

Giác Ngộ – Giải thoát

覺悟 – 解脫

Enlightenment – Liberation



Nội dung

1. Tổng quan về Giác ngộ – Giải thoát.

1.1. Về giác ngộ.

- Giác ngộ là giác ngộ **chân lý Duyên khởi** và **đạo đức Duyên khởi**.

1.2. Về giải thoát.

- Giải thoát là giải thoát khỏi các **phiên não**, đạt tới một **nội tâm tự do**.

[Căn-Trần-Thức] => [Ái] => [Phiên não = Tham-Sân-Si = Triền cái + Kết sử]

- Giải thoát được thực hiện qua phương tiện Chánh niệm chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi.

2. Giác ngộ.

2.1. Giác ngộ chân lý Duyên khởi.

- Duyên khởi là chân lý khách quan tự nhiên.

2.2. Những hệ quả của chân lý Duyên khởi.

1) Lý 'Vô thường - Vô ngã'.

2) Lý 'Trung đạo'.

3) Lý 'Như lý Tác ý'.

4) Lý 'Tùy Duyên'.

- Khế cơ 契機 - Khế lý 契理

5) Lý Nhân Quả - Tứ Diệu Đế.

- Cặp Nhân Quả thế gian: Khổ - Tập.

- Cặp Nhân Quả xuất thế gian: Diệt - Đạo.

2.3. Giác ngộ đạo đức Duyên khởi.

1) Khái niệm về đạo đức Duyên khởi.

2) Nguyên tắc Nhân Quả.

3) Nguyên tắc Từ bi-Trí tuệ.

- Tình cảm và Lý trí. - Từ bi và Trí tuệ.

3. Giải thoát.

3.1. Giải thoát phiền não: Chấp thủ.

1) Sự hình thành chấp thủ:

- [Lục căn-Lục trần-Lục thức] => [Ái = Chấp thủ]

2) Phiền não.

- [Ái = Chấp thủ] => [Phiền não = Tham-Sân-Si]

=> [Phiền não = Triền cái + Kết sử]

3.2. Giải thoát phiền não: Tham Sân Si.

3.3. Giải thoát phiền não: Triền cái và Kết sử.

1) Ngũ triền cái 2) Thập Kết sử.

3.4. Giải thoát khỏi Tam giới:

Tam giới: - Dục giới - Sắc giới - Vô sắc giới.

1) Tam giới theo nghĩa hẹp.

2) Tam giới theo nghĩa rộng.

- Lục đạo - Trời Dục giới

- Trời Sắc giới - Trời Vô sắc giới.

4. Thực hành tu tâm Giác ngộ - Giải thoát.

4.1. Pháp học Giác ngộ - Giải thoát.

- 1) Tâm loạn động => Tâm an tĩnh (Định).
- 2) Tâm mê lầm => Tâm sáng suốt (Tuệ)

4.2. Pháp hành Giác ngộ – Giải thoát.

- 1) Phòng hộ 6 căn => Sáu hồi Lục căn.
- 2) Pháp hành Thiền: - Thiền định - Thiền tuệ.
- 3) Pháp hành Tịnh – Niệm Phật
- Niệm Phật định - Niệm Phật tuệ.
- 4) Pháp hành Mật – Chân ngôn.
- Thiền chỉ (= Thiền định) - Thiền quán (=Thiền tuệ).

Bài đọc thêm

1. Sơ yếu về Bát Chánh Đạo.
2. Quan điểm về tri kiến trong đạo Phật.
3. Sơ yếu về Ngũ giới.
4. Bài kệ sáu hồi 6 căn - *Trần Thái Tông*.

NBS: Minh Tâm 12/2020



1. Tổng quan về Giác ngộ – Giải thoát.

Đến với bất kỳ tôn giáo hay triết học nào, chúng ta không thể không khảo sát cơ bản quan điểm về chân lý và đạo đức của tôn giáo hay triết học đó.

- *Chân lý* nói đến bản chất thật của vũ trụ vạn sự vạn vật, trong đó bao gồm con người.

- *Đạo đức* là nói đến mối quan hệ giữa con người và môi trường bên ngoài, bao gồm tất cả các sự vật.

Đến với đạo Phật cũng thế, dưới đây chúng ta sẽ khảo sát vấn đề *Giác ngộ – Giải thoát* dưới hai quan điểm này. Đó là giác ngộ về chân lý và đạo đức như thế nào, và hệ quả giải thoát, tức tự do nội tâm đem đến từ hai quan điểm này cho con người ra sao vậy.



Trong đạo Phật thường nói tới cụm từ Hán Việt thuộc phạm trù *tâm* (= tinh thần), đó là “**Giác ngộ-Giải thoát** 覺悟 – 解脫” hay “**Tuệ Giải thoát** 慧解脫”, có thể được phân tích sau:

1.1. Về giác ngộ (覺悟; P;S: bodhi – *bồ-đề*; E: enlightenment, perfect wisdom, awakened intellect), trong đó:

- **Giác** 覺: Có nghĩa là *thức tỉnh, nhận thức*.
- **Ngộ** 悟: Có nghĩa là *hiểu ra, biết rõ, vỡ lẽ*.

Giác ngộ được xem là đồng nghĩa với: Tuệ = Trí = Minh, trong đó:

- **Tuệ** (慧; P: paññā; S: prajñā – *bát-nhã*; E: wisdom).

- **Trí** (智; P: ñāṇa, ñāṇam; S: jñāna; E: wisdom).

- **Minh** (明; P: vijjā; S: vidyā; E: correct knowledge, factual knowledge – Sáng suốt, sáng tỏ, ngay thẳng, không mờ ám) \neq **Vô minh** 無明 hay **Bất giác** 不覺 (P: avijjā; S: avidyā; E: ignorance or misconceptions about the nature of metaphysical reality).

Theo đó, *giác ngộ* được xem là khả năng thấy biết rõ chân lý (= lẽ thật) khách quan của vũ trụ, là thấy biết rõ được bản chất thực của mọi sự vật trong vũ trụ. Giác ngộ nơi giáo lý Bát Chánh Đạo gọi đó là *Chánh tri kiến* (正知見; P: Sammā-diṭṭhi; S: Samyag-dṛṣṭi; E: Right view, Right understanding).

Thấy biết rõ chân lý khách quan chính là nhận thức thấu đáo *Nguyên lý Duyên khởi*. Đây là khám phá vĩ đại nơi đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Điều này vốn rất khác đối với các chân lý chủ quan được chế tác từ các tôn giáo hữu thần.

Về sau, trong Phật giáo phát triển còn dùng các cách gọi *Chân tâm* 真心 hay *Chân trí* 眞智 hay *Tuệ giác* 慧覺 ... để chỉ Giác ngộ, đó là sự thấy biết đúng đắn mọi sự vật như thật; trái với *Vọng tâm* 妄心 hay *Vọng thức* 妄識 là sự thấy biết sai lầm.

Nguyên lý Duyên khởi là phương tiện hữu hiệu giúp con người chuyển **mê** 迷 khai **ngộ** 悟, chuyển **thức** 識 thành **trí** 智, chuyển **vọng** 妄 thành **chân** 眞, chuyển **vô minh** 無明 thành **minh** 明.



1.2. Về giải thoát (解脫; P: vimokkha; S: vimokṣa; E: liberation, deliverance, emancipation), trong đó:

- **Giải** 解: Có nghĩa là *cởi ra, bửa ra, mổ ra, mở ra*.
- **Thoát** 脫: Có nghĩa là *rời, lìa, khỏi, rời khỏi, lìa khỏi*.

Theo đó, giải thoát trong đạo Phật hàm ý là cởi mở và thoát khỏi các trói buộc; các trói buộc nơi đây là các trói buộc tinh thần, tức các trói buộc nơi tâm. Bây giờ, tâm giải thoát là một nội tâm tự do, vượt thoát mọi quy ước đối đãi ràng buộc. Ý tưởng vượt thoát này không mang ý nghĩa phủ bác các quy ước mặc định, mà là tinh thần linh hoạt

chủ động nơi chúng, qua nhận thức trung thực của ta về tương đối tính nơi các quy ước này.

Thật vậy, nếu gặp phải trói buộc nơi thân, ta có thể dễ dàng tự mình hay nhờ người giúp cởi trói, nhưng với trói buộc nơi tâm là do chính ta tự trói (bởi các thói quen hay bị nhồi sọ từ các tín điều, ... mà hình thành), thì chỉ chính ta tự cởi trói cho ta mà thôi, bằng *sự thấy biết chân chính* (= giác ngộ) của chính mình về bản chất thực của mọi sự vật sự kiện.

Để hiện thực giải thoát, hành giả không thể không tự trang bị nhận thức chân lý Duyên khởi làm phương tiện. Thực hành *quán chiếu* (= soi sáng) và *chánh niệm Duyên khởi tính* (= Vô thường tính + Vô ngã tính) theo truyền thống PG Nam truyền, hay quán chiếu và chánh niệm **Phật tính, Không tính, Chân tính, Tự tính**, ... theo truyền thống PG Bắc truyền. Đây là cách giúp hành giả khai mở tuệ giác để đi tới giải thoát. Đây là cách.

Tóm lại, tiến trình của “Giác ngộ – Giải thoát” lý giải như sau:

- Giác ngộ, là giác ngộ **chân lý Duyên khởi** và **đạo đức Duyên khởi**.
- Giải thoát, là giải thoát khỏi **các phiền não**, đạt tới một **nội tâm tự do**.

Trong đó:

[**Căn-Trần-Thức**] => [**Ái** 愛] => [**Phiền não** = Tham-Sân-Si = Triền cái + Kết sử]

- **Tham-Sân-Si** 貪瞋癡: Đặc trưng cho các chấp thủ cực đoan về *Ngã* (= thực thể), đó là từ trạng thái tâm ưa thích, chiếm đoạt cho đến trạng thái tâm chê ghét, loại trừ.

- **Triền cái** 纏蓋: Đặc trưng cho các chấp thủ dính mắc làm tâm dã dượi hay loạn động.
- **Kết sử** 結使: Đặc trưng cho các chấp thủ dính mắc làm tâm mê mờ hay tà kiến.

[Xin xem giải thích ở mục **3.1.** và **4.2.** bên dưới]

Giải thoát được thực hiện qua phương tiện **Chánh niệm** 'chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi'.

Theo trên, chúng ta có thể thấy rằng Giác ngộ là *Nhân*, và Giải thoát là *Quả*. Giác ngộ - Giải thoát trong đạo Phật không những là trọng tâm cho các hành giả tu học mà còn là trang bị cho đời sống hạnh phúc thiết thực nơi xã hội con người trong mọi thời đại. Giá trị này đã được Đại Hội đồng Liên Hợp Quốc trong phiên họp thứ 54, mục 174 của chương trình nghị sự, đã chính thức công nhận Đại lễ Vesak của Phật giáo là một lễ hội văn hóa, tôn giáo quốc tế của Liên Hợp Quốc, là đặc trưng cho đời sống tinh thần cao đẹp của nhân loại.

Xem thêm:

- [Tuệ giác chân thực – Làng Mai](#)
 - [Trí tuệ Bậc Giác ngộ - Phatgiao.org.vn](#)
 - [Ý nghĩa giác ngộ trong đạo Phật - Phật giáo](#)
 - [Tuệ giác vô thường & vô ngã - Báo Giác Ngộ](#)
 - [Tuệ và Giác Ngộ \(bản 2013\) - WordPress.com](#)
 - [Giác ngộ là gì? - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN](#)
 - [TRÍ TUỆ TRONG ĐẠO PHẬT - Chim Việt Cành Nam](#)
 - [Trí Tuệ Trong Đạo Phật - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN](#)
 - [Làm thế nào để phát triển tuệ giác - Thư Viện Hoa Sen](#)
- ***
- [Như thế nào là giải thoát - Thái Hà Books](#)
 - [Khái niệm giải thoát và giải thoát sinh tử trong đạo Phật](#)
 - [Giải Thoát Trong Phật Giáo - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN](#)

- [Vấn đề giải thoát trong đạo Phật](#) | Đạo Phật Qua Nhận Thức Mới
- [Như thế nào là giải thoát](#) - Thái Hà Books
- [Khái niệm giải thoát và giải thoát sinh tử trong đạo Phật](#)
- [Giải Thoát Trong Phật Giáo](#) - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN
- [Vấn đề giải thoát trong đạo Phật](#) | Đạo Phật Qua Nhận Thức Mới

VIDEO

- [CÓ GIÁC NGỘ, MỚI CÓ GIẢI THOÁT](#)
- [Giác Ngộ & Giải Thoát](#) – HT Viên Minh
- [Thầy Viên Minh: Giác Ngộ Giải Thoát Là Gì ?](#)
- [Giác ngộ - Giải thoát](#) - TT. Thích Quảng Thiên
- [Giác Ngộ Và Giải Thoát](#) - Thầy Thích Thanh Từ
- [Giác ngộ và giải thoát](#) - Thầy Thích Trí Huệ 2015
- [Sư Minh Niệm || Đâu là sự giải thoát đích thực || 12.2016](#)
- [Giác Ngộ và Giải Thoát](#) (vấn đáp 2018) - Thầy Thích Pháp Hòa
- [Bản chất của sự giác ngộ giải thoát 04-03-2020](#) - TT. Thích Nhật Từ
- [Thầy Viên Minh: Giác Ngộ Giải Thoát Là Gì ?](#)

2. Giác ngộ.



[Enlightenment in Buddhism](#) - Wikipedia

Giác ngộ (覺悟; P;S: bodhi – *bồ-đề*; E: enlightenment, perfect wisdom, awakened intellect) có nội dung bao gồm giác ngộ **chân lý Duyên khởi** và giác ngộ **đạo đức Duyên khởi** như trình bày dưới đây:

2.1. Giác ngộ chân lý Duyên khởi:

Qua phần trình bày bên trên về giác ngộ và điều mà hành giả cần giác ngộ, đó là nguyên lý Duyên khởi. Dưới đây là sơ nét về nội dung của nguyên lý này.

Duyên khởi (緣起; P: Paṭicca-samuppāda; S: Pratītya-samutpāda; E: Dependent origination, Dependent arising; F: Coproduction conditionnée), rong đó:

- **Duyên** (緣, 缘; P: paccaya; S: prātyaya; E: cause, condition): Có nghĩa là những điều kiện, yếu tố, để một sự vật hay một sự kiện *nảy sinh hình thành* hay *suy kiệt biến hoại*. Cụ thể nơi con người, duyên là những điều kiện để cấu thành hay hoại diệt các hiện tượng về tâm cũng như thân.

- **Khởi** (起; P: samutthapeti; S: samupajjati; E: raise, arise, originate): Có nghĩa là phát sinh, trỗi dậy.

Theo đó, Duyên khởi chỉ ra rằng vũ trụ vạn vật do những yếu tố và điều kiện tương tác sinh sinh hóa hóa, in tuồng *như có-như không*, chứ không là *thực có-thực không*.

Có sự phân biệt, *Duyên khởi* chỉ cho **lý**, còn *Duyên sinh* hay *Duyên hợp* chỉ cho **pháp** hình thành hay biến hoại.

Vì thế, nguyên lý Duyên khởi còn được gọi là nguyên lý *Duyên Sinh* (= *Duyên Sinh Diệt*) hay Nguyên lý *Duyên Hợp* (= *Duyên Hợp Tan*). Và cần hiểu rằng nơi đây không có cái **sinh ra** và rồi **diệt mất** hay **hợp lại** và rồi **tan đi**, mà tất cả đều sinh sinh hóa hóa vô thủy vô chung (không có bắt đầu, không có kết thúc) như hàm ý nơi các điển đạt mang tính chu kỳ sau:

Pháp : Thành – Trụ – Hoại – Không (**vũ trụ vạn vật**).

Thân : Sanh – Lão – Bệnh – Tử (**các loài hữu tình**).

Tâm : Sanh – Trụ – Di – Diệt.

Duyên khởi được đặc biệt trình bày trong các kinh như kinh Đại Bản, kinh Đại Duyên (Trường bộ 1), kinh Tương Ứng Nhân Duyên (Tương Ứng bộ 2), ..., nói đến tính tương tác (không gian) và tính biến đổi (thời gian) của các Duyên (= vạn sự vạn vật). Trong kinh Phật Tự Thuyết (Udāna), thuộc Tiểu Bộ kinh (Khuddaka-nikāya), tập 1, nguyên lý Duyên khởi được tóm tắt như sau:

Cái này có vì cái kia có

Cái này không vì cái kia không

Cái này sinh vì cái kia sinh

Cái này diệt vì cái kia diệt

Imasmim sati idam hoti

Imasmimasati Idamna hoti

Imassuppādā idam uppajjati

Imassa nidrdhāidam nirujjhati

此有故彼有

Thử hữu tác bỉ hữu

此生故彼生

Thử sinh tác bỉ sinh

此無故彼無

Thử vô tác bỉ vô

此滅故彼滅

Thử diệt tác bỉ diệt

Giác ngộ Duyên khởi là sự giác ngộ tối thượng, là thấy được thực tại tối hậu, vượt ra ngoài mọi ràng buộc của thế giới ngã tính - bị giới hạn bởi vô minh ‘chấp thủ cực đoan’ trong nhận thức và hành động theo quan niệm nhị nguyên-hữu ngã.

- **Trong** các kinh Trung Bộ I, số 28; Tương Ứng III, tr. 144 và Tiểu Bộ I, tr. 48 nói rõ:

“Ai thấy Duyên khởi là thấy Chân lý (Pháp), ai thấy Chân lý (Pháp) là thấy Duyên khởi”.

- **Trong** kinh Tăng Chi Bộ cũng như trong kinh Tạp A Hàm, đức Phật đã xác định rằng :

“Duyên khởi là lẽ thật chỉ rõ thực tính nơi mọi sự mọi vật – vật lý hay tâm lý, trong vũ trụ. Sự thật này luôn tồn tại cho dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện nơi thế gian này ...”.

Nguyên lý Duyên khởi là vũ trụ quan của đạo Phật, là chân lý khách quan tự nhiên của vũ trụ, khác với các chân lý chủ quan được chế tác nơi các tôn giáo khác.

Duyên khởi được xem như chiếc chìa khóa để mở kho tàng Pháp bảo ở Nam tạng hay Bắc tạng. Ý nghĩa khái quát của nó trông có vẻ đơn giản, nhưng kỳ thực Duyên khởi không những là phương tiện tối thượng dẫn dắt chúng sinh đi tới giác ngộ vô thượng, mà còn là giáo lý căn bản của tất cả kinh điển Phật giáo.

Xem thêm:

- [Duyên khởi](#) - Báo Giác Ngộ
- [Duyên khởi](#) - Wikipedia tiếng Việt
- [Thuyết duyên khởi của đạo Phật](#) - Phật giáo
- Phật học - [Tìm hiểu Lý duyên khởi](#) - Tu Viện Khánh An
- [Ý nghĩa của Duyên Khởi và học thuyết Mười Hai Nhân Duyên](#)

VIDEO

- [Chữ Duyên](#) - Đại đức Thích Chánh Định
- Thích Hạnh Tuệ - [Nguyên Lý Duyên Khởi](#)
- [Giáo Lý Duyên Khởi Tùy Thuận Vào Bản Môn ...](#)
- [Giáo Lý Duyên Khởi](#) - HT Thiền Sư Thích Nhất Hạnh
- [Thầy Thích Pháp Hòa - Mười Hai Duyên Khởi \(phần 1\)](#)
- [Thầy Thích Pháp Hòa - Mười Hai Duyên Khởi \(phần 2\)](#)
- [Vấn đáp: Học thuyết Duyên Khởi và Vô Thức | Thích Nhật Từ](#)



2.2. Những hệ quả của chân lý Duyên khởi:

Chân lý Duyên khởi có các biểu hiện đa dạng qua các nhận thức, được cụ thể hóa bằng các hệ quả sau:

1) Lý ‘Vô thường - Vô ngã’:

- Vô thường (無常; P: anicca; S: anitya; E: impermanence)

- Vô ngã (無我; P: anattā; S: anātman; E: no-self, not self, non-ego)

Vạn sự vạn vật do các Duyên tương tác mà hình thành hay hoại diệt, nên về mặt *hiện tượng* là sự biến đổi – *sinh diệt vô thường*; về mặt *bản chất* là không thực có (= không tự hữu hay hằng hữu) – *duyên sinh vô ngã*. Vì thế, trong kinh Pháp Hoa có nói “*thực tướng của vạn pháp*”

là *vô tướng*” hay trong kinh Kim Cương cùng ý “*nhất tướng của vạn pháp là vô tướng*”.

- Trong kinh Niệm Xứ (Satipatthana sutta), đức Phật dạy: “ *Chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc sẽ thấy rằng (con người) năm uẩn không phải là một thực thể, mà là hiện tượng của loạt các tiến trình vật chất và tâm thức; chúng (năm uẩn) sinh diệt một cách liên tục và nhanh chóng, chúng luôn biến đổi từng phút, từng giây; chúng không bao giờ tĩnh mà luôn động, và không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện*”.

- Trong kinh Pháp Cú, câu 113 : “*Ai sống cả trăm năm. Không thấy pháp sinh diệt. Tốt hơn sống một ngày. Thấy được pháp sinh diệt*”.

Xem thêm

- [Anattā](#) - Wikipedia
- [Vô ngã](#) - Wikipedia tiếng Việt
- [Impermanence](#) - Wikipedia
- [Vô thường](#) - Wikipedia tiếng Việt
- [Vô Thường – Vô Ngã - Phật Học Cơ Bản - THƯ VIỆN HOA ...](#)
- [LÝ DUYÊN KHỞI VÀ VÔ THƯỜNG VÔ NGÃ](#)- Đại Đức Nguyên Tuê

VIDEO

- [Cuộc đời là vô thường](#) -TT. Thích Nhật Từ
- [VÔ THƯỜNG VÔ NGÃ là gì](#) - TS Thích Nhất Hạnh
- [Quán Vô Thường Và 4 Pháp](#) - Thầy Thích Nhất Hạnh
- [Đã biết VÔ THƯỜNG sao còn phiền não?](#) Thầy Thích Tâm Nguyên
- [THẤU NHÂN DUYÊN NGỘ VÔ THƯỜNG](#) - TT THÍCH CHÁNH ĐÌNH



2) Lý ‘Trung đạo’ (中道; P: Majjhimā-paṭipadā; S: Madhyamā-pratipad; E: Middle Way).

Các pháp do các Duyên tương tác và biến đổi không cùng, chúng có những biểu trưng sai biệt tạm một cách tương đối, mà thường con người không nhận ra, để rồi từ đó có những quan điểm nhầm lẫn cực đoan. *Tính chất phân biệt-cố chấp* được áp đặt lên hình tướng và tác động đã gây ra các bất ổn trong nhận thức, mà lắm lúc đưa tới những đối đầu nguy hiểm. Từ những ý niệm đẹp-xấu, tốt-xấu, hay-dở, lạc quan-bi quan ... được cố chấp hóa, đưa tới ưa-chê, chiếm giữ-loại trừ, cho đến các tư duy cực đoan có-không, thường-đoạn ..., đã đưa con người đến cảnh khổ. Theo đó, **tính** (= tính chất) của *hình tướng* và *tác động* được hiểu là **vô tính** (= không thực tính).

- **Trong** kinh Tương Ưng bộ 5 - đức Phật dạy :

“ *Có hai cực đoan vô ích mà người sống đời cao thượng không nên hành theo, đó là sống kết hợp với dục vọng thấp hèn và sống kết hợp với tự hành hạ mình, tự làm khổ mình* “.

Vì thế, lý Trung đạo nhắc nhở chúng ta rằng ý niệm phân biệt về hình tướng và tác động trong cuộc sống là cần thiết, song đó chỉ là ý

niệm tương đối, không thực, mà nên linh hoạt thích nghi hay vượt thoát để hài hòa, chứ không nên chấp thủ, bám víu. Đây chính là tiền đề của giải thoát trong đạo Phật.

Ghi chú:

Nguyên lý Duyên khởi còn gọi là lý Không. Theo đó, có các cách diễn đạt thích nghi với cảnh trạng.

Duyên khởi tính = Không tính = Trung tính

Bài kệ 18, Phẩm 24 "Quán Tứ Đế" của Trung Luận đã chỉ ra mối tương quan nhất quán giữa Nguyên lý *Duyên khởi* và các cách nhìn về *Trung đạo* và *Không tính* (= *tính Không*):

眾因緣生法	Chúng <u>Nhân Duyên</u> sanh pháp
我說即是空	Ngã thuyết tức thị <u>Không</u>
亦為是假名	Diệc vi thị giả danh
亦是中道義	Diệc thị <u>Trung đạo</u> nghĩa

Các pháp từ **Nhân Duyên**

Ta nói tức là **Không**

Cũng gọi là giả danh

Cũng là nghĩa **Trung đạo**.

Xem thêm:

- [Trung đạo](#) - Wikipedia
- [Middle Way](#) - Wikipedia
- [Vận dụng thuyết Trung Đạo của Nhà Phật trong đời sống hiện nay](#)

VIDEO

- [Trung đạo là gì? Hòa thượng Pháp Tông](#)
- [Con đường Trung đạo đưa đến Giác ngộ Giải thoát](#)

- [Trung đạo trong ngũ dục là gì? - TT. THÍCH NHẬT TỪ](#)
- [Trung Đạo, Nhận Thức Và Tu Tập - Thầy Thích Phước Tiến](#)
- [Trung đạo của đức Phật và trung quán luận của ngài Long Thọ - TT. Thích Nhật Từ](#)



3) Lý ‘Nhu lý Tác ý’.

Nhu lý Tác ý (如理作意; P;S: Yoniso-manasikāra; E: Proper consideration, Wise reflection), còn được gọi là Nhu pháp Tác ý hay *Khéo Tác ý*. Trong đó:

- *Manasikāra* là hướng tâm, khởi tâm hay tác ý.
- *Yoniso* là đúng như thật, đúng lẽ thật, đúng theo chân đế.

Chú thích: Lý 理 = Pháp 法 = Chân lý 真理.

Theo đó, Nhu lý Tác ý có nghĩa là khởi tâm đúng như thực, đúng với lẽ thật, đúng theo chân đế tới một đối tượng, nghĩa là biết dùng trí tuệ suy luận, nhận xét một cách khôn khéo. Cụ thể hơn, Nhu lý Tác ý là khởi tâm tới một đối tượng hợp lẽ với chân lý Duyên khởi.

Xem thêm:

- [TU ĐÚNG "NHƯ LÝ TÁC Ý "](#)
- [Như Lý Tác Ý Là Gì? | Nhật Ký](#)
- [Tìm hiểu về như lý tác ý - Thư Viện Hoa Sen](#)

VIDEO

- [NHƯ LÝ TÁC Ý - SƯ VIỆN MINH](#)
- [Như Lý Tác Ý- TS Thích Nhất Hạnh](#)
- [Như Lý Tác Ý - TL Thích Thông Lạc](#)
- [Sống Như Lý Tác Ý - Thầy Trí Chơn](#)
- [Vấn đáp: Như lý tác ý | Thích Nhật Từ](#)
- [Như Lý Tác Ý \(KT92\) - Thầy Thích Trí Minh](#)



4) Lý ‘Tùy Duyên’ (隨緣; E: resulting from conditioning cause, circumstances as waves result from wind) [# *khế cơ* + *khế lý*]:

- **Khế cơ** 契機: Phù hợp với hoàn cảnh, xứ sở, cảnh giới.
- **Khế lý** 契理: Phù hợp với chân lý, đạo lý.

Các pháp do các duyên vận hành tương tác nhau, nên về mặt hành động (tác) thì thể hiện khéo thích nghi, tùy hoàn cảnh, tùy thời, tùy căn cơ chúng sinh để mang lại lợi ích cho mình, cho người. Mọi hành động đều được thực hiện trên nhận thức chân lý Duyên khởi, *vượt thoát* các tập tục văn hóa thiếu nhân bản hay các thành kiến cố chấp của cá nhân. Vì thế, hệ quả là nội tâm hành giả được an tịnh, không bị chướng ngại bởi hành động đã thực hiện. Theo đó, kinh điển nói tùy duyên **tác** với

vạn pháp bằng nhận thức **vô tác** là vậy (# tinh thần *dĩ bất biến, ứng vạn biến* của Dịch học).

- **Trong** Cư Trần Lạc Đạo của Sơ tổ Trúc Lâm có viết :

*Ở đời vui đạo thấy tùy duyên
Đói đến thời ăn, mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiên.*

- **Trong** Thanh Tịnh Đạo luận có ghi :

*Không có người hành động, chỉ có hành động.
Ngoài sự chứng ngộ, không có người chứng ngộ.
Chỉ có những thành phần cấu tạo luôn trôi chảy.
Đó là quan kiến thực tiễn và chân chánh.*

Xem thêm:

- [TÙY DUYÊN TỰ TẠI](#) - The Sungate
- [Ý nghĩa tùy duyên](#) - Thư Viên Hoa Sen
- [Thế nào là Tùy duyên](#) - Hiểu đúng để Hành đúng
- [Tùy duyên trong cuộc sống](#) | Chùa Hội Phước

VIDEO:

- [Tùy Duyên](#) – TT. Nhật Từ
- [Tùy Duyên Bất Biến](#) – ĐĐ. Pháp Hòa
- [Tùy duyên niệm Phật](#) - TT. Giác Đăng
- [Phật Pháp Tùy Duyên](#) - ĐĐ. Phước Tiến
- [Phật Pháp Tùy Duyên](#) – HT. Giác Hạnh
- [Cách Sống Tùy Duyên](#) TT. Chân Quang
- [Thế nào là sống tùy duyên thuận pháp?](#) - HT. Viên Minh



5) Lý Nhân Quả (因果; P;S : Hetu-phala; E: Cause and Effect)

Nguyên lý Duyên khởi còn được gọi là nguyên lý *Nhân Duyên Quả*, nói gọn là *Nhân Quả* hay *Nhân Duyên*.

- **Nhân** (因; P;S: hetu; E: cause, antecedent condition): Cũng chỉ là một duyên, là *duyên chính*, là điều kiện sinh khởi, được dùng như là phương tiện diễn đạt, chứ không là cái Nhân đầu tiên được sinh ra từ một Đấng tạo hóa và hạn chế về mặt thời gian. Nhân còn gọi là *nội duyên*.

Ví như con người là duyên chính, tổ hợp bởi 5 duyên (5 uẩn).

- **Duyên** (緣; P: paccaya, paticca; S: pratyaya, pratitya; E: condition): Được xem là *duyên phụ*, là điều kiện hỗ trợ (aiding condition), tác động làm cho *Nhân* sinh khởi, còn gọi là *ngoại duyên*, nó có thể có lợi (thiện) hay có hại (bất thiện) cho duyên chính.

Ví như hạt lúa là nhân của cây lúa, các yếu tố như đất, độ ẩm, ánh sáng mặt trời, người gieo và chăm sóc ... là duyên để hạt lúa (Nhân) nảy mầm phát triển thành cây lúa.

- **Quả** (果; P;S: phala; E: effect, result): Là *duyên chính mới* hình thành từ sự phối hợp duyên chính và duyên phụ.

Nhân + Duyên = Quả

Nhân-Duyên-Quả được xem là giáo lý xuyên suốt đạo đức và chân lý của đạo Phật. Cũng từ đây, đức Phật đã đúc kết 2 cặp Nhân Quả trên con người, đó là cặp thế gian *Khổ - Tập* và cặp xuất thế gian *Diệt - Đạo*, được gọi là **Tứ Diệu Đế**.

1/- Cặp Nhân Quả thế gian:

+ **Khổ đế** (苦諦; P: Dukkha-saccā; S: Duḥkha-satya; E: Truth of Dukkha, Truth of Suffering, Truth of Unsatisfactoriness): **Quả 1**

Khổ đế trình bày lẽ thật về mọi dạng tồn tại đều mang tính chất bất toàn biểu hiện cho *sự khổ của tâm* (= phiền não), chủ yếu là tình cảm và lý trí thuộc phạm trù tinh thần.

+ **Tập đế** (集諦; P: Samudaya-saccā; S: Samudaya-satya; E: Truth of the Origin of Suffering): **Nhân 1**

Tập đế trình bày lẽ thật về *nguồn gốc phát sinh của sự khổ* (= Tập khổ đế 集苦諦). Nguyên nhân của khổ là từ *Vô minh* (= 10 Kết sử), là các đối tượng cần chuyển hóa bằng tuệ giác qua tu tập Thiền tuệ Tứ Niệm Xứ nhằm giải trừ các cố chấp cực đoan từ những thành kiến, tà

kiến và lục dục (Xin xem mục 3.1. Giải thoát phiền não 1) *Sự hình thành chấp thủ*).

Nội dung của Tập đề được xem là Ái (愛; P: Taṇhā; S: Trṣṇā; E: Thirst, Craving, Desire), gồm 3 dạng chính sau:

- *Dục ái* (欲愛; P: kāma-taṇhā; S: kāmatrṣṇā; E: sensual pleasures craving): Là lòng ham mê xác thịt.

- *Hữu ái* (有愛; P: bhava-taṇhā; S: bhavatrṣṇā; E: craving for being): Là lòng ham muốn tồn tại.

- *Phi hữu ái* (非有愛; P: vibhava-taṇhā; S: vibhavatrṣṇā; E: craving for non-existence): Là lòng ham muốn tiêu diệt (= Đoạn ái).

2/- Cặp Nhân Quả xuất thế gian:

+ **Diệt đế**: (滅諦; P: Nirodha-saccā; S: Nirodha-satya; E: Truth of the Cessation of Suffering): *Quả 2*.

Diệt đế trình bày lẽ thật về *kết quả của sự diệt khổ* (= Diệt khổ đế 滅苦諦), biểu hiện nội tâm *thanh tịnh và hạnh phúc đích thực* (= giải thoát), đó gọi là Niết-bàn.

Niết-bàn (涅槃; P: Nibbāna; S: Nirvāṇa; E: *Delusion-extinguished*), trong đó **Niết** (P: nib; S: nir): là *ra khỏi*; **bàn** (P: bāna; S: vāna): là *rừng mê*. Niết-bàn được Hán dịch là Tịch, Tịch diệt, Diệt, Diệt độ, Vô Sinh, đồng nghĩa với Ly Hệ, Tịnh Diệt, Giải Thoát.

Niết-bàn đã được các kinh điển nói đến như sau:

- **Trong** kinh Đại Bát Niết-bàn (Mahāparinibbāna Sutta), thuộc Trường Bộ Kinh, chép rằng: "*Các phiền não diệt gọi là Niết-bàn, không dính mắc vào các pháp hữu vi (= pháp do Duyên khởi) cũng gọi là Niết-bàn*".

- **Trong** kinh Tạp A Hàm viết: "*Niết Bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si.*"

- **Trong** kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ: "*Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn*".

+ **Đạo đế** (道諦; P: Magga-saccā; S: Mārga-satya; E: Truth of the Path to the Cessation of Suffering): *Nhân 2*. Do nội tâm xả ly (vô tướng, vô tác, vô tính hình thành từ sự giác ngộ “Duyên khởi”).

Đạo đế trình bày lẽ thật về *phương pháp dẫn đến diệt khổ* (= *diệt phiền não*), gọi là *Đạo khổ đế* 道苦諦, dẫn đến Niết-bàn.

Đạo đế là con đường thực hành nhằm chuyển hóa 10 kết sử ở *Tập đế*, để chứng quả giải thoát – Niết-bàn. Có nhiều phương pháp tu tập được giáo lý nêu ra là 37 *Phẩm trợ đạo* cho Đạo đế; trong đó Bát Chánh Đạo được xem là tiêu biểu (Xin xem Bát Chánh Đạo và Quan điểm về tri kiến trong đạo Phật ở Bài đọc thêm).

Xem thêm

- [Four Noble Truths](#) - Wikipedia
- [Tứ diệu đế](#) - Wikipedia tiếng Việt
- [Ý nghĩa sâu sắc của giáo pháp Tứ Diệu Đế](#)

VIDEO

- [TỨ DIỆU ĐẾ](#) - Thầy Thích Pháp Hòa
- [Tứ Diệu Đế](#) - Thầy Thích Phước Tiến
- [Tu Tập Tứ Diệu Đế](#) - Thích Bửu Chánh
- [Bốn Sự Thật \(Tứ Diệu Đế\)](#) - HT Thích Nhất Hạnh
- [Tứ diệu đế: Pháp môn duy nhất của Đức Phật](#) - Thích Nhật Từ



2.3. Giác ngộ đạo đức Duyên khởi.

1) Khái niệm về đạo đức Duyên khởi.

Đạo đức 道德 hay còn gọi là **Luân lý** 倫理, là *thuật xử thế*, là *lẽ phải ở đời*. Đó là *chuẩn tắc và quy phạm (trong một cộng đồng xã hội)*

mà hành vi cử chỉ của con người đối với môi trường xung quanh cần phải ứng hợp theo để được xem là **tốt** hay **thiện**, ngược lại là **xấu** hay **ác** tương thích.

Đạo đức Duyên khởi trong đạo Phật là loại đạo đức được xây dựng trên nền tảng của chân lý Duyên khởi. Theo đó, các hình thức đạo đức đều dựa trên một nguyên tắc linh hoạt khách quan, chứ không là những tín điều bất di bất dịch chủ quan; đồng thời các hình thức đạo đức này đều có liên quan đến những hệ quả của chân lý Duyên khởi (ở mục **2.2**).

Hơn nữa, đạo Phật là một tôn giáo vô thần, cho nên đạo đức học Phật giáo được xem là dạng đạo đức học **nhân bản** 人本, lấy con người làm gốc. Các hình thức của đạo đức Phật giáo thường được phổ biến là nguyên tắc Nhân Quả và nguyên tắc Từ bi-Trí tuệ.



2) Nguyên tắc Nhân Quả.

Nguyên tắc Nhân Quả thể hiện tính khách quan tự nhiên, được phát biểu như sau:

- + Nhân thiện lành => Quả thiện lành.
- + Nhân ác dữ => Quả ác dữ.

Nguyên tắc Nhân Quả “thiện-ác” này theo Trung bộ Kinh II, Kinh thứ 61 và 62 và Trung bộ Kinh III, kinh thứ 147) được cụ thể và phổ quát hóa:

+ Một hành động được gọi là thiện lành khi hành động này đem đến *lợi cho mình và lợi cho người*.

+ Một hành động được gọi là ác dữ khi hành động này đem đến *lợi cho mình mà hại cho người, hoặc lợi cho người mà hại cho mình, hoặc hại cho mình lẫn hại cho người*.

Đạo Phật còn chỉ ra căn gốc của hành động thiện-ác, lành-dữ là do từ chính nội tâm của con người mà ra, như các bài kệ trong kinh Pháp Cú nói đến như sau:

Tâm dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ tạo tác.

Nếu với ý nhiễm ô.

Nói năng hay hành động.

Khổ não bước theo sau.

Như xe theo vật kéo.

(Kệ Pháp Cú 1)

Không trên trời dưới biển.

Không hang động núi rừng.

Không trú chốn nơi nào.

Trốn được quả ác nghiệp.

Ý dẫn đầu các pháp.

Ý làm chủ tạo tác.

Nếu với ý thanh tịnh.

Nói năng hay hành động

An lạc bước theo sau.

Như bóng không rời hình.

(Kệ Pháp Cú 2)

Lành dữ bởi nơi ta.

Không ai lành cho ai.

Nhiễm tịnh do ta cả.

Không ai thanh tịnh ai.

(Kệ Pháp Cú 127)

(Kệ Pháp Cú 165)

Đây cũng chính là lý do vì sao đạo Phật nhấn mạnh đến việc tu tâm để hướng tới các hành động thiện lành của con người.

Hơn nữa, do căn tính mỗi con người có khác biệt, nên có sự phân chia theo những mực độ khác nhau theo các hành động của *thân-khẩu-ý*. Đạo đức học Phật giáo đưa ra việc thực hành Ngũ giới là năm điều đạo đức dựa trên nguyên tắc Nhân Quả nói trên, khuyến khích mọi người gìn giữ để hưởng được quả báo tốt đẹp, đó là:

1/. *Tránh xa sự sát sinh* (Pānātipātā veramanī).

2/. *Tránh xa sự trộm cắp* (Adinnādāna veramanī).

3/. *Tránh xa sự tà dâm* (Kāmesu micchācārā veramanī).

4/. *Tránh xa sự nói dối* (Musā vādā veramanī).

5/. *Tránh xa si mê do dùng chất say như rượu, thuốc nghiện* (Surāmeraya majjappamādatthāna veramanī).

(Xin xem Bài đọc thêm ‘Ngũ giới’ bên dưới)

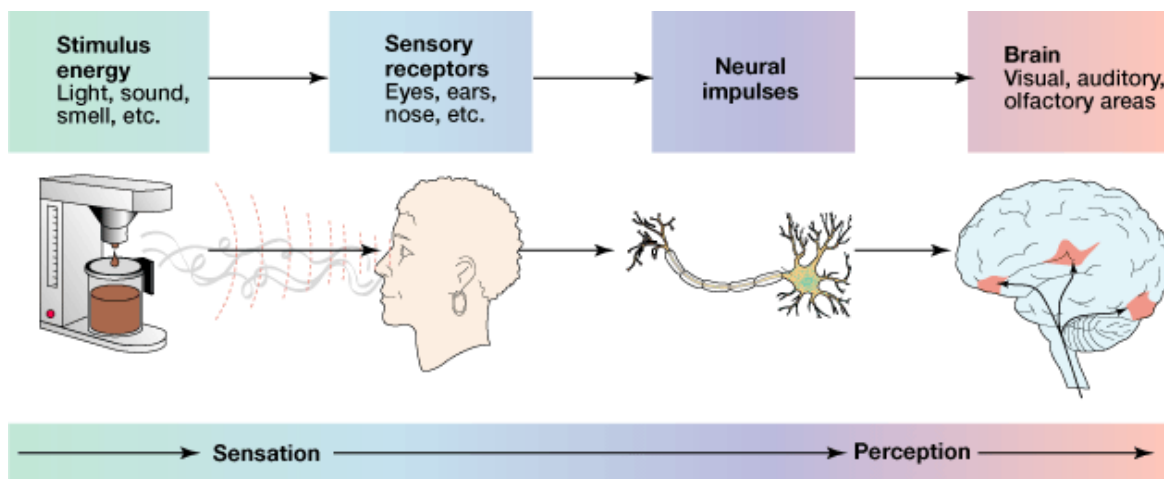


3) Nguyên tắc Từ bi-Trí tuệ.

1/. *Tình cảm và Lý trí.*

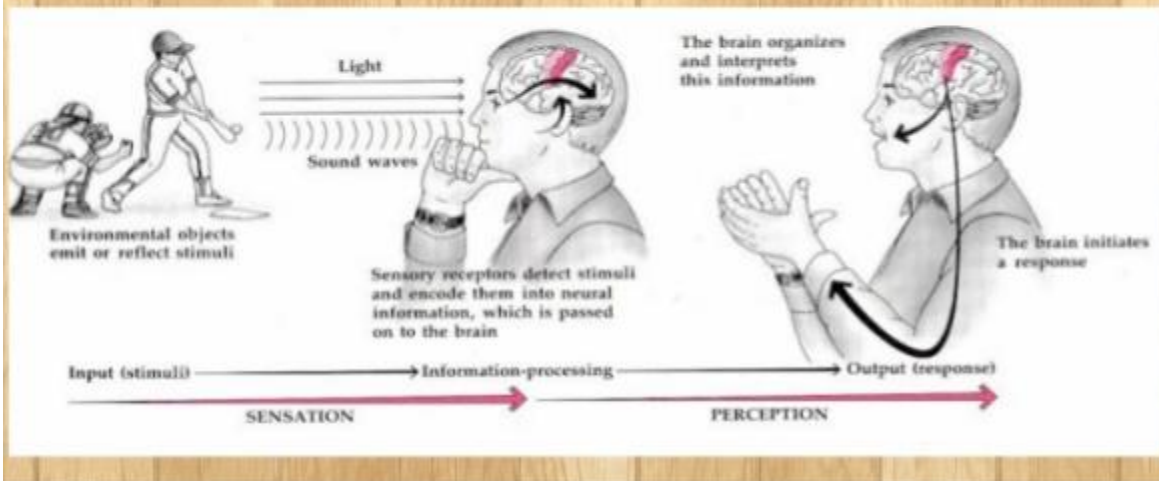
- *Tình cảm* (情感; E: Affection) = Cảm xúc (情绪; E: Emotion – body // Feeling - mind) được xem là sự rung động qua gắn kết của con người với một đối tượng là sự vật hay hiện tượng nào đó. Tình cảm có hai mặt là *tình thân* (đối tượng được ưa thích hay yêu thương) và *tình thù* (đối tượng bị chê ghét hay loại trừ)

- *Lý trí* (理智; E: Reason) được cho là khả năng giải thích hay đánh giá qua hiểu biết các sự kiện, hiện tượng. Lý trí gắn kết với suy nghĩ, nhận thức, phán đoán.



Sensation & Perception

In psychology, sensation and perception are stages of processing the sensory systems, such as vision, auditory, and pain sensory systems.



Khi xem một trận đấu (cảm giác), biết đó là trận bóng chày (tri giác). Người xem thuộc đội chiến thắng sẽ rất *sung sướng, phấn khích* (cảm xúc tích cực), nếu đội của thua người này sẽ *buồn bã, thất vọng* (cảm xúc tiêu cực).

Cảm giác => Tri giác => Cảm xúc // Tình cảm => Nhận thức

[Sensation => Perception => Emotion // Feeling => Cognition]

2/. Từ bi và Trí tuệ.

- **Từ bi** 慈悲 được phân tích như sau:

+ *Từ* (慈; P: Mettā; S: Maitrī; E: Loving-kindness): Đó là phát nguyện độ sinh đạt được hạnh phúc cao thượng và cảm thán trước hạnh phúc cao thượng của chúng sinh.

+ *Bi* (悲; P;S: Karuṇā; E: Compassion): Đó là phát nguyện độ sinh vượt qua khổ đau thấp hèn và cảm thông trước khổ đau thấp hèn của chúng sinh.

Theo đó, Từ bi hàm chứa ý nghĩa là thứ tình cảm rộng lớn hình thành trên nền tảng của nhận thức Vô ngã không dính mắc. Điều này tương phản với *Bác ái* hay *Tình yêu* nơi các tôn giáo khác, là thứ tình cảm rộng lớn hình thành trên nền tảng của nhận thức Hữu ngã dính mắc.

- *Trí tuệ* (智慧; P: Paññā; S: Prajñā; E: Wisdom): Trí tuệ nơi đây hàm chứa ý nghĩa là thứ lý trí sâu rộng và hoàn hảo, là *Giác ngộ* (覺悟 = *Trí tuệ Giải thoát* 智慧解脫 = *Bát-nhã Ba-la-mật-đa* 般若波羅蜜多; E: Perfect wisdom, Awakened intellect), là thứ trí tuệ không dính mắc, có khả năng sáng tạo hay dung nạp chọn lọc trong mọi nhận thức và hành động. Trí tuệ này hình thành từ nhận thức triệt để chân lý Duyên khởi, nó giúp hành giả vượt lên mọi phiền não nơi nội tâm, cũng như giúp hành giả soi sáng mọi hành động của mình hợp với nguyên tắc Nhân Quả.

Trí tuệ được xem là Chánh tri kiến, là chi phần quan trọng nhất, và là động lực chính trong Bát Chánh Đạo, dẫn hướng cho bảy chi phần còn

lại (Xin xem Bát Chánh Đạo ở Bài đọc thêm). Trí tuệ này cũng được xem là phương tiện *Ba-la-mật hóa* (= vượt thoát) mọi hành động trong cuộc sống, điển hình là các pháp tu dẫn hướng Thập Ba-la-mật (= Thập độ 十度) trong Phật giáo Nam truyền, và Lục Ba-la-mật (= Lục độ 六度) trong Phật giáo Bắc truyền.

Một điển đạt nhiều ý vị về Từ bi – Trí tuệ được ghi nhận như sau:
“... Nếu bảo Từ Bi là một thứ tình yêu, thì tình yêu này không phải là thứ cảm xúc nồng nôi, hời hợt và sẵn sàng dẫn đến hành động một cách mù quáng. Mà chính đó phải là thứ cảm xúc sâu thẳm, xuất phát từ cái nhìn rộng lớn, không làm lẫn, đi liền với toàn bộ cuộc sống như là một tổng thể. Vì thế, không có từ bi thì đời sống chúng ta sẽ như một thân cây khô cằn, và không có trí tuệ thì đó chỉ là sự sống trong tăm tối ...”.

Xem thêm

- [TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ](#) - Phật Học - THƯ VIỆN HOA SEN
- [TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ](#) (Con người và Đạo Phật, Mê hay Ngộ ...)
- [TỪ BI VÀ TRÍ TUỆ](#) - Phật Học Cơ Bản - THƯ VIỆN HOA SEN
- [Trong đạo Phật, từ bi gắn liền với trí tuệ](#) - Phật giáo Việt Nam
- [Mối quan hệ giữa trí tuệ và lòng từ bi trong đạo Phật](#) - sức khỏe

VIDEO

- [TỪ BI & TRÍ TUỆ](#) - Thầy Thích Pháp Hoà
- [Vấn đáp: Từ bi và trí tuệ](#) | Thích Nhật Từ
- [VDPP | Từ bi và Trí tuệ](#) - Hòa thượng Pháp Tông
- [Thế nào là Từ Bi và Trí Tuệ](#) - Thầy Thích Trí Huệ
- [Pháp Tu Từ Bi Và Trí Tuệ](#) - Thầy Thích Quang Thanh

3. Giải thoát.



[Moksha - Wikipedia](#)

- [Giải thoát – Wikipedia tiếng Việt](#)

Giải thoát (解脱; P: mokkha, vimokkha; S: mokṣa, vimokṣa; E: liberation, deliverance, emancipation) là giải thoát khỏi *các phiền não*, đạt tới một *nội tâm tự do*.

3.1. Giải thoát phiền não: Chấp thủ.

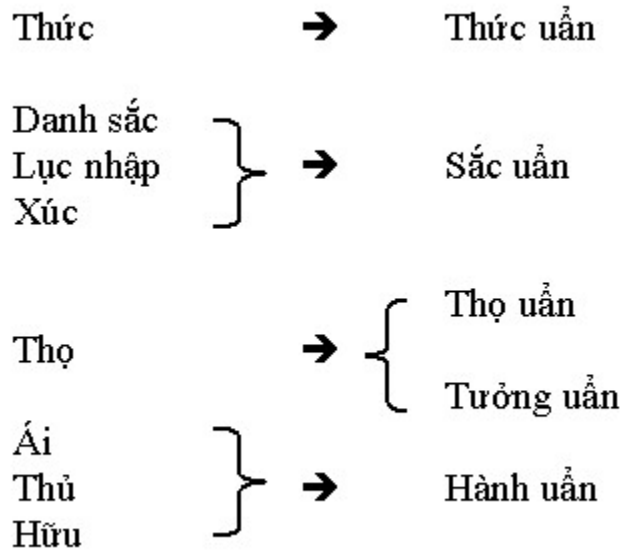
1) Sự hình thành chấp thủ.

Trong cấu trúc 12 Duyên khởi (= Nhân duyên), thời hiện tại đã chỉ ra các duyên *Thức, Danh Sắc, Lục nhập, Xúc Thọ*, biểu hiện qua hệ Nhân Quả là “*Lục căn + Lục trần => Lục thức*”, để rồi hình thành

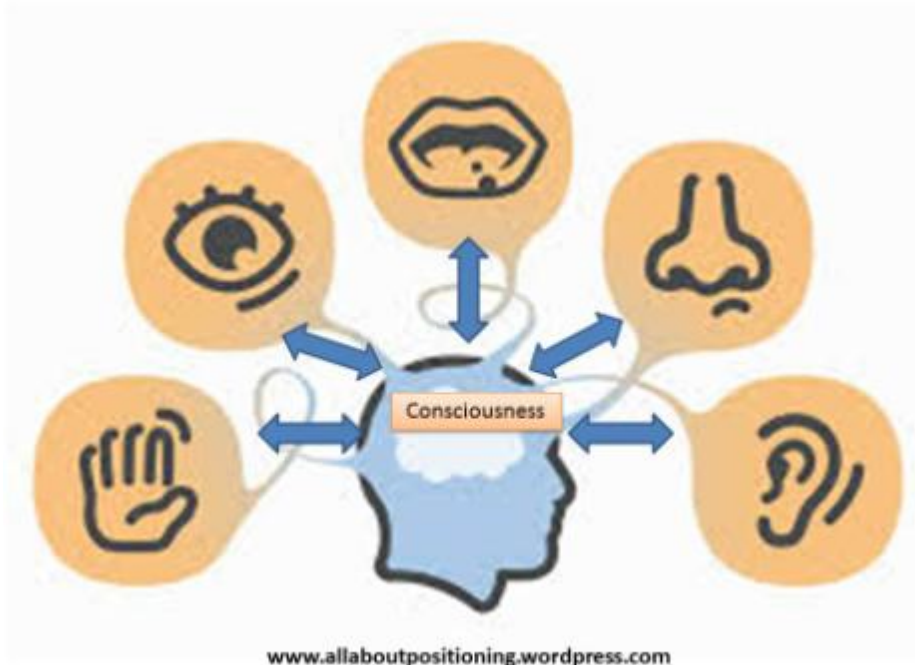
chấp thủ là các duyên *Ái, Thủ, Hữu*, gọi chung là *Ái*, ở ba cõi là *Dục ái, Sắc ái, Vô sắc ái*,

Quá khứ	1. Vô minh (<i>avijjā</i>) 2. Hành (<i>sankhārā</i>)	Nghiệp hữu (<i>kamma-bhava</i>) 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
Hiện tại	3. Thức (<i>viññāna</i>) 4. Danh sắc (<i>nāma-rūpa</i>) 5. Lục nhập (<i>āyatana</i>) 6. Xúc (<i>phassa</i>) 7. Thọ (<i>vedanā</i>)	Sinh hữu (<i>upapatti-bhava</i>) 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7
	8. Ái (<i>tanhā</i>) 9. Thủ (<i>upādāna</i>) 10. Hữu (<i>bhava</i>)	Nghiệp hữu (<i>kamma-bhava</i>) 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10
Vị lai	11. Sinh (<i>jāti</i>) 12. Già chết (<i>jarā-marana</i>)	Sinh hữu (<i>upapatti-bhava</i>) 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7

Sơ đồ Thập nhị Duyên khởi



Phần hiện tại của Thập nhị Duyên khởi là tiến trình Ngũ Uẩn



LỤC CĂN	+	LỤC TRẦN (hữu+vô)	=>	LỤC THỨC (vô hình)	->	LỤC DỤC (vô hình)
Nhãn (= mắt)		Sắc trần		Nhãn thức		Sắc dục
Nhĩ (= tai)		Thinh trần		Nhĩ thức		Thinh dục
Tị (= mũi)		Hương trần		Tị thức		Hương dục
Thiệt (= lưỡi)		Vị trần		Thiệt thức		Vị dục
Thân (= da)		Xúc trần		Thân thức		Xúc dục
Ý (= não bộ)		Pháp trần		Ý thức		Pháp dục

Chú thích: Lục dục được xem là '*Ái ở cõi Dục*' (= Dục ái 欲愛 = Dục 欲 = Ái 愛). Tương tự là Sắc ái và Vô sắc ái là Pháp dục ở các cảnh giới thiên Sắc giới và thiên Vô sắc giới.

[Căn-Trần-Thức] => [Ái] => [Phiền não = Tham-Sân-Si = Triền cái + Kết sử]

VIDEO

- [Sáu Căn Là Cội Gốc Sanh Tử](#) - Thầy Thích Thanh Từ

2) Phiền não.

Phiền não (煩惱; P: kilesa; S: kleshas; E: afflictions, mind poisons). Nhiều từ đồng nghĩa với phiền não tùy theo hoàn cảnh mà được sử dụng như:

+ *Lậu hoặc* 漏惑 (P: āsava; S: āsrava; E: mental defilements, intoxicants).

+ *Triền cái* (纏蓋; P,S: nīvaraṇa; E: obstacle, hindrance).

+ *Kết sử* (結使; P;S: saṃyojana; E: fetter).

+ *Bộc lưu* (瀑流; P; S: ogha; E: a torrent, the stream of passion, or illusion).

Phiền não là những trạng thái của tâm chấp thủ vì chưa thấy biết rõ chân lý – chân lý Duyên khởi, cho nên *tâm chấp thủ* còn gọi là *tâm vô minh* (= Si: tâm không sáng, tâm mê lầm, tâm si). Tâm vô minh trong đời sống biểu hiện qua các đối đãi nhị nguyên cực đoan là *Tham* (do u *thích*) và *Sân* (do chê ghét).

Vì thế, phiền não được xem là sự ngộ độc của tâm con người đối với ba độc tố **Tham Sân Si**, khiến cho con người bị trói buộc mãi trong những khổ cảnh luân hồi. Khi nào thanh lọc tất cả phiền não thì con người mới vượt thoát khỏi sự bị động trong vòng sanh tử, tử sanh.

Trong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ: “*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*”.

Trong kinh Tạp A Hàm có chép:

“*Niết-bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ Nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si.*”

1/. Theo hoàn cảnh mà tâm phiền não hay tâm Tham Sân Si biểu hiện ra, đó là:

- *Tâm loạn động* = Triền cái (nivarana) : Có 5 loại, được chế ngự bằng phương pháp thiền định (= thiền chỉ).

- *Tâm mê mờ* = Kết sử (samyojana): Có 10 loại kết sử, được chế ngự bằng phương pháp thiền tuệ (= thiền quán).

2/. Theo Thanh Tịnh Đạo Luận của ngài Buddhaghosa (Phật Âm) phiền não được kê ra 10 loại: *tham, sân, si, mạn* (ngã mạn), *kiến* (tà kiến), *nghi* (hoài nghi), *hôn trầm* (buồn ngủ), *trạo cử*, (vọng động, hối tiếc), *vô tà* (không biết hổ thẹn tội lỗi), *vô quý* (không biết lo sợ tội lỗi).

3/. Theo Vi Diệu Pháp, phiền não được phân chia theo 3 trạng thái biểu hiện của chúng:

- *Ngoại phiền não* (P: vitikamokilesa – phiền não vi phạm): Là các loại phiền não đã bộc lộ ra ngoài bằng thân hay khẩu, thành những

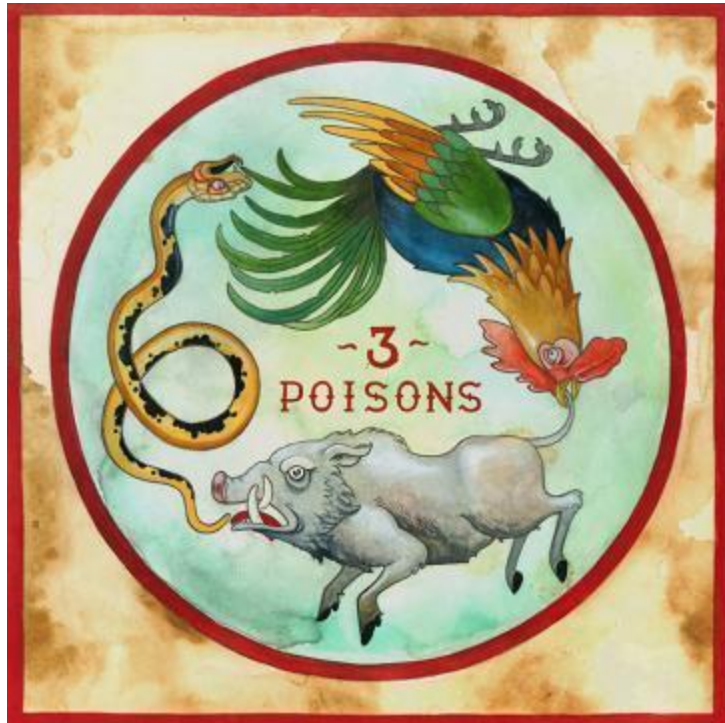
hành động phạm giới. Phiền não loại này được chế ngự do sự hành trì giới luật.

- *Nội phiền não* (P: pariyutthanakilesa – phiền não ám ảnh): Là các loại phiền não phát sanh trong tâm ngay lúc nhận biết cảnh, không biểu lộ ra ngoài, người nào có người đó biết, người khác không biết được, nhưng nếu với con mắt tinh tế cũng có thể biết được. Phiền não loại này được khắc phục do hành thiền, dùng tâm thiền để chế ngự chúng.

- *Tùy phiền não* (P: anusayakilesa – phiền não ngủ ngầm): Là loại phiền não ngủ ngầm nơi tâm, không ai biết được do sự ô nhiễm nhiều đời, nhiều kiếp. Phiền não loại này được tiêu diệt bằng tuệ giác, nghĩa là trí tuệ phát sanh ở Đạo tâm siêu thế, khi chứng đắc các tầng thánh Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, A La Hán.



3.2. Giải thoát phiền não: Tham Sân Si.



[Three poisons - Wikipedia](#)

[Tam độc - Wikipedia tiếng Việt](#)

[Tranh Thangka với biểu tượng Tam độc]

Tam độc (三毒; P;S: Akusalamula samyōjana; E: The three poisons) còn được gọi là **Tam bất thiện căn** (三不善根; P: Akusala-mūla; S: Akusāla-mūla; E: The three unwholesome roots), sinh khởi từ chấp thủ Ngã, có các hình biểu tượng trong tranh Thangka như sau:

+ **Tham** (貪; P: Lobha; S: Lobham): Biểu tượng là con gà trống.

+ **Sân** (瞋; P: Dosa; S: Dveṣa): Biểu tượng là con rắn.

+ **Si** (癡; P: Moha; S: Moham): Biểu tượng con heo.

1) Các cấp độ của Tam độc:

Tham:	P: iccha (ưa thích)	lobha (ham muốn)	abhijjha (chiếm đoạt)
	S: rāga	lobham	abhidhyana
	E: <i>wish (desire)</i>	<i>greed (covetousness)</i>	<i>avarice (extreme greed)</i>
Sân:	P: kodha (chê ghét)	dosa (bực tức)	byapada (loại trừ)
	S: pratigha	dveṣa	vaira
	E: <i>dislike</i>	<i>anger, resentment</i>	<i>enmity</i>
Si:	P: avijja (vô minh)	moha (mê lầm)	micchaditthi (tà kiến)
	S: avidya	moham	mithyadrsti
	E: <i>ignorance</i>	<i>mistaken</i>	<i>perverted view</i>

2) Tam độc và Lục đạo (luân hồi):

+ Đối với chúng sinh trội về ác nghiệp.

Tham => **Ngạ quỷ**

Sân => **Địa ngục**

Si => **Súc sinh**

+ Đối với chúng sinh trội về thiện nghiệp

Tham => **Nhân-giới**
Sân => **A-tu-la**
Si => **Thiên giới (= Trời, Thiên)**

Trời dục giới có 6 cấp độ (Tứ Thiên Vương, Đao Lợi, Dạ Ma, Đâu Xuất Đà Thiên, Hóa Lạc, Tha Hóa Tự Tại). Tất cả được hiểu như là thiên đàng (Xin xem [Tam giới](#)).

Thế giới quan về Lục đạo này tồn tại khách quan không luận là người có theo đạo Phật hay theo bất kỳ tôn giáo nào. Nói riêng trong thế giới loài người 6 cảnh giới này đều tương thích. Sự tương thích của 6 cảnh giới này hãy còn khá hợp lý nơi từng mỗi con người; đây là lý do vì sao một người đang ở cảnh giới ‘thiên’ vui sướng đầy quyền lực, bất giác với tạo tác xấu xa nặng nề mà phải rơi vào cảnh giới ‘địa ngục’ tù đày, bị bức tử ngay trong một kiếp sống.

Cảnh giới địa ngục được xem như tệ hại nhất với tâm sân (# hỏa ngục), như:

- **Trong** kinh Hoa Nghiêm, phẩm Phổ Hiền hạnh đã chép: **“Chỉ một khởi niệm sân mà kết quả là muôn ngàn chướng ngại nảy sinh *** Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai * 一念瞋心起,百萬障門開”, hay **“Một ngọn lửa sân có thể thiêu rụi cả muôn rùng công đức *** Nhất sân chi hỏa, năng thiêu vạn khoảnh công đức chi lâm * 一瞋之火,能燒萬頃功德之林 ”.

- Trong tục ngữ Việt: “*No mất ngon, giận mất khôn*”.

- Theo Robert G. Ingersoll (1833-1899) chính trị gia nổi tiếng của Mỹ cũng đã phát biểu: “*Giận dữ là cơn gió thổi tắt đi ngọn đèn của trí tuệ*” - Anger is a wind which blows out the lamp of the mind (Xin xem: [-Danh ngôn về sự giận dữ](#)).

3) Tam độc và Tam giới:

Trong kinh Pháp Hoa có chép rằng: “*Chúng sinh còn ở trong tam giới đều không được an ổn, giống như ở trong lò lửa vậy*”, có nghĩa là chúng sinh trong tam giới đều bị chi phối bởi Tam độc Tham-Sân-Si ở những định lượng chấp thủ thiện-ác khác nhau.

1/. Dục giới:

- Có bốn cảnh giới bất hạnh (P: apāya) thuộc Dục giới, vì cả tinh thần lẫn vật chất đều chịu đau khổ, đó là: Địa ngục, Ngã quỉ, Súc sanh, A-tu-la.

- Có bảy cảnh giới hữu phúc (P: sugati) thuộc Dục giới, đó là: Người, Trời dục giới (Tứ đại Thiên vương, Đạo lợi, Dạ ma, Đâu xuất, Hoá lạc, Tha hoá tự tại).

2/. Sắc giới và Vô sắc giới:

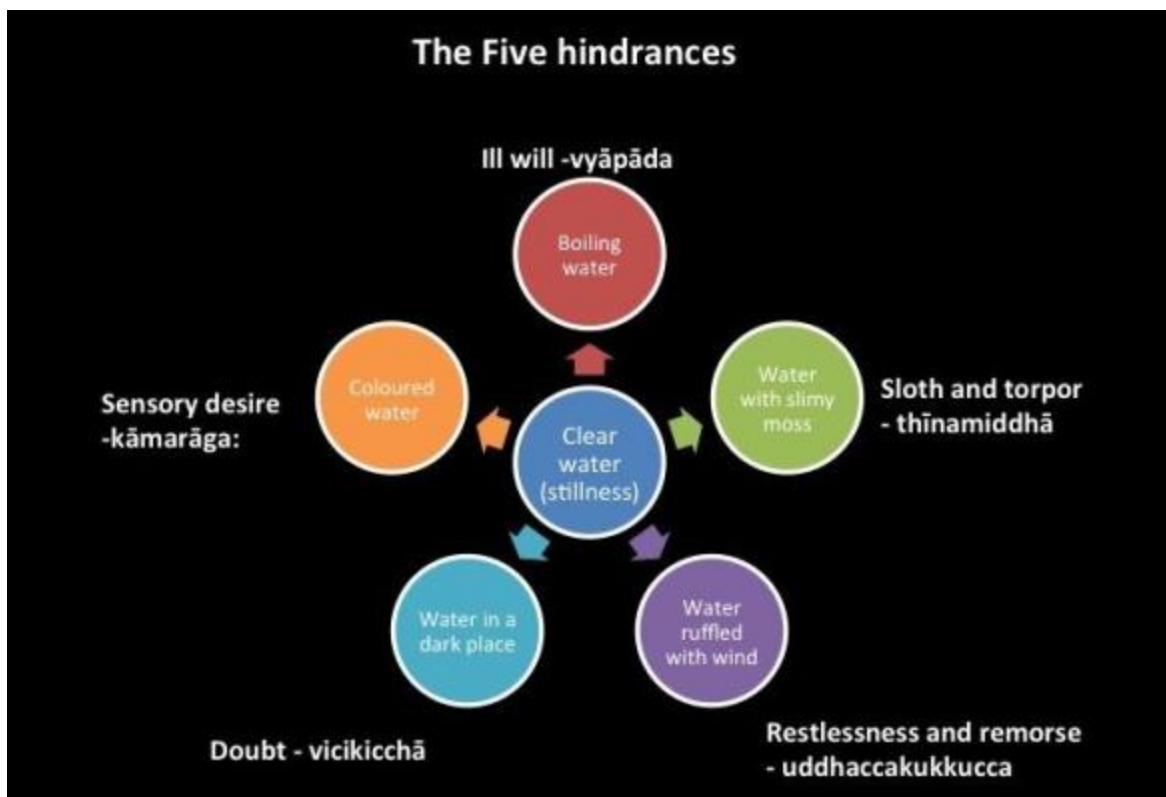
Đó là những cảnh giới các vị Phạm Thiên, những vị Trời đã từ bỏ tham dục và đang thọ hưởng hạnh phúc của thiên, nhưng hãy còn Si

chưa đoạn trừ. Có tất cả mười sáu cảnh Sắc giới và 4 cảnh Vô sắc giới (Xin xem chi tiết hơn ở mục 3.4. ‘Giải thoát khỏi Tam giới’).



3.3. Giải thoát phiền não: Triền cái và Kết sử.

1) Ngũ triền cái.



[Five hindrances - Wikipedia](#)

[Năm triền cái – Wikipedia tiếng Việt](#)

Ngũ triền cái (五纏蓋; P: pañca nīvaraṇāni; S: pañca nivāraṇa; E: Fivefold obstacle, Five hindrances):

- **Triền** 纏: Có nghĩa là *quấy rầy, quấy nhiễu, vướng víu*.

- **Cái** 蓋: Có nghĩa là *che lấp, trùm lấp*.

Theo đó, *Ngũ triền cái* là năm chướng ngại chính cản trở sự thực hành thiền định. Hành giả phải tu tập *Ngũ thiền chi* [Xin xem mục **8**] ‘*Chánh định*’ ở Bài đọc thêm ‘*Bát Chánh Đạo*’] để chế ngự Ngũ triền cái trong quá trình tu tập thiền định. Dưới đây là nội dung của Ngũ triền cái:

1/- *Hôn trầm - Thùy miên* (惛沈-垂眠; P: Thīna–middhā; E: Sloth, torpor and boredom).



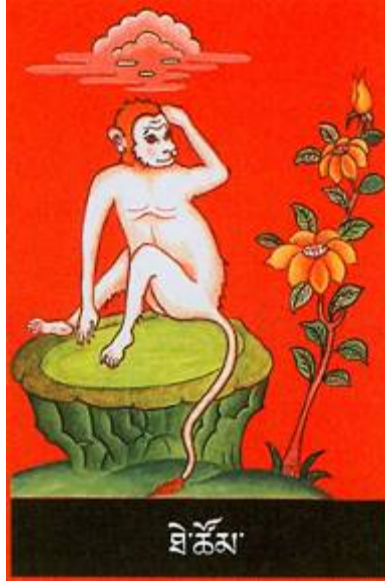
- **hôn trầm** (*hôn* 惛: ngớ ngẩn, tối tăm; *trầm* 沈: chìm, đắm)

- **thùy miên** (*thùy* 垂: rủ xuống; *miên* 眠: ngủ)

Chỉ cho trạng thái tâm mờ tối nặng nề đối với cơ thể, kéo con người vào một sự lờ đờ và chán nản. Đó cũng là trạng thái tâm lý mệt

mỏi, uể oải, lười biếng, buồn ngủ. Đức Phật ví nó như thể bị giam vào một phòng tối, chật chội, không thể di chuyển tự do, trong khi bên ngoài là trời nắng sáng.

2/- **Hoài nghi** (怀疑; P: Vicikiccha; E: Doubt):



- **hoài** 怀: ôm ấp, nhớ nhung.

- **nghi** 疑: ngờ vực, do dự, phân vân.

Chỉ cho trạng thái tâm ngờ vực, phân vân, lo lắng do suy nghĩ lộn xộn nơi khả năng chứng đắc các tầng thiên. Ở đây, hoài nghi không có nghĩa là mất niềm tin, không phải hoài nghi về Đức Phật v.v. bởi một người không phải Phật tử cũng có thể khắc phục hoài nghi, và đắc thiên. Theo bản Chú giải, hoài nghi (vicikiccha) là không đủ khả năng quyết định một việc gì đó phải là thế nào. Nói khác đi, đó là tâm trạng bất định.

3/- *Sân hận* (瞋恨; P: Vyāpāda; E: Anger, ill will, malice, aversion).



- *sân* 瞋: giận.

- *hận* 恨: oán thù, oán ghét.

Chỉ cho trạng thái tâm bực tức, nóng nảy, oán ghét.

4/- *Trạo cử - Hối quá* (掉舉-悔過; P: Uddhacca-kukkucca; E: Restlessness, worry and regret), còn nói gọn là *trạo hối*.



- *trạo cử* (*trạo* 掉: động, vẫy, lắc; *cử* 舉: lay động)

- *hối quá* (*hối* 悔: nuối tiếc; *quá* 過: lắm, nhiều).

Chỉ cho trạng thái tâm và thân như khi vượn chuyền cành, không bao giờ chịu ở yên, luôn lay động và/hoặc suy nghĩ lung tung lo âu xao động.

5/- Tham dục (貪欲; P: Kāmarāga; E: Sensory desire).



- *tham* 貪: thích muốn.

- *dục* 欲: mong cầu, mong muốn.

Chỉ cho trạng thái tâm tâm dính mắc vào nhiều đối tượng đã từng tiếp cận.

Trong kinh **Tương Ưng Bộ**, đức Phật nói : “ *Này các tỳ khuru, năm triền cái này tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết Bàn (giải thoát)*”.

2) Thập Kết sử.



[Fetter \(Buddhism\) - Wikipedia](#)

[Kết sử – Wikipedia tiếng Việt](#)

Kết sử (結使; P;S: Saṃyojana; E: Fetter) là một thuật ngữ trong đạo Phật gốc Hán, với:

- **Kết 結**: Có nghĩa là *thắt buộc, trói buộc tâm*.

- **Sử 使**: Có nghĩa là *sai khiến*.

Theo đó, *kết sử* chỉ cho những chương ngại tạo ra *phiền não* (= nội kết), khiến cho con người bị ràng buộc và bị động trong sinh tử luân hồi. Vì thế, đoạn diệt những kết sử này, là cách để thể nhập Niết-bàn (tự do nội tâm). Có mười kết sử được phân biệt là:

1 - *Thân kiến* (身見; P: sakkyadiṭṭhi; S: satkya-dṛṣṭi; E: belief in a self): Cố chấp rằng có một bản ngã (= thực thể) hình thành nơi thân thể.

2 - *Nghi* (疑; P: vicikicchā; S: vicikitsā; E: doubt or uncertainty, especially about the Buddha's awakens and nine supermundane consciousnesses): Cố chấp ngờ vực, do dự, khả nghi, đáng ngờ.

3 - *Giới cấm thủ* (戒禁取; P: sīlabbata-parāmāsa; S: ylavrata-parmarśa; E: attachment to rites and rituals): Cố chấp vào giới luật một cách không chính đáng.

4 - *Dục tham* (欲貪; P: kāmaccando; S: kma-rga; E: sensual desire): Cố chấp tham đắm vào cõi dục.

5 - *Sân hận* (瞋恚; P: vyāpāda; S: vypda; E: ill will): Cố chấp vào bực tức, thù ghét.

6 - *Sắc tham* (色貪; P: rūparāgo; S: rpa-rga; E: lust for material existence, lust for material rebirth): Cố chấp tham đắm vào cõi sắc.

7 - *Vô sắc tham* (無色貪; P: arūparāgo; S: arpa-rga; E: lust for immaterial existence, lust for rebirth in a formless realm): Cố chấp tham đắm vào cõi vô sắc.

8 - *Mạn* (慢; P: māna; S: mna; E: conceit): Cố chấp ngạo mạn, kiêu căng.

9 - *Trạo cử [vi tế]* (掉舉; P: uddhacca; S: auddhatyauddhacca; E: restlessness): Cố chấp vào lo lắng, hồi hộp không yên vi tế.

10 - *Vô minh* (無明; P: avijjā; S: avidyavijj; E: ignorance): Cố chấp mê lầm vi tế (= Si).

Từ 1-:5 gọi là *hạ phần kết sử*.

Từ 5-:-10 gọi là *thượng phần kết sử*.

Cả hai phần kết sử này đều cần được chế ngự trong quá trình thực hành tu tập thiền tuệ (= thiền quán).

Bảng tóm tắt

Tiến trình giác ngộ-giải thoát của một vị Thánh trong Phật giáo

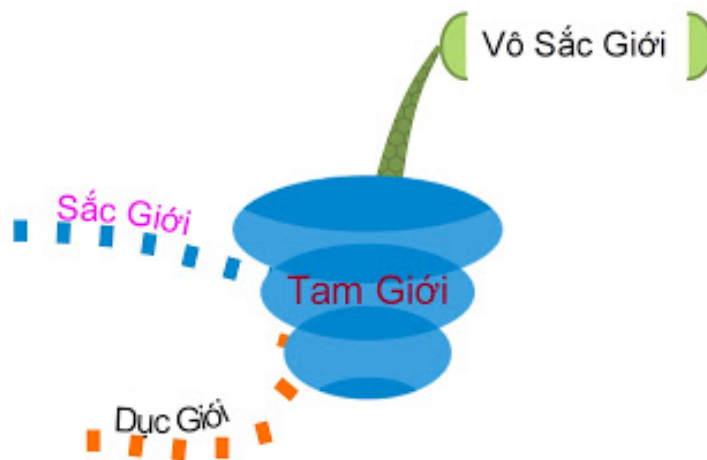
Tứ quả	Kết sử (phiền não cần đoạn diệt)	Vòng tái sinh
Dự Lưu – Tu-đà-hoàn <u>Sotāpanna</u> (Stream-enterer)	<i>Thân kiến, Nghi, Giới cấm thủ.</i> (3 kết sử đầu tiên)	Thêm bảy lần tái sinh trong cõi người hoặc trời
Nhất lai – Tư-đà-hàm <u>Sakadāgāmi</u> (Once-returner)	Làm nguội thêm Dục tham và Sân. (2 kết sử kế tiếp)	Thêm một lần tái sinh nữa trong cõi Dục
Bất Lai – A-na-hàm <u>Anāgāmi</u> (Non-returner)	Đoạn diệt hoàn toàn 5 hạ phần kết sử . (Thân kiến, Nghi, Giới cấm thủ, Dục tham, và Sân)	Tùy sinh vào cõi Sắc giới
Bất sinh – A-la-hán <u>Arahanta</u> (Complete-liberation)	Đoạn diệt hoàn toàn 5 thượng phần kết sử . (Sắc tham, Vô Sắc tham, Mạn, Trạo cử, Vô minh)	Giải thoát vòng sinh tử luân hồi

Bốn quả vị Thánh



3.4. Giải thoát khỏi Tam giới.

Tam giới (三界; P: *tiloka*, *tisso dhātuyo*; S: *trailokya*, *triloka*, *traidhātuka*, *trayo dhātavaḥ*; E: *three worlds*): Là cách phân biệt 3 cảnh giới đang vận hành nơi một chúng sinh (nghĩa hẹp) hay nơi tất cả chúng sinh trong vũ trụ (nghĩa rộng).



[Trailokya - Wikipedia](#)

[Tam giới - Wikipedia tiếng Việt](#)

- *Giải thoát khỏi tam giới* hay *Thoát khỏi tam giới* là nhằm nói đến trạng thái tâm của bậc giác ngộ luôn tự tại và linh hoạt cho dù là sống trong thế giới nhị nguyên. Đó là vì tâm của bậc giác ngộ không dính mắc vào các nhận thức phân biệt đối đãi mang tính chấp thủ nhị

nguyên cực đoan này. Cũng cần thấy rằng, chính *cái Ta* (= Ngã 我; P: Attā; S: Ātman; E: Self) là hình thái của chấp thủ nhị nguyên.

- *Giải thoát khỏi sinh tử luân hồi* hay *Thoát khỏi sinh tử luân hồi* là nhằm nói đến bậc giác ngộ **chủ động** trong sinh tử luân hồi ở Lục đạo hay Tam giới bằng tuệ nghiệp, chứ không như chúng sinh luôn **bị động** trong sinh tử luân hồi do bởi mê nghiệp.

Dưới đây là hai giải thích về chúng sinh trong Tam giới từ các tư liệu Phật học.

3.4.1. Tam giới theo nghĩa hẹp: Là ba thế giới nội tâm nơi mỗi chúng sinh được phân biệt. Đó là:

1) Dục giới: Đó là trạng thái tâm dính mắc do ham muốn phát sinh từ sự tiếp xúc giữa *ngũ căn* và *ngũ trần cảnh*, đặc biệt là giới tính. Những ham muốn mong chờ này mà không đáp ứng được thì sinh ra đau khổ, phiền não.

2) Sắc giới: Đó là trạng thái tâm dính mắc vào *thế giới hữu hình* (thuộc phạm trù vật chất). Những “mất mát” bởi vô thường trong thế giới hữu hình này tạo nên trói buộc đau khổ, phiền não cho chính mình.

3) Vô sắc giới: Đó là trạng thái tâm dính mắc vào *thế giới vô hình* (thuộc phạm trù tinh thần). Những đam mê trong thế giới vô hình này sẽ sinh ra trói buộc đau khổ, phiền não cho chính mình.



3.4.2. Tam giới theo nghĩa rộng:

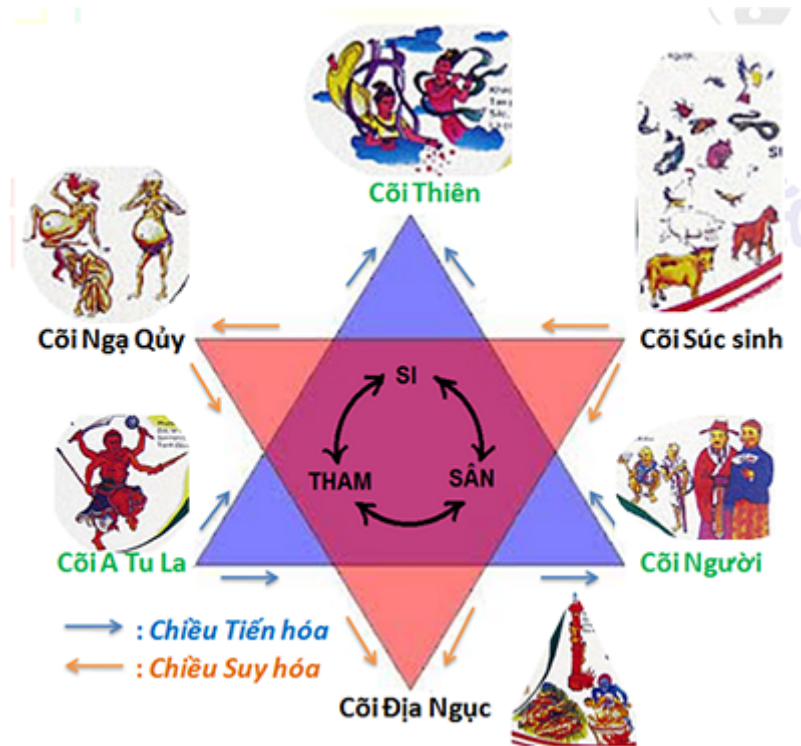
Tam giới còn được gọi là *Tam hữu* (三有), là ba cõi của vòng sinh tử, là nơi mà loài hữu tình bị động trong tái sinh. Khái niệm Tam giới này có thể hiểu là Vũ trụ quan của đạo Phật. Tam giới tạm phân chia làm 31 cõi chính như sau:

1/. *Dục giới*: Gồm 11 cõi là 4 cõi khổ 1 cõi người và 6 cõi trời Dục giới.

2/. *Sắc giới*: Gồm 16 cõi trời Sắc giới.

3/. *Vô sắc giới*: Gồm 4 cõi trời Vô sắc giới.

1) Dục giới (欲界; P;S: Kāmaloka, Kāmadhātu; E: The world of desire): Là thế giới dục vọng có ham muốn về thể xác, giới tính và những ham muốn khác.



[Six destinées — Wikipédia](#)

[Sáu cõi luân hồi – Wikipedia tiếng Việt](#)

Dục giới có *Lục đạo* (六道; P: Cha-gati; S: Ṣaḍ-gati; E: Six realms of reality, Six domains of existence, Six destinies). Đây là *Sáu loại hữu tình* hay *Sáu cõi (nẻo) luân hồi*, là sáu thế giới sống của các loài chúng sinh chưa giải thoát, tương thích với sáu tâm thức chấp thủ nơi con người. Lục đạo gồm 6 cõi sau:

1. Địa ngục (地獄; P: Niraya; S: Naraka; E: Hell, Purgatory)

2. Ngạ quỷ/Quỷ đói (餓鬼; P: Peta-yoni; S: Preta; E: Hungry ghost).

3. Súc sinh/Loài thú (畜生; P: Pasu; S: Paśu; E: Animal)

4. Loài người (人世; P: Manussa; S: Manuṣya; E: Humans, Human being)

5. A-tu-la (阿修羅; P; S: Asura; E: Titan)

6. Trời Dục giới (六欲天; P;S: Deva; E: Deity), còn gọi là *Lục dục thiên* gồm 6 cảnh trời sau:

- *Trời Tứ thiên vương* (王四天; P;S: Cāturmahārājika).

- *Trời Dao lợi* (忉利) hay trời *Ba mươi ba* (天三十三; P: Tāvatiṃsa; S: Trayastriṃśa).

- *Trời Dạ-ma* (夜摩; P: Yāmā; S: Yāmadeva).

- *Trời Đâu-suất* (天兜率; P: Tusita; S: Tuṣita).

- *Trời Hoá lạc* (天化樂; P: Nimmāmuratī; S: Nirmāṇarati).

- *Trời Tha hoá tự tại* (天他化自在; P: Paranimmitavasavatī; S: Paranirmitavaśavarti).

Chúng sinh ở cõi Dục giới tuy hưởng dục lạc khác nhau (ở cõi trên thì sung sướng hơn cõi dưới), nhưng nói chung đều chịu những nỗi khổ:

- **Hành khổ** (không thoát được luân hồi, đã sinh ra thì phải có lúc chết đi).

- **Hoại khổ** (thể xác và những dục lạc được hưởng rồi sẽ mất đi chứ không duy trì được mãi).

- **Bất tác ý khổ** (không đạt được ham muốn nên buồn khổ).

Những chúng sinh ở 3 cõi thấp (địa ngục, ngã quỷ, súc sinh) thì gần như không có sung sướng mà chỉ có khổ đau.



2) Sắc giới (色界; P;S: Rūpaloka, Rūpadhātu; E: The world of form): Các chúng sinh ở đây đều đã chấm dứt mọi ham muốn về giới tính, không cần ăn uống, nhưng còn có thân xác và khoái lạc tinh thần. Đây là thế giới của những người đã đạt tới cõi Thiền (P: Jhāna; S: Dhyāna – Trời Sắc giới).

Sắc giới gồm bốn cõi, mỗi cõi lại được chia thành nhiều cõi trời khác nhau. Những người tu thiền đã đạt đến Tứ thiền định, khi thọ mạng hết thì tùy mức chứng đắc mà có thể sinh vào 1 trong 4 xứ này (ví dụ: người chứng đắc được Nhị thiền thì sẽ tái sinh vào cõi Nhị thiền trong Sắc giới).

1/. Trời Sơ thiền (天初禪) với ba cõi sau:

- *Trời Phạm thân* (天梵身; P: Brāhmaparisajjā; S: Brahmakāyika).

- *Trời Phạm phụ* (天梵輔; P: Brāhmapurohita; S: Brahmapurohita).

- *Trời Đại phạm* (天大梵; P: Mahābrāhma; S: Mahābrahmā).

* Có hệ thống ghi thêm cõi trời thứ tư của trời Sơ thiên là Trời Phạm chúng (天梵眾; S: Brahmaparśadya).

2/. Trời Nhị thiên (天二禪) với ba cõi sau:

- *Trời Thiếu quang* (天少光; P: Parittābhā; S: Parīttābha).

- *Trời Vô lượng quang* (天無量光; P: Appamāṇābhā; S: Apramāṇābha).

- *Trời Cực quang tịnh* (天極光淨; P: Abhassara; S: Abhāsvara, cách dịch cũ là Trời Quang âm (天光音)).

3/. Trời Tam thiên (天三禪) bao gồm:

- *Trời Thiếu tịnh* (天少淨; P: Parittā subhā; S: Parīttāsubha).

- *Trời Vô lượng tịnh* (天無量淨; P: Appamāṇa subhā; S: Apramāṇāsubha).

- *Trời Biện tịnh* (天遍淨; P: Subhā kiṇṇā; S: Śubhakṛtsna).

4/. Trời Tứ thiên (天四禪) gồm có:

- *Trời Quảng quả* (天廣果; P: Vehapphalā; S: Brhatphala).
- *Trời Vô tưởng* (天無想; P: Asaññā; S: Asāṃjñika).
- *Trời Vô phiền* (天無煩; P: Avihā; S: Avṛha).
- *Trời Vô nhiệt* (天無熱; P: Atappā; S: Atapa).
- *Trời Thiện kiến* (天善見; P: Sudassa; S: Sudarśana).
- *Trời Thiện hiện* (天善見; P: Sudassī; S: Sudarśana).
- *Trời Sắc cứu kính* (天色究竟; P: Akaṇiṭṭhā; S: Akaniṣṭha).

Chú thích: Hệ PG Bắc truyền có thêm:

- * *Trời Vô vân* (天無雲; S: Anabhraka).
- * *Trời Phúc sinh* (天福生; S: Puṇyaprasava).
- * *Trời Hoà âm* (天和音; S: Aghanisṭha).
- * *Trời Đại tự tại* (天大自在; S: Mahāmaheśvara).

Có sách xếp trời Vô tưởng, trời Vô phiền, trời Vô nhiệt, trời Thiện kiến, trời Sắc cứu kính, trời Hoà âm thuộc Trời Tịnh phạm (天淨梵), không thuộc về trời Tứ thiên.

Chúng sinh ở cõi Sắc giới không phải chịu bất tác ý khổ (không đạt được ham muốn nên buồn khổ) bởi họ đã trừ hết những ham muốn về giới tính, thể xác. Nhưng họ vẫn chịu *hành khổ* (không thoát được luân

hồi), *hoại khổ* (do vẫn có thể xác nên thể xác đó rồi cũng tới lúc phải hư hoại rồi chết).



3) Vô sắc giới (無色界; P;S: Ārūpaloka, Ārūpadhātu; E: The world of formlessness, The world of immaterial form): Thế giới này được tạo dựng thuần túy bằng tâm thức và gồm bốn xứ (S: arūpasamādhī). Các chúng sinh ở đây không còn thân xác vật chất với tướng nam nữ mà chỉ tồn tại dưới dạng ý thức, họ đã chấm dứt mọi ham muốn và khoái lạc tinh thần – gọi là Trời Vô sắc giới. Đây là 4 cõi Trời, cõi cao nhất trong ba cõi không có dục vọng, mà chỉ thuần có nghiệp thức trú trong các cảnh giới thiền định thâm diệu.

Vô sắc giới gồm:

- *Trời Không vô biên xứ* (天空無邊處; P: Ākāśanañcāyatana; S: Ākāśanantyāyatana);

- *Trời Thức vô biên xứ* (天識無邊處; P: Viññāṇanañcāyatana; S: Vijñānanantyāyatana);

- *Trời Vô sở hữu xứ* (天無所有處; P: Ākiñcaññāyatana; S: Ākimcanyāyatana);

- *Trời Phi tưởng phi phi tưởng xứ* (天非想非非想處; P: Navasaññānāsaññāyatana; S: Naivasamjñā-nāsamjñāyatana).

Hành giả tu học thiền đến cảnh giới cao, trên mức tứ thiền định (từ Không vô biên xứ trở lên) có thể sinh vào bốn xứ này.

Chúng sinh ở cõi Vô Sắc giới không phải chịu bất tác ý khổ (không đạt được ham muốn nên buồn khổ) bởi họ đã trừ hết những ham muốn về giới tính, thể xác. Họ cũng không phải chịu hoại khổ (do không còn thể xác nên không lo bản thân bị hư hoại). Nhưng họ vẫn chịu hành khổ (không thoát được luân hồi), tức là đến một lúc nào đó tuổi thọ của họ sẽ hết và họ sẽ phải chấm dứt và *luân hồi* (chuyển) sang kiếp khác.

Xem thêm:

- [Cõi giới](#) – Bud.Sasana by Binh Anson
- [Giải về cõi trời](#) - Phật Giáo Nguyên Thủy
- [Tam Giới Duy Tâm, Vạn Pháp Duy Thức](#) - Duy Thức Học
- [Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức](#) - Nhịp Cầu Giáo Lý

VIDEO

- [Vấn đáp: Tam giới vạn pháp](#) | Thích Nhật Từ
- [\[Vấn đáp Phật pháp\] Cõi trời và các tầng thiên](#) - Hòa thượng Pháp Tông
- [Thoát Khỏi Tam Giới](#) - Ba Loại Khổ - HT. Viên Minh giảng tại Tổ Đình Bửu Long
- [Vấn đáp: Cõi trời- Chư thiên trong đạo Phật và các tôn giáo](#) - Đạo Phật Ngày Nay
- [33 Cõi Trời - 33 Tầng Số Tướng Khiến Loài Người Si Mê](#) - Chánh Phật Pháp Thực Tiễn



4. Thực hành tu tâm Giác ngộ - Giải thoát.

Để thực hành tốt Giác ngộ - Giải thoát, thiết nghĩ phần lớn các hành giả không thể không thực hành theo nguyên tắc **Văn Tư Tu** 聞思修 của đạo Phật. Trong đó, Văn Tư thuộc *Pháp học*, còn Tu là thuộc *Pháp hành*. Ngoài ra cần lưu ý rằng, Giác ngộ - Giải thoát có mối tương quan Nhân Quả chặt chẽ, với Giác ngộ là Nhân và Giải thoát là Quả.

Hòa thượng Pháp chủ Thích Khánh Anh (1895- 1961) tại Việt Nam đã từng dạy: “*Học hiểu mà không tu là đũa sách. Tu mà không học hiểu là tu mù*”. Cũng cần biết rằng hành giả cần đạt yêu cầu về học và hiểu, bởi nếu học mà không hiểu thì đồng với không học vậy.

4.1. Pháp học Giác ngộ - Giải thoát.

Trong pháp học, thì **học hiểu** Giác ngộ - Giải thoát chính là **Văn Tư** về Giác ngộ - Giải thoát.

- **Trong** kinh Đại Duyên (Trường Bộ III, tr. 56), đức Phật chỉ ra: "*Này Ananda, chính vì không giác ngộ, không thâm hiểu giáo pháp Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại bị rối loạn như một tổ kén, rối ren như một ống chỉ, giống như cỏ munja và lau sậy babaja, không thể nào ra khỏi khổ xứ, ác thú, đọa xứ, sinh tử*".

- **Trong** kinh Viên Giác, đức Phật dạy: "*Con người vì Vô minh cho nên có hai thứ chấp: Chấp ngã và Chấp pháp. Đó là hai nguyên nhân chính gây ra phiền não và khổ đau của cuộc đời*".

Theo đó, Vô minh chính là việc chúng sinh *không thâm hiểu giáo pháp Duyên khởi*, cho nên sinh ra các Chấp thủ cực đoan là Chấp ngã và Chấp pháp. Các Chấp thủ cực đoan này là đầu mối gây ra phiền não khổ đau cho chính mình và cho người (Xin xem lại mục **3. Giải thoát phiền não**: Chấp thủ => Tham-Sân-Si => Triền cái + Kết sử).

Như thế, một khi hành giả không thâm hiểu chân lý Duyên khởi, thì hành giả không thể thực hành đúng đắn đạo đức để giải thoát phiền não cho được.



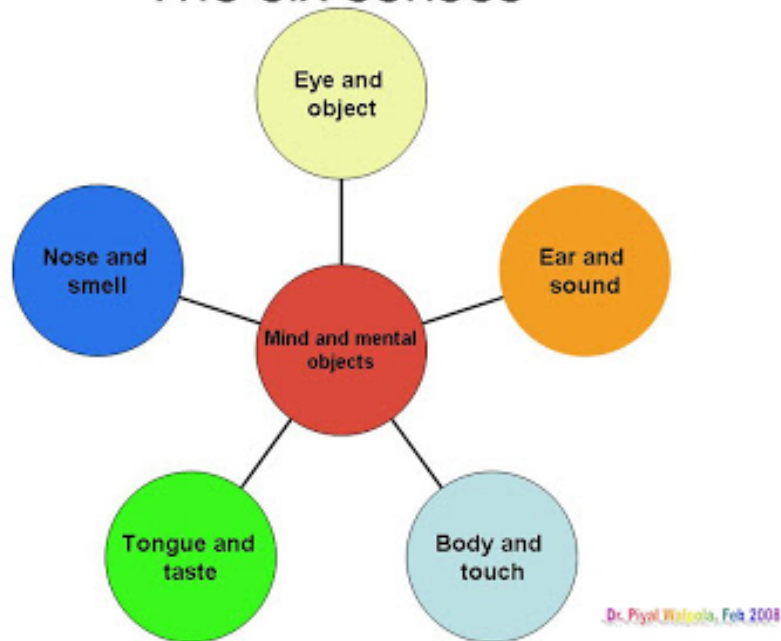
4.2. Pháp hành Giác ngộ – Giải thoát.

Trong pháp hành, thì *hành trì* hay *Tu* về Giác ngộ – Giải thoát, chính là *Chánh niệm* về chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi.

1) Phòng hộ 6 căn.

Các hành động tạo Nghiệp từ Thân-Khẩu-Ý được xem là khởi từ 6 căn gồm Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Ý (= não bộ). Do đó trong mọi pháp hành, hành giả không thể không bắt đầu với việc phòng hộ 6 căn này.

The six senses



Sơ đồ Lục căn và Lục trần

Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật đã chỉ dạy cách phòng hộ 6 căn theo tinh thần chân lý Duyên khởi sau:

" Có sáu pháp vô-thượng mà các thầy cần tu. Những gì là sáu?

Mắt thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Tai nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.

Mũi ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tinh sáng.

Lưỡi nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tinh sáng.

Thân chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tinh sáng.

Ý đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tinh sáng.”



2) Pháp hành Thiền.

- Với Thiền định, hành giả ổn định Thân-Tâm, giải trừ vọng tưởng loạn động.

- Với Thiền tuệ, hành giả được hướng dẫn *tập trung nhìn lại chính mình là Thân, Thọ, Tâm, Pháp* (= Chánh niệm Tứ Niệm Xứ) để được thuần thực về Duyên khởi tính nơi chúng, nhằm xả ly các chấp thủ. Đây cũng là cách mà Thân-Tâm cùng hợp nhất.

Chú thích: => tập trung nhìn lại = quán chiếu = soi sáng.



3) Pháp hành Tịnh – Niệm Phật.

Trong Phật giáo Nam truyền, Niệm Phật là một trong mười đối tượng làm Chánh niệm trong Thiền định [Xin xem: *Thập Tùy Niệm* 十隨念; P: Anussatis; S: Anusmriti)].

Trong Phật giáo Bắc truyền, Niệm Phật cũng chia thành 2 dạng:

- Với Niệm Phật định (= *Niệm Phật Tam-muội*), hành giả ổn định Thân-Tâm với 3 dạng là: *Trì danh niệm Phật*, *Quán tượng niệm Phật* và *Quán tướng niệm Phật*.

- Với Niệm Phật tuệ (= *Niệm Phật Ba-la-mật*), hành giả thực hành *Thực tướng niệm Phật*. Chánh niệm “*Thực tướng Vô tướng*” đồng nghĩa với *Chánh niệm chân lý* “*Duyên khởi* hay *Duyên khởi tính*” chính là *Thực tướng niệm Phật*.



4) Pháp hành Mật – Niệm Chân ngôn.

Mật tông trong Phật giáo Bắc truyền hành trì Giác ngộ – Giải thoát cũng không ngoài chuyển hóa tâm từ loạn động và mê lầm sang định

tĩnh và sáng suốt bằng phương pháp Thiền chỉ (= Thiền định) và Thiền quán (= Thiền tuệ).

- Với Thiền chỉ, hành giả ổn định Thân-Tâm, giải trừ vọng tưởng loạn động bằng cách Niệm Chân ngôn (như cách Niệm Phật định).

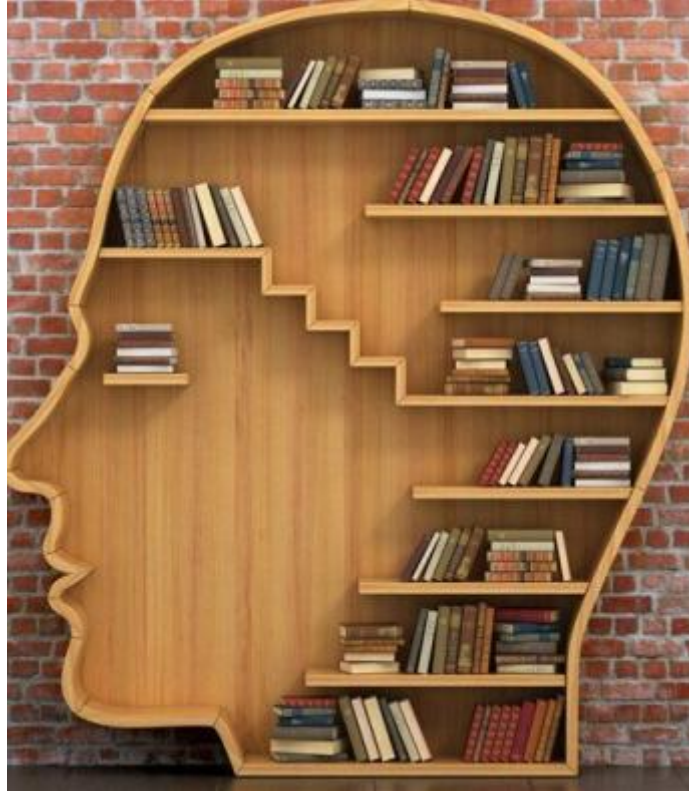
- Với Thiền quán, hành giả được dẫn hướng xả ly các chấp thủ *Tự hữu* nơi vạn pháp, nhằm chuyển biến mọi kinh nghiệm thành sự trực ngộ *Không tính* (= *Duyên khởi tính* – là tính chất không thực).

Xem thêm:

- [Giác Ngộ Và Giải Thoát](#) - Hoa Vô Ưu
- [Giác ngộ giải thoát](#) - Chua Van Hanh
- [GIÁC NGỘ VÀ GIẢI THOÁT](#) - Thiền Viện Thường Chiếu
- [Giác Ngộ Và Giải Thoát](#) - Phật Học Cơ Bản - THƯ VIỆN HOA ...
- [Học mà không tu là Đầy Sách, Tu mà không học là Tu mù](#)
- [Học mà không tu là cái đầy đựng sách](#) - Phật học đời sống
- [Học dờ mà tu hay](#) - Thư Viện Hoa Sen
- [Tu mà không học là tu mù](#) - Pháp Âm

VIDEO

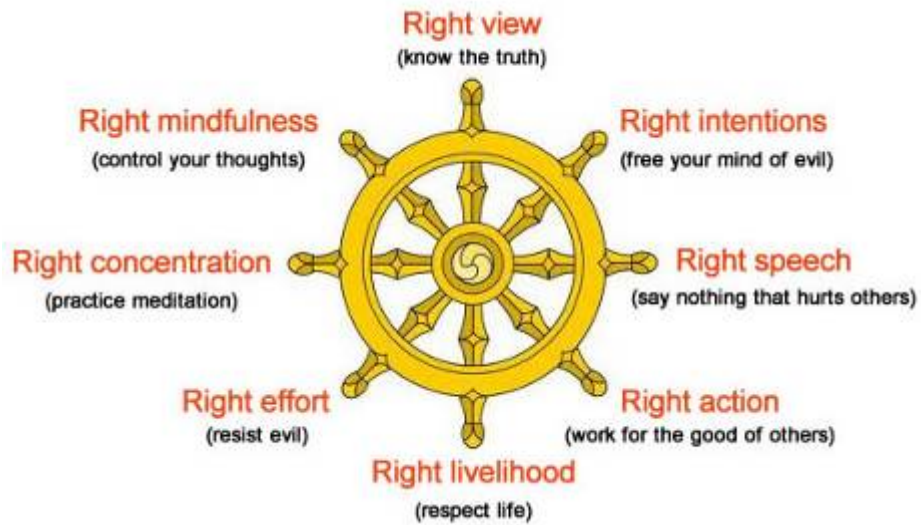
- [Mục Đích thật sự của Đạo Phật](#) - Hỏi đáp - HT. Viên Minh
- [VDPP | Tu mà không học là tu mù, học mà không tu ...](#)
- [Tu không học là tu mù](#) - THÍCH NHẬT TỬ - 2011



Bài đọc thêm

1. Sơ yếu về Bát Chánh Đạo.

Bát Chánh Đạo (八正道; P: Ariya-aṭṭhaṅgikamagga; S: Āryāṣṭāṅgamārga; E: The Eightfold Path) được nêu ra nơi kinh Chuyển Pháp Luân 轉法輪, và được xem là tiêu biểu cho nội dung tu tập **Niệm-Giới-Định-Tuệ**, theo đúng lộ trình tu học Văn Tư Tu.



[Noble Eightfold Path - Wikipedia](#)

[Bát chính đạo – Wikipedia tiếng Việt](#)

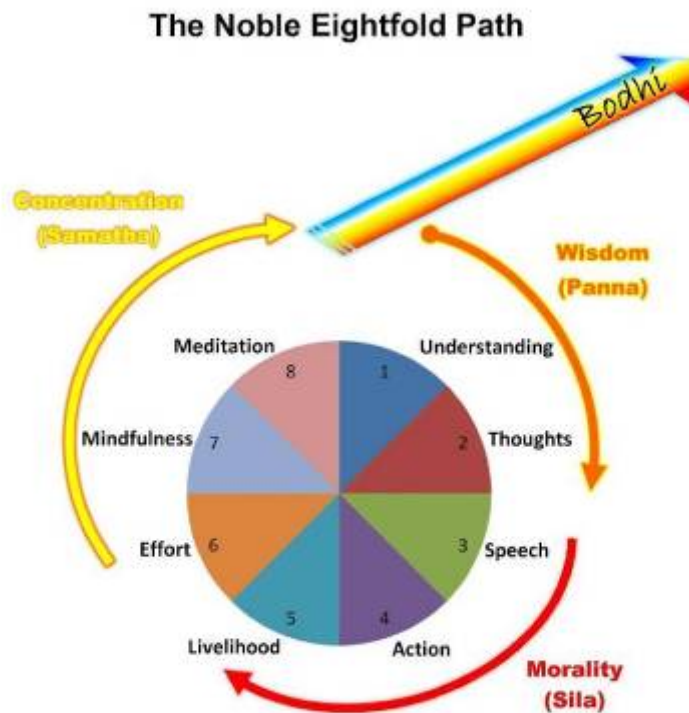


Figure 24. The Noble Eightfold Path. The practices can be broadly grouped under morality, concentration and wisdom.

Initial knowledge (Wisdom) guide moral conduct (Morality). Purified mind and body through morality assist concentration (Samatha). Using concentration, the Five Aggregates can be analysed thoroughly (Wisdom again). Finally, with the realisation - that the 'self' is actually a composition of factors streaming along and intrinsically 'empty' - the actual breakthrough to Enlightenment (Bodhi) is achieved.

Nội dung của Bát Chánh Đạo gồm:

- 1/ Chánh tri kiến (Right view).
- 2/ Chánh tư duy (Right thought).
- 3/ Chánh ngữ (Right speech).
- 4/ Chánh nghiệp (Right action).
- 5/ Chánh mạng (Right livelihood).
- 6/ Chánh tinh tấn (Right effort).
- 7/ Chánh niệm (Right mindfulness).
- 8/ Chánh định (Right concentration).

Chánh Ngữ	Giới (Sila)
Chánh Nghiệp	
Chánh Mạng	
Chánh Tinh Tấn	Định (Samadhi)
Chánh Niệm	
Chánh Định	
Chánh Kiến	Tuệ (Panna)
Chánh Tư Duy	

1) Chánh tri kiến (正知見; P: Sammā-diṭṭhi; S: Samyak-dr̥ṣṭi; E: Right view, Right understanding): Đó là *thấy* (kiến) đúng lẽ thật và *hiểu, biết* (tri) đúng lẽ thật. Sự thấy-biết đúng lẽ thật được xác lập trên nền tảng của *nguyên lý chân lý Duyên khởi* của đạo Phật – một khám phá vĩ đại của đức Phật.

Như thế, Chánh tri kiến bao hàm nội dung tất cả các tri kiến về chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi như đã trình bày ở mục **2**.

nói trên. Theo đó, Chánh tri kiến là chuẩn mực cho 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo.

Nội dung chính của Chánh tri kiến là:

1/ Chân lý Duyên khởi, gồm:

- Lý ‘*Vô thường – Vô ngã*’.
- Lý ‘*Trung đạo*’.
- Lý ‘*Như lý tác ý*’.
- Lý ‘*Tùy duyên*’.
- Lý ‘*Nhân Quả*’ => ‘*Tứ Diệu Đế*’.

2/ Đạo đức Duyên khởi, gồm:

- Nguyên tắc ‘*Nhân Quả*’.
- Nguyên tắc ‘*Từ bi – Trí tuệ*’.

Có nhiều nghiên cứu cho rằng Bát Chánh Đạo là Trung đạo. Điều này không sai, nhưng chưa đầy đủ để nói lên hết về giá trị của nội hàm Bát Chánh Đạo.

Với Chánh tri kiến thì có thể chắc chắn rằng suy tưởng (tu duy) sẽ đúng lẽ thật và trong sáng, và khi suy tưởng này thuần thực thì lời nói (ngữ) và hành động (nghiệp) cũng sẽ đúng không khác. Chánh tri kiến sẽ soi sáng sự nỗ lực (tinh tấn) có lợi hay có hại cho việc nhớ nghĩ

(niệm) và việc chuyên chú (định). Tất cả đều hướng về thấy-hiểu đúng chân lý Duyên khởi.



2) Chánh tư duy (正思唯; P: Sammā-saṅkappa; S: Samyak-saṅkalpa; E: Right thought): Đó là suy nghĩ, suy tưởng, nghiệm xét đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau:

1/ Giải trừ các **Ý nghiệp** bất thiện Tham-Sân-Si đã tạo tác [điều **8- :- 10** của Thập thiện] bằng cách thực hành các ý nghiệp thiện viên ly như bồ thí, khoan dung.

Tâm dẫn đầu các pháp

Tâm làm chủ tạo tác

Nếu với tâm nhiễm ô

Nói năng hay hành động

Khổ não bước theo sau

Như xe theo vật kéo.

Kệ Pháp Cú 1.

Tâm dẫn đầu các pháp

Tâm làm chủ tạo tác

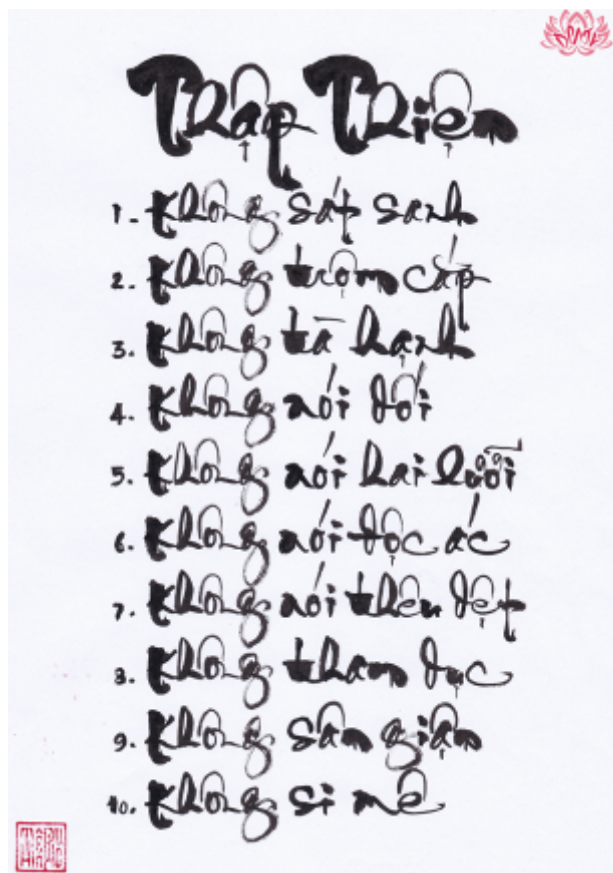
Nếu với tâm thanh tịnh

Nói năng hay hành động

An lạc bước theo sau

Như bóng không rời hình.

Kệ Pháp Cú 2.



Thập thiện – Thập ác (đối lại)

Thân: 1 -:- 3 **Khẩu:** 4 -:- 7 **Ý:** 8 -:- 10

Chú thích: Trong Thập thiện nghiệp hay Thập ác nghiệp chỉ đề cập trực tiếp nơi cá nhân thực hiện, còn gián tiếp có đến 3. Do đó với một hành vi có tác ý lại có thể nhân rộng ra là **Tứ thập thiện nghiệp** và **Tứ thập ác nghiệp** (tức 40 Nghiệp thiện và 40 Nghiệp ác) như sau:



2/ Tư duy theo nguyên tắc Nhân Quả và Từ bi-Trí tuệ (thuộc đạo đức).

3/ Quán chiếu “*Ngoài sự tư duy đúng lẽ thật, không có người tư duy đúng lẽ thật*” (thuộc chân lý).

Chúng ta biết rằng tuy Tham-Sân-Si được xếp vào các độn sử (khó đoạn trừ), nhưng Si theo tinh thần của Bát Chánh Đạo là chướng ngại cần triệt phá sớm với Chánh tri kiến, nhằm để dần đoạn diệt 2 chướng ngại còn lại là Tham, Sân. Bát Chánh Đạo có nét của phương châm “*Đốn ngộ, Tiệm tu*”.



3) Chánh ngữ (正語; P: Sammā-vācā; S: Samyag-vāk; E: Right speech) : Đó là lời nói để diễn đạt ý tưởng đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau:

1/ Giải trừ các **Khẩu nghiệp** bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành 16 khẩu nghiệp thiện [điều 4-:-7 của 10 điều đạo đức – *Thập thiện*, được suy rộng.

2/ Nói năng thuận theo nguyên tắc Nhân Quả và Từ bi-Trí tuệ (thuộc đạo đức).

3/ Quán chiếu “*Ngoài sự nói đúng lẽ thật, không có người nói đúng lẽ thật*” (thuộc chân lý).



4) Chánh nghiệp: (正業; P: Sammā-kammanta; S: Samyak-karmānta; E: Right action): Đó là hành động của thân theo ý tưởng đúng lẽ thật, hợp với Chánh tri kiến. Nội dung có thể thực hiện như sau:

1/ Giải trừ các **thân nghiệp** bất thiện đã tạo tác bằng cách thực hành các thân nghiệp thiện [căn bản là điều **1--3** của Thập thiện].

2/ Hành động của thân thuận theo nguyên tắc Nhân Quả và Từ bi-Trí tuệ (thuộc đạo đức).

3/ Quán chiếu “*Ngoài sự hành động đúng lẽ thật, không có người hành động đúng lẽ thật*” (thuộc chân lý). Nói cách khác, đây là hành động vượt thoát không dính mắc – *Duy tác* (惟作; P: Kiriya; S: Kriyā; E: Only-action).



5) Chánh mạng: (正命; P: Sammā-ājīva; S: Samyag-ājīva; E: Right livelihood): Đó là chọn nghề sinh nhai hợp với Chánh tri kiến có các nội dung có thể thực hiện như sau:

1/ Nghề sinh nhai không ảnh hưởng đến sự vi phạm 40 điều đạo đức (suy rộng từ 10 điều đạo đức – Thập thiện), hơn nữa lại có điều kiện thực hiện các điều đạo đức này.

2/ Nghề sinh nhai thuận theo nguyên tắc Nhân Quả và Từ bi-Trí tuệ (thuộc đạo đức).

Với nội dung này, có thể thấy ngay một số nghề cần tránh như buôn bán người, buôn bán vũ khí, thuốc độc, chất say nghiện..., đầu cơ tích trữ làm lũng đoạn thị trường, nghề cho vay nặng lãi, nghề lợi dụng lòng mê tín dị đoan của con người, các nghề dịch vụ bắt chẹt trên sự thiếu hiểu biết của khách hàng...



6/. Chánh tinh tấn (正精進; P: Sammā-vāyāma; S: Samyag-vyāyāma; E: Right effort) : Đó là nỗ lực, chuyên cần trên 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến, biểu hiện qua 4 phạm vi sau:

1/ Nỗ lực tiêu trừ các bất thiện pháp đã gây ra các bất thiện nghiệp.

2/ Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các bất thiện pháp đang hoặc chưa phát sinh (như phòng hộ các căn).

3/ Nỗ lực làm phát sinh các thiện pháp.

4/ Nỗ lực làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sinh.

Như vậy, Chánh tinh tấn thể hiện năng lực hướng tới làm chủ Thân-Khẩu-Ý.



7) Chánh niệm (正念; P: Sammā-sati; S: Samyak-smṛti; E: Right mindfulness): Đó là nhớ nghĩ mang tính cảnh giác thường xuyên (bởi có thể xem Chánh niệm là *Nhân* - Tỉnh giác là *Quả*) trên 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến.

Chánh niệm thể hiện năng lực an lập từ nhiệm vụ không quên, có thể thực hiện trên mọi việc ta tiếp xúc, ở mọi lúc mọi nơi như đi, đứng, nằm, ngồi, ... hợp với Chánh tri kiến cả về chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi, như:

Trong kinh Tăng Chi 4, tr. 264-:-265 có ghi:

“Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói : “*Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học. Có công đức lớn hơn xây tu viện là thọ Tam quy Phật-Pháp-Tăng. Có công đức lớn hơn thọ Tam quy là giữ Năm giới. Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm Từ Bi, dù*

là trong giây phút. Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc đạo lý Duyên khởi – Vô thường, Vô ngã – của mọi sự vật ””.



8) Chánh định (正定; P: Sammā-samādhī; S: Samyak-samādhī; E: Right concentration) : Theo kinh Đại Tứ Thập – Trung Bộ III, đó là tập trung thuần nhất, vững chãi trên sự thành tựu của 7 chi phần còn lại của Bát Chánh Đạo, hợp với Chánh tri kiến.

Thực hành Chánh định chính là tu tập Thiền định. Nội dung quá trình tu tập Chánh định gồm 2 phần sau:

1/ Đạt 5 thiền chi (五禪支; P: pañca-jhānanga; S: pañca-dhyānāṅga; E: the five constituents of meditation) qua việc **chế ngự 5 triền cái** (五纏蓋; P: pañca-nīvaraṇāni; S: pañca-nivāraṇa; E: the five hindrances), như sau:

- **Tâm** (尋; P: Vitakka; S: Vitarka): Là *hướng vào* (= tìm kiếm) đối tượng đang quán chiếu, như hơi thở..., để tỉnh thức và chế ngự **Hôn trầm - Thuy miên** (P: Thina – Middha) là biếng nhác, mê ngủ.

- **Tứ** (伺; P: Vicāra; S: Vicara): Là bám sát vào đối tượng đang quán chiếu và suy xét kỹ..., để chế ngự **Hoài nghi** (P: Vicikiccha) là tâm ngờ vực, phân vân nơi khả năng chứng đắc các tầng thiền.

- **Hỷ** (喜; P: Pīti; S: Prīti): Là tâm thanh thân, tươi mát, nhẹ nhàng..., để chế ngự **Sân hận** (P: Vyapada) là tâm giận hờn, nóng nảy.

- **Lạc** (樂; P;S: Sukha): Là tâm an vui, thanh thoát ..., để chế ngự **Trạo cử - Hối quá** (P: Uddhacca – Kukkucca) là tâm bất an bởi - bút rút, lo âu, xao động - nơi thân tâm.

- **Xả** (捨; P: Ekaggatā; S: Ekāgratā): Là tâm buông xả, giữ tâm và các tâm sở khác tập trung an trú trong một đối tượng (P: *nimitta*[*]), để tâm không còn bị tán loạn (= *nhất tâm* 一心)..., nhằm chế ngự **tham dục** (P: Kamacchanda – *Ham muốn của giác quan*) là tâm chấp mắc vào nhiều đối tượng đã từng tiếp cận. Điều này giống như con bướm đã no đủ, nằm yên, ngơi nghỉ trên hoa.

Trong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật nói : “*Này các tỳ khuru, năm triền cái này tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết Bàn (giải thoát)*”.

[*] **nimitta**: Trong ngữ cảnh của thực hành thiền Nguyên thủy, nó đề cập đến một hình ảnh xuất hiện trong tâm trí sau khi phát triển một mức độ định nào đó.



2/ Tu tập 4 tầng thiền định sắc giới.

- **Sơ thiền** 初禪: Tâm thiền gồm 5 thiền chi, thành tựu từ sự chuyển hóa 5 triền cái.
- **Nhị thiền** 二禪: Tâm thiền chỉ còn 3 thiền chi là Hỷ, Lạc, Xả.
- **Tam thiền** 三禪: Tâm thiền chỉ còn 2 thiền chi là Lạc, Xả.
- **Tứ thiền** 四禪: Tâm thiền chỉ còn 1 thiền chi là Xả, mà kết quả sau cùng là hành giả đạt *Xả niệm-Thanh tịnh*.

Sau đó hành giả hướng tâm tới *tu học chân lý* bằng thiền tuệ ‘Tứ Niệm Xứ’, để thành tựu *minh* (P: vijjā: sự thông hiểu cao cả, tức

thấy biết về Duyên khởi, về Nhân Quả, về các đời sống quá khứ, về nghiệp và nghiệp quả), và sau cùng là thành tựu Niết Bàn (giải thoát).

Trong kinh Đế Phân Biệt Tâm – thuộc Trung Bộ kinh, khi luận về tiến trình giải thoát, đức Phật nói : *“Chánh định được tu tập cùng với 7 chi phần khác của Bát Chánh Đạo sẽ dẫn đến Chánh trí, và Chánh trí (P: Sammā-ñāṇa; S: Samyak-jñāna – tức tu học chân lý để thành tựu minh) sẽ dẫn đến Chánh giải thoát (P: Sammā-vimutti; S: Samyag-vimokṣa)”*.

Trên đây là sự thực tập trên 7 hành động được chọn lọc chính yếu, hợp với Chánh tri kiến, và cũng là bước đầu cho tất cả mọi hành động khác trong cuộc sống hàng ngày của hành giả, luôn hợp với Chánh tri kiến vậy.

Xem thêm:

- [Bát Chánh Đạo](#). - Quảng Đức
- [Phương Pháp Thực Hành Bát Thánh Đạo trong thực tiễn ...](#)

VIDEO

- [Bai Học Nhân Qua \(TT Nhật Tu\)](#)
- [Nhân Qua Không Sai \(TT Nhật Tu\)](#)

- [Bát Chánh Đạo - Phần 1 - TT Trí Siêu](#)
- [Bát Chánh Đạo - Phần 2 - TT Trí Siêu](#)

- [Đuốc tuê: Bát Chánh Đạo - TT Tâm Thiên](#)
- [Thầy Tâm Hạnh - Phân Tích Bát Chánh Đạo](#)
- [Sách Nói - Bát Chánh Đạo - TT Thích Nhật Từ](#)
- [BÁT CHÁNH ĐẠO - THIÊN SƯ THÍCH NHẬT HẠNH](#)
- [Bát Chánh Đạo Con Đường Giác Ngộ - Thầy Thích Phước Tiến](#)

- [Bát Chánh Đạo 1 - Ý Nghĩa Tổng Quát & Chánh Tri Kiến - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo 2 - Chánh Tư Duy - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo 3 - Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo 4 - Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm - Thích Minh Thành](#)
- [Bát Chánh Đạo 5 - Chánh Định - Thích Minh Thành](#)
- [BÁT THÁNH ĐẠO - Tu Tập Bát Thánh Đạo - Thích Minh Thành](#)



2. Quan điểm về tri kiến trong đạo Phật.

Nơi điều giác ngộ thứ ba của kinh Bát Đại Nhân Giác có nói rõ: “*Duy tuệ thị nghiệp* 唯慧是業”, có nghĩa rằng **trí tuệ** 智慧 là sự nghiệp của người tu. Giải thích cụ thể của trí tuệ là **tri kiến** 知見 có thể được phân tích như sau:

- **Tri** (知; P: jānāti; E: to know, to understand // knowledge, understanding): Biết, hiểu // Sự hiểu biết.

- **Kiến** (見; P: ditṭhi; E: to see // view, position): Thấy // Quan điểm, luận điểm, ý.

Theo đó, tri kiến là *sự thấy biết* trên một đối tượng được phân biệt như sau:

1/. Tri kiến thông tục: Đó là sự thấy biết trên đối tượng là các *khái niệm chế định*.

2/. Tri kiến thiên quán : Đó là sự thấy biết trên đối tượng là các *thực tính*. Có thể nói đây là *tri kiến của các bậc giác ngộ* (= Phật tri kiến 佛知見 – kinh Pháp Hoa)

Đối tượng nơi đây là vạn pháp (tức vạn sự vạn vật trong vũ trụ). Đạo Phật thường phân biệt *tri kiến* (nói gọn là **tri**) với 5 cấp độ sau:

1) Tưởng tri (想知; P: Sañjānāti; E: To know by consciousness experiences): Đó là sự thấy biết trên đối tượng bằng *tưởng*, tức suy tưởng từ *não bộ* (= Ý căn, chứ không là 5 căn giác quan).

- Tưởng tri có thể là *khái niệm chế định có thực* (P: vijjamāna paññatti) - như sự bố thí.

- Tưởng tri có thể là *khái niệm chế định không có thực* (P: avjjamana paññatti) - như sự hiểu thảo.

Tưởng tri là *nhận thức thế gian* sử dụng thường ngày có 2 mặt lợi hại đối lập nhau là *thiện-bất thiện*. Tưởng tri chỉ có thể cung cấp dữ liệu

hay soi chiếu đối tượng thuộc tri kiến thông tục, chứ không là *nhận thức trực tiếp trong thiền quán* (= tri kiến thiền quán).

Tưởng tri là loại *nhận thức lệ thuộc* vào các kinh nghiệm đã được định danh trong quá khứ, thể hiện qua **ký ức** và sự **đặt tên**. Như mắt ta thấy một cây bút, dù ta không quán sát gì nhiều nhưng vẫn biết ngay đó là một cây bút.



2) Thức tri (識知; P: Vijānāti; E: To know by distinguishing): Đó là sự thấy biết trên đối tượng bằng **thức**, tức *kiến thức*, cảm nhận từ sự tiếp xúc của 5 giác quan (Ngũ căn) và trần cảnh bên ngoài.

Thức tri là các khái niệm chế định có thể thấy ở đời sống hay ở các lãnh vực khoa học kỹ thuật và khoa học xã hội.

Thức tri có chức năng như tưởng tri, như đó là *nhận thức thế gian* có 2 mặt lợi hại đối lập nhau, là *thiện-bất thiện*, thông tục và không là nhận thức trực tiếp trong thiền quán, đồng thời đó cũng là *nhận thức lệ thuộc* vào các kinh nghiệm.



3) Thắng tri (勝知; P: Abhijānāti; E: To know fully) : Đó là sự thấy biết trên đối tượng bằng kết quả **đắc định**, là khả năng nhận thức bằng giác quan của định sắc giới hay định vô sắc giới đạt được vi tế hơn nhận thức của dục giới. Ví dụ khả năng thấy xuyên tường, nghe được ngôn ngữ của các loài khác..., những khả năng này có thể hỗ trợ cho thiền quán, nhất là khi cần thấy rõ diễn biến thay đổi cực kỳ vi tế trong hiện tượng vật lý hay tâm lý mà người bình thường không thể biết được.

Thực ra, Thắng tri cũng chỉ là một loại Tưởng tri nhưng kèm theo toàn bộ hiểu biết về đối tượng, thay vì chỉ định danh (xác định nó là cái gì), rồi bỏ qua như Tưởng tri, thì Thắng Tri lại có sự tập trung, dồn hết hiểu biết đã có vào đối tượng. Ví dụ khi dịch một từ nào đó, ta dồn hết hiểu biết đã có, kinh nghiệm đã có vào từ ngữ ấy. Cái tri này gọi là Thắng tri.

Đỉnh cao của Thắng tri gọi là *thần thông* 神通. Có 5 loại Thắng tri hay 5 loại Thần thông sau:

1. **Thần túc tri - Thần túc thông** 神足通: Khả năng đi lại khắp nơi trong nháy mắt.

2. **Thiên nhãn tri - Thiên nhãn thông** 天眼通: Khả năng thấy không hạn chế các sự vật và vòng luân hồi.

2. **Thiên nhĩ tri - Thiên nhĩ thông** 天耳通: Khả năng nghe được âm thanh mọi loài (kể cả chư thiên).

3. **Tha tâm tri - Tha tâm thông** 他心通: Khả năng biết được tâm ý, suy nghĩ của người khác.

5. **Túc mạng tri - Túc mạng thông** 宿命通: Khả năng thấy biết được các kiếp sống đã qua của mình.

Năm tri Thần thông này được gọi là **Túc trí**, đạt được do tứ thiên định mang lại và thường chỉ được xem là **phó sản** của bậc giác ngộ. Thật vậy, con người không thể sống còn và thoát khỏi mọi đau khổ bằng Thần thông hay Phép lạ như thường nói đến ở các tôn giáo.

Do đó, nếu không khéo thấy ra giá trị nhất thời và khả năng hạn hữu của Thần thông-Phép lạ, con người sẽ dễ sa vào mê tín và đau khổ triền miên.

Trái lại, khi cần thiết thì bậc giác ngộ với Liễu tri (xem bên dưới) sẽ soi sáng việc sử dụng Thần thông-Phép lạ, thiết thực trong việc độ sinh.

Thắng tri cũng có 2 mặt lợi hại đối lập nhau, tức thiện và bất thiện, và không là nhân thức trực tiếp trong thiên quán.



4) Tuệ tri (慧知; P: Pajānāti; E: To know clearly // insight, wisdom): Đó là sự thấy biết trên đối tượng bằng **tuệ giác** (慧覺 ; P:

sambodhi, paññā, ñāṇa; E: highest enlightenment, perfect wisdom), đây là cái biết trong sáng, khách quan, vượt ngoài ngôn ngữ và khái niệm, thấy được thực tính của pháp, là sự nhận biết rõ rệt chứ không hời hợt như trong quán sát và nhờ cậy vào ký ức.

Tuệ tri chính là nhận thức trực tiếp trong thiền quán (= thiền tuệ). Khởi đầu của tuệ tri là *Chánh niệm - Tỉnh giác* (P: Sati-sampajañña-ñāṇa). Chánh tri kiến có nhiệm vụ tuệ tri thực tính của pháp, còn Chánh tư duy xác định lại thực tính này, vì Chánh tri kiến chỉ trải nghiệm hay chứng kiến thực tính chứ không xác định được thực tính.

Trong 5 cách nhận thức, chỉ có Tuệ tri - kết thành từ 3 yếu tố Chánh tri kiến (= Tỉnh giác), Chánh tinh tấn và Chánh niệm - là nhận thức trực tiếp thực tính của pháp từ đối tượng trong pháp hành thiền quán.



5) Liễu tri (了知; P: Parijānāti; E: To know accurately): Đó là sự thấy biết trên đối tượng bằng **Giác tri** (覺知; P: Bodhi-ñāṇa; E: The perfect wisdom) hay **Tuệ giác** (慧覺; P: Sambodhi; E: The highest enlightenment) của bậc đã giác ngộ, là thành tựu trọn vẹn của tuệ tri, không là nhận thức trong khi đang tiến hành thiền quán.

Liễu tri là tri đi kèm toàn bộ hiểu biết đầy đủ và chính xác về đối tượng, mang ý khách quan, khác với Thảng tri, loại tri dựa vào kinh nghiệm cá nhân, mang ý chủ quan. Chúng ta dễ có “Thảng tri về đối tượng”, chứ không dễ có “Liễu tri về đối tượng”. Liễu Tri được xem là loại tri cao nhất.

Liễu tri còn gọi là thần thông thứ sáu, là **Lậu tận thông** 漏盡通 hay **Lậu tận trí** hay **Chân trí**, đạt được do thâm nhập quán nơi bậc giác ngộ A-la-hán (Bồ-tát hay Phật trong Phật giáo Bắc truyền). Đó là khả năng đoạn tận phiền não.

Như thế, có thể thấy rằng Tưởng tri, Thức tri và Thảng tri là những *tri kiến hữu lậu*, tức *trí tuệ hữu lậu* – là những thấy biết hầy còn dính mắc phiền não; còn Tuệ tri và Liễu tri là những *tri kiến vô lậu*, tức *trí tuệ vô lậu* – là những thấy biết giúp đoạn tận phiền não.

Hơn nữa, giá trị nếu có của tri kiến hữu lậu là hạn hữu, còn giá trị của tri kiến vô lậu là vô hạn. Thật vậy, thành quả của khoa học kỹ thuật hay giá trị của thần thông phép lạ là tương đối và nhất thời, còn một tâm trí tự do, không còn bị trói buộc bởi các tín điều của khoa học và tôn giáo (không hàm ý là phủ bác chúng, chỉ xem chúng là thích nghi tạm) thì quả thật vô tận.

Đạo Phật xem sự vận hành của vũ trụ theo chân lý khách quan *Duyên khởi* và con người sống theo nguyên tắc đạo đức *Duyên khởi*

(nghĩa là bao gồm *vũ trụ quan* tự nhiên và *nhân sinh quan* sinh động), là những đặc điểm trái với các chân lý chủ quan và tín điều đạo đức nơi các tôn giáo do con người chế tác.

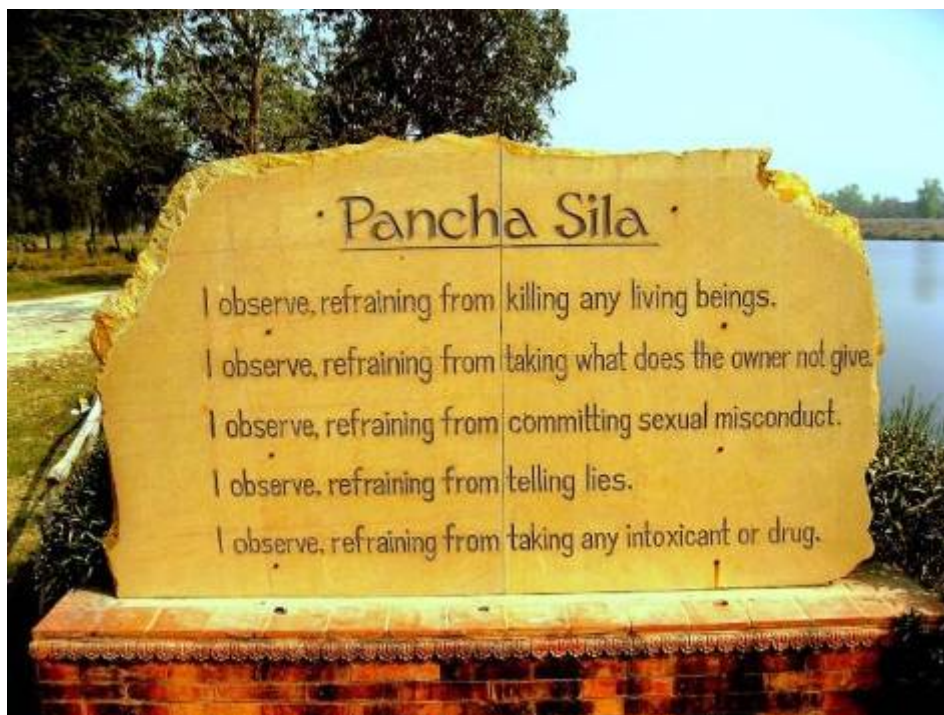
Xem thêm

- [Tưởng Tri - Thức Tri - Tuệ Tri | Nhật Ký Chú Cuội](#)
- [Tuệ tri & Tưởng tri & Thăng tri | Tuệ và Giác ngộ](#)
- [Sự khác biệt của Tưởng tri, Thức tri và Trí tuệ - CỬA VÀO ...](#)
- [TÌM HIỂU TRÍ TUỆ TRONG KINH ĐIỂN NIKAYA - Chùa Xá Lợi](#)

VIDEO

- [Tưởng tri và trí tuệ - Thích Nhật Từ](#)
- [Vấn đáp: Hiểu đúng về Tưởng tri - Tuệ tri - Liễu tri ...](#)
- [Ý NGHĨA LIỄU TRI VÀ THĂNG TRI - Thầy Thích Bảo Nguyên](#)
- [Sự Khác Nhau Giữa TƯỞNG TRI VÀ TRÍ TUỆ | Thích Nhật Từ](#)
- [THẤU NHÂN DUYÊN NGỘ VÔ THƯỜNG - TT THÍCH CHÁNH ĐÌNH](#)

3. Sơ yếu về Ngũ giới.



[Five precepts - Wikipedia](#)

[Ngũ giới – Wikipedia tiếng Việt](#)

Sống trong thế giới hiện tại người theo đạo Phật không thể chỉ *thọ Tam quy* (= nương tựa chân lý Duyên khởi) mà không *trì Ngũ giới* (= thực hành nguyên tắc đạo đức Duyên khởi). Người đã quy y là đã bước một nấc thang đầu tiên, nếu không giữ giới có nghĩa là dừng lại tại đó, không tiến bước tới nữa. Năm giới này không những để tiến bước trên đường giác ngộ-giải thoát, mà còn đem lại trật tự, an vui, hòa bình cho gia đình, xã hội.

Ngũ giới (五戒; P: Pañca-sīla; Sa: Pañca-sīla; E: The five precepts) là năm điều đạo đức, khuyến khích người Phật tử tại gia gìn giữ để hưởng được quả báo tốt đẹp. Năm giới gồm có:

1) Tránh xa sự sát sinh (P: Pānātipātā veramanī; S: Prāṇātipātā vīramaṇī):

Đó là tôn trọng sự sống, bao gồm không giết hại hay làm tổn thương từ con người đến các loài vật. Giữ giới sát sinh là nuôi dưỡng lòng từ, tránh được nhân quả báo ứng.

Người giữ giới không sát sinh luôn luôn có tâm an ổn. Nếu mọi người trên thế giới đều giữ giới không sát sinh thì thế giới không còn chiến tranh giết hại nữa.

Người Phật tử ngoài không giết hại cũng không bảo bày người khác giết hại, không vui đối với việc giết hại, không khen ngợi đối với việc giết hại.

2) Tránh xa sự trộm cắp (P: Adinnādāna veramanī; S: Adinna-ādāna vīramaṇī):

Đó là tôn trọng sở hữu của người, là không cho thì không lấy, từ nhà cửa, ruộng vườn, của cải, tiền bạc cho đến các vật tư hữu nhỏ bé. Giữ giới trộm cắp còn thể hiện lòng từ, tránh được nhân quả báo ứng

Cũng gọi là trộm cắp, khi lấy của tư hay của công, của công ty hay của nhà nước, khi cưỡng ép người ta bằng vũ lực hay quyền hành hay dùng những thủ đoạn lừa gạt, mưu mẹo v.v... để đoạt chiếm sở hữu, tiền bạc như quyet nợ, giật hụi, đầu cơ tích trữ, cân non đong thiếu, trốn sâu

lậu thuế, v.v.... Tóm lại tất cả các việc gian tham, lấy của bất chính đều là trộm cắp.

Sự lợi ích của giới không trộm cắp là giữ được sự công bằng (không phải cào bằng) giữa con người với con người, tránh sự gian lận bất công. Mỗi người đều có quyền sở hữu riêng tư, xã hội không công bằng thì khó tồn tại lâu dài được. Về xã hội, nếu mọi người đều không gian tham trộm cắp, thì nhà không cần đóng cửa then cài nữa.

Người Phật tử ngoài không trộm cắp cũng không bảo bày người khác trộm cắp, không vui đối với việc trộm cắp, không khen ngợi đối với việc trộm cắp.

3) Tránh xa sự tà dâm (P: Kāmesumicchācārā veramanī; S: Kāmasu-mithyācāra vīramaṇī):

Đó là tôn trọng hạnh phúc gia đình của người, không dụ dỗ hay dùng thủ đoạn để cướp vợ hay chồng của người khác, không ép buộc người khác phải thỏa mãn tình dục với mình, không hãm hiếp đàn bà, con gái.

Không tà dâm để bảo vệ hạnh phúc cho gia đình mình và gia đình người, đồng thời tránh được oán thù và quả báo xấu. Mặc dù cấm tà dâm, nhưng giữa vợ chồng cũng phải giữ lễ, điều độ, biết tiết dục, để cho thân được khỏe, tâm được trong sạch nhẹ nhàng. Còn với người xuất gia thì tránh hẳn dâm.

Người Phật tử ngoài không tà dâm cũng không bảo bày người khác tà dâm, không vui đối với việc tà dâm, không khen ngợi đối với việc tà dâm.

4) Tránh xa sự nói dối (P: Musāvādā veramaṇī; S: Mṛṣāvādā vīramaṇī):

Đó là tôn trọng sự thật trong giao tiếp, nhằm đem lại lợi ích cho mọi người. Tránh xa sự nói dối bao gồm cả bốn chi tiết sau:

- Tránh nói lời không đúng sự thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có làm cho người nghe hành động sai vô cùng tai hại.

- Tránh nói lời hai lưỡi, đòn càn (xóc) hai đầu, làm cho hai người khác ghét nhau, thù nhau.

- Tránh nói lời thêu dệt, thêm bớt, có ít xít ra nhiều, nói chêm chọc, bóng bẩy làm cho người nghe buồn phiền và khởi tà niệm.

- Tránh nói lời độc ác, thô tục, cộc cằn như nguyên rửa chửi mắng thậm tệ làm cho người nghe sợ hãi đau khổ.

Người Phật tử ngoài không nói dối cũng không bảo bày người khác nói dối, không vui đối với việc nói dối, không khen ngợi đối với việc nói dối.

Trong Kinh Đại Phương Tiện Phật Báo Ân, Phật bảo Tôn Giả A Nan, Thị giả của Phật: "Người ta sinh ra ở đời, họa từ trong miệng mà

sinh ra, nên phải giữ gìn cửa miệng hơn cả lửa mạnh, vì lửa mạnh có đốt cháy cũng chỉ đốt cháy một đời này mà thôi, còn như nói ác sẽ đốt cháy trong vô số kiếp. Lửa chỉ đốt cháy nhà cửa, của cải của thế gian, còn lời nói ác đốt cháy bảy thứ của cải của Thánh nhân. Vì thế, này A Nan, chúng sanh họa từ trong miệng mà sinh ra, miệng lưỡi thực là búa sắc tự bỏ vào mình, là cái họa để tự diệt mình".

5) Tránh xa si mê do dùng chất say như rượu, thuốc nghiện (Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramanī; S: Surāmaireya-madya-pramāda-sthāna vīramanī):

Đó là giữ cho tâm trí được sáng suốt nhằm tránh phạm phải bốn giới cấm bên trên là sát sinh, trộm cướp, nói dối, tà dâm. Giới cấm dùng chất say còn bao gồm cả việc dùng các thứ ma túy, vì nó cũng làm cho tâm trí người sử dụng mê dại.

Người Phật tử ngoài không dùng chất say cũng không bảo bày người khác dùng chất say, không vui đối với việc dùng chất say, không khen ngợi đối với việc dùng chất say.

Trong Kinh Đại Phương Tiện Phật Báo Ân còn lưu ý người Phật tử tại gia giữ năm giới không nên làm các nghề như:

- Tránh làm nghề nuôi, buôn bán súc sinh, nếu có nuôi súc vật, sau khi thụ Ngũ giới được phép bán nhưng không được bán cho nhà đồ tể.

- Tránh làm nghề chế tạo, buôn bán cung tên, đao kiếm, súng đạn, mìn bom, v.v..., nghĩa là tất cả các thứ dùng vào việc giết người, khủng bố, chiến tranh.

- Tránh làm nghề sản xuất, buôn bán các loại rượu và các loại ma túy.

- Tránh làm nghề sản xuất hoặc buôn bán hàng gian, hàng giả, hàng nhái, hàng hóa có nguồn gốc không lương thiện ... do trộm, cướp, bóc lột, khai thác lao động nô lệ ... mà có.



Bố cục của Ngũ giới gồm:

- Thuộc **Thân**: Gồm các giới 1) 2) 3).

- Thuộc **Khẩu**: Gồm giới 4).

- Thuộc **Ý**: Gồm giới 5).

Gìn giữ Ngũ giới tốt thì *Thân-Tâm* thanh sạch, đạo đức trong sáng. Hơn nữa, Phật giáo còn chỉ ra rằng, nguyên nhân và là động cơ chính yếu phạm phải Ngũ giới là từ 3 tâm bất thiện “tâm *Tham*, tâm *Sân*, tâm *Si*”. Cả ba *Tham-Sân-Si* là bởi Vô minh chấp thủ, chỉ có thể hóa giải bằng tuệ giác Duyên khởi-Vô ngã.

+ Trong kinh Tương Ưng Bộ IV, trang 404 nêu rõ:

“Đoạn tận **Tham**, đoạn tận **Sân**, đoạn tận **Si**, đây gọi là **Niết-bàn**”.

+ Trong kinh Tạp A Hàm có ghi:

“**Niết Bàn** (涅槃; P: *nibbāna*; S: *nirvāṇa*) có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ nghiệp gây ra từ ba bất thiện là **Tham, Sân, Si**.”

Vì thế, quán triệt **Duyên khởi-Vô ngã** là trọng tâm của sự hoàn hảo về đạo đức (đắc *giới*), và là con đường tối hậu dẫn tới Niết-bàn.

Ghi chú:

- **Khổ đau** là trạng thái của tâm *cố chấp* biểu hiện bởi *Tham-Sân-Si* (Khổ đế).

- **Niết-bàn** là trạng thái của tâm *xả chấp*, do đã đoạn tận *Tham-Sân-Si* (Diệt đế).

Do đó, Niết-bàn xác thực là trạng thái của tâm, chứ không là một nơi, một cõi, một không gian nào đó!

4. Bài kệ sám hối 6 căn.

Trần Thái Tông
Khoa Nghi Sáu Thời Sám Hối - Khóa Hư Lục



Sám hối 6 căn có nghĩa là Phòng hộ 6 căn

Chúng con từ vô thủy quên mất bản tâm, chẳng biết bản chánh, luôn hồi chịu khổ vì sáu căn sai. Nếu không sám hối thật khó giải thoát. Hôm nay một lòng tin kính, chúng con quy mạng đỉnh lễ vô thượng Tam- bảo, cầu xin sám hối. (1 lạy)

1) Nghiệp căn mắt là: Ham xem nhân ác, chẳng đoái sự lành. Lầm ngó không hoa, quên nhận trắng thật. Ghét yêu nổi rồi, đẹp xấu tranh bày. Lóa mắt xem càn mờ đường chánh kiến, xanh qua trắng tới, tía phải vàng soi, con mắt trông tà hết kẻ thông manh. Mày xanh má phấn, mang liếc trộm nhìn, có mắt như mù nào thấy bản lai diện mục. Gặp người giàu có, dua nịnh ngó nhìn. Gặp kẻ nghèo hèn, bỏ qua chẳng đoái. Thiên hạ đau khổ, đưa mắt lạnh lùng. Người than lìa trần, nước mắt như mưa. Trong chùa điện Phật, không thềm chiêm ngưỡng. Gái trai gặp gỡ, mắt liếc mày đưa, mê man quên lễ, chẳng e hộ pháp, chẳng sợ long thần.

Tội lỗi vô cùng từ nơi căn mắt. Đọa vào địa ngục, trải bao nhiêu kiếp, như cát sông Hằng. Được lên làm người lại hỏng căn mắt. Nếu không sám hối, thật khó giải thoát. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy).

2) Nghiệp căn tai là: Biếng nghe chánh pháp, ưa lóng chuyện tà. Mê mất gốc thật, chạy theo sai lầm. Vang vang đàn sáo, cho là rỗng ngâm. Nhịp nhàng mõ chuông, coi như ếch ộp. Văn kinh lời kệ, chẳng để vào tai. Tình tứ hát ca, mắc liền thích thú. Thoảng nghe khen hảo, hí hứng tìm cầu, lời phải điều hay, chẳng thềm đón nhận. Nói đông nói dài thì kể tai ghé má. Thầy hay bạn hiền, răn dạy đình ninh lại bịt tai không đoái. Tiếng vòng tiếng xuyên đã nảy lòng tham, nghe nửa câu kinh, liền như tai ngựa.

Tội lỗi vô cùng từ nơi căn tai. Đọa vào địa ngục, trải bao nhiêu kiếp, như cát sông Hằng. Được lên làm người lại hỏng căn tai. Nếu không sám hối, thật khó giải thoát. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy).

3) Nghiệp căn mũi là: Ngồi thiền trên bờ ao, thoảng thọ hương sen, đã bị quỷ thần kết tội ăn trộm. Nữ nhân đi qua, hít thở hương thơm son phấn tỏa ra, liền bị thiên long chê là đạo hạnh có vết. Hương chi chỉ tham lan xông xạ ướp, chẳng thiết năm phần hương Pháp- thân. Tai đào má hạnh quyến luyến chẳng rời, giác hoa tâm hương kéo về chẳng được. Lư trầm cúng Phật, bông lung ngửi khói, nào nghĩ lễ nghi. Nước mũi hỉ bừa bản như tịnh địa. say sưa ngủ bậy, tháp Phật hiện đường, hơi thở nồng nàn hun kinh xông tượng. Hôi tanh ăn uống, đam mê như lợn rúc phân.

Tội lỗi vô cùng từ nơi căn mũi. Đọa vào địa ngục, trải bao nhiêu kiếp, như cát sông Hằng. Được lên làm người lại hỏng căn mũi. Nếu không sám hối, thật khó giải thoát. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy).

4) Nghiệp căn lưỡi là: Tham đủ mọi vị, nếm cả béo gầy. Tàn hại sinh linh, nuôi sướng thân miệng. Nấu nướng loài bay hay chạy, mổ chiên loài lặn loài bơi. Máu thịt tanh miệng, hành tỏi ướp lòng. Cơm chay khó nuốt, coi tựa người đau. Mỡ thịt hân hoan, tiệc tùng vui vẻ. Cưới vợ gả chồng, giết hại sinh linh vì ba tấc lưỡi.

Lại còn nói dối, bày chuyện thêu dệt, hai lưỡi ác khẩu, chê bai Tam- bảo, nguyên rửa mẹ cha. Ngạo mạn thánh hiền, báng vua lừa chúa, giọng hay lời khéo, ngậm độc phun người, rèm pha kẻ khác, che đậy lỗi mình. Khoe khoang tự hào, sỉ nhục người nghèo, xua đuổi Tăng Ni, đánh mắng tôi tớ. Nịnh hót khen chê, bào chữa lỗi lầm, lấy hư làm thật, chuyện có nói không. Cợt đùa trong phòng Tăng, ồn ào trên điện Phật.

Tội lỗi vô cùng từ nơi căn lưỡi. Đọa vào địa ngục, trải bao nhiêu kiếp, như cát sông Hằng. Được lên làm người lại bị câm ngọng. Nếu không sám

hối, thật khó giải thoát. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy).

5) Nghiệp căn thân là: Tinh cha máu mẹ, giả hợp nên hình. Năm tạng trăm xương, cùng nhau kết lại, chấp làm thể mình quên mất Pháp-thân, sinh dâm, sát, trộm.

- Nghiệp sát sinh là: Tàn nhẫn độc ác, không lòng nhân từ. Giết hại chúng sanh, nào hay một thể. Lầm hại, cố sát, tự làm sai người. Vẽ bùa trừ yểm. hoặc chế thuốc độc, hoặc đốt núi rừng, lấp cạn khe suối, giăng chài giăng lưới, thả cứt sứt chó. Thấy nghe mừng vui, nghĩ đến tưởng làm, cử động vận hành, đều thành nghiệp sát.

- Nghiệp trộm cắp là: Thấy vật của người, liền nảy lòng tham. Đập khóa mở ngăn, sờ bao mò túi. Của Phật thường trụ, cướp làm của riêng, không sợ thần giận. Chẳng những vàng ngọc, mới phạm tội tà, cây kim ngọn cỏ, cũng thành nghiệp trộm.

- Nghiệp tà dâm là: Lòng mê sắc tiếng, mắt đắm phấn son, chẳng đoái liêm trinh, riêng sinh lòng dục. Hoặc nơi tinh khiết, điện Phật phòng Tăng, gần gũi gái trai, cùng nhau đùa giỡn. Tung hoa ném quả, chạm chân vỗ vai, phá rào leo tường, đều thành dâm nghiệp.

Các tội lỗi ấy không bến không bờ. Đến khi chết đi sa xuống địa ngục, trai ôm cột đồng, gái nằm chông sắt. Muôn kiếp đọa đày, được lên làm người lại còn dư báo. Nếu không sám hối sao được tiêu trừ. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy)

6) Nghiệp căn ý là: Nghĩ tưởng liên miên, không một khắc cảnh trần dừng, gấn bó cảnh trần, vui tâm trọng thưởng. Như tằm kéo kén, càng dệt càng dày. Như con thiêu thân vào lửa tự đốt. Hôn mê chẳng tỉnh, đảo điên sinh càn, rối loạn tắc lòng đều do 3 độc:

Tội tham sên là: Mưu ngầm vợ vét, bủn xỉn tiếc bòn. Vốn 1 lời 10 còn chưa vừa ý. Của như nước chứa, lòng tựa chén rò, rót vào bao nhiêu cũng không thỏa mãn. Tiền nát thóc mục, chẳng cứu người nghèo. Vải chất lụa chồng, đâu giúp kẻ rách. Vợ vào cả trăm vẫn cho là ít, mất đi một chút gọi là hại to. Trên từ ngọc báu, dưới đến tơ gai, khu đụn chất đầy, ngày tính đêm lo, thân tâm vất vả đều do tham nghiệp.

Tội sân giận là: Gốc do tính tham, lửa giận phục cháy. Mắt trợn miệng gào, công kích, đánh lộn. Chẳng những người tục đến cả Tăng Ni, kinh sách luận bàn, tổn thương hòa khí, chê cả sư trưởng, bới móc mẹ cha, héo là úa cảnh, nồng nàn lửa độc. Buông lời tổn vật, mở miệng hại người, không nghĩ từ bi, không vâng luật cấm. Nói tự thần thánh xúc cảnh như ngu, tuy ở cửa Không, khư khư chấp ngã. Trái ý nổi sân trở lại hại mình. Như cây sinh lửa, lửa cháy đốt cây.

Tội ngu si là: Căn tính đần độn, ý thức tối tăm, không biết tôn ty, không phân thiện ác, ích kỷ hại người, báng Phật chiêu ương, nhổ trời ướm mặt. Quên ân quên đức, bội nghĩa bội nhận. Không xét không nghĩ đều do si nghiệp.

Những tội như thế rất nặng rất sâu. Đến khi chết đi sa xuống địa ngục, trải trăm ngàn kiếp mới lên làm người lại chịu ngoan báo. Nếu không sám hối làm sao tiêu trừ. Nay trước Tam- bảo, chúng con chí thành cầu xin sám hối (1 lạy).

Xem thêm:

- [Kinh Phật cho người tại gia - Thư Viện Hoa Sen](#)
- [Sám hối sáu căn – Tụng bởi thầy Thích Pháp Hòa](#)

VIDEO

- [Vấn đáp: Ý nghĩa của sám hối | Thích Nhật Từ](#)
- [Sáu Căn Là Cội Gốc Sanh Tử - Thầy Thích Thanh Từ](#)
- [Tụng Nghi Thức Sám Hối Sáu Căn Và Hồng Danh](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 01 - CHUYỂN NGHIỆP **MẮT**](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 02 - CHUYỂN NGHIỆP **TAI**](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 03 - CHUYỂN NGHIỆP **MŨI**](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 04 - CHUYỂN NGHIỆP **LƯỠI**](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 05 - CHUYỂN NGHIỆP **THÂN**](#)
- [TT. Thích Nhật Từ - SÁM HỐI SÁU CĂN 06 - CHUYỂN NGHIỆP **Ý**](#)



Hoan nghênh các bạn góp ý trao đổi!

