

Phần XV

TƯỜNG NIỆM PHẬT, PHÁP, TĂNG

NỘI DUNG

1. *Tưởng Niệm PHẬT (Buddhanussati)*
2. *Tưởng Niệm PHÁP (Dhammanussati).*
 - 2.4 *Câu Hỏi: Liệu Một Người Có Thể Chứng Thánh Đạo Mà Không Lập Tức Chứng Thánh Quả?*
3. *Tưởng Niệm TĂNG (Sanghanussati)*
4. *Sách & Tài Liệu Tham Khảo*

I

Tưởng Niệm PHẬT

Sự tưởng-niệm một bậc Giác Ngộ là tưởng niệm Đức-Hạnh của Phật (*Buddhanussati*). Đây là cách diễn tả lấy “sự chánh-niệm những đức-hạnh của Phật” làm đối-tượng.

Đây là phương thức đầu tiên trong *Bốn Phương Thức Thiền Phòng Hộ*, 03 phương thức thiền phòng hộ còn lại là:

1. **Tu dưỡng tâm-từ:** để xua tan sân-hận, ác-ý.
2. **Sự Góm-Ghiếc của Thân:** để xua tan dục-vọng.
3. **Chánh niệm về Cái Chết:** để xua tan tánh tự-mãn và làm khởi sinh “*sự thúc giục về tâm linh*” (*samvega*).

◆ Làm Thế Nào Để Tưởng Niệm Những Đức Hạnh Của Phật?

Một người muốn tưởng niệm những đức-hạnh của Phật trước tiên nên đọc tụng những đức-hạnh để làm quen với những đối-tượng. Khi sự tập trung trở nên tốt hơn, thì người đó có thể chuyển từ việc tụng niệm bằng miệng sự chánh-niệm trong tâm về những đức-hạnh đó.

Khi sự tập trung đã được sâu sắc hơn, thì tâm sẽ an định vào những đức-hạnh đó thay vì tâm tập trung vào những lời tụng đọc như trước. Vì vậy, mọi người nên biết rõ ý-nghĩa của những Đức-Hạnh của Đức Phật để mang lại lợi ích việc tụng niệm, vì sự tưởng niệm Phật cần phải dựa vào niềm-tin thành tín và sự hiểu biết rõ ràng.

Theo truyền thống trước kia, có **Chín Đức-Hạnh Của Đức Phật** (Chín Đức-Hạnh còn gọi là Chín Công Hạnh hay

Chín Danh Hiệu) mang tên của **chín loại đức-hạnh cao thượng nhất**. Chín Đức-Hạnh của Đức Phật thường được đọc tụng theo truyền thống đó là:

“Iti pi so Bhagava, ¹Araham, ²Sammāsambuddho, ³Vijja carana sampanno, ⁴Sugato, ⁵Lokavidu, ⁶Anuttaro purisa-damma sarathi, ⁷Sattha deva-manussanam, ⁸Buddho, ⁹Bhagava ti.”

“Thật vậy, Đức Thế Tôn là (1) bậc A-la-hán, (2) bậc Toàn Giác, (3) bậc Có Đủ Trí Tuệ và Đức Hạnh, (4) bậc Thoát Đi Khéo Léo, (5) bậc Hiểu Rõ Thế Gian, (6) bậc Thuần Phục Con Người, (7) Thầy của trời và người, (8) Phật, và (9) Thế Tôn.”

Nguyên văn Hán-Việt hay được dùng (với 10 danh hiệu Phật) là:

“Nhu Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhơn Sư, Phật, Thế Tôn.”

• [Chúng tôi giữ nguyên từ “**A-la-hán**” không dịch nghĩa là “ứng cúng” như thường gặp, vì “ứng cúng” (đáng cúng dường) chỉ là một nghĩa trong ba nghĩa của A-la-hán mà thôi. Kế đến, giữ nguyên từ “A-la-hán” để thấy được quan niệm truyền thống cho rằng không có sự khác biệt về nội dung tu chứng giữa Phật và A-la-hán, vì Phật được xem là là vị A-la-hán đầu tiên.] – ND.

Bây giờ, **Chín Đức-Hạnh** sẽ được giải thích một cách chi tiết như sau:

◆ (1.1) **Bậc A-la-hán** (*Araham*)

Đức Thế Tôn là bậc đáng cúng dường, đã tu thành viên mãn vì những lý do sau đây:

- (1) *Araka* = **Xa, Rời xa** — Rời xa khỏi mọi xấu ác, đã quét sạch mọi dấu vết ô nhiễm bằng con đường Thánh Đạo.
- (2) *Ari-hata* = **Kẻ Thù đã bị diệt sạch** — Những kẻ thù là những ô-nhiễm đã được tiêu diệt bằng con đường Bát Chánh Đạo.
- (3) *Ara-hata* = **Những cãm bánh xe đã bị tiêu diệt** — Cãm (khung) bánh xe luân-hồi (*Samsara*) đã bị bẻ gãy, **Trục** bánh xe làm bằng Vô-Minh và Dục-Vọng Muốn Được Hiện Hữu, những **Cãm** bánh xe là các **Hành** tạo nghiệp (*kamma sankhara*), còn lại **Vòng** bánh xe là sự già và chết, bắt đầu quay từ vô-thủy. Bằng sự nhìn thấu suốt **Lý Duyên Khởi** thông qua sức mạnh **Toàn Trí**, Đức Phật đã cắt đứt những cãm bánh xe và hủy diệt bánh xe luân-hồi (không còn những cãm bánh xe thì không có gì để tiếp nối cho vòng bánh xe già-chết tiếp tục quay hay luân hồi).
- (4) *Arahat* = **Đáng được cúng dường** và đáng được kính trọng bởi Trời và người, bởi vì Phật là bậc đáng được cúng dường nhất.
- (5) *A-raha-bhava* = **Không bí mật, không che dấu** — Những kẻ ngu trên thế gian thì khoe khoang sự khôn khéo, nhưng che dấu những điều xấu ác vì sợ ô danh,

chê trách. Bậc Thiện Thệ không làm những điều xấu ác một cách lén lút như vậy (*a-raha-bhava*).

— Tóm lại, Phật đã là bậc tu **viên thành** (*araham*) bởi vì Phật đã **rời xa** (*araka*) khỏi mọi ô-nhiễm, đã **diệt trừ sạch kẻ thù** (*ari-hata*), và **cắt đứt** những các cãm hay **những mối liên hệ** (*ara-hata*) với Bánh Xe luân hồi. Phật trở thành bậc **đáng cúng dường nhất** (*arahati*), và **không còn bí mật** (*a-raha*), che giấu nào về những hành vi xấu ác.

◆ (1.2) Bậc Giác Ngộ Tối Thượng, Bậc Toàn Giác (*Samma-sambuddho*) - Chánh Đẳng Chánh Giác (HV)

Bodhi (Bồ-đề) hay sự Giác Ngộ là Tri Kiến nhìn thấu suốt bốn chân lý của Đạo, hay là sự thâm nhập hoàn toàn về *Tứ Diệu Đế*. Có những loại chúng sinh giác ngộ được gọi là những vị Phật, đó là:

(1) **Savaka**: Đệ tử của Đức Phật, hay hàng Thanh Văn (Thanh Văn hay Thinh Văn là chữ phiên âm HV của chữ *Savaka*), những người đạt tới giác-ngộ **nhờ vào sự giúp đỡ và chuyển hóa của Đức Phật Thích-Ca**. Đây chính là những **A-la-hán** vào thời và sau thời Đức Phật còn sống.

(2) **Pacceka**: Phật Tự Riêng, là Phật Độc Giác, hay còn gọi là Phật Duyên Giác, là những vị Phật **tự thân giác ngộ**, nhưng sau đó không truyền dạy giáo pháp giác ngộ cho chúng sinh. Trước khi trở thành một vị Phật Duyên Giác (*Pacceka*), người tu tâm nguyện phải thực hiện và thành tựu **Mười Điều Hoàn Thiện (Ba-la-mật)** trong suốt 02 A-tăng-tỳ-Kiếp và 100.000 Đại Kiếp (chu kỳ thế gian).

(3) *Sammāsambuddha*: Phật giác ngộ tối thượng (cao nhất) được gọi là Đức Phật Toàn Giác đã chứng đắc sự Giác-Ngộ với **Trí Tuệ Toàn Giác** (TA: Omniscience) và **Trí Tuệ Đại Bi** (TA: Great Compassion), đã khám phá hay giác ngộ về mọi sự vật hiện tượng **một cách đúng đắn** (*samma*) **bằng sự nỗ-lực của chính mình** (*samam*), còn gọi là bậc **Giác Ngộ Chánh Đẳng Chánh Giác** (HV). Trước khi chứng đắc Giác-Ngộ Tối Thượng, vị **Bồ-tát** với hạnh-nguyện tu thành Phật phải thực hiện và hoàn thành *Mười Điều Hoàn Thiện Ba-la-mật* trong 04 A-tăng-tỳ-Kiếp (*asankheyya*) và 100.000 Đại Kiếp (*chu kỳ thế gian*). Sự xuất hiện của một Đức Phật Toàn Giác là một sự kiện vô cùng hiếm hoi trong thế gian sau vô vàn kiếp không thể nào tính được.

(a) Sáu Phẩm Chất Vô Song Của Đức Phật Toàn Giác:

Một Đức Phật Toàn Giác có được **06** loại Siêu Trí mà người khác không thể có được. Những đức trí vô song đó là:

1. *Asaya-anusaya Nana*: Trí thấy biết rõ những **chiều hướng** và những **khuyh hướng vốn nằm tiềm ẩn bên trong (ngủ ngầm, thụy miên, Anusaya)** của chúng sinh.
2. *Indriya-paropariyatti Nana*: Trí thấy biết rõ các căn tâm (HV: quyền) và mức độ thuần thực, lợi thế của các căn tâm của chúng sinh.
3. *Sabbannuta Nana*: Trí Tuệ Toàn Tri và Toàn Năng (TA: Omniscience & Omnipotence), hay Nhất Thiết Trí (HV).

4. *Anavarana Nana*: Trí nhìn thấu suốt tiếp xúc đến “phạm vi” đối tượng mà **không bị chướng ngại**, hay Vô Ngại Giải Trí (HV)
5. *Yamaka Patihariya Nana*: Trí Thần Thông Biến Hóa.
6. *Maha Karuna Samapatti Nana*: Trí Nhập-Định Đại-Bi khắp thế gian. Trí này của Đức Phật có được khi Phật nhập Định Đại Bi.

(b) Năm Mắt Của Đức Phật:

“Mắt” là một cách để chỉ những năng-lực tâm-linh hay trí-tuệ siêu phàm của Đức Phật; xếp những siêu-năng đó theo Năm Mắt (Ngũ Nhãn), đó là:

1. Mắt Phật (Phật Nhãn): Gồm những phẩm chất vô song được ghi trong cả mục **(a)** kể trên và mục **(b)** này.
2. Mắt Pháp (Pháp Nhãn): Trí Tuệ về Con Đường Đạo.
3. Mắt Nhìn Thấy Tất Cả (*Samanta*) hay còn gọi là Nhất Thiết Thiện Kiến (HV): Gồm những Phẩm Chất Vô Song được ghi trong mục: **(c)** và **(d)**.
4. Trí Tuệ Bát-nhã (*Panna*): Trí Tuệ diệt sạch những ô-nhiễm và bất-tịnh (*Asavakkhaya Nana*) cũng được gọi là Trí Tuệ Diệt Pháp Trần; hay còn được gọi là “Lậu Tận Minh” (HV).
5. Trí Tuệ Nhìn Thấy Tất Cả Chúng Sinh (sống chết, chuyển kiếp) Trong Mọi Cõi Kiếp (*Dibbacakku*): còn được gọi là “Thiên Nhãn Minh” (HV).

(c) Trí Tuệ Toàn Giác Là Gì?

Đây là kiến thức về 05 vấn đề thuộc Giáo Pháp mà tất cả chúng cần phải được hiểu hoàn-toàn (*Neyya Dhamma*). (*Neyya* = cần phải được hoàn-toàn hiểu). Đó là:

1. *Sankhara*: Mọi sự-thể hay mọi hiện-tượng thuộc vật chất hay tâm linh do điều-kiện mà có (hữu vi): Những pháp hữu-vi.
2. *Vikara*: Sự biến dịch, sự biến đổi, sự khởi sinh và biến mất của những hiện-tượng vật chất và tâm linh: Sự Sinh Diệt.
3. *Lakkhana*: Những bản chất chung và riêng của những hiện-tượng vật chất và tâm linh: Những bản chất, đặc điểm, thuộc tính, nét chung và nét riêng của chúng; các tướng, hình tướng (HV).
4. *Pannati*: Tất cả những khái-niệm: Những quy ước.
5. *Nibbana*: Niết-bàn, là sự chấm dứt dục-vọng, sự vô-dục.

— Với những năng-lực của **Trí Tuệ Toàn Giác**, một Đức Phật có được **03 phẩm chất tối thượng** nhờ có-được chúng Phật có khả năng “giác ngộ” những người khác. 03 phẩm chất tối thượng đó là:

- 1- Trí Tuệ về tất cả mọi Sự Thật
- 2- Trí Tuệ về tất cả mọi Phương Pháp truyền dạy (giáo pháp)

3- Phương Pháp riêng biệt để truyền dạy tùy theo khuynh-hướng hay căn-cơ giác ngộ của mỗi đệ tử chúng sinh.

(d) Tại Sao Đức Phật Được Gọi Là “Người Sở Hữu Mười Năng Lực” ?

Trong Kinh “Đại Kinh Tiếng Gồm Sư Tử” (Sư Tử Hống) thuộc Bộ Kinh Vừa (Trung Kinh Bộ, MN 12), Đức Phật đã mô tả 10 Năng-Lực đó là:

(1) Sự hiểu-biết điều gì là **có thể** và điều gì là **không thể**. Ví dụ, đàn ông thì có thể trở thành Phật được, nhưng phụ nữ thì không thể. Sự hiểu-biết này có được từ sự hiểu-biết hoàn toàn **05 Quy Luật của Vũ Trụ**.

(2) Sự hiểu-biết rõ về **ngiệp và nghiệp quả** của quá khứ, hiện tại và tương lai, những **nhân và duyên** từ đó mà ra.

(3) Sự hiểu-biết về sự thực hành để dẫn đến những cảnh giới hay **những con đường tái sinh khác nhau**.

(4) Sự hiểu-biết về **thế giới đúng-như-nó-thực-là**: cấu tạo bằng nhiều và những yếu-tố khác nhau; ví dụ như: 04 yếu tố tứ đại, 18 yếu-tố, đối-tượng, căn, thức.

(5) Sự hiểu-biết về **xu-hướng (căn cơ) và khuynh-hướng tiềm ẩn (thùy miên)** của mọi chúng sinh; ví dụ như: những chúng sinh có căn-cơ thấp-kém hay ưu-việt, và họ thường khuynh hướng theo những khuynh-hướng tiềm-ẩn trong tâm mình. (Ví dụ người có khuynh-hướng tiềm-ẩn tạo ra tham thì rất dễ hướng về nhục dục, thèm muốn; người có khuynh-hướng tiềm-ẩn tạo ra sân thì rất dễ bị nóng giận, phiền bực).

(6) Sự hiểu-biết về tình trạng các **căn** của chúng sinh, như mức-độ có khả năng đưa đến giác-ngộ của **05 căn**: căn niềm-tin, căn nỗ-lực, căn chánh-niệm, căn chánh-định, và căn trí-tuệ.

(7) Sự hiểu-biết về **những ô-nhiễm, sự thanh lọc; và tạo ra những tầng thiền định**.

(8) Sự hiểu-biết (trí biết) **có thể hồi nhớ lại tất cả mọi kiếp quá khứ**, còn gọi là trí “Túc Mạng Minh” (HV).

(9) Sự hiểu-biết về **sự Già-Chết** của chúng sinh.

(10) Sự hiểu-biết về **sự diệt sạch những ô-nhiễm** (*Asavakkhaya Nana*), còn gọi là trí “Lậu Tận Minh” (HV).

◆ (1.3) **Bậc Có Đủ Trí Tuệ và Đức Hạnh** (*Vijja-carana Sampanno*) – “Minh Hạnh Túc” (HV)

(a) **Vijja: Trí-Biết Trực Tiếp**

Trong kinh “*Bhayabherava Sutta*” (*Kinh Sợ Hãi & Khiếp Đám*) thuộc Trung Kinh Bộ có mô **03** loại Trí-biết trực tiếp (*từ số 1.-3. dưới đây*).

Trong khi Kinh “*Ambattha Sutta*” (*Kinh A-ma-trú*) thuộc Trường Kinh Bộ thì bổ sung thêm **05** loại Trí-biết trực tiếp. Như vậy tổng cộng **08** loại Trí-biết trực tiếp.

Tất cả **08** loại Trí-biết trực tiếp đó là:

(1) **Trí có thể hồi nhớ lại tất cả mọi kiếp quá khứ** (*Pubbenivasanussati*), còn gọi là trí “Túc Mạng Minh” (HV).

(2) **Trí có thể nhìn thấy những chúng sinh già, chết, tái sinh tùy theo nghiệp của họ**, hay còn gọi là trí “Thiên Nhân Minh” (*Dibbacakkhu*). (HV)

(3) **Trí biết rõ sự diệt-sạch mọi ô-nhiễm** (*Asavakkhaya*), còn gọi là trí “Lậu Tận Minh” (HV).

(4) **Trí Minh Sát** (*Vipassana*).

(5) **Trí Lực Thần thông** (*Iddhivada*).

(6) **Trí có thể nghe được tất cả âm thanh cõi này và những cõi khác**, còn gọi là “Thiên Nhĩ Thông” (*Iddhivada*).

(7) **Trí có thể đọc được tâm của người khác**, còn gọi là “Tha Tâm Thông” (*Cetopariya*).

(8) **Trí Lực Thần Thông Biến Hóa** (*Manomaya Iddhi*).

(b) Carana: Đức Hạnh (bao gồm 15 yếu tố)

07 yếu-tố đầu tiên được gọi là **những tâm tốt lành** hay **những niềm-tin vào giáo pháp** (*saddhamma*) mà những người thánh thiện có được, đó là:

1. **Niềm-Tin** (*Saddha*) vào Quy luật Nghiệp, vào Tam Bảo.
2. **Sự Chánh-Niệm** (*Sati*) về những hành-động công đức.
3. **Sự Biết Xấu-Hổ về mặt đạo đức** (*Hiri*) về những hành động xấu, ác, bất thiện, bất lương.

4. **Sự Biết Sợ-Hãi về mặt đạo đức** (*Ottappa*) khi làm những hành động xấu, ác, bất thiện.
5. **Sự Nỗ-Lực Tinh Tấn** (*Viriya*) để ngăn chặn và loại bỏ những điều bất thiện; và để phát sinh và duy trì những điều thiện.
6. **Sự thông thuộc, học nhiều, hiểu nhiều về Kinh giáo** (*Bahussuta*).
7. **Sự Hiểu-Biết hay Trí Tuệ về Tứ Diệu Đế** (*Panna*).
8. **Sự Kiểm-Chế, Tiết Chế trong ăn uống** (*Bhojanga-mattannu*)
9. **Sự Luôn Luôn Tỉnh Giác** (*Jagariyanuyoga*).
10. **Sự phòng hộ Sáu Căn** (*Indriya-samvara*).
11. **Sự kiểm-chế bằng Giới-Hạnh** (*Sila-samvara*)
12. **Định Nhất Thiền**
13. **Định Nhị thiền**
14. **Định Tam Thiền**
15. **Định Tứ Thiền**

Sự sở-hữu những sự hiểu-biết hay “Trí-biết trực tiếp” này thể hiện **Trí Tuệ Toàn Giác** của Đức Phật, và việc sở hữu những Đức-Hạnh thì thể hiện phần **Trí Tuệ Đại Bi** của Phật.

— Thông qua “Trí Tuệ Toàn Giác”, Phật biết rõ những gì là ích-lợi hoặc những gì là nguy-hại cho tất cả chúng sinh.

— Thông qua “Trí Tuệ Đại Bi”, Phật cảnh báo cho chúng sinh những nguy-hại và cố gắng khuyến khích mọi người hướng thiện về những điều tốt lành.

◆ (1.4) **Bậc Thoát Đi Khéo Léo (Bậc Thiện Thệ)** (*Sugato*)

Sugato tạm dịch là bậc thánh đã chọn con đường thoát ly đúng đắn an toàn (*sugata*) như sau:

- (a) *Sobhana Gamana* = **Có hành trình hoàn hảo, đã đi một cách đúng đắn**: người đã đi, đã thoát ly không còn dính mắc, hướng về nơi an-toàn, bằng con đường Bát Thánh Đạo.
- (b) *Sundara Gata* = **Đã đi về nơi xuất chúng, nơi bất tử, Niết-bàn** (*Nibbana*).
- (c) *Samma Gata* = **Đã đi, đã thoát ly một cách đúng đắn**: Người đã đi qua và thoát ly một cách đúng đắn, không để lại một dấu vết ô nhiễm nào trên mỗi chặng đường Đạo đã đi qua.

Hoặc Người đã đi một cách đúng đắn từ lúc quyết tâm ra đi cho đến khi tìm được sự Giác Ngộ thông qua thực hiện và hoàn thành Mười Điều Hoàn Thiện (Ba-la-mật) và đi theo con đường đúng đắn (Bát Thánh Đạo), tránh xa 02 cực đoan là khoái lạc và hành xác.

(d) *Samma Gadatta* = **Lời nói, phát ngôn một cách đúng đắn hay chánh ngữ**: Trong 06 lời-nói hay cách-nói dưới đây, Phật giảng cử 04 cách đầu tiên (1), (2), (3), (4). Cách nói thứ (5), Đức Phật thường dùng tùy theo lúc thích hợp. Còn cách nói thứ (6) thì Đức Phật biết lúc nào thì nói được.

- 06 loại Lời Nói (Cách Nói) đó là:

- (a) Nói dối, nói sai sự thật, không đúng, không liên quan đến điều tốt đẹp, để không làm vui lòng người khác. (Những lời nói dối gây hại cho người khác).
- (b) Nói dối, nói sai sự thật, không đúng, không liên quan đến điều tốt đẹp, để làm vui lòng người khác. (Nịnh hót, xu nịnh).
- (c) Nói sự thật, nói đúng, liên quan đến điều tốt đẹp, để không làm vui lòng người khác. (Báo tin xấu, nói tin buồn).
- (d) Nói sự thật, nói đúng, liên quan đến điều tốt đẹp, để làm vui lòng người khác. (Báo tin mừng, nói tin vui).
- (e) Nói sự thật, nói đúng, **liên quan đến điều tốt đẹp**, không làm hài lòng người khác (Nói thẳng thắn, nhắc nhở, góp ý, khiển trách, nói mất lòng trước được lòng sau vì người khác).
- (f) Nói sự thật, nói đúng, **liên quan đến điều tốt đẹp**, làm hài lòng người khác (Thuyết giảng, truyền dạy Giáo Pháp và Giới Luật (*Dhamma and Vinaya*)).

— Tóm lại, Phật là bậc **Thoát Đi Khéo Léo** (*sugato*) bởi vì Phật đã chọn một **hành trình hoàn hảo** (*sobhana gamana*), đã đi đến được nơi xuất chúng, nơi bất tử, và đi thoát khỏi (*sundara gata*), và đã **bước đi** trên con đường Đạo một cách **đúng đắn** (*samma gata*). Phật phát ngôn một cách đúng đắn (*samma gadatta*), sử dụng lời lẽ, ngôn ngữ đúng đắn vào những lúc thích hợp.

◆ (1.5) **Người Hiểu Rõ Thế Giới** (*Lokavidu*) – Bậc Thế Gian Giải (HV).

Đức Phật là “*Người Hiểu Rõ Thế Giới*” bởi vì Phật hiểu rõ mọi điều trong thế giới một cách toàn diện.

Có **3 thế giới**, đó là:

1. Thế Giới **Hữu Vi** (*Sankhara-loka*),
2. Thế Giới **Chúng Sinh** (*Satta-loka*),
3. Thế Giới Của **Các Cõi** (*Okasa-loka*).

(a) Thế Giới Hữu Vi

Trong tiếng Pali, từ “*sankhara*” có 02 nghĩa trong Phật học, nghĩa thứ nhất là “những sự tạo-tác cố-ý” hay “những hành-động cố-ý của tâm” hay gọi là các “Hành”, tập hợp của các Hành thì được gọi là “Hành Uẩn”, một trong 05 Uẩn kết hợp tạo ra gọi là một ‘con người’.

Nhưng ở đây, “*sankhara*” có nghĩa thứ hai, là những sự-thể và hiện-tượng do điều-kiện mà có, nếu không có những điều-kiện thì những thứ này không khởi sinh và có mặt. Những sự-thể và hiện-tượng đó được gọi là những pháp hữu-vi, bao gồm tất cả những thứ thuộc vật chất hay thuộc tâm linh. Đức Phật biết rõ nguyên-nhân (nhân) và điều-kiện (duyên) làm cho chúng khởi sinh (sinh), và những nhân-duyên làm chúng biến mất (diệt).

- **Vật Chất:** cấu tạo ra những vật chất và thành phần, bốn yếu tố tứ đại và những yếu tố phát sinh, chúng tạo ra những hiện-tượng vật chất.
- **Tâm Linh hay Tâm Thần:** 06 loại thức được duyên sinh bởi những căn cảm-nhận (giác quan) khi chúng tiếp xúc với những đối-tượng giác quan (cảnh trần). Vì do

những tiếp-xúc nên khởi sinh những cảm-giác (thọ), và những cảm-giác này làm khởi sinh những hiện-tượng (pháp) thuộc thân và những hiện-tượng thuộc tâm.

Phật đã từng nói:

“Trong tâm thân dài một fathom này là thế giới, (Phật thấy được) sự sinh, sự diệt, và con đường dẫn đến sự chấm-dứt thế giới.”

— Tóm lại, Phật là một bậc hiểu rõ thế giới.

(b) Thế Giới Chúng Sinh

Thế giới chúng sinh là thế giới của loài người và những sinh vật hữu tình khác sinh sống. Đức Phật biết rõ tất cả những chúng sinh trong 31 Cõi hiện hữu, biết rõ thói quen, khuynh hướng của họ, với căn trí sáng sủa hay ngu si, đần độn.

- Cõi Xấu, Đau Khổ (*Apaya*): Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Quỷ Thần, Súc Sinh (04 cõi)
- Cõi Người: (01 cõi)
- Cõi Thiên Thần & Trời: bao gồm:
 - Cõi Tứ Đại Thiên Vương (*Catumaharajika*);
 - Cõi Trời Đao-Lợi (*Tavatimsa*);
 - Cõi Trời Dạ-Ma Vương Thiên (*Yama*);
 - Cõi Trời Đâu-Suất (*Tusita*);
 - Cõi Trời Hỷ Lạc Biên Hoá (*Nimmarati*);
 - Tha Hoá Tự Tại Thiên (*Paranimmitavasavati*). (06 cõi)

Và các cõi tương ứng với Thức của những tầng “Thiên Định”, đó là:

- Sơ Thiên: Cõi Các Vua Trời Đại Phạm Thiên (*Maha Brahma*), Cõi Quan Lại Của Phạm Thiên, và Cõi Tuỳ Tùng Của Phạm Thiên. (03 cõi)
 - Nhị Thiên: Cõi Những Thần Trời phát quang (*abhassara*) ít hay nhiều... là: Cõi Thiếu Quang Thiên (phát quang ít), Cõi Vô Lượng Quang Thiên (phát quang vô lượng), và Cõi Quang Âm Thiên (phát hào quang thành dòng). (03 cõi)
 - Tam Thiên: (*Subhakinha*), gồm Cõi Thiếu Tịnh Thiên, Vô Lượng Thiên, Bát Tịnh Thiên. (03 cõi)
 - Tứ Thiên: (*Vehapphala*), là cõi những vị thần trời được hưởng *Quả lớn*, còn gọi là Cõi Quảng Quả Thiên. (01 cõi)
 - Cõi Chúng Sinh Vô Thức (*Asannasatta*). (01 cõi)
 - Cõi Trong-Sạch (Tịnh cư thiên) nơi những bậc Bất Lai (*Anagamin*) được tái sinh trong đó. (05 cõi)
 - Cõi Vô Sắc Giới (*Arupa*). (04 cõi)
- **Tổng Cộng = 31 Cõi hiện-hữu của chúng sinh.**

(c) Thế Giới Của Các Cõi

Sự liên tục của “không gian-thời gian” có nghĩa là:

- Trong một vũ trụ hoàn toàn gồm có: một địa cầu lớn, những đại dương, núi non và những lục địa, những địa ngục khác nhau nằm bên dưới mặt đất, 06 cõi thiên thần (*deva*) và 20 cõi trời Phạm Thiên (*Brahma*) theo chiều

thẳng đứng từ thấp lên cao; mặt trời, mặt trăng và các hành tinh.

Có ba loại hệ thế giới khác nữa, đó là:

- Hệ “**Mười-Ngàn-Thế-Giới**” (Hệ Thập Thiên Giới) được cho là Cõi hiện-hữu nơi có những Đức Phật xuất hiện và tất cả những thiên-thần và những trời Phạm Thiên hội tụ về nghe Đức Phật giảng Pháp.
- Hệ “**Một-Ngàn-Thế-Giới**” (Hệ Thiên Giới) được gọi là Cõi Ảnh Hưởng, vì do những ảnh hưởng của những *paritta* (sự bảo vệ, hộ trì) và có những vị Phật thị hiện, và ở đó các những thiên-thần và những trời Phạm Thiên chấp nhận những sự hộ-trì đó.
- Hệ “**Thế-Giới-Vô-Hạn**” được gọi là Cõi Đối Tượng, có nghĩa là cõi làm xứ đối-tượng của Trí Tuệ các Đức Phật.

— “Sự Hiểu biết của Đức Phật về Ba Loại Thế Giới” là toàn diện. Vì vậy, Phật được gọi là **Bậc Hiểu Rõ Thế Giới**.

◆ (1.6) **Bậc Điều Phục Con Người** (*Annutaro Purisadamma Sarathi*) – Điều ngự trượng Phu (HV)

- (a) **Annutaro**: Là người (tức Phật) không thể so sánh được: vô song hay không ai có thể hơn được: “vô thượng” bởi vì không ai có thể so bì được với Phật về Đức Hạnh, về Thiền-Định, về sự Giải-Thoát. Kinh *Ariyapariyesana Sutta* (Kinh Thánh Cầu), thuộc Trung Kinh Bộ, nói rằng Đức Phật đã tuyên bố rằng Phật

không có người ngang hàng, là bậc vô thượng, vô song.

(b) **Sarathi**: nghĩa gốc là “**người điều khiển xe ngựa**”, ở đây có nghĩa là người huấn luyện, thuần phục con người.

(c) **Purisadamma**: nghĩa gốc là “**người sẽ được thuần phục, người sẽ được huấn luyện**”, nghĩa bóng: “*tâm chưa được huấn luyện, chưa được hàng phục*”, dễ bị rơi vào những hành-động tạo tác gây tội lỗi tàn khốc, như những trường hợp sau:

- Những loài thú đực như Rồng chúa *Apalālo* trong núi Hymalaya, *Cūlodara* và *Mahodara* trong thế giới loài rồng, *Aggisikha* và *Dhūmasikha* trong đạo Tích-Lan, và *Aravala...*v.v, đã được Đức Thế Tôn với tâm Bi-Mẫn dùng Thần Thông thuần phục, khiến những rồng chúa ấy hết hung dữ và dứt bỏ nọc độc là lòng sân-hận, rồi thụ nhận Quy Y Năm Giới Giới. Voi, *Aravala...* cũng được Phật hàng phục quy y theo Tam Bảo. Không phải chỉ có bao nhiêu đó, những thú khùng dữ khác cũng được Phật huấn luyện, thuần phục nhiều.
- Những người giống đực (nam): Những người nam đã làm các điều tội lỗi, dính chấp tà kiến như người con trai tên *Saccaka* của giáo chủ Ni-kiền-tử (đạo *Jain*); những người nam Bà-la-môn tên *Ambattha*, *Pokkharasāti*, *Sonadanda*, *Kutadanta* ... đã được Đức Thế-Tôn từ bi thuyết pháp, thuần phục, giúp khởi sinh niềm-tin thanh tịnh nơi Tam Bảo, xa lìa Tà Kiến, có được Chánh Kiến, và chứng đắc thánh đạo và thánh quả cao thượng.

- Những chúng sinh “phi nhân” giống đực: như các Dạ-xoa (*yakkha*) *Alavaka*, *Sūciloma*, *Kharaloma*, vua trời Đế-Thích (*Sakka*), Đại Phạm Thiên *Pakā* ... đã dính chấp tà-kiến và ngã-mạn, tự cho mình là bậc có đức hạnh tối cao, đã được Đức Phật thuyết pháp thuần phục cho đến khi Tâm chuyển hóa, và quy y vào Tam Bảo.

-- Đức Thế Tôn đã thuần hoá huấn luyện những loại chúng sinh nói trên bằng những phương tiện đôi lúc mang tính giới luật, đôi lúc rất mềm dẻo, đôi lúc mạnh mẽ áp đảo. Những phương cách thuần hoá được mô tả trong Kinh Điển như sau:

“Ta đã khép con người vào khuôn phép để được thuần phục, một cách nhẹ nhàng hay mạnh mẽ tùy lúc. Ta cũng kỷ luật họ một cách nhẹ nhàng hay một cách mạnh mẽ tùy lúc”.

— Tóm lại, Đức Phật đã hướng dẫn con người một cách khéo léo; trong một lần thuyết giảng, Phật có thể làm cho họ bước đi được về **08 hướng** (04 chặng thánh Đạo và 04 thánh Quả) một cách tự tin. Vì vậy, Phật được gọi là **Bậc Vô Song Điều Phục Con Người**.

◆ (1.7) **Thầy Của Trời & Người** (*Sattha Devamanussanam*)
– “Thiên Nhân Sư” (HV)

(a) *Sattha* = **Thầy**: Mọi người muốn tiến bộ thì cần phải có thầy để hướng dẫn đến mục tiêu của mình. Đức Phật giảng dạy phương cách hoàn hảo để mọi người tự tu tập bản thân theo con đường Bát Thánh Đạo để dẫn đến sự diệt khổ. Đức Phật giống như một người dẫn đầu đoàn người bộ hành vượt qua sa mạc bão táp luân-

hồi sinh tử (*Samsara*) để đến một nơi an toàn là Niết-bàn (*Nibbana*). Ai không tự thân bước đi theo đoàn bộ hành đó theo dấu Đức Phật thì sẽ bị rớt lại sâu trong mờ mịt luân hồi sinh tử.

(b) *Deva-Manusssanam* = **Trời, Thần và Người**: Chữ này cũng bao hàm ý nghĩa nói về những người **giỏi nhất** và những ai có **khả năng tinh tiến** trên con đường giải thoát, như: những Đại Đệ Tử của Đức Phật ngài Xá-lợi-Phất, ngài Mục-Kiền-Liên, những vị đại A-la-hán, vô số những thiên thần và trời Phạm Thiên. Ngay cả những thú vật, sau khi nghe giáo pháp của Đức Phật cũng được tái sinh về cõi trời làm thiên thần, và từ đó, tiếp tục nghe Giáo Pháp và tu tập và đã chứng ngộ được cả Trí Tuệ của thánh Đạo và thánh Quả, như trong trường hợp của “Ếch Thần” Manduka ở thành Campa bên bờ Hồ Gaggara.

— Tóm lại, Đức Phật ban bố, truyền dạy Giáo Pháp (*Dhamma*) cho tất cả thiên thần, trời, người và muôn thú có khả năng tiến bộ về mặt tâm linh. Vì vậy, người là **Thầy của Trời và Người**.

◆ (1.8) **Bậc Giác Ngộ, Vị Phật** (*Buddho*)

Theo ghi chép trong bộ “Nghĩa Thích” (*Niddesa* i. 143), là quyển “*Luận Giảng về tập Kinh Tập*” (*Sutta-nipata*); và những ghi chép trong bộ “*Phân Tích Đạo*” (*Patisambhidam-aggā* i. 174), thì một vị “Phật”, là người đã khám phá ra được Bốn Chân Lý Thánh Diệu (Tứ Diệu Đế) bằng chính sự nỗ-lực của mình và đạt đến Trí Tuệ Toàn Giác, và thành thực những

năng-lực siêu phàm. Từ nguyên và những ý nghĩa của từ “Phật” được chú giải như sau:

(a) *Bujjhita* = Người Khám phá Chân Lý, và vì vậy người là bậc giác ngộ, là Phật (*buddha*).

(b) *Bodheta* = Người giác ngộ cho cả thế hệ, vì vậy người là bậc giác ngộ, là Phật (*buddha*).

(c) *Buddhi* = Sự khám phá tất cả những tư tưởng, khoa học, sự hiểu-biết tất cả, đó là trí-tuệ toàn tri, vì vậy người là bậc giác ngộ, là Phật (*Buddha*).

“Phật” hay “Bụt” không là một cái tên do cha mẹ, bạn bè, họ hàng, nhà sư, Bà-la-môn hay trời thần đặt ra. “Phật” có ý nghĩa là **sự giải-thoát cuối cùng**, là một cách mô tả, một cách để chỉ thực tại về những đấng Giác-Ngộ, cùng với việc chứng đắc **trí toàn giác** của những vị Phật dưới **Gốc Cây Giác Ngộ**, được gọi là **Cây Bồ-Đề (Bodhi)**.

● Chuyện kể về 2 Bà-la-môn tên là **Dona** và **Sela** khi nhìn thấy những hào quang tỏa sáng xung quanh Đức Phật, họ liền hỏi liệu đức Phật có phải là một thiên thần (*deva*), hay là một *Càn-thát-bà (gandhabba)* hay là một Dạ-xoa (*yakkha*), Đức Phật đã trả lời (đại ý) như sau:

“Nhu một bông sen đẹp lớn lên từ dưới nước bùn mà không dính bùn như; ta sống trong thế gian, nhưng ta không dính nhiễm thế gian. Vì vậy, này những Bà-la-môn, ta là một vị Phật.”

“Đã biết những gì cần biết, đã tu dưỡng những gì cần tu dưỡng, đã diệt những gì cần tiêu diệt. Vì vậy, này những Bà-la-môn, ta là một vị Phật.”

◆ (1.9) Đức Thế Tôn (*Bhagava*)

Bhagavant là một chữ mang ý nghĩa tôn kính dành cho Đức Phật ở vị trí cao nhất hơn tất cả mọi chúng sinh vì những phẩm chất đặc biệt của Phật (coi thêm ý nghĩa của chữ “*Anuttaro*”= “Vô Thượng” ở đoạn trên). Nguồn gốc và ý nghĩa của chữ này được giải thích như vậy:

- (a) ***Bhagehi* = Phúc Lành, Phước Đức:** Phật được gọi là người được phúc lành và vì Đức Phật có được 06 phẩm chất và phúc đức lớn, đó là: Bậc chúa tể thế giới; Giáo Pháp (*dhamma*); danh uy; sự vinh quang; hạnh nguyện; và sự nỗ lực tinh tấn. Chúng ta sẽ lần lượt hiểu rõ ý nghĩa của từng danh từ này sau đây.
- (b) **Bậc chúa tể của thế giới:** Đức Phật có thể dụng tâm để biến mình thân mình nhỏ lại, sáng lên, to lớn; chinh thân đến nơi đâu mình muốn, tạo ra những thứ mình muốn, tự chủ, thân thông siêu phàm, lập tức viên thành những việc mình làm. Vì vậy, nên gọi Đức Phật là một bậc chúa tể thế giới mới thực hiện được những điều nói trên một cách dễ dàng và theo ý của mình.
- (c) **Giáo Pháp (*Dhamma*):** Đó là Chín Pháp Siêu Thế, bao gồm 08 Trí-Biết của thánh Đạo và thánh Quả, và Niết-bàn.
- (d) **Danh Uy (*yasa*):** Danh tiếng thanh tịnh siêu thế của Đức Phật đã được truyền khắp ba thế giới (tam giới).
- (e) **Hào Quang Chói Lọi (*siri*):** Đức Phật có đầy đủ hào quang của thân, chiếu sáng hoàn mỹ, làm yên lòng những ai đang diện kiến Phật.

- (f) **Hạnh Nguyện:** Đức Phật thành đạt về tất cả những điều hạnh-nguyện của mình, người đã thực hiện đại-nguyện dưới chân Đức Phật Nhiên Đăng (Dipankara Buddha) sẽ nỗ lực thành một Đức Phật Toàn Giác, Phật cũng đã hoàn thành viên mãn *Mười Hạnh Ba-la-mật*, và người cũng đã chứng đắc sự Giác-Ngộ (Niết-Bàn).
- (g) **Sự Nỗ Lực Tinh Tấn:** Đức Phật là một bậc có được sự Nỗ-Lực (chánh Tinh Tấn) *siêu phàm* nhất, đó là lý do tại sao thế giới ngưỡng mộ và tôn kính người. Nỗ-lực hiếm thấy của Đức Phật trong tu hành có thể được nghe lại trong đoạn Phật thệ nguyện được ghi lại trong Kinh Điển như sau:

“Dù chỉ còn lại da, gân, xương, dù cho thịt máu khô cạn, ta sẽ quyết không ngơi nghỉ hay buông thả cho đến khi nào ta đạt tới mục-tiêu (Giác Ngộ)”.

- (h) **Bhaggava = Hủy Bỏ, Diệt Trừ:** Đức Phật đã diệt trừ tất cả mọi ô-nhiễm, bất-tịnh và cấu-uế, tất cả mọi phẩm chất sai trái, tham dục, tà kiến, 05 loại ma lực, cám dỗ (*)...v.v.

(*) 05 loại ma lực là những ma lực (*mara*) của Năm Uẩn dính chấp, của Nghiệp hành, sự cám dỗ của Ma Vương thiên, và của Ma Vương Địa ngục).

- (i) **Bhagyava = Diễm Lành, Phúc Đức:** Vì có được những phúc lành giúp vượt qua Bờ Kia (Bỉ Ngạn) Giải Thoát nhờ thực hiện viên mãn *Mười Hạnh Ba-la-mật*, tạo ra những phúc lành, phước đức thế gian và siêu thế gian mà Phật có được. Những phước đức Đức Phật có được cũng không ai có thể ngang bằng được. Đó là:

1. **Thân tướng hay nhục thân siêu việt, hoàn mỹ**, mang đầy đủ vẻ đẹp, dấu hiệu, tướng tốt.

2. **Pháp thân siêu việt, hoàn hảo**, đó là Chín Pháp Siêu Thế và tất cả những Giáo Pháp Đức Phật đã truyền dạy suốt hơn 45 năm.

3. **Sự kính mến** của thiên hạ và những bậc Thánh nhân theo Phật dành cho Phật.

4. **Sự Xứng Đáng Được Nương Tựa** bởi thiên hạ, Phật tử tại gia, Tỳ kheo và những trời thần; bởi vì Đức Phật là người Thầy xuất sắc nhất trong những bậc Thánh Nhân có thể đưa ra những lời truyền dạy tốt nhất cho tất cả để tìm đến con đường an lạc.

(j) **Bhattava = Người thường xuyên lặp lại, tu dưỡng, phát triển những Pháp Siêu Thế**: đó là những *Tứ Vô Lượng Tâm, Tự Tại Bản Thân, Những Tầng Thiên Định*, và *Vô Dư Ý Niết-bàn, Sự Vô Nguyện* (không còn mong muốn), *Sự Không còn Dấu Vết Ô-Nhiễm, Sự Giải thoát*, và những Pháp khác.

(k) **Bha-Ga-Va**: Chữ này là danh từ ghép, được ghép từ những phụ âm “*Bha*” trong chữ “*bhava*”, “*Ga*” trong chữ “*gamana*” và “*Va*” trong chữ “*vanta*”, để tạo nên ý nghĩa là: “*Người đã từ chối (vanta) sự đến-đi (gamana) hay sự tái sinh trong những cõi hiện-hữu (bhava) còn sinh tử.*”

— Tóm lại, Đức Phật là một **Đức Thế Tôn** (*bhagava*) bởi vì Phật có được những **Phúc Lành** (*bhagehi*), **sự diệt trừ** (*bhaggava*) tất cả mọi ô-nhiễm; đại phúc, những **phúc lành** (*bhagyava*), và bởi vì Phật **thường xuyên lui tới** (*bhattava*),

và là bậc đã từ chối việc sự đến-đi và sự tái sinh trong những cõi hiện-hữu còn sinh tử (*bha-ga-va*).

◆ (1.10) Những Ích Lợi Của Việc Tưởng Niệm Phật
(*Buddhanussati*)

Khi tưởng niệm Phật bằng **niềm-tin thành tín và sự hiểu-biết**, thì những Đức-Hạnh của Đức Phật trở thành đối-tượng trợ duyên cho việc khởi sinh những trạng thái lành thiện của tâm, và nhờ đó ngăn chặn những trạng thái bất thiện khởi sinh lên trong tâm. Bằng cách hành thiền thường xuyên và đầy nhiệt tâm, một người sẽ có được những ích lợi tốt đẹp như sau:

- (1) Tăng trưởng **niềm-tin mạnh mẽ**, giúp làm thanh tịnh tâm để **sự chánh niệm** và **chánh định** được dễ dàng thiết lập.
- (2) Tạo ra nhiều niềm **hoan-hỷ** vui mừng giúp vượt qua những lúc khó khăn, phiền não trong cuộc đời, ví dụ như những lúc đau bệnh, mất mát hay gặp nhiều chướng ngại, khó khăn...
- (3) Thấm nhuần **sự tự-tin** trong con người giúp xua tan đi những nỗi sợ hãi, lo lắng, nghi ngờ và bất an trong cuộc sống và trong những bước đường tu tập.

Nhờ vào ý nghĩa sâu xa uyên áo của những Đức Hạnh của Đức Phật và những tư tưởng trong khi quán niệm những Đức Hạnh khác nhau của Đức Phật, người thiền sẽ không nhắm đích cuối cùng là chứng đắc những tầng thiền định (*jhana*), mà người thiền sẽ tu tập để đạt tới mức độ định-tâm cần thiết

(như tốt nhất là Tứ Thiên) để cơ-sởphục vụ cho việc tu tập Thiền Minh Sát để đạt tới những loại trí-biết giúp giải-thoát.

Bằng cách tưởng-niệm hay chánh-niệm về Đức-Hạnh của Đức Phật (Buddhanussati), theo sau là sự thực hành Thiền Minh Sát (Vipassana), thì người thiền có thể được bảo đảm được tái sinh trong những cảnh giới phúc lành ngay cả khi người đó không chứng ngộ tới (1 trong 4) chặng thánh Đạo hay (1 trong 4) thánh Quả nào trong kiếp tu này.

II

Tưởng Niệm PHÁP

Theo “*Tự Điển Ngôn Ngữ Pali*” của học giả Childers (*Childers’ Dictionary of the Pali Language*), chữ “*dhamma*” có nhiều nghĩa khác nhau như: tính chất, bản chất, đối tượng, ý tưởng, sự vật, hay hiện tượng, học thuyết, giáo pháp, quy luật, đức hạnh, sự công bằng... Ở đây, chúng ta đang nói đến tưởng niệm “Pháp” là “**Giáo Pháp**” của Đức Phật.

Giáo Pháp (*Dhamma*, viết Hoa) của Đức Phật có 03 cấp hay 03 phần, đó là:

- (a) *Pariyatti Dhamma* = **Pháp Học**, là kinh điển hay những văn bản ghi chép lại những lời dạy của Đức Phật (*vacana*) hay còn gọi là **Tam Tạng Kinh** hay **Ba Rõ Kinh** (*Tipitaka*). Đây là phần học thuyết.
- (b) *Patipatti Dhamma* = **Pháp Hành**, là sự thực hành những Giáo Pháp của Đức Phật theo “Bát Thánh Đạo”, tức là sự tu tập Giới-hạnh, Sự Định-Tâm, và Trí-Tuệ (**Giới, Định, Tuệ**). Đây là phần thực sự có quan trọng trong Giáo Pháp của Đức Phật, vì nếu không tu tập thì những Giáo Pháp cũng trở nên vô nghĩa! *Giáo Pháp của Phật là để tu tập để dẫn đến trí-tuệ và sự giải-thoát chứ không phải chỉ để đọc hay tán dương.*

(c) *Pativedha Dhamma* = **Pháp Giác Ngộ** (còn gọi là **Pháp Thành**), đó là sự giác-ngộ thông qua 09 “Tầng” Chứng-Ngộ, đó là: 04 tầng thánh Đạo, 04 tầng thánh Quả, và Niết-bàn. Chín giai đoạn tu tập này là mục tiêu rất ráo, tối thượng có thể giác ngộ được thông qua sự trợ giúp của Giáo Pháp và Thực hành (tu tập).

- Bản thân **Giáo Pháp** cũng là một “chủ đề” để thiền tập, chỉ gồm 02 trong 03 phần mới nói trên, đó là: (1) Giáo Pháp hay “Pháp học” (*Pariyatti*) và (2) Chín Pháp Giác Ngộ hay còn gọi là “Pháp Thành” (*Pativedha*), làm nền tảng cho một người tưởng-niệm về 06 Phẩm Chất của 02 phần Giáo Pháp này, nhằm đạt được sự “chánh-niệm”.

- Phương cách “chánh-niệm” cũng tương tự như khi tưởng niệm **Đức Phật**, nhưng ở đây, người tưởng-niệm Pháp tụng đọc 06 Phẩm Chất (hay đặc tính) của Giáo Pháp như sau:

“ (1) *Svakhato Bhagavata Dhammo*, (2) *Sanditthiko*, (3) *Akaliko*, (4) *Ehipassiko*, (5) *Opanayiko*, (6) *Paccattam Veditabbo Venuhi ti*.”

“(1) *Giáo pháp được Đức Thế Tôn giảng bày hay léo, (2) thiết thực, dễ nhìn thấy, (3) có hiệu quả tức thì, (4) mời người đến và thấy, (5) dẫn dắt hướng thượng, (7) được chứng nghiệm bởi người có trí.*”

Bây giờ, **06 Phẩm Chất** này sẽ được giải thích như sau:

◆ (2.1) **Được Đức Thế Tôn giảng bày khéo léo** (*Svakhato*)

► Phẩm Chất thứ nhất này thì liên hệ tới cả **02 mảng chính** của Giáo Pháp, đó là mảng Pháp thế gian (tức là phần học thuyết hay giáo lý), còn gọi là “**Pháp Học**” (*Pariyatti*) và mảng Pháp siêu thế gian, còn gọi là “**Pháp Giác Ngộ**” hay “**Pháp Thành**” (*Pativedha*), như mới nói trên.

► Còn 05 phẩm chất kia [(2.2), (2.3), (2.4), (2.5), (2.6)] sau đây đều chỉ thuộc về mảng “**Pháp Thành**” xuất thế gian mà thôi.

(a) Giáo Lý (học thuyết Phật) là phương pháp thanh tịnh và đầy đủ cho đời sống tâm linh

1. *Tốt đẹp ngay phần đầu*, vì Giáo lý giảng dạy về **Giới-Hạnh** như là nền tảng không thể thiếu được để bắt đầu một đời sống tâm linh. *Tốt đẹp ở phần giữa* hay trong tiến trình bởi vì Giáo Pháp chỉ dạy **Sự Định-Tâm** để một người có thể đạt được sự định-tâm, làm cơ sở để nhìn thấy mọi sự đúng như chúng thực là. *Tốt đẹp cả phần cuối*, bởi vì Giáo Pháp chỉ dạy để một người có thể chứng ngộ **Trí-Tuệ**; tức là **sự Trí-Biết tròn đầy và Niết-bàn**, chính là mục tiêu rốt ráo của đạo Phật.
2. *Tốt đẹp ngay phần đầu* khi được nghe thuyết giảng vì một người khởi sinh và tăng trưởng **niềm-tin**, thành tín. *Tốt đẹp ở phần giữa* vì bằng cách thực hành Giáo Pháp một người sẽ vượt qua những chướng-ngại và đạt được **sự bình an và trí tuệ**. *Tốt đẹp phần cuối* là giác ngộ, chứng ngộ niềm **hạnh-phúc** của những mục-tiêu mà mình chứng đạt được.

3. Tuyên thuyết rằng, chỉ có đời sống thanh tịnh là thật sự **hoàn hảo** và **thanh tịnh** (trong sạch) theo đúng cả về sự diễn đạt của ngôn từ và trong ý nghĩa thực tế.

- **Hoàn Hảo:** liên quan đến 05 tổ hợp pháp (Pháp uẩn, *Dhamma-khanda*), đó là: Giới-Hạnh, Định-Tâm, Trí-Tuệ, Sự Giải-Thoát, Trí-Biết và Tâm-Nhìn của Sự Giải-Thoát.

- **Thanh Tịnh:** thanh tịnh vì mục đích của Giáo Pháp là thanh tịnh, là thuần khiết giúp mọi người **vượt qua** được vòng luân-hồi sinh tử và xa lìa những điều trần tục và những ô-nhiễm của thế gian này.

4. Không làm lạc đường, không làm lạc hướng trong ý nghĩa của Giáo lý, bởi vì mọi sự vật hiện tượng (các pháp) được mô tả trong giáo lý là những **chướng-ngại và sự thoát-khỏi là đúng thật sự như vậy**. Những giáo lý khác không được giải bày một cách tốt đẹp trong ý nghĩa này, chỉ đưa ra những chướng-ngại và khó-khăn trong kiếp sống và không đưa ra được **lối thoát** hay **con đường (đạo)** để giải thoát thông qua tu tập cái Tâm, mà chỉ dựa vào những loại niềm tin sai lạc khác, như là chủ nghĩa linh hồn bất diệt và quan điểm tự hủy diệt sau một kiếp sống này, hay quan điểm có bản ngã, hay tin vào thượng đế sáng tạo, mà không tin vào quy luật khoa học về Nghiệp (*kamma*) và Lý nhân-duyên.

(b) Pháp Xuất Thế Gian — Chín Pháp Thành (*Pa-tivedha*)

Pháp xuất thế gian đã được Đức Thế Tôn giảng dạy một cách khéo léo bởi vì con đường thực hành Giáo Pháp này có

khả năng đạt được sự giác ngộ Niết-bàn, và Niết-bàn là kết quả xứng đáng của con đường thực hành giáo pháp vậy.

1. Con đường **Bát Thánh Đạo** là con đường chính giữa, tránh chạy theo những cực đoan khoái lạc và cực đoan hành khổ. Đó được gọi là con đường **trung đạo**.

2. Những **Đạo Quả** là giai đoạn những ô-nhiễm bị loại bỏ, khi mà một người có thể nói rằng mình đã được tĩnh-lặng, đã làm lắng lặng những ô-nhiễm và bất-tịnh.

3. **Niết-bàn (Nibbana)** mang bản chất của sự bất tận, bất tử, nơi nương tựa, nơi an toàn, viên mãn, v.v. được thuyết giảng một cách khéo léo để có thể tuyên thuyết rằng đó là bản chất của sự **bất tận, bất tử**, và vân vân.

— Như vậy, Pháp thế gian (*Pariyatti*) và Pháp xuất thế gian (*Pativedha*) đã được Đức Thế Tôn thuyết giảng một cách khéo léo.

◆ (2.2) **Thiết Thực, Dễ Nhìn Thấy** (*Sanditthiko*)

(a) Giáo Pháp dễ nhìn thấy bởi một người thánh thiện khi người đó đã loại trừ những tham-dục, tà-kiến ... “*Khi tham-dục ... đã bị loại bỏ, người đó không còn gây hại cho bản thân mình, hay cho người khác, hay vô hại cho cả mình và người*”. Đây là giáo pháp dễ **nhìn thấy và thiết thực**.

(b) Khi một người nhìn thấy và chứng ngộ giáo pháp, thì Giáo Pháp dễ nhìn thấy đối với người đó thông qua **trí-biết xem xét** lại những tính-chất và tác-

dụng của Giáo Pháp, chứ không cần phải dựa vào niềm-tin vào những chỗ khác.

(c) *Sanditthi* có nghĩa là cách-nhìn đúng đắn hay chánh-kiến.

• **Thánh Đạo** chinh phục, loại bỏ những ô-nhiễm bằng *chánh-kiến* đi kèm với thánh Đạo.

• **Thánh Quả** là *kết quả do chánh-kiến*, do có chánh kiến mà có. Nếu không có chánh kiến, hay thậm chí không bỏ tà kiến, thì dù tu tập tới đâu cũng không mang lại thánh Quả.

• *Nibbana* là đối tượng, là *mục-tiêu của chánh-kiến*.

• Vì vậy, nên nói rằng Chín Pháp Xuất thế gian có chánh-kiến (*sanditthi*) đi kèm.

(d) Giáo Pháp Xuất Thế Gian “khóa sỏ” những vòng luân-hồi tái sinh đáng sợ ngay khi nó được thấy bằng sự thâm nhập trí tuệ vào thánh Đạo và giác ngộ Niết-bàn. Giáo Pháp là thiết thực, dễ nhìn thấy vì nó xứng đáng **được nhìn thấy, được chứng ngộ**.

◇ (2.3) Có Hiệu Quả Tức Thì (*Akaliko*)

(a) Những sự thực hành trong *thế gian* phải cần thời gian để tạo quả tốt theo Quy Luật Nghiệp, thông thường quả không ‘thành tựu’ lập tức, mà cần thời gian sớm hay muộn sau đó.

(b) Nhưng những trạng thái *xuất thế gian* thì không cần hay phụ thuộc vào thời gian. Sau khi trải qua được Thức của thánh Đạo thì khởi sinh lập tức Thức của thánh Quả, được tâm tĩnh lặng khỏi những ô-nhiễm và bất-tịnh. Vì vậy, mới nói Giáo Pháp, phần pháp *xuất thế gian*, là **mang lại hiệu quả ngay, có tác dụng tức thì** (*akaliko*).

-- Bấy lâu nay, có nhiều người có quan điểm cho rằng sau khi chứng đạt Thức Đạo (Nhập Lưu, Nhất Lai...), thì Thức Quả (Quả vị nhập Lưu, Quả Vị Bất Lai...) không nhất thiết phải khởi sinh ngay, mà có thể được trì hoãn lại sau. Sở dĩ họ mang tư tưởng này bởi vì có lẽ họ đã diễn dịch sai hay hiểu sai về thuật ngữ “*Người (trì tu) theo Niềm-Tin*” (căn tín) và “*Người (trì tu) theo Giáo Pháp*” (căn trí) trong kinh “*Alagaddupama Sutta*” (Kinh Ví Dụ Con Rắn) thuộc Trung Kinh Bộ (MN), là mang lại hiệu quả ngay, có tác dụng tức thì.

(2.3.1) Câu Hỏi: Liệu một người có thể chứng thánh Đạo Đạo (Magga) mà không chứng luôn thánh Quả ngay tức thì?

Trong kinh “*Alagaddupama Sutta*” (Kinh Ví Dụ Về Con Rắn) (MN 22), bên cạnh những người đã chứng quả Nhập Lưu (*sotapanna*), Đức Phật còn đề cập đến những dạng Tỳ kheo khác đang hướng thượng tới sự giác-ngộ. Phật đã gọi những người này là những “**người (trì tu) theo Giáo Pháp**” và những “**người (trì tu) theo Niềm-Tin**”.

Do có những cách gọi này, một số vị thầy đã diễn dịch nhầm rằng một người đã bước vào thánh Đạo không nhất thiết phải là một bậc thánh Nhập Lưu (*sotapanna*), nhưng vẫn

có thể được bảo đảm trở thành bậc Nhập Lưu trước khi chết. Những vị thầy đó lý luận rằng đức Phật đã gọi những người đó là những bậc Nhập Lưu (*sotapanna*) chứ không phải chỉ là những “người (*trì tu*) theo Giáo Pháp” và những “người (*trì tu*) theo Niềm-Tin”.

Cách nói này có vẻ mâu thuẫn với Kinh Điển, vì Kinh Điển đã nói rằng những Giáo Pháp xuất thế gian là “*akaliko*”, là có hiệu quả tức thì. Tuy nhiên, sẽ không bị mâu thuẫn nếu chúng ta hiểu rõ rằng những “người (*trì tu*) theo Giáo Pháp” và những “người (*trì tu*) theo Niềm-Tin” chỉ là những loại (người) “**danh-sắc**” hình thành ngay khi đạt Thức của thánh Đạo Nhập Lưu, đó là:

- Những “**người (*trì tu*) theo Niềm-Tin**” (**căn tín**): là những người có căn cơ “tiền định” (từ kiếp trước) và họ thực hành tu tập con đường chánh đạo với Niềm-Tin thành tín đặt lên hàng đầu. Vì vậy, họ còn được gọi là những dạng người “**Tín Căn**” hay “**Tín Hành**”.

- **Người (*trì tu*) theo Giáo Pháp**: là những người có căn tâm “tiền định” đề cao Trí Tuệ, tức Giáo Pháp, là hàng đầu trong sự tu tập con đường Đạo. Họ còn được gọi là những người “**Trí Căn**” hay “**Trí Hành**”

-- Tương tự, trong phần “**Tướng Niệm Tăng**” tiếp theo, cụm từ “*Attha purisa puggala* – Tám Loại Người¹” thật sự là nói về 08 loại ‘con người’ “**danh-sắc**”, đó là:

¹ Tám loại người hay thánh nhân còn được gọi là “Bốn đôi Tám vị”, thành ngữ kinh tạng Pali diễn tả 08 đối tượng thánh nhân đáng được cung kính, đáng được cúng dường, là phước điền vô thượng ở đời. Bốn đôi tức là tám người. Đây là tám đối tượng đã chứng một trong 04 thánh Đạo và 04 thánh Quả:

(1) Người đang trong thánh Đạo Nhập-Lưu,

1. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Đạo (giai đoạn) Nhập-Lưu (Sotapatti Magga). Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Quả Nhập-Lưu (Sotapatti Phala – thánh Quả Nhập-Lưu).

3. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Đạo Nhất-Lai (Sakadagami Magga).

4. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Quả Nhất-Lai (Sakadagami Phala – thánh Quả Nhất-Lai).

5. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Đạo Bất-Lai (Anagami Magga).

6. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Quả Bất-Lai (Anagami Phala – thánh Quả Bất-Lai).

7. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Đạo A-la-hán (Arahatta Magga).

8. Con người (danh-sắc) hình thành ngay lúc chứng ngộ Thức của Quả A-la-hán (Arahatta Phala – thánh Quả A-la-hán).

(2) Người đã chứng thánh Quả Nhập-Lưu,

(3) Người đang trong thánh Đạo Nhất-Lai,

(4) Người đã chứng thánh Quả Nhất-Lai,

(5) Người đang trong thánh Đạo Bất-Lai,

(6) Người đã chứng thánh Quả Bất-Lai,

(7) Người đang trong thánh Đạo A-la-hán,

(8) Người đã chứng thánh Quả A-la-hán.

◇ (2.3.2) Bảy Loại Người Thánh Thiện (Thánh Nhân)

Trong bộ sách phân hạng những loại ‘con người’ là “*Puggala Pannatti*” (*Phân Loại Con Người*), hay “*Nhân Thi Thiết Luận*”, hay “*Nhân Chế Định*” (HV), Chương 7) có ghi những định nghĩa 07 loại người thánh thiện hay 07 loại Thánh nhân, và 07 loại người này cũng được giảng giải chi tiết trong quyển “*Thanh Tịnh Đạo*” (“*Visuddhi Magga*”, XXI, 74) như sau:

— Khi “**Căn Tín**” là căn dẫn đầu trong việc tu tập chánh Đạo, thì:

(a) Người đó gọi là người “**tín căn**” (*Saddhā-nusārī*) ngay lúc chứng Nhập Lưu vào con đường Đạo.

(b) Trong trường hợp 07 dạng còn lại của 03 giai đoạn thánh Đạo cao hơn và 04 thánh Quả cao hơn, người đó được gọi là “**người tín căn đã được giải thoát**” (*Saddhā-vimutta*).

— Khi “**Căn Định**” là căn dẫn đầu trong việc tu tập chánh Đạo, thì:

(a) Người đó được gọi là người chứng nghiệm bằng thân mình hay **người thân chứng** (*Kāya-sakkhī*) khi người đó tiếp xúc với thân mình và an trú vào **những tầng thiền vô sắc** và một số những ô nhiễm của người ấy bị diệt trừ mà những người ấy thấy được bằng trí tuệ. Theo Luận Giảng, trường hợp này là đúng với tất cả những loại người thánh nhân nói trên, là những người đã đắc thức những tầng thiền Vô Sắc Giới (ngoại trừ những người đã chứng ngộ Thánh Quả A-la-hán).

(b) Người đó được gọi là “**người đã giải-thoát bằng cả hai cách**” (*Ubhato-bhāga-vimutta*) một khi người đó đạt

thánh Quả cao nhất là A-la-hán (*arahatta phala*) sau khi đã **đắc những tầng thiền Vô Sắc Giới**, tức là người đó đã được giải thoát bằng hai cách, bằng (1) những tầng thiền định Vô Sắc Giới (sự giải thoát của tâm), và (2) bằng con đường thánh Đạo (sự giải thoát nhờ trí-tuệ giác ngộ).

— Khi “**Căn Trí**” là căn dẫn đầu trong việc tu tập chánh Đạo, thì:

(a) Người đó được gọi là người (trì tu) theo Giáo Pháp hay “**người Căn Trí**” (*Dhammā-nusāri*) ngay lúc chứng Nhập Lưu vào con đường thánh Đạo.

(b) Trong trường hợp 03 dạng còn lại của 03 thánh Đạo cao hơn & 3 thánh Quả cao hơn, người đó được gọi là “**người chứng đắc tâm-nhìn**” (*Ditthippatta*).

(c) Trong trường hợp chứng thánh Quả cao nhất là A-la-hán, người đó được gọi là “**người được giải thoát bằng Trí Tuệ**” (*Paññā-vimutta*).

- Theo những cách mô tả này (coi thêm kinh “*Kitagiri Sutta*”, thuộc Trung Kinh Kinh (MN 70), có vẻ như những danh từ “Người Căn Tín” hay “người Căn Trí” chỉ là những thuật ngữ truyền thống để diễn tả những ‘con người’ danh-sắc (con người “năm-uẩn”) đang mang những loại Thúc xuất thế gian tồn tại chỉ trong một sát-na tâm. Ngay lúc hay khoảnh khắc quá độ của thánh Quả này, toàn bộ những ‘con người’ danh-sắc (*nama-rupa*) luôn thay đổi và trở thành những ‘con người’ danh-sắc khác nhau.

— Bây giờ, có thể rõ ràng hơn để thấy được rằng 07 Thánh nhân (*ariya puggala*) chỉ là những thuật ngữ truyền thống (*pannatti*) để gọi 07 loại ‘con người’ danh-sắc (*nama-*

rupa) với (mang) những loại (tâm) Thức xuất thế gian (*lokuttara citta*) khác nhau. Những ‘con người’ danh-sắc này là những **thực tại tuyệt đối** (*paramattha*) tồn tại chỉ trong một sát-na mà thôi. (*Rồi tiếp tục biến đổi liên tục, liên tục – ND*).

— Những người mang quan điểm hay **quan niệm có một thực thể sống thường hằng, bất biến** (như dạng một cái gọi là ‘bản ngã’, ‘linh hồn’) dường như suy nghĩ rằng, những “người căn Tín” và “người căn Trí” thật sự là những người đã chứng ngộ thánh Đạo (đã Nhập-Lưu), nhưng chưa chứng đắc thánh quả Nhập-Lưu, nếu không vì vậy thì Đức Phật đã gọi họ là bậc Nhập-Lưu rồi chứ không dùng những danh từ đó.

— Sự diễn dịch lầm tưởng này cũng là thường tình trong giới những học giả không thực hành Thiền Minh Sát Tứ Niệm Xứ, và do vậy không ý thức sâu sắc về bản chất vô thường của tổ hợp danh-sắc “*nama-rupa*”, mà họ **nhận lầm** đó là một ‘con người’ hay một ‘cá nhân’ tồn tại dài lâu.

◆ (2.3.3) Thánh Quả Khởi Sinh Lập Tức Ngay Khi chứng thánh Đạo

Thế theo Kinh “*Upanisa Sutta*” (*Bài Thuyết Giảng về Những Nguyên Nhân Lập Tức*) trong bộ kinh SN, Quyển 2 “Nhân-Quyên”, Đức Phật đã nói rõ rằng **Thức thánh Quả** khởi sinh vì một nguyên nhân; nó không khởi sinh mà không có nguyên nhân. Nguyên nhân lập tức để nó khởi sinh chính là **Thức thánh Đạo**.

Trong Kinh “*Ratana Sutta*” (Kinh Châu Báu), Đoạn Kệ thứ 5, có nói rằng con đường thanh tịnh, mà Đức Phật Toàn

Giác đã tán dương, được mô tả như là “**sự chánh-định liên tục vô gián**”, bởi vì nó tạo ra quả của nó lập tức tiếp nối ngay tiến trình của nó”.

Vì vậy, không thể nào một người chứng một thánh Đạo (*Magga*) nào mà không lập tức chứng thánh Quả (*Phala*) đó. Pháp Xuất thế gian (Supramundane Dhamma) là “*akaliko*” – **mang lại hiệu quả lập tức**.

◆ (2.4) Mời Người Đến và Thấy (*Ehipassiko*)

Điều này có nghĩa là Giáo Pháp của Đức Phật là giáo pháp mời người ta đến để mà thấy, để chứng thực rồi mới tin, không phải đến để tin khi chưa “thấy”, chưa “biết”.

(a) Thực tại và sự thanh tịnh của những tầng thánh Đạo và thánh Quả làm cho những thánh Đạo và thánh Quả đó trở nên quý giá nhất trên đời. Do vậy, Giáo Pháp là xứng đáng được người ta **đến để thấy**.

(b) Như đã nói, Giáo Pháp của Đức Phật không phải là “**đến để tin**”, mà mọi người cần phải có niềm-tin xác thực trước rồi mới tin. Mà muốn có niềm-tin trước thì mọi người cần phải “thấy”, “biết” trước. Trong Kinh “*Kalama Sutta*”, Đức Phật đã giảng giải và chỉ dạy cho những người họ tộc Kalama **cách đặt vấn đề thích hợp và đúng đắn** về niềm-tin, để có sự xác thực bằng là “thấy” và “biết”; (chứ không nên dựa vào niềm tin mù quáng, như: phong tục, truyền thống, kinh sách, giáo điều, hay chỉ vì điều đó được nói ra bởi một người ‘thầy’ là phải đúng. Phải tự mình “thấy và biết” trước khi tin – ND).

(c) Bằng cách thực hành Thiên Minh Sát theo Bát Thánh Đạo, một người có thể trải nghiệm trực tiếp Giáo Pháp của Đức Phật với niềm-tin sẽ được hình thành và tăng trưởng từ việc “**thấy**” bằng **sự hiểu-biết đúng đắn (chánh kiến)**.

◇ (2.5) Dẫn Dắt Hướng Thượng (*Opanayiko*)

Những “**tàng**” thánh Đạo và thánh Quả dẫn dắt một người ra khỏi vòng luân-hồi sinh tử (*samsara*) đáng khiếp sợ. Chúng **dẫn hướng thượng** đến Niết-bàn, sự hoàn toàn diệt-khô. Con đường hướng thượng đó gồm có 04 giai đoạn:

(a) Thánh Đạo & Thánh Quả Thứ Nhất:

Diệt sạch những ô-nhiễm dẫn dắt đến tái sinh trong những cảnh giới khổ đau đày. Những ô-nhiễm [gông-cùm] đó là:

(1) **Quan-điểm sai lạc cho rằng có ‘con người’ hay ‘danh-tính’** (thân kiến),

(2) **Sự nghi-ngờ**, và

(3) **Những sự chấp-thủ sai lạc vào những tục lệ cấm kỵ, cúng bái, và những thệ nguyện** (giới cấm thủ).

Những người chứng nhập vào thánh Đạo đầu tiên và chứng thánh Quả đầu tiên được gọi là những bậc **Nhập-Lưu** (*Sotapanna*, Tu-đà-hoàn), và họ hi còn tái sinh làm người trong tối đa **07 kiếp** nữa, (nếu sau khi chứng Nhập-Lưu họ không chứng thêm thánh Quả cao hơn).

(b) Thánh Đạo & Thánh Quả Thứ Hai:

Làm suy yếu thêm những ô-nhiễm **thô tế** như **Tham-Dục** khoái-lạc giác-quan và **Sân** hận, ác ý **đến một mức độ** mà bậc Thánh nhân này chỉ còn phải chịu tái sinh 01 lần nữa mà thôi,

do vậy những người chứng thánh quả này được gọi là những bậc thánh **Nhất Lai** (*Sakadagamin*, Tư-đà-hàm), có nghĩa chỉ còn tái sinh trở lại trần gian **một lần** nữa.

(c) Thánh Đạo & Quả Thứ Ba:

Lần này là **loại bỏ sạch** những ô-nhiễm **thô tế** là **Tham-Dục**. Tuy nhiên vẫn còn một số tham-dục **vi tế**, ví dụ như: tham muốn được lên cõi trời sắc giới và vô-sắc giới để hưởng phúc (HV: sắc giới tham và vô-sắc giới tham). Những thánh nhân này không còn bị tái sinh vào những cõi dục-giới, mà sẽ tái sinh về những Cõi Trong-Sạch (Tịnh cư thiên) Vô Sắc Giới. Những người chứng thánh Quả này được gọi là thánh **Bất-Lai** (*Anagamin*, A-na-hàm), nghĩa là không còn quay lại trần gian ô trược này nữa.

(d) Thánh Đạo & Quả Cuối Cùng:

Đến ‘chặng’ cuối này là **diệt sạch tất cả** những ô-nhiễm và Tham-Dục dạng vi tế nhất, không còn bất cứ dạng nào ô-nhiễm có thể trói buộc người đó tái sinh vào sự hiện-hữu nào nữa. Đối với bậc Thánh nhân này thì: **“Sinh đã tận hết, đời sống thánh thiện đã được sống, từ đây không còn tái hiện-hữu nữa”**. Bậc thánh nhân chứng thánh Quả này được gọi là bậc thánh A-la-hán (*Arahant*), là bậc đáng tôn kính và đáng cúng dường, bậc đã giác-ngộ Niết-bàn (*Nibbana*), sự chấm-dứt mọi sự khổ đau.

◆ (2.6) Được Chứng Nghiệm bởi Những Người Có Trí (*Paccatam Veditabbo Venuhi*)

Theo quyển **“Puggala Pannatti”** (*Phân Loại Con Người*)
(*Xem thêm phần Sách & Tài Liệu Tham Khảo 2*), bàn về vấn

đề những loại chúng sinh đối với Phật Pháp (*Buddha Sasana*), thì có 04 loại chúng sinh có thể được phân biệt như sau:

- (a) **Người căn trí nhanh nhạy (*Ugghatitannu*):** Một người chỉ gặp Phật một lần, và có thể giác ngộ thánh Đạo và thánh Quả ngay sau khi nghe một vài lời hay một bài thuyết giảng ngắn từ Đức Phật.
- (b) **Người căn trí trung bình (*Vipancitannu*):** Một người chỉ có thể giác ngộ thánh Đạo và thánh Quả sau khi được nghe thuyết giảng dài hơn, đầy đủ hơn, với nhiều chi tiết hơn.
- (c) **Người căn trí chậm (*Neyya*):** Đối với những người loại này, họ cần phải học, ghi nhớ lại những bài thuyết giảng một cách siêng năng, chuyên cần và thực hành những điều đó hàng ngày, hàng tháng, hàng năm, nhiều năm nữa mới mong chứng ngộ được thánh Đạo hay thánh Quả. Giai đoạn tu tập để đi đến chứng ngộ có thể là từ 07 ngày cho đến 30 năm hay 60 năm, ***tùy thuộc vào mức độ đã thực hành những Điều Hoàn Thiện (*Parami*) trong quá khứ của người đó.***
- (d) **Người căn trí dần dần (*Padaparama*):** Đối với những người loại này, cho dù có gặp được Đức Phật hay Giáo Pháp của Phật (*Buddha Sasana*) được Đức Phật giảng dạy trực tiếp, và cho dù người đó có nỗ-lực tinh tấn hết mình đi nữa, thì cũng không chứng đạt được gì trong kiếp sống này. Tất cả những gì loại người này làm được chỉ là **tích góp những thói-quen (tập khí) tốt lành và những tiềm-năng trợ giúp cho việc tu tập những kiếp trong tương lai được mau thành công.**

► Hai loại người đầu tiên có thể chứng tằng thánh Đạo và Quả thứ nhất là Nhập-Lưu hoặc cao hơn sau khi nghe một bài

giảng pháp ngắn, giống như trường hợp những đại đệ tử thứ nhất và thứ hai của Đức Phật là Ngài Xá-lợi-Phất và Mục-Kiền-Liên, và những đại đệ tử như ngài Bahiya, cô thí chủ Visakha, ông Anathapindika (Cấp Cô Độc), và những người khác. *Những người thuộc hạng **thượng căn trí** này không còn tồn tại trong những thời mạt pháp sau này nữa!* Và thời nay chỉ có những người **căn trí chậm** và **căn trí dần độn** –

(Như chúng ta và hàng triệu tu sĩ, nghe cũng buồn, vẫn đang ngồi đây cúi đầu kinh sách gần hết cả kiếp người vẫn chưa giác ngộ được thánh Đạo hay thánh Quả nào cả!).
(ND).

► Thánh Đạo và thánh Quả có thể được chứng nghiệm bởi **tất cả những loại người trí hiền**, dẫn đầu là những bậc người căn trí nhạy bén sắc xảo. Những người này không nằm trong “đồng” người căn trí chậm và người căn trí dần độn.

► Mỗi người **tự chứng nghiệm cho chính mình**. Không có chuyện một học trò có thể tu tập tâm hết ô-nhiễm là vì có người thầy tu tập giúp cho trò. Cũng không có chuyện một người đã chứng thánh Đạo và thánh Quả và rồi có thể “chuyển nhượng” hay “san sẻ” chứng cho người khác như trong trường hợp chuyển nhượng chia sẻ công đức được.

► **Thánh Đạo và thánh Quả** không phải là một cái gì, hay điều gì mà có thể chứng đắc được nhờ vào ân-huệ của người khác. Chúng phải do tự tu tập, tự chứng nghiệm, và được trải nghiệm thụ hưởng bởi người có trí, **bởi mỗi người tự chứng cho mình**.

◇ (2.7) Những Ích Lợi Của Việc Tưởng Niệm Pháp
(*Dhammanussati*)

(a) Việc tưởng niệm thường xuyên những Đức Tính của Giáo Pháp người niệm **vượt qua tham, sân, si** trong tâm mình.

(b) Khi tâm niệm trong Giáo Pháp, **tánh ngay thẳng** hay **tâm chánh trực** khởi sinh và một đệ tử có thể vượt qua được những (5) chướng ngại trong tâm. Nhưng ở đây cũng giống như khi Tưởng niệm Phật, người hành thiền chưa đạt được những “tầng” thiền định, mà chỉ có thể đạt đến **Cận Định**, bởi vì những đức tính của giáo Pháp thì vô cùng sâu rộng, và người hành thiền cần phải có những nỗ lực và chánh niệm rất lớn trong việc tưởng niệm Pháp. (*Nhưng Cận Định là đủ để một người hành thiền làm nền tảng để chuyển qua hành Thiền Trí Tuệ Minh Sát!* – ND).

(c) Sau khi có thể đạt Cận Định bằng việc Tưởng niệm Pháp, một người có thể phát triển Trí Tuệ Nhìn Thấu Suốt Bên trong bản chất những hiện tượng vật lý và tâm linh của mình (Minh Sát), đó là cách để dẫn đến hạnh phúc Niết-bàn (*Nibbana*).

III

Tưởng Niệm TĂNG

Tiếng Pali “*Sangha*” có nghĩa là một **đoàn thể**, hay **cộng đồng**. Theo các Luận Giảng (xem phần Sách & Tài Liệu Tham Khảo 4), “*những thành viên trong Tăng Đoàn đều có chung giới-hạnh và chánh-kiến*” (*ditthi-sila-samannena sanghata bhavena sangha*).

Một Tăng Đoàn phải có ít nhất **04** Tỷ kheo được thụ nhận **227 Điều** của **Giới Luật Tỷ Kheo** do Đức Phật định ra. Có 02 loại Tăng Đoàn, đó là:

(1) Thánh Tăng Đoàn (*Ariya Sangha*):

Bao gồm những Tỷ kheo đã chứng ngộ một hay nhiều thánh Đạo và thánh Quả (tức trở thành những bậc thánh, thánh tăng), và trở thành những **bậc đáng cúng dường**. **Thánh Tăng Đoàn** ra đời vào ngày **Mồng 5 của tháng Vassa** (Kỳ An Cư Mùa Mưa, Kiết Hạ) đầu tiên sau khi nhóm 05 người tu khổ hạnh (nhóm ngài Kiều-trần-như) được thụ giới vào Tăng Đoàn; ngày này là **đúng 02 tháng** sau khi ngày Đức Phật Giác Ngộ dưới gốc Cây Bồ-Đề.

(2) Tăng Đoàn Thế Tục (*Puthujjana Sangha*):

Còn được gọi là Tăng Đoàn Bình Thường, bao gồm những Tỷ kheo bình thường (hoặc các Ni Đoàn gồm có các Tỷ kheo ni), không nhất thiết phải có ai đã chứng thánh Đạo hay thánh Quả hay thành Thánh nhân. Họ vẫn còn mang **Mười Gông-Cùm** trói buộc họ trong vòng luân-hồi tái sinh, nhưng họ đang luôn cố gắng tu hành để chứng đắc những trạng thái thánh thiện hay những tầng thánh Đạo và thánh Quả.

Tưởng-Niệm Tăng (*Sanghanussati*) là một chủ-đề thiền là đang nói về sự tưởng niệm **Thánh Tăng Đoàn** (*Ariya Sangha*) mà người thiền có thể lấy Chín Phẩm Chất của Thánh Tăng Đoàn để làm đối-tượng để chánh-niệm. Cách tưởng niệm Tăng cũng như cách tưởng niệm Phật, những người tưởng niệm cần đọc tụng những đức tính sau đây của Tăng Đoàn:

“(1) *Supatipanno Bhagavato savakasangho*, (2) *uju-patipanno Bhagavato savakasangho*, (3) *nayapatipanno Bhagavato savakasangho*, (4) *samicipatpanno Bhagavato savakasangho*; *yadidam cattari purisa yugani attha purisa puggala, esa Bhagavato savakasangho*; (5) *ahuneyyo*, (6) *pahuneyyo*, (7) *dakkhineyyo*, (8) *anjali karaniyo*, (9) *anuttaram punnakkhettam lokassa ti.*”

“(1) Tăng Đoàn các đệ tử của đức Thế Tôn đang tu tập cách thức tốt lành, (2) đang tu tập cách thức chánh trực, (3) đang tu tập cách thức chân thực, (4) đang tu tập cách thức đúng đắn; Tăng Đoàn đó gồm bốn cặp, tám loại người— Tăng Đoàn này của các đệ tử của đức Thế Tôn là đáng (5) là đáng được tặng quà, (6) đáng được tiếp đón, (7) đáng được cúng dường, (8) đáng được lễ chào tôn kính, (9) là ruộng gieo trồng công đức cao nhất (phước điền vô thượng) ở thế gian.”

◇ (3.1) Tu Hành Tốt Đẹp (*Supatipanno*)

- (a) Tu hành tốt đẹp là cách **thực hành giáo pháp một cách đúng đắn** (*samma patipada*), không quay lưng lại với mục tiêu, không thoái chí, không thoái tâm “Bồ-

đề”, cụ thể là không bao giờ quay lại với những ô-nhiễm mình đã từ bỏ được.

- (b) Cách tu hành không có đối kháng; những ô-nhiễm gây đối kháng trở ngại **được diệt trừ** ở từng “chặng” thánh Đạo.
- (c) Đúng theo và hợp với **chân lý** và **lẽ thực** mà Giáo Pháp đã chỉ dạy.
- (d) Họ tuân theo đúng **con đường** (Đạo), đúng theo phương cách của Giáo Pháp và Giới-Luật (*Dhamma & Vinaya*), và thực hành **Giới-hạnh trong sạch**, không tạo ra hay để lại một dấu vết phạm giới, và chỉ ăn một lần trong ngày cùng với Tăng Đoàn.

◆ (3.2) Tu Tập Một Cách Chính Trực (*Ujupatipanno*)

- (a) Tránh 02 cực đoan, họ bước và con đường **trung đạo**, một cách **chính trực**, nhằm **thẳng hướng** đến mục tiêu là Niết-bàn giải thoát.
- (b) Họ đã bước vào con đường Đạo để **từ bỏ** những điều xấu ác do ba nghiệp thân, ý, miệng gây ra. Vì vậy, họ **ngay thẳng**, không đánh lừa, giả tạo hay ngụy thiện, không mảy may một tâm ý vì mục đích (giả tu để) kiếm sống hay vì kế sinh nhai.

◆ 3.3. Tu Tập Một Cách Chân Thật (*Nayapatipanno*)

- (a) Thực hành một cách đúng đắn, đúng bước theo con đường Bát Thánh Đạo để dẫn đến Niết-bàn. Niết-bàn chính là cái được gọi là “chân thật”, “đích thật”.

- (b) Vì thực hành đúng mực, đúng bước và chính xác, chẳng hạn một Tỷ kheo thánh tăng thà bỏ mạng mình chứ không cần thiết phải hủy hoại cây cối, phá rừng, tàn hại một sinh vật.

◆ (3.4) Thực Hành Một Cách Đúng Đắn, Hợp Lý

(*Samicipatipanno*)

- (a) Giới-hạnh là có **trách nhiệm** và **hợp lý**, đúng đắn với Giáo Pháp và Giới Luật.
- (b) Họ sử dụng 04 điều kiện tiện nghi (y phục, thức ăn, chỗ ở, và thuốc men) do Phật tử tại gia cúng dường một cách trân trọng theo cách một **người thầy, một đạo sư** hay một người **con** sử dụng của kẻ thừa, chứ không giống theo cách của một kẻ cắp hay một người mang nợ. Điều đó được gọi là cách thực hành đúng đắn và hợp lý, vì đó là cách của những người đáng được tôn kính.

● Tăng Đoàn Bình Thường Hay Tăng Đoàn Thế Tục (*Puthujjana Shanga*)

Một Tỷ kheo bình thường chưa là thánh tăng, đang ngày đêm nỗ-lực hết mình để **xứng đáng được tôn kính**, bởi vì những vị này có đầy đủ 05 yếu-tố của một tu sĩ đang nỗ-lực (*Padhaniya*), đó là:

- 1- **Niềm-Tin** vào sự giác ngộ của Đức Phật.
- 2- **Sức khỏe** tốt, **hệ tiêu hóa** tốt.
- 3- Không **giả lừa**, không **ngụy thiện**.
- 4- Duy trì **bốn sự phấn-đấu đúng đắn** (Tứ Chánh Cần) để nỗ bỏ tận gốc những ô-nhiễm và bất-tịnh.

5- Chúng ngộ trí-tuệ nhìn thấu suốt bên trong những hiện-tượng sinh-diệt vật-chất (như trong thân) và tinh-thần (như trong tâm). Đây được gọi là *Trí-Biết về Sinh-Diệt (udayabbaya nana)*. Trí tuệ này giúp nhìn rõ bản chất sinh-diệt, bản chất vô-thường của mọi hiện-tượng tâm sinh lý và trong thế gian.

◆ (3.5) **Đáng Được Tặng Quà (Ahuneyyo)**

(a) Tính từ này xuất phát từ “*ahuna*” có nghĩa là: “sự hy sinh, cho đi”, tức là một cái gì đó được bố thí, cho tặng cho **những người có đức hạnh**.

(b) “Quà tặng” hay “Vật Phẩm” được cúng dường cũng là cách chỉ 04 **điều-kiện cần thiết** mà Phật tử tại gia cúng dường cho Tăng Đoàn (Y phục, thức ăn, chỗ ở, và thuốc thang).

(c) Tăng Đoàn xứng đáng nhận những quà tặng vì Tăng Đoàn là nơi tạo ra công đức lớn nhất, là ruộng phước lớn nhất, “phước điền vô thượng ở trên đời”.

◆ (3.6) **Đáng Được Tiếp Đón (Pahuneyyo)**

(a) Tăng Đoàn giống như là một **vị khách quý có những** với những phẩm-chất đáng quý và đáng kính. Vì vậy, Tăng đoàn xứng đáng được tiếp đón, chào mừng.

(b) Tăng Đoàn xứng đáng được đặt lên vị trí hàng đầu là **khách danh dự cao nhất**, và xứng đáng được tiếp đón.

◆ (3.7) **Đáng Được Cúng Dường (Dakkhineyyo)**

Một quà tặng hay phẩm vật được cho là “cúng dường” (*dakkhina*) chỉ khi nào nó **được bố thí hay dâng tặng với niềm-tin về (nghiệp quả) kiếp sau**. Nếu sự cho tặng hay cúng kính không đi kèm với niềm-tin này thì đó chỉ được coi là quà tặng hay quà biếu bình thường; không phải là vật phẩm cúng dường.

(a) Tăng Đoàn làm thanh tịnh những sự cúng dường đó bằng cách hoan-hỷ, biến sự cúng dường đó trở thành những công đức hay công quả lớn, và những công đức đó có thể được chuyển nhượng san sẻ cho những người thân thuộc gia quyến khuất mặt hiện đang bị đày đọa trong cảnh giới hồn ma ngạ quỷ, và những ngạ quỷ đó có khả năng nhận được những đại công đức hồi hướng đó (xem thêm phần “*Hồi hướng công đức*” ở Chương XII, phần “*Bố Thí, Cúng Dường*”).

(b) Trong kinh “*Phân Tích Về Những Sự Cúng Dường*”, Trung Kinh Bộ (MN iii, 256), Đức Phật đã liệt kê ra **14** loại cúng dường **tùy theo mức độ thanh tịnh** của người nhận cúng dường: cao nhất là Đức Phật và thấp nhất là những sinh vật. Lý do để dễ hiểu là khi cúng dường cho một cá nhân, thì sự thanh tịnh đức hạnh của cá nhân đó là rất quan trọng cho ý-nghĩa và kết-quả của việc cúng dường. Có **04** mức độ thanh-tịnh của sự cúng dường:

1- Được làm thanh tịnh bởi **người cúng dường** (thí chủ), nhưng không được thanh tịnh bởi phía người nhận.

2- Được thanh tịnh bởi phía **người nhận cúng dường**, nhưng phía người cúng dường (thí chủ) không thanh tịnh.

3- Được thanh tịnh bởi cả 02 phía **người cúng dường và người nhận cúng dường**.

3- **Không được thanh tịnh** bởi cả hai phía.

(c) Sự cúng dường Tăng Đoàn đem lại **hiều ích lợi và công đức** hơn là cúng dường cho một cá nhân bình thường. Ở đây, người đại diện cho Tăng Đoàn thì chỉ là những người đại diện cho Tăng Đoàn, họ là những người giúp tưởng-niệm lại Thánh Tăng Đoàn (*Ariya Sangha*) vào thời Đức Phật bao gồm những thánh đệ tử và những A-la-hán, và nhờ vào sự thanh tịnh của Thánh Tăng Đoàn, việc cúng dường sẽ mang lại những phước báu lớn lao nhất. Vì vậy, **Tăng Đoàn là nơi xứng đáng được cúng dường.**

◆ (3.8) **Xứng Đáng Được Đánh Lễ** (*Anjalikaraniyo*)

(a) Những người chào nhau theo văn hóa và nghi thức của mỗi dân tộc để thể hiện sự lễ phép và sự chào hỏi, tôn trọng. Nhưng những Phật tử thực hiện việc chào hỏi tôn kính, lễ lạy, hay đánh lễ (HV) Tăng Đoàn bằng cách chấp hai bàn tay vào nhau, để trên đầu để **tôn kính sự thanh tịnh và đức hạnh của Tăng Đoàn.**

(b) Mọi người chúng ta đều có thể luôn thể hiện bề ngoài thì đánh lễ tôn kính Tăng Đoàn, nhưng thực sự chúng ta khó lòng mà duy trì những phẩm hạnh cao quý về Giới-hạnh, Định-tâm, và Trí-tuệ trong một thời gian lâu dài. Nhưng **Tăng Đoàn xứng đáng được đánh lễ**, bởi vì những vị chân tăng có thể sống duy trì liên tục sự thực hành Giáo Pháp và Giới Luật của Đức Phật.

◆ (3.9) **Là “Phước Điền Vô Thượng Ở Trên Đồi”** (*Anuttaram Punnakkhetam Lokassa*)

Có nghĩa là: Tăng Đoàn là đồng ruộng tốt nhất để mọi người gieo trồng ‘công đức’ trên đó bằng cách cúng dường và tôn kính Tăng Đoàn. Việc gieo trồng công đức cũng giống như gieo trồng cây trái vậy. Nó đòi hỏi những nhân và duyên để thành công, đó là:

- 1- Nhân gốc (*hetu*) – như hạt giống và người gieo trồng
- 2- Duyên (*paccaya*) – là điều-kiện, sự trợ giúp – đó là sự tốt, phì nhiêu, màu mỡ của ruộng đất.
- 3- Những yếu-tố khác (*sambhara*) – như nước, ánh sáng, gió, tưới tiêu, nguồn nước, phân bón...

- Một người gieo trồng thông minh luôn luôn chọn những **hạt giống tốt** để gieo trồng. Người đó cũng chọn những ruộng đất tốt và sự gieo trồng đúng thời vụ và sự bảo vệ khỏi côn trùng, sâu bọ. Người đó cũng cần phải đưa thêm vào những thành tố khác như phân bón, nước, ánh sáng... để có được kết quả thu hoạch tốt.

- Người gieo trồng thông minh cũng như một **người bố thí cúng dường có đức hạnh** thực hiện việc cúng dường dựa trên **04** căn-bản của hành động công đức, đó là; **Ý-Định, sự nỗ-lực, tâm, sự hiểu-biết**. Người đó biết được những yếu-tố làm tăng hay giảm kết quả của việc cúng dường, đó là việc cúng dường **có** hay **không có** đi kèm với: (i) Niềm-tin, (ii) Sự Chuẩn-bị một cách chu đáo và tôn trọng (trong tâm), (iii) Sự Tôn Trọng, (iv) Sự Đúng Thời Đúng Lúc, và (v) Sự Không Coi Thường hay Làm Xúc Phạm Tư Cách của Người Nhận.

- **Hạt giống tốt** là NHÂN gốc giống như: **Ý-định** hay **Ý-hành tốt thiện** cần phải có **trước khi, trong khi, và sau khi thực hiện việc cúng dường**. Ý-hành tốt thiện có

được từ những căn thiện là Không Tham, Không Sân và Không Si.

• **Ruộng đất tốt phì nhiêu** là DUYÊN giống như **những đức hạnh của người nhận cúng dường**; các bậc chân tăng là người đã vượt qua hay từ bỏ được những sự xấu-ác hay 03-độc Tham, Sân, Si. Nếu để chọn lựa đối-tượng hay người-nhận cúng dường, một người khôn ngoan sẽ ưu tiên “**Tăng Đoàn**”, vì Tăng Đoàn là **ruộng đất gieo trồng công đức tốt nhất ở trên đời**.

• **Thời gian, nước, ánh sáng, phân bón...** là NHỮNG YẾU-TỐ KHÁC: là những thành-tố hay những thành-phần của những loại vật phẩm hay phương tiện được cúng dường, và thời gian thích hợp cho Tăng Đoàn hay cho người nhận v.v...

◇ (3.10) **Những Ích Lợi Của Việc Niệm Tăng** (*Sanghanus-sati*)

(a) Khi một người hồi tưởng đến Đức-Hạnh của Tăng Đoàn, thì tâm người đó không bị xâm nhập bởi **Tham, sân, Si**, và trở nên chính trực, ngay thẳng và hoan hỷ, không bị che cản bởi những chướng-ngại của tâm.

(b) Nhưng ở đây, khi tưởng niệm Tăng Đoàn (*Buddhanus-sati*) người thiền tâm không nhập thẳng vào những tầng thiền định mà chỉ cần đạt tới một trạng thái **Cận Định** cần thiết, bởi vì những Đức-Hạnh của Tăng Đoàn là rất sâu rộng, uyên thâm, và sự tưởng-niệm những Đức-Hạnh đòi hỏi nhiều sự **nỗ-lực lớn lao** và sự **chánh-niệm miên mật**.

(c) Người thường xuyên tưởng niệm những Đức-Hạnh của Tăng Đoàn thì thường có-được **lòng tôn-kính và niềm-tin** vào Tăng Đoàn, và không còn những nỗi sợ-hãi trong kiếp sống. Người đó cũng có được khả năng chịu đựng được những lúc đau đớn, có thể thiết lập tư tưởng mình là một người bạn đồng hành cùng tăng Đoàn, và có tâm luôn hướng về việc có được những phẩm chất tốt như những Đức-Hạnh của Tăng Đoàn.

(d) Khi sự chánh-định đạt được bằng tiên trình “*chánh-niệm về Đức-Hạnh của Tăng Đoàn*” (*Sanghanussati*), thì một người có thể tu tập **Thiền Minh Sát** để nhìn thấu suốt vào bản-chất đích thực của những tiến-trình của thân và của tâm, để cuối cùng chứng ngộ Niết-bàn. Nếu một người không chứng ngộ được thánh quả A-la-hán trong kiếp này, thì chắc chắn người đó cũng được tái sinh về một trong những cõi phúc lành, cao quý.

IV

Sách & Tài Liệu Tham Khảo

- (1) “*The Path of Purification*” (“*Visuddhimagga*” – *Con Đường Thanh Tịnh*), tác giả ngài Thiền Sư Bhikkhu Nanamoli.
- (2) “*The Requisites of Enlightenment*” (*Những Yếu Tố Cần Thiết Để Giác Ngộ*), tác giả Thiền Sư Ledi Sayadaw.
- (3) “*Buddhist Meditation in Theory and Practice*” (*Thiền Phật Giáo – Lý Thuyết và Thực Hành*), tác giả Đại Trưởng Lão Paravahera Vajiranana Mahathera. Xb bởi Hội Truyền Thừa Phật Giáo (*Buddhist Missionary Society*), Jalan Berhala, Kuala Lumpur, Malaysia, 1975.