mắc bởi những Tập Đế đó.

9.3 Diệt Đế (Nirodha Dukkha, Nirodha Ariyasacca)

Diệt Đế là chân lý chắc thật, trình bày rõ ràng hoàn cảnh quả vị an lành, tốt đẹp mà chúng sanh sẽ đạt đến khi đã diệt trừ được những nỗi khổ và những nguyên nhân của đau khổ.

Diệt Đế như là một bản cam đoan (assurance) của lương y nói rõ sau khi đã tìm ra cách chữa trị, sau khi phân biệt được các cái khổ của trần gian, biết rõ những nguyên nhân gây nên cái khổ. Đức Phật mới tự tin nói đến Diệt Đế, nói đến sự thật (truth,) về hoàn cảnh tốt đẹp, an lạc mà con người đạt được sau khi diệt được ái dục. Sau khi qua được cơn mê khổ đau, người bệnh sẽ bình phục, lành mạnh trở lại, sẽ ăn ngon, ngủ yên như thế nào, thân thể sẽ tráng kiện, tâm hồn khoan khoái như thế nào. Cho nên chúng sinh muốn thoát khỏi bệnh đau khổ thì phải phá chấp. Phá bỏ thói quen chấp thật đã quá kiên cố từ vô lượng kiếp; tự chứng ngộ trạng thái bản thể vắng lặng không có gì cả (chân như,) mà thuật ngữ Phật Giáo gọi là Tịch Diệt, còn gọi là Niết Bàn (涅槃, sa. *nirvāṇa*.)

Tóm lại, Diệt là trạng thái giác ngộ, không còn có chấp nữa. Thiên Tông gọi là “Minh Tâm, Kiến tánh thành Phật.” Khi đã phá bỏ chấp trước, tâm lực có thể thắng được lực vật lý của vật chất, hành giả đã đạt tới sinh tử tự do, làm chủ được Lục (6) Căn, Lục Trần, Lục Thức (6x3 = 18 giới) của mình, có Lục Thần Thông là Thân Như Ý Thông, Thiên Nhãn Thông, Thiên Nhĩ Thông, Tha Tâm Thông, Túc Mệnh Thông, và Lưu Tận Thông. Túc Mệnh Thông là biết được quá khứ vị lai của mình và các chúng sinh khác. Lưu Tận Thông là thoát khỏi sinh tử luân hồi, không còn bị trôi lăn trong lục đạo nữa. Huệ Năng, Đơn Điền và Hám Sơn đã biến thân xác của họ thành bất hoại để làm tin cho đời sau, hiện vẫn còn thờ ở chùa Nam Hoa tại Tào Khê, gần thị trấn Thiệu Quan, tỉnh Quảng Đông, Trung Quốc. Nhục thân của Huệ Năng đã tồn tại 1,300 năm mà không cần phải ướp xác hay có sự can thiệp nào từ bên ngoài.

Các vị Độc Giác thường quán tất cả các sự vật, dù thân hay cảnh, dù sống hay chết, đều do các duyên hội hợp mà hóa thành như có, chứ không phải thật có. Các vị thường quán các sự vật, chỉ có tánh đối đãi, chứ không có tự tánh. Nhận rõ được các tướng của sự vật đều giả dối, không thật, theo duyên mà phát hiện, theo duyên mà thay đổi, không có gì là chắc thật cả. Các vị Độc Giác sau khi quán sát như thế, thì ngộ được các pháp đều vô ngã, cảnh cũng vô ngã, thân cũng vô ngã, cho đến những sự sống, chết đều vô ngã. Đồng thời, các vị Độc Giác cũng ngộ được các pháp vô ngã, theo duyên mà chuyển biến, mà thường dùng định lực quán cái có ra không, cái không ra có, làm cho càng rõ thêm sự thật của mọi sự vật, chứng được bản tánh vô ngã và ra khỏi luân hồi.

Trong lúc tu phép quán Thập Nhị Nhân Duyên để ra khỏi luân hồi, nhà tu hành thường quán theo đạo lý duyên khởi và bắt đầu diệt trừ những khâu (link) quan trọng, duyên khởi ra phân đoạn sinh tử là ái, thủ và hữu. Các vị này, nương theo đạo lý duyên sinh, quán biết thân cảnh đều giả dối, không thật và các thọ sinh ra trong quan hệ giữa thân và cảnh, vốn không có gì, nên diệt trừ được lòng ưa ghét. Khi lòng thương ghét đã diệt trừ thì đối với tất cả các sắc, đều xem như bóng trong gương, đối với tất cả các tiếng, đều xem như luồng gió thổi qua, không có gì là chắc thật và cũng không có gì đáng để ý, bận tâm. Do tâm đối với cảnh không phát sinh ưa ghét và thường phóng xả như thế, nên sự chấp trước cũng giảm bớt, đến bị tiêu diệt, hết chấp. Tâm đã không chấp trước, thì thấy rõ mọi sự vật đều huyễn hóa, không thật có, chính khi sinh, không có gì đáng gọi là sinh, chính khi diệt, không có gì đáng gọi là diệt. Do đó, phát khởi được trí vô ngã, diệt trừ phân biệt ngã chấp và chứng được bậc sơ tâm của Duyên Giác Thừa. Từ đó, các vị sơ tâm dùng trí vô ngã gột rửa lần lần các thói quen mê lầm, diệt trừ hành ác, diệt trừ cơ sở vô minh duyên sinh ra luân hồi và lên đến Quả Vô Học.

Nói tóm lại, phép tu của Duyên Giác Thừa dựa vào phép quán mọi sự, mọi vật đều do nhân duyên mà có sinh diệt, nhận rõ mọi sự, mọi vật do nhân duyên mà sinh, nên không thật có sinh, do nhân duyên mà diệt, nên không thật có diệt, mà chứng được đạo quả Vô Sinh Diệt. Các vị tu theo Duyên Giác Thừa, còn quán các sự vật đều do duyên hợp thành và thường theo duyên mà chuyển biến. Các vị thường dùng tâm niệm của mình, chuyển đổi những sự vật này, hóa thành sự vật khác, để trực nhận một cách sâu sắc đạo lý duyên khởi như huyền. Do lối tu như thế, nên các vị Độc Giác và Duyên Giác thường có nhiều thần thông và cũng hay dùng thần thông để hóa độ chúng sanh. Do các vị ấy, chứng được đạo lý duyên khởi như huyền, nên phạm vi hóa độ chúng sanh cũng rộng hơn Thanh Văn Thừa, và chỗ giác ngộ cũng gần với Bồ Tát Thừa hơn. Vì thế, mà trong kinh có nơi gọi Duyên Giác Thừa là Trung Thừa, Trung Đạo, nghĩa là cái thừa ở giữa Tiểu Thừa và Đại Thừa, phát nguyện rộng lớn thì thường mau chóng chứng được những quả vị của Đại Thừa.

Các bậc giác ngộ thường không bao giờ để lộ cho người đời thấy được thần thông của họ. Tuy nhiên có một số kỳ nhân, có thể chưa kiến tánh, có chút ít thần thông, đã phô trương cho người đời thấy công năng đặc dị của họ, vì họ vẫn còn bám trụ vào chấp, chưa thật sự Chánh Định.

Diệt Đế nói về sự khổ bị tiêu diệt, được giải thoát. Diệt tức là tịch diệt hay Niết Bàn. Nghĩa là nghiệp đã hết không còn khổ lụy sinh tử luân hồi nữa. Khổ là mầm gốc của phiền não. Mà phiền não được diệt nên những nghiệp quả trong tam giới cũng diệt. Nếu các nghiệp phiền não trong tam giới đã diệt thì liền chứng đắc được cảnh giới Niết Bàn (Hữu Dư Niết Bàn.) Khi xả báo huyền thân (nghĩa là chết), thân tứ đại không còn (nhà Phật dùng từ *tịch* hoặc *tịch diệt* hay *nhập Niết Bàn*,) cái khổ của đời sau không còn tương tục nữa, khi ấy gọi là Vô Dư Niết Bàn. Cảnh giới Niết Bàn thật vắng lặng, tĩnh tịch và an lạc, đoạn diệt hết thảy nghiệp luân hồi nên gọi là Diệt Đế.

Tuy nhiên diệt khổ, tức loại bỏ những phiền não do tâm bất định mà ra cũng chưa phải là đủ để an lạc lâu dài, mà còn phải biết giữ lấy (maintain) kết quả đó cho chắc chắn, không được nói bỏ, vì thế Phật chỉ ra Đạo Đế.

9.4 Đạo Đế (Nirodha Gamadukkha, Magga Ariyasacca)

Đạo Đế là những phương pháp đúng đắn, rõ ràng, chắc thật để diệt trừ khổ đau. Đó là chân lý (axiom,) là ngón tay chỉ thẳng con đường quyết định đi đến cảnh giới Niết Bàn. Nói một cách giản dị, đó là những phương pháp tu hành của Phật Giáo để diệt khổ, và được an vui. Đạo Đế cũng như cái toa thuốc mà vị lương y đã kê ra để người bệnh mua thuốc (prescription, Rx) những lời chỉ dẫn mà bệnh nhân cần phải y theo toa thuốc để lành bệnh. Đạo Đế chính là con đường tu hành giúp chúng ta phá bỏ các tập khí ‘chấp trước’ để đạt tới giác ngộ, và giải thoát.

Đạo Đế nói về phương pháp diệt trừ nguyên nhân sự khổ, và con đường để thoát khổ. Vì nếu biết rõ nguyên nhân của khổ, vì sao mà khổ, biết được con đường để giải thoát mà không có phương pháp giải thoát thì lại càng khổ hơn. Chính vì vậy, Đạo Đế là phần

quan trọng nhất trong Tứ Diệu Đế. Đạo là luân lý, là con đường (the Way) đúng đắn, đạo còn có nghĩa là năng thông năng đạt, nó chính là những phương pháp, là con đường để cho chúng sinh theo đó mà tu tập để mong cầu vượt thoát khỏi trầm luân, khổ ải trong tam giới. Trong đó, Đức Phật chỉ ra 8 con đường chính, bao gồm - thấy biết chân chính (Chính Kiến); suy nghĩ chân chính (Chính Tư Duy); lời nói chân chính (Chính Ngữ); nghề nghiệp chân chính (Chính Nghiệp); đời sống chân chính (Chính Mệnh); siêng năng chân chính (Chính Tinh Tấn); tưởng nhớ chân chính (Chính Niệm); định tâm chân chính (Chính Định.) Tám (8) con đường chân chính ấy, Phật giáo gọi là Bát Chính Đạo.

9.4.1 Bát Chính Đạo (Eightfold Paths)

Nội dung cơ bản của đạo để là Bát Chánh Đạo, gồm có:

Chính Kiến (hiểu biết đúng đắn;) Chính Tư Duy (suy nghĩ đúng đắn;) Chính Ngữ (lời nói đúng đắn, trung thực, thận trọng;) Chính Nghiệp (hành động đúng đắn;) Chính Mạng (kiếm sống chính đáng, lương thiện;) Chính Tinh Tấn (siêng năng phấn đấu để tiến bộ;) Chính Niệm (tâm niệm điều thiện lành, nẻo chính;) Chính Định (tập trung tư tưởng đúng đắn.)

Bát Chính Đạo rất thiết thực đối với cá nhân, xã hội, đối với đời sống tương lai. Bát Chánh Đạo giúp con người cải thiện tự thân, cải thiện hoàn cảnh.

Đạo Đế còn có 37 Phẩm Trợ Đạo nương trợ, hỗ trợ với Bát Chính Đạo để chắc chắn có thể đưa chúng sinh vượt qua khổ ải, chứng nhập cảnh giới Niết Bàn, nên được gọi là Đạo Đế.

9.4.2 Tam Vô Lậu Học (Giới - Định - Tuệ)

- Phải trì Giới để giữ không cho những mầm bất thiện phát sinh.
- Dùng Định để diệt trừ mọi phiền não ẩn chứa trong tâm.
- Phát triển trí Tuệ để diệt vô minh, vì vô minh, ái dục là đầu mối mọi bất mãn, khổ đau của con người.

Phật Giáo chủ trương vừa lấy Trì Giới, Định Tâm, Trí Tuệ diệt trừ vô minh, phá vòng luân hồi sinh tử, vừa thực hành tu tập diệt trừ tham dục để chuyển nghiệp, và đạt đến sự giải thoát. Tu hành để mong cầu giải thoát trong nhà Phật cũng có nhiều phương cách. Phật nói có tám vạn bốn ngàn pháp môn, bất kỳ ai thấy khế hợp, và phát nguyện tu tập theo một pháp môn nào đó, thì cũng đều có thể trở thành bậc giác ngộ, giải thoát. Bởi vì, Phật Tính trong mọi chúng sinh là không khác nhau, chỉ là một, và mọi pháp môn đều đưa đến giác ngộ. Tuy nhiên, cho dù là pháp môn nào đi nữa, thì cũng phải lấy phương tiện ‘Tam Vô Lậu Học (Giới - Định - Tuệ)’ làm căn bản và cương yếu để đạt đến cứu cánh.

10. Lý Luận Khoa Học của Tứ Diệu Đế

Kinh sách Phật Giáo thường ghi, vì lòng bi悯 với chúng sinh, vì lòng thương tưởng với đời mà Đức Phật thị hiện ra ở cõi đời này. Ngài có mặt ở đời vì một đại nhân duyên là cứu khổ độ sinh. Như vậy, với *Tứ Diệu Đế*, Phật Giáo đã giải quyết vấn đề con người một cách rất ráo. Tứ Diệu Đế cũng là giáo lý căn bản mà bất kỳ một người xuất gia học Phật, dù thuộc hệ phái nào đều phải biết tới, và tu tập theo để mong cầu giải thoát, để chúng ngộ Niết Bàn.

Tứ Diệu Đế đã được Đức Phật sắp đặt theo một thứ tự rất phương pháp khoa học (science,) khôn khéo (intelligence,) hợp lý (logic,) hợp tình (truth.) Ngày nay, sau hơn 2,500 năm, các nhà nghiên cứu Phật học Âu Tây, mỗi khi nói đến Tứ Diệu Đế, ngoài cái nghĩa lý sâu xa, nhận xét xác đáng, còn tấm tắc, tán thán cái phương thức kiến trúc, cái bố cục, cái thứ lớp của toàn bộ pháp môn ấy của Đức Thế Tôn.

- Trước tiên, Đức Phật chỉ cho chúng sanh thấy cái thảm cảnh hiện tại của cõi đời. Cái thảm cảnh bi đát này có nằm ngay trước mắt ta, bên tai ta, ngay trong chính mỗi chúng ta; những sự thật có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ được, chứ không phải những sự thật xa lạ ở đâu đâu. Đã là một chúng sinh, ai không có sanh, ai không đau ốm, ai không già, ai không chết, ...? Và tất cả những trạng thái ấy đều mang theo tánh chất khổ đau. Đã có thân, tất phải khổ! Đó là một chân lý rõ ràng, giản dị, không ai là không nhận thấy, không thể phủ nhận.
- Sau khi chỉ thẳng cho mọi người thấy cái khổ sờ sờ ở trước mắt, ở chung quanh và chính trong mỗi chúng ta rồi, Đức Phật mới đi qua giai đoạn thứ hai, là chỉ cho chúng sanh thấy nguồn gốc, lý do của những nỗi khổ ấy. Ngài đã từ hiện tại đi dần về quá khứ, đã từ bề mặt đi dần xuống bề sâu, đã từ cái dễ thấy đến cái khó thấy, từ cái cao siêu trở thành đơn giản. Lý luận căn bản, vững chắc của Ngài đã dựa trên những vấn đề của thực tại (facts,) trên những căn cơ có thể chứng nghiệm được, chứ không phải xa lạ, viễn vông, hay mơ hồ.
- Đến giai đoạn thứ ba, Đức Phật trình bày cho chúng ta thấy cái an lạc của sự hết khổ. Giai đoạn này tương phản với giai đoạn thứ nhất – giai đoạn trên khổ sở như thế nào, thì giai đoạn này lại vui thú như thế ấy. Cảnh giới vui thú mà Ngài trình bày cho chúng ta thấy ở đây, cũng không có gì là mơ hồ, viễn vông, vì nếu đã có cái khổ đau thì đối lại phải có cái khoái lạc (dualism.) Khoái lạc luôn đi đôi với khổ đau. Mà khi đã thấy rõ được cái khổ như thế nào, thì mới hăng hái tìm cách thoát khổ, và khao khát hướng đến cái vui an lạc mà Đức Phật đã giới thiệu.
- Đến giai đoạn thứ tư là giai đoạn Đức Phật dạy những phương pháp để thực hiện cái vui an lạc ấy. Ở đây, chúng ta nên chú ý là Đức Phật trình bày cảnh giới giải thoát (liberation) trước, rồi mới chỉ bày phương pháp (Đạo, the way) tu hành sau. Đó là, một lối trình bày rất khôn khéo, đúng với tâm lý chung của con người – trước khi bảo người ta đi, thì phải nêu mục đích sẽ đến như thế nào, rồi để người ta suy xét, lựa chọn có nên đi hay không. Nếu người ta nhận thấy mục đích ấy cao quý, đẹp đẽ cho chính mình, thì khi ấy người ta mới hăng hái, nỗ lực không quản khó nhọc, để tự mình thực hiện cho được mục đích ấy.

11. 84,000 Pháp Môn của Phật Giáo

Phần lớn kinh điển Phật Giáo thuộc Đạo Đế, tức con đường, phương pháp tu hành, tông chỉ để thực hành tu tập. Đại Tạng Kinh sở dĩ đồ sộ là vì có quá nhiều pháp môn, quá nhiều kinh điển. Khi chúng ta còn bệnh mê chấp, mà đã là con bệnh thì cần uống thuốc, cần kinh điển hướng dẫn. Giác ngộ rồi thì biết bệnh cũng không có thật, mà thuốc cũng không phải thật.

Bệnh ảo, thuốc ảo!

Tuy nhiên, vì căn tánh của chúng sinh rất khác nhau, trong suốt 45 năm giảng pháp, Đức Phật phải chế ra tám vạn bốn ngàn (84,000, con số tượng trưng) pháp môn để hướng dẫn cho hành giả với đủ loại căn cơ khác nhau, tìm cách tự mình phá chấp, để giải thoát bằng cách thay đổi thói quen mê muội, tập ăn chay, trì giới, tập các hạnh như nhẫn nhục, bố thí... Có 37 phương pháp thực hành, được gọi là 37 phẩm trợ đạo, Hán Tạng gọi là Tam Thập Thất Bồ Đề Phần, bao gồm: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi (Thất Bồ Đề Phần,) và Bát Chánh Đạo.

Tứ Niệm Xứ: Quán Thân bất tịnh, Quán Tâm vô thường, Quán Pháp vô ngã, Quán Thọ thị khổ.

Tứ Chánh Cần: 1. Tinh tấn ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh. 2. Tinh tấn dứt trừ những điều ác đã phát sinh. 3. Tinh tấn phát triển những điều lành chưa phát sinh. 4. Tinh tấn tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh.

Tứ Như Ý Túc: 4 phương thức dẫn tới giác ngộ. Dục Như Ý Túc là hạnh nguyện to lớn hướng tới giác ngộ, Tinh Tấn Như Ý Túc là nỗ lực to lớn để giác ngộ, Niệm Như Ý Túc là tất cả suy nghĩ đều hướng về giác ngộ, Quán Như Ý Túc là dùng tư duy quán chiếu sự vật đến chỗ tận cùng để phát giác được vô minh, thấu hiểu vô minh là nguồn gốc của mê lầm cũng tức là giác ngộ. Thấy rõ chân tướng của sự vật là không thì giải tỏa được mọi mê chấp khổ não.

Ngũ Căn (Pañcānām indriyānām): 5 nền tảng cơ bản bảo đảm cho sự giác ngộ - Tín Căn, Tấn Căn, Niệm Căn, Định Căn, Huệ Căn. Ngũ Căn vốn có sẵn đầy đủ ở mỗi chúng sinh, nên bất cứ chúng sinh nào cũng đều có khả năng giác ngộ.

Ngũ Lực (Pañcānām balānām): 5 sức mạnh hay 5 khả năng vốn có của Ngũ Căn - Tín Lực, Tấn Lực, Niệm Lực, Định Lực, Huệ Lực. Phát huy Ngũ Lực thì chắc chắn đến được giác ngộ.

Thất Bồ Đề Phần: Trạch Pháp, Tinh Tấn, Hỷ, Khinh An, Niệm, Định và Xả. Trạch Pháp là chọn một pháp môn duy nhất, phù hợp nhất với căn cơ của mình. Tinh tấn là nỗ lực với pháp môn đã chọn. Hỷ là tâm trạng hoan hỉ, lúc nào cũng lạc quan tin tưởng ở pháp môn của mình. Khinh An là trạng thái nhẹ nhàng thoải mái của hành giả đi đúng con đường chánh pháp. Niệm và Định là dùng Niệm Căn, Định Căn phát huy Niệm Lực,

Định Lực, đạt tới Chánh Niệm là ‘nhất tâm bất loạn,’ cũng tức là đạt tới Đại Định. Đại Định là thấy rõ vô minh, nhận ra ‘bản lai diện mục’ của mình trước khi ‘cha mẹ’ sanh ra mình. Xả là buông bỏ những tập khí mê làm từ vô lượng kiếp, cũng tức là hóa giải mọi luân hồi khổ não.

Bát Chánh Đạo (八正道 sa. *aṣṭāṅgika-mārga*;) tổng kết 8 đường lối tu tập thực tế của hành giả - Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Trong các pháp thiền định thì Chánh Định tức là không được trụ ở bất cứ hình tướng nào, bởi vì tất cả hình tướng đều không thật, đều là ảo hóa, ngay cả Lục Thần Thông, như trong bài kệ, “*Nhược dĩ sắc kiến ngã, dĩ âm thanh cầu ngã, thị nhân hành tà đạo, bất năng kiến Như Lai.*” Chánh Định là trạng thái giác ngộ, vô niệm, vô bất niệm, bất khả tư nghi (không thể nghĩ bàn.) Đơn giản, vạn pháp chỉ là phương tiện (cứu độ) để đạt đến cứu cánh (giải thoát) giống như những chiếc bè đưa người qua sông, qua được bên kia bờ rồi thì phải bỏ chiếc bè, để còn đi đây đó một cách thanh thoi – giác ngộ.

Đó là, không sở (non-locality,) không trụ (non-attachment, no-clinging,) “*Ung vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm.* Tibetan: གཏིག་གཏིག་མྱ་ར་གཏིག་མྱ་ར་སྤྱི་གཏིག་ལོ་ནི་སྤྱི་གླ། (Romanization: *Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi swāhā*; English: Gone, gone, gone to the Other Shore, attained the Other Shore having never left. Or, Going, going, going on beyond, always going on beyond, always becoming Buddha.”

12. Kinh Nghiệm Giác Ngộ của Phật

Kinh nghiệm giác ngộ của Đức Phật được ghi lại như sau trong kinh sách theo chính lời của ngài như sau:

"... Sau khi hoàn lại sinh lực (sau khi tu khổ hạnh vô ích), ta chú tâm giải thoát khỏi những tư tưởng tham ái, bất thiện và đạt được sơ thiền, sau đó nhị thiền, tam thiền và tứ thiền, nhưng những cảm giác hỉ lạc này không để lại dấu vết gì trong tâm ta.

Khi tâm ta được an tịnh, thanh lọc, không bị dục vọng cấu uế, nhay bén, chắc chắn, bất động, ta hướng nó về những ký ức và nhận thức về các kiếp trước. Ta nhớ lại nhiều tiền kiếp, một, hai, ba, bốn, năm,..., trăm ngàn kiếp trước, nhớ những chu kỳ của thế giới. 'Nơi đó ta đã sống, tên của ta đã như thế, gia đình của ta là như thế, nghề nghiệp của ta, giai cấp xã hội của ta... Ta đã chết như vậy...'. Sự hiểu biết (sa. vidyā, pi. vijjā) đầu tiên này ta đã đạt được trong canh đầu... Sau đó ta chú tâm đến sự sinh thành và hoại diệt của chúng sinh. Với con mắt của chư thiên, trong sáng, siêu việt mọi giới hạn nhân thế, ta thấy chúng sinh hình thành và tiêu hoại,...chúng sinh tái sinh theo nghiệp lực. Ta nhận ra rằng 'Chúng sinh tạo nghiệp bất thiện qua ba ái thân khẩu ý đều chìm đắm sau khi chết, tái sinh, đọa vào địa ngục. Các chúng sinh nào tạo thiện nghiệp bằng thân khẩu ý

được tái sinh trong thiện đạo, sau khi chết được lên cõi thiên'... Sự hiểu biết thứ hai này ta đã đạt được trong canh hai.

Sau đó ta chú tâm nhận thức về sự tiêu diệt các lậu hoặc (漏, sa. āsava, pi. āsava) và nhìn nhận như thật: 'Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là phương pháp tiêu diệt khổ, đây là con đường tiêu diệt khổ', và khi ta nhận thức được điều này, tâm ta thoát khỏi dục vọng, ham muốn tồn tại, vô minh. Ta tự hiểu chân lý 'Tái sinh ta đã đoạn, cuộc sống tu tập của ta đã hoàn tất, ta đã hoàn thành những gì phải làm. Cuộc sống (khổ đau) này ta đã vượt qua'... Sự hiểu biết thứ ba này ta đã đạt được trong canh ba ...".

Ngài đã trở thành bậc giác ngộ lúc đó biết rằng kinh nghiệm giác ngộ, thành Phật của mình không thể dùng ngôn từ hay bất cứ một cách nào khác để truyền đạt nên Đức Phật tiếp tục yên lặng, ngồi thiền định dưới gốc cây Bồ-đề. Cuối cùng, được sự thỉnh cầu nhiều nơi, Đức Phật mới quyết định chuyển Pháp Luân. Đức Phật giờ đây mang danh hiệu Thích Ca Mâu Ni, "*Trí giả của dòng dõi Thích Ca.*" Sau đó, Đức Thế Tôn đi tìm, gặp lại năm vị Tỳ Khâu, bạn cùng tu khổ hạnh lúc trước. Các vị đó đã cảm nhận ra rằng, đạo sĩ Tất Đạt Đa đã hoàn toàn thay đổi. Qua hào quang toả ra từ toàn thân Đức Phật, các vị đó biết rằng người này đã đạt đạo. Người này đã tìm ra con đường thoát khổ, con đường mà các vị đó không thể tìm ra bằng phép tu khổ hạnh. Các vị đó xin được giảng pháp, và vì lòng thương chúng sinh, Đức Phật chấm dứt sự im lặng.

13. Những Năm Thuyết Pháp

Đức Phật bắt đầu giảng pháp bằng cách trình bày con đường dẫn đến kinh nghiệm giác ngộ và giải thoát. Trên cơ sở kinh nghiệm giác ngộ của mình, Đức Phật giảng Tứ Diệu Đế, lý Duyên Khởi, và quy luật Nhân Quả (Nghiệp.) Tại vườn Lộc Uyển ở Sarnath gần Ba La Nại (Benares hay Varanasi,) Đức Phật bắt đầu những bài giảng đầu tiên, gọi là "*Chuyển Pháp Luân*" cho 5 vị Tỳ Kheo, bạn đồng tu lúc trước. Họ là năm đệ tử đầu tiên của Đức Phật, và là hạt nhân đầu tiên của Tăng Già. Sau đó, Đức Phật thuyết pháp từ năm này qua năm khác, trong hơn 4 thập niên. Đức Phật hay lưu trú tại Vương Xá (zh. 王舍城, sa. rājagṛha,) và Phệ Xá Li (zh. 吠舍釐, sa. Vaiśālī,) sống bằng khát thực; Ngài đi từ nơi này qua nơi khác. Đệ tử của Đức Phật càng lúc càng đông, trong đó có vua Tần Bà Sa La (zh. 頻婆娑羅, sa. bimbisāra) của xứ Ma Kiệt Đà. Vị vua này đã tặng cho Tăng Đoàn một tu viện gần kinh đô Vương-Xá. Các đại đệ tử quan trọng của Phật là A Nan Đà, Xá Lợi Phất, và Mục Kiền Liên. Cũng trong thời gian này, đoàn Tỳ Khâu Ni (sa. bhikṣuṇī) được thành lập.

Qua 45 năm giảng dạy, Thế Tôn tịch diệt, thọ 80 tuổi (có tài liệu nói là 49 năm, sống đến 84 tuổi.) Sau khi chắc chắn các đệ tử đã thông tuệ, và chấp lời mình dạy là chân lý (the truth.) Đức Phật tuyên bố, "*Như Lai chưa từng nói lời nào, Như Lai KHÔNG chứng gì cả.*" Lời dạy cuối cùng của Đức Phật, "*Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, chịu biến hoại.*" Kinh Điển có câu, "*Vạn Pháp vô thường. Tâm có sanh thì pháp mới sanh, tâm diệt thì pháp cùng tâm cũng diệt.*" Ngài khuyên, biết vậy, như vậy để không mê muội, cuồng tín. Tuy nhiên, hãy tinh tiến, tu học để TỰ đạt giác ngộ, giải thoát.

Tâm Kinh nói về Phá Chấp Pháp của Xuất Thế Gian Pháp, “*không có vô minh, cũng không có cái hết vô minh, cho đến không có già-chết, cũng không có cái hết già-chết; không có khổ, tập, diệt, đạo; không có trí-huệ cũng như không có chứng đắc.*” Đức Thế Tôn đã phá bỏ, phủ nhận tất cả những gì mình đã dạy để chứng minh cái KHÔNG (emptiness) - từ ‘không’ tạo ra ‘có;’ từ ‘có’ trở thành ‘không.’ Vì khi từ ‘có’ đến ‘không có’ mới biết rõ ‘có cũng như không.’ “*Sắc bất thị không, không bất thị sắc.*” ‘Có’ không khác gì ‘không có,’ ‘không có’ không khác gì ‘có’ – same different!

Đoạn Tâm Kinh trên có thể chia thành ba phần:

- Không có sự khổ, không có nguyên nhân gây ra sự khổ, không có sự diệt khổ và cũng không có con đường dẫn đến sự diệt khổ, tức là Niết Bàn. Tiếng Hán, “*Thị có Không Trung, vô Khổ đế, vô Tập đế, vô Diệt đế, vô Đạo đế.*” Tức là, “*Không có Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế và Đạo Đế.*” Phủ định chân lý Tứ Diệu Đế. Hay nói một cách khác là không có Tứ Diệu Đế.
- Không có vô minh cũng không có cái hết vô minh, thậm chí không có cái già-chết và cũng không có cái hết già-chết. Đây chính là phủ định chân lý Thập Nhị Nhân Duyên.
- Không có trí tuệ và cũng không có chứng đắc được cái gì. Đây là phủ định luôn chân lý Lục Độ Ba La Mật.

Đức Phật vì thấu rõ nỗi thống khổ của tất cả chúng sinh trên thế gian nên Ngài mới quyết tâm xuất gia tìm đạo, cố tìm chân lý để dẫn dắt chúng sinh ra khỏi biển khổ trầm luân, qua bờ vô minh tới bên giải thoát. Sau khi thành đạo, Ngài tìm ra được ba từng giáo pháp đó là: Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, và Lục độ Ba La Mật để hướng dẫn tất cả chúng sinh. Dựa theo 3 Pháp thực tiễn đó để mà tu hành, và để có một nếp sống phi phàm của các bậc Thánh. Phương pháp tu hành để chuyển phàm thành Thánh được gọi là xuất thế gian.

Vậy muốn phá cái chấp hữu của thế gian pháp thì Tâm Kinh dạy, một khi nội tâm đã an tịnh thì chúng ta chỉ còn thấy cái bề trong (quán tự tại,) tức là kiến Thể Tánh của vạn vật mà không còn thấy cái bề ngoài, tức là tướng, có nghĩa là Không, là vô tướng. Phật tánh tại tâm! Chẳng những cái thân tâm ngũ uẩn là không, mà luôn cả vũ trụ cũng là không. Tâm hồn của hành giả sống an nhiên tự tại, an lạc trong cảnh vô vi; ngao du trong cõi vô cùng, vô tận không bị ràng buộc, giới hạn bởi không gian lẫn thời gian. Phá tan được cái chấp ngã, ái dục, say đắm của sự vật ở thế gian này thì hành giả mới thật sự phá được tất cả những chấp pháp của thế giới hữu vi đạt được tới quả Bồ Tát. Đó là Pháp Vô Thượng, là Pháp chẳng có hình tướng gì, bởi vì nó là Pháp ở trong tâm. Vô Thượng Pháp, Vô Tướng Pháp, Vô Tâm Pháp.

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn (pi. mahāparinibbāna-sutta,) Đức Phật nhập diệt tại Câu Thi Na (zh. 拘尸那, sa. kuṣinagara,) vào năm 486 (hay 483 trước Công Nguyên.) Trước đó sức khoẻ của Ngài đã suy yếu trầm trọng, và sau khi dùng bữa cúng dường tại nhà thí chủ Thuần Đà (zh. 純陀, pi. Cunda,) ngài cảm thấy khác lạ, biểu đệ tử, chôn thức ăn đó đi. Sau đó, Đức Thế Tôn bị thổ tả, viên tịch. Trước khi chết, Ngài đã trăng trối, và đã nhắn mạnh cho tôn giả A Nan Đà những ‘biểu hiệu,’ uẩn khúc bên trong, một cách đại từ bi

với các chúng Tăng. Không nên khiêng trách cái thành tâm, thiện ý của người thợ rèn cúng dường thực phẩm đó. Điều này cho ta thấy lòng từ bi, và quăng đái của ngài, cái “last suffer” đó, cũng là một nhân duyên. Thời cơ đưa đến tịnh diệt, chứ không phải vì thức ăn cúng dường của Thuần Đà, cố tình đầu độc Ngài. Tuy đã thành Phật nhưng tứ thân, nhục thể của ngài cũng phải bị biến đổi theo luật thành, trụ, diệt, không.

14. Kết Luận

Đức Phật Thích Ca đã làm đầy đủ nhiệm vụ của kẻ dẫn đường cho chúng ta đi từ cõi bờ đen tối đến quả vị A La Hán. Ngài đã đặt vào tay chúng ta một bản đồ (GPS) chỉ dẫn rõ ràng về cuộc hành trình mà ngài đã trải qua, và ban cho chúng ta đầy đủ phương tiện cần thiết trong chuyến đi vượt biên vĩ đại, vượt qua bờ mê đến bên giải thoát, giác ngộ. Chúng ta chỉ còn bước lên con thuyền Bát Nhã, và lướt đi, như thuyền ra cửa biển, vượt qua sóng gió của khổ đau, tới bờ giải thoát. Tuy nhiên, như nói ở trên, vô minh rất quan trọng cho con người, vì không có vô minh thì chúng ta không còn luân hồi, tái sinh, con người không tồn tại (diệt chủng) trên trái đất nữa. Không có cái tôi để mà bám, mà trụ vào cái mà ta (self) tưởng là hữu thường. Dĩ nhiên, Phật Pháp, lẫn khổ đau cũng không tồn tại, nếu không có con người và chúng sinh. Như bài kệ của Lục Tổ Huệ Năng, không có vô minh thì dù có muốn bám víu, trụ vào cũng có nơi đâu mà bám, mà trụ? Trạng thái đó được Lục Tổ Huệ Năng (慧能, 638-713) diễn tả trong bài kệ nổi tiếng :

*Bản lai vô nhất vật (Xưa nay không một vật)
Hà xứ nhạ trần ai (Bụi trần bám vào đâu?)*

14.1 Minh Tâm Kiến Tánh

Chúng sinh có Minh Tâm nhưng không Kiến được Tánh để thấy cái Bản Lai Diện Mục. Vì không tìm thấy tâm vô minh, nên không thể an lạc, nhưng tâm có bao giờ vô minh đâu mà cần tìm kiếm để an tâm? Cái “*Tâm Viên, ý Mã*” này không phải là vật chất hiện hữu, có thể thấy, sờ, nắm, bắt được để hàng phục nó. Không tìm ra bệnh thì không có bệnh, không thể chữa bệnh, không thể cho thuốc trị liệu được. Ngoại trừ dùng thuốc ảo, chữa bệnh tưởng mới hy vọng hết bệnh ảo, giải thoát ảo, giác ngộ tưởng tượng, thành...cái gì không biết? Vì nó chưa có trong ngôn ngữ hiện tại. Nó là một bản lai diện mục bất khả tư nghi trong ngôn ngữ của loài người. Phật Giáo gọi là, “KHÔNG” (emptiness.)

Khổ đau của con người đều tự vô minh, tâm bị động, và bị chi phối bởi ngoại cảnh mà ra, tự chấp ngã mà có, từ nghiệp quả cùng với nhân duyên mà thành. Cho nên Minh Tâm Kiến Tánh, Giác Ngộ thành Phật không phải dùng ngũ quan (cái dụng cụ đo lường tương đối, không hoàn toàn chính xác) của nhục thể mà an được cái tâm, và kiến được cái tánh (bản lai diện mục.) Nhưng phải Định-Trí-Tuệ, phát triển tuệ nhãn, **Phá Chấp** để tìm lại cái Phật Tánh có sẵn từ nguyên thủy. Nên biết, nhân loại bây giờ có tới gần 7,000,000,000 người với gần 7 tỉ cái chấp ngã, duy ngã độc tôn, nhưng cái Tâm Thức (Phật Tánh) là duy nhất (nhất thể, độc nhất, non-dualism, singularity, omnipotent.)

14.2 Đại Kỳ Duyên

Cho nên vô minh, đau khổ cũng là một đại kỳ duyên, vì có vô minh mới có đại nhân duyên, đó là Đức Phật Thích Ca sinh ra để dạy chúng sinh Phật Pháp. Vô minh, khổ đau chỉ có với con người trên thế giới ta bà này; ngoài ra các cõi khác chỉ là không (emptiness.) Cho nên chúng sinh ở trong Tam Giới, và nhất là được làm người, “được” vô minh, được đau khổ, “được” tham sân si cũng là một đại nhân duyên, tuyệt diệu và hiếm có trong vũ trụ. Kiếp trước khéo tu mới được cái nhân duyên hiểm phúc này. Thế giới này là chỗ duy nhất cho cái bản lai diện mục (cái tánh, conscious, Phật Tánh) bám, và trụ trong cái hữu thường nhưng tạm bợ trong vòng 100 năm ngắn ngủi, ngắn hơn cả một sátna so với số tuổi 14 tỉ năm của vũ trụ. Nơi kịch trường, hí trường, chiến trường, thử thách, học hỏi, ganh đua, hưởng thụ,...nơi duy nhất có được cái ngã (self, identity.) Nơi để cho Tâm động lòng trần, trôn xuống cõi chúng sinh, tạm lánh xa cái Tánh, bỏ quên cái bản lai diện mục để làm người hay làm yêu quái cho thỏa chí bình sinh. Cho nên, nếu đời là bể khổ, thì tại sao ai ai cũng muốn đầu thai xuống đây làm người, nhân số càng gia tăng?

I've already answered the human being's questions, "Who am I? Where I came from? Why I am here? And, where am I going?"

14.3 Bờ Bên Kia

Trong thiền định, lúc mà ta bị "*Tâm viên, ý Mã*" không an được tâm, vì ta đang ngóng mộng thiên đường, nơi mà lúc nào cũng "no mind." Ngược lại, lúc ở trên thiên đường cực lạc, trong khoảnh khắc động lòng trần, vì chúng ta trót lỡ nghe lời u mê, бурт lạc xuống trần gian trong khoảng khắc đó – khoảng khắc sátna đó – ở cõi thiên đường lại là thiên thu ở cõi trần ai. Truyện Tây Du Ký nói rất nhiều về những hiện tượng này. Cũng như đứng dưới này muốn lên trên kia, đứng trên cao muốn đi xuống thấp. Mà trên hoặc dưới, hướng Bắc hay hướng Nam, bên này, bên kia... chỉ đứng theo tiêu chuẩn từ trường (gravity) trên trái đất, chứ không có thể định hướng (nonlocalized,) hay bám, trụ được trong không gian, vũ trụ. Đó là ung vô sở trụ, lơ lửng trong không gian (space without gravity,) "không bờ, không bến" (no boundary) của vũ trụ. Cho dù có muốn "bám, trụ" (cling and attach) cũng không có chỗ (sở tại, locality) để bám, để trụ. Vì sở không có (locality never existed; nonlocality) cho nên tự tâm tánh không bao giờ biết "bám, trụ" như thế nào. Vì vậy, "*Ung vô sở trụ, Nhi sinh kỳ tâm*" chỉ quan trọng trong cõi chúng sinh, và cần thiết đối với con người chứ không có đầy đủ ý nghĩa đối với các đấng bồ tát, bậc đại giác ngộ. Đối với họ và những thế giới cao hơn, nhắc nhở họ "*vô sở, vô trụ*" cũng như chúng ta nhắc nhở nhau muốn sống trên trái đất này thì đừng bao giờ quên thờ vậy. Vì đa số chúng ta thờ mà không nhớ mình thờ, cho đến khi không thờ được nữa thì mới biết mình cần thờ để sống. "*Mi thờ, mi sống!*"

Cho nên, đường vào Thiền Môn không phải là ngồi kiết già, no mind mà thôi, mà phải biết tư duy quán chiếu lời Phật dạy qua kinh điển để thấy cái chân lý thâm diệu của nó. Muốn đi sâu vào trong thiền định thì phải bắt đầu bằng tư duy, quán tự tại, rồi hành thiền. Sau đó thì quán niệm hơi thở, tâm niệm, ý niệm, vô niệm, đi đứng nằm ngồi ăn ngủ vẫn

thiền, thiền trong mỗi hơi thở ra vô từng sátna/second, hồi quan phản chiếu. Cuối cùng là **vô thiền**, minh tâm kiến tánh, giác ngộ, giải thoát, niết bàn hư vô.

Vậy thì đối với con người chúng ta, Niết Bàn, Chân Như, Emptiness, Minh Tâm Kiến Tánh, Giác Ngộ hay “cái bờ bên nó” nó như răng?

Nó như ri nì, “*Nước biết non Lô, sông Triết Giang. Khi chưa đến đó luống mơ màng. Đến rồi chẳng thấy không gì cả. Nước biết non Lô Sông Triết Giang.*”

Phỏng dịch, “Chưa qua bờ mê thì mong cầu tới bến tỉnh. Nhưng khi vượt qua cơn mê rồi thì bờ bên ni hay bờ bên nó cũng như rữa, có khác chi mô mà lội qua cho khổ, “Same old shit; Vieille merde même; Die gleiche alte Scheiße; La misma vieja mierda; Tóngyàng de lão gǒu shǐ (同样的老狗屎!)”

Tại sao chúng ta đều có Phật Tánh nhưng đại đa số chúng ta khó mà giác ngộ? Vì đa số chúng ta cố chấp, chỉ thích đứng bờ bên ni, mơ bờ bên tê hơn là vượt biên khó nhọc, và nguy hiểm. Tại vì nhân duyên của chúng ta chưa được kết quả (sow.) Tuy nhiên, khi nhân duyên đã chín mùi (ripe,) phá được chấp ngã, ái dục chấp không, an tâm kiến tánh thì vượt qua được bên mê, bẻ khổ; giác ngộ thành Phật. Mà khi đã vượt qua được rồi thì không thấy ai vượt trở lại bờ bên kia nữa.

Điều thử thách là,

Phá Chấp thì Chấp Phá!

"Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn. Nhất thiết thế gian. Sinh lão bệnh tử."

Nghĩa là,

'Trên trời dưới đất chỉ có bản ngã (self, chấp ngã) tự cho là duy nhất.' Trường bộ kinh (pi. pīghanikāya), Đại phẩm (pi. mahāvagga), Kinh Đại Thành Tựu, (mahāpadānasutta).

14.4 Know & Know Not

Before studying Buddhism, I don't know it all; while studying Buddhism, I know it all; after studying Buddhism, I don't know it all. I don't know what I don't know!

"There are no 'knowns.' There are things we know that we know. There are known unknowns. That is to say there are things that we now know we don't know. But there are also unknown unknowns. There are things we do not know we don't know." (Donald Rumsfeld, from a Press Conference at NATO Headquarters, Brussels, Belgium, June 6, 2002)

15. Tài Liệu Tham Khảo

1. Heart Sutra, from Wikipedia, the free encyclopedia
2. Pháp Cháp Ngã, Ánh Đạo Vàng, Lê Sỹ Minh Tùng
3. Duy Lực Thiên, Tuyên Bình
4. Tứ Diệu Đế, Trích Phật Học Phổ Thông, HT Thích Thiện Hoa, Khái Niệm Tổng Quát Về Tứ Diệu Đế (Ariya Saccani)
5. Tứ Diệu Đế trong giáo lý Đạo Phật, Yên Sơn
6. PHẬT HỌC THƯỜNG THỨC, Tâm Minh Lê Đình Thám, THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN Diệu dược chữa trị khổ đau, Lưu Đình Long
7. *Fo Guang Ta-tz'u-tien* 佛光大辭典. Fo Guang Ta-tz'u-tien pien-hsiu wei-yuan-hui 佛光大辭典編修委員會. Taipei: Fo-kuang ch'u-pan-she, 1988. (Phật Quang Đại Từ Điển. Phật Quang Đại Từ Điển biên tu uỷ viên hội. Đài Bắc: Phật Quang xuất bản xã, 1988.)
8. *Das Lexikon der Östlichen Weisheitslehren*, Bern 1986.
9. Schumann, H.W., *Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme*, Olten 1976. *Der historische Buddha: Leben und Lehren des Gotama*, Köln, 1982.
10. Hirakawa, Akira: *A History of Indian Buddhism. From Śākyamuni to Early Mahāyāna*. Translated and Edited by Paul Groner. University of Hawaii Press, 1990.
11. Thích Minh Châu (dịch): Trung bộ kinh 36 (MN 36)
12. Tất-đạt-đa Cồ-đàm, Wikipedia
13. Mantra Mystery, 2002 Tom Barrett,
<http://www.interluderetreat.com/meditate/ppsutra.htm>
14. <http://spiritual-minds.com/stories/zen.htm>