

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



# ÁNH SÁNG CỦA TUỆ

(LIGHT OF WISDOM)

**Pa Auk Tawya Sayadaw**

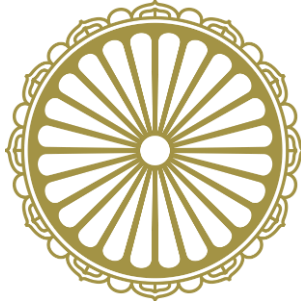
Bản Anh ngữ: Sayadaw U Acinṇa

Bản Việt ngữ: Bhikkhu Abhikusala – Siêu Thiện



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

BUDDHASĀSANA THERAVĀDA



# ÁNH SÁNG CỦA TUỆ

(LIGHT OF WISDOM)

**Pa Auk Tawya Sayadaw**

(Bản Anh ngữ: Sayadaw U Acinṇa)

Bản Việt ngữ: Bhikkhu Abhikusala – Siêu Thiện  
Hướng dẫn chuyển ngữ: Maggabujjhano - Thầy Ngộ Đạo

IN LẦN THỨ 3

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

**HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

**ÁNH SÁNG CỦA TUỆ - (LIGHT OF WISDOM)**

**Pa Auk Sayadaw**

Biên dịch: Bhikkhu Abhikusala – Siêu Thiệt

Phật lịch 2564 - Dương lịch 2020

Chịu trách nhiệm xuất bản: Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

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

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Bìa: Minh Hà

Đối tác liên kết:



**THƯ VIỆN PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY:**

171/10 Quốc Lộ 1A, P. Bình Chiểu, Q. Thủ Đức, TP. HCM

Email: [webphatgiaonguyenthuy@gmail.com](mailto:webphatgiaonguyenthuy@gmail.com)

Website: [www.phatgiaonguyenthuy.com](http://www.phatgiaonguyenthuy.com) \* [www.phatgiaonguyenthuy.net](http://www.phatgiaonguyenthuy.net)

In 1.000 bản, khổ 14,5cm x 20,5cm tại: **Xí nghiệp in FAHASA.**

**Địa chỉ: 774 Trường Chinh, P. 15, Q. Tân Bình, TPHCM.**

Số QĐXB của NXB: 1368/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 27 tháng 07 năm 2019

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-9256-9

Số XNĐKXB: 1965 - 2019/CXBIPH/59 - 31/HĐ

In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.

**NAMO TASSA BHAGAVATO  
ARAHATO  
SAMMĀSAMBUDHASSA**

THÀNH KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,  
BẬC ÚNG CÚNG,  
ĐẮNG CHÁNH ĐẰNG TỰ GIÁC

*Trí tuệ khôn lanh sáng tợ trăng  
Các sao đa số chẳng chi bằng  
Hiền nhân các pháp đều nương với  
Giới đức tháp tùng bậc trí nhân.  
\_\_Trưởng lão Tịnh Sự\_\_*

## MỤC LỤC

|  |           |
|--|-----------|
| <b>PHẦN I</b> .....  | <b>11</b> |
| - CHƯƠNG 1 - THIỀN VỀ BỐN ĐẠI GIỚI.....  | 11        |
| - CHƯƠNG 2 - ÁNH SÁNG CỦA TUỆ LÀ CHI?.....   | 42        |
| - CHƯƠNG 3 - THIỀN VỀ 32 PHẦN CỦA THÂN .....   | 54        |
| - CHƯƠNG 4 - CHUYỂN SANG THIỀN KASIṆA BIẾN XÚ<br>TRẮNG.....  | 66        |
| Thiền là chi? .....  | 71        |
| Roi Vào Hữu Phần ( <i>Bhavaṅga</i> ) .....   | 75        |
| - CHƯƠNG 5 - BỐN THIỀN BẢO HỘ.....   | 81        |
| 1) Mettā Bhāvanā – Tu Tiên Thiền Lòng Từ.....  | 81        |
| 2) Buddhānussati – Niệm Theo Ân Đức Phật.....  | 94        |
| 3) Asubha Kammaṭṭhāna (Bất Tịnh Nghiệp Xứ) – Thiền về Sự Ghê Tởm Về Từ<br>Thi.....                 | 96        |
| 4) Maranānussati – Niệm Theo Sự Chết.....  | 99        |
| - CHƯƠNG 6 - CHUYỂN SANG QUÁN, MINH SÁT<br>(VIPASSANĀ) THẤY BIẾT RÕ SẮC PHÁP (RŪPA<br>DHAMMA)..... | 102       |
| Lý Thuyết Giải Thích Về Phương Pháp .....  | 106       |
| HƯỚNG DẪN TU TẬP.....  | 119       |
| Thấy Biết Rõ Theo sắc do nghiệp trợ sanh ( <i>Kammaja Rūpa</i> ).....                              | 119       |
| Thấy Biết Rõ Theo sắc do tâm trợ sanh ( <i>Cittaja Rūpa</i> ) .....                                | 129       |
| Thấy Biết Rõ Theo sắc do quí tiết trợ sanh ( <i>Utujja Rūpa</i> ).....                             | 132       |
| Quan Sát Theo Sắc Do Vật Thực Trợ Sanh ( <i>Āhāraja Rūpa</i> ).....                                | 134       |
| Sự Sinh Khởi Của Hai Nhánh Bọn Sắc ( <i>Rūpa kalāpa</i> ).....                                     | 136       |
| - CHƯƠNG 7 - THẤY BIẾT RÕ DANH PHÁP (NĀMA<br>DHAMMA).....  | 142       |

|  |     |
|--|-----|
| Kích Thước Của bọn sắc ( <i>Rūpa Kalāpa</i> ) -----                              | 198 |
| - CHƯƠNG 8 - THẤY BIẾT RÕ DUYÊN TRỢ -----  | 201 |
| Thấy Biết Rõ Theo Danh Sắc Của Kiếp Quá Khứ -----                                | 216 |
| Gieo Nhân Thiện – ‘Minh’ (Vijja), ‘Điều Khiển Hành Vi’ (Cāraṇa) -----            | 229 |
| Quan Sát Theo Kiếp Sống Vị Lai Của Vị Ấy -----                                   | 230 |
| Quan Sát Khuynh Hướng Là Phần Của Phiền Não Luân ( <i>Kilesa Vaṭṭa</i> ) -----   | 235 |
| - CHƯƠNG 9 - VỀ QUÁN, MINH SÁT (VIPASSANĀ): PHỔ THÔNG TUỆ (SAMMASANA ÑĀṆA) ----- | 281 |
| - CHƯƠNG 10 - NÓI VỀ SANH DIỆT/ TIẾN THOÁI TUỆ (UDAYABBAYA ÑĀṆA) -----           | 331 |
| - CHƯƠNG 11 - TỪ TIẾN THOÁI TUỆ (UDAYABBAYA ÑĀṆA) ĐẾN ĐẠO TUỆ (MAGGA ÑĀṆA) ----- | 360 |
| 10 Tùy Phiền Não Quán ( <i>Upakkilesavipassanā</i> ) -----                       | 360 |
| - CHƯƠNG 12 - ĐẠT ĐẾN ĐẠO VÀ QUẢ TUỆ (MAGGA & PHALA ÑĀṆA SAMĀPATTI) -----        | 385 |

## **PHẦN II ----- 399**

|  |     |
|--|-----|
| - CHƯƠNG 13 - TỪ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (ĀNĀPĀNASATI) ĐẾN THIỀN VÔ SẮC (ARŪPA JHĀNA) ----- | 399 |
| Hướng Dẫn Trước Khi Tu Tập -----   | 399 |
| Hướng Dẫn Tu Tập -----   | 402 |
| Chuyển Sang Thiền Biến Xứ ( <i>kaṣiṇa</i> ) -----  | 414 |
| 1) Kasiṇa Biến Xứ Trắng -----  | 415 |
| 2) Kasiṇa Biến Xứ Nâu -----  | 417 |
| 3) Kasiṇa Biến Xứ Vàng -----   | 417 |
| 4) Kasiṇa Biến Xứ Đỏ -----   | 418 |
| 5) Kasiṇa Biến Xứ Đất -----  | 418 |

|  |     |
|--|-----|
| 6) Kasiṇa Biến Xứ Nước -----   | 419 |
| 7) Kasiṇa Biến Xứ Lửa -----  | 420 |
| 8) Kasiṇa Biến Xứ Gió -----  | 420 |
| 9) Kasiṇa Biến Xứ Ánh Sáng -----   | 421 |
| 10) Kasiṇa Biến Xứ Hư Không -----  | 421 |
| Thiền Vô Sắc ( <i>Arūpa Jhāna</i> ) -----  | 421 |
| - CHƯƠNG 14 - TỪ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM<br>(ĀNĀPĀNASATI) ĐẾN ‘QUÁN/ MINH SÁT’ (VIPASSANĀ)<br>----- | 426 |
| - CHƯƠNG 15 - TÁN DƯỠNG NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM<br>(ĀNĀPĀNASATI) -----                              | 432 |
| - CHƯƠNG 16 - VẤN - ĐÁP -----  | 437 |

## Lời Nói Đầu Của Người Biên Soạn

Chủ ý ban đầu là chỉ biên soạn hai thời pháp đã ghi âm của Pa Auk Tawya Sayadaw thuyết ở Yangon vào tháng 5, năm 1995: một là về giới nghiệp xứ (*Dhātu Kammaṭṭhāna*) và một chủ đề khác là về ‘Tu Tiên Bất Tĩnh’ (*Asubha Bhāvanā*). Tuy nhiên, do một vài tình huống sau đó việc lựa chọn được thêm vào từ những thời thuyết pháp khác đã ghi âm và được dùng trong tu viện Pa Auk. Cho nên, bây giờ việc biên soạn là 20 bài ghi âm thay vì 2 bài. Trong những cuốn băng ghi âm này một số được chuyển ngữ đầy đủ, còn những phần khác thì chỉ trích dẫn.

Những cuốn băng đã chuyển ngữ là những thời pháp theo *Mahā Gopālaka Sutta* (từ cuốn băng số 12-22, 24, 28, 29); và một thời thuyết về *Ānāpānasati Sutta* (cuốn băng số 24). Những thời thuyết đó đã chuyển ngữ một phần hay chỉ trích dẫn từ *Sunita Thera Apadana* (cuốn băng số 2), *Hatthipāla Jataka* (cuốn băng số 2), *Natha Sutta* (cuốn băng số 1), *Ānāpānasati Sutta* (cuốn băng số 2) và *Assaji Sutta* (cuốn băng số 2). Việc chuyển ngữ này hầu hết được thực hiện bởi Đại đức *Candima*, còn một số khác được thực hiện bởi Đại đức *Nanagavesaka*.

Phần Một là gồm những thời thuyết (*Mahā Gopālaka Sutta*) theo từng bước bắt đầu tu tập với thiền về bốn đại Giới (Chương 1). Chương 2 giải thích về ánh sáng xuất hiện với thiền sinh trong quá trình thiền của vị ấy. Thành tựu trong thiền Bốn Giới (*dhātu*), thiền sinh kế đến tiến tới thiền theo 32 phần của thân (Chương 3) và cuối cùng đến thiền *kaṣiṇa* biến xứ trắng (Chương 4). Với sự ủng hộ của thiền *kaṣiṇa* biến xứ trắng, thiền sinh phải tu tập thêm bốn thiền bảo hộ (Chương 5), cả hai là một sự rèn luyện thêm trong định *saṃādhi* và được lợi ích về ‘sức mạnh ủng hộ từ tu tập định hay sức mạnh cận y’ (*upanissaya satti*) khi vị ấy tu tập ‘quán hay minh sát’ (*vipassanā*). Kế đến, bậc tu tiên hướng đến tu tập quán (*vipassanā*) bằng cách bắt đầu với việc quan sát thấy biết rõ theo sắc, ‘Sắc Nghiệp Xứ’ (*Rūpa Kammaṭṭhāna*) (Chương 6) theo sau bằng việc quan sát theo danh, ‘Danh Nghiệp Xứ’ (*Nāma Kammaṭṭhāna*)



(Chương 7). Sau đó, thiền sinh quan sát theo sự liên quan của nhân và quả giữa quá khứ, hiện tại và vị lai để đạt đến ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) (Chương 8). Những chương sau nói về quán (*vipassanā*) từ những cuốn băng được chọn lọc (và không nằm hết trong các bài); cho nên một số chương có thể bắt đầu hay kết thúc bất ngờ.

Xen nhau, những thiền sinh sơ cơ có thể bắt đầu với *Ānāpānasati*, thiền theo hơi thở vào, hơi thở ra. Nếu một thiền sinh chọn bắt đầu với *Ānāpānasati* thì quá trình thiền sẽ tương tự như trên, ngoại trừ bắt đầu thiền là *Ānāpānasati*, tiến tới thiền theo 32 phần của thân và v.v...; thiền 4 giới (*dhātu*) được tu tập ngay trước khi quan sát theo sắc, ‘Sắc Nghiệp Xứ’ (*Rūpa Kammaṭṭhāna*) theo sau bằng cách tu tập quán (*vipassanā*) khác. Trong Phần Hai, Chương 13 mô tả làm sao một thiền sinh có thể tiến tới thiền vô sắc (*Arūpa Jhāna*) dựa vào *Ānāpānasati* là thiền lúc ban đầu. Chương 14, Từ *Ānāpānasati* Đến *Vipassanā* là chỉ trích đoạn vì những hướng dẫn cơ bản tương tự với Chương 13 trong khi tu tập quán (*vipassanā*) tương tự với Phần Một; trích dẫn là chính mà không được đề cập trước.

Phần biên tập này được gọi tên là ‘Light of Wisdom’ – ‘Ánh Sáng Của Tuệ’, chỉ cho yếu tố chính góp phần thành tựu trong quá trình thiền. Như Sayadaw đã đề cập trong thời thuyết pháp, ‘Chỉ khi có ánh sáng thì bậc tu tiến mới có thể thấy cảnh sắc. Tương tự, thiền sinh nào đang tu tập quán, minh sát (*vipassanā*) phải quan sát theo màu của những bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Khi ấy, ánh sáng phải hiện diện. Nếu không có ánh sáng, bậc tu tiến không thể thấy những bọt sắc (*rūpa kalāpa*)...’ Cũng vậy ‘...thiền sinh nào đang tu tiến quán nghiệp xứ (*vipassanā bhāvanā kammaṭṭhāna*), nếu không có ánh sáng thì không thể thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) ngoại phần trong 31 cõi, nói chung...’. Về ý nghĩa của Ánh sáng, xem chương Ánh Sáng của Tuệ là chi?

Liên quan đến việc biên tập này:

- 1) Quyển sách này được chuyển ngữ theo Anh ngữ địa phương, với một số nơi nó có thể là không theo dạng ngữ pháp phổ thông. Hơn nữa, nhiều liên từ, phó từ, những câu chắt vắn được giữ để tránh sự thay đổi về ý nghĩa. Chúng tôi thỉnh cầu Venerable Sayadaw thứ lỗi cho chúng tôi về bất cứ điểm sai nào trong việc chuyển ngữ và biên tập này.
- 2) Mỗi băng ghi âm là một giờ thuyết pháp. Tuy phạm vi chủ đề trải rộng, một số có thể không được chia chi tiết. Nó chỉ là một nét phác thảo tổng quát về việc tu tập. Trong lúc thật sự tu tập ở những mức tiến bộ, thiền sinh cần phải tham khảo những sách hướng dẫn cho thiền sinh trong Lâm viện Pa Auk.
- 3) Thính giả của thời nói pháp là các thiền sinh Burmese. Cho nên một số tục ngữ, ví dụ hay lời dẫn giải trong lúc nói có thể xa lạ.
- 4) Sự trích dẫn những số trang của Nguyên bản Pāli giới thiệu trong lúc thuyết pháp nói đến Tam Tạng Pāli (*Pāli tipitaka*) Burmese. Tuy nhiên, những số giới thiệu về Visuddhimagga trong bản Anh ngữ bởi Bhikkhu Ñānamoli được biểu thị trong ngoặc. Ví dụ, (Vism, XX, 98) nghĩa là Visuddhimagga Anh ngữ Chương XX, đoạn số 98.
- 5) Có thể có nhiều sự giải thích như làm sao tu tập liên quan đến Nguyên bản trong những thời thuyết pháp này. Tuy nhiên, nó không có nghĩa một thiền sinh phải có một sự hiểu biết thấu đáo về Nguyên bản trước khi vị ấy tu tập thiền.

Chúng tôi xin cảm ơn những người sau, nhờ có họ làm cho việc biên tập này có thể thực hiện:

- Venerable Sayadaw về những thời thuyết pháp,
- Venerable Candima và Venerable Ñānagavesaka về việc chuyển ngữ những bài giảng,
- Venerable Varañāna, Venerable Aggadhamma, Venerable Uttama và Venerable Kuṇḍadhāna là những người đã chăm chỉ sao chép những thời thuyết pháp. Việc chuyển ngữ được hoàn

thành chính xác hơn nhờ sự trợ giúp từ những bản sao chép của họ.

- U Eric về việc ‘*dāna*’ máy ghi âm. Hầu hết những bản ghi âm được viết lại nhờ vào việc dùng máy ghi âm này.
- U Aung Kyaw Oo, U Kan Saing, U Ba, U Aung Myint (Mahn Myoo Daw Kapi, Mandalay) và tất cả những người khác đã bày tỏ lòng từ - metta bằng cách giúp qua cách này hay cách khác.

Người biên soạn  
Pa Auk Tawya Sinn Kyan Kyaung,  
Pa Auk, Mawlamyaing,  
Myanmar (Burma).  
8-3-96.

## PHẦN I

### - CHƯƠNG 1 - THIỆN VỀ BỐN ĐẠI GIỚI

Đức Phật dạy ‘tác ý giới’ (*dhātu manasikāra*) (thiện về bốn đại giới) trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*). Bikkhu muốn đạt đến Nibbāna phải thuần thực tu tiến niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) bao gồm cả hai ‘niệm xứ hiệp thể’ (*lokiya satipaṭṭhāna*) và ‘niệm xứ siêu thể’ (*lokuttara satipaṭṭhāna*).<sup>1</sup> Lời dạy này sẽ được thiện về bốn đại giới là phần của tu tập niệm xứ (*satipaṭṭhāna*). Trước khi tiến hành, có vài điểm tôi muốn cho bạn biết.

Nói chung có 3 học (*sikkhā*)<sup>2</sup> được tu tập để phát triển trí/tuệ tròn đủ (*ñāṇa pāramī*)<sup>3</sup> của đệ tử (*sāvaka*)<sup>4</sup> Đức Phật (*Buddha*): Giới học (*sīla*), định học (*samādhi*), tuệ học (*paññā*). Theo quan điểm của bảy giai đoạn thanh tịnh (thất tịnh) thì: giới học (*sīla sikkhā*) là giới thanh tịnh (*sīla visuddhi*); định học (*samādhi sikkhā*) là tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*); tuệ học (*paññā sikkhā*) là từ kiến thanh tịnh (*ditṭhi visuddhi*) cho đến bốn thanh tịnh (*visuddhi*) còn lại. Tất cả có bảy giai đoạn thanh tịnh. Bảy giai đoạn thanh tịnh

<sup>1</sup> Nền tảng của Niệm liên quan đến duyên (hiệp thể) và nền tảng của Niệm liên quan đến phi duyên (siêu thể) Nibbāna.

<sup>2</sup> *Sikkhā*: học; training (n): sự dạy dỗ, sự rèn luyện; sự đào tạo; discipline: sự rèn luyện; *sikkhāpana*: giáo nghĩa, giáo dục.

<sup>3</sup> *Nāṇa*: 智-trí, như 智慧-trí tuệ; *Paññā* : 慧-tuệ, như 智慧-trí tuệ;

*pāramī* : completeness, perfection, highest state = pháp tròn đủ, toàn hảo...

<sup>4</sup> *Sāvaka*: học trò, thỉnh văn, đệ tử.

và 3 học thì giống nhau. Nếu đệ tử (*sāvaka*) Phật muốn đạt đến Nibbāna, vị ấy phải tu tập đầy đủ 3 học (*sikkhā*) này.

Theo nhóm ‘tám chi Thánh đạo’:

- Giới học (*sīla sikkhā*) là chánh ngữ (*sammā vācā*), chánh nghiệp (*sammā kammanta*) và chánh mạng (*sammā ājīva*): 3 chi Thánh đạo.
- Định học (*samādhi sikkhā*) là chánh cần (*sammā vāyāma*), chánh niệm (*sammā sati*) và chánh định (*sammā samādhi*): 3 chi Thánh đạo.
- Tuệ học (*paññā sikkhā*) là chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) và chánh kiến (*sammā diṭṭhi*): 2 chi Thánh đạo.

Bậc tu tiên phải tu tập cả 8 chi Thánh đạo. Tám chi này thì giống với 3 học (*sikkhā*). Nếu thiên sinh là một người cư sĩ, vị ấy phải nguyện thọ ít nhất 5 giới (*sīla*). Thiên sinh phải nguyện thọ giới từ lúc bắt đầu thiên.

Có một dạng đệ tử (*sāvaka*) gọi là ‘người tỏ ngộ đầu đê’ (*ugghatitaññu puggala*) là hạng người có thể đạt do chỉ nghe pháp (*dhamma*) tóm tắt. ‘Người tỏ ngộ xiển minh’ (*vipacitaññu puggala*) là hạng người khác sẽ đạt sau khi nghe pháp chi tiết như kinh Chuyển pháp luân (*Dhamma cakka pavattana sutta*) và ‘kinh Vô ngã tướng’ (*Anatta lakkhaṇa sutta*). Hai hạng người này không như ‘người đáng tiếp độ’ (*neyya puggala*) cần phải có thời gian tu tập. Thời gian tu tập đối với ‘người tỏ ngộ đầu đê’ và ‘người tỏ ngộ xiển minh’ thì chỉ khi họ đang nghe thuyết pháp. Họ có thể đạt đạo (*magga*), quả (*phala*), Nibbāna nếu họ tu tập 3 học (*sikkhā*) trong thời đang nghe thuyết pháp. Về phần tu tập của ‘người đáng tiếp độ’ thì không như vậy. Họ phải tuân

tự tu tập giới học (*sīla sikkhā*) và định học (*samādhi sikkhā*). Chỉ sau khi tu tập như vậy, họ phải tu tập tuệ học (*paññā sikkhā*). Vị ấy không phải là hạng người có thể chứng đạt chỉ bằng cách nghe thuyết pháp. Cho nên, vị ấy phải học từ người thầy tu tập ‘giới học’. Để thiết lập định (*samādhi*), vị ấy phải học tu tập ‘*samādhi*’ từ một vị thầy.

Chỉ sau khi thiết lập định (*samādhi*), vị ấy mới có thể tu tập thêm tuệ học (*paññā sikkhā*). Tại sao? Về việc này, trong giai đoạn minh sát, tóm tắt có bao nhiêu loại tuệ (*paññā*)? Trong tuệ học, 4 loại chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) đã được tu tập, đã được Đức Phật giải thích trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*). ***Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñaṇaṃ, dukkhasamudāye ñaṇaṃ, dukkhanirodhe ñaṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā patipadāya ñaṇaṃ. Ayaṃ vuccati bhikkhave Sammādiṭṭhi*** – 4 loại chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) là tuệ về sự thật của khổ - khổ đế (*dukkha sacca*); tuệ về sự thật nguyên nhân của khổ - tập đế (*samudaya sacca*); tuệ về sự thật của sự dứt khổ - diệt đế (*nirodha sacca*); và tuệ về sự thật của con đường tu tập đưa đến sự dứt khổ - đạo đế (*maggasacca*). Trong 3 học (*sikkhā*), tu tập đầy đủ về 4 chánh kiến (*sammā diṭṭhi*) là tuệ học (*paññā sikkhā*). Kế đến, khi nào 4 Thánh đế này có thể được thấu biết rõ theo tuệ học?

Chính Đức Phật thuyết về câu trả lời này trong kinh Định (*samādhi sutta*), phẩm uẩn (*khandha vagga*), Tương ưng bộ (*Samyutta Nikāya*). ***Samādiṃ bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu yathā Bhūta pājānati*** – này chư bhikkhu, tu tập phát triển định; vị nào có định thấy biết

rõ chư pháp theo thực tính. Chư pháp bị thấy biết theo thực tính là chi? Đức Phật cũng dạy câu trả lời.

Bậc tu tiến thấy biết theo thực tính là năm uẩn (*khandha*), gọi là sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*) và thức (*viññāṇa*) hoặc khổ đế (*dukkha sacca*).

Vị ấy cũng thật thấy biết nhân của khổ đế.

Vị ấy cũng thật thấy biết sự sanh của khổ đế là do sự sanh của chư pháp nhân.

Vị ấy cũng thật thấy biết sự diệt của quả khổ đế là do sự diệt của chư pháp nhân.

Vị ấy cũng thật thấy biết trạng thái hay tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của cả hai nhân và quả. Vị ấy phải làm gì để thật thấy biết như vậy? Đức Phật dạy thiết lập định (*samādhi*), đây là câu trả lời.

Cũng trong ‘nhóm tám chi Thánh đạo’, Đức Phật dạy chánh định (*sammā samādhi*) là một trong những ‘chi đạo’. Đức Phật đã cẩn thận giải thích rằng chánh định (*sammā samādhi*) là thiền (*jhāna*) thứ nhất, thiền thứ hai, thiền thứ ba, thiền thứ tư trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*). Có cách diễn giải đặc biệt (*ukkaṭṭha niddesa*)<sup>1</sup> mà trong đó loại định (*samādhi*) cao nhất (*uttama*) được trình bày trong những định (*samādhi*) này. Mặt khác, theo cách bậc trung (*majjhedipaka*), nếu định sắc giới (*rūpavacara samādhi*) giữa được đề cập thì cả hai định dục giới (*kāma vacara samādhi*) thấp (là cận định – *upacāra*

<sup>1</sup> Niddesa: Xiển minh, chỉ ra, phân tích, miêu thuật (miêu tả, diễn tả), giải thích, diễn giải. Uddeso: Xiển thuật, sự chỉ ra, sự thuật lại.

UKKAṬṬHA : [a] cao cả, nổi bật lên, tuyệt mỹ, đặc biệt --tā [f] sự tuyệt mỹ, sự xuất chúng

*samādhi*) và định vô sắc giới (*arūpavacara samādhi*) cao hơn cũng được bao gồm. Trong Thanh tịnh đạo quyển thứ hai, trang 222 có đề cập: ***Cittavisuddhi nāma saupacāra aṭṭha samāpattiyo*** (*vism.XVII,1*) – Cận định (*upacāra samādhi*) cùng với 4 loại định sắc giới (*rūpavacara samādhi*) và 4 loại định vô sắc giới (*arūpavacara samādhi*) gọi là 8 thiền chứng (*samāpatti*), được biết là tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*) theo cách bảy giai đoạn thanh tịnh (*visuddhi*). Trong tu tiến bảy giai đoạn thanh tịnh, sau khi giới thanh tịnh (*sīla visuddhi*), bậc tu tiến phải cố gắng thanh tịnh tâm để hoàn thành tâm thanh tịnh (*citta visuddhi*). Sau tâm thanh tịnh, bậc tu tiến có thể chuyển sang tu tập kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*).

Đức Phật dạy chánh định (*sammā samādhi*) là một trong những ‘chi đạo’ trong ‘nhóm tám chi Thánh đạo’. Theo Đức Phật, chỉ khi ‘nhóm tám chi Thánh đạo’ được hoàn thành, bậc tu tiến có thể thấy rõ sự đạt được Nibbāna. Dù là bậc ‘căn tánh thuần quán’ (*suddha vipassanā yānīka*) cũng phải tu tập phát triển định của vị ấy, nhưng không phát triển đến bậc thiền định (*jhāna samādhi*). Định mà đang vươn đến thiền (*jhāna*) và là cao nhất của định dục giới (*kāma vacara samādhi*), được gọi là cận định (*upacāra samādhi*). Thiền sinh ít nhất phải tu tập phát triển ‘cận định’, nếu vị ấy không tu tập đạt đến thiền định.

Có hai dạng người: người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka puggala*) và người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) có ý định chuyển sang quán, minh sát (*vipassanā*), cố gắng đạt kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) đầu tiên. Người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka*



*puggala*) có thể là người đã đạt thiền (*jhāna*) của một trong 8 thiền chứng (*samāpatti*). Người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) trước tiên nhập vào bất cứ thiền nào ngoại trừ ‘thiền phi tưởng phi phi tưởng’ (*Neva sañña nā saññayatana jhāna*). Kế đến, sau khi xuất khỏi thiền vị ấy quan sát theo trạng thái (*lakkhaṇa*), phạm sự (*rasa*), thành tựu hay sự hiện bày (*paccupaṭṭhāna*) và nhân cận (*padaṭṭhāna*) của những chi thiền (*jhānaṅga*) hay chư pháp tương ưng thiền (*jhāna sampayutta dhamma*). Nương vào chi mà chư danh pháp (*nāmadhamma*) này sinh khởi? Thiền sinh phải quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*), nương vào sắc này, danh pháp (*nāmadhamma*) sinh khởi. Sắc pháp (*rūpa dhamma*) đó là sắc đại minh (*mahābhūta rūpa*) (4 căn bản/đại giới) và sắc y sinh (*upādā rūpa*). Những sắc này phải được phân tích biết rõ rằng sắc đại minh và sắc y sinh là sắc pháp (*rūpadhamma*) và pháp thiền (*jhāna dhamma*) là danh pháp (*nāmadhamma*). Sau khi quán hay quan sát theo như vậy, ‘pháp hành hỗn hợp’ (*pakīṇṇaka saṅkhāra*) tức là danh pháp (*nāmadhamma*) và sắc pháp (*rūpadhamma*) còn lại sẽ được quan sát chỉ rõ. Phương pháp này dành cho người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) muốn quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) trước. Nhưng người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) có thể không muốn bắt đầu quan sát<sup>1</sup> theo danh pháp (*nāmadhamma*) mà có thể muốn bắt đầu quan sát theo sắc pháp (*rūpadhamma*) trước. Trong trường hợp đó, đối với cả hai người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*)

<sup>1</sup> **Discerning** = abhijānana = [nt.] recognition – nhận ra; 盡知 – tận tri, biết tường tận; 證知 – chứng tri; **Discern** = paricchindati = định rõ, vạch rõ (hình dạng, ranh giới...); xác định đặc điểm, chỉ rõ tính chất; Paricchindati = 確定 - xác định,

muốn bắt đầu quan sát sắc pháp (*rūpadhamma*) trước và người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka puggala*) không muốn tu tập thiền định mà muốn đi thẳng vào quán (*vipassanā*). Vậy, phương pháp thiền nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) nào họ cần phải tu tập?

Câu trả lời có thể được tìm thấy trong Visuddhimagga trang 222, đoạn 664: ***Suddha Vipassanā yānīko pana ayameva vā samatha yānīko catudhātu vavatthāne vuttānaṃ tesam tesam dhātu pariggahamukhānaṃ aññatara mukhasena saṅkhepato vā vitthārato và catasso dhātuyo pariggaṇhāti*** (Vism. XVIII, 5) – cả hai, người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) mong muốn bắt đầu quan sát sắc pháp (*rūpa dhamma*) trước để chuyển sang kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*), và người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka puggala*) phải tu tập giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), thiền về bốn đại giới. Giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) phương pháp tóm tắt và chi tiết được đề cập trong phần ‘xác định bốn giới’ (*catu dhātu vavatthāna*) của Visuddhimagga. Trong phương pháp tóm tắt có hai cách được đề cập, trong khi phương pháp chi tiết có 17 cách được đề cập. Bậc tu tiến có thể chọn bất cứ một trong những cách để tu tập. ***Catasso dhātuyo pariggaṇhāti*** – bắt đầu bằng cách quan sát theo bốn đại giới. Tại sao? Lúc chuyển sang kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*), vị ấy có thể bắt đầu quan sát theo danh nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*) hoặc sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*). Người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka puggala*) phải bắt đầu quan sát theo sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*). Người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) có thể bắt đầu quan sát theo danh nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*) do mãnh lực

thiền định (*jhāna samādhi*) của vị ấy. Nhưng nếu vị ấy muốn bắt đầu quan sát theo sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*), thì vẫn có thể. Do đó cả hai, người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) và người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka puggala*) muốn bắt đầu quan sát theo sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) phải tu tập thiền về bốn đại giới (*dhātu*). Trong giai đoạn ‘chỉ tịnh’ (*samatha*), để tu tập phát triển định có 40 nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) (40 cách thiền). Nhưng trong tu tập quán (*vipassanā*) chỉ có 2 nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*), đó là sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) và danh nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*).

Đức Phật dạy về sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) ***Taṭṭha Bhagava Rūpa kammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāra vasena vā vitthāra manasikāra vasena vā catu dhātu vavaṭṭhanaṃ kathesi*** – có nghĩa là giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) có thể được tu tập bằng phương pháp tóm tắt hoặc bằng phương pháp chi tiết, tùy vị ấy chọn. Cho nên, thời thuyết pháp tôi nay sẽ nói về phương pháp tu tập tóm tắt. Đức Phật đã dạy thiền ‘tác ý giới’ (*dhātu manasikāra*) trong kinh Đại niệm xứ (*mahā satipaṭṭhāna sutta*) ra sao?

***Puna caparaṃ bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yatha thitaṃ yathā panihitaṃ dhātuso paccavekkhati ‘atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu ti*** – trong thân này, dù trong oai nghi nào, dù ở tư thế nào, dù đang đứng, đang ngồi, đang nằm hay đang đi chỉ có địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*) và phong giới (*vāyo dhātu*). Quan sát theo

mỗi giới (*dhātu*) của những giới này. Sự hướng dẫn này được Đức Phật giải bằng một ví dụ.

***Seyyathāpi Bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajtvā nisinno assa. Evameva kho bhikkhave bhikkhu imameva kāyaṃ yathā thitaṃ yathā panitaṃ dhātuso paccavekkhati ‘atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu ti*** – cũng như người đồ tể thành thạo hay học trò của người đồ tể đang mổ thịt một con bò, cắt nó thành những phần như thịt, xương, ruột, gan, v.v... và đặt chúng ở ngã tư đường, ngồi đó. Tương tự, với tuệ vị bhikkhu thiên quán rằng, trong thân này chỉ có địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*) và phong giới (*vāyo dhātu*), lần lượt từ phần này đến phần khác. Ý nghĩa của sự so sánh này được giải thích trong Chú giải *Mulapaññāsa* trang 276 (trong *Vism XI,30*):

***Yathā goghātakassa gāviṃ posentassapi āghātaṇaṃ āharantassapi āharitva tattha bandhitvā thapentassapi vadhantassapi vidhitaṃ mataṃ passantassapi tāvadeva gāvīti sañña na antaradhāyati, yāvanaṃ padāletva bilaso vā vibhajati*** – trước khi cắt con bò thành các phần, trong lúc nuôi dưỡng con bò, mang bò đến lò mổ, trói con bò lại, giết thịt con bò và thấy tử thi của con bò, khi ấy tưởng (*sañña*) về con bò không mất. Khi nuôi dưỡng, tưởng về con bò hiện hữu trong tâm người đồ tể; khi mang con bò đến lò mổ, tưởng về ‘con bò’ hiện hữu; khi mổ thịt con bò, tưởng về ‘con bò’ hiện hữu; khi thấy tử thi của con bò, tưởng về ‘con bò’ hiện hữu.

*Vibhajitva nisinnaṃ pana gāvi sañña antaradhāyati, mamsa sañña pavattati. Nassa evaṃ hoti ‘Ahaṃ gāviṃ vikkinami, ime gāviṃ harantīti* – nhưng sau khi cắt thành những phần như xương, thịt, gan v.v... và xếp chồng lên để bán ở ngã tư đường, tưởng về ‘con bò’ mất. Chỉ có tưởng về ‘thịt’ xuất hiện. Khi đang bán, trong tâm của người đồ tể là đang bán ‘thịt’, không phải ‘con bò’. Khi đang mua thì người đàn ông đang mua ‘thịt’, không phải ‘con bò’. *Atha khvassa ‘ahaṃ mamsa vikkinami, imepi mamsaṃ harantīti*’ – ‘tôi đang bán thịt, họ đang mua thịt’, vị ấy nghĩ như vậy.

*Evameva imassapi bhikkhuno pubbe balaputhujjanakale gihi Bhūtassapi pabbajitassapi tāvadeva sattoti vā posoti và puggaloti và saññā nā antaradhāyati, yava imameva kāyaṃ yathāthitaṃ yathāpanihitaṃ ghana vinibbhogaṃ katva dhātuso na paccavekkhati* – trước khi khối sắc (*rūpa*) lần lượt được phân tích bằng tuệ của vị ấy, đó chỉ là những giới (*dhātu*). Kế đến, dù ở oai nghi hay tư thế nào, người có thể là một cư sĩ hay tu sĩ, được gọi là ‘ngu phạm phu’ (*bāla puthujjana*). *Sattoti vā posoti vā puggaloti vā sañña nā antaradhāyati* – tưởng (*saññā*) về đàn ông, đàn bà, ‘người’, ‘thú’ không mất trong tâm của ‘ngu phạm phu’ (*bāla puthujjana*) này. *Dhātuso paccavekkhato pana sattasaññā antaradhāyati, dhātuvaseneva cittaṃ santitthati* – tưởng về đàn ông, đàn bà, ‘người’, chúng sanh có sự sống mất đi khi thực tính (*sabhāva*)<sup>1</sup> của các giới (*dhātu*) được phân tích tỉ mỉ.

---

<sup>1</sup> Tự tánh.

Về việc này, Chú giải *Mulapannāsa*, quyển 1, trang 365 đã giải thích về ‘phân biệt khối’ (*Ghana vinibbhoga*)<sup>1</sup>. Trong khối sắc, ‘thiền sắc’ (*rūpa jhāna*), có ba loại: khối liên tiếp (*santati ghana*), khối tập hợp (*samuha ghana*), khối phận sự (*kipca ghana*). Khối tập hợp (*samuha ghana*) có thể được thấy biết bởi những ai đang tu tập sắc nghiệp xứ (*rūpa kammattāna*). Ví dụ, trong bốn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), nếu ‘bọn/nhóm’ (*kalāpa*) ấy được phân tích có 10 thứ sắc (*rūpa*). Nếu đặc biệt tác ý hay hướng tâm theo hỏa giới (*tejo dhātu*) thì bậc tu tiên có thể quan sát theo rằng: do hỏa giới (*tejo dhātu*) có bốn hoặc năm thể hệ bọn sắc (*rūpa kalāpa*) mới sanh. Nếu không thể quan sát theo là 4 hoặc 5 thể hệ nối tiếp sản sanh mà chỉ một thể hệ nối tiếp thì thiền sinh bị che phủ bởi khối liên tiếp (*santati ghana*). Tương tự, trong bốn nhãn mười pháp có ‘sắc vật thực nội’ (*ojā rūpa*) hiện diện. Với sự ủng hộ của ‘bọn sắc do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) có thể sản sanh 4 hoặc 5 thể hệ bọn sắc (*rūpa kalāpa*) mới. Nếu thấy rõ sự sản sanh này là một chuỗi nối tiếp thì nó là (như vậy).<sup>2</sup> Nếu sự sản sanh của bọn sắc do quý tiết trợ và do vật thực trợ (*utuja & āhāraja kalāpa*) được thấy là một chuỗi liên tiếp thì được gọi là bị che phủ bởi khối liên tiếp (*santati ghana*). Nếu mỗi bọn (*kalāpa*) có thể được quan sát bằng tuệ và có thể được phân tích thì khối liên tiếp (*santati ghana*) bị phá vỡ. Thiền sinh phải có khả năng phá vỡ khối rắn chắc (*ghana*) này bằng tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*).

<sup>1</sup> Vinibbhoga: biện biệt, xem xét rõ ràng, không nhầm lẫn.

Biện: Phân tích, phân biệt, biện xét, nhận rõ, phân biệt rõ ràng, xét rõ.

Biệt: chia, rời ra, riêng rẽ, khác

<sup>2</sup> If seeing this sequence of production as one continuity then it is.

Dù khả năng phá vỡ khối liên tiếp (*santati ghana*) được thành tựu, cũng vẫn chưa đủ đối với vài bộn (*kalāpa*) gồm 8 thứ sắc: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*ojā*). Nếu mỗi thứ trong 8 thứ sắc này không được thấy biết rõ bằng tuệ quán thì khối tập hợp (*samuha ghana*) chưa được phá vỡ. Tương tự, nếu những bộn có 9 hay 10 thứ sắc, thì 9 hay 10 thứ sắc phải lần lượt được phân biệt thấy biết rõ. Nếu thiên sinh không thể phân biệt thấy biết rõ rằng nếu 8 là 8 thứ sắc (*rūpa*), nếu 9 là 9 thứ sắc, nếu 10 là 10 thứ sắc v.v... như thế thì khối tập hợp (*samuha ghana*) chưa bị phá vỡ. Khi mỗi thứ sắc được phân biệt thấy biết rõ bằng tuệ quán thì khối tập hợp (*samuha ghana*) bị phá vỡ.

Về phần khối phận sự (*kicca ghana*), khi mỗi thứ sắc được phân biệt thấy biết rõ như: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), v.v... thì mỗi thứ trong những thứ sắc này thực hiện phận sự của chính nó. Ví dụ trong bộn nhãn mùi pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), sau khi đã phân tích mùi thứ sắc của bộn.

- Đối với địa/đất (*paṭhavī*) có phận sự là chi? ***Patittha rasa***
  - phận sự của địa giới (*paṭhavī dhātu*) là làm nền tảng, làm vững chắc 9 thứ sắc còn lại trong cùng bộn nhãn mùi pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). Bậc tu tiên có thể thấy biết rõ 9 thứ sắc khác được vững vàng do nương vào địa/đất (*paṭhavī*), chỉ sau khi vị ấy có khả năng phân tích ‘bộn/nhóm’ (*kalāpa*).
- Về phần thủy giới (*āpo dhātu*), ***Byuhana rasa*** – phận sự của nó là tiên hóa làm tăng những thứ sắc khác còn lại trong cùng bộn (*kalāpa*).

- Về phần hỏa giới (*tejo dhātu*), ***Paripacana rasa*** – phận sự của nó là làm cho chín, làm cho già những thứ sắc còn lại trong bộn.
- Về phần phong giới (*vāyo dhātu*), ***Samudirana rasa*** – phận sự của nó là đẩy, lay động những thứ sắc khác còn lại trong bộn.

Cho nên, mỗi thứ sắc (*rūpa*) có phận sự riêng. Khi phận sự riêng của mỗi thứ sắc được phân tích thấy biết rõ, khối phận sự (*kipca ghana*) bị phá vỡ.

Như vậy, có ba khối (*ghana*) đối với sắc pháp (*rūpa dhamma*): khối liên tiếp (*santati ghana*), khối tập hợp (*samuha ghana*) và khối phận sự (*kipca ghana*). Nhưng nói theo thông thường thì có 4 loại khối (*ghana*). Khối (*ghana*) thứ tư là khối cảnh (*ārammaṇa*). Nó chỉ hiện diện ở pháp hữu tri cảnh (*sārammaṇa dhamma*), là pháp có thể bắt cảnh (*ārammaṇa*), như đề cập trong kinh. Sắc pháp (*rūpa dhamma*) không phải là pháp có thể biết cảnh. Trong bộ Pháp tụ (*Dhammasaṅgani*), Đức Phật dạy rằng ‘siêu lý giới’ (*paramattha dhātu*) có thể được phân thành 2 loại: pháp hữu tri cảnh (*sārammaṇa dhammā*) và pháp vô tri cảnh (*anārammaṇā dhammā*). Pháp hữu tri cảnh (*sārammaṇa dhammā*) là pháp có thể bắt cảnh gồm tâm (*citta*), sở hữu tâm (*cetasika*) (danh pháp). Pháp vô tri cảnh (*anārammaṇā dhammā*) là pháp không thể bắt cảnh, gồm vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) và sắc pháp (*rūpadhamma*). Khối cảnh (*ārammaṇa*) hiện diện ở danh pháp (*nāmadhamma*), là pháp (*dhamma*) có thể bắt cảnh; nhưng khối cảnh (*ārammaṇa*) không hiện diện ở vô vi giới (*asaṅkhata dhātu*) và sắc pháp (*rūpa dhamma*) là pháp không thể bắt cảnh, như vẫn thường được nói.



Cho nên, điều gì sẽ xảy ra khi 3 khối sắc (*rūpa*) này bị phá vỡ? Chỉ khi khối sắc pháp (*rūpa dhamma*) và khối danh pháp (*nāmadhamma*) bị phá vỡ, từng phần một, thì điều này sẽ đưa đến sự thấy biết rõ tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇa*) bằng tuệ theo thực tính của nó. Nếu chỉ thiền theo tướng vô thường (*anicca lakkhaṇa*), hoặc chỉ thiền theo tướng khổ não (*dukkha lakkhaṇa*), hay chỉ thiền theo tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇa*) thì bậc tu tiến không thể đạt đến Đạo tuệ (*magga ñāṇa*). Thiền quan sát theo cả ba tướng vô thường (*anicca*), khổ não (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) thì mới có khả năng đạt đến Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*); Điều này đã được đề cập trong Visuddhimagga trang 301, quyển thứ hai. Để đạt đến ‘tuệ về vô ngã’, điều quan trọng là phá vỡ khối (*ghana*).

Đối với thiền sinh đang tu tiến sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*), trước tiên vị ấy phải làm gì để phá vỡ khối (*ghana*)? Trước tiên, vị ấy phải thấy bốn sắc (*rūpa kalāpa*). Sau đó, vị ấy phải phân tích bốn (*kalāpa*) theo cách trạng thái (*lakkhaṇa*), phân sự (*rasa*), thành tựu (*paccupaṭṭhāna*) và nhân cận (*padaṭṭhāna*); chỉ như vậy, ba khối (*ghana*) sẽ bị phá vỡ. Vì vậy, điều cần thiết là thấy được hạt hay bốn (*kalāpa*) sắc nhỏ. Sau khi phân tích bốn (*kalāpa*), tuệ siêu lý (*paramattha*) sẽ sanh. Khi ba khối (*ghana*) bị phá vỡ thì khi ấy cả hai sự dính mắc vào ngã (*atta*) được hiểu bởi phàm phu (tức là từ chế định như đàn ông, đàn bà, chúng sanh, v.v...) và sự dính mắc vào ngã kiến (*atta diṭṭhi*) (quan niệm sai về linh hồn bền vững, đáng tạo hóa, sáng tạo) sẽ bị nhỏ bỏ. Cho nên – ***Tenāha bhagavā imameva kayam yathathitam yathāpanihitam dhātuso paccavekkhati ‘atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu***

**vāyodhātu ti** – chính Đức Phật dạy trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*) rằng, dù đang đứng, đang ngồi, đang nằm hoặc đang đi, trong bất cứ oai nghi nào, trong thân này chỉ có địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*). Lần lượt thiên quán những giới (*dhātu*) này, như lời dạy của Đức Phật.

Sự so sánh về người đồ tể đã đề cập trước trình bày rằng, điều cần thiết đối với giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) là thiên sinh nhỏ bỏ tướng chúng sanh (*satta sañña*). Trong tướng chúng sanh (*satta sañña*) có hai loại:

- 1). Tướng chúng sanh (*satta sañña*) sanh cùng với ngã kiến (*atta diṭṭhi*), thấy sai về việc có một linh hồn bền vững.
- 2). Tướng chúng sanh (*satta sañña*) về những từ chế định dùng trong thế gian.

Để nhỏ bỏ cả hai tướng chúng sanh (*satta sañña*), điều cần thiết là phá vỡ khối (*ghana*). Để phá vỡ khối (*ghana*), trước tiên thiên sinh có khả năng thấy bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Kế đến phân tích bọt sắc này, sau đó là mỗi thứ sắc của bọt (*kalāpa*) dù là 8, 9 hay 10 thứ sắc đều phải được quan sát theo cách trạng thái (*lakkhaṇa*), phận sự (*rasa*), thành tựu (*paccupaṭṭhāna*) và nhân cận (*padatṭhāna*). Bằng cách này, khối (*ghana*) sẽ bị phá vỡ. Chỉ như vậy, tuệ vô ngã (*anatta ñāṇa*) sẽ sanh. Để hoàn thành việc này, Đức Phật dạy giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*), được giải thích trong Chú giải như vậy.

Sự giải thích này trình bày rằng điều cần thiết để biết chính xác cách của giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), thiên

quan sát theo 4 giới (*dhātu*). Bằng cách này, bậc tu tiên có khả năng thấy bốn sắc (*rūpa kalāpa*) và phân tích chúng như vậy là phá vỡ khối (*ghana*). Câu trả lời cho điều cần thiết tất yếu này có thể được tìm thấy trong phương pháp tóm tắt của ‘tác ý giới’ (*dhātu manasikāra*), thiền theo 4 giới (*dhātu*) như đã giải thích trong Visuddhimagga trong chương về ‘Tu tiên xác định bốn giới’ (*catu dhātu vavatthāna bhāvanā*); Vấn đề này được đề cập khái quát lần nữa trong chương về kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) là phương pháp cho cả hai người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka puggala*) muốn bắt đầu với sắc nghiệp xứ trước và cho người căn tánh thuần quán (*suddha yānīka puggala*). Điều này được giải thích ra sao?

*Tasma imaṃ kammaṭṭhānaṃ Bhāvetukāmena tikkhapaññaena tāva rahogatena paṭisaḷḷinena sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā yo imasmim kāye thadda bhāvo vā khara bhāvo vā, ayaṃ paṭhavīdhātu, yo ābandhana bhāvo và dravabhāvo vā ayaṃ āpodhātu, yo paripācana bhāvo vā unha bhāvo vā ayaṃ tejo dhātu, yo vitthambhana bhāvo vā samudāra bhāvo vā ayaṃ vāyo dhātu ti, evaṃ saṃkhittena dhātuyo pariggahetvā punappunaṃ paṭhavīdhātu āpodhātuti, dhātumattato nissattato nijjivato āvajjitabbaṃ manasikātabbaṃ pacca-vekkhitabbaṃ* (Vism, X1, 41) – phương pháp tóm tắt là cho người tuệ nhanh, sắc bén (*tikkha pañña*) như đã đề cập trên. Phương pháp chi tiết của giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) thì thích hợp cho người tuệ chậm, ám độn (*manda pañña*). Nhưng trong phương pháp chi tiết, trước tiên thiền sinh phải học thuộc lòng khoảng 3 hay 4 tháng. Vị ấy phải hiểu 32 phần của thân (*koṭṭhāsa*), học thuộc lòng

chúng. Phương pháp này cần thời gian để tu tập. Hầu hết thiên sinh không có đủ thời gian, cho nên phương pháp tóm tắt được hướng dẫn trong tu viện này. Thiên sinh muốn tu tiến giới nghiệp xú (*dhātu kammaṭṭhāna*), trước tiên vị ấy đi đến một nơi yên tĩnh. ***Sakalampi attano rūpakayaṃ āvajjetvā*** – kể đến vị ấy xem lại hoặc thiền bằng tuệ trong toàn thân vị ấy. Vị ấy quan sát theo những chi?

***Yo imasmim kāye thaddha bhāvo vā khara bhāvo vā, ayaṃ paṭhavīdhātu*** – vị ấy quan sát bằng tuệ quán thấu rõ trong thân vị ấy theo trạng thái cứng (*thaddha bhavo*) và thô ráp, cả hai đều là thực tính (*sabhāva*) của địa giới (*paṭhavī dhātu*). Cả hai thực tính này được đề cập theo Kinh (*suttanta*) và Chú giải. Nhưng trong Bộ Pháp tụng (*Dhammasaṅgani*) Pāli, tạng Vô tử pháp (*Abhidhamma*) Đức Phật dạy 6 loại địa giới (*paṭhavī dhātu*). Tại sao? Bởi vì Ngài thuyết sau khi biết căn tánh của người nghe. Những người nghe trong khi ấy là chư thiên (*deva*) và chư Phạm thiên (*Brahma*); căn tánh của họ ưa thích 6 loại địa giới (*paṭhavī dhātu*). Họ lanh lợi và khôn ngoan. Nếu tính cứng hiện hữu thì tính mềm hiện hữu; nếu tính thô ráp hiện hữu thì tính mịn hiện hữu; nếu tính nặng hiện hữu thì tính nhẹ hiện hữu. Chúng đối lập nhau. Chúng được thuyết theo căn tánh của chúng sanh có sự sống và thật sự có thể được kiểm tra. Tôi muốn nêu ví dụ để quý vị hiểu rõ hơn.

Giả dụ, giữa viên gạch ướt mới đúc và viên gạch đã phơi nắng khô, viên gạch nào cứng hơn? Viên gạch đã phơi nắng khô thì cứng hơn, trong khi viên gạch ướt mới đúc thì mềm. Kể đến, giữa viên gạch đã phơi nắng khô và viên gạch đã được nung, viên gạch nào cứng hơn? Viên gạch đã được

nung thì cứng và viên gạch đã phơi nắng khô thì mềm. Khi so sánh với viên gạch ướt mới đúc, viên gạch đã phơi nắng khô thì cứng; nhưng khi so sánh với viên gạch đã nung, viên gạch đã phơi nắng khô thì mềm. Khi một vật được so sánh với một vật mềm khác, thì nó là cứng; nhưng khi cùng một vật được so sánh với một vật cứng hơn thì nó là mềm. Nếu cùng một viên gạch ướt được so sánh với một bàn tay thì viên gạch ướt ấy có độ cứng của riêng nó phải chăng? Phải rồi. Nhưng nó không có độ cứng như sắt. Dù độ mềm của viên gạch ra sao, nhưng khi chạm nhẹ lên nó thì vẫn cảm nhận được độ cứng. Do sự hiện hữu của độ cứng này, Đức Phật dạy về trạng thái cứng theo Kinh (*Suttanta*).

Về phần nhám và mịn, ví dụ của nó có thể được thấy rõ giữa một thảm chùi chân sợi dứa và một loungyi (ở *Malaysia* nó được gọi là *xà-rong*). Cái nào nhám hơn? Cái nào mịn hơn? Thảm chùi chân thì nhám, trong khi loungyi thì mịn. Kế đến so sánh giữa loungyi và một áo lụa silk. Cái nào nhám? cái nào mịn? Loungyi thì nhám, trong khi áo lụa silk thì mịn. Vì thế, khi loungyi được so sánh với thảm chùi chân, nó mịn; nhưng khi cùng một loungyi được so sánh với một cái áo lụa, thì nó nhám. Cho nên, một vật có thể được gọi là nhám khi so sánh với vật mịn hơn nó; nhưng cùng một vật có thể nói là mịn khi được so sánh với vật khác nhám hơn nó. Tuy nhiên, vật có thể là mịn khi nó được chạm bằng bàn tay, chúng ta có thể nói nó có độ nhám của riêng nó. Cho nên Đức Phật Buddha dạy thực tính nhám (*khara bhava*) theo *Suttanta*.

Đây bởi vì trong thế gian khi những chi có tính thô ráp chỉ một chút ít thì được gọi là mịn; và khi những chi có độ thô

ráp cao hơn, nó được gọi là nhám. Khi những chi có độ cứng ít, nó được gọi là mềm; khi những chi có độ cứng cao hơn, nó được gọi là cứng. Cho nên, Đức Phật dạy cứng và mềm theo tính của đời hay thế gian (*loka*). Khi quan sát niệm theo những chi cứng và nhám, chúng có trọng lượng theo độ cứng và nhám hay không? Chúng có thể là nặng hay nhẹ. Như vậy, có 6 loại (trạng thái của) địa giới (*paṭhavī dhātu*): cứng, mềm, nhám, mịn, nặng, nhẹ.

Trong tu viện này, thiền sinh được dạy tu tập cả sáu loại địa giới (*paṭhavī dhātu*) bởi vì có vài thiền sinh không chịu được trạng thái cứng. Đôi khi sự cứng có thể quá mức. Để vượt qua điều này, vị ấy được dạy quan sát theo trạng thái mềm trong khi ấy, thì cường độ của cứng sẽ được giảm. Đối với một vài thiền sinh, khi quan sát theo trạng thái nhám, khi độ nhám quá mức ở vài phần (của thân như ruột, gan, tim), thì định của họ sẽ bị nhiễu loạn. Để vượt qua trạng thái nhám, thiền sinh được dạy quan sát theo trạng thái mịn. Nếu vị ấy chuyển sang quan sát theo trạng thái mịn trong khi ấy, thì cường độ của nhám sẽ được giảm. Đôi khi thân trở nên rất nặng, vì vậy thiền sinh không thể chịu đựng trạng thái nặng của thân. Trong khi ấy chuyển sang quan sát trạng thái nhẹ; thì cường độ của nặng sẽ được giảm. Cho nên, trong tu viện này tất cả 6 trạng thái của địa giới (*paṭhavī dhātu*) được dạy, như theo Bộ Pháp tụ (*Dhammasaṅgani*), thuộc tạng Vô tỷ pháp (*Abhidhamma*) để cho thiền sinh có thể giữ mỗi giới (*dhātu*) đối lập cân bằng. Nhưng thực ra, tu tập cứng và nhám thì trội hơn hết đối với tuệ của thiền sinh; cho nên Chú giải chỉ đề cập hai thực tính này.

***Yo ābandhana bhavo vā dravabhavo vā ayam āpodhātu*** – thực tính quén dính lại và thực tính chảy ra, rỉ ra, chúng là thủy giới (*āpo dhātu*). ***Yo paripācana bhāvo vā unha bhāvo vā ayam tejodhātu*** – thực tính làm cho chín và thực tính nhiệt, chúng là hỏa giới (*tejo dhātu*). Nóng và lạnh được dạy trong Bộ Pháp tụ (*Dhammasaṅgani*). Chúng ta hãy xem xét ví dụ của một đứa bé đang bị sốt. Khi chúng ta chạm vào thân của bé, chúng ta nói ‘bé bị nóng’. Sau đó, khi bé bình phục khỏi chứng sốt và nếu chúng ta chạm để kiểm tra nhiệt độ của bé, chúng ta nói ‘bây giờ bé đã trở nên mát mẻ’ (đây là cách diễn đạt cục bộ). Mặc dù chúng ta nói nó lạnh, mát mẻ, vậy không có độ nóng nào khi chúng ta chạm thân bé hay sao? Khi có nhiệt nóng một ít, chúng ta nói nó mát, lạnh; khi có nhiệt nóng nhiều, chúng ta nói nó nóng. Nóng và lạnh thì liên tục xuất hiện. Cho nên, Đức Phật dạy thực tính nhiệt, *Unha tejo, Paripācana bhāva* nghĩa là thực tính làm cho chín, là phận sự của hỏa giới (*tejo dhātu*). ***Yo vitthambhana bhāvo vā samudīrana bhāvo vā ayam vāyodhātu*** – thực tính chống đỡ, chịu và thực tính đẩy; chúng là phong giới (*vāyo dhātu*).

Cả thầy có 4 giới (*dhātu*) : **1**) địa giới (*paṭhavī dhātu*), thực tính cứng, nhám; **2**) thủy giới (*āpo dhātu*), thực tính quén dính lại và chảy ra; **3**) hỏa giới (*tejo dhātu*), thực tính làm cho chín và nhiệt, nói cách khác thực tính nóng và lạnh; **4**) phong giới (*vāyo dhātu*), thực tính đẩy và chống đỡ, chịu. ***Evaṃ saṃkhittena dhātuyo pariggahetva*** – quan sát theo 4 giới (*dhātu*) này bằng phương pháp tóm tắt. Ban đầu, chúng ta cần tu tập để tìm và nhận ra 4 giới (*dhātu*) này trước. Kế đến, ***punappunaṃ paṭhavīdhātu āpodhātuti, dhātumattato nissattato nijjivato avajjītabbaṃ manasikātabbaṃ***

***paccavekkhitabbam*** - nhận biết rõ chúng là 4 giới (*dhātu*), nhưng không là ‘người’, chúng sanh có sự sống, mạng ngã (*jīva atta*). Thiên ra sao? Thiên là địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*), địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*) v.v... Đây là cách. Có một cách khác theo phương pháp tóm tắt.

Cách thứ hai là ***Atha vā pana ye ime catunnam mahābhūtanam nissattabhavadassanattham dhamma senapatina`atthiñca paticca nharuñca paticca mamsañca paticca dhammañca paticca ākāso parivārito rūpantvevasankham gacchati` ti cattaro koṭṭhāsā vuttā. Tesu tam tam antarānusārinā nāṇahatthena vinibbhujitvā vinibbhujitvā yo etesu thadda bhāvo vā khara bhāvo vā, ayam paṭhavīdhātu ti purimanayeneva dhātuyo pariggahetva punappunam paṭhavīdhātu apodhātuti, dhātumattato nissattato nijjivato avajjītabbam manasikātabbam paccavekkhitabbam*** (*Vism, XI, 43*) – ngài Sāriputta tổng quát về pháp (*dhamma*), cốt để trình bày sự vắng mặt của tướng (*saññā*) về chúng sanh, đàn ông, đàn bà, người, mạng ngã (*jīva atta*), linh hồn trong 4 đại giới (*mahā dhātu*), dạy 4 phần của thân: xương, gân, thịt và da. Do vì xương, gân, thịt, da bị bao quanh bởi khoảng không, nên có thuật ngữ là sắc (*rūpa*). Kế đến, phân chia những thân phần (*koṭṭhāsa*) bằng bàn tay của tuệ quan sát chúng là 4 giới (*dhātu*) : thực tính cứng, nhám là địa giới (*paṭhavī dhātu*); thực tính quén dính lại và chảy ra là thủy giới (*āpo dhātu*); thực tính nóng và lạnh là hỏa giới (*tejo dhātu*); thực tính chống đỡ, chịu và đẩy là phong giới (*vāyo dhātu*). Chúng chỉ là những giới (*dhātu*). Chúng không là chúng



sanh, không là linh hồn. Như vậy là lời chỉ dẫn. Có những phương pháp trong tu tiên.

Bắt đầu tu tiên ra sao? Bậc tu tiên có thể bắt đầu với thực tính đây. Nếu thiên sinh không mong muốn bắt đầu với thực tính đây, vị ấy có thể bắt đầu theo thứ tự, trước tiên với địa giới (*paṭhavī dhātu*), theo tuệ của vị ấy. Giả dụ vị ấy bắt đầu với địa giới (*paṭhavī dhātu*). (trong khi đang trong tư thế ngồi thiền) cắn hay ép răng vào nhau. Vậy nó cứng hay mềm? Nó cứng. Nếu cứng thì dễ nhận thấy rõ tại chỗ ấy, rồi dần dần lan ra quan sát thực tính cứng trong toàn thân: bàn chân, xương (nơi chạm hay bất cứ nơi nào). Quan sát thực tính cứng trong toàn thân như vậy, nó cảm giác như đá hay sắt.

Nếu bạn có thể làm như vậy, kể đến bạn có thể chuyển sang quan sát theo thực tính thô ráp, nhám. Cọ xát lưỡi lên mặt trên của chóp răng và cảm giác thô ráp, nhám; hoặc bạn có thể quét bàn tay của bạn trên y phục trên đùi của bạn và cảm giác thô ráp, nhám. Kể đến quan sát theo thực tính thô ráp, nhám khắp thân theo hệ thống. Cố gắng nhận biết rõ thực tính thô ráp, nhám kết hợp với thực tính cứng. Nếu không có khả năng làm như vậy, có thể thay bằng việc quan sát theo thực tính đây.

Cho nên tôi nói hầu hết thiên sinh bắt đầu bằng việc quan sát theo thực tính đây có thể dễ hơn. Kể đến, bậc tu tiên cần phải bắt đầu với thực tính đây ở đâu? Thực tính đây có thể được quan sát ở nơi hơi thở. Nếu bậc tu tiên ưa thích, vị ấy cũng có thể quan sát nó tại nơi bụng. Thực tính đây ở nơi nào dễ nhận biết rõ thì vị ấy có thể bắt đầu từ nơi đó. Đối với thực tính đây của hơi thở, quan sát bằng tâm ở trung khu

của đầu bạn. Khi bạn thở, hơi thở đẩy phần ấy của đầu. Nơi, vị trí không quan trọng. Khi thực tính đầy có thể được quan sát ở toàn bộ đầu một cách hệ thống, dần dần quan sát thực tính đầy trong toàn thân: thực tính đầy hiện hữu ở giữa thịt, ở giữa xương, ở giữa gân.

Sau khi quan sát thực tính đầy, quan sát theo thực tính cứng lần nữa bằng cách cắn hay ép răng của bạn vào nhau. Bạn cũng có thể tìm thấy thực tính cứng bằng cách nắm bàn tay chặt lại. Bất cứ nơi nào thực tính cứng dễ được nhận biết rõ, rồi lan ra đến thực tính cứng trong toàn thân theo hệ thống.

Khi thực tính cứng được nhận biết rõ, kể đến quan sát theo thực tính thô ráp, nhám. Nếu không có khả năng quan sát theo thực tính này thì lần nữa quan sát theo thực tính đầy và cứng trong toàn thân theo hệ thống. Do làm như vậy, bạn có thể tìm thấy thực tính thô ráp, nhám. Kể đến, bạn có thể quan sát theo thực tính đầy, cứng và thô ráp, nhám trong toàn thân theo hệ thống. Tại sao bậc tu tiến có khả năng làm như vậy (tức là khả năng quan sát theo thực tính thô ráp, nhám với sự trợ giúp của thực tính đầy và cứng)? Ví dụ như bắt một con voi hoang, người ta có thể dùng một con voi đã thuần hóa để nhử con voi hoang rồi bắt nó. Tương tự đối với việc quan sát theo một giới (*dhātu*) mà chưa được nhận biết hay khó nhận biết, thì quan sát nhận biết nó bằng cách kết hợp với giới (*dhātu*) khác đã được vị ấy quan sát nhận biết dễ dàng trước đó.

Sau 3 thực tính này (cứng, nhám và đầy) đã được nhận biết rõ, thêm nữa quan sát theo thực tính nặng. Nhấn trên đùi bằng bàn tay hoặc cách khác là đè nặng lên hông trên nền

nhà; thực tính nặng sẽ dễ được nhận biết rõ. Thực tính nặng thì dễ nhận biết hơn.

Thực tính chống đỡ, chịu có thể được quan sát khi thân trong tư thế thẳng đứng. Nếu nó không dễ nhận rõ thì thả lỏng thân và chuyển động hay lắc lư thân một chút rồi kể đến đột ngột giữ thân thẳng đứng mà không động. Lực giữ thân thẳng đứng là thực tính chống đỡ, chịu. Quan sát theo thực tính này. Nhưng nếu bạn không có khả năng nhận ra nó, thì ngồi với tư thế thẳng đứng rồi quan sát nó kết hợp với thực tính cứng. Điều này có thể tương tự với ý tưởng một ngôi nhà cũ có thể đổ sập được chống chịu bằng một cái sào lớn. Bàn tay, bàn chân hay thân có thể trong bất cứ tư thế nào, đây chỉ là lực duy trì tư thế - thực tính chống đỡ, chịu. Khi thực tính chống đỡ, chịu được rõ ràng thì bậc tu tiên có thể quan sát trạng thái kế tiếp.

Thực tính đẩy và chống đỡ, chịu là phong giới (*vāyo dhātu*). Thực tính cứng, thô ráp, nhám và nặng là ‘nặng của địa giới’ (*garu paṭhavī dhātu*). Vì thực tính ‘nặng của địa giới’ (*garu paṭhavī dhātu*) được quan sát, thiên sinh quan sát thêm thực tính mềm. Ép lưỡi tỳ vào mặt trong của môi và cảm giác thực tính mềm. Từ thực tính mềm tại môi dễ nhận biết rõ này, quan sát thêm thực tính mềm theo hệ thống trong toàn thân. Quan sát thực tính mềm trong toàn thân để cho danh pháp được mềm, dịu và toàn thân mềm như sợi cotton hay bánh pudding. Lý do quan sát theo thực tính mềm là người trong khi đang quan sát theo thực tính cứng trở nên quá mức và không thể chịu nổi, để vượt qua nó, thực tính mềm phải được quan sát. Khi tâm trở nên yên tịnh lần nữa, mặc dù thực tính mềm xuất hiện, dù nó có thể mềm ra sao, vẫn có

độ cứng một ít hay nhẹ. Nó không quá cứng mà chỉ cứng một chút. Những trạng thái đã được quan sát cần phải được quan sát lặp đi lặp lại trước khi mỗi lần tiến hành sang giai đoạn kế. Nếu không có khả năng tiến hành sang giai đoạn kế, tức là nếu không có khả năng quan sát những trạng thái kế sau, thì quan sát lặp đi lặp lại những trạng thái đã được quan sát đó.

Sau thực tính mềm thì quan sát thực tính mịn. Đẩy lưỡi lướt qua lại mặt trong của môi trên hay dưới, quan sát thực tính mịn ở đó. Kế đến, quan sát thực tính mịn theo hệ thống trong toàn thân để cho nó như được thoa dầu.

Sau giai đoạn này, thực tính nhẹ có thể được nhận biết rõ. Nếu không dễ nhận biết rõ thực tính nhẹ thì quan sát nó kết hợp với thực tính nặng. Trong khi quan sát thực tính nặng của bàn tay trên đầu gối, di chuyển (tức là nâng lên và đặt xuống) một ngón tay trở. Rồi quan sát thực tính nhẹ ở đó. Sau đó, quan sát thực tính nhẹ theo hệ thống trong toàn thân để cho nó được như lá cây. Thực tính mềm và nhẹ là ‘nhẹ của địa giới’ (*lahu paṭhavī dhātu*). Cả thầy [với ‘nặng của địa giới’ (*garu paṭhavī dhātu*)] có 6 loại địa giới (*paṭhavī dhātu*). Đẩy và chống đỡ, chịu là phong giới (*vāyo dhātu*). Đến đây, 2 giới (*dhātu*) đã được quan sát.

Rồi sau đó, thực tính nóng có thể được quan sát bằng cách đặt một bàn tay lên bàn tay còn lại (ví dụ bàn tay phải đặt lên lòng bàn tay trái). Quan sát thực tính nóng trong sự xúc chạm đó. Từ nơi nóng được dễ nhận biết nhất, quan sát thực tính nóng theo hệ thống trong toàn thân.

Sau đó quan sát thực tính lạnh bằng cách cảm nhận sự lạnh của hơi thở khi vào lỗ mũi. Kế đến quan sát thực tính lạnh

theo hệ thống khắp toàn thân. Thực tính nóng và lạnh là hỏa giới (*tejo dhātu*). Chúng khá dễ quan sát. Mục đích của việc quan sát cả hai thực tính nóng và lạnh là vì đôi khi nóng trở nên quá mức và không thể chịu nổi. Điều này có thể vượt qua bằng cách chuyển sang quan sát theo thực tính lạnh vào khi ấy. Bây giờ 10 thực tính của những giới (*dhātu*) đã được quan sát: 6 địa giới (*paṭhavī dhātu*), 2 phong giới (*vāyo dhātu*) và 2 hỏa giới (*tejo dhātu*). Khi 10 thực tính này đã được quan sát lặp đi lặp lại, thực tính quên dính lại như được quán quanh bằng tám y – có thể được tìm thấy. Nếu không có khả năng quan sát theo thực tính quên dính lại thì chỉ quan sát tính nổi bật theo thực tính đậy và cứng, lặp đi lặp lại. Theo cách này, thực tính quên dính lại như bị quán quanh bằng tám y – có thể tìm thấy.

Về phần thực tính chảy, rỉ ra, nước dãi thì luôn chảy tại chân răng hay lưỡi. Quan sát thực tính chảy ở đó. Kế đến quan sát thực tính chảy theo hệ thống khắp toàn thân. Những chi đang chảy? Máu, mồ hôi, đờm dãi, mủ v.v...; có 12 loại thực tính chảy. Quan sát bất cứ thực tính chảy nào. Nhưng không thiên theo máu, mồ hôi, v.v... Trong trường hợp này là chỉ quan sát theo thực tính chảy. Nếu thực tính quên dính lại và chảy không được rõ, thì quan sát kết hợp với thực tính lạnh và nóng. Bởi vì thực tính quên dính của thủy giới (*āpo dhātu*) có thực tính giữ hay kết 3 giới (*dhātu*) còn lại với nhau. Cũng như khi thực tính nóng di chuyển khắp thân, thực tính chảy cũng lan trải ra; khi thực tính lạnh lan ra, thực tính chảy cũng lan ra. Khi 3 giới khác được rõ ràng thì thủy giới (*āpo dhātu*) sẽ trở nên rõ ràng với tuệ. Cho nên thủy giới (*āpo dhātu*) có thể được thiên cùng với một hay ba giới khác. Nếu thực tính chảy và dính được rõ thì tất cả 4 giới

(*dhātu*) được hoàn thành. Sắp xếp lại theo thứ tự thích hợp là địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*).

Việc tu tập thiền 4 giới (*dhātu*) như đề cập trong phụ Chú giải Visuddhimagga:

**1) Anupubbato** – Trước tiên, bậc tu tiến phải thiền theo trình tự liên tiếp đã được dạy bởi Đức Phật. Trong kinh Đại niệm xứ (*Mahā satipaṭṭhāna sutta*) Pāli đã trích ở trên, Đức Phật dạy là địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*). Vậy tại sao trước tiên thiền sinh phải quan sát thực tính đây? Đây là vì chúng được dạy trước trong những cách đó. Kế đến khi thành tựu chúng phải sắp xếp lại để thiền theo lời Phật dạy (*địa-paṭhavī, thủy-āpo, hỏa-tejo, phong giới-vāyo dhātu*): để cho thiền sinh có thể dễ dàng quan sát hơn những thực tính đầu.

**2) & 3) Nātisighato, nātsanikato** – Thiền sinh phải thiền không quá nhanh cũng không quá chậm. Nếu vị ấy thiền quá nhanh thì 4 giới (*dhātu*) là cảnh của thiền này sẽ không được thấy rõ ràng. Nếu vị ấy thiền quá chậm, vị ấy sẽ không đi đến cuối của quá trình thiền này.

**4) Vikkhepatibāhanato** – Thiền sinh phải ngăn không cho tâm trôi đi khỏi cảnh đề mục thiền, đó là 4 đại giới (*mahā dhātu*). Vị ấy bắt buộc không được ngẫm nghĩ về những cảnh nào khác ngoài 4 đại giới (*mahā dhātu*) gồm cả pháp ‘chế định’ (*paññatti*) và ‘siêu lý’ (*paramattha*). Trong khi đang tu tiến định (*samādhi*) dựa theo 4 đại giới (*mahā dhātu*), tâm phải không ngẫm nghĩ về những cảnh nào khác, dù ‘chế định’ và ‘siêu lý’, ngoại trừ 4 đại giới (*mahā dhātu*).

Tâm phải không lang thang. Điều cấm này rất quan trọng. Hỏi: thiền sinh chỉ nên thiền theo 4 đại giới (*mahā dhātu*) bao lâu hay cho đến khi nào? Đáp: cho đến khi định của thiền sinh đạt đến Cận định (*upacāra samādhi*).

**5) Paññattisamatikkamanato** – Thiền sinh phải cố gắng để có khả năng quan sát theo pháp ‘siêu lý’ (*paramattha*), từng trạng thái thực tính của 4 giới (*dhātu*). Vào lúc đầu, ‘phân sự’ (*rasa*) của giới (*dhātu*) cũng có thể được quan sát, nhưng khi tu tập định, thiền sinh cần phải làm nổi bật việc thấy biết rõ từng trạng thái thực tính bằng tuệ. Cho nên, tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) phải được cố định theo mỗi trạng thái thực tính của 4 giới (*dhātu*).

**6) Anupaṭṭhanamuñcanuto** – Khi tâm được cố định theo trạng thái thực tính của 4 giới (*dhātu*), một vài thực tính có thể không rõ. Ví dụ, trong địa (*paṭhavī*) có cứng, mềm, nhám, mịn, nặng và nhẹ. Trong 6 thực tính này, vài thực tính có thể không rõ. Đối với những thực tính không rõ ấy, không nên tìm kiếm bởi vì nó sẽ gây trở ngại cho định ở giai đoạn này (giai đoạn này là giai đoạn tu tập định chớ chẳng phải giai đoạn học như lúc ban đầu. Ở giai đoạn học, thiền sinh phải học về những giới (*dhātu*) nên cần quan sát nó một cách hệ thống, từ từ). Cho nên, nếu bất cứ 2 hoặc 3 trong 6 loại địa giới (*paṭhavī dhātu*) như cứng, nhám và nặng rõ ràng vậy là đủ đối với địa giới (*paṭhavī dhātu*). Nhưng thiền sinh phải chịu đựng nếu bất cứ thực tính nào như cứng, nhám hoặc nặng quá mức. Nếu vị ấy không thể chịu nổi thì vị ấy cần phải chuyển sang quan sát theo thực tính đối lập: mềm, mịn, nhẹ. Tương tự đối với thủy giới (*āpo dhātu*) – trong số thực tính dính và chảy, nếu chỉ thực tính chảy được rõ thì

vậy là đủ. Về phần hỏa giới (*tejo dhātu*), trong số thực tính nóng và lạnh, nếu chỉ thực tính nóng được rõ thì vậy là đủ. Vì thế, nếu bốn thực tính này: cứng, chảy, nóng và chống đỡ, chịu được rõ và thiên sinh có thể chịu đựng chúng, thì tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) cần phải được tập trung<sup>1</sup> cố định theo 4 thực tính này. Nếu bất cứ thực tính nào khác không được rõ thì họ có thể tạm thời bỏ qua.

**7) Lakkhaṇato** – Tâm cần phải định theo trạng thái cứng, chảy, nóng và chống đỡ, chịu, 4 trạng thái riêng của 4 giới (*dhātu*). Thiên sinh phải vượt qua danh chế định của 4 giới (*dhātu*). Nếu tâm tập trung theo danh chế định của địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) thì hiệu quả tu tập không đủ để quan sát từng trạng thái riêng. Tâm cần phải được tập trung theo trạng thái thực tính, riêng biệt, bên trong của 4 giới (*dhātu*). Đối với địa giới (*paṭhavī dhātu*), nó là trạng thái cứng; đối với thủy giới (*āpo dhātu*), nó là trạng thái chảy; đối với hỏa giới (*tejo dhātu*), nó là trạng thái nóng; đối với phong giới (*vāyo dhātu*), nó là trạng thái chống đỡ, chịu. Tâm cần phải được tập trung theo những trạng thái ấy, vượt qua danh ‘chế định’ (*paññatti*). Thiên không bị giới hạn bởi từ ngữ chế định và cũng không là từ ngữ thiên tụng. Đây là một yếu tố rất quan trọng.

**8), 9), 10)** Đôi khi, định (*samādhi*) có thể không được tốt, thì cần phải giữ quân bình với cần (*virīya*) theo như ‘Kinh Tăng thượng tâm’ (*Adhicitta sutta*) (còn gọi là *Nimitta sutta*), *Anuttarasitibhava sutta* (thuộc *Anguttara nikāya*) và *Bojjhaṅga sutta*.

---

<sup>1</sup> Tập trung (*sammādhāna*): hoàn toàn nắm giữ tâm và sở hữu tâm một cách thẳng bằng đều đặn (*samam*) và chân chánh (*sammā*) vào một cảnh duy nhất.



Mười điều tu tập trên được đề cập trong *Mahātīkā* liên quan đến đoạn tận si (*sammoha vinodani*). Cho nên, yếu tố cần thiết là theo những nguyên tắc dành cho việc tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*). Trong khi thực hiện bất cứ việc gì, nếu theo đúng nguyên tắc thì vị ấy có thể được thành tựu vừa ý. Bỏ qua các nguyên tắc thì vị ấy có thể hoặc không thể thành tựu. Cũng thế, trong việc tu tập này, trước tiên là khả năng quan sát theo 12 trạng thái: cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, quén dính lại, nóng, lạnh, chịu, đẩy, từng trạng thái một khắp cơ thể từ đầu đến bàn chân. Nếu có khả năng nhận biết chúng, thì quan sát thêm nữa như thể là bạn đang đứng phía sau tự thân bạn, lần lượt nhìn tất cả 12 trạng thái, từng cái một. Khi 12 trạng thái này cùng sanh hay tợ như hòa lẫn vào nhau đối với tuệ, kể đến quan sát thấy biết rõ theo trạng thái cứng, nhám, nặng, mềm, mịn, nhẹ là địa giới (*paṭhavī dhātu*); quan sát theo trạng thái chảy ra và quén dính lại của thủy giới (*āpo dhātu*); quan sát theo trạng thái nóng và lạnh của hỏa giới (*tejo dhātu*); quan sát theo trạng thái chịu nâng đỡ, và đẩy của phong giới (*vāyo dhātu*). Chỉ làm nổi bật bốn nhóm. Thiền theo chúng là địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*); địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*); v.v...

Nói cách khác, vào lúc bắt đầu quan sát chúng bằng tuệ bên trong xương, bên trong gân, bên trong thịt, bên trong da, từ đầu đến bàn chân, sau đó, thiền theo những trạng thái này trong thân nói chung. Cố gắng chỉ tập trung tâm theo 4 giới (*dhātu*) : ‘địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*), phong giới (*vāyo dhātu*)’; ‘địa giới (*paṭhavī dhātu*), thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*),

phong giới (*vāyo dhātu*); v.v..., thiền không quá nhanh cũng không quá chậm. Nếu thiền như vậy nhiều lần, điều chi sẽ xảy ra?

***Tassevaṃ vayama manassa nacireneva dhātuppabhedavabhasanapaññapariggahito sabhava dhammārammaṇatta appanaṃ appatto Upacāramatto Samādhi uppajjati*** (*Vism*, XI, 42) – nếu bậc tu tiến làm cho tinh tấn như vậy thì không lâu sau, việc phân biệt thấy biết rõ về giới (*dhātu*) trở nên rõ ràng bằng chính **ánh sáng của tuệ** của vị ấy. Do vì bắt lấy trạng thái thực tính làm cảnh, dù như thế nào, vị ấy không đạt đến ‘an chỉ định’ (*appanā samādhi*); mà chỉ đạt định dục giới (*kāmāvacara samādhi*), gọi là Cận định (*upacāra samādhi*).

Tuy không thể đạt được ‘an chỉ định’ (*appanā samādhi*), mức độ cao nhất của định dục giới (*kāmāvacara samādhi*), gọi là Cận định (*upacāra samādhi*) sinh khởi. Trong trường hợp này, có hai việc cần được giải thích rõ: thứ nhất là có ánh sáng của tuệ; thứ hai là chỉ có thể đạt đến Cận định (*upacāra samādhi*).

---

## - CHƯƠNG 2 - ÁNH SÁNG CỦA TUỆ LÀ CHI?

Về việc tuệ có ánh sáng, Đức Phật dạy trong *Nimitta sutta* thuộc *Āṅguttara Nikāya*, *Tika Nipata* như sau: *Yato ca kho bhikkhave adhicittamanuyutto bhikkhu kālena kālaṃ Samādhī nimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ paggaha nimittaṃ manasi karoti, kālena kālaṃ upekkhā nimittaṃ manasi karoti, taṃ hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca, na ca pabhañgu, Sammā Samādhī yaṭī āsavānaṃ khayaya*. Bhikkhu tác ý, chú ý một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên trợ cho định (*samādhī*), cố gắng tu tập phát triển định (*samādhī*); tác ý, chú ý một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên trợ cho cần (*virīya*), vị ấy cố gắng có cần (*virīya*); tác ý, chú ý một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên trợ cho xả (*upekkhā*), vị ấy cố gắng có xả (*upekkhā*). Có nghĩa là vị ấy đang tu tập quân bình ba pháp này: định (*samādhī*), cần (*virīya*), xả (*upekkhā*). Tâm được gọi là tăng thượng tâm (*adhicitta*) là chi? Cả hai tâm tu tiên chỉ tịnh<sup>1</sup> (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) được gọi là tăng thượng tâm (*adhicitta*). Người xuất gia đang cố gắng tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā*) và tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā*) gọi là tăng thượng tâm (*adhicitta*) cần phải tác ý, chú tâm một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên trợ cho định (*samādhī*); một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên trợ cho cần (*virīya*); một lúc theo ấn tượng (*nimitta*) là duyên

<sup>1</sup> Chỉ: dừng lại, ngưng, nghỉ, thôi; (tính) yên lặng, bất động.

trợ cho xả (*upekkhā*). Nếu tu tập như vậy, điều chi sẽ xảy ra?

**Tam hoti cittaṃ muduñca kammaniyañca pabhassarañca** - tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*), tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) trở nên nhu mềm, thích ứng với việc làm. Đó là nhu và thích. Nếu vị ấy mong muốn trú trong định (*samādhi*), định (*samādhi*) có thể được đắc. Nếu vị ấy chuyển sang quán (*vipassanā*), vị ấy có thể chuyển sang quán (*vipassanā*). Nếu vị ấy mong muốn thấy biết sắc (*rūpa*), vị ấy có thể quan sát theo sắc (*rūpa*). Nếu vị ấy mong muốn thấy biết danh (*nāma*), vị ấy có thể quan sát theo danh (*nāma*). Nếu vị ấy mong muốn thấy biết nhân, vị ấy có thể quan sát theo Nhân. Nếu vị ấy mong muốn thấy biết quả, vị ấy có thể quan sát theo Quả. Tâm trở nên định theo pháp nào mà vị ấy mong muốn để tu tập. Tâm trở nên thích ứng. Không chỉ như vậy, bên cạnh đó, tâm cũng trở nên chói sáng rực rỡ. Đức Phật dạy như vậy. Cho nên, có sự chói sáng trong tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) gọi là tăng thượng tâm (*adhicitta*) hay chăng? Phải rồi, có. Có sự chói sáng trong tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) gọi là tăng thượng tâm (*adhicitta*) hay chăng? Phải rồi, có.

Bậc tu tiên phải chú tâm không chỉ theo ấn tướng (*nimitta*) là duyên trợ cho định (*samādhi*); cũng không chỉ theo ấn tướng (*nimitta*) là duyên trợ cho cần (*virīya*); cũng không chỉ theo ấn tướng (*nimitta*) là duyên trợ cho xả (*upekkhā*). Bậc tu tiên cần phải chú tâm đều theo cả ba định (*samādhi*), cần (*virīya*) và xả (*upekkhā*). Nếu cần (*virīya*) quá mức, tâm có thể lang thang. Nếu định (*samādhi*) quá mức, bậc tu tiên

trở nên chán ngán. Nếu xả (*upekkhā*) quá mức bậc tu tiên có thể rơi vào si (*moha*). Cho nên, điều cần thiết là thiền sinh phải quân bình định (*samādhi*) và cần (*viriya*). Có hai loại cần (*viriya*): thân cần (*kayika viriya*)<sup>1</sup> và ‘sở hữu cần’ (*cetasika viriya*). Cả hai đều phải mạnh mẽ. Mặc dù thân đang ngồi, nếu vị ấy không có cần (*viriya*) ngăn tâm khởi lang thang quanh quá nhiều cảnh, vị ấy có thể được thành tựu hay không? Không, vị ấy không thể. Mặc dù có sự mong mỏi cố gắng thiền, nếu thân vị ấy không thể chịu đựng (việc đang ngồi), tức là vị ấy không có thân cần (*kayika viriya*), vị ấy có thể được thành tựu hay không? Không, vị ấy không thể. Cho nên, cần (*viriya*) thì cần thiết; định (*samādhi*) cũng cần thiết. Nếu cần (*viriya*) và định (*samādhi*) cùng đang hiện diện, đó là điều cần thiết để giữ tâm quân bình theo cảnh của thiền. Điều cần thiết là không để hăng hái quá mức và cũng không để vô tư chẳng chú ý quá mức. Nếu không chú ý, tâm tu tiên (*bhavanā citta*) sẽ trở nên yếu. Nếu vị ấy hăng hái quá mức, tâm vị ấy bị lay động và lang thang. Cho nên, bậc tu tiên phải có khả năng duy trì tâm quân bình theo cảnh của thiền. Đây được gọi là trung bình (*tatramajjhata*). Nhưng ở đây nó không được gọi là tướng xả (*upekkhā nimitta*).

Để làm cho định (*samādhi*) và cần (*viriya*) quân bình, nếu bậc tu tiên có thể dùng sức mạnh của xả (*upekkhā*) thì tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*), tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) trở nên nhu mềm (*modu*) và thích ứng (*kammaniya*) cho bất cứ pháp tu tiên (*bhavanā*) nào. **Pabhassara** (rất sáng, sáng chói rực rỡ) – Tâm sẽ trở

---

<sup>1</sup> Kayaka: thân

Kayaka: mãi nhân, thương nhân

nên sáng chói rực rỡ. ***Na ca pabhangu*** – tâm này sẽ không bị phiền não (*kilesa*) phá hủy, gọi là đối lập với pháp cái (*nīvarana*). ***Sammā samādhi yati āsavānaṃ khayāya*** – tâm vị ấy sẽ trở nên vững vàng để đắc ‘quả Ứng cúng’ (*arahatta phala*) nơi mà chư pháp lậu (*āsava*) bị trừ diệt. Đức Phật dạy như vậy. Theo lời dạy này, có ánh sáng nào của tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*), tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) hay chẳng? Có ánh sáng. Tuy nhiên, hầu hết người thế gian biết rằng chỉ tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) có ánh sáng, nhất là của tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Sự thật thì việc tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) có ánh sáng ít được biết đến. Trong Anguttara Nikāya có một bài Pacalāyamāna Sutta, nói về ngài Mahā Moggallāna đạt *Arahatta* (Ứng cúng). Trong kinh này, Đức Phật có hướng dẫn cho ngài *Mahā Moggallāna* tạo ra ánh sáng (*āloka*) cả vào ban ngày và vào ban đêm để vượt qua ‘hôn trầm - thù miên’ (*thīna-middha*). Theo phụ Chú giải thì có 4 loại ánh sáng. Đức Phật cũng dạy trong *Āloka sutta* và *Ābhā sutta* thuộc *Anguttara Nikāya* rằng có 4 loại ánh sáng: 1) ánh sáng mặt trời; 2) ánh sáng mặt trăng, 3) ánh sáng của lửa, 4) ánh sáng của tuệ. Về phần ánh sáng của tuệ, phụ Chú giải đề cập có 4 loại:

- i) *Dibba cakkhu abhiññā* (thiên nhãn thông) cũng là ánh sáng. Ánh sáng này rất mạnh mẽ;
- ii) *Āloka Kasiṇa* (biến xứ ánh sáng) hay tất cả *Kasiṇa* có ánh sáng;
- iii) Bắt đầu từ chuẩn bị định (*parikamma samādhi*) là định gần với Cận định (*upacāra samādhi*) cho đến tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) cao, những định này cũng có ánh sáng;

iv) Trong tùy phiền não (*upakkilesa*), gọi là *vipassanobhāsa* (sự sáng rực rỡ của ánh sáng trong minh sát) – đó là sự sáng chói rực rỡ của tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*).

Đây là 4 loại ánh sáng đã đề cập.

Nếu như vậy, bậc tu tiên có thể hỏi rằng vì cả hai tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) có ánh sáng, tại sao nhân mạnh cụ thể rằng ánh sáng của tùy phiền não quán (*vipassanā upakkilesa*)<sup>1</sup> gọi là ‘*obhāsa*’ (sự sáng ngời của ánh sáng). Lý do là ánh sáng xuất hiện vào lúc ban đầu (sớm) không giống như ánh sáng ‘*obhāsa*’ này ở mức độ sức mạnh. Ánh sáng này được đề cập trong Visuddhimagga trang 270: *Na vata me ito pubbe evarūpo obhāso uppanna pubbo, addhā maggappattosmi phalapattosmi'ti. Amaggameva maggo'ti, Aphalameva ca phala'nti ganhati* (*Vism*, XX, 107) – loại ánh sáng này chưa từng sanh với tôi trước đây. Chắc chắn nó phải là đạo (*magga*) và quả (*phala*), vị ấy nghĩ một cách sai trái như vậy. Trong khi đó không phải là đạo (*magga*), vị ấy nghĩ đó là đạo (*magga*). Trong khi đó không phải là quả (*phala*), vị ấy nghĩ đó là quả (*phala*). Vị ấy đã lạc khỏi ‘con đường’. Bởi vì đi lạc, ánh sáng này được liệt kê là một tùy phiền não (*upakkilesa*). Đó là trạng thái ánh sáng xuất hiện trong giai đoạn này.

Chỉ về ‘ánh sáng của tuệ’, nảy sinh những câu hỏi: ‘Có ánh sáng của tuệ hay chăng?’, ‘Có ánh sáng của danh pháp

<sup>1</sup> *Vipassanā upakkilesa* 觀隨染 – quán tùy nhiễm (nhiễm = nhiễm, mắc, lây; Lây, lây nhiễm, tiêm nhiễm, mắc: 傳染 Truyền nhiễm, lây; 染病 Nhiễm bệnh, bị lây bệnh; 染上惡習 Tiêm nhiễm thói xấu; 汗穢 ô uế); **Upakkilesa** = 隨煩惱 = tùy phiền não.

(*nāmadhamma*) hay chăng?’ Điều này được giải thích trong phụ Chú giải Visuddhimagga trang 428, đoạn 733: ***Vipassanobhāso ti Vipassanā citta samuṭṭhitam, sasantatipatitam utu samuṭṭhanañca bhāsuram Rūpaṃ*** - ánh sáng của tuệ quán (*vipassanā*) là chi? Hai loại nhân được đề cập. Ánh sáng rực rỡ này bị trợ bởi ‘tâm quán’ (*vipassanā citta*) và cũng bởi hỏa giới (*tejo dhātu*) gọi là quý tiết (*utu*) xảy ra trong tiến trình sắc (*rūpa*) của tự thân. Sự giải thích này có thể được hiểu dễ dàng bởi thiền sinh đang thiền ở giai đoạn sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*):

- 1) Đối với bất cứ người nào, chúng sanh có sự sống nào với cả danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), mỗi tâm sinh khởi đều nương vào sắc ý vật hay sắc trái tim (*hadaya vatthu*) có thể trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*). Những sắc tâm (*cittaja rūpa*) này sanh là những bợn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) trong cả kiếp sống. Nếu một trong những bợn (*kalāpa*) này được phân tích, có 8 thứ sắc: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí hay mùi (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội hay dinh dưỡng (*ojā*). Sắc màu của nó được gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*). Mỗi tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) đều có thể trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh. Như vậy trong trường hợp này, tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) có thể trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh. Mỗi bợn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) có cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*). Cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) này là ‘***Bhasuram rūpaṃ***’ - một sắc (*rūpa*) sáng chói rực rỡ.



2) Cũng vậy, nếu quan sát thêm nữa, mỗi bợn sắc tâm (*cittaja rūpakalāpa*) có 4 giới (*dhātu*): địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*). Trong 4 giới (*dhātu*) này, hỏa giới (*tejo dhātu*) gọi là quý tiết (*utu*) có thể trợ cho sanh nhiều thể hệ bợn sắc (*kalāpa*). Tùy thuộc vào sức mạnh của tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) ra sao, sự trợ sanh những thể hệ bợn sắc này bởi hỏa giới (*tejo dhātu*) có khả năng lan tỏa từ bên trong (*ajjhata*) ra bên ngoài (*bahiddhā*). Nếu phân tích, mỗi bợn (*kalāpa*) bị trợ sanh bởi hỏa giới (*tejo dhātu*) có 8 thứ sắc (*rūpa*): địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí hay mùi (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội hay dinh dưỡng (*ojā*). Mỗi bợn sắc quý tiết (*utuja rūpakalāpa*) có cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*). Cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) này là ‘**Bhasuraṃ rūpaṃ**’ - một sắc (*rūpa*) sáng chói rực rỡ.

Sự giải thích này cho thấy rằng cả hai –

- 1) Sự rực rỡ của màu sắc giới (*vaṇṇa<sup>1</sup> dhātu*) của mỗi bợn sắc tâm (*cittaja rūpakalāpa*) bị trợ tạo bởi ‘tâm minh sát’ (*vipassanā citta*) và
- 2) Sự rực rỡ của màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) của mỗi bợn sắc (*kalāpa*) bị trợ tạo bởi hỏa giới (*tejo dhātu*) gọi là quý tiết (*utu*) hiện diện trong bợn sắc tâm (*cittaja rūpakalāpa*) – được gọi là *Vipassanobhāsa<sup>2</sup>*, ánh sáng của tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Sự giải thích trên tương tự với ánh sáng xuất hiện theo tâm tu tiến chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*). Như vậy, đây có phải thật sự

<sup>1</sup> Sắc màu.

<sup>2</sup> *Obhāsa*: quang, ánh sáng.

là ánh sáng của tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) chẳng? Không nên nói như thế. Điều đó chỉ được dùng theo cách ẩn dụ. Thay vì nói sắc (*rūpa*) quả có ánh sáng bị trợ tạo bởi tuệ (*ñāṇa*), thì nên nói rằng nhân duyên tự nó có ánh sáng là một ẩn dụ. Đó thật sự là sắc màu (*vaṇṇa*), một giới (*dhātu*), sắc cảnh (*rūpārammaṇa*) hiện diện trong bốn sắc tâm (*cittaja rūpakalāpa*) và bốn sắc quý tiết (*utuja rūpakalāpa*).

Ví dụ, chúng ta nói cái giường gây ồn ào (đây là một thành ngữ địa phương, nghĩa là một ai đó đang ngồi trên giường gây ồn ào). Cái giường có thể gây ồn ào hay chẳng? Không nên nói như thế. Thật ra đó là do người đang ngồi trên giường gây ra sự ồn ào. Trong văn học, một vài từ được dùng như một phép ẩn dụ để làm cho sự việc có thể được hiểu dễ dàng. Tại sao phép ẩn dụ được dùng trong trường hợp này? Bởi vì tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) càng mạnh mẽ thì ánh sáng càng rực rỡ: cho thấy sự liên quan giữa nhân và quả. Cho nên, thật ra có ánh sáng của danh pháp (*nāmadhamma*) hay chẳng? Không nên nói như thế. Như đã nêu trên, đó là sự sáng rực rỡ của sắc cảnh màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu rūpārammaṇa*) hiện diện trong cả hai loại bốn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) và bốn sắc quý tiết (*utuja kalāpa*).

Điểm khác về vấn đề này: ví dụ hội trường này được thắp sáng bằng những bóng đèn. Khi những bóng đèn sáng lên, ánh sáng được phản chiếu bằng những vật khác trong hội trường. Cũng vậy, khi sự sáng rực rỡ của sắc cảnh màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu rūpārammaṇa*) hiện diện trong bốn sắc

tâm (*cittaja kalāpa*) và bọt sắc quý tiết (*utuja kalāpa*) sinh khởi, màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) của những bọt sắc khác còn lại như sắc nghiệp (*kammaja rūpa*) và sắc vật thực (*āhāraja rūpa*) cũng sẽ được sáng cùng do sự phản chiếu. Cho nên, phụ Chú giải có đề cập ***Sasantati patitaṃ*** - ánh sáng này xảy ra trong tiến trình liên tiếp của sắc (*rūpa*).

Phụ Chú giải so sánh thêm về sức mạnh giữa ánh sáng của sắc tâm (*cittaja rūpa*) và ánh sáng của sắc quý tiết (*utuja rūpa*). ***Tattha Vipassanā citta samuṭṭhitam yogino sarīraṭṭhameva pabhassaram hutvā tiṭṭhati, itaram sarīram muñcivā ñāṇanubhāvānu Rūpaṃ samantato pattharati*** - sự rục rở của sắc cảnh màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu rūpārammaṇa*) của mỗi bọt sắc (*rūpa kalāpa*) bị trợ tạo bởi tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) chỉ hiện hữu trong thân. Mặt khác, màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) của mỗi bọt sắc quý tiết (*utuja kalāpa*) như đã nêu trên được lan tỏa không chỉ trong thân mà còn cả bên ngoài theo khắp phương hướng. Cho nên, ánh sáng lan tỏa ra bên ngoài là ánh sáng cảnh sắc màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu rūpārammaṇa*) hiện diện trong bọt sắc quý tiết (*utuja kalāpa*). Sự rục rở này xảy ra theo mãnh lực của tuệ - ***ñāṇanubhāvānu rūpaṃ***. Nếu mãnh lực của tuệ cao/mạnh, ánh sáng sẽ rất rục rở. Nếu tuệ yếu, ánh sáng sẽ không quá rục rở. Lực hay khả năng sáng phụ thuộc vào sức mạnh của tuệ.

***Taṃ tasseva paññā yati*** - ánh sáng này chỉ có thể được thấy bằng tuệ của thiên sinh. Người khác không thể thấy ánh sáng này. Ví dụ, mắt thường của chúng ta có thể thấy tia X-quang phải chăng? Không nên nói như thế. Bởi vì mắt thường của

chúng ta không thể thấy tia X-quang, vậy chúng ta có thể nói tia X- quang không hiện hữu phải chăng? Không nên nói như thế. Ánh của tia X- quang có thể được chụp lại. ***Tena Phutthokāse Rūpagatampi passati*** – là ánh sáng được lan tỏa ra bên ngoài bất cứ nơi nào mà nó có thể chạm hay đi qua. Nếu nơi đó được quan sát thì nhiều loại vật có thể được thấy. Vị ấy thấy những vật này bằng chi? ***Passanato ca cakkhu viññāṇena passati, udāhu manoviññāṇenāti vīmamsitabbanti vadanti*** – vị ấy có thể thấy rõ nhiều vật khác nhau hiện hữu nơi ánh sáng đi qua. Trong khi đang thấy, vị Thầy đáng kính dạy trong trường hợp này thẩm tra<sup>1</sup> dù vị ấy thấy bằng nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) hay bằng ý thức (*mano viññāṇa*). Ánh sáng bị trợ tạo bởi tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) có thể được dùng để quan sát thấy biết rõ những cảnh bên ngoài. Cũng vậy, nếu tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) có ánh sáng, nó có thể được dùng để quan sát theo những pháp ngoại phần; nhưng không chính xác như thiên nhãn thông (*dibba cakkhu abhiññā*). Mặc dù không mạnh như thiên nhãn thông, nhưng nó vẫn có thể thấy những pháp ngoại phần. Trong khi đang thấy, cảnh ngoại phần được thấy bằng nhãn thức hay ý thức?

Điều này được phụ Chú giải ‘Thanh tịnh đạo’ giải thích với kết luận rằng: ***Dibba Cakkhulābhino viya taṃ mano viññāṇa viṭṭeyyamevāti vuttaṃ viya dissatīti*** – tương tự như người đắc thiên nhãn thông (*dibba cakkhu abhiññā*), thiên sinh thấy những pháp ngoại phần khác nhau bằng ý thức (*mano viññāṇa*). Kết luận là không thấy bằng nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*). Nó được thấy bằng tâm lộ đồng lực ý

---

<sup>1</sup> Investigation: Thẩm tra, tra tỉ mỉ

môn (*manodvārika javana vīthi citta*) sanh nương vào ý vật (*hadaya vatthu*), không phải thấy bằng tâm nhãn thức (*cakkhu viññāṇa citta*) sanh nương vào nhãn thanh triệt<sup>1</sup> / nhãn giới.

Nếu vị ấy đang tu tập phát triển tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) thì khi ấy có thể thấy (những vật này) nếu vị ấy quán, đặc biệt là thiền sinh đang tu tập pháp ‘từ nghiệp xứ’ (*mettā kammaṭṭhāna*) (thiền lòng từ). Nếu vị ấy rải lòng từ (*mettā*) như ‘*Sabbe devā ...* mong cho tất cả chư thiên thoát khỏi hiểm nguy, v.v...’ thì bằng cách trải ra bằng sức mạnh của ánh sáng, vị ấy sẽ nhận thấy rõ có một số chư thiên phù hợp. Tương tự đối với ‘*Sabbe vinipātikā ...*’, khi vị ấy lấy người khổ làm cảnh, vị ấy sẽ nhận thấy rõ một số chúng sanh khổ phù hợp. Thiền sinh có khả năng thấy họ do mãnh lực của ánh sáng bị trợ sanh bởi tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*). Những điều này được thấy bằng tâm ý thức (*mano viññāṇa citta*), chúng không được thấy bằng tâm nhãn thức (*cakkhu viññāṇa citta*). Tương tự, đối với thiền sinh đang tu tiên quán nghiệp xứ (*vipassanā bhavanā kammaṭṭhāna*), nếu không có ánh sáng này, vị ấy không có khả năng thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) ngoại phần trong 31 cõi, nói chung. Cho nên, có ánh sáng trong cả tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*). Đức Phật dạy chính xác rằng tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*)

---

<sup>1</sup> Pasāda, (m.) clearness = sự trong trẻo, sự rõ ràng, sự sáng tỏ, sự thông suốt, tình trạng không có gì cản trở; brightness = sự sáng ngời; sự rực rỡ;  
Pasāda: “tịnh” 淨 sạch sẽ, “thanh triệt” 清澈 trong suốt.

và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) có ánh sáng, theo *Nimitta sutta*.

Mỗi khi ánh sáng xuất hiện, nói rằng vị ấy ở giai đoạn sanh diệt tuệ hay tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*) thì có đúng hay chẳng? Không nên nói như thế. Không phải ánh sáng nào cũng từ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Điều đó không đúng vì ánh sáng không chỉ hiện hữu từ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhavanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhavanā citta*) cũng có ánh sáng. Nhưng ánh sáng sanh ở giai đoạn tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*) không như ánh sáng đã sanh trước đó. Nếu không giống nhau, vậy nó khác ra sao? Thiên sinh đang tu tập có thể thấy biết được điều ấy.

\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

## - CHƯƠNG 3 - THIỀN VỀ 32 PHẦN CỦA THÂN

Như đã đề cập trước rằng trong tu tập giới nghiệp xú (*dhātu kammaṭṭhāna*), thiền theo 4 giới (*dhātu*), mức cao nhất của định có thể đạt được là Cận định (*upacāra samādhi*) mà không bao giờ đạt đến thiền an chỉ định (*appanā samādhi jhāna*) – tại sao? ***Sabhāva dhamm-ārammaṇatta*** – vì thiền sinh đang lấy trạng thái thực tính siêu lý của sắc (*rūpa*) làm cảnh. Trạng thái thực tính tự nhiên của pháp thì rất sâu sắc và khó. Thiền (*jhāna*) không thể đạt được do đề mục thiền của bậc tu tiến là trạng thái thực tính pháp này rất sâu sắc và khó. Tuy nhiên, bậc tu tiến có thể đạt mức cao nhất của định dục giới (*kāmāvacara samādhi*), gọi là cận định (*upacāra samādhi*).

Hỏi: Cận định (*upacāra samādhi*) này là thật phải chăng? Nó không phải là ‘cận định’ thật. Phụ Chú giải giải thích rằng, những nhà Chú giải dùng tên này là một phép ẩn dụ. Đất tiếp cận hay gần với nhà được gọi là vùng lân cận (*upacāra*). Tương tự như vậy, định (*samādhi*) lân cận, tiếp cận hay gần với thiền (*jhāna*) được gọi là Cận định (*upacāra samādhi*). Trong tu tiến, tu tập thiền 4 giới (*dhātu*) không bao giờ đạt đến thiền (*jhāna*). Như vậy, định (*samādhi*) được tu tập trong thiền này gần/cận với thiền (*jhāna*) phải chăng? Không nên nói như thế (*nếu không có nhà, có thể nào nói có hàng xóm, láng giềng hay chăng?*). Mặt khác, đối với bất cứ thiền hay nghiệp xú (*kammaṭṭhāna*) nào có thể dẫn dắt (*neyya*), đưa đến gần với thiền (*jhāna*) được gọi là Cận định (*upacāra samādhi*). Nhưng do Cận định

(*upacāra samādhi*) thật và ‘cận định’ đạt qua tu tập thiền 4 giới (*dhātu*) có mức độ định giống nhau, nên nó được gọi là Cận định (*upacāra samādhi*) là một phép ẩn dụ. Trong giai đoạn tu tập định này, lấy những trạng thái thực tính làm cảnh đề mục của thiền thì ánh sáng xuất hiện. Khi nào ánh sáng này xuất hiện? Ánh sáng này xuất hiện khi định (*samādhi*) đạt đến mức chuẩn của định. Nhưng nhiều thiền sinh có thể thấy một màu xám trước khi ánh sáng xuất hiện. Nếu vị ấy có khả năng quan sát theo 4 giới (*dhātu*) theo màu xám thì dần dần vị ấy có thể thấy màu trắng như mây. Lần nữa, nếu vị ấy có thể quan sát 4 giới (*dhātu*) theo màu trắng ấy, nó sẽ trở nên trong suốt (như thủy tinh hay khối nước đá).

Nếu thiền sinh không có khả năng quan sát theo nó, vị ấy có thể làm gì? Quan sát trạng thái cứng theo màu trắng và kế đến theo toàn thân, sau đó, lần nữa theo màu trắng; lặp lại như vậy. Sau khi nhận ra trạng thái cứng, thêm nữa quan sát trạng thái nhám. Nhận ra 2 trạng thái thực tính này, kế đến quan sát trạng thái thứ ba. Sau đó đến trạng thái thứ tư cho đến tất cả 12 trạng thái được nhận ra theo màu trắng. Rồi sau đó quan sát trạng thái cứng, nhám, nặng, mềm, mịn và nhẹ là địa giới (*paṭhavī dhātu*); trạng thái chảy ra và quén dính lại là thủy giới (*āpo dhātu*); trạng thái nóng và lạnh là hỏa giới (*tejo dhātu*); trạng thái đẩy và chống chịu/nâng đỡ là phong giới (*vāyo dhātu*). Khi tu tập theo 4 nhóm như vậy, thiền sinh sẽ bắt đầu thấy rõ những giới (*dhātu*) rất trong như nước đá hay thủy tinh. Quan sát thêm ‘4 giới’ (*dhātu*) trong ‘giới trong suốt’ ấy. Nếu không có khả năng nhận ra nó, thì như đã hướng dẫn trước, quan sát trạng thái cứng trên toàn thân rồi chuyển sang quan sát ‘giới (*dhātu*) trong suốt’. Nếu có khả năng nhận ra như vậy liên tục, phát triển định



thêm nữa dựa theo 4 giới (*dhātu*) trong ‘giới trong suốt’ này; đối với những ai có *Pāramī*<sup>1</sup> quá khứ và cũng đối với những ai cố gắng phá vỡ dạng trong suốt thành những hạt/bọn (*kalāpa*) nhỏ.

Nhưng nếu thiên sinh mong muốn chuyển sang thiên biên xứ (*kasīṇa*) hay nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) khác, thì lúc đó vị ấy cần nói lòng ‘tinh cần’ (*virīya*) của vị ấy. Đó là vị ấy cần quan sát thấy biết rõ 4 giới (*dhātu*) theo dạng trong suốt với sự ‘tinh cần’ vừa phải. Nếu vị ấy quan sát với cần (*virīya*) vừa phải thì ánh sáng rực rỡ sẽ xuất hiện từ ‘giới trong suốt’. Ánh sáng này rất hữu ích. Tuy nhiên, có vài thiên sinh nhận ra ánh sáng trước khi thấy những giới (*dhātu*) trắng hay trong suốt. Cả hai đều đúng. Nếu ánh sáng trở nên rực rỡ xuất hiện từ ‘giới trong suốt’ thì vị ấy có thể thấy 32 phần của thân bằng sức mạnh của ánh sáng này. Tại sao có thể nói như vậy? Như đã đề cập trước, Visuddhimagga có nêu rằng một người căn tánh thuần quán (*suddha vipassanā yānīka*) và người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānīka*) mong muốn chuyển sang kiến thành tịnh (*ditṭhi visuddhi*) bắt đầu từ sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) phải bắt đầu với giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*). Khi đang thiên như vậy, điều gì xảy ra? ***Athassa yāthāvasarasalakkhaṇato āvibhūtāsu dhātūsu*** (Vism, XVIII, 5) – nếu trạng thái của 4 giới (*dhātu*) xuất hiện đúng theo thực tính vào lúc tuệ quán, thiên sinh có thể quan sát thêm theo sắc (*rūpa*) hiện diện trong 32 phần của thân như 44 thứ sắc (*rūpa*) trong tóc, 44 thứ sắc (*rūpa*) trong lông, v.v... đó được kể là ***esa tāva dvattiṃ sākāre nayo***. Bậc

<sup>1</sup> *Pāramī* = Pāramitā = pāramī: hoàn thành, hoàn mỹ, tròn đủ; là mười pháp tròn đủ làm duyên trợ cho sự giác ngộ.

tu tiên có khả năng quan sát 44 thứ sắc (*rūpa*) của tóc mà không thấy tóc hay chẳng? Như vậy, điều đó có nghĩa vị ấy có thể nhận ra tóc, rồi vị ấy có thể quan sát 44 thứ sắc (*rūpa*) của tóc. 44 thứ sắc (*rūpa*) trong tóc là những chi? Ở đây, thiên sinh được hướng dẫn về việc này vào giai đoạn sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) với biểu đồ. Tôi sẽ giải thích thêm về vấn đề này lần nữa trong mục sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*).

Về việc trình bày trên, nếu bậc tu tiên có thể thấy 32 phần của thân như tóc, lông, móng, răng, da, v.v...,<sup>1</sup> vị ấy có thể tạm thời tách khỏi sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) và thay vào đó là chuyển sang thiên biến xứ (*kasīna*). Nếu vị ấy có thể tu tập theo 32 phần của thân, vị ấy phải làm gì (để chuyển sang biến xứ)? Điều này được đề cập trong *Sammoha Vinodani* ở trang 242. Trước tiên tu tập theo 32 phần của thân cho rõ, đầy đủ. Tu tập rõ, đầy đủ nghĩa là nếu soi sáng bằng ánh sáng (ánh sáng của tuệ), 32 phần của thân nội phần có thể được thấy rõ. Nếu đã thấy rõ, theo chư Tôn giả thời xưa, tu tập theo 32 phần của thân chủ yếu là một nhóm – *Porānakattherā kira 'koṭṭhāsamanasikārova pamāna'nti āhaṃsu* (*Sammoha vinodani*). Cho nên, quan sát thấy biết rõ từ tóc đến nước tiểu là một nhóm đầu tiên. Nếu không thành công thì chỉ quan sát theo nhóm năm. Quan sát theo tóc, lông, móng, răng, da; lặp đi lặp lại. Lúc ban đầu nó có thể không được rõ. Nếu nó không được rõ,

<sup>1</sup> kesā (tóc), lomā (lông), nakhā (móng), dantā (răng), taco (da), maṃsaṃ (thịt), nahārū (gân), aṭṭhī (xương), aṭṭhimiñjaṃ (tủy), vakkam (thận), hadayaṃ (tim), yakaṇaṃ (gan), kilomakaṃ (màng phổi), pihakaṃ (lá lách), papphāsaṃ (phổi), antaṃ (ruột), antagaṇaṃ (màng treo ruột), udariyaṃ (vật thực chưa tiêu hóa), karisaṃ (phân), óc, pittaṃ (mật), semhaṃ (đàm), pubbo (mù), lohitaṃ (máu), sedo (mồ hôi), medo (mỡ), assu (nước mắt), vasā (mỡ lông), kheḷo (nước miếng), siṅghānikā (nước mũi), lasikā (nhớt, hoạt dịch), muttaṃ'ti (nước tiểu).

cũng cố định bằng cách thiền theo 4 giới (*dhātu*) lần nữa. Khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ thì quan sát theo những thân phần lần nữa. Sau khi thành công, quan sát thêm nữa theo nhóm 5 phần khác của thân. Nếu thành công lần nữa thì tiếp theo nhóm năm phần khác của thân v.v... Quan sát theo hình dáng, hình dạng của gan, tim. Điều cần thiết là những pháp đó được rõ ràng với tuệ.

Sau khi được thành công với pháp nội phần (*ajjhatta* – tức là 32 phần của tự thân vị ấy), quan sát thêm pháp ngoại phần (*bahiddhā* – tức là 32 phần của thân người khác). Để quan sát pháp ngoại phần, một phương pháp hay là dùng sức mạnh của ánh sáng đã sanh sau khi tu tiến định theo cách 4 giới (*dhātu*), soi sáng trên người đang ngồi phía trước bạn (trong thiền đường). Lúc ban đầu của việc quan sát pháp ngoại phần, tốt hơn là bắt đầu với người ở phía trước. Quan sát thấy biết rõ theo 32 phần của thân của vị ấy bằng sức mạnh của ánh sáng. Khi thành công trong việc quan sát theo pháp nội phần, tức là trong tự thân lần nữa và rồi quan sát theo pháp ngoại phần tức là trong người ở phía trước lần nữa; luân phiên lặp đi lặp lại. Sau khi thành công, chuyển sang người khác. Người ấy có thể đang ngồi bên cạnh bạn (trong thiền đường). Sau khi thành công quan sát theo người đang ngồi bên cạnh bạn, kế đến quan sát theo (thân phần) thiên sinh đang ngồi xung quanh bạn. Khi bạn có khả năng quan sát thuần thực theo 32 phần của thân theo cách này, kế đến nếu bạn trải, kéo ánh sáng đến một quãng xa hơn. Bạn có thể quan sát theo những chúng sanh như bò, trâu, chó, heo, gà và nhân loại dưới ánh sáng. Để quan sát theo như vậy, làm sao nó xuất hiện với tuệ của thiên sinh?

***Evameva dvattimsa koṭṭhāsa upaṭṭhahanti*** – nếu bậc tu tiên nhìn vào 32 trụ của một hàng rào từ một phía thì vị ấy có thể thấy tất cả các trụ với một cái nhìn thoáng qua. Tương tự, bởi vì vị ấy có thể thấy từ tóc đến nước tiểu với một cái nhìn thoáng qua, vị ấy chỉ nhìn mà không thăm gán cho là ‘tóc, lông, v.v...’. Theo cách so sánh khác, có một vòng hoa với 32 loại hoa. Bậc tu tiên có thể thấy 32 loại hoa có màu sắc khác nhau với một cái nhìn thoáng qua. Theo cách này, khi 32 phần của thân trở nên rõ ràng với tuệ của thiền sinh, điều chi sẽ xảy ra? ***Vicarantā tiracchānagatāpi manussāpi sattāti na upaṭṭhahanti*** – những chúng sanh nhân loại và bàng sanh này khi chúng đến gần, đối với tuệ của thiền sinh, không thấy đó là chúng sanh. Nếu như vậy, chúng xuất hiện với tuệ của vị ấy ra sao? ***Koṭṭhāsāti upaṭṭhahanti*** – Chúng chỉ xuất hiện là 32 phần của thân với tuệ của vị ấy. ***Khādanīya bhōjāniya koṭṭhāsantare pakkhipamānaṃ vīya hoti*** – khi chúng ăn vật thực, nó có thể trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy rằng chúng đang đặt vật thực vào giữa 32 phần của thân. Nếu vị ấy có khả năng quan sát như vậy thì vị ấy trở nên thuần thực trong thiền theo 32 phần của thân. Điều chi xảy ra kế tiếp?

***Koṭṭhāsānaṃ pagunakālato paṭṭhaya tīsu mukhesu ekena mukhena vimuccissati*** – nếu vị ấy trở nên thuần thực trong thiền theo 32 phần của thân, có ba lối vào Nibbāna. Vị ấy sẽ chắc chắn đạt Nibbāna bằng cách thâm nhập từ một trong những lối vào ấy. Vị ấy sẽ chắc chắn thoát khỏi phiền não (*kilesa*). Ở đây, không có nghĩa là có ba con đường để đạt đến Nibbāna. Nó chỉ có nghĩa cho giai đoạn tu tiên từ định. Vì có 40 loại thiền (nghiệp xứ - *kammaṭṭhāna*) vào giai đoạn tu tập định, bậc tu tiên có thể nói rằng có 40 con đường.

Nhưng ở giai đoạn quán, minh sát (*vipassanā*) chỉ có một con đường để đạt đến Nibbāna. Nó là con đường từ kiến thanh tịnh (*diṭṭhi visuddhi*) tiến lên đến tuệ quán (*vipassanā ñāna*) cao hơn. Bây giờ là chỉ ở giữa giai đoạn ‘chỉ tịnh’ (*samatha*). Ba lối vào là chi?

***Kammaṭṭhānaṃ Vaṇṇato va paṭikkūlato và suññato vā upaṭṭhati*** (*Sammoha vinodani*) – hoặc là *Vaṇṇa*, xuất hiện của các màu; hay *Paṭikūla*, xuất hiện của sự ghê tởm/ chán ghét; hoặc *Suñña* – xuất hiện trạng thái thực tính của giới (*dhātu*). *Suñña* - rỗng không, nghĩa là không có ‘người’, hay chúng sanh, mà chỉ một đồng, tập hợp những giới (*dhātu*). Cho nên, nếu vị ấy tu tập theo 32 phần của thân thì 3 con đường có thể được tu tập: 1) *Vaṇṇa*, thiền theo biến xứ (*kasīna*) màu; 2) *Paṭikūla*, vị ấy có thể thiền theo sự ghê tởm; 3) *Suñña* - rỗng không, vị ấy có thể thiền theo thực tính của những giới (*dhātu*).

***Yathā nāma pūve pacitukāma itthī madditvā ṭhapitaṭṭhato yaṃ yaṃ icchati taṃ taṃ pacati*** – giả sử một người nữ muốn làm vài cái bánh ngọt, trước tiên cô ấy xay nếp, trộn nó với nước và khuấy. Sau khi được khuấy đều, bột rất mịn và dẻo, có thể được làm thành bất cứ loại bánh nào mà cô ta thích. Vì vậy, chiếc bánh có thể là một cái bánh nướng nhân dừa với đường; hoặc là một khối bột nếp nhão; hoặc bất cứ hình dáng, bất cứ loại bánh ngọt. Ví dụ khác: ***Yathā vā pana same bhūmippadese ṭhapitaṃ udakapūraṃ kumbhaṃ yato yato āviñchanti, tato tatova udakaṃ nikkhamati*** – khi đặt một cái nồi đầy nước trên nền vị ấy có thể dễ dàng chế nước ra ở bất cứ hướng nào. Nước có thể dễ dàng chảy ra bất cứ hướng nào. ***Evameva***

***koṭṭhāsānaṃ pagunakālato paṭṭhaya tīsu mukhesu ekena mukhena vimuccissati*** – cũng vậy, bậc tu tiên có thể thật sự được thoát khỏi phiền não (*kilesa*) bằng bất cứ một trong 3 lối vào sau khi tu tập 32 phần của thân thuần thực.

***Ākankhamānassa Vaṇṇato, ākaṅkhamānassa paṭikkūlato, ākaṅkhamānassa suññato kammaṭṭhānaṃ upaṭṭhahissatīyeva*** – nếu vị ấy mong muốn tu tập thiền biến xứ (*kaṣiṇa*) màu, vị ấy có thể làm như vậy. Nếu vị ấy mong muốn tu tập thiền theo sự ghê tởm, chán ghét, vị ấy có thể làm như vậy. Nếu vị ấy mong muốn tu tập thiền theo thực tính của các giới (*dhātu*), vị ấy có thể làm như vậy.

Từ thiền biến xứ (*kaṣiṇa*) màu, thiền (*jhāna*) thứ tư có thể đạt được. Dựa trên thiền thứ tư, bậc tu tiên có thể phát triển thêm đến thiền vô sắc (*arūpa jhāna*). Tóc thì màu nâu. Tu tập theo biến xứ (*kaṣiṇa*) nâu bậc tu tiên sẽ đạt thiền thứ tư. Chuyển từ giai đoạn đó sang thiền vô sắc, bậc tu tiên có thể đạt 8 thiền chứng (*samāpatti*). Răng thì màu trắng. Xương thì màu trắng. Tu tập theo biến xứ trắng, có thể đạt được 8 thiền chứng. Máu thì màu đỏ. Tu tập theo biến xứ đỏ, có thể đạt được 8 thiền chứng. Mỡ và nước tiểu thì màu vàng. Tu tập theo biến xứ vàng, có thể đạt được 8 thiền chứng. Nếu bậc tu tiên mong muốn đạt 8 thiền chứng này, vị ấy phải chuyển sang biến xứ màu.

Mặt khác, nếu thiền sinh tu tập thiền bất tịnh thì vị ấy chỉ có thể đạt thiền (*jhāna*) thứ nhất do sự ghê tởm/chán ghét được biết bằng tuệ. Không có sự trợ giúp của tầm (*vitakka*) (đưa, đặt tâm áp sát vào cảnh) tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) không thể được vững vàng, ổn định theo một cảnh bất tịnh. Cho nên, với tầm (*vitakka*), nó chỉ là khả năng làm cho tâm vững

vàng, ổn định theo cảnh đề mục. Vì vậy, chỉ có thể đạt được thiền (*jhāna*) thứ nhất, với sự hiện diện của tâm. Còn như sự rỗng không (*suñña*), đó là thiền theo thực tính của những giới (*dhātu*).

Tu tiên ba con đường này, trước tiên thiền sinh phải chọn một phần của thân. Vị ấy phải tu tập thuần thực theo phần của thân đã chọn đó. Ví dụ, một thiền sinh chọn xương. Vị ấy trước tiên phải có khả năng thấy xương. Thiền sinh thuần thực, thiện xảo trong thiền 32 phần của thân nội phần (*ajjhatta*) và ngoại phần (*bahiddhā*), phải quan sát thấy biết rõ theo xương nội phần hay ngoại phần. Thiền sinh tùy chọn theo vị ấy muốn. Nếu thiền sinh nhận thấy thiền theo pháp ngoại phần tốt hơn, thì vị ấy cần phải bắt đầu tu tập dựa vào pháp ngoại phần. Nếu pháp nội phần tốt hơn, thì vị ấy cần phải bắt đầu tu tập dựa vào pháp nội phần. Giả dụ vị ấy chọn phương pháp tu tập dựa vào pháp ngoại phần. Khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ do tu tập 4 giới (*dhātu*), quan sát theo 32 phần của thân nội phần và ngoại phần, lần lượt bằng ánh sáng. Sau khi thành công, soi sáng bằng ánh sáng theo xương ngoại phần. Giữ tâm vững vàng theo xương và chú ý theo sự ghê tởm, chán ghét về xương này. Thiền như vậy, 2 mục tiêu có thể được hoàn thành: để có khả năng chuyển sang biến xứ (*kasīna*) màu và để được thuần thực theo sự bất tịnh của xương.

Chú ý theo sự bất tịnh của xương, thiền là ‘ghê tởm/chán ghét’ (*paṭikula, paṭikula ...*), nếu bạn thích Pāli, hoặc không thì thiền ‘ghê tởm, ghê tởm ...’. Giữ tâm tập trung và ổn định vững vàng theo sự ghê tởm về xương hoặc xương thì ghê tởm. Vào lúc ban đầu, bậc tu tiên có thể có khả năng

giữ tâm ổn định vững vàng trong 10 hay 20 phút. Quyết định tăng dần. Nói rằng, nếu sau 10 phút thì ‘Mong cho tôi có khả năng tập trung trong 20 phút’ được thành công, rồi ‘Mong cho tôi được khả năng tập trung trong một giờ’ v.v... lâu như bạn mong muốn. Nếu tâm miệt mài chăm chú trong một giờ theo sự ghê tởm về xương, quyết định được khả năng làm như vậy trong 3 hay 4 thời ngồi. Đây bởi vì có một nguyên tắc người mới bắt đầu phải miệt mài nhiều hơn nhưng ít hơn trong việc xem lại chi thiền (*jhānaṅga*). Theo nguyên tắc này, việc xem lại chi thiền phải ít hơn vào lúc ban đầu. Chủ yếu tu tập miệt mài trong thiền.

Nếu thành công về khả năng miệt mài trong một giờ đồng hồ lấy sự ghê tởm về xương làm cảnh đề mục trong 3 hay 4 thời ngồi, thì với thời ngồi kế tiếp quyết tâm miệt mài theo cùng cảnh trong một giờ đồng hồ. Sau một giờ đồng hồ, tâm tu tiến đang thiền theo sự ghê tởm sinh khởi nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*) trong tim. Nếu bạn quan sát nơi sắc ý vật (*hadaya vatthu*) thì 5 chi thiền (*jhānaṅga*) hiển rõ.

- 1) *Vitakka* - tâm là đưa, đặt tâm áp sát vào cảnh.
- 2) *Vicāra* - tư là duy trì, giữ tâm theo cảnh.
- 3) *Pīti* - hỷ là mừng đối với cảnh.
- 4) *Sukha* - lạc là hưởng sự an vui đối với cảnh.
- 5) *Ekaggatā* - định là nhất tâm theo cảnh.

Nếu 5 chi thiền (*jhānaṅga*) xuất hiện, tu tập thuần thực, thành thạo (*vasī*) theo thiền định thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna samādhi*). Xem lại 5 chi thiền bằng tâm lộ đồng lực ý môn (*manidvārika javana vīthi citta*). Tâm khai ý môn<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Còn gọi là ‘hướng ý môn’.



(*manodvārāvajjana citta*) có thể quan sát thấy biết rõ 5 chi thiên. Bậc tu tiến cần phải tu tập để có khả năng quan sát như vậy. Đồng lực (*javana*) cũng có thể quan sát những chi thiên. Quan sát những chi thiên bằng đồng lực (*javana*) được gọi là phản khán thuần thực (*paccavekkhana vasī*). Xem lại bằng tâm khai ý môn (*manodvārāvajjana citta*) được gọi là hướng tâm thuần thực (*āvajjana vasī*). Vì vậy, có hai cách xem lại. Năm pháp thuần thực là:

- 1) *Āvajjana vasī*: quan sát những chi thiên bằng khai ý môn;
- 2) *samāpajjana*: tu tập để có khả năng nhập vào thiên bất cứ lúc nào;
- 3) *Adhitthāna vasī*: tu tập để có khả năng trú trong thiên trong thời gian dài như bạn xác định trú. Nếu bạn xác định 1 giờ đồng hồ thì được chăm chú miệt mài trong thiên 1 giờ đồng hồ; nếu xác định 2 giờ đồng hồ thì được chăm chú miệt mài trong thiên 2 giờ đồng hồ;
- 4) *Vutthāna vasī*: tu tập để có khả năng xuất khỏi thiên bất cứ lúc nào;
- 5) *Paccavekkhana vasī*: quan sát những chi thiên bằng tâm đồng lực-*javana*.

Tu tập 5 pháp thuần thực này thật kỹ. Sau khi thành công trong việc tu tập theo xương ngoại phần thì chuyển sang thiên theo xương nội phần. Hoặc nếu thiên sinh bắt đầu với xương nội phần thì chuyển sang thiên theo xương ngoại phần. Lần lượt thiên theo pháp nội phần và ngoại phần, tu tập 5 pháp thuần thực rồi thiên theo xương ngoại phần từng người một. Nếu 5 chi thiên của thiên theo xương của một người xuất hiện thì chuyển sang người thứ hai. Nếu chi thiên xuất hiện thì chuyển sang thiên theo người thứ ba và v.v..., liên tiếp từng người một. Nếu tất cả trở thành xương thì vị

ấy thuần thực thiền theo xương. Khi có khả năng tu tập thiền theo xương cho đến khi xuất hiện những chi thiền; nếu đang đi bạn chỉ thấy rõ xương; nếu đang ngồi bạn chỉ thấy rõ xương; nếu đang đứng hoặc đang nằm xuống bạn chỉ thấy rõ xương thì việc tu tập được đúng đắn. Đó là đang chuẩn bị một sự thay đổi sang thiền biến xứ (*kasīṇa*). Nếu xương trở nên ổn định vững vàng trong tâm vị ấy, vị ấy có thể chuyển sang thiền biến xứ (*kasīṇa*).

---

## - CHƯƠNG 4 - CHUYỂN SANG THIỀN KASIṆA BIẾN XÚ TRẮNG

Về việc chuyển từ thiền theo xương sang thiền *Kasiṇa*<sup>1</sup> biến xứ trắng, hoặc chuyển từ thiền theo 32 phần của thân sang thiền biến xứ (*kasiṇa*) màu được Đức Phật dạy trong ‘*Mahā Parinibbāna sutta*’: ‘*Attha kho imāni Ānanda abhībhāyatanāni, katamāni aṭṭha*’ – ‘Này Ānanda, có 8 loại thiền trắng xứ (*abhībhāyatana*)<sup>2</sup>. Những loại ấy là chi?’

Loại thứ nhất: *Ajjhattaṃ rūpasaññi eko bahiddha rūpāni passati parittāni suvaṇṇadubbaṇṇāni ṭāni abhībhuyya jānāmi passāmī’ti evaṃ saññī hoti. idaṃ paṭhamaṃ abhībhāyatanaṃ* - một thiền sinh tu sĩ quan sát thấy biết rõ màu của sắc (*rūpa*) của những phần của thân nội phần và ngoại phần cũng thế. Trong việc quan sát này, màu biến xứ đẹp hay không đẹp thì hơi nhỏ. tướng (*saññā*) là ‘tôi biết, tôi thấy biến xứ sắc (*kasiṇa rūpa*) này sẽ sanh trong tiến trình liên tiếp của anh ấy. Nếu điều đó sinh khởi, đó là thiền trắng xứ (*abhībhāyatana*) đầu tiên. Điều đó được dạy như vậy.

Đối với thiền trắng xứ (*abhībh-āyatana*) thứ hai: *Ajjhattaṃ rūpasaññī eko bahiddhā rūpani passati appamānāni suvaṇṇadubbaṇṇāni, ṭāni abhībhuyya jānāmi passāmī’ti evaṃ saññī hoti. idaṃ dutiyaṃ abhībhāyatanaṃ* - đối với thiền trắng xứ (*abhībh-āyatana*) thứ hai, biến xứ (*kasiṇa*)

<sup>1</sup> Gọi là biến xứ vì bậc tu tiến phải nhìn cho hết, toàn bộ đề mục; Biến: khắp.

<sup>2</sup> Abhībhū: trắng, hơn, vượt hơn; āyatana: xứ, nơi, chỗ

trở thành vô lượng (*appamanā*). Ở đây, Đức Phật dạy thiền theo pháp nội phần và ngoại phần. Về lời dạy này, nhiều Chú giải cũng đã nêu chi tiết. Bằng cách tu tập dựa vào pháp nội phần, định (*samādhi*) chỉ có thể đạt đến một mức độ nào đó, mà không thể đạt thiền an chỉ (*appanā jhāna*). Như vậy để đạt đến thiền an chỉ (*appanā jhāna*), thiền theo 32 phần của thân ngoại phần.

Loại kế tiếp: *Ajjhattam arūpasaññī eko bahiddhā rūpani passati parittāni suvaṇṇadubbaṇṇani, `tāni abhibhuyya jānāmi passāmī'ti evaṃ saññī hoti. idaṃ tatiyaṃ abhibhāyatanam* - thiền sinh không thiền theo màu của những phần của thân nội phần mà thiền theo màu của những phần của thân ngoại phần; nhưng biến xứ (*kasīṇa*) thì nhỏ.

*Ajjhattam arūpasaññī eko bahiddhā rūpani passati appamāṇāni suvaṇṇadubbaṇṇani, `tāni abhibhuyya jānāmi passāmī'ti evaṃ saññī hoti. idaṃ catuttham abhibhāyatanam* - đối với biến xứ (*kasīṇa*) khác thì vô lượng (*appamanā*). Nó được trải ra khắp tất cả hướng. Vị ấy bắt đầu từ cái chi? Vị ấy lấy màu của những phần của thân ngoại phần làm cảnh đề mục. Vị ấy không lấy màu của những phần của thân nội phần làm cảnh đề mục. Cho nên, phần của thân nội phần và ngoại phần đều có thể làm cảnh của thiền. Bậc tu tiến cũng có thể chỉ thiền theo pháp ngoại phần. Trong 2 cách này, thiền theo pháp nội phần chỉ có thể đạt đến mức độ định nào đó, mà không đạt đến thiền (*jhāna*). Thiền chỉ có thể đạt được bằng cách thiền theo biến xứ (*kasīṇa*) từ những phần của thân ngoại phần. Chỉ bằng cách thiền theo pháp ngoại phần mà không thiền theo pháp nội phần, bậc tu tiến có thể đạt đến thiền. Đó được dạy là

‘thiền thắng xứ’ (*abhibhāyatana jhāna*) bởi vì nó có thể dễ dàng đè nén pháp nghịch, là pháp cái (*nīvaraṇa*). Nó cũng có khả năng làm một biến xứ (*kaṣiṇa*) nhỏ trở thành một biến xứ (*kaṣiṇa*) có kích thước vô tận. Điều đó được đề cập rằng Đức Phật dạy thiền này cho người tuệ rất sắc bén, nhanh. Theo lời dạy này, bất cứ phần của thân nào cũng có thể được chuyển sang thiền biến xứ (*kaṣiṇa*) màu.

Chúng ta hãy lấy ví dụ của thiền *kaṣiṇa* biến xứ trắng. Sau khi thành công trong thiền theo xương, nếu vị ấy thấy một đồng xương trong tất cả hướng nơi mà vị ấy nhìn, thì vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy có thể bắt đầu từ ngoại phần (bên ngoài), nếu ngoại phần tốt cho thiền của vị ấy. Nếu nội phần (bên trong) tốt hơn cho vị ấy, vị ấy có thể bắt đầu từ nội phần. Tuy nhiên, như đã đề cập trước, thiền theo pháp nội phần thì vị ấy không thể đạt thiền an chỉ (*appanā jhāna*); vì vậy, vị ấy cần chuyển sang thiền theo pháp ngoại phần. Như vậy, nếu pháp ngoại phần tốt hơn đối với thiền sinh, vị ấy có thể bắt đầu từ pháp ngoại phần. Tuy nhiên, khi thiền theo những phần của thân bên ngoài, nếu thiền sinh gặp phải khó khăn và nếu ấn tượng (*nimitta*) không được ổn định vững vàng, không lưu lại lâu. Vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy cần phải chuyển sang thiền theo pháp nội phần là tốt hơn cho vị ấy. Trong trường hợp này, phần của thân là xương. Khi vị ấy được thành công trong việc thiền theo sự ghê tởm, đáng ghét (*paṭikūla*), làm xương ổn định, thiền theo xương ghê tởm nói chung. Khi 5 chi thiền (*jhānaṅga*) xuất hiện và xương trở nên trắng, kể đến chọn nơi trắng nhất, thiền theo nơi đó, thậm chí gọi là ‘trắng, trắng, v.v...’. Trong khi đang thiền như vậy, hình dáng của xương biến mất và chỉ còn lại màu trắng. Nếu tâm được yên tịnh theo màu trắng, chuyển

sang pháp ngoại phần. Khi thiền theo pháp ngoại phần, bậc tu tiến nên chọn phần trắng nhất, tốt nhất là phần sau ót xương sọ của thiền sinh khác đang ngồi phía trước với lưng hướng về phía bạn. Thiền là ‘trắng, trắng, v.v...’, lấy màu trắng làm cảnh đề mục. Khi đó vị ấy có khả năng thiền theo pháp ngoại phần này do được ủng hộ bởi thiền theo pháp nội phần.

Nếu thiền sinh là người có thể bắt đầu từ pháp ngoại phần, thì trước tiên cũng cố định bắt đầu từ thiền 4 giới (*dhātu*). Khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ, thiền theo 32 phần của thân bên trong và bên ngoài một hay hai lần. Sau đó, khi thiền theo xương bên ngoài là ghê tởm (*patikūla*) nếu 5 chi thiền xuất hiện và xương trở nên trắng thì chọn nơi trắng nhất như phía sau ót của hộp sọ. Chú tâm theo màu trắng, thậm chí gán cho là ‘trắng, trắng, v.v...’. không chú ý vào sự ghê tởm nữa. Kế đến, nếu tâm được yên tịnh theo màu trắng, tất cả hình dáng của xương đều biến mất và chỉ còn lại màu trắng. Trong giai đoạn này, có thể có sự khác biệt giữa những thiền sinh. Đối với vài thiền sinh, màu trắng trải rộng ra mà không cần dùng sự cố gắng đặc biệt nào. Đối với vài thiền sinh khác, chỉ còn lại một vòng tròn trắng. Sự khác biệt là chi? Pháp tròn đủ (*pāramī*)<sup>1</sup> của họ khác nhau. Nếu thiền sinh trong quá khứ đã phát triển *pāramī* từ việc tu tập *kaṣiṇa* biên xứ trắng hay bất cứ loại biên xứ nào chuyển từ 32 phần của thân thì biên xứ có thể được dễ dàng trải rộng ra. Nếu biên xứ không trải rộng dễ dàng, bạn cần phải làm gì? Bạn cần phải làm cho nó trải ra. Nếu nó trải ra dễ dàng, không làm

---

<sup>1</sup> **Pāramī**: Completeness = tính chất hoàn toàn, tính chất đầy đủ, tính chất trọn vẹn; perfection = sự hoàn thành, sự hoàn chỉnh, sự hoàn thiện, một cách hoàn hảo, đúng ở độ cần thiết, lý tưởng; chất lượng cao nhất, tình trạng tốt nhất.

nó nhỏ hơn. Hãy để nó mở rộng. Giữ tâm an định ở giữa của biến xứ (*kaṣiṇa*).

Nếu ‘ấn tượng biến xứ’ (*kaṣiṇa nimitta*) không mở rộng, giữ tâm an định theo biến xứ (*kaṣiṇa*) mà bạn có thể thấy. Ví dụ, nếu ‘ấn tượng biến xứ’ có đường kính khoảng 6 inches (15,24cm), thiền là ‘trắng, trắng, v.v...’ chỉ theo biến xứ 6 inches đó; nếu ‘ấn tượng biến xứ’ có đường kính khoảng 1 foot (30,48cm), thiền là ‘trắng, trắng, v.v...’ chỉ theo biến xứ 1 foot đó; Khi thiền như vậy, màu trắng sẽ trở nên sáng rực. Nếu nó trở nên sáng rực thì nó trở thành tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Đó là, từ trắng nó trở nên rất trắng; từ rất trắng nó trở nên sáng rực và thuần khiết không tỳ vết là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Bậc tu tiến giữ tâm an định theo tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) *kaṣiṇa* biến xứ trắng đó ít nhất nửa giờ đồng hồ. Sau khi được an như vậy, mở rộng biến xứ theo tuệ lực của vị ấy. Chú giải cảnh báo thiền sinh nên thận trọng mở rộng biến xứ với kích thước giới hạn; không mở rộng ngoài kích thước giới hạn. Mở rộng với giới hạn ra sao? Mở rộng bằng sự xác định ‘mong cho đường kính vòng tròn trắng mở rộng từng 3 inches/7,62cm’ Nếu nó không mở rộng từng 3 inches, thì thử 2 inches; nếu không mở rộng từng 2 inches (5,08cm), thì thử 1 inches (2,54cm), từng bước một. Nếu không thì vị ấy có thể bắt đầu với 1 inch, nếu vị ấy muốn.

Mở rộng như vậy, ‘ấn tượng biến xứ’ (*kaṣiṇa nimitta*) có thể rung lắc. Nếu nó lắc, thâm niệm/ thâm quán cho là ‘trắng, trắng v.v...’ để được yên trở lại. Kế đến, nếu nó được yên, mở rộng biến xứ (*kaṣiṇa*) thêm nữa bằng cách xác định ‘mong nó mở rộng từng 3 inches.’ Nếu nó lắc, thâm quán cho

là ‘trắng, trắng v.v...’ để được yên trở lại. Nếu nó yên, mở rộng thêm lần nữa. Bằng cách này, mở rộng nó đến cả 10 hướng (Bắc, Nam, Đông, Tây, Đông Bắc, Tây Bắc, Đông Nam, Tây Nam, trên, dưới). Bạn sẽ thấy rằng cả hai bên trong và bên ngoài tất cả đều trắng. Ở bất cứ hướng nào bạn nhìn, nếu tất cả đều là trắng, giữ tâm an định ở giữa của màu trắng ấy như đang máng một cái nón ở một nơi trên một bức tường trắng, tương tự, giữ tâm an định một chỗ. Tâm không còn lang thang. Khi định trở nên mạnh mẽ, thì với sự trợ giúp của ‘quyết định tròn đủ’ (*adhiṭṭhāna pāramī*) tu tập bằng sự quyết định để được yên tịnh miệt mài theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng trong 1; 1,5; hay 2 giờ đồng hồ (ví dụ ‘mong cho tôi được an định trong 1 giờ đồng hồ’ v.v...). Nếu bạn được thành công vào mỗi lần quyết định thì xem lại 5 chi thiền (*jhānaṅga*):

- 1) *Vitakka* - tâm là đưa, đặt tâm áp sát vào tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 2) *Vicāra* - tứ là duy trì, giữ tâm theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 3) *Pīti* - hỷ là mừng đối với tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 4) *Sukha* - lạc là hưởng sự an vui phối hợp với sự trải nghiệm tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 5) *Ekaggatā* - định hay nhất tâm theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.

### Thiền là chi?

Nhóm 5 chi thiền (*jhānaṅga*) này được gọi là thiền (*jhāna*). Hầu hết mọi người hiểu thiền (*jhāna*) nghĩa là sức mạnh



huyền bí như đi dưới lòng đất, bay trong không gian. Đó là sai. Những điều này thuộc phạm vi của thắng trí hay thông (*abhiññā*). Thiền (*jhāna*) là sự tập trung ở cường độ lớn, vững chắc và mạnh mẽ theo một cảnh, đề mục. Trong ví dụ của chúng tôi đó là tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng; nếu thiền theo xương, nó là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) xương.

Vào giai đoạn này, tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) quan trọng. Trong nguyên bản đề cập một lối so sánh. tầm (*vitakka*) ví như con ong mong muốn hút mật hoa, bay nhanh từ một tầm xa hướng về một bông hoa. tứ (*vicāra*) ví như đang bay luân chuyển quanh bông hoa. Ngoài tứ (*vicāra*), tâm có thể bỏ rơi, rời bỏ khi nó bị giữ theo tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Tại sao tâm bỏ rơi hay rời bỏ? Ví dụ có một mặt bàn trơn, mượt. Nếu một quả cầu cẩm thạch được đặt trên bàn, nó không ổn định trên bàn và lăn khỏi bàn. Nếu nó lăn khỏi bàn thì đặt nó trên bàn lần nữa. Làm như vậy lặp đi lặp lại, quả cầu cẩm thạch dần trở nên ổn định. Khi nó trở nên thật sự ổn định trên bàn, phải có một sự giúp đỡ duy trì nhỏ của sự ổn định này. Sự giúp đỡ duy trì để được ổn định ví như tứ (*vicāra*). Đặt quả cầu cẩm thạch trên bàn ví như tầm (*vitakka*). Tại sao? Tâm lang thang trong vòng luân hồi (*samsāra*) không có khả năng ổn định theo một cảnh. Chỉ có tu tập một ít. Vì có thói quen đạo theo sáu xứ (*āyatana*) theo mong muốn, khi vị ấy giữ tâm theo thiền, nó không muốn bị trôi vào một chỗ. Cho nên tâm bỏ rơi, rời bỏ. Đức Phật dạy đặt tâm này là chánh tư duy (*sammā saṅkappa*), theo nhóm tám chi Thánh đạo.

***Ārammanābhiniropanalakkano*** - tâm (*vitakka*) có trạng thái đưa, đặt tâm áp sát vào cảnh. Nhiều nguyên bản dịch ‘*vitakka*’ là ‘xét về’<sup>1</sup>. Đây là từ ngữ thế thường. ‘Xét về’ nghĩa là chi? Đặt tâm theo tợ tướng biến xứ (*kasīna paṭibhāganimitta*) trắng, được gọi là ‘xét về’. Nếu một người đặt tâm của vị ấy theo vàng, vị ấy ‘xét về’ vàng; nếu một người đặt tâm của vị ấy theo bạc, vị ấy ‘xét về’ bạc; nếu một người đặt tâm theo con trai của vị ấy, vị ấy ‘xét về’ về con trai của vị ấy; nếu một người đặt tâm theo con gái của vị ấy, vị ấy ‘xét về’ về con gái của vị ấy. Họ dùng từ như vậy là từ ngữ thế thường. Nếu một người chưa nhận ra tâm, người ấy có thể hiểu sai rằng ‘xét về’ nghĩa là nghĩ ngợi về việc này và việc kia. Nó không đúng như vậy. Thực tính của tâm (*vitakka*) là đưa, đặt tâm áp sát vào cảnh. Trong trường hợp này là đặt tâm theo tợ tướng biến xứ (*kasīna paṭibhāganimitta*) trắng như vậy là chỉ biết trắng. Có thể nào tâm được đặt như vậy mà không có sự trợ giúp của tứ (*vicāra*) hay chăng? Có thể, nhưng sẽ bỏ rơi, rời bỏ. Khi tâm bỏ rơi, rời bỏ, người ấy có cần sự trợ giúp của tứ (*vicāra*) để làm tâm an định lần nữa không? Vâng, bạn cần giữ vững, kéo dài nó nhiều lần.

Với sự hiện diện của hỷ (*pīti*) theo cảnh, khả năng thiền sẽ được mạnh hơn. Nếu tâm không có hỷ (*pīti*) theo cảnh thì vị ấy sẽ bị chán và trở nên mệt mỏi về việc giữ vững, kéo dài thiền như vậy. Với hỷ (*pīti*), thì cả hai lạc (*sukha*) và ‘định/nhất tâm’ (*ekaggatā*) phải hiện diện để cho bậc tu tiên thích thú trong thiền của vị ấy. Ngoài hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*) và định (*ekaggatā*) bậc tu tiên sẽ không thích thú trong việc

---

<sup>1</sup> considering

làm của vị ấy. Kinh nghiệm không tốt, cho nên hỷ, lạc và ‘định’ là những chi phần giúp làm cho tâm thiền vững vàng, ổn định; vì vậy, chúng được gọi là những chi thiền (*jhānaṅga*). Khi 5 chi thiền xuất hiện, tu tập 5 pháp thuần thục của thiền thứ nhất.

Bậc tu tiến có thể hỏi tại sao mở rộng biến xứ (*kaṣiṇa*)? Visuddhimagga giải thích nó là ***Ciratthitika*** (Vism, IV, 126) – Nếu biến xứ (*kaṣiṇa*) không được mở rộng, tâm tu tiến (*bhāvanā citta*) không thể được duy trì theo cảnh biến xứ (*kaṣiṇa*) lâu dài mà chỉ có thể được duy trì một lúc. Nếu nó được mở rộng, tâm có thể được duy trì vững vàng theo biến xứ mở rộng lâu dài. Vì mục đích này, thiền sinh phải mở rộng biến xứ. Tuy nhiên, trong *ānāpānassati*, là thiền niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra thì không như vậy. Về việc niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānassati*), Chú giải đã báo trước rằng mở rộng ấn tượng của hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*) thì hoàn toàn không lợi ích. Cho nên, ấn tượng của hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*) không được mở rộng. Chỉ đối với thiền biến xứ (*kaṣiṇa*), nếu ấn tượng (*nimitta*) được mở rộng, có thể tâm được duy trì lâu dài theo ấn tượng. Cách thiền thì khác nhau.

Hướng dẫn trên dành cho những thiền sinh có ấn tượng (*nimitta*) được ổn định, không dành cho một số thiền sinh trong khi đang thiền theo biến xứ (*kaṣiṇa*) chưa ổn định, có thể biến mất. Tại sao? Bởi vì: 1) định (*samādhi*) yếu; hoặc 2) có tầm bất thiện (*akusala vitakka*); hoặc 3) có pháp cái (*nīvaraṇa*). Thiền sinh cần phải làm gì nếu ‘ấn tượng biến xứ’ (*kaṣiṇa nimitta*) biến mất? Khi ấy, từ chỗ vị ấy đã thành tựu với thiền theo biến xứ trắng; từ thiền theo xương, tu tập

quan sát thấy biết rõ theo xương lần nữa. Nếu xương xuất hiện lần nữa, khi nó trở nên trắng thì chuyển sang *kaṣiṇa* biến xứ trắng lần nữa. Nó có thể được thành công rất dễ dàng. Nhưng nếu xương biến mất, bậc tu tiến phải làm sao? Từ chỗ vị ấy đã thành công về thiền theo xương; từ 32 phần của thân, vị ấy quan sát theo 32 phần của thân lần nữa. Xương sẽ được thấy biết rõ lần nữa nếu vị ấy tu tập theo 32 phần của thân lần nữa. Nếu 32 phần của thân cũng biến mất, vị ấy phải làm sao? Thiền về 4 giới (*dhātu*) lần nữa. Đây là cách để có thể thấy rõ ấn tướng (*nimitta*) dễ dàng từng bước một. Đối với thiền sinh đã tu tập theo 4 giới (*dhātu*), 4 giới (*dhātu*) không biến mất vì chúng luôn hiện diện trong thân. Nếu vị ấy tu tập lần nữa, 4 giới (*dhātu*) trở nên rõ ràng; mặc dù bậc tu tiến có thể phải chờ cho ánh sáng xuất hiện. Vì vậy, tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*) lần nữa và nếu ánh sáng trở nên mạnh mẽ, quan sát theo 32 phần của thân. Nếu nó trở nên dễ dàng thiền theo 32 phần của thân, chuyển sang thiền xương. Nếu thành công thì chuyển sang thiền theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng. Sau khi tu tập liên tục theo biến xứ trắng, khi nó trở nên ổn định, vững vàng và khi 5 chi thiền (*jhānaṅga*) xuất hiện thì vị ấy đạt thiền thứ nhất.

## Rơi Vào Hữu Phần (*Bhavaṅga*)<sup>1</sup>

Tôi đã đề cập trước rằng: khi 5 chi thiền (*jhānaṅga*) xuất hiện vào giai đoạn Cận định (*upacāra samādhi*), ngay trước khi đạt thiền thứ nhất, bậc tu tiến có thể rơi vào hữu phần

<sup>1</sup> “**hữu phần**” (bhava + aṅga = (sanh) hữu, tồn tại, sinh tồn + chi, phần, yếu tố). Sanh hữu là chỉ đến 32 tâm quả hiệp thể; trong đó, chỉ có 19 thứ tâm làm được việc hữu phần. (Xem *Vô Tỷ Pháp Tập Yếu (Abhidhammatthasaṅgaha)* – Chương 8: Paccaya – (1) ‘Cách Liên quan tương sinh’, phần Thủ duyên Hữu).

(*bhavaṅga*). Cũng trong thiền 4 giới (*dhātu*), trước khi ‘cận định’ được hoàn thiện, vị ấy có thể rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*). Về việc rơi vào hữu phần, Visuddhimagga có đề cập ***Duvidho hi samādhī upacāra samādhī ca appanā samādhī ca*** (Vism, IV, 32) – vào giai đoạn chỉ tịnh (*samatha*) có hai loại định (*samādhī*) là cận định (*upacāra samādhī*) và ‘an chỉ định’ (*appanā samādhī*). Bậc tu tiên có thể hỏi: cũng có chuẩn bị định (*parikamma samādhī*) và ‘sát-na định’ (*khaṇika samādhī*) phải chăng? Trong trường hợp này, Chú giải chỉ đề cập ‘định’ làm nền tảng của quán, minh sát (*vipassanā*). Vì chuẩn bị định hay ‘sát-na định’ không thể làm nền tảng của minh sát, vì vậy chúng được đặt sang một bên. Cho nên có 2 loại ‘định’ gọi là ‘cận định’ và ‘an chỉ định’. Cận định (*upacāra samādhī*) là chi? Đó là ‘định’ gắn với thiền định (*jhāna samādhī*). ‘An chỉ định’ (*appanā samādhī*) là thiền định (*jhāna samādhī*). Sự khác biệt giữa chúng là chi? ***Dvīhākārehi cittaṃ Samādhī yaṭi upacārabhūmi yaṃ vā paṭilābhabhūmiyaṃ vā*** – tâm có thể được tập trung theo lĩnh vực của ‘kê cận’ (*upacāra*) gọi là ‘cận định’. Tâm cũng có thể được tập trung theo lĩnh vực ‘thành tựu’ (*paṭilābha*) gọi là ‘an chỉ định’. Vì vậy, có hai loại định của tâm. ***Tattha upacārabhūmiyaṃ nīvaraṇappahānena cittaṃ samāhitaṃ hoti*** – trong 2 loại này, lúc trong ‘cận định’ ngay trước thiền (*jhāna*), tu tiên (*bhāvanā*) có mãnh lực để ‘tạm thời đè nén’ (*vikkhambhana pahāna*) pháp đối lập là pháp cái (*nīvaraṇa*). ‘Tạm thời đè nén’ (*vikkhambhana pahāna*) là chúng bị nhỏ bỏ một thời gian khá dài; vì vậy tâm trở nên tập trung tốt. Đó nghĩa là được tập trung bởi vì pháp cái biến mất.

‘Pháp cái’ (*nīvaraṇa*) có năm loại: ‘dục dục cái’ (*kāmachanda*), ‘sân độc cái’ (*byāpāda*); ‘hôn trầm-thùy miên cái’ (*thīna-middha*); ‘điều hối cái’ (*uddhaccakkukkucca*); ‘hoài nghi cái’ (*vicikicchā*). Đây là những pháp cái (*nīvaraṇa*) đối lập với thiền (*jhāna*). Đối với giai đoạn quán (*vipassanā*), vô minh (*avijjā*) cũng được kể là một pháp cái (*nīvaraṇa*).

‘Dục dục cái’ (*kāmachanda*) là ‘tham’ (*lobha*) đối với chúng sanh có sự sống và vật không có sự sống. Đó là tâm (*citta*) mà ‘tham’ (*lobha*) vượt trội. ‘Sân độc’ (*byāpāda*) là tâm (*citta*) mà sân (*dosa*) vượt trội. ‘Điều-hối’ (*uddhaccakkukkucca*) điều cử và hối hận. hoài nghi (*vicikicchā*) là tâm (*citta*) mà hoài nghi vượt trội.

hoài nghi như: ‘có kiếp sống quá khứ nào hay chăng? Có Đức Phật (*Buddha*), giáo Pháp (*Dhamma*), Tăng đoàn (*Saṅgha*) thật hay chăng? Người tu tập có thật đạt Nibbāna bằng 3 học (*sikkha*) giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*) hay chăng? kasiṇa biến xứ trắng có thể sanh bởi người đang thiền ‘trắng, ...’ dựa vào xương hay chăng? Có thật là có thể đạt được thiền hay chăng? Vị ấy cũng có thể hoài nghi về chư pháp nhân và chư pháp quả. Những hoài nghi này được gọi là *vicikicchā*. Chúng là pháp trở ngại, ngăn che lớn nhất để đạt đến thiền (*jhāna*). Nếu chúng sinh khởi, bậc tu tiên có thể đạt được thiền hay chăng? Vị ấy có thể không bao giờ đạt được thiền. Vì vậy, năm pháp cái (*nīvaraṇa*) này phải được nhổ bỏ trước. Bậc tu tiên cần cố gắng tu tập thiền theo hệ thống với đức tin vững chắc vào ‘Đức Phật’ (*Buddha*). Do tu tập như vậy, khi bậc tu tiên đạt đến Cận định (*upacāra samādhi*) thì pháp cái (*nīvaraṇa*) đã bị nhổ

bỏ; tâm không còn bị đè nặng, ngăn che bởi pháp cái. Cho nên, điều này được nói rằng tâm tu tiến thì tập trung tốt theo cảnh mà vị ấy đang tu tập do pháp cái đã bị nhỏ bỏ. Nếu vị ấy tu tập *kasīṇa* biến xứ trắng, tâm cố định vững chắc theo cảnh, tức là ‘tợ tướng của biến xứ’ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.

Tại sao nó được gọi là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*)? Bởi vì nó sáng rực rỡ và không tỳ vết. Rất sáng và không tỳ vết được gọi là tợ tướng. Khi bắt đầu tu tập, nếu vị ấy thiền là ‘trắng, trắng, v.v...’ dựa vào xương, khi ấn tướng sanh, khi ấy được gọi là ‘chuẩn bị tướng’ (*parikamma nimitta*). Thiền như vậy, hình dáng của xương biến mất và chỉ còn lại màu trắng. Giai đoạn ấn tướng (*nimitta*) rất trắng gọi là ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*). Khi nó trở nên rực rỡ và không tỳ vết, cả hai trước và sau khi mở rộng, nó được gọi là tợ tướng. Định sanh lấy tợ tướng làm cảnh, ngay trước thiền được gọi là Cận định (*upacāra samādhi*).

***Paṭilābhabhūmiyaṃ aṅgapātubhāvena*** – nếu bậc tu tiến đạt ‘định của thiền an chỉ’ (*appanā jhāna samādhi*) gọi là *paṭilābhabhūmi* nơi những chi thiền (*jhānaṅga*) được rõ thì tâm được tập trung tốt. Cho nên, trong Cận định (*upacāra samādhi*) tâm tu tiến (*bhāvanā citta*) được tập trung tốt do pháp cái (*nīvaraṇa*) bị nhỏ bỏ. Còn như ‘định của thiền an chỉ’, tâm tu tiến được tập trung tốt do những chi thiền sanh rõ ràng. Những ‘định’ ấy giống nhau phải chăng? Không giống nhau. Do chư pháp nhân không giống nhau nên chư pháp quả cũng khác nhau.

***Dvinnam pana Samādhīnam idaṃ nānākāraṇam*** - 2 định này thì khác nhau ra sao? ***Upacāre aṅgāni na thāmajātāni***

**honti** – ở Cận định (*upacāra samādhī*), những chi thiền (*jhānaṅga*) chưa được mạnh mẽ, dù chúng xuất hiện, nhưng chúng chưa mạnh mẽ lắm. ***Aṅgaṇaṃ athāmajātattā, yathā nāma daharo kumārako ukkhipitvā thapiyamāno punappunaṃ bhūmiyaṃ patati, evameva upacāre uppanne cittaṃ Kālena nimittamārammaṇaṃ karoti, kālena bhavaṅgamotarati*** – đôi khi ‘ấn tướng chỉ tịnh’ (*samatha nimitta*) được lấy làm cảnh và đôi khi rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*).

- Nếu vị ấy tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*), đôi khi vị ấy dùng 4 giới (*dhātu*) làm cảnh, đôi khi vị ấy rơi vào hữu phần.
- Nếu vị ấy tu tập thiền theo xương, đôi khi vị ấy lấy tợ tướng (*patibhāganimitta*) xương làm cảnh, đôi khi vị ấy rơi vào hữu phần.
- Tương tự đối với thiền theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng, đôi khi vị ấy lấy tợ tướng trắng làm cảnh, đôi khi vị ấy rơi vào hữu phần.

Tại sao? Bởi vì vào giai đoạn Cận định (*upacāra samādhī*), 5 chi thiền (*jhānaṅga*) không đủ mạnh để duy trì tâm. Ví dụ, một đứa bé đứng thẳng với sự trợ giúp của một người trưởng thành, nhiều lần té xuống mặt đất. Cũng vậy, ở ‘cận định’ 5 chi thiền gọi là tâm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) không đủ mạnh. Chúng không có đủ sức mạnh để duy trì, giữ tâm tu tiến (*bhāvanā citta*) suốt thời gian. Cho nên, đôi khi vị ấy có thể rơi vào hữu phần; đôi khi bắt ấn tướng (*nimitta*) của thiền của vị ấy.

Vào giai đoạn Cận định (*upacāra samādhī*), khi những chi thiền (*jhānaṅga*) không mạnh mẽ, nếu tâm được nói lỏng theo cảnh, dù đó là *kaṣiṇa* biến xứ trắng, xương hay 4 giới



(*dhātu*), vị ấy sẽ rơi vào hữu phần (*bhavaṅga*). Điều gì sẽ xảy ra nếu vị ấy rơi vào hữu phần? Đôi khi thiên sinh có thể nói họ dường như trải nghiệm Nibbāna bởi vì thiên sinh bị rơi vào hữu phần nói rằng họ biết không có cái chi. Có một lý do để nói rằng vị ấy biết không có cái chi. tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) là tâm bất cảnh sanh vào lúc ‘tâm đồng lực cận tử’ (*marañāsanna javana citta*) gần đang chết trong kiếp quá khứ. tâm hữu phần không bất cảnh hiện tại dù nó là biến xứ trắng, xương hay 4 giới (*dhātu*) mà vị ấy đang tu tập.

[Điều này được nói rằng: một thiên sinh cũng có thể tu tập chín biến xứ khác để đạt thiên vô sắc (*arūpa jhāna*) trước khi chuyển sang thiên quán (*vipassanā*)].

---

## - CHƯƠNG 5 - BỐN THIÊN BẢO HỘ

### 1) *Mettā Bhāvanā* – Tu Tiến Thiên Lòng Từ

Tối nay thời thuyết sẽ là về 4 thiên bảo hộ. Thiên sinh muốn tu tập thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) cần biết thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) nên hay không nên hướng về những dạng người nào. Trong lúc thiên ‘lòng từ’ hướng riêng về một người thì có một dạng người mà thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) không nên hướng về là người có giới tính đối lập. Tuy nhiên, người có giới tính đối lập có thể được gồm vào trong lúc thiên ‘lòng từ’ không chỉ rõ như ‘mong cho tất cả chúng sanh có sự sống..., mong cho tất cả đàn ông..., mong cho tất cả đàn bà..., (*Sabbe sattā, sabbe pāṇā, ..., sabbā itthiyo, ...*). Ví dụ, một thiên sinh nữ không nên thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng riêng về một người nam. Tương tự, một thiên sinh nam không nên thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng riêng về một người nữ. Nếu vị ấy làm như vậy, tham luyến (*rāga*) có thể sanh và thiên có thể bị ‘hoại’.

Thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) không nên hướng đến một người đã chết vì không thể đạt được thiên (*jhāna*). Điều cấm đối với thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) là hướng riêng về người có giới tính đối lập và người đã chết. Những người không được thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về lúc ban đầu là: 1) người yêu thương nhất, vì ưu (*domanassa*) có thể sanh; 2) một người trung dung, vì có thể có một chút khó khăn lúc ban đầu; 3) một kẻ thù (người mà thiên sinh ghét bỏ), vì nó rất khó cho ‘lòng từ’ (*mettā*) sanh lúc ban đầu. Cho nên, người đầu tiên

đề thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về phải là một người đáng kính có cùng giới tính.

Trong *Mettā sutta*, Đức Phật dạy chư bhikkhu thiền quán (*vipassanā*) dựa vào thiền biến xứ (*kaṣiṇa*). Nhưng chư bhikkhu bị nhiễu loạn bởi chư thiên (*deva*) và khi họ trở lại với Đức Phật, họ được hướng dẫn thay đổi bồi dưỡng (*pārihāriya*) thiền từ thiền biến xứ (*kaṣiṇa*) sang thiền ‘lòng từ’ (*mettā*). *Pārihāriya* nghĩa là thiền luôn được tu tập. biến xứ (*kaṣiṇa*) và ‘lòng từ’ (*mettā*) có thể được phối hợp chặt chẽ với nhau vì tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) của biến xứ (*kaṣiṇa*) được mở rộng ra xung quanh khắp mười hướng và ‘lòng từ’ (*mettā*) cũng được trải ra hướng về tất cả chúng sanh có sự sống trong 10 hướng. Thêm nữa, nếu thiền sinh thành thạo trong pháp thuận thực của thiền (*jhāna*) thứ tư của *kaṣiṇa* biến xứ trắng, vị ấy có thể dễ dàng chuyển sang thiền ‘lòng từ’ (*mettā*), dễ dàng đạt được ‘thiền lòng từ’ (*mettā jhāna*). Đây là vì mãnh lực ủng hộ (*upanissaya*-cận y) của thiền (*jhāna*) thứ tư làm tăng hiệu quả của tiến trình ‘tu tiên lòng từ’ (*mettā bhāvanā*). Một tu tiên (*bhāvanā*) có thể ủng hộ một tu tiên (*bhāvanā*) khác bằng mãnh lực ủng hộ (*upanissaya satti* – sức mạnh cận y).

Thiền sinh nhập vào thiền (*jhāna*) thứ tư của *kaṣiṇa* biến xứ trắng lần nữa. Khi ánh sáng của thiền thứ tư trở nên rực rỡ thì bằng mãnh lực của ánh sáng đó, soi sáng theo người cùng giới tính mà bạn sẽ thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng đến. Kế đến thiền: *Ayaṃ sappuriso avero hotu, anigho<sup>1</sup> hotu, abyāpajho<sup>2</sup> hotu, sukhī attānaṃ pariharatu* – ‘1) Mong

<sup>1</sup> Anikha: vô phiền não.

<sup>2</sup> abyāpajha : vô sân độc.

cho ‘người thiện nam’ này được thoát khỏi những nguy hiểm, 2) thoát khỏi những khổ tâm, 3) thoát khỏi những khổ thân, 4) Mong cho vị ấy tự chăm sóc được hạnh phúc và khỏe mạnh’. Thiên rải ‘lòng từ’ (*mettā*) bằng 4 cách này đến 3 hay 4 lần, sau đó chọn một cách bạn thích nhất. Ví dụ, ‘Mong cho người nam thoát khỏi những khổ tâm’. Đây là người bạn quý nhất và vì vậy nên được dùng để thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) về phía người đáng kính sau khi chiếu sáng ánh sáng rực rỡ về phía vị ấy. ‘Mong cho ‘người nam đạo đức’ này thoát khỏi những khổ tâm, mong cho vị ấy thoát khỏi những khổ tâm...’. Tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) nên được đặt hướng về hình dáng của người đáng kính đang tươi cười, được thoát khỏi những khổ tâm. Thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) lấy pháp chế định (*paññatti*) làm cảnh, không dùng pháp siêu lý (*paramattha*). Vì vậy, tâm cần phải được cố định hay tập trung tốt hướng về hình dáng của người đang tươi cười, được thoát khỏi những khổ tâm thì nó là gần với thiên. Khi chiếu sáng ánh sáng hướng về người đó, nó được nhắc chọn tư thế của người đó; dù là đang tươi cười, đang đứng hay đang ngồi là đang trong tư thế đang hạnh phúc.

Kế đến thiên như đã đề cập trước, ‘Mong cho người nam đạo đức này được thoát khỏi những khổ tâm, ...’. Khi tâm được tập trung cố định hướng về chúng sanh có sự sống chế định ít nhất khoảng 1 giờ đồng hồ, nếu quan sát thấy biết rõ, trong tâm này 5 chi thiên (*jhānaṅga*) tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) sinh khởi rõ ràng. Nếu những chi phần này sinh khởi rõ ràng, thiên thứ nhất đã đạt được. Khi ấy, thiên sinh có tu tập *kasīṇa* biến xứ trắng trước cho đến thiên (*jhāna*) thứ tư có thể dễ dàng thành tựu đến thiên thứ hai (của ‘lòng từ’ - *mettā*). Đây là do mãnh

lực ủng hộ từ thiền thứ tư. Cho nên lià bỏ tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) từ thiền thứ nhất đưa đến thiền thứ hai. Nếu lià bỏ thêm hỷ (*pīti*), thiền thứ ba được đạt chỉ có 2 chi thiền là lạc (*sukha*) và định (*ekaggatā*). Với loại thiền này, thiền sinh không thể vươn đến thiền thứ tư, tại sao? Tâm đang mong muốn cho người khác ‘được thoát khỏi những nguy hiểm, thoát khỏi những khổ tâm, thoát khỏi những khổ thân’ có thể nào ở trạng thái xả (*upekkhā*) hay chăng? Xả không được thiết lập. Cho nên, ‘tu tiến lòng từ’ (*mettā bhāvanā*) chỉ có thể đạt đến thiền định thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna samādhi*). Sau khi đạt được thiền thứ ba bằng cách rải lòng từ ‘Mong cho vị ấy thoát khỏi những khổ tâm’, tiếp tục đạt thiền thứ ba lần lượt bằng 3 cách ‘rải lòng từ *mettā*’ khác, từ cách này đến cách khác. Đó là có khả năng lần lượt đạt đến thiền thứ ba bằng ‘mong cho vị ấy thoát khỏi những nguy hiểm’; sau đó có khả năng lần lượt đạt đến thiền thứ ba bằng cách rải lòng từ ‘mong cho vị ấy thoát khỏi những khổ thân’. Kế đến có khả năng lần lượt đạt đến thiền thứ ba bằng cách ‘mong cho vị ấy tự chăm sóc được hạnh phúc và khỏe mạnh’.

Sau khi được thành công như vậy, chọn thêm người khác cũng đáng tôn kính và thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về vị ấy bằng 4 cách, đạt đến thiền thứ ba với mỗi cách riêng. Sau đó chuyển sang người kế tiếp cho đến 4 hay 5 người đáng kính được thiền hướng đến tới thiền thứ ba, về phía mỗi người.

Khi chuyển sang thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về người quý mến cùng giới tính như cha hay mẹ, anh em trai hay chị em gái, hoặc người thân cùng giới tính. ‘Lòng từ’ (*mettā*) hướng về người đáng kính và ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về người yêu

quí phải giống nhau. Sau đó, thiền hướng về người trung dung, không ghét cũng không thương, chọn 4 hay 5 người như vậy, lần lượt thiền cho đến thiền thứ ba, riêng từng người này đến người khác. Sau khi thành công, chuyển sang kẻ thù. Đây có nghĩa là đối với thiền sinh có kẻ thù hay người ghét. Nếu không có thì không cần thiết thiền hướng về người như vậy.

Hỏi: Rải ‘lòng từ’ hướng về kẻ thù ra sao? Sau khi thiền ‘lòng từ’ hướng về những người đáng kính, yêu thương và trung lập, khi ‘lòng từ’ (*mettā*) được mạnh mẽ, mãnh liệt, chiếu sáng bằng ánh sáng hướng về kẻ thù cùng giới tính, thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về vị ấy, ‘mong cho ‘người nam đạo đức’ này được thoát khỏi những nguy hiểm, thoát khỏi những khổ tâm, thoát khỏi những khổ thân, tự chăm sóc đặng hạnh phúc và khỏe mạnh’. Chọn bất cứ 1 trong 4 cách rải này để đạt đến thiền. Nếu không có khả năng đạt đến thiền thì vị ấy cần phải tác ý như đề cập nhiều cách trong Visuddhimagga: là trong lúc đang ăn vật thực, vị ấy loại bỏ xương và chỉ ăn thịt. Tương tự, mỗi chúng sanh nhân loại đều có phẩm chất đáng yêu hay đáng kính, tôn trọng. Tuy nhiên, vào lúc không chú ý đến bất cứ sự đáng ghét hay phẩm chất xấu nào của kẻ thù, thì thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về vị ấy. Nếu không có khả năng đạt thiền (*jhāna*) thì chuyển sang tác ý kế. Đức Phật dạy trong *Anamattakka Saṃyutta* rằng tất cả chúng sanh có sự sống đều có liên quan với nhau trong vòng luân hồi (*samsāra*) dài này; như cha mẹ, người thân, con trai, anh em hay chị em, v.v... Không có người nào không có sự liên quan với nhau. ‘Thù ghét lẫn nhau có thể xảy ra bây giờ nhưng trong kiếp quá khứ, anh ấy hay cô ấy có thể đã rất yêu thương, đối với tôi như con

traí hay con gái; Hoặç tôi có thể ðã từng là con traí hay con gái của anh ấy, cô ấy’. Xem xét như vậy, thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về vị ấy. Theo cách này, ‘thiền lòng từ’ (*mettā jhāna*) có thể ðạt ðược.

Tuy nhiên, dù nếu với cách tác ý này mà vị ấy không thể ðạt ðến thiền (*jhāna*), bậc tu tiên cần phải có ‘lòng bi’ (*karuṇā*) hướng về vị ấy, tại sao? Bởi vì tất cả chúng sanh có sự sống thì không có khả năng tránh khỏi già, bệnh và chết. Nếu vị ấy là một phàm phu (*puthujjana*) thì vị ấy không thoát khỏi ‘khổ cảnh’ (*apāya*). Vì vậy, tất cả chúng sanh ðều ðáng thương. Tác ý như vậy, bậc tu tiên có thể ðạt thiền (*jhāna*) bằng thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về kẻ thù.

Nếu không thể, thì áp dụng phương pháp khác là phân tích những giới (*dhātu*). ‘Khía cạnh nào làm tôi tức giận về anh ấy? Tôi tức giận về tóc của anh ấy? Về lông của anh ấy? Về móng của anh ấy? Về răng của anh ấy? Về da của anh ấy? Thịt? Gân? Xương? Tủy?’ Mỗi phần trong 32 phần của thân ðều ðược xem xét. Nếu tức giận không xuất hiện thì quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của kẻ thù. Như vậy sẽ ðễ dàng cho những ai ðã tu tập thiền 4 giới (*dhātu*). ‘Tôi có tức giận với ðịa giới (*pañhavī dhātu*) trong anh ta chẳng? Thủy giới (*āpo dhātu*)? Hỏa giới (*tejo dhātu*)? Hay phong giới (*vāyo dhātu*)?’ Bằng cách tác ý theo những giới (*dhātu*), sự tức giận có thể ðược làm ðịu. Nếu thiền sinh thuần thực trong việc quan sát danh sắc (*nāma rūpa*) hay năm uẩn (*khandha*) thì quan sát năm uẩn bằng tuệ, tác ý ‘tôi tức giận về uẩn (*khandha*) nào? ‘Sắc uẩn’ (*rūpakkhanda*)? ‘Thọ uẩn’ (*vedanākkhandha*)? ‘Tưởng uẩn’ (*saññakkhandha*)? ‘Hành

uẩn' (*saṅkhāra-kkhandha*)? 'Thức uẩn' (*viññāna-kkhandha*)? Tác ý như vậy, sự tức giận sẽ được làm dịu.

Nếu không thì vị ấy cần phải xem lại về 11 lợi ích của 'lòng từ' (*mettā*). Vị ấy cần phải xem xét 11 lợi ích để tự động viên là tại sao vị ấy phải giận dữ hướng về kẻ thù nếu vị ấy có thể được 11 lợi ích của 'lòng từ' (*mettā*), nếu vị ấy tu tập thiền 'lòng từ' (*mettā*). Sau khi xem xét như vậy, với mong muốn được những lợi ích này, nếu vị ấy nhập vào thiền 'lòng từ' (*mettā*) rải 'lòng từ' (*mettā*) hướng đến kẻ thù, vị ấy có thể đạt thiền 'lòng từ' (*mettā*) thành công.

Cho nên, về 'tù nghiệp xứ' (*mettā kammaṭṭhāna*), trước tiên bậc tu tiến cần phải bắt đầu bằng thiền 'lòng từ' (*mettā*) hướng về chính mình (*atta*). Có 4 dạng người trong chuỗi nối tiếp: chính mình (*atta*), người đáng kính (*piya*), người trung dung (*majjhatta*) và kẻ thù (*verī*). Trong 4 dạng người này, để đạt 'thiền lòng từ' (*mettā jhāna*), dạng người đầu tiên cần phải được loại ra vì bậc tu tiến không thể đạt được 'thiền lòng từ' bằng cách 'thiền lòng từ' hướng về chính mình. Đối với thiền sinh đã đạt thiền thứ tư bằng *kasīna* biên xứ trắng, nếu vị ấy muốn đạt 'thiền lòng từ', với sự trợ giúp của thiền định thứ tư đó, vị ấy tu tập để nhập vào 'thiền lòng từ' bằng cách thiền hướng về người đáng kính. Sau khi thành công thì tu tập hướng về người thương yêu. Hai người này được gọi là người đáng quý (*piya*). Sau khi thành công trong việc nhập vào 'thiền lòng từ' hướng về 2 dạng người này, kế đến nhập vào 'thiền lòng từ' bằng cách 'thiền lòng từ' hướng về người cùng giới tính. Kế đến, chỉ khi 'lòng từ' (*mettā*) trở nên mạnh mẽ, nhập vào 'thiền lòng từ' bằng cách thiền hướng về kẻ thù. Đối với những ai không có kẻ thù



hay người ghét thì không cần thiết phải rải ‘lòng từ’ đến dạng người này. Đó chỉ cho những ai có kẻ thù hay người ghét. Kể đến đối với những ai có người ghét, dạng kẻ thù nào vị ấy nên rải ‘lòng từ’ (*mettā*) đến trước? Vị ấy trước tiên nên thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về kẻ thù mà vị ấy chỉ tức giận một chút. Để người bị coi khinh nhất đến cuối. Thiên hướng về kẻ thù sau khi xem lại những lỗi lầm của sự tức giận và những lợi ích của ‘lòng từ’ (*mettā*) như đã đề cập trên. Thiên cho đến khi đạt được thiên thứ ba bằng mỗi trong 4 cách rải ‘lòng từ’ (*mettā*). Trong mỗi cách, thiên cho đến khi đạt được thiên thứ ba.

Sau khi thành công trong thiên từ người này đến người khác cho đến người ghét nhất, bậc tu tiến phải tu tập thêm loại bỏ sự phân ranh giới (*sīmā sambheda*). *Sīmā* nghĩa là sự phân ranh giới hay ranh giới; *Sambheda* nghĩa là loại bỏ. Sự phân ranh giới này là chi? Nếu bậc tu tiến có thể rải ‘lòng từ’ (*mettā*) đến một người mà không đến được với người khác thì vẫn có ‘phân ranh giới’. Bậc tu tiến phải tu tập để được bình đẳng mà không phân biệt. Trong giai đoạn thiên này hướng về 4 người: chính mình (*atta*), người đáng kính (*piya*), người trung dung (*majjhatta*) và kẻ thù (*verī*), từng người một. Bậc tu tiến không thể đạt đến thiên bằng thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về chính mình (*atta*); cho nên thiên hướng về chính mình chỉ là một ví dụ như ‘mong cho tôi thoát khỏi những nguy hiểm; thoát khỏi những khổ tâm; thoát khỏi những khổ thân; tự chăm sóc đặng hạnh phúc và khỏe mạnh’ khoảng 3 hay 4 lần. Đó chỉ là một ví dụ, ‘ngay cả, tôi mong cho tôi thoát khỏi những nguy hiểm, người khác cũng mong cho họ thoát khỏi những nguy hiểm; ngay cả, Tôi mong cho tôi thoát khỏi những khổ tâm, người khác

cũng mong cho họ thoát khỏi những khổ tâm, v.v...'. Sau 3 hay 4 lần như vậy, nhập vào thiền (*jhāna*) bằng thiền hướng về người đáng kính bằng 4 cách rải 'lòng từ' (*mettā*) cho đến khi đạt được thiền thứ ba lần lượt riêng trong mỗi cách. Sau đó nhập vào thiền bằng thiền hướng về người trung dung bằng cách rải 'lòng từ' (*mettā*) cho đến khi đạt được thiền thứ ba bằng mỗi cách. Chỉ sau đó, nhập vào 'thiền lòng từ' (*mettā jhāna*) bằng cách thiền hướng về kẻ thù bằng 4 cách cho đến khi đạt được thiền thứ ba ở mỗi cách. Sau đó, lần nữa thiền 'lòng từ' (*mettā*) hướng về tự ngã; rồi lần lượt thiền hướng về người đáng kính khác, người trung dung, kẻ thù khác. Cố gắng đạt 'thiền lòng từ' (*mettā jhāna*) trong cách này hướng về mỗi người. Sau khi thành công thì thiền 'lòng từ' (*mettā*) hướng về chính mình lần nữa. Sau đó, thiền lần lượt hướng về người đáng kính, người trung dung và kẻ thù khác. Do thiền như vậy, điều gì sẽ xảy ra khi 'lòng từ' (*mettā*) trở nên mạnh mẽ? 'Lòng từ' (*mettā*) sẽ trở nên bình đẳng hướng về 4 dạng người này: chính mình, đáng kính, trung dung và kẻ thù; mà không có 'lòng từ' (*mettā*) hướng về bất cứ người nào nhiều hơn. Đó được nói rằng vị ấy có *Sīmā Sambheda*, loại bỏ sự phân ranh giới. Một sự so sánh được đề cập trong sách. Nếu vị ấy được yêu cầu chỉ ra 1 trong 4 người để giết và nếu vị ấy vẫn chọn ra được 1 trong số ấy thì 'lòng từ' (*mettā*) của vị ấy vẫn chưa bình đẳng. Nhưng nếu vị ấy không có sự mong muốn chỉ ra bất cứ ai vì tất cả là bình đẳng thì sự phân ranh giới bị loại bỏ.

Chỉ sau khi sự phân ranh giới bị loại bỏ, bậc tu tiên nên chuyển sang 'rải lòng từ vô hạn lượng' (*anodhisō pharaṇā mettā*) bằng 5 cách và 'rải lòng từ có hạn lượng, có phân

biệt' (*odhiso pharaṇā<sup>1</sup> mettā*) bằng 7 cách. Ngoài khả năng loại bỏ sự phân ranh, nếu bậc tu tiên thiên 'lòng từ' (*mettā*), trải khắp như 'Mong cho tất cả chúng sanh có sự sống ...' (*Sabbe sattā*), bậc tu tiên không thể đắc 'thiên lòng từ' (*mettā jhāna*). 5 'lòng từ tỏa khắp vô lượng' (*Anodhiso pharaṇā mettā*) là: tất cả chúng sanh có sự sống, tất cả chúng sanh đang thở, tất cả loài vật, tất cả người, tất cả những ai đạt được sự hiện hữu. (*Sabbe sattā, sabbe pāṇā, sabbe bhūtā, sabbe puggalā, sabbe attabhāvapariyāpannā*). 'Mong cho tất cả chúng sanh có sự sống được thoát khỏi những nguy hiểm; được thoát khỏi khổ tâm, được thoát khỏi khổ thân; tự chăm sóc đặng hạnh phúc và khỏe mạnh'. Chú giải đã đề cập một sự so sánh để được thuần thực trong thiên 'lòng từ' (*mettā*). Một người nông dân đang đi cày ruộng bắt đầu từ một nơi nhỏ ở giữa rồi dần vị ấy cày rộng hơn và rộng hơn cho đến cả thửa ruộng. Cũng vậy, rải 'lòng từ' (*mettā*) khắp bằng 5 cách 'rải lòng từ vô hạn lượng' (*anodhiso pharaṇā mettā*) và 7 cách 'rải lòng từ có hạn lượng' (*odhiso pharaṇā mettā*) bắt đầu từ gần bên và dần rộng hơn. Ví dụ bắt đầu từ một tu viện. Dùng 12 nhóm chúng sanh làm cảnh.

Trong 12 nhóm này, thiên 'lòng từ' (*mettā*) bắt đầu với 5 nhóm đầu đã đề cập trên 'từ vô lượng' (*anodhiso mettā*). Kê đến soi, chiếu sáng ánh sáng của thiên (*jhāna*) thứ tư của thiên *kaṣiṇa* biến xứ trắng trong phạm vi tu viện để có thể thấy chúng sanh có sự sống. Chư thiên (*Deva*), bàng sanh, chúng sanh nhân loại, chúng sanh ở cõi khổ (*apāya*); tất cả đều được bao gồm. Thấy họ bằng ánh sáng 'thiên lòng từ'

---

<sup>1</sup> pharaṇā: rải, tỏa khắp, phóng tâm đến.

(*mettā*) hướng về họ như ‘mong cho tất cả chúng sanh có sự sống được thoát khỏi những nguy hiểm, ...’ lần lượt cho đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*) được. Đối với thiên sinh đã thành công trong ‘thiền lòng từ’ (*mettā jhāna*) trước trong việc loại bỏ sự phân ranh giới (*sīmā sambheda*), họ rất dễ đạt ‘thiền lòng từ’ (*mettā jhāna*) trong giai đoạn này. Sau khi đạt đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*) bằng thiền với ‘được thoát khỏi những nguy hiểm’ kể đến thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) thêm nữa cho đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*) với ‘được thoát khỏi những khổ tâm’. Sau khi thành công, kể đến với ‘được thoát khỏi những khổ thân’ cho đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*). Kế đến, với ‘tự chăm sóc đặng hạnh phúc và khỏe mạnh’ cho đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*). Bậc tu tiên phải thiền theo mỗi cách của 4 cách lần lượt hướng về tất cả chúng sanh có sự sống (*sabbe sattā*); kể đến 4 cách lần lượt hướng về tất cả chúng sanh đang thở (*sabbe pāṇā*); kể đến 4 cách lần lượt hướng về tất cả loài vật (*sabbe bhūtā*); kể đến 4 cách lần lượt hướng về tất cả người (*sabbe puggalā*); kể đến 4 cách lần lượt hướng về tất cả loài có xác thân (*sabbe attabhavapariyapanna*). Chúng được gọi là ‘từ vô lượng’ (*anodhiso mettā*) vì không có mục tiêu hướng về bất cứ riêng chúng sanh nào.

Sau khi hướng về 5 nhóm này thành công, tu tập thêm bằng 7 cách ‘rải lòng từ có hạn lượng, có phân biệt’ (*Odhisso pharaṇā mettā*). ‘*Odhisso*’ nghĩa là có vài sự phân biệt. Phân biệt ra sao?

- 1) *Sabbā Itthiyo* – tất cả giống cái. Như đã đề cập trước là việc không thích hợp rải ‘lòng từ’ (*mettā*) riêng đến một người khác giới tính. Nhưng bậc tu tiên có thể thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng đến giới tính đối lập thành một

- khôi hay nhóm. Thiên bằng 4 cách hướng về tất cả người nữ cho đến thiên thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna*).
- 2) *Sabbe Purisā* – tất cả giống đực tuần tự bằng 4 cách tương tự; kể đến
  - 3) *Sabbe Ariyā* – tất cả bậc Thánh; kể đến
  - 4) *Sabbe Anariyā* – tất cả người phàm; kể đến
  - 5) *Sabbe Devā* – tất cả chư thiên. Nói rằng, nếu vị ấy đang thiên hướng đến những người bên trong tu viện thì vị ấy cần thấy chư thiên trong khu vực. Sau khi thấy họ bằng ánh sáng, thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về họ.
  - 6) *Sabbe Manussā* – tất cả người nhân loại.
  - 7) *Sabbe Vinipātikā* – tất cả người khổ. Gồm tất cả bàng sanh, a-tu-la (*asura*) và ngạ quỷ (*peta*). Nhìn qua khu đất trong khu vực. Nếu có chúng sanh địa ngục, họ cũng được gồm vào. Thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) hướng về những chúng sanh này nói chung để đạt ‘thiên lòng từ’ (*mettā jhāna*) bằng 4 cách ‘lòng từ’ (*mettā*) mong muốn.

Bây giờ cả thầy có 12 cách rải hay tỏa khắp: 7 cách ‘lòng từ có hạn lượng’ (*odhiso mettā*) và 5 cách ‘lòng từ vô hạn lượng’ (*anodhiso mettā*). Bậc tu tiến cần phải nhập vào ‘thiên lòng từ’ (*mettā jhāna*) bằng từng cách của 4 cách ‘lòng từ’ (*mettā*) mong muốn dựa vào từng cách rải hay tỏa khắp này. Vì vậy, có 48 cách thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) cho bên trong khu vực tu viện. Sau khi thành công trong 48 cách này bên trong tu viện, mở rộng đến 2, 3 khu vực khác (có những tu viện khác gần tu viện này). Thiên bằng 48 cách rải ‘lòng từ’ (*mettā*). Sau khi thành công, dần dần mở rộng một chút: từ một làng, rồi dần 2 làng, 1 thị trấn, rồi dần 2 thị trấn, 3 thị trấn, v.v... rồi cả một quốc độ, kể đến cả thế giới, rồi 31

cõi hiện hữu, cả vũ trụ (*cakkavāla*). Sau khi thành công hướng đến cả vũ trụ (*cakkavāla*) bằng 48 cách rải tỏa khắp, thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) thêm nữa cho đến vũ trụ vô tận (*ananta cakkavāla*). Trong 31 cõi, nó được gọi một vũ trụ (*cakkavāla*). Có nhiều 31 cõi, nhiều vũ trụ (*cakkavāla*). Cho nên, thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) bằng 48 cách rải/ tỏa khắp vũ trụ vô tận (*ananta cakkavāla*).

Đây được gọi là sự tỏa khắp (*vipphāra*); ‘lòng từ’ (*mettā*) được tỏa rộng rãi, cùng khắp và mạnh mẽ. ‘Lòng từ’ (*mettā*) này được tỏa khắp đến tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô tận cũng được gọi là *aparimāna*<sup>1</sup>, là ‘lòng từ’ (*mettā*) vô hạn hay không thể đo lường. ‘Vị ấy có ‘lòng từ’ (*mettā*) đối với chúng sanh này nhưng không có ‘lòng từ’ đối với chúng sanh kia’; sự giới hạn như vậy bị loại bỏ. Nếu bậc tu tiên luôn nhập vào ‘lòng từ’ (*mettā*) vô hạn, không thể đo lường này thì ‘lòng từ’ (*mettā*) rất mạnh mẽ, như ví dụ về bậc đáng kính Tôn giả Visakha mahāthera – người nhân loại thương mến ngài, chư thiên thương mến ngài. Đây là đối với người luôn nhập vào ‘thiền lòng từ’ (*mettā jhāna*). Sau khi rải ‘lòng từ’ (*mettā*) đến vũ trụ vô tận, kể đến ‘rải lòng từ đến tất cả hướng’ (*disa pharaṇā mettā*). Chiếu ánh sáng đến hướng Đông. Có nhiều vũ trụ vô tận (*ananta cakkavāla*) ở hướng đó. Thiền bằng 48 cách rải vào vũ trụ vô tận (*ananta cakkavāla*) đó. Tương tự đối với hướng Tây, Nam, Bắc, Đông-bắc, Tây-bắc, Đông-nam, Tây-nam, trên, dưới; thiền ‘lòng từ’ (*mettā*) bằng 48 cách rải vào tất cả những hướng này. Có cả thảy 480 cách rải ‘lòng từ’ (*mettā*). Như đã đề cập trước có 48 cách rải hướng về vũ trụ vô tận (tức là không

<sup>1</sup> Aparimāna : [a] không ranh giới, vô giới hạn, vô lượng vô biên.

có hướng rõ ràng), cho nên, cả thầy có tổng số 528 cách rải ‘lòng từ’ (*mettā*). Thiên sinh nào có khả năng thiên 528 cách rải ‘lòng từ’ (*mettā*) có hệ thống/ phương pháp rất rõ, nếu vị ấy tu tập thêm nữa, phương pháp ‘tu tiên lòng từ’ (*mettā bhāvanā*) đã dạy trong *Mettā sattā*, thì vị ấy sẽ được thành công. Đây là tu tập thiên ‘lòng từ’ (*mettā*), là 1 trong 4 thiên bảo hộ.

## 2) **Buddhānussati – Niệm Theo Ân Đức Phật**

Sau khi thành công về thiên ‘lòng từ’ (*mettā*), thiên sinh có thể chuyển sang ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*) dễ dàng. Bắt đầu bằng cách chọn một trong chín ân đức Đức Phật mà bạn ưa thích. Điều cần thiết là biết ý nghĩa của ân đức. Ví dụ, nếu bạn chọn ân đức *Araham* thì có 5 định nghĩa. Bậc tu tiên cần hiểu ý nghĩa của định nghĩa mà vị ấy thích nhất. Một trong những định nghĩa đó là “Ngài là bậc đáng được chư thiên và nhân loại tôn kính vì Ngài là bậc vô song về giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*); vì vậy Ngài được gọi là ‘*Araha*’”. Lây ân đức đó làm cảnh đề mục của thiên, ‘*Araham, Araham, ...*’. Thiên ra sao?

Trước tiên, củng cố định bằng thiên *kasīna* biến xứ trắng cho đến thiên định thứ tư (4<sup>th</sup> *jhāna samādhi*). Sau đó, khi ánh sáng trở nên rực rỡ, chiếu sáng hướng về tượng/ảnh Phật mà bạn tôn kính (tức là gây cảm hứng cho bạn)<sup>1</sup> – giống như trong thiên ‘lòng từ’ (*mettā*) bạn chiếu sáng hướng về một người bạn muốn rải ‘lòng từ’ (*mettā*), để đạt ‘thiên lòng từ’ (*mettā jhāna*). Để tượng/ảnh Phật cách khoảng 6 đến 9 feet (1,8m-2,7m), không quá xa cũng không quá gần. Trước tiên

<sup>1</sup> làm bạn khởi tâm kính ngưỡng.

giữ trong tâm như thể đó là một Đức Phật thật. Tu tập như vậy, nếu trong kiếp quá khứ gần của thiên sinh đã từng gặp Đức Phật khi còn tại thế thì hình dáng của Đức Phật thật đó có thể xuất hiện. Nếu hình dáng ấy xuất hiện thì dùng Đức Phật thật làm cảnh. Kế đến bạn phải chuyển sang ân đức khác.

Hỏi: thiên theo sắc (*rūpa*) có tốt như thiên ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*) hay chẳng? Có vài thảo luận về việc này. Tuy nhiên, có 6 định nghĩa về ân đức ‘Thế tôn’ ***Bhagavā***. ***Siri*** là một trong những ý nghĩa ấy (Vism, VII, 61). ‘*Siri*’ nghĩa là hình dáng thân sắc rực rỡ/ đáng kính. Cho nên dùng hình dáng thân sắc rực rỡ của Đức Phật làm cảnh là ‘niệm theo ân đức Phật’ (*Buddhānussati*). Nó được gồm trong chín ân đức Phật. Bậc tu tiên có thể thiên theo một ân đức chuyển từ hình dáng thân sắc. Bậc tu tiên có thể hỏi, nếu trong kiếp quá khứ vị ấy từng gặp một vị Phật khi còn tại thế rất xa trong quá khứ hoặc vị ấy chưa từng gặp một vị Phật trong kiếp sống quá khứ, vị ấy có thể làm gì nếu hình dáng thân sắc của một Đức Phật quá khứ không sinh khởi trong tâm? Trước tiên vị ấy có thể thiên tương tự theo hình dáng thân sắc của một Đức Phật (*Buddha rūpa*) mà vị ấy tôn kính nhất và kế đến chuyển từ thiên theo hình dáng thân sắc của Đức Phật (*Buddha rūpa*) sang thiên theo một ân đức Phật.

Để chuyển từ thiên theo hình dáng thân sắc sang thiên theo ân đức *Araham*, tâm niệm ‘*Araham, Araham, ...*’, lấy ân đức đáng tôn kính bởi nhân loại, chư thiên, Phạm thiên (*Brahmā*) vì giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*) vô song của Ngài làm cảnh; chuyển từ hình dáng sắc thân sang ân



đức. Khi thiền như vậy, tâm trở nên tập trung định theo ân đức *Arahāṃ*, hình dáng sắc thân của Đức Phật Buddha có thể biến mất. Nếu hình dáng biến mất, đừng tìm hình dáng. Chỉ cố gắng giữ tâm tập trung định theo ân đức.

Trong cách này, khi tâm trở nên tập trung định theo ân đức khoảng 1 giờ đồng hồ, kể đến, khi tâm được định sinh khởi nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*), nếu bạn quan sát sắc ý vật (*hadaya vatthu*), bạn sẽ thấy tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*). Đây là phương pháp cho thiền ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*), lấy ân đức *Arahāṃ* làm cảnh. Cách làm tương tự đối với thiền theo những ân đức khác như *Sammāsambuddho*, *vijja-carāṇa sampanno*, v.v...

### 3) **Asubha Kammaṭṭhāna (Bất Tịnh Nghiệp Xứ) – Thiền Về Sự Ghê Tởm Về Tử Thi**

Sau khi thành công trong thiền ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*), bậc tu tiến có thể chuyển sang thiền bất tịnh nghiệp xứ (*asubha kammaṭṭhāna*). Có 2 phương pháp trong thiền bất tịnh (*asubha*). Một phương pháp là thiền theo bất tịnh (*asubha*) là một đề mục chỉ tịnh (*samatha*) trong khi phương pháp khác là thiền theo bất tịnh (*asubha*) như một cảnh, đối tượng quán (*vipassanā*). Là một cảnh, đề mục ‘chỉ tịnh’ (*samatha*), nếu thiền sinh là nữ thì vị ấy phải thiền theo tử thi nữ mà thôi; nếu thiền sinh là nam thì vị ấy phải thiền theo tử thi nam mà thôi. Đây là thiền để đạt ‘thiền thứ nhất bằng cách lấy tử thi làm cảnh. Kể đến vào giai đoạn cận định, khi tâm được cố định theo tợ tướng (*patibhāganimitta*) tử thi, tử thi có thể trở nên đẹp một chút. Nếu tử thi không cùng giới tính, tham ái (*rāga*) có thể sanh. Cho nên chỉ được

chỉ dẫn thiền theo tử thi có cùng giới tính để cho thiền không bị hoại bởi ‘tham ái’ (*rāga*). Tuy nhiên, trong pháp quán, minh sát (*vipassanā*), thiền này không đạt đến (bậc) thiền (*jhāna*) mà chỉ là giai đoạn quan sát thấy biết rõ sự sai lỗi, tội lỗi, bất lợi (*ādīnava*). Trong giai đoạn quan sát theo tội lỗi đó, bậc tu tiến có thể thiền theo bất cứ tử thi nào. Người nam có thể thiền theo bất cứ tử thi nào; người nữ có thể thiền theo bất cứ tử thi nào. Vấn đề này sẽ được nói thêm về phương pháp quán (*vipassanā*) trong mục quán (*vipassanā*). Bây giờ sắp nói về phương pháp ‘chỉ tịnh’ (*samatha*).

Visuddhimagga hướng dẫn bắt đầu thiền bất tịnh (*asubha*) cho những ai chưa đạt đến bất cứ (bậc) thiền (*jhāna*) nào. Tuy nhiên trong tu viện này đối với những ai có khả năng tu tập *kaṣiṇa* biến xứ trắng đến thiền thứ tư, thiền bất tịnh (*asubha*) có thể được tu tập với sự trợ giúp của thiền thứ tư. Thiền sinh được hướng dẫn lấy sự ghê tởm nhất của tử thi cùng giới tính làm cảnh mà thiền sinh đã từng thấy. Thiền sinh không cần đi đến nghĩa địa để thấy tử thi, tại sao? Bởi vì sau khi củng cố thiền thứ tư bằng *kaṣiṇa* biến xứ trắng, khi ánh sáng trở nên rực rỡ, soi sáng về phía tử thi cùng giới tính ghê tởm nhất mà thiền sinh từng thấy trước đó. Vào lúc soi sáng, nếu thiền sinh đã từng thấy tử thi từ bên hong, thì có khả năng quan sát thấy biết rõ tử thi từ bên hong bằng ánh sáng; Nếu thiền sinh đã từng thấy tử thi từ chân, thì có khả năng quan sát thấy biết rõ tử thi từ chân. Chỉ khi tử thi trở nên trong suốt với tuệ thì thiền là ‘*paṭikūla, paṭikūla, ...*’ hay ‘ghê tởm, ghê tởm, ...’ bằng tuệ.

Một số thiền sinh có thể gặp vài khó khăn. Họ nói rằng không có thấy một tử thi cùng giới tính. Đối với những

người ấy họ cần đi và thấy một tử thi cùng giới tính để lấy tướng bất tịnh (*asubha nimitta*). Trong trường hợp này, khi thiền sinh đã thuần thục trong việc nhập vào thiền thứ tư bằng *kasīṇa* biến xứ trắng, vị ấy có thể được thành công dễ dàng lấy tử thi là tướng (*nimitta*) bằng cách nhìn tử thi với đôi mắt mở sau khi xuất khỏi thiền thứ tư. Nếu không có đủ thời gian để nhập vào thiền bằng *kasīṇa* biến xứ trắng, vị ấy có thể chỉ nhìn tử thi bằng mắt thường, lấy nó làm cảnh, thậm gán cho là ‘ghê tởm, ghê tởm, ...’. Kế đến, bằng sức mạnh của ‘thiền định thứ tư’ (4<sup>th</sup> *jhāna samādhī*), ấn tướng (*nimitta*) này có thể là trong suốt trong thời gian ngắn (khi vị ấy ngồi thiền). Khi tử thi trở nên trong suốt trong tuệ của vị ấy là ghê tởm, thiền giữ tâm tập trung định theo nó, thậm gán cho là/ tâm niệm ‘ghê tởm, ghê tởm, ...’.

Khi thiền như vậy, không để tâm hướng về giai đoạn vị lai của tử thi. Nếu vị ấy có khuynh hướng như vậy, tử thi có thể trở thành xương và từ xương trở thành bụi. Nhưng nó không như vậy đối với mỗi tử thi. Nó có thể thành như vậy đối với tử thi mà thiền sinh từng thấy một thời gian dài trước và tử thi đó ở tình trạng ghê tởm nhất, giữ tâm theo cảnh đề mục mà không để hướng đến vị lai, thậm gán cho là ‘ghê tởm, ghê tởm, ...’. Về ghê tởm phải được rõ ràng với tuệ quán. Hầu hết có thể đạt định (*samādhī*) trong một thời ngồi do sự ủng hộ từ ‘thiền định thứ tư’ (4<sup>th</sup> *jhāna samādhī*) từ *kasīṇa* biến xứ trắng. Nếu không thể thì tu tập như vậy đến 2 hoặc 3 thời ngồi.

Khi tâm trở nên tập trung định theo tử thi ghê tởm đến khoảng 1 giờ đồng hồ thì tâm định này sinh khởi nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*) trong tim, nếu vị ấy quan sát thấy

biết rõ bằng tuệ hướng về sắc ý vật (*hadaya vatthu*), những chi thiên có thể được quan sát. 1) tầm (*vitakka*) là trạng thái ban đầu đưa tâm áp vào tử thi ghê tởm, 2) tứ (*vicāra*) là trạng thái tiếp tục duy trì tâm hướng về tử thi ghê tởm, 3) hỷ (*pīti*) là trạng thái hài lòng hướng về tử thi ghê tởm, 4) lạc (*sukha*) là trạng thái thọ vui phối hợp với vẽ ghê tởm của tử thi, 5) định (*ekaggatā*) là trạng thái nhất tâm hướng về tử thi ghê tởm.

Khi nảy sinh câu hỏi: vào lúc thiên dù hướng về xương hay tử thi, làm sao hỷ (*pīti*) có thể sanh? làm sao lạc (*sukha*) có thể sanh? Đó là do sức mạnh của tu tiên (*bhāvanā*) thiên nên hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*) sanh, trong trường hợp này lấy tử thi ghê tởm làm cảnh đề mục. Lấy ví dụ *ngapi* (trong ngôn ngữ Malaysia gọi là belacan: giữ vị của cá hay giữ vị của tôm) mà bạn luôn ăn. Nó có ghê tởm không? Vâng, nhưng vì bạn pha chế nó bằng cách chiên nên không có vẽ ghê tởm. Tương tự, do sức mạnh của tu tiên (*bhāvanā*) nên hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*) có thể sanh. Khi tâm được cố định theo tử thi ghê tởm và khi tu tiên dần trở nên hoàn thiện, thì sẽ đạt tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Nói cách khác là định (*samādhi*) tiến tới giai đoạn Cận định (*upacāra samādhi*). Nếu tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) sanh, tử thi ghê tởm có thể trở nên đẹp nhất thời. Khi ấy, do sức mạnh tu tiên (*bhāvanā*), những chi thiên (*jhānaṅga*) hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*) có thể sanh.

#### 4) Maranānussati – Niệm Theo Sự Chết

Thiền sinh nào có khả năng đạt đến thiên thứ nhất bằng đề mục tử thi ghê tởm có thể dễ dàng chuyển sang thiên ‘niệm theo sự chết’ (*maranānussati*). Trong *Mahā satipaṭṭhāna*

*sutta* Đức Phật có dạy: *So imameva kāyaṃ upasaṃharati `Ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ anatīto`ti*. Thiên sinh nào có khả năng đạt đến thiên thứ nhất bằng thiên bất tịnh (*asubha*), nếu vị ấy quán tự thân là một tử thi thì cảnh đối tượng là “tôi cũng sẽ chết. Sự chết là chắc chắn. Tôi không thể thoát khỏi sự chết. Tính chất ghê tởm (*asubha*) này chắc chắn sẽ xảy ra. Tôi có thể không bao giờ thoát khỏi sự bất tịnh (*asubha*) này” – kể đến, hình dáng thối rữa của tự thân có thể xuất hiện. Nếu nó xuất hiện, thiên theo hình dáng này, giữ tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) theo nó như *Maranāṃ me dhavaṃ. Jivitā me adhuvaṃ* – ‘sự chết của tôi thì chắc chắn, mạng sống thì không chắc chắn’. Bậc tu tiên có thể thiên như vậy hoặc ‘mạng sống của tôi chỉ có chết là cuối cùng’. Đây là phương pháp thiên ‘niệm theo sự chết’ (*maranānussati*).

Bậc tu tiên phải giữ tâm tập trung định theo tử thi thối rữa, ghê tởm. Sau đó, vị ấy phải chuyển sang quan sát thấy biết rõ theo sự cắt đứt mạng quyền (*jīvitindriya*) là một thực tính siêu lý (*paramattha*). Nếu tâm được tập trung định đến một giờ đồng hồ, v.v..., kể đến nếu vị ấy quan sát theo tâm định, 5 chi thiên (*jhānaṅga*) sẽ xuất hiện. Tuy nhiên, những chi thiên (*jhānaṅga*) không phải là những chi thiên an chỉ (*appanā jhānaṅga*). Chúng chỉ là những chi thiên của Cận định (*upacāra samādhi*). Đây là phương pháp ‘niệm theo sự chết’ (*maranānussati*).

Cả thầy có 4 thiên bảo hộ: Thiên ‘lòng từ’ (*mettā*), thiên ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*), thiên bất tịnh (*asubha*), thiên ‘niệm theo sự chết’ (*maranānussati*). Thiên sinh cần phải nhập vào ‘thiên lòng từ’ (*mettā jhāna*) một

thời ngồi một ngày, thiền là ‘*Sabbe sattā*’ hướng đến tất cả chúng sanh trong tu viện, trong làng, trong vũ trụ vô tận. Đó là cách thoát khỏi những nguy hiểm vào lúc thiền. Thiền ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*) tự thoát khỏi những nguy hiểm và cũng để cho tâm trở nên trong sáng. Để tự bảo vệ khỏi sự nhiễu loạn bởi những ma quỷ (*yakkha*), phi nhân, v.v... hay khi tâm không trong sáng, thiền ‘niệm theo ân Đức Phật’ (*Buddhānussati*). ‘Niệm theo sự chết’ (*maranānussati*) cần phải được tu tập khi không có sự lo ưu (*saṃvega*) và khi vị ấy muốn làm những kế hoạch khác. Tu tiến thiền bất tịnh (*asubha bhāvanā*) đặc biệt khi tham ái (*rāga*) sinh khởi. Như đã đề cập trên sau tử thi, mà vị ấy từng thấy trước đó, sinh khởi trong tuệ quán của vị ấy, vị ấy cũng sẽ thấy tử thi của tự thân nếu vị ấy quan sát bằng tuệ. Tương tự nếu vị ấy cũng quan sát người mà vị ấy có tham ái (*rāga*) thì vị ấy có thể thấy người này cũng bất tịnh (*asubha*). Đức Phật dạy thiền bất tịnh (*asubha*) đặc biệt cắt đứt ‘tham ái’ (*rāga*).

---

**- CHƯƠNG 6 -**  
**CHUYỂN SANG QUÁN, MINH SÁT (VIPASSANĀ)**  
**THẤY BIẾT RÕ SẮC PHÁP (RŪPA DHAMMA)**

Khi thiền sinh đã tu tập 4 ‘Thiền Bảo Hộ’, những chi phần được hoàn thành để chuyển sang kiến thành tịnh (*ditṭhi visuddhi*). Phương pháp chuyển sang kiến thành tịnh (*ditṭhi visuddhi*) thường được dạy trong Kinh (*sutta*). Sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) thứ tư *kasīna* biến xứ trắng, vị ấy có thể bắt đầu quan sát<sup>1</sup> thấy biết rõ sắc (*rūpa*) hoặc vị ấy có thể bắt đầu thấy biết rõ danh (*nāma*). Giả dụ vị ấy bắt đầu quan sát sắc (*rūpa*). Trong trường hợp này, củng cố định bằng thiền 4 giới (*dhātu*). Khi ánh sáng trở nên mạnh mẽ, quan sát rõ 32 phần của thân đầy đủ một cách nhanh chóng. Sau 32 phần (*koṭṭhasa*)<sup>2</sup>, cố định tâm theo xương ngoại phần ghê tởm nhất. Thiền như thiền xương. Khi đạt được thiền thứ nhất chỉ tác ý, chú ý theo màu trắng của xương mà không chú ý theo sự ghê tởm của xương. Thiền như thiền *kasīna* biến xứ trắng lần lượt cho đến khi đạt được thiền (*jhāna*) thứ tư. Khi ánh sáng của thiền thứ tư trở nên sáng rực, bạn có thể chuyển sang kiến thành tịnh (*ditṭhi visuddhi*).

Về phương pháp chuyển sang kiến thành tịnh (*ditṭhi visuddhi*), Đức Phật dạy trong Mahā Assapura Sutta, Mulapannasa, Majjhima Nikāya về chuyển sang quán

<sup>1</sup> Discerning: phân biệt (theo từ điển Anh – Việt phổ thông); = (v.t) paricchindati; viveceti: phân khai, phân ra, tách biệt, tách ra. (v.i) parijānāti: khẳng định, liễu giải. (pp.) paricchinna: hạn định; vivecita: phân biệt; pariñāta: biến tri.

<sup>2</sup> koṭṭhasa : koṭṭhasa (pu) [koṭṭha+asa:] : share, division, part ; \*koṭṭhāsa (adj. ) divided into, consisting of. K. is a prose word only and in all Com.

(vipassanā) từ thiền (*jhāna*) thứ tư. ***So evaṃ samāhite citte parisuddhe pariyodāte anangane vigatūpakkilese mudubhute kammaniye thite aneñjappatte āsavānaṃ khayañāṇāya cittaṃ abhininnāmeti*** – thiền sinh nên tu tập phát triển đến thiền (*jhāna*) thứ tư cho đến khi tâm vị ấy được:

- 1) *Parisuddha* – thanh tịnh, biến tịnh, hoàn mỹ
- 2) *Pariyodāta* – sáng rực rỡ
- 3) *Anangaṇa* – thoát khỏi tham ái (*rāga*)
- 4) *Vigatupakkilesa* – thoát khỏi phiền não
- 5) *Mudubhūta* – nhu nhuyễn, dễ dạy
- 6) *Kammaniya* – thích nghi, thích ứng với tu tiên (*bhāvanā*). Đó có nghĩa là bất cứ ‘đề’ nào trong 4 ‘Thánh đề’ (*Ariya sacca*) mà vị ấy mong muốn biết rõ, nếu vị ấy có khuynh hướng hướng tâm đến ‘đề’ (*sacca*) ấy thì vị ấy sẽ thấy rõ về ‘đề’ ấy. Tu tập để được thích nghi.
- 7) *Thita* – tâm vững vàng
- 8) *Aneñjappatta* – tâm bất động, không lay chuyển

Sau khi tu tiên thiền (*jhāna*) thứ tư như vậy thì ***Āsavānaṃ khayañāṇāya cittaṃ abhininnāmeti*** – vị ấy có khuynh hướng hướng tâm về ‘tuệ đạo ứng cúng’ (*Arahatta magga ñāṇa*) nơi pháp lậu (*āsava*) bị trừ tiệt. Điều chi xảy ra với khuynh hướng như vậy? ***So idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhasamudayoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhagāminī-paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti*** – vị ấy thấy rõ theo thực tính ‘đây là khổ’, ‘đây là nhân của



khổ’, ‘đây là sự dứt khổ’, ‘đây là con đường tu tập đưa đến sự dứt khổ’.

Theo lời dạy này, rõ ràng là Đức Phật có dụng ý để chúng ta tu tiên định đầu tiên trước khi chúng ta cố gắng nhận thấy rõ 4 ‘Thánh đế’. Chỉ khi có định, bậc tu tiên mới có thể đạt đến tuệ thấy rõ theo thực tính. Cho nên, sau khi củng cố định, nếu bậc tu tiên muốn chuyển sang kiến thanh tịnh (*ditṭhi visuddhi*) bắt đầu với sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) để thấy rõ theo thực tính<sup>1</sup>, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là phần của khổ đế, vị ấy phải làm gì? Sau khi đạt thiền (*jhāna*) thứ tư bằng *kasīṇa* biến xứ trắng, khi định được củng cố, không chú ý theo *kasīṇa* biến xứ trắng nữa. Quan sát thấy biết rõ theo 4 giới (*dhātu*) trong tự thân của vị ấy.

Thiền về 4 đại giới (*dhātu*) (*paṭhavī, āpo, tejo, vāyo*: địa, thủy, hỏa, phong – tất cả 12 trạng thái như trong CHUÔNG I) trong thân bạn. Nếu toàn thân bạn xuất hiện hình dạng trắng do định (*samādhi*) đã củng cố trước, rồi tiếp tục định theo việc thấy biết rõ 4 giới (*dhātu*) trong dạng trắng đó. Dần dần nó sẽ trở nên trong suốt như khối nước đá hay thủy tinh. Đối với thiền sinh có *pāramī*<sup>2</sup> quá khứ tốt, nếu vị ấy tiếp tục thiền, thấy biết rõ theo 4 giới (*dhātu*) ở dạng trong suốt đó. Kế đến, nó sẽ bị phá vỡ thành những hạt nhỏ gọi là bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Nếu dạng trong suốt không vỡ thành những hạt nhỏ (bợn sắc *kalāpa*), thì quan sát theo hư không (*ākāsa*) (khoảng không nhỏ) trong dạng trong suốt bằng tuệ quán. Ví dụ, trên bàn tay có nhiều lỗ chân lông mà vị ấy

<sup>1</sup> as it really is – như thật là

<sup>2</sup> *pāramī* : Completeness: tính chất hoàn toàn, tính chất đầy đủ, tính chất trọn vẹn; perfection: một cách hoàn hảo, đúng ở độ cần thiết; highest state

không thể thấy nếu vị ấy không chú ý. Nhưng nếu vị ấy nhìn chăm chú, vị ấy sẽ thấy có nhiều lỗ chân lông nhỏ. Cũng tương tự, nếu vị ấy thấy biết rõ theo hình dạng trong suốt có nhiều kẽ hở nhỏ hay khoảng không nhỏ được gọi là hư không giới (*ākāsa dhātu*). Không lâu sau, vị ấy thấy những khoảng không nhỏ giữa những bọt (*kalāpa*), vị ấy bắt đầu thấy những bọt sắc (*rūpa kalāpa*).

Nói chung có hai loại *Kalāpa*: Bọt (*kalāpa*) thanh triệt và bọt (*kalāpa*) phi thanh triệt. Bọt (*kalāpa*) thanh triệt là những bọt (*kalāpa*) gồm ‘nhãn thanh triệt’ (*cakkhu pasāda*), ‘nhĩ thanh triệt’ (*sota pasāda*), ‘tỷ thanh triệt’ (*ghāna pasāda*), ‘thiệt thanh triệt’ (*jivhā pasāda*) và ‘thân thanh triệt’ (*kāyapasāda*). ‘Thân thanh triệt’ (*kāyapasāda*) tồn tại khắp toàn thân. thân giới thanh triệt (*kāyapasāda*) là giới (*dhātu*) mà tâm nương sanh biết cảnh xúc chạm. Nếu có người chạm vào bất cứ phần nào ở thân của bạn, bạn đều có thể biết; cho nên, thân giới thanh triệt có khắp toàn thân. Trong khi nhãn giới thanh triệt thì chỉ tồn tại trong mắt; nhĩ giới thanh triệt chỉ tồn tại trong tai; tỷ giới thanh triệt chỉ tồn tại trong mũi; ‘thiệt giới thanh triệt’ chỉ tồn tại trên lưỡi. Song, thân giới thanh triệt thì ở tất cả 6 xứ.

Trước khi phân tích, phá vỡ ‘khối sắc’ (*rūpa ghāna*) bạn sẽ thấy nó là một dạng trong suốt. Nếu bạn thấy biết rõ theo hư không (*ākāsa*) giữa những sắc (*rūpa*), kể đến nó bị phân tích, phá vỡ thành những hạt nhỏ hay bọt (*kalāpa*). Khi nó bị phân tích, phá vỡ thành những hạt nhỏ hay bọt (*kalāpa*), quan sát thấy biết rõ theo bốn đại giới (*dhātu*) trong những bọt (*kalāpa*) ‘thanh triệt’ và ‘phi thanh triệt’. Nếu không có khả năng thấy biết rõ như vậy thì chỉ thấy biết rõ theo trạng

thái cứng khắp thân như trước. Kế đến, thấy biết rõ theo trạng thái cứng của một bợn (*kalāpa*) thanh triệt. Quan sát lặp đi lặp lại theo cách này, xuôi và ngược, trước tiên là trạng thái cứng trong khắp thân, kế đến là trạng thái cứng trong một bợn (*kalāpa*) thanh triệt. Sau khi nhận biết trạng thái cứng thì chuyển sang thực tính nhám, quan sát theo cùng cách. Đó là quan sát lặp đi lặp lại, xuôi và ngược, trước tiên là trạng thái nhám trong toàn thân, kế đến là trạng thái nhám trong một bợn (*kalāpa*) thanh triệt. Cũng vậy, lần lượt quan sát những trạng thái còn lại, trạng thái này đến trạng thái khác (gồm 2 trạng thái trước, có 12 trạng thái: nặng, mềm, mịn, nhẹ, chầy, dính, nóng, lạnh, đỡ chịu, đầy). Sau khi thành công trong việc này, tu tập để có khả năng thấy biết rõ 4 giới (*dhātu*) của bợn (*kalāpa*) ở tất cả sáu xứ khi nào bạn thiền. Khi trí trở nên sắc bén và có khả năng thấy biết rõ theo như vậy, bạn có thể thấy 4 giới (*dhātu*). Bậc tu tiến phải làm gì thêm sau giới nghiệp xứ (*dhātu kammatthāna*)?

### Lý Thuyết Giải Thích Về Phương Pháp

Bậc tu tiến có thể hỏi làm sao bậc tu tiến có thể đạt đến ‘Ứng cúng, vô sanh’ (*Arahatta*) bằng giới nghiệp xứ (*dhātu kammatthāna*)? Nếu vị ấy có khả năng phân tích địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) trong mỗi bợn (*kalāpa*), thì đó là hoàn thành giai đoạn Cận định (*upacāra samādhi*) trong giới nghiệp xứ (*dhātu kammatthāna*). Có thể đạt được Cận định (*upacāra samādhi*) bằng cách tu tập giới nghiệp xứ (*dhātu kammatthāna*) trước. Tu tập thêm nữa ra sao sau khi đạt Cận định (*upacāra samādhi*) nếu vị ấy muốn đạt đến ‘Ứng cúng,

vô sanh' (*Arahatta*)? Vấn đề được giải thích khái quát ở gần trang 241 và 241 của Chú giải *Sammoha vinodanī*: ***Ime cattāro mahā bhute patigghanhantassa upāda rūpaṃ pākañam hoti***. Khi bậc tu tiên có khả năng thấy biết rõ theo 4 giới (*dhātu*) trong mỗi bợn (*kalāpa*) 'thanh triệt' và 'phi thanh triệt' ở sáu 'xứ' (*āyatana*) bằng tuệ quán, 24 loại sắc y sinh (*upādā rūpa*) dần trở nên trong suốt. ***Maha bhūtaṃ nāma upādā rūpena paricchinnam upādārūpaṃ mahābhūtena***. Phân biệt bốn đại giới và sắc y sinh (*upādā rūpa*) lẫn nhau và ngược lại. Phân biệt sắc y sinh (*upādā rūpa*) và biết 'đây là 4 đại giới'; phân biệt 4 đại giới (*dhātu*) và biết 'đây là sắc y sinh (*upādā rūpa*)'.

Chúng được phân biệt ra sao? Có khí hay mùi thơm và mùi hôi. Có sắc màu đỏ, trắng và vàng. Sắc nào được phân biệt như vậy? Đó là sắc y sinh (*upādā rūpa*). Sắc y sinh (*upādā rūpa*) có sắc (màu) và khí (mùi) phải chăng? Phải rồi, màu và mùi của sắc y sinh (*upādā rūpa*) chỉ ra sự khác biệt với 4 đại giới. Ngay khi bậc tu tiên thấy sắc màu và mùi, vị ấy cũng thấy 4 giới (*dhātu*). Chỉ khi bậc tu tiên đặc biệt thấy sắc màu, vị ấy có thể thấy bợn (*kalāpa*). Vị ấy có thể phân tích 4 giới trong bợn chỉ khi vị ấy thấy những bợn (*kalāpa*). Bợn (*kalāpa*) không thể được hình thành mà không gồm 4 giới. Không có màu, bậc tu tiên không thể phân tích bợn (*kalāpa*) bằng tuệ quán. Bợn (*kalāpa*) không thể được hình thành ngoài 4 giới. Vì vậy, bợn (*kalāpa*) gồm 4 giới và sắc y sinh (*upādā rūpa*) ủng hộ qua lại lẫn nhau.

Chú giải đưa ra lời so sánh: vào một ngày nắng, bóng của nhánh cây có thể được thấy trên mặt đất. Một người có thể biết 'đây là bóng của nhánh cây' do ánh sáng mặt trời, và

‘đây là ánh sáng mặt trời trên mặt đất’ do bóng mát. Chúng ủng hộ lẫn nhau để được nhận ra sự khác biệt. Nếu mặt trời bị mây che và nếu không có ánh sáng mặt trời, bạn có thể nào biết ‘đây là bóng của nhánh cây hay chằng? Bạn không thể. Bạn có thể nào biết ‘đây là ánh sáng trên mặt đất hay chằng? Bạn không thể. Chúng ta có thể lấy ví dụ khác của bức hình trắng và đen.

Màu trắng khác biệt màu đen và màu đen khác biệt màu trắng. Hình ảnh xuất hiện khi màu đen và trắng cùng hiện bày. Nếu tất cả chỉ là trắng, hình ảnh không thể hiện ra. Nếu tất cả chỉ là đen, hình ảnh cũng không thể hiện ra. Tương tự, vấn đề được giải thích rằng 4 đại giới và sắc y sinh (*upādā rūpa*) ủng hộ qua lại lẫn nhau. Bậc tu tiến phải tu tập thêm nữa để thấy biết rõ theo những sắc y sinh (*upādā rūpa*) này.

Rất khó ở giai đoạn quan sát theo và phân tích bợn (*kalāpa*). Những bợn sắc (*rūpa kalāpa*) này diệt ngay sau khi sanh. Do đó rất khó tu tập để thấy biết rõ và phân tích 4 đại giới và sự sanh ở tiêu sát-na sanh của chúng, chỉ thiền sinh nào với định vững vàng và tuệ sắc bén mới có thể thấy biết rõ theo chúng. Để giải quyết vấn đề này, trước tiên bạn phải cố gắng để có khả năng thấy 4 giới (*dhātu*) thật nhanh chóng ở giai đoạn đầu, trước khi thấy những hạt nhỏ hay bợn (*kalāpa*). Trong Vô tỷ pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật có đề cập rằng sắc pháp (*rūpa dhamma*) tồn tại đến 17 sát-na tâm. Thọ mạng của sắc pháp (*rūpa dhamma*) rất ngắn.

Thật ra sắc pháp (*rūpa dhamma*) không thật sự là một khối. Mà một khối bợn sắc (*rūpa kalāpa*) là nhỏ nhất. Có một cuộc tranh luận là dù tế bào, hạt điện tử electron, neutron, proton và hạt nhân nucleus trong khoa học thì có giống như

bọn (*kalāpa*) hay không. Dù chúng có giống hay không, có thể có một sự đồng ý chung trong khoa học rằng sắc được hình thành bởi những nhóm giới (*dhātu*). Trong Vô tỷ pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật, thân được hình thành bởi những nhóm giới (*dhātu*) nhỏ nhất được gọi là bọn sắc (*rūpa kalāpa*). Nếu bậc tu tiên có khả năng phân tích những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) này vị ấy có thể thấu tới thực tính siêu lý (*paramattha*). Những bọn sắc (*rūpa kalāpa*) này đang sanh và đang diệt rất nhanh. Nếu thiên theo vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ theo sự sanh và diệt của bọn (*kalāpa*), thì bậc tu tiên chưa thấu tới thực tính siêu lý. Để thấu tới thực tính siêu lý, bậc tu tiên phải có khả năng thấy biết rõ và phân tích những bọn (*kalāpa*) này. Nếu vị ấy có thể phân tích địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vanṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*oja*); tám thứ trong mỗi bọn (*kalāpa*) thì vị ấy đã thấu đến thực tính siêu lý (*paramattha*). Khi vị ấy biết như vậy, vị ấy thấy rõ địa (*paṭhavī*) là trạng thái cứng, mềm, nhám, mịn, nhẹ, nặng; thủy (*āpo*), trạng thái chảy và dính; hỏa (*tejo*), trạng thái nóng và lạnh; phong (*vāyo*), đỡ, chịu và đẩy; và cả thực tính ‘sắc màu’, ‘khí hay mùi’, vị và vật thực nội (dinh dưỡng).

Nếu những thực tính này được hình thành cùng nhau, chúng trở thành một bọn (*kalāpa*). Nếu nhiều bọn (*kalāpa*) cùng hình thành, chúng trở thành 32 phần của thân (*koṭṭhasa*) hoặc, 42 phần (*koṭṭhasa*) của thân. Khi 42 phần của thân (*koṭṭhasa*) được hình thành thích hợp theo nghiệp (*kamma*) quá khứ chúng trở thành đàn ông, đàn bà, chúng sanh nhân loại, chúng sanh có sự sống. Họ được hình thành bởi những trạng thái thực tính này; chỉ thực tính sắc (*rūpa*); chỉ thực

tính siêu lý (*paramattha*). Bậc tu tiên phải thấy biết rõ theo thực tính siêu lý (*paramattha*) bằng tuệ quán. Điều đó thường chỉ được dạy sau khi thấu đến thực tính siêu lý (*paramattha*) thì tuệ quán về vô ngã (*anatta*) sẽ sanh. Trong Vô tử pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật, thực tính về bọt (*kalāpa*) là chúng diệt ngay sau sự sanh của chúng. Chúng không tồn tại trước và chúng không tồn tại sau khi diệt dứt. Chúng không xếp hàng nối nhau lần lượt sinh khởi. Chúng không chất đống như tử thi sau khi chúng diệt dứt. Đó chỉ là thực tính tạm sanh giữa sự không tồn tại trước và sự không tồn tại sau khi nó diệt dứt. Thấy rõ thực tính này bằng tuệ quán. Khi tuệ quán của thiền sinh thấy rõ thực tính siêu lý (*paramattha*). Sau đó, vị ấy phải quan sát thêm nữa theo 4 đại giới và sắc y sinh.

***Athassa evaṃ `cattāri mahabhūtāni tevīsati upādarūpani rūpakkhandho'ti rūpakkhandham parigganhantassa āyatana dvāra vasena arūpino khandha pākāṭā honti.***  
 Điều này được đề cập rằng danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng với tuệ quán của thiền sinh nào đã thấy biết rõ theo sắc (*rūpa*); uẩn (*khandha*) (sắc uẩn) bằng tuệ quán qua ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*). Trong *Abhidhamma*, hai loại môn (*dvāra*) thông thường được đề cập: ‘nghiệp môn’ (*kamma dvāra*) và ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*).

- Nếu thân môn (*kāya dvāra*), khẩu môn (*vacī dvāra*) và ý môn (*mano dvāra*) được đề cập thì đó là đang chỉ đến ‘nghiệp môn’ (*kamma dvāra*).
- Nếu nhãn môn (*cakkhu dvāra*), nhĩ môn (*sota dvāra*), tỷ môn (*ghāna dvāra*), thiệt môn (*jivhā dvāra*), thân môn (*kāya dvāra*), và ý môn (*mano dvāra*) được đề cập thì đó là đang chỉ đến ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*).

Bằng cách ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*) này, danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng. Điều này có nghĩa là thiên sinh phải thấy biết rõ theo danh pháp (*nāmadhamma*) riêng từng lộ tương ứng gọi là lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), lộ nhĩ môn (*sota dvāra vīthi*), lộ tỷ môn (*ghāna dvāra vīthi*), lộ thiệt môn (*jivhā dvāra vīthi*), lộ thân môn (*kāya dvāra vīthi*) và lộ ý môn (*mano dvāra vīthi*). Đó là một định luật. Khi danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng, thiên sinh cần phải làm gì thêm nữa?

***Iti rūparūpa pariggaho pañcakkhandha honti. Pañcakkhandha dvādasāyatanani honti. dvādasāyatanani aṭṭhārasa dhātuyo hontīti. Khandhayatanadhātu vasena yamaka tālakkhandhaṃ phārento viya dvekoṭṭhāse katvā nāma rūpaṃ vavatthapeti.*** Khi chỉ định<sup>1</sup> sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*), tất cả sắc pháp (*rūpa dhamma*) là sắc uẩn (*rūpa khandha*); danh pháp (*nāmadhamma*) được chia thành thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*) và thức (*viññāṇa*) được gọi là bốn danh uẩn (*nāma khandha*). Cho nên cả thấy 5 uẩn (*khandha*) đã được quán. ***Pañcakkhandha dvādasāyatanani honti*** – nếu chúng ta chia 5 uẩn (*khandha*) thành 12 phần chúng được gọi là nhóm 12 ‘xứ’ (*āyatana*). ***Dvādasāyatanāni aṭṭhārasa dhātuyo hontīti***, – lần nữa nếu chia 12 ‘xứ’ (*āyatana*) thành 18 phần, nó trở thành 18 giới (*dhātu*). Kết quả là chi? ***Khandhayatanadhātu vasena*** – có phương pháp tồn tại theo cách năm uẩn (*khandha*); có phương pháp theo cách ‘xứ’ (*āyatana*); có phương pháp theo cách giới (*dhātu*). ***Yamaka tālakkhandhaṃ phārento viya*** – Một phép so sánh được đưa ra như sự mở, nở của các

<sup>1</sup> Vavatthapeti: chỉ định; chỉ rõ, xác định;



chòi lá thốt nốt. Vào lúc đầu mùa mưa, người ta gọt nhặt, đi lấy những quả thốt nốt chín và đặt chúng một bên. Kế đến trong mùa lạnh, những chòi cây bắt đầu mọc lên. Để nấu nó, người ta đặt nó trong lửa. Trước khi ăn, họ xé mở nó từng phần từ đầu của chòi. ***Dvekoṭṭhāse katvā nāma rūpaṃ vavatthapeti*** – theo cùng cách như phép so sánh này, thiên sinh phân, chia danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) thành hai phần phân biệt chúng như “Đây là danh (*nāma*), đây là sắc (*rūpa*)”. Đây là giai đoạn phân biệt danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) và xác định danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Sau khi phân biệt và xác định danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), vị ấy đạt ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Tuệ quán thấy rõ, xác định và phân biệt danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) được gọi là ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Sau khi đạt tuệ ấy, bậc tu tiến làm gì thêm nữa?

***So `idaṃ nāma rūpaṃ na ahetu, na apaccayani nibbātaṃ. Sahetu sapaccayanibbattaṃ, ko panassa hetu, ko panassa paccayo'ti, upaparikkhandho `Avijjā paccayā tañhāpaccaya kamma paccaya āhāra paccayā cā'ti tassa paccayaṃ vavatthapetvā `Atūtepi paccayā ceva paccayā samuppannā dhamma ca, anāgatepi etarahipi paccayā ceva paccayā samuppannā dhammā ca, tato uddhaṃ satto vā puggalo vā natthi, suddha sañkhārapuñño evā'ti tīsu addhāsu kankhaṃ vitarati.*** Những danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) này không sanh ngoài duyên. Có những duyên gọi là ‘nhân sanh’ (*janaka hetu*) trợ trực tiếp cho quả sanh. Cũng có những duyên gọi là ‘trợ giúp và ủng hộ’ (*upatthambhaka*). Do nguyên nhân gọi là nhân (*hetu*) và duyên (*paccaya*), sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāmadhamma*) sinh khởi. ***Ko panassa hetu, ko panassa***

**paccayo** – khi vị ấy thấy biết rõ bằng tuệ quán để biết pháp gì là nhân (*hetu*) có thể trợ trực tiếp cho danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) sinh khởi và pháp nào là duyên ủng hộ (*upatthambhaka*), kể đến pháp nào thiên sinh tìm thấy? Vị ấy thấy rõ những duyên của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) bằng tuệ quán: do duyên vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), nghiệp (*kamma*), vật thực (*āhāra*), danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) sanh.

Kể đến, chúng ta hãy xem xét điều này. Danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) sanh do vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*sañkhāra*). Nếu chúng ta lấy nhân hiện tại gọi là vật thực (*āhāra*) cũng có bao gồm tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), vật thực (*āhāra*) cũng là nhân hiện tại. Nếu chúng ta nhấn mạnh, làm nổi bật danh pháp (*nāma*), những nhân hiện tại gồm có xứ hay vật, cảnh, xúc, v.v... Đối với nhân hiện tại, hãy tạm để nó một bên. Giả dụ về nhân quá khứ đó là vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*sañkhāra*), nghiệp (*kamma*). Khi nào *avijjā*, *tañhā*, *upādāna*, *sañkhāra*, *kamma* này xảy ra? Danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) của kiếp sống hiện tại bị trợ tạo bởi *avijjā*, *tañhā*, *upādāna*, *sañkhāra*, *kamma* đã tích lũy trong kiếp sống hiện tại phải chăng? Không nên nói như thế. Vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*sañkhāra*), nghiệp (*kamma*) của kiếp sống hiện tại là nhân của kiếp sống vị lai. Chỉ có *avijjā*, *tañhā*, *upādāna*, *sañkhāra*, *kamma* đã tích lũy trong kiếp sống quá khứ làm nhân của danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong kiếp sống hiện tại. Không quán về quá khứ, có thể nào bậc tu tiến có khả năng thấy rõ *nāma* và *rūpa* hiện tại sanh do *avijjā*, *tañhā*, *upādāna*, *sañkhāra*, *kamma* quá khứ hay chăng? Đó là điều cần thiết để thấy rõ nó trong giai đoạn ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*).

*Avijjā paccayā tañhāpaccayā kamma paccayā āhāra paccaya cā'ti tassa paccayaṃ vavatthapetva* – bậc tu tiên phân biệt và thấy rõ nhân của những danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) này. Chúng bị trợ tạo bởi vô minh (*avijjā*); bị trợ tạo bởi ái (*tañhā*); bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*); bị trợ tạo bởi vật thực (*āhāra*). Sau đó, vị ấy phải làm gì? *Afītepi paccayā ceva paccayā samuppannā dhammaṃ ca, anāgatepi etarahipi paccayā ceva paccayā samuppannā dhammā ca* – Vị ấy thấy rõ rằng: chỉ có nhân và quả trong quá khứ; chỉ có nhân và quả trong vị lai. *Tato uddham satto vā puggalo va natthi*. Không có chi khác hơn nhân và quả. Không có đàn ông, không có đàn bà, không có người, không có chúng sanh, không có người nhân loại, không có chư thiên, không có Phạm thiên *Brahmā*. *Suddha saṅkhārapuñño evā'ti tīsu addhāsu kankhaṃ vitarati* –

- Nếu vị ấy thấy biết rõ theo pháp quá khứ, chỉ có một đồng pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) gọi là nhân và quả;
- Nếu vị ấy thấy biết rõ theo pháp hiện tại, chỉ có một đồng pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) gọi là nhân và quả;
- Nếu vị ấy thấy biết rõ theo pháp vị lai, chỉ có một đồng pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) gọi là nhân và quả.

Sau khi thấy rõ như vậy, có thể nào bậc tu tiên vượt qua pháp ngờ vực, hoài nghi (*kaṅkhā vicikicchā dhamma*), là pháp ngờ vực liệu có bất cứ kiếp quá khứ hay kiếp vị lai nào hay chăng? Vâng, vị ấy có thể vượt qua. Thiên sinh tự thấy hay thấy rõ rằng danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) là do vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) quá khứ. Tương tự, vị ấy thấy rõ rằng kiếp vị lai sanh do *avijjā, tañhā, upādāna, saṅkhāra, kamma* hiện tại. Khi vị ấy có khả năng thấy biết rõ thêm những kiếp sống

quá khứ, vị ấy cũng thấy rõ rằng do *avijjā, taṅhā, upādāna, saṅkhāra, kamma* trong một kiếp quá khứ xa hơn, quả thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sanh trong kiếp quá khứ gần hơn. Tương tự đối với những kiếp sống vị lai. Nếu kiếp sống tiếp tục ở vị lai, vị ấy sẽ thấy rõ rằng *avijjā, taṅhā, upādāna, saṅkhāra, kamma* trong một kiếp vị lai trợ cho một kiếp vị lai theo sau. Đối với một thiên sinh, vị ấy có đồng ý với quan điểm không có kiếp sống quá khứ và vị lai phải chăng? Vị ấy không đồng ý. Vị ấy đã vượt qua ngò vực, nghi (*kaṅkhā*). Đó là điều cần thiết để quán như vậy.

Về việc này, trong Thanh tịnh đạo Visuddhimagga trang 237 đoạn 687 quyền thứ hai, có đề cập ***Vipassanena pana kammantaraṅca vipākantaraṅca ekadesato janitabbaṃ*** (Vism XIX, 97) – trong tu tập minh sát, bậc tu tiến phải thấy rõ một số nghiệp (*kamma*) và một số quả (*vipāka*) gọi là ‘dị thời nghiệp’ (*kammantara*) và ‘dị thực quả’ (*vipākantara*). Nếu vị ấy không thấy rõ ngay cả một số nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) thì ***Ekadesato janitabbaṃ anavasesato jānituṃ na sakkā avisayatta. Sabbena sabbam ajanane paccayā pariggaho na paripurati***. Trong phụ Chú giải (*mahā tīkā*) của Thanh tịnh đạo trang 380, có đề cập để biết ít nhất một số nghiệp (*kamma*) và một số quả (*vipāka*), bởi vì biết tất cả nghiệp (*kamma*) và tất cả quả (*vipāka*) là không thuộc phạm vi của tinh văn đệ tử (*sāvaka*). Có nhiều loại nghiệp trợ cho quả trong kiếp sống hiện tại của chúng ta sinh khởi. Chúng ta trải nghiệm nhiều loại cảnh vừa ý và không vừa ý khác nhau. Trải nghiệm cảnh không vừa ý là do nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) quá khứ. Trải nghiệm cảnh vừa ý là do nghiệp thiện (*kusala kamma*) quá khứ. Có

thể nào một đệ tử Thinh văn (*sāvaka*) biết tất cả nghiệp thiện và bất thiện (*kusala* và *akusala kamma*) chẳng? Họ không thể biết tất cả. Họ chỉ có thể biết một số nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*). ‘Một số’ ở đây có nghĩa là chi? ‘Một số’ nghĩa là nêu tuệ quán của vị ấy được mạnh mẽ, nhiều nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) được biết bởi vị ấy. Nếu tuệ của vị ấy yếu thì chỉ số ít nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) được biết bởi vị ấy. Biết tất cả nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) hoàn toàn ngoài phạm vi của đệ tử thinh văn (*sāvaka*). Đó chỉ là phạm vi của Phật Toàn tri (*Sabbaññuta*)<sup>1</sup>. Nếu bậc tu tiên hoàn toàn không thấy rõ bất cứ nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) nào, điều gì sẽ xảy ra? ***Sabbena Sabbaṃ ajānane paccayā pariggaho na paripūrati*** - nếu bậc tu tiên hoàn toàn không thấy rõ bất cứ nghiệp (*kamma*) và quả (*vipāka*) nào thì vị ấy có thể không bao giờ đạt ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Đối với bậc tu tiên đã thấy biết rõ theo danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) bằng ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*), vị ấy phải quan sát thêm ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Ở giai đoạn ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) quan sát, nếu vị ấy không thấy biết được dù một số ít nghiệp và quả của nghiệp, ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) của vị ấy sẽ được trọn vẹn, đầy đủ hay không? Không, nó sẽ không được trọn vẹn, đầy đủ.

Khi vị ấy quan sát thấy biết rõ theo pháp quá khứ, chỉ có nhân và quả; khi vị ấy quan sát theo pháp hiện tại, chỉ có nhân và quả; khi vị ấy quan sát theo pháp vị lai, chỉ có nhân và quả. Không có chúng sanh, không có đàn ông, không có

<sup>1</sup> Sabbaññutā: toàn tri, nhứt thiết trí, thông suốt mọi sự.

đàn bà, không có người nhân loại, không có chư thiên, không có Phạm thiên. Không có tự ngã tạo tác. Không có tự ngã bị tạo. Không có gì hơn nhân và quả. Những điều đó được rõ ràng với tuệ quán của vị ấy rằng chỉ có một đồng pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) gọi là nhân và quả. Khi nó trở nên rõ ràng, vị ấy vượt qua ‘pháp hoài nghi, ngờ vực’ (*kaṅkhā vicikicchā dhamma*), nghi về ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai.

***Ayaṃ pana vipassanā saṅkhāra sallakkhaṇa ñāta pariñña nāma.*** Giai đoạn này được gọi là ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariñña*)<sup>1</sup>. Trong *Aparijānana sutta* của *Samyutta nikāya*, Đức Phật dạy rằng nếu bậc tu tiên không thể phân biệt danh và sắc bằng ba đạt tri (*pariñña*): ‘ý nghĩa đạt tri’ (*ñātapariññā*), tam tướng đạt tri (*tīraṇapariññā*) và đoạn trừ đạt tri (*pahānapariññā*), vị ấy không bao giờ có thể đạt đạo (*magga*), quả (*phala*), Nibbāna. Khổ (*dukkha*) có thể không bao giờ bị trừ diệt. Ở giai đoạn này, vị ấy vừa đến ‘ý nghĩa đạt tri’ (*ñātapariññā*). Sau khi đạt *ñātapariññā*, kết quả là gì? ***Evaṃ saṅkhāre sallakkhetvā ṭhitassa pana bhikkussa dasabalassa sāsane mūlaṃ otiṇṇa nāma hoti.*** Vị ấy nắm căn bản vững chắc trong lời dạy của Đức Phật (*Buddha sāsana*), là người có mười sức mạnh. Bởi vì Phật giáo (*Buddha sāsana*) được xác minh thông qua 4 Thánh đế, nếu bậc tu tiên thấy rõ khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*) thì vị ấy nắm căn bản vững chắc về lời dạy (*sāsana*). ***Patiṭthaladdhā nāma*** – Vị ấy chắc chắn được ủng hộ để được tái tục trong một cõi vui. ***Culasotāpanno nāma hoti niyatagatiko.*** Vị ấy đến giai đoạn gọi là ‘tiểu dự

<sup>1</sup> Đạt tri (*pariñña*) thường được dịch là ‘biết tri’: biết khắp nơi, biết vượt qua ranh giới của tri kiến đạt được do đạo thứ nhất.

lưu' (*cūlasotāpanna*) nơi mà vị ấy sẽ chắc chắn được tái tục ở một cõi vui (*sugati*). Chỉ sau khi đạt đạo (*magga*) qua (*phala*) vị ấy sẽ đạt 'đại dự lưu' (*mahāsotāpanna*).

Chỉ sau khi có hai loại tuệ (*ñāṇa*): 'tuệ chỉ định danh sắc' (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và 'tuệ hiển duyên' (*paccaya pariggaha ñāṇa*) bậc tu tiên có thể đạt đến trạng thái 'tiểu dự lưu' (*cūlasotāpanna*). Đó có phải là điều tốt để cố gắng đạt hai tuệ (*ñāṇa*) này khi có cơ hội ở trong giáo pháp (*sāsana*) này hay chẳng? Chúng ta đều chắc chắn chết vào một ngày nào đó. Điều rất nặng nề là khi sống mà không biết chúng ta sẽ tái tục về đâu sau khi chết. Hãy cẩn thận về việc này. Bậc tu tiên cần phải thiền thêm nữa sau giai đoạn này ra sao? ***Tathārūpaṃ pana utu sappāyaṃ puggala sappāyaṃ bhojāna sappāyaṃ dhamma sāvana sappāyaṃ labhitvā ekāsane ekapallaṅkavaraga to tīni lakkhaṇāni āropetvā vipassanā vā patipatiyā saṅkhāre sammāsanto arahattaṃ ganhāti*** – nếu bậc tu tiên có bốn sự thuận lợi, thích hợp: *Utu sappāya* – sống trong thời tiết thuận lợi; *Puggala sappāya* – có thầy và bạn thích hợp; *Bhojāna sappāya* – có vật thực thích hợp; *Dhamma sāvana sappāya* – có cơ hội nghe pháp (*dhamma*) có thể làm nơi nương tựa, ủng hộ bậc tu tiên để đạt Ứng cúng (*Arahatta*), thì trong một thời ngồi nếu bậc tu tiên tiếp tục tu tập thiền quán (*vipassanā*) thấy biết rõ theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) đó là sắc (*rūpa*), danh (*nāma*), nhân và quả của chúng, thấy rõ 3 tướng của chúng: vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) và dần dần phù hợp những giai đoạn của tuệ quán, kể đến vị ấy có thể chắc chắn đạt 'quả ứng cúng' (*arahatta phala*). Điều đã được đề cập là một kết luận phải chăng?

***Idam dhātu vasena abhiniviṭṭhassa bhikkhuno yāva arahattaṃ nigamaṃ*** - điều này được nói đến cách trên để đạt đến ‘quả Ứng cúng’ (*Arahatta phala*) là cho những ai đang tu tập quán nghiệp xứ (*vipassanā kammaṭṭhāna*) qua phương pháp giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*). Chúng ta cần theo những nguyên tắc này khi chúng ta đang tu tập thiền giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*). Biết khái quát những nguyên tắc này để đạt ‘quả Ứng cúng’ (*Arahatta phala*), vị ấy tu tập ra sao?

## HƯỚNG DẪN TU TẬP

### **Thấy Biết Rõ Theo sắc do nghiệp trợ sanh (*Kammaja Rūpa*)**

Giả dụ chúng ta bắt đầu từ giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*). Thiền sinh có thể phân tích bốn giới (*dhātu*) của ‘bọn (*kalāpa*) thanh triệt’ và ‘bọn phi thanh triệt’ ở cả sáu xứ (*āyatana*) phải quan sát thêm sắc y sinh (*upādā rūpa*) có màu sắc gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*). Có các màu khác nhau: trắng, đỏ, vàng, xanh, v.v...

Sau khi quan sát, xác định những màu sắc gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) này, vị ấy phải thấy biết rõ thêm mùi gọi là khí (*gandha*). Hầu hết có mùi hôi trong những bọn (*kalāpa*) này (*duggandha jeguccha*). Nếu vị ấy không có khả năng thấy biết rõ theo mùi bằng tuệ, vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy cần phải thấy biết rõ theo bốn đại giới (*dhātu*) ở nơi tử giới thanh triệt (*ghāna pasāda*), bên trong mũi. Kế đến vị ấy sẽ tìm thấy bọn (*kalāpa*) thanh triệt. Thấy biết rõ theo tử giới thanh triệt (*ghāna pasāda*) trong bọn (*kalāpa*). Thấy biết rõ theo tử giới thanh triệt (*ghāna pasāda*) và tâm



hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ cùng nhau. (Ở giai đoạn này, thiền sinh có thể phân tích cả hai bộn (*kalāpa*) thanh triệt và phi thanh triệt ở sáu xứ, có thể quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ trong tim). Sau khi thấy biết rõ theo chúng cùng nhau, kể đến thấy biết rõ theo mùi (sắc cảnh khí) của bộn sắc (*rūpa kalāpa*) lần nữa. Tại sao vị ấy phải thấy biết rõ theo như vậy? Mùi (sắc cảnh khí) của bộn sắc (*rūpa kalāpa*) là pháp (*dhamma*) có thể được biết bằng tỷ thức (*ghāna viññāṇa*). Nó cũng là pháp (*dhamma*) có thể được biết bằng ý thức giới (*mano viññāṇa dhātu*), đó là tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sanh nương trên sắc ý vật. Cho nên, có thể được trọn vẹn hơn bằng cách thấy biết rõ theo với sự trợ giúp của tỷ thức (*ghāna viññāṇa*). Sau khi thấy biết rõ theo tỷ giới thanh triệt (*ghāna pasāda*) và tâm hữu phần sáng tỏ, trước tiên phân tích địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) và sắc màu (*vaṇṇa*) trong một bộn (*kalāpa*) mà vị ấy muốn phân tích. Kể đến quan sát theo mùi.

Khi từng bước thành công trong việc quan sát thấy biết rõ, xác định mùi (sắc cảnh khí) trong bộn (*kalāpa*), kể đến thấy biết rõ theo vị (sắc cảnh vị). Nếu không được rõ trong việc thấy biết rõ theo vị, phân tích bốn giới tại lưỡi. Khi bộn (*kalāpa*) sắc ở đó trở nên nổi bật thì sau khi thấy biết rõ theo một hay một nhóm bộn thanh triệt, kể đến quan sát theo tâm hữu phần sáng tỏ. Sau khi thấy biết rõ theo chúng cùng nhau, thấy biết rõ theo vị (sắc cảnh vị) trong bộn sắc (*rūpa kalāpa*) lần nữa. Khi ấy vị (sắc cảnh vị) trong bộn sắc (*rūpa kalāpa*) trở nên nổi bật. Có sáu loại vị: ngọt, chua, mặn, đắng, chát/the và cay.

Nếu bạn có thể quan sát thấy biết rõ theo bảy giới (*dhātu*) trong từng bợn, thì thấy biết rõ thêm ‘vật thực giới’ (*ojā dhātu*). *Ojā dhātu* là *āhāra dhātu*. Đây là vật thực nội (*ojā*) hay yếu tố dinh dưỡng. ‘Vật thực giới’ (*āhāra dhātu*) là chất dinh dưỡng trong bợn (*kalāpa*). Chất này trợ sanh nhiều bợn sắc (*rūpa kalāpa*) liên tiếp khi có những duyên. Sắc (*rūpa*) bị trợ tạo bởi vật thực nội (*ojā*) mà không phải là vật thực nội (*ojā*). Chỉ có chất trợ sanh bợn (*kalāpa*) được gọi là vật thực nội (*ojā*). Hầu hết thiên sinh khó quan sát theo ‘sắc vật thực nội’ (*ojā rūpa*).

Sau khi có khả năng quan sát thấy biết rõ, xác định 8 thứ sắc trong bợn (*kalāpa*) thanh triệt và phi thanh triệt ở cả sáu môn, thấy biết rõ thêm sắc mạng quyền (*jīvita*). Tất cả bợn sắc (*rūpa kalāpa*) giới thanh triệt bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*) quá khứ. Trong mỗi bợn (*kalāpa*) bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*) quá khứ, sắc mạng quyền (*jīvita*) đều hiện diện. Nghiệp (*kamma*) là cha mẹ và sắc do nghiệp trợ là con cái (kết quả) thì cách xa nhau. Chúng cách xa nhau ra sao? Giả dụ một thiên sinh 60 tuổi. Nghiệp (*kamma*) đã tích lũy trong kiếp quá khứ trợ tạo bợn sắc nghiệp (*kammaja rūpa kalāpa*) hiện tại của vị ấy. Nghiệp (*kamma*) và bợn sắc (*rūpa kalāpa*) hiện tại thì cách xa nhau ít nhất 60 năm. Giống như việc chăm sóc một đứa trẻ mồ côi, mạng quyền (*jīvita*) trông nom, chăm sóc bợn sắc nghiệp (*kammaja rūpa kalāpa*), là sắc cách xa cha mẹ của chúng, giữ vững chúng trong thời gian thọ mạng của chúng. Đó chỉ là một ‘mạng quyền giới’ (*jīvita dhātu*) trông nom, chăm sóc sắc nghiệp (*kammaja rūpa*), thấy biết rõ theo sắc này. Đó là thực tính của chúng sanh có sự sống. Nó đang di chuyển. Nó cũng đang trông nom, chăm sóc những thứ sắc còn lại trong cùng bợn

(*kalāpa*). Ví dụ trong bốn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) có mười thứ sắc. Mạng quyền (*jīvita*) trong đó trông nom, chăm sóc chín thứ sắc khác: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*oja*) và nhãn thanh triệt (*cakkhu pasāda*). Nếu vị ấy thấy biết rõ được mạng quyền (*jīvita*) trong bốn thanh triệt thì thấy biết rõ theo nó ở cả sáu xứ.

Khi bạn thấy biết được giới thanh triệt ở sáu xứ tương ứng, rồi nếu đặt mỗi giới thanh triệt tương ứng cùng với chín thứ sắc khác của chúng, cả thấy có mười thứ sắc trong mỗi bọn. Nếu thành công, chỉ quan sát thấy biết rõ thêm bốn (*kalāpa*) sắc phi thanh triệt là sắc không trong ngần. Còn như những bọn (*kalāpa*) phi thanh triệt, chỉ một số bọn (*kalāpa*) này có mạng quyền (*jīvita*) trong khi những bọn (*kalāpa*) khác không có. Ví dụ, bọn do tâm trợ sanh (*cittaja kalāpa*) và bọn do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*) là những bọn (*kalāpa*) phi thanh triệt không có mạng quyền (*jīvita*) hiện diện. Một số bọn do nghiệp trợ sanh (*kammaja kalāpa*) phi thanh triệt có mạng quyền (*jīvita*) hiện diện. Tuy nhiên, trong mỗi bọn thanh triệt (*pasāda kalāpa*) luôn có mạng quyền (*jīvita*) hiện diện. Như đã đề cập trước, còn như bọn (*kalāpa*) phi thanh triệt, chỉ một số có mạng quyền (*jīvita*) và một số không. Nếu bọn (*kalāpa*) đó là một bọn do nghiệp trợ sanh (*kammaja kalāpa*) thì mạng quyền (*jīvita*) hiện diện. Ví dụ, bọn (*kalāpa*) gồm hỏa (*tejo*), gọi là ‘pacaka - lửa tiêu hóa’ tồn tại ở dưới dạ dày là một ‘bọn mạng quyền chín pháp’ (*jīvita navaka kalāpa*). Trong đó có hỏa (*tejo*) hiện diện, mạng quyền (*jīvita*) cũng vậy. Cũng có một số bọn (*kalāpa*) trong đó sắc tính (*bhāva rūpa*) hiện diện. Trong những bọn (*kalāpa*) đó, sắc tính (*bhāva rūpa*) hiện diện là phi thanh

triệt; nhưng mạng quyền (*jīvita*) cũng hiện diện. Cho nên, quan sát thấy biết rõ theo mạng quyền (*jīvita*) trong những bợn này. Trong việc thấy biết rõ theo những bợn (*kalāpa*) phi thanh triệt, không phải tất cả bợn (*kalāpa*) phi thanh triệt đều có gồm mạng quyền (*jīvita*). Trong một số bợn (*kalāpa*) có mạng quyền (*jīvita*) hiện diện, sắc tính (*bhāva rūpa*) có thể có hoặc không. Nếu là ‘bợn mạng quyền chín pháp’ (*jīvita navaka kalāpa*), sắc tính (*bhāva rūpa*) không hiện diện. Nếu là bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), thì sắc tính (*bhāva rūpa*) hiện diện.

sắc tính (*bhāva rūpa*) nữ thì biểu hiện hay biểu lộ đặc trưng để được biết là nữ; và sắc tính (*bhāva rūpa*) nam thì biểu hiện hay biểu lộ đặc trưng để được biết là nam. Thiền sinh cần phải quan sát lặp đi lặp lại để thấy rõ rằng do những biểu hiện này, ‘nam’ và ‘nữ’ tồn tại. Sau khi quan sát theo và thấy rõ nó ở cả sáu xứ (*āyatana*), bạn được thành công. Theo *Abhidhamma* của Đức Phật, sắc tính (*bhāva rūpa*) hiện diện ở cả sáu xứ như sắc thân thanh triệt hiện diện khắp cả thân. Nét mặt nam và nét mặt nữ có giống nhau không? Không giống. Bàn tay nam và bàn tay nữ có giống nhau không? Không. Chân nam và chân nữ có giống nhau không? Không. Thân nam và thân nữ có giống nhau không? Không. Cho nên, theo *Abhidhamma* của Đức Phật thì sắc tính (*bhāva rūpa*) hiện diện khắp cả thân thể.

Sau khi có khả năng phân tích những bợn (*kalāpa*) thanh triệt và những bợn phi thanh triệt ở tất cả sáu xứ, thiền sinh phải phân tích thêm ở nhãn. Có hai loại bợn (*kalāpa*) thanh triệt ở nhãn. Cũng có hai loại bợn (*kalāpa*) thanh triệt ở nhĩ,

tỷ và thiệt. Trong thân và tim chỉ có một loại bợn (*kalāpa*) thanh triệt. Hai loại bợn (*kalāpa*) thanh triệt trong nhãn là:

- (1) Bợn (*kalāpa*) gồm nhãn giới thanh triệt cho nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) nương sanh biết được cảnh sắc.
- (2) Bợn (*kalāpa*) gồm thân giới thanh triệt cho thân thức (*kāya viññāṇa*) nương sanh biết được cảnh xúc.

Điều cần thiết là khả năng phân tích hai loại bợn (*kalāpa*) này. Sự khác biệt ra sao giữa bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) trong đó có thân giới thanh triệt hiện diện và bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) trong đó có nhãn giới thanh triệt hiện diện? Bậc tu tiên phải quan sát theo cả hai trong chúng. Để thấy biết rõ theo chúng, lấy cảnh tương ứng của nó. ***Rūpābhighātāraha bhūta pasāda lakkhaṇā*** – trạng thái trợ 4 giới thanh triệt và nhạy cảm với sự dội vào (xúc) của cảnh sắc được gọi là nhãn giới thanh triệt. Nó được định nghĩa trong sách. Theo định nghĩa, trước tiên quan sát thấy biết rõ theo một bợn (*kalāpa*) thanh triệt trong mắt. Kế đến, phân tích mười thứ sắc của bợn: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*oja*), mạng quyền (*jīvita*) và giới thanh triệt (*pasāda*). Trong những thứ sắc này, chú ý thấy biết rõ theo nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*). Khi lấy màu của một bợn (*kalāpa*) thanh triệt hay phi thanh triệt gần với nó, nếu màu dội vào giới thanh triệt nào thì giới thanh triệt ấy là nhãn giới thanh triệt. Như vậy, bợn (*kalāpa*) thanh triệt chứa nhãn giới thanh triệt được gọi là bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). Sắc này nhạy cảm với sự dội vào bởi cảnh sắc.

Kê đến trong mắt, quan sát thấy biết rõ theo bợn (*kalāpa*) thanh triệt khác; rồi thấy biết rõ theo trạng thái cứng của địa giới (*paṭhavī*) trong một bợn (*kalāpa*) thanh triệt hay phi thanh triệt gần nó. Nếu trạng thái cứng này dội vào giới thanh triệt nào thì giới thanh triệt nhạy cảm với sự dội vào bởi trạng thái cứng ấy là thân giới thanh triệt. Bợn (*kalāpa*) thanh triệt chứa thân giới thanh triệt được gọi là bợn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*). Cho nên, màu có thể dội vào giới thanh triệt được thấy biết rõ ở mắt hoặc không. Nếu địa (*paṭhavī*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) dội vào giới thanh triệt nào thì giới thanh triệt ấy được gọi là thân giới thanh triệt. Nếu màu dội vào giới thanh triệt nào thì giới thanh triệt ấy được gọi là nhãn giới thanh triệt. Nếu phân tích, có 10 thứ sắc trong bợn nhãn mùi pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). Đây là bợn (*kalāpa*) mà trong đó nhãn giới thanh triệt là sắc thứ mười. ‘Bợn sắc tính mùi pháp’ (*bhāva dasaka kalāpa*) chứa sắc tính cũng hiện diện ở mắt. Đến đây, ba loại bợn đã được thấy biết rõ theo trong mắt.

Khi có thể quan sát thấy biết rõ theo cả ba bợn (*kalāpa*) trong mắt, quan sát thêm nữa trong tai, mũi, lưỡi và tim; tất cả sáu xứ (*āyatana*). bợn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*) và bợn sắc tính mùi pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) thì luôn hiện diện ở sáu xứ. Cho nên, quan sát theo hai bợn (*kalāpa*) này trong tai tương tự như trong mắt. bợn nhãn mùi pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) chỉ có trong mắt mà không có trong tai. Trong tai chỉ có ‘bợn nhĩ mùi pháp’ (*sota dasaka kalāpa*), là một bợn (*kalāpa*) thanh triệt. Quan sát theo một bợn (*kalāpa*) thanh triệt trong tai và lấy âm thanh gần bên làm cảnh. Nếu âm thanh dội vào ‘giới thanh triệt’ này thì trạng thái của ‘giới thanh triệt’ ấy làm cho 4

giới (*dhātu*) trong suốt bị nhạy cảm với sự dội vào bởi âm thanh là nhĩ giới thanh triệt. Bọn (*kalāpa*) này chứa nhĩ giới thanh triệt được gọi là ‘bọn nhĩ mùi pháp’ (*sota dasaka kalāpa*).

Tương tự trong mũi, giới (*dhātu*) mà làm cho 4 giới (*dhātu*) trong suốt và nhạy cảm với sự dội vào của mùi là tỷ giới thanh triệt. Bọn (*kalāpa*) có chứa tỷ giới thanh triệt được gọi là ‘bọn tỷ mùi pháp’ (*ghāna dasaka kalāpa*). Cũng vậy ở lưỡi, giới mà làm cho 4 giới trong suốt và bị nhạy cảm với sự dội vào bởi vì là ‘bọn thiệt mùi pháp’ (*jivhā dasaka kalāpa*). Về phần thân, có hai loại bọn (*kalāpa*) được quan sát theo: bọn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*) và bọn sắc tính mùi pháp (*bhāva dasaka kalāpa*).

Trong ‘sắc tim’ (*hadaya rūpa*) có ba loại bọn (*kalāpa*): bọn ý vật mùi pháp (*hadaya dasaka kalāpa*), bọn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*) và bọn sắc tính mùi pháp (*bhāva dasaka kalāpa*). Quan sát thấy biết rõ theo chúng. Điểm cần chú ý là hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ rõ ràng có thể được gọi là hữu phần (*bhavaṅga*) chủ đang chiếu sáng rực rỡ. Quanh tâm hữu phần (*bhavaṅga*) chủ sáng tỏ có cả hai bọn (*kalāpa*) thanh triệt và bọn (*kalāpa*) phi thanh triệt. Bọn (*kalāpa*) thanh triệt là bọn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*). Những bọn (*kalāpa*) phi thanh triệt là bọn ý vật mùi pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) và bọn sắc tính mùi pháp (*bhāva dasaka kalāpa*); bọn (*kalāpa*) sắc do ‘tâm trợ sanh’ (*cittaja*), do ‘quí tiết trợ sanh’ (*utuja*) và do ‘vật thực trợ sanh’ (*āhāraja*). Phương pháp để thấy biết rõ theo bọn thân mùi pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính

mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) thì giống nhau đối với tất cả sáu xứ (*āyatana*).

Nếu bạn phân tích bốn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*), bạn sẽ thấy rằng sắc ý vật là sắc thứ mười; cho nên nó được gọi là bốn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*). Mười thứ sắc là địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*oja*), mạng quyền (*jīvita*) và ý vật (*hadaya*). Sắc ý vật (*hadaya*) là chi? Nó chỉ là sắc cụ thể, là nơi cho tâm ý giới (*mano dhātu*) và ý thức giới (*mano viññāṇa dhātu*) nương sanh. Từ quan điểm chế định có máu trong tim (ý vật – *hadaya vatthu*), tất cả tâm gồm tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ sanh nương trên sắc ấy. Tuy nhiên, theo thực tính siêu lý (*paramattha*), nếu bạn phân tích máu này, chỉ có những bợn (*kalāpa*). Những bợn (*kalāpa*) này là phi thanh triệt. Mỗi bợn (*kalāpa*) chứa 10 thứ sắc. Cho nên, bốn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) chứa 10 thứ sắc. Thiên sinh phải tu tập lặp đi lặp lại để thấy biết được tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Ý giới (*mano dhātu*) và ý thức giới (*mano viññāṇa dhātu*) nương trên sắc ý vật (*hadaya rūpa*). Nếu bạn tu tập như vậy, bạn đã thấy biết rõ theo bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) và bợn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*).

Ở giai đoạn này, những chi đã được quan sát theo là: Trong **mắt** có ba loại bợn (*kalāpa*), đó là bợn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*); Trong **tai** cũng có ba loại bợn



(*kalāpa*), đó là ‘bọn nhĩ mười pháp’ (*sota dasaka kalāpa*), bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*); Trong **mũi**: ‘bọn tử mười pháp’ (*ghāna dasaka kalāpa*), bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*); Trong **lưỡi**: ‘bọn thiệt mười pháp’ (*jivhā dasaka kalāpa*), bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*); Nhưng trong **thân** chỉ có hai loại bọn (*kalāpa*): bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 20 thứ sắc (*rūpa*); Trong **tim** có bọn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*), bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), và bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*). Những sắc này đều do nghiệp (*kamma*) trợ sanh.

***Rūpassa pana kammaṃ cittaṃ utu āhāroti ayaṃ kammādikō catubbidho paccayo. Tattha kammaṃ atītameva kammāsamuṭṭhānassa rūpassa paccaya hoti*** – trong Visuddhimagga có đề cập 4 nhân của sắc pháp (*rūpa dhamma*) là: ‘do nghiệp trợ sanh’ (*kammaja*); ‘do tâm trợ sanh’ (*cittaja*); ‘do quí tiết trợ sanh’ (*utuja*); và ‘do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja*). Trong bốn nhân này, chỉ có nghiệp ở kiếp sống quá khứ có thể trợ cho sắc nghiệp sở sanh (*kamma samuṭṭhāna rūpa*). Phụ Chú giải Visuddhimagga cũng đề cập rằng nếu nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp sinh khởi cùng lúc trong khi một người đang tạo nghiệp, thì đó có nghĩa là nhân và quả của nó sinh khởi cùng lúc. Trong thế gian không có trạng thái thực tính cả hai nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp sinh khởi cùng lúc như vậy. Bậc tu tiên có

thể không bao giờ tìm thấy một lời dạy của Đức Phật trong Tipaṭaka rằng nghiệp (*kamma*) nhân và quả là sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) cùng sinh khởi. Nó chỉ do nghiệp (*kamma*) quá khứ hay do vị ấy tích lũy nghiệp (*kamma*) trong quá khứ mà quả sinh khởi trong hiện tại. Đức Phật cũng dạy rằng do chúng sanh tích lũy nghiệp (*kamma*) gọi là ‘dục giới’ (*kāmāvacara*) vì vậy ‘tâm quả’ (*vipāka citta*) gọi là nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sinh khởi v.v... Cho nên, nó không là trạng thái thực tính mà nghiệp (*kamma*) nhân và quả là sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) cùng sinh khởi ở một sát-na tâm. Vậy thì, khi nào chúng xảy ra? Chúng đã xảy ra trong kiếp quá khứ. Ở giai đoạn này, chúng ta phải tạm thời chấp nhận rằng nhân của sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) xảy ra trong kiếp quá khứ. Nghiệp (*kamma*) nhân đã tích lũy trong quá khứ, của sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*), sẽ được quan sát theo cách nào trong giai đoạn ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Những pháp đó, ở giai đoạn ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) phải thấy biết rõ thêm để thấy tường tận nghiệp (*kamma*) quá khứ trợ riêng cho từng danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại. Nhưng ở giai đoạn này chúng ta chấp nhận rằng 3 loại bợn (*kalāpa*), hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*) trong mắt, tai, mũi, lưỡi và tim; và 2 loại bợn (*kalāpa*), hoặc 20 thứ sắc (*rūpa*) trong thân đều là sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*).

### **Thấy Biết Rõ Theo sắc do tâm trợ sanh (*Cittaja Rūpa*)**

Đối với những ai đã từng quan sát thấy biết rõ theo sắc nghiệp hay sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*), họ cần phải quan sát thêm những chi? Họ cần phải quan sát thêm

sắc tâm hay sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*). Tâm nào có thể trợ cho sắc tâm sanh? Mỗi tâm, gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ cùng với ‘ý giới’ (*mano dhātu*) và ý thức giới (*manoviññāṇa dhātu*) có năng lực trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh. Để quan sát theo năng lực này, đối với những ai có thể phân tích bốn sắc nghiệp (*kammaja kalāpa*) ở sáu xứ, kể đến sau khi phân tích những bợn (*kalāpa*) này, quan sát theo hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ và kể đến ngọ nguậy (tức là co và duỗi) một trong những ngón tay của bạn. Không chú ý theo ngón tay mà tập trung định theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Quan sát theo tâm sinh khởi có ý định co và tâm có ý định duỗi ngón tay. Cũng quan sát theo bợn sắc tâm hay ‘bợn sắc do tâm trợ sanh’ (*cittaja rūpa kalāpa*) của những tâm có ý định này lan ra khắp toàn thân. Thiên sinh được hướng dẫn thiên như vậy (tức là ngọ nguậy ngón tay) để cho bậc tu tiến thấy biết được thêm nhanh chóng: do tâm, sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) liên tục sinh khởi. sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) sinh khởi dù bậc tu tiến không ngọ nguậy ngón tay. sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) này là phi thanh triệt. Nếu phân tích, chúng chứa địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*oja*); tám thứ sắc (*rūpa*). Những bợn sắc này được trải ra khắp sáu xứ. Nếu bạn có khả năng quan sát thấy biết rõ theo sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) sinh khởi do có ý định muốn co và duỗi ngón tay thì bạn phải quan sát thêm mỗi tâm (*citta*) sinh khởi nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*) có thể luôn trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh.

Nếu bạn không thấy biết chúng được trải khắp sáu xứ, thì quan sát thấy biết rõ theo tâm hữu phần sáng tỏ, cử động

mắt, cử động tai, cử động mũi, cử động lưỡi, cử động thân. Bằng cách làm như vậy, bạn có thể thấy rằng sắc tâm (*cittaja rūpa*) liên tục trải khắp sáu xứ. Trong bài thuyết về nơi xuất khởi (*paṭṭhāna desanā*) Đức Phật dạy rằng sắc tâm (*cittaja rūpa*) sinh khởi do tâm trợ. ***Citta cetasika dhamma citte samuṭṭhānānaṃ rūpanaṃ sahajāta paccayena paccayo*** v.v... Ở đây, Đức Phật dạy cả hai pháp; đó là tâm làm nhân và quả của nó là sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) cùng sinh khởi. Tuy nhiên, như đã đề cập trước, sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) và nhân của nó là nghiệp, không cùng sinh khởi. Khi tâm và sắc tâm (*cittaja rūpa*) cùng sinh khởi, thọ mạng của tâm thì ngắn trong khi thọ mạng của sắc tâm (*cittaja rūpa*) thì dài hơn, nó tồn tại 17 sát-na tâm (*cittakhaṇa*). Trong một sát-na tâm (*cittakhaṇa*) có ba tiểu sát-na: (giai đoạn) sanh, trụ và diệt (*uppāda, ṭhiti, bhanga*). Sau ba tiểu sát-na thì tâm diệt, nhưng sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) tồn tại đến 17 sát-na tâm hoặc 51 tiểu sát-na<sup>1</sup>. Trong Vô tỷ pháp Tập yếu (*Abhidhammatthasaṅgaha*) có đề cập rằng ***Jāyanta meva samuṭṭhapeti*** – tâm có sức mạnh ở giai đoạn sanh của nó. Trong ba tiểu sát-na, tâm chỉ trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh ở giai đoạn sanh (*uppāda*). Cho nên, tâm và sắc tâm (*cittaja rūpa*) là những pháp cùng sanh (*sahajāta dhamma*). Khi bậc tu tiến thấy biết được rằng sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh ở tất cả sáu xứ do tâm trợ, vị ấy có thể quan sát thêm sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*).

---

<sup>1</sup> 17 sát-na tâm X 3 tiểu sát-na = 51 tiểu sát-na

## Thấy Biết Rõ Theo sắc do quý tiết trợ sanh (*Utuja Rūpa*)

quý tiết (*utu*) ở đây nghĩa là hỏa giới (*tejo dhātu*) có trạng thái thực tính nóng và lạnh. Hôm nay thời tiết nóng; hôm nay thời tiết lạnh. Nóng và lạnh được gọi là hỏa giới (*tejo dhātu*). Chúng cũng được gọi là quý tiết (*utu*). bọn sắc (*rūpa kalāpa*) sanh do quý tiết (*utu*) gọi là hỏa giới (*tejo dhātu*). Phân tích sắc (*rūpa*) hiện diện đến sau khi quan sát thấy biết rõ sắc nghiệp (*kammaja rūpa*) và sắc tâm (*cittaja rūpa*). Nếu chúng ta phân tích nó, mỗi bọn sắc nghiệp (*kammaja rūpa kalāpa*) chứa địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), gọi là bốn đại giới (*mahā dhātu*). Mỗi bọn sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) chứa địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*). Như một ví dụ, bậc tu tiên có thể bắt đầu quan sát ở nhãn (mắt). Nếu bạn phân tích bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) có mười thứ sắc; đặc biệt chú ý theo hỏa giới (*tejo dhātu*) trong mười thứ sắc này. hỏa giới (*tejo dhātu*) chỉ có sức mạnh ở giai đoạn trụ. Ở sát-na sanh nó không mạnh; trong khi ở sát-na diệt của nó không có sức mạnh. Đó là thực tính của sắc (*rūpa*) tồn tại 17 sát-na tâm, vì vậy nếu chúng ta trừ hoặc lấy ra giai đoạn (tiểu sát-na) sanh và diệt thì còn lại 49 tiểu sát-na ở giữa là giai đoạn trụ. Vì sắc (*rūpa*) chỉ có sức mạnh ở giai đoạn trụ này, sắc (*rūpa*) mới sinh khởi lần nữa do quý tiết (*utu*) trợ gọi là hỏa giới (*tejo dhātu*). Khi bạn quan sát thấy biết rõ theo bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), phân tích mười thứ sắc của bọn. Khi bạn đến giai đoạn thực tính siêu lý (*paramattha*), tập trung định theo hỏa giới (*tejo dhātu*) của nó. hỏa giới (*tejo dhātu*) này có thể trợ tạo một bọn sắc (*rūpa kalāpa*) mới. bọn sắc (*rūpa kalāpa*) mới là sắc phi thanh triệt. Nếu phân tích chỉ có tám thứ sắc: địa (*paṭhavī*), thủy

(*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*oja*). Tám thứ sắc này gọi là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*) bởi vì chúng bị trợ tạo bởi nhân hỏa giới (*tejo dhātu*). Trong tám thứ sắc này cũng có hỏa giới (*tejo dhātu*). Hỏa giới (*tejo dhātu*) này có thể trợ cho một bộn sắc (*rūpa kalāpa*) mới sanh lần nữa. Bộn (*kalāpa*) mới này cũng là phi thanh triệt với tám thứ sắc. Trong tám thứ sắc này cũng có hỏa giới (*tejo dhātu*). Hỏa giới (*tejo dhātu*) này cũng có thể trợ cho một bộn sắc (*rūpa kalāpa*) mới sanh lần nữa. Thông thường hỏa giới (*tejo dhātu*), là quý tiết (*utu*) có khả năng trợ sanh bốn hay năm thể hệ ‘bộn quý tiết’ (*utuja kalāpa*). Sau khi thấy biết được hỏa giới (*tejo dhātu*) thuộc bộn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) thì quan sát thấy biết rõ theo hỏa giới (*tejo dhātu*) thuộc bộn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bộn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), và bộn sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) theo cùng một cách. Sự khác biệt chính giữa chúng là hỏa giới (*tejo dhātu*) trong bộn sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) bị trợ tạo bởi một tâm dục giới (*kāmāvacara*) có thể trợ sanh 2 hay 3 thể hệ bộn sắc (*rūpa kalāpa*) mới.

Hỏa giới (*tejo dhātu*) thuộc bộn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) bị trợ tạo bởi tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhāvanā citta*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā citta*) mạnh mẽ có khả năng trợ sanh nhiều thể hệ bộn sắc (*rūpa kalāpa*) nữa, không chỉ nội phần mà cả ngoại phần. Ánh sáng của thiền sinh trải ra bên ngoài là những bộn sắc (*rūpa kalāpa*) bị trợ tạo bởi hỏa giới (*tejo dhātu*). Những sắc (*rūpa*) này là những sắc phi thanh triệt. Nếu phân tích thì có tám thứ sắc và sự sáng rực rỡ của màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) trong tám

thứ sắc này. Chúng ta gọi đây là ‘hào quang’. Sau khi quan sát thấy biết rõ theo hỏa giới (*tejo dhātu*) thuộc bộn nhãn mùi pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), bộn sắc tính mùi pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) và bộn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) trong mắt thì theo cách tương tự quan sát thêm sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*) ở tất cả sáu xứ.

### **Quan Sát Theo Sắc Do Vật Thực Trợ Sanh (*Āhāraja Rūpa*)**

Nếu thành công, bạn tiến lên tiếp tục quan sát thấy biết rõ theo ‘bộn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*). Cách làm thì trước tiên quan sát theo bốn giới (*dhātu*) của vật thực đã ăn vào chưa tiêu hóa. Nếu bạn phân tích vật thực (trong bao tử), nó sẽ trở thành những bộn. Khi vật thực đang trong bao tử, trước khi được tiêu hóa, chúng bị trợ bởi quý tiết (*utu*); gọi là hỏa giới (*tejo dhātu*); vì vậy vật thực này được gọi là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*). Cũng vậy, trước khi vật thực được dùng, lúc vẫn còn trên đĩa, chúng cũng là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*). Thiên sinh phải quan sát lặp đi lặp lại để thấy rõ rằng chúng bị trợ sanh bởi hỏa giới (*tejo dhātu*). Sau khi thấy biết rõ như vậy, phân tích vật thực chưa tiêu hóa trong bao tử là bộn sắc quý tiết (*utuja rūpa kalāpa*) bị trợ tạo bởi hỏa giới (*tejo dhātu*). Có tám thứ sắc và vật thực nội (*ojā*) được bao gồm. vật thực nội (*ojā*) được gọi là ‘vật thực nội do quý tiết trợ sanh’ (*utuja ojā*) bởi vì nó được bao gồm trong bộn do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*).

Có một loại hỏa giới (*tejo dhātu*) trong ‘bộn mạng quyền chín pháp’ (*jīvita navaka kalāpa*) tồn tại ở dưới bao tử được gọi ‘hỏa làm cho chín/ tiêu hóa’ (*pācaka tejo*) bởi vì nó có

khả năng tiêu hóa vật thực. vật thực nội (*ojā*) được bao gồm trong mỗi ‘bọn sắc do quý tiết trợ sanh’ (*utuja kalāpa*) có khả năng trợ cho những bọn (*kalāpa*) mới sanh thêm nếu nó được sự trợ giúp và ủng hộ bởi ‘hỏa làm cho chín/ tiêu hóa’ (*pācaka tejo*). Những bọn sắc mới đó được gọi là ‘bọn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) bởi vì chúng bị trợ bởi nhân vật thực nội (*ojā*). Những ‘bọn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) cũng được trải ra khắp toàn thân, tất cả sáu xứ. Nếu phân tích, chúng là những bọn phi thanh triệt với tám thứ sắc: địa (*pathavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*oja*). Chúng hoạt động nhiều hơn chứ không chỉ trải ra khắp sáu xứ.

Giả dụ chúng được trải đến mắt, thì vật thực nội (*oja*) thuộc ‘bọn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) ủng hộ vật thực nội (*oja*) thuộc bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*). vật thực nội (*oja*) thuộc bọn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) này, với sự ủng hộ của ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja oja*) có thể trợ một nhóm sắc vật thực nội (*ojā thambhaka rūpa*) sanh mới có vật thực nội (*ojā*) là sắc thứ tám. Nó có khả năng trợ sanh 4 hay 5 thể hệ nhóm sắc vật thực nội (*ojā thambhaka rūpa*). Tương tự, vật thực nội (*ojā*) thuộc bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) trong mắt có khả năng trợ sanh nhiều thể hệ bọn sắc (*kalāpa*) nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja oja*) ủng hộ. Cũng vậy, vật thực nội (*oja*) thuộc bọn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) trong mắt có khả năng trợ sanh 4 hay 5 thể hệ bọn sắc (*kalāpa*) nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja oja*) ủng hộ. Tương tự, vật thực nội (*oja*) thuộc ‘bọn do tâm trợ sanh’



(*cittaja kalāpa*) và bõn do quí tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*) trong mắt có khả năng trợ sanh nhiều thể hệ bõn sắc (*rūpa kalāpa*) mới nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja oja*) ủng hộ. Sắc này được đề cập rằng ‘bõn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) đã ăn một lần có khả năng trải ra trong thân cho đến bảy ngày; cho nên ‘bõn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) được trải ra liên tục đến mắt; tương tự đối với tất cả sáu xứ. Như vậy, bạn có thể thấy rõ ở mắt có vật thực nội (*oja*) thuộc ‘bõn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) hiện hữu. Nếu ‘bõn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) sau ủng hộ, có khả năng trợ sanh những thể hệ nhóm bõn vật thực nội (*ojā thambhaka kalāpa*), trong đó vật thực nội (*oja*) là sắc thứ tám. Bậc tu tiên phải thiên lập đi lập lại để thấy biết được tiến trình những ‘bõn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) đang sinh khởi liên tiếp.

### **Sự Sinh Khởi Của Hai Nhánh Bõn Sắc (*Rūpa kalāpa*)**

Vậy thì hỏa giới (*tejo dhātu*) trong một bõn (*kalāpa*) có khả năng trợ sanh sắc (*rūpa*), và vật thực nội (*ojā*) trong bõn (*kalāpa*) đó cũng có khả năng trợ sanh bõn (*kalāpa*) mới nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāra oja*) ủng hộ. Cả hai hỏa giới (*tejo dhātu*) và vật thực nội (*ojā*) có thể trợ sanh những sắc (*rūpa*) mới; đó là hai nhánh hay sự phân chia trợ sanh trong một bõn (*kalāpa*). Nếu bạn phân tích bõn (*kalāpa*) mới vừa bị trợ theo cách này, chúng là phi thanh triệt với 8 thứ sắc: địa (*pathavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*oja*). 1) hỏa giới (*tejo dhātu*) trong tám thứ sắc này có thể trợ sanh nhiều bõn (*kalāpa*) mới. vật thực nội

(*ojā*) trong đó cũng có thể trợ sanh nhiều bợn (*kalāpa*) mới. Nó được ủng hộ bởi sắc do vật thực trợ sanh (*āhāraja rūpa*). Theo cách này, bợn sắc (*rūpa kalāpa*) bị trợ theo hai nhánh, lặp đi lặp lại. 2) Tương tự, vật thực nội (*ojā*) thuộc ‘nhãn mười pháp’ (*cakkhu dasaka*), có thể trợ sanh những ‘bợn do vật thực trợ’ (*āhāraja kalāpa*) có sắc vật thực nội (*ojā*) là sắc thứ tám, nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja ojā*) ủng hộ. Nếu phân tích có tám thứ sắc và là phi thanh triệt, trong bợn (*kalāpa*) này, hỏa giới (*tejo dhātu*) cũng hiện diện có thể trợ sanh những bợn (*kalāpa*) mới nữa. vật thực nội (*ojā*) thuộc bợn (*kalāpa*) này cũng có thể trợ sanh những bợn (*kalāpa*) mới nếu nó được ‘vật thực nội do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja ojā*) ủng hộ. Cho nên có hai nhánh trợ sanh. Cũng theo cách đó, hỏa giới (*tejo dhātu*) và vật thực nội (*ojā*) thuộc bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), ‘bợn do tâm trợ sanh’ (*cittaja kalāpa*), bợn do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*) và ‘bợn do vật thực trợ sanh’ (*āhāraja kalāpa*) có thể trợ sanh nhiều thế hệ sắc (*rūpa*). Như vậy, tất cả có hai nhánh trong việc trợ sanh sắc (*rūpa*) mới. Thiên sinh phải tu tập để thấy biết được việc này. Như quan sát trong mắt, thiên sinh cũng cần phải quan sát theo chúng ở tất cả sáu xứ (*āyatana*).

Nếu có người hỏi, có bao nhiêu thứ sắc sanh trong mắt? 54 thứ sắc (*rūpa*). Phương pháp tính vừa dạy được đề cập trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 259, đoạn 714. Có 6 loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc 54 thứ sắc (*rūpa*) trong mắt, tai, mũi và lưỡi. Trong thân có 5 loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc 44 thứ sắc (*rūpa*). Trong tim có 6 loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc 44 thứ sắc (*rūpa*). Sau khi quan sát theo những sắc

pháp (*rūpa dhamma*) này ở từng môn có hệ thống, bạn có thể quan sát thêm 44 thứ sắc (*rūpa*) của tóc, 44 thứ sắc (*rūpa*) của lông. Phương pháp quan sát theo sắc (*rūpa*) này được giải thích trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 222 và 223. Sau khi quan sát theo sắc thực tính ở sáu xứ và 42 phần của thân, bạn cần phải quan sát thêm những sắc (*rūpa*) phi thực tính. Thiền tu tập quan sát theo sắc (*rūpa*) được hoàn thành sau khi bạn đã quan sát thấy biết rõ theo tất cả sắc thực tính và sắc (*rūpa*) phi thực tính. Thật ra, sắc (*rūpa*) phi thực tính không là cảnh của thiền quán (*vipassanā*), nhưng trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 225, đoạn 667, nó được hướng dẫn chính xác để quan sát theo cả hai sắc thực tính và phi thực tính ở giai đoạn ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Điều này có lý do.

Giả dụ rằng ở giai đoạn trước của thiền về bốn đại giới (*dhātu*) có sự sinh khởi theo dạng trong suốt, rồi bạn sẽ thấy những bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Kế đến bạn sẽ có khả năng phân tích những bọt (*kalāpa*). Bạn chỉ có thể vươn tới thực tính siêu lý (*paramattha*) sau khi bạn có khả năng phân tích những bọt (*kalāpa*). Nếu bạn không thể thấy giao giới/hư không thì bạn sẽ không có khả năng thấy những bọt (*kalāpa*). Hư không giới (*ākāsa dhātu*) là một sắc thực tính hay phi thực tính? Nó là phi thực tính. Trong Mahā Rāhulovāda sutta, chính Đức Phật đã dạy Tôn giả Rāhula quan sát theo sắc (*rūpa*) phi thực tính này. Về sắc (*rūpa*), Đức Phật đã dạy Tôn giả Rāhula quan sát thấy biết rõ theo địa (*pathavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) và hư không giới (*ākāsa dhātu*). Về danh (*nāma*), Ngài đã dạy quan sát theo thức giới (*viññāṇa dhātu*). Dạy quan sát theo hư không giới (*ākāsa dhātu*) thì tương tự với quan sát theo

sắc giao giới hay khoảng không giữa những bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Quan sát theo khoảng không bạn sẽ dần có khả năng thấy biết rõ những bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Cho nên, trong lúc đang quan sát theo sắc thực tính, có thể có cả sắc (*rūpa*) phi thực tính. Nếu nó được gồm vào, *Visuddhamagga* dạy quan sát theo cả hai.

***Kāya viññatti, vacī viññatti, ākāśadhātu, rūpassa lahutā, mudutā, kammaññatā, upacayo, santati, jaratā, aniccatāti imāni pana dasa rūpāni na sammasanupagāni*** (Vism, XVIII, 13) – mùi thứ sắc (*rūpa*) phi thực tính là thân biểu tri (*kāya viññatti*), khẩu biểu tri (*vacī viññatti*), nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), thích sự (*kammaññatā*), sự sinh khởi (*upacaya*) của sắc, thừa kế (*santati*), sự lão (*jaratā*) của sắc thực tính, sự vô thường (*aniccatā*) hay diệt của những sắc thực tính. Chúng không thích hợp cho việc thấy rõ 3 tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) trong tu tập quán (*vipassanā*). Chúng không nên được dùng để quan sát theo 3 tướng. ***Na rūparūpāni*** – chúng không phải là sắc thực tính. ***Apica kho rūpānaṃ ākāravikāra antara pariccheda mattato*** – chúng chỉ là ‘cách thức’ (*ākāra*) của sắc thực tính gọi là hư không (*ākāsa*) và ‘biểu hiện’ (*vikāra*) của sắc thực tính gọi là thay đổi (*vikāra*). Về phần hư không (*ākāsa*), nó chỉ là thực tính khoảng không phân chia những bợn sắc (*rūpa kalāpa*). Nó không là sắc thực tính. Nó chỉ là sắc giao giới (*pariccheda rūpa*), tức là khoảng không giữa những bợn sắc (*rūpa kalāpa*), làm cho những bợn sắc (*rūpa kalāpa*) được giới hạn, phân định riêng. ***Rūpāti sankhaṃ gatāni*** – như vậy chúng chỉ được gọi là sắc (*rūpa*). ***Iti sabbāni petāni sattavīsati rūpāni rūpakkhandho*** – chúng ta được dạy quan sát theo tất cả sắc pháp (*rūpa dhamma*) là

sắc uẩn (*rūpa khandha*). Khi quan sát theo sắc thực tính, bạn sẽ thấy những sắc (*rūpa*) đó là nhẹ (*lahutā*), mềm (*mudutā*), thích sự (*kammaññatā*). Bạn cũng sẽ thấy giai đoạn sanh, trụ và diệt. Khoảng không giữa những sắc cũng được thấy. Bạn cũng sẽ thấy thân biểu tri (*kāya viññatti*) và khẩu biểu tri (*vacī viññatti*). Nó được dạy quan sát theo tất cả những sắc này nếu bạn thấy chúng. Vì vậy, những sắc phi thực tính này được quan sát theo ở giai đoạn ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Nhưng do không là cảnh thích hợp của thiền quán (*vipassanā*) nên chúng bị loại ra khỏi giai đoạn quán (*vipassanā*) trong việc nhận ra vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*).

Thật ra, bậc tu tiến có thể đạt ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) chỉ sau khi vị ấy đã thành tựu trong việc quan sát theo những danh và sắc pháp, tức là cả hai sắc thực tính và phi thực tính cho đến khi vị ấy với tới thực tính siêu lý và đã loại bỏ ý niệm về khối (*ghāṇa*). Vị ấy cũng đạt đến ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) chỉ sau khi được thành tựu trong việc quan sát thấy biết rõ theo nhân và quả trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Thiền quán (*vipassanā*) chỉ có thể được tu tập đối với những ai đã đạt hai tuệ (*ñāṇa*) này. Trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 223 dạy quan sát theo tất cả sắc pháp (*rūpa*) nói chung, biết rằng chúng phải chịu sự đổi thay, *ruppāna lakkhaṇa* (trạng thái liên tiếp đổi thay) - ***So sabbānipī tāni ruppāna lakkhaṇena ekato katvā `etaṃ rūpa'nti passati***. Ở giai đoạn nào bậc tu tiến cần phải thiền như vậy? Ở giai đoạn khi vị ấy có khả năng thấy bọn sắc (*rūpa kalāpa*), phân tích những bọn sắc đó và quan sát theo tất cả những thứ sắc (*rūpa*).

Trạng thái liên tiếp đổi thay (*ruppāna lakkhaṇa*) là chi? Nó phải chịu sự liên tiếp đổi thay. Nếu sắc (*rūpa*) là nóng, nó là một loại; Nếu sắc (*rūpa*) là lạnh, nó là một loại khác. Nếu sắc (*rūpa*) là đói, nó là một loại; Nếu là no, nó là một loại khác. Bị nhai ăn bởi rắn là một loại; bị nhai ăn bởi bọ cạp là một loại khác. Tính chất bị đổi thay thành nhiều loại sắc (*rūpa*) khác nhau được gọi là '*Ruppāna lakkhaṇa*' (trạng thái thay đổi liên miên). Theo cách tương tự, sự liên tục đổi thay của sắc (*rūpa*) trước và liên tục đổi thay của sắc (*rūpa*) sau được gọi là phải chịu sự đổi thay liên miên. Tương tự, danh pháp (*nāmadhamma*) trước và danh pháp sau không giống nhau. Bây giờ, bốn xén sinh khởi; bây giờ, sân sinh khởi; bây giờ vui; bây giờ ghét. Chúng có thể xảy ra như vậy nếu sự liên tiếp giống nhau hay chẳng? Không, nó sẽ không xảy ra. Nếu nó xảy ra thì ai ghét sẽ ghét vĩnh viễn và sẽ không bao giờ thương, ai cảm giác thương sẽ thương vĩnh viễn và sẽ không bao giờ ghét. Cho nên, những pháp này không liên tiếp giống nhau. Tính chất bị áp bức bởi sự liên tiếp đổi thay của sắc rất rõ ràng. Quan sát theo tính chất này sau khi bậc tu tiên có thể phân tích 28 thứ sắc (*rūpa*) và có thể quan sát theo chúng có hệ thống.

---

## - CHƯƠNG 7 - THẤY BIẾT RÕ DANH PHÁP (NĀMA DHAMMA)

*Tadeva pariggahita rūpassa vasena arūpa dhamma pākāta honti. Cā - Athassa evaṃ `cattāri mahabhūtāni tevīsati upādā rūpāni rūpakkhandho`ti rūpakkhandhaṃ parigghanhantassa āyatana dvāra vasena arūpino khandha pākatā honti* – điều này được đề cập rằng, sau khi quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*), danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng bằng cách ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*). Danh pháp (*nāmadhamma*) đang xảy ra trong lộ (*vīthi* – lộ tâm) là một định luật (*niyāma*) tự nhiên; là một định luật cố nhiên; không bao giờ thay đổi khỏi định luật này. Đây là một định luật tự nhiên của tâm. Đó là lý do tại sao nếu muốn quan sát thấy biết rõ danh pháp (*nāmadhamma*), bậc tu tiến không thể quan sát chúng theo cách riêng của vị ấy mà phải quan sát chúng y theo định luật tự nhiên như chúng xảy ra. lộ ngũ môn (*pañcadvāra vīthi*) và lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) thì không giống nhau. Chúng khác biệt ra sao?

Trong lộ ngũ môn (*pañcadvāra vīthi*), ví dụ trong lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sinh khởi nương trên nhãn giới thanh triệt gọi là nhãn môn (*cakkhu dvāra*). Những tâm lộ (*vīthi citta*) còn lại như khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*), tiếp thân (*sampaticchana*), thẩm tấn (*santirana*), đoán định (*voṭṭhapana*), đồng lực (*javana*), na cảnh (*tadālabana*) và theo sau là lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) v.v..., sinh khởi dựa vào tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ gọi là ý môn (*mano dvāra*) sinh khởi nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*). Ở giai đoạn này,

cảnh sắc cùng lúc dội vào cả hai môn (*dvāra*). Ví dụ, vào một ngày nắng, một con chim đậu trên một nhánh cây. Nếu nhánh cây lay động, bóng của nó trên mặt đất cùng lúc cũng lay động. Giống như vậy, ví dụ cảnh sắc cùng lúc dội vào nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ. Nếu thiền sinh muốn quan sát theo tâm lộ (*vīthi citta*) khi ấy, vị ấy cần phải quan sát theo cả hai môn (*dvāra*) cùng nhau và cả cảnh sắc.

Để quan sát theo cả hai xứ và cảnh được đề cập chính xác trong Chú giải *Anupada sutta* (*Majjhima nikāya.121*). Tôn giả Sāriputta đã quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) của thiền (*jhāna*) thứ nhất và tu tập quán (*vipassanā*) theo chúng bằng phương pháp ‘quan sát liên tục’ (*anupada<sup>1</sup> dhamma vipassanā*). Ngài quan sát thấy biết rõ theo từng danh pháp (*nāmadhamma*) đó là: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), v.v... của thiền (*jhāna*) thứ nhất. Chú giải giải thích rằng Tôn giả Sāriputta có thể quan sát như vậy do ngài đã quan sát xong theo ‘xứ’ (*āyatana*) và cảnh (*ārammaṇa*) cùng nhau. Trong ví dụ trên của chúng tôi về lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), ‘xứ’, tức là nhãn giới thanh triệt, là sắc pháp (*rūpa dhamma*) mà nhãn thức (*cakkhuvīññāna*) nương sanh; cho nên nó được gọi là nhãn vật (*cakkhu vatthu*) hay nhãn xứ. Ý vật (*hadaya vatthu*) cũng được gọi như vậy vì nó là sắc pháp (*rūpa dhamma*) mà những tâm lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi citta*) còn lại nương sanh. Trong hướng dẫn quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) gọi là vật (*vatthu*), ở đây nó có nghĩa là ý môn (*mano dvāra*). Cho nên, quan sát theo nhãn

<sup>1</sup> Anupada: liên tục, không gián đoạn, tùy câu; anupada dhamma-vipassanā = uninterrupted contemplation = quán liên tục không gián đoạn. Quán tùy cú pháp.



giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ cùng nhau; cũng quan sát theo cảnh sắc. Nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ là vật (*vatthu*) hay ‘xú’; đối tượng nhìn thấy là cảnh (*ārammaṇa*). Sau khi quan sát theo ‘xú’ và cảnh cùng nhau, quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) đang sanh trong lộ nhãn môn.

Nếu thiền sinh phải quan sát như vậy, vị ấy có cần có khả năng quan sát thấy biết rõ theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ hay chẳng? Vị ấy cần làm như vậy. Vị ấy có cần quan sát theo nhãn giới thanh triệt hay chẳng? Vị ấy cần làm như vậy. Không có khả năng thấy nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ thì không thể quan sát theo lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) một cách hệ thống. Việc này được giải thích làm sao tâm Quả (*vipāka citta*) sinh khởi trong thời bình nhật (*pavatti kāla*)<sup>1</sup>. Cảnh sắc dội vào nhãn giới thanh triệt do nhãn giới thanh triệt không bị hư hỏng. Cảnh sắc cùng lúc dội vào cả hai nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần sáng tỏ, với sự có mặt của ánh sáng. Chỉ khi có ánh sáng, bậc tu tiên mới có thể thấy cảnh sắc. Tương tự, thiền sinh đang tu tập pháp quán (*vipassanā*) phải quan sát theo sắc màu của bọt sắc (*rūpa kalāpa*). Khi ấy ánh sáng của tuệ phải hiện diện. Nếu không có ánh sáng, bậc tu tiên không thể thấy bọt sắc. Đó là tại sao nó tùy thuộc vào ánh sáng.

Có hai loại tác ý (*manasikāra*): Tác ý thành lộ (*vīthi paṭipādaka manasikāra*) và tác ý thành đồng lực (*javana paṭipādaka manasikāra*). Tác ý thành lộ (*vīthi paṭipādaka manasikāra*) là tâm (*citta*) xem lại cảnh của tâm khai ngũ

<sup>1</sup> Cả kiếp sống.

môn (*pañcadvāravajjana citta*) sinh khởi trước nhãn thức; vì vậy nó được gọi ‘tâm khai ngũ môn tác ý thành lộ’ (*pañcadvāravajjana citta vīthi paṭipādaka manasikāra*). Nó tương tự ở lộ nhĩ môn... (*sota dvāra vīthi...*). tác ý thành đồng lực (*javana paṭipādaka manasikāra*) là ‘tâm đoán định’ (*voṭṭhapana citta*) là nhân hay duyên cơ bản trong việc quyết định đồng lực (*javana*). Đoán định (*voṭṭhapana*) định đoạt đồng lực là thiện (*kusala*) hay bất thiện (*akusala*). Nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*) và tâm lộ (*vīthi citta*) sinh khởi do khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*). Nếu khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*) không xem lại cảnh sắc, những tâm lộ này không sinh khởi. Cho nên, tâm nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa citta*) sinh khởi do nhân, duyên của nó, là tác ý (*manasikāra*). Tâm nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa citta*), với sự có mặt của ánh sáng, sinh khởi cùng với những sở hữu tâm. Quan sát thấy biết rõ chúng cùng sanh. Cho nên, chỉ quan sát theo nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*) là không đủ. Nhãn giới thanh triệt bị trợ bởi nghiệp (*kamma*) quá khứ liên tục đang sanh và đang diệt. Cảnh sắc dội vào nhãn giới thanh triệt vào giai đoạn trụ của nó. Khi cảnh sắc dội vào nhãn giới thanh triệt, hai hữu phần (*bhavaṅga*) xuất hiện rồi diệt. ‘Hữu phần rúng động’ (*bhavaṅgacalāna*) và kế sau là ‘hữu phần dứt dòng’ (*bhavaṅgagupaccheda*). Ngay khi hữu phần (*bhavaṅga*) này diệt, ‘tâm lộ khai ngũ môn’ (*pañcadvāravajjana vīthi citta*), là một tâm khai mở (*avajjana citta*) gọi là ‘tổ ý giới’ (*kiriya manodhātu*), sinh khởi xem lại cảnh của tâm. Nó thực hiện phận sự của nó xem lại cảnh là gì.

Sau tâm phản khán này (tức là khai ngũ môn *pañcadvāravajjana*), tâm lộ có thể là tâm quả thiện (*kusala*

*vipāka citta*) hay tâm quả bất thiện (*akusala vipāka citta*) sinh khởi. Nếu cảnh là vừa ý thì đây là tâm quả thiện (*kusala vipāka citta*). Nếu cảnh là không vừa ý thì đây là tâm quả bất thiện (*akusala vipāka citta*). Sau đó, tâm quả **tiếp thân** (*vipāka sampaticchana citta*) gọi là quả ý giới (*vipāka manodhātu*) sinh khởi, thực hiện phận sự tiếp nhận cảnh. Sau đó, tâm **thăm tẩn** (*santīraṇa citta*) gọi là ‘quả ý thức giới’ (*vipāka mano viññāṇa dhātu*) sinh khởi; phận sự của nó là thăm tra cảnh. Sau thăm tẩn (*santīraṇa*), có sự sinh khởi của một ý thức giới (*mano viññāṇa dhātu*) gọi là ‘tổ vô nhân’ (*kiriya ahetuka*) quyết định cảnh là vừa ý hay đáng ghét là phận sự của nó. Đây là một Tâm khai ý môn (*manodvārāvajjana citta*) gọi là tâm **đoán định, phân đoán** (*voṭṭhapana citta*). Nó luôn đi cùng với thọ xả (*upekkhā vedanā*). Sau đó, có sự sinh khởi của những **đồng lực** dục giới (*kāmāvacara javana*), có thể là đồng lực thiện (*kusala javana*) hay đồng lực bất thiện (*akusala javana*). Nếu đoán định (*voṭṭhapana*) quyết định là ‘không khéo tác ý’ (*ayonisomanasikāra*) thì có sự sinh khởi của đồng lực bất thiện (*akusala javana*). Còn như bậc Ứng cúng (*Arahatta*) chỉ có đồng lực tổ (*kiriya javana*). Đồng lực (*javana*) sinh khởi 5 hoặc 7 sát-na tâm. Rồi sau đó, 1 trong 11 thứ tâm **na cảnh** (*tadārammaṇa citta*) sẽ sinh khởi cho chúng sanh dục giới (*kāmāvacara*) có sự sống, phụ thuộc đồng lực (*javana*). 3 thăm tẩn (*santīraṇa*) và 4 đại quả (*mahā vipāka*) có thể thực hiện phận sự na cảnh (*tadārammaṇa*) là tâm cũng bắt cảnh của đồng lực (*javana*).

Tóm tắt, những tâm lộ (*vīthi citta*) xảy ra:

- Ở nhãn môn là khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*), nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*), tiếp thân (*sampaticchana*), thăm

tấn (*santīraṇa*), đoán định, phân đoán (*voṭṭhapana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*), 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*).

[...**k-nhãn-t-th-p-c-c-c-c-c-c-n-n**...].

- Ở nhĩ môn, xảy ra là khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*), nhĩ thức (*sotaviññāṇa*), tiếp thu (*sampañicchana*), thẩm tấn (*santīraṇa*), đoán định, phân đoán (*voṭṭhapana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*), 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*).

[...**k-nhĩ-t-th-p-c-c-c-c-c-c-n-n**...].

Đồng lực (*javana*) có thể xảy ra 7 hoặc 5 sát-na tâm. Đây là định luật cố nhiên. Những môn khác có cùng tiến trình. Trong tiến trình lộ ý môn (*manodvāra*), không chỉ có tâm đồng lực dục giới (*kāmāvacara javana citta*), cũng có thể có tâm đồng lực đạo đại (*mahaggata javana citta*). Theo cách này, quan sát theo tất cả danh pháp (*nāmadhamma*) ở sáu môn. Bậc tu tiến phải quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này theo định luật cố nhiên, gọi là tâm lộ (*vīthi citta*). Danh pháp không bao giờ sanh ngoài tiến trình này.

Quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này ra sao? Thiên sinh muốn quan sát thấy biết rõ theo tiến trình tâm lộ nhãn môn và những sở hữu tâm (*cakkhu dvāra vīthi citta cetasika*) cùng sanh phải quan sát theo nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ cùng nhau và chú ý theo màu của một bọt sắc (*rūpa kalāpa*) hay một nhóm bọt sắc. Khi màu của cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) dội vào nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, tâm lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi citta*) và những sở hữu tâm (*cetasika*) sinh khởi. Kế đến tâm lộ ý môn

(*manodvāra vīthi citta*) và những sở hữu tâm (*cetasika*) như những tâm lộ ý môn nối tiếp (*tadanuvattaka manodvāra vīthi citta*) sẽ lần lượt sinh khởi. Cho nên, thiền sinh phải quan sát theo cách này.

Khi quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*), vị ấy cần phá vỡ khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) và quan sát theo chúng riêng từng pháp. Có 4 thứ khối (*ghana*): khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*), khối tập hợp (*samūha ghana*), và khối phạm sự/ việc làm (*kicca ghana*) và khối cảnh (*ārammaṇa ghana*).

Khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) là tiền trình của khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*), nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*), tiếp thân (*sampaṭicchana*), tâm **th**ảm tẩn (*santīraṇa*), đoán định hay **p**hân đoán (*voṭṭhapana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*), v.v... [...**k-nhãn-t-th-p-c-c-c-c-c-c-c-c**...].

Nếu bậc tu tiến thấy cả tiền trình chỉ là một tâm (*citta*), mà không phân tích, xác định ‘đây là – khai ngũ môn *pañcadvāravajjana*’, ‘đây là – nhãn thức *cakkhu-viññāṇa*’, ‘đây là – tiếp thân *sampaṭicchana*’, v.v... thì đó được nói rằng vị ấy bị ‘ngăn’ hay bị ‘che’ bởi khối liên tục (*santati ghana*). Nếu vị ấy có thể phân tích ‘đây là – khai ngũ môn *pañcadvāravajjana*’, ‘đây là – nhãn thức *cakkhuvīññāṇa*’, v.v..., từng pháp một thì đó có nghĩa là khối liên tục (*santati ghana*) bị phá vỡ.

Mặc dù khối liên tục (*santati ghana*) bị phá vỡ hay trừ tiệt, bậc tu tiến vẫn chưa với tới thực tính siêu lý (*paramattha*). Ở khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*) có 11 danh pháp (*nāmadhamma*) đó là: tâm (*citta*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành (*ekaggatā*), mạng quyền (*jīvita*), tác ý (*manasikāra*), tầm (*vitakka*), từ

(*vicāra*), thắng giải (*adhimokkha*). Ở nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*) có 8 danh pháp (*nāmadhamma*): tâm (*citta*) và 7 sở hữu tâm cùng sanh. Bậc tu tiến phải quan sát và phân tích, xác định từng danh pháp trong số những danh pháp đó. Nếu có 11 danh pháp, thì vị ấy có thể phân tích, xác định 11 danh pháp; nếu có 8 danh pháp, thì vị ấy có thể phân tích, xác định 8 danh pháp; nếu có 12 danh pháp, thì vị ấy có thể phân tích, xác định 12 danh pháp; nếu có 34 danh pháp, thì vị ấy có thể phân tích, xác định 34 danh pháp, từng pháp một. Nếu bậc tu tiến có thể quan sát và phân tích, xác định như vậy thì khối tập hợp (*samūha ghana*) bị phá vỡ. Sau đó, thiên sinh phải tu tập thêm để phá vỡ khối phận sự, việc làm (*kiicca ghana*).

Khối phận sự/ việc làm (*kiicca ghana*) là riêng từng phận sự của mỗi danh pháp. Ví dụ, phận sự xúc (*phassa kicca*) là tiếp xúc cảnh. Nó thực hiện phận sự tiếp xúc giữa cảnh và tâm. Phận sự của thọ (*vedanā kicca*) là phận sự cảm thọ/ trải nghiệm cảnh, v.v... khối phận sự/ việc làm (*kiicca ghana*) sẽ bị trừ tiệt nếu thiên sinh có thể phân tích và thấy rõ phận sự của những danh pháp này. Nếu khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*), khối tập hợp (*samūha ghana*), và khối phận sự/ việc làm (*kiicca ghana*) bị trừ tiệt thì vị ấy đã với tới giai đoạn thực tính siêu lý (*paramattha*).

Nhưng thiên sinh vẫn phải tu tập để phá vỡ ba thành phần của tâm quán (tuệ - *ñāṇa*) đang quan sát theo nhãn thức và những sở hữu tâm cùng sanh với thức ấy. Tâm quán ở giai đoạn quán (*vipassanā*) này được gọi là pháp hữu tri cảnh (*sārammaṇa dhamma*), là pháp có thể bắt cảnh. Nếu thiên sinh đã với tới giai đoạn ‘hoại trí/ diệt một tuệ’ (*bhaṅga ñāṇa*) thì được dạy tu tập quán (*vipassanā*) theo cả hai

‘*nāta*’<sup>1</sup> và ‘*nāṇa*’. 5 uẩn (*khandha*) với nhân, duyên của nó được gọi là ‘*nāta*’. Trí hay tuệ quan sát theo những pháp này (*nāta*) là ‘*nāṇa*’. Tương tự, trong phương pháp ‘nhóm bảy sắc’ (*rūpa sattaka*) và ‘nhóm bảy phi sắc’ (*arūpa sattaka*), nó đề cập tu tập quan sát theo tâm (*citta*) trước bằng một tâm (*citta*) sau, đó là quan sát theo tâm lộ (*vīthi citta*) trước bằng một tâm lộ (*vīthi citta*) sau. Cho nên, khối tâm quan sát theo nhãn thức và những sở hữu tâm cùng sanh phải được phá vỡ. Trong tâm quan sát này chủ yếu có sự xảy ra của những tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) lặp đi lặp lại. Tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) này xảy ra là khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*). Nếu cảnh nó quan sát theo là sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp dục giới (*kāmāvacara nāmadhamma*) thì na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể hoặc không thể sinh khởi. Nếu bậc tu tiên có thể quan sát theo ‘đây là khai ý môn – *manodvārāvajjana*’, ‘đây là đồng lực – *javana* thứ nhất’, ‘đây là đồng lực – *javana* thứ hai’, v.v..., từng pháp một thì khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) bị phá vỡ. Sau khi phá vỡ khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*), nếu vị ấy có khả năng quan sát thấy biết rõ theo tâm và những sở hữu tâm cùng sanh, từng pháp một thì khối tập hợp (*samūha ghana*) bị phá vỡ. Đó là, ở khai ý môn (*manodvārāvajjana*) có 12 danh pháp; ở đồng lực (*javana*), nếu tuệ (*nāṇa*) và hỷ (*pīti*) hiện diện thì nói chung có 34 danh pháp. Sau đây, thiên sinh cần phải tu tập thêm nữa để phá vỡ khối phận sự/ việc làm (*kicca ghana*) bằng cách biết xúc (*phassa*) thực hiện phận sự gì; thọ (*vedanā*) thực hiện phận sự gì, v.v... Để có khả

<sup>1</sup> trí đã thấu rõ’ (*nāta*)

năng phá vỡ ‘khối phân sự, việc làm’ (*kicca ghana*), bậc tu tiến cần có khả năng quan sát theo sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) qua ‘trạng thái’ (*lakkhana*), ‘phân sự’ (*rasa*), ‘thành tựu’ (*paccupaṭṭhāna*) và ‘nhân cận’ (*padatṭhāna*) của chúng.

Thiền sinh phải quan sát theo những pháp này để phá vỡ ba khối của cả hai danh (*nāma*) bị quan sát và tâm (tuệ) quan sát. Đó là điều cần thiết để có khả năng quan sát và phá vỡ ba khối về danh pháp. Nếu bậc tu tiến không có khả năng phá vỡ những khối này thì vị ấy sẽ không đạt đến tuệ về thực tính siêu lý (*paramattha*). Ngoài tuệ về thực tính siêu lý (*paramattha*), tuệ về vô ngã (*anatta*) sẽ không sanh. Ngoài tuệ về vô ngã (*anatta*), bậc tu tiến sẽ không có khả năng đạt đến ‘đạo’ (*magga*), quả (*phala*), Nibbāna. Cho nên, đó là điều cần thiết để tuệ phá vỡ 4 khối của danh pháp (*nāmadhamma*) đang xảy ra theo định luật tự nhiên, gọi là ‘lộ trình’ (*vīthi*).

Danh pháp (*nāmadhamma*) nào dễ quan sát hơn vào lúc ban đầu? Đối với người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*) bắt đầu với danh pháp thiền (*jhāna nāmadhamma*) thì dễ hơn. Chúng tôi lấy ví dụ về danh pháp (*nāmadhamma*) này dựa theo thiền biến xứ (*kaṣiṇa jhāna*) trắng mà thiền sinh đã tu tập thành tựu trước. Lần nữa thiền theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng cho đến thiền (*jhāna*) thứ tư. Xuất khỏi thiền và quan sát theo sắc (*rūpa*). Đối với những ai muốn quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*), nhập vào thiền thứ nhất. Khi có thể thấy dễ dàng năm chi thiền (*jhānaṅga*) do bạn thuần thực nhập vào thiền này, tu tập để cho năm chi thiền liên tục sinh khởi. Nếu bạn không thấy biết được trong việc tu tập như vậy thì quan sát thấy biết rõ theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*



*citta*) sáng tỏ và bắt ấn tướng biến xứ (*kaṣiṇa nimitta*) trắng làm cảnh. Ấn tướng biến xứ (*kaṣiṇa nimitta*) trắng này không dễ dàng biến mất trong khi ấy. Trong khi bắt *kaṣiṇa* biến xứ trắng làm cảnh và quan sát tại tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, ngay khi ấn tướng biến xứ (*kaṣiṇa nimitta*) dội vào tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, năm chi thiền này có thể được thấy rõ ràng. Khi ấy bắt đầu cố gắng thấy 5 chi thiền cùng nhau là một nhóm, lặp đi lặp lại. Nếu thành tựu, bạn phải quan sát theo những danh pháp câu sanh còn lại, gọi là chư pháp tương ưng thiền (*jhāna sampayutta dhamma*) đồng sanh với những chi thiền.

- 1) *Citta* – (tâm): tâm có nghĩa là chi? ‘Biết, biết’, nghĩa là có khả năng quan sát biết cảnh. Nếu bậc tu tiến nói vị ấy quan sát thấy biết rõ theo nhãn giới thanh triệt nghĩa là vị ấy đang biết theo nhãn giới thanh triệt. Nếu vị ấy không có khả năng quan sát theo nhãn giới thanh triệt, điều đó có thể nói vị ấy biết nhãn giới thanh triệt hay chẳng? Không thể. Tương tự trong trường hợp này, bởi vì cảnh là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) của *kaṣiṇa* biến xứ trắng. Thực tính bắt tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng được gọi là tâm.
- 2) *Phassa* – (xúc): xúc chạm tợ tướng (*paṭibhāganimitta*) là ‘*phassa*’. Sự dội, đập vào của danh pháp (*nāmadhamma*) không giống như hai dùi cui đập vào nhau. Đó không phải là trạng thái của dẫu ấn; nó không thật sự xúc chạm.
- 3) *Vedanā* – (thọ): là trạng thái hứng chịu, thọ hưởng hay trải nghiệm sự vừa ý về tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Trong trường hợp này, trong

thiền thứ nhất chỉ có thọ hỷ (*somanassa vedanā*), danh cảm thọ vừa ý.

- 4) *Saññā* – (tưởng): thực tính của danh pháp ghi dấu tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) là trắng.
- 5) *Cetanā* – (tư): thực tính thúc đẩy, thúc giục những danh pháp cùng sanh hướng về tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.

Trước tiên, tu tập quan sát thấy biết rõ theo từng chi của cả năm danh pháp: tâm (*citta*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*). Bạn chỉ nên quan sát theo tâm lặp đi lặp lại trước khi chuyển sang quan sát theo những danh pháp kế. Sau khi tu tập như vậy, quan sát theo hai danh pháp cùng nhau: tâm và xúc lặp đi lặp lại trước khi chuyển sang hai danh pháp kế. Tiếp tục quan sát theo ba: tâm, xúc và thọ cùng nhau lặp đi lặp lại trước khi chuyển sang phần kế. Kế đến quan sát theo bốn cùng nhau: tâm, xúc, thọ và tưởng. Kế đến tất cả năm. Tu tập quan sát theo sự sinh khởi của nhóm năm pháp xúc (*phassa pañcamaka dhamma*) này. Nếu thành tựu thì quan sát thêm từng danh pháp (*nāmadhamma*) đồng sanh còn lại.

- 6) *Ekaggatā* – (nhất hành) thực tính ổn định và cố định theo cảnh tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 7) *Jivitā* – (mạng quyền) thực tính bảo vệ hoặc chăm nom pháp tương ưng tâm (*citta*) và sở hữu tâm (*cetasika*) về phần tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Mạng quyền này là pháp bảo vệ thọ mạng của danh pháp (*nāmadhamma*).

- 8) *Manasikāra* – (tác ý) thực tính điều khiển để hướng tâm và danh pháp cùng sanh hướng đến tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.  
 Đây là một tâm và bảy sở hữu biến hành (*sadhāraṇa cetasika*) này. Sau khi quan sát theo sự liên tục sinh khởi của tám danh pháp này, bạn có thể quan sát thêm sáu sở hữu biệt cảnh (*pakiṇṇaka cetasika*) theo sau.
- 9) *Vitakka* – (tâm) đưa, đặt tâm và danh pháp cùng sanh đến tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.  
*Vitakka* – (tâm) đưa, đặt tâm và danh pháp cùng sanh đến cảnh. *Manasikāra* (tác ý) hướng tâm và danh pháp cùng sanh hướng đến cảnh. *Cetanā* (tư) thúc đẩy, thúc giục tâm và những danh pháp cùng sanh đến cảnh. Sự khác biệt là chi? Tôn giả Sayadawgyi ở *Mahāgandhayoong* đưa ra sự so sánh của một thuyền đưa. Có ba người chèo thuyền. Một người ở phía sau, một người ở giữa và một người ở phía trước. Người ngồi ở phía sau có hai phận sự điều khiển hướng con thuyền và chèo con thuyền tiến về phía trước. Người ở giữa không có phận sự điều khiển con thuyền. Phận sự của anh ấy là chỉ chèo con thuyền tiến về phía trước. Người ở phía trước không chỉ chèo con thuyền tiến về phía trước mà còn nhặt hoa tại cột gôn đích đến. Vị ấy là người bận rộn. Người ngồi trước được ví như *cetanā* (tư). Người ở giữa được ví như *vitakka* (tâm) và người ở cuối được ví như *manasikāra* (tác ý). Theo cách này, *manasikāra* (tác ý) điều khiển hướng tâm và danh pháp cùng sanh với tới cảnh, *vitakka* (tâm) đưa, đặt tâm và danh pháp cùng sanh đến cảnh mà được điều khiển, nhắm hướng bởi *manasikāra* (tác ý). *Cetanā* (tư) là

pháp bận rộn nhất. Nó tựa như người phụ việc của một người chủ thợ mộc. Người phụ việc tin cậy của người chủ phải làm việc và cũng thúc đẩy những người học trò khác làm việc của họ. Thiên sinh phải quan sát thấy biết rõ theo chúng bằng tuệ, theo từng phần sự riêng của chúng.

- 10) *Vicāra* – (tự) liên tục duy trì tâm và danh pháp cùng sanh theo tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 11) *Adhimokkha* – (thắng giải) thực tính quyết đoán tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng là trắng.
- 12) *Viriya* – (tinh cần) biết tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Đó là tinh cần để phát sinh xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) và những danh pháp câu sanh khác.
- 13) *Pīti* – (hỷ) là vui mừng về tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 14) *Chanda* – (dục) là mong muốn biết tự tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Đó là sự mong muốn cho những danh pháp câu sanh khác sinh khởi [Ví dụ: mong muốn về sự xúc chạm với tự tướng (*paṭibhāganimitta*); mong muốn cảm thọ tự tướng (*paṭibhāganimitta*) v.v...]

Từ #9 đến #14 trên là 6 sở hữu biệt cảnh (*pakiṇṇaka cetasika*). Bây giờ, cả thảy có 14 danh pháp: 7 sở hữu biến hành, 6 sở hữu biệt cảnh và một tâm. Nếu thiên sinh có khả năng quan sát theo 14 danh pháp này sinh khởi riêng biệt thì vị ấy có thể quan sát thêm 19 ‘sở

hữu tịnh hảo biến hành’ (*sobhana sadhāraṇa cetasika*) sau:

- 15) *Saddhā* – (tín)<sup>1</sup>: tin theo Phật (*Buddha*), Pháp (*Dhamma*), Tăng (*Saṅgha*). Đó cũng là tin theo 3 Thánh ‘học’ (*sikkhā*) về giới (*sīla*), định (*samādhi*) và tuệ (*paññā*). Tin theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) cũng được bao gồm. Vì vậy, tin là có kiếp sống quá khứ, 5 uẩn (*khandha*) quá khứ; tin là có kiếp sống vị lai. Đó là trạng thái có đức tin. Có 3 học: giới (*sīla*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*). Thiền theo tợ tướng biến xứ (*kasīna paṭibhāganimitta*) trắng là tu tập định (*samādhi*) học. Tin theo ‘học’ (*sikkhā*) này là tín (*saddhā*). Nếu có người hỏi thiền này, “bậc tu tiên có thể thiền thành tựu theo *kasīna* biến xứ trắng hay chẳng?”; bạn nghĩ vị ấy sẽ trả lời ra sao? Vị ấy sẽ trả lời “Có thể”. Nếu vị ấy trả lời “có thể”, vị ấy có tin vào thành tựu của sự tu tập thiền *kasīna* biến xứ trắng hay chẳng? Vị ấy có niềm tin vào nó bởi vì vị ấy thật sự có thể thiền theo *kasīna* biến xứ trắng. Vị ấy tin vào tu tập định (*samādhi*). Trong giai đoạn thiền (*jhāna*), *saddhā* là tin vào tu tập định (*samādhi*). Tuy nhiên, đối với xả thí (*dāna*), tín (*saddhā*) là tin theo nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp. Ở giai đoạn quan sát theo sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*), quan sát thấy biết rõ theo thực tính siêu lý của 4 giới (*dhātu*), có tuệ có thể thâm nhập vào nhãn giới thanh triệt v.v..., là tuệ (*paññā*) học. Cho nên, trong giai đoạn giới (*sīla*), tín (*saddhā*) là tin theo giới (*sīla*); trong giai đoạn định (*samādhi*) đó là tin theo định (*samādhi*); trong giai đoạn tuệ

<sup>1</sup> Tin tưởng, tin theo, lòng tin, đức tin, không nghi ngờ, tín ngưỡng, tin theo...

(*paññā*) là tin theo tuệ (*paññā*) và ở giai đoạn xả thí (*dāna*), tin theo nghiệp (*kamma*) rộng lượng và quả của nó. Nếu thiên theo ân Đức Phật (*Buddha*), đó là tin theo ân Đức Phật. Ở giai đoạn thiên theo ân đức Pháp (*dhamma*) và quan sát theo danh pháp thiện (*kusala nāmadhamma*) này, đó là tin theo ân đức Pháp (*dhamma*). Ở giai đoạn thiên theo ân đức Tăng (*Saṅgha*) và quan sát theo danh pháp thiện (*kusala nāmadhamma*) này, đó là tin theo ân đức Tăng (*Saṅgha*). Tín (*saddhā*) là theo đúng, phù hợp với duyên tương ứng. Cho nên, đó là điều cần thiết để quan sát theo tín (*saddhā*) y theo duyên tương ứng.

- 16) *Sati* – (niệm) là giữ pháp tương ứng theo cảnh để cho chúng không trôi đi như quả bầu trên mặt nước hoặc chìm sâu như đá trong nước. Nói theo cách khác thì phận sự này được gọi là ‘không mê mờ quên lãng’ (*asammosarasā*)<sup>1</sup>. Niệm thực hiện phận sự không quên cảnh. Khả năng duy trì cảnh không biến mất được gọi là ‘*Sati*’. Sự biến mất của cảnh mà bậc tu tiên đang thiên là do thiếu, không có niệm (*sati*). Nếu niệm (*sati*) trở nên mạnh mẽ, cảnh của thiên trở nên rất rõ với tuệ. Đó là lý do tại sao làm cho niệm (*sati*) mạnh mẽ, bậc tu tiên phải kiên quyết cố gắng với cần (*virīya*) và niệm (*sati*).
- 17) *Hirī* – (tàm) đó là sự hổ thẹn về những hành vi bất thiện và ác hạnh.
- 18) *Ottappa* – (úy) đó là ghê sợ về những hành vi bất thiện và ác hạnh. Hạnh hổ thẹn và ghê sợ này được gọi là ‘*hirī ottappa*’. Ở giai đoạn đang trong định (*samādhi*),

<sup>1</sup> *Asammosa* = *Asammoha* = không mê mờ quên lãng, không có sự làm lộn, không cho sút giảm.

khi vị ấy trong thiền thứ nhất, ‘danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) bắt tợ tướng biến xứ (*kasīna paṭibhāganimitta*) trắng làm cảnh, thì khi đang tập trung định trong đó, thái độ hồ thẹn và ghê sợ về bất thiện pháp và ác hạnh không sinh khởi. Kế đến bậc tu tiến có thể hỏi, ‘tàm’ (*hirī*) và ‘úy’ (*ottappa*) này là chi? Thiền sinh có hạnh hồ thẹn và hạnh ghê sợ này trước khi vị ấy tu tập thiền. Do hạnh hồ thẹn và hạnh ghê sợ, vị ấy tu tập thiền. Khi thiền, hạnh hồ thẹn và hạnh ghê sợ này đã hiện hữu, vì vậy, có thể nói sức mạnh của ‘tàm’ (*hirī*) và ‘úy’ (*ottappa*) đã hiện hữu. Điều này không có nghĩa là thái độ danh pháp hồ thẹn và ghê sợ về ác hạnh đang sanh trong khi ấy.

- 19) *Alobha* – (vô tham) thì đối lập với ‘tham’ (*lobha*). ‘Vô tham’ (*alobha*) là không dính mắc vào cảnh. Nó không như ‘tham’ (*lobha*) là pháp dính mắc vào cảnh. Thiền sinh đang thiền theo tợ tướng biến xứ (*kasīna paṭibhāganimitta*) trắng không dính mắc vào ấn tướng (*nimitta*) là ‘của tôi, của tôi’. Sự không dính mắc này gọi là ‘vô tham’ (*alobha*).
- 20) *Adosa* – (vô sân) là trạng thái không hung ác và thô tháo. Nó là pháp đối lập với sân (*dosa*). Nếu ‘danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) sinh khởi liên tục trong thiền sinh thì thực tính này là không hung ác và thô tháo trở nên rõ ràng. Đây được gọi là ‘vô sân’ (*adosa*).
- 21) *Tatramajjhata* – (trung bình) trong lúc thiền, ngã mạn (*māna*) và tà kiến (*diṭṭhi*) không sinh khởi. Hôn trầm (*thīna*) và thù miên (*middha*) không sinh khởi. Khả năng duy trì tâm giữa hai cực đoan này là trung

bình (*tatramajjhata*). Nếu sức mạnh của trung bình (*tatramajjhata*) trở nên mạnh mẽ thì có khả năng bình thân hướng về tất cả chúng sanh có sự sống và vật không có sự sống. Chúng sanh có sự sống có nhiều khổ não. Tại sao? Bởi vì khả năng có sự bình thân của họ hướng về chúng sanh có sự sống và vật không có sự sống vẫn còn yếu. Thiên sinh cần phải tu tập làm cho khả năng này mạnh hơn.

- 22) *Kāya passaddhi* – (tịnh thân) là sự yên tịnh của những danh pháp cấu tạo trong khi đang thiền theo tợ tướng biến xứ (*kasīṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 23) *Citta passaddhi* – (tịnh tâm) là sự yên tịnh của tâm trong khi đang thiền theo tợ tướng biến xứ (*kasīṇa paṭibhāganimitta*) trắng.
- 24) *Kāya lahutā* – (khinh thân) là sự nhẹ nhàng, nhanh nhẹn của những danh pháp cấu tạo.
- 25) *Citta lahutā* – (khinh tâm) là sự nhẹ nhàng hay nhanh nhẹn của tâm. Tâm sinh khởi nhanh chóng và nhẹ nhàng, không chậm chạp. Bậc tu tiên có thể hỏi, tại sao tâm trở nên nhanh chóng và nhẹ nhàng ở giai đoạn này mặc dù nó đang sinh khởi và đang diệt rất nhanh chóng. Điều này không như vậy. Khinh tâm có nghĩa là khả năng thiền theo cảnh nhẹ nhàng và nhanh chóng. Vị ấy không có khả năng như vậy lúc trước, nhưng bây giờ vị ấy có thể thiền nhanh chóng bởi vì vị ấy trở nên khéo léo trong thiền của vị ấy.
- 26) *Kāya mudutā* – (nhu thân) là tính mềm dẻo, dễ uốn nắn, linh hoạt của những danh pháp cấu tạo.
- 27) *Citta mudutā* – (nhu tâm) là tính mềm dẻo, dễ uốn nắn, linh hoạt của tâm. Đây có nghĩa là khi tâm trở nên yên



tịnh theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa patibhāganimitta*) trắng, bậc tu tiên có thể bắt kịp<sup>1</sup> tâm và khi nó được huấn luyện bởi tín (*saddhā*), cần (*viriya*), niệm (*sati*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*) v.v..., khả năng của tâm được sinh khởi dễ dàng, linh hoạt. Điều đặc biệt là gì khi chúng sinh khởi? Do định này, bậc tu tiên có thể dễ dàng quan sát theo khổ đế (*dukkha sacca*), nếu vị ấy muốn; bậc tu tiên có thể dễ dàng quan sát theo tập đế (*samudaya sacca*), nếu vị ấy muốn. Vị ấy có thể với tới giai đoạn cao này. Ví dụ khi vàng trong giai đoạn nguyên chất, nó có thể dễ dàng được đúc, nặn thành những hình dạng đồ trang sức khác nhau như vị ấy mong muốn. Cũng vậy, khi tâm mềm dẻo, dễ uốn nắn, linh hoạt, nó trở nên thích hợp và sẵn sàng. Đúc Phật Buddha dạy thêm những danh pháp có cùng tính chất thích hợp và sẵn sàng như nhu thân (*kāya mudutā*) và nhu tâm (*citta mudutā*).

- 28) *Kāya kammaññatā* – (thích thân) là khả năng thích ứng của những danh pháp cấu thành trong tu tập thiền.
- 29) *Citta kammaññatā* – (thích tâm) là khả năng thích ứng của tâm trong tu tập thiền. Trong trường hợp này, nó có nghĩa là khả năng thích ứng trong tu tập thiền theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa patibhāganimitta*) trắng. Còn như xả thí (*dāna*), thích tâm thích ứng trong việc dâng cúng hay cho. Đối với giới (*sīla*), nó thích ứng trong việc quan sát những giới luật (*sīla*).
- 30) *Kāya paguññatā* – (thuần thân) là sự thành thạo của những danh pháp cấu thành.

---

<sup>1</sup> Theo kịp, đuổi kịp.

- 31) *Citta paguññatā* – (thuần tâm) là sự thành thạo của tâm. Đối với những ai đang thiền theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng, nếu họ có thể thiền vào bất cứ lúc nào một cách dễ dàng thì có sự thành thạo. Thiền sinh có khả năng quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) có thể dễ dàng nhập vào định của thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna samādhi*) lấy tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng làm cảnh. Khả năng nhập vào thiền (*jhāna*) thứ nhất một cách dễ dàng này là thành thạo, thuần thực.
- 32) *Kāyujjikatā* – (chánh thân) là sự chánh trực, thẳng thắn của những danh pháp cấu sanh.
- 33) *Cittujjikatā* – (chánh tâm) là sự chánh trực, thẳng thắn của tâm. Khi tâm được cố định theo tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng, sự xảo trá, giả dối (*māyā*) và gian trá (*sātheyya*) không sinh khởi. Tâm và những danh pháp cấu sanh được chánh trực, thẳng thắn trong khi ấy.

Cả thầy có 19 danh pháp tịnh hảo biên hành (*sobhana sadhāraṇa*) cấu sanh. Trong 19 danh pháp này, có 6 đôi danh pháp phải được rèn luyện để trở nên mạnh mẽ. 12 danh pháp này là: tịnh thân (*kāya passaddhi*), tịnh tâm (*citta passaddhi*), khinh thân (*kāya lahutā*), khinh tâm (*citta lahutā*), nhu thân (*kāya mudutā*), nhu tâm (*citta mudutā*), thích thân (*kāya kammaññatā*), thích tâm (*citta kammaññatā*), thuần thân (*kāya paguññatā*), thuần tâm (*citta paguññatā*), chánh thân (*kāyujjikatā*) và chánh tâm (*cittujjikatā*). Nếu những pháp này trở nên mạnh mẽ thì có sự thuần thực, thiện xảo trong thiền. Thiền trở nên mạnh mẽ.

34) *Paññā* – (trí, tuệ) khi quan sát theo khổ đế (*dukkha sacca*), trí (*paññā*) là tuệ thấu rõ về khổ đế (*dukkha sacca*). Khi quan sát theo tập đế (*samudaya sacca*), trí (*paññā*) là tuệ thấu rõ về tập đế (*samudaya sacca*). Tuy nhiên, ở giai đoạn này, trí (*paññā*) là tuệ thấu rõ về tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Đây là ‘thiền chánh kiến’ (*jhāna sammā ditṭhi*). Pháp xem lại những chi thiền (*jhānaṅga*) cũng được gọi là trí (*paññā*). Nhưng trong trường hợp này không ở giai đoạn xem lại những chi thiền (*jhānaṅga*). Đó là quan sát thấy biết rõ theo những danh pháp thiền (*jhāna nāmadhamma*) bắt tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng làm cảnh. Nếu bậc tu tiến xem lại và quan sát theo để biết những chi là cảnh của danh pháp (*nāmadhamma*) thì vị ấy sẽ thấy rõ đó là tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. Tuệ này thấu rõ về tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng được gọi là ‘trí chánh kiến’ (*sammā ditṭhi paññā*).

Bây giờ cả thầy có 34 danh pháp (*nāmadhamma*). 34 danh pháp này là danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*). Về phần thiền bi (*karuṇā jhāna*) và thiền tùy hỷ (*mudutā jhāna*) có 35 danh pháp. 34 danh pháp không tự sanh mà không có một ‘tâm hướng, khai mở’ (*avajjana citta*) gọi là hướng ý môn hay khai ý môn (*manodvārāvajjana*). Nếu chúng ta đếm những danh pháp của ‘hướng, khai ý môn’ (*manodvārā-vajjana*) thì có 12 danh pháp: tâm (*citta*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành (*ekaggatā*), mạng quyền (*jīvita*), tác ý (*manasikāra*), tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), thắng giải (*adhimokkha*), cần (*virīya*). Khi 12 danh pháp này đoán

định, quyết định cảnh, đồng lực (*javana*) sanh theo sau gọi là ‘danh pháp thiên thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) có 34 danh pháp, sinh khởi nhiều lần.

Có ba phương pháp trong việc quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*). Phương pháp thứ nhất là bắt đầu quan sát thấy biết rõ theo tâm (*citta*); phương pháp thứ hai là bắt đầu quan sát theo xúc (*phassa*); và phương pháp thứ ba là bắt đầu quan sát theo thọ (*vedanā*). Bậc tu tiến phải quan sát theo từng danh pháp một trong ba phương pháp này. Trước tiên, thiên sinh phải quan sát từng danh pháp một. Sau khi có khả năng quan sát theo tâm sinh khởi lặp đi lặp lại thì quan sát theo tâm (*citta*) và xúc (*phassa*) cùng nhau lặp đi lặp lại. Rồi tiếp theo sau bằng việc quan sát theo tâm (*citta*), xúc (*phassa*) và thọ (*vedanā*) cùng nhau lặp đi lặp lại. Theo cách này, thiên sinh phải tu tập quan sát tất cả 34 danh pháp từng 34 danh pháp một lặp đi lặp lại. Trong khi đang tu tập như vậy, nếu bậc tu tiến có thể quan sát theo 34 danh pháp này cùng sinh khởi theo một cảnh, thiên sinh cần phải làm điều gì?

***So Sabbepi to arūpa dhamme namana lakkhanena ekato katvā `etaṃ nāma`nti passati*** (Vism, XVIII, 3) – trong Visuddhimagga, trang 223, đoạn 664, có dạy quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này nói chung khi 34 danh pháp này cùng sinh khởi. Đây là phần trong Visuddhimagga về quan sát theo danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Danh pháp là pháp tế và dễ sử dụng có thể không được rõ với thiên sinh khi vị ấy cố gắng quan sát theo chúng. Nếu như vậy, vị ấy không nên từ bỏ quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*); nhưng vị ấy phải làm gì? ***Sace panassa***

*tena tena mukhena rūpaṃ pariggahetvā arūpaṃ pariggaṇhato sukhumattā arūpaṃ na upaṭṭhāti, tena dhuranikkhepaṃ akatvā rūpameva punappunaṃ sammāsittabbaṃ manasikātabbaṃ pariggahetabbaṃ vavatthapetabbaṃ* (Vism, XVIII, 15) – vị ấy cần phải quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) lần nữa bằng tuệ quán của vị ấy lặp đi lặp lại, từng pháp một. Theo hướng dẫn trong Visuddhimagga, danh pháp (*nāmadhamma*) không được rõ với thiền sinh nào thì thiền sinh ấy cần phải quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) lần nữa. Nếu vị ấy quan sát theo sắc pháp lặp đi lặp lại thì sắc pháp sẽ trở nên rõ ràng với vị ấy, không phức tạp. Và khi vị ấy thấy chúng rõ ràng, thì danh pháp nào sanh nương trên chúng tự động trở nên rõ ràng.

Điều này được giải thích như vậy với sự so sánh. Ví dụ, ngày xưa có người dùng bảng đồng hay thau làm gương soi. Nếu vị ấy nhìn vào gương và không thể thấy rõ, vị ấy sẽ đánh bóng gương. Khi bảng đồng, thau trở nên sáng vị ấy có thể thấy rõ hình ảnh của vị ấy. Theo cách tương tự, nếu danh pháp (*nāmadhamma*) không được rõ ràng với thiền sinh thì vị ấy chỉ quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) cho đến khi sắc pháp trở nên thật rõ ràng. Điều này nói rằng danh pháp sẽ trở nên tự động rõ ràng khi sắc pháp thật rõ ràng với tuệ quán của thiền sinh. Đây là một nguyên tắc để làm theo.

Có hai dạng người: Một dạng người ‘căn tánh chỉ tịnh’ (*samatha yānika*) và một dạng người ‘căn tánh thuần quán’ (*suddhavipassanā yānika*). Trong phần quan sát theo danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), người có ‘căn tánh chỉ tịnh’ (*samatha*

*yānika*) có thể quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) trước bằng sức mạnh của ‘định của thiền chỉ tịnh’ (*samatha jhāna samāधि*). Vị ấy cũng có thể quan sát theo sắc pháp trước. Nếu thiền sinh là một người ‘căn tánh thuần quán’ (*suddhavipassanā yānika*) thì vị ấy không tu tập để đạt đến thiền (*jhāna*). Nếu vị ấy muốn đắc *Arahatta* bằng cách ‘thuần quán’ (*suddhavipassanā*), vị ấy được hướng dẫn rằng trước tiên vị ấy phải quan sát theo 4 giới (*dhātu*). Vị ấy chỉ có thể bắt đầu thiền theo sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*). Trong trường hợp này, đây là một quy luật để làm theo.

Trong *Visuddhimagga*, trang 227, đoạn 671, có ba phương pháp quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*): phương pháp bắt đầu với tâm (*citta*), hoặc bắt đầu với xúc (*phassa*), hoặc bắt đầu với thọ (*vedanā*). Quy luật để làm theo khi quan sát bằng những phương pháp này là: ***Yasmā ca evaṃ suvisuddhā rūpa pariggahasseeva tassa arūpa dhammā tīhākārehi pākatā honti*** (*Vism*, XVIII, 23) – danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng theo 3 cách (bằng tâm, xúc hoặc thọ được rõ trước) với tuệ chỉ của thiền sinh nào đã quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) thật rõ ràng. Vì vậy, chỉ thiền sinh nào đã quan sát theo sắc pháp rõ ràng cần phải cố gắng quan sát theo danh pháp. Đối với những ai chưa hoàn thành quan sát thấy biết rõ theo sắc pháp thì bị ngăn quan sát theo danh pháp. ***Suvisuddha rūpa pariggahasseeva*** – điều cần thiết là quan sát theo sắc pháp thật rõ ràng. Bậc tu tiến có thể hỏi điều gì sẽ xảy ra nếu bậc tu tiến chuyển sang quan sát theo danh pháp mà không quan sát theo sắc pháp rõ ràng? Câu hỏi này được trả lời trong Chú giải. ***Sace hi ekasmiṃ vā rūpadhamme upatthite dvīsu vā rūpaṃ pahaya arūpa pariggahaṃ ārabhati Kammaṭṭhānato***

**parihāyati** (Vism, XVIII, 23) – thiền của vị ấy có thể bị ‘hoại’ nếu vị ấy chuyển sang quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) sau khi chỉ quan sát theo một bộn sắc (*rūpa kalāpa*). Vị ấy chỉ có thể nói biết địa giới (*paṭhavī dhātu*). Kế đến vị ấy chuyển sang quan sát theo trạng thái cứng của địa (*paṭhavī*) là sắc pháp (*rūpa dhamma*) và pháp biết trạng thái cứng là danh pháp. Nếu vị ấy chuyển sang quan sát theo danh pháp sau khi chỉ biết một sắc (*rūpa*) thì thiền của vị ấy bị hoại. Hoặc nếu vị ấy chỉ biết hai sắc (*rūpa*) và kế đến chuyển sang quan sát theo danh pháp, điều gì sẽ xảy ra? **Kammaṭṭhānato parihāyati** – thiền nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) bị hoại. Đó là lời nhắc nhở.

Chính Đức Phật Buddha dạy trong *Apparijanana sutta* của *Samyutta nikāya*: **Sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya** v.v... bậc tu tiên có thể không bao giờ nhỏ cái khổ mà không biết đầy đủ danh (*nāma*) và sắc pháp (*rūpa dhamma*) bằng ‘ba đạt tri’ (*ti pariñña*)<sup>1</sup>. Thiền sinh phải tu tập để có khả năng biết danh và sắc pháp đầy đủ bằng ‘ba đạt tri’ (*ti pariñña*). Khi tu tập như vậy, thiền sinh bắt đầu biết thực tính siêu lý khi vị ấy có thể phân tích bộn sắc (*rūpa kalāpa*) bởi vì sắc (*rūpa*) bị tạo/định hình bởi những bộn sắc (*rūpa kalāpa*). Như danh pháp (*nāmadhamma*) xảy ra theo tiến trình tâm, gọi là lộ trình (*vīthi*), thiền sinh có thể đạt tuệ quan sát theo danh siêu lý (*nāma paramattha*) khi vị ấy có khả năng quan sát thấy biết rõ theo từng danh pháp một, phân tích và nhỏ bỏ khối vững chắc của tâm sinh khởi ở mỗi sát-na tâm theo định luật tự nhiên. Bằng cách chỉ thiền

<sup>1</sup> Pariñña: Trí thấy biết rõ, hiểu biết đầy đủ.

theo sắc pháp và chuyển sang quan sát theo danh pháp, vị ấy có thể thấy bốn sắc hay chẳng? Vị ấy có thể phân tích bốn sắc hay chẳng? Vị ấy có thể quan sát theo 28 thứ ‘sắc’ hay chẳng? Nếu vị ấy không có khả năng quan sát theo 28 thứ ‘sắc’ mặc dù vị ấy thiên cả kiếp sống, những Chú giải nói rằng thiên bị hoại là đúng hay sai? Cho nên, bậc tu tiên phải không được bác bỏ những lời dạy này bởi vì bậc tu tiên chỉ có thể đạt Nibbāna sau khi thấy biết đầy đủ ‘sắc’ và danh pháp bằng ‘ba đạt tri’ (*ti pariñña*).

Điều này được nói đến ‘Vị ấy sẽ phát triển và đạt Đạo tuệ (*magga ñāṇa*), Quả tuệ (*phala ñāṇa*), Nibbāna. Ai sẽ đạt như vậy? Là thiên sinh có thể quan sát theo sắc pháp thật tốt bằng tuệ. Kế đến nếu vị ấy cố gắng quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*), vị ấy sẽ phát triển và đạt Đạo tuệ (*magga ñāṇa*), Quả tuệ (*phala ñāṇa*), Nibbāna. Điều này được nói như vậy. Đó là quy tắc quan trọng để từng bước làm theo. Thật ra chú giải đã tồn tại trong thời Đức Phật Buddha như Pakiṇṇaka desanā. Vào thời ấy, một số bhikkhu không hiểu lời dạy của Đức Phật nên đến Đức Phật để hỏi về lời dạy ấy. Đức Phật giải thích những lời dạy ấy cho họ. Những lời giải thích này là Pakiṇṇaka desanā. Đôi khi họ hỏi Tôn giả Sāriputta và Tôn giả Mahāmoggallāna. Những lời giải thích của chư Tôn giả này cũng là Pakiṇṇaka desanā. Vì vậy, những chú giải Pakiṇṇaka desanā này đã tồn tại từ thời Đức Phật.

Bậc tu tiên có thể hỏi, có thể nào một Thánh tinh văn (*sāvaka*) quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) không? Vâng, vị ấy có thể. Mỗi Thánh tinh văn, người thấy biết rõ theo 4 Thánh đế đã từng quan sát theo danh pháp. Chúng ta



hãy lấy một ví dụ. Thánh tinh văn đầu tiên, Tôn giả Sāriputta quan sát thấy biết rõ theo danh pháp thiên thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*), như lời giảng trong Anupada sutta của Majjhima nikāya. Tại sao Sutta này giảng? Vào thời đó, Tôn giả Mahāmoggallāna rất nổi tiếng bởi vì Ngài giảng về việc thăm viếng thế giới chư Thiên (*Deva*), nơi đó Ngài hỏi chư Thiên về những nghiệp thiện (*kusala kamma*) trước mà đưa họ đến đó. Kế đến Ngài cũng giảng về việc thăm viếng Địa ngục (*Apāya*), hỏi chúng sanh ở đó về nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) trước của họ đẩy họ xuống đó. Mặc dù Tôn giả Sāriputta sắc bén trong tuệ, Ngài không nổi tiếng. Đức Phật khen ngợi ân đức sắc bén của tuệ của Tôn giả Sāriputta bởi vì Ngài biết trước rằng nếu những người bày tỏ sự tôn kính, họ sẽ được lợi ích giúp họ đạt Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*). Cho nên, Đức Phật giảng Sutta này về ân đức của ngài Sāriputta. Trong Sutta này, Đức Phật chắc chắn đã giảng cho ngài Sāriputta quan sát danh pháp thiên thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) ra sao.

***Idha bhikkhave sārīputto kamehi vivajjeva vivajja akusalehi dhammehi savitakka savicaraṃ pīti sukhaṃ paṭhama Jhānaṃ upasampajja viharati*** – tôn giả Sāriputta nhập vào thiên (*jhāna*) thứ nhất, ở đó tất cả những pháp cái (*nīvarana*) đã bị đè nén từ giai đoạn cận định và tạm rời bỏ chư pháp bất thiện (*akusala dhamma*). Đây là ân đức của thiên (*jhāna*) thứ nhất. Cho nên, sự kiên cố trong định của thiên thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna samādhi*) với năm chi thiên, rời bỏ chư pháp cái và pháp bất thiện được gọi là “miệt mài trong thiên (*jhāna*) thứ nhất”. Ngài đã làm gì thêm sau khi nhập vào thiên (*jhāna*) thứ nhất? ***Ye ca paṭhame jhāne dhamma vitakko ca vicāro ca pīti ca sukhañca cīttekaggatā ca***

***phasso vedanā saññā cetanā cittaṃ chando, adhimokkho viriyaṃ sati upekkhā manasikāro*** – Đức Phật dạy 16 danh pháp (*nāmadhamma*) này: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm/nhất hành, xúc, thọ, tưởng, tư, tâm, dục, thắng giải, cần, niệm, xả (cũng gọi là sở hữu trung bình) và tác ý. 16 danh pháp này hiện diện ở danh pháp thiên thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*). Tôn giả Sāriputta định rõ/phân biệt (*viseseti*) 16 danh pháp này, từng pháp một bằng tuệ. Kể đến điều gì xảy ra?

***Tyāssa dhammā anupada vavatthitā honti*** – những danh pháp này trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy. ***Tyāssa dhammā veditā uppajanti*** – với tuệ, vị ấy biết rõ sự sinh khởi của những danh pháp (*nāmadhamma*) này. ***Veditā upatthahanti*** – Với tuệ, vị ấy biết rõ giai đoạn trụ của những danh pháp này. ***Veditā abbattham gacchanti*** – với tuệ, vị ấy biết rõ sự diệt dứt của những danh pháp này. Biết như vậy, vị ấy thấy biết rõ điều chi? ***So evaṃ pajānāti `evaṃ kirame dhammā ahutvā sambonti, hutvā pativenū`*** – khi vị ấy phân tích và ‘định rõ, phân biệt’ (*viseseti*) những danh pháp này, từng pháp một, vị ấy thấy biết rõ rằng những danh pháp này ngay khi sanh, không tồn tại trước đây, kể đến chúng lập tức diệt. Chúng không tồn tại trước đó mà chúng cũng không tồn tại sau khi diệt dứt. Vị ấy có thể quan sát rõ ràng rằng những danh pháp (*nāma dhamma*) này chỉ tồn tại một sát-na rất ngắn, giữa sự không hiện hữu của nó trước đó và sự không hiện hữu của nó sau khi diệt. Khi quan sát theo giai đoạn sanh, vị ấy biết rõ giai đoạn sanh. Khi quan sát theo giai đoạn trụ, vị ấy biết rõ giai đoạn trụ. Khi quan sát theo giai đoạn diệt, vị ấy biết rõ giai đoạn diệt. Chính Đức Phật dạy trong *Sutta* rằng Tôn giả Sāriputta biết rõ như vậy.

Đại đức Sāriputta là một bậc Thánh Thinh văn (*sāvaka*) của Đức Phật. Cho nên, nếu bậc tu tiến hỏi, một bậc Thánh Thinh văn (*sāvaka*) có thể quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) hay chẳng? Bạn trả lời thế nào? Vâng, vị ấy có thể. Danh pháp sinh khởi không bao giờ lệch khỏi định luật tự nhiên của chúng. Định luật cố nhiên nghĩa là tiến trình danh pháp của một người không khác với người khác. “Lộ nhãn môn” (*cakkhu dvāra vīthi*) sinh khởi trong bất cứ người nào đều xảy ra như khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*), **nhãn** thức (*cakkhuvīññāṇa*), **tiếp** thân (*sampaticchana*), **thâm** tấn (*santirana*), **đoán** định, **phân** đoán (*voṭṭhapana*), **đồng** lực (*javana*), **na** cảnh (*tadārammaṇa*) (K-Nhãn-T-Th-P-C-C-C-C-C-C-N-N). Khai ngũ môn (*pañcadvāravajjana*) của bất cứ người nào cũng đều có 11 danh pháp (*nāmadhamma*). Nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*) của bất cứ người nào đều có 8 danh pháp (*nāmadhamma*). Có thuyết nào nói rằng nhãn thức (*cakkhuvīññāṇa*) của một người có 9 danh pháp bởi vì vị ấy là học trò đặc lực, trong khi học trò thông thường có 8 danh pháp hay chẳng? Chư pháp ấy không sinh khởi lệch khỏi định luật cố nhiên. Bậc tu tiến có thể quan sát theo những danh pháp này sinh khởi theo định luật tự nhiên. Nếu bạn có thể quan sát và nhỏ bỏ ba khối (*ghana*) của những danh pháp này thì bạn sẽ thấy rõ thực tính siêu lý (*paramattha*). Sau khi thấy rõ thực tính siêu lý (*paramattha*), tuệ vô ngã (*anatta*) sẽ sinh khởi.

Tôn giả Sāriputta quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này bằng cách nào? ***Ettha pana taṃ ñāṇatā ceva ñāṇa bahutā ca mocetabba*** (Chú giải *Anupada sutta*) – thiền sinh cần từ bỏ quan niệm chỉ có một tuệ (*ñāṇa*) và

cũng từ bỏ quan niệm có nhiều tuệ (*ñāṇa*) cùng sinh khởi. **Tam ñāṇatā** – điều đó không chính xác khi cho rằng danh pháp bị quan sát và danh pháp đang quan sát theo thì giống nhau. Điều đó cũng không chính xác khi cho rằng danh pháp tự biết chính nó. Bậc tu tiên không nên chấp nhận có nhiều tuệ (*ñāṇa*) sinh khởi trong một sát-na tâm.

Để quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này, trước tiên Tôn giả Sāriputta làm điều gì? Trước tiên vị ấy nhập vào thiền (*jhāna*) thứ nhất; kế đến, sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) này, vị ấy quan sát thấy biết rõ theo danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*). Danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) vẫn hiện diện khi vị ấy đã xuất khỏi thiền (*jhāna*) thứ nhất phải chăng? Không nên nói như thế. Nên nhớ điều này. Vị ấy quan sát theo danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) chỉ khi chúng không còn hiện diện. Đối với bậc Ứng cúng (*Arahatta*), quan sát theo danh pháp là tâm đại tổ (*mahā kiriya citta*). Đối với người phàm (*puthujjana*) và Thánh hữu học (*sekkha*) [*Thất lai (sotāpanna)*, *Nhất lai (sakadāgāmi)*, *Bát lai (anāgāmi)*], đó là tâm thiện (*kusala citta*) gọi là tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahā kusala manodvārika javana vīthi citta*). Đó là một tâm dục giới (*kāmāvacara citta*); mặt khác, quan sát theo danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) là tâm đạo đại (*mahaggatā citta*). Chúng không cùng một loại tâm (*citta*). Bậc tu tiên cần phải nhận rõ về việc này. **Yathā hi teneva aṅgulaggena tam aṅgulaggaṃ na sakkā phusituṃ** – bây giờ duỗi một ngón tay ra và rồi chạm đầu ngón tay này bằng chính ngón tay ấy. Bạn có thể làm được không? Không, bạn không thể.

***Evameva teneva cittena tassa cittassa uppādo vā thiti vā bhaṅgo vā na sakko jānitunti, evaṃ tāva taṃ nāṇatā mocetabbā*** – (Chú giải *Anupada sutta*) – tương tự, bậc tu tiên có thể biết sự sinh, trụ và diệt của một tâm bằng chính tâm ấy hay chăng? Không, không thể. Cho nên, bậc tu tiên phải từ bỏ quan niệm rằng tâm bị quan sát và tâm đang quan sát theo là cùng một tâm. Một tâm bị biết bởi cùng một tâm, điều này có đúng hay chăng? Không, điều này không đúng.

***Yadi pana dve cittāni ekato uppajjeyyūṃ, ekena cittena ekassa uppādo vā thiti vā bhaṅgo vā sakkā bhaveyya jānitum*** (Chú giải *Anupada sutta*) – nếu có thể 2 tâm có thể sanh cùng một lúc thì nó có thể có khả năng biết sự sanh, trụ và diệt của tâm bằng cùng một tâm. ***Dve pana phassā vā vedanā vā Saññā vā cetanā vā cittāni vā ekato uppajjanakāni nāma natthi*** (Chú giải *Anupada Sutta*) – trong một sát-na tâm, có hai tâm cùng sinh khởi hay chăng? Không, chúng không. Tương tự, 2 xúc (*phassa*) không cùng sinh khởi; 2 thọ (*vedanā*) không cùng sinh khởi; 2 tưởng (*saññā*) không cùng sinh khởi; 2 tư (*cetanā*) không cùng sinh khởi; 2 thực tính của những sở tâm khác còn lại cũng không cùng sinh khởi. Đó là định luật tự nhiên là một tâm sinh khởi ở một sát-na tâm. ***Evaṃ nāṇa bahutā mocetabbā*** – cho nên bậc tu tiên phải thoát khỏi quan niệm có nhiều tuệ (*nāṇa*) cùng sinh khởi. ***Evaṃ sante yathaṃ mahātherassa anto samāpattiyam solasa dhamma viditā pākatā hontīti*** – 16 danh pháp (*nāmadhamma*) của thiền chứng thứ nhất (*1<sup>st</sup> jhāna samāpatti*) sinh khởi rõ ràng trong tuệ của Tôn giả Sāriputta, ra sao?

***Vatthārammanānaṃ pariggahitatāya*** (Chú giải *Anupada Sutta*) – Theo giải thích trong Chú giải thì như vị ấy đã từng

quan sát theo ‘xứ’ hay vật (*vatthu*) và cảnh (*ārammaṇa*) cùng nhau cho nên danh pháp (*nāmadhamma*) trở nên rõ ràng. Đây là một trong những định luật dành cho tất cả tuân thủ theo. Giả dụ nếu bậc tu tiên muốn quan sát thấy biết rõ theo thiền (*jhāna*) thứ nhất trong ví dụ của chúng ta; thì vị ấy phải đã có khả năng quan sát theo cảnh (*ārammaṇa*), đó là tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng. ‘Quan sát theo’ ở đây có nghĩa là khả năng tuệ ‘định rõ, phân biệt’ (*viseseti*) và thiền. ‘Xứ’ hay vật (*vatthu*) nghĩa đặc biệt là môn (*dvāra*). Kế đến, thiền sinh cũng đã phải có khả năng quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ gọi là ý môn (*mano dvāra*). Khi thiền sinh quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, lấy tợ tướng biến xứ (*kaṣiṇa paṭibhāganimitta*) trắng làm cảnh, kế đến ngay khi ấn tướng dội vào tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, danh pháp thiền thứ nhất (*1<sup>st</sup> jhāna nāmadhamma*) sinh khởi. Kế đến, thiền sinh quan sát theo những danh pháp này khi chúng sinh khởi.

***Therena hi vatthu ceva ārammaṇaṅca pariggahitaṃ, tenassa tesañ dhammānaṃ uppādaṃ āvajjantassa uppādo pākato hoti, thānaṃ āvajjantassa thānaṃ pākataṃ hoti, bhedaṃ āvajjantassa bhedo pākato hoti*** – điều này được giải thích rằng bởi vì Tôn giả Sāriputta đã từng quan sát theo ‘xứ’ hay vật (*vatthu*) và cảnh (*ārammaṇa*) cùng nhau; nếu vị ấy quan sát theo giai đoạn sinh của danh pháp thiền thứ nhất (*1<sup>st</sup> jhāna nāmadhamma*) thì giai đoạn sinh của chúng sẽ trở nên rõ ràng với vị ấy; nếu vị ấy quan sát theo giai đoạn trụ của danh pháp thiền thứ nhất (*1<sup>st</sup> jhāna nāmadhamma*) thì giai đoạn trụ của chúng trở nên rõ ràng với vị ấy; nếu vị ấy quan sát theo giai đoạn

diệt của danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) thì giai đoạn diệt của chúng trở nên rõ ràng với vị ấy.

Sự giải thích này là một quy tắc trong phương pháp quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*). Trong trường hợp này, ‘xú’ hay vật (*vatthu*) có nghĩa đặc biệt là môn (*dvāra*). Có sáu loại cảnh (*ārammaṇa*). Danh pháp (*nāma dhamma*) là phần của cảnh pháp (*dhammārammaṇa*). Chế định (*paññatti*) cũng được gồm vào trong cảnh pháp. Nibbāna cũng được gồm vào trong cảnh pháp. Nếu chúng ta chia pháp siêu lý (*paramattha*) theo cảnh, có cảnh sắc (*rūpārammaṇa*), cảnh thính (*saddārammaṇa*), cảnh khí (*gandhārammaṇa*), cảnh vị (*rasārammaṇa*), cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*), cảnh pháp (*dhammā-rammaṇa*): cả thảy 6 cảnh. Cảnh (*ārammaṇa*) là chi? Nói khái quát, pháp bị biết là cảnh (*ārammaṇa*). Cảnh là nơi mà danh pháp (tâm, sở hữu tâm - *citta cetasika*) dạo/vui thích<sup>1</sup>. Bậc tu tiên có thể nói rằng danh pháp lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi citta cetasika*) ‘dạo’ theo cảnh sắc (*rūpārammaṇa*). ‘Dạo’ nghĩa là biết cảnh.

Lộ (tâm) (*vīthi*) sinh khởi bắt cảnh sắc màu (*rūpārammaṇa*) làm cảnh là lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*). Sau lộ nhãn môn có lộ tâm sanh theo bắt cùng cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) được gọi là lộ phụ tùy/theo sau (*tadānuvattaka vīthi*), là lộ thuần ý môn (*suddha manodvāra vīthi*); để dễ nhớ, đó là lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh sau bắt cùng cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) làm cảnh. Tương tự:

- Lộ (*vīthi*) sinh khởi bắt cảnh thính (*saddārammaṇa*) làm cảnh là lộ nhĩ môn (*sota dvāra vīthi*); sau lộ nhĩ môn có

<sup>1</sup> Trong bản Anh ngữ ghi là ‘delight’ – vui thích

- lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh theo sau bắt cùng cảnh thính (*saddārammaṇa*) làm cảnh.
- Lộ (*vīthi*) sinh khởi bắt cảnh khí (*gandhārammaṇa*) làm cảnh được gọi là lộ tử môn (*ghāna dvāra vīthi*); sau lộ tử môn có lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh theo sau bắt cùng cảnh khí (*gandhārammaṇa*) làm cảnh.
  - Lộ (*vīthi*) bắt cảnh vị (*rasārammaṇa*) làm cảnh được gọi là lộ thiệt môn (*jivhā dvāra vīthi*); sau lộ thiệt môn có lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh theo sau bắt cùng cảnh vị (*rasārammaṇa*) làm cảnh.
  - Lộ (*vīthi*) sinh khởi bắt cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*) làm cảnh được gọi là lộ thân môn (*kāyadvāra vīthi*); sau lộ thân môn cũng có lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh theo sau bắt cùng cảnh xúc (*rasārammaṇa*) làm cảnh.

Danh pháp sinh khởi lấy những sắc (*rūpa*) còn lại [gồm 5 giới thanh triệt, gọi là sắc thanh triệt (*pasāda rūpa*) và 16 sắc tế (*sukhuma rūpa*)] làm cảnh được gọi là lộ thuần ý môn (*suddha manodvāra vīthi*). Theo cùng một cách, danh pháp (*nāmadhamma*) có thể sinh khởi bắt ‘danh pháp tâm và sở hữu tâm’ (*citta cetasika nāmadhamma*) làm cảnh. Danh pháp sinh khởi bắt danh pháp làm cảnh cũng được gọi là lộ ý môn (*manodvāra vīthi*). Vì vậy, có 6 loại lộ tâm (*vīthi*) đã đề cập: lộ nhãn môn (*cakkhudvāra vīthi*); lộ nhĩ môn (*sotadvāra vīthi*); lộ tử môn (*ghānavdvāra vīthi*); lộ thiệt môn (*jivhādvāra vīthi*); lộ thân môn (*kāyadvāra vīthi*); và lộ ý môn (*manodvāra vīthi*). Có 6 loại lộ thuộc định luật cố nhiên (*niyāma*).

Nói rằng, nếu thiên sinh muốn quan sát theo lộ nhãn môn (*cakkhudvāra vīthi*) thì vị ấy phải thiên theo qui tắc ‘xứ’



(*āyatana*) hay vật (*vatthu*) và cảnh (*ārammaṇa*) phải được quan sát cùng nhau. Điều này được nói trong Chú giải bộ Pháp tu (*Atthasālinī*), trang 114, về việc 5 môn (*dvāra*) nhãn môn (*cakkhudvāra*), nhĩ môn (*sota dvāra*), tỷ môn (*ghāna dvāra*), thiệt môn (*jivhā dvāra*), thân môn (*kāyadvāra*) là nơi có năm cảnh (*pañcārammaṇa*): cảnh sắc (*rūpārammaṇa*), cảnh thính (*saddārammaṇa*), cảnh khí (*gandhārammaṇa*), cảnh vị (*rasārammaṇa*), cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*). Điều gì đã được đề cập về năm cảnh này? ***Ekekaṃ ārammaṇa*** – mỗi cảnh. ***Dvisu dvisu dvāresu*** – theo 2 môn. ***Āpathamagacchati*** – đi vào, bước vào (mỗi cảnh đi vào 2 môn). Cho nên, nếu chúng ta lấy ví dụ của một cảnh sắc (*rūpārammaṇa*), có bao nhiêu môn liên quan? Có hai môn: nhãn môn (*cakkhu dvāra*) và ý môn (*manodvāra*). Cho nên, theo phần trình bày thì danh pháp (*nāmadhamma*) phải được quan sát sau khi quan sát theo môn (*dvāra*) và cảnh (*ārammaṇa*). Thiền sinh có ý định quan sát thấy biết rõ theo ‘tâm, sở hữu tâm nơi nhãn môn’ (*cakkhudvāra citta cetasika*) cần đã quan sát theo nhãn môn (*cakkhudvāra*) gọi là nhãn giới thanh triệt và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, cùng nhau. Cho nên, thiền sinh muốn tu tập danh nghiệp xứ (*nāma kamaṭṭhāna*) mà không thấy rõ nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) ra sao và tâm hữu phần sáng tỏ ra sao thì không thể tu tập danh nghiệp xứ một cách đúng đắn. Nguyên bản không nói đến trí/tuệ về danh pháp tâm và sở hữu tâm (*citta cetasika*) là phạm vi của ‘toàn tri’ (*sabbaññuta*), trí toàn tri của Đức Phật Buddha mà không thuộc phạm vi của Thánh hữu học (*sāvaka*) đệ tử Đức Phật. Nếu nói như vậy thì đó có nghĩa là Đức Phật dạy sắc pháp

(*rūpadhamma*) và danh pháp mà không thể được quan sát bởi đệ tử Thánh hữu học (*sāvaka*).

Cho nên, trước tiên thiên sinh phải quan sát theo 2 môn (*dvāra*), gồm nhãn môn (*cakkhudvāra*) gọi là nhãn giới thanh triệt và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ. Kế đến, vị ấy phải quan sát thấy biết rõ theo cảnh sắc (*rūpārammaṇa*). Sau khi quan sát như vậy, khi vị ấy bắt cảnh sắc làm cảnh, nếu cảnh sắc này dội vào nhãn giới thanh triệt và tâm hữu phần sáng tỏ thì danh pháp lộ nhãn môn (*cakkhudvāra vīthi nāmadhamma*) sẽ sanh. Nếu tâm ‘đoán định, phân đoán’ (*voṭṭhapana*) phân định, quyết định là phần của lộ không thể như lý tác ý (*ayonisomanasikāra*) thì đồng lực bất thiện (*akusala javana*) sẽ sanh; nếu có thể như lý tác ý (*yonisomanasikāra*) thì đồng lực thiện (*kusala javana*) sẽ sanh. lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) bắt cùng cảnh sắc làm cảnh, sanh sau dựa vào tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*). Cho nên thiên sinh [*người muốn quan sát theo danh pháp lộ nhãn môn (*cakkhudvāra vīthi nāmadhamma*) và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi nāmadhamma*) bắt cùng cảnh sắc làm cảnh*] trước tiên phải quan sát theo nhãn môn (*cakkhudvāra*) gọi là nhãn giới thanh triệt và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ. Kế đến quan sát theo cảnh sắc (*rūpārammaṇa*). Bắt cảnh là cảnh dành cho quán. Khi lấy nó làm cảnh, danh pháp lộ nhãn môn (*cakkhudvāra vīthi nāmadhamma*) và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi nāmadhamma*) sanh sau sẽ sinh khởi bắt cùng cảnh sắc làm cảnh.

Thiền sinh phải làm gì nếu vị ấy muốn quan sát thấy biết rõ theo danh pháp lộ nhĩ môn (*sotadvāra vīthi nāmadhamma*) mà bắt cùng cảnh thanh (*saddārammaṇa*) làm cảnh? Trước tiên quan sát theo nhĩ môn (*sotadvāra*) và ý môn (*manodvāra*) gọi là nhĩ giới thanh triệt (*sota pasāda*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ cùng nhau. Kế đến, lấy âm thanh làm cảnh. Bắt cảnh dành cho quán. Khi quán như vậy, âm thanh dội vào cả hai nhĩ giới thanh triệt (*sota pasāda*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ cùng nhau. Khi ấy ‘danh pháp lộ nhĩ môn’ (*sotadvāra vīthi nāmadhamma*) sẽ sinh khởi bắt cùng cảnh thanh (*saddārammaṇa*) làm cảnh. Đây là phương pháp quán.

Để quan sát theo danh pháp lộ tỷ môn (*ghānavāra vīthi nāmadhamma*) và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi nāmadhamma*) sanh sau, trước tiên quan sát theo tỷ môn (*ghānavāra*) gọi là tỷ giới thanh triệt (*ghānapasāda*) và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, cùng nhau. Kế đến, lấy sắc cảnh khí hay mùi của bọt sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc một nhóm bọt sắc làm cảnh. Khi khí hay mùi ấy dội vào tỷ giới thanh triệt và tâm hữu phần sáng tỏ cùng nhau, thì ‘danh pháp lộ tỷ môn’ và danh pháp lộ ý môn sẽ sinh khởi, bắt cùng cảnh khí (*gandhārammaṇa*) làm cảnh.

Về phần danh pháp lộ thiệt môn (*jivhādvāra vīthi nāmadhamma*) và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi nāmadhamma*) bắt cùng cảnh vị (*rasārammaṇa*) làm cảnh, trước tiên quan sát theo thiệt môn (*jivhādvāra*) gọi là ‘thiệt giới thanh triệt’ (*jivhā pasāda*) và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, cùng nhau. Kế

đến lấy vị/sắc cảnh vị của một bọn sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc một nhóm bọn sắc làm cảnh. Khi cảnh vị (*rāsārammaṇa*) đổ dội vào ‘thiệt giới thanh triệt’ và tâm hữu phần sáng tỏ cùng nhau, thì ‘danh pháp lộ thiệt môn’ và danh pháp lộ ý môn sẽ sinh khởi bắt cảnh vị làm cảnh.

Về phần danh pháp lộ thân môn (*jivhādvāra vīthi nāmadhamma*) và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi nāmadhamma*) bắt cùng cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*) làm cảnh, trước tiên quan sát theo thân môn (*kāya dvāra*) gọi là thân giới thanh triệt (*kāya pasāda*) và ý môn (*manodvāra*) gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ, cùng nhau. Kế đến lấy ‘xúc giới’ (*phoṭṭhabba dhātu*) [gồm địa (*paṭhavī*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*)] tồn tại trong một bọn sắc (*rūpa kalāpa*) hoặc một nhóm bọn sắc làm cảnh. Cảnh xúc này sẽ cùng lúc dội vào thân giới thanh triệt và tâm hữu phần sáng tỏ. Ví dụ, chỗ ngồi đang chạm. Nếu thiên sinh quan sát thấy biết rõ theo 4 giới (*dhātu*) ở mông dưới đang chạm nền nhà, nó sẽ trở thành những hạt bọn sắc (*rūpa kalāpa*) nhỏ. Phân tích 4 giới (*dhātu*) của bọn (*kalāpa*) này. Có bao nhiêu thứ sắc (*rūpa*)? Có 44 thứ sắc chỉ ở mông dưới. Chúng là bọn thân mười pháp (*dasaka kalāpa*), bọn sắc tính mười pháp (*dasaka kalāpa*), ‘bọn sắc tâm tám pháp’ (*attha kalāpa*), ‘bọn sắc quý tiết tám pháp’ (*attha kalāpa*), ‘bọn sắc vật thực tám pháp’ (*attha kalāpa*); cả thảy 5 loại bọn sắc (*rūpa kalāpa*), hoặc 44 thứ sắc (*rūpa*). Sau khi phân tích 44 thứ sắc (*rūpa*) này, quan sát theo thân giới thanh triệt (*kāya pasāda*) trong chúng và cũng quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ. Sau khi quan sát theo cả hai pháp này cùng nhau, lấy một giới (*dhātu*) là địa hoặc hỏa hay phong giới đang tồn tại trong bọn gần với thân giới

thanh triệt nhất. Địa hoặc hỏa hay phong giới này cùng lúc sẽ dội vào thân giới thanh triệt và tâm hữu phần sáng tỏ. Khi danh pháp lộ thân môn và danh pháp lộ ý môn sanh sau sẽ sinh khởi bắt cảnh xúc làm cảnh. Đây là phương pháp quan sát theo ‘lộ’ (*vīthi*) bắt ‘năm cảnh’ (*pañcārammaṇa*) làm cảnh.

Nếu thiền sinh muốn quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) lấy 5 ‘sắc thanh triệt’ (*pasāda rūpa*) hoặc sắc tế (*sukhuma rūpa*) hay danh pháp ‘tâm, sở hữu tâm’ (*citta cetasika*) làm cảnh, vị ấy chỉ cần quan sát theo một môn (*dvāra*). Quan sát theo ý môn (*mano dvāra*), gọi là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ. Nói nếu vị ấy muốn quan sát theo danh pháp sinh khởi lấy nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) làm cảnh thì quan sát theo nhãn giới thanh triệt, lấy nó làm cảnh. Khi cảnh nhãn giới thanh triệt này dội vào tâm hữu phần sáng tỏ, danh pháp đồng lực lộ ý môn (*manodvārika javana vīthi*) sẽ sinh khởi lấy nhãn giới thanh triệt này làm cảnh. Khai ý môn (*manodvārāvajjana*) này thực hiện phận sự xem lại, suy xét cảnh như nhãn giới thanh triệt. Nếu phân đoán, đoán định như lý tác ý (*yonisomanasikāra*) thì đồng lực sẽ là đồng lực thiện (*kusala javana*). Nếu phân đoán, đoán định phi như lý tác ý (*ayonisomanasikāra*) thì đồng lực bất thiện (*akusala javana*) sẽ sinh khởi. Như lý tác ý (*yonisomanasikāra*) là khả năng chú ý, hướng tâm khéo hay đúng.

Ví dụ, nếu bậc tu tiên quan sát theo nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) chỉ là nhãn giới thanh triệt thì đó là đúng. Nếu bậc tu tiên quan sát thấy biết rõ là sắc (*rūpa*), đó là đúng. Nếu bậc tu tiên thiền theo thực tính sanh và diệt của

nó, vô thường (*anicca*), đó là đúng. Nếu thiền là khổ (*dukkha*), bị áp bức bởi liên tục sanh và diệt, đó là đúng. Nếu thiền là vô ngã (*anatta*), không tồn tại một linh hồn hay thực thể bền vững, đó là đúng. Nhân giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) không tồn tại một mình; mà có địa, thủy, hỏa, phong, sắc màu, khí mùi, vị, vật thực nội và mạng quyền (*jīvita*) cùng tồn tại với nhân giới thanh triệt: cả thấy 10 thứ sắc (*rūpa*). Trong 10 thứ sắc này đôi khi ‘sắc cảnh khí hay mùi’ rất hôi thối. Đôi khi sắc cảnh sắc là màu ghê tởm. Bậc tu tiến có thể thiền bất tịnh (*asubha*) bằng cách lấy những sắc (*rūpa*) có mùi hôi, màu ghê tởm này làm cảnh. Nếu thiền là bất tịnh (*asubha*), đó là chú ý/tác ý đúng, như lý tác ý (*yonisomanasikāra*). Nếu đó là như lý tác ý thì đồng lực thiện (*kusala javana*) sẽ sanh. Nhưng nếu vị ấy chấp thủ (*upādāna*) đó là thường (*nicca*), lạc (*sukha*) v.v... thì đó là phi như lý tác ý (*ayonisomanasikāra*), đồng lực sẽ là đồng lực bất thiện (*akusala javana*). Cho nên, điều này được đề cập trong Chú giải rằng, người muốn quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) phải đã từng quan sát theo sắc pháp (*rūpa*) rõ ràng chi tiết trước. Đó không phải là một cục đơan mà là một phương pháp rất hệ thống.

Đề giải thích thêm môn (*dvāra*) là chi? môn (*dvāra*) nghĩa là cửa xuyên qua mà người có thể đi vào và đi ra. Bởi vì 6 giới (*dhātu*) này (*nhãn giới thanh triệt, nhĩ giới thanh triệt, tỷ giới thanh triệt, thiệt giới thanh triệt, thân giới thanh triệt, và tâm hữu phần sáng tỏ*) ví như cửa xuyên qua mà danh pháp đi vào và đi ra, vì vậy chúng cũng được gọi là môn (*dvāra*) là một phép ẩn dụ. Một số pháp (*dhamma*) khó đặt tên được gọi bằng phép ẩn dụ. Thiền sinh đang tu tập danh nghiệp xứ (*nāma kamatṭhāna*) cần phải quan sát theo 6 môn

này. Tuy nhiên, điều cần thiết là đã quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) trước như thế là để có khả năng quan sát theo 6 môn (*dvāra*). Chỉ khi khối (*ghana*) bị phá vỡ trong sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) thì 6 môn này sẽ xuất hiện thật như vậy. Nếu khối (*ghana*) không bị phá vỡ trong sắc nghiệp xứ thì không dễ quan sát theo 6 môn. Nếu thiên sinh không có khả năng quan sát theo 6 môn mà khi ấy chuyển sang quan sát theo những lộ (*vīthi*) này, thì vị ấy có thể quan sát theo chúng, phá vỡ khối (*ghana*) một cách hệ thống hay chẳng? Vị ấy không thể.

Vả lại, sự miệt mài trú trong thiền thứ nhất của Tôn giả Sāriputta đã được giải thích rồi. Chỉ sau khi xuất khỏi thiền thứ nhất, vị ấy quan sát theo danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) lần nữa. Khi ấy, Ngài chỉ là một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*). Đức Phật dạy về sự tu tập để đạt đến *Arahatta* của Tôn giả Sāriputta từ ngày thứ nhất đến ngày thứ mười lăm của *Tabodwe* tháng 1-2 (*māgha māsa*). Vì vị ấy chỉ là một bậc Nhập lưu (*Sotāpanna*), đồng lực minh sát (*vipassanā javana*) của lộ nối tiếp của vị ấy chỉ là đồng lực đại thiện (*mahākusala javana*). Chúng là tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (***mahākusala manodvārika javana vīthi citta***). Danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) của tâm thiền là tâm đạo đại (*mahaggata citta*). Hai tâm (*citta*) này giống nhau phải chăng? Chúng không giống nhau. Vào lúc danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) sinh khởi, tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahākusala manodvārika javana vīthi citta*) quan sát thấy biết rõ theo danh pháp thiền (*jhāna nāmadhamma*) không sinh khởi. Vào lúc tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahākusala manodvārika javana vīthi citta*) sinh khởi, danh pháp thiền

thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) này vẫn tồn tại phải chăng? Không, nó không còn tồn tại nữa. Tại sao? Có một trạng thái tự nhiên nào mà trong 1 sát-na tâm có 2 tâm (*citta*) sẽ cùng sinh khởi hay chẳng? Không. Cho nên, nếu danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) sinh khởi, tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahākusala manodvārika javana vīthi citta*) không thể sanh; nếu tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahākusala manodvārika javana vīthi citta*) sinh khởi, danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) không thể sanh. Tâm lộ ý môn đồng lực đại thiện (*mahākusala manodvārika javana vīthi citta*) có khả năng quan sát theo danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) là pháp không còn tồn tại phải chăng? Phải rồi, nó có khả năng làm như vậy. Nếu có khả năng quan sát theo pháp ấy thì nó có khả năng quan sát theo pháp quá khứ gần nhất phải chăng? Phải rồi.

Bậc tu tiên có thể nghĩ rằng, trong quán (*vipassanā*) chỉ quan sát theo pháp hiện tại và không quan sát theo pháp vị lai. Nếu như vậy, có thể nào danh pháp (*nāmadhamma*) bị quan sát thấy biết ở sát-na đang sinh của nó hay chẳng? Như đã đề cập trên, khi danh pháp (là cảnh hay đối tượng của thiền) đang sinh khởi, thì danh pháp sẽ quan sát chưa sanh. Khi danh pháp đang quan sát sinh khởi, thì danh pháp bị quan sát không còn tồn tại nữa, bởi vì không có định luật tự nhiên nào mà 2 tâm (*citta*) cùng sanh trong một sát-na tâm. Cho nên, nó không thể quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) ở ngay sát-na sanh của nó. Nó chỉ có thể bị quan sát theo sau khi chúng sinh khởi. Danh pháp chưa sanh hay sẽ sanh ở vị lai cũng có thể bị quan sát.



Trong Bhaddekaratta sutta, Đức Phật dạy: *Atītaṃ nānvāgameyya, nappaṭikaṅkhe anāgataṃ, yadātītaṃ pahīnaṃ taṃ, appattañca anāgataṃ* – “không theo sau 5 uẩn (*khandha*) quá khứ, vì 5 uẩn (*khandha*) quá khứ đã diệt. Không trông mong đến 5 uẩn (*khandha*) vị lai vì 5 uẩn (*khandha*) vị lai chưa sanh.” Quan sát như vậy, Chú giải có nêu *Nānvagameyya ti tañhādiṭṭhīhi nānugaccheyya* – ‘không theo sau’ nghĩa là không theo nó với ái kiến (*tañhā diṭṭhi*), có nghĩa là không để ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) sanh. *Nappaṭikaṅkhe ti tañhadiṭṭhīhi na pattheyya* – ‘không trông mong’ nghĩa là không mong muốn đến vị lai bằng ái kiến (*tañhā diṭṭhi*). Ví dụ không mong muốn như: ‘Mong tôi là một người đàn ông’, ‘mong tôi là một người đàn bà’, ‘mong tôi là một người nhân loại’, ‘mong tôi là một người trời’, ‘mong tôi là một người Phạm thiên’ v.v... dạy không mong muốn đến vị lai như vậy, Đức Phật không dạy không quan sát theo pháp vị lai.

*Paccuppannañca yo dhamma, tattha tattha vipassati, asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ, taṃ vidvā manubrūhaye* – thiền sinh thiền theo 5 uẩn (*khandha*) hiện tại, danh sắc (*nāma rūpa*) ở sát-na ấy hay ở nơi ấy bằng cách quán (*vipassanā*). Người trí (khéo tác ý) này cần phải duy trì tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) là pháp không bị hoại do ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) và không kiệt sức do ái kiến (*tañhā diṭṭhi*); hoặc theo cách khác “người trí này cần phải thiền lặp đi lặp lại theo Nibbāna là pháp không bị hoại do ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) và không kiệt sức do ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) bằng cách là nhập thiền quả (*phala samāpatti*) lặp đi lặp lại”. Trong giáo pháp này Đức Phật dạy là pháp (*dhamma*) trong hiện tại (*paccuppanna*); vì sự trình bày này, một số có thể nghĩ chỉ

quan sát theo pháp hiện tại và không quan sát theo pháp quá khứ. Trong trường hợp này, pháp hiện tại (*paccuppanna*) có nghĩa là chi?

Trong Visuddhimagga, nó được liệt kê những cảnh, đề mục của thiền quán (*vipassanā*) ở giai đoạn sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Trong những đề mục, tất cả những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) cũng được bao gồm. Kế đến, chúng ta hãy nhìn vào nó được dạy ra sao trong ‘*Patisambhidā magga*’ về phương pháp quan sát thấy biết rõ theo những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Để hiểu rõ hơn, giả dụ bắt đầu nói về 5 uẩn (*khandha*). *Jātā rūpaṃ paccuppannaṃ tassa nibbatti lakkhaṇaṃ udayo, vipariṇāma lakkhaṇa vāyo, anupassana ñāṇaṃ* (*Patisambhidāmagga* và Vism, XX, 94) – sắc (*rūpa*) đang sanh là hiện tại (*paccuppanna*). Trạng thái sinh khởi của sắc (*rūpa*) là ‘*Udaya*’, là đối tượng bị đổi thay, trạng thái diệt dứt là ‘*Vaya*’. Tuệ đang thiền theo trạng thái sinh và diệt này lặp đi lặp lại là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Trong trường hợp này, quan sát theo ‘sắc sanh hiện tại’ *Jātā rūpaṃ paccuppannaṃ*, phụ Chú giải nói *Paccuppannaṃ khanatta ya pariyāpannaṃ* – hiện tại (*paccuppanna*) nghĩa là pháp (*dhamma*) là phần của 3 tiểu sát-na: sanh, trụ và diệt (*uppāda, ṭhithi, bhaṅga*). Chú giải không nói là pháp đang sanh chỉ ở (tiểu) sát-na.<sup>1</sup> Nó có nghĩa là khoảng thời gian 3 tiểu sát-na là hiện tại (*paccuppanna*).

Để hiểu rõ hơn, còn nhiều pháp sẽ được giải thích. 5 uẩn (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*) được dạy theo

<sup>1</sup> It did not mention as what is arising at the moment only.

cùng cách. Những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) cũng được dạy. Vô minh (*avijjā*) được dạy ra sao? ***Jātā avijjā paccuppannā, tassa nibbatti lakkhaṇā udayo viparināma lakkhaṇā vāyo, anupassanā ñāṇa*** – vô minh (*avijjā*) đang sanh là hiện tại (*paccuppanna*). Trạng thái đang sanh là ‘*Udaya*’, đang diệt là ‘*Vaya*’. Thiền theo sự sanh và diệt này là tuệ, sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Việc này chỉ do vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) bị tích lũy, chắt đóng trong kiếp sống quá khứ, như vậy ‘danh sắc quả’ (*vipāka nāma rūpa*) sanh trong kiếp sống hiện tại. Nhưng vô minh (*avijjā*) được dùng ở đây ra sao? ***Jātā avijjā paccuppannā*** – vô minh (*avijjā*) đang sinh khởi là hiện tại. Cụm từ hiện tại (*paccuppanna*) nghĩa là sanh, trụ và diệt (*uppāda, ṭhithi, bhanga*) tức là khoảng thời gian của 3 tiểu sát-na. Nó có nghĩa là gì nếu thiền sinh có thể quan sát theo vô minh (*avijjā*) trong 3 tiểu sát-na của sanh, trụ và diệt thì đó là hiện tại (*paccuppanna*). Tuệ đang thiền theo pháp ‘hiện tại’ này là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Điều này không nói không quan sát theo pháp quá khứ. Nếu bậc tu tiến có thể quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của pháp (*dhamma*) mà vị ấy đang thiền thì đó là hiện tại (*paccuppanna*). Điều này được hướng dẫn để quan sát theo loại pháp ‘hiện tại’ này.

Bây giờ chúng ta hãy lấy ví dụ về ‘hữu’ (*bhava*)<sup>1</sup>: ***Jato bhavo paccuppanno, tassa nibbatti lakkhaṇaṃ udayo, vipariṇama lakkhaṇaṃ vāyo, anupassanā ñāṇa*** – ‘hữu’ (*bhava*) đang sanh là hiện tại (*paccuppanna*). Trạng thái của

<sup>1</sup> Bhava – hữu: life/existence – sự sống, đời sống/ sự tồn tại, sự sống, sự sống còn; cuộc sống.

đang sanh là ‘*Udaya*’; là đối tượng bị đổi thay, trạng thái đang diệt là ‘*Vaya*’. Tuệ đang thiền theo sự sanh và diệt này lặp đi lặp lại là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Về phần ‘hữu’ (*bhava*), có ‘nghiệp hữu’ (*kamma bhava*) và ‘sanh hữu’ (*upapatti bhava*). ‘Nghiệp hữu’ (*kamma bhava*) là nghiệp tích lũy, chất đóng trong kiếp sống này với sự mong muốn về kiếp sống vị lai. ‘Sanh hữu’ (*upapatti bhava*) là 5 uẩn (*khandha*) sẽ sanh ở vị lai do sức mạnh của ‘nghiệp hữu’ (*kamma bhava*). Quan sát theo 5 uẩn (*khandha*) này. Quan sát theo 5 uẩn (*khandha*) vị lai, đặc biệt là ‘sanh hữu’ (*upapatti bhava*), điều gì được nói đến? ***Jato Bhavo paccuppanno*** – ‘pháp’ (*dhamma*) này sẽ sanh ở vị lai; tại sao điều này được dạy là hiện tại (*paccuppanna*)? Khi thiền sinh quan sát theo pháp vị lai, nếu vị ấy có thể thấy 3 tiêu sát-na sanh, trụ và diệt của 5 uẩn (*khandha*) vị lai thì vị ấy đang quan sát theo pháp hiện tại (*paccuppanna*). Nếu vị ấy có khả năng quan sát theo pháp ‘hiện tại’ như vậy, vị ấy đạt sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Đây là nghĩa của nó. Nó không có nghĩa không quan sát theo pháp quá khứ và vị lai.

Nếu bậc tu tiến không quan sát theo sự liên quan giữa những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*), vị ấy không thể đạt Nibbāna. Cho nên, trong danh sách cảnh, đề mục thiền quán (*vipassanā*), những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) được gồm vào. Những chi này là ‘pháp’ (*dhamma*) được Đức Phật dạy kết nối ba thời: quá khứ, hiện tại và vị lai. Cho nên, ‘không theo đuổi pháp quá khứ’ thực ra có nghĩa là không gây ra ái kiến (*taṇhā diṭṭhi*) theo 5 uẩn (*khandha*) quá khứ và ‘không trông mong

pháp vị lai' nghĩa là không gây ra ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) theo 5 'uẩn (*khandha*) vị lai.

***Kathaṅca Bhikkhave aṭṭaṃ nānvāgāmeti, `evaṃrūpo ahoṣiṃ aṭṭamaddhāna'nti tattha nandiṃ samanvāneti*** – nếu bậc tu tiên nghĩ 'đó là sắc-rūpa của tôi trong quá khứ' và tìm thấy sự thích thú về sắc thì vị ấy theo đuổi pháp quá khứ. Tương tự, với thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*), nếu vị ấy tìm thấy sự thích thú về pháp quá khứ của họ thì vị ấy theo đuổi pháp quá khứ. Trái lại, nếu vị ấy không có thích thú về 5 uẩn (*khandha*) quá khứ thì vị ấy không theo đuổi pháp quá khứ. Điều này được Đức Phật dạy trong *Bhaddekaratta sutta*.

Đức Phật dạy không ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) theo pháp quá khứ và vị lai. Nếu bậc tu tiên không muốn có ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*), vị ấy phải làm gì? Vị ấy phải tinh cần đạt tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Nếu bậc tu tiên bị dính mắc vào ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) thì khi nào ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) này có thể bị trừ diệt, nhổ bỏ? Chú giải đã giải thích ***Tattha saṃhīratī vipassanāya abhāvato taṅhaditṭhīhi akaddhiyati*** – bởi vì tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) không sinh khởi, chúng sanh bị ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) kéo lê, lôi đi. Vì vậy, nếu bậc tu tiên không muốn có ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) vị ấy phải cố gắng đạt tuệ quán. Nếu có tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) về pháp (*dhamma*) hiện tại, thì ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) không sanh vì pháp hiện tại. Nếu có tuệ quán về pháp (*dhamma*) quá khứ, thì ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) không sanh vì pháp quá khứ. Nếu có tuệ quán về pháp vị lai, thì ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) không sanh vì pháp vị lai. Cho nên nó không có nghĩa không quan sát theo pháp quá khứ và vị lai. Thật ra nó có nghĩa là không

có ái kiến (*taṇhā diṭṭhi*) về bất cứ pháp nào dù nó có thể là quá khứ, hiện tại hay vị lai. Để có thể không có ái kiến (*taṇhā diṭṭhi*), bậc tu tiến phải cố gắng để có thể có tuệ quán. Điều này chính xác được đề cập trong Uparipannasa Chú giải Bhadekaratta sutta.

Đức Phật dạy rằng pháp quá khứ gần nhất có thể được quan sát bằng cách tham khảo việc quan sát của Tôn giả Sāriputta. Một số có thể nói rằng điều này thì có khả năng bởi vì Tôn giả Sāriputta đứng đầu về tuệ. Cho nên vị ấy có khả năng thực hành như vậy, những vị khác thì không như vị ấy. Thật ra, tuệ thì không giống nhau, nhưng chỉ có ba loại cảnh, đối tượng cho tuệ quán (*vipassanā*) trong lĩnh vực quán (*vipassanā bhūmi*). Nó có nghĩa là nơi mà tuệ quán được củng cố. Nó cũng được gọi là quá trình xác định (*sammasana<sup>1</sup> cāra*). Đó cũng có nghĩa là cảnh giới mà tuệ quán thiên theo 3 tướng tự nhiên: vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Còn như ‘quá trình xác định’ (*sammasana cāra*) của ‘bồ tát Chánh đẳng giác tuệ’ (*sammāsambodhi bodhisatta ñāṇa*), các Ngài phải quan sát theo tất cả danh sắc siêu lý (*paramattha nāma rūpa*) tồn tại trong một trăm ngàn (lakh) vũ trụ (*cakkavāla*), thiên theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. Kế đến Ngài trở thành một vị Phật (*Buddha*). Đây là đối với bậc Chánh đẳng giác’ (*sammāsambodhi*).

Về phần ‘Bồ tát độ giác’ (Pacceka Bodhisatta) các ngài phải tu tiến thiên quán (*vipassanā*) theo tính vô thường

---

<sup>1</sup> Sammasana: nhận thức, thăm dò, xác định (*vavatthāna*) là một tên gọi cho việc xác định tất cả hiện tượng của sự sống là vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*)

(*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần của chính các ngài và danh sắc (*nāma rūpa*) trong tất cả pháp ngoại phần ở Jambudīpa<sup>1</sup> và tất cả vật không có sự sống gọi là ‘phi quyền ngoại phần’ (*anindriya<sup>2</sup> bahiddhā*).

Về phần tuệ tròn đủ (*pāramī ñāṇa*) của Thinh văn đệ tử (*sāvaka*), Chú giải *Anupada sutta* có nêu: ***Sasantānāgate sabba dhamme parasantānāgate ca tesam santānavibhāgaṃ akatvā bahiddhā vabodhāya sāmāññata sammāsanam, ayam sāvakānaṃ sammāsana cāro*** – bậc tu tiên phải thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) tồn tại bên trong/nội phần (trong tự thân, *sasantānāgate*). ‘Tất cả’ nghĩa là tất cả loại. Nó không có nghĩa tất cả về tổng số. Nó được hướng dẫn thêm để thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) về danh sắc (*nāma rūpa*) tồn tại trong người khác (*parasantānāgate*), không phân biệt là đàn ông, đàn bà, chúng sanh, bàng sanh, chư Thiên (*Deva*), chư Phạm thiên (*Brahmā*), v.v... mà nói chung vì chúng giống với pháp ngoại phần.

Cả thầy có 3 ‘quá trình xác định’ (*sammasana cāra*). Trong *Sammasana cāra* đối với bậc Thinh văn đệ tử (*sāvaka*), Tôn giả Sāriputta là bậc lỗi lạc nhất, được nhắc đến. Nhưng là một bậc Thinh văn đệ tử (*sāvaka*), tất cả chư đệ tử phải quan sát theo toàn bộ những pháp đã nêu trong *Sammasana cāra*. Cho nên, Đức Phật dạy: ***Sabbaṃ bhikkhave anabhijānaṃ***

<sup>1</sup> jambudīpa : [m.] the country of the rose-apples; i.e. India.

<sup>2</sup> Indriya: Căn, căn quyền; Rễ cây — Cái căn, gốc rễ của sự việc — Tiếng nhà Phật, nghĩa là những giác quan, có thể sinh ra nghiệp thiện ác.

Indriya: [nt.] controlling principal; faculty; sense.

***aparijānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayāya*** v.v... Đức Phật dạy rằng khổ (*dukkha*) có thể không bao giờ dứt nếu không có khả năng thấy rõ 5 uẩn (*khandha*), danh sắc (*nāma rūpa*) bằng ba ‘biến tri/ đạt tri’ (*ti pariññā*). Như vậy, tu tập *Sammasana cāra* của Tôn giả Sāriputta và tu tập *Sammasana cāra* của bậc Thinh văn đệ tử (*sāvaka*) khác có giống nhau không? Giống nhau. Tính chất của 5 uẩn (*khandha*) thì giống nhau. Nhưng Tôn giả Sāriputta tu tập quan sát thấy biết rõ theo ‘giới siêu lý’ (*paramattha dhātu*) từng pháp một, bằng phương pháp ‘quan sát liên tục’ (*anupada dhamma vipassanā*). Bậc Thinh văn đệ tử (*sāvaka*) khác cũng có thể thiền bằng phương pháp ‘quan sát liên tục’ (*anupada dhamma vipassanā*) theo sự mong muốn của các vị hay họ có thể tu tập quan sát theo bằng phương pháp ‘xác định nhóm/ nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammasana*), thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) (của thực tính siêu lý) nói chung. Không có quan sát theo từng pháp thực tính siêu lý, vị ấy có thể quan sát thấy biết rõ theo chúng bằng tuệ nói chung lấy danh sắc (*nāma rūpa*) đang sanh làm cảnh. Thiền theo tính chất sinh và diệt của chúng, vô thường (*anicca*); bị áp bức bởi sự liên tiếp sanh và diệt, khổ (*dukkha*); không có linh hồn, không có thực thể của một cốt lõi bền vững, vô ngã (*anatta*). Có nhiều phương pháp quán, như bằng phương pháp danh sắc (*nāma rūpa*), chia thành 2 nhóm; bằng phương pháp 12 ‘xứ’ (*āyatana*), chia thành 12 nhóm; bằng phương pháp 18 giới (*dhātu*), chia thành 18 nhóm; bằng phương pháp những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*), từ vô minh (*avijjā*) cho đến ‘hữu’ (*bhava*) v.v... Thiền bằng những phương pháp khác nhau



này được gọi là phương pháp ‘xác định nhóm’ (*kalāpa sammasana*). Bậc tu tiên có thể đạt được Ứng cúng quả (*ārahatta phala*) bằng những phương pháp này. Cho nên, nếu tất cả là chư Thiên văn đệ tử (*sāvaka*) thì phạm vi ‘quá trình xác định’ (*Sammasana cāra*) của các ngài đều giống nhau.

Sau khi thiên sinh đã quan sát theo danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), vị ấy phải làm thêm điều gì? Điều này được nói trong Visuddhimagga, trang 227 *Sabbepi tebhūmake dhamme khaggena samuggaṃ vivaramāno viya yamakatālakandaṃ phālayamāno viya ca nāmañca rūpañcati dvedhā vavatthapeti* (Vism. XVIII, 24) – thiên sinh phân tích/ xác định pháp trong 31 cõi là 2 loại: danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), chỉ như tách mở một cái thùng grom hay tách mở một chồi lá thốt nốt bằng một cây dao. *Nāmarūpamattato uddhaṃ añño satto vā puggalo vā devo va brahmā vā natthīti nitthaṃ gacchati* – vị ấy đưa đến kết luận rằng không có gì hơn ngoài danh sắc (*nāma rūpa*); không có chúng sanh, người, chư Thiên, Phạm thiên. Bậc tu tiên phải phân tích và xác định danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) như vậy.

Trước tiên chỉ quan sát sắc (*rūpa*) được gọi là ‘nhận biết rõ sắc’ (*rūpa pariggaha*<sup>1</sup>). Kế đến chỉ quan sát danh (*nāma*) được gọi là ‘nhận biết rõ danh’ (*nāma pariggaha*). ‘*Pariggaha*’ nghĩa là nhận biết rõ/ phân biệt. Nhận biết rõ/ phân biệt là phân biệt thấy rõ bằng tuệ. Sau khi quan sát thấy biết rõ theo sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*), giai đoạn tiếp theo

<sup>1</sup> Pariggaha = distinguishing = phân biệt, nhận rõ; = paricchindati = 確定- làm dấu hiệu, làm ranh, quyết định, xác định.

là ‘nhận biết rõ danh sắc’ (*nāma rūpa pariggaha*) hay ‘nhận biết rõ sắc phi sắc’ (*rūpārūpa pariggaha*), quan sát theo cả hai danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) là hai loại. Từ lúc thiền sinh đã quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) bằng cách ‘xú/môn’ (*āyatana dvāra*), cho nên ở giai đoạn quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) này, quan sát là ‘sắc pháp, danh pháp’; ‘sắc pháp, danh pháp’ v.v... cũng bằng cách ‘xú/môn’ (*āyatana dvāra*). Chỉ sau khi quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) có thể được phân tích danh sắc (*nāma rūpa*). Phương pháp phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) được nêu trong một số Chú giải và một số phụ Chú giải. Điều đặc biệt trong việc phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) là gì? Như đã nêu trong Pāli trên, nó có khả năng thấy rõ rằng không có chúng sanh, người, chư Thiên (*Deva*), Phạm thiên (*Brahma*) trong danh sắc (*nāma rūpa*). Đây là sức mạnh của ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa vavatthāna<sup>1</sup> ñāṇa*).

Chỉ quan sát<sup>2</sup> sắc (*rūpa*) là ‘tuệ chỉ định sắc’ (*rūpa pariccheda ñāṇa*). Chỉ quan sát danh (*nāma*) là ‘tuệ chỉ định danh’ (*nāma pariccheda ñāṇa*). Quan sát danh sắc (*nāma rūpa*) là ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Phân tích/ xác định danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) là không có chúng sanh, người, chư Thiên (*Deva*), Phạm thiên (*Brahma*) mà chỉ danh sắc (*nāma rūpa*) là ‘tuệ chỉ định danh

<sup>1</sup> **Vavatthāna**: 確定, 差別, 決定 = xác định, sai biệt, quyết định; define = định rõ, vạch rõ (hình dạng, ranh giới...); xác định đặc điểm, chỉ rõ tính chất; determining = có khả năng, tính chất quyết định, định đoạt.

<sup>2</sup> **Discerning** = abhijānana = [nt.] recognition – nhận ra; 盡知 – tận tri, 證知 – chứng tri; **Discern** = paricchindati = định rõ, vạch rõ (hình dạng, ranh giới...); xác định đặc điểm, chỉ rõ tính chất; Paricchindati = 確定 - xác định,

sắc’ (*nāma rūpa vavatthāna*<sup>1</sup> *ñāṇa*). Bậc tu tiên phải tu tập lần lượt 4 giai đoạn này. Nếu thành công thì bậc tu tiên có thể bắt đầu thiền theo pháp ngoại phần (*bahiddhā*). Tốt hơn là bắt đầu với sắc (*rūpa*) nếu thiền sinh đã quan sát sắc (*rūpa*) nội phần (*ajjhatta*). Nếu như vậy, thì bậc tu tiên cần phải bắt đầu với pháp ngoại phần nào? Đối với thiền sinh có khả năng quan sát những sắc thực tính và phi thực tính có hệ thống ở 6 ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*koṭṭhāsa*) bên trong, quan sát theo pháp ngoại phần gần nhất là y phục bạn đang mặc. Bạn đã thấy biết rõ 4 giới (*dhātu*) như cứng, nhám, nóng, lạnh, v.v... Quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của y lót (y nội, nếu là vị sư) bạn đang mặc. Nếu thành công, chúng sẽ trở thành những hạt / bọ (*kalāpa*) nhỏ trong thời gian ngắn do tuệ của thiền sinh đã trở nên sắc bén trong khi ấy. Nếu những hạt / bọ (*kalāpa*) nhỏ này được phân tích, có 8 thứ sắc trong mỗi bọ (*kalāpa*): địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*ojā*). Thiền sinh phải quan sát lặp đi lặp lại để thấy rõ theo 8 thứ sinh khởi do hỏa giới (*tejo dhātu*), tức là quý tiết (*utu*).

Nếu thấy biết rõ theo y lót/ y nội, kể đến chuyển sang quan sát theo áo ngoài/ y ngoài theo tương tự. Nếu thấy rõ theo áo ngoài thì chuyển sang quan sát thấy rõ theo nền nhà chỗ đang ngồi. Quan sát theo 4 giới (*dhātu*) ở đó và khi nó trở thành những hạt nhỏ, phân tích chúng. Rồi sau đó, toàn ngôi nhà. Kể đến dần dần quan sát theo các cây cối, nước, đất, rừng, núi, làng. Chiếu sáng bằng ánh sáng, phân tích 4 giới

<sup>1</sup> *Vavatthāna*: 確定, 差別, 決定 = xác định, sai biệt, quyết định; define = định rõ, vạch rõ (hình dạng, ranh giới...); xác định đặc điểm, chỉ rõ tính chất; determining = có khả năng, tính chất quyết định, định đoạt.

(*dhātu*) ở đó. Nếu những vật không có sự sống trong 31 cõi được quan sát theo tất cả, rồi những hạt / bợn (*kalāpa*) nhỏ này có 8 thứ nếu không gồm ‘sắc cảnh thính’ (*saddārammaṇa*); 9 thứ nếu gồm cả ‘sắc cảnh thính’. Chỉ có bấy nhiêu hiện diện. Nếu vị ấy muốn quan sát theo chúng sanh có sự sống thì quan sát theo bên trong (*ajjhatta*) tự thân lần nữa. Phân tích 54 thứ sắc (*rūpa*) trong mắt của tự thân. Kế đến phân tích 54 thứ sắc (*rūpa*) bên ngoài. Nó tương tự đối với việc quan sát theo sắc thực tính và phi thực tính của tai, mũi, lưỡi, thân và tim, tất cả 6 ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*koṭṭhāsa*). Lần lượt quan sát theo pháp nội phần và ngoại phần. Nếu thành công trong việc quan sát thấu rõ sắc thực tính và phi thực tính ở 6 ‘xứ’, 42 phần (*koṭṭhāsa*) ngoại phần, kế đến bậc tu tiến phải quan sát theo 31 cõi tất cả từ gần xung quanh cho đến rộng hơn, rộng hơn.

Nếu thành công, kế đến quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) (ngoại phần). Trong giai đoạn quan sát theo danh pháp, chỉ quan sát tất cả bởi vì nó giống pháp ngoại phần. Tuệ quán không quan sát theo cụ thể tiến trình danh pháp liên tục đang sanh trong mỗi người là gì. Danh pháp được quan sát theo thành một khối bởi vì nó giống như pháp ngoại phần. Đối với ‘tuệ tròn đủ của Thính văn đệ tử’ (*sāvaka ñāṇa pāramī*), tuệ quán (*vipassanā*) của vị ấy không thể biết tiến trình danh pháp đang sinh khởi trong người khác. Nó chỉ là phạm vi của ‘tha tâm thông’ (*para citta vijānana abhiññā*). Nếu bậc tu tiến không đạt ‘tha tâm thông’, quan sát bằng tuệ quán không biết chính xác tâm của người khác. Đó chỉ là quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) ngoại phần là một tổng thể, là như nhau. Tu tập như vậy, thiên sinh chỉ có thể thấy rõ nếu vị ấy tu tập.

Như trong việc quan sát theo danh pháp lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) nội phần và danh pháp lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) sanh sau bắt cùng cảnh sắc làm cảnh bằng cách quan sát theo nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ cùng nhau. Tương tự đối với việc quan sát theo pháp ngoại phần, danh pháp (*nāmadhamma*) sinh khởi lấy cảnh sắc làm cảnh bằng cách quan sát theo nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) và tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ ngoại phần cùng nhau (quan sát theo như pháp nội phần).

Nếu bạn từng bước quan sát theo, như – chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) nội phần, chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) ngoại phần; chỉ quan sát theo danh (*nāma*) nội phần, chỉ quan sát theo danh (*nāma*) ngoại phần; chỉ quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần, chỉ quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) ngoại phần – rồi cuối cùng giai đoạn quan sát theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần và ngoại phần được hoàn thành. Quan sát theo sắc (*rūpa*) là sắc uẩn (*rūpakkhandha*), thọ (*vedanā*) là ‘thọ uẩn’ (*vedanakkhandha*), tưởng (*saññā*) là ‘tưởng uẩn’ (*saññakkhandha*), những danh pháp còn lại là ‘hành uẩn’ (*saṅkhārakkhandha*), tâm là ‘thức uẩn’ (*viññānakkhandha*). Bây giờ, thiền sinh đã quan sát theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần và ngoại phần. Đức Phật dạy trong mục *Dhātu manasikāra* trong *Mahā Satipaṭṭhāna Sutta: Iti ajjattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhata bahiddhā va kāye kāyānupassī viharati*. Đây là phương pháp. Chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) nội phần. Chỉ quan sát theo danh (*nāma*) nội phần. Phân biệt thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần. Phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần. Chỉ quan sát theo

sắc (*rūpa*) ngoại phần. Chỉ quan sát theo danh (*nāma*) ngoại phần. Phân biệt thấy biết rõ danh sắc (*nāma rūpa*) ngoại phần. Phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) ngoại phần. Nếu thành công thì luân phiên thiền theo pháp nội phần và ngoại phần lặp đi lặp lại.

***Idhekacco āditova ajjattaṃ pañcakkhandhesu abhinivisati*** – trong giáo pháp (*sāsana*) thiền sinh tu tập quán, minh sát (*vipassanā*) bắt đầu từ 5 uẩn (*khandha*) nội phần. ***Abhinivisati***, thiền được giải thích là ***Pubba bhāge kassa bho nāmarūpa paricchedo vutto, pubba bhāge kassa bho sappaccaya nāma rūpa paricchedo vutto***. Vào lúc ban đầu, trước khi tu tập quán (*vipassanā*), nó là điều cần thiết để tu tập đạt đến tuệ chỉ định danh sắc (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và tuệ hiểu duyên (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Nó có nghĩa để thiền theo cảnh của minh sát, đó là sắc pháp (*rūpa dhamma*), danh pháp (*nāmadhamma*), nhân và quả của chúng. Sau khi quan sát chúng, vị ấy cần thiền theo thực tính của chúng đang sinh và đang diệt, vô thường (*anicca*); bị áp bức bởi sự sanh và diệt, khổ (*dukkha*); không có linh hồn, không có sự tồn tại của một thực thể bền vững, vô ngã (*anatta*). Sau khi thiền như vậy, điều gì xảy ra?

***Yasmā pana na suddha ajjhata dassana matteneva magga vutthānaṃ hoti*** – bậc tu tiên có thể không bao giờ đạt đạo tuệ (*magga ñāṇa*) chỉ bằng cách thiền theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần (*ajjhata*). ***Bahiddhāpi datthabbameva*** – sau đó, bậc tu tiên cũng phải thiền theo 5 uẩn (*khandha*) ngoại phần. Thiền theo pháp nội phần và ngoại phần như vậy, thiền sinh cần phải thiền quan sát thêm nữa ra sao? ***Tasmā parassa khandhe pi anupadinna saṅkhare pi anicca dukkhaṃ***

***anatta nti passati***. Thiền theo pháp ngoại phần có 2 loại cảnh khác nhau: Chúng sanh có sự sống và vật không có sự sống. Thiền sinh được hướng dẫn thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng sanh có sự sống bên ngoài, 5 uẩn (*khandha*) và vật không có sự sống bên ngoài gọi là ‘pháp hành phi thành do thủ’ (***Anupadinna saṅkhāra***). Điều này được đề cập trong *Aṭṭha Sālinī* trang 270. Theo hướng dẫn này, thiền sinh cần thiền theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần và ngoại phần. Nó cũng là điều cần thiết để thiền theo chư pháp hành *saṅkhāra* của vật không có sự sống bên ngoài cho đến giai đoạn sắc siêu lý (*rūpa paramattha*).

### **Kích Thước Của bọn sắc (*Rūpa Kalāpa*)**

Một người có thể hỏi, có thể nào bậc tu tiên quan sát theo thực tính siêu lý của họ? Nếu bạn quan sát 4 giới (*dhātu*) trong thân theo giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*) thì nó trở thành những hạt/ bọn (*kalāpa*) nhỏ ngay khi bạn quan sát theo ‘hư không/ khoảng không’ (*ākāsa*) của giới (*dhātu*) trống không. Nếu bạn có khả năng phân tích bọn (*kalāpa*) thì bạn sẽ đạt đến thực tính siêu lý (*paramattha*). Những bọn (*kalāpa*) này bao lớn? Nó được xác định rằng chúng nhỏ như khoảng kích thước của hạt nhỏ *paramānu*<sup>1</sup>. Ngày xưa, từ *paramānu* nghĩa là vật nhỏ nhất. Cho nên, nó chỉ là một kích thước ước lượng và không chính xác. Chúng ta không thể nói chính xác về kích thước hạt nhỏ ‘*paramānu*’. Trong sách thể thường, từ ‘*paramānu*’ hạt nhỏ được dùng. Theo những sách này, bụi nhỏ có thể thấy trong tia sáng mặt trời

<sup>1</sup> PARAMĀNU : [m] phần thứ ba mươi sáu của một Anu (vi trần)

xuyên vào nhà qua một lỗ được gọi là hạt nhỏ ‘*tajjārinu*’. Bụi bay lên khi một chiếc xe hay một cỗ xe đi qua được gọi là hạt nhỏ ‘*ratharenu*’. Hạt nhỏ ‘*tajjārinu*’ là 1/36 của hạt nhỏ ‘*ratharenu*’. Nếu ‘*tajjārinu*’ được chia thành 36 phần, 1 phần 36 của ‘*tajjārinu*’ được gọi là hạt nhỏ ‘*anu*’. Rồi lần nữa, nếu chia một hạt nhỏ ‘*anu*’ thành 36 phần, 1 phần 36 của ‘*anu*’ được gọi là hạt nhỏ ‘*paramānu*’. Bọn sắc (*rupa kalāpa*) có thể so sánh với kích thước này. Nó chỉ là một ước lượng bởi vì nó được dùng để chỉ rõ kích thước nhỏ nhất vào thời xưa. Hạt nhỏ ‘*paramānu*’ chỉ có thể được thấy bằng mắt của tuệ. Chúng có thể không bao giờ được thấy bởi mắt thường. Điều này được nói như vậy.

Một hạt/ bọn (*kalāpa*) nhỏ, chỉ có thể được thấy bằng mắt của tuệ, được hình thành bởi ít nhất 8 thứ sắc: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí/ mùi (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*ojā*). Như vậy, nếu 8 thứ sắc cùng được hình thành, nó trở thành một bọn (*kalāpa*). Chỉ khi những bọn (*kalāpa*) này được hình thành cùng nhau thì tóc, lông, móng, răng, da, v.v..., 32 phần (*koṭṭhāsa*), 42 phần (*koṭṭhāsa*) trở nên rõ ràng. Chỉ khi 32, 42 phần (*koṭṭhāsa*) được hình thành tích hợp theo nghiệp quá khứ thì tay, chân, thân thể trở nên rõ ràng; đàn ông, đàn bà, người, chúng sanh trở nên rõ ràng. Cho nên, theo Vô Tỷ Pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật, tay, chân, đầu không là sắc pháp (*rūpa dhamma*). Nếu phân tích những hạt/ bọn (*kalāpa*) nhỏ thì gần giống như những hạt nhỏ ‘*paramānu*’, có 8 thứ sắc thực tính. Chúng chỉ là những trạng thái thực tính. Nếu phân tích bọn (*kalāpa*) như 8 hay 9 hoặc 10 giới (*dhātu*) thực tính thì hình dạng hay hình dáng biến mất và đạt đến thực tính siêu lý (*paramattha*). Khi đạt được thực



tính siêu lý, thì nó chỉ là trạng thái thực tính; không có hình dạng hay hình dáng nữa. Hơn nữa, những bọt (*kalāpa*) này diệt ngay sau khi chúng sinh khởi.

Sau khi có khả năng quan sát theo danh và sắc nội phân và ngoại phân, thiên sinh cần phải làm thêm điều gì? Đức Phật dạy về vấn đề theo sau tu tập ở ‘tác ý giới’ (*dhātu manasikāra*) trong *Mahā Satipatṭhāna Sutta*. ***Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī va kāyasmim viharati, samudaya vaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati.*** Đức Phật dạy quan sát theo cả ba: 1) tính chất của sanh và sanh; 2) tính chất của diệt và diệt; 3) tính chất của sanh & diệt và sanh & diệt. Tính chất của sanh là chi? ***Avijjā samudayā rūpa samudayo, tañhā samudaya rūpa samudayo, kamma samudaya rūpa samudayo, āhāra samudaya rūpa samudayo, ... Nibbatti lakkhaṇā.*** Quan sát 5 pháp được nói đến: ‘do vô minh (*avijjā*), sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*tañhā*), sắc sanh; do nghiệp (*kamma*), sắc sanh; do vật thực (*āhāra*), sắc sanh. Đây là tính chất của sự sinh khởi của sắc (*rūpa*). Nếu vô minh (*avijjā*) và ái (*tañhā*) được nói đến, thủ (*upādāna*) được bao gồm. Nếu nghiệp (*kamma*) được đề cập, hành (*saṅkhāra*) được bao gồm. Tất cả 5 nhân quá khứ được bao gồm: vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Nếu vật thực (*āhāra*), là một nhân hiện tại, được nói đến thì quý tiết (*utu*) và tâm (*citta*) cũng là nhân trong thời bình nhật (*pavatti*), cũng được bao gồm. Về việc quan sát theo sắc (*rūpa*), quan sát theo sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) được bao gồm. Như đã nói, đó là nhân, nghiệp được tích lũy trong kiếp quá khứ.

## - CHƯƠNG 8 - THẤY BIẾT RÕ DUYÊN TRỢ

Ở giai đoạn này, sắc (*rūpa*) đã được quan sát bằng cách của sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*), sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*), sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*) và sắc do vật thực trợ sanh (*āhāraja rūpa*). Về phần sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*), khi nào nghiệp đã tạo trợ cho sắc nghiệp (*kammaja rūpa*) sinh khởi? Điều này được trình bày ở trang 50 trong *Paṭisambhidāmagga*. ***Purima kamma bhavasmiṃ moho avijjā, ayūhana saṅkhārā, nikanti tañhā, upagamana upādānaṃ, cetanā bhāvo, ime pañca dhamma purima kamma bhavasmiṃ idha Paṭisandhiya paccaya.*** Trong Chú giải *Purima kamma bhavasmiṃ* giải thích là ***Purima kamma bhava, atītajātiyaṃ kamma bhava karīyamāneti attho.***

Cho nên, theo *Paṭisambhidāmagga*, do vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) đã xảy ra trong kiếp sống quá khứ, tâm tái tục (*paṭisandhi*) sinh khởi trong kiếp này. Khi nào những nhân do vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp có thể trợ cho 5 ‘uẩn tái tục’ (*paṭisandhi khandha*) hiện tại sanh cho chúng sanh nhân loại? Điều này được nói chính xác là sanh trong quá khứ (*atīta jātiyaṃ*). Danh sắc hiện tại sinh khởi do vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp hiện tại phải chăng? Không. Vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp đã sanh trong quá khứ. Chúng là phần của 5 uẩn (*khandha*) quá khứ. Cho nên, nếu không quan sát 5 uẩn quá khứ, có thể nào vị ấy quan sát vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp là phần của 5 uẩn quá khứ hay chăng?

Mặt khác, nếu bậc tu tiến có thể quan sát vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thù (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) của kiếp quá khứ, chúng được bao gồm như 5 uẩn (*khandha*) quá khứ từ khi chúng là phần của 5 uẩn quá khứ. Điều này được hướng dẫn để quan sát theo sự liên quan trong sự sanh của quả hiện tại do nhân quá khứ; sự sanh của quả vị lai do nhân hiện tại; và sự sanh của quả vị lai xa hơn do nhân vị lai gần hơn. ***Atītepi paccaya ceva paccaya samupannā dhamma ca anāgatepi etarahipi paccaya ceva paccaya samupannā dhammaca*** – điều này được hướng dẫn để quan sát theo sự liên quan của nhân và quả giữa 3 thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Nếu pháp quá khứ được quan sát chỉ có nhân và quả; nếu pháp vị lai được quan sát chỉ có nhân và quả.

Cho nên, để có khả năng thấy rõ nhân quá khứ, là phần của 5 uẩn (*khandha*) quá khứ, bậc tu tiến phải quan sát theo 5 uẩn quá khứ. Tương tự, để có khả năng thấy rõ nhân vị lai, là phần của 5 uẩn vị lai, bậc tu tiến phải quan sát theo 5 uẩn vị lai. Nếu bậc tu tiến mong muốn quan sát theo một quả quá khứ gần hơn, là 5 uẩn bị trợ tạo bởi nhân quá khứ tương ứng xa hơn của nó, vị ấy cần quan sát theo 5 uẩn quá khứ. Nếu vị ấy mong muốn quan sát theo quả vị lai, là 5 uẩn vị lai bị trợ tạo bởi nhân hiện tại, thì vị ấy cần quan sát theo 5 uẩn vị lai. Cho nên, đó là điều cần thiết để thấy, biết rõ. Hơn nữa, như đã nêu trong Chương 7, thiền sinh phải làm điều gì để không có ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) về 5 uẩn liên quan đến Chú giải Uparipannasa (Majjhima Nikāya) và Bhadekarattha Sutta? Điều này được nói rằng bậc tu tiến bị kiệt sức/ không tự chủ bởi ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*) vì tuệ quán (*vipassanā*) không sanh theo vị ấy. Bậc tu tiến không bị kiệt

sức bởi ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) vì tuệ quán theo 5 uẩn sinh khởi theo vị ấy. *Vipassanāya bhavena tañhā diṭṭhihi nākaddhiyati* – do tuệ quán sinh khởi, bậc tu tiến không bị kéo lê bởi ái kiến (*tañhā diṭṭhi*). Cho nên, để không có ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) về 5 uẩn hiện tại, bậc tu tiến phải tinh cần để đạt đến tuệ quán về 5 uẩn hiện tại. Nếu vị ấy không mong muốn có ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) về 5 uẩn quá khứ, vị ấy sẽ phải làm điều gì? Vị ấy phải thiền quán theo 5 uẩn quá khứ; nếu vị ấy cũng mong muốn không có ái kiến (*tañhā diṭṭhi*) về 5 uẩn vị lai, vị ấy phải thiền quán theo 5 uẩn vị lai.

Đức Phật Buddha cũng dạy trong *Mahānidāna Sutta: Gambhīro cayaṃ ānanda paṭiccasamuppādo gambhīrāva bhāso ca. Etassa ānanda dhammassa ananubodha appaṭivedha evamayam pajā tantākuḷakajāta kulaganṭhikajāta muñjapabbaja bhutā apayaṃ duggatiṃ vinipātaṃ saṃsāraṃ nati vattati*. Đức Phật dạy Kinh này vì một lần lúc đêm đến Tôn giả Ānanda đã hỏi Đức Phật. Tại sao Tôn giả Ānanda đến gặp Đức Phật hỏi về pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*)? Bởi vì trong ngày ấy, Tôn giả Ānanda thiền quán (*vipassanā*) về pháp liên quan tương sinh theo bốn cách: theo chiều thuận (*anuloma*), quán là hành (*sañkhāra*) sinh khởi do vô minh (*avijjā*), thức sinh khởi do hành (*sañkhāra*), v.v.... Vị ấy cũng thiền quán về những pháp ấy theo chiều nghịch lại (*paṭiloma*). Vị ấy cũng thiền quán theo tất cả những chi phần liên quan tương sinh bằng cách quán từ giữa đến phần đầu; và kể đến từ giữa đến cuối. Cho nên, pháp liên quan tương sinh trở nên rất rõ với tuệ của vị ấy.

Kể đến, với sự mong đợi nghe một thời thuyết pháp đúng, lợi lạc, Ngài đi đến Đức Phật để nói về pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Với sự mong đợi ấy, Ngài nói với Đức Phật, ‘Thưa Thế Tôn, mặc dù pháp liên quan tương sinh được nói là sâu sắc và thâm thúy, nó dường như dễ và rõ ràng với trí của con.’ Đức Phật nói với Tôn giả Ānanda, ‘Không nên nói như thế, không nên nói như thế.’ Rồi Đức Phật dạy pháp (*dhamma*) (đoạn Pāli trên) – Chúng sanh có sự sống, vì họ không tự nhận thức thấu suốt pháp liên quan tương sinh bằng tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*), họ bị vướng mắc trong vòng luân hồi (*samsāra*) như một sợi chỉ dệt, như một tổ chim sâu, như cỏ *munja* hay cỏ *pabbaja* (những miếng chùi chân bằng cỏ, sau khi được dùng một thời gian dài, sẽ trở nên rách nát và rời rạc). Khi ấy, nếu bạn mở nó bạn không thể biết đâu là phần đầu hay cuối của cỏ). Chúng sanh có sự sống là sống trong vòng luân hồi (*samsāra*) như vậy. Họ không thể thoát khỏi cõi khổ (*Apāya*) và vòng luân hồi (*samsāra*). Đức Phật thuyết như vậy.

Trong trường hợp này, tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) được nói là ý nghĩa đạt tri (*ñāta<sup>1</sup> pariññā<sup>2</sup>*). Nếu cả hai tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*) được kết hợp được kể là ý nghĩa đạt tri (*ñātapariññā*), tam tướng đạt tri (*tīraṇapariññā*), đoạn trừ đạt tri (*pahānapariññā*). Chỉ định danh sắc tuệ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và hiển duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) được gọi là ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariññā*). Khả năng quan sát theo tất cả những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bằng

<sup>1</sup> ‘Trí đã thấu rõ’ (*ñāta*)

<sup>2</sup> đạt tri *pariññā* (trí thấy biết rõ đầy đủ)

cách trạng thái, phận sự, và nhân cận của nó được gọi là chỉ định danh sắc tuệ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*). Nếu bạn có thể quan sát theo mỗi nối giữa ba thời, bạn có thể thấy rõ sự liên quan của nhân và quả; đó là, quả sanh do nhân và do quả, nhân sanh lần nữa. Sự thấy rõ nhân và quả này là hiển duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Chỉ định danh sắc tuệ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và hiển duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) là ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariññā*). Chúng được gọi như vậy do biết thấu suốt tất cả cảnh của thiên quán cần thiết. Sau ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariññā*) là tam tướng đạt tri (*tīraṇapariññā*), đó là phổ thông tuệ (*sammāsana ñāṇa*) và sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Đoạn trừ đạt tri (*pahānapariññā*) là tuệ (*ñāṇa*) từ diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*) đến tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) khác cao hơn. phổ thông tuệ (*sammāsana ñāṇa*) và sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*) được gọi là tuệ tam tướng (*tīraṇa ñāṇa*) vì nó biết thấu rõ pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) sau khi có khả năng thẩm tra, xem xét và phân định tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của những chi phần liên quan tương sinh. Diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*) và tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) khác cao hơn được gọi là đoạn trừ đạt tri vì vào sát-na của những tuệ này thấu rõ sự đoạn tận những phiền não (*kilesa*) phải được đoạn tận và sắc pháp (*rūpa dhamma*), danh pháp (*nāmadhamma*), pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) phải được biết ở giai đoạn này. Đây là ba đạt tri hiệp thế (*lokiya pariññā*).

Trong đạt tri hiệp thế (*lokiya pariññā*), khi pháp Thánh đạo (*Ariya magga dhamma*) bắt Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) làm cảnh, thiên sinh chỉ biết Nibbāna vô vi là thể

nhập, thông suốt cảnh (*ārammaṇa paṭivedha*). Thiền sinh thấu biết rõ 4 Thánh đế là thể nhập, thông suốt vô si (*asammoha paṭivedha*). Bằng cách của ‘thành tựu phạm sự’ (*kiicca siddhi*), phạm sự biết khổ đế (*dukkha sacca*), tập đế (*samudaya sacca*), đạo đế (*magga sacca*) đã được hoàn thành bởi ‘thành tựu phạm sự’ (*kiicca siddhi*). Đó có nghĩa là khi ‘Thánh đạo thất lai’ (*sotapatti Ariya magga*) biết/ thấy Nibbāna vô vi, ‘Thánh đạo’ (*Ariya magga*) này hoàn toàn trừ diệt ‘si’ (*moha*), là pháp che đậy đến nỗi chúng sanh không biết 4 Thánh đế. Cho nên, thiền sinh có thể thiền theo 4 Thánh đế dễ dàng vào một thời gian sau. Tại sao? Bởi vì vị ấy đã đoạn tận ‘si’, là pháp che đậy 4 Thánh đế để cho bậc tu tiên không biết về 4 Thánh đế. Cho nên, phạm sự tự động biết được thực hiện.

Đó cũng có thể được gọi ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariññā*) vì biết 4 Thánh đế đã được hoàn thành bởi ‘thành tựu phạm sự’ (*kiicca siddhi*) và do biết có thể nhận rõ khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*). Pháp Thánh đạo (*Ariya magga dhamma*) này cũng được gọi là ý nghĩa đạt tri (*ñāta pariññā*) bởi ý nghĩa ‘thành tựu phạm sự’ (*kiicca siddhi*).

‘Thánh đạo’ (*Ariya magga*) này cũng trừ diệt si (*moha*) là pháp che đậy tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*) này. Cho nên, bất cứ khi nào thiền sinh thiền lần nữa theo pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) gọi là tập đế (*samudaya sacca*) và sắc pháp (*rūpa dhamma*) danh pháp (*nāmadhamma*) gọi là khổ đế (*dukkha sacca*), thì tướng vô thường, khổ, vô ngã xuất hiện rõ ràng. Cho nên,

nó cũng được gọi là tam tướng đạt tri (*tīraṇapariññā*) bởi ý nghĩa ‘thành tựu phạm sự’ (*kicca siddhi*).

Pháp Thánh đạo (*Ariya magga dhamma*) này cũng được gọi là đoạn trừ đạt tri (*pahānapariññā*), là quan trọng nhất (*mukhya*) vì nó đoạn tận cấp độ phiền não (*kilesa*) tương ứng. Nó cũng được biết là cấp độ Nibbāna vô vi (*asaṅkhāta Nibbāna*) tương ứng. Cho nên, nó được gọi là đoạn trừ đạt tri (*pahānapariññā*). Đức Phật dạy do thiếu tuệ thấu rõ về pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bằng ba đạt tri (*pariññā*) về ‘hiệp thế’ (*lokiya*) và ‘siêu thế’ (*lokuttara*). Chúng sanh có sự sống không thể thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*).

Theo lời dạy này, phụ Chú giải đã trình bày, *Ñāṇasinā samādhī pavarasīlayaṃ sunisitena, :: Bhava cakkamapadāletvā, asanivicakkamiva niccanimmathanam, :: Saṃsāra bhayamaṭṭo, na koci supinantarepyatthi* (Vism, XVII, 344). Pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) là thực tính luôn áp bức chúng sanh có sự sống như tiếng sét. Đây là thực tính có già và bệnh liên tục. Vòng xoay của pháp liên quan tương sinh làm cho chúng sanh có sự sống bị già trong ‘vòng luân hồi’ (*samsāra*); bị bệnh trong ‘vòng luân hồi’; bị chết trong ‘vòng luân hồi’. Nó được nhấn mạnh rằng không có người nào, dù trong mơ, có thể thoát khỏi ‘vòng luân hồi’, vòng khổ não mà không cắt đứt pháp liên quan tương sinh (có tính chất áp bức chúng sanh) bằng grom, đó là tuệ (*ñāṇa*), được mài bén cẩn thận trên đá mài, đó là định (*samādhī*). Điều này được nêu trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 220. Tương tự, điều này được nói trong Chú giải Sammoha



Vinodanī về Bhava cakka kathā ở cuối Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga. Cho nên, đó là điều cần thiết để quan sát theo pháp liên quan tương sinh. Để biết pháp liên quan tương sinh, pháp này không thể được quán mà không quan sát theo uẩn (*khandha*) quá khứ và vị lai. Cho nên, Đức Phật dạy rằng không có người nào có thể thoát khỏi ‘vòng luân hồi’ mà không biết pháp liên quan tương sinh. Điều này cũng được nêu trong Chú giải.

Kế đến, làm sao quan sát theo nhân quá khứ và nhân vị lai? Về việc này, Đức Phật dạy quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) theo 4 cách, đó là:

- 1) Hành (*saṅkhāra*) sinh khởi do vô minh (*avijjā*), thức (*viññāṇa*) sinh khởi do hành (*saṅkhāra*), v.v..., cho đến sanh (*jāti*), lão (*jarā*), tử (*maraṇa*), sầu (*soka*), khóc (*parideva*) theo chiều thuận (*anuloma*).
- 2) Quan sát theo chiều nghịch. Giả dụ có thể có một kiếp vị lai. Nhân của lão, tử trong kiếp vị lai ấy là chi? Chúng sinh khởi do sanh. Kế đến, sanh sinh khởi do ‘hữu’ (*bhava*), v.v..., cho đến vô minh; theo chiều nghịch này.
- 3) Quan sát từ giữa đến cuối (vị lai).
- 4) Quan sát từ giữa đến đầu (quá khứ).

Cả thấy 4 cách. Cách khác được nêu trong Chú giải như

- 5) *Atīte hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ, :: idāni hetavo pañca, āyatim phalapañcakanti* (Vism, XVII, 291). Điều này được đề cập trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 214. Tương tự như phần đề cập trong Chú giải *Sammoha vinodanī*. Kế này được đề cập phù hợp với *Paṭisambhidāmagga*. Theo cách này, phương pháp nhóm nhân và quả.

Như vậy, có 5 cách. Bậc tu tiên có thể chọn bất cứ 1 trong 5 cách để quan sát theo pháp liên quan tương sinh. Hầu hết thiên sinh ở đây quan sát từ giữa cho đến khởi đầu, đó là quá khứ.

Ví dụ, một người đàn ông đang tìm cây leo trong rừng, thấy gốc của cây leo trước. Kế đến vị ấy cắt cây leo ở gốc và bắt đầu kéo nó từ gốc đến ngọn. Khi hoàn thành đến ngọn, vị ấy cắt những gì đủ cho vị ấy. Cũng vậy, Đức Phật dạy quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) từ vô minh (*avijjā*) đến sanh (*jāti*), lão (*jarā*), tử (*maraṇa*). Kế đến, người đàn ông khác đang tìm kiếm một cây leo, thấy ngọn của cây leo trước và vị ấy kéo dần từ ngọn đến gốc. Rồi vị ấy cắt ở gốc và có thể dùng nó. Theo cách này, Đức Phật dạy quan sát theo từ lão (*jarā*), tử (*maraṇa*) cho đến vô minh (*avijjā*) theo cách nghịch. Một người đàn ông khác tìm kiếm cây leo thấy phần giữa của cây leo trước. Vị ấy dùng cây leo sau khi kéo nó từ giữa cho đến gốc và cắt nó. Theo cách này có phương pháp trong quan sát theo pháp liên quan tương sinh từ giữa cho đến đầu, quá khứ. Một người đàn ông khác cũng tìm kiếm phần giữa của cây leo trước, nhưng vị ấy dùng cây leo sau khi kéo nó từ giữa cho đến ngọn và cắt nó. Cũng vậy, có quan sát theo từ giữa cho đến vị lai cuối. Bậc tu tiên có thể thiên bằng một trong những cách này.

Giả dụ về cách quán từ giữa. Về việc này, Đức Phật có dạy về nghiệp luân (*kamma vatta*) hiện tại là nhân cho kiếp sống vị lai. Theo lời dạy này, chúng ta lập nguyện hay mong mỗi đạt Nibbāna ở vị lai có thể xảy ra. Mỗi lần một nghiệp thiện được thực hiện, nguyện vọng hay mong mỗi đạt Nibbāna

được lập thì chắc chắn có thể đạt được Nibbāna, không có một kiếp vị lai. Tuy nhiên, nếu chưa thể đạt được Nibbāna, có nguyện vọng hay mong mỗi nhỏ như, ‘Mong cho tôi được tái tục là một người nhân loại’, ‘Mong cho tôi được tái tục là một người Trời-Deva’, ‘Mong cho tôi được tái tục là một người Phạm thiên-Brahmā’ v.v... trong vị lai trước khi đạt Nibbāna. Những nguyện này được lập sau khi thực hiện một nghiệp lành. Quan sát theo nghiệp (*kamma*), nhân đang hướng về luân hồi (*samsāra*).

Nếu sự mong muốn được lập sau khi nhập thiền (*jhāna*) thì thiền này được gồm trong nghiệp luân (*kamma vatta*). Nếu bạn tha thiết mong mỗi về kiếp sống vị lai là Phạm thiên-Brahmā sau khi nhập thiền thì sự không biết (hay biết sai) về Phạm thiên (*Brahmā*) là vô minh (*avijjā*). Theo thực tính siêu lý thì đàn ông, đàn bà, chúng sanh có sự sống, chúng sanh nhân loại, chư Thiên-Deva, chư Phạm thiên-Brahmā không thật sự tồn tại. Vậy, nếu họ không tồn tại, cái gì thật sự tồn tại? Họ chỉ là một đồng sắc pháp (*rūpa dhamma*), một đồng danh pháp (*nāmadhamma*) và đó cũng là một đồng danh sắc (*nāma rūpa*) được hòa hợp lẫn nhau. Đúng vậy, nếu biết rằng chúng chỉ là một đồng sắc pháp, một đồng danh pháp và đó cũng là một đồng danh sắc được hòa hợp lẫn nhau. Cũng đúng nếu biết chúng chỉ là một đồng nhân và một đồng quả bởi vì danh sắc này sinh khởi do những nhân tương ứng của chúng. Cả hai nhân và quả cũng là vô thường (*anicca*), đó là đang sanh và đang diệt; khổ (*dukkha*) bị áp bức bởi sự liên tục sanh và diệt; vô ngã (*anatta*), không có linh hồn, không có bản chất/ cốt lõi bền vững. Cho nên, nó đúng nếu biết rằng sắc pháp, danh pháp, nhân và quả là

vô thường, khổ, vô ngã. Không có sự thấy rõ này, nếu vị ấy biết hướng ngược lại thì cái biết này được gọi là sai.

Điều này được đề cập trong Visuddhimagga, quyển 2, trang 157 về định nghĩa của vô minh (*avijjā*). Đó là một sự giải thích dễ dàng được hiểu bởi thiền sinh. *Paramatthato avijjamānesu itthi purisādīsu javati, vijjamānesupi khandhadīsu na javatīti avijjā* (Vism, XVII, 43). Tâm bất cảnh không thật sự tồn tại theo thực tính siêu lý như đàn ông, đàn bà, chúng sanh có sự sống, chúng sanh nhân loại, chư Thiên-Deva, chư Phạm thiên-Brahmā. Cảnh thật sự tồn tại theo thực tính siêu lý như sắc pháp (*rūpa dhamma*), danh pháp (*nāmadhamma*), nhân và quả không sanh trong tâm. Đó có nghĩa là không thật sự biết sắc pháp, danh pháp, nhân và quả theo thực tính siêu lý; không thực sự biết vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Có hiểu biết sai về đàn ông, đàn bà, chúng sanh có sự sống, chúng sanh nhân loại, chư Thiên-Deva, chư Phạm thiên-Brahmā không thật sự tồn tại theo thực tính siêu lý. Sự hiểu biết sai về điều này gọi là gì? Đó được gọi là vô minh (*avijjā*).

Tham khảo ngược về ví dụ của chúng tôi về người sau khi nhập thiền (*jhāna*), lập nguyện để được tái tục là một Phạm thiên-Brahmā; thiền đó có thể là thiền (*jhāna*) thứ nhất, thiền thứ hai, thiền thứ ba, thiền thứ tư hoặc bất cứ thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) nào cao hơn. Khát vọng, nguyện vọng có thể là như vậy: ‘Mong tôi được tái tục là một Phạm thiên-Brahmā’, thì sự hiểu biết sai về Phạm thiên-Brahmā là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào đời sống Phạm thiên-Brahmā là ái (*taṇhā*). Giữ chặt, nắm chặt vào đời sống Phạm thiên-Brahmā là thủ (*upādāna*). Ba chi này là phần của nhóm ái

kiến (*lobha ditṭhi*) đối với phàm phu (*puthujjana*). Có 20 danh pháp (*nāmadhamma*) nếu hỷ (*pīti*) được bao gồm; 19 danh pháp nếu hỷ (*pīti*) bị loại ra. Nếu sự mong muốn được nhiệt tình nguyện thì hôn trầm (*thina*), thù miên (*middha*) bị loại ra. Nếu sự mong muốn được nguyện hời hợt, không nhiệt tình thì hôn trầm (*thina*), thù miên (*middha*) có thể được gồm vào. Có sự sinh khởi của tâm khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 7 sát-an tâm đồng lực (*javana*). Na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể hoặc không thể sanh. Như vậy, tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) có thể sanh nhiều lần như khai ý môn (*manodvārāvajjana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*) và 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*). Đây được gọi là phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*). Bị vây quanh bởi ba pháp này [*vô minh (avijjā)*, *ái (taṅhā)*, *thủ (upādāna)*], pháp tích lũy. Vị ấy tích lũy những gì? (Hành vi của) Nhập vào thiền (*jhāna*). thiền này là gì? Đó là pháp hành (*saṅkhāra*). ‘Tâm, sở hữu tâm thiền’ (*jhāna citta cetasika*) hay danh pháp thiền (*jhāna nāmadhamma*) là gì? Chúng là chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) diệt ngay sau khi sanh. Chúng cũng là vô thường (*anicca*). Chúng diệt dứt chỉ sau khi chuyển sức mạnh hay tiềm lực (*satti*) có thể trợ cho ‘uẩn Phạm thiên’ (*Brahmā khandha*) sanh ở vị lai theo tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) sau. Sức mạnh hay tiềm lực (*satti*) này được gọi là gì? Nó được gọi là nghiệp (*kamma*). Tất cả có một nhóm 5 nhân: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Thiền sinh phải quan sát theo 5 nhân này.

Trong trường hợp này, trước khi nhập vào thiền, lập nguyện mong muốn đi đến cuộc sống là một Phạm thiên-Brahmā. Sau khi nhập, xuất khỏi thiền (*jhāna*) này, quan sát theo vô

minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) mà làm cho mong mỗi đi đến đời sống Phạm thiên-Brahmā. Cũng quan sát có bao nhiêu danh pháp thiên (*jhāna nāmadhamma*) trong thiên này. Cũng quan sát theo sức mạnh hay tiềm lực (*satti*) để lại bởi những danh pháp thiên (*jhāna nāmadhamma*) này sau khi diệt. Sau đó, quan sát theo rằng ‘Tại sao nghiệp hữu (*kamma bhava*) sanh? Do thủ (*upādāna*); thủ là giữ chặt, nắm chặt về kiếp sống là Phạm thiên-Brahmā ở vị lai. Tại sao thủ sanh? Do ái (*tañhā*). Tại sao ái sanh? Do thọ (*vedanā*), thọ sanh lấy danh sắc (*nāma rūpa*) của kiếp sống là Phạm thiên-Brahmā ở vị lai làm cảnh. Tại sao thọ sanh? Do xúc (*phassa*). Tại sao xúc sanh? Do sáu xứ (*salāyatana*), v.v..., Quan sát theo chiều nghịch.

Đã quan sát danh sắc (*nāma rūpa*) theo chiều nghịch cho đến giai đoạn đầu hình thành bào thai (sắc thụ thai – *kalala rūpa*), thì ở giai đoạn đầu hình thành bào thai ấy có ba loại bợn sắc (*rūpa kalapa*): bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*) và bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*) hoặc 30 thứ sắc (*rūpa*). Về phần danh pháp (*nāma*) của nó, nếu tuệ (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*) được gồm vào thì có 34 danh pháp (*nāmadhamma*). Những sắc pháp (*rūpa dhamma*) này là sắc uẩn (*rūpa khandha*) và danh pháp (*nāma dhamma*) là danh uẩn (*nāma khandha*). Nếu danh pháp được chia thành bốn nhóm thì có 4 danh uẩn. Cả thủy sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) trở thành 5 uẩn (*khandha*). Ở phần quán này, từ khi nó đang quan sát danh sắc quá khứ theo chiều nghịch, đôi lúc hình ảnh của thiên sinh khi vị ấy còn trẻ xuất hiện. Nếu hình ảnh này xuất hiện thì quan sát và phân tích 4 giới (*dhātu*) của hình ảnh đó; từng bước phân tích chủ yếu theo tâm hữu phần

(*bhavaṅga*) sáng tỏ và quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) hướng về quá khứ. Đây là trường hợp dựa vào sự mong mỏi được tái tục là một Phạm thiên-Brahmā.

Nếu thiên sinh không tha thiết mong mỏi về kiếp sống là một Phạm thiên-Brahmā mà thay vào đó tha thiết mong mỏi trở thành một bhikkhu ở kiếp sống vị lai thì hiểu biết sai của vị bhikkhu là vô minh (*avijjā*), sự dính mắc vào kiếp sống thành một bhikkhu là ái (*taṅhā*), Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Việc lập nguyện mong mỏi này bị vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*) và thủ (*upādāna*) theo cách dâng hoa và đèn ở tại một ngôi chùa, bảo tháp. Tâm thiện (*kusala citta*) đang dâng hoa và đèn dầu là hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực (*satti*) duy trì sau khi hành diệt là nghiệp (*kamma*). Cả thầy có 5 nhân: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Sau khi thành công trong việc quan sát theo 5 nhân này, thiên sinh phải quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) theo chiều nghịch cho đến giai đoạn đầu của hình thành bào thai (sắc thụ thai – *kalala rūpa*), như trên.

Giả dụ trước khi thiên, bạn dâng hoa hay đèn dầu tại một ngôi chùa hay bảo tháp. Lập nguyện mong có thể được thành một bhikkhu hay tu nữ, người nhân loại, chư Thiên-Deva hay là người trước khi đạt Nibbāna. Chỉ sau khi lập nguyện, nhớ sự sanh của danh pháp kỹ lưỡng trong tự thân. Thì vào lúc ngồi thiền, sau khi củng cố định (*samādhi*), quan sát theo danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) trong hiện tại, nội phần và ngoại phần. Sau đó, chiếu ánh sáng theo hình ảnh lúc lập nguyện ở Bảo tháp như một cảnh ngoại phần (*bahiddhā*). Nếu hình ảnh xuất hiện, chuyển sang quan sát theo 4 giới

(*dhātu*) của hình ảnh. Phân tích danh sắc (*nāma rūpa*). Quan sát theo sắc ở 6 ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*koṭṭhāsa*) thành một khối. Đặc biệt phân tích 54 thứ sắc (*rūpa*) tại ý vật (*hadaya vatthu*) một cách hệ thống. Nếu có khả năng quan sát theo ý vật (*hadaya vatthu*), thì tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ được thấy. Quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ xuôi và ngược. Tâm, sở hữu tâm (*citta cetasika*) của tâm lộ đồng lực (*javana vīthi citta*) đang dâng hoa và đèn dầu sẽ sinh khởi giữa hai tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Khi chúng sinh khởi, tự kiểm tra dù tâm, sở hữu tâm lộ đồng lực (*javana vīthi citta cetasika*) này là đúng tâm lộ (*vīthi citta*) sanh khi vị ấy lập nguyện. Nếu có khả năng kiểm tra, thiền sinh sẽ nhận ra dù nó đúng hay sai. Nếu nó là đúng, nó có khả năng quan sát theo quá khứ gần nhất hay chẳng? Vâng, nó có thể.

Nhóm vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) (khi lập nguyện) sanh là hướng/ khai ý môn (*manodvārāvajjana*), bảy sát-na tâm đồng lực (*javana*) và nếu na cảnh (*tadārammaṇa*) sinh khởi thì sanh 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*). Hướng/ khai ý môn (*manodvārāvajjana*) có 12 danh pháp; nếu hỷ (*pīti*) được gồm vào, đồng lực (*javana*) có 20 danh pháp của nhóm tham tà kiến (*lobha diṭṭhi*); na cảnh (*tadārammaṇa*) cũng có 20 danh pháp. Tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) là danh pháp (*nāma dhamma*). Sắc ý vật (*hadaya vatthu rūpa*), nương trên sắc này tâm lộ đồng lực (*javana vīthi citta*) sinh khởi, là sắc pháp (*rūpa dhamma*). Sắc (*rūpa*) của sáu ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*koṭṭhāsa*) trong toàn thân là sắc pháp. Vì vậy có hai: sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāma dhamma*).



Đối với tâm, sở hữu tâm thiện (*kusala citta cetasika*) đang dâng hoa và đèn dầu, nó sanh như hương/ khai ý môn (*manodvārāvajjana*), bảy sát-na tâm đồng lực (*javana*) và nếu na cảnh (*tadārammaṇa*) sinh khởi thì sanh 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*). Khai hay hương ý môn (*manodvārāvajjana*) có 12 danh pháp (*nāmadhamma*). Về phần đồng lực (*javana*), nếu hỷ (*pīti*) và tuệ (*ñāṇa*) được gồm vào thì có 34 danh pháp. Tuệ này là *Kammasakatā sammādiṭṭhi*<sup>1</sup> đó là tin và hiểu về nghiệp và quả của nghiệp. Nếu nghiệp thiện được hoàn thành một cách hạnh phúc và vui mừng, thì hỷ (*pīti*) được bao gồm; cả thảy 34 danh pháp na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể sanh. Tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) là danh pháp (*nāmadhamma*). Nương trên sắc (*rūpa*) này tâm lộ đồng lực (*javana vīthi citta*) sinh khởi và những sắc còn lại ở 6 xứ, 42 phần (*koṭṭhāsa*) trong toàn thân là sắc pháp (*rūpa dhamma*). Cả thảy có sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāma dhamma*). Nếu có khả năng quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) quá khứ gần nhất, thêm nữa quan sát theo danh sắc hướng dần về quá khứ như danh sắc hôm qua, danh sắc ngày trước hôm qua, danh sắc 1 tháng qua, danh sắc 2 tháng qua, danh sắc 1 năm qua, danh sắc 2 năm qua, v.v... Quan sát theo danh sắc cho đến giai đoạn đầu hình thành bào thai (sắc thụ thai – *kalala rūpa*).

## Thấy Biết Rõ Theo Danh Sắc Của Kiếp Quá Khứ

Ở giai đoạn này, một số thiền sinh thừa nhận rằng vào lúc đầu khóa thiền họ từng hoài nghi dù họ có mong mỏi thiền.

<sup>1</sup> Chánh kiến tự nghiệp.

Tuy nhiên, sau khi có khả năng quan sát theo như trên thì họ thấy họ dần trở nên trẻ, họ đã tin như vậy. Đó có nghĩa là thiên sinh là một người trưởng thành, trong khi quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) quá khứ thì khí chất của tuổi trẻ sanh lần nữa. Vị ấy chấp nhận rằng quá khứ có thể được quan sát. Vị ấy tiếp tục quan sát theo danh sắc của tuổi trẻ cho đến danh sắc khi vị ấy trong bào thai và cho đến giai đoạn đầu hình thành bào thai. Sau khi quan sát theo ‘sắc thụ thai’ (*kalala rūpa*), giai đoạn đầu hình thành bào thai, nếu vị ấy soi bằng ánh sáng đến phía bên kia với sự mong mỏi biết nơi những danh sắc này có nguồn gốc từ đâu, kể đến nhân trợ cho những danh sắc này sanh có thể được thấy như thường.

Tuy nhiên, một số thiên sinh có thể bị kẹt ở giai đoạn này. Mặc dù vị ấy soi bằng ánh sáng, vị ấy không tìm thấy gì ở phía bên kia. Họ nói ‘ánh sáng không thể xuyên qua’. Nếu như vậy, từng bước củng cố lại định (*samādhi*). Khi ‘định’ trở nên mạnh mẽ, soi sáng lần nữa. Nếu không thành công, dù sau khi cố gắng lặp đi lặp lại, thì quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) và sắc pháp (*rūpa dhamma*) lặp đi lặp lại, nội phần và ngoại phần. Điều đó có thể xảy ra như vậy vì danh sắc (*nāma rūpa*) không được rõ ở giai đoạn đầu của việc quan sát theo chúng. Vì vậy, lần này quan sát theo danh pháp và sắc pháp chi tiết hơn hướng về quá khứ, nội phần và ngoại phần.

Không có sát-na tâm (*cittakhaṇa*) giữa tâm tử (*cuti*) của kiếp quá khứ và tâm tái tục (*paṭisandhi*) của kiếp sống hiện tại. Nếu bạn có thể quan sát theo danh sắc tái tục (*paṭisandhi nāma-rūpa*) của kiếp sống hiện tại thì bạn cũng có thể quan

sát theo danh sắc tử (*cuti nāma-rūpa*) của kiếp sống quá khứ. Thêm nữa, quan sát theo chỉ là danh sắc (*nāma rūpa*). Trong việc quan sát theo như vậy, hình ảnh hay hình dạng vào lúc cận tử, rất gần tử (*cuti*) thường xuất hiện. Hoặc cảnh nghiệp (*kamma*) hoặc ‘nghiệp tướng hay điềm nghiệp’ (*kamma nimitta*) hay ‘thú tướng hay điềm sinh’ (*gati nimitta*) là cảnh sắp sửa trợ cho sanh kiếp sống hiện tại, xuất hiện ở tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ có thể sanh. Nếu hình dạng lúc cận tử xuất hiện, quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của nó. Khi nó trở thành những hạt hay bọ (*kalāpa*) nhỏ, phân tích sắc pháp (*rūpa dhamma*). Quan sát theo ý vật (*hadaya vatthu*) và phân tích những sắc (*rūpa*) của ý vật.

Nếu sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) không được thấy ở đó thì chỉ quan sát thêm một chút ngược về quá khứ. Nếu bạn có thể phân tích sắc (*rūpa*) của thời điểm ngay trước khi tử thì bạn có thể quan sát theo ý vật (*hadaya vatthu*). Nếu có khả năng quan sát theo ý vật thì tâm hữu phần (*bhavaṅga*) chủ sáng tỏ nương trên ý vật sẽ được tìm thấy. Kế đến thiên sinh cần phải làm gì sau khi tìm thấy tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ? Vị ấy sẽ tìm một trong những cảnh hay tướng (*nimitta*) [hoặc cảnh nghiệp (*kamma*) hoặc ‘nghiệp tướng/ điềm nghiệp’ (*kamma nimitta*) hay ‘thú tướng/ điềm sinh’ (*gati nimitta*)] sinh khởi trong thời điểm trước hay ở đồng lực cận tử (*maraṇāsanna javana*) bằng sức mạnh của nghiệp (*kamma*), là pháp sẽ trợ cho quả sanh.

### **Ví Dụ Thứ Nhất Về Một Báo Cáo Của Thiên Sinh**

Để hiểu giai đoạn này tốt hơn, ví dụ của hai thiên sinh sẽ được nêu ở đây. Một trong những thiên sinh được hướng

dẫn quan sát theo kiếp quá khứ thứ nhất gần nhất. Vị ấy là một người đàn ông trong kiếp hiện tại này. Nghiệp (*kamma*) tích lũy trong kiếp quá khứ thứ nhất gần nhất không luôn trợ cho quả trong kiếp sống hiện tại. Thiên sinh này từng là một tu sĩ trong kiếp sống quá khứ thứ hai xa hơn. Vị ấy đã tu tập thiền trong kiếp sống đó. Thiên vị ấy đã từng tu tập là thiên 4 giới (*dhātu*), thiên 32 phần của thân, thiên xương và thiên *kaṣiṇa* biến xứ trắng. Sau khi thiên, vị ấy (*vị tu sĩ trong kiếp sống quá khứ thứ hai*) lập nguyện mong mỗi được tái tục trong một cõi vui như nhân loại. Về phần thiên sinh này (người đàn ông trong kiếp sống hiện tại) khi vị ấy đã quan sát theo kiếp sống quá khứ thứ nhất gần nhất của vị ấy, cảnh nghiệp (*kamma*) của nghiệp đã tích lũy trong kiếp sống quá khứ thứ hai xa hơn trong lúc đang tu tập thiền xuất hiện. Tâm, sở hữu tâm lộ đồng lực thiện (*kusala javana vīthi citta cetasika*) đang tu tập thiền xuất hiện vào lúc đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*). Nhưng vào lúc ấy tâm lộ đồng lực thiện (*kusala javana vīthi citta*) (1) lúc đang thiên theo 4 giới (*dhātu*) sinh khởi; (2) lúc đang thiên theo 32 phần của thân cũng sinh khởi; (3) lúc đang thiên theo xương cũng sinh khởi; (4) lúc đang thiên theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng cũng sinh khởi. Cho nên, vị ấy đã được hướng dẫn quan sát theo chính xác nghiệp nào là nghiệp trợ cho quả sanh. Kế đến vị ấy có thể quan sát rằng cảnh của đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*) là nghiệp của thiên theo 4 giới (*dhātu*).

Về việc nghiệp (*kamma*) của thiên theo 4 giới (*dhātu*), có tiến trình sinh khởi của tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) như khai hay hướng ý môn (*manodvārāvajjana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*) và có thể na cảnh (*tadārammaṇa*), lấy 4 giới (*dhātu*) làm cảnh.

Hướng/ khai ý môn (*manodvārāvajjana*) có 12 danh pháp (*nāmadhamma*). Đồng lực biết 4 giới (*dhātu*) một cách sắc sảo. Đây là ‘tâm đồng lực đại thiện’ (*mahākusala javana citta*) biết từng trạng thái thực tính của 4 giới (*dhātu*). Nếu tuệ (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*) được gồm vào thì có 34 danh pháp. Đối với thiên sinh này, đó là 34 danh pháp. Bởi vì có 34 danh pháp đối với thiên sinh này, cho nên hỷ (*pīti*) được gồm vào. Nghiệp (*kamma*) này trợ cho kiếp sống hiện tại. Nghiệp này được tách ra hay cách xa một kiếp sống. Cho nên, nghiệp tích lũy trong kiếp quá khứ gần nhất đã không trợ cho kiếp sống hiện tại. Mà nghiệp đã tích lũy trong kiếp sống quá khứ thứ hai xa hơn trợ cho kiếp sống hiện tại. Như vậy, lúc cảnh nghiệp (*kamma*) xuất hiện, nó có thể là đã cách nhau nhiều kiếp. Nó cũng được đề cập trong nguyên bản. Có một trường hợp nói về việc dâng hoa, người ấy không tái tục trong cõi khổ (*apāya*) 91 kiếp (*kappa*)<sup>1</sup>. Nếu nghiệp được gieo trên ruộng màu mỡ và nếu nghiệp thật mạnh thì nó có thể theo và trợ cho quả đến nhiều kiếp sống.

Thiên sinh (là một tu sĩ trong kiếp sống quá khứ đó) lập nguyện mong mỗi để có khả năng thiên trong kiếp sống nhân loại cho đến khi đạt Nibbāna trong khi vị ấy đang tích lũy nghiệp này. Khi vị ấy lập nguyện mong muốn như vậy, sự hiểu sai về chúng sanh nhân loại là vô minh (*avijjā*); dính mắc vào kiếp sống nhân loại là ái (*taṅhā*); nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Trong nhóm vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) này, hướng/ khai ý môn (*manodvārāvajjana*) có 12 danh pháp (*nāmadhamma*). Đồng lực (*javana*) có 20 danh pháp, đó là nhóm tham tà kiến

<sup>1</sup> Bản Anh ngữ ghi là ‘kalāpa’, trang 137, dòng 4.

(*lobha diṭṭhi*). Không có na cảnh (*tadārammaṇa*). Tiến trình tâm lộ (*vīthi citta*) này là nghiệp luân (*kilesa vaṭṭa*). Bị vây quanh bởi nghiệp luân vị ấy tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*). Thiền khác không trợ cho quả sanh mà thiền 4 giới (*dhātu*) trợ. Tâm thiện của thiền có 34 danh pháp. Những danh pháp này là hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực để lại trong tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) vào lúc chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) diệt là nghiệp (*kamma*). Cả thấy có 5 nhân gồm vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Sau khi có khả năng thấy rõ chư pháp này, thiền sinh phải làm gì? Khi vị ấy đã thấy tiềm lực, nghiệp thì kết nối nghiệp và 30 sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) tồn tại trong giai đoạn đầu tái tục (*paṭisandhi*) của hình thành bào thai bằng cách quan sát theo phía đó (quá khứ) và phía này (hiện tại), nhân và quả. Quan sát theo nó ra sao? Quan sát theo dù có bất cứ sự liên quan nào giữa chúng.

Nói rằng, nếu thấy hai người đang ngồi với nhau thì bạn điều tra họ liên quan lẫn nhau ra sao. Thấy hai người đàn ông là một mặt, việc điều tra là mặt khác. Điều tra về sự liên quan giữa hai người thì tựa như quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả.

Danh sắc (*nāma rūpa*) quá khứ đã được quan sát theo. Làm sao nó được thấy rõ? (1) cả hai danh (*nāma*) gọi là vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*) và sắc vật (*vatthu rūpa*) mà cho nương trên đó chúng sinh khởi là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*); (2) danh (*nāma*) gọi là hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) và sắc vật (*vatthu rūpa*) mà nương trên đó chúng sinh khởi là danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Chúng là phần của

danh sắc kiếp sống quá khứ. Nói cách khác, chúng là phần của 5 uẩn (*khandha*) kiếp sống quá khứ. Ở giai đoạn này, danh sắc quá khứ và danh sắc hiện tại giai đoạn đầu hình thành bào thai đã được thấy biết rõ. Cho nên, nhân quá khứ là danh sắc hay 5 uẩn đã sanh trong kiếp sống quá khứ. Tuy nhiên, không phải tất cả 5 uẩn của kiếp sống quá khứ. Chúng chỉ là một phần của 5 uẩn quá khứ. Cũng có sắc pháp (*rūpa dhamma*) hay danh pháp (*nāmadhamma*) hay 5 uẩn trong giai đoạn đầu hình thành bào thai. Cho nên, chỉ nếu có khả năng quan sát theo 5 uẩn quá khứ, bậc tu tiến có thể quan sát thêm chúng liên quan ra sao với 5 uẩn hiện tại. Nếu bạn chưa từng thấy hai người đàn ông (đã đề cập trên), thì khó để điều tra sự liên quan lẫn nhau giữa họ. Bậc tu tiến phải tu tập thấy hai người đàn ông trước. Chỉ sau khi thấy họ, bậc tu tiến phải biết thêm (hay điều tra) họ liên hệ ra sao.

Ở giai đoạn này có một điểm cho thiền sinh hiểu tốt hơn. Đến đó, thiền sinh đã có khả năng quan sát một cách hệ thống theo sắc (*rūpa*) đang sanh do nghiệp trợ (*sắc do nghiệp trợ sanh – kammaja rūpa*); sắc do tâm trợ (*cittaja rūpa*); sắc do quý tiết trợ (*utuja rūpa*); sắc do vật thực trợ (*āhāraja rūpa*) sanh ở 6 ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*koṭṭhāsa*). Cho nên, đối với thiền sinh đã từng thấy rõ những sắc này thì có sắc do tâm trợ (*cittaja rūpa*) sinh khởi liên tục. Tâm là nhân, sắc do tâm trợ sanh là quả. Hiểu như vậy nếu vị ấy quan sát thấy rõ ‘nghiệp lực’ (*kamma satti*) (sức mạnh hay tiềm lực của nghiệp) của phía bên kia và kể đến quan sát theo 30 sắc tái tục (*paṭisandhi rūpa*) của giai đoạn đầu thụ thai của phía bên này; bây giờ quan sát theo quá khứ, bây giờ quan sát theo hiện tại, lặp đi lặp lại, kể đến thiền sinh sẽ thấy biết được dù danh sắc (*nāma rūpa*) sinh khởi do

‘nghiệp lực’ hay không. Còn như những sắc do tâm trợ (*cittaja rūpa*) sinh khởi liên tục do tâm, cũng vậy tự thấy rõ rằng sắc do nghiệp trợ (*kammaja rūpa*) sinh khởi liên tục do ‘nghiệp lực’. Thấy rõ như vậy, vị ấy biết được rằng nghiệp đó đã trợ cho quả này.

Tuy nhiên, cũng có nghiệp không trợ cho quả sanh. Về việc này, thiên sinh này trong kiếp sống quá khứ thứ hai của vị ấy tích lũy nghiệp trong tu tập về thiên 32 phần của thân. Vị ấy cũng tích lũy nghiệp trong thiên về xương. Nếu vị ấy đã tu tập thiên về xương cho đến khi vị ấy đã đạt bậc thiên (*jhāna*) thì bậc thiên (*jhāna*) này không trợ cho kiếp sống nhân loại. Nhưng đồng lực đại thiên sinh khởi ở giai đoạn cận định (*upacāra samādhi*) trước thiên có sức mạnh trợ sanh kiếp sống ‘Dục giới’ (*kāmāvacara*), ví dụ chúng sanh nhân loại. Vị ấy cũng tu tập phát triển định cho đến thiên thứ ba theo thiên *kasīna* biến xứ trắng. Thiên thứ ba này đã được vị ấy tu tập phát triển không trợ cho kiếp sống nhân loại. Tuy nhiên, đồng lực thiện (*kusala javana*) sanh vào lúc chuẩn bị định (*parikamma samādhi*) và đồng lực thiện sanh vào lúc Cận định (*upacāra samādhi*) trước thiên có sức mạnh trợ sanh kiếp sống nhân loại. Bởi vì tất cả những nghiệp (*kamma*) này có sức mạnh trợ sanh kiếp sống nhân loại. Thiên sinh này đã được hướng dẫn quan sát theo sự liên quan của nhân và quả của ‘tâm, sở hữu tâm đồng lực thiện dục giới’ (*kāmāvacara kusala javana citta cetasika*) trong lúc đang tu tập thiên theo 32 phần của thân; để quan sát theo sự liên quan của nhân và quả của ‘tâm, sở hữu tâm đồng lực thiện dục giới’ gọi là chuẩn bị định và ‘cận định’ trong tu tập thiên theo xương; để quan sát theo sự liên quan của nhân và quả của ‘tâm, sở hữu tâm đồng lực thiện dục



giới’ gọi là chuẩn bị định và ‘cận định’ trong tu tập thiền theo biến xứ trắng. Sau khi lần lượt quan sát theo như vậy, thiền sinh thấy rõ rằng nghiệp của thiền theo 32 phần của thân đã không trợ cho quả này; nghiệp của thiền theo xương đã không trợ cho quả này; nghiệp của thiền theo biến xứ trắng đã không trợ cho quả này. Chỉ sau sự thấy rõ này, cuối cùng khi vị ấy quan sát lặp đi lặp lại theo nghiệp của thiền theo 4 giới (*dhātu*), vị ấy thấy rõ rằng nghiệp của thiền theo 4 giới (*dhātu*) đã trợ cho quả sanh trong kiếp sống này.

Sau sự thấy rõ này, thiền sinh cần phải làm điều gì? Quan sát bằng tuệ nhãn thấy rằng do nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) thì quả sắc tái tục (*paṭisandhi rūpa*) của giai đoạn đầu thụ thai đang liên tục sinh khởi. Sau khi quan sát theo như vậy bằng tuệ nhãn rồi quan sát thêm:

- ‘Do có vô minh, sắc (*rūpa*) sanh. Vô minh là nhân, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là quả;
- Do có ái, sắc (*rūpa*) sanh. Ái là nhân, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là quả;
- Do có thủ, sắc (*rūpa*) sanh. Thủ là nhân, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là quả;
- Do có hành, sắc (*rūpa*) sanh. Hành là nhân, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là quả;
- Do có nghiệp, sắc (*rūpa*) sanh. Nghiệp là nhân, sắc uẩn (*rūpa khandha*) là quả.’

Đây là phương pháp quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả. Những chi khác của 5 ‘uẩn tái tục’ (*paṭisandhi khandha*) [*thọ uẩn vedanakkhandha*, *tưởng uẩn saññakkhandha*, *hành uẩn saṅkhārakkhandha*, *thức uẩn*

*viññāṇakkhandha*] có thể được quan sát theo cùng cách. Như trong khả năng quan sát theo 5 ‘uẩn tái tục’, bậc tu tiên có thể quan sát theo nhân và quả của danh pháp (*nāmadhamma*) sanh trong lộ nhãn môn (*cakkhuvāra vīthi*), lộ nhĩ môn (*sotadvāra vīthi*), lộ tỷ môn (*ghānavāra vīthi*), lộ thiệt môn (*jivhādvāra vīthi*), lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) theo mỗi sát-na tâm bằng cách nhóm là 5 uẩn (*khandha*).

Tuy nhiên, trong số những tâm, sở hữu tâm lộ (*vīthi citta cetasika*) chỉ là danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) và sắc nghiệp (*kammaja rūpa*) sinh khởi do vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) của kiếp sống quá khứ. Ví dụ tâm tố (*kiriya citta*), đồng lực thiện (*kusala javana*), đồng lực bất thiện (*akusala javana*) sanh không do nghiệp. Vì vậy, điều đó không cần thiết để quan sát theo sự liên quan của chúng với kiếp sống quá khứ. Nó chỉ cần quan sát thấy rõ sự liên quan với nhân hiện tại tương ứng. Như một ví dụ trong lộ nhãn môn (*cakkhuvāra vīthi*) có sự sinh khởi của khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*), nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*), tiếp thụ (*sampañicchana*), thẩm tấn (*santīraṇa*), phân đoán hay đoán định (*voṭṭhappana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*) và na cảnh (*tadārammaṇa*) hai lần. [lộ nhãn môn (*cakkhuvāra vīthi*): **K-Nhãn-T-TH-P-C-C-C-C-C-C-N-N**]. Khai ngũ môn là một tâm tố. Nó không liên quan đến nhân quá khứ. Phân đoán, đoán định là một tâm tố. Nó cũng không liên quan đến nhân quá khứ. Đồng lực thiện (*kusala javana*) hoặc đồng lực bất thiện (*kusala javana*) cũng không liên quan đến nhân quá khứ. Tâm, sở hữu tâm quả (*vipāka citta cetasika*) của tâm lộ (*vīthi citta*) được quan sát thấy rõ với

nhân quá khứ là nhãn thức, tiếp thân, thẩm tấn và na cảnh. Khai ngũ môn, đoán định và đồng lực được quan sát theo với nhân hiện tại như xứ/vật (*vatthu*), cảnh (*ārammaṇa*), xúc (*phassa*), v.v...

Phương pháp đã đề cập trên trong việc quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả bằng cách nhóm chư pháp nhân là một nhóm và nhóm chư pháp quả là một nhóm được hướng dẫn bởi Chú giải phù hợp với những quy tắc đã đề cập trong *Paṭisambhidā Pāḷi* là *Aṭṭe hetavo pañca, idāni phalapañcakaṃ, :: idāni hetavo pañca, āyatim phalapañcakaṃ*. Nhóm của chư pháp nhân và nhóm của chư pháp quả được quan sát thấy rõ dễ dàng theo liên quan tương sinh phương pháp thứ năm này. Đức Phật đã dạy 4 phương pháp trực tiếp như trong việc so sánh việc người đàn ông tìm cây leo; cũng thế, cùng với phương pháp đã đề cập trong *Paṭisambhidāmagga*, có 5 phương pháp. Cũng có đề cập trong *Visuddhimagga* để quan sát theo ba luân (*vaṭṭa*) là phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*), nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*) và quả luân (*vipāka vaṭṭa*), mà không quá khó từ phương pháp thứ năm. Về việc thấy rõ này, thiền sinh phải quan sát theo sự liên quan, mỗi nối nhân quá khứ với quả hiện tại ở tất cả 6 ‘xứ’ (*āyatana*). Sau đây, nó được dạy thêm là *Atitepi paccaya ceva paccaya samuppanna dhamma ca*. Khi pháp quá khứ được quan sát thì vị ấy thấy rõ rằng chỉ có nhân và quả trong quá khứ. Để thấy rõ như vậy, điều cần thiết để quan sát theo kiếp sống quá khứ xa hơn kế tiếp vì thiền sinh phải quan sát theo để thấy rõ rằng do chư pháp nhân trong kiếp quá khứ xa hơn, chư pháp quả sinh khởi trong kiếp quá khứ gần nhất. Chúng ta có thể nào nói đây là đủ hay chẳng? Đó là chưa đủ. Nếu có thể, tốt hơn là quan sát thêm về kiếp

sống quá khứ. Tại sao tốt hơn? **1)** Khi chúng sanh có sự sống thấy làm sao họ phải chèo với loại mái chèo gì và làm sao họ bị sóng đánh (pháp thế gian trong vòng luân hồi (*samsāra*)), bậc tu tiến sẽ thất vọng phải chăng? Họ sẽ bị thất vọng. Ngã mạn (*māna*) cũng có thể bị hạ thấp. Vị ấy luôn quở trách bằng chính sự lo ưu (*samvega*) của vị ấy. Đây là một lý do.

**2)** Lý do kế tiếp là nếu thiên sinh có thể quan sát thấy nhiều kiếp quá khứ, sự chán nản/ phiền yểm của vị ấy về vòng luân hồi (*samsāra*) khổ dần dần hoàn thiện. Hoàn thiện về sự chán nản, phiền yểm này, ‘tuệ chán nản, phiền yểm’ (*nibbidā ñāṇa*) là tuệ ủng hộ mạnh mẽ trong tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Đây là sự ủng hộ mạnh mẽ nhất để đạt Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) và Quả tuệ (*phala ñāṇa*). Vì thế, cho nên bậc tu tiến cần phải cố gắng để cho ‘tuệ chán nản/ phiền yểm’ (*nibbidā ñāṇa*) hoàn thiện. Với mục đích này tốt hơn nếu có khả năng quan sát thấy rõ nhiều kiếp quá khứ.

Khi thiên sinh này đã được hướng dẫn để quan sát theo pháp quá khứ, trong kiếp quá khứ thứ hai xa hơn của vị ấy là một tu sĩ vị ấy tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*), thiền theo 32 phần của thân, thiền theo xương và thiền theo *kasīna* biến xứ trắng. Vị ấy lập nguyện mong mỗi được tái tục trong một cõi vui là một chúng sanh nhân loại, là một vị Trời Deva. Biết sai về chúng sanh nhân loại, vị Trời Deva là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào đời sống chúng sanh nhân loại, vị Trời Deva là ái (*taṇhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi 3 pháp này, vị ấy tích lũy pháp hành (*saṅkhāra*). Khi vị ấy quan sát thấy rõ nhân trợ cho kiếp sống quá khứ gần nhất, vị ấy thấy rõ rằng nó cũng bị

trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*) của thiên theo 4 giới (*dhātu*). Nghiệp (*kamma*) của thiên theo 4 giới (*dhātu*) này cũng trợ cho sanh kiếp sống hiện tại này.

Khi vị ấy quan sát thấy rõ kiếp quá khứ xa hơn thứ ba, vị ấy quan sát thấy rõ rằng vị ấy từng là một ông già. Thiên sinh được hướng dẫn quan sát theo tướng/ cảnh (*nimitta*) xuất hiện lúc cận tử. Kế đến vị ấy thấy rõ rằng cảnh nghiệp (*kamma*) đặt bát vật thực đến một vị tu sĩ xuất hiện ở tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ của ông già. Kế đến vị ấy được hướng dẫn chuyển sang quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của hình ảnh đặt bát vật thực. Kế đến, phân tích thêm danh sắc (*nāmadhamma*) ở đó. Khi quan sát thấy rõ tiến trình tâm, sở hữu tâm lộ (*vīthi citta cetasika*) sanh giữa hai tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ, vị ấy được hướng dẫn quan sát thấy rõ vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) của việc nguyện mà vị ấy đã lập vào lúc ấy. Sự mong mỏi được tái tục là một tu sĩ trong giáo pháp (*sāsana*) như người mới tu đó. Biết sai về ‘tu sĩ’ là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống là tu sĩ là ái (*taṅhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi ba pháp này, vị ấy đã làm gì? Vị ấy đặt bát/ dâng vật thực. Đây là hành (*saṅkhāra*) và nghiệp (*kamma*). Tâm, sở hữu tâm thiện (*kusala citta cetasika*) là hành (*saṅkhāra*); sức mạnh hay tiềm lực để lại sau khi họ tử là nghiệp (*kamma*). Cả thảy thành năm nhân: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Vì 5 nhân này được hoàn thành, vị ấy phải thành một tu sĩ trong kiếp sống quá khứ thứ hai của vị ấy.

Khi vị ấy quan sát thêm xa hơn đến kiếp sống quá khứ thứ tư, vị ấy từng là một người đàn ông. Trong kiếp sống đó, vị

ấy lập nguyện mong mỗi được tái tục là một người đàn ông bằng cách dâng hoa ở tại một tượng Phật. tư thiện (*kusala cetanā*) này là hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực để lại khi chúng diệt là nghiệp (*kamma*). Cả thấy là vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Khi yêu cầu quan sát theo những gì vị ấy đã làm trong kiếp sống đó thì vị ấy thấy rõ rằng vị ấy cũng có từng tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*) lên đến bộn sắc (*rūpa kalāpa*). Tuy nhiên, vị ấy có thể đạt đến giai đoạn phân tích bộn sắc (*rūpa kalāpa*). Vị ấy cũng từng tu tập thiền theo 32 phần của thân, thiền theo xương và thiền theo *kasiṇa* biến xứ trắng. Vị ấy có thể đạt đến thiền thứ ba theo *kasiṇa* biến xứ trắng. Theo cách này, vị ấy có thể thấy bộn sắc (*rūpa kalāpa*) ở giai đoạn quan sát theo sắc (*rūpa*) sau khi củng cố định (*samādhi*); nhưng vị ấy không có khả năng phân tích bộn sắc (*rūpa kalāpa*) và vì vậy không với tới thực tính siêu lý (*paramattha*). Nhưng vì vị ấy đã tu tập thiền theo 4 giới (*dhātu*), vị ấy đã gieo một nhân thiện là ‘minh’ (*vijja*).

### **Gieo Nhân Thiện – ‘Minh’ (Vijja), ‘Điều Khiển Hành Vi’ (Cāraṇa)**

Trưởng lão Ledi Sayadaw, trong quyển “Pāramī Dīpanī” đã đề cập rằng có hai điểm quan trọng đối với ‘tuệ tròn đủ của Thịnh văn đệ tử’ (*sāvaka pāramī ñāṇa*). ***Adhikaro ca chandata adhikara kusala*** – là nhân thiện ‘điều khiển hành vi’ (*cāraṇa*) và ‘minh’ (*vijja*) đã tích lũy để đạt ‘đạo’ (*magga*), quả (*phala*), ‘Nibbāna. Không có loại thiện (*kusala*) nắm chặt, giữ chặt theo vòng luân hồi (*samsāra*) khổ. Trong số những pháp thiện (*kusala*), pháp mà được tích lũy với mục đích đạt ‘đạo’ (*magga*) quả (*phala*) ‘Nibbāna,

tu tập xả thí (*dāna*), tu tập giới (*sīla*), tu tập chỉ tịnh (*samatha*) là phần của nhân ‘điều khiển hành vi’ (*cāraṇa*). Nhân của sự thấy rõ từ 4 giới (*dhātu*) lên đến danh sắc (*nāma rūpa*), nhân, quả và nhân của tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) là phần của ‘minh’ (*vijja*). Nhiệm vụ của nhân ‘điều khiển hành vi’ (*cāraṇa*) là hướng, đẩy bậc tu tiến đến gặp và có người thầy giỏi, người cha tốt, người mẹ tốt, là những người có thể dạy ‘pháp’ (*dhamma*) để đạt Nibbāna. Khi gặp thầy giỏi, cha mẹ tốt, bạn tốt, khả năng chấp nhận sự dạy bảo của họ là nhiệm vụ của nhân ‘minh’ (*vijja*). Trưởng lão Ledi Sayadaw đã đề cập rằng trong số những nhân, nếu thiên sinh tu tập thiên theo 4 giới (*dhātu*), nó có sức mạnh ủng hộ (sức mạnh cận y - *upanissaya satti*) để giúp đạt ‘Đạo’ (*magga*), quả (*phala*), ‘Nibbāna. Nhân nào là tốt nhất? Nếu đạt được tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) thì nó là tốt nhất. Nếu vị ấy không có được đến nổi một nhân tốt thứ hai là nhân của hiền duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). ‘Tích trữ phước tròn đủ’ (*pāramī puññasambhāra*) là tu tập xả thí (*dāna*), giữ giới (*sīla*), chỉ tịnh (*samatha*) được gọi là nhân ‘điều khiển hành vi’ (*cāraṇa*) và tu tập quán (*vipassanā*) được gọi là nhân ‘minh’ (*vijja*) được tích lũy với sự mong mỏi đến Nibbāna. Điều này được nói rằng bậc tu tiến có thể đạt ‘đạo’ (*magga*), quả (*phala*), ‘Nibbāna chỉ nếu vị ấy có những nhân ‘tròn đủ’ (*pāramī*) này. Trong nhiều lời dạy (*desanā*) điều này được nói rằng pháp tròn đủ (*pāramī*) là cần thiết.

### Quan Sát Theo Kiếp Sống Vị Lai Của Vị Ấy

Về phần thiên sinh đã đề cập ở trên, sau khi quan sát thấy rõ theo pháp quá khứ, vị ấy đã quan sát theo pháp vị lai. Vị ấy

đã lập nguyện mong mỗi điều gì, thực hiện những điều thiện (*kusala*) gì? Vị ấy lập nguyện mong mỗi được tái tục là một tu sĩ sau khi dâng đèn dầu ở tại bảo tháp trong tu viện này. Biết sai về ‘tu sĩ’ là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống tu sĩ là ái (*taṅhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi ba pháp này, vị ấy tích lũy hành thiện (*kusala saṅkhāra*). Nghiệp (*kamma*), đang dâng đèn dầu tại bảo tháp. Nhóm tư thiện (*kusala cetanā*) là hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực để lại bởi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) khi họ tử là nghiệp (*kamma*). Cả thầy có 5 nhân đã hoàn thành là: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Khi đã hướng dẫn để quan sát thấy rõ vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) đúng, khai ý môn (*manodvārāvajjana*) của nó có 12 danh pháp và đồng lực (*javana*) có 20 danh pháp. Trong nhóm hành (*saṅkhāra*), vị ấy có thể quan sát thấy chính xác có 12 danh pháp ở khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 34 danh pháp ở đồng lực (*javana*). Trong thời ngồi thiền vị ấy quan sát thấy rõ sự mong mỗi đã nguyện tại bảo tháp bằng cách dâng đèn dầu. Khi đã hướng dẫn kết nối nhân và quả, vị ấy có thể quan sát thấy rõ sự liên quan giữa nghiệp (*kamma*) dâng đèn dầu và 5 uẩn (*khandha*) vị lai.

Sau đó, vị ấy quan sát hoặc có kiếp sống vị lai sau khác xa hơn hoặc không. Tại sao vị ấy được hướng dẫn quan sát theo một kiếp sống vị lai sau xa hơn? Về chi tiết của mục sanh diệt/ tiến thoái (*udayabbaya*). Đức Phật dạy rằng là ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh’, cũng ‘vì vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt’ - *Avijjā, Samudaya, Rūpa samudayo, ... Avijjā nirodha Rūpa nirodho*. Khi nào sắc



pháp (*rūpa dhamma*) diệt? Ở giai đoạn khi vô minh (*avijjā*) diệt thì sắc (*rūpa*) diệt. Điều này được nói trong phụ chú giải (*Mahātīkā*) đến Visuddhimagga, quyển 2, trang 421. ***Avijjā, nirodha rūpanirodhoti aggamagga ñāṇena avijjāya anuppāda nirodhato anāgatassa rūpassa anuppādanirodho hoti paccaya bhāve abhāvato.*** Trong *Satipaṭṭhāna Desanā*, ở giai đoạn pháp hoại tùy quán (*vayadhammānupassi*), đó là quan sát thấy rõ ‘do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt’ v.v... Theo những giai đoạn tuệ quán, tu tập thiền này được gồm trong sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Khi thiền sinh quan sát thấy rõ ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh’ cũng vậy vị ấy quan sát thấy rõ ‘do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt’. Sự diệt này đó là nếu vô minh (*avijjā*) bị đoạn trừ trong tự thân thì tất cả phiền não (*kilesa*) bị đoạn trừ. Khi nào tất cả phiền não (*kilesa*) bị đoạn trừ? Khi bậc tu tiến đạt đạo tuệ Ứng cúng (*arahatta magga ñāṇa*). Nó có thể được nói rằng nếu vị ấy chưa đạt tuệ ấy trong kiếp hiện tại thì khi đạt đạo tuệ Ứng cúng là trong vị lai phải chăng? Vâng, sắc pháp hoàn toàn diệt khi đạt được đạo Ứng cúng. Chúng diệt dứt mà không sanh trở lại. Vì không có pháp nhân, nên không có pháp quả.

Có hai loại diệt của sắc (*rūpa*) và cũng có hai loại diệt của danh (*nāma*). Tính chất liên tục sanh và diệt được gọi là sát-na diệt (*khaṇika nirodha*). Mặc dù chúng sanh, chúng diệt; nếu chư pháp nhân không diệt, chúng sanh lần nữa và diệt lần nữa. Đây là tính chất liên tục sanh và diệt. sát-na diệt (*khaṇika nirodha*) này được gọi là diệt sanh (*uppāda nirodha*). Diệt sanh nghĩa là diệt mà có sanh lần nữa. Nhưng sự diệt đã đề cập ở trên thì không là sát-na diệt (*khaṇika*

*nirodha*). Đó là ‘diệt vô sanh’ (*auppāda nirodha*). ‘Diệt vô sanh’ nghĩa là diệt là diệt dứt mà sẽ không bao giờ sanh trở lại. Đối với thiên sinh lúc đạt được tử hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna cuti*), danh sắc (*nāma rūpa*) sẽ không bao giờ sanh trở lại. Thiên sinh phải quan sát thấy rõ cho đến tử hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna cuti*), điểm mà danh sắc (*nāma rūpa*) sẽ không bao giờ sanh trở lại. Nếu có khả năng quan sát thấy rõ nó và vì bậc tu tiến chưa đạt đến hoàn toàn *Nibbāna* (*Parinibbāna*), thì đó có phải là vị lai?

Cho nên, bậc tu tiến không thể thấy rõ những gì Đức Phật dạy về phương pháp quan sát theo pháp vị lai trong tu tập niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) phải chăng? Bậc tu tiến có thể thấy rõ nó.

Về phần thiên sinh đã đề cập trên, lập nguyện mong mỗi được tái tục là một tu sĩ ở vị lai, vị ấy có khả năng quan sát thấy rõ rằng vị ấy sẽ cắt đứt vòng luân hồi (*samsāra*) trong kiếp sống vị lai thứ hai xa hơn là một tu sĩ. Sau khi có khả năng quan sát thấy rõ như vậy, thiên sinh phải quan sát thấy rõ chi tiết phương pháp sanh diệt/ tiến thoái (*udayabbaya*) như ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh’; ‘do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt’ một cách hệ thống theo như sách hướng dẫn. Phương pháp chi tiết để quan sát thấy rõ được dạy với biểu đồ (trong sách hướng dẫn). Nếu bạn muốn có kinh nghiệm thực hành thì bạn cần phải tu tập theo.

## **Ví Dụ Thứ Hai Về Một Báo Cáo Khác Của Thiên Sinh**

Để hiểu thêm về phương pháp quan sát thấy rõ pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*), ví dụ về kinh nghiệm khác của thiên sinh sẽ được nêu. Trong kiếp sống hiện tại

này, cô ấy là một người đàn bà. Khi cô ấy quan sát thấy rõ kiếp quá khứ gần nhất và phân tích danh sắc trong kiếp đó, cô ấy từng là một người đàn ông. Cô ấy đã từng làm gì khi còn là một người đàn ông trong kiếp đó? Cha mẹ của anh ấy cố gắng xếp đặt cuộc hôn nhân của anh ấy. Anh ấy đồng ý bằng lời để làm vừa lòng cha mẹ của anh ấy, nhưng thật ra anh ấy rất miễn cưỡng để lập gia đình. Ngay khi anh ấy gặp người con gái sắp cưới, sự mong mỏi không cưới trở nên mạnh mẽ. Cho nên một ngày anh ấy đã chạy trốn khỏi nhà bằng cách cưới một con ngựa mà không quan tâm về hậu quả. Vì anh ấy hơi khéo trong kinh doanh, anh ấy đã làm bất cứ việc gì ở bất cứ nơi nào và trở nên giàu có. Khi anh ấy đã giàu có, anh ấy có ý định thiền, sinh sống ở một nơi. Kế đến, điều gì đã xảy ra? Sau khi sống ở một nơi với ý định thiền, tâm của anh ấy vẫn dính mắc vào việc kinh doanh của anh ấy. Tâm của anh ấy không thật yên theo thiền. Dù anh ấy ngồi thiền, anh ấy không thể tập trung thiền sâu vì tâm của anh ấy trôi đi đến việc kinh doanh của anh ấy; vì vậy, anh ấy đã quay trở lại nhà. Theo cách này, anh ấy không thể thiền. Đây là kiếp sống quá khứ gần nhất của cô ấy.

Cũng trong kiếp sống đó, anh ấy đã viếng bảo tháp Shwe Dagon và lễ bái tại bảo tháp. Vị ấy lập nguyện mong mỗi thành một người mà vị ấy có thể thiền, bằng cách dâng đèn dầu ở tại góc Thứ sáu của bảo tháp. Khi anh ấy khoảng 55 tuổi, bệnh tật đè bẹp anh ấy và anh ấy tử. Trong kiếp này, khi cô ấy cố gắng quan sát thấy rõ đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*) của kiếp sống đó, cô ấy thấy rằng một mặt tâm của anh ấy dính mắc vào tài sản của anh ấy và mặt khác cũng có không thích vì không thể thiền. Vào lúc cận tử, hình ảnh về lập nguyện mong mỗi để có thể được

thiền bằng cách dâng đèn đến bảo tháp Shwe Dagon xuất hiện. Cảnh (*nimitta*) của nghiệp (*kamma*) này xuất hiện ở đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*) của anh ấy như thể là anh ấy đang dâng đèn dầu tại bảo tháp Shwe Dagon lần nữa. Từ khi anh ấy không thể thiền do việc kinh doanh của anh ấy, nếu anh ấy được tái tục là một người nam lần nữa thì anh ấy sẽ phải làm việc như vậy lần nữa và cũng sẽ không có cơ hội để thiền. Vì vậy, tâm của anh ấy có khuynh hướng hướng về là một người đàn bà thì tốt hơn.

Khi anh ấy lập nguyện mong muốn bằng cách dâng đèn không có phân biệt giữa đàn ông và đàn bà mà chỉ mong kiếp sống của người có thể thiền. Khi cảnh nghiệp (*kamma*) này xuất hiện với tâm cận tử, điều gì xảy ra? Tâm của vị ấy có khuynh hướng hướng về kiếp sống là một người đàn bà. Tại sao? Vì ‘người đàn ông phải làm việc để được kết quả phúc lợi kinh tế, thành ra không có thời gian để thiền; tốt hơn là làm một người đàn bà’, anh ấy nghĩ như vậy. Kế đến, khi quan sát thấy rõ chính xác những danh pháp biết sai về ‘người đàn bà’, chỉ có 19 danh pháp. Hỷ (*pīti*) bị loại trừ. Mặc dù có ý nghĩ về kiếp sống của người đàn bà, anh ấy tha thiết mong mỏi về nó. Đó chỉ là khuynh hướng hướng về kiếp sống là một người đàn bà để cho anh ấy sẽ có cơ hội thiền.

### **Quan Sát Khuynh Hướng Là Phần Của Phiền Nã Luân (*Kilesa Vatṭa*)**

Như một sự giải thích, phiền nã luân (*kilesa vatṭa*) vốn là vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) sinh khởi trước kế đến hành (*saṅkhāra*) và nghiệp (*kamma*), nghiệp luân

(*kamma vaṭṭa*) sinh khởi. Kế đến theo sau bằng quả luân (*vipāka vaṭṭa*). 3 luân (*vaṭṭa*) này liên tục xoay. Nếu bậc tu tiên không thiền quán (*vipassanā*) theo quả luân (*vipāka vaṭṭa*) đúng lúc rồi kế đến do quả luân (*vipāka vaṭṭa*), phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*) sẽ sinh khởi lần nữa. Do nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*), quả luân (*vipāka vaṭṭa*) sinh khởi lần nữa. Nó xoay vòng như vậy.

Về việc này, Đức Phật dạy trong *Cetanā sutta* trong *Nidāna Vagga, Saṃyutta*. **No ce bhikkhave ceteti, no ce pakappeti, atha ce anuseti. Ārammaṇametam hoti viññāṇassa thitiyā.** Dù có nghiệp hành (*saṅkhāra kamma*), hoặc có hành thiện (*kusala saṅkhāra*) hoặc hành bất thiện (*akusala saṅkhāra*) đã tích lũy mà không có mong mỏi về một kiếp sống trong vòng luân hồi (*samsāra*) khổ và không có mong mỏi thành đàn ông, đàn bà, người nhân loại hay chư Thiên Deva với ái kiến (*taṅhā diṭṭhi*), nếu những giới tiềm thù hay ngủ ngầm (*anusaya dhātu*) không được đoạn trừ, Đức Phật dạy đó là phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*).

Đối với thiên sinh này thì sự việc đã xảy ra như lời dạy ấy. Theo nghiệp của anh ấy về việc dâng đèn ở tại bảo tháp, nó bị vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) để có một kiếp sống có thể thiện. Không có sự mong mỏi chính xác để thành một người đàn bà. Khi ấy có sức mạnh tiềm tàng nghiêng hướng về kiếp sống đàn bà nếu duyên thích hợp. Bởi vì sức mạnh này tồn tại, tâm nghiêng hướng về kiếp sống người đàn bà đã sanh. Sức mạnh này được gọi là pháp tiềm thù hay ngủ ngầm (*anusaya*). Nhưng vì nghiệp (*kamma*), pháp ngủ ngầm (*anusaya*) này rất khó nhận thấy rõ. Ở giai đoạn quan sát theo nhân và quả, quan

sát theo pháp ngũ ngảm (*anusaya*) là phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*). Như vòng xoay của bánh xe luân hồi (*samsāra*) quan sát theo để thấy rõ rằng pháp ngũ ngảm (*anusaya*) tồn tại là phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*), ấy là vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*).

Cũng trong kiếp sống đó, anh ấy đã từng là một người mới tập tu khi anh ấy còn trẻ và khi cha mẹ của anh ấy vẫn còn sống. Anh ấy đã thiền theo 4 giới (*dhātu*) và đã đạt thiền (*jhāna*) thứ nhất dựa vào bất tịnh nghiệp xứ (*asubha kammaṭṭhāna*). Do đà hay quả của thiền này, sự không thích cưới vợ sinh khởi sau đó. Khi anh ấy khoảng 15 tuổi, anh ấy đã cởi bỏ quần áo sau khi cha mẹ của anh ấy sắp đặt hôn nhân của anh ấy ở khoảng tuổi 20 đến 25. Vào lúc đó, anh ấy chạy trốn khỏi nhà và phải làm việc. Khi anh ấy gần chết ở tuổi khoảng 55, tâm anh ấy nghiêng hướng về cuộc sống là một người đàn bà.

Chúng ta không thể nói chính xác nghiệp (*kamma*) đã đóng vai trò trong một kiếp sống bao nhiêu. Nghiệp (*kamma*) mà sắp sửa trợ cho quả sanh sẽ xuất hiện ở tâm cận tử. Đối với một số thiền sinh 3 hoặc 4 cảnh nghiệp (*kamma*) có thể xuất hiện. Ở ví dụ thứ nhất của chúng ta ở trên, 3 hoặc 4 cảnh nghiệp (*kamma*) đã xuất hiện. Nếu như vậy thì quan sát theo sự liên quan của nhân và quả của tất cả chúng để thấy nó có trợ cho quả hay không. Nhưng đối với ví dụ hiện tại chỉ có một cảnh nghiệp (*kamma*) là dâng đèn ở tại bảo tháp, xuất hiện ở đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*).

Khi cô ấy quan sát thấy rõ nghiệp quá khứ thứ hai, cô ấy từng là một vị Trời (*deva*). Anh ấy (vị Trời) thì luôn được nhiều vị thiên nữ và 4 vị thiên nam vây quanh. Thân của anh

ấy sáng hơn vị trời khác. Anh ấy không thấy được thiên. Nhưng trong kiếp sống đó anh ấy đã dính mắc vào kiếp sống nhân loại không có lập nguyện mong mỗi chính xác bằng cách dâng hoa và đèn đến bảo tháp, là việc có thể làm được trong thế giới chư Thiên. Không cần lập nguyện mong mỗi vì tâm nghiêng, hướng về là đủ. Khi vị ấy được kiếp sống nhân loại sau khi tử rời khỏi kiếp sống chư Thiên *Deva*, như thế khi quan sát thấy rõ chính xác nó đã là vậy, vì ở đó đã sanh ý nghiêng hướng về kiếp sống nhân loại. Sự dính mắc vào kiếp sống của một người đàn ông đã sanh. Biết sai về người đàn ông là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống của một người đàn ông là ái (*tañhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Chư pháp thiện về dâng hoa và đèn ở tại bảo tháp là chư hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực để lại sau khi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) diệt là nghiệp (*kamma*). Cả thấy 5 nhân: vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Cô ấy có thể quan sát thấy rõ sự liên quan giữa 5 nhân này và 5 quả hành (*vipāka saṅkhāra*) của kiếp sống quá khứ gần nhất là một người đàn ông. Trong việc quan sát theo kiếp sống quá khứ thứ 3 của cô ấy. Anh ấy đã thiên bắt đầu với thiên theo 4 giới (*dhātu*). Kế đến bằng ánh sáng của tuệ, anh ấy có thể quan sát thấy rõ theo 32 phần của thân và kế đến thiên theo xương. Anh ấy cũng đã thiên theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng cho đến thiên (*jhāna*) thứ tư. Anh ấy phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) thêm nữa cho đến khi đạt tới thực tính siêu lý. Anh ấy đã có khả năng quan sát thấy rõ, xác định ‘chỉ định danh sắc’ (*nāma-rūpa pariccheda*) từ kiếp sống đó. Có nhiều thiên sinh cũng như cô ấy.

Khi đã hướng dẫn để quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) của kiếp sống quá khứ thứ tư, cô ấy đã quan sát thấy rõ ràng cô ấy từng là một ông già. Ở tuổi khoảng 80, ông ấy lập nguyện mong mỏi về kiếp sống tu sĩ bằng cách đặt bát/ dĩa vật thực mỗi ngày. Ông ấy đã sống chỉ một cặp vợ chồng già. Họ dường như không được giàu. Do sự mong mỏi đó ông ấy đạt được kiếp sống của một tu sĩ trong kiếp sống vị lai (tức là kiếp sống quá khứ thứ ba của thiên sinh nữ này).

Khi cô ấy đã quan sát thấy rõ kiếp sống quá khứ thứ năm, cô ấy từng là một người đàn bà. Dâng hoa đến một bảo tháp, cô ấy đã lập nguyện mong mỏi về một kiếp sống của một người đàn ông. Biết sai về người đàn ông là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống của một người đàn ông là ái (*taṅhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi ba pháp này, nhóm tư thiện (*kusala cetanā*) lúc đang dâng hoa ở tại bảo tháp là hành (*saṅkhāra*) để lại sức mạnh hay tiềm lực trong tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) sau khi họ tử. Sức mạnh này là nghiệp (*kamma*). Cả thấy 5 nhân: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*).

Theo nghiên cứu với những thiên sinh, rất hiếm khi một người đàn ông mong mỏi về một kiếp sống là một người đàn bà. Nhưng đôi khi nó xảy ra, ví dụ thiên sinh đã đề cập trên. Tại sao một người nam nghiêng hướng về kiếp sống là một người đàn bà? Nếu thiên sinh gần với kiếp sống là người đàn bà (tức là gần với một kiếp sống quá khứ là một người đàn bà) thì sự mong mỏi thành một người đàn bà đôi khi xuất hiện. Nếu thiên sinh là một người đàn bà và nếu cô ấy gần với kiếp sống là người đàn ông (tức là gần với một kiếp



sống quá khứ là một người đàn ông) thì sự mong mỏi thành một người đàn ông có thể sanh. Nhưng cả hai sự mong mỏi ấy đều tốt phải chăng? Không tốt.

Chính Đức Phật dạy trong Mātugāma saṃyutta. *Người* đàn bà không thể chiến thắng sự mong mỏi về kiếp sống người đàn bà, không thể vượt xa hơn kiếp sống là người đàn bà. Người đàn ông không thể chiến thắng sự mong mỏi về kiếp sống người đàn ông, không thể vượt xa hơn kiếp sống là người đàn ông. Đối với thiên sinh này, cô ấy đã không mong mỏi về một kiếp sống người đàn bà trong kiếp quá khứ thứ năm của cô ấy, vì vậy cô ấy đã không vượt xa hơn kiếp sống là người đàn bà phải chăng? Phải rồi. Nhưng mặt khác vì cô ấy đã mong mỏi về kiếp sống là người đàn ông, có thể nào cô ấy vượt xa hơn kiếp sống là người đàn ông hay chăng? Không, cô ấy không thể. Cho nên, hãy cẩn trọng về việc này. Chừng nào còn trong vòng luân hồi (*samsāra*), khi nào chúng ta đang tích lũy nghiệp (*kamma*) như vậy, nếu tâm thay đổi một chút, cả tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) cũng thay đổi. Chúng thay đổi chủ yếu phụ thuộc vào vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) vây quanh trong lúc tích lũy nghiệp (*kamma*).

Giả sử nếu tích lũy nghiệp (*kamma*) với sự mong mỏi thành một bàng sanh và nếu nghiệp (*kamma*) là bất thiện (*akusala*), nó có thành tệ hơn hay không? Cho nên, tốt hơn là cẩn thận về sự vây quanh của vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*). Nhưng từ nghiên cứu dựa vào nhiều thiên sinh, thói quen của họ đi theo với họ. Khi đã hướng dẫn quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ, phân tích danh sắc chi tiết, nhiều thiên sinh nói rằng quan điểm về

kiếp sống quá khứ và thái độ hay quan điểm về kiếp sống vị lai hầu như giống nhau. Ví dụ nếu quan sát theo một người trong quá khứ có tính khí sân, người ấy có thể quan sát thấy rõ nhiều thái độ giận dữ trong quá khứ. Theo đà đó cho đến kiếp sống này thì vị ấy có thể trở thành một người có tính khí sân trong kiếp này. Tương tự, một người tính khí tham (*lobha*) trong quá khứ và nếu đã tích lũy nghiệp bị vây quanh bởi tham và nếu nghiệp này trợ cho quả sanh thì anh ấy sẽ trở thành một người tính khí tham. Về phần tính khí sân, nếu anh ấy tích lũy nghiệp vây quanh bởi sân thì anh ấy có thể trở thành một người tính khí sân. Tại sao? Vì quả bị trợ tạo dựa theo bất cứ pháp nào đang vây quanh nghiệp (*kamma*). Nếu nghiệp được tích lũy bị vây quanh bởi ái (*tañhā*) là pháp dính mắc vào tài sản thì khi nghiệp trợ cho quả sanh, sự dính mắc vào tài sản trở nên mạnh mẽ.

Quả của hành động nghiệp (*kamma*) thiện nhưng bị vây quanh bởi tham. Ví dụ triệu phú Jotika. Vào một lần, có hai anh em là con của một người đàn ông giàu có. Người anh đã lập nguyện chỉ mong về Nibbāna khi dâng đường mía. Người em trai mong được 3 pháp hạnh phúc là trở thành một chúng sanh nhân loại, Trời (*Deva*) và Nibbāna. Cùng người nhận là một vị Phật độc giác (*Pacceka Buddha*). Cảnh dâng cúng cũng giống nhau, một đường mía mỗi người. Những tâm, sở hữu tâm (*citta, cetasika*) lúc đang dâng đường mía, lập nguyện và vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) vây quanh đã không giống nhau. Từ khi người anh trai lập nguyện chỉ đạt đến Nibbāna anh ấy đã tái tục trong kiếp sống anh ấy sẽ đạt đến Nibbāna, anh ấy được thọ giới (*sīla*) trong giáo pháp (*sāsana*), từ bỏ tất cả tài sản. Anh ấy trở thành một bậc Ứng cúng (*Arahatta*). Người em trai

trở thành triệu phú Jotika trong vị lai, lập nguyện mong mỗi trộn lẫn với ái (*taṅhā*) về kiếp sống nhân loại vui và dính mắc vào một kiếp sống vui Deva. Có thể nào vị ấy tách ra khỏi kiếp sống nhân loại và khỏi kiếp sống cõi trời hay không? Không, vị ấy không thể tách khỏi chúng. Cái nào tốt hơn? Có thể tách hay không? Người có thể tách khỏi chúng đã đề cập trên (tức là người anh trai) đạt đến bậc Ứng cúng (*Arahatta*) trong Giáo pháp Đức Phật Vipassi. Khô có diệt hay không? Nó đã diệt.

Trở thành triệu phú Jotika trong quá khứ (tức là khi ấy người em trai) lập nguyện mong mỗi về 3 pháp hạnh phúc là một kiếp sống vui nhân loại, một kiếp sống vui cõi trời (*Deva*) và Nibbāna, vị ấy phải trải qua hơn 91 *kappa* ‘kiếp’ từ thời Đức Phật Vipassi cho đến thời giáo pháp của Đức Phật Gotama (*Gotama Buddha sāsana*). Trong 1 *kappa* ‘kiếp’ chất đồng xương của một chúng sanh có sự sống (sanh và tử lặp đi lặp lại, hết kiếp này sang kiếp khác) có thể là cao như núi Vepulla. Anh **Jotika** phải trải qua khoảng 91 núi đồng xương. Anh ấy phải đối diện với sự tử chất đồng như 91 núi xương vì anh ấy tích lũy nghiệp (*kamma*) vây quanh bởi sự dính mắc vào kiếp sống vui nhân loại, kiếp sống vui cõi trời (*Deva*). Điều này có tốt hay không? Không tốt. Cho nên tích lũy nghiệp vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) là không tốt.

Về phần thiên sinh này, khi cô ấy quan sát thêm kiếp sống quá khứ thứ sáu của cô ấy, cô ấy từng là một vị vua. Trong kiếp sống đó đương kim Hoàng hậu chết trước. Bị dính mắc vào Hoàng hậu, điều gì đã xảy ra lúc cận tử của vị Vua sau đó? Tâm của vị ấy chỉ bị dính mắc vào Hoàng hậu. Có một

lần vị Vua cùng với Hoàng hậu đã đặt bát/ dâng vật thực đến Tăng đoàn (*Saṅgha*). Vị ấy đã lập nguyện mong mỗi tình cờ gặp cô ấy trong mỗi kiếp sống. Biết sai về ‘kiếp sống’ nơi mà vị ấy có thể gặp cô ấy là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống ấy là ái (*taṅhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), vị ấy đã tích lũy tư thiện (*kusala cetanā*) bằng việc dâng vật thực, đó là hành (*saṅkhāra*). Khi những tư thiện (*kusala cetanā*) này diệt, chúng được ả/ chèn sức mạnh hay tiềm lực nghiệp (*kamma*) vào tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) sẽ trợ cho quả ở vị lai sinh khởi. Sức mạnh này là nghiệp (*kamma*). Cả thầy 5 nhân đã hoàn thành: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Trong khi đang tử, nghiệp này xuất hiện ở đồng lực cận tử (*maraṇāsanna javana*) của vị Vua. Do nghiệp này, vị ấy đã tái tục về đâu? Kiếp sống quá khứ thứ năm (của thiên sinh này) đã đề cập trên; tức là vị ấy trở thành một người đàn bà.

Trong trường hợp này, vị ấy chỉ mong gặp và sống với Hoàng hậu. Vị ấy đã không lập nguyện mong được tái tục làm một người đàn bà. Tại sao vị ấy đã nhận được một kiếp sống của người đàn bà? Khi đã dạy quan sát chính xác hơn, vị ấy đã thấy rõ rằng trong tiến trình tâm (*citta*) ở đồng lực cận tử (*maraṇāsanna javana*), tâm bị dính mắc vào Hoàng hậu rất nhiều. Cho nên vào lúc cảnh Hoàng hậu sinh khởi ở tại tâm; mặt khác, nghiệp (*kamma*) dâng vật thực cũng sanh. Vào lúc nghiệp (*kamma*) sinh khởi, khi cảnh Hoàng hậu sinh khởi thì cảnh này trở thành ‘câu nói’ làm tâm của vị ấy nghiêng hướng về kiếp sống của một người đàn bà. Khi thấy cảnh người đàn bà, tâm nghiêng hướng về kiếp sống của

một người đàn bà không rõ rệt. Cho nên, do sự nghiêng về không rõ rệt này, vị vua đạt đến kiếp sống người đàn bà trong kiếp sống quá khứ thứ năm (của thiên sinh này). Theo việc này, thật ra đó không phải là sự mong mỏi về kiếp sống người đàn bà; đó chỉ là một khuynh hướng/ nghiêng hướng về trong tâm. Loại khuynh hướng/ nghiêng hướng về như vậy đã không xảy ra trong lúc đang tích lũy ‘nghiệp thiện’ (*kusala kamma*). Chỉ khi cảnh nghiệp xuất hiện lần nữa vào lúc cận tử, khuynh hướng, nghiêng hướng về này xảy ra. Cho nên, trong việc quan sát theo nhân và quả biết sự nghiêng hướng về đó là ‘giới ngủ ngầm’ (*anusaya dhātu*). Theo báo cáo của cô ấy (thiên sinh này), vị ấy có nên để tâm của vị ấy được thả lỏng, không bị kiểm chế hay không? Không, vị ấy không nên. Cũng vậy, khi tích lũy ‘nghiệp thiện’ (*kusala kamma*), không nên thả lỏng tâm.

Khi quan sát thấy rõ kiếp sống quá khứ thứ bảy, cô ấy từng là một con voi Hoàng gia trắng. Con voi phải mang theo Vua trên lưng đến nơi vị Vua muốn đi. Cho nên, tâm của vị ấy có tính nghiêng hướng về cuộc sống của một vị vua. Có một lần nó nhổ một hoa sen dâng đến một tượng Phật (*Buddha rūpa*). Nó đã lập nguyện mong mỏi về kiếp sống là một vị Vua bằng việc dâng hoa ấy. Làm sao voi có thể làm điều như vậy và cũng lập nguyện mong mỏi? Vì nó rất gần với cuộc sống nhân loại (tức là trong một kiếp quá khứ gần là một người nhân loại). Đó là điều không dễ để sanh một tâm như vậy nếu nó không từng gần với cuộc sống nhân loại và nó không thông minh. Theo nghiên cứu ở những thiên sinh, nhiều thiên sinh đã từng là một bàng sanh trong kiếp sống quá khứ, trong kiếp sống bàng sanh đó đã từng không vui, họ biết đến từ kiếp sống nào để trở thành một

bàng sanh; họ từng có sự mong mỏi về một kiếp sống nhân loại. Về phần con Voi này, nó lập nguyện trở thành một vị Vua trong kiếp sống nhân loại bằng việc dâng hoa sen đến một tượng Phật (*Buddha rūpa*). Biết sai về ‘Vua’ là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào kiếp sống của một vị vua là ái (*tañhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Bị vây quanh bởi ba pháp này, nó đã tích lũy nhóm tư thiện (*kusala cetanā*) lúc đang dâng hoa sen đến tượng Phật, đây là hành (*sañkhāra*). Sức mạnh hay tiềm lực để lại sau khi tư thiện (*kusala cetanā*) diệt là nghiệp (*kamma*). Vào lúc cận tử cảnh dâng hoa sen đến tượng Phật xuất hiện ở đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*). Như vậy, biết rằng làm sao sự mong mỏi được hoàn thành khi một nghiệp như vậy trợ cho quả của nó sanh. Vật dâng cúng chỉ là một hoa sen; nhưng sự dâng cúng hoa sen này có sức mạnh làm cho trở thành một vị Vua; như vậy có thể nào chúng ta đánh giá thấp về nghiệp (*kamma*)? ***Kusalesu dhammesu cittuppādamattampi bahu pakāranti vadāmi.*** Trong *Mulapannasa Pāli* (*Majjhima Nikāya*), Đức Phật Buddha dạy rằng có nhiều lợi ích dù chỉ nghĩ về ‘pháp thiện’ (*kusala dhamma*).

Kể đến, thiên sinh quan sát thấy rõ thêm kiếp sống quá khứ thứ tám của cô ấy. Khi quan sát thấy tại sao cô ấy trở thành một con voi, Cô ấy đã quan sát thấy rõ trong kiếp sống quá khứ thứ tám đó, cô ấy từng là thành viên bộ lạc cổ xưa sống trong rừng. Anh ấy luôn có một cái cung và mũi tên và chỉ mặc khố<sup>1</sup>. Anh ấy sống ở đó săn bắn thú và ăn bằng cách nướng. Về phần nghiệp (*kamma*) của anh ấy – một ngày trong khi đang tìm kiếm thú, anh ấy thấy một con voi trắng

---

<sup>1</sup> khố: khăn quấn quanh thắt lưng.

ở một khoảng cách xa. Trong khi anh ấy theo dõi con voi này, anh ấy mất dấu của nó.

Từ lúc đó, mỗi khi anh ấy săn tìm thú, anh ấy luôn nhớ tìm con voi trắng. Rồi vào lúc cận tử, hình ảnh những con thú bị anh ta giết và ăn xuất hiện. Đây là ‘tướng, cảnh bất thiện’ (*akusala nimitta*). ‘Tướng, cảnh bất thiện’ xuất hiện với những ai đã tích lũy pháp ‘bất thiện’ (*akusala*) và nếu pháp ‘bất thiện’ đó sắp sửa trợ cho quả sanh. Anh ấy thấy một đồng thịt thú mà anh ấy từng giết; mặt khác, hình ảnh của con voi trắng mà anh ấy từng tìm kiếm cũng xuất hiện. Anh ấy đột ngột qua đời khi hai cảnh này xuất hiện ở tâm của anh ấy. Khi anh ấy tìm kiếm con voi trắng anh ấy tức giận với chính anh ấy vì không thể tìm ra con voi. Cho nên sự tức giận vì không tìm ra con voi là một nghiệp và giết những con thú là một nghiệp khác. Đây là hai loại nghiệp (*kamma*). Khi quan sát để biết chính xác nghiệp nào trong hai nghiệp này đã trợ cho quả sanh, nó là nghiệp tức giận về việc không tìm ra con voi trắng xảy ra trợ cho quả sinh khởi.

Như vậy, bạn có từng giận dữ chẳng? Chúng ta phải cân nhắc loại quả gì mà nghiệp (*kamma*) giận dữ sẽ trợ sanh. Vì hình ảnh của con voi trắng xuất hiện ở tâm cận tử, sự nghiêng hướng về kiếp sống con voi đã sanh. Nó trở thành một ‘câu nổi’ đến đó. ‘Tư bất thiện’ (*akusala cetanā*) sân (*dosa*) đã làm cho anh ấy đi tái tục làm một con voi. Theo kinh nghiệm này, kiếp sống xảy ra theo cách xoay. Nếu một người là một thợ săn ở một thời gian nào đó thì anh ấy phải đối diện khả năng bị tái tục là một bàng sanh phải chăng? Nếu một người là một thợ săn thì nó có thể sẽ có người khác giết anh ấy ở vị lai. Về việc con voi này, vì nó gần với kiếp

sống nhân loại (tức là kiếp sống quá khứ gần nhất), mặc dù không thể nói nó có trí. Bởi vì trí này anh ấy đạt đến kiếp sống của một chúng sanh nhân loại lần nữa. Khi quan sát theo cách này, cô ấy thấy rõ sự liên quan của chư pháp nhân và chư pháp quả.

Đối với trường hợp này, từ khi tâm đã nghiêng hướng về kiếp sống của một con voi, biết sai về con voi là vô minh (*avijja*). Dính mắc vào kiếp sống là con voi là ái (*tañhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Kế đến, nhóm tư bất thiện (*akusala cetanā*) sân (*dosa*) là nhóm nghiệp hành (*sañkhāra kamma*) trợ cho quả sanh. Có xuất hiện tâm hơi nghiêng hướng về cảnh con voi vào lúc cận tử. Nhưng đôi khi không có sự nghiêng hướng về kiếp sống mà chỉ phạm vào hành vi sai trái. Khi phạm như vậy có thể không có sự mong mỏi tái tục là bàng sanh hay địa ngục. Nhưng không có sức mạnh để tránh nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) đẩy cho tái tục là bàng sanh, ngạ quỷ (*peta*) hay chúng sanh địa ngục. Có sự dính mắc vào hành vi sai trái là vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) trở thành phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*). Đây không phải là phiền não (*kilesa*) dính mắc vào kiếp sống là bàng sanh, ngạ quỷ (*peta*) hay chúng sanh địa ngục. Tuy nhiên, nó là vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) dính mắc vào hành vi sai trái; là nhân để tái tục vào loại kiếp sống này.

Đối với thiên sinh này, khi cô ấy quan sát thấy chính xác nhân và quả của tất cả 8 kiếp quá khứ này, cô ấy thấy rằng kiếp quá khứ thứ ba trước đây của cô ấy là một tu sĩ, anh ấy (vị tu sĩ) từng có khả năng quan sát theo nhân và quả trong 5 kiếp quá khứ của anh ấy (tức là từ kiếp quá khứ thứ tư đến



thứ 8 của thiên sinh nữ hiện tại). Nữ thiên sinh này đã đạt đến ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) từ kiếp sống quá khứ thứ ba của cô ấy. Nó có thể được nói rằng cô ấy có nhân pháp tròn đủ (*Pāramī*) tốt.

Sau khi quan sát theo những kiếp quá khứ, cô ấy đã được hướng dẫn để quan sát theo những kiếp sống vị lai của cô ấy. Mặc dù cô ấy là một người nữ trong kiếp sống này, cô ấy đã lập nguyện mong mỗi thành một tu sĩ ở kiếp sống vị lai sau khi dâng đèn đến bảo tháp. Để quan sát thấy rõ dù nghiệp (*kamma*) này sẽ sanh hay không khi cô ấy ở lúc cận tử, cô ấy quan sát thấy rõ theo từ danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại hướng về danh sắc (*nāma rūpa*) vị lai. Khi cô ấy quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ vào lúc đồng lực cận tử (*marañāsanna javana*), nghiệp (*kamma*) dâng đèn này đã xuất hiện. Nghiệp này sẽ trợ cho quả sanh. Kế đến cô ấy có thể quan sát theo nhân và quả giữa 5 uẩn (*khandha*) vị lai của vị tu sĩ và nhân hiện tại. Cô ấy đã quan sát thêm để biết hoặc sẽ có kiếp sống vị lai sau khác hay không. Kế đến cô ấy thấy rõ rằng cô ấy có thể hoàn toàn cắt đứt hành trình luân hồi (*samsāra*) trong kiếp sống vị lai gần nhất đó là một tu sĩ. Cô ấy có thể quan sát thấy rõ sự diệt của danh sắc (*nāma rūpa*) là chư pháp sẽ không bao giờ sanh trở lại lần nữa sau khi tử (*cuti*), do vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*).

Khi đi theo vòng luân hồi (*samsāra*), không biết hình dạng gì chúng ta sẽ mang, con đường nào chúng ta sẽ đi, xứ nào chúng ta sẽ đi đến, điều này có đáng sợ hay không? Nó thật đáng sợ. Nhưng chưa, chúng sanh phải đi hợp với hành trình

luân hồi (*samsāra*) chưa được kết thúc. Vì vậy, bây giờ có bất cứ phương pháp nào để biết chính xác con đường hay chẳng? Có. Theo phương pháp Đức Phật dạy này, đối với những ai có giới (*sīla*), vị ấy mong điều gì về vị lai có thể được mãn nguyện. ***Taṅca kho sīlavato vadami no dusīlassa*** v.v... Sự mong mỏi có thể được mãn nguyện đối với những ai có giới (*sīla*). Nó không được mãn nguyện đối với những ai không có *sīla*.

Một người sau khi đã gặp một ‘đại phú gia của dòng chiến sĩ’ (*khattiya mahāsāla*), ‘đại phú gia của dòng cao cấp *Brahma*’ (*Brahmana mahāsāla*) hay ‘đại phú gia chủ’ (*gahapati mahāsāla*) thì nghiêng về đó tốt hơn để được tái tục là bạn của họ hay cộng tác sau khi tử có thể sanh. Những loại ý nghĩ này sanh. Vị ấy làm gì với những ý định này? ***So taṃ cittaṃ dahatti taṃ cittaṃ adhitthāti taṃ cittaṃ bhaveti***. Vị ấy tu tập và xác định những ý nghĩ này lập đi lập lại. Về ngôn ngữ hiện nay của chúng ta nó có nghĩa là lập nguyện hay mong mỏi. Điều gì xảy ra khi điều này sanh? ***So kā sabbetā parāmaranā khattiya mahāsālanavā brahmana mahāsālanavā gahapati mahāsālanavā sahavyatā uppajjati***. Sau khi tử vị ấy đến kiếp sống là bạn hay người cộng tác của ‘đại phú gia của dòng chiến sĩ’, ‘đại phú gia của dòng cao cấp *Brahma*’ hay ‘đại phú gia chủ’. Hạng người gì có thể trở thành như vậy? ***Taṅca kho sīlavato vadāmi no dusīlassa icchati bhikkhave sīlavato cetopanidhi visuddhatā***. Đức Phật đã dạy rằng nó chỉ cho những ai có giới (*sīla*) và không cho những ai không có *sīla*. Đối với những ai có giới (*sīla*) hay *sīla* của anh ấy được trong sạch thì do vậy, tất cả những mong mỏi trong tâm của

anh ấy trở thành toại nguyện. Tương tự, Đức Phật dạy chính xác rằng nếu một người lập nguyện để được tái tục là một vị Trời Deva trong cõi Catumaharajika, Tāvātimsa, Yāmā, Tusita, Nimmānarati hay Paranimmita-vasavatti sau khi thực hiện pháp thiện (*kusala*) và nếu nghiệp đó trợ cho quả sanh thì vị ấy có thể đạt đến cõi trời vui (*Deva sugati*) mà vị ấy muốn; nhưng đây chỉ cho những ai có *sīla*. Những ai không có *sīla* không thể đạt được nó. Cho nên, nếu vị ấy lập nguyện mong mỗi bằng cách thực hiện pháp thiện (*kusala*) giữ vững theo *sīla*, vị ấy có thể đến kiếp sống mà vị ấy mong ước hay chẳng? Vâng, vị ấy có thể. Nhưng nếu vị ấy mong mỗi để đạt đến cõi Phạm thiên (*Brahmā*) khi nền tảng là xả thí (*dāna*), tâm trở nên dễ dạy và vị ấy thiền thêm theo bốn Phạm trú (*Brahma vihāra*) đó là từ (*mettā*), bi (*karunā*), tùy hỷ (*muditā*), xả (*upekkhā*); thì nếu vị ấy lập nguyện mong mỗi vị ấy có thể đạt đến cõi Phạm thiên (*Brahmā*). Nhưng có tốt để đạt đến những kiếp sống này hay chẳng? Nó không phải là tốt nhất. Nhưng nếu bậc tu tiến mong mỗi về nó, vị ấy có thể đạt đến những kiếp sống này. Tại sao nó không là tốt nhất? Nó không được thoát khỏi: già, bệnh, chết, sầu, khóc, khổ thân, khổ tâm, ai oán. Bậc tu tiến không thể thoát khỏi những khổ (*dukkha*) này. Cho nên, Đức Phật nhắc nhở, động viên rằng thực hiện pháp thiện phải với mục tiêu Nibbāna. Đức Phật chủ trương thực hiện để có thiện nương vào ly luân hồi (*vivatta nissita kusala*) chứ chẳng phải thiện nương vào luân hồi (*vatta nissita kusala*). Đó là, nếu vị ấy thực hiện pháp thiện (*kusala*), sự khát vọng cần phải được cho đạt đến Nibbāna.

Nếu vậy, tại sao quan sát theo pháp vị lai? Kiếp sống quá khứ được quan sát thấy rõ để đoạn trừ sự dính mắc vào nhân

và quả trong nhiều kiếp quá khứ; cũng vậy, chư pháp vị lai được quan sát thấy rõ để đoạn trừ sự dính mắc vào kiếp sống vị lai. Đôi khi người trong hoàn cảnh xấu họ ao ước kéo dài hạnh phúc quá khứ phải chăng? Họ có thể ao ước về nó. Đôi khi, khi người trong hoàn cảnh xấu, họ trông mong được một cuộc sống tốt hơn hiện tại phải chăng? Họ trông mong như vậy. Cho nên, do ao ước đối với pháp quá khứ và trông mong pháp vị lai, ba thời phải được quan sát thấy rõ: 5 uẩn (*khandha*) quá khứ thì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*); 5 uẩn hiện tại thì *anicca, dukkha, anatta*; 5 uẩn vị lai thì *anicca, dukkha, anatta* để đạt đến ‘tuệ vô thường tùy quán’ (*aniccanupassanā ñāṇa*), ‘tuệ khổ não tùy quán’ (*dukkhanupassanā ñāṇa*), ‘tuệ vô ngã tùy quán’ (*anattanupassanā ñāṇa*). Bằng cách quan sát thấu rõ theo như vậy, nếu vị ấy thấy sự sai lỗi đó là vô thường, khổ, vô ngã của 5 uẩn (*khandha*) quá khứ, hiện tại, vị lai liên tục thì thiên sinh này sẽ trở nên mệt mỏi, chán ngán, ghê tởm với 5 uẩn quá khứ, hiện tại, vị lai. Cũng do đã từng quan sát thấy rõ theo pháp ngoại phần, vị ấy sẽ trở nên mệt mỏi, chán ngán và ghê tởm với 5 uẩn ngoại phần.

Vị ấy cũng quan sát thấy rõ theo cảnh chư pháp hành (*saṅkhāra*) của vật không có sự sống ngoại phần. Sau khi quan sát và phân tích 4 giới (*dhātu*) của vàng, bạc, nông trại, đất, nhà, tòa lâu v.v... chúng trở thành những bợn (*kalāpa*) sắc. Phân tích những bợn (*kalāpa*) này. Chúng là những ‘sắc do quý tiết trợ tạo’ (*utuja rūpa*). Nếu âm thanh được bao gồm, 9 thứ sắc (*rūpa*); nếu loại trừ thì chỉ 8 thứ sắc (*rūpa*). Bạc tu tiên phải thiên quán (*vipassanā*) liên tục để thấu rõ 3 tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. Bằng cách tu tập như vậy khi vị ấy thấy sự sai

lỗi đó là vô thường, khổ, vô ngã của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) không có sự sống, vị ấy sẽ trở nên mệt mỏi và ghê tởm về chư pháp hành này. Với ý định cho sự trưởng thành của tuệ thiền yếm (*nibbīda ñāṇa*) thiền sinh được hướng dẫn quan sát theo pháp quá khứ, hiện tại, vị lai; cả ba thời. Đối với thiền sinh chỉ đang thiền quán (*vipassanā*) theo pháp hiện tại, nó có thể chán ngán về kiếp quá khứ và kiếp vị lai hay chăng? Không dễ để làm như vậy.

Sau khi thành công trong việc quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) như vậy, thiền sinh được hướng dẫn quan sát thêm về nhân và quả bằng phương pháp thứ nhất trong giai đoạn ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) này. Nếu thiền sinh mong muốn, vị ấy sẽ được hướng dẫn để tu tập theo những phương pháp còn lại. Bậc tu tiến có thể hỏi lợi ích trong việc quan sát thấy rõ sự liên quan giữa nhân và quả là gì? Ở giai đoạn này, 2 tuệ (*ñāṇa*) đạt được là ‘Tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). ‘Tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) có sức mạnh đoạn trừ thân kiến (*sakkāya diṭṭhi*). ‘Thân kiến’ (*sakkāya diṭṭhi*) này là pháp dính mắc và tin rằng đản ông, đản bà, người, chúng sanh, nhân loại, trời Deva, Phạm thiên Brahmā thật sự có tồn tại bên ngoài và bên trong, trong 31 cõi. Cũng vậy, đối với thiền sinh nào có thể quan sát thấy rõ theo 5 uẩn (*khandha*) vị lai, thân kiến (*sakkāya diṭṭhi*) theo 5 uẩn vị lai bị đoạn trừ. ‘Tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) là vũ khí có thể làm tiêu tan (nhỏ bỏ) thân kiến (*sakkāya diṭṭhi*) thuộc ba thời – quá khứ, hiện tại, vị lai. Nhưng ‘tuệ chỉ định danh sắc’

(*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) không có sức mạnh để nhỏ bỏ nó hoàn toàn. Nó chỉ có thể nhỏ bỏ tạm thời (*tadanga*).

Vũ khí có thể làm tiêu tan (nhỏ bỏ) thân kiến (*sakkāya diṭṭhi*) hoàn toàn là Đạo tuệ (*magga ñāṇa*). Tuy nhiên, Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) không sanh bằng không có cái gì<sup>1</sup>. Nó cũng như cái lọng vàng trên đỉnh của một bảo tháp. Nó không thể giữ trên không mà không có tòa bảo tháp. Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) ví như cái lọng vàng trên đỉnh của Bảo tháp, sẽ chỉ sanh khi có tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) ví như tòa bảo tháp phía dưới, ủng hộ bằng ‘sức mạnh ủng hộ’ hay sức mạnh cận y’ (*upanissaya satti*), từng bước một. Kế đến, pháp nào bị đoạn trừ ở giai đoạn quan sát theo nhân và quả trong ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*)? ngã kiến (*atta diṭṭhi*) (thấy/quan niệm sai về ‘bản ngã’, ‘linh hồn’) và hoài nghi (*vicikicchā*) bị đoạn trừ. Khi ấy 16 loại hoài nghi như ‘Từng có quá khứ hay chăng? Sẽ có vị lai hay chăng? Thật sự có sự liên quan giữa nhân và quả hay chăng? v.v... sẽ bị đoạn trừ. Nó không chỉ đoạn trừ những pháp này mà cũng biết 4 cách quan trọng về vấn đề quan sát thấy rõ pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Bốn pháp này là ‘đồng nhất’ (*ekatta*), khác biệt (*ñāṇatta*), không tầm cầu (*abyāpāda*)<sup>2</sup> và tự nhiên (*evaṃ dhammatā*).

1) ‘Đồng nhất’ ‘*ekatta*’ là chi? ***Tattha Avijjāpaccaya saṅkhārā, saṅkhāra paccayaviññāṇanti evaṃ bījassa ankurādibhavena rukkha bhāvapatti viya santānānupacchedo ekattanayo nāma*** (Vism, XVII, 310).  
Do vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) sanh. Do hành

<sup>1</sup> However Magga ñāṇa does not arise out of nothing.

<sup>2</sup> Abyāpāda: vô hại, không sân, không oán hận, không ác cảm, không muốn gây tổn hại đến chúng sanh khác; tầm thiện.

(*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*) sanh. Do thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*) sanh. Do danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*) sanh. Pháp quả sanh do pháp nhân. Do pháp quả, pháp nhân sanh lần nữa. Do pháp nhân, pháp quả sanh lần nữa; một sự liên tục không gián đoạn hay không cùng tận của tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*). Sự xoay của sự liên quan giữa nhân và quả được gọi là tiến trình liên tục không gián đoạn, không cùng tận. Nếu vị ấy tìm thấy một tiến trình liên tục không cùng tận nghĩa là vị ấy biết phương pháp, cách ‘đồng nhất’ ‘*ekatta*’. Ví dụ hạt giống được gieo trước; kẻ đến nó trở nên tăng trưởng; kẻ đến chồi cây xuất hiện; kẻ đến lá xuất hiện; kẻ đến cuống lá xuất hiện; kẻ đến cành cây xuất hiện, v.v... nó mọc dần dần cho đến khi nó trở thành một cây. Vì vậy, có thể chúng ta nói rằng tiến trình từ hạt giống đến cây là một tiến trình liên tục không gián đoạn phải chăng? Vâng, chúng ta có thể nói như vậy. Theo cách này, khi quan sát theo tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) của chúng sanh, có vô minh (*avijjā*) trong quá khứ. Do hành (*saṅkhāra*) quá khứ, thức tái tục (*paṭisandhi viññāṇa*) hiện tại sanh. Do thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*) sanh. Do danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*) sanh v.v... Pháp quả sanh do pháp nhân. Do pháp quả, pháp nhân sanh lần nữa. Nếu quan sát thấy rõ tiến trình của pháp nhân và pháp quả đó thì sự liên quan liên tục được thấy là một tiến trình liên tục không gián đoạn.

Nói cách khác, đối với thiên sinh quan sát theo pháp quá khứ nếu vị ấy quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ, nó là một tiến trình liên tục không gián đoạn đang sanh và đang diệt. Nó chỉ là một sự liên tục mà không chỉ một tâm. Để hiểu dễ dàng, khi đàn kiến đang bò hướng về một

nơi, bạn sẽ thấy chúng như một hàng, dòng những con kiến; mà không chỉ là một con kiến. Tương tự, tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) đang sanh và đang diệt chỉ là một sự liên tiếp.

Một số thiên sinh có thể tìm thấy 3 hoặc 4 người trong quá khứ khi vị ấy quan sát thấy theo pháp quá khứ. Rồi khi ấy quan sát theo 4 giới (*dhātu*) và phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) của tất cả từng người một. Sau khi quan sát, vị ấy sẽ biết được tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) liên tục của một người trong quá khứ đó là hàng/ dòng với sự liên tiếp danh sắc (*nāma rūpa*) của vị ấy. Vị ấy thấy biết rõ tiến trình liên tục của danh sắc (*nāma rūpa*) thì cùng hàng/ dòng với tiến trình liên tục danh sắc (*nāma rūpa*) của vị ấy. Khi vị ấy quan sát tổng thể 4 giới (*dhātu*) và phân tích danh sắc (*nāma rūpa*) của người khác không có kết nối hay liên quan giữa những danh sắc (*nāma rūpa*) này và danh sắc (*nāma rūpa*) của vị ấy. Cho nên tiến trình liên tục của tự thân và tiến trình liên tục của người khác giống nhau phải chăng? Nó không giống nhau. Tiến trình liên tục của tự thân là một tiến trình. Tiến trình liên tục của người khác là một tiến trình khác. Có sự ngưng hay dừng trong một tiến trình liên tiếp đó là xoay theo sự liên quan giữa nhân và quả hay chăng? Không có. Có sự xảy ra là một tiến trình liên tiếp. Thấy biết rõ như vậy được gọi là phương pháp/ cách ‘đồng nhất’ ‘*ekatta*’.

***Yaṃ Sammā passanto hetuphalasambandhena santānassa anupacchedāvabodhato uccheda diṭṭhiṃ pajahati.*** Đối với thiên sinh nào thấy biết rõ theo phương pháp, cách ‘đồng nhất’ ‘*ekatta*’ thật tốt, từ khi vị ấy biết rằng tiến trình danh sắc (*nāma rūpa*) thì liên tục xảy ra bởi ý nghĩa của sự liên quan giữa nhân và quả, vị ấy có sức mạnh



đoạn trừ đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*), quan điểm thấy rằng không có chi hiện hữu sau khi tử phải chăng? Vị ấy có sức mạnh ấy. Đối với thiên sinh nào có khả năng quan sát thấy rõ theo sự xảy ra của nhân và quả trong những kiếp quá khứ và sự sinh khởi của nhân và quả trong những kiếp vị lai như “do vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) trong quá khứ, danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại sanh; do vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) tích lũy trong kiếp hiện tại, danh sắc (*nāma rūpa*) sẽ sanh trong vị lai”, vị ấy chấp nhận quan điểm thấy đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*) sai lầm không có chi hiện hữu sau khi tử này phải chăng? Vị ấy không chấp nhận.

*Micchā passanto hetuphalasambandhena pavattamānassa santānānupacchedassa ekattagahanato sassata diṭṭhiṃ upādiyati.* Nếu một người đã hiểu sai về tiến trình không gián đoạn của nhân và quả, chấp cứng sự đồng nhất (*ekatta gahana*), kể đến vị ấy có thể nghiêng đến thường kiến (*sassata diṭṭhi*). Vị ấy có thể bị nghiêng đến thường kiến ra sao? *Ekattaggahanato ti hetuphalānaṃ bhedaṃ anupadhāretvā hetuṃ phalañca abhinnaṃ katva ubhinnaṃ ekabhāvassa abhedassa gahanena `Tadeva viññānaṃ sandhāvati saṃsāratīti adinā sassata diṭṭhiṃ upādiyati* (phụ Chú giải Mahā Tīka). Một người có thể chấp nhận sai rằng chỉ có một danh sắc (*nāma rūpa*). Nó giống danh sắc lúc tái tục. Nó giống danh sắc lúc trưởng thành. Nó giống danh sắc lúc tử. Nó giống danh sắc lúc đi đến kiếp sống kế. Vị ấy nắm chặt, giữ chặt quan điểm thấy rằng tất cả là cùng danh sắc. Vị ấy không thấy rõ theo thực tính danh

sắc đang sanh và đang diệt. Vị ấy chấp nhận chỉ là một danh sắc không thấy rõ sự đang sanh và đang diệt của nó.

**Hetuphalānaṃ bhedaṃ anupadhāretvā** – vị ấy không bao giờ xem xét sự diệt của nhân và quả. **Hetum phalañca abhinnaṃ katvā** – vị ấy chấp nhận nó là đồng nhất không có sự tách biệt nhân và quả. Vị ấy có thể chấp cứng thức (*viññāṇa*) này chỉ là sự thay đổi từ kiếp sống đó sang kiếp sống này và từ kiếp sống này sang kiếp sống đó. Do vậy, ở giai đoạn cách/ phương pháp ‘đồng nhất’ (*ekatta*), nó là điều cần thiết quan sát để có khả năng thấy biết rõ theo tiến trình đang sanh và đang diệt. Nếu chỉ thấy hàng/dãy tiến trình không thấy sanh và diệt, đó sẽ là sai. Cho nên nếu phương pháp ‘đồng nhất’ (*ekatta*) được thấy rõ, vị ấy có thể đoạn trừ đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*). Nếu nó không được thấy rõ, thường kiến (*sassata diṭṭhi*) có thể sanh. Nó sẽ xảy ra như ‘trong quá khứ đó từng là tôi’, ‘trong vị lai đó sẽ là tôi’, ‘tôi chỉ luân chuyển từ quá khứ đến vị lai’.

2) Kế đến, cách khác biệt (*ñāṇatta*).

**Avijjādīnampana yathāsakaṃ lakkhaṇa vavathānaṃ ñāṇattanayo nāma**. Có những chi phần liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) như vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), v.v... Phân biệt, nhận biết rõ những chi này bằng cách của trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận được gọi là cách/ phương pháp khác biệt (*ñāṇatta*). Cho nên, thiền theo 4 ý nghĩa này cũng cần thiết trong giai đoạn liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). **Yaṃ sammā passanto nava navānaṃ uppāda dassanto sassata diṭṭhiṃ pajahati**. Từ khi vị ấy có

thể thấy rõ bằng trí tuệ của vị ấy sự sinh khởi của mỗi trạng thái mới, vị ấy có thể đoạn trừ thường kiến (*sassata ditṭhi*). Thường kiến là một loại quan điểm chấp nhận tính bền vững không thể phá hủy và tồn tại vĩnh viễn. Theo cách khác biệt (*ñānatta*) khi quan sát theo sự liên tiếp của danh sắc (*nāma rūpa*) chỉ có sanh và diệt. Linh hồn nào có tính chất tồn tại bền vững hay chẳng? Không có. Vì không có linh hồn trong danh sắc, không có chi ngoại trừ chỉ có danh sắc. Trong 31 cõi, nếu phân tích chỉ có một đồng danh sắc. Không chi có thể được tìm thấy trong 31 cõi ngoại trừ danh sắc. Dù cho ai tìm kiếm một linh hồn là một tính chất bền vững trong danh sắc, nó không thể được tìm thấy. Cho nên thiên sinh nào thấy rõ sự liên tiếp như sanh và diệt liên tiếp có sức mạnh để đoạn trừ thường kiến (*sassata ditṭhi*), là pháp chấp nhận danh sắc đó là vĩnh cửu.

*Micchā passanto ekasantānapatitassa bhinna santānasseva ñāṇattaggahanato Ucheda ditṭhim upādiyati.* Danh sắc (*nāma rūpa*) đang sanh trong một sự liên tục; nếu một người chấp nhận chúng một cách sai trái là xảy ra theo sự liên tục khác thì vị ấy có thể bị chấp thủ vào đoạn kiến (*uccheda ditṭhi*). Để hiểu hơn, một ví dụ sẽ được nêu. Từ lâu có một tác giả viết hai quyển sách. Cho phép gọi chúng ‘Quyển thứ nhất’ và ‘Quyển thứ hai’. Khi vị ấy đã xuất bản ‘Quyển thứ nhất’, đọc giả đã hài lòng và chấp nhận quyển sách này. Khi vị ấy xuất bản ‘Quyển thứ hai’. Lời dạy của hai quyển sách này trái ngược nhau. Sau đó ‘Quyển thứ nhất’ đã được tái bản vì nhiều người rất thích. Vì lời dạy bị trái ngược, vị ấy đã viết một lời tựa cho lần xuất bản thứ hai của ‘Quyển thứ nhất’. Vị ấy đã viết như thế nào? Một điểm đáng chú ý trong lời tựa về việc chủ đề ở

trên hiện tại là như vậy: vị ấy đề cập rằng ý kiến của tác giả trong ‘Quyển thứ nhất’ là quan điểm tồn tại theo tiến trình liên tục của danh sắc (*nāma rūpa*) quá khứ của tác giả. Đây không là tiến trình liên tục của danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại. Vị ấy đã tách một sự liên tục của danh sắc (*nāma rūpa*) thành hai sự liên tục phải chăng? Dựa vào việc tách như vậy, điều gì sẽ xảy ra? ‘Đoạn kiến’ (*uccheda diṭṭhi*) sanh phải chăng? Điều này được chấp nhận rằng khi vị ấy được sanh, nó là một người; khi vị ấy tử, nó là một người khác. Nó được chấp nhận rằng trong kiếp sống này một người thích thú, được hưởng nó; trong kiếp sống kế nữa sẽ khổ vì nó. Không có sự liên kết. Họ chấp nhận như vậy. Đây là đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*). Cho nên nó là điều cần thiết để có khả năng chấp nhận rằng nếu nó là của một tiến trình liên tục thì nó là một tiến trình liên tục. Nó cũng là điều cần thiết để có khả năng thấy rõ theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) trong một sự liên tục. Nó được nói rằng người nào thấy rõ cách ‘đồng nhất’ (*ekatta*) nếu vị ấy chấp nhận tiến trình liên tục là một nếu nó là một. Vị ấy thấy rõ cách khác biệt (*ñāṇatta*) nếu vị ấy có thể quan sát theo sự liên tục sanh và diệt của danh sắc (*nāma rūpa*) xảy ra trong một sự liên tục. Tiến trình liên tục thì chỉ một, nhưng sắc (*rūpa*) chỉ một hay danh (*nāma*) chỉ một phải chăng? Không nên nói như thế. Nó có nghĩa chỉ tiến trình liên tục là một tiến trình liên tục.

3) Kế đến là cách không tầm cầu (*abyāpāda*).

***Avijjāya saṅkhāra mayā uppadetabbā, saṅkhārānaṃ vā viññānaṃ amhehīti evamādibiyāparābhavo abyāpāranayo nāma.*** Về phần vô minh (*avijjā*), có sự cố gắng nào làm cho

chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sinh khởi như “tôi sẽ làm cho chư pháp hành sinh khởi hay chẳng?” Không có sự cố gắng như vậy. Cũng không có sự cố gắng từ hành (*saṅkhāra*) để làm cho thức (*viññāṇa*) sanh, như “tôi sẽ làm cho thức sinh khởi”. Mặt khác cũng không có sự cố gắng từ hành (*saṅkhāra*) như “nếu vô minh (*avijjā*) sanh chúng ta sẽ sanh”. Về phần thức (*viññāṇa*) không có sự cố gắng như “nếu hành (*saṅkhāra*) sanh chúng ta sẽ sanh”. Không có sự cố gắng về cả hai nhân và quả. Nếu bậc tu tiến thấy rõ không tồn tại của sự cố gắng này, nó được nói rằng vị ấy thấy rõ cách không tầm cầu (*abyāpāda*). Nó là điều cần thiết để có khả năng quan sát theo điều này ở giai đoạn quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả.

***Yaṃ sammā passanto kārakassa abhāvāboddhato Atta diṭṭhiṃ pajahati.*** Về phần nhân không có sự cố gắng để làm cho quả sanh và cũng về phần quả không có sự cố gắng theo sự sinh khởi khi nhân sanh. Nếu thấy rất rõ và đúng theo thực tính, không có sự tồn tại của không tầm cầu (*abyāpāda*). Tại sao? ***‘Nirīhā nijjīva dhamma matta’ti passanto.*** Về phần nhân đó là vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), chúng chỉ là thực tính siêu lý (*paramattha*). Và chư pháp quả như thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), v.v... cũng chỉ là thực tính siêu lý. Pháp nhân không dùng sự cố gắng để trợ cho pháp quả sanh. Đối với pháp quả, không có sự cố gắng sinh khởi khi pháp nhân sanh. Không có mạng ngã (*jīva atta*) trong cả nhân và quả. Thấy rất rõ và đúng theo thực tính như vậy, từ khi vị ấy đã thấy rõ, thấu suốt không có sự tồn tại của ngã (*atta*) là tạo hóa/ người tạo nên, nó có sức mạnh đoạn trừ ngã kiến (*atta*

*diṭṭhi*). Cực ngã (*parama atta*) nghĩa là ngã (*atta*) tạo hóa và mạng ngã (*jīva atta*) nghĩa là ngã (*atta*) bị tạo. Cả hai ngã (*atta*) này đều không tồn tại. Cho nên nếu bậc tu tiến thấy thật rõ và đúng theo cách không tâm cầu (*abyāpāda*) đó là không có sự tồn tại của hai ngã (*atta*) này; mà chỉ có thực tính siêu lý (*paramattha*) ở cả hai khía cạnh nhân và quả thì cách không tâm cầu (*abyāpāda*) có sức mạnh đoạn trừ ngã kiến (*atta diṭṭhi*).

***Micchā passanto yo asatipi byāpāre avijjādinam sabhāva niyama siddho hetubhāvo. Tassa aggahanato Akiriya diṭṭhiṃ upādiyati.*** Nếu cách không tâm cầu (*abyāpāda*) không được thấy rõ, vô hành kiến (*akiriya<sup>1</sup> diṭṭhi*) có thể sanh. Vô minh không có sự cố gắng để làm cho chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sanh. Nếu bậc tu tiến có quan điểm sai về không có sự cố gắng này, thấy rõ sự sai trái này là gì? ***‘Sasambhāraggino uddhamukhatā sasambharā vāyuno tiriya gamana’***. Nếu một tòa nhà đang cháy với một ngọn lửa lớn, khói đi lên hay đi xuống? Khói đi lên. Đây là định luật tự nhiên. Gió mạnh thổi ngang cũng là một định luật tự nhiên. Vì những sự kiện này cũng xảy ra theo định luật tự nhiên như vậy cũng là nhân như vô minh (*avijjā*) và quả hành (*saṅkhāra*). Sức mạnh của nhân này có thể trợ cho quả hành (*saṅkhāra*) sanh, là sức mạnh tồn tại tự nhiên. Thực tính có sức mạnh như vậy được gọi là nhân. Có quan niệm sai, vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*), vị ấy có thể không chấp nhận sự tồn tại của những nhân này. ***Kassaci kattuno abhāvā na kāci kiriyā phala pabandhinī ti.*** Nếu vị ấy có quan điểm sai trái rằng vì không có chúng sanh là người tạo

---

<sup>1</sup> Akiriya 无作: vô tác, phi hành động, không hành vi, phi tác nghiệp, ...

nên, tất cả những hành động không liên quan với quả thì vị ấy có thể rơi vào vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*). Nó có nghĩa vì không có sự cố gắng trong nhân để làm cho quả như hành (*saṅkhāra*) sanh, bậc tu tiên có thể có cái nhìn, quan niệm rằng không có sự liên quan giữa nhân và quả và không chấp nhận định luật tự nhiên rằng quả sinh khởi do nhân mà chấp nhận rằng vì không có sự liên quan giữa nhân và quả, tất cả sự kiện sinh khởi như vậy thì<sup>1</sup> không có nhân, kể đến vị ấy có thể nghiêng về vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*).

Nói đúng là không có sự cố gắng trong nhân làm cho quả sanh. Kể đến bậc tu tiên có thể hỏi tại sao chúng ta nói “do vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) sanh”. Trả lời là chỉ khi nhân vô minh (*avijjā*) sanh, sẽ trợ cho quả hành (*saṅkhāra*) sanh. Ngay khi nhân vô minh (*avijjā*) diệt, quả hành (*saṅkhāra*) cũng diệt. Nói cách khác, thông thường nếu chư pháp nhân, đó là vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) sanh thì chư pháp quả thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sẽ sanh. Ngay khi chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) diệt thì chư pháp quả thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) cũng sẽ hoàn toàn diệt. Thiên sinh nào có khả năng thiên ở giai đoạn tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*) theo một cách rộng hơn sẽ thấy rõ điều này. Ở giai đoạn của thiên đó, đó là quan sát theo ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh’, ‘do vô minh (*avijjā*)

<sup>1</sup> as it is: chỉ tính đến hoàn cảnh hiện tại, như thế này thì.

diệt, sắc (*rūpa*) diệt'. Khi nào vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) diệt? Chư pháp ấy sẽ diệt ở vị lai khi vị ấy đạt đạo Ứng cúng (*Arahatta magga*). Khi sự diệt của vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*), chúng sanh không bao giờ sanh trở lại sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*) đã được quan sát, thì thiên sinh này có thể quan sát theo sự diệt của danh sắc (*nāma rūpa*), là pháp sẽ không bao giờ sanh trở lại. Nếu vị ấy thấy rất rõ theo thực tính 'khi nhân sanh, quả sanh' và 'khi nhân hoàn toàn diệt, quả cũng hoàn toàn diệt' thì vị ấy chấp nhận rằng chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) là những nhân có thể trợ cho chư pháp quả thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), mặc dù không có sự cố gắng trong pháp siêu lý (*paramattha dhamma*).

Nếu vị ấy không chấp nhận như vậy mà chấp nhận rằng không có sự liên quan giữa nhân và quả và mỗi sự sinh khởi là do tự mỗi pháp thì vị ấy có thể chấp thủ vào vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*) tà kiến. Cho nên nếu bậc tu tiến thấy rõ cách không tầm cầu (*abyāpāda*) thì vị ấy có thể đoạn trừ ngã kiến (*atta diṭṭhi*). Mặt khác, nếu vị ấy không thấy cách không tầm cầu (*abyāpāda*) thật rõ, quan điểm gì sẽ sanh? 'Vô hành kiến' (*akiriya diṭṭhi*) sẽ sanh. Như vậy trong giai đoạn 'tuệ hiển duyên' (*paccaya pariggaha ñāṇa*), thiên sinh nào đang quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) cần thấy pháp không tầm cầu (*abyāpāda*) thật rõ. Cho nên nếu thiên sinh chưa bao giờ quan sát thấy rõ sự liên quan giữa nhân và quả, pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) thì vị ấy không có khả



năng đoạn trừ ngã kiến (*atta diṭṭhi*) và hành kiến (*kiriya diṭṭhi*).

4) Kế đến, cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*)

***Avijjādīhi pana kāraṇehi saṅkhārādīnaṃ yeva sambhavo khīradīhi dadhiādīnaṃ viya, na aññesanti ayaṃ evaṃ dhamma tānayo nāma*** (Vism.XVII, 312). Nếu quả sanh do vô minh (*avijjā*) thì quả là hành (*saṅkhāra*). Do vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) sanh. Do hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*) sanh. Do thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*) sanh v.v..., kế đến nếu chư pháp nhân là vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) sanh, chư pháp quả là thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sẽ sanh. Không có định luật tự nhiên (*dhammatā*) mà quả khác sẽ sanh. ***Khīradīhi dadhiādīnaṃ viya*** – ví dụ sữa đông, bơ sữa v.v... hình thành từ sữa đã làm lên men. Nó sẽ không thay đổi sang bất cứ dạng nào khác ngoài từ sữa đông v.v... Cũng tựa như vậy, chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) chỉ trợ cho thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sinh khởi. Mặt khác, nếu bạn quan sát bằng cách của pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) phương pháp thứ nhất thì bạn quan sát thấy rõ rằng ‘nếu vô minh (*avijjā*) sanh thì hành (*saṅkhāra*) sẽ sanh’, ‘nếu hành (*saṅkhāra*) sanh, thức (*viññāṇa*) sẽ sanh’, ‘nếu thức (*viññāṇa*) sanh, danh sắc (*nāma rūpa*) sẽ sanh’ v.v... Chỉ có chư pháp nhân và chư pháp quả. Nếu thấy rõ như vậy thì bạn đã thấy rõ cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*).

Lợi ích của việc thấy rõ cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*) là gì? *Yaṃ sammā passanto paccayānurūpato phalāvabodhā ahetuka diṭṭhiṃ akiriya diṭṭhiñca pajahati*. Đối với thiên sinh thấy rõ, thấu suốt rằng “do những nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) thì chỉ kết nối chur pháp quả thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sẽ sanh” kể đến vị ấy có khả năng đoạn trừ hai tà kiến ấy là chối bỏ nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp đó là: (1) vô nhân kiến (*ahetuka diṭṭhi*), chấp thủ quan điểm không có nhân và (2) vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*), chấp thủ quan điểm dù có làm cũng như không làm (tức là không có quả của hành động nghiệp). Cho nên, vũ khí tốt để đoạn trừ vô nhân kiến (*ahetuka diṭṭhi*) và vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*) là quan sát về sự liên quan của nhân và quả xảy ra tự nhiên (*dhammatā*) như ‘do vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) sanh’; ‘do hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*) sanh’. Nó có khả năng đoạn trừ 2 tà kiến này. Đối với những ai chưa từng quan sát theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) sẽ không có khả năng đoạn trừ hai tà kiến này. Cho nên quan sát về sự liên quan của nhân và quả pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) là vũ khí tốt nhất để đoạn trừ nhiều loại tà kiến (*diṭṭhi*).

*Micchā passanto paccayānurūpaṃ phalappavattiṃ aggahetvā yato kutoci yassa kassaci asambhavaggahanato ahetuka diṭṭhiñceva niyata vadañca upādiyati*. Nếu bậc tu tiến hiểu sai không chấp nhận cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*), điều gì có thể xảy ra với vị ấy? Nó là tự nhiên sữa đông hình thành từ sữa; nó không hình thành từ nước. Dầu hình thành từ hạt mè; nó không hình thành từ cát. Đó

là tự nhiên. Nhưng vị ấy không thể chấp nhận định luật tự nhiên này. Vị ấy không thể chấp nhận sự sinh khởi của mỗi pháp quả do nhân tương ứng của chúng. Vị ấy chấp nhận sự sai trái. Kế đến điều gì xảy ra với vị ấy nếu vị ấy không chấp nhận rằng pháp quả sanh do liên quan pháp nhân?

*Yadi aññasmā aññassa uppatti siyā, vālikato telassa, ucchuto khīrassa kasmā uppatti na siya. Tasmā na koci kassaci hetu atthīti ahetuka Diṭṭhiṃ.* Vị ấy rơi vào sự thấy sai trái vô nhân kiến (*ahetuka diṭṭhi*) là chấp nhận không có nhân. *Avijjāmanepi hetumhi niyatāya tilagāvīsukasonitādīhi telakhrasarīrādīni pavattantāti niyati vādañca upādiyatīti viññatabbam yathāraham.* Vì chư pháp nhân không rõ với vị ấy, vị ấy chấp thủ vào luận thuyết cố định (*niyata vāda*)<sup>1</sup> là chấp nhận mọi vật là chỉ tính đến hoàn cảnh hiện tại. Ví dụ từ hạt mè chúng ta có được dầu, từ con bò chúng ta có được sữa, từ sự thụ tinh bởi cha mẹ chúng ta có thân thể vật chất của chúng ta. Vị ấy chấp nhận rằng đây chỉ là tự nhiên. Pháp quả sanh không do pháp nhân. Vị ấy chấp thủ vào tà kiến, thấy sai trái của luận thuyết cố định (*niyata vāda*). Điều này xảy ra khi vị ấy không thấy đúng theo cách tự nhiên (*evam dhammatā*). Cách tự nhiên (*evam dhammatā*) là gì? Nó như vậy là ‘do vô minh (*avijjā*), hành (*saṅkhāra*) sanh’. Nếu một pháp sinh khởi do vô minh (*avijjā*) thì đó chỉ là quả hành (*saṅkhāra*). Do vô minh (*avijja*) không có sự sinh khởi của quả khác thêm nữa. Đây là pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) theo

<sup>1</sup> NIYATA : [a] chắc chắn, thật sự, thường vững luôn hoài; niyata : định phần, phần nhất định, cố định, nhất định.

VĀDA : [m] phương pháp, ngôn từ, chủ nghĩa, sự tranh luận, bàn cãi --kāma [a] thích tranh luận --kkhita [a] đảo lộn sự bàn cãi --patha [m] vấn đề căn bản để bàn cãi.

as it is: chỉ tính đến hoàn cảnh hiện tại, như thế này thì.

phương pháp thứ nhất. Theo phương pháp thứ năm, nếu quả sanh do những nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) thì những pháp quả đó chỉ là thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*). Nó không gây ra những pháp quả khác. Đây là định luật tự nhiên (*dhammatā*) của nhân và quả tồn tại. Định luật tự nhiên này được gọi là cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*). Chỉ nếu bậc tu tiên thấy rõ cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*) thật đúng sẽ có khả năng đoạn trừ vô nhân kiến (*ahetuka diṭṭhi*) và luận thuyết cố định (*niyata vāda*).

Cho nên đối với thiên sinh nào thiên theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) nếu vị ấy thấy rõ một cách đúng đắn và thấu rõ những cách ‘đồng nhất’ (*ekatta*), khác biệt (*ñāṇatta*), không tầm cầu (*abyāpāda*) và tự nhiên (*evaṃ dhammatā*) thì khả năng đoạn trừ nhiều loại tà kiến (*micchā diṭṭhi*) sẽ sanh.

- Nếu bậc tu tiên thấy rõ cách ‘đồng nhất’ (*ekatta*) thật kỹ thì đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*) có thể bị đoạn trừ; nếu không thường kiến (*sassata diṭṭhi*) có thể sanh.
- Nếu bậc tu tiên thấy rõ cách khác biệt (*ñāṇatta*) thật kỹ, thường kiến (*sassata diṭṭhi*) có thể bị đoạn trừ; nếu không đoạn kiến (*uccheda diṭṭhi*) có thể sanh.
- Nếu bậc tu tiên thấy rõ cách không tầm cầu (*abyāpāda*) thật kỹ, ngã kiến (*atta diṭṭhi*) có thể bị đoạn trừ; nếu không vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*) có thể sanh.
- Nếu bậc tu tiên thấy rõ cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*) thật kỹ, vô nhân kiến (*ahetuka diṭṭhi*) và vô hành kiến (*akiriya diṭṭhi*) có thể bị đoạn trừ; nếu không vô nhân kiến

(*ahetuka diṭṭhi*) và luận thuyết cố định (*niyata vāda*), tà kiến cố định (*niyata diṭṭhi*) có thể sanh.

Cho nên, đối với những ai chưa từng quan sát thấy rõ sự liên quan giữa nhân và quả theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*), họ không thể đạt được khả năng đoạn trừ những loại tà kiến như vậy. Cho nên trong *Mahā Nidāna Sutta* Đức Phật dạy rằng bậc tu tiến có thể không bao giờ thoát khỏi vòng luân hồi (*saṃsāra*) nếu vị ấy không biết thấu rõ sự liên quan giữa nhân và quả theo pháp liên quan tương sinh bằng hai trí/ tuệ (*ñāṇa*): tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*). Chú giải cũng đề cập rằng không có ai có thể thoát khỏi vòng luân hồi (*saṃsāra*), dù trong giấc mơ mà không có khả năng cắt đứt sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh bằng grom của tuệ. Cho nên thiền sinh muốn thoát khỏi vòng luân hồi (*saṃsāra*) phải làm gì? Vị ấy phải cố gắng thấu biết rõ sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bằng tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*).

tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) là chi? Thầy Mahā Gandhayoong Sayadawgyi đã giải thích ý nghĩa của nó theo phụ Chú giải. Biết hai trí/ tuệ (*ñāṇa*) [‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*)] chỉ một hay hai lần thì việc làm chưa được hoàn thành. Chỉ khi bậc tu tiến có khả năng quan sát nhiều lần, lặp đi lặp lại thì hai tuệ (*ñāṇa*) này trở nên hoàn hảo. Hai tuệ (*ñāṇa*) này là tuệ liên kết. Bậc tu tiến sẽ hiểu rõ hơn nếu phân theo trạng thái, phận sự, thành tựu, nhân cận được kể ra. Vì rằng ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma*

*rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) đã đạt được, bạn phải làm thêm điều gì? Kế đến chuyển sang tu tập quán (*vipassanā*) như phổ thông tuệ (*sammasana ñāṇa*), tiến thoái tuệ<sup>1</sup> (*udayabbaya ñāṇa*). Tuy nhiên, như đã đề cập trước hai ‘trí/ tuệ’ (*ñāṇa*) này là tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*); như vậy chưa đủ. Trong Visuddhimagga quyển thứ hai, trang 222, nó được hướng dẫn là ***Lakkhaṇa rasadivasena pariggahetabbā*** – quan sát theo danh pháp (*nāma*) và sắc pháp (*rūpa*) bằng con đường trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận. Nó tương tự như được hướng dẫn trong chú giải *Samyutta*.

Đại đức *Anuruddha* soạn quyển ‘Vô Tỷ Pháp Tập Yếu’ (*Abhidhammatthasaṅgaha*), với lòng tôn kính sự hướng dẫn này đã đề cập trong chương về ‘Nghịệp xứ’ (*kammaṭṭhāna*) của quyển sách đó là ***Lakkhaṇa-rasa-paccupatthāna padatthāna vasena nāma-rūpa pariggaho ditṭhivissuddhi nāma*** – quan sát theo danh pháp (*nāma*) và sắc pháp (*rūpa*) bằng con đường trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận là kiến thanh tịnh (*ditṭhi visuddhi*). Cho nên chúng ta phải quan sát theo danh pháp (*nāma*) và sắc pháp (*rūpa*) bằng con đường trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận. Trong tu viện này, thiền sinh được hướng dẫn quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) bằng con đường trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận chỉ khi vị ấy đã đạt đến giai đoạn hiện tại (tuệ hiển duyên – *paccaya pariggaha ñāṇa*). Tại sao? Nó như một cú tấn công đưa đến hai vết đứt (tương tự tục ngữ tiếng Anh ‘hạ hai con chim bằng một viên đá’)<sup>2</sup>. Một số trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận rất khó quan sát nếu bậc

<sup>1</sup> Còn gọi là ‘sanh diệt trí’.

<sup>2</sup> Tợ như câu ‘nhất tiễn song điêu’.

tu tiên không thấy rõ một cách thấu suốt sự liên quan của nhân và quả pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*).

Chúng ta hãy lấy ví dụ về nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*). Trạng thái thực tính riêng của ‘nhãn thanh triệt’ được đề cập là ***Rūpābhi-ghātārahatabhūtappasāda lakkhaṇaṃ datthukāmatānidāna Kammasamutthana-bhūtappasāda lakkhaṇaṃ vā Cakkhu*** (Vism, XIV, 37). Về trạng thái của nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) hai điểm được đề cập ở đây:

1/. Điểm thứ nhất - ***Rūpābhi-ghātārahatabhūtappasāda lakkhaṇaṃ***

Nó có nghĩa trạng thái mà làm cho 4 giới thanh triệt nhạy cảm với sự dội vào của những cảnh sắc. Theo sự trình bày này khi quan sát theo bốn giới (*dhātu*) trong mắt, thiền sinh ở giai đoạn này đã có khả năng thấy những bọt sắc. Khi quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong một bọt (*kalāpa*) thanh triệt trong mắt và phân tích nó. Một mặt chú tâm theo giới thanh triệt sau khi phân tích nó. Mặt khác lấy màu của một bọt (*kalāpa*) hay nhóm của bọt (*kalāpa*) làm cảnh. Màu của cảnh sắc đến dội (chạm) vào giới thanh triệt. Giới thanh triệt chiếu sáng đó được gọi là nhãn giới thanh triệt. Vì nó là thực tính trong suốt của 4 giới (*dhātu*) là phần nhạy cảm bị cảnh sắc dội vào, bậc tu tiên phải có khả năng quan sát theo 4 giới (*dhātu*) tồn tại trong bọt (*kalāpa*) đó. Vị ấy cũng phải có khả năng quan sát để thấy theo thực tính của thanh triệt. Vị ấy cũng phải có khả năng quan sát theo màu của cảnh sắc dội vào giới thanh triệt của bọt (*kalāpa*) gần với nó. Chỉ nếu bậc tu tiên có khả năng quan sát như vậy vị ấy có thể thấy

rõ trạng thái thực tính riêng của nhãn giới thanh triệt (*cakkhu pasāda*) theo cách đúng. Đây là điểm thứ nhất.

## 2/. Điểm thứ hai - *Datthukāmatānidāna Kamma-samutthana-bhu-tappasāda lakkhaṇaṃ*.

Có nghiệp (*kamma*) tích lũy với ý định mong muốn thấy cảnh sắc. Sự mong muốn thấy cảnh sắc này là gì? Nó là ‘ái sắc’ (*rūpa tañhā*). Đó là sự dính mắc vào cảnh sắc. Nhưng theo Nguyên bản Pāli, sự dính mắc vào một phần của thân thì giống với sự dính mắc vào toàn thân. Như một ví dụ, để chúng tôi nói một người đã thực hiện một ‘nghiệp thiện’ (*kusala kamma*) với sự mong muốn được tái tục là một chúng sanh nhân loại. Biết (*jānanta*) sai về ‘nhân loại’ là vô minh (*avijjā*). Dính mắc vào ‘nhân loại’ là ái (*tañhā*). Nắm chặt, giữ chặt vào nó là thủ (*upādāna*). Trong vô minh, ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) này, nếu một người bị dính mắc vào cả kiếp sống của chúng sanh nhân loại hay toàn thân của chúng sanh nhân loại thì giống như dính mắc vào một phần của thân của chúng sanh nhân loại. Cho nên, nhãn giới thanh triệt là một phần của kiếp sống nhân loại hay thân thể nhân loại phải chăng? Nó thì giống như nói dính mắc vào nhãn giới thanh triệt trong thân thể nhân loại thì tương tự như dính mắc vào toàn thân của chúng sanh nhân loại. Cho nên vị ấy có sự dính mắc vào sự thấy cảnh sắc. Vị ấy đã tích lũy nghiệp bằng sự hướng vào để thấy cảnh sắc. Nghiệp (*kamma*) này được dựa vào ‘sắc ái’ (*rūpa tañhā*). Ái (*tañhā*) không sanh ngoài vô minh (*avijjā*). Nếu có vô minh (*avijjā*) và ái (*tañhā*), thì thủ (*upādāna*) cũng sẽ sanh. Nghiệp (*kamma*) bị vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) là nhóm hành (*saṅkhāra*). Nó được tích lũy bởi



tự thân. Sự trong suốt của bốn giới (*dhātu*) bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), điều này được nói như vậy.

Theo phần trình bày trên (trạng thái thực tính riêng của ‘nhân thanh triệt’ - *cakkhupasāda*) là sự trong suốt của 4 giới (*dhātu*) sanh do nghiệp bị vây quanh bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*) đã tích lũy bằng sự mong muốn thấy cảnh sắc (*rūpārammaṇa*). Đối với thiên sinh không có khả năng quan sát một cách hệ thống như thế 4 giới (*dhātu*) bị trợ tạo bởi vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) này, vị ấy không thể hiểu hay nhận thức rõ ý nghĩa của phần trình bày này. Chỉ nếu vị ấy đã quan sát sự liên quan của nhân và quả pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) thì thiên sinh sẽ biết được bằng tuệ của chính vị ấy. Nó không dễ biết được bằng chính tuệ của vị ấy nếu vị ấy không có khả năng quan sát sự liên quan của nhân và quả pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Cho nên chỉ sau khi quan sát theo 4 giới (*dhātu*), vị ấy nên quan sát thêm tính trong suốt của chúng. Có hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) đã tích lũy dựa vào ái (*taṅhā*) như ‘ái sắc’ (*rūpa taṅhā*) bao gồm ‘ái tinh’ (*sadda taṅhā*), ‘ái khí’ (*gandhataṅhā*), ‘ái vị’ (*rasa taṅhā*), ‘ái xúc’ (*phoṭṭhabba taṅhā*), ‘ái pháp’ (*dhamma taṅhā*). Nó được giải thích rằng tính trong suốt của 4 giới (*dhātu*) bị trợ tạo bởi nghiệp hành (*saṅkhāra kamma*) và có tính trong ngần được gọi là nhân giới thanh triệt (*cakkhu pasāda dhātu*). Hai phần trình bày này có thể được quan sát và biết được chỉ sau khi đã quan sát pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*).

Cho nên tục ngữ ‘một cú tấn công đưa đến hai vết đứt’ được đề cập ở trên về việc tu tiến ở đây. Trong tu viện này, thiền sinh quan sát theo sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) theo cách trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận chỉ sau giai đoạn ‘tuệ hiện duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Tuy nhiên nó không như vậy đối với mọi người. Đối với một số thiền sinh, họ không thể tìm thấy nhân quá khứ. Vị ấy không có khả năng chuyển sang giai đoạn ‘tuệ hiện duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Vì vị ấy không thể chuyển, vị ấy được hướng dẫn quan sát thấy rõ theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận xa nhất vị ấy có thể. Trong trường hợp này, xa nhất vị ấy có thể đi là để quan sát thấy rõ theo trạng thái thứ nhất của 2 trạng thái nhãn giới thanh triệt. Đó là, vị ấy được hướng dẫn chỉ quan sát thấy rõ theo trạng thái thứ nhất của nhãn giới thanh triệt là sắc trong ngàn dễ hay nhạy dễ cảnh sắc dội vào. Trạng thái thứ hai tạm thời phải bị loại ra. Sau khi quan sát thấy rõ theo trạng thái này, vị ấy được hướng dẫn quan sát thêm trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận còn lại. Nó cũng như vậy đối với sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) khác. Đó có nghĩa là bất cứ sự quan sát nào về trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận mà liên kết với những nhân quá khứ sẽ bị loại ra đối với vị ấy. Vị ấy được hướng dẫn quan sát theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận nào không liên kết với những nhân quá khứ. Sau khi quan sát như vậy, kể đến vị ấy được hướng dẫn quan sát thấy theo danh sắc (*nāma rūpa*) lần nữa vì hầu hết thiền sinh đồng ý rằng **giữa** quan sát về danh sắc (*nāma rūpa*) sau khi quan sát trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận của nó, **và** quan sát về danh sắc (*nāma rūpa*) ngoài trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận thì tuệ thấy biết trước rõ hơn. Cho nên thiền sinh nào không

có khả năng hay gặp khó khăn trong việc tìm thấy nhân quá khứ được hướng dẫn quan sát thấy theo danh sắc (*nāma rūpa*) bằng cách của trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận để cho tuệ quán thấy theo danh sắc (*nāma rūpa*) của họ trở nên rõ hơn. Nếu thiên sinh có thể tìm thấy nhân quá khứ dễ dàng, vị ấy được hướng dẫn quan sát danh sắc (*nāma rūpa*) bằng trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận chỉ sau khi quan sát sự liên quan giữa nhân và quả. Pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) theo ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai.

Như một ví dụ, phương pháp quan sát theo trạng thái, phạm sự, thành tựu, nhân cận của một thứ sắc (*rūpa*) (tức là địa giới – *paṭhavī dhātu* sẽ được trình bày).

- 1) Trạng thái - ***Kakkhalatta Lakkhaṇa Paṭhavī dhātu***. Nó có nghĩa là cứng. Cứng là trạng thái của địa giới (*paṭhavī dhātu*). Theo *Dhammasaṅgani*, cứng, mềm, nhám, mịn, nặng và nhẹ là trạng thái của địa giới (*paṭhavī dhātu*).
- 2) Phân sự - ***Paṭiṭṭhānārasā***. Ví dụ nếu chúng ta phân tích bốn nhãn mười pháp (*Cakkhu dasaka kalāpa*) có 10 thứ sắc (*rūpa*). Địa (*paṭhavī*) trong đó có phạm sự duy trì, đóng vai trò là một nền tảng hay làm vững 9 thứ sắc còn lại (trong cùng bọn (*kalāpa*)). Chỉ khi bậc tu tiến thấy 9 thứ sắc còn lại có thể vị ấy biết được phạm sự của địa (*paṭhavī*) mà không thấy bọn (*kalāpa*) và ngoài khả năng phân tích nó bậc tu tiến không thể hiểu việc quan sát này.
- 3) Thành tựu/hiện bày - ***Sampaṭicchana paccupaṭṭhāna***. Thành tựu là tiếp nhận 9 thứ sắc (*rūpa*) còn lại phía dưới

(của cùng bọn (*kalāpa*)). **Paccupaṭṭhāna** nghĩa là hiện bày vào tuệ của thiên sinh. Nó xuất hiện đến tuệ của thiên sinh bằng cách nào? Nó xuất hiện đến tuệ của thiên sinh giống như tiếp nhận 9 thứ sắc (*rūpa*) còn lại phía dưới của cùng bọn (*kalāpa*). Cho nên nếu bậc tu tiên chưa tìm thấy 9 thứ sắc (*rūpa*) còn lại, *paccupaṭṭhāna* sự hiện bày này không thể được quan sát. Vì vậy, thiên sinh nào có ý định quan sát theo trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận cần có khả năng phân tích bọn sắc (*rūpa kalāpa*) sau khi thấy bọn (*kalāpa*). Nếu *kalāpa* là bọn 8 pháp do tâm trợ sanh (*atthaka cittaja kalāpa*) thì loại trừ địa (*paṭhavī*) có 7 thứ. Nếu *kalāpa* là bọn mạng 9 pháp (*jīvita navaka kalāpa*), thì loại trừ địa (*paṭhavī*) có 8 sắc (*rūpa*). Khi ấy, phận sự của địa (*paṭhavī*) làm nền tảng hay làm vững 8 thứ sắc còn lại và sự hiện bày của nó giống như cách tiếp nhận 9 thứ sắc còn lại phía dưới được thiên sinh thấy rõ.

- 4) **Nhân cận - Avasesadhātuttayapadatthāna**. Nó có nghĩa nhân gần, là 3 đại giới khác. Ba giới (*dhātu*) khác là thủy giới (*āpo dhātu*), hỏa giới (*tejo dhātu*) và phong giới (*vāyo dhātu*) trong cùng bọn, không bao giờ ủng hộ giới (*dhātu*) nào khác của bọn (*kalāpa*) khác. 4 giới (*dhātu*) của một bọn (*kalāpa*) ủng hộ lẫn nhau. Một giới (*dhātu*) ủng hộ 3 giới (*dhātu*) khác; 3 giới (*dhātu*) ủng hộ 1 giới (*dhātu*); 2 giới (*dhātu*) ủng hộ 2 giới (*dhātu*); Không có định luật tự nhiên nào mà chúng ủng hộ những giới (*dhātu*) của một bọn (*kalāpa*) khác. Vì vậy, thấy rõ nhân cận này là điều cần thiết để phân tích bọn sắc (*rūpa kalāpa*).

Vì có sự hướng dẫn tỉ mỉ để quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) bằng trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận trong Chú giải, đó là điều cần thiết để có khả năng thấy bốn sắc (*rūpa kalāpa*) rõ để đạt đến siêu lý (*paramattha*) đến mức có khả năng quan sát bằng trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận. Theo cách này, bậc tu tiến phải quan sát theo sắc (*rūpa*) ở sáu xứ là 54 ở nhãn, 54 ở nhĩ, 54 ở tỷ, 44 ở thân và 54 ở tim theo cách trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận, nội phần và ngoại phần. Sau khi quan sát như vậy, quan sát thêm những sắc (*rūpa*) phi thực tính. Sau khi quan sát những sắc thực tính và phi thực tính này theo cách trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận nội phần và ngoại phần, thiên sinh phải quan sát theo danh pháp (*nāma dhamma*).

Ở giai đoạn quan sát theo danh pháp (*nāma dhamma*) theo cách trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận, tuệ quán sẽ được rõ ràng nếu bạn quan sát danh pháp (*nāma dhamma*) theo ý nghĩa ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*). Lấy ví dụ trong lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), có 11 danh pháp ở sát-na khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*). Bắt đầu bằng việc quan sát theo tâm. Kế đến lần lượt quan sát theo xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), nhất hành (*ekaggatā*), mạng quyền (*jīvita*), tác ý (*manasikāra*), tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), thắng giải (*adhimokkha*). Theo cách này, quan sát từng pháp của 11 danh pháp theo cách này bằng cách trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận.

Sau khi quan sát các sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāma dhamma*) ở mỗi sát-na tâm tại sáu ‘xứ’ theo cách trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận tốt hơn cho thiên sinh, nếu có thể và nếu vị ấy có khả năng, để quan sát pháp

quá khứ và vị lai theo cùng một cách bằng trạng thái, phân sự, thành tựu và nhân cận. Tuệ quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) ở quá khứ, hiện tại và vị lai trở nên rõ ràng chỉ sau khi quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) của 3 thời theo cách này. Kế đến, thiền sinh nên quan sát lần nữa chỉ theo sắc pháp, kế đến lần nữa chỉ theo danh pháp; rồi phân biệt danh sắc và kế đến xác định danh sắc. Tu tập 4 thiền này đến mức đạt ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*).

Trước đây vào lúc quan sát theo danh pháp (*nāma dhamma*), trước khi thiền sinh đã quan sát theo nhân quá khứ, vị ấy đã không có khả năng quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sinh khởi giữa các lộ (*vīthi*). Ở giai đoạn hiện tại từ khi thiền sinh đã tìm thấy những nhân quá khứ và đã có khả năng quan sát thấy biết nhân cho sự sinh khởi của tâm hữu phần, phá vỡ từng khối vững chắc tốt và đúng đắn, kế đến vị ấy nên quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*), ‘danh pháp hữu phần’ (*bhavaṅga nāmadhamma*) đang sinh khởi giữa hai lộ (*vīthi*), đan xen nhau.

Sau khi thành công ở 4 pháp này đối với kiếp hiện tại, nội phần và ngoại phần, thiền sinh phải chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) một cách chi tiết tất cả bắt đầu từ kiếp sống quá khứ xa nhất vị ấy đã từng quan sát; nếu 5 kiếp sống quá khứ thì bắt đầu từ kiếp sống quá khứ thứ năm; nếu 10 kiếp sống quá khứ thì bắt đầu từ kiếp sống quá khứ thứ mười; chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) trong mỗi kiếp sống quá khứ từ tái tục (*paṭisandhi*) đến tử (*cuti*) của kiếp sống quá khứ đó. Rồi trong kiếp sống hiện tại từ tái tục (*paṭisandhi*) đến tử (*cuti*) và nếu có bất cứ kiếp sống vị lai nào, chỉ quan sát sắc (*rūpa*) theo cùng cách từ tái tục (*paṭisandhi*) đến tử (*cuti*). Nếu có

một kiếp sống vị lai, quan sát theo một kiếp sống vị lai; nếu có hai thì quan sát theo hai. Theo cách này chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*) một cách chi tiết tất cả từ những kiếp sống quá khứ cho đến kiếp sống hiện tại, rồi từ kiếp sống hiện tại đến những kiếp sống vị lai, nhiều kiếp sống nhất vị ấy có thể quan sát.

Cũng chỉ quan sát theo danh (*nāma*) nói chung, nhất là tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Bắt đầu quan sát theo danh pháp tái tục (*paṭisandhi nāmadhamma*) tại tâm hữu phần sáng tỏ. Sau khi quan sát theo danh pháp tái tục (*paṭisandhi nāmadhamma*), quan sát, phân tích từng tâm lộ (*vīthi citta*) đang sanh giữa hai tâm hữu phần sáng tỏ bằng tuệ như vậy để có khả năng phá vỡ khối vững chắc của chúng nói chung. Theo cách này thiền sinh chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*), từ kiếp sống quá khứ liên tiếp đến kiếp sống hiện tại và từ kiếp sống hiện tại đến kiếp sống vị lai cuối. Kế đến chỉ quan sát theo danh (*nāma*). Kế đến phân biệt danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Kế đến xác định danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần và ngoại phần. Sau khi tu tập như vậy, ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) được hoàn thành.

Thiền sinh nào đạt được tuệ này phải quan sát thêm nhân và quả liên quan tương sinh (*patīccasamuppāda*) lần nữa. Do nó dễ hơn, thiền sinh được hướng dẫn bắt đầu bằng phương pháp thứ năm. Đối với thiền sinh nào đã thành công bằng phương pháp thứ năm thì sẽ dễ dàng chuyển sang phương pháp thứ nhất. Đối với thiền sinh nào không quen thuộc, không biết rõ về phần Vô tỷ pháp (*Abhidhamma*), nếu vị ấy được hướng dẫn phương pháp thứ nhất trước thì vị ấy có thể bị lúng túng. Cho nên trong tu viện này thiền sinh trước tiên

được hướng dẫn phương pháp thứ năm và kế đến chuyển sang quan sát theo bằng phương pháp thứ nhất. Nhưng một số thiền sinh có thể khác. Họ khác ra sao? Nó tùy thuộc vào nhân quá khứ. Đối với một số thiền sinh, họ thích phương pháp thứ năm hơn về kiếp sống quá khứ của họ. Cho nên những thiền sinh này trong kiếp sống này được làm vừa ý để quan sát theo bằng phương pháp thứ năm. Nhưng họ có thể bị lúng túng bởi phương pháp thứ nhất. Đối với một số thiền sinh, nếu họ đã từng tu tập theo phương pháp thứ nhất trong kiếp sống quá khứ của họ thì bây giờ khi họ được dạy phương pháp thứ nhất, họ được vừa ý để quan sát theo bằng phương pháp thứ nhất. Những trường hợp như vậy là có thật. Đây là căn tánh của chúng sanh có sự sống. Sự ưa thích hay mong muốn của họ thì khác nhau tùy theo căn tánh của họ.

Nhiều thiền sinh hiểu nhanh khi họ được hướng dẫn phương pháp thứ năm. Do phương pháp thứ năm này được hướng dẫn chắc chắn. Sau đây nếu thiền sinh có thể quan sát theo bằng phương pháp thứ nhất thật tốt, vị ấy có thể được dạy 3 phương pháp của pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) còn lại một cách dễ dàng. Thiền sinh cũng có thể phải quan sát từ những kiếp sống quá khứ liên tục cho đến vị lai bằng phương pháp liên quan tương sinh (*paṭticasamuppāda*) thứ năm. Đó là tại sao cả hai phương pháp được dạy ở đây. Thiền sinh trước tiên được dạy quan sát theo sự liên quan của nhân và quả chủ yếu theo tiến trình liên tục của danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần. Nhưng khi vị ấy vươn tới/ đạt được giai đoạn này, vị ấy dự định chuyển sang thiền quán (*vipassanā*), vị ấy phải quan sát không chỉ theo pháp nội phần mà cả pháp ngoại phần nói chung.



Ở giai đoạn quan sát thấy biết rõ theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) ngoại phần, thấy biết rõ theo danh sắc (*nāma rūpa*) nói chung vì pháp ngoại phần thì giống nhau. ‘Tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) này không phải là loại tuệ có thể thấy biết rõ tất cả sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) của một chúng sanh bằng một chúng sanh khác. Ở giai đoạn quan sát theo pháp ngoại phần, là trong giai đoạn ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*), nó không thấy biết rõ theo tiến trình liên tục của tâm sinh khởi hiện thời của chúng sanh ngoại phần khác; quan sát toàn bộ vì tất cả là bên ngoài. Biết chính xác danh sắc (*nāma rūpa*), nhất là danh (*nāma*), sinh khởi trong mỗi chúng sanh là phạm vi của tâm thông khác (*para citta abhiññā*). Biết sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) nhất là bên ngoài là phạm vi của tuệ tùy theo hạnh nghiệp (*yathākammupaga ñāṇa*) là phần của thiên nhãn (*dibba cakkhu*). Nếu thiên sinh có sức mạnh của thắng trí/ thông (*abhiññā*) này vị ấy có thể thấy biết rõ chính xác sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) của những chúng sanh khác do sức mạnh của thiên nhãn (*dibba cakkhu*) như Đức Phật đã dạy - ***Yathākammūpage satte pajānati***, v.v... Đây là tuệ (*ñāṇa*) có khả năng biết theo phép phân tích chúng sanh nào được những kiếp sống khác nhau tùy theo nghiệp (*kamma*) riêng của họ. Như vậy tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) có sức mạnh chỉ để quan sát theo tổng quát toàn bộ. Sau khi đã thấy biết rõ theo nhân và quả từ những kiếp quá khứ liên tiếp và những kiếp vị lai liên tiếp, vị ấy đạt ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*).

**- CHƯƠNG 9 -**  
**VỀ QUÁN, MINH SÁT (VIPASSANĀ):**  
**PHỔ THÔNG TUỆ (SAMMASANA ÑĀṆA)<sup>1</sup>**

Đối với những thiền sinh đã đạt hiển duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*), những vị ấy sẵn sàng chuyển sang thiền quán (*vipassanā*). Có hai cách thiền minh sát, đó là cách ‘quan sát liên tục’ (*anupada dhamma vipassanā*) và cách ‘quan sát theo nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana vipassanā*). Trong cách ‘quan sát theo câu pháp’, chư pháp siêu lý (*paramattha dhamma*) được quan sát theo từng pháp một. Ví dụ như bốn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*) được phân tích có 10 thứ sắc (*rūpa*). Trong 10 thứ sắc này, thiền về 3 tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ theo địa giới/ đất (*paṭhavī*); kể đến chỉ theo thủy giới/ nước (*āpo*); kể đến chỉ theo hỏa giới/ lửa (*tejo*), v.v... Tương tự đối với danh pháp thiền thứ nhất có 34 danh pháp ở đồng lực (*javana*). Trong 34 danh pháp này, thiền về 3 tướng vô thường, khổ, vô ngã chỉ theo tâm (*citta*); kể đến chỉ theo xúc (*phassa*); kể đến chỉ theo thọ (*vedanā*) v.v... thiền như vậy theo từng pháp một. Cách này được gọi là ‘quan sát liên tục’ (*anupada dhamma vipassanā*).

Còn như cách ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*), ví dụ có 54 thứ sắc (*rūpa*) ở nhãn, thiền theo 3 tướng về vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 54 thứ sắc

---

<sup>1</sup> Sammasana: nhận thức, thăm dò, xác định (*vavatthāna*) là một tên gọi cho việc xác định tất cả hiện tượng của sự sống là vô thường, khổ, vô ngã (*anicca, dukkha, anatta*). Tuệ thấy rõ 3 tướng hay hiện tượng này gọi là ‘tuệ phổ thông’ (*Sammāsana ñāṇa*).

(*rūpa*) này thành một khối. Quan sát theo sự sanh và diệt của 54 thứ sắc này, vị ấy thiền theo tính vô thường (*anicca*); quan sát rằng chúng đang bị áp bức bởi sự sanh và diệt không dứt, vị ấy thiền theo tính khổ (*dukkha*); quan sát rằng không có linh hồn, không cốt lõi bền vững trong 54 thứ sắc (*rūpa*) này, vị ấy thiền theo tính vô ngã (*anatta*). Vì đã thiền theo nhãn nói chung, tương tự thiền theo mỗi ‘xứ’ (*āyatana*) của nhĩ, tỷ, thiệt và thân, 42 thân phần *koṭṭhāsa* thành một khối. Thiền theo pháp nội phần nói chung, kể đến thiền theo sắc (*rūpa*) của những nhóm chúng sanh có sự sống trong 31 cõi toàn bộ ngoại phần. Sắc (*rūpa*) bên ngoài của cây, nước, đất, rừng, núi, những nhóm của vật không có sự sống cũng cần phải được thiền theo tất cả. Cách thiền theo tất cả này được gọi là ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*). Thiền cùng cách đối với danh pháp (*nāma dhamma*).

Đối với thiền sinh nào muốn đạt ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*) hoàn toàn, là phần của những giai đoạn thanh tịnh gọi là ‘tuệ đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh’ (*Maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi*), vị ấy cần phải làm gì? Trong hai cách này, Thanh Tịnh Đạo *Visuddhimagga* quyển thứ 2 ở trang 241 có đề cập ***Taṃ Sampādetukāmena kalāpasammāsana saṅkhātāya nayavipassanāya tāva yogo karanīyo*** (*Vism*, XX, 2). Nó được chỉ dẫn để tu tập trước ‘phương pháp quán’ (*nayavipassanā*) gọi là ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*). Còn như ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*) – ***Ayaṃ kira jambudīpavāsīnaṃ abhilāpo*** (phụ Chú giải) – Tôn giả sống ở Jambudīpa (Ấn độ) đã gọi phương pháp này là ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*). Cách ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammāsana*) là gì? ***Aṭṭadivasena***

*anekabhedabhinne dhamme kalāpato sankhipītvā sammāsanam kalāpasammāsanam.* Quan sát theo những loại pháp (*dhamma*) khác nhau tất cả của quá khứ, hiện tại, vị lai v.v... được gọi là ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammasana*). ‘Thẩm sát’ ở đây nghĩa là quán là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). ‘*Yam kiñci rūpa’nti adinā nayena hi dhammānam vipassanā naya vipassana.* Những ai biết học thuộc Kinh Vô ngã tướng (*Anatta lakkhaṇa sutta*) sẽ hiểu Pāli này. Trong Kinh ấy, Đức Phật hỏi 5 vị bhikkhu, ‘sắc (*rūpa*) thì thường (*nicca*) hay vô thường (*anicca*)?’ Họ trả lời, vô thường (*anicca*); ‘sắc (*rūpa*) thì vô thường, là khổ (*dukkha*) hay lạc (*sukha*)?’ Họ trả lời là khổ (*dukkha*). Và khi hỏi bậc tu tiến có nên hiểu hay chấp nhận sắc vô thường, khổ, phải chịu sự thay đổi liên tục, là ‘tôi’, ‘của tôi’, ‘linh hồn của tôi’ hay chẳng? Họ trả lời là không nên. Câu chất vấn tương tự đối với thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*sankhāra*) và thức (*viññāṇa*). Họ trả lời tương tự. Chỉ sau khi vấn và đáp như vậy, Đức Phật đã hướng dẫn tu tập quán (*vipassanā*). Đức Phật đã dạy ra sao?

*Tasmātiha bhikkhave yankiñci rūpaṃ atītānagata-paccuppannam, ajjhataṃ vā bahiddhā vā, olārikaṃ vā sukhumaṃ vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yandure santike vā, sabbaṃ rūpaṃ, netam mama, nesohamasmi na meso attāti, evametam yathābhūtaṃ sammāpaññāya datthabbaṃ* - Đức Phật đã dạy thiên theo tất cả 11 thứ sắc là ‘không phải của tôi’ (*netam mama*), ‘không phải tôi’ (*nesohamasmi*), ‘không phải tự ngã của tôi, không phải linh hồn của tôi’ (*na meso attāti*). Theo Chú giải kinh *Chandovada sutta* có đề cập rằng sự thấy rõ về ‘không phải

của tôi’, ‘không phải tôi’, ‘không phải tự ngã của tôi, không phải linh hồn của tôi’ có cùng ý nghĩa là thấy rõ vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Cùng ý nghĩa là sao? ‘Của tôi, của tôi’ là sự dính mắc gọi là ái (*tañhā*). Ái (*tañhā*) bị đoạn trừ khi trạng thái về khổ (*dukkha*) thật sự được rõ ràng. Sanh rồi tử; sanh rồi tử. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một người mẹ. Mỗi khi người mẹ sanh một em bé, bé trai tử. Một bé trai được sanh, rồi bé trai tử; một bé trai được sanh, rồi bé trai tử v.v... Sau đó, người mẹ hiểu ‘Ồ, những điều này đến làm cho tôi khổ (*dukkha*).’ Tương tự quan sát theo những danh và sắc pháp ấy bị áp bức bởi sự sanh và diệt không dứt, vị ấy cũng thấy rõ, ‘Ồ, những pháp này đến cho tôi khổ (*dukkha*).’ Khi ấy, sự dính mắc vào danh sắc (*nāma rūpa*) là ‘của tôi, của tôi’ có thể bị đoạn trừ.

Còn như sự dính mắc vào ngã mạn (*māna*) ‘tôi, tôi’ nó có thể bị đoạn trừ khi tướng vô thường (*anicca*) được rõ ràng. Sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) đang sanh và diệt. Không có sắc (*rūpa*) và danh (*nāma*) có thể tồn tại đủ lâu để bị dính mắc vào nó là ‘tôi, tôi’. Chúng diệt ngay lập tức. Nếu bậc tu tiên cố gắng tìm ra ‘tôi’, vị ấy không thể tìm thấy ‘tôi’. Đó là tại sao không có thời gian để kiêu căng, tự hào về ‘tôi’. Ngã mạn (*māna*) này có thể bị đoạn trừ.

Hơn nữa, nếu bậc tu tiên tìm một linh hồn tồn tại vĩnh cửu hay một cốt lõi bền vững trong danh sắc (*nāma rūpa*), vị ấy có thể không bao giờ tìm thấy nó. Khi ấy, bậc tu tiên đạt tuệ thấy rõ tất cả là vô ngã (*anatta*), không có linh hồn. Nếu đạt được tuệ vô ngã (*anatta ñāṇa*), sự dính mắc vào tự thân hay linh hồn bị đoạn trừ. Đó là tại sao hướng dẫn thiền theo tính chất của vô thường (*anicca*), của khổ (*dukkha*), của vô ngã

(*anatta*) và hướng dẫn để quan sát theo ‘không là của tôi, không là tôi; không là tự ngã của tôi’ là giống nhau. Thiền quán (*vipassanā*) này theo 11 thứ sắc (*rūpa*) – sắc pháp quá khứ (*atīta rūpa dhamma*), sắc pháp vị lai (*anāgata rūpa dhamma*), sắc pháp hiện tại (*paccuppanna rūpa dhamma*), sắc pháp nội phần (*ajjhata rūpa dhamma*), sắc pháp ngoại phần (*bahiddhā rūpa dhamma*), sắc pháp thô (*olārika rūpa dhamma*), sắc pháp tế (*sukhuma rūpa dhamma*), sắc pháp ty hạ (*hīna rūpa dhamma*), sắc pháp tinh lương/ cao quý (*paṇītā rūpa dhamma*), sắc pháp xa (*dūra rūpa dhamma*), sắc pháp gần (*santika rūpa dhamma*) – được gọi là cách ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammasana*); là nó được gọi bởi Tôn giả sống ở Jambudīpa (Ấn độ).

Khi thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) sanh trong 11 cách này cũng được gọi là ‘phương pháp quán’ (*nayavipassanā*). ***Ayaṃ kira tambapanni dīpavasīnaṃ abhilāpo*** – nó được gọi ‘phương pháp quán’ (*nayavipassanā*) như vậy bởi Tôn giả sống ở Srilanka (*Tampapanni*). Hai tên gọi này có nghĩa giống nhau. Trong hai phương pháp [tức là giữa 1) ‘nhóm phổ thông’ (*kalāpa sammasana*)/ ‘phương pháp quán’ (*nayavipassanā*) và 2) ‘quán theo liên tục’ (*anupada dhamma vipassanā*)] nó được chỉ dẫn để bắt đầu bằng ‘phương pháp quán’ (*nayavipassanā*) vì nếu người mới bắt đầu, sơ cơ (*ādikammika*) quan sát theo từng pháp một thì vị ấy có thể gặp nhiều khó khăn; khi ấy tuệ của vị ấy chưa được sắc bén. Cho nên nó được chỉ dẫn để quan sát theo vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) nói chung.

Nếu như vậy, thì tất cả mà pháp (*dhamma*) là cảnh của thiền quán (*vipassanā*) phải chăng? Nó được giải thích rằng nếu thiền theo sắc (*rūpa*) tồn tại trong 11 cách là vô thường (*anicca*) thì đó là một ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*). Nếu thiền tương tự là khổ (*dukkha*) thì đó là một ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*). Nếu thiền là vô ngã (*anatta*) thì đó là một ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*). Nó được giải thích tương tự cho thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*). 5 uẩn (*khandha*) này là cảnh của thiền quán (*vipassanā*). 5 uẩn (*khandha*) là gì? 5 uẩn (*khandha*) tồn tại theo 11 cách (quá khứ, vị lai, hiện tại, nội phần, ngoại phần, thô, tế, ty hạ, tinh lương, xa, gần) được xác định là cảnh của ‘tuệ quán phổ thông’ (*vipassanā sammāsana ñāṇa*). Vì vậy, 12 ‘xứ’ (*āyatana*) cũng là cảnh của quán (*vipassanā*). Nếu danh sắc (*nāma rūpa*) được chia thành 5 nhóm đó là 5 uẩn (*khandha*); nếu chia thành 12 nhóm là 12 ‘xứ’ (*āyatana*); nếu chia thành 18 là 18 giới (*dhātu*). Cho nên 5 uẩn (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*) là cảnh của quán (*vipassanā*). Nói cách khác, thiền thứ nhất, thiền thứ hai, thiền thứ ba, thiền thứ tư được bao gồm sự liên quan của nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bắt đầu từ vô minh (*avijjā*) đến lão *jarā*, tử *maraṇa* cũng được liệt kê. Tóm lại, 5 uẩn (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*) và pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) là cảnh của quán (*vipassanā*).

Pháp siêu thế (*lokuttara dhamma*) được bao gồm trong 5 uẩn (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*). Nhưng vì thiền sinh vẫn là một ‘phàm phu’ (*puthujjana*), đồng lực tố (*kriya javana*) không thể sanh trong tiến trình danh pháp

của vị ấy, vì vậy để pháp siêu thế qua một bên. Quan sát theo ‘tâm, sở hữu tâm hiệp thế’ (*lokiya citta cetasika*). Cũng vì thiên sinh là một người nhân loại, vị ấy phải loại ra danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) mà sẽ sanh trong cõi Phạm thiên *Brahmā*. Nếu bậc tu tiên đã đạt thiên (*jhāna*), cũng thiên theo chúng cùng nhau. Nếu thiên sinh chưa đạt thiên (*jhāna*), thì vị ấy không thể thực hiện thiên theo pháp thiên (*jhāna dhamma*). Phụ chú giải có đề cập rằng danh pháp thiên (*jhāna nāmadhamma*) chỉ được rõ ràng trong tiến trình danh pháp của thiên sinh nào đã đắc thiên (*jhāna*). Vì vậy, nói chung cảnh của thiên quán là những danh pháp (*nāmadhamma*) hiệp thế và sắc pháp (*rūpa dhamma*) có khả năng sinh khởi trong tiến trình liên tục của tự thân vị ấy.

Tiếp theo, trong những pháp này, bậc tu tiên cần phải bắt đầu thiên quán (*vipassanā*) từ pháp (*dhamma*) nào? Điều này được nói trong Thanh tịnh Đạo *Visuddhimagga*, quyển 2, trang 244. ***Yepi ca sammāsanupagā tesu ye yassa pākatā honti sukhena pariggahaṃ gacchanti, tesu tena sammāsaṇaṃ ārabhitabbaṃ*** (Vism, XX,12) – danh sách những cảnh của thiên quán (*vipassanā*) đã đề cập ở trên là 5 uẩn (*khandha*), 12 ‘xứ’ (*āyatana*), 18 giới (*dhātu*), liên quan nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*); danh pháp thiên (*jhāna nāma dhamma*) được bao gồm trong 5 uẩn (*khandha*). Thiên sinh cần phải bắt đầu thiên quán (*vipassanā*), vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo bất cứ danh sắc (*nāma rūpa*) nào trong danh sách ‘danh sắc hiệp thế’ (*lokiya nāma rūpa*) được rõ ràng với tuệ của vị ấy và để quán.



Đây là một câu trả lời cho câu hỏi, ‘bậc tu tiến cần phải bắt đầu thiền quán (*vipassanā*) từ pháp (*dhamma*) nào? Được hỏi bởi những vị đã đạt ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*), bây giờ cố gắng đạt ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*). Vị ấy đã quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) của 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Nó không hướng dẫn cho những ai chưa thấy biết rõ sắc (*rūpa*), chưa thấy biết rõ danh (*nāma*), chưa thấy biết rõ nhân và quả, đi vào tu viện để bắt đầu thiền hôm nay. Sau khi đạt ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) và ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*), sự hướng dẫn là để bắt đầu thiền quán (*vipassanā*) theo danh sắc (*nāma rūpa*) đã được quan sát theo mà rõ ràng với vị ấy. Có 5 loại hiển, rõ rệt *pariggaha*:

- 1) *Rūpapariggaha* = chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*).
- 2) *Arūpapariggaha* = chỉ quan sát theo danh (*nāma*).
- 3) *Arūpārūpapariggaha* = quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*).
- 4) *Paccayapariggaha* = quan sát theo nhân quả của danh sắc (*nāma rūpa*).
- 5) *Addhānapariggaha* = quan sát rằng chỉ có nhân và quả của danh sắc (*nāma rūpa*) trong quá khứ và vị lai. Câu trả lời hay hướng dẫn ở trên là cho thiền sinh nào thành thạo trong 5 loại hiển, rõ rệt *pariggaha* này.

Từ ‘*Ye*’ trong Pāli ở trên được giải thích là pháp sắc phi sắc (*rūpārūpa dhamma*), đó là danh sắc (*nāma rūpa*). Cảnh phải là sắc siêu lý (*rūpa paramattha*) hay danh siêu lý (*nāma paramattha*). Bậc tu tiến sẽ đạt sắc siêu lý chỉ sau khi có khả

năng quan sát và phân tích bọt (*kalāpa*). Danh siêu lý có thể được thấy rõ sau khi quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) đang sanh theo định luật về tâm (*citta niyāma*). Ví dụ trong lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), có tâm, sở hữu tâm (*citta cetasika*) đang sanh ở những sát-na tâm. Danh siêu lý được thấy rõ sau khi khối vững chắc (*ghana*) của chúng bị phá vỡ. Ngoài ra, thiền sinh phải quan sát theo nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) theo 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Như vậy câu hỏi là trong danh sắc (*nāma rūpa*) đã quán này bậc tu tiến cần phải bắt đầu thiền quán (*vipassanā*) theo pháp (*dhamma*) gì. Câu trả lời là những pháp mà được rõ ràng và dễ dàng. Về việc này phụ Chú giải có đề cập, *Ye rūpārūpa dhamma, yassati yogino, tesu tena sammāsaṇaṃ ārabhitabbaṃ, yathā pākataṃ vipassanābhīnivesoti katvā. Pacchā pana anupatthahantepi upāyena upatthahāpetvā anavaśesatova sammāsītabbā.*

Thiền sinh cần phải quan sát theo tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) bằng ‘phương cách’ (*upāya/upāyena*) – để cho danh sắc (*nāma rūpa*) không được rõ ràng đó sẽ trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy. Sau đó, bậc tu tiến cần thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) này. ‘**Tất cả**’ ở đây không có nghĩa hoàn toàn mà nó có nghĩa tất cả loại hay tất cả thứ. Quan sát theo ‘phương cách’ (*upāya*), thỉnh thoảng khi định (*samādhi*) bị suy giảm, danh sắc (*nāma rūpa*) trở nên ít rõ hơn. Tuệ thấy biết danh sắc (*nāma rūpa*) một cách sắc sảo được gọi là trí (*paññā*). Nhân gần nhất để làm cho trí (*paññā*) mạnh mẽ là gì? Chú giải đã giải thích là *samādhi*

*padatṭhānaṃ* - định (*samādhi*) là nhân gần nhất của trí (*paññā*).

Nó phù hợp với những gì Đức Phật Buddha dạy, ‘*Samādhim bhikkhave bhavetha samāhito bhikkhave bhikkhu yathā bhūtaṃ pajānati.*’ – ‘chư bhikkhu tu tập phát triển định. Những ai có định thấy chư pháp như thật, theo thực tính.’ Cho nên khi danh sắc (*nāma rūpa*) trở nên không còn rõ với tuệ của thiền sinh, vị ấy phải củng cố định lần nữa. Sau khi đã củng cố ‘định thiền thứ tư’ (4<sup>th</sup> *jhāna samādhi*) lần nữa và khi ánh sáng trở nên rực rỡ và ổn định, quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) lần nữa.

Tuy nhiên nếu sắc y sinh (*upādāyarūpa*) hiện diện trong một bọn (*kalāpa*) không rõ ràng, vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy cần phải quan sát theo 4 đại giới (*dhātu*) của bọn (*kalāpa*) này lặp đi lặp lại vì sắc y sinh (*upādāyarūpa*) sanh tùy thuộc vào 4 đại giới (*dhātu*); như đã đề cập trước. Nếu 4 đại giới (*dhātu*) trở nên rõ ràng, sắc y sinh (*upādāyarūpa*) sẽ tự động trở nên rõ ràng. Đây là ‘phương cách’ *upāya* đối với sắc (*rūpa*).

Kế đến, ‘phương cách’ (*upāya*) đối với danh (*nāma*) là chi? Nói cách khác, khi quan sát theo sắc (*rūpa*), khi thiền sinh cố gắng quan sát theo danh (*nāma*) và nếu danh (*nāma*) không rõ ràng vì chúng rất vi tế, vị ấy cần phải làm gì? Thiền sinh phải quan sát theo sắc (*rūpa*) nhiều lần mà không từ bỏ nhiệm vụ quan sát theo danh (*nāma*). Sau khi cố gắng quan sát theo sắc (*rūpa*) nhiều lần thì sắc (*rūpa*) sẽ trở nên rất rõ, mà không có sự không rõ ràng nào. Theo cách này danh pháp lấy sắc (*rūpa*) làm cảnh sẽ trở nên rõ ràng một cách tự nhiên. Cho nên nếu danh (*nāma*) không được rõ ràng thì

quan sát theo sắc nhiều lần là ‘phương cách’ (*upāya*) đối với danh (*nāma*) trở nên rõ ràng.

Ở giai đoạn này, quán (*vipassanā*) nghĩa là – ***Aniccadi vasena vividhehi ākārehi dhamme passānti vipassanā*** (Aṭṭha Sālinī) – giai đoạn nơi chú pháp hành (***saṅkhāra dhamma***) gọi là danh sắc (*nāma rūpa*), nhân và quả hay khổ đế (***dukkha sacca***), tập đế (***samudaya sacca***) được thiền theo là vô thường (***anicca***), khổ (***dukkha***), vô ngã (***anatta***) (3 tướng) được gọi là giai đoạn quán (*vipassanā*). Bậc tu tiến phải thiền theo tất cả 3 tướng, như đã đề cập trong Thanh Tịnh Đạo Visuddhimagga, quyển 2, trang 301. Trong giai đoạn này có thiền sinh bắt đầu tu tập quán (*vipassanā*) về tướng vô thường (***anicca lakkhaṇā***); cũng có thể có một vài thiền sinh bắt đầu bằng tướng khổ (***dukkha lakkhaṇā***); và cũng có thể có một vài thiền sinh bắt đầu bằng tướng vô ngã (***anatta lakkhaṇā***).

***Eko āditova aniccato saṅkhāre sammāsati*** (Vism, XXI, 88) – một thiền sinh bắt đầu thiền quán (*vipassanā*) theo chú pháp hành (***saṅkhāra dhamma***) gọi khổ đế (***dukkha sacca***), tập đế (***samudaya sacca***) là vô thường (***anicca***). Vị ấy bắt đầu thiền với vô thường (***anicca***) trước, quan sát theo đặc tính của sự sanh và diệt của chúng là tuệ. ***Yasma pana na aniccato sammāsanamatteneva vutthānaṃ hoti, dukkhatopi anattatopi sammāsitabbameva*** (Vism, XXI, 88) – Tiến trình tâm Đạo (*magga citta*) gọi là ‘quán đưa đến xuất ly’ (***vutthānagāminī vipassanā***) không thể sanh chỉ bằng cách thiền theo vô thường (***anicca***); bậc tu tiến cũng phải thiền theo khổ não (***dukkha***) và vô ngã (***anatta***). ***Tasmā dukkhatopi anattatopi sammāsati*** – cho nên bậc tu tiến

cũng phải thiền theo tính khổ não (*dukkha*) và tính vô ngã (*anatta*). ***Tassevaṃ paṭipannassa aniccato sammāsanakale vutthānaṃ hoti, ayaṃ aniccato abhinivisitvā anicca vutthāti nāma*** – lần lượt thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ não (*dukkha*), vô ngã (*anatta*), thì đó được gọi là thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) bởi ý nghĩa vô thường (*anicca*), chú ý theo tính vô thường (*anicca*).’ Đó là ‘quán đưa đến xuất ly’ (*vutthānagāminī vipassanā*).

Ý nghĩa của sự trình bày này là – danh sắc (*nāma rūpa*) gọi là khổ đế (*dukkha sacca*) và nhân và quả liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) gọi tập đế (*samudaya sacca*) là pháp hành (*saṅkhāra dhamma*); chỉ khi bậc tu tiến thiền theo 3 tướng/ đặc tính của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) này thì tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*), Đạo tuệ gọi là ‘quán đưa đến xuất ly’ (*vutthānagāminī vipassanā*) sẽ sanh. ‘**Tất cả**’ ở đây có nghĩa là tất cả loại hay tất cả thứ khổ đế (*dukkha sacca*), tập đế (*samudaya sacca*), pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) hiện hữu trong 31 cõi, *tebhūmaka* – chúng là cảnh của thiền quán và cảnh của thiền là tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng.

Như đã đề cập trước, Chú giải chỉ dẫn bắt đầu thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) nào rõ và dễ. Trong trường hợp này, đối với hầu hết thiền sinh, nếu họ bắt đầu với danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại thì tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) có thể trở nên rõ dễ dàng; cho nên bắt đầu với hiện tại. Điều này được nói ngắn gọn trong *Aṭṭha Sālinī*, trang 270 và 271 về việc bắt đầu tu tập thiền quán

(*vipassanā*) với pháp hiện tại ra sao. Nội phần *ajjhata* và ngoại phần (*bahiddhā*) phải được thiền theo. Sắc (*rūpa*) phải được thiền theo; danh (*nāma*) phải được thiền theo. Bậc tu tiên phải thiền như vậy.

***Idhekacco āditova ajjhataṃ pañcasu khandhesu abhinivisati*** (Vism, XXI, 85) – một thiền sinh bắt đầu thiền quán (*vipassanā*) bằng cách chú ý theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần. ***Abhinivisitvā te aniccato passati*** – chú ý như vậy vị ấy thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng; và kế đến, ***Yasmā pana na suddha ajjhata dassana matteneva magga vutthānaṃ hoti, bahiddhāpi datthabbameva*** (Vism, XXI, 85) – Đạo tuệ (*magga nāṇā*) – có thể không bao giờ đạt được bằng cách chỉ thiền theo 5 uẩn (*khandha*) nội phần. ‘Quán đưa đến xuất ly’ (*vutthānagāminī vipassanā*) có thể sẽ không bao giờ sanh; cho nên bậc tu tiên cũng phải thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 5 uẩn (*khandha*) ngoại phần. ***Tasmā parassa khandhepi anupadinna saṅkhārepi `Aniccaṃ dukkhaṃ anattā`ti passati*** (Vism, XXI, 85) – cho nên thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 5 uẩn (*khandha*) khác và của vật không có sự sống gọi là ‘pháp hành phi thành do thủ’ (*anupadinna saṅkhāra*).

Vì bậc tu tiên phải thiền theo pháp nội phần và ngoại phần và cũng thiền theo chúng sanh có sự sống và vật không có sự sống thì bậc tu tiên cần phải bắt đầu thiền ra sao? ***So kālena ajjhataṃ sammāsati, kālena bahiddhā*** – thiền sinh thiền một lúc theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 5 uẩn (*khandha*) nội phần; vị ấy thiền

một lúc theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 5 uẩn (*khandha*) ngoại phần. Đó là nói thiền một lúc theo pháp nội phần và một lúc theo pháp ngoại phần. Đối với người bắt đầu với thiền theo pháp ngoại phần, vị ấy phải chuyển sang thiền theo pháp nội phần lần nữa vì vị ấy có thể không bao giờ đạt Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) bằng cách chỉ thiền theo pháp ngoại phần. Cho nên bậc tu tiến thiền một lúc theo pháp nội phần và một lúc theo pháp ngoại phần. Vì có danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), bậc tu tiến cần phải thiền theo chúng ra sao? Bậc tu tiến có thể bắt đầu với danh (*nāma*) hoặc sắc (*rūpa*).

Chẳng hạn bậc tu tiến bắt đầu với sắc (*rūpa*). *Aparo āditova rūpe abhinivisati* (Vism, XXI, 86) – một thiền sinh chú ý theo sắc (*rūpa*) để thiền quán lúc bắt đầu. ‘Chú ý’ có nghĩa là quan sát theo sắc (*rūpa*) bằng tuệ. Sau đó, *Abhinivisitvā bhūta rūpañca, upādā rūpañca paricchinditvā aniccadito passati* (Vism, XXI, 86) – đã quan sát như vậy và sau khi phân biệt 4 đại giới và sắc (*rūpa*) y sinh, vị ấy thiền để thấy rõ tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. *Yasmā pana na suddha rūpa dassana matteneva vutthānaṃ hoti* – nếu chỉ thiền theo sắc (*rūpa*) thì ‘quán đưa đến xuất ly’ (*vutthānagāminī vipassanā*) có thể không bao giờ sanh. Tuệ Đạo (*magga ñāṇa*) có thể không bao giờ sanh. *Arūpampi datthabbameva* – bậc tu tiến cũng phải thiền theo danh (*nāma*). Đạo (*magga*) – có thể không bao giờ đạt được bởi chỉ thiền theo sắc (*rūpa*); cho nên bậc tu tiến cũng phải thiền theo danh (*nāma*). Kế đến, thiền theo sắc (*rūpa*) gì? Tất cả sắc hiện/ chủng (*bhūta rūpañca*), tất cả sắc y sinh (*upādā rūpañca*) – bậc tu tiến

phải thiền theo tất cả (loại/ thứ) 4 đại giới (sắc chủng – *bhūta rūpa*) và sắc y sinh (*upādā rūpa*).

Về phần danh (*nāma*), bậc tu tiên nên bắt đầu với danh (*nāma*) nào? ***Tasmā taṃ rūpaṃ ārammaṇaṃ katvā uppannaṃ vedanaṃ saññaṃ saṅkhāre viññāṇaṃca `Idaṃ arūpa'nti paricchinditvā aniccadito passati*** (Vism, XXI, 86) – thiền sinh quan sát theo thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), ‘sở hữu tâm hành’ (*saṅkhāra cetasika*) và thức (*viññāṇa*) sanh, lấy sắc (*rūpa*) đó làm cảnh là danh (*nāma*). Chỉ sau khi đã xác định những danh (*nāma*) này, thiền theo chúng để thấy rõ tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. Theo hướng dẫn này, sắc (*rūpa*) phải được thiền và danh (*nāma*) cũng phải được thiền. Kế đến, bắt đầu thiền ra sao? ***So kālena rūpaṃ sammāsati, kālena arūpaṃ*** – thiền sinh thiền một lúc theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của sắc (*rūpa*) và một lúc của danh (*nāma*).

Vì vậy thứ tự tu tập là thiền một lúc theo pháp nội phần, một lúc theo pháp ngoại phần, một lúc theo sắc (*rūpa*), một lúc theo danh (*nāma*). Thêm nữa, vì Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) – có thể không bao giờ đạt được bởi chỉ thiền theo vô thường (*anicca*), cho nên thiền sinh thiền một lúc theo tính vô thường (*anicca*), một lúc theo tính khổ não (*dukkha*), một lúc theo tính vô ngã (*anatta*). Đây là phương pháp thiền theo pháp hiện tại. Phương pháp thì giống nhau đối với pháp quá khứ và pháp vị lai. Có vài nguyên tắc đã định. Thiền sinh nào đã biết những nguyên tắc này có thể muốn bắt đầu tu tập thiền quán (*vipassanā*) thì cần phải bắt đầu với sắc (*rūpa*) bởi vì vị ấy sẽ dễ quan sát theo sắc hơn. Thiền quán



(*vipassanā*) theo chúng. Danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại thì dễ quan sát. Bậc tu tiên cũng có thể bắt đầu với pháp quá khứ nếu tuệ của vị ấy thật mạnh mẽ. Theo nghiên cứu, hầu hết tuệ của thiên sinh trở nên hoàn thiện dễ dàng nếu họ bắt đầu với danh sắc (*nāma rūpa*) hiện tại.

Cho nên quan sát theo sự sanh và diệt của sắc (*rūpa*) hiện tại ở 6 ‘xứ’ (*āyatana*), 42 phần (*kotṭhāsa*) tổng quát, tập trung thiền theo tính vô thường (*anicca*) này. Trong trường hợp này dù sự sanh và diệt của sắc (*rūpa*) có thể nhanh đến đâu, thiên sinh có thể thiền theo tính vô thường (*anicca*) chậm chậm. ‘Chậm chậm’ nghĩa là theo dõi tính vô thường (*anicca*) một lần một giây hay một lần một phút. Tỷ lệ là có nhiều trăm ngàn sự sanh và diệt trong một giây. Thọ mạng của sắc (*rūpa*) là khoảng 500.000 trên giây. Cho nên trong vòng một giây có nhiều trăm ngàn sự sanh và diệt. Thọ mạng rất ngắn này của sắc (*rūpa*) tạo nên nhiều hạt rất nhỏ *paramānu* (*kalāpa*) trong thân như đã đề cập trước. Chỉ sau khi đã phân tích những hạt rất nhỏ (*kalāpa*) bậc tu tiên quan sát theo sự sanh và diệt của sắc siêu lý (*paramattha rūpa*), tập trung thiền theo tính vô thường (*anicca*). Sau khi đã thiền theo pháp nội phần, kể đến thiền theo pháp ngoại phần. Một lúc theo pháp nội phần, một lúc theo pháp ngoại phần, tập trung thiền theo tính vô thường (*anicca*).

Nếu thành công và nếu bậc tu tiên trở nên thuần thục trong đó thì chuyển sang thiền theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) của vật không có sự sống. Quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của vật không có sự sống như cây cối, nước, đất, rừng, núi, vườn nông trại, nhà, tòa lầu, vàng, bạc, v.v... Tất cả những vật không có sự sống này sẽ trở thành bợn (*kalāpa*)

ở giai đoạn này. Nếu phân tích những bợn (*kalāpa*) này có 9 thứ sắc nếu ‘thinh’ được gồm vào; nếu ‘thinh’ không được gồm vào thì chỉ có 8 thứ sắc. Quan sát theo sự sanh và diệt của 8 hay 9 thứ sắc này, tập trung thiền là vô thường (*anicca*). Nếu ‘tuệ vô thường tùy quán’ (*aniccanupassanā ñāṇa*) theo sắc (*rūpa*) trở nên hoàn thiện phần nào thì vị ấy có thể chuyển sang danh (*nāma*).

Do thực tế ở giai đoạn trước của danh nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*), những chi danh (*nāma*) đã được quan sát theo ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*), thì nếu ở giai đoạn quán (*vipassanā*) này bậc tu tiên thiền quán (*vipassanā*) chúng theo ‘môn xứ’ (*āyatana dvāra*) thì tuệ quán sẽ trở nên rõ ràng. Thiền theo nó ở tất cả 6 xứ bắt đầu với nhãn môn. Thiền theo danh (*nāma*) sanh trong lộ tâm (*citta vīthi*) như lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) v.v...bao gồm cả hai nhóm thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*). Quan sát theo sự sanh và diệt của những danh pháp (*nāmadhamma*) này trong tiến trình liên tiếp của tâm nơi chúng sinh khởi, tập trung thiền là vô thường (*anicca*).

Chỉ khi ‘tuệ vô thường tùy quán’ (*aniccanupassanā ñāṇa*) trở nên hoàn thiện, thì quan sát theo đặc tính của danh sắc (*nāma rūpa*) bằng tuệ biết rõ tính bị áp bức bởi sự sanh và diệt liên tục, tập trung thiền là khổ (*dukkha*). Khi ‘tuệ khổ não tùy quán’ (*dukkhānupassanā ñāṇa*) trở nên hoàn thiện, thì kể đến quan sát bằng tuệ biết rõ theo tính không có linh hồn, không có cốt lõi bền vững của danh sắc (*nāma rūpa*), tập trung thiền là vô ngã (*anatta*). Kể đến bậc tu tiên có thể thiền một lúc theo pháp nội phần, một lúc theo pháp ngoại phần, một lúc theo sắc (*rūpa*), một lúc theo danh (*nāma*),

một lúc bằng ‘tuệ vô thường tùy quán’ (*aniccanupassanā ñāṇa*), một lúc bằng ‘tuệ khổ não tùy quán’ (*dukkhānupassanā ñāṇa*), một lúc bằng ‘tuệ vô ngã tùy quán’ (*anattānupassanā ñāṇa*) của pháp hiện tại. Khi tuệ trở nên hoàn thiện phần nào, bậc tu tiên có thể thiền từ quá khứ đến vị lai theo cùng cách.

Điều đó được hướng dẫn trong Thanh Tịnh Đạo Visuddhimagga, quyển thứ hai, trang 245 với sự tham khảo *Paṭisambhidāmagga Pāḷi* trang 51 – ***Vuttañhetam, `Rūpaṃ atītanāgata paccupannaṃ aniccaṃ khayatthenā`*** (Vism, XX, 13-14) – do sự diệt tắt của sắc (*rūpa*) quá khứ, vị lai, hiện tại sau sự sinh khởi của chúng, nó là vô thường (*anicca*). Nó dường như có thể giống với sự sinh khởi của sự diệt nhưng ý nghĩa sâu xa thì không giống. ‘***Khaya***’ nghĩa là không còn tồn tại nữa. Sắc (*rūpa*) không tồn tại trước sự sinh khởi và sau sự diệt của chúng. Không có sắc tích lũy/ chất đóng như nhiều tử thi của người nhân loại chất đóng ở một nơi. Đặc tính của sắc siêu lý (*paramattha rūpa*) là chúng không tồn tại trước sự sinh khởi của chúng hay sau sự diệt của chúng; đó là đặc tính của chúng xảy ra giữa hai sự tạm thời không tồn tại này.

Như thế thì tại sao thân vật chất có thể được thấy? Đó là vì những nhân ủng hộ không biết bao nhiêu lần, cho nên chư pháp quả là danh sắc (*nāma rūpa*) phải sanh không biết bao nhiêu lần. Nhân ủng hộ chưa diệt, quả sanh không biết bao nhiêu lần. Tuy nhiên chúng đang xảy ra rất nhanh. Vì chúng đang sanh và đang diệt rất nhanh, đối với những ai không thể phân biệt nhận ra sự khởi đầu và sự kết thúc bằng tuệ sẽ nghĩ rằng nó là một tiến trình cố định không gián đoạn. Vì

dụ ánh sáng đang rực sáng bây giờ không phải là một tiến trình cố định không gián đoạn. Nó có vẻ như một tiến trình cố định không gián đoạn vì điện lực đang chạy. Tương tự, vì danh sắc (*nāma rūpa*) đang xảy ra rất nhanh đến nỗi chỗ trống giữa chúng không thấy rõ, thân dường như một khối hay hình thể. Khi chư pháp nhân diệt, chư pháp quả cũng dừng. Thanh Tịnh Đạo *Visuddhimagga*, quyển 2 ở trang 245 đã đề cập về làm sao thiên theo tính vô thường (*anicca*) của sắc (*rūpa*) quá khứ, vị lai và hiện tại.

*Tasmā esa yaṃ aññāṃ rūpaṃ, taṃ yaṃ aññā aññeyeva khīṇaṃ, nayimaṃ bhavaṃ sampattanti aniccaṃ khayatthēna* (*Vism*, XX, 14) – có sắc (*rūpa*) từng sanh trong quá khứ; sắc (*rūpa*) này đã diệt trong quá khứ. Nó không tiếp tục đi đến kiếp sống hiện tại. Cho nên thiên là vô thường (*anicca*). Sắc (*rūpa*) vô thường do sự không còn/ sự diệt tắt (*khayatthēna*) của nó. Quan sát để thấy đặc tính diệt tắt không còn này. Thiên là vô thường (*anicca*), quan sát bằng tuệ biết rõ đặc tính không còn sau khi sanh của chúng. Nói cách khác, thiên là vô thường (*anicca*), quan sát bằng tuệ biết rõ đặc tính diệt tắt sau khi sanh của chúng. Sắc (*rūpa*) từng sanh trong quá khứ đã diệt trong quá khứ. Nó không tiếp tục đi đến kiếp sống hiện tại. Nó được chỉ dẫn thiên là vô thường (*anicca*), quan sát theo đặc tính này. Theo hướng dẫn này, bậc tu tiến phải quan sát theo sắc (*rūpa*) quá khứ. Đây là sức mạnh của tuệ (*ñāṇa*). Đây có thể không chỉ được quan sát bằng ‘thắng trí niệm theo kiếp sống quá khứ/ túc mạng thông’ (*pubbenivāsānussati abhiññā*). Trong kinh *Khajjaniya sutta*, Đức Phật đã dạy rằng nó cũng có thể được quan sát bằng tuệ quán (*vipassanā*).

***Yaṃ anāgataṃ anatarabhava nibbattissati, tampi tattheva khīyissati, na tato paraṃ bhavaṃ gamissatīti aniccaṃ khayatṭhena*** – có sắc (*rūpa*) sẽ sanh trong kiếp sống kế (pháp hữu vị lai – *anāgata bhava*); bây giờ chúng chưa sanh. ***Tampi tattheva khīyissati*** – những sắc (*rūpa*) vị lai này sẽ diệt ở vị lai nơi chúng sẽ sanh. ***Na tato paraṃ bhavaṃ gamissati*** – chúng có thể không bao giờ tiếp tục đi đến kiếp sống vị lai khác thêm nữa từ kiếp sống vị lai đó. ***Aniccaṃ khayatṭhena*** – cho nên nó vô thường (*anicca*). Thiền là vô thường (*anicca*), sau khi đã quan sát theo đặc tính diệt của chúng. Nó được chỉ dẫn trong Nguyên bản Pāli và Chú giải để quan sát theo sắc (*rūpa*) vị lai.

***Yaṃ paccuppannaṃ rūpaṃ, tampi idheva khīyati, na ito gacchatīti aniccaṃ khayatṭhena*** (Vism, XX, 14) – có sắc (*rūpa*) sanh trong hiện tại. Những sắc (*rūpa*) này chỉ diệt trong hiện tại. Chúng sẽ không bao giờ đi tiếp đến kiếp sống khác từ hiện tại. Cho nên thiền là vô thường (*anicca*), quan sát theo đặc tính diệt bằng tuệ. Điều đó được chỉ dẫn như vậy. Thiền cùng cách đối với sắc (*rūpa*) nội (*ajjhatta*) và ngoại (*bahiddhā*); đối với những sắc (*rūpa*) thô (*olārika*) và tế (*sukhuma*), những sắc (*rūpa*) ty hạ (*hīna*) và tinh lương/cao quý (*pañītā*), những sắc (*rūpa*) xa (*dūra*) và gần (*santika*). Vì vậy, quan sát theo sự sanh và diệt chỉ của sắc (*rūpa*) từ quá khứ đến vị lai bằng tuệ, tập trung thiền là vô thường (*anicca*).

Cùng cách đối với danh pháp (*nāma*), quan sát theo lộ tâm (*vīthicitta*) nói chung. Nó không còn quan sát lần lượt theo tiến trình như lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), kể đến lộ nhĩ môn (*sota dvāra vīthi*), kể đến lộ tỳ môn (*ghāna dvāra*

*vīthi*), rồi lộ thiệt môn (*jivhā dvāra vīthi*), v.v... Trong giai đoạn quan sát theo lộ tâm (*vīthiccita*) như chúng sinh khởi nói chung. Ví dụ sau sự sanh của lộ ý môn (*manodvāra vīthi*), lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) có thể sanh lần nữa. lộ thiệt môn (*jivhā dvāra vīthi*) có thể được bỏ qua; kế đến lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) có thể sanh lần nữa. Trong vấn đề này, quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Kế đến quan sát theo danh pháp (tâm và sở hữu tâm lộ - *viithi citta cetasika*) sanh giữa 2 tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ cho đến khi khối vững chắc (*ghana*) của chúng bị phá vỡ, quan sát thêm nữa sự sanh và diệt của những danh pháp (*nāmadhamma*) này và tập trung thiền là vô thường (*anicca*). Quan sát theo chúng từ quá khứ đến vị lai. Những danh pháp sanh trong một kiếp sống có thể không bao giờ hoàn toàn được quan sát; nhưng bậc tu tiến cần phải quan sát càng nhiều càng tốt, thiền là vô thường (*anicca*), quan sát theo sự sanh và diệt của những danh pháp này bằng tuệ.

Do thiền như vậy, tất cả loại danh pháp đã được quan sát. Tuy nhiên tất cả danh pháp, là trong toàn bộ, có thể không bao giờ được quan sát. Có một con số không thể đếm về lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) sanh trong một kiếp sống. Bậc tu tiến có thể không bao giờ quan sát toàn bộ số không thể đếm lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) này. Tuy nhiên loại tâm lộ (*vīthi citta*) của lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*) có thể được quan sát; cho nên thiền theo tính vô thường (*anicca*) cho đến vị lai. Kế đến luân phiên thiền một lúc theo pháp nội phân, một lúc theo khổ (*dukkha*), một lúc theo vô ngã (*anatta*). Thiền như vậy từ quá khứ đến vị lai, nếu thành công thì thiền theo pháp hiện tại lần nữa. Sau đó chuyển

sang thiền từ quá khứ đến vị lai lần nữa. Thiền theo cách này nhiều lần để được thuần thục.

Khi đã thiền như vậy, nếu tuệ trở nên sắc bén, bậc tu tiến có thể thiền bằng cách 5 uẩn (*khandha*), nếu vị ấy muốn làm như vậy. Phương pháp kỹ thuật đã đề cập trên được chia thành hai nhóm – danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Đó là cách danh sắc (*nāma rūpa*). Nó cũng có thể được thiền bằng cách chia nó thành 5 nhóm. Vậy thì đối với ai được Đức Phật Buddha dạy chia làm 5 nhóm? Đó là đối với tuệ quán theo sắc (*rūpa*) của vị nào được rõ ràng; nhưng tuệ quán theo danh (*nāma*) của vị ấy không được rõ. Đức Phật Buddha đã chỉ dẫn một người quán sát theo sắc (*rūpa*) chỉ là một nhóm như vậy vì tuệ quán theo sắc (*rūpa*) của vị ấy được rõ ràng. Về phần danh (*nāma*), vì tuệ quán theo danh (*nāma*) của vị ấy không được rõ, vị ấy được chỉ dẫn chia nó thành 4 nhóm: thọ (*vedanā*) một nhóm, tưởng (*saññā*) một nhóm, hành (*saṅkhāra*) một nhóm và thức (*viññāṇa*) một nhóm. Đây là một câu trả lời. Câu trả lời khác là Đức Phật Buddha đã chỉ dẫn như vậy vì tuệ của thiền sinh được sắc bén. Đức Phật Buddha đã chỉ dẫn phương pháp 5 uẩn (*khandha*) cho họ để thiền quán bằng cách chia danh sắc (*nāma rūpa*) thành 5 nhóm.

Chẳng hạn nếu thiền sinh tu tập bằng cách chia thành 5 nhóm trong hiện tại, ví dụ trong lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi*), nhãn cụ thể (*sasambhāra cakkhu*) cùng với sắc nhãn (*cakkhu rūpa*), có 54 thứ sắc (*rūpa*) và cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) là sắc uẩn (*rūpa khandha*), sắc pháp (*rūpa dhamma*). Khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) sanh nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*). 54 thứ sắc (*rūpa*) và cảnh sắc

(*rūpārammaṇa*) ở sắc ý vật (*hadaya vatthu*) là sắc pháp (*rūpa dhamma*). Trong nhãn, 54 thứ sắc (*rūpa*) đó và cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) là sắc pháp (*rūpa dhamma*), sắc uẩn (*rūpa khandha*); tiếp thân (*sampañicchana*) sanh nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*). Thâm tấn (*saññiraṇa*), đoán định (*voṭṭhapana*), đồng lực (*javana*), na cảnh (*tadārammaṇa*) theo sau và lộ ý môn (*manodvāra vīthi*) bắt cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) thêm nữa làm cảnh, sanh nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*). 54 thứ sắc (*rūpa*) và cảnh sắc (*rūpārammaṇa*); chúng (54) là sắc uẩn (*rūpa khandha*).

Điểm kế là duy nhất quan sát theo thọ (*vedanā*) trong tâm lộ (*vīthi citta*) cho đến kết thúc tiến trình, như: -

- (1) Ở khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) nó là thọ xả (*upekkhā vedanā*).
- (2) Ở nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) nó là thọ xả (*upekkhā vedanā*).
- (3) Ở tiếp thân (*sampañicchana*) nó là thọ xả (*upekkhā vedanā*).
- (4) Ở thâm tấn (*saññiraṇa*), nếu hỷ (*pīti*) hiện diện thì thọ hỷ (*somanassa vedanā*); nếu hỷ (*pīti*) không hiện diện thì thọ xả (*upekkhā vedanā*).
- (5) Ở đoán định (*voṭṭhapana*) nó là thọ xả (*upekkhā vedanā*).
- (6) Ở đồng lực (*javana*), nếu hỷ (*pīti*) hiện diện thì thọ hỷ (*somanassa vedanā*); nếu hỷ (*pīti*) không hiện diện thì thọ xả (*upekkhā vedanā*). Nếu nó là đồng lực bất thiện (*akusala javana*) thì nó có thể là thọ hỷ hay xả (*somanassa* hay *upekkhā vedanā*). Nếu nó là đồng lực sân (*dosa javana*) thì nó là thọ ưu (*domanassa vedanā*).



Vì vậy, duy nhất quan sát theo thọ (*vedanā*) cho đến kết thúc tiến trình. Kế đến duy nhất quan sát theo tướng (*saññā*); kế đến duy nhất quan sát theo hành (*saṅkhāra*); kế đến duy nhất quan sát theo thức (*viññāṇa*). Trong lộ tâm (*citta vīthi*) có cả thấy 5 nhóm: nhóm sắc (*rūpa*) (đó là xứ vật chất và cảnh sắc được dùng làm cảnh), nhóm thọ (*vedanā*), nhóm tướng (*saññā*), nhóm hành (*saṅkhāra*), nhóm thức (*viññāṇa*).

Quan sát theo sự sanh và diệt của sắc (*rūpa*) chỉ thiên là vô thường (*anicca*); quan sát theo đặc tính bị áp bức sanh và diệt, thiên là khổ (*dukkha*); quan sát theo đặc tính không có linh hồn, không có cốt lõi bền vững, thiên là vô ngã (*anatta*); Theo cùng cách lần lượt thiên theo 3 tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ của thọ (*vedanā*); kế đến chỉ của tướng (*saññā*); kế đến chỉ của hành (*saṅkhāra*); kế đến chỉ của thức (*viññāṇa*). Theo cùng cách phân thành 5 nhóm, thiên theo pháp ngoại phần cũng như pháp nội phần. Vì bậc tu tiến quan sát theo danh pháp (*tâm sở hữu tâm - citta cetasika*) sanh lấy cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) làm cảnh nội phần, nó có thể được quan sát theo cùng cách với pháp ngoại phần.

Sau khi quan sát theo cảnh sắc (*rūpārammaṇa*), kế đến quan sát thêm danh pháp (*nāma*) sanh nơi sáu xứ tương ứng bất một trong những pháp sau làm cảnh: lần lượt cảnh thanh, khí, vị, xúc và cảnh pháp (*dhammārammaṇa*).

Nếu bậc tu tiến trở nên thuần thục về việc phân thành 5 nhóm thiên theo pháp nội phần và ngoại phần trong hiện tại, vị ấy có thể thiên thêm nữa từ quá khứ đến vị lai. Đức Phật Buddha đã dạy kỹ thuật này trong Anatta Lakkhaṇā Sutta và một số kinh khác. Theo sự hướng dẫn này, chỉ thiên theo

sắc (*rūpa*) từ quá khứ đến vị lai, nội phần và ngoại phần. Kế đến chỉ thiền theo thọ (*vedanā*) toàn bộ, nói chung. Khi ấy quan sát theo tâm lộ (*vīthi citta*) khi chúng sinh khởi mà không phân chính xác là loại tâm lộ (*vīthi citta*) nào. Quan sát theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ, quan sát theo thọ (*vedanā*) rõ ràng trong những tâm lộ (*vīthi citta*) sanh giữa tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ cùng với thọ (*vedanā*) tồn tại theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*), cho đến vị lai. Quan sát theo sự sanh và diệt của thọ (*vedanā*), thiền là vô thường (*anicca*). Kế đến quan sát theo đặc tính liên tục bị áp bức bởi sự sanh và diệt của nó, thiền là khổ (*dukkha*). Quan sát theo đặc tính không có linh hồn của nó, không có cốt lõi bền vững, thiền là vô ngã (*anatta*). Lần lượt thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ của ‘thọ’; kế đến chỉ theo thức (*viññāṇa*), từ quá khứ đến vị lai, nội phần và ngoại phần.

Thiền tổng quát như vậy, bậc tu tiến sẽ ngẫu nhiên quan sát theo một số ‘tâm, sở hữu tâm thiện’ (*kusala citta cetasika*) và một số ‘tâm, sở hữu tâm bất thiện’ (*akusala citta cetasika*). Nếu bậc tu tiến có thể quan sát theo cả hai nhóm thiện (*kusala*) và nhóm ‘bất thiện’ (*akusala*) bất cảnh có thể yêu thích, vừa ý (*iṭṭha*) và cảnh có thể không yêu thích, không vừa ý (*aniṭṭha*) làm cảnh tương ứng, thì tất cả loại danh sắc (*nāma rūpa*) – thô và tế (*olārika, sukhuma*), ty hạ và tinh lương/ cao quý (*hīna, paṇīṭā*), xa và gần (*dūra, santike*) với tuệ quán – được bao gồm. Nếu bậc tu tiến không hài lòng/ thỏa mãn theo cách tổng quát, vị ấy có thể quan sát riêng lần nữa nếu vị ấy mong muốn. Nếu thiền sinh trở nên thuần thục với thiền theo cách 5 uẩn (*khandha*) như Đức

Phật đã dạy, vị ấy có thể tu tập quan sát theo sự bất tịnh (*asubha bhāvanā*).

*Asubha bhāvetabbā rāgassa pahānāya* – thiền theo sự bất tịnh (*asubha bhāvanā*) cần phải được tu tập để đoạn trừ tham ái *rāga*. Đức Phật Buddha đã dạy trong một số bài Kinh như *Mebhiya Sutta* v.v... Phương pháp thiền theo sự bất tịnh (*asubha*) trong giai đoạn chỉ tịnh (*samatha*) đã được giải thích. Trong giai đoạn này nó là tu tập của thiền theo sự bất tịnh (*asubha*) theo cách quán (*vipassanā*). Tại giai đoạn chỉ tịnh (*samatha*) bậc tu tiến phải thiền để đạt định của thiền (*jhāna*), lấy một tử thi làm cảnh; nếu thiền sinh là một người nữ thì cô ấy phải lấy một tử thi nữ làm cảnh của thiền. Nhưng trong giai đoạn quán (*vipassanā*) này, nó không cùng cách. Nó không là giai đoạn tu tập để đạt đến thiền (*jhāna*). Mà nó là giai đoạn để quan sát sự sai lỗi và sự bất lợi của tự thân của một người và thân của người khác. Nó được gọi là ‘quá hoạn/ nguy nạn tùy quán’ (*ādīnavānupassanā*).

Trong giai đoạn này thiền sinh có thể thiền theo bất cứ tử thi nào, dù tử thi nữ hay nam. Một ví dụ về điều này có thể được tìm thấy trong *Sutta* Đức Phật đã dạy bốn hội chúng (*hội chúng Tăng sĩ, hội chúng tu sĩ nữ, hội chúng cận sự nam, hội chúng cận sự nữ*) tu tập thiền bất tịnh (*asubha bhāvanā*) dựa vào tử thi của *Sirima*, một người nữ. *Sutta* này được gọi *Vijaya Sutta* và *Kāya Vicchedanika Sutta*. Theo *Sutta* này, vì tu tập không đạt thiền (*jhāna*) nhưng để quan sát theo sự sai lỗi, nó được hướng dẫn là, ***Yathā etaṃ tathā idaṃ, yathā idaṃ tatha etaṃ*** – lần lượt thiền theo pháp nội phần và ngoại phần.

Đôi với thiên sinh nào đã từng có khả năng tu tập quán (*vipassanā*) – thiên theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) xảy ra trong ba thời, nội phần và ngoại phần bằng cách danh sắc (*nāma rūpa*) hay 5 uẩn (*khandha*) hay ‘xứ’ (*āyatana*) hoặc giới (*dhātu*) – nếu vị ấy dự định tu tập thiên về sự bất tịnh (*asubha*) thì soi sáng bằng ánh sáng theo hầu hết tử thi bất tịnh mà vị ấy từng thấy trước đó. Vào lúc này có ánh sáng hiện diện. Khi soi sáng bằng ánh sáng thì tử thi sẽ biến mất. Có thể thiên sinh chưa bao giờ thấy một tử thi trước đó, thì vị ấy cần đi và xem một tử thi vào lúc này. Dù là vị ấy tìm một tử thi, nếu vị ấy không thể tìm một tử thi thì vị ấy có thể thiên theo tử thi của một con chó hoặc tử thi của bất cứ loài nào từng thấy trước đó. Vị ấy phải thiên ‘bất tịnh, bất tịnh, ...’ (*asubha, asubha, ...*) lấy sự ghê tởm của tử thi làm cảnh, soi sáng theo tử thi đang thối rữa.

Nếu thiên sinh thiên như vậy và nếu sự ghê tởm trở nên rõ hơn với tuệ thì không lưu lại thêm một thời gian nữa; nếu vị ấy quan sát theo tự thân là ghê tởm bằng tuệ thì tức thì sự ghê tởm của chính vị ấy đang tử và thối rữa có thể xuất hiện rõ ràng. Nếu nó không được rõ ràng thì vị ấy phải quan sát theo tử thi ngoại phần nhiều lần. Sau đó quan sát theo tự thân bằng tuệ lần nữa. Luân phiên quan sát theo như vậy, khi sự ghê tởm của tự thân xuất hiện, vị ấy có thể thiên là bất tịnh (*asubha*) theo tính chất ghê tởm của tử thi thối rữa của tự thân vị ấy sau khi tử làm cảnh. Lần lượt thiên theo tự thân và ngoại phần nhiều lần.

Thiên như vậy, khi ấy vì thực tế tuệ của thiên sinh đã trở nên sắc bén bởi thiên có trước theo ba tướng vô thường

(*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*), tử thi có thể sớm trở thành những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Nếu nó không trở thành những bọ (kalāpa) nhỏ, thì quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của tử thi. Nó sẽ dễ dàng trở thành những bọ (kalāpa). Kế đến phân tích những bọ (kalāpa) này. ‘**Đối với hầu hết**’ những bọ (kalāpa) này nếu phân tích có 8 thứ sắc (*rūpa*) trong mỗi bọ (kalāpa); địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực (*ojā*). Thiền sinh phải quan sát bằng tuệ sự liên tục sinh khởi của chúng là do hỏa giới (*tejo dhātu*) gọi là quý tiết (*utu*). Chỉ sau đó vị ấy phải thiền là vô thường (*anicca*) theo sự sanh và diệt của 8 thứ sắc (*rūpa*) này; là khổ (*dukkha*) theo đặc tính bị áp bức bởi sự sanh và diệt của chúng; là vô ngã (*anatta*) theo đặc tính của không có linh hồn, không có cốt lõi bền vững. Thiền cách này theo pháp nội phân và ngoại phân.

Bây giờ thì cần giải thích cụm từ ‘**Đối với hầu hết**’ đã được đề cập trên. Dù chúng ta lấy tử thi của người khác hay tử thi của tự thân, tất cả tử thi là sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*). Nó được giải thích chính xác trong Nguyên bản Pāli. Tuy nhiên trong tu tập khi thiền sinh được chỉ dẫn để quan sát theo những hạt/ bọ (kalāpa) của tử thi, một số thiền sinh đã tìm thấy những ‘giới thanh triệt’ (*pasāda dhātu*), là sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) trong tử thi. Tại sao? Có một lý do về điều đó. Khi thiền sinh quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của tử thi thì nó trở thành những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Nếu có những con giun trong tử thi, những con giun này đồng thời cũng trở thành những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Nếu những con giun này vẫn còn sống, chúng có ít nhất thân giới thanh triệt hay bọ thân (*kāya kalāpa*). Trong những

con giun còn sống này bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*) hiện diện. Đó là số lượng tối thiểu, thì thiên sinh đôi khi có thể tìm thấy những giới thanh triệt này (của những con giun). Tử thi không có sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) như vậy. Nếu những con giun tồn tại trong tử thi vẫn còn sống thì những con giun này vẫn có sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*). Nếu thiên sinh tìm thấy chúng thì vị ấy đồng thời cũng cần phải phân tích giới thanh triệt của những con giun này. Khi vị ấy đạt đến thực tính siêu lý của những sắc (*rūpa*) này, vị ấy có thể thiên theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng. Đây là phương pháp cho thiên bất tịnh (*asubha*) theo sự chết.

Thiên sinh có thể tu tập thiên bất tịnh (*asubha*) thêm dựa vào chúng sanh có sự sống. Đức Phật dạy tu tập thiên bất tịnh (*asubha*) dựa vào chúng sanh có sự sống trong Vijaya Sutta, Phenāpindupama Sutta, và Sutta khác. Trong Girimānanda Sutta của Āṅguttara Nikāya Ekadasa Nipata, Đức Phật dạy thiên theo 32 phần của thân là thiên bất tịnh (*asubha*); cho nên đó là thiên bất tịnh (*asubha*) dựa vào chúng sanh có sự sống. Thiên bất tịnh (*asubha*) về chúng sanh có sự sống được đề cập là *saviññāṇaka asubha* trong Vijaya Sutta. Trong thiên theo sự chết này được gọi là *saviññāṇaka asubha*. Trong tu tập *saviññāṇaka asubha*, thiên sinh quan sát theo sự ghê tởm của 32 phần của thân đang tồn tại trong tự thân – nội phần (*ajjhatta*) và trong chúng sanh có sự sống khác – ngoại phần (*bahiddhā*). Vị ấy phải thiên ‘bất tịnh, bất tịnh, ...’ (*asubha, asubha, ...*) theo sự ghê tởm của 32 phần của thân. Vì thiên sinh đã thuần thực trong việc quan sát theo 32 phần của thân từ giai đoạn trước về quan sát theo sắc (*rūpa*), trong giai đoạn này 32

phần của thân tồn tại trong tự thân và trong chúng sanh khác có thể được quan sát theo dễ dàng bằng cách soi sáng. Quan sát theo chúng, thiền là ‘bất tịnh, bất tịnh, ...’ (*asubha, asubha, ...*) theo sự ghê tởm của 32 phần của thân lần lượt của tự thân và của chúng sanh khác.

Thiền theo pháp nội phần và ngoại phần như vậy nhiều lần, chúng có thể trở thành những hạt/ bọ (*kalāpa*) nhỏ. Tại sao? Đây là vì thiền trong quán sắc (*rūpa*), trong việc phân tích những hạt/ bọ (*kalāpa*) nhỏ đã được tu tập tốt cho đến giai đoạn này. Cho nên chúng có thể trở thành những hạt/ bọ (*kalāpa*). Đây là do tu tập trước. Tuy nhiên nó không thể dễ dàng trở thành những hạt/ bọ (*kalāpa*) nếu tuệ khấn khít theo pháp chế định (*paññatti*) về sự ghê tởm của 32 phần của thân. Nếu nó không trở thành những hạt/ bọ (*kalāpa*) nhỏ và nếu vị ấy muốn chuyển sang thiền theo 3 tướng hay đặc tính lần nữa, vị ấy cần phải làm gì? Quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của 32 phần của thân rồi tất cả sẽ trở thành những hạt/ bọ (*kalāpa*) nhỏ. Phân tích chúng như ở giai đoạn 6 ‘xứ’ (*āyatana*). 42 thân phần (*koṭṭhāsa*). Khi ấy vì đó là sự bất tịnh của chúng sanh có sự sống, có sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*), sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*), sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa*), sắc do vật thực trợ sanh (*āhāra rūpa*) tồn tại – tất cả những loại sắc (*rūpa*). Thiền tổng quát theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của những sắc (*rūpa*) này bằng tuệ. Đây là một loại thiền bất tịnh (*asubha*) theo chúng sanh có sự sống.

Có loại thiền bất tịnh (*asubha*) khác theo chúng sanh có sự sống đã dạy trong *Phenapindupama Sutta*. Nếu quan sát. Có đây những loại giun trong thân thể của tự thân và thân của

người khác. Chúng đang làm gì trong thân? Chúng sanh trong thân, chúng làm sinh sôi nảy nở trong thân, chúng tiêu tiện trong thân, chúng đại tiện trong thân; chúng vứt bỏ tử thi của chúng trong thân khi chúng chết. Bao nhiêu con giun chết bạn đã thấy đang được mang ra khỏi thân bạn? Không, bạn không thấy gì phải chăng? Thân thể của tự thân và của người khác là gì? Nó là một ‘ngôi nhà’ cho những con giun được sanh, sinh sôi nảy nở, tiêu tiện, đại tiện và là nghĩa địa của chúng. Nó như một ‘ngôi nhà’ ghê tởm phải chăng? Nó ghê tởm. Quan sát bằng tuệ theo đặc tính này của thân là ngôi nhà đầy những con giun, thiền theo sự ghê tởm này về thân thể của tự thân và của chúng sanh khác là ‘bất tịnh, bất tịnh, ...’ (*asubha, asubha, ...*).

Phương pháp khác về phân tu tập quan sát theo sự bất tịnh (*asubha bhāvanā*) vì sắc pháp (*rūpa dhamma*) có mùi hôi, chúng có đặc tính ghê tởm. Bạn có thể thiền ‘bất tịnh, bất tịnh, ...’ (*asubha, asubha, ...*) theo ‘sắc pháp siêu lý’ (*paramattha rūpa dhamma*), chú ý theo đặc tính của chúng bị hòa trộn với mùi hôi, màu xấu, vị xấu. Đến đây có ba loại thiền bất tịnh (*asubha*) theo chúng sanh có sự sống:

- 1) Thiền theo chúng sanh có sự sống bằng cách chú ý theo sự ghê tởm của 32 phần của thân .
- 2) Chú ý theo sự ghê tởm của thân nơi có đầy giun.
- 3) Lấy mùi hôi, màu xấu, vị xấu, v.v... của sắc pháp (*rūpa dhamma*) làm cảnh để thiền.

Một việc quan trọng để cần thận là ở giai đoạn thiền theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) cần thận không quan sát tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sự sanh và diệt của những hạt/ bọn (*kalāpa*). Vô thường (*anicca*),



khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) được đề cập là ‘ngũ uẩn vô thường v.v...’ (*Anicanti pañcakkhandha v.v...*) trong nhiều chú giải. Vô thường (*anicca*) đã đề cập là muốn nói cho 5 ‘pháp uẩn siêu lý’ (*khandha paramattha dhamma*). Những hạt nhỏ gọi là bợn (*kalāpa*) vẫn là pháp chế định về hạt nhỏ nhất trong ‘tục đế’ (*sammuti sacca*). Nó chưa đến giai đoạn siêu lý (*paramattha*). Chỉ sau khi có khả năng quan sát và phân tích bằng tuệ theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) như địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực (*ojā*), thì thực tính siêu lý (*paramattha*) được với tới. Chỉ ‘sắc pháp siêu lý’ (*paramattha rūpa dhamma*) phải được thiên là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Bậc tu tiến không phải thiên vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sự sanh và diệt của những bợn (*kalāpa*), là pháp chế định.

Thiền sinh phải có khả năng phân tích bợn sắc (*rūpa kalāpa*), đạt đến giai đoạn sắc siêu lý (*rūpa paramattha*), có khả năng quan sát theo pháp siêu lý (*paramattha dhamma*) và có khả năng thiên vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo pháp siêu lý (*paramattha dhamma*). Vị ấy cũng phải có khả năng thiên vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo danh pháp (*nāmadhamma*) trong 31 cõi nói chung. Chỉ khi thiền sinh có thể quan sát như vậy và chỉ khi vị ấy có thể thiên vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāmadhamma*) cùng với những nhân/duyên, nội phần và ngoại phần có thể vị ấy đạt Đạo (*magga*), Quả (*phala*), Nibbāna. Nó thường được nhắc trong Nguyên bản

Pāli rằng ở giai đoạn này thiền cần phải được hệ thống, từng bước theo những giai đoạn của tuệ.

Trong giai đoạn ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*) thiền sinh cần tu tập để cho tuệ về vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) trở nên rõ ràng và lanh lợi. Đây là giai đoạn tu tập nhiều lần, nhiều lần để cho ‘tuệ vô thường tùy quán’ (*aniccanupassanā*), ‘tuệ khổ não tùy quán’ (*dukkhā-nupassanā*) và ‘tuệ vô ngã tùy quán’ (*anattānupassanā*) theo 5 uẩn (*khandha*) hiện diện trong 11 hoàn cảnh khác nhau (ví dụ quá khứ, vị lai, hiện tại, nội phần, ngoại phần v.v...) sẽ thành thạo/ trưởng thành. Khi tuệ trở nên sắc bén, thiền sinh có thể chuyển sang thiền theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bắt đầu từ quá khứ đến vị lai đầu tiên; rồi từ quá khứ đến hiện tại; kế đến từ hiện tại đến vị lai cuối dựa theo phương pháp danh sắc (*nāma rūpa*) hay phương pháp 5 uẩn (*khandha*). Trong giai đoạn này tốt hơn là tu tập theo phương pháp của liên quan tương sinh thứ nhất. Sự sinh khởi của thức (*viññāṇa*) do hành (*saṅkhāra*) đã được quan sát trong giai đoạn hiện duyên tuệ (*paccaya pariggaha ñāṇa*). Cho nên trong giai đoạn này, nếu thiền sinh dự định thiền quán (*vipassanā*) vị ấy phải quan sát rằng vô minh (*avijjā*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); hành (*saṅkhāra*) cũng đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).

Tuy nhiên vào lúc thiền như vậy, đó là điều cần thiết để loại bỏ khối rắn chắc (*ghana*). Không chỉ thiền theo vô minh (*avijjā*) vì vô minh (*avijjā*) không thể sanh một mình. Nó không có khả năng đó. Dù vô minh (*avijjā*) cùng phối hợp với ái (*taṇhā*) và thủ (*upādāna*) không có khả năng chỉ tự

sanh. Chúng phải phối hợp với những danh pháp (*nāma dhamma*) câu sanh. Trong số những danh pháp câu sanh, đối với hầu hết thiền sinh *Yogi* thông thường đó là nhóm tham tà kiến (*lobha diṭṭhi*). Trong nhóm này có 20 danh pháp nếu hỷ (*pīti*) được bao gồm. Nếu hỷ (*pīti*) không được bao gồm, thì có 19 danh pháp. Thiền sinh phải quan sát theo 20 danh pháp này của nhóm tham tà kiến (*lobha diṭṭhi*), trong đó vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*) vượt trội, đang sanh theo đồng lực (*javana*). Đồng lực (*javana*) không thể sanh không có danh pháp sanh ngay trước gọi là ‘khai ý môn’ (*manodvārāvajjana*). Na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể hoặc không thể sanh. Cho nên thiền sinh nào dự định thiền theo vô minh (*avijjā*) phải chấp nhận quy luật loại bỏ khối rắn chắc (*ghana*).

Chỉ vì vô minh (*avijjā*) là pháp siêu lý (*paramattha*) được thiền về 3 tướng. Như vậy chỉ khi khối rắn chắc (*ghana*) bị loại bỏ, tuệ của vị ấy sẽ đạt đến siêu lý (*paramattha*). Cho nên thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) bằng tuệ theo những tâm lộ đồng lực ý môn (*manodvārika javana vīthi citta*) sanh là khai ý môn (*manodvārāvajjana*), 7 đồng lực (*javana*) và 2 na cảnh (*tadārammaṇa*), nếu có. Đối với những đồng lực này, nếu hỷ (*pīti*) được bao gồm có 20 danh pháp, nếu hỷ (*pīti*) không được bao gồm chỉ 19 danh pháp. Đây là giai đoạn thiền vô thường (*anicca*) liên tiếp, thấy rõ bằng tuệ về sự sanh và diệt của tiến trình; khổ (*dukkha*), thấy rõ bằng tuệ về tính bị áp bức bởi sự sanh và diệt của chúng; vô ngã (*anatta*), thấy rõ tính không có linh hồn, không có chúng sanh tồn tại là bền vững. Trong trường hợp này cách tốt nhất là chỉ thiền vô thường (*anicca*) theo những danh pháp này từ vô minh (*avijjā*) đến kiếp sống vị

lai gọi là ‘sanh hữu’ (*upapatti bhava*); và kể đến chỉ khổ (*dukkha*); và kể đến chỉ vô ngã (*anatta*).

Tương tự, thiền sinh phải thiền để phá vỡ hỷ (*pīti*) của hành (*saṅkhāra*). Chẳng hạn chúng ta lập nguyện mong muốn được tái tục ở cõi nhân loại sau khi đã dâng hoa hương về chùa/bảo tháp trong một kiếp sống quá khứ. Không biết hay biết sai về người nhân loại là vô minh (*avijjā*); dính mắc vào kiếp sống nhân loại là ái (*taṇhā*); nắm chặt, giữ chặt vào kiếp sống nhân loại là thủ (*upādāna*). Tâm thiện (*kusala citta*) không có khả năng tự sanh mà không có khai ý môn (*manodvārāvajjana*) sanh trước. Nói chung nếu tư (*cetanā*) bao gồm hỷ (*pīti*) và câu sanh với tuệ (*ñāṇa*), (trong trường hợp này tuệ (*ñāṇa*) chủ yếu là chánh kiến về nghiệp (*kamassakata sammā diṭṭhi*) thì nghiệp thiện đi cùng với tuệ (*ñāṇa*) này trợ sanh quả. Nếu nghiệp (*kamma*) trợ sanh quả, tuệ (*ñāṇa*) đi cùng trong nghiệp (*kamma*) chủ yếu là chánh kiến về nghiệp (*kamassakata sammā diṭṭhi*). Cho nên sự hiểu biết và tin về nghiệp (*kamma*) và quả của nghiệp được gọi là chánh kiến về nghiệp (*kamassakata sammā diṭṭhi*). Nói chung có 34 danh và pháp nếu hỷ (*pīti*) và ‘tuệ chánh kiến về nghiệp’ (*kamassakata sammā diṭṭhi ñāṇa*) được gồm vào. Nói chung có 34 danh pháp sanh làm 7 đồng lực (*javana*). Nếu đồng lực (*javana*) mạnh mẽ, thì na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể hoặc không thể sanh.

Nói trong khi dâng cúng hoa hương đến bảo tháp/ chùa, nếu đồng lực (*javana*) sinh khởi lấy màu của hoa làm cảnh thì na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể sanh. Nếu đồng lực (*javana*) lấy pháp ‘chế định’ (*paññatti*), hoa làm cảnh thì na cảnh (*tadārammaṇa*) không thể sanh. Cho nên khai ý môn

(*manodvārāvajjana*), 7 đồng lực (*javana*), 2 na cảnh (*tadārammaṇa*) thường sanh. Có 12 danh pháp ở khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 34 danh pháp ở mỗi sát-na tâm của 7 đồng lực (*javana*). Nói chung có 34 danh pháp ở na cảnh (*tadārammaṇa*), có 34 danh pháp ở đồng lực (*javana*). Trong tiến trình này có tư (*cetanā*) gọi là hành (*saṅkhāra*). Đức Phật dạy rằng tư (*cetanā*) vượt trội. Thiên sinh phải thiên bằng tuệ, thấy rõ tính vô thường (*anicca*), thấy rõ tính khổ (*dukkha*), thấy rõ tính vô ngã (*anatta*).

Tương tự cách thiên về vô minh (*avijjā*) và hành (*saṅkhāra*), quan sát theo và phân tích những pháp còn lại như thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) để phá vỡ riêng từng khối rắn chắc (*ghana*). Trong quả (*vipāka*) do hành (*saṅkhāra*), tất cả thức quả (*vipāka viññāṇa*) được bao gồm. Thức quả (*vipāka viññāṇa*) trong thời bình nhật (*pavattati*) được bao gồm cho phù hợp. ‘**Phù hợp**’ là chi? nghiệp (*kamma*) trợ sanh hữu phần (*bhavaṅga*) và tái tục (*paṭisandhi*) có thể hoặc không thể trợ sanh danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*). Bây giờ chúng ta quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả chủ yếu theo hành (*saṅkhāra*) có thể trợ cho tái tục (*paṭisandhi*) và hữu phần (*bhavaṅga*), có thể hoặc không thể trợ sanh danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) khác trong thời bình nhật. Để hiểu về việc này, một ví dụ sẽ được trình bày.

Trong số chư pháp quả của Đức Phật là đau lung. Có sự sinh khởi của ‘tâm lộ đồng lực thân môn’ (*kāya dvārika javana vīthi citta*) ở chân bằng ‘tâm sở hữu tâm thân thức câu hành khổ’ (*dukkha saḥagata kāyaviññāṇa citta cetasika*) câu sanh với ‘thân thức’ (*kāya viññāṇa*) ở chân bằng thọ khổ

(*dukkha vedanā*). ‘Danh pháp quả’ (*vipāka nāmadhamma*) này không bị trợ bởi nghiệp mà trợ cho sự tái tục (*paṭisandhi*) của *Bodhisatta*. thọ (*vedanā*) nhưc lung là thức quả (*vipāka viññāṇa*) bị trợ sanh bởi nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) của một kiếp sống khi Ngài từng là một võ sĩ làm gãy lưng đối thủ của Ngài. Cho nên tôi nói rằng điều này xảy ra ‘**phù hợp**’, vì có danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) bị trợ tạo bởi nghiệp khác cũng có.

Trong giai đoạn quan sát theo sự liên quan giữa nhân và quả có thức tái tục (*paṭisandhi viññāṇa*), thức hữu phần (*bhavaṅga viññāṇa*) và thức tử (*cuti viññāṇa*) là ngoài những tâm lộ (*vīthi citta*). Ví dụ ở những tâm lộ nhãn môn (*cakkhu dvāra vīthi citta*), nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*), tiếp thân (*sampaṭicchāna*), **thâm tấn** (*santīrana*) và na cảnh (*tadārammaṇa*) là 4 thức quả (*vipāka viññāṇa*). 4 pháp này là thức quả (*vipāka viññāṇa*) có thể được liên kết với pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) quá khứ. Tuy nhiên những thức quả (*vipāka viññāṇa*) này không thể sanh mà không có một khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) sanh trước. Ngoài ra sau tiến trình là khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) – nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) – tiếp thân (*sampaṭicchāna*) sinh khởi, nó không bao giờ ngưng ở tiếp thân (*sampaṭicchāna*). Ngay khi nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) sinh khởi nó có thể ngưng ở đoán định (*voṭṭhapana*); hay, nếu nó mạnh mẽ vì cảnh rõ ràng, nó có thể ngưng ở đồng lực (*javana*). Trong giáo pháp *sāsana* không có lộ tâm (*citta vīthi*) ngưng ở tiếp thân (*sampaṭicchāna*) và **thâm tấn** (*santīrana*). Cho nên trong tiến trình nhãn thức (*cakkhu viññāṇa*) – tiếp thân (*sampaṭicchāna*) – **thâm tấn** (*santīrana*) nó sẽ không xảy ra việc không có khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) sanh

trước, hoặc sau chúng không có đoán định (*voṭṭhapana*). Tâm (*citta*) tác ý xem lại theo cảnh được gọi là khai ngũ môn (*pañcadvārāvajjana*) và tâm quyết định trên cảnh là vừa ý hay không vừa ý được gọi là đoán định (*voṭṭhapana*). Nếu mạnh mẽ, tâm đồng lực (*javana citta*) có thể sanh v.v...

...H-H-K-**Nhãn**-**T**-**TH**-P-C-C-C-C-C-C-C-**N**-**N**-H-H-...

Thiền sinh phải quan sát theo tiến trình tâm. Vào giai đoạn ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) thiền sinh phải chỉ quan sát theo sự liên quan giữa danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) và hành (*saṅkhāra*) nhưng trong giai đoạn quán (*vipassanā*), vị ấy phải thiền quán (*vipassanā*) theo danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) cùng với tâm tố (*kiriya citta*), tâm đồng lực thiện/ đồng lực bất thiện (*kusala javana / akusala javana citta*) sinh khởi trong một lộ *vīthi*. Tương tự quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hữu (*bhava*). Chú giải và phụ Chú giải đã đề cập chính xác rằng đó không là điều bất lợi để thiền như vậy. Thiền sinh phải tu tập quán (*vipassanā*), theo pháp nội phần và ngoại phần, ba tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*), lần lượt từng trạng thái theo tất cả danh pháp đã được quan sát này theo phương pháp của ‘tuệ hiển duyên’ (*paccaya pariggaha ñāṇa*) từ quá khứ trước đến vị lai sau. Khi vị ấy thiền quán theo cách này vị ấy đã thiền theo tất cả đề mục cần thiết để đạt ‘tuệ phổ thông’ (*sammāsana ñāṇa*). Vị ấy cần phải làm gì nếu tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) chưa được hoàn thiện đầy đủ; và chưa nhanh và sắc bén.

Đã thiền theo tất cả đề mục của giai đoạn ‘phổ thông’ (*sammāsana*) có một phương pháp gọi là 40 “*To*” (40 cách). Đức Phật dạy trong một số *Sutta* đề thiền theo 40 “*To*” (40 cách), đó là 10 cách vô thường (*anicca*) tướng, 25 cách khổ (*dukkha*) tướng, 5 cách vô ngã (*anatta*) tướng. Đức Phật Buddha đã dạy thiền theo cách này như vô thường (*aniccato*), khổ (*dukkhato*), đau bệnh (*rogato*), bệnh trạng (*ābādhato*) v.v... kết thúc bằng ‘*to*’. Đó là điều cần thiết để tu tập thiền này theo chi tiết. Trước tiên chỉ thiền vô thường (*anicca*) theo 5 uẩn (*khandha*) hiện tại ở tất cả sáu xứ nội phần và ngoại phần. Kế đến vị ấy phải thiền *pakola* theo 5 uẩn (*khandha*) ở tất cả sáu xứ. Chỉ sau khi được thuần thục và thành công vị ấy cần phải thiền theo 8 cách của vô thường (*anicca*) còn lại, bắt đầu với hiện tại. Sau khi được thuần thục, tiếp tục thiền theo 25 cách của khổ (*dukkha*) và 5 cách của vô ngã (*anatta*). Sau khi được thuần thục, thiền theo 40 cách này theo 5 uẩn (*khandha*) từ quá khứ đến vị lai.

Điều gì sẽ xảy ra với thiền sinh thiền theo phương pháp này? Tướng vô thường (*anicca*), tướng khổ (*dukkha*) và tướng vô ngã (*anatta*) trở nên rất rõ ràng với tuệ của thiền sinh. Điều gì sẽ xảy ra khi tuệ vô thường tùy quán (*aniccanupassanā*), khổ não tùy quán (*dukkhānupassanā*) và vô ngã tùy quán (*anattānupassanā*) trở nên hoàn thiện đầy đủ? ‘Tuệ phiền yểm’ (*nibbidā nāṇa*), là ghê tởm, chán ngán về sắc pháp (*rūpa dhamma*), danh pháp (*nāma dhamma*), nhân và quả, trở nên đặc biệt mạnh mẽ. Vị ấy thiền như vậy để cho vị ấy sẽ bị chán ngán và ghê tởm về sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāma dhamma*).



Sau đó nếu vị ấy muốn bị chán ngán và ghê tởm về 5 uẩn (*khandha*) quá khứ, thì thiền theo 3 tướng của 40 cách theo 5 uẩn (*khandha*) quá khứ nhiều lần. Nếu vị ấy muốn bị chán ngán và ghê tởm về 5 uẩn (*khandha*) hiện tại vị ấy cần phải thiền nhiều lần theo 5 uẩn (*khandha*) hiện tại. Nếu vị ấy không muốn kiếp sống vị lai và muốn nhỏ rỗi những kiếp sống vị lai thiền 40 cách theo 5 uẩn (*khandha*) vị lai để đoạn trừ ái (*taṅhā*), ngã mạn (*māna*), tà kiến (*diṭṭhi*); và để bị chán ngán và ghê tởm về 5 uẩn (*khandha*) vị lai. Nếu vị ấy thiền theo cách này, sự sanh và diệt của sắc pháp (*rūpa dhamma*) và danh pháp (*nāmadhamma*) sẽ dần dần trở nên rõ hơn và rõ hơn với tuệ của thiên sinh.

Điều gì sẽ xảy ra với vị ấy? *Evam kālēna rūpaṃ kālēna arūpaṃ sammāsivāpi tilakkhaṇaṃ āropetvā anukkamena patipajjamāno eko paññā bhāvanaṃ sampādeti* (Vism, XX, 45) – ở trang 253, quyển thứ hai trong Visuddhimagga, nhà chú giải đã giải thích rằng Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) và Quả tuệ (*phala ñāṇa*) – có thể đạt được khi thiền như vậy. Thiền sinh tu tập để đạt Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*) có thể được hoàn thành/ mãn nguyện. Nếu tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) không được tu tập phát triển tốt dù là thiền bằng 40 cách ‘*To*’. Vị ấy cần phải làm gì? Bậc tu tiên được chỉ dẫn để tu tập phát triển tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) bằng phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) và nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*) trong nhóm 7 phi sắc trang 253, quyển thứ 2 (đã chuyển ngữ là ‘bộ bảy sắc’ và ‘bộ bảy phi sắc’ trong Vism, XX, 46).

Những phương pháp này được đề cập vắn tắt trước tiên bằng việc chia sắc pháp (*rūpadhamma*) theo bảy cách.

- 1) *Ādānanikkhepana*. *Ādāna* là tái tục (*paṭisandhi*) và *Nikkhepana* là tử (*cuti*). Giai đoạn giữa hai thời này là một kiếp sống – kiếp sống hiện tại này. Phương pháp của thiên vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sắc (*rūpa*) tồn tại giữa tái tục (*paṭisandhi*) và tử (*cuti*) trong kiếp sống hiện tại này được gọi là phương pháp sắc giữ lấy và từ bỏ (*Ādānanikkhepana rūpa*).
- 2) Sau khi thiên theo phương pháp này, kế tiếp là phương pháp ‘chặng tuổi’ (*vayo vuddhatthaṅgama*). Phương pháp này thì chi tiết hơn. Đây là phương pháp thiên chia một kiếp sống thành nhiều giai đoạn. Quan sát theo sắc pháp (*rūpadhamma*) trong những giai đoạn này. Nếu chúng ta chia thời gian khoảng 100 năm kiếp sống của chúng ta thành 3 giai đoạn thì nó trở thành 33 năm đầu tiên lúc bắt đầu; kế đến vào giữa 34 năm kế; rồi 33 năm cuối. Sau khi chia như vậy, thiên vô thường (*anicca*) chỉ theo sắc pháp (*rūpadhamma*) trong mỗi giai đoạn; rồi kế chi theo khổ (*dukkha*) và kế chi theo vô ngã (*anatta*), lần lượt từng tướng. Nếu chúng ta nhìn xem ở giai đoạn này thì từ sát-na hiện tại, tái tục (*paṭisandhi*) là quá khứ phải chăng? Nó là quá khứ. Kế đến tử (*cuti*) là vị lai. Nó được chỉ dẫn để quan sát theo sắc pháp (*rūpadhamma*) giữa tái tục (*paṭisandhi*) và tử (*cuti*).

Đức Phật Buddha dùng phương pháp này từ khi giai đoạn trước Nibbāna. Đức Phật Buddha đã chịu khổ vì đau lưng vào lúc đầu của 11 tháng trước khi hoàn toàn Nibbāna (*mahā Parinibbāna*) của Ngài. Nghiệp bất thiện quá khứ, khi Ngài làm gãy lưng đối thủ của Ngài

trong cuộc thi đấu vật với Ngài. Thọ này là một ‘ba loại thọ tử’ (*Maraṇānitika vedanā*). Đó có nghĩa thọ (*vedanā*) này chỉ sẽ ngưng khi Ngài tử. Đức Phật đã vượt qua sự đau này ra sao? Đức Phật Buddha thiền quán (*vipassanā*) nhiều lần bằng phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) và nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*) để cho tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) trở nên mạnh mẽ; rồi sau đó Ngài ‘nhập quả ứng cúng’ (*arahatta phala samāpatti*). Chỉ sau khi xuất khỏi ‘nhập quả ứng cúng’ (*arahatta phala samāpatti*) Ngài đã xác định rằng đau lưng sẽ không sanh từ ngày đó cho đến ngày hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna*) của Ngài. Nhập quả (*phala samāpatti*) này là ‘nhập quả giữ tuổi thọ’ (*āyupālaka phala samāpatti*) hoặc ‘nhập giữ mạng’ (*jīvita pālaka samāpatti*) giữ/ chăm sóc thọ mạng của Đức Phật. Đó cũng được gọi là ‘nhập quả giữ tuổi của pháp hành’ (*āyu saṅkhāra phala samāpatti*) chăm sóc và kéo dài thọ mạng của Đức Phật.

Từ khoảng tháng an cư mùa mưa Vasso cho đến ngày rằm trăng tròn của Kason (*Vesākha*), Đức Phật Buddha đã tu tập *Samāpatti* mỗi ngày, nhập vào thiền quả ứng cúng (*arahatta phala samāpatti*) nhiều lần sau khi Ngài thiền quán (*vipassanā*) bằng phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) và nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*). Do yêu cầu và thôi thúc của Mara, nó chỉ vào ngày rằm trăng tròn của tháng Thabodwe (Magha), Đức Phật Buddha đã từ bỏ tuổi của pháp hành (*āyu saṅkhāra*). Từ bỏ tuổi của chư hành (*āyu saṅkhāra*) nghĩa là Đức Phật Buddha quyết định Ngài sẽ nhập vào tuổi của chư hành (*āyu saṅkhāra*), chăm sóc thọ mạng của Ngài chỉ từ ngày đó

cho đến ngày rằm trăng tròn của *Vesākha*. Ngài quyết định sẽ không nhập vào *Samāpatti* này sau ngày rằm trăng tròn của *Vesākha*. Đây được gọi là từ bỏ tuổi của pháp hành (*āyu saṅkhāra*). Đức Phật Buddha chăm sóc và kéo dài thọ mạng của Ngài bằng cách nhập giữ tuổi của pháp hành (*āyu saṅkhāra samāpatti*), nhập quả ứng cúng (*arahatta phala samāpatti*) bằng phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) và nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*); cho đến từ bỏ *Samāpatti* này vào ngày rằm trăng tròn của *Vesākha*. Cho nên Đức Phật Buddha đã tự tu tập phương pháp minh sát về nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) và nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*). Nó được lưu lại trong Chú giải.

Sau khi thiền bằng cách chia thành 3 giai đoạn trong thời gian một kiếp sống, kế đến chia thành 10 giai đoạn trong thời gian một kiếp sống; 10 năm trong mỗi giai đoạn. Bằng tuệ quán (*vipassanā*), thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) từng tướng một theo sắc (*rūpa*) của mỗi giai đoạn. Sau đây chia thêm một kiếp sống thành 20 giai đoạn. Theo cách này, thời gian kiếp sống được chia thành từng ngày và cuối cùng thời gian của một ngày được chia thành 3 giai đoạn và ban đêm được chia thành 3 giai đoạn. Thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sắc (*rūpa*) của mỗi giai đoạn. Khi thiền như vậy, thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo sắc (*rūpa*) của bất cứ tư thế nào: nằm, ngồi, đứng, đi vào từng giai đoạn. Dù vào lúc đi, thiền theo sắc pháp (*rūpadhamma*) sanh trong mỗi sát-na của 6 giai đoạn này chi tiết: đưa lên, nâng lên, đẩy tới, đặt xuống, chạm, nhấn. Thiền và

quan sát theo chúng mỗi ngày. Đây là cách ‘chặng tuổi’ (*vayo vuddhatthaṅgama*).

- 3) *Āhāramaya*: là quan sát theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) sanh khi đói và quan sát theo sắc pháp sanh trong giai đoạn sau khi ăn. Thiền theo giai đoạn này ra sao? Thiền theo 3 tướng của chúng.
- 4) *Utu* – Quý tiết: nghĩa là thiền theo sắc pháp (*rūpadhamma*) sanh khi trời lạnh và khi trời nóng. Chi tiết mỗi ngày. Quan sát theo sắc pháp mỗi ngày bị trợ tạo bởi nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), vật thực (*āhāra*) ở tại một ‘xứ’.
- 5) *Kammaja rūpa* (sắc do nghiệp trợ sanh) điều này được nói trước trong *Visuddhimagga* trang 259 đoạn 714 *Kammajaṃ āyatana dvāravasena pākatam hoti* – *Kammaja rūpa* – Sắc do nghiệp trợ sanh trở nên nổi bật ở tại xứ môn (*āyatana dvāra*). *Cakkhudvārasmiṃ hi cakkhu kāya bhāva dasakavasena tiṃsa kammajarūpāni, upatthambhakāni pana tesam utucittāhāra samuṭṭhānāni catuvīsattī catu pannāsa honti* (*Vism*, XX, 70) – trong nhãn có 10 thứ sắc (*rūpa*) trong bốn nhãn mười pháp (*cakkhu dasaka kalāpa*), 10 thứ sắc (*rūpa*) trong bốn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), 10 thứ sắc (*rūpa*) trong bốn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*). Tổng cộng 30 thứ sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*). ‘*Upatthambhaka rūpa*’ ủng hộ thân hoặc sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) này là 8 thứ sắc (*rūpa*) bị trợ sanh bởi quý tiết (*utu*), 8 thứ sắc (*rūpa*) bị trợ sanh bởi tâm (*citta*) và 8 thứ sắc (*rūpa*) bị trợ sanh bởi vật thực (*āhāra*): Tổng cộng 24 thứ sắc.

Cho nên, cả thầy có 54 thứ sắc ở nhãn. Tương tự có 54 thứ sắc ở nhĩ, có 54 thứ sắc ở tỷ, có 54 thứ sắc ở thiệt và có 44 thứ sắc ở thân. Trong thân có 44 thứ sắc của 5 loại bợn (*kalāpa*), đó là bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), ‘bợn sắc tâm tám pháp’ (*cittaja aṭṭhaka kalāpa*), ‘bợn sắc quý tiết tám pháp’ (*utuja aṭṭhaka kalāpa*), ‘bợn sắc vật thực tám pháp’ (*āhāraja aṭṭhaka kalāpa*). Trong tim có 6 loại bợn sắc (*rūpa kalāpa*) đó là bợn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), bợn sắc tính mười pháp (*bhāva dasaka kalāpa*), bợn ý vật mười pháp (*hadaya dasaka kalāpa*), ‘bợn sắc tâm tám pháp’ (*cittaja aṭṭhaka kalāpa*), ‘bợn quý tiết tám pháp’ (*utuja aṭṭhaka kalāpa*), ‘bợn vật thực tám pháp’ (*āhāraja aṭṭhaka kalāpa*): 54 thứ sắc (*rūpa*). Tất cả những sắc này tồn tại ở 6 xứ tương ứng. Nó được chỉ dẫn để thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) bằng tuệ theo sự sanh và diệt của sắc (*rūpa*) hằng ngày mà không chuyển đổi ‘nơi/xứ’ (*thāna*).

- 6) sắc (*rūpa*) kể là ‘sắc có tâm làm sở sanh’ (*citta samuṭṭhāna rūpa*). Chúng là sắc (*rūpa*) sanh khi bậc tu tiên cảm giác buồn hay vui. Bậc tu tiên phải thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo chúng mỗi ngày.
- 7) Sau đó, sắc (*rūpa*) khác là ‘sắc tự nhiên’ (*dhammatā rūpa*) được mô tả trong chú giải như vàng, bạc, chì, đất, v.v... Tất cả các thứ kim loại như vàng, v.v...; nông trại, nhà, cây cối, nước, rừng, núi được bao gồm. Tất cả những sắc này là ‘sắc tự nhiên’ (*dhammatā rūpa*). Quan

sát theo những sắc này và phân tích chúng. Tất cả là những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Nếu phân tích chỉ có 8 thứ của trạng thái tự nhiên. Chúng bị trợ tạo bởi hỏa giới (tejo dhātu) gọi là quý tiết (utu). Đôi khi, nếu sắc tinh được gồm vào thì có 9 thứ sắc (rūpa). Thiên vô thường (anicca), đặc tính sanh và diệt; khổ (dukkha), đặc tính bị áp bức sanh và diệt; vô ngã (anatta), không có linh hồn, không có cốt lõi bền vững thuộc về 8 hoặc 9 thứ sắc (rūpa) này. Chúng sanh có sự sống dính mắc vào vàng và bạc phải chăng? Ái (tañhā) sanh, ngã mạn (māna) sanh, tà kiến (diṭṭhi) sanh. Bậc tu tiến cần phải làm gì nếu muốn nhổ bỏ ái (tañhā), ngã mạn (māna), tà kiến (diṭṭhi) về vàng và bạc này? Thiên vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta) về vàng và bạc. Chúng ta thiên theo pháp chế định phải chăng? Không; đó là phân tích 4 giới (dhātu) của vàng và nó trở thành những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Phân tích 4 giới (dhātu) của bạc và nó trở thành những hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ. Lần nữa phân tích 8 thứ trong mỗi hạt. Chỉ sau đó bậc tu tiến phải thiên vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta) theo chúng. Để có khả năng quan sát theo như vậy, sự dính mắc của ái (tañhā), tính kiêu ngạo của ngã mạn (māna) và thấy sai của tà kiến (diṭṭhi) về 4 giới (dhātu) gọi là ‘hoa tai kim cương’, ‘vàng’, ‘bạc’ sẽ bị đoạn trừ. Tương tự đối với sự dính mắc vào bất cứ những vật không có sự sống nào, quan sát và phân tích vật không có sự sống đó. Kế đến phân tích hạt/ bọ (kalāpa) nhỏ và thiên theo chúng về tính vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta).

Chỉ sau khi thiền theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) bằng 7 cách này về nhóm 7 sắc (*rūpasattaka*) bậc tu tiên có thể chuyển sang thiền theo phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*). Phương pháp nhóm 7 phi sắc (*arūpasattaka*) là:

- Thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) luân phiên từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*)<sup>1</sup> đang thấy rõ tính vô thường (*anicca*) của sắc (*rūpa*) bằng 7 cách trên;
- Kế đến thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) luân phiên từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ tính khổ não (*dukkha*) của sắc (*rūpa*) bằng 7 cách trên;
- Kế đến thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) luân phiên từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ tính vô ngã (*anatta*) của sắc (*rūpa*) bằng 7 cách trên.

**Ñāṇa** – Tuệ được đề cập vì nó là sở hữu tâm (*cetasika*) vượt trội. Tâm minh sát (tuệ - *ñāṇa*) không có khả năng tự sinh khởi mà không có những danh sở hữu tâm. Đề tu tập quán (*vipassanā*), trước tiên cần phá vỡ khối răn chắn (*ghana*) để cho có khả năng vươn tới giai đoạn siêu lý (*paramattha*). Đó là thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ theo pháp siêu lý (*paramattha*). Đó cũng là thiền không chỉ theo tuệ (*ñāṇa*). Trong danh pháp (*nāma dhamma*) có 4 khối răn chắc nếu khối cảnh (*ārammaṇa ghana*) được bao gồm; 3 khối khác là khối thừa kế, liên tục

---

<sup>1</sup> insight mind (*ñāṇa*)



(*santati ghana*), khối tập hợp (*samūha ghana*) và khối phận sự/ việc làm (*kicca ghana*).

- Khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) sẽ bị phá vỡ chỉ khi mỗi ‘sát-na tâm’ (*cittakhaṇa*) được quan sát.
- Khối tập hợp (*samūha ghana*) sẽ bị phá vỡ chỉ khi bậc tu tiến có thể phân tích danh pháp (*nāma dhamma*), đến mức nếu có 12 danh pháp, vị ấy quan sát theo 12 danh pháp; nếu có 34 danh pháp vị ấy quan sát theo 34 danh pháp.
- Khối phận sự/ việc làm (*kicca ghana*) sẽ bị phá vỡ chỉ khi có khả năng quan sát theo pháp siêu lý (*paramattha*) bằng trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận của nó.

Đối với thiền sinh nào đã quan sát theo những danh pháp (*nāma dhamma*) này bằng trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận của nó, tuệ (*ñāṇa*) này có khai ý môn (*manodvārāvajjana*), 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*) và 2 sát-na tâm na cảnh (*tadārammaṇa*). Trong giai đoạn này có một châm ngôn rằng vào lúc nhược tuệ/ tuệ quán yếu (*taruṇa<sup>1</sup> vipassanā*), na cảnh (*tadārammaṇa*) có thể hoặc không thể sanh. Nhưng nếu đạt đến giai đoạn cường tuệ/ tuệ quán mạnh mẽ (*balava vipassanā*)<sup>2</sup>, có một sự dạy chính xác rằng không có na cảnh (*tadārammaṇa*) trong tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) cao hơn. Dù thế nào đi nữa nếu na cảnh (*tadārammaṇa*) không sanh thì chỉ quan sát theo khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và đồng lực (*javana*); nhưng nếu na cảnh (*tadārammaṇa*) sanh thì cũng quan sát theo na cảnh. Thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã

<sup>1</sup> ‘taruṇa’ – 若-nhược, trẻ, yếu, còn non, còn tơ, chưa rõ

<sup>2</sup> ‘balava’ – bala + va. Bala : 力-sức mạnh, lực; thể lực, quyền lực, cường...

(*anatta*) của danh pháp (*nāmadhamma*), đó là 12 danh pháp ở khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 34 danh pháp ở đồng lục (*javana*). Theo cách ưng thuận / đồng nhất (*ekatta*) duy nhất tuệ (*ñāṇa*) (tâm quan sát) được đề cập. Sau khi thiền như vậy toàn bộ thì thiền riêng rẽ sau. Phương pháp trong quán toàn bộ được định rõ là phương pháp theo nhóm/bọn *kalāpa*.

Kế tiếp là phương pháp thiền theo đôi (*yamaka*). Trong phương pháp này, trước tiên thiền theo cách giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa*) bằng cách:

- Thiền vô thường (*anicca*) theo sắc giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa rūpa*) từ tái tục (*paṭisandhi*) đến tử (*cuti*). Kế đến thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ vô thường (*anicca*);
- Kế đến thiền khổ (*dukkha*) theo sắc giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa rūpa*), sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ khổ (*dukkha*);
- Kế đến thiền vô ngã (*anatta*) theo sắc giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa rūpa*), sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) từng trạng thái một theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ vô ngã (*anatta*).

Cùng cách như thiền theo sắc giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa rūpa*), thiền chi tiết theo tất cả sắc (*rūpa*) trong 7 cách trên, nhóm 7 sắc (*rūpa sattaka*). Bậc tu tiến cần phải thiền theo đôi (*yamaka*). Quan sát theo những sắc của cách thứ nhất này và kế đến thiền theo sắc (*rūpa*) bằng cách thứ hai và kế đến thiền theo tuệ (*ñāṇa*) đang thấy rõ sắc

(*rūpa*) bằng cách thứ hai. Theo cách thiền theo đôi (*yamaka*) này, lần lượt. Đây được gọi là phương pháp theo đôi (*yamaka*). Bậc tu tiên phải quan sát cùng cách tất cả sắc theo bảy cách.

Sau đây, cách nhóm 7 phi sắc (*arūpa sattaka*) thứ ba là thiền bằng phương pháp ‘sát-na’ (*khaṇika*). Theo phương pháp này thiền vô thường (*anicca*) theo sắc giữ lấy và từ bỏ (*ādānanikkhepa rūpa*) trước và kế đến thiền vô thường (*anicca*) theo tuệ (*ñāṇa*) hoặc quan sát theo ‘tâm sở hữu tâm lộ’ (*vīthi citta cetasika*) quán bằng một ‘lộ’ (*vīthi*) thứ hai. Kế đến lần lượt thiền theo ‘lộ’ (*vīthi*) thứ hai bằng ‘lộ’ (*vīthi*) thứ ba; rồi thiền theo ‘lộ’ (*vīthi*) thứ ba bằng ‘lộ’ (*vīthi*) thứ tư; và thiền theo ‘lộ’ (*vīthi*) thứ tư bằng lộ tâm (*citta vīthi*) thứ năm cho đến 5 bước hoặc giai đoạn được gọi là phương pháp ‘sát-na’ (*khaṇika*). Cách nhóm 7 phi sắc (*arūpa sattaka*) thứ tư là phương pháp thực hành (*paṭipatti*). Ở đây thiền như trước theo một lộ tâm (*citta vīthi*) trước bằng một lộ tâm (*citta vīthi*) sau lần lượt từng bước, không chỉ 5 bước mà lên đến 10 bước. Đây là sự khác biệt duy nhất. Đó là thiền theo sắc (*rūpa*) bằng nhóm 7 sắc (*rūpa sattaka*) thứ nhất và kế đến thiền theo tuệ (*ñāṇa*) cho đến 10 bước. Kế đến, thiền theo sắc (*rūpa*) bằng phương pháp nhóm 7 sắc (*rūpa sattaka*) thứ hai và thiền theo tuệ (*ñāṇa*) từng giai đoạn một cho đến 10 giai đoạn.

---

**- CHƯƠNG 10 -**  
**NÓI VỀ SANH DIỆT/ TIẾN THOÁI TUỆ**  
**(UDAYABBAYA ÑĀṆA)**

Như trong vô minh (*avijjā*), nó thì tương tự đối với hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāmarūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*). Nó cũng tương tự đối với kiếp sống quá khứ. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một kiếp sống: ***Jato bhavo paccuppanno, tassa nibbatti lakkhaṇaṃ udayo, vipariṇama lakkhaṇaṃ vāyo, anupassana ñāṇa*** (*Paṭisambhidāmagga & Vism, XX, 94*). Có hai loại ‘hữu’ (*bhava*): nghiệp hữu (*kammabhava*) và sanh hữu (*upapattibhava*). Nghiệp hữu (*kammabhava*) là nhân của sự sinh khởi và sanh hữu (*upapattibhava*) là sự trở thành (hay sự sinh khởi). Nghiệp hữu (*kammabhava*) là nhân, sanh hữu (*upapattibhava*) là quả. Cả hai được bao gồm. Khi trở thành/sanh hữu (*jāto bhava*) được đề cập. Nếu nghiệp hữu (*kammabhava*) được đề cập trong kiếp hiện tại, đó là nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*). ***Nibbatti lakkhaṇaṃ udayo*** – trạng thái của sự sanh là *Udaya*. ***Vipariṇamā lakkhaṇā vāyo*** – trạng thái là đối tượng bị biến hoại/ đổi thay, là ‘*Vaya*’. ***Anupassanā ñāṇa*** – tuệ đang thien theo sự sanh (*Udaya*) và biến hoại, thay đổi hay diệt (*Vaya*) này nhiều lần được gọi là ‘tuệ tiến thoái/ sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*). Điều này được dạy trong *Paṭisambhidāmagga* ở trang 52. Điều dạy này liên kết kiếp sống 3 thời của liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Theo lời dạy này, nếu chúng ta lấy kiếp sống hiện tại làm kiếp giữa, vô minh (*avijjā*) và hành

(*saṅkhāra*) là của kiếp quá khứ. Thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), nghiệp hữu (*kammabhava*) là pháp (*dhamma*) của kiếp hiện tại. Sinh (*jāti*), lão (*jarā*), tử (*maraṇā*) là phần pháp của kiếp sống vị lai. Sự sinh của 5 uẩn (*khandha*) ấy là sinh hữu (*upapattibhava*) là sinh (*jāti*); lão (*jarā*) là tiến trình của sự sống; tử (*maraṇā*) là sự qua đời.

Cho nên tất cả ‘chi phần’ (*aṅga*) của pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) tồn tại trong ba thời; quá khứ, hiện tại, vị lai được gọi là ***Jātā avijjā paccuppanna, ... Jāto bhavo paccuppanno*** v.v... Điều đó được dạy là hiện tại (*paccuppanna*). Sát-na hiện tại là gì? Vô minh (*avijjā*) và hành (*saṅkhāra*) đã từng sinh trong kiếp quá khứ, là phần của quá khứ thì cũng được dạy là hiện tại (*paccuppanna*). 5 uẩn (*khandha*) ấy là sinh (*upapatti*), sinh vị lai sẽ là phần của kiếp sống vị lai chưa xảy ra cũng được dạy là hiện tại (*paccuppanna*). Về việc hiện tại (*paccuppanna*) là gì?’ được đề cập trong phụ Chú giải Visuddhimagga ở trang 419 đoạn 723. ***Paccuppanna rūpaṃ nāma jātam khanattaya pariyāpannantī attho***. Điều này được nói về hiện tại (*paccuppanna*) chủ yếu về sắc (*rūpa*). Sắc hiện tại (*paccuppanna rūpa*) là chi? Nó là *khanattaya* = ‘bộ 3 sát-na’, *Pariyāpannantī* = phần của hoặc gồm cả. Nó có nghĩa đó là pháp (*dhamma*) là phần của 3 sát-na. 3 sát-na nghĩa là, trong thực tính siêu lý, sinh, trụ và diệt (*uppāda, thiti, bhaṅga*). Vì vậy pháp (*dhamma*) là phần của 3 sát-na sinh, trụ và diệt là hiện tại (*paccuppanna*).

Theo thời bình nhật<sup>1</sup> (*hũu-bhava*), nói đúng rằng vô minh (*avijjā*) và hành (*saṅkhāra*) là phần của quá khứ. Nhưng nếu vị ấy có khả năng quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của vô minh (*avijjā*) thì đó có nghĩa là vị ấy đang thiền theo sát-na hiện tại (*khaṇapaccuppanna*). Tương tự nếu vị ấy có khả năng quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra*) nghĩa là vị ấy thiền theo sát-na hiện tại (*khaṇapaccuppanna*). Vì vậy nếu vị ấy có thể quan sát theo sự sanh (*udaya*) và ‘diệt’ (*vaya*) của vô minh (*avijjā*) và hành (*saṅkhāra*), thì tuệ đó được gọi là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Cho nên dù nói đến hiện tại (*paccuppanna*), nó không chỉ thiền theo pháp (*dhamma*) là phần của kiếp sống hiện tại. Điều đó có thể được nói rằng vị ấy đang thiền theo sát-na hiện tại (*khaṇapaccuppanna*) nếu vị ấy có thể quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của bất cứ pháp nào dù chúng là phần của kiếp sống quá khứ hoặc phần của kiếp sống vị lai.

Như đã đề cập trước, ‘sanh hữu’ (*upapatti bhava*) là phần của kiếp sống vị lai. Đó là 5 uẩn (*khandha*) là phần của kiếp sống vị lai. Nếu vị ấy có khả năng quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của 5 uẩn (*khandha*) này thì vị ấy đang thiền theo sát-na hiện tại (*khaṇapaccuppanna*). Tuệ đang thiền theo sát-na hiện tại (*khaṇapaccuppanna*) này là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Nó thì tương tự đối với thức (*viññāṇa*), danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*salāyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), nghiệp hữu (*kammabhava*) là phần của thời giữa. Trong thức (*viññāṇa*) đó, nó gồm cả thức tái tục (*paṭisandhiviññāṇa*) và

---

<sup>1</sup> giai đoạn kiếp sống.

tất cả các thức (*viññāṇa*), thức quả (*vipākaviññāṇa*) khác. Nếu nói bây giờ bạn 60 tuổi, thì thức tái tục (*paṭisandhiviññāṇa*) đã sanh khoảng 60 năm trước. Như vậy, nếu bạn có thể quan sát theo sự sanh, trụ và diệt của thức ấy có nghĩa là bạn đang thiền theo sát-na hiện tại (*khāṇa paccuppanna*). Tuệ quán đang thiền theo sát-na hiện tại (*khāṇapaccuppanna*) này là sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Cho nên đó là điều cần thiết để biết được hiện tại (*paccuppanna*) là chi, trong giai đoạn quán (*vipassanā*).

Còn như giai đoạn sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*), có 2 phương pháp: phương pháp vắn tắt và phương pháp chi tiết. Nếu thiền sinh đã có khả năng thiền theo đặc tính của 3 tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của sắc pháp (*rūpadhamma*) và danh pháp (*nāmadhamma*) trong 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai bằng cách danh pháp (*nāmadhamma*) hay cách sắc pháp (*rūpadhamma*) hoặc cách 12 ‘xứ’ (*āyatana*); và theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) nhiều lần từ giai đoạn liên tiếp hiện tại (*santati paccuppanna*) cho đến sát-na hiện tại (*khāṇa paccuppanna*), vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy có thể chuyển sang phương pháp chi tiết của sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Về phần phương pháp chi tiết, Đức Phật *Buddha* dạy trong tu tập về *Satipaṭṭhāna*: ***Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayasamudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati.*** Tôn giả Sāriputta đã giải thích sự hướng dẫn này chi tiết lần nữa trong *Paṭisambhidāmagga*. Niệm theo pháp tập khởi

(*Samudaya*<sup>1</sup> *dhammanupassi*) nghĩa là bậc tu tiến phải quan sát rằng do nhân sanh, vì vậy quả sanh. Bậc tu tiến cũng phải quan sát theo sự sanh của pháp quả. Tuy nhiên nó không có nghĩa là chỉ quan sát theo pháp quả mà không quan sát theo sự sinh khởi của pháp nhân. Điều đó được đề cập là ***Sappaccaya nāmarūpantilakkhaṇa āropetvā*** – thiền quán (*vipassanā*) về tính của vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) cùng với chư pháp nhân của nó. Điều này được đề cập trong những Chú giải như Chú giải Mūlapannasa. Theo sự trình bày này, ở giai đoạn này chư pháp nhân cũng phải được quan sát. Cả hai nhân và quả phải được quan sát theo. Sự quan sát theo là trong 2 phần đó là: (1) do nhân sanh (2) quả sanh.

Về việc này, Tôn giả Sāriputta đã dạy trong Paṭisambhidāmagga: ***Avijjā samudayā rūpa samudayo, tañhā samudayā rūpa samudayo, kamma samudayā rūpa samudayo, āhāra samudayā rūpa samudayo, nibbatti lakkhaṇā*** – đó là quan sát theo ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*tañhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do nghiệp (*kamma*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vật thực (*āhāra*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; đây là sự sinh khởi của sắc (*rūpa*).’ Chi tiết hơn, nếu vô minh (*avijjā*) và ái (*tañhā*) được đề cập thì nó nên được hiểu rằng thủ (*upādāna*), cũng là phần của phiền não luân (*kilesa vaṭṭa*), được bao gồm. Cũng nếu vô minh (*avijjā*), ái (*tañhā*), thủ (*upādāna*) được đề cập nó nên được hiểu rằng ‘tâm sở hữu tâm tương ưng’ (*sampayutta citta cetasika*) sinh khởi ở một sát-na tâm cũng được bao gồm. Về phần nghiệp (*kamma*), nếu nghiệp (*kamma*) được

<sup>1</sup> Samudaya = 集: Tập hợp, tụ tập, gom góp, góp lại; 起源 - khởi nguyên.



nói đến là hành (*saṅkhāra*), đó cũng là phần của nghiệp luân (*kamma vaṭṭa*) cũng phải được bao gồm. Có 5 nhân quá khứ: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Thiên sinh phải quan sát theo chư pháp ấy vì do 5 nhân quá khứ này, sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*) sinh khởi. Đây là một phần quan sát về sắc uẩn (*rūpa khandha*).

Kế đến, về phần ***Paccuppanna pavatti hetu***, chư pháp nhân hiện hữu trong hiện tại nó được đề cập: ***Āhāra samudayā rūpa samudayo*** – do bởi vật thực (*āhāra*), sắc vật thực (*āhāraja rūpa*) sanh. Theo phương pháp *Lakkhaṇāhāra netti*<sup>1</sup> cũng được bao gồm. Nếu một trong những nhân trong cuộc sống hiện tại, vật thực (*āhāra*), được dạy thì tâm (*citta*) và quý tiết (*utu*) cũng là chư pháp nhân trong cuộc sống hiện tại cần phải được bao gồm, tại sao? Vì có sắc (*rūpa*) bị trợ bằng vật thực (*āhāra*), cũng có sắc (*rūpa*) bị trợ bằng tâm (*citta*) và quý tiết (*utu*) (trong cuộc sống hiện tại).

Cho nên đối với sắc uẩn (*rūpa khandha*), hoàn thành việc quan sát là có khả năng thấy rõ:

- (1) ‘Do vô minh (*avijjā*), sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*taṅhā*), sắc (*rūpa*) sanh; do thủ (*upādāna*), sắc (*rūpa*) sanh; do hành (*saṅkhāra*), sắc (*rūpa*) sanh; do nghiệp (*kamma*), sắc (*rūpa*) sanh; đây là sự sanh của sắc do nghiệp trợ (*kammaja rūpa*)’.
- (2) ‘Do tâm (*citta*), sắc (*rūpa*) sanh; đây là sự sanh của sắc do tâm trợ (*cittaja rūpa*)’.
- (3) ‘Do quý tiết (*utu*), sắc (*rūpa*) sanh; đây là sự sanh của sắc do quý tiết trợ (*utuja rūpa*)’.

<sup>1</sup> Netti = 渴望 – khát vọng; sự thêm muốn, lòng khao khát.

(4) ‘Do vật thực (*āhāra*), sắc (*rūpa*) sanh; đây là sự sanh của sắc do vật thực trợ (*āhāraja rūpa*)’.

Quan sát theo, phân biệt như vậy. Đây là đối với sắc uẩn (*rūpa khandha*). Kế đến thiền theo sắc uẩn (*rūpa khandha*) nào? Thiền theo sắc uẩn (*rūpa khandha*) hiện tại, nhất là uẩn (*khandha*) của sắc tim (*hadaya*) mà danh pháp quả (*vipāka nāmadhamma*) nương vào. Nếu đó là sát-na của tâm tái tục (*paṭisandhi*), thì sắc (*rūpa*) do tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), vật thực (*āhāra*) trợ chưa sanh ở giai đoạn sanh của tâm tái tục (*paṭisandhi*). Cho nên nếu cảnh của thiền là ở giai đoạn sanh của tái tục (*paṭisandhi*), sắc (*rūpa*) do tâm (*citta*), quý tiết (*utu*), vật thực (*āhāra*) trợ có thể bị loại trừ. Nhưng sự quan sát bây giờ là để cho khi có sự sanh đầy đủ của tất cả những thứ sắc (*rūpa*). Đây là về sự sinh khởi.

Nó tương tự đối với ‘Thọ uẩn’ (*vedanākhandha*). Nó tương tự ra sao? Chẳng hạn đối với ‘thọ tái tục’ (*paṭisandhi vedanā*). Nếu danh tái tục (*paṭisandhi nāma*) là 3 nhân (*ti-hetuka*), đi cùng với hỷ và cả hai tuệ (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*) được bao gồm, thì có 34 danh pháp. Trong số 34 danh pháp này, thọ (*vedanā*) được bao gồm, sanh do bởi nhân quá khứ: vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*). Trong thế giới nhân loại (là trong cõi 5 uẩn (*khandha*)), thọ (*vedanā*) chỉ có thể sanh nếu có vật (*vatthu*) để thọ (*vedanā*) nương sanh. Vật (*vatthu*) là một nhân. Kế đến cảnh (*ārammaṇa*) của tái tục (*paṭisandhi*) có thể là cảnh nghiệp (*kamma*), ‘điềm nghiệp/ nghiệp tướng’ (*kamma nimitta*) hay ‘điềm sanh/ thú tướng’ (*gati nimitta*). Đó là cùng một cảnh sanh lúc cận tử (*maraṇāsanna*), của tâm cận tử ở kiếp sống quá khứ. Cảnh này phải rõ ràng vì thọ (*vedanā*) hưởng/hứng chịu cảnh. Thọ (*vedanā*) chỉ có thể

sanh nếu có một cảnh để hưởng/hứng chịu. Ngoài ra, thọ (*vedanā*) chỉ có thể sanh nếu có những danh pháp cùng sanh mà xúc (*phassa*) thì vượt trội. Cho nên có nhân (đối với thọ-*vedanā*) như vật (*vatthu*), cảnh (*ārammaṇa*), xúc (*phassa*). Vì vậy trong tái tục (*paṭisandhi*), nó được quan sát là do vô minh (*avijjā*), thọ (*vedanā*) sanh; do ái (*taṅhā*), thọ (*vedanā*) sanh; do hành (*saṅkhāra*), thọ (*vedanā*) sanh; do nghiệp (*kamma*), thọ (*vedanā*) sanh; do vật (*vatthu*), thọ (*vedanā*) sanh; do cảnh (*ārammaṇa*), thọ (*vedanā*) sanh; do xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sanh (trong trường hợp này nó không có nghĩa chỉ có xúc (*phassa*) mà còn những danh pháp cùng sanh khác); Đây là sự sinh khởi của thọ (*vedanā*). Quan sát theo như vậy. Đây là đối với giai đoạn sanh. Quan sát tương tự đối với tướng (*saññā*), hành (*saṅkhāra*), thức (*viññāṇa*).

Sau khi quan sát theo sự sinh khởi, Đức Phật Buddha đã dạy giai đoạn diệt theo chiều ngược: ‘do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt.’ Khi nào nó sẽ diệt? Nó sẽ diệt khi đạt được Đạo Ứng cúng (*Arahatta magga*) ở vị lai. Quan sát theo ‘diệt vô sanh’ (*anuppādanirodha*), sự diệt không có sanh nữa của danh sắc (*nāma rūpa*) sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*) vì sự diệt của vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*). “Do sự diệt của vô minh (*avijjā*), sắc (*rūpa*) diệt; do sự diệt của ái (*taṅhā*), sắc (*rūpa*) diệt; do sự diệt của thủ (*upādāna*), sắc (*rūpa*) diệt; do sự diệt của hành (*saṅkhāra*), sắc (*rūpa*) diệt; do sự diệt của nghiệp (*kamma*), sắc (*rūpa*) diệt. Đây là sự diệt của sắc do nghiệp trợ sanh (*kammaja rūpa*)”. “Do sự diệt của tâm (*citta*), sắc tâm (*cittaja rūpa*) diệt. Đây là sự diệt của sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*)”. “Do sự diệt của vật thực (*āhāra*), sắc

vật thực (*āhāraja rūpa*) diệt. Đây là sự diệt của sắc do vật thực trợ sanh (*āhāraja rūpa*)”.

Thiền theo cùng cách đối với uẩn (*khandha*) còn lại như ‘Thọ uẩn’ (*vedanākhanda*). Hai cách này chỉ thiền theo sự sanh và chỉ thiền theo sự diệt được Đức Phật dạy trong tu tập niệm xứ (*satipaṭṭhāna*).

Cách thiền theo sự sanh và diệt cùng nhau là niệm theo pháp sanh diệt (*samudaya vaya dhammānupassī*) cũng được dạy. Theo cách này, do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Do ái (*taṇhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*taṇhā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Do thủ (*upādāya*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do thủ (*upādāya*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Do hành (*saṅkhāra*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do hành (*saṅkhāra*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Do nghiệp (*kamma*) sanh, sắc nghiệp (*kammajarūpa*) sanh; do nghiệp (*kamma*) diệt, sắc nghiệp (*kammajarūpa*) diệt. Do tâm (*citta*) sanh, sắc tâm (*cittajarūpa*) sanh; do tâm (*citta*) diệt, sắc tâm (*cittajarūpa*) diệt. Do quý tiết (*utu*) sanh, sắc quý tiết (*utujarūpa*) sanh; do quý tiết (*utu*) diệt, sắc quý tiết (*utujarūpa*) diệt. Do vật thực (*āhāra*) sanh, sắc vật thực (*āhārajarūpa*) sanh; do vật thực (*āhāra*) diệt, sắc vật thực (*āhārajarūpa*) diệt. Đây là quan sát theo sự sanh và diệt cùng nhau.

***Sappaccaya nāmarūpantilakkhaṇa āropetvā.*** Nếu bậc tu tiến muốn thiền theo đặc tính của 3 tướng, vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy cần phải thiền là:

- ‘Do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Vô minh (*avijjā*) đang sanh

và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).’

- ‘Do ái (*tañhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*tañhā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Ái (*tañhā*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).’
- ‘Do thủ (*upādāna*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do thủ (*upādāna*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Thủ (*upādāna*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).’
- ‘Do hành (*saṅkhāra*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do hành (*saṅkhāra*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Hành (*saṅkhāra*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).’
- ‘Do nghiệp (*kamma*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do nghiệp (*kamma*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Nghiệp (*kamma*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).’

Trong trường hợp này, nghiệp (*kamma*) là cảnh của thiền quán (*vipassanā*) thì chủ yếu đề cập là tư (*cetanā*) và không là sức mạnh của nghiệp (*kamma satti*).

Kế đến,

- Cũng “do tâm (*citta*) sanh, sắc tâm (*cittajarūpa*) sanh; do tâm (*citta*) diệt, sắc tâm (*cittajarūpa*) diệt. Tâm (*citta*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc tâm (*cittajarūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).”
- “Do quý tiết (*utu*) sanh, sắc quý tiết (*utujarūpa*) sanh; do quý tiết (*utu*) diệt, sắc quý tiết (*utujarūpa*) diệt. Quý tiết

(*utu*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc quý tiết (*utujarūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).”

- “Do vật thực (*āhāra*) sanh, sắc vật thực (*āhārajarūpa*) sanh; do vật thực (*āhāra*) diệt, sắc vật thực (*āhārajarūpa*) diệt. Vật thực (*āhāra*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc vật thực (*āhārajarūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).”

Điều đó tương tự so với trạng thái của khổ não (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Phương pháp này được gọi là phương pháp sanh diệt/ tiến thoái (*udayabbaya*) chi tiết. Đó là thiền để quan sát theo tất cả sáu ‘xứ’ (*āyatana*) ở mỗi ‘sát-na tâm’ (*cittakhaṇa*) bằng cách nhóm 5 uẩn (*khandha*). Như trong việc quan sát theo pháp hiện tại, nó thì giống so với quan sát theo pháp quá khứ và vị lai. Đó là, thiền theo 3 sát-na của pháp quá khứ và vị lai bằng ‘tuệ sanh diệt/ tiến thoái’ (*udayabbaya ñāṇa*). Đức Phật Buddha đã chỉ dẫn những phương pháp này tóm tắt trong tu tập *Satipaṭṭhāna* là *Samudaya dhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati*. Chú giải đã giải thích lần nữa theo chi tiết, tham khảo *Paṭisambhidāmagga Pāḷi*.

Nếu bậc tu tiên tu tập theo hệ thống những phương pháp này, điều gì sẽ xảy ra? *Tassevaṃ manasikāroti itī kirime dhammā ahutvā sambhonti, hutvā pativentī'ti ñāṇaṃvisadataram hoti* (Vism, XX, 98) – tuệ của vị ấy trở nên rõ hơn về pháp danh sắc (*nāma rūpa dhamma*) này, nhân và quả sinh khởi ở sát-na đó mà không trước và diệt

ngay sau khi sanh. Tuệ trở nên rất sắc bén và rất rõ. ‘Chúng sinh khởi ở sát-na đó mà không trước’, tại sao? Vì chúng có nhân, quả sẽ sanh. Khi nhân diệt, quả diệt. Nó trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy. Khi quan sát theo pháp **nhân**, nó đang sanh và diệt, nó là ‘pháp vô thường’ (*anicca dhamma*), ‘pháp khổ não’ (*dukkha dhamma*), ‘pháp vô ngã’ (*anatta dhamma*). Khi quan sát theo pháp **quả**, nó cũng là ‘pháp vô thường’ (*anicca dhamma*), ‘pháp khổ não’ (*dukkha dhamma*), ‘pháp vô ngã’ (*anatta dhamma*). Bậc tu tiên không thể tìm thấy bất cứ linh hồn hay cốt lõi bền vững nào trong pháp nhân và pháp quả. Một ‘Atta’ - bản ngã tạo tác và ‘Atta’ - bản ngã bị tạo không thể tìm thấy trong nhân và quả. Tuệ trở nên rất rõ ràng chúng sinh khởi tại sát-na đó mà không trước và diệt ngay sau khi sanh. Theo sự trình bày này, chúng chỉ sinh khởi ở tại sát-na đó, giữa sự không tồn tại trước và sự không tồn tại sau. Khi nó trở nên rõ ràng, điều gì xảy ra?

*Tassevaṃ paccayato ceva khaṇato ca dvedhā udayabbayaṃ passato saccapaticca samuppādanaya-lakkhanabhedā pākatā honti* (Vism, XX, 98) – sau khi liên kết nhân và quả, thiền sinh nào đang tu tập quán (*vipassanā*) theo nhân và quả được gọi là ‘sự thấy theo duyên của sanh diệt/tiền thoái’ (*paccaya udayabbaya dassana*) và ‘sự thấy theo sát-na của sanh diệt/tiền thoái’ (*khaṇa udayabbaya dassana*). 1) Quan sát theo sự sanh và diệt bằng cách của nhân như ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt’ được gọi là ‘thấy theo duyên sanh diệt/tiền thoái’ (*paccaya udayabbaya dassana*). 2) Quan sát theo bằng cách sát-na như ‘vô minh (*avijjā*) đang sanh và diệt, vô thường (*anicca*)’, ‘sắc (*rūpa*) đang

sanh và diệt, vô thường (*anicca*)’ được gọi là ‘thấy theo sát-na sanh diệt/tiến thoái’ (*khaṇa udayabbaya dassana*). Đối với thiền sinh tu tập bằng 2 cách này cho đến ‘tuệ tiến thoái/sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*) được rõ ràng thì 4 Thánh đế (*Ariya sacca*), pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) và 5 trạng thái sẽ trở nên rõ ràng. Điều này được nói như vậy. Trong trường hợp này 4 Thánh đế (*Ariya sacca*) đã đề cập muốn nói Thánh đế hiệp thể (*lokiya Ariyasacca*). Nếu bậc tu tiến không biết 4 Thánh đế (*Ariya sacca*), điều gì xảy ra? Đức Phật đã dạy về nó trong *Kutagara sutta* và *Sutta* khác:

‘Này chư bhikkhu, nếu một người từng nói,’ Không biết Thánh đế về khổ theo thực tính như vậy bằng tuệ thấu suốt; không biết Thánh đế về nhân của khổ’ theo thực tính như vậy bằng tuệ thấu suốt; không biết Thánh đế về sự ‘dứt khổ’ theo thực tính như vậy bằng tuệ thấu suốt; không biết Thánh đế về ‘cách tu tập đưa đến sự diệt dứt khổ’ theo thực tính như vậy bằng tuệ thấu suốt, tôi sẽ trừ diệt khổ, ‘thì nó có thể không bao giờ là có thể’. Nếu như vậy, thì không biết 4 Thánh đế, khổ có thể không bao giờ bị trừ diệt. Vậy thì khi nào 4 Thánh đế sẽ trở nên rõ ràng? Như đã đề cập trên, khi bậc tu tiến có khả năng thiền bằng 2 cách: bằng cách của nhân/ duyên (*paccayato*) và bằng cách sát-na (*khaṇato*) trong tiến thoái/ sanh diệt (*udayabbaya*) như (1) Do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. (2) vô minh (*avijjā*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*); sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).



Có thể nào bậc tu tiên quan sát như vậy mà không quan sát theo pháp quá khứ và vị lai hay chăng? Không thể. Đối với kiếp sống hiện tại, vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) là chư pháp của kiếp sống quá khứ. Cho nên để có khả năng quan sát theo sự sinh khởi của chư pháp quả danh sắc (*nāma rūpa*), thì vì 5 nhân quá khứ này, có thể nào vị ấy nhận ra tự vị ấy thấu rõ mà không quan sát theo pháp quá khứ hay chăng? Vị ấy không thể. Vị ấy cũng phải quan sát theo sự diệt của pháp quả danh sắc (*nāma rūpa*), trong đó không còn sự sinh khởi khi chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) diệt sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*). Do vị ấy chưa đến tới tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*), có thể nào vị ấy quan sát theo sự diệt dứt này mà không quan sát theo pháp vị lai hay chăng? Vị ấy không thể. Sự diệt của vô minh (*avijjā*), ái (*taṇhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) trong đó không còn sự sinh khởi gọi là ‘diệt vô sanh’ (*anuppāda nidrodha*) là ở vị lai khi vị ấy đạt đến đạo Ứng cúng (*Arahatta magga*). Sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*), chư pháp quả danh sắc (*nāma rūpa*) hoàn toàn diệt, trong đó không còn sự sanh do không còn nhân nữa. Bậc tu tiên có khả năng quan sát theo bằng những cách này sau khi có khả năng quan sát theo sự diệt này. Cho nên bậc tu tiên không thể quan sát bằng ‘tuệ tiến thoái/ sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*) chi tiết mà không quan sát theo pháp quá khứ và vị lai. Như vậy, khổ chỉ có thể bị trừ diệt nếu vị ấy biết 4 Thánh đế đúng đắn bằng phương pháp chi tiết của ‘tiền thoái/ sanh diệt’ (*udayabbaya*).

Kể đến, Thánh đế về Khổ (*dukkha sacca*) là chi? *Sankhittena pancu-padanakkhandha Dukkha* – ‘tóm lại, 5 thủ uẩn (*upādāna khandha*) là Khổ’<sup>1</sup>, Đức Phật Buddha dạy như vậy trong *Dhammacakkapavattana Sutta*. 5 thủ uẩn (*upādāna khandha*) là chi? Sắc thủ uẩn (*rūpupādāna khandha*), Thọ thủ uẩn (*vedanupādāna khandha*), Tưởng thủ uẩn (*saññupādāna khandha*), Hành thủ uẩn (*saṅkharupādāna khandha*), Thức thủ uẩn (*viññanupādāna khandha*). Sắc thủ uẩn (*rūpupādāna khandha*) là chi? Đức Phật Buddha dạy về pháp này trong *Khandha Sutta* của *Khandha vagga Saṃyutta nikāya*. ***Yaṃ kiñci bhikkhave rūpaṃ atītanāgatpaccuppannaṃ ajjhattaṃ vā Bahiddhā vā olārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā Paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā, sāsavaṃ upādāniyaṃ, ayaṃ vuccati rūpupādānakkhandho***. Sắc (*rūpa*) tồn tại theo 11 cách - sắc pháp quá khứ (*atīta rūpadhamma*), sắc pháp vị lai (*anāgata rūpadhamma*), sắc pháp hiện tại (*paccupanna rūpadhamma*), sắc pháp nội phần (*ajjhatta rūpadhamma*), sắc pháp ngoại phần (*bahiddhā rūpadhamma*), sắc pháp thô (*olārika rūpadhamma*), sắc pháp tế (*sukhuma rūpadhamma*), sắc pháp ti hạ (*hīna rūpadhamma*), sắc pháp tinh lương/ cao quý (*paṇīta rūpadhamma*), sắc pháp xa (*dūra rūpadhamma*), sắc pháp gần (*santika rūpadhamma*) – là cảnh của ‘lậu’ (*āsava*) (có cảnh lậu *sāsava*), với sự dính mắc vào ái kiến (*taṇhā diṭṭhi*) là ‘tôi’, ‘của tôi’ (cảnh thủ - *upādāniya*). Những sắc tồn tại theo 11 cách này là ‘Sắc uẩn’ (*rūpa khandha*), như Đức Phật Buddha đã dạy. Nó tương tự đã dạy đối với ‘Thọ uẩn’ (*vedanā khandha*), ‘Tưởng uẩn’ (*saññā khandha*), ‘Hành uẩn’ (*saṅkhāra khandha*), ‘Thức

<sup>1</sup> Thủ Uẩn (*upādāna khandha*)- nắm chặt giữ chặt vào 5 Uẩn

uẩn' (*viññāṇa khandha*) còn lại. Cho nên 5 uẩn (*khandha*) tồn tại theo 11 cách là Thánh đế về khổ, *dukkha saccā*. Và nếu bậc tu tiên không biết khổ đế (*dukkha saccā*) theo thực tính như vậy, khổ không thể bị trừ diệt. Nó được nói đến như vậy.

Thánh đế về nhân của khổ (tập đế - *samudaya sacca*) là chi? Trong *Titthāyatana Sutta*, Đức Phật Buddha đã dạy chính xác rằng:

- Sự liên quan của nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) là tập đế (*samudaya sacca*). Trong *Vibhaga Pāḷi*, ái (*taṇhā*) được dạy rõ là tập đế (*samudaya sacca*). Đây là cách thứ nhất.
- Trong cách thứ hai, 10 phiền não (*kilesa*) được dạy là tập đế (*samudaya sacca*).
- Trong cách thứ ba, tất cả pháp bất thiện (*akusala dhamma*) được dạy là tập đế (*samudaya sacca*).
- Trong cách thứ tư, tất cả nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) và ba căn thiện (*kusala mūla*) gồm có vô tham (*alobha*), vô sân (*adosa*), vô si (*amoha*) được tích lũy có khuynh hướng hướng về 'luân hồi khổ' (*saṃsāra dukkha*), liên quan, nương luân hồi (*vaṭṭa nissita*), được dạy là tập đế (*samudaya sacca*).
- Trong cách thứ năm, tất cả nghiệp thiện và bất thiện (*kusala akusala kamma*) là tập đế (*samudaya sacca*). Cách thứ năm là cách 'Nippadesa', đó là 'bao gồm tất cả' mà không có bỏ sót một phần về việc tập đế (*samudaya sacca*). Cho nên tất cả nghiệp bất thiện (*akusala kamma*) và nghiệp thiện (*kusala kamma*) là tập đế (*samudaya sacca*).

Ái (*tañhā*) được gọi là tập đế (*samudaya sacca*) bởi sự rõ nét. Nếu chỉ có ái (*tañhā*), có thể nào nghiệp (*kamma*) trợ cho quả sanh hay chẳng. Nếu có một hạt giống sung mãn và nếu nó được trồng ở một nơi mà đất, nước, phân bón thích hợp thì nó có sức mạnh tiềm tàng gây ra quả gọi là cây. Tương tự, vì chỉ khi ái (*tañhā*) hiện diện có thể nghiệp (*kamma*) trợ sanh quả; Đức Phật Buddha dạy rõ là tập đế (*samudaya sacca*). Trong 5 cách, 4 cách được dạy rõ. Chỉ cách thứ năm được dạy bao gồm tất cả. Vì vậy, nếu thiên sinh không thấu rõ tập đế (*samudaya sacca*) theo thực tính như vậy, vị ấy không thể đạt đến Đạo (*magga*), Quả (*phala*), Nibbāna; khổ không thể bị trừ diệt.

Nếu chúng ta phân tích tập đế (*samudaya sacca*), là pháp có thể trợ sanh kiếp sống hiện tại, điều này được nói trước trong Nguyên bản Pāli là khi tập đế (*samudaya sacca*) này xuất hiện. Về việc 5 uẩn (*khandha*) hiện tại nói đến ***Rūpārūpaṃ pañcakkhandha taṃ hoti Dukkha saccam*** - danh sắc (*nāma rūpa*) là 5 uẩn (*khandha*). 5 uẩn (*khandha*) này là khổ đế (*dukkha sacca*) theo ‘thuyết về đế’ (*saccā desanā*). Điều này được đề cập trong *Sammoha Vinodanā* trang 68 và 69. ***Taṃ samuṭṭhāpika purimā tañhā samudaya saccā*** – ái (*tañhā*) được tích lũy trong kiếp sống quá khứ là tập đế (*samudaya sacca*). Ái (*tañhā*) được tích lũy trong kiếp sống hiện tại là nhân phải chẳng, tập đế (*samudaya sacca*) thuộc 5 uẩn (*khandha*) hiện tại gọi là khổ đế (*dukkha sacca*) phải chẳng? Không nên nói như thế; nhân là ái (*tañhā*) đã tích lũy trong kiếp sống quá khứ. Như vậy, đó là không biết ái (*tañhā*) nào là tập đế (*samudaya sacca*)<sup>1</sup>. Nhân của 5 uẩn

<sup>1</sup> So, it is not knowing any *Tañhā* is knowing *Samudaya Saccā*.

(*khandha*) hiện tại, đó là tập đế (*samudaya sacca*) không sinh khởi trong kiếp sống hiện tại. Ở đây, ái (*taṅhā*) được dạy rõ. Nhưng theo phương pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*), chúng sanh đã tích lũy vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*) trong kiếp sống quá khứ. Chư pháp này là tập đế (*samudaya sacca*). Bậc tu tiên phải quán sát rằng vì những tập đế (*samudaya sacca*) này, 5 uẩn (*khandha*) hiện tại đó là khổ đế (*dukkha sacca*) sinh khởi. Chỉ sau đó bậc tu tiên sẽ thấy rõ tập đế (*samudaya sacca*) theo thực tính như vậy. Nếu bậc tu tiên không thấy rõ như vậy, khổ không thể bị trừ diệt.

Khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*) được gọi là ‘đế luân’ (*vaṭṭa sacca*); chúng là cảnh của thiền quán (*vipassanā*). Thiền quán (*vipassanā*) phải được tu tập quán sát theo những cảnh ấy. Thiền quán (*vipassanā*) theo hai đế (*saccā*) này, thì ở cuối của tuệ quán (*vipassanā*), Đạo tuệ (*maggañāṇa*) và Quả tuệ (*phalañāṇa*) sẽ sanh. Đạo tuệ (*maggañāṇa*) và Quả tuệ (*phalañāṇa*) sẽ lấy Nibbāna vô vi (*asaṅkhata<sup>1</sup> Nibbāna*) làm cảnh. Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) này là diệt đế (*nirodha sacca*). Những chi đạo câu sanh với Thánh đạo (*Ariya magga*) đang biết Nibbāna là đạo đế (*magga sacca*). Cả thấy có 4 Thánh đế. Nếu bậc tu tiên không thấy rõ 4 Thánh đế theo thực tính như vậy, không thể đạt đến Đạo tuệ (*maggañāṇa*) và Quả tuệ (*phalañāṇa*); khổ không thể bị trừ diệt. Đức Phật Buddha đã dạy như vậy. Cho nên người muốn thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*) phải biết 4 Thánh đế. Đây là một điểm.

<sup>1</sup> ASAṆKHATA : [a] vô vi, không nguyên nhân để cung cấp, không tạo tác --dhātu [f] trạng thái vô vi, hay không có sự cấu tạo.

Điểm khác là, khi nào 4 Thánh đế sẽ được rõ ràng? Chúng sẽ được rõ khi bậc tu tiến thiền theo sự sanh và diệt bằng hai cách: bằng cách duyên (*paccayato udayabbaya dassana*) và bằng cách sát-na (*khaṇato udayabbaya dassana*). Nhưng trong trường hợp này diệt đế (*nirodha sacca*) và đạo đế (*magga sacca*) là muốn nói diệt đế hiệp thể (*lokiya nirodha sacca*) và đạo đế hiệp thể (*lokiya magga ñāṇa*). Đây chưa phải là giai đoạn của siêu thể (*lokuttara*) vì đó chỉ là giai đoạn ‘tuệ tiến thoái/ sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*).

Sự trình bày khác đã đề cập là sự liên quan của nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) sẽ trở nên rõ ràng với tuệ của thiền sinh đang thiền quán (*vipassanā*) bằng hai cách ở giai đoạn ‘tiến thoái/ sanh diệt’ (*udayabbaya*). Có thể nào đạt đến Đạo Quả (*magga phala*) nếu bậc tu tiến không biết sự liên quan của nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) hay chăng? Đức Phật Buddha đã dạy rằng, người không có khả năng thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*) không có biết sự liên quan của nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) trong *Mahānidāna Sutta*. Nói đến lời Phật dạy này, Chú giải đã đề cập, ***Samsāra bhaya matīto, na koci supinantarepyatthi*** - không có biết sự liên quan của nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) bằng ba đạt tri (*pariññā*) hoặc bằng tùy giác trí (*anubodha ñāṇa*) và thông đạt trí (*paṭivedha ñāṇa*) không có người nào có thể thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*), dù trong mơ. Cho nên nếu bậc tu tiến muốn thoát khỏi vòng luân hồi (*samsāra*) phải biết sự liên quan giữa nhân và quả, liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Khi nào nó sẽ trở nên rõ ràng? Khi vị ấy thiền bằng hai cách ‘thấy rõ theo sự sanh và diệt do duyên’ (*paccayato*

*udayabbaya dassana*) và ‘thấy rõ theo sát-na sanh diệt’ (*khaṇato udayabbaya dassana*)<sup>1</sup>. Bốn cách quan trọng trong liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) phải chăng? Lĩnh vực cũng trở nên rõ ràng: cách ‘ung thuận / đồng nhất’ (*ekatta*), cách khác biệt (*ñāṇatta*), cách không tầm cầu (*abyāpāda*)<sup>2</sup> và cách tự nhiên (*evaṃ dhammatā*). Tương tự 5 trạng thái trở nên rõ ràng [*tướng vô thường (anicca lakkhaṇā), tướng khổ não (dukkha lakkhaṇā), tướng vô ngã (anatta lakkhaṇā), trạng thái thực tính (sabhāva lakkhaṇā*<sup>3</sup>), trạng thái bị tạo/ hữu vi (*saṅkhata lakkhaṇā*)]. Chú giải giải thích thêm chúng trở nên rõ ràng ra sao trong Visuddhimagga quyển 2, trang 267, đoạn 727. Trước tiên, về 4 Thánh đế trở nên rõ ràng ra sao.

***Iccassevaṃ paccayato ceva khaṇato ca dvedhā udayabbayaṃ passato paccayato udaya dassanena samudaya saccaṃ pākatam hoti janakāvabodhato*** (Vism, XX, 100) – tập đế (*samudaya sacca*) trở nên rõ ràng do quan sát theo sự sanh bằng cách duyên. Sự đang sanh của nhân là chi? Do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*taṇhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do thủ (*upādāna*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do hành (*saṅkhāra*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do nghiệp (*kamma*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh. Đây là đang quan sát theo sự sanh bằng cách duyên. Quan sát theo như vậy tập đế (*samudaya sacca*) trở nên rõ ràng vì *janakāvabodhato* – đó là vì duyên trực tiếp (*janaka*) của danh sắc (*nāma rūpa*)

<sup>1</sup> Khaṇa udayabbaya-dassana = thiên thấy biết rõ theo sự sanh (tiến hóa) và diệt (thoái hóa) bằng sát-na.

<sup>2</sup> Abyāpāda: vô hại, không sân, không oán hận, không ác cảm, không muốn gây tổn hại đến chúng sanh khác; tầm thiện.

<sup>3</sup> *sabhāva lakkhaṇā* còn được gọi là ‘tự tánh tướng’. (*Lakkhaṇa*: trạng thái, tướng, tướng mạo, tướng trạng, chất, bản chất, diện mạo, tướng mạo, dáng)

được nhận ra vào khi vị ấy tự thấu rõ. Thiền này được tu tập để chính vị ấy tự nhận ra sự thấu rõ.

***Khaṇato udayadassanena dukkha saccaṃ pākatam hoti jāti dukkhāvabodhato*** (Vism, XX, 100). Nếu quan sát theo “do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do ái (*taṇhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; v.v...” thì đó là quan sát theo sự sanh bằng cách duyên (*paccayato*). Nếu quan sát theo ‘đây là sự sanh của sắc nghiệp - *kammaja rūpa*’, thì đó là đang quan sát theo bằng cách sát-na (*khaṇato*). Quan sát theo bằng cách sát-na (*khaṇato*), khổ đế (*dukkha sacca*) trở nên rõ ràng, tại sao? Vì ***Jāti ukkhāvabodhato*** – bậc tu tiên tự thấu biết rõ ‘khổ sanh’ (*jāti dukkha*). Chính Đức Phật dạy trong *Dhammacakkappavattana Sutta` Jātipi dukkhā, jarapi dukkhā v.v...!* ‘Sanh - *jāti* là phần của hàng loạt khổ đế (*dukkha sacca*). Khi bậc tu tiên thấu biết rõ ‘sanh khổ’ (*jāti dukkha*), sự sanh là một khổ (*dukkha*). Tại sao sanh là một khổ (*dukkha*)? Do nhiều loại thọ khổ (*dukkha vedanā*) tồn tại tùy thuộc vào sự sanh của 5 uẩn (*khandha*). Nếu 5 uẩn (*khandha*) này không sanh, thọ khổ (*dukkha vedanā*) có thể tồn tại hay chăng? Không, chúng không tồn tại do không có uẩn (*khandha*) để nương vào. Cho nên Đức Phật Buddha đặt ‘sanh - *jāti*’ trong khổ đế (*dukkha sacca*) vì nó là ‘nơi’ của nhiều thọ khổ (*dukkha vedanā*): về phần khổ đế (*dukkha sacca*) ***Paccayato vayadassanena nirodha saccaṃ pākatam hoti paccayānuppadena paccayavatam anuppādāvabodhato*** (Visṣ, XX, 100). Diệt đế (*nirodha sacca*) trở nên rõ ràng với thiền sinh nếu vị ấy thấy sự diệt bằng cách duyên. Tại sao? Bởi vì - ***Paccayānuppadena paccayavatam anuppādāvabodhato*** – Chư pháp hành danh sắc (*nāma rūpa saṅkhāra*) là nhân/ duyên (*paccayavata*),



pháp (*dhamma*) có nhân/duyên. Khi nhân, duyên diệt trong đó không còn sanh trong Đạo Ứng cúng (*arahatta magga*), thì pháp quả (*chỉ có thể sanh nếu có nhân*) cũng diệt không còn sanh sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*). Chính thiên sinh thấu biết rõ sự diệt này. Vì tuệ thấu rõ này bằng cách duyên, diệt đế (*nirodha sacca*) trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy phải chăng? Trong trường hợp này diệt đế (*nirodha sacca*) nghĩa là diệt đế hiệp thể (*lokiya nirodha sacca*). Đây chỉ là giai đoạn sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*). Vì thiên sinh vẫn ở giai đoạn sanh diệt/ tiến thoái tuệ (*udayabbaya ñāṇa*) và vì vị ấy chưa đạt đến Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*), vị ấy không biết Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*)<sup>1</sup> là cảnh của Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*). Cho nên có cần thiết phân biệt loại diệt đế (*nirodha sacca*) sanh trong vị ấy hay chăng?

*Nibbāna* có thể được chia đại khái thành 3 loại phải chăng? Một mặt có *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) và *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*). Mặt khác có *Nibbāna vô vi* (*asaṅkhata Nibbāna*). Kế đến, nảy sinh câu hỏi, *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) và *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*) là *Nibbāna thật hay không thật?* Có nhiều thảo luận về việc này. *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) là sự trừ tiệt phiền não nhưng còn uẩn (*khandha*). *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*) là khi uẩn (*khandha*) không còn nữa. Cho nên *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) được gọi là phiền não hoàn toàn *Nibbāna* (*kilesa Parinibbāna*); và *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*) là uẩn hoàn toàn *Nibbāna* (*khandha*)

---

<sup>1</sup> asaṅkhata – vô vi, không bị trợ tạo.

*Parinibbāna*). Về việc phiền não hoàn toàn *Nibbāna* (*kilesa Parinibbāna*) của Đức Phật, không có một ngày chính xác về phiền não hoàn toàn *Nibbāna* của Ngài phải chăng? Vào ngày rằm trăng tròn của Vesākha, dưới cội cây Bodhi, Đức Phật chiến thắng, đạt tuệ toàn tri (*sabbaññuta ñāṇa*) và ‘tuệ đạo Ứng cúng’ (*Arahatta magga ñāṇa*). Khi đạt đạo Ứng cúng (*Arahatta magga*) có phiền não hoàn toàn *Nibbāna* (*kilesa Parinibbāna*). Nếu như vậy có một ngày và nơi của phiền não hoàn toàn *Nibbāna* (*kilesa Parinibbāna*) gọi là *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*). Sau phiền não hoàn toàn *Nibbāna* (*kilesa Parinibbāna*) khi nào Đức Phật đạt đến uẩn hoàn toàn *Nibbāna* (*khandha Parinibbāna*) cuối cùng? Ngài đạt đến uẩn hoàn toàn *Nibbāna* (*khandha Parinibbāna*) ở *Kusināra*, sau 45 mùa an cư Vassa. Có một ngày và nơi chính xác của uẩn hoàn toàn *Nibbāna* (*khandha Parinibbāna*) hay chăng?

Mặt khác, có *Nibbāna vô vi* (*asaṅkhata Nibbāna*). Về phần *Nibbāna* không có thời gian chính xác. Đó là một pháp thường bất động (*nicca thāvāra dhamma*). Dù một Đức Phật xuất hiện hay không và dù pháp tu tiến về tám chi Thánh đạo được trình bày chi tiết hay không, có *Nibbāna vô vi* (*asaṅkhata Nibbāna*), một pháp thường bất động (*nicca thāvāra dhamma*). Là pháp không có thời sanh và không có thời không sanh. Cho nên *Nibbāna vô vi* (*asaṅkhata Nibbāna*) giống như *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) và *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*) phải chăng? Không giống. Nếu như vậy đặc tính của *Nibbāna vô vi* (*asaṅkhata Nibbāna*) là gì? Đức Phật dùng cụm từ *Nibbāna hữu dư* (*saupādisesa Nibbāna*) và *Nibbāna vô dư* (*anupādisesa Nibbāna*) là một phép ẩn dụ (*pariyāya*). Tại

sao Đức Phật dùng phép ẩn dụ? Đó là vì đối với người gặp khó khăn trong việc hiểu Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*). Đức Phật dạy rằng sự diệt của phiền não (*kilesa*) thì Nibbāna; sự diệt của uẩn (*khandha*) thì Nibbāna.

Xem xét vấn đề này cẩn thận: ‘Có nhân/ duyên cho sự diệt của phiền não (*kilesa*) hay chăng? Có nhân/ duyên cho sự diệt của uẩn (*khandha*) hay chăng?’ Là Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*)? Vô vi (*asaṅkhata*), pháp xảy ra không có tùy thuộc vào bất cứ nhân, duyên nào. Tuy nhiên có nhân, duyên cho sự diệt của phiền não (*kilesa*) gọi là ‘hữu dư’ (*saupādisesa*). Nhân, duyên của nó là chi? Khi Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*) lấy Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) làm cảnh, Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) ủng hộ nó bằng sức mạnh của cảnh duyên (*ārammaṇa paccaya satti*) vì Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*) được sự ủng hộ từ Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*), khi ấy chúng trừ diệt những phiền não ngủ ngầm (*anusaya kilesa*) hoàn toàn không còn dư sót. Cho nên sự diệt của phiền não (*kilesa*) có Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) là nhân của nó. Nó cũng có Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) là nhân, duyên của nó. Nhưng Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) không có nhân/duyên. Sự diệt của phiền não (*kilesa*) là pháp (*dhamma*) có nhân, duyên phiền não (*kilesa*) không tự động bị trừ diệt mà không có nhân, duyên nào. Thêm nữa Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) không thể sanh mà không có tuệ quán (*vipassanā*) trước phải chăng? Chỉ khi tuệ quán (*vipassanā*) từng bước ủng hộ, bằng sức mạnh của cận y (*upanissaya satti*), Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) sẽ sanh vào cuối của tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*).

Cho nên nó được đề cập: ***Pubbe kho susima dhammatthiti ñāṇaṃ pacchanibbaneñāṇaṃ*** – tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) thấy rõ tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sanh trước. Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) lấy Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) làm cảnh sanh sau tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Như vậy tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*) là trước và Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) là sau. Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) chỉ có thể sanh khi nó từng bước được ủng hộ bởi tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) chỉ có thể trừ diệt phiền não (*kilesa*) chỉ khi nó lấy Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) làm cảnh.

Cho nên sự diệt của phiền não (*kilesa*) có nhân nào hay chẳng? Nó có. Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) là pháp có nhân phải chăng? Không, nó không có nhân. Vì thế Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) mà Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) lấy làm cảnh thì khác.

Về phần uẩn hoàn toàn Nibbāna (*khandha Parinibbāna*), uẩn (*khandha*) diệt sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*). Sự diệt của uẩn (*khandha*) có nhân nào hay chẳng? Có nhân. Nó có sự diệt của nghiệp phiền não (*kamma kilesa*) là nhân của nó. Do phiền não (*kilesa*) diệt, nghiệp (*kamma*) chỉ có thể trợ sanh quả nếu có phiền não (*kilesa*), không có cơ hội để trợ sanh quả và diệt. Do nghiệp phiền não (*kamma kilesa*) diệt, danh sắc (*nāma rūpa*) diệt không có sanh nữa sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*) do ‘diệt vô sanh’ (*anuppāda nirodha*). Sự diệt đó được gọi là Nibbāna vô dư (*anupādisesa Nibbāna*) và uẩn hoàn toàn Nibbāna (*khandha*

*Parinibbāna*). Như vậy, Nibbāna hữu dư (*saupādisesa Nibbāna*) và Nibbāna vô dư (*anupādisesa Nibbāna*) là một mặt; và Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) là mặt khác. Giữa hai mặt này, Nibbāna hữu dư (*saupādisesa Nibbāna*) và Nibbāna vô dư (*anupādisesa Nibbāna*) được gọi là Nibbāna là một phép ẩn dụ; Chúng không thật là Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*). Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) thì khác.

Chính Đức Phật đã đạt Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) sau tiến trình tâm lộ: Chuẩn bị (*parikamma*), cận hành (*upacāra*), thuận thứ (*anuloma*), chuyển tộc (*gotrabhū*), là phần của lộ tâm đạo (*maggā vīthicitta*) trước đạo tuệ (*maggā ñāṇa*). Đức Phật đã dạy trong bộ Vị trí (*Paṭṭhāna*) rằng chuyển tộc (*gotrabhū*) bắt Nibbāna làm cảnh. ***Nibbānaṃ gotrabhuka ārammaṇa paccayena paccayo***. Nibbāna ủng hộ chuyển tộc (*gotrabhū*) bằng ‘sức mạnh của Cảnh duyên (*ārammaṇapaccaya satti*). Nếu sự diệt của phiền não được lấy làm Nibbāna thì chuyển tộc (*gotrabhū*) sẽ bắt cảnh Nibbāna nào vì phiền não (*kilesa*) chỉ sẽ bị trừ diệt khi đạt đến Đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) phải chăng? Đức Phật đã dạy kỹ rằng chuyển tộc (*gotrabhū*) là trước khi đạo tuệ (*maggā ñāṇa*) bắt Nibbāna làm cảnh. Cho nên, sự diệt của phiền não (*kilesa*) là Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) phải chăng? Không nên nói như thế. Như vậy, lưu ý sự khác nhau này.

Kể đến, vì nó chưa phải là Nibbāna vô vi (*asaṅkhata Nibbāna*) ở giai đoạn này, thiên sinh quan sát theo sự diệt của nhân, duyên, Diệt đế (*nirodha sacca*) trở nên rõ ràng, tại sao? Vì khi nhân duyên diệt, ở đó không có sự sanh nữa, vì ấy cũng thấy theo sự diệt của pháp quả nơi không có sự

sanh nữa. Sự diệt này là Nibbāna vô dư (*anupādisesa Nibbāna*) và ‘diệt vô sanh’ (*anuppāda nirodha*). Đây là diệt để hiệp thể (*lokiya nirodha sacca*). Đó không là Nibbāna vô vi (*asañkhata Nibbāna*) gọi là diệt để (*nirodha sacca*). Thiên sinh đang thấy sự diệt của danh sắc (*nāma rūpa*) nơi không có sự sanh thêm sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*) bằng tuệ quán (*vipassanā*). Vị ấy đang thấy ‘phi hữu’ (*abhava*), tính chất không danh sắc (*nāma rūpa*). Ở giai đoạn này thiên sinh là người đã quan sát theo sự sanh và diệt của danh sắc (*nāma rūpa*) lặp đi lặp lại nhiều lần. Vị ấy cũng đã quan sát lặp đi lặp lại nhiều lần rằng ‘do chư pháp nhân sanh, chư pháp quả sanh’. Khi vị ấy quan sát theo ‘do sự diệt của chư pháp nhân, chư pháp quả diệt’. Vị ấy bắt đầu thấy rõ tính chất này (*của không danh (nāma), không sắc (rūpa)*). Khi vị ấy thấy rõ như vậy, điều đó nói gì? ‘Vắng lặng, tất cả sự sanh và diệt đều ngưng.’ Nhưng thiên của vị ấy không trọn vẹn dù vị ấy đã thấy rõ như vậy. Vị ấy vẫn chỉ là trong giai đoạn chi tiết của ‘tuệ tiến thoái/sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*). Cảnh Nibbāna vô vi (*asañkhata Nibbāna*) vẫn xa xăm; cho nên vị ấy được khuyến khích tu tập thiền của vị ấy thêm nữa. Như vậy sự diệt của danh sắc ở phía không có sự sanh thêm nữa sau khi tử hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna cuti*) là diệt để (*nirodha sacca*). Nói cách khác, đó là Nibbāna vô dư (*anupādisesa Nibbāna*) hay uẩn hoàn toàn Nibbāna (*khandha Parinibbāna*).

***Khaṇato vayadassanena dukkhasaccameva pākataṃ hoti maranadukkhāvabodhato.*** Thiên theo sự diệt bằng cách sát-na (*khaṇato*). ‘Do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Đây là sự diệt của sắc (*rūpa*)’, ‘do ái (*taṇhā*) diệt, sắc (*rūpa*)

diệt. Đây là sự diệt của sắc'. Bậc tu tiên phải quan sát theo tính diệt này. Đó được gọi là thiền theo tính diệt bằng cách sát-na (*khaṇato*). Thiền như vậy, khổ đế (*dukkha sacca*) trở nên rõ ràng vì - *Marañadukkh-āvabodhato* – vị ấy tự thấu rõ 'khổ chết' (*marañadukkhā*) bằng cách sát-na (*khaṇato*).

***Yañcassa udayabbayadassanaṃ, maggo vāyaṃ lokikoti maggasaccaṃ pākatam hoti tatra Sammoha vighātato.***

Quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*), 5 uẩn (*khandha*) vị ấy thấy biết rõ theo tính sanh và diệt của chúng. Quan sát theo nhân và quả, vị ấy thấy biết rõ theo tính sanh và diệt của chúng. Quan sát theo như vậy, 'Do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; do vô minh (*avijjā*) diệt, sắc (*rūpa*) diệt. Vô minh (*avijjā*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*). Sắc (*rūpa*) đang sanh và đang diệt, vô thường (*anicca*).' Vị ấy thấy rõ rằng do nhân sanh, quả sanh; do nhân diệt, quả diệt. Vị ấy cũng thấy rõ sự sanh và diệt của cả hai nhân và quả. Đạo đế hiệp thể (*lokiya magga sacca*) trở nên rõ ràng với tuệ của thiền sinh đang thấy rõ như vậy. Tại sao? Do - ***Tatra sammoha vighātato*** – tuệ quán (*vipassanā*) có sức mạnh đoạn tận (*tadaṅga-pahāna*)<sup>1</sup> si (*moha*) che đậy để cho không thấy rõ: (1) do nhân sanh đó, quả sanh; do sự diệt của nhân, quả diệt và (2) sự sanh và diệt của cả hai nhân và quả. Tuệ quán (*vipassanā*) thấy rõ 2 điểm này là đạo đế hiệp thể (*lokiya magga sacca*).

Tại sát-na đó thường có 5 chi đạo, đó là chánh kiến (*sammādiṭṭhi*), chánh tư duy (*sammāsaṅkappa*), chánh cần (*sammāvāyama*), chánh niệm (*sammāsati*), chánh định (*sammāsamādhi*). 3 chi đạo giới (*sīla*) không có sức mạnh

<sup>1</sup> overcoming by the opposite (tadaṅga-pahāna) = quyết định đoạn

cùng sanh trong một sát-na tâm trong sát-na hiệp thể (*lokiya*) do chúng không cùng cảnh. Trong lĩnh vực quán (*vipassanā*), 5 chi đạo này hoàn thành việc làm. 3 chi đạo giới (*sīla*) phải được quan sát trước. Chỉ sau khi giữ đưng nền tảng giới (*sīla*), đã được quan sát đúng lúc, thì chi đạo định (*samādhī*) và chi đạo tuệ (*paññā*) được củng cố thêm. Kế đến đạo đế hiệp thể (*lokiya magga sacca*) trở nên rõ ràng. Cả thấy 4 Thánh đế được đề cập. Giai đoạn này chỉ là giai đoạn diệt đế hiệp thể (*lokiya nirodha sacca*) và đạo đế hiệp thể (*lokiya magga sacca*). Bậc tu tiên chưa vượt đến giai đoạn siêu thế (*lokuttara*). Tuy nhiên nếu 4 Thánh đế hiệp thể (*lokiya*) không được thấy rõ theo thực tính như vậy, 4 Thánh đế siêu thế (*lokuttara*) không thể sanh. Chúng không thể sanh do ‘đạo tuệ quả tuệ siêu thế (*lokuttara magga ñāṇa phala ñāṇa*) chỉ có thể sanh khi nó được tuệ quán hiệp thể (*lokiya vipassanā ñāṇa*) từng bước ủng hộ, bằng sức mạnh của cận y (*upanissaya satti*). Đây là cách làm sao 4 Thánh đế xuất hiện.

Pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) trở nên rõ ràng ra sao? ***Paccayato cassa udayadassanena anuloma paṭicca samuppado pākato hoti, `imasmiṃ sati idaṃ hoti`ti avabodhato.*** Thiên sinh chỉ quan sát theo sự sanh bằng cách của nhân như ‘do vô minh (*avijjā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; ‘do ái (*taṅhā*) sanh, sắc (*rūpa*) sanh; v.v... Nếu vị ấy thấu biết rõ rằng do chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) sanh, quả danh sắc (*nāma rūpa*) sanh, thì khi ấy ‘pháp liên quan tương sinh theo chiều thuận’ (*anuloma paṭicca samuppāda*) trở nên rõ ràng với tuệ của vị ấy.



**- CHƯƠNG 11 -**  
**TỪ TIỀN THOÁI TUỆ (UDAYABBAYA ÑĀṆA)**  
**ĐẾN ĐẠO TUỆ (MAGGA ÑĀṆA)**

**10 Tùy Phiền Não Quán (*Upakkilesavipassanā*)<sup>1</sup>**

1) *Vipassanobhāso*, hào quang, ánh sáng của tuệ quán *vipassanā*. *Vipassanobhāso ti vipassanācitta samuṭṭhitam, sasantatipatitam utusamuṭṭhānañca bhāsuram rūpaṃ*. Điều này được đề cập trong phụ Chú giải Visuddhimagga quyển 2 trang 428. Chúng là sắc do tâm trợ sanh/ sắc tâm (*cittaja rūpa*) bị trợ tạo bởi tâm quán (*vipassanā*). Trong sắc tâm (*cittaja rūpa*) này có hỏa giới (*tejo dhātu*) có thể trợ sanh nhiều thế hệ sắc quý tiết (*utuja rūpa*) mới. Sắc tâm (*cittaja rūpa*) và sắc quý tiết (*utuja rūpa*) này đang sanh bên trong/ nội phần. Bên ngoài/ ngoại phần nó chỉ là những bọt do quý tiết trợ sanh (*utuja kalāpa*), như đã giải thích trước. Nếu phân tích những bọt sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa kalāpa*) này sanh bên trong, có 8 thứ sắc. Cũng có 8 thứ sắc nếu những bọt sắc do quý tiết trợ sanh (*utuja rūpa kalāpa*) bên trong được phân tích. Sắc cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) hiện diện trong 8 thứ sắc (*rūpa*) thì sáng chói. Ánh sáng sanh bên ngoài vì sự trải ra của những bọt sắc (*rūpa kalāpa*) do hỏa giới (*tejo dhātu*) gọi là quý tiết (*utu*) trợ tạo. Trong những bọt (*kalāpa*) này, nếu phân tích là 8 thứ sắc. Thiền sinh phải thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của 8 thứ sắc (*rūpa*) này. Như vậy, nếu thiền sinh

---

<sup>1</sup> “Hào quang, hỷ, tịnh, tín mà; Cần, vui, tuệ, niệm, xả và ái thương;  
 Trong mười, một mạnh quá cường; Thành ra phiền não của đường quan chơn.”  
 ... .. (Bhikkhu Santakicco – Tịnh Sự)

muốn thiền quán (*vipassanā*) theo ‘ánh sáng’ gọi là *Obhāsa*, vị ấy cần phải làm gì? Quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong ánh sáng này. Kế đến nó sẽ trở thành những hạt/ bọ ( *kalāpa*) nhỏ. Chỉ sau khi ấy mới phân tích những bọ ( *kalāpa*) này. Nội phần/ bên trong đó là bọ sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) với 8 thứ sắc và bọ sắc quý tiết (*utuja rūpa kalāpa*) với 8 thứ sắc. Ngoại phần/ bên ngoài đó là bọ sắc quý tiết (*utuja rūpa kalāpa*) do hỏa giới (*tejo dhātu*) trợ sanh với 8 thứ sắc. Bằng tuệ, thiền theo đặc tính sanh và diệt của 8 thứ sắc, vô thường (*anicca*); liên tiếp bị áp bức bởi sự sanh và diệt, khổ (*dukkha*); đặc tính không có cốt lõi bền vững, không linh hồn của chúng, vô ngã (*anatta*).

Theo Vô tử pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật Buddha dù là ánh sáng rất nhỏ, tất cả ánh sáng chỉ là một nhóm những hạt/ bọ (*kalāpa*). Ánh sáng rục rờ của sắc cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) hiện diện trong mỗi bọ (*kalāpa*) này. Khi những bọ (*kalāpa*) sanh sát với nhau, sắc cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) của một bọ (*kalāpa*) và sắc cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) của những bọ (*kalāpa*) khác kết hợp với nhau. Cho nên ánh sáng có vẻ như liên tục, không gián đoạn với tuệ của thiền sinh lúc ban đầu. Nhưng khi quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của nó, toàn bộ nó trở thành những bọ (*kalāpa*). Nếu phân tích, bọ (*kalāpa*) có 8 thứ sắc (*rūpa*). Đây là giai đoạn thiền quán (*vipassanā*), thấy rõ theo tính sanh và diệt của 8 thứ sắc (*rūpa*) này bằng 3 tướng của vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Đây là phương pháp vượt qua ánh sáng (*obhāsa*).

2) *Nāṇa*, tuệ sắc bén. *Nāṇanti vipassanāññāṇam, tassa kira rūpārūpa dhamme tulayantassa fīrentassa vissattha inda*

**vajiramiva avihatavegaṃ tikhinaṃ suraṃ ativisaḍaṃ ñāṇaṃ uppajjati** – tuệ quán (*vipassanā*) vào lúc này trở nên rất sắc bén. Nó sắc bén ra sao? Khi thiền theo những tướng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*), tuệ ấy như một tiếng sét. Tuệ xuyên suốt rất nhanh không có trở ngại. Tuệ về vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) trở nên rất sắc bén, mạnh mẽ và trong sáng. Khi ấy sức mạnh của tuệ sanh rõ ràng.

**3) Pīti**, hỷ quán (*vipassanā*). **Tassa kira tasmim̐ samaye khuddakā pīti, khaṇika pītiṃ okkantikā pīti, ubbegā pīti, pharaṇā pīti ti ayaṃ pañca vidhā pīti sakāla sarīraṃ pūrayamānā uppajjati**. Vào lúc này 5 loại hỷ (*pīti*) có thể sanh theo tuệ của thiền sinh:

- *Khuddaka pīti* (thiếu hỷ) là cách vui mừng run lên làm cho dựng lông trên thân, sờn gai ốc.
- *Khaṇika pīti* (quang thêm hỷ) là cách vui mừng tức thời như tia chớp ở những lúc khác nhau.
- *Okkantikā pīti* (lâng hỷ) là cách vui mừng cuộn cuộn như sóng lớn vỗ bờ nhiều lần.
- *Ubbegā pīti* (khinh thân hỷ) là cách vui mừng có sức mạnh có thể nâng thân lên.
- *Pharaṇā pīti* (sâm thấu hỷ) là vì sắc tâm (*cittaja rūpa*) tinh lương/ cao quý (*pañña*) được trải khắp thân. Như cục bông gòn nhúng trong dầu, thân được lấp đầy bằng những sắc tâm (*cittaja rūpa*) cao quý (*pañña*).

Vì sắc (*rūpa*) do tâm quán (*vipassanā*) trợ sanh đi cùng với hỷ (*pīti*) được trải khắp toàn thân, thiền sinh nghĩ rằng hỷ (*pīti*) đang chậm chậm trải khắp thân.

4) *Passaddhi*, tịnh/ yên của những danh pháp cấu sanh với tuệ quán (*vipassanā*). *Tassa kira tasmim samaye rattitthāne và divāthāne và nisinnassa kāyacittānaṃ neva daratho, na gāravaṃ, na kakkhalatā, na akammaññatā na gelaññaṃ, na vankatā hoti, atha kho panassa kāyacittani passaddhāni lahūni mudūni kammaññāni suvisadāni ujukāniyeva honti*. Có sáu đôi (*yugala*) danh pháp: Tịnh thân (*kāya passaddhi*), tịnh tâm (*citta passaddhi*), khinh thân (*kāya lahutā*), khinh tâm (*citta lahutā*), nhu thân (*kāya mudutā*), nhu tâm (*citta mudutā*), thích thân (*kāya kammaññatā*), thích tâm (*citta kammaññatā*), thuần thân (*kāya pāguññatā*), thuần tâm (*citta pāguññatā*), chánh thân (*kāyujjukatā*) và chánh tâm (*cittujjukatā*). Lúc này, sáu đôi (*yugala*) sở hữu tâm này thì mạnh mẽ. Điều này được nói rằng ‘tịnh’ (*passaddhi*) vượt trội. Điều gì có thể xảy ra khi những danh pháp (*nāma dhamma*) trở nên rất mạnh mẽ trong thiền sinh? *Suññāgaram pavitthassa, santa cittassa bhikkhuno, :: amānusā rati hoti, sammā dhammaṃ vipassato, :: yato yato sammāsati khandhanaṃ udayabbayaṃ, :: labhatī pīti pāmojjaṃ, amataṃ taṃ vijānataṃ*. Điều này được Đức Phật dạy. Đối với Tăng sĩ đã tịnh tâm, trú trong rừng, nơi yên tịnh và tu tập quán nghiệp xứ (*vipassanā kammaṭṭhāna*) theo pháp danh sắc (*nāma rūpa dhamma*), nhân và quả, pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), thiền đúng theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chúng, kể đến vui thích hay hạnh phúc về tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā*) gọi là *amānusī* xuất hiện trong vị ấy. *Amānusī* là loại vui thích đi cùng với tuệ quán (*vipassanā*) cao vượt qua sự vui thích phối hợp với 5 cảnh người thường cảm giác.

5) *Vipassanā Sukha*, quán lạc. *Tassa kira tasmim samaye sakāla sarīraṃ abhisandayamaṇaṃ ati panīta sukhaṃ uppajjati*. Khi ấy thọ lạc (*sukha vedanā*) là sự sung sướng trải khắp toàn thân. Sắc tâm (*cittaja rūpa*) do tâm minh sát trợ sanh được gọi là ‘sắc tâm tinh lương/ cao quý’ (*panīta cittaja rūpa*) trải khắp thân trong tất cả những nơi thì khi địa (*paṭhavī*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*) của bọn này xúc chạm, thọ lạc (*sukha vedanā*) sanh. Địa (*paṭhavī*), hỏa (*tejo*), phong giới (*vāyo dhātu*) này xúc chạm khắp thân là chi? Chúng là thân giới thanh triệt (*kāya pasāda*) khắp thân. Thiên sinh đã quan sát theo sắc (*rūpa*) sẽ hiểu nó. Trong bọn thân mười pháp (*kāya dasaka kalāpa*), thân giới thanh triệt hiện diện trải khắp thân. Khi địa (*paṭhavī*), hỏa (*tejo*), phong giới (*vāyo dhātu*) của ‘sắc tâm tinh lương/ cao quý’ (*panīta cittaja rūpa*) dội vào mỗi bọn (*kalāpa*), trong đó thân giới thanh triệt hiện diện, thọ lạc (*sukha vedanā*) sanh. Lạc này là sự rất sung sướng đi cùng với tâm quán (*vipassanā*).

6) *Adhimokkho* là thắng giải/ tin chắc. *Adhimokkho ti saddhā. Vipassanā sampayuttoyeva hissa citta cetasikānaṃ atisaya pasāda bhūtā balavatī saddhā uppajjati*. Tín này đi cùng với tuệ quán (*vipassanā*). Vị ấy chắc chắn rằng có sắc (*rūpa*); Vị ấy chắc chắn rằng có danh (*nāma*); Vị ấy chắc chắn rằng có nhân; Vị ấy chắc chắn rằng có quả; Vị ấy chắc chắn rằng cả nhân và quả có tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Vị ấy chắc chắn rằng có pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phân, ngoại phân. Niềm tin trở nên rất chắc chắn do tuệ (*ñāṇa*) vượt trội. Có tín (*saddhā*) phối hợp với tuệ quán (*vipassanā*) có thể là rất mạnh.

7) *Paggaha* là cần/cố gắng tu tập thiền, chánh cần (*sammā vāyāma*), một chi đạo. ***Vipassanā sampayuttameva hissa asithilam anaccāraddham supaggaḥitam vīriyam uppajjati***. Vào lúc có cần mạnh phối hợp với tuệ quán (*vipassanā*). Nó đang ủng hộ cho những danh pháp không rơi xuống. Đó là không quá chùng cũng không quá căng, thân cần (*kayika viriya*) và sở hữu tâm cần (*cetasika viriya*) ủng hộ tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā citta*) không rút lui hoặc lùi bước trước cảnh. Đôi khi sự lười biếng có sanh trong một khóa tu hay chẳng? Thiền sinh đôi lúc ngưng thiền của vị ấy và nói ‘thiền không tốt.’ Sự mong muốn không thiền đôi khi sinh khởi phải chẳng? Khi ấy, mục đích để loại mong muốn này không sanh, cần (*viriya*) trở nên mạnh mẽ ủng hộ cho những danh pháp không rơi xuống khỏi cảnh đề mục thiền.

8) *Upatthāna*<sup>1</sup> là cường niệm. ***Vipassanā sampayuttāyeva hissa supatthita supatthitā nikhātā acalā pabbatarājasadisā Sati uppajjati***. Đó là niệm (*sati*) đi cùng với tuệ quán (*vipassanā*). Niệm này thì tương tự trụ công thành phố. Một trụ đá đứng cao khoảng 10 mét. Trụ cũng ần vào trong đất khoảng 10 mét. Một trụ như vậy không thể bị rung lắc khi gió thổi từ bất cứ hướng nào. Tương tự, niệm (*sati*) duy trì tâm tu tiến quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā citta*) được ổn định/bền theo cảnh danh sắc (*nāma rūpa*), nhân và quả. Đây là giai đoạn thiền theo vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) tướng của danh sắc (*nāma rūpa*), nhân và quả, pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nó cũng tựa như một núi to lớn không rung lắc. Một núi to lớn

<sup>1</sup> *Upatthāna*: đang trông chờ, đang sẵn sóc, đang phụng sự; Mindfulness = appamāda – cẩn thận, chú ý, nhiệt thành, sốt sắng; satipampajañña – niệm tỉnh giác.

không bao giờ rung lắc dù nếu có một cơn bão. Tương tự niệm (*sati*) được duy trì vững chắc theo cảnh. ***So yaṃ yaṃ thānaṃ āvajjati samannāharati manasikāroṭi paccavekkhati, taṃ taṃ thanamassa okkanditvā pakkanditva dibbacakkhuno paraloko vīya satiyā upatthāti.*** Có những bậc giới đức đã đạt thiên nhãn thông (*dibba cakkhu abhiññā*). Nếu họ quan sát bên kia thế giới (*paraloka*), họ có thể thấy tất cả chúng sanh của bên kia thế giới. Tương tự ở giai đoạn này, nếu thiên sinh quan sát theo bất cứ cảnh nào dù nó là danh (*nāma*) hay sắc (*rūpa*), hoặc nhân và quả, hoặc pháp (*dhamma*) quá khứ hay vị lai, hoặc nội phần hay ngoại phần thì nó sẽ xuất hiện với tuệ của vị ấy tức thì. Niệm (*sati*) rất mạnh mẽ.

9) *Upekkhā*, xả. ***Upekkhā ti vipassanupekkhā ceva avajjanupekkhā ca.*** Có hai loại xả *upekkhā*: ‘quán xả’ (*vipassanā upekkhā*) và ‘khai/ hướng xả’ (*āvajjana upekkhā*). ***Tasmim̐ hissa samaye sabbasankhāresu majjhata bhūta vipassanupekkhāpi balavati uppajjati. Manodvāre avajjanupekkhāpi sū hissa taṃ taṃ thānaṃ avajjantassa vissattha indavajiramiva pattapute pakkhitta tattanārāco vīya ca sūrā tikhinā hutvā vahati.*** ‘Khai/ hướng xả’ (*āvajjana upekkhā*) được đề cập là khai ý môn (*manodvārāvajjana*) ngay trước tâm lộ đồng lực tuệ quán (*vipassanā ñāṇa javana vīthi citta*). Khai ý môn (*manodvārāvajjana*) này được gọi là ‘khai/ hướng xả’ (*āvajjana upekkhā*) vì chúng là những danh pháp đi cùng với xả (*upekkhā*). ‘Quán xả’ (*vipassanā upekkhā*) được đề cập là sở hữu tâm trung bình (*tatramajjhata*) đi cùng với tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*). Khi ấy có 34 danh pháp tổng quát nếu tuệ (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*) hiện diện trong tuệ quán

(*vipassanā*). Trong chúng có danh pháp trung bình (*tatramajjhataṭā*) là pháp có khả năng duy trì tâm thờ ơ theo cảnh với trung bình xả. Danh pháp này trở nên rất mạnh mẽ. Nó mạnh ra sao? Nó như tiếng sét của Sakka bùng ra. Tương tự nó như sức mạnh của thiên theo bất cứ pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) nào thấy rõ vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) tướng của chúng bằng trung bình xả và không có bất cứ sự khát khao hay băn khoăn lo lắng nào. Vì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) tướng của pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) rất rõ ràng với tuệ, không có sự mong muốn hay dính mắc vào pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Tất cả những pháp này bị trừ tiệt vào khi ấy. Ví dụ nếu bậc tu tiến tìm thấy sự sai lỗi của những pháp vị ấy ưa mến, thì có thể nào vị ấy sẽ thờ ơ với chúng hay chăng? Tương tự, khi thiên sinh thấy rõ sự sai lỗi của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) là vô thường; sự sai lỗi của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) là khổ; sự sai lỗi của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) là không tự ngã, không linh hồn thì ở đó xuất hiện khả năng duy trì tâm theo pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) bằng sự thờ ơ, trung bình xả và không có sự dính mắc hay lo lắng nào.

**10) *Nikanti*** là dục cầu, ái, ưa mến, bám vào tuệ quán (*vipassanā*). ***Evam obhāsādīpatimanditāya hissa vipassanāya ālayaṃ kurumānā sukhumā santākārā nikanti uppajati. Yā nikanti kilesoti pariggahetumpi na sakkā hoti.*** Đôi khi có sự ưa mến đối với tuệ quán (*vipassanā*) là tuệ trang hoàng bằng 9 pháp (*dhamma*) (đã được đề cập trên từ ánh sáng tuệ quán *vipassanobhāso* đến quán xả *vipassanā upekkhā*). Nếu nó xảy ra, nó được gọi là ưa mến, ái thương (*nikanti*). Nó rất vi tế và thông thường



thiền sinh không thể biết nó là *nikanti*. Nếu tuệ quán (*vipassanā*) trở nên mạnh mẽ bậc tu tiên có ưa mến hay chẳng? Có sự ưa mến. Nó là trạng thái đang được ưa mến. Tuệ quán (*vipassanā*) đang thiền có thể đi cùng theo tất cả 9 pháp (*dhamma*). Bậc tu tiên phải thiền theo vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) tướng. Tuệ quán đã sanh trong lộ tâm (*citta vīthi*) là khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 7 đồng lực (*javana*) đi cùng với tuệ (*ñāṇa*). Nếu vị ấy thiền như vậy thì ưa mến, bám vào danh pháp (*nāmadhamma*) ấy, trong đó hỷ (*pīti*) và tịnh (*passaddhi*) vượt trội, sẽ bị đoạn trừ. Nhưng nếu *Nikanti* sinh khởi, thiền quán (*vipassanā*) theo vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) tướng của tâm lộ khai ý môn (*manodvārāvajjana vīthi citta*) là đồng lực tham (*lobha javana*), trong đó *Nikanti* vượt trội. Đây là phương pháp vượt qua nó. Tu tập như vậy, tuệ trở nên rất sắc bén.

Kế đến chỉ quan sát theo sắc (*rūpa*); chỉ quan sát theo danh (*nāma*) cho đến khi đến được sát-na hiện tại (*khana paccuppanna*). Thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của sắc pháp (*rūpadhamma*) nội phần và ngoại phần. Thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) của danh pháp (*nāmadhamma*) nội phần và ngoại phần. Cũng quan sát theo pháp quá khứ và vị lai. Nếu bạn ưa thích cách 5 uẩn (*khandha*) thì chia danh sắc (*nāma rūpa*) thành 5 nhóm và tu tập quán (*vipassanā*) theo chúng. Như bạn thiền nhiều lần như vậy, tuệ của bạn trở nên rất sắc bén. Khi ấy, nếu tuệ thật sắc bén theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) và bạn có thể thấy rằng sát-na hiện tại (*khana paccuppanna*) đang xảy ra rất nhanh thì bạn cần phải thiền

theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) chậm chậm. Sự sanh và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) có thể là rất nhanh nhưng bạn không nên thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) nhanh vì thiền sinh có thể trở nên mệt vào lúc ấy (nên là ‘*Anicca, Anicca, Anicca, ..., thay vì Anicca, Anicca, Anicca, ...*’). Hơn nữa sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) có thể không được rõ ràng. Dù là chúng đang diệt rất nhanh, nhanh nhiều lần Koti, để mặc nó; nhưng thiền theo vô thường (*anicca*) một lúc một lần, khổ (*dukkha*) một lúc một lần, vô ngã (*anatta*) một lúc một lần. Bằng cách thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) chậm chậm, nếu tuệ trở nên sắc bén, dần dần không chú ý theo sự sanh mà chỉ thiền theo sự diệt. Nếu tuệ trở nên sắc bén và nhanh, bạn chỉ thấy theo sự diệt mà không thấy theo sự sanh. Khi ấy điều gì xảy ra?

***Tassevaṃ sallakkhetvā punappunam `Aniccaṃ Dukkhaṃ Anattā' ti rūpārūpa dhamme tulayato tīrayato taṃ ñāṇaṃ tikkhaṃ hutvā vahati*** – thiền sinh thấy rõ ràng danh sắc (*nāma rūpa*), nhân và quả thì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Như vậy vị ấy ‘kiểm tra’ (*tulayato*) và ‘quyết định’ (*tīrayato*). Tuệ quyết định như vậy là rất sắc bén. Điều gì xảy ra khi tuệ trở nên rất sắc bén?

***Saṅkhāra lahuṃ upatthahanti*** – chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) trở nên rõ ràng nhanh chóng. Nó không có nghĩa là chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) không từng sanh và diệt nhanh trước đây, mà bây giờ chúng mới sanh và diệt nhanh. Nó không như vậy. Chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sanh và diệt nhanh theo định luật tự nhiên. Nhưng do tuệ quán của bậc tu tiến không sắc bén, vị ấy không thấy

chúng sanh và diệt nhanh trước đây. Thấy rằng tuệ rất sắc bén, vị ấy có thể thấy chúng sanh và diệt nhanh như chúng đang xảy ra. ***Ñāṇe tikkhe vahante saṅkhāresu lahuṃ upatthahantesu uppādaṃ vā thitiṃ vā pavattiṃ vā nimittaṃ vā na sampāpūnāti*** (Vism, XXI, 10) – nếu tuệ trở nên rất sắc bén thì chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) (đó là danh sắc *nāma rūpa*, nhân và quả, khổ đế - *dukkha sacca*, tập đế - *samudaya sacca*) trở nên rõ ràng rất nhanh. Khi ấy sự sanh (*uppāda*) không còn rõ với tuệ của thiền sinh nữa; giai đoạn ‘trụ’ (*thiti*) cũng không còn rõ nữa; *pavattī* - sự diễn tiến/ hiện bày không còn rõ nữa; đặc tính của ấn tượng (*nimitta*) không còn rõ nữa. Cả thấy có bốn không còn rõ nữa. Một vài sự giải thích ở đây là cần thiết.

***Saṅkhāresu pana udayabbhayavasena lahuṃ lahuṃ upatthahantesu udaya dassanañca `uppādavato vināso`ti yāvadeva vayadassanattaṃ tassa nibbidā vahattāti vaye evassa ābhogasamannāhāro manasikāro pavattati, tena uppādādiṃ muñcīva vayamevārabbha ñāṇaṃ uppajjati.*** Điều này được giải thích trong phụ Chú giải Visuddhimagga quyển 2 ở trang 430. Tại sao chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) trở nên rõ ràng nhanh chóng với tuệ? ***Uppādavato vināso*** – pháp (*dhamma*) mà có sanh sẽ diệt. Vì nó đang diệt, ***Yāvadeva vayadassanattaṃ*** - sự sanh được quan sát theo để thấy đặc tính ‘diệt’ (*vaya*). Đó là quan sát theo sự sanh và diệt để cuối cùng thấy theo sự diệt phải chăng? ***Nibbidā vahattā*** – chỉ khi sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) được thiền sinh thấy, thì tuệ này có sức mạnh làm cho sanh sự ‘kinh tởm/ chán ngán’ (*nibbidā*). Nếu bậc tu tiến chỉ thấy sự diệt, tuệ này sẽ trở nên chán ngán và kinh tởm về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nếu bậc tu

tiền thật sự chán ngán và kinh tởm về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) và không muốn chúng, thì sự dính mắc vào chúng sẽ bị đoạn trừ. Nếu bậc tu tiến muốn đi về nhà (từ tu viện/ trung tâm thiền), thì vị ấy vẫn có sự dính mắc hay không? Vị ấy vẫn có. Sự dính mắc không bị đoạn trừ. Vị ấy chưa chán ngán; chưa kinh tởm; chưa cảm giác ghê tởm. Vì tuệ chỉ đang quan sát theo sự diệt có sức mạnh để gây ra sự buồn chán và kinh tởm, điều gì sẽ xảy ra với thiền sinh? *Vaye evassa ābhogasamannāhāro manasikāro pavattati, tena uppādādiṃ muñcitva vayame vārabbha ñāṇaṃ uppajjati* – thiền sinh chỉ chú ý theo sự diệt của pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) mà không chú ý để thấy sự sanh. Nếu chú ý như vậy, thì tuệ chỉ lấy giai đoạn ‘diệt’ (*vaya*) làm cảnh sẽ sanh; không lấy giai đoạn sanh; không lấy giai đoạn ‘trụ’; không lấy *pavattī* - sự diễn tiến/ hiện bày; và không lấy ấn tượng (*nimitta*) làm cảnh. Cho nên thiền sinh cần có khả năng chỉ chú ý theo sự diệt. Nếu vị ấy chú ý theo cả hai mặt thì vị ấy sẽ thấy sự sanh và diệt. Nó có nghĩa là nếu vị ấy chú ý quan sát theo sự sanh và diệt trong cả kiếp sống thì vị ấy sẽ thấy sự sanh và diệt trong cả kiếp sống. Nhưng bây giờ chỉ chú ý quan sát theo sự diệt, không theo sự sanh. Cho nên không thấy theo sự sanh, tuệ của vị ấy chuyển sang thấy theo sự diệt. Khi ấy sự sanh không được thấy, *Uppādanti nibbatti vikāraṃ*. Vị ấy cũng không thấy giai đoạn trụ (*thiti*) và *pavattī* - sự diễn tiến/ hiện bày.

Chúng ta sẽ hiểu ‘*pavattī* - sự diễn tiến/ hiện bày’ khi chúng ta đọc phụ Chú giải liên quan đến Chú giải. *Pavattanti uppādinakappa vattaṃ*. *Pavattī* – ‘sự diễn tiến/ hiện bày’ đơn giản được dịch là tiến trình đang xảy ra liên tục. Nhưng ở đây trong phụ Chú giải thích là ‘*Upadinnakappa*

*vattaṃ*’, có nghĩa là “do chư pháp nhân - vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) sanh, chư pháp quả như danh sắc (*nāma rūpa*), sáu xứ (*āyatana*), xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*) sanh”. Nói cách khác, đó là phương pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) thứ 5. Theo phương pháp thứ nhất, cách sanh của quả do nhân như “do vô minh (*avijjā*) sanh, hành (*saṅkhāra*) sanh; do hành (*saṅkhāra*) sanh, thức (*viññāṇa*) sanh v.v...” là luân kiếp thành do thủ (*upādinnakappa vatta*). Ở giai đoạn này tuệ của thiện sinh không thể theo luân kiếp thành do thủ (*upādinnakappa vatta*) này do ngay khi vô minh (*avijjā*) được quan sát nó diệt mất; ngay khi hành (*saṅkhāra*) được quan sát nó diệt mất; ngay khi thức (*viññāṇa*) được quan sát nó diệt mất; ngay khi danh sắc (*nāma rūpa*) được quan sát nó diệt mất; tuệ không thể bắt lấy như “do vô minh (*avijjā*) sanh, hành (*saṅkhāra*) sanh; do hành (*saṅkhāra*) sanh, thức (*viññāṇa*) sanh v.v...” do sự diệt rất rõ ràng. Theo phương pháp liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*) thứ 5, ngay khi vị ấy quan sát theo chư pháp nhân vô minh (*avijjā*), ái (*taṅhā*), thủ (*upādāna*), hành (*saṅkhāra*), nghiệp (*kamma*) chúng đều diệt. Bậc tu tiến không có thời gian để quan sát rằng ‘do chư pháp nhân này, chư pháp quả sanh’. Nó trở nên rất nhanh như vậy.

***Nimittanti Saṅkhāra nimittaṃ*** – ấn tướng (*nimitta*) ở đây nghĩa là ‘hành tướng’ (*saṅkhāra nimitta*). Hành tướng (*saṅkhāra nimitta*) là chi? ***Yaṃ saṅkhārānaṃ samudayā dighana vasena, sakicca paricchedadatāya ca saviggahānaṃ viya upatthānaṃ, taṃ saṅkhāranimittaṃ.*** ‘Saviggaha’ nghĩa là khối. Có khối rắn chắc *ghana* như khối

tập hợp (*samūha ghana*), khối phận sự/ việc làm (*kiicca ghana*), khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) v.v... Ở giai đoạn này, khối thừa kế, liên tục (*santati ghana*) đã bị phá vỡ. Về phần khối tập hợp (*samūha ghana*), khi bọn sắc (*rūpa kalāpa*) được phân tích, nếu có 8 thứ sắc thì 8 thứ sắc; hoặc nếu có 9 thứ sắc thì 9 thứ sắc sẽ được thấy rõ ràng. khối phận sự/ việc làm (*kiicca ghana*) cũng bị phá vỡ khi thiên sinh đã quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) bằng cách của trạng thái, phận sự, thành tựu và nhân cận. Kế đến, vào lúc này khối hay dạng gọi là hành tướng (*saṅkhāra nimitta*) không hiện diện. Loại khối hay dạng ở đây có nghĩa là chi? Trong ‘cõi Sắc’ (*Rūpa loka*) chỉ có những hạt/ bọn (*kalāpa*) nhỏ. Ở giai đoạn này nó vượt xa hơn giai đoạn ‘chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda*) của việc tìm ra không đàn ông, không đàn bà, không người, không chúng sanh. Những gì vị ấy tìm thấy là những ‘hạt’ (*kalāpa*) nhỏ. Do vị ấy đang thấy những hạt nhỏ đó là nhỏ như hạt *paramānu* nhỏ, khi ấy chúng là khối nhỏ gọi là *saviggaha*. Nó được nói rằng vào lúc này những khối này hoàn toàn không còn được thấy nữa. Vì những khối này là dấu hiệu để biết như thông tin chúng được gọi hành tướng (*saṅkhāra nimitta*). Những khối này không hiện diện vào lúc này. Tất cả biến mất. Biến mất nghĩa là không có bọn (*kalāpa*) vào lúc này. Thiên sinh không thấy bọn (*kalāpa*). Những gì vị ấy đang thấy chỉ là thực tính siêu lý. Vị ấy chỉ thấy trạng thái của sắc (*rūpa*), trạng thái của danh (*nāma*). Không có khối/dạng. Vị ấy hoàn toàn không thể thấy khối vào lúc này. Từ giai đoạn của ‘tuệ chỉ định danh sắc’ (*nāma rūpa pariccheda ñāṇa*) cho đến giai đoạn ‘tuệ tiến thoái/sanh diệt’ (*udayabbaya ñāṇa*) sung mãn/trưởng thành, khối *ghana* bị phá vỡ đối với

sắc (*rūpa*) là pháp vị ấy có thể thấy và đạt đến thực tính siêu lý. Nhưng vẫn có những pháp khác mà thiền sinh đã không quan sát vào lúc đó. Có những pháp mà thiền sinh có thể phân tích và cũng có những pháp mà thiền sinh không thể phân tích. Nhưng vào lúc này do tuệ của thiền sinh đã trở nên rất sắc bén, nhóm/ bọn (*kalāpa*) đã biến mất. Tất cả khối được biết là hành tướng (*saṅkhāra nimitta*) đã biến mất. Tuệ đã đạt đến thực tính siêu lý chỉ có trạng thái của sắc (*rūpa*) và trạng thái của danh (*nāma*).

Chỉ sau đó tuệ chỉ có thể bắt lấy giai đoạn diệt. Vị ấy không thấy giai đoạn sanh; vị ấy không thấy giai đoạn trụ; vị ấy không thấy ‘cách của quả sanh do pháp nhân’ gọi là luân kiếp thành do thủ (*upādinnakappa vaṭṭa*); vị ấy không thấy hành tướng (*saṅkhāra nimitta*). *Na sampāpunāti* – vị ấy không thấy (4 pháp *dhamma* này). Tại sao vị ấy không thấy? *Na sampāpunāti aggahanato*. Điều này được giải thích trong phụ Chú giải Visuddhimagga ở trang 439, quyển 2. Đó là vì tuệ không còn bắt lấy (tức là không chú ý hay lấy làm cảnh) sự sanh (*uppāda*) nữa; không còn lấy giai đoạn trụ (*ṭhiti*) nữa; không lấy ‘cách của quả sanh do nhân’ gọi là ‘sự diễn tiến/ hiện bày’ (*pavatta*); tuệ không bắt lấy khối gọi là tướng (*nimitta*). Vì tuệ không chú ý theo chúng, vị ấy không thể thấy sự sanh, trụ, ‘sự diễn tiến/ hiện bày’ (*pavatta*) và hành tướng (*saṅkhāra nimitta*). Cho nên đó là điều cần thiết để có khả năng chú ý về một phía. Vì tuệ không thấy sanh, trụ, ‘sự diễn tiến/ hiện bày’ (*pavatta*), tướng (*nimitta*), thì tuệ ổn định ở đâu? *Khaya veyabhedanirodheyeva sati santitthati* (Vism, XXI, 10) – niệm (*sati*) chỉ được duy trì theo sự hoại, diệt, tan tác, diệt dứt. Khi vị ấy quan sát theo bất cứ danh (*nāma*), bất cứ sắc

(*rūpa*), nhân và quả nội phần, ngoại phần trong 3 thời quá khứ, hiện tại và vị lai thì vị ấy chỉ thấy chúng hoại (*khaya*), diệt (*vaya*), tan tác (*bheda*), diệt dứt (*nirodha*).

***Sati santitthātī sati sīsenā ñāṇa māha*** (phụ Chú giải.) – nó được nói rõ rằng khi niệm (*sati*) dẫn đầu, tuệ quán (*vipassanā*) được bao gồm. Nói cách khác, tuệ quán (*vipassanā*) dẫn đầu bởi niệm (*sati*) được duy trì theo sự hoại (*khaya*), diệt (*vaya*), tan tác (*bheda*), diệt dứt (*nirodha*) của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Kể đến điều gì xảy ra với thiên sinh? ***Tassa `evaṃ uppajjivā evaṃ nāma saṅkhāra gataṃ nirujjhatīti passato etasmiṃ thāne bhaṅgānupassanaṃ nāma vipassanā ñāṇaṃ uppajjati*** (Vism, XXI, 11) – chỉ vào lúc này tuệ quán (*vipassanā*), ‘diệt tùy quán’ (*bhaṅgānupassanā*) sanh. Vị ấy đạt đến diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*), tuệ về sự diệt dứt. Từ diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*) lên đến tuệ quán (*vipassanā*) cao hơn là tuệ chỉ chú ý theo sự diệt (*vaya*).

Sau diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*), khi vị ấy tu tập thêm cho sự chín chắn, trưởng thành của tuệ của vị ấy, quan sát theo sự diệt (*vaya*) của chư pháp hành (*saṅkhāra*), thì sự kinh hãi về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sanh. Sự kinh hãi ở đây không phải là sự kinh hãi phối hợp với sân (*dosa*) nhưng nó là sự kinh hãi đi cùng với tuệ (*ñāṇa*). Ví dụ nếu chúng ta tìm thấy một người ác trên đường, chúng ta kinh hãi người ấy vì biết rằng người ấy có thể gây ra nhiều sự khổ đến người khác và cần phải tránh xa người ấy. Sự kinh hãi không do vị ấy là một người đàn ông mà đó là sự kinh hãi đi cùng với sự hiểu biết. Cũng vậy, từ khi vị ấy thấy sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) bằng tuệ (*ñāṇa*), vị ấy trở



nên ghê tởm và kinh hãi về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Không có mong muốn làm bất cứ điều gì với chúng.

*Ādīnava* nghĩa là sự sai lỗi, tội lỗi của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), là sự sai lỗi vì bị vô thường (*anicca*); sự sai lỗi vì bị khổ (*dukkha*); sự sai lỗi vì không tự ngã, không linh hồn, vô ngã (*anatta*) trở nên rõ ràng với tuệ (*ñāṇa*) của thiên sinh. Kế đến điều gì xảy ra? Vị ấy có thể không tìm thấy còn nơi nào trong 31 cõi, bất cứ nơi nào vị ấy có thể ‘đứng yên’.

Từ khi vị ấy thấy rõ sự sai lỗi vì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), vị ấy trở nên thêm chán ngán (*nibbidā*) về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nếu sự chán ngán (*nibbidā*) sanh, vị ấy phải tu tập thêm cho sự trưởng thành, chín chắn của ‘yếm ly/ phiền yếm tuệ’ (*nibbidā ñāṇa*). Vị ấy phải thiền nhiều lần theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) để vị ấy trở nên chán ngán, ghê tởm và cảm giác kinh tởm về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*).

(1) Ở giai đoạn này, vô thường (*anicca*) không lấy ‘sự sanh rồi diệt’ làm cảnh; mà là ***Aniccaṃ khayatthena***; nó lấy sự hoại hay diệt làm cảnh.

(2) Về phần khổ (*dukkha*), ***Dukkhaṃ bhayatthena***. Thiên theo khổ (*dukkha*), lấy cảnh ‘kinh sợ vì thấy sự liên tiếp diệt *vaya*, tan tác *bheda*’ làm cảnh. Một người đang đứng ở một nơi trên một đồng cát, thấy cát biến đi. Khi vị ấy nhìn bên phải, cát biến đi. Khi vị ấy nhìn bên trái, cát biến đi. Khi vị ấy nhìn phía trước, cát biến đi. Nơi vị ấy đang đứng cũng biến đi. Vị ấy trở nên kinh hãi. Tương tự có tính kinh hãi về

chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Thiền theo đặc tính của khổ (*dukkha*), lấy tính kinh hãi này làm cảnh, ‘khổ (*dukkha*), khổ (*dukkha*), v.v...’.

(3) **Anatta asāra***katthena* – ở giai đoạn này nếu tìm một linh hồn, tự ngã (*atta*) hoặc cốt lõi/ thực thể bền vững trong chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), vị ấy không thể tìm thấy nó. Thiền theo tính vô ngã (*anatta*), lấy tính không có linh hồn, không cốt lõi, không thực thể làm cảnh.

Thiền một vòng theo tính vô thường (*anicca*). Kế đến thiền một vòng theo tính khổ (*dukkha*). Kế đến thiền một vòng theo tính vô ngã (*anatta*). Thiền như vậy, tuần tự thiền một lúc theo pháp nội phần; một lúc theo pháp ngoại phần; một lúc theo sắc (*rūpa*); một lúc theo danh (*nāma*); một lúc theo chư pháp nhân; một lúc theo chư pháp quả; một lúc theo quá khứ; một lúc theo vị lai. Kế đến thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ của sắc (*rūpa*) từ quá khứ trước đến vị lai, nội phần và ngoại phần; thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) chỉ của danh (*nāma*) từ quá khứ trước đến vị lai, nội phần và ngoại phần. Nhiều lần vị ấy thiền như vậy. Thiền như vậy nếu vị ấy không được hài lòng với sự quan sát bằng cách danh sắc (*nāma rūpa*) vị ấy có thể thiền bằng cách 5 uẩn (*khandha*). Dù vị ấy thiền bằng cách danh sắc (*nāma rūpa*) hay bằng cách 5 uẩn (*khandha*), vị ấy phải thiền theo 3 thời (quá khứ, hiện tại, vị lai), nội phần và ngoại phần, chỉ thiền theo vô thường (*anicca*), kế đến chỉ theo khổ (*dukkha*), kế đến chỉ theo vô ngã (*anatta*), nói chung. Bằng cách thiền như vậy, tuệ chán ngán về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sẽ trở nên trưởng thành, chín chắn. Nếu tuệ trưởng

thành mong mỗi được thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), tuệ mong mỗi được thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) sẽ sanh. Đó là ‘dục thoát tuệ’ (*muñcītukamyatā ñāṇa*).

Vị ấy cần phải làm gì để thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*)? Vị ấy cần phải thiền lần nữa quan sát theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) này. Tuệ đang thiền lần nữa như vậy được gọi là ‘quyết ly tùy quán tuệ’ (*patisaṅkhā-nupassanā ñāṇa*). Vị ấy phải cố gắng thiền nhiều lần bằng sự cố gắng lớn lao để thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) này. Vị ấy cần phải thiền theo sắc (*rūpa*), danh (*nāma*), nhân, quả từ quá khứ đến vị lai. Ở giai đoạn này, tốt nhất là dùng phương pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) thứ nhất. Khi vị ấy quan sát theo vô minh (*avijjā*) vị ấy thấy sự diệt của nó; cũng thiền theo tâm tuệ quán đang diệt. Vào lúc tu tập như vậy từ diệt một tuệ (*bhaṅga ñāṇa*) cho đến tuệ quán cao hơn nếu vị ấy quan sát theo sắc (*rūpa*), vị ấy thấy sự diệt của sắc (*rūpa*); nếu vị ấy quan sát theo danh (*nāma*), vị ấy thấy sự diệt của danh (*nāma*); bất cứ pháp (*dhamma*) nào vị ấy quan sát, vị ấy thấy nó diệt và tuệ quán theo sự diệt trưởng thành, chín chắn, vị ấy cần phải làm gì?

***Ñātañca ñānañca ubhopi vipassatī*** (Vism, XXI, 13). Danh sắc (*nāma rūpa*), 5 uẩn (*khandha*), nhân và quả được phân biệt và biết bằng tuệ quán (*vipassanā*) được gọi là ‘trí đã thấu rõ’ (*ñāta*)<sup>1</sup>. Chúng là khổ đế (*dukkha sacca*), tập đế (*samudaya sacca*), chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) bao

<sup>1</sup> liễu tri.

gồm trong quá khứ hiện tại, vị lai, nội phần và ngoại phần. Bậc tu tiên phải thiền quán (*vipassanā*) theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*) này gọi là ‘trí đã thấu rõ’ (*ñāta*). ‘Trí đã thấu rõ’ (*ñāta*) thì đang thiền theo tâm minh sát. Khi ấy, tâm minh sát này sanh như khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*). Kế đến bậc tu tiên đã đạt đến giai đoạn tuệ quán mạnh mẽ (*balavā vipassanā*).

Điều đó được nêu chính xác rằng na cảnh (*tadārammaṇa*) không sanh trong giai đoạn quán (*vipassanā*) mạnh mẽ. Cho nên nó chỉ sanh như khai ý môn (*manodvārāvajjana*) và 7 sát-na tâm đồng lực (*javana*). Có 12 danh pháp ở sát-na khai ý môn (*manodvārāvajjana*). Ở sát-na đồng lực (*javana*), tuệ (*ñāṇa*) được bao gồm. Hỷ (*pīti*) có thể được bao gồm hoặc không. Như vậy có 34 danh pháp nếu tuệ (*ñāṇa*) và hỷ (*pīti*) được bao gồm; 33 danh pháp nếu hỷ (*pīti*) không được bao gồm. Thiền quán theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) về tuệ (*ñāṇa*) này [là thấy rõ rằng danh sắc (*nāma rūpa*), nhân và quả, khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*) thì vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*)] cũng vậy bậc tu tiên ấy sẽ không bị dính mắc vào tuệ đang thiền như thường (*nicca*), lạc (*sukha*), ngã (*atta*). Thiền quán theo tất cả tâm (tuệ) minh sát đang thiền từ giai đoạn ‘tuệ diệt một’ (*bhaṅga ñāṇa*) lên đến tuệ quán cao hơn để thấy rõ rằng chúng cũng vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) để cho bậc tu tiên sẽ không bị dính mắc (ura mēn, ái thương - *nikanti*) vào tuệ đang thiền. Bằng cách thiền như vậy khi tuệ đã trở nên phát triển đầy đủ thì có sự sinh khởi sức mạnh ở trung bình xả,

không có sự lo lắng và không có sự khao khát đối với chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Sức mạnh này ra sao?

***Evamevāyaṃ sabbasaṅkhārehi muñcitukāmo hutvā patisaṅkhànupassanāya saṅkhāre pariggaṇhanto ahaṃ mamāti gahetabbaṃ adisvā bhayañca nandiñca vipphāya sabbasaṅkhāresu udāsīno hoti majjhato*** (Vism, XXI, 62). Visuddhimagga quyển 2 trang 294. Như đã đề cập trước có sự mong muốn thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*); cho nên vị ấy phải thiền quán nhiều lần về chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) để cho tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) trở nên thật rõ ràng rằng dù bất cứ pháp (*dhamma*) nào vị ấy quan sát, dù quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần hay ngoại phần, nhân hay quả, vị ấy không thể tìm thấy bất cứ pháp (*dhamma*) nào đáng để dính mắc như ‘tôi’, ‘của tôi’ (*ahaṃ mama*), trong 31 cõi. Hai thái cực của ‘lo lắng’ và ‘khao khát’ được đoạn trừ. Vị ấy có khả năng trung bình xả về phía chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*).

Có đề cập một sự so sánh. Một người đàn bà đã phạm vào những việc làm sai, khi chồng của bà ta phát hiện việc phạm tội thường xuyên của bà, ông ta đã ly dị bà ta. Sau khi ly dị bà ta, nếu ông ấy tiếp tục thấy việc phạm vào những việc làm sai của bà ta nữa, trong tâm của ông ta sẽ cảm giác ra sao? Ông ta hoàn toàn không cảm giác điều gì đối với bà ấy. Ông ta có thể thờ ơ với bà ta mà không có sự lo lắng hay mong mỏi. Tương tự, đối với bất cứ pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) nào mà bậc tu tiến quan sát trong 31 cõi dù quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần hay ngoại phần, vì vị ấy thấy rõ sự sai lỗi của chúng về vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*),

vô ngã (*anatta*) thật tốt, vị ấy thoát khỏi 2 thái cực của ‘lo lắng’ và ‘mong mỏi’ về chúng; khả năng để trung bình xả đối với chúng sinh khởi. Khả năng này được gọi là ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*). Đây là tuệ có thể duy trì trung bình xả về phía chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nó không có nghĩa là ‘không quan tâm’ hay ‘tờ mờ’; mà vị ấy đang thấy sự sai lỗi của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) không có lo lắng hay mong mỏi. Đó là một loại tuệ thấy rõ sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) không có sự lo lắng và mong mỏi gọi là ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*). Nếu ‘hành xả tuệ’ (*saṅkhārupekkhā ñāṇa*) sanh, thiên sinh không vui mừng, thỏa mãn với bất cứ loại ‘hữu’ (*bhava*) nào trong 31 cõi. Không có sự lo lắng, không có sự mong mỏi. Cho nên không có sự dính mắc vào bất cứ loại ‘hữu’ (*bhava*) nào, với sự mong muốn thoát khỏi chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) vị ấy phải thiên quán (*vipassanā*) theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của danh sắc (*nāma rūpa*) nhiều lần. Điều gì sẽ xảy ra với thiên sinh ở giai đoạn này?

Thông thường, danh pháp (*nāmadhamma*) sanh lấy ‘cảnh ngũ’ (*pañcārammaṇa*) làm cảnh (sắc màu, tinh, khí, vị, xúc) từ từ biến mất. Tâm của thiên sinh điềm tĩnh, không có khả năng quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này. Đó có nghĩa là tâm của vị ấy chỉ ổn định theo sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Nó không thể bị lay động. Khi ấy nếu bình tĩnh thiên theo sắc (*rūpa*), thì tiếp tục thiên theo sắc (*rūpa*). Nếu vị ấy chuyển sang danh (*nāma*) thì định của vị ấy có thể bị yếu một chút. Nếu tâm bình tĩnh đang thiên theo danh (*nāma*), tiếp tục thiên theo danh (*nāma*). Nếu vị ấy chuyển sang sắc (*rūpa*) thì định của

vị ấy có thể bị yếu. Nếu tâm bình tĩnh đang thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) tiếp tục thiền theo danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần. Nếu vị ấy chuyển sang pháp ngoại phần vị ấy có thể thấy khó khăn một chút để đi xa hơn nữa vì định trở nên yếu. Nếu bình tĩnh thiền theo pháp ngoại phần tiếp tục thiền theo pháp ngoại phần. Dù là bình tĩnh như vậy, nếu sự diệt không ngưng và nếu tâm không chuyển sang vô vi Nibbāna (*asañkhata Nibbāna*) thì Chú giải đã đề cập dùng phương pháp **Yuganaddha**<sup>1</sup>, liên quan đến *Yuganaddha Sutta*.

Phương pháp *Yuganaddha* là phương pháp ‘quán pháp chỉ tịnh’ (*samatha-vipassanā*). Nói cách khác, đó là phương pháp cho người căn tánh chỉ tịnh (*samatha yānika*). Nhập vào thiền (*jhāna*) thứ nhất và kể đến xuất khỏi để thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của thiền (*jhāna*) thứ nhất; nhập vào thiền (*jhāna*) thứ hai và sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của thiền (*jhāna*) thứ hai. Nhưng trong giai đoạn này:

- Nhập vào thiền (*jhāna*) thứ nhất và kể đến xuất khỏi để thiền theo tính vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) của thiền (*jhāna*) thứ nhất; sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo tâm đang thiền quán (tuệ (*ñāṇa*)).
- Nhập vào thiền (*jhāna*) thứ hai và xuất khỏi để thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo thiền (*jhāna*) thứ hai; sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo tâm đang quán (tuệ (*ñāṇa*)).

<sup>1</sup> yuganaddha : s. *samatha-vipassanā*, last paragraph; yuganaddha : [adj. ] congruous ; harmonious ; connected to a yoke

- Nhập vào thiền (*jhāna*) thứ ba và xuất khỏi để thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo thiền (*jhāna*) thứ ba; sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo tâm đang quán (tuệ (*ñāṇa*)).
- Nhập vào thiền (*jhāna*) thứ tư và xuất khỏi để thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo thiền (*jhāna*) thứ tư; sau đó thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) theo tâm đang quán (tuệ (*ñāṇa*)).

Bằng cách thiền như vậy, nếu tuệ dần trở nên nhanh và yên tĩnh hơn vì vị ấy đã thiền đầy đủ (theo cảnh quán (*vipassanā*)), thì thiền vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*) nhất là theo bất cứ 1 trong 4 bậc thiền nào bạn thích. Giả dụ, bạn chọn thiền nhất là theo thiền (*jhāna*) thứ tư. Khi bạn đã thiền đầy đủ theo 3 tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*), tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*), tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*) thì đó là lúc thích hợp để thiền nhất là ‘vô ngã tùy quán’ (*anattānupassanā*). Tuy nhiên mong muốn/dục (*chanda*) của những thiền sinh không giống nhau. Đối với một số, họ ưa vô thường (*anicca*) hơn, thì họ nên thiền nhất là theo tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*). Đối với một số ưa khổ (*dukkha*) hơn, thì họ cần phải thiền nhất là theo tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*). Đối với một số ưa vô ngã (*anatta*) hơn, thì họ cần phải thiền nhất là theo tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*).

Trong khi thiền nhất là theo vô ngã (*anatta*) của thiền (*jhāna*) thứ tư, nếu tuệ chỉ yên lặng và sự diệt không ngưng, vị ấy cần phải làm gì? Vị ấy cần phải thiền lần nữa theo danh



sắc (*nāma rūpa*) lần lượt từ quá khứ đến vị lai, nội phần và ngoại phần là vô thường (*anicca*) một vòng, là khổ (*dukkha*) một vòng, là vô ngã (*anatta*) một vòng, luân phiên nhau. Tại sao? Vì tuệ quán (*vipassanā*) có thể bị yếu. Vị ấy không thể thấy vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) [chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) đang diệt, dứt] vì tuệ quán (*vipassanā*) theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) vẫn còn yếu. Cho nên, để làm cho tuệ quán (*vipassanā*) mạnh thiền quán (*vipassanā*) theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) lần nữa từ quá khứ đến vị lai là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Cũng thiền quán (*vipassanā*) theo pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Bằng cách thiền như vậy nhiều lần, nếu tuệ quán (*vipassanā*) trở nên trưởng thành chín chắn, tu tập theo phương pháp *Yuganaddha* là ‘quán pháp chỉ tịnh’ (*samatha-vipassanā*) lần nữa.

Đó là, thiền như vậy, nếu tâm không lay chuyển và được cố định chỉ theo sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) thì lần nữa thiền theo danh pháp thiền thứ tư (4<sup>th</sup> *jhāna nāmadhamma*) là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*); rồi sau đó thiền theo nó nhất là vô ngã (*anatta*). Kế đến thiền theo tâm quán (*tuệ (ñāṇa)*) cũng cần phải được thiền theo một lúc. Thiền như vậy, tuệ của vị ấy có thể nhanh chóng vươn đến cảnh vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) là trạng thái dứt chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*).

**- CHƯƠNG 12 -**  
**ĐẠT ĐẾN ĐẠO VÀ QUẢ TUỆ**  
**(MAGGA & PHALA ÑĀNA SAMĀPATTI)**

Trong giai đoạn này có nhiều điều cản trở thiền sinh nhiều lần vì theo nghiên cứu (theo thiền sinh), có những trải nghiệm tương đồng (*Nibbāna*) xảy ra với thiền sinh. Thiền sinh cần tự kiểm tra dù vị ấy có đang trải nghiệm những tương đồng hay không. Về khía cạnh của người thầy, vị ấy cũng cần kiểm tra họ nhiều lần. Bậc Dự lưu (*Sotāpanna*)<sup>1</sup> chỉ là một tên chế định. Người có tuệ uyên bác về đa văn (*Bahussuta*) sẽ biết về bậc Dự lưu (*Sotāpanna*). Nhưng đối với người không có hiểu biết rộng, điều đó không dễ để biết đó là Đạo và Quả Dự lưu (*Sotāpanna magga & phala*). Nhưng điều vị ấy biết vào lúc ấy là như vậy, ví dụ, Tôn giả Kondañña đã biết.

***Atha kho āyasmato Kondaññassa virajaṃ, vitamalaṃ, dhammacakkhuṃ udapādi: yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha dhamma'ti.*** – tuệ là ‘pháp sanh, diệt’ đã sanh theo Tôn giả Kondañña. Kế đến điều gì đã xảy ra? ***Atha kho āyasmā kondañño diṭṭhadhammo pattadhammo vīditadhammo pariyoḡālhaddhammo tinna vicikiccho vikata kathaṃ katha vesārajjappatto.*** – tất cả sự nghi ngờ như: - ‘*Bón Thánh để có hiện hữu hay chẳng? Có kiếp sống quá khứ hay chẳng? Có kiếp sống vị lai hay chẳng? Có cả kiếp sống quá khứ và vị lai hay chẳng? Quả vị lai sanh do nhân quá khứ*

---

<sup>1</sup> người đã vào dòng thánh vức.

phải chăng? Nhân hiện tại sẽ gây ra quả vị lai phải chăng? Một kiếp sống quá khứ xa hơn đã gây ra một kiếp sống quá khứ gần hơn phải chăng? Nghiệp (*kamma*) gây ra quả của nghiệp phải chăng?”- bị đoạn trừ. Tại sao? Vì vị ấy đã hoàn toàn thấy rõ khổ đế (*dukkha sacca*) và tập đế (*samudaya sacca*). Vị ấy cũng hoàn toàn thấy rõ rằng khổ đế (*dukkha sacca*) sanh do tập đế (*samudaya sacca*). Cho nên những hoài nghi này không còn sanh với vị ấy nữa. Lúc đó vị ấy có thể tự tin (*vesārajjappatto*) nói rằng 4 Thánh đế thật hiện hữu và có thể thật được biết. Điều đó chỉ được đề cập rằng vị ấy có khả năng hay tuệ này. Tuệ mà ‘tôi đã thành một bậc Dự lưu’ sanh với vị ấy phải chăng? Không. Tên gọi này là một pháp chế định (*paññatti*) chỉ có thể được biết bởi người có sự hiểu biết từ Nguyên bản Pāli.

Khi ấy có Diệt đế (*Nirodha sacca*) gọi là vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) là phần của 4 Thánh đế. Chư Thánh (*Ariya*) biết rằng các Ngài thấu biết rõ Diệt đế (*Nirodha sacca*) bằng cách thấu rõ cảnh (*ārammaṇa paṭivedha*). Các Ngài thấu biết rõ 3 Thánh đế khác: Khổ đế (*dukkha sacca*), Tập đế (*samudaya sacca*) và Đạo đế (*magga sacca*) thấu rõ bằng cách ‘thành tựu phận sự’ (*kiicca siddhi*) như ‘thấu rõ vô si’ (*asammoha paṭivedha*). ‘Thấu rõ vô si’ (*asammoha paṭivedha*) là chi? Đoạn trừ si (*moha*) (che đậy 4 Thánh đế không được biết) bằng cách ‘phận sự’ (*kiicca*) là ‘thấu rõ vô si’ (*asammoha paṭivedha*). Bậc Thánh (*Ariya*) này có thể quan sát theo 5 uẩn (*khandha*) hiện hữu trong 11 cách (như quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, v.v...) vào bất cứ lúc nào sau đó do sự hiện diện của ‘Thánh đạo’ (*Ariya magga*) có sức mạnh đoạn trừ ‘si’ (*moha*) là pháp che đậy khỏi được biết 5 uẩn (*khandha*). Vì không có ‘si’ (*moha*) là

pháp che đậy 5 uẩn (*khandha*) cho khỏi được biết, sự thấy rõ tự động được hoàn thành. Vị ấy có thể quan sát theo Tập đế (*samudaya sacca*), sự liên quan giữa nhân và quả, pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) vào bất cứ khi nào vì ‘si’ (*moha*) là pháp che đậy Tập đế (*samudaya sacca*) bị ‘Thánh đạo dự lưu’ (*Ariya sotāpatti magga*) đoạn trừ.

Nếu một người nghĩ rằng vị ấy là một bậc Dự lưu (*sotāpanna*) vị ấy cần phải kiểm tra lại tợ như việc kiểm tra ‘vàng’ bằng đá kiểm tra (điều này tham khảo cách kiểm tra dù một miếng vàng là thật hay không bằng cách cào/ làm xước miếng vàng trên một loại đá kiểm tra. Một chuyên viên sẽ biết dù miếng vàng là vàng thật hay không bằng cách nhìn dấu vàng để lại trên đá kiểm tra.) Bậc tu tiến tự hỏi, ‘Tôi có thấy rõ Khổ đế (*dukkha sacca*) hiện hữu trong 11 cách: quá khứ, hiện tại, vị lai, nội phần, ngoại phần, thô, tế, ti hạ, tinh lương/ cao quý, xa và gần hay chẳng?’ Tự hỏi dù bậc tu tiến có thấy rõ pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) sanh kết nối 3 thời (quá khứ, hiện tại, vị lai) bằng chính kinh nghiệm của vị ấy hay bằng lời nói của người khác. Nếu vị ấy chỉ biết qua lời nói của người khác và không bằng chính sự thấy rõ của vị ấy, vị ấy có phải là bậc Dự lưu (*sotāpanna*) hay chẳng? Chú giải *Mahā Nidāna Sutta* đã đề cập, ***Sotāpannānañca nāma paccaya kāro uttānakova hutvā upatthāti*** – nếu vị ấy là một bậc Dự lưu (*sotāpanna*) thì tuệ của bậc Dự lưu (*sotāpanna*) biết rõ pháp liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*) sanh gọi là ‘cách/ hành tướng của duyên’ (*paccaya kāro*). Đây là giai đoạn cân nhắc sự giải thích theo Nguyên bản Pāli. Từ đó tuệ đạo Dự lưu (*Sotāpatti magga ñāṇa*) có sức mạnh đoạn trừ si (*moha*), là pháp che đậy Tập đế (*samudaya sacca*), tự kiểm tra tợ như cách ‘đá

kiểm tra' này. Bậc tu tiến có thể tự hiểu nếu vị ấy kiểm tra như vậy, dù vị ấy có phải là một bậc Dự lưu (*sotāpanna*) hay không.

Chỉ nếu vị ấy có kiến thức từ Nguyên bản Pāli có thể vị ấy hiểu 'tôi là một bậc Dự lưu (*sotāpanna*)'. Tuy nhiên vào sát-na ấy (của sự đạt đến), vị ấy biết điều gì? Vị ấy biết hoàn toàn sự diệt của danh sắc (*nāma rūpa*), cảnh vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) bằng cách thấu rõ cảnh (*ārammaṇa paṭivedha*). Vị ấy tự hiểu dù vị ấy đang thấy rõ Nibbāna hay không. Vị ấy có loại tuệ này trong khi ấy.

Thiền sinh dường như đã đạt Đạo dự lưu (*Sotāpatti magga*) cần phải làm gì? Vị ấy cần phải xác định (*adhiṭṭhāna*) nhiều lần để thấy dù nếu là thật hay không. Điều đó có thể được suy luận rằng vị ấy thật sự đang thấy rõ Nibbāna, nếu vị ấy có thể thấy Nibbāna ngay khi vị ấy lập nguyện như 'Mong cho được thấy rõ Nibbāna một giờ đồng hồ', 'Mong cho được thấy rõ Nibbāna hai giờ đồng hồ', v.v... Sau khi suy luận như vậy, kiểm tra thêm nữa là cần thiết, Đó là chi?

***Maggam phalañca Nibbānam, Paccavekkhati pandito  
Hīne kilese sese ca, Paccavekkhati vā navā.***

Điều này được đề cập trong *Abhidhammattha Saṅgaha* - (đã chuyển ngữ là *A Manual of Abhidhamma* bởi Đại đức Narada, trang 414, phù hợp với Chú giải).

Có 5 loại lộ đồng lực phản khán<sup>1</sup> (*paccavekkhana javana vīthi*):

- 1) Lộ tâm phản khán Đạo (*magga*)
- 2) Lộ tâm phản khán Quả (*phala*)

<sup>1</sup> Xem lại.

3) Lộ tâm phản khán Nibbāna

4) Lộ tâm phản khán phiền não (*kilesa*) đã bị đoạn trừ.

5) Lộ tâm phản khán phiền não (*kilesa*) chưa đoạn trừ.

Trong 5 lộ này, lộ tâm phản khán Đạo (*magga*), Quả (*phala*), Nibbāna có thể sanh trong mỗi bậc Thánh *Ariya*. Sự phản khán phiền não (*kilesa*) đã bị đoạn trừ và phản khán phiền não (*kilesa*) chưa đoạn trừ có thể sanh trong bậc Thánh (*Ariya*) người có kiến thức Nguyên bản uyên thâm *Bahussuta*. Điều đó được đề cập rằng 2 loại phản khán này có thể hoặc không thể sanh với bậc Thánh (*Ariya*) người không có kiến thức từ Nguyên bản Pāli. Theo sự trình bày này, để biết phiền não (*kilesa*) nào đã được đoạn trừ và phiền não (*kilesa*) nào chưa được đoạn trừ trong vị ấy, thì quan sát danh sắc (*nāma rūpa*) lần nữa theo nhóm đồng lực thiện (*kusala javana*) và theo nhóm đồng lực bất thiện (*akusala javana*) lấy cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) làm cảnh. Khi ấy thiên sinh tự hiểu loại pháp bất thiện (*akusala dhamma*) gì, nhóm đồng lực bất thiện (*akusala javana*) không thể thấy trong vị ấy vì nó đã bị đoạn trừ.

Bằng cách kiểm tra như vậy vẫn chưa đủ. Ledi Sayadaw đã đề xuất chờ và quan sát ít nhất 3 năm vì nó có thể xảy ra như Tôn giả Mahānāga. Tôn giả Mahānāga trong 60 năm đã nghĩ rằng vị ấy chính là một bậc Ứng cúng (*Arahatta*). Tôn giả Dhammadinna là học trò của Tôn giả Mahānāga sống ở một nơi khác, một ngày đã suy nghĩ kỹ Thầy của vị ấy có phải là một bậc Ứng cúng (*Arahatta*) hay không. Rồi dùng Thắng trí (*abhiññā*) của Ngài, vị ấy quan sát để thấy và tìm thấy rằng Thầy của vị ấy vẫn là một phàm phu (*puthujjana*). Vị ấy đã quan sát thêm nữa nếu vị ấy không đi đến Thầy thì Thầy sẽ tử như một phàm phu (*puthujjana*) mà không đạt

đến Đạo (*magga*), Quả (*phala*), Nibbāna. Rồi bay xuyên qua bầu trời vị ấy đã đến Thầy của vị ấy bằng thần thông. Sau khi đến Thầy của vị ấy, vị ấy đến chào hỏi và làm nhiệm vụ của vị ấy. Sau khi chào hỏi, kể đến Thầy đã hỏi vị ấy tại sao vị ấy đến. Vị ấy trả lời là đến đặt câu hỏi. Vị ấy hỏi 1.000 câu hỏi mà bậc Ứng cúng (*Arahatta*) có thể giải. Khi ấy, vị Thầy có thể trả lời tất cả những câu hỏi. Đó có nghĩa vị ấy giống như một bậc Ứng cúng (*Arahatta*).

Kể đến Tôn giả Dhammadinna đã hỏi Thầy vẫn có thể tập luyện thần thông hay không. Vị Thầy trả lời rằng Thầy vẫn có thể. Đầu tiên vị ấy yêu cầu Thầy tạo một con voi trắng lớn, vị Thầy đã làm. Vị ấy yêu cầu Thầy thêm rằng tạo một con voi đang chạy hướng về họ, đặt cái vòi vào miệng của nó và rống lên một tiếng rống ghê rợn. Khi vị Thầy có thể làm ra như vậy và khi con voi trắng thực sự chạy hướng về họ, Tôn giả Mahānāga bắt đầu chạy, thì Tôn giả Dhammadinna kéo y của vị Thầy lại và hỏi, ‘thưa Tôn giả, bậc Ứng cúng (*Arahatta*) vẫn còn sự sợ hãi hay chăng?’ Rồi người Thầy đã nhận ra (rằng vị ấy vẫn còn là một phàm phu (*puthujjana*)). Bậc Ứng cúng (*Arahatta*) đã đoạn trừ tất cả phiền não (*kilesa*). Sân (*dosa*) là phần pháp của phiền não đã bị đoạn trừ. Bây giờ Tôn giả Mahānāga đã hiểu rằng vị ấy vẫn có sân (*dosa*) là sự sợ hãi. Rồi đến gần Tôn giả Dhammadinna, vị ấy đã yêu cầu dạy vị ấy ‘Nghệp xứ’ (*kammaṭṭhāna*). Tôn giả Dhammadinna đã dạy vị ấy thiền theo 32 phần của thân và nói rằng vị ấy sẽ đạt đến dòng Thánh Ứng cúng (*Arahatta*) không lâu. Trong trường hợp của Tôn giả Mahānāga, từ khi vị ấy dạy nhiều học trò đã đạt đến dòng Thánh Ứng cúng (*Arahatta*), vị ấy nghĩ rằng chính vị ấy là một bậc Ứng cúng (*Arahatta*) vì vị ấy dường như

biết pháp tương tự với tuệ của bậc Ứng cúng (*Arahatta*). Cho nên vị ấy không phải là một người không có sách hay kiến thức nguyên bản uyên thâm/ bác học *Bahussuta*. Nói cách khác, vị ấy là một tu sĩ tự khẳng định rằng phiền não (*kilesa*) đã hoàn toàn bị đoạn trừ, trong khi chúng thật sự ngủ ngầm trong 60 năm. Vị ấy có sức mạnh của trí về một vài phạm vi làm cho phiền não (*kilesa*) ngủ ngầm. Như thế vị ấy đi đến kết luận rằng sức mạnh của trí này giống với sức mạnh của Đạo tuệ (*magga ñāṇa*) và Quả tuệ (*phala ñāṇa*) mà cảnh là Nibbāna. Cho nên về việc này, vì Đức Phật Buddha có thể biết chính xác và khẳng định, đã đạt đến ‘hoàn toàn Nibbāna (*Parinibbāna*) và chư Thánh (*Ariya*) thể hệ hiện tại thì hiếm, bậc tu tiến có thể cần tự kiểm tra trong nhiều năm để xem vị ấy có thực sự là một bậc Thánh hay không.

Một vài người có thể nói rằng họ đã đạt đến hay nhập vào thiền Quả (*Phala samāpatti*). Họ nói (về kinh nghiệm của họ), ‘Tất cả danh sắc đã diệt. Tôi biết rõ không’. Một vài, không phải mọi người. Đó là điều cần thiết để kiểm tra theo Nguyên bản để xem đó có thật sự đạt đến/chứng quả (*Phala samāpatti*) hay không. Trong trường hợp này người Thánh (*Ariya*) phải phản khán/ xem lại Đạo (*magga*) và xem lại Quả (*phala*). Bạn có thể hiểu tốt hơn nếu sự xem lại Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) được giải thích trước sự giải thích về nhập thiền Quả (*Phala samāpatti*). Đối với bậc Thánh (*Ariya*) đạt đến Đạo Quả tuệ (*magga phala ñāṇa*) vị ấy có thể kiểm tra có bao nhiêu danh pháp và bao nhiêu chi Đạo trong Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) mà vị ấy đã đạt. Nếu bậc tu tiến đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) khi thiền theo sắc pháp (*rūpa dhamma*) về tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*) hay



tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*) hoặc tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*), thì sẽ có 37 danh pháp ở Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*), 8 chi đạo của vị ấy. Nếu bậc tu tiên đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) khi đang thiền theo danh pháp dục giới (*kāmāvacara nāmadhamma*) hoặc danh pháp thiền thứ nhất (*1<sup>st</sup> jhāna nāmadhamma*) về tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*) hay tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*) hoặc tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*), thì sẽ có 37 danh pháp, 8 chi đạo nếu vị ấy đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) thiền (*jhāna*) thứ hai về tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*) hay tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*) hoặc tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*) của nó sẽ chỉ có 35 danh pháp; vì tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) đã bị loại trừ.

37 danh pháp đã đề cập trên được đặt tên là nhóm tín tuệ (*saddhā paññā*). Chúng là 13 sở hữu tâm tợ tha (*aññasamāna*), 19 sở hữu tịnh hảo biến hành (*sobhaṇa sadhāraṇa*), 1 sở hữu trí quyền (*paññindriya*); cả thảy 33. Nếu tâm (*citta*) được cộng vào, thì 34. Cùng với 3 sở hữu ngăn trừ (*viratiyo*) gọi là chánh ngữ (*sammā vācā*), chánh nghiệp (*sammā kammanta*), chánh mạng (*sammā ajiva*) cả thảy có 37 danh pháp. Nhưng đối với thiền thứ hai, vì tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) đã bị loại trừ, chỉ có 35 danh pháp. Theo những chi đạo, vì chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) không hiện diện do tầm (*vitakka*) bị loại trừ, nên chỉ có 7 chi đạo. Nếu bậc tu tiên đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) khi thiền theo danh pháp thiền thứ ba (*3<sup>rd</sup> jhāna nāmadhamma*) về tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*) hay tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*) hoặc tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*) của nó, vì hỷ (*pīti*) cũng bị loại trừ nên có 34 danh pháp. Cũng có 7 chi đạo vì chánh tư duy (*sammā saṅkappa*) không hiện

diện do tâm (*vitakka*) bị loại trừ. Nếu đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) khi thiền quán (*vipassanā*) theo danh pháp thiền thứ tư (4<sup>th</sup> *jhāna nāmadhamma*), có 34 danh pháp vì tâm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*) bị loại trừ nhưng xả (*upekkhā*) và ‘nhất hành/ nhất tâm’ (*ekaggatā*) hiện diện. Cho nên bậc tu tiến có thể đếm có bao nhiêu danh pháp trong Đạo (*magga*) và Quả (*phala*) mà vị ấy đã đạt. Vị ấy có thể biết chính xác những chi đạo. Nếu có 8 chi đạo, thì đó là 8. Nếu có 7 chi đạo, thì đó là 7. Thiền sinh có thể kiểm tra chính xác để biết vị ấy đã đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) bằng cách thiền theo tướng vô thường (*anicca lakkhaṇā*) hay tướng khổ (*dukkha lakkhaṇā*) hoặc tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇā*); hoặc dù đó là sắc pháp (*rūpa dhamma*) hay danh pháp (*nāmadhamma*), tiếp theo dù đó là danh pháp dục giới (*kāmāvacara nāmadhamma*) hoặc danh pháp thiền thứ nhất (1<sup>st</sup> *jhāna nāmadhamma*) hoặc danh pháp thiền thứ hai (2<sup>nd</sup> *jhāna nāmadhamma*) hoặc danh pháp thiền thứ ba (3<sup>rd</sup> *jhāna nāmadhamma*) hoặc danh pháp thiền thứ tư (4<sup>th</sup> *jhāna nāmadhamma*). Thiền sinh có thể kiểm tra chính xác.

Kể đến khi vị ấy bắt đầu tu tập để nhập thiền Quả (*Phala samāpatti*), vị ấy cần phải thực hiện ra sao? Điều đó được đề cập trong *Visuddhimagga*, quyển 2, trang 342. ***Phalasangāpattatthikena hi Ariya sāvakena rahogatena paṭisallīnena udayābbayadivasena saṅkhāra vipassitabbā*** (*Vism*, XXIII, 10) – bậc Thánh (*Ariya*) muốn nhập thiền Quả (*Phala samāpatti*), cần phải đi đến nơi trống vắng. Kể đến thiền quán theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) bằng sự sanh và diệt của chúng. Vị ấy phải thiền như vậy để tuệ quán (*vipassanā*) sanh từ ‘tuệ sanh diệt/ tiến thoái’ (*udayabbaya*

*ñāṇa*) đến ‘tuệ diệt một’ (*bhaṅga ñāṇa*) và rồi đến tuệ quán (*vipassanā*) cao hơn khác. Kế đến, ***Tassa pavattānupubba vipassanassa saṅkhārārammaṇa gotrabhū ñāṇānantarā phalasamāpattivaseṇa nirodhe cittaṃ appeti*** (Vism, XXIII, 10) – nếu bậc tu tiến gần đạt đến lộ nhập quả (*phala samāpatti vīthi*), lộ tâm sẽ sanh như Khai ý môn (*manodvārāvajjana*) – Chuẩn bị (*parikamma*) – Cận hành (*upacāra*) – Thuận thứ (*anuloma*) – Chuyển tộc (*gotrabhū*). Chỉ sau đó đồng lực nhập thiền Quả (*phala samāpatti javana*) sẽ sanh nhiều sát-na tâm. Tuệ quán (*vipassanā*) trong khi ấy lấy sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) làm cảnh; đó là tuệ quán (*vipassanā*) cao hơn trong khi ấy. Tương tự ‘tuệ chuyển tộc’ (*gotrabhū ñāṇa*) cũng lấy sự diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) làm cảnh.

Sau đó ***Phalasamāpattivaseṇa nirodhe cittaṃ appeti*** – Tâm Quả (*phala samāpatti citta*) sanh cố định theo cảnh vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*), gọi là diệt *Nirodha*. Điều đó được giải thích trong Chú giải rằng ***Ariyassa Phala Jhānassa nibbāne ārammaṇa bhute appanākarena Pavattī***. Theo phần trình bày này, là đang nhập vào thiền Quả (*phala samāpatti*), tâm Đạo (*magga citta*) và tâm Quả (*phala citta*), thiền ở nơi danh pháp đang hiện diện. Chúng đang hiện diện.<sup>1</sup> Đó không phải là loại chứng đạt đến *samāpatti* ở bên phía danh pháp diệt. Trên thực tế hai pháp (*dhamma*) đang hiện diện trong khi ấy: cảnh và tuệ (*ñāṇa*) đang thiền theo cảnh. Tuệ (*ñāṇa*) nghĩa là danh pháp nhập thiền Quả (*phala samāpatti*). Đồng lực quả (*phala javana*)

<sup>1</sup> Magga Citta and Phala Citta the meditation where mental factors are present? They are present.

sinh nhiều sát-na tâm. Cảnh của danh pháp nhập thiền Quả (*phala samāpatti*) là chi? **Nirodhe nibbāne**, Nibbāna, bên phía nào tất cả danh sắc (*nāma rūpa*) hoàn toàn diệt. Tâm nhập thiền Quả (*phala samāpatti*) lấy vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) trong đó danh sắc (*nāma rūpa*) không hiện diện làm cảnh. Chính xác là không có danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*) ở bên phía Nibbāna, là cảnh của danh pháp tâm quả (*phala citta*), nhưng có danh pháp tâm quả (*phala citta*) hiện diện lấy cảnh bên phía vắng mặt danh sắc (*nāma rūpa*) làm cảnh. Như thế đó không là đạt đến/ nhập vào *samāpatti* phía danh pháp diệt/ dứt Bậc tu tiên phải có khả năng phân biệt những pháp này.

Ở bên phía cảnh không có danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*). Về việc sự vắng mặt của danh sắc (*nāma rūpa*) này, như đã đề cập trên người Thánh (*Ariya*) phản khán/ xem lại Đạo (*magga*), Quả (*phala*) và Nibbāna. Ở giai đoạn phản khán/ xem lại Nibbāna, để chắc chắn, quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong Nibbāna. Nếu vị ấy không thể quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong Nibbāna, thì đó là chắc chắn, tại sao? Vì chính Đức Phật Buddha đã dạy ***Yathāca āpo paṭhavī tejo vāyo na ghātati*** v.v... 4 giới (*dhātu*) đó là địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong giới (*vāyo dhātu*) không thể sanh trong Nibbāna. Nếu không có 4 giới (*dhātu*), có thể nào sắc y sinh (*upādā rūpa*) sanh do nương vào 4 giới (*dhātu*) hiện diện hay chẳng? Hoàn toàn không hiện diện. Ngay cùng lúc sắc pháp (*rūpa dhamma*) không hiện diện, thì danh pháp (*nāma dhamma*) sanh nương vào sắc (*rūpa*) cũng không hiện diện, danh sắc (*nāma rūpa*) hoàn toàn dứt. Chúng dứt trong vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) đó là cảnh. Tuy nhiên có danh pháp tâm quả (*phala citta*) sanh lấy vô vi Nibbāna

(*asaṅkhata Nibbāna*) bên phía dứt danh sắc (*nāma rūpa*) làm cảnh. Danh pháp tâm quả (*phala citta*) sanh ra sao? Chúng sinh khởi nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*) của thiên sinh, người đang biết vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*), là bên phía danh sắc (*nāma rūpa*) không hiện diện. Biết như vậy được gọi là đạt đến/ nhập vào thiên Quả (*phala samāpatti*). Cho nên đạt đến/ nhập vào thiên Quả (*phala samāpatti*) không phải là loại đạt đến/ nhập vào (*samāpatti*) bên phía danh pháp diệt dứt.

Tuy nhiên trong giáo pháp có sự đạt đến/ nhập vào (*samāpatti*) bên phía danh pháp diệt/dứt; đó là nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*). Trong sự nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*), danh pháp hoàn toàn diệt. Tại sao chư Thánh nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*)? Hạng người nào có thể nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*). Chỉ bậc Bất lai (*Anāgāmī*) và Ứng cúng (*Arahatta*) có 8 thiên chứng hay đạt đến (*samāpatti*), (4 ‘thiên sắc’- *rūpa jhāna* và 4 thiên vô sắc- *arūpa jhāna*) có thể nhập vào đó. Tại sao họ nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*), điều đó được giải thích trong *Visuddhimagga*, trang 347, quyển 2. ***Kasmā samāpajjantīti saṅkhārānaṃ pavattibheda ukkanthatvā dittheva dhamme acittakā hutvā `nirodhaṃ Nibbānaṃ patvā sukhaṃ viharissāmā'ti samapajjanti*** (*Vism.* XXIII, 30). Bậc Bất lai (*Anāgāmī*) và Ứng cúng (*Arahant*) người có 8 thiên chứng/ đạt đến (*samāpatti*), bị chán ngán, bất mãn (*ukkantitvā*) về sự sanh và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) nhập vào thiên diệt (*nirodha samāpatti*). Tại sao? Vì ‘sự chăm chú vào’ của chư Thánh Ứng cúng (*Arahatta*) thì luôn trú (*sassata vihāra*) trong ‘xứ’ (*āyatana*), giới (*dhātu*), liên quan tương sinh (*paṭicca samuppāda*). Đức

Nhật Buddha đã dạy về điều đó trong Sattatthāṇa Kusala Sutta và Chú giải cũng đã đề cập về điều đó. Họ luôn luôn quan sát theo sự sanh và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) ở tại những ‘xứ’ (*āyatana*), giới (*dhātu*), liên quan tương sinh (*paṭiccasamuppāda*). Niệm (*sati*) của họ luôn vững chắc theo sự sanh và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Họ luôn ‘chăm chú vào’ như vậy. Vì họ luôn quan sát theo sự sanh và diệt của chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*), họ bị bắt mẫn (*ukkantitvā*) về chúng, không có sự mong mỏi nào để thấy chúng. Vì sự không hoan hỷ (*ukkantitvā*) này họ nhập vào thiền diệt (*nirodha samāpatti*) với mục đích ‘là điều tốt hơn chăm chú vào, bước vào hạnh phúc nhập vào thiền diệt (*nirodha samāpatti*) bên phía danh pháp dứt/ dừng, không có tâm biết chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*). Điều đó được giải thích như vậy.

Cho nên theo phần trình bày trên, ***Acittakā hutvā*** – ‘không có danh pháp’, nhập vào thiền diệt (*nirodha samāpatti*) là nhập vào thiền chứng *samāpatti* bên phía danh pháp dừng. Nhưng nhập vào thiền quả (*phala samāpatti*) thì không phải nhập vào thiền chứng *samāpatti* bên phía danh pháp dừng. Đó là sự thật mà không có danh (*nāma*) và không có sắc (*rūpa*) ở bên phía cảnh, đó là Nibbāna. Nhưng có tâm Đạo (*magga citta*) và tâm quả (*phala citta*) là những pháp sinh khởi biết vô vi Nibbāna (*asaṅkhata Nibbāna*) bên phía danh sắc (*nāma rūpa*) không hiện diện. Tâm Đạo (*magga citta*) và tâm quả (*phala citta*) này là danh pháp siêu thế (*lokuttara*). Chư pháp này được đề cập chính xác trong Nguyên bản như có bao nhiêu danh pháp trong ‘tâm Đạo Dự lưu’ (*Sotāpatti magga citta*), trong ‘tâm Đạo Nhất lai’

(*Sakadāgāmi Magga citta*) v.v... Cho nên đây không phải là nhập vào thiền chứng (*samāpatti*) nơi danh pháp dừng.

Đó là điều cần thiết để bậc tu tiên phân biệt giữa chúng [*tức là giữa nhập vào thiền quả (phala samāpatti) và nhập vào thiền diệt (nirodha samāpatti)*]. Bài giảng tối nay về sự đạt đến ‘Quả Ứng cúng (*Arahatta phala*) dựa theo Mahā Gopalaka Sutta. Đối với người đã đạt ‘Đạo tuệ/ Quả tuệ Dự lưu’ (*Sotāpatti Magga ñāṇa/Phala ñāṇa*) trước tiên xuất khỏi ‘Đạo tuệ/ Quả tuệ Dự lưu’. Kế đến với sự mong muốn đạt đến ‘Đạo tuệ/ Quả tuệ’ cao hơn, thiền theo chư pháp hành (*saṅkhāra dhamma*) về tướng vô thường (*anicca lakkhaṇa*), tướng khổ (*dukkha lakkhaṇa*) và tướng vô ngã (*anatta lakkhaṇa*)<sup>1</sup> của chúng. Tùy theo pháp tròn đủ (*pāramī*) của bậc tu tiên, ‘Đạo Quả tuệ Nhất lai’ (*Sakadāgāmi Magga Phala ñāṇa*), ‘Đạo Quả tuệ Bất lai’ (*Anāgāmi Magga Phala ñāṇa*), ‘Đạo Quả tuệ Ứng cúng’ (*Arahatta Magga Phala ñāṇa*) có thể sanh trong chuỗi ở cuối của tuệ quán (*vipassanā*) tương ứng. Nếu chúng sinh khỏi thì đạt được ‘Quả ứng cúng’ (*Arahatta phala*).

---



---

<sup>1</sup> Vô ngã tướng.

## PHẦN II

### - CHƯƠNG 13 -

## TỪ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (ĀNĀPĀNASATI) ĐẾN THIỀN VÔ SẮC (ARŪPA JHĀNA)

*(Chương này là phần chính của thời nói pháp (dhamma) về Hatthipala Jataka cho sinh viên Đại Học Mawlamyaing. Thời nói cũng gồm phần trích dẫn từ thời nói pháp về Natha Sutta, Assaji Sutta and Ānāpānasati Sutta)*

### Hướng Dẫn Trước Khi Tu Tập

Trong tu viện này, một thiền sinh có thể tu tập thiền ‘niệm theo hơi thở vào và hơi thở ra’ (*ānāpānasati*) khi mới bắt đầu thiền hay sau khi đã tu tập thiền thành công dựa vào 4 giới nghiệp xứ (*dhātu kamaṭṭhāna*). Nếu vị ấy chọn cách thứ hai là sau khi củng cố định (*samādhi*) bằng cách thiền theo 4 giới (*dhātu*) và nêu ánh sáng trở nên ổn định, thiền sinh có thể chuyển sang thiền theo 32 phần của thân; sau khi thành công vị ấy chuyển sang thiền *kasīna* biến xứ trắng bằng cách của thiền xương. Sau khi đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư dựa vào *kasīna* biến xứ trắng vị ấy chuyển sang bốn thiền bảo hộ, sau đó vị ấy chuyển sang tu tập thiền quán (*vipassanā*). Chỉ khi tuệ quán (*vipassanā*) đạt được một cách đúng đắn, kể đến vị ấy chuyển sang tu tập niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*). Ở giai đoạn đó hầu hết thiền sinh thành công niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*Ānāpānasati*) trong một hay hai thời ngồi. Đối với



thiền sinh nào chuyển sang tu tập niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*), sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) thứ tư của *kaṣiṇa* biến xứ trắng thì bởi vì sức mạnh ủng hộ (sức mạnh cận y *upanissaya satti*) của thiền (*jhāna*) thứ tư *kaṣiṇa* biến xứ trắng, và cũng do sức mạnh của định (*samādhi*) được làm vững chắc bằng tuệ quán (*vipassanā ñāṇa*), niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) có thể được tu tập dễ dàng. Một ví dụ về cách tu tập này có thể được tìm thấy trong *Mahā Rāhulovāda Sutta*. Trong *Sutta* đó, Đức Phật Buddha đã dạy Tôn giả Rāhula thiền theo 6 giới (*dhātu*). Chỉ sau đó Đức Phật Buddha tiếp tục dạy vị ấy niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*Ānāpānasati*). Cho nên nó có thể được chuyển từ một thiền (nghịệp xứ *kammaṭṭhāna*) sang thiền khác. Nếu định (*samādhi*) ổn định, nó có thể được chuyển. Nhưng thời nói pháp tối nay sẽ là theo cách thứ nhất, đó là thiền sinh mới bắt đầu tu tập ra sao, dùng niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) là thiền lúc khởi đầu.

Một nguyên tắc quan trọng phải được tuân theo ở giai đoạn đầu hoặc khi ấn tượng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*) lần đầu xuất hiện được đề cập trong *Visuddhimagga*, trang 278. ***Athānena taṃ nimittaṃ neva vaññato manasi kūtabbaṃ, na lakkhaṇato paccavekkhitabbaṃ*** (*Vism*, VIII, 221). Có ba loại ấn tượng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*): ‘chuẩn bị tướng’ (*parikamma nimitta*), học tướng (*uggaha nimitta*)<sup>1</sup> và tợ tướng (*paṭibhāganimitta*)<sup>2</sup>. Hơi thở vào và hơi thở ra ở giai

<sup>1</sup> Uggaha: học tướng (學習: học tập, nghiên cứu), 手: đặt, đặc, 取相: thủ tướng.

<sup>2</sup> Paṭibhāga: 似相 tợ tướng; 明 minh; 對 đối.

đoạn đầu được gồm vào ‘chuẩn bị tướng’ (*parikamma nimitta*). ***Neva vaṇṇato manasi kātabbam*** - không chú ý theo màu của ấn tướng (*nimitta*). Khi ấn tướng (*nimitta*) xuất hiện đầu tiên lúc bắt đầu nếu thiền sinh chú ý theo màu của nó, thì đó là chuyển sang thiền theo biến xứ (*kasiṇa*) màu; đó không còn là niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*).

Điểm khác là nếu thiền sinh chú ý theo trạng thái thực tính gọi là 4 đại giới (*dhātu*) của hơi thở, nhất là trạng thái của giới/ phong giới (*vāyo dhātu*) thì đó trở thành giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), thiền theo 4 giới (*dhātu*); đó không còn là niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*). Cho nên thiền sinh không nên chú ý theo những trạng thái thực tính.

Hơn nữa, không chú ý theo đó là tướng phổ thông (*sammasana lakkhaṇa*) như ‘thở vào, sanh và diệt, vô thường (*anicca*)’, ‘thở ra, sanh và diệt, vô thường (*anicca*)’. Đây là vì thở vào và thở ra ở giai đoạn này vẫn là một pháp chế định (*paññatti*). Pháp chế định (*paññatti*) không phải là pháp (*dhamma*) để thiền quán (*vipassanā*) vì chỉ pháp siêu lý (*paramattha*) mới là cảnh của tuệ quán (*vipassanā*). Bất cứ tâm nào sanh nương vào sắc ý vật (*hadaya vatthu*) có sức mạnh làm nhân/ duyên trợ cho hơi thở vào và hơi thở ra. Những ai muốn chuyển sang pháp siêu lý (*paramattha*) phải phân tích 4 giới (*dhātu*) của ‘sắc do tâm trợ sanh/sắc tâm’ (*cittaja rūpa*) này (tức là hơi thở). Chúng là những hạt/ bọ (*kalāpa*) nhỏ. Hơi thở vào là những bọ sắc (*rūpa kalāpa*) rất vi tế. Hơi thở ra cũng là những bọ sắc (*rūpa kalāpa*) tế. Trong mỗi bọ (*kalāpa*) có 8 thứ sắc (*rūpa*): địa (*paṭhavī*),

thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí hay mùi (*gandha*), vị (*rasa*), vật thực nội (*ojā*). Khi địa giới (*paṭhavī dhātu*) của một bợn (*kalāpa*) và địa giới (*paṭhavī dhātu*) của bợn (*kalāpa*) khác dội vào nhau thì âm thanh phát sanh. Đó là âm thanh của hơi thở. Cả thấy 9 thứ. Thiền sinh nào có khả năng quan sát theo 8 thứ sắc (*rūpa*) này có phương pháp có thể thiền theo tướng vô thường (*anicca*) bằng cách quan sát theo sự sanh và diệt của chúng; khổ (*dukkha*), bằng cách quan sát theo tính liên tục bị áp bức bởi sự sanh và diệt của chúng; vô ngã (*anatta*), không linh hồn, không tồn tại một cốt lõi bền vững. Không đạt đến giai đoạn này, nếu bậc tu tiến thiền vô thường (*anicca*) theo pháp chế định (*paññatti*) thì đó không phải là cách của niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*). Cho nên thiền sinh nào mong muốn củng cố định (*samādhi*) qua ‘nghiệp xử niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra’ (*ānāpānasati kammaṭṭhāna*) phải không chú ý theo trạng thái thực tính (*sabhāva lakkhaṇā*) của 4 giới (*dhātu*) và theo sự sanh và diệt gọi là tướng phổ thông (*sammañña lakkhaṇa*). Bây giờ đó chỉ là giai đoạn định (*samādhi*) lấy pháp chế định (*paññatti*) đó là hơi thở làm cảnh, đề mục của thiền.

## Hướng Dẫn Tu Tập

Bạn có thể bắt đầu tu tập niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*Ānāpānasati*) bằng cách tập trung theo hơi thở vào và hơi thở ra đang chạm ở lỗ mũi hay môi trên. Bậc tu tiến có thể hỏi, người tu tập cần phải tập trung theo hơi thở hay sự xúc chạm? Bậc tu tiến cần phải tập trung theo hơi thở. Hơi thở đang chạm ở nơi nào rõ nhất ở lỗ mũi hay môi trên. Sự xúc chạm được quan sát theo bằng thiền khác, đó là danh

nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*). Đó là quan sát về danh pháp (*nāmadhamma*), danh pháp dựa vào xúc xứ (*phoṭṭhabba dhātu*) (đó là danh pháp lấy cảnh xúc làm cảnh). Cho nên, bậc tu tiến chỉ nên thiền theo hơi thở đang chạm mà không theo sự xúc chạm. Ý nghĩa khác nhau. Chỉ thiền theo sự xúc chạm là thiền/ nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) khác. Thiền theo hơi thở ở chỗ đang chạm là niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*Ānāpānasati*). Cho nên thiền này cần niệm (*sati*) và tuệ (*paññā*) mạnh.

Cho nên, bậc tu tiến cần phải cố gắng tập trung theo hơi thở vào và hơi thở ra theo cách này. Nếu thiền sinh xét thấy rằng vị ấy không thể tập trung tốt dù sau một hoặc hai thời ngồi, thì vị ấy cần phải dùng phương pháp đếm. Điều này sẽ giúp vị ấy phát triển sự tập trung. Thiền sinh cần phải đếm sau khi kết thúc mỗi hơi thở như vậy: ‘Thở vào, thở ra, một’, ‘thở vào, thở ra, hai’, ‘thở vào, thở ra, ba’, v.v... ‘thở vào, thở ra, tám’. Vị ấy cần phải đếm ít nhất đến năm và không vượt quá mười. Bạn được khuyến khích đếm đến tám vì sự kính trọng đối với nhóm Tám Chi Thánh Đạo mà bạn đang cố gắng phát triển. Bạn cần phải xác định rằng bạn sẽ không để tâm của bạn trôi đi hay lang thang khỏi mỗi bộ tám. Bạn chỉ nên tỉnh giác theo hơi thở. Do sự tập trung liên tục theo hơi thở này trong mỗi bộ tám, tâm sẽ trở nên yên tĩnh. Tốt hơn là tập trung theo hơi thở ít nhất một giờ sau khi tâm yên tĩnh để làm nó vững chắc.

Nếu bạn có khả năng làm như vậy thì bạn nên bỏ đếm và tiến lên giai đoạn kế. Nếu bạn đang thở vào một hơi thở dài, bạn biết rằng đó là một hơi thở vào dài; hoặc đang thở ra một hơi thở dài bạn biết rằng đó là một hơi thở ra dài. Tương

tự nếu bạn đang thở vào một hơi thở ngắn, bạn biết rằng đó là một hơi thở vào ngắn; hoặc đang thở ra một hơi thở ngắn bạn biết rằng đó là một hơi thở ra ngắn. Dài hoặc ngắn ở đây là chi? Đó là khoảng thời gian. Nếu lấy một thời gian hơi thở dài thì đó là một hơi thở dài và nếu lấy một thời gian hơi thở ngắn thì đó là một hơi thở ngắn. Thở bình thường và không cố gắng làm hơi thở dài hoặc ngắn. Không thêm gán cho cái tên là ‘dài’ hay ‘ngắn’. Tuy nhiên nếu bạn phải dùng cái tên, thì chỉ có cái tên như ‘hơi thở vào, hơi thở ra’ hoặc ‘thở vào, thở ra’. Chỉ tỉnh giác nếu hơi thở là dài hay ngắn; nhưng sự tập trung vẫn phải theo hơi thở đang xúc chạm ở lỗ mũi hoặc môi trên. Không đi theo hơi thở vào trong thân hoặc ở ngoài thân. Nếu thiên sinh đi theo hơi thở vào trong hoặc ở ngoài thân vị ấy sẽ không thể làm cho hoàn thiện sự tập trung của vị ấy. Cho nên tốt hơn là tập trung như vậy theo hơi thở đang xúc chạm ở lỗ mũi hoặc môi trên đến một, hai hoặc ba giờ đồng hồ.

Tuy nhiên đối với người có thể tập trung yên tịnh như vậy và chưa có ấn tượng (*nimitta*) xuất hiện, thì họ cần phải tiến lên giai đoạn kế. Thiên sinh cần phải tỉnh giác theo toàn hơi thở liên tục từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc. Bạn không nên thêm gán cho cái tên là ‘đầu, giữa, cuối’. Nhưng nếu bạn phải gán cho cái tên thì gán cho cái tên như chỉ là ‘hơi thở vào, hơi thở ra’ hoặc ‘thở vào, thở ra’ và biết toàn hơi thở từ lúc bắt đầu đến kết thúc đang chạm tại một nơi trên lỗ mũi hay môi trên, không có đi theo nó vào trong thân hay ở ngoài. Nếu thiên sinh có khả năng tập trung theo cách này đến một hay hai giờ đồng hồ thì ấn tượng (*nimitta*) có thể sanh.

Tuy nhiên dù ấn tướng (*nimitta*) sanh hay không, bạn cần phải tiếp tục đến giai đoạn kế. Ở giai đoạn này bạn thầm lập nguyện ‘Mong cho hơi thở thô của tôi được yên lặng’. Dần dần hơi thở sẽ tự nó trở nên yên lặng, nhẹ nhàng, vi tế và yên tịnh. Bạn phải không chủ định, không cố ý làm cho hơi thở yên tịnh hay vi tế. Nếu bạn chủ định, cố ý làm cho hơi thở yên tịnh thì dần dần bạn sẽ thở hỗn hển và trở nên mệt. Nếu hơi thở tự trở nên vi tế và tâm được yên tịnh theo hơi thở, bằng sức mạnh của thiền hầu hết thiền sinh không cảm nhận đầu, mũi, hay thân; mà chỉ có sự tồn tại của hơi thở và tâm đang thiền theo hơi thở. Khi ấy bạn không thể nhận thấy ‘tôi’ hay ‘anh ấy’. Vào lúc ấy chỉ có tâm tập trung cố định theo hơi thở. Nếu tâm được yên tịnh và tập trung theo hơi thở đến một giờ thì trong thời gian đó, sự liên kết với thế giới không bị cắt đứt phải chăng? Nó bị cắt đứt. Nó trở thành thiện (*kusala*) cao hơn. Thiện này trở nên hơi gần với cận định (*upacāra samādhi*).

Nhờ có sự hiện diện của cần (*viriya*) trong sự tập trung và pháp tròn đủ (*pāramī*), ấn tướng (*nimitta*) có thể sanh ở giai đoạn này. Ấn tướng (*nimitta*) có thể xuất hiện với những người khác nhau theo những cách khác nhau. Nó có thể có vẻ giống như sợi chỉ trắng, một ánh sáng trắng dài, một ngôi sao, một đám mây hay len cotton trắng. Nó có thể xuất hiện với một số như phủ cả khuôn mặt hoặc như mặt trời hay mặt trăng hay một ngọc trai hay đá ruby. Nó xuất hiện với những người khác nhau theo những cách khác nhau. Vì nó bị trợ sanh bởi tướng (*saññā*). Dù là niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*Ānāpānasati*) chỉ là một đề mục thiền, có thể trợ sanh nhiều loại ấn tướng (*nimitta*) tùy theo tướng (*saññā*) của mỗi cá nhân.

Hơi thở có thể trở thành khói màu xám lúc bắt đầu. Khi ấy nếu bạn duy trì tâm yên tịnh theo hơi thở, chỉ khi ấy hơi thở và khói màu sẽ trở thành một, không có sự khác nhau nào. Sau đó, nếu tâm được yên tịnh và tập trung theo hơi thở, nó trở thành màu trắng, dù nó là trắng, nếu bạn chỉ tập trung theo hơi thở, thì hơi thở trở thành ấn tượng (*nimitta*) và ấn tượng (*nimitta*) trở thành hơi thở. Nếu hơi thở và ấn tượng (*nimitta*) trở thành một, không có sự khác nhau nào, thì khi bạn tập trung theo hơi thở là bạn cũng đang tập trung theo ấn tượng (*nimitta*); và khi bạn tập trung theo ấn tượng (*nimitta*) là bạn cũng đang tập trung theo hơi thở. Nếu như vậy, thiền của bạn tốt và đúng. Nếu ấn tượng (*nimitta*) trở nên ổn định và nếu bạn chỉ chú ý theo ấn tượng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*), không có chú ý theo hơi thở thì tâm sẽ trở nên định theo ấn tượng (*nimitta*) trong khi ấy. Khi thiền sinh đã vượt tới giai đoạn này, điều quan trọng là không tham điều khiển hay chơi với ấn tượng (*nimitta*). Bạn không nên làm nó đi xa khỏi bạn và không cố ý thay đổi hình dạng hay sự xuất hiện của nó. Nếu bạn làm như vậy định của bạn sẽ không phát triển. Ấn tượng (*nimitta*) sẽ có thể biến mất.

Tuy nhiên nếu ấn tượng (*nimitta*) xuất hiện cách xa lỗ mũi thì không có sức mạnh để chuyển sang thiền an chỉ định (*appanā jhāna samādhi*). Tại sao? Vì đó là một nguyên tắc quan trọng đối với ‘nghiệp xứ niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra’ (*ānāpānasati kammaṭṭhāna*). Chú giải đã đề cập rằng tu tiến định niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati samādhi bhāvanā*) có thể được hoàn thành chỉ nếu niệm tu tiến (*bhāvanā sati*) có khả năng thiền ở tại nơi hơi thở xúc chạm. Nếu vị ấy tập trung ở bên ngoài, bỏ quên

hơi thở ở nơi xúc chạm, điều đó rất khó để đạt đến thiền định (*jhāna samādhi*). Cho nên khi ấn tướng (*nimitta*) cách xa, bậc tu tiên không nên chú ý theo ấn tướng (*nimitta*); mà chỉ nên chú ý theo hơi thở được rõ ràng ở một nơi. Do đó hơi thở và ấn tướng (*nimitta*) có thể trở thành một. Khi ấn tướng (*nimitta*) là màu khói hơi xám đó là ‘chuẩn bị tướng’ (*parikamma nimitta*) ở giai đoạn chuẩn bị định (*parikamma samādhi*). Nếu nó trở thành trắng như một đồng cotton, ấn tướng (*nimitta*) này được gọi là ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*), nó trở nên khá cao. Nếu ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*) trắng này được ổn định, vững vàng thiền sinh phải cố gắng làm cho tâm yên tĩnh và tập trung theo nó. Ở giai đoạn này trong việc cố gắng làm như vậy, bạn không nên chú ý theo màu của ấn tướng (*nimitta*); mà chú ý theo nó chỉ là ấn tướng (*nimitta*).

Ví dụ, có một ly nước đầy. Một viên ngọc trai được đặt trong đó. Như ví dụ này, chỉ xuyên tâm vào ấn tướng (*nimitta*). Không kiểm tra, nghiên cứu. Không cần thiết kiểm tra, nghiên cứu là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), vô ngã (*anatta*). Không cần thiết kiểm tra, nghiên cứu dù nó nóng hay lạnh, cứng hay mềm; và không cần thiết chú ý theo màu của ấn tướng (*nimitta*). Nếu vị ấy đã cố gắng như vậy, ấn tướng (*nimitta*) sẽ chuyển từ giai đoạn trắng sang giai đoạn rất sáng chói tợ như sao Kim Venus. Một ấn tướng (*nimitta*) như vậy được gọi là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). Nếu đạt được tợ tướng (*paṭibhāganimitta*), cố gắng làm cho tâm yên tĩnh và tập trung theo nó. Nếu tâm được yên tĩnh và tập trung theo ấn tướng (*nimitta*) đến một hoặc hai giờ đồng hồ, hầu hết thiền sinh có thể dễ dàng quan sát theo những chi thiền (*jhāna*) nếu họ xem lại chúng trong khi ấy.



Đây là cho hầu hết thiền sinh. Tuy nhiên có một số người xem lại theo chúng bằng cách đoán. Cho nên phương pháp chỉ rõ, xác định theo phương pháp Vô tử pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật hay kinh nghiệm thực hành của thiền sinh đang thiền theo ấn tượng (*nimitta*); đó là, tâm sanh nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*) tồn tại trong tim. Kế đến tâm thiền sinh khởi nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*) đang sanh dựa vào cái gì? Khi tâm lộ (*vīthi citta*) không sanh thì tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) sáng tỏ đang sanh. Trạng thái tự nhiên của tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) này bị ngưng nếu tâm lộ (*vīthi citta*) sanh. Nếu tâm lộ không đang sanh, nó lại xuất hiện. Nó là tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) chủ. Một số nhà triết học đã giải thích tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) chủ này là tiềm thức hay tâm không có ý thức. Vô tử pháp (*Abhidhamma*) của Đức Phật không khớp với sự giải thích này vì ***Catu bhūmaka cittaṅhi no vijānanalakkhaṇaṃ nāma natthi*** – không có tâm (*citta*) nào không biết cảnh nếu tâm sanh trong bốn cõi như Dục giới (*Kāmaṇvacara*), Sắc giới (*Rūpavacara*), Vô sắc giới (*Arūpavacara*) và Siêu thế (*Lokuttara*). Tất cả tâm đều biết cảnh. Tuy nhiên điều gì đang xảy ra với tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*)? Nó không biết bất cứ cảnh hiện tại nào. Nó chỉ biết cảnh đã bắt lấy bởi động lực cận tử (*maraṇāsanna javana*). Tâm cận tử vào lúc gần tử trong kiếp sống quá khứ chỉ có thể biết một trong ba cảnh này: Cảnh nghiệp (*kamma*), ‘nghiệp tướng/điềm nghiệp’ (*kamma nimitta*), ‘thú tướng/điềm sanh’ (*gati nimitta*). Chúng ta không thể gọi nó là tâm không có ý thức chỉ vì nó không biết cảnh hiện tại. Có một cảnh nó đang biết. Dù sao đối với người đang tu tập thiền, nếu vị ấy có khả năng làm cho tâm

yên tịnh và tập trung định theo ấn tướng của hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna nimitta*) đến một hoặc hai giờ đồng hồ v.v..., kể đến ánh sáng tỏa sáng chói trong khi ấy. Tự tướng của hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*) tỏa sáng chói. Do tâm đang thiền, ánh sáng đang tỏa sáng. Ánh sáng đang tỏa sáng trong tất cả hướng xung quanh thân. Khi ấy ánh sáng có thể trở nên mạnh mẽ và nêu hướng sự quan sát về sắc ý vật (*hadaya vatthu*) trong tim với sự trợ giúp của ánh sáng này - ***Pabhāssaramidaṃ bhikkhave cittaṃ***, (*Angguttara Nikāya, Eka Nipāta*) - tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) chủ đang tỏa sáng chói có thể được tìm thấy.

Rồi một người có thể hỏi, ‘Nếu như vậy, thưa Đại đức, có ánh sáng trong tâm phải chăng?’ Điều đó không như vậy. Tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhāvanā*) và tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā*) là ‘tâm tinh lương, cao quý’ (*pañña citta*). Đó là tâm ở một trạng thái cao hơn. Sắc do tâm trợ sanh (*cittaja rūpa*) không chỉ sinh khởi do tâm ở một trạng thái cao hơn, mà chúng cũng còn sanh do tâm ‘bất thiện’ (*akusala*) ti hạ, thấp hèn (*hīna*). Mỗi tâm sinh khởi nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*) có khả năng trợ cho sắc tâm (*cittaja rūpa*) sanh. Khi ấy, khi những sắc tâm này lan khắp toàn thân và tùy theo sức mạnh của tuệ (*nāṇa*) được đi cùng theo từng tâm tu tiên chỉ tịnh (*samatha bhāvanā*) hay tâm tu tiên quán, minh sát (*vipassanā bhāvanā*), cảnh sắc (*rūpārammaṇa*) gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*) thì rất sáng. Hơn nữa nếu quan sát thêm nữa, mỗi bọn sắc tâm (*cittaja kalāpa*) có 4 giới (*dhātu*): địa (*paṭhavī*); thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*). Trong 4 giới (*dhātu*) này, hỏa giới (*tejo dhātu*) được gọi là quý tiết (*utu*). hỏa giới (*tejo dhātu*)

này được gọi là quý tiết (*utu*) có thể trợ sanh nhiều thể hệ bọn (*kalāpa*) mới. Nếu phân tích, mỗi bọn (*kalāpa*) bị trợ bởi hỏa giới (*tejo dhātu*) có 8 thứ sắc: địa (*paṭhavī*), thủy (*āpo*), hỏa (*tejo*), phong (*vāyo*), sắc màu (*vaṇṇa*), khí hay mùi (*gandha*), vị (*rasa*) và vật thực nội (*ojā*). Mỗi ‘bọn sắc do quý tiết trợ sanh’ (*utuja rūpa kalāpa*) có sắc cảnh (*rūpārammaṇa*) gọi là màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*). Sắc cảnh (*rūpārammaṇa*) này là một sắc (*rūpa*) sáng chói. Cho nên có ánh sáng trong bọn sắc (*rūpa kalāpa*) bị trợ bởi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ; nhưng tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ thì không sáng chói. Màu sắc giới (*vaṇṇa dhātu*), sắc cảnh (*rūpārammaṇa*) hiện diện trong bọn sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) bị trợ bởi tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ và hiện diện trong bọn sắc quý tiết (*utuja rūpa kalāpa*) của nó thì sáng chói. Như vậy, nếu tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ xảy ra liên tục thì do bọn sắc tâm (*cittaja rūpa kalāpa*) và bọn sắc quý tiết (*utuja rūpa kalāpa*) thì cũng liên tục đang sanh, Đức Phật đã dạy rằng ***Pabhāssaramidaṃ bhikkhave cittaṃ*** – tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) thì sáng tỏ. Đó là tính sáng tỏ tự nhiên.<sup>1</sup> Nó ví như một tấm gương. Khi thiên sinh có khả năng đạt được tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*) sáng chói, chú ý theo tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ và có thể quan sát theo nó, kể đến tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*) mà vị ấy đang thiên theo xuất hiện trong tấm gương này đó là tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ. Khi tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*) này rọi/ chiếu sáng tâm hữu phần (*bhavaṅga*) sáng tỏ, khi ấy thiên sinh có

<sup>1</sup> It) is only the nature of being clear.

thể thấy rõ 5 chi thiền (*jhāna*): tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*).

Sau khi có khả năng đạt đến thiền (*jhāna*) đến một hoặc hai giờ đồng hồ kể đến xuất khỏi thiền đó, quan sát theo sắc ý vật (*hadaya vatthu*) về phần năm chi thiền (*jhānaṅga*). Vì định này sanh nương trên sắc ý vật (*hadaya vatthu*), năm chi thiền (*jhānaṅga*) rõ ràng:

- 1) Tầm (*vitakka*): sự đưa, đặt tâm áp vào lúc ban đầu; đó là áp tâm vào cảnh tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*).
- 2) Tứ (*vicāra*): duy trì sự áp tâm; liên tục duy trì tâm theo tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*).
- 3) Hỷ (*pīti*): vui/ mừng về cảnh tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*).
- 4) Lạc (*sukha*): thọ lạc hay sung sướng/hạnh phúc phối hợp sự trải nghiệm tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*).
- 5) Định (*ekaggatā*): nhất tâm theo tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*).

Khi bạn chỉ đang bắt đầu tu tập thiền (*jhāna*), bạn cần phải tu tập nhiều hơn để nhập vào thiền an chỉ<sup>1</sup> và không dùng nhiều thời gian xem lại/phản khán các chi thiền. Chỉ quan sát hay xem lại sau sự miệt mài mạnh mẽ. Hơn nữa nếu tuệ của bạn không sắc bén lúc ban đầu bạn cần phải quan sát theo chúng từng pháp một. Sau khi tu tập miệt mài thêm, tuệ sẽ được sắc bén. Kể đến bạn phải có khả năng xem lại/phản khán theo năm chi thiền (*jhānaṅga*) cùng nhau.

---

<sup>1</sup> Absorption = an chỉ, miệt mài.

Nếu bạn có thể làm như vậy kể đến bạn cần phải tu tập pháp tự tại hay thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ nhất. Có 5 pháp thuần thực:

- 1) *Āvajjana vasitā* – chuyển hướng thuần thực trong việc chuyển hướng nhanh chóng đến chi thiền; là khả năng quan sát theo, xác định những chi thiền sau khi xuất khỏi thiền.
- 2) *Samāpajjana vasitā* – nhập định thuần thực nhập nhanh chóng; là khả năng nhập thiền bất cứ khi nào bạn mong muốn.
- 3) *Adhiṭṭhāna vasitā* – quyết định thuần thực quyết định trú; là khả năng trú trong thiền thời gian dài theo như bạn xác định trú.
- 4) *Vuṭṭhāna vasitā* – xuất định thuần thực trong việc xuất khỏi thiền vào thời gian đã định trước.
- 5) *Paccavekkhaṇa vasitā* – phản khán thuần thực phản khán nhanh chóng; là khả năng quan sát theo, xem kỹ lại những chi thiền.

Khi bạn trở nên thành thạo về năm pháp thuần thực, bạn có thể cố gắng tiến tới thiền (*jhāna*) thứ hai. Để làm điều này, bạn cần nhập vào thiền (*jhāna*) thứ nhất và sau khi xuất khỏi thiền thứ nhất, xem lại sự sai lỗi của thiền (*jhāna*) thứ nhất. Thiền (*jhāna*) thứ nhất thì gần với năm pháp cái (*nīvarana*). Hơn nữa, những chi thiền gồm tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) trong thiền làm cho thiền (*jhāna*) thứ nhất ít yên tịnh hơn thiền (*jhāna*) thứ hai, là thiền không có tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*). Vì vậy mong muốn loại trừ hai chi thiền (*jhānaṅga*) này, tập trung định theo tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*). Theo cách này, bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền (*jhāna*) thứ hai, trong đó ba chi

thiền hiện diện là: hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*). Kế đến bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ hai.

Khi bạn được thành công trong việc này và bạn muốn tu tập phát triển thiền (*jhāna*) thứ ba thì bạn cần phải xem lại sự sai lỗi của thiền (*jhāna*) thứ hai và thuận lợi của thiền (*jhāna*) thứ ba. Thiền (*jhāna*) thứ hai thì gần với thiền (*jhāna*) thứ nhất và thiền (*jhāna*) thứ ba thì yên tịnh hơn thiền (*jhāna*) thứ hai. Bạn cũng cần phải xem lại rằng chi thiền (*jhānaṅga*) hỷ (*pīti*) làm cho thiền (*jhāna*) thứ hai ít yên tịnh hơn thiền (*jhāna*) thứ ba, đó là thiền không có hỷ (*pīti*). Xem lại theo cách này sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) thứ hai, bạn cần phải phát triển sự mong muốn đạt đến thiền (*jhāna*) thứ ba và kế đến lần nữa tập trung định theo tợ tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*). Theo cách này bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền (*jhāna*) thứ ba có hai chi thiền (*jhānaṅga*) lạc (*sukha*) và định /nhất hành (*ekaggatā*). Kế đến bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ ba.

Khi bạn thành công trong vấn đề này và bạn muốn tu tập phát triển thiền (*jhāna*) thứ tư thì bạn cần phải xem lại sự sai lỗi của thiền (*jhāna*) thứ ba và thuận lợi của thiền (*jhāna*) thứ tư. Bạn cần phải xem lại rằng chi thiền (*jhānaṅga*) lạc (*sukha*) làm cho thiền (*jhāna*) thứ ba ít yên tịnh hơn thiền (*jhāna*) thứ tư, là thiền không có chi thiền (*jhānaṅga*) lạc (*sukha*); hơn nữa bậc tu tiến có thể bị dính mắc vào lạc (*sukha*). Xem lại theo cách này sau khi xuất khỏi thiền (*jhāna*) thứ ba bạn cần phải phát triển sự mong muốn đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư và lần nữa tập trung định theo tợ

tướng hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpāna paṭibhāganimitta*). Theo cách này bạn sẽ có khả năng đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư có xả (*upekkhā*) và định /nhất hành (*ekaggatā*). Khi bậc tu tiên đã đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư, điểm đặc trưng riêng của thiền (*jhāna*) thứ tư là không có hơi thở. Bạn cần phải tu tập pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ tư.

### **Chuyên Sang Thiền Biến Xứ (*kaṣiṇa*)**

Trong *Nimitta Sutta* trong *Āṅguttara Nikāya Tika Nipatta*, Đức Phật đã dạy rằng tâm tu tiên (*bhāvanā citta*) của cả hai thiền chỉ tịnh (*samatha*) và thiền quán (*vipassanā*) có ánh sáng chói rực rỡ. Vì vậy khi ánh sáng này sanh sáng rực rỡ trong giai đoạn thiền (*jhāna*) thứ tư thiền sinh cần phải làm điều gì? Đây là cơ hội cho những ai có sự mong muốn chuyên sang thiền biến xứ (*kaṣiṇa*). Trước đó, trước tiên họ cần phải tu tập để làm cho ánh sáng mạnh hơn và vững vàng, ổn định hơn. Với ánh sáng này quan sát trong tự thân của bậc tu tiên – tóc, lông, móng, răng, da v.v... Có 32 phần của thân. Tuy nhiên trước tiên thiền sinh cần phải chia chúng thành nhóm, mỗi nhóm năm phần của thân và kế đến thiền theo chúng từng nhóm một. Nếu bạn thành công trong việc quan sát theo tất cả 32 phần của thân theo cách này thì bạn cần phải quan sát tất cả 32 phần của thân từ tóc đến nước tiểu cùng nhau cùng lúc. Và kế đến từ nước tiểu đến tóc cùng lúc; rồi lần nữa từ tóc đến nước tiểu. Nếu bạn có khả năng thiền theo chiều thuận và theo chiều nghịch như vậy thành công và liên tục, điều đó như đang nhìn 32 trụ của hàng rào từ một căn nhà. Nếu bạn đếm từng trụ một thì nó sẽ mất một thời gian dài; vì vậy bạn không đếm. Bằng cách nhìn vào những trụ từ trái sang phải và từ phải sang trái thì

bạn có khả năng thấy tất cả 32 trụ mà không đếm từng trụ. Tương tự, quan sát theo 32 phần của thân khá nhanh và bạn sẽ trở nên thành thạo.

Kế đến chuyển sang thiền theo 32 phần của thiền sinh đang ngồi phía trước bạn (trong thiền đường). Thiền từ tóc đến nước tiểu và từ nước tiểu đến tóc nhanh chóng. Nếu bạn có khả năng thiền theo pháp ngoại phần (*bahiddhā*) như vậy thì lần nữa thiền theo 32 phần của thân nội phần (*ajjhata*) của chính bạn. Kế đến lần nữa pháp ngoại phần (tức là của thiền sinh phía trước bạn). Thiền luân phiên theo cách này. Nếu bạn thành công thì bạn cần phải thiền theo 32 phần của thân của những thiền sinh khác trong thiền đường, từng thiền sinh một. Nhưng bạn phải không tưởng tượng. Bạn phải quan sát bằng ánh sáng như chiếu sáng xuyên qua các vật bằng ánh đèn pin. Nếu bạn có thể quan sát theo cách này thì theo 32 phần nội phần và kế đến ngoại phần, từng người một. Sau đây hướng ánh sáng của bạn ra bên ngoài thiền theo 32 phần của thân của người nhân loại và bàng sanh bên ngoài. Thiền theo pháp ngoại phần như vậy, bạn có thể đưa ánh sáng của bạn xa hơn càng tốt. Nếu bạn thành công thì bạn có thể chuyển sang thiền biến xứ (*kasīṇa*). Theo nghiên cứu trên kinh nghiệm của những thiền sinh, điều dễ hơn là chuyển sang thiền biến xứ (*kasīṇa*) từ thiền theo 32 phần của thân .

### 1) Kasīṇa Biến Xứ Trắng

Trong số những biến xứ (*kasīṇa*) khác nhau, Đức Phật đã nhấn mạnh về *kasīṇa* biến xứ trắng; cho nên thiền sinh được hướng dẫn bắt đầu với thiền *kasīṇa* biến xứ trắng. Chúng tôi lấy ví dụ về một thiền sinh sẽ được chuyển từ thiền theo



xương thân phần ngoại phần sang *kaṣiṇa* biến xứ trắng. Thiền sinh này là một người lão luyện về thiền theo 32 phần của thân cần phải thiền theo toàn bộ xương hoặc chỉ xương sọ của thiền sinh phía trước vị ấy. Nếu nó không thích hợp để thiền theo toàn bộ xương và nếu tốt hơn là thiền theo xương sọ thì chỉ thiền theo xương sọ, thì chỉ lấy màu trắng của xương sọ làm cảnh và thiền theo nó. Thầm gán cho là ‘trắng, trắng, ...’. Dần dần hình dạng của xương sọ hay bộ xương sẽ biến mất và ấn tượng (*nimitta*) vòng tròn trắng sẽ xuất hiện. Nếu tiếp tục thiền theo vòng tròn trắng này, gán cho là ‘trắng, trắng, ...’ thì nó sẽ trở nên rất sáng chói. Cố gắng tập trung tâm theo màu trắng rất sáng chói này đến một hoặc hai giờ đồng hồ.

Đối với những ai có pháp tròn đủ (*pāramī*) tốt, vòng tròn trắng sẽ tự động mở rộng ra. Tuy nhiên đối với những ai có pháp tròn đủ (*pāramī*) yếu vòng tròn trắng sẽ vẫn giữ nguyên. Trong trường hợp này, sau khi có khả năng cố định tâm theo nó đến một hoặc hai giờ đồng hồ, nghĩ thầm quyết tâm mở rộng nó 3 inches/7.62 cm. Nếu vòng tròn trắng rung lắc/lay chuyển thì làm nó ổn định bằng cách thầm gán cho là ‘trắng, trắng, ...’. Khi nó trở nên ổn định, dần dần mở rộng nó thêm nữa. Một foot/ 30.48 cm, kể đến 2 feet/60.96 cm kể đến 2 yards/1.8288 mét, rồi 4 yards. 3.6576 mét theo tất cả hướng. Sau khi mở rộng nếu bạn thấy màu trắng trong tất cả hướng cũng như chính thân của bạn (là trắng), cố gắng tập trung tâm theo nó. Ví như mắc một cái mũ trên một điểm của một cái tường trắng, đặt tâm theo bất cứ phần trắng đơn lẻ mà bạn đã chọn. Nếu màu trắng trở nên sáng chói hơn và tâm bạn có khả năng tập trung theo nó đến một hoặc hai giờ đồng hồ thì 5 chi thiền (*jhānaṅga*) sẽ xuất hiện. Tu tập 5

pháp tự tại/ thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ nhất này. Kế đến với sự mong muốn loại trừ tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*), thiền theo màu trắng; tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) sẽ bị lướt qua. Ba chi thiền (*jhānaṅga*) [hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định/nhất hành (*ekaggatā*)] sẽ xuất hiện. Kế đến cố gắng được thiện xảo trong 5 pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ hai. Tiếp tục loại trừ hỷ (*pīti*) và kế đến bạn đạt đến thiền (*jhāna*) thứ ba chỉ với lạc (*sukha*) và định/nhất hành (*ekaggatā*). Sau khi tu tập 5 pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) thứ ba, loại trừ lạc (*sukha*) và bạn sẽ đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư có hai chi thiền (*jhānaṅga*) xả (*upekkhā*) và định/nhất hành (*ekaggatā*). Sau khi đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư theo *kaṣiṇa* biến xứ trắng bạn có thể chuyển sang thiền theo những biến xứ (*kaṣiṇa*) còn lại.

## 2) *Kaṣiṇa* Biến Xứ Nâu

Để chuyển sang biến xứ (*kaṣiṇa*) nâu, cùng cách thiền theo tóc của thiền sinh phía trước bạn. Lấy màu của tóc làm cảnh của thiền. Nếu hình dạng của tóc biến mất và ấn tượng (*nimitta*) vòng tròn nâu sinh khởi thì mở rộng nó đến tất cả hướng. Sau khi mở rộng nó đến tất cả hướng, thiền theo nó để lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## 3) *Kaṣiṇa* Biến Xứ Vàng

Đối với biến xứ (*kaṣiṇa*) vàng, thiền theo nước tiểu hay mỡ của thiền sinh phía trước bạn. Lấy màu vàng của nó làm cảnh của thiền. Nếu nước tiểu hay mỡ biến mất và chỉ còn ấn tượng (*nimitta*) vòng tròn vàng, cố gắng tập trung tâm của bạn theo nó. Nếu bạn có khả năng làm như vậy, mở rộng biến xứ (*kaṣiṇa*) này đến tất cả hướng và thiền theo nó lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

#### 4) Kasiṇa Biến Xứ Đỏ

Về phần biến xứ (*kasiṇa*) đỏ, quan sát theo một trong những thân phần màu đỏ của thiên sinh phía trước bạn, ví dụ như máu. Nếu bạn quan sát theo máu, bạn cần phải nhìn máu tập trung xung quanh tim hay trong tim. Lấy màu của máu làm cảnh của thiền, gán cho là ‘đỏ, đỏ, ...’ Máu sẽ biến mất và ấn tướng (*nimitta*) vòng tròn đỏ sẽ xuất hiện. Mở rộng ấn tướng (*nimitta*) vòng tròn đỏ đến tất cả hướng và cố gắng lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

#### 5) Kasiṇa Biến Xứ Đất

Sau khi thành công về 4 biến xứ (*kasiṇa*) màu, bạn có thể chuyển sang biến xứ đất (*paṭhavī Kasiṇa*). Trước tiên vẽ một vòng tròn trên mặt đất bằng một que ở một nơi đã chọn. Đất trên mặt đất không được đen hay quá đỏ. Hơn nữa nó không có đá trên đó hay cỏ đang mọc trên đó. Làm vòng tròn này bằng phẳng và nhìn nó với mắt mở trong khi đang đứng. Lấy vòng tròn đó làm cảnh của thiền, gán cho là ‘đất, đất, ...’ (*paṭhavī, paṭhavī, ...*). Không chú ý theo trạng thái cứng của đất. Nếu bạn làm như vậy thì toàn thân của bạn có thể trở nên cứng. Liên tục nhìn nó với mắt mở và kế đến nhắm mắt lại. Kế đến không lâu sau ‘ấn tướng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) sẽ sanh. Tuy nhiên nếu ‘ấn tướng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) không sanh với đôi mắt nhắm thì lần nữa thiền theo một trong những biến xứ (*kasiṇa*) màu mà bạn đã từng thành công. Kế đến sau khi xuất khỏi định (*samādhi*), lần nữa nhìn vòng tròn trên mặt đất bằng cách liên tục mở và nhắm mắt. Kế đến bạn có thể có khả năng thấy ‘ấn tướng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) với đôi mắt nhắm như nó trên mặt đất. Sau đó đến một nơi và ngồi để thiền. Lấy ‘ấn tướng biến

xứ' (*kaṣiṇa nimitta*) đó làm cảnh của thiền, gán cho là 'đất, đất, ...' (*paṭhavī, paṭhavī, ...*). Nếu ấn tướng (*nimitta*) đó biến mất, thì lần nữa thiền theo một trong những biến xứ (*kaṣiṇa*) trước mà bạn đã thành công. Khi ánh sáng của định (*samādhi*) trở nên mạnh mẽ, hướng ánh sáng này về phía mặt đất nơi vòng tròn ban đầu đã được vẽ. Kế đến ấn tướng sẽ sanh bằng cách làm như vậy. Tuy nhiên, rất hiếm đối với một thiền sinh ở giai đoạn này gặp phải khó khăn này. Nó sẽ dễ dàng đối với hầu hết thiền sinh được thành công trong 4 biến xứ (*kaṣiṇa*) màu trước. Khi 'ấn tướng biến xứ đất' (*paṭhavī Kaṣiṇa nimitta*) trở nên rõ ràng, sạnh sẽ, sáng chói, mở rộng nó đến tất cả hướng. Sau khi đã mở rộng, nhìn một nơi đã chọn và lấy đó làm cảnh, thiền theo nó gán cho là 'đất, đất, ...' (*paṭhavī, paṭhavī, ...*).

## 6) *Kaṣiṇa* Biến Xứ Nước

Bậc tu tiên có thể đến một dòng sông như sông Than Lwin (tên gọi của một dòng sông ở *Mawlamyaing, Myanmar*) và nhìn nước dựa vào bờ sông. Nhìn nó thoải mái như bạn thích và thiền theo nó để đạt được biến xứ nước (*āpo Kaṣiṇa*). Không chú ý theo trạng thái lạnh hoặc khác trong nó, bạn có thể cảm giác thân của bạn rất lạnh. Nó sẽ được dễ dàng nếu bạn chỉ tập trung theo nước chế định. Nếu có bất cứ khó khăn nào bạn có thể nhìn nước trong giếng hay trong nồi. Thiền theo nước này. Nếu nó trở thành 'ấn tướng biến xứ nước' (*āpo kaṣiṇa nimitta*) thì mở rộng nó đến tất cả hướng. Tập trung theo ấn tướng này để lần lượt đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## 7) Kasiṇa Biến Xứ Lửa

Người nào muốn thiền theo ‘biến xứ lửa’ (*tejo Kasiṇa*) có thể lấy ngọn lửa mà bạn đã từng thấy trước đó làm cảnh. Ví dụ, ngọn lửa rừng cháy, ngọn lửa nhà cháy hoặc bất cứ lửa lớn nào bạn từng thấy trước đây. Làm sao? Trước tiên thiền theo một trong những biến xứ (*kasiṇa*) trước; kể đến nếu ánh sáng trở nên mạnh mẽ, hướng ánh sáng đến đó thâm nhìn lửa lớn bạn từng thấy trước. Nếu bạn không thành công theo cách này, nhìn ngọn lửa của bếp lò. Không nhìn phần trên của ngọn lửa hay màu đen dính phần dưới của lửa. Chỉ nhìn phần hơi đỏ ở giữa của ngọn lửa. Ở đây cũng không chú ý theo trạng thái nóng hay nhiệt của lửa. Nếu bạn làm như vậy thân của bạn có thể trở nên nóng và bạn sẽ không có khả năng chịu đựng nó. Chỉ thiền theo lửa chế định, thâm gán cho là ‘lửa, lửa, ...’ (*tejo, tejo, ...*). Khi ‘án tướng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) sanh, mở rộng nó đến tất cả hướng và thiền theo nó cho đến khi bạn lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## 8) Kasiṇa Biến Xứ Gió

Người nào muốn tu tập ‘biến xứ gió’ (*vāyo Kasiṇa*) có thể lấy gió đang thổi vào má hay thân làm cảnh của thiền. Nếu bạn gặp bất cứ khó khăn nào bằng cách làm như vậy, thiền theo một trong những biến xứ (*kasiṇa*) trước. Sau khi xuất khỏi nó, chú ý theo gió đang thổi về phía cây cối. Khi ‘án tướng biến xứ gió’ (*vāyo Kasiṇa nimitta*) sinh khởi, mở rộng nó đến tất cả hướng. Thiền để lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## 9) Kasiṇa Biến Xứ Ánh Sáng

Bây giờ tất cả 8 biến xứ (*kasiṇa*) đã được giải thích. Có 2 biến xứ (*kasiṇa*) còn lại không cần đối với một vài thắng trí (*abhiññā*). Tuy nhiên Chú giải đã khuyên tu tập chúng. Hai biến xứ (*kasiṇa*) đó là biến xứ (*kasiṇa*) ánh sáng và biến xứ (*kasiṇa*) hư không. Để thiền theo biến xứ (*kasiṇa*) ánh sáng bạn có thể lấy sự phát sáng của đèn huỳnh quang làm cảnh. Bạn cũng có thể lấy ánh sáng mặt trời hay ánh sáng mặt trăng làm cảnh. Chỉ thiền theo sự phát sáng hay ánh sáng. Nếu ‘ấn tượng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) sanh, mở rộng nó đến tất cả hướng. Thiền theo nó để lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## 10) Kasiṇa Biến Xứ Hư Không

Để tu tập biến xứ (*kasiṇa*) hư không, bạn cần làm một lỗ tròn ở đáy của một cái bát kim loại. Máng hay đặt nó hướng về bầu trời nơi không có nhánh cây, lá cây hoặc có thể thấy mây. Chỉ nhìn hình dạng lỗ tròn. Lấy khoảng không đó làm cảnh, ngồi ở một nơi để thiền theo nó. Khi ‘ấn tượng biến xứ’ (*kasiṇa nimitta*) sinh khởi, mở rộng nó đến tất cả hướng và cố gắng để lần lượt dần đạt đến thiền (*jhāna*) thứ tư.

## Thiền Vô Sắc (*Arūpa Jhāna*)

Sau khi thành công trong 10 biến xứ (*kasiṇa*) và mong muốn tu tập thắng trí (*abhiññā*) bậc tu tiến cũng phải đã thuần thục trong 14 cách. Tuy nhiên trước khi có khả năng làm như vậy, trước tiên bạn phải đạt đến thiền vô sắc (*arūpa jhāna*), gọi là ‘tu tiến ly tham ái sắc’ (*rūpa virāga bhavana*) để cho đạt đến 8 thiền chứng (*samāpatti*). Bạn cần phải cảm thấy ghê tởm về sắc (*rūpa*). Bậc tu tiến cần phải cảm thấy ghê

tỏm về sắc (*rūpa*) ra sao? Họ xem lại rằng có 96 thứ bệnh tật sanh trong thân như bệnh mắt, bệnh tai, v.v..., thân cũng là đối tượng chịu sự rủi ro; thân là đối tượng chịu sự hành hạ, v.v... Tại sao người bị/chịu những sự khổ này? Vì có sắc (*rūpa*). Chúng bất hòa lẫn nhau, tức giận lẫn nhau, đấu tranh giữa những quốc gia. Tại sao? Do sắc (*rūpa*). Cho nên khi không có sắc (*rūpa*) người sẽ không gặp phải những sự khổ này. Những ai hiểu điều này, phát triển sự mong muốn đạt đến các thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) và không muốn sắc (*rūpa*), là pháp đầy những sự sai lỗi. Tu tập thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) ra sao?

Nói rằng nếu bạn lấy biến xứ đất (*paṭhavī Kasīṇa*). Trước tiên mở rộng ‘án tướng biến xứ’ (*kasīṇa nimitta*) và kể đến tập trung theo một nơi ở giữa của biến xứ (*kasīṇa*). Nếu bạn chỉ chú ý theo hư không trong biến xứ (*kasīṇa*) thì hư không sẽ sanh. Khi hư không sanh, tập trung theo nó chăm chú, bất động và mở rộng nó. Khi nó dần mở rộng, đất (*paṭhavī*) sẽ biến mất. Khi đã mở rộng đến tất cả hướng, toàn bộ biến xứ đất (*paṭhavī Kasīṇa*) sẽ biến mất, chỉ còn lại hư không. Cố gắng tập trung tâm của bạn theo hư không đến một hoặc hai giờ đồng hồ, ‘hư không, hư không’ (*ākāsa, ākāsa, ...*) hoặc ‘hư không vô biên, hư không vô biên, ...’ (*ananta ākāsa, ananta ākāsa, ...*). Bằng cách làm như vậy thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) có 2 chi thiền (định/nhất hành (*ekaggatā*) và xả *upekkhā*) sẽ sanh. thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) nghĩa là thiền (*jhāna*) nương vào hư không.

Sau khi tu tập thành công 5 pháp thuần thực về thiền (*jhāna*) này, thiền theo ‘tâm thiền không vô biên xứ’

(*ākāsānañcāyatana jhāna citta*), ‘thức, thức, ...’ (*viññāṇa, viññāṇa, ...*). Cảnh là tâm hay thức của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) đó là tập trung yên tịnh theo hư không. Thiền theo thức, ‘thức, thức, ...’ (*viññāṇa, viññāṇa, ...*) hoặc ‘thức vô biên, thức vô biên, ...’ (*ananta viññāṇa, ananta viññāṇa, ...*). Thiền như vậy tâm khác được cố định yên tịnh theo tâm của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) sẽ sanh. Tâm này được gọi là tâm của ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*). Nó được gọi như vậy vì nó nương vào tâm của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*).

Sau khi tu tập pháp thuận thực về ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*), những ai muốn chuyển sang ‘thiền vô sở hữu xứ’ (*ākārañcāyatana jhāna*) cần phải xem lại tâm ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*). Vào lúc xem lại không có hai tâm sanh cùng lúc ở một sát-na tâm. Tâm của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) là cảnh của ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*). Tâm của ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*) là tâm đang thiền. Khi có tâm của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) không có tâm của ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*). Nếu có tâm của ‘thiền thức vô biên xứ’ (*viññāṇañcāyatana jhāna*) liên tiếp, tâm của thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) không sanh. Lấy sự rỗng không của tâm thiền không vô biên xứ (*ākāsānañcāyatana jhāna*) làm cảnh, ‘rỗng không, rỗng không, ...’. Khi ấy sẽ có sự sanh của tâm khác được tập trung yên tịnh theo sự vắng mặt của tâm thiền không vô biên



xú (*ākāsānañcayatana jhāna*). Tâm này được gọi là tâm ‘thiền vô sở hữu xú’ (*ākiñcaññāyatana jhāna*).

Sau khi tu tập pháp thuần thực về ‘thiền vô sở hữu xú’ (*ākiñcaññāyatana jhāna*), để đạt đến ‘thiền phi tưởng phi phi tưởng xú’ (*nevasaññānāsaññāyatana jhāna*) bạn phải lấy tâm ‘thiền vô sở hữu xú’ (*ākiñcaññāyatana jhāna*) làm cảnh. Đó là đặc tính mà tâm chỉ có thể được yên tịnh trong khi biết một cảnh. Về phần tâm ‘thiền vô sở hữu xú’ (*ākiñcaññāyatana jhāna*) có thể trở nên yên tịnh trong khi biết sự rỗng không [sự vắng mặt của thiền không vô biên xú (*ākāsānañcayatana jhāna*)]. Thiền theo tâm này làm cảnh, ‘tâm này yên tịnh, tâm này cao thượng’. Thiền như vậy, sẽ có sự sanh của tâm khác đó là tập trung yên tịnh theo tâm ‘thiền vô sở hữu xú’ (*ākiñcaññāyatana jhāna*). Tâm này được gọi là tâm ‘thiền phi tưởng phi phi tưởng xú’ (*nevasaññānāsaññāyatana jhāna*), nó có trạng thái rất vi tế.

Bây giờ, 8 thiền chứng (*samāpatti*) đã được giải thích. Ví dụ về 4 thiền vô sắc (*arūpa jhāna*) đã đề cập trên đạt được qua biến xú đất (*paṭhavī Kasīṇa*). Thiền sinh cần phải tu tập để đạt 8 thiền chứng (*samāpatti*) từ 7 biến xú (*kasīṇa*) còn lại. Tuy nhiên, tốt hơn là nếu bậc tu tiến có thể đạt được những thiền ấy từ tất cả 10 biến xú (*kasīṇa*). Kế đến bậc tu tiến cần phải làm gì sau khi tu tập như vậy? Bạn cần phải tu tập từ biến xú đất (*paṭhavī Kasīṇa*) đến ‘biến xú trắng’ (*odāta Kasīṇa*) trong 14 thiện xảo. Ví dụ nhập vào thiền (*jhāna*), tuần tự từng cái một, nhập vào từng thiền (*jhāna*) khác nhau, v.v... Trong Hatthipala Jataka, Hatthipala có khả năng đạt đến thiền đơn thuần bằng cách nhìn nước của dòng sông Ganges. Tại sao vị ấy có khả năng làm như vậy?

Do sự ủng hộ của pháp tròn đủ (*pāramī*) quá khứ của vị ấy, vì vậy vị ấy đạt đến thiền chỉ bằng cách nhìn nước. Như vậy bạn cũng cần phải tu tập thiền để phát triển pháp tròn đủ (*pāramī*) của bạn: Tu tập thiền có sức mạnh ủng hộ bạn đạt đến Đạo Quả tuệ (*Magga Phala ñāṇa*) trong kiếp sống này. Tốt hơn là tu tập thiền cho đến khi đạt đến Đạo tuệ (*Magga ñāṇa*) và Quả tuệ (*Phala ñāṇa*).

\_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

- CHƯƠNG 14 -

**TỪ NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (ĀNĀPĀNASATI)  
ĐẾN ‘QUÁN/ MINH SÁT’ (VIPASSANĀ)**

*(Theo những trích dẫn từ thời thuyết pháp dựa vào Sunita Thera Apadana. Thì sự hướng dẫn cơ bản về Ānāpānasati tương tự với chương trước, những trích dẫn phía dưới bắt đầu với sự đạt đến thiền (jhāna) thứ tư trong Ānāpānasati)*

**‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.**

**‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.**

– ‘Tôi sẽ rèn luyện/tập cho hơi thở thô thành yên tĩnh.’ Làm sao bậc tu tiến rèn luyện như vậy? Nếu bậc tu tiến từng bước tu tập niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (ānāpānasati) thì khi ‘tợ tướng niệm hơi thở vào hơi thở ra’ (Ānāpānasati paṭibhāganimitta) sinh khởi và nếu tâm được tập trung yên tĩnh theo ấn tượng (nimitta) này thì hơi thở vào và hơi thở ra sẽ trở nên vi tế. Sau đó hơi thở vào và hơi thở ra sẽ hoàn toàn diệt nếu bậc tu tiến đạt đến thiền (jhāna) thứ tư.

Nếu thiền sinh có thiền (jhāna) thứ tư muốn chuyển sang quán (vipassanā) hoặc mong muốn đạt đến ‘Quả Ứng cúng’ (Arahatta Phala) vị ấy cần phải làm gì? Thiền sinh cần phải tu tập thiền đã được đề cập trong Chú giải Mūlapannasa (Majjhima Nikāya). ***So jhānā vutthahitvā assāsa passāse vā pariggaṇhāti jhanangani vā.*** Trước tiên thiền sinh phải nhập vào thiền niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (Ānāpānasati jhāna) từ thiền (jhāna) thứ nhất đến thiền (jhāna) thứ tư. Chỉ sau khi xuất khỏi thiền (jhāna), thiền sinh được hướng dẫn để quan sát theo hoặc hơi thở vào và

hơi thở ra gọi là *Assāsa Passāsa* hay quan sát theo chi thiên (*jhānaṅga*), như vị ấy chọn. Thiền sinh nào dự định quan sát theo sắc (*rūpa*) bắt đầu với hơi thở vào và hơi thở ra, *Assāsa Passāsa* được gọi là ‘người làm hơi thở vào và hơi thở ra’ (*assāsa passāsa kammika puggala*). Thiền sinh nào bắt đầu bằng việc quan sát theo chi thiên (*jhānaṅga*) được gọi là ‘người làm thiên’ (*jhāna kammika puggala*). Nếu thiền sinh là ‘người làm hơi thở vào và hơi thở ra’ (*assāsa passāsa kammika puggala*), đó là, vị ấy là người bắt đầu bằng việc quan sát theo sắc (*rūpa*) gọi là ‘hơi thở vào và hơi thở ra’ (*assāsa passāsa*), thì làm sao vị ấy chuyển sang quán (*vipassanā*)?

***Tattha assāsa passāsa kammiko `lime assāsa passāsā kim nissitā, vatthum nissitā, vatthu nāma karajakāyo, karajakāyo nāma cattari mahābhūtāni upādārūpañcā'ti evaṃ rūpaṃ pariggaṇhāti.*** Thiền sinh phải quan sát để biết ‘hơi thở vào và hơi thở ra sanh do nương vào chi?’ Trong trường hợp này vì thiền sinh phải chuyển sang pháp siêu lý (*paramattha*), vị ấy phải quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của hơi thở vào và hơi thở ra sau khi đã xuất khỏi thiên (*jhāna*) thứ tư. Tại sao vị ấy phải quan sát theo 4 giới (*dhātu*) ? Trong khi đang tu tập phát triển định, nói đúng là có 40 phương pháp thiên hay nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*). Nhưng trong giai đoạn quán (*vipassanā*) chỉ có 2 loại nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*): sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) và danh nghiệp xứ (*nāma kammaṭṭhāna*). Trong hai nghiệp xứ này, Đức Phật đã dạy quan sát theo sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*) ra sao? ***Tattha bhagava rūpa kammaṭṭhānaṃ kathento saṅkhepa manasikāra vasena vā vitthāra manasikāra vasena vā catu dhātu vavatthanaṃ***

**kathesi.** Điều này được đề cập trong Chú giải *Mulapannasa* (*Majjhima Nikāya*) quyển thứ nhất ở trang 280. Về việc sắc nghiệp xứ (*rūpa kammaṭṭhāna*), Đức Phật đã dạy giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), là thiền theo 4 đại giới, theo phương pháp tóm tắt hay chi tiết. Cho nên nếu thiền sinh muốn quan sát theo sắc (*rūpa*), vị ấy phải tu tập giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), theo phương pháp tóm tắt hay chi tiết, tùy theo sự lựa chọn của vị ấy.

Thiền sinh phải quan sát theo 4 giới (*dhātu*) của hơi thở vào và hơi thở ra. Quan sát theo nó bắt đầu với phong giới (*vāyo dhātu*). Trong trường hợp này hơi thở ‘chế định’ (*paññatti*) không còn được lấy làm cảnh; mà phong giới (*vāyo dhātu*) là trạng thái đầy làm cảnh để chuyển sang pháp siêu lý (*paramattha*). Trạng thái đầy của phong giới đang đi vào và trạng thái đầy của phong giới đang đi ra. Kế đến với trạng thái đầy là cơ bản, cứng, mềm, nhám, mịn, nặng, nhẹ sẽ xuất hiện với tuệ. Sau đó quan sát thêm trạng thái nóng và lạnh. Nói chung bậc tu tiên sẽ thấy nóng khi vị ấy thở ra và lạnh khi vị ấy thở vào. Quan sát theo chúng rõ ràng bằng tuệ. Kế đến quan sát thêm sự ủng hộ. Sau sự chảy ra đó, kế đến sự kết dính.

Nếu thiền sinh không có khả năng quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong hơi thở vào và hơi thở ra thì tu tập quan sát theo chúng ở toàn thân. Từ kinh nghiệm của các thiền sinh, dựa vào đó một thiền sinh có thể dễ dàng tu tập nếu vị ấy bắt đầu với việc quan sát theo trạng thái đầy của phong giới (*vāyo dhātu*) ở giai đoạn này. Cho nên thiền sinh được hướng dẫn bắt đầu từ trạng thái đầy. [*Những hướng dẫn ở*

*đây hướng tới về phía giới nghiệp xứ (dhātu kammaṭṭhāna) thì tương tự như thiên về bốn đại giới, trong Phần Một.]*

**Sakalampi attano rūpakāyaṃ āvajjetvā** – phương pháp giới nghiệp xứ (*dhātu kammaṭṭhāna*), thiên theo bốn giới (*dhātu*) là quan sát theo bốn giới (*dhātu*) trong toàn thân. Nhưng đối với niệm biết theo hơi thở vào và hơi thở ra (*ānāpānasati*), đó là thiên theo hơi thở đang chạm chỉ ở một nơi. Cho nên cách thiên/nghiệp xứ (*kammaṭṭhāna*) thì khác nhau.

*[Sau khi thành công trong giới nghiệp xứ (dhātu kammaṭṭhāna), thiên sinh được hướng dẫn phân tích bốn sắc (rūpa kalāpa) khi nó xuất hiện. Kế đến, đã quan sát theo 12 trạng thái của bốn giới (dhātu) trong bốn sắc (rūpa kalāpa), vị ấy được hướng dẫn để quan sát thêm tiếp sau].*

Khi thiên sinh có khả năng quan sát theo tất cả 12 trạng thái trong mỗi bốn sắc (*rūpa kalāpa*), vị ấy cần phải làm gì? Lần nữa, quan sát theo hơi thở vào và hơi thở ra. Ngay khi vị ấy quan sát theo 4 giới (*dhātu*) trong hơi thở vào và hơi thở ra, hơi thở trở thành những bốn sắc (*rūpa kalāpa*). Nếu phân tích những bốn (*kalāpa*) này, mỗi bốn (*kalāpa*) có 8 thứ sắc: địa, thủy, hỏa, phong, sắc màu, khí, vị, vật thực nội/dinh dưỡng. Khi tính cứng của địa giới (*dhātu*) trong một bốn (*kalāpa*) dội vào địa giới (*dhātu*) của bốn (*kalāpa*) khác, âm thanh gọi là tiếng hơi thở sẽ sanh. Cùng với âm thanh có 9 sắc (*rūpa*) gọi là ‘thân hơi thở vào và hơi thở ra’ (*assāsa passāsa kāya*).

Kế đến, quan sát theo ‘thân hơi thở vào và hơi thở ra’ (*assāsa passāsa kāya*), vị ấy cần phải làm thêm điều gì? **Ime assāsa passāsā kiṃ nissitā** – vị ấy phải quan sát theo để biết

‘hơi thở vào và hơi thở ra (*assāsa passāsa*) sanh do nương vào chi?’ Sau khi đã quan sát theo, vị ấy thấy rõ ‘**Vatthum nissitā**’, chúng sinh khởi do nương vào vật (*vatthu*). Vật (*vatthu*) là chi? **Vatthu nāma karaja kāyo** - vật (*vatthu*) được gọi là *Karaja kāya*. *Karaja kāya* là chi? ‘**Karaja kayo nāma cattāri mahābhūtāni upādā rūpañcāti.**’ **Evaṃ rūpaṃ parigganhāti** – *Karaja kāya* nghĩa là 4 đại giới (*dhātu*) và 24 sắc y sinh (*upādā rūpa*) sanh nương vào 4 đại giới (*dhātu*). Quan sát theo 4 đại giới (*dhātu*) và 24 sắc y sinh; kể đến thiên theo sắc (*rūpa*) sẽ được hoàn thành. *Karaja kāya* nghĩa là cả 4 giới (*dhātu*) và 24 sắc y sinh tồn tại ở 6 ‘xứ’, 42 phần (*koṭṭhāsa*).

[*sắc nghiệp xứ (rūpa kammaṭṭhāna) ở đây tương tự chương về quán sắc, Chương 6, về việc quan sát theo sắc nghiệp (kammaja rūpa), sắc tâm (cittaja rūpa), sắc quý tiết (utuja rūpa) và sắc vật thực (āhāraja rūpa).*]

Thiên sinh nào đã quan sát theo sắc, phải quan sát thêm nữa, **Tato tadārammane phassa pañcamaka nāmati, evaṃ nāmarūpaṃ pariggahetvā**. Vị ấy phải quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*), nhóm năm pháp xúc (*phassa pañcamaka dhamma*) sanh lấy 28 thứ sắc (*rūpa*) làm cảnh. *Phassa pañcamaka* nghĩa là nhóm pháp (*dhamma*) trong đó xúc (*phassa*) là pháp (*dhamma*) thứ năm: xúc (*phassa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), thức (*viññāṇa*). Quan sát theo những danh pháp (*nāmadhamma*) này. Trong chúng, thọ (*vedanā*) là ‘thọ uẩn’ (*vedanākkhandha*), tưởng (*saññā*) là ‘tưởng uẩn’ (*saññākkhandha*); xúc (*phassa*) và tư (*cetanā*) là ‘hành uẩn’ (*saṅkhārakkhandha*); thức (*viññāṇa*) là ‘thức uẩn’ (*viññāṇakkhandha*). Trong 4 danh uẩn (*nāma*

*khandha*) này, nếu xúc (*phassa*) và tư (*cetanā*) được đề cập, tất cả danh sở hữu là hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*) được bao gồm. Phụ chú giải đã giải thích như vậy. Theo sự giải thích này, đó là thiền để đoạn trừ khối rắn chắc (*ghāna*) về danh (*nāma*), sinh khởi lấy bất cứ sắc (*rūpa*) nào làm cảnh, bằng tuệ trong mỗi sát-na tâm. Trong 28 thứ sắc (*rūpa*), điều này được nói là cảnh sắc (*rūpārammaṇa*), cảnh thanh (*saddārammaṇa*), cảnh khí (*gandhārammaṇa*), cảnh vị (*rasārammaṇa*), cảnh xúc (*phoṭṭhabbārammaṇa*). Cho nên, nói theo cảnh (*ārammaṇa*) có 6. Nó được hướng dẫn để quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) sinh khởi lấy bất cứ 1 trong 6 cảnh (*ārammaṇa*) làm cảnh, theo lộ tâm (*citta vīthi*).

Trong trường hợp này, vì thiền sinh đã đạt thiền niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati jhāna*), vị ấy phải quan sát theo danh pháp (*nāmadhamma*) thiền (*jhāna*) thứ nhất sau khi xuất khỏi thiền thứ nhất, đặt chúng là cảnh pháp (*dhammārammaṇa*). Vị ấy cũng phải quan sát thêm danh pháp thiền thứ hai, danh pháp thiền thứ ba, danh pháp thiền thứ tư sau khi lần lượt xuất khỏi những thiền này.

*(Sau khi quan sát theo danh pháp (nāmadhamma), thiền sinh quan sát thêm sự liên quan của nhân và quả như trong chương quan sát theo pháp liên quan tương sinh. Sau đó tu tập quán (vipassanā) như đã đề cập trong Phần 1.)*



**- CHƯƠNG 15 -**  
**TÁN DƯƠNG**  
**NHẬP TỨC XUẤT TỨC NIỆM (ĀNĀPĀNASATI)**

Đức Phật đã dạy rằng:

*Ānāpānassati bhikkhave bhāvita bahulīkatā mahapphalā hoti mahānisamsā* – này chư bhikkhu, nếu thiền theo hơi thở vào và hơi thở ra được phát triển và tu tập nhiều, thì nó mang về quả lớn và lợi ích lớn.

*Ayampi kho bhikkhave ānāpānassati samādhi bhāvito bahulīkato santo ceva pañīto ca asecanako ca sukho ca vihāro uppannuppanne ca pāpake akusale dhamme thānaso antaradhāpeti vūpasameti* – này chư bhikkhu, thiền theo hơi thở vào và hơi thở ra nếu đã phát triển và tu tập nhiều thì yên tịnh và cao quý, tinh lương; không cần thiết thêm điều gì khác; bậc tu tiến tràn ngập trong lạc; những trạng thái bất thiện đã sanh biến mất trong thời gian ngắn.

(1) *Santo ceva Pañīto* – là yên tịnh và cao quý, tinh lương.

Về việc yên tịnh (*santa*) và cao quý, tinh lương (*pañīta*) được giải thích trong Visuddhimagga trang 259, quyển 1. *Ayañhi yathā asubha kammaṭṭhānaṃ kevalaṃ paṭivedha vasena santañca pañītañca, olārikārammaṇattā pana paṭikkūlārammaṇattā ca ārammaṇa vasena neva santaṃ na pañītaṃ* (Vism, VIII, 148). Đối với thiền sinh nào có khả năng tu tiến bất tịnh/ghe tởm (*asubha bhāvanā*), thì sự ghe tởm này là một cảnh rất thô vì nó lấy tử thi mà nhất là sự ghe tởm và sự thối rữa làm cảnh của thiền. Tuy nhiên theo quan điểm của thiền (tu tiến nghiệp xứ - *Bhāvanā*

*kammaṭṭhāna*), nếu thiền sinh đạt đến thiền (*jhāna*) thứ nhất lấy tử thi làm cảnh thì khi ấy, do sức mạnh của sự thông đạt (*paṭivedha*), nó có thể được mô tả là một thiền yên tịnh và cao quý, tinh lương. Sự thông đạt (*paṭivedha*) ở đây có nghĩa là đạt đến thiền định (*jhāna samādhi*) thứ nhất. Nếu bậc tu tiên đạt đến thiền (*jhāna*) thứ nhất, trong đó 5 chi thiền (*jhānaṅga*) [*tâm (vitakka)*, *tứ (vicāra)*, *hỷ (pīti)*,  *lạc (sukha)*, *định (ekaggatā)*] xuất hiện rõ ràng, thì do sức mạnh của tu tiên (*bhāvanā*) hay sự thông đạt (*paṭivedha*) thiền bất tịnh (*asubha*) trở thành một thiền yên tịnh và cao quý, tinh lương. Tuy nhiên từ quan điểm đề mục của thiền, vì cảnh là thô và ghê tởm, thiền này không thể được mô tả là yên tịnh và cao quý, tinh lương. Nhưng về niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) thì sao?

***Na evaṃ kenaci pAriyayena asanto vā apanīto vā.*** Về phần niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*), dù có ra sao bạn nhìn nó, nó không thể nói thiền là không yên tịnh (*asanto*), không cao quý, tinh lương (*apanīto*). ***Atha kho ārammaṇa santāyapi santo vūpasanto nibbuto, paṭivedha saṅkhāta anga santāyapi.*** Trong niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*), trước tiên thiền sinh thiền theo hơi thở. Sau đó, nếu ấn tượng (*nimitta*) ‘que’ sinh khởi có thể là màu khói xám thì đó được gọi là ‘chuẩn bị tướng’ (*parikamma nimitta*). Nếu nó trở nên rất trắng thì nó đã chuyển sang ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*). Nếu nó đã thay đổi trở nên sáng rực rỡ và thuần khiết không tỳ vết từ giai đoạn ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*), thì đó được gọi là tợ tướng (*paṭibhāganimitta*). 3 ấn tượng (*nimitta*) [*chuẩn bị tướng*] (*parikamma nimitta*), ‘học tướng’ (*uggaha nimitta*) và tợ tướng (*paṭibhāganimitta*)] là những cảnh của niệm

biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*). Là một cảnh, dù có ra sao bạn nhìn nó, nó không thể được mô tả là không yên tịnh, không cao quý, tinh lương. Trên thực tế, cả 3 ấn tượng (*nimitta*) đều yên tịnh (*santo*), rất yên tịnh (*vupasanto*), yên tĩnh (*nibbuta*)<sup>1</sup>. Chỉ bằng cách nhìn ấn tượng (*nimitta*), sự yên tĩnh truyền đến sắc ý vật (*hadaya vatthu*) trong tim của thiền sinh. ***Paṭivedha saṅkhāta anga santāyapi***. Thiền (*jhāna*) được gọi là đạt được sự ‘thông đạt/triệt ngộ’ (*paṭivedha*). Khi bậc tu tiến đạt đến thiền (*jhāna*) thứ nhất, vị ấy có được cảm giác rất yên tịnh. Khi vị ấy đạt đến thiền thứ hai, nó càng yên tịnh hơn. Rồi thiền thứ ba thì yên tịnh hơn nhiều. Yên tịnh nhất là thiền thứ tư. Sự yên tĩnh phù hợp với từng giai đoạn tương ứng. ***Ārammaṇa panītatāyapi panīto atitti kāro***. Vì cảnh là cao quý, tinh lương, thiền niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) này là cao quý, tinh lương. Chính ấn tượng (*nimitta*) là cao quý, tinh lương. ***Anga panītatāyapiti***. Những chi thiền (*jhānaṅga*) cũng cao quý, tinh lương. Tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*), định (*ekaggatā*) là chư pháp cao quý, tinh lương. Cho nên Đức Phật tán dương niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) là yên tịnh (*santa*), cao quý, tinh lương (*panīta*).

(2) ***Asecanako*** – nó không cần thiết thêm điều gì khác.

Nó không cần thiết thêm điều gì khác vì ***Anasittako abbokinno pātiyekko āveniko*** – chính nó (*ānāpānasati*) thì riêng biệt/ đặc biệt. ***Natthi ettha parikammaṇa vā upacārena vā santatā ādisamannā hārato pabhuti attanb sabhāveneva santo ca panīto cāti attho***. Nó thì yên tịnh và

<sup>1</sup> Tĩnh tịnh, dĩ tịch diệt, yên tĩnh, hoang vắng...

cao quý, tinh lương không chỉ khi bậc tu tiên đạt đến Cận định (*upacāra samādhi*) hay ‘an chỉ định’ (*appanā samādhi*). Vào lúc bậc tu tiên bắt đầu thiền, dù trước khi ấn tướng (*nimitta*) sanh, thiền niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) thì yên tịnh. Đó là thiền mà tâm được yên tĩnh, yên tịnh và cao quý, tinh lương. Nó không cần thiết thêm điều gì khác. Hơn nữa, giả dụ nếu một thiền sinh muốn tu tập thiền biến xứ đất (*paṭhavī Kasīṇa*). Nếu vị ấy không thiện xảo ở lúc đầu thì vị ấy phải làm một vãi tròn (với đất trải bằng phẳng trên đó). Nếu vị ấy đạt một chút ít sự tập trung và nếu vị ấy trở nên thiện xảo vị ấy có thể chuyển sang thiền theo vòng tròn đã vẽ trên mặt đất kích thước của một cái khay và sạch sẽ, thậm gán cho là ‘*paṭhavī, paṭhavī, ...*’ hay ‘đất, đất, ...’. Vị ấy lấy đó làm ấn tướng (*nimitta*). Vị ấy không có khả năng thiền ngay. Việc vị ấy phải làm trước tiên được gọi là việc chuẩn bị (*parikamma*). Nhưng đối với niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) nó không cần thiết thêm điều gì khác như việc chuẩn bị (*parikamma*). Thiền sinh có thể bắt đầu bằng cách chú ý theo hơi thở, tập trung theo nó.

(3) ***Sukho ca vihāro*** - bậc tu tiên tràn ngập trong lạc.

Nó là nhân tràn ngập trong lạc. Thật ra, bất cứ thiền (nghiệp xứ - *kammaṭṭhāna*) nào là nhân tràn ngập trong lạc nhưng vì đây là phần tán dương ‘nghiệp xứ niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra’ (*ānāpānasati kammaṭṭhāna*), cho nên niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) được tán dương vì nó có thể vui sướng ra sao.

Nó có thể là nhân làm cho biến mất sự sanh của những pháp bất thiện (*akusala dhamma*) tức thì. Đức Phật đã nêu sự so

sánh: *Seyyathāpi bhikkhave gimhānaṃ pacchi-memase uhatam rajojallam tamenam mahā akālagho thānaso antaradhāpeti vūpasameti*. Trong tháng hè qua, do nhiệt và gió, bụi bị thổi bay khắp nơi. Mưa lớn trái mùa có thể làm cho bụi biến mất tức thì. Cũng vậy nếu thiền sinh phát triển và tu tập niệm biết theo hơi thở vào hơi thở ra (*ānāpānasati*) thì nó được yên tịnh và cao quý, tinh lương; không cần thiết thêm điều gì khác; bậc tu tiến tràn ngập trong lạc, làm cho biến mất những pháp bất thiện (*akusala dhamma*) đã sanh trong thời gian gần.

---

## - CHƯƠNG 16 - VẤN - ĐÁP

Q1) Điều này được nói rằng tâm Đạo (*Magga citta*) lấy Nibbāna làm cảnh. Tâm Đạo (*Magga citta*) chỉ xảy ra ở một sát-na tâm. Trong một thời gian ngắn như vậy, làm sao bậc tu tiến biết Nibbāna không có danh sắc (*nāma rūpa*)?

Giả sử hôm qua bạn có thể có sự tức giận chỉ một khoảnh khắc ngắn. Nhưng bạn có thể quan sát lại sự tức giận của bạn nếu bạn ở giai đoạn bạn có thể quan sát theo danh sắc (*nāma rūpa*) nội phần và ngoại phần, danh sắc (*nāma rūpa*) quá khứ, nhân quá khứ và quả quá khứ. Vào lúc ấy nếu bạn quan sát dần dần thì bạn sẽ có khả năng quan sát theo những danh pháp tức giận đó dễ dàng. Cũng vậy, trong trường hợp tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) này lấy Nibbāna làm cảnh chỉ sanh một sát-na tâm. Sau tâm Đạo (*Magga citta*) có thể có 2 hoặc 3 sát-na tâm Quả (*Phala citta*). Kế đến sau tâm Quả (*Phala citta*) bạn có thể nhập vào Nibbāna lần nữa như nhập vào thiên Quả (*phala samāpatti*). Nếu bạn hài lòng thì bạn có thể xem lại chúng sau đó. Giả sử bạn đã từng thấy Nibbāna cuối này một giờ qua hay bạn đã từng thấy Nibbāna đó hồi sáng này. Thì bạn có thể xem lại để quan sát bao nhiêu tâm (*citta*) đã xảy ra vào lúc đó. Vào lúc đó bạn chỉ xem lại theo danh sắc (*nāma rūpa*) của bạn (nhất là chỉ theo danh (*nāma*) vào lúc ấy), không theo Nibbāna. Giả sử bạn đã thấy rõ Nibbāna vào buổi sáng. Kế đến vào lúc trưa bạn xem lại theo tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) và tuệ Quả (*Phala ñāṇa*) của bạn. Cảnh của tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) và tuệ Quả (*Phala ñāṇa*) là Nibbāna. Tuy nhiên bây giờ bạn chỉ đang học hay

đang quan sát theo tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) và tuệ Quả (*Phala ñāṇa*) hoặc tâm Đạo (*Magga citta*) và tâm Quả (*Phala citta*). Bạn quan sát có bao nhiêu danh pháp trong tiến trình danh (*nāma*) và sắc (*rūpa*), liên tiếp (*santati*). Nhưng bây giờ bạn không kiểm tra hay xem lại theo cảnh Nibbāna. Cảnh thì khác, nó khác nhau. Tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) và tuệ Quả (*Phala ñāṇa*) của bạn thì bên trong, không phải bên ngoài. Như vậy, bạn chỉ đang xem lại theo một sát-na tâm đó. Để học hay quan sát theo có bao nhiêu chi Đạo có thể là khó một chút. Cho nên, thông thường thiền sinh ở đây được hướng dẫn thấy cảnh Nibbāna nhiều lần. Nói cách khác, vị ấy cần phải tu tập nhập vào thiền Quả (*phala samāpatti*). Nếu vị ấy nhập vào thiền Quả (*phala samāpatti*) đến một hay hai giờ đồng hồ, v.v..., và nếu vị ấy được hài lòng kể đến vị ấy có thể quan sát và tính có bao nhiêu danh pháp lấy Nibbāna làm cảnh như nhập vào thiền Quả (*phala samāpatti*); kể đến vị ấy quan sát chậm theo danh sắc (*nāma rūpa*) vào lúc trước cho đến lúc tuệ Đạo (*Magga ñāṇa*) thứ nhất. Nếu vị ấy quan sát dần theo những danh pháp này thì vị ấy có thể dễ dàng hiểu như loại ‘danh pháp siêu lý’ (*paramattha nāma*) gì vị ấy đang quan sát theo để thấy tính vô thường (*anicca*) hay khổ (*dukkha*) hoặc vô ngã (*anatta*). Giả sử vào lúc đang thiền theo tính vô ngã (*anatta*) của danh pháp thiền (*jhāna nāmadhamma*) thứ tư vị ấy nhập vào Nibbāna. Kể đến vị ấy có thể dễ dàng tính về nhiều danh pháp có trong khi ấy.

Q2) Có quan điểm rằng tu tập thiền ‘quán pháp chỉ tịnh’ (*samatha-vipassanā*) vị ấy có thể mất trí phải chăng?

Nếu phương pháp tập trung là đúng, không có khả năng trở thành mất trí. Nếu phương pháp không đúng thì chúng ta không thể nói chính xác. Nhưng do nghiệp (*kamma*) quá khứ của mỗi người, vị ấy có thể mất trí, dù vị ấy có tu tập thiền hay không.

*Ettāvatā ca amhehi,  
Sambhataṃ puñña sampadaṃ  
Sabbe Sattānumodantu  
Sabbā Sampatti Siddhiya*

*Idaṃ me puññaṃ, āsavakkhayā' vahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ, Nibbānassa paccayo hotu.*

○

Nguyễn Đạt Thịnh  
Hoàn thành tại miền Tây  
Châu Đốc - An Giang  
ngày 25 tháng 9 năm Kỷ Hợi  
Đúng ngày 23 tháng 10 năm 2019  
Phật lịch 2563 - Dương lịch 2019