

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

BÁT CHÁNH ĐẠO TƯỜNG GIẢI

Ledi Sayādaw
TK Pháp Thông dịch

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

*Thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng, đấng
Chánh Biến Tri*

Bát Chánh Đạo Tường Giải

MỤC LỤC

Tập	Tựa	Trang
I	BÁT CHÁNH ĐẠO TƯỜNG GIẢI - Ledi Sayādaw	1
	Tóm Tắt Bát Chánh Đạo	13
	Chánh Kiến (Ba loại Chánh Kiến)	
	- Chánh Kiến Về Nghiệp - Chánh Kiến Trong Mười Vấn Đề - Chánh Kiến về Tứ Thánh Đế	
	Giải Thích Về Chánh Kiến	22
	1. Sabbe Sattā Kammassakā Chánh Kiến Về Nghiệp Tường Giải	23
	- Phân Tích Về Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp	24
	- Hai Loại Nghiệp Cho Tương Lai	25
	- Quả Của Nghiệp Hiện Tại	27
	- Quả Của Nghiệp Quá Khứ	
	2. Sabbe sattā kammadāyādā	30
	3. Sabbe sattā kammayoni	32
	4. Sabbe sattā kammabandhū	33 33
	5. Sabbe sattā kammappaṭisaranā	

Bát Chánh Đạo Tường Giải

	Phụ Lục Liên Quan Đến Chủ Sở Hữu của Nghiệp	41
	Giải Thích Về Chánh Kiến Trong Mười Vấn Đề	42
	Điều Các Tôn Giáo Khác Không Biết Đến	44
	Chư Phật Chỉ Xuất Hiện trong Cõi Người	47
	Chánh Kiến Về Tứ Thánh Đế Tường Giải	48
	Giải Thích Về Chánh Tư Duy - Tư Duy Xuất Ly - Tư Duy Vô Sân - Tư Duy Vô Hại	52
	Giải Thích Về Chánh Ngữ - Tránh nói dối (musāvāda-virati). - Tránh nói ly gián (pisuṇavācā-virati). - Tránh nói lời thô lỗ hay ác ngữ (pharusavācā-virati). - Tránh nói lời phù phiếm (samphappalāpa-virati)	53
	Giải Thích Về Chánh Nghiệp - Tránh Sát Sanh (pāṇātipātā-virati),	57

	- Tránh Trộm Cắp (adinnādānā-virati), - Tránh Tà Hạnh Trong Các Dục hay Tà Dâm (kāmesumicchācārā-virati).	
	Giải Thích Về Chánh Mạng - Tà Mạng bằng Ác Hạnh (duccarita micchājīva-virati, tránh tà mạng bằng ác hạnh) - Tà Mạng bằng Tầm Cầu Bất Chánh (anesana micchājīva virati tránh tà mạng bằng cách tầm cầu bất chánh), - Nuôi Mạng Không Lương Thiện - Những Học Thuật Thấp Hèn (tiracchāna vijjā¹ micchājīva virati).	58
	Giải Thích Về Chánh Tinh Tấn - Sức Mạnh Của Các Đạo Chi - Tinh Tấn Ngăn Ngừa - Tinh Tấn Đoạn Trừ - Tinh Tấn Phát Triển - Tinh Tấn Duy Trì	60 61
	Giải Thích Về Chánh Niệm - Bốn Niệm Xứ	64 65

¹ Tiracchāva-vijjā 畜生明 (súc sanh minh),

Bát Chánh Đạo Tường Giải

	- Cột Chặt Với Sợi Dây Chánh Niệm	
	Giải Thích Về Chánh Định	67
	Ba Vòng Xoay Liên Quan Đến Bốn Loại Luân Hồi (Sam sara) - Tái Sanh Trong Khổ Thú - Tái Sanh Trong Thiện Thú - Tái Sanh Trong Các Cõi Sắc và Vô Sắc Giới	69
	Tương Quan Giữa Các Đạo Chi và Các Luân	71
	Ba Giai Đoạn Của Tà Kiến	72
	Chủ Nghĩa Vị Kỳ	
	Niết Bàn Đầu Tiên	
	Hộp Diêm, Que Diêm và Mặt Ni-Tơ	74
	Ba Nhóm Uẩn của Bát Chánh Đạo	75
	Phá Huỷ Ba Giai Đoạn của Thân Kiến	
	Làm Thế Nào Để Thiết Lập Giới	
	Các Loại Giới Vững Chắc Khác Nhau	78
	Các Yếu Tố Cấu Thành Phạm Giới	78
	Làm Thế Nào Để Thiết Lập Định - Niệm Hơi Thở - Hãy Làm Cho Niệm Được Liên Tục	82

	- Làm Thế Nào Để Loại Trừ Tâm Bất An - Khi Nào Một Người Nên Thiết Lập Tuệ - Thiết Lập Tuệ Như Thế Nào? - Mô Tả Về Bốn Giới (Tứ Đại) - Mềm và Cứng - Kết Dính và Lưu Chảy - Nóng và Lạnh - Hỗ Trợ và Chuyển Động - Tăng và Giảm	
	Vô Thường, Khổ và Vô Ngã	89
	- Thân Kiến và Cái Đầu - Biết, Tưởng, Nhận Thức và Quan Niệm - Ảo Tưởng - Do Không Hiểu Biết	
	Chánh Kiến - Bận Phải Kiên trì - Để Trở Thành Những Người ‘Bon-Sin-San’ - Làm Thế Nào Để Thiết Lập Bát Chánh Đạo - Chỉ Khi Tuệ và Tinh Tấn Tích Cực - Hiểu Rõ Thực Tại Bất Cứ Khi Nào Quán - Hưởng Ba Loại Lạc	92 93

	Phụ Lục - 21 Loại Tà Mạng Đối Với Người Xuất Gia - 32 Loại Lời Nói Cản Trở Đạo Quả... - Tà Mạng Bằng Cách Gian Trá - Súc Sinh Minh	97
II	VẬT THỰC TƯỜNG GIẢI - <i>Ledi Sayādaw</i>	104
	Tựa Của Người Biên Tập	
	Khổ Vì Ăn	105
	- Vòng Khổ Thứ Nhất - Vòng Khổ Thứ Hai - Vòng Khổ Thứ Ba - Vòng Khổ Thứ Tư - Vòng Khổ Thứ Năm - Vòng Khổ Quả Thứ Nhất - Vòng Khổ Quả Thứ Hai - Vòng Khổ Quả Thứ Ba - Vòng Khổ Quả Thứ Tư - Vòng Khổ Quả Thứ Năm	
	Tri Biến Tri Đồ Ăn (<i>ñāta-pariññā</i>)	112
	Thẩm Biến Tri Đồ Ăn	114
	Đoạn Kiến và Thường Kiến	117
	Hư Vô Kiến, Vô Nhân Kiến và Vô Tác Kiến	120
	Dưỡng Tổ	122

	Đoạn Biến Tri	135
	Trí Siêu Thế Thứ Nhất	141
	Trí Siêu Thế Thứ Hai	144
	Trí Siêu Thế Thứ Ba	144
	Ba Danh Thực (Vật Thực của Tâm)	153
	Tầm Quan trọng Của Xúc Tầm Quan trọng Của Tư	155
	Hành Uẩn	156
	Những Ví Dụ Cho Ba Danh Thực	157
	Tri Biến Tri về Thức Thực	158
	Bản Chất Của Tri Biến Tri	160
	Thẩm Biến Tri Thức	166
	Nhận Biết Sự Sanh và Diệt	169
	Thiệt Thức Thọ Lạc	177
	Mô Tả Về Ý Thức	180
	Thẩm Biến Tri Khổ - Hành Khổ - Khổ-Khổ	190
	Thẩm Biến Tri Sắc Uẩn	202
	Đoạn Biến Tri Thức Thực	209
	Thẩm Biến Tri Xúc Thực	211
	Biến Tri Tư Niệm Thực	214
	Giải Thích Về Danh Sắc	218
	Phân Tích Về Sự Diệt và Chết	229
	Giải Thích Về Trí Thẩm Sát Tam Tướng	231
	Giải Thích Về Sanh Diệt Trí	237

	Thiền Trên Sắc Uẩn	243
	Những Ví Dụ về Năm Uẩn	245
	Tịnh Chỉ và Minh Sát	247
	Lời Răn	250
III	NIỆM HƠI THỞ TƯỚNG GIẢI THỈNH CẦU VÀ CHẤP NHẬN LỜI KHUYÊN HÃY CỐ GẮNG ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ TIẾN BỘ TÂM LINH	261
	Trôi Giạt Trong Luân Hồi Do Tâm Bất Định	266
	Niệm Thân Trước Khi Hành Thiền Định và Minh Sát	270
	Tại Sao Nên Thực Hành Niệm Hơi Thở	273
	Niệm Hơi Thở Dẫn Đến Niết-Bàn	274
	Oai Nghi Cho Thiền	275
	Nhóm Bốn Thứ Nhất	276
	Phương Pháp Của Chú Giải	279
	Sự Hoà Hợp Giữa Chú Giải Với Kinh	286
	Nhóm Bốn Thứ Hai	291
	Nhóm Bốn Thứ Ba	293
	Nhóm Bốn Thứ Tư	294
	Những Niệm Xứ Được Hoàn Thiện Như Thế Nào	295
	Các Giác Chi Được Hoàn Thành Như Thế Nào	297

	Minh và Giải Thoát Được Hoàn Thành Như Thế Nào	299
	Làm Thế Nào Để Tiến Hành Minh Sát	301
	Năm Giai Đoạn Thanh Tịnh - Kiến Thanh Tịnh Trong Sắc - Thanh Tịnh Kiến Trong Danh - Đoạn Nghi Thanh Tịnh	303
	Tóm Tắt	309

TẬP I: BÁT CHÁNH ĐẠO TƯỜNG GIẢI

Ledi Sayādaw

Tóm Tắt Bát Chánh Đạo

1. Chánh Kiến (Sammā-diṭṭhi)
2. Chánh Tư Duy (Sammā-saṅkappa)
3. Chánh Ngữ (Sammā-vācā)

4. Chánh Nghiệp (Sammā-kammantā)
5. Chánh Mạng (Sammā-ājīva)
6. Chánh Tính Tấn (Sammā-vāyāma)
7. Chánh Niệm (Sammā-sati)
8. Chánh Định (Sammā-samādhi)

1. Chánh Kiến

- Có Ba Loại Chánh Kiến (sammā diṭṭhi):—
- i. Kammassakatā Sammā-diṭṭhi: Chánh Kiến Về Nghiệp. Chỉ có hai thứ — thiện nghiệp và bất thiện nghiệp mà các chúng

đã sanh làm là tài sản riêng của họ, chúng luôn luôn đi theo họ bất kể họ luân hồi nơi đâu trong nhiều kiếp sống.

- ii. Dasavatthuka Sammā-diṭṭhi: Chánh Kiến Về Mười Vấn Đề (Thập Sự)
- iii. Catusacca Sammā-diṭṭhi: Chánh Kiến về Tứ Đế

Chánh Kiến Về Nghiệp

*“Sabbe sattā kammassakā
kammadāyādā, kammayonī, kammabandhū,
kammappaṭisaraṇā, yaṃ kammaṃ karissanti
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā
bhavissanti.”*

Sabbe sattā kammassakā: Chỉ có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp của các chúng sanh là tài sản riêng của họ luôn luôn đi kèm theo họ bất kể họ luân hồi nơi đâu trong nhiều kiếp sống.

Kammadāyādā: Chỉ có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp của các chúng sanh là tài sản thừa tự của họ luôn luôn đi kèm theo họ bất kể họ luân hồi nơi đâu trong nhiều kiếp sống.

Kammayonī: Chỉ có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp của các chúng sanh là nguồn gốc cho sự luân hồi của họ trong nhiều kiếp sống.

Kammabandhū: Chỉ có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp của các chúng sanh là quyền thuộc và

bạn đồng hành của họ luôn luôn đi kèm theo họ bất kể họ luân hồi nơi đâu trong nhiều kiếp sống.

Kammappaṭisaraṇā: Chỉ có những thiện nghiệp và bất thiện nghiệp của các chúng sanh là nơi nương tựa đích thực của họ bất kể họ luân hồi nơi đâu trong nhiều kiếp sống.

Yaṃ kammaṃ karissanti kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā bhavissanti: Nếu những nghiệp được thực hiện bằng thân, khẩu và ý của họ, dù là thiện hay bất thiện, họ sẽ thừa hưởng nghiệp đó suốt nhiều kiếp sống.

Chánh Kiến trong Mười Ván Đẽ (Dasavatthuka, Thập Sự)

“Atthidinnaṃ, atthiyiṭṭhaṃ, atthi hutaṃ, atthi sukaṭa dukkaṭānaṃ kammānaṃ phalaṃ vipāko, atthi mātā, atthi pitā, atthi sattā opapātikā, atthi ayaṃ loko, atthi paroloko, atthi loke samaṇa brāhmaṇā samaggaṭā sammāpaṭipannā ye imaṇca lokaṃ paraṇca lokaṃ sayama abhiññā sacchikatvā pavedenti.”

1. *Atthi dinnaṃ*: Thực sự có nhân và quả của bố thí.
2. *Atthi yiṭṭhaṃ*: Thực sự có nhân và quả của lễ cúng dường trên quy mô lớn (đại thí).

3. *Atthi hutam*: Thực sự có nhân và quả của lễ cúng dường trên quy mô nhỏ (tiểu thí).
4. *Atthi sukaṭa dukkhaṭānaṃ² kammānaṃ phalaṃ vipāko*: Thực sự có nhân và quả của thiện nghiệp và ác nghiệp.
5. *Atthi mātā*: Thực sự có nhân và quả của những thiện hạnh và ác hạnh đã làm đến mẹ của mình.
6. *Atthi pitā*: Thực sự có nhân và quả của những thiện hạnh và ác hạnh đã làm đến cha của mình.
7. *Atthi sattā opapātikā³*: Thực sự có những chúng sanh hoá sanh, chẳng hạn như các chúng sanh trong địa ngục, ngạ quỷ, chư thiên, Sakka⁴ và Phạm Thiên bình thường mắt người không thể nhìn thấy.
8. *Atthi ayaṃ loko*: Thực sự có thế giới hữu hình này.
9. *Atthi paro lokho*: Thực sự có những thế giới hay hành tinh khác nơi đây con người có thể tái sanh sau khi chết. Hay, thực sự có thế giới

² Sukaṭa dukkhaṭānaṃ: =kusalākusala (善行及惡行, thiện hạnh cập ác hạnh)

³ Opapātikā 化生, hoá sanh.

⁴ Sakka 帝釋天王, Đế Thích Thiên Vương

loài người này và các thế giới khác (bốn khổ giới, sáu thiên giới và hai mươi Phạm thiên giới). Hay, thực sự có vũ trụ bao gồm nhân giới, bốn khổ giới, sáu thiên giới, hai mươi Phạm thiên giới và vô hạn các thế giới khác ở khắp tám phương.

10. *Atthi loke samaṇabrāhmaṇā samaggatā paṭipannā ye imaṇca lokam paraṇca lokam sayam abhiññā sacchikatvā pavedenti*: Thực sự trong cõi người này có những sa-môn và bà-la-môn hành trì đúng Pháp (Dhamma), và sau khi đã thấy rõ thế giới này và các thế giới khác bằng thắng trí (abhiññā, thần thông), đã tuyên bố điều ấy cho người khác biết.

Chánh Kiến về Tứ Đế

- 1) Dukkha Ñāṇam,
- 2) Dukkha Samudaye Ñāṇam,
- 3) Dukkha Nirodhe Ñāṇam,
- 4) Dukkha Nirodhagāminipaṭipadāya Ñāṇam.

1. Dukkha ñāṇam: Trí thể nhập Khổ Đế.
2. Dukkha samudaye ñāṇam: Trí thể nhập Khổ Tập Đế.

3. Dukkha nirodhe ñāṇam: Trí thể nhập Khổ Diệt Đế.
4. Dukkha nirodhagāminipaṭipadāya ñāṇam: Trí thể nhập Đạo Diệt Khổ Đế.

2. Chánh Tư Duy

Có Ba Loại Chánh Tư Duy (sammā saṅkappa):—

- i. Nekkhamma saṅkappa (Tư duy ly tham): Tư duy hay nghĩ đến việc thoát khỏi tham và dục vọng, hướng đến sự giải thoát khỏi tái sinh luân hồi.
- ii. Abyāpāda saṅkappa (Tư duy vô sân): Tư duy hay nghĩ đến hạnh phúc của tất cả chúng sanh.
- iii. Avihimsa saṅkappa (Tư duy vô hại): Tư duy hay nghĩ đến việc không làm hại các chúng sanh.

3. Chánh Ngữ

Có Bốn Loại Chánh Ngữ (sammā vācā):—

- i. Musāvādā virati: Tránh nói dối.
- ii. Piṣuṇavācā virati: Tránh nói Lời Ly Gián (nói xấu sau lưng gây chia rẽ và vu khống người khác).

- iii. Pharusavācā virati: Tránh nói lời thô lỗ (dùng những ngôn từ, lời nói lăng mạ làm tổn thương người khác).
- iv. Samphappalāpa virati: Tránh nói lời phù phiếm (những câu chuyện phù phiếm như chuyện huyền thoại hoang đường, không lợi ích gì cho đời này và đời sau).

4. Chánh Nghiệp

Có Ba Loại Chánh Nghiệp (sammā kammanta):—

- i. Pāṇātipāta virati: Tránh sát sanh (sát hại và làm tổn thương các chúng sanh).
- ii. Adinnādāna virati: Tránh trộm cắp (lấy của không cho).
- iii. Kāmesumicchācārā virati: Tránh tà hạnh trong các dục (tà hạnh với những người vẫn còn dưới sự chăm sóc của cha mẹ hay người giám hộ và tránh uống rượu và các chất gây say).

5. Chánh Mạng

Có Bốn Loại Chánh Mạng (sammā ājīva):—

- i. Duccarita micchājīva virati: Trong trường hợp của người tại gia, tránh tà mạng bằng những hành động và lời nói vô đạo đức (thân hành và khẩu hành bất thiện).
- ii. Anesana micchājīva virati: Trong trường hợp của người xuất gia (sa-môn, đạo sĩ), tránh tà mạng, chẳng hạn bằng cách tặng trái cây hay bông hoa cho người cư sĩ để chiếm cảm tình của họ.
- iii. Kuhanādi micchājīva virati: Trong trường hợp của người xuất gia (sa-môn hay đạo sĩ), tránh lừa đảo và gạt gẫm bằng cách thực hiện những phép lạ hay thần thông.
- iv. Tiracchāna vijjā micchājīva virati: Trong trường hợp của người xuất gia (sa-môn hay đạo sĩ), tránh tà mạng, chẳng hạn bằng cách thực hiện những yêu thuật như đoán tướng, đoán điềm, trái với pháp và luật của Tăng.

6. Chánh Tinh Tấn

Có Bốn Loại Chánh Tinh Tấn (sammā vāyāma):

-
- i. Anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo: Tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo để những

- ác bất thiện pháp chưa sanh trong kiếp hiện tại không thể sanh khởi, dù chỉ khoảnh khắc, trong các kiếp sống tương lai.
- ii. Uppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya vāyāmo: Tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo để những ác bất thiện pháp đã sanh hay đang sanh trong kiếp hiện tại ấy có thể được đoạn trừ và không sanh khởi dù chỉ khoảnh khắc trong các kiếp sống tương lai.
- iii. Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo: Tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo để cho ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ (bodhipakkhiya dhamma) chưa sanh trong kiếp hiện tại có thể sanh khởi ngay trong hiện tại.
- iv. Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ bhiyyo bhāvāya vāyāmo: Tinh tấn thực hành Bát Chánh Đạo để các đức như giới,...đã sanh và đang sanh trong kiếp hiện tại có thể phát triển liên tục cho đến khi chứng đắc Niết-bàn tối hậu.

7. Chánh Niệm

Có Bốn Loại Chánh Niệm (sammā sati):—

- i. Kāyānupassanā satipaṭṭhānam (Niệm Thân): Thiết lập niệm để quán các hiện tượng vật lý (sắc pháp hay thân), như hơi thở chẳng hạn.
- ii. Vedānānupassanā satipaṭṭhānam (Niệm Thọ): Thiết lập niệm để quán các cảm thọ, như cái đau và hỷ lạc chẳng hạn.
- iii. Cittānupassanā satipaṭṭhānam (Niệm Tâm): Thiết lập niệm để quán những ý nghĩ, như những ý nghĩ tham dục hay những ý nghĩ sân hận chẳng hạn.
- iv. Dhammānupassanā satipaṭṭhānam (Niệm Pháp): Thiết lập niệm để quán các pháp (đối tượng của tâm), như dục tham chẳng hạn.

8. Chánh Định

Có Bốn Loại Chánh Định (sammā samādhi):—

- i. Paṭhamajjhāna samādhi: Định của sơ thiền do gắn sự chú ý trên một trong những đối tượng của thiền chỉ (samatha) như Kasīna chẳng hạn tạo ra.
- ii. Dutiyajjhāna samādhi: Định của nhị thiền.

- iii. Tatiyajjhāna samādhī: Định của tam thiền.
- iv. Catutthajjhāna samādhī: Định của tứ thiền.

Giải Thích Về Chánh Kiến

Giải Thích Về Ba Loại Chánh Kiến:—

- i. Kammassakatā
Sammādiṭṭhi: Chánh Kiến về Nghiệp.
- ii. Dasavatthuka Sammādiṭṭhi: Chánh Kiến Về 10 Vấn Đề.
- iii. Catusacca Sammādiṭṭhi: Chánh Kiến về Tứ Đế.

Chánh Kiến về Nghiệp Tường Giải

*“Sabbe sattā kammassakā
kammadāyādā, kammayonī, kammabandhū,
kammappaṭisaraṇā, yaṃ kammaṃ karissanti
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādā
bhavissanti.”*

1. **Sabbe sattā kammassakā**: Những tài sản như voi, ngựa, xe cộ, ruộng đồng, nhà cửa, vàng, bạc, châu báu, v.v..., có thể được xem như thuộc về chúng ta trong kiếp sống hiện tại. Tuy nhiên, khi chúng ta chết đi chúng không đi theo chúng ta qua bên kia

cõi chết. Chúng giống như những tài sản chúng ta vay mượn trong một thời gian nào đó mà thôi. Chúng cũng có thể bị huỷ diệt trong kiếp sống hiện tại. Vì tài sản ấy không đi theo chúng ta đến những kiếp sống mới nên thực sự không thể nói nó thuộc về chúng ta được. Vì thế Đức Phật nói, “*Sabbe sattā kammassakā* — Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp.” Tài sản duy nhất đi kèm theo tất cả chúng sanh là nghiệp hay những hành động có chủ ý của họ. Chỉ những thân hành, khẩu hành và ý hành có chủ ý của các chúng sanh là luôn luôn đi kèm theo họ trong kiếp này và những kiếp sống tương lai. Những tài sản ấy không bị huỷ hoại bởi lửa, nước, trộm đạo, v.v...

Ở đây, thân hành có nghĩa là những hành động của thân như làm một cử chỉ nào đó bằng tay, chân, v.v... Khẩu hành có nghĩa là mọi biểu đạt bằng lời qua miệng, lưỡi và cuống họng. Ý hành có nghĩa là nhiệm vụ của tâm. Những hành động bằng thân, khẩu và ý này được gọi là tam nghiệp.

Chúng sanh thực hiện ba nghiệp này suốt những lúc thức. Có thể nói tất cả những công việc của họ, lớn hay nhỏ, đều được thực hiện bằng ba nghiệp này. Chỉ khi họ ngủ chúng mới tạm thời không hoạt động. Trong trường hợp của một người chết, ba nghiệp ngừng hoạt động liên quan đến thân xác ấy. Đây là cách ba nghiệp vận hành trong mọi chúng sanh.

Ba nghiệp này có hai phương diện: ba nghiệp tốt và ba nghiệp xấu. Ba nghiệp tốt có hai loại: loại chín mùi (cho quả) trong kiếp hiện tại, và loại chín mùi trong những kiếp sống tương lai. Ba nghiệp xấu cũng có hai loại: loại chín mùi (cho quả) trong kiếp hiện tại, và loại chín mùi trong những kiếp sống tương lai.

Phân Tích Về Thiện Nghiệp và Bất Thiện Nghiệp

Có Mười Loại Ác Hạnh:—

1. Sát sanh và làm tổn thương các chúng sanh (pāṇātipāta)
2. Lấy hay huỷ hoại những tài sản hữu tình và vô tình không được cho (adinnādāna).
3. Tà hạnh trong các dục (kāmesumicchācārā).
4. Nói dối (musāvāda).
5. Nói sau lưng và vu khống (pisunavācā).
6. Dùng ngôn từ thô lỗ, lăng mạ (pharusavācā),
7. Tham dự vào những cuộc nói chuyện phù phiếm (samphappalāpa),
8. Ý tham (abhiijhā),
9. Ý sân (byāpāda),
10. Tà kiến (micchā-diṭṭhi).

Như vậy, tất cả những hành động bằng thân, bằng lời nói và bằng ý nghĩ nào thoát khỏi mười loại ác hạnh này, bao gồm cả các loại chánh mạng, tìm kiếm

tài sản và kiến thức, đều là những thiện nghiệp cần phải được thực hiện ngay trong kiếp sống này.

Và tất cả những hành động bằng thân, bằng lời nói và bằng ý nghĩ nào liên quan đến mười loại ác hạnh này, bao gồm cả các loại tà mạng đều là những bất thiện nghiệp cần phải tránh trong kiếp sống này.

Hai Loại Nghiệp Cho Tương Lai

Các loại nghiệp, bằng thân, khẩu và ý thực hiện trong kiếp sống này với quan niệm sẽ chín muồi hay gặt hái trong những kiếp sống tương lai, cũng được chia thành hai loại: Ba thiện nghiệp và ba bất thiện nghiệp.

Tất cả những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp nào thoát khỏi mười loại ác hạnh bao gồm bố thí, giữ bát quan trai giới, phạm hạnh, hành thiện, quy kính Tam Bảo: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo đều là thiện nghiệp được làm trong kiếp hiện tại với quan niệm sẽ gặt hái trong các kiếp sống tương lai và để được tái sanh vào thiện thú (các cõi lành).

Nếu bất kỳ một trong mười loại ác hạnh được thực hiện, dù là cho quả trong kiếp hiện tại hay trong tương lai, nghiệp đó cũng sẽ chỉ dẫn đến một trong những cõi khổ trong các kiếp sống tương lai. Vì thế nó được gọi là bất thiện nghiệp cho quả trong kiếp sống

tương lai. Chúng ta nên phân biệt giữa thiện nghiệp và bất thiện nghiệp và quán ba loại nghiệp đã làm dù ở bất cứ nơi đâu, trên đất liền, trong nước và trên hư không theo cách này.

Sau khi thấy ra ba loại nghiệp đã làm trong đời này, chúng ta cũng có thể quán rằng tất cả những chúng sanh, trên đất liền, trong nước và trên hư không đã làm ba loại nghiệp này trong các kiếp sống quá khứ luân hồi bất tận của họ hoặc sẽ làm chúng trong tương lai. Cũng vậy, trong vũ trụ vô biên này, ở khắp bốn phương tám hướng tất cả các chúng sanh trong nước, trên đất liền và trên hư không đều đang thực hiện ba nghiệp này.

Sau khi đã phân biệt hay quán như vậy xong, một điều hiển nhiên chúng ta sẽ thấy rằng tất cả các chúng sanh đều sống bằng ba nghiệp nghiệp do chính họ làm này. Do thực hiện ba thiện nghiệp họ hưởng được những quả lợi ích khác nhau, và do thực hiện ba bất thiện nghiệp họ gặp phải những loại bất hạnh và khổ đau khác nhau. Có thể nói ba nghiệp là tài sản riêng của họ, chúng không thể nào bị huỷ hoại bởi lửa, nước, trộm cướp, v.v... Mặc dù một người có thể không có gì hết, thậm chí một xu cũng không, họ vẫn có thể thành tựu hạnh phúc nếu họ có ý nghiệp thiện trong hình thức kiến thức và trí tuệ. Vì thế Đức Phật tuyên bố “Tất cả chúng sanh có nghiệp là tài sản riêng của họ.”

Quả Của Nghiệp Hiện Tại

Những ai mong muốn có được những lợi lộc thế gian, như của cải, địa vị xã hội và sự kính trọng trong cuộc sống này, họ có thể thành tựu được ước muốn đó nếu họ nỗ lực học hành và có được kiến thức. Nếu những lợi lộc thế gian có thể có được không cần nỗ lực học hành và thâm thập kiến thức mà chỉ đơn thuần bằng sự thờ phụng một đấng Thượng Đế nào đó, thời những người tin vào Thượng Đế sẽ không cần thực hiện những nghiệp bằng thân, khẩu và ý như buôn bán, canh nông, học các môn nghệ thuật và khoa học làm gì. Thay vào đó, họ chỉ cần thực hiện việc thờ phụng Thượng Đế là đủ. Tuy nhiên, không phải như vậy. Giống như những người Phật tử, những người Ky-Tô giáo, Hồi Giáo và những người theo các tôn giáo khác đều phải thực hiện ba loại nghiệp, nhờ vậy họ mới có được những lợi lộc thế gian. Như vậy, không phải Thượng Đế mà ba loại nghiệp này mới ban cho họ những lợi đắc ấy.

Quả Của Nghiệp Quá Khứ

Cũng như chúng ta có thể thấy rằng trong kiếp sống này những lợi lộc thế gian không phải do Thượng Đế ban tặng, mà có được do nghiệp riêng của một người như thế nào, tương tự như vậy, chúng ta có thể nhận thức rõ được rằng những quả lợi ích của việc được sanh ra trong một gia đình giàu sang hay trong thế giới chư thiên không phải do thờ phụng Thượng Đế, mà do nghiệp quá khứ như bố thí, giữ giới, v.v...được thực hiện trong những kiếp sống quá khứ. Một người được tái sanh trong một gia đình giàu sang và trở thành chủ nhân khối tài sản của gia đình ấy. Tức là, tất cả những sở hữu này là do nghiệp quá khứ của anh ta. Ở đây, sự tương đồng với cây cối sẽ được đưa ra như một minh họa.

Tiến trình hình thành và phát triển của cây cối thường được cho là do hạt giống. Theo Abhidhamma (Vi-diệu Pháp), yếu tố động năng (kinetic energy) hay lửa (tejo), cũng gọi utu (季節, 時節 thời tiết, quý tiết) được nói là nhân chính. Hạt giống không là gì khác ngoài yếu tố động năng và nó là hạt giống đích thực.

Vào lúc khởi đầu của thế giới, trước khi hạt giống có mặt, cây cối mọc lên từ tejo (lửa hay hỏa đại). Về sau cây cối đó cho ra quả và từ đó hạt giống của những loại cây liên tục mọc lên.

Theo cách tương tự tất cả chúng sanh có nghiệp — thiện nghiệp như bố thí, giữ giới, v.v..., và bất thiện nghiệp như sát sanh, trộm cắp, v.v... là những hạt

giống của sự trở thành (sinh hữu) của họ. Có thể nói tiến trình trở thành hay tái sinh làm người hay vật là do nghiệp quá khứ đã làm trong những kiếp trước. Do thiện nghiệp họ được tái sinh làm người hoặc chư thiên và do bất thiện nghiệp họ tái sinh vào bốn cõi thấp (khổ thú) — cõi địa ngục, cõi ngạ quỷ, cõi súc sanh và cõi A-su-ra.

Cây cối trước tạo ra những hạt giống và từ đó cây cối mới phát sinh. Cứ thế, hạt giống tạo ra cây, rồi cây tạo ra hạt giống liên tục trong một vòng tròn bất tận của hạt giống và cây. Tương tự, những chúng sanh có những hạt giống nghiệp trong những kiếp sống trước của họ. Từ những hạt giống nghiệp này kiếp sống mới xuất hiện. Như vậy, các chúng sanh tạo ra nghiệp, và rồi nghiệp (đến lượt nó) liên tục tạo ra sự hiện hữu hay tái sinh mới.

Cây cối chỉ có sắc pháp. Một cái cây cho ra nhiều trái và từ những trái đó nhiều cây được mọc lên. Trong trường hợp của loài hữu tình thì có hai loại:— sắc pháp và danh pháp. Trong hai loại này, tâm sở là chính. Một tâm sở có thể tạo ra không hơn một tâm sở mới (đó là tâm – tục sanh, paṭisandhi-viññāṇa). Do đó, mặc dù có rất nhiều hạt giống của thiện nghiệp và bất thiện nghiệp trong một kiếp sống, nhưng chỉ một tâm sở của kiếp sống trước, đó là tâm sở tư (cetanā) tạo ra một tâm sở duy nhất trong kiếp kế. Vì lẽ nhiều tâm sở mới không được tạo ra nên một nhóm sắc trong kiếp quá

khứ cũng chỉ tạo ra không hơn một nhóm sắc trong hiện hữu kế tiếp.

Đất, nước, mặt trời, mặt trăng, tinh tú, và v.v... hình thành từ những hạt giống của động năng (tejo, lửa), thường được gọi là Utu hay thời tiết. Chúng không phải do Thượng Đế tạo ra. Các hữu tình chúng sanh như con người, con vật, v.v... đi vào hiện hữu mới liên tục do những hạt giống nghiệp quá khứ họ đã thực hiện trong những kiếp quả đất trước đó. Có cái nhìn như vậy gọi là Chánh Kiến. Chủ trương cho rằng Thượng Đế tạo ra họ là tà kiến. Chính tà kiến của những người không hiểu biết đầy đủ về năng lực vận hành của nghiệp và thời tiết (utu), đã tưởng rằng họ là do Thượng Đế tạo ra. Như vậy để giúp người ta từ bỏ tà kiến, và để giúp họ tin cậy vào nghiệp, kiến thức và trí tuệ, Đức Phật dạy, “Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp.”

2. **Sabbe sattā kammadāyādā** (*Tất cả chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp*): Có những thứ như tài sản thừa kế và người thừa kế. Những tài sản thừa kế này chỉ có thể được gọi là tài sản của chúng ta trước khi chúng ta chết mà thôi; khi chúng ta chết những tài sản ấy phải bỏ lại đằng sau. Chúng không đi theo chúng ta qua kiếp sau được. Ngoài ra, chúng cũng có thể bị huỷ diệt bởi lửa, nước, trộm cướp trước khi

chúng ta chết, hay chúng ta có thể sử dụng chúng cho đến khi chúng cạn kiệt.

Còn về ba loại nghiệp mà các chúng sanh đã làm, chúng vẫn sẽ là tài sản của họ trong những kiếp sống tương lai. Lửa, nước, v.v... không bao giờ bị huỷ hoại được chúng. Vì lý do này, nghiệp (kamma) được nói là tài sản duy nhất mà các chúng sanh thừa kế. Các chúng sanh chắc chắn sẽ gặt hái những quả nghiệp riêng của họ trong các kiếp sống tương lai. Thiện nghiệp được thực hiện bằng cách cho những con vật và chim chóc ăn có thể dẫn đến một trăm kiếp an vui. Thiện nghiệp được thực hiện bằng cách cho các vị sư đức hạnh ăn có thể làm phát sinh một con số không thể tính kể của các kiếp sống an vui như một con người hoặc chư thiên. Bó thí trị giá khoảng một phần tư chạt (kyat, đơn vị tiền tệ của Myanmar) trong kiếp hiện tại có thể đem lại những quả lợi ích trị giá hàng ngàn Chạt trong các kiếp sống tương lai. Ngược lại, nếu một người giết một con vật, như một con cá, một con gà hay một con heo, họ có thể bị giết lại trong hơn một ngàn kiếp sống tương lai.

Trong thế giới này, nếu một hạt giống cây đa bé tí được trồng, một cây đa to lớn sẽ phát triển và sanh ra vô số quả trong hơn một ngàn năm. Tương tự, nếu một hạt giống cây xoài hay một hạt giống cây mít được trồng, những cây xoài lớn và những cây mít lớn sẽ mọc lên và cho ra hơn một trăm ngàn quả trong nhiều năm.

Như vậy trong trường hợp của cây cối, một hạt giống nhỏ có thể cho ra hơn một trăm ngàn quả, lá, cành và nhánh như thế nào. Cũng tương tự, một hạt giống của thiện nghiệp như bố thí, giữ giới, hay thiền được thực hành, có thể cho hơn một trăm ngàn quả lành trong những kiếp sống tương lai liên tiếp. Ngược lại, một hạt giống của bất thiện nghiệp như sát sanh, v.v... cũng có thể cho ra những quả khổ trong vô số kiếp về sau.

Những hạt giống cây đa, những hạt giống cây xoài, những hạt giống cây mít có thể được so sánh với hạt giống của thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Một hạt giống nhỏ từ đó sanh ra vô số cành lá, hoa, trái có thể so sánh với một hạt giống nghiệp có thể tạo ra vô số quả trong những kiếp sống tương lai liên tiếp.

Nếu một người làm một nghiệp nào đó, quả sẽ luôn luôn đi theo người ấy trong nhiều kiếp sống và cho ra những quả lành hoặc ác vào những lúc thích hợp. Có thể họ không bao giờ thoát khỏi được nghiệp đó, mà phải thọ hưởng hay chịu đựng những kết quả của nó dưới những hoàn cảnh thích hợp. Vì thế Đức Phật tuyên bố: “Tất cả chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp.”

3. **Sabbe sattā kammayoni** (*ngiệp là thai tạng của tất cả chúng sanh*). Để cho một cây đa phát triển phải có một vài nhân: — hạt giống cây đa, đất, và nước.

Trong số ấy, hạt giống cây đa là nhân chính; đất và nước là những nhân phụ. Theo cách tương tự, khi nhận lương bằng cách làm việc như một người lao động thì nghiệp hiện tại, tức công việc như một người lao động, là nhân chính. Nơi làm việc, cuốc, xẻng và người chủ trả tiền lương là những nhân phụ.

Thiện nghiệp quá khứ — bố thí, giữ giới, v.v... có thể giúp một người được tái sinh làm người, và bất thiện nghiệp quá khứ như sát sanh,... khiến một người phải tái sinh làm thú, là những nhân chính tương tự như những hạt giống cây đa. Cha mẹ và những nhân phụ, cũng như đất, nước hỗ trợ cho sự phát triển của cây đa vậy.

Tương tự, liên quan đến những quả lành và quả ác hiện tại, nghiệp riêng của một người thực hiện trong kiếp hiện tại với trí tuệ, hay ngược lại, là nhân chính. Cũng vậy, nghiệp thiện như bố thí, giữ giới, v.v..., và nghiệp bất thiện như sát sanh,... của một người đã làm trong những kiếp trước là những nhân chính của quả lành và quả ác. Cha mẹ không phải là nhân chính, và nó cũng chẳng liên quan gì đến Thượng Đế. Vì lý do này, Đức Phật đã tuyên bố “Nghiệp là thai tạng của tất cả chúng sanh”, hay “Tất cả chúng sanh được sanh ra từ nghiệp (kamma).”

4. **Sabbe sattā kammabandhū** (*Nghiệp là quyền thuộc của tất cả chúng sanh*):— Có những người cha, người mẹ, anh em, con cái, thân quyến, thầy tổ và bạn bè mà chúng ta yêu quý, tin cậy, nhưng họ chỉ được yêu quý và tin cậy trong một thời gian ngắn, tức là chỉ trước khi chúng ta chết mà thôi. Tuy nhiên những thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp của chúng ta lại là những người bạn đồng hành trung thành nhất, luôn đi theo chúng ta và đem đến cho chúng ta sự hạnh phúc và thịnh vượng trong những kiếp sống tương lai. Như vậy chỉ có thiện nghiệp là quyền thuộc hay bạn bè đích thực của chúng ta, nó mới cần được quý trọng và tin cậy. Do đó, Đức Phật tuyên bố: “Nghiệp là quyền thuộc của tất cả chúng sanh.”
5. **Sabbe sattā kammappaṭisaraṇā**⁵ (*Nghiệp là nơi nương nhờ của tất cả chúng sanh*): Trong cụm từ này, *paṭisaraṇā* có nghĩa là nơi nhờ cậy, nơi nương tựa hay nơi che chở có thể bảo vệ khỏi những rắc rối và hiểm nguy. Người muốn thọ hưởng cuộc sống lâu dài phải dựa vào đồ ăn và đồ uống. Đồ ăn và đồ uống bảo vệ con người khỏi chết đói. Cái đói không thể xảy ra đối với những người có đủ đồ ăn và đồ uống. Tương tự, để bảo vệ khỏi bệnh tật nhất thiết chúng ta phải dựa vào thuốc men và bác sỹ, và để

⁵ *Paṭisaraṇa*: 所依 quy y, 保护 bảo vệ

bảo vệ khỏi kẻ thù phải dựa vào vũ khí. Nói chung các loại nường tựa hay che chở phải được sử dụng cho những mục đích khác nhau.

Như vậy “nường tựa” không chỉ có nghĩa là súng kính. Nó còn có nghĩa là tin cậy để tìm sự che chở hay bảo vệ, như đã đề cập ở trên. Chúng ta nường tựa (quy y) nơi Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, các bậc thầy tổ và những bậc cao quý hơn chúng ta bằng cách tỏ lòng tôn kính đối với họ.

Một người không có tài sản thì sớm muộn cũng gặp rắc rối. Do sợ những điều rắc rối ấy, chúng ta phải dựa vào nghiệp (kamma) bằng cách làm công việc nào để có thể đem lại cho chúng ta tiền bạc và tài sản. Thiếu thiện nghiệp sẽ dẫn một người đến các cõi khổ và phải chịu nhiều bất hạnh ở đó. Do sợ cái khổ này, chúng ta phải cố gắng làm những thiện nghiệp để có thể được tái sinh làm người hay chư thiên trong các kiếp sống tương lai. Nghiệp hiện tại được làm với trí tuệ có thể cứu chúng ta khỏi mối hiểm nguy trong kiếp sống hiện tại, và thiện nghiệp bổ thí, giữ giới có thể cứu chúng ta khỏi những cõi khổ trong tương lai.

Chúng ta phải dựa vào nghiệp làm việc trong hiện tại để tránh những mối nguy hiểm trong kiếp hiện tại. Chúng ta cũng phải dựa vào thiện nghiệp để tránh bị tái sinh vào các cõi thấp trong những kiếp sống tương lai. Do điều này Đức Phật tuyên bố rằng: “Nghiệp là nơi nương nhờ của tất cả chúng sanh.”

Ở đây chúng ta cần phân tích một vài loại nương nhờ. Trong Đạo Phật có bốn loại nương tựa hay quy y cho tương lai: Nương tựa hay quy y nơi Đức Phật, nương tựa hay quy y nơi Giáo Pháp, nương tựa hay quy y nơi Chúng Tăng, nương tựa hay quy y nơi thiện nghiệp của chính mình.

Cũng vậy, có bốn loại nương tựa cho người bệnh: Nương tựa vào vị bác sỹ chính, nương tựa vào thuốc tốt, nương tựa vào các bác sỹ trợ tá, nương tựa vào việc tuân theo những chỉ dẫn của họ với niềm tin.

Trong bốn loại nương tựa kể trên, bác sỹ chính và các bác sỹ trợ tá là nơi nương tựa của bệnh nhân vì họ có khả năng kê toa thuốc tốt và thích hợp cho những chứng bệnh cụ thể nào đó. Thuốc tốt là nơi nương tựa của bệnh nhân vì nó có thể chữa lành bệnh cho người ấy. Thái độ hợp lý của bệnh nhân trong việc tuân theo những chỉ dẫn cũng là nơi nương nhờ của họ, vì nếu họ không có thái độ ấy thì ba chỗ nương tựa kia cũng sẽ không phát huy được hiệu quả cho việc chữa bệnh. Như vậy cả bốn điều này cùng là nơi nương tựa đích thực của bệnh nhân.

Người làm điều ác và đắm chìm trong các dục lạc cũng giống như những người bị bệnh; Đức Phật giống như vị bác sỹ chính tinh thông việc chữa bệnh; các vị tỳ-kheo giống như những bác sỹ trợ tá; và Pháp (Dhamma) giống như thuốc. Thiện nghiệp làm bằng thân, khẩu và ý giống như thái độ hợp lý của bệnh

nhân trong việc tuân thủ những hướng dẫn. Như vậy có bốn loại nương tựa hay quy y trong Đạo Phật. Tam quy — quy y Phật, quy Pháp và quy y Tăng chỉ có mặt trong thời kỳ Giáo Pháp Đức Phật (Buddhasāsana). Tam quy không hiện hữu ngoài thời kỳ đó. Tuy nhiên, sự nương tựa thiện nghiệp có mặt cả trong và ngoài thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật. Chúng ta chẳng thể nào thoát khỏi nghiệp, quy luật lúc nào cũng hoạt động trong vũ trụ này cũng như trong vô lượng vũ trụ khác.

Lời dạy “Tất cả chúng sanh là chủ nhân của nghiệp” áp dụng cho tất cả mọi vũ trụ cả trong thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật lẫn ngoài thời kỳ Giáo Pháp của Đức Phật. Đây là lý do vì sao chỉ một mình việc nương tựa nghiệp, chứ không phải tam quy Phật, Pháp, Tăng, được đề cập trong bài pháp này. Đây là bốn loại nương tựa chúng ta có thể dựa vào để hành xử một cách khôn ngoan trong kiếp sống này và để được tái sanh an vui trong các kiếp sống tương lai.

Saraṇam thường được dịch là ‘nương tựa’ (‘quy y’), hàm ý cái có thể cứu vớt, hỗ trợ và bảo vệ. Như vậy đồ ăn và đồ uống là cái hỗ trợ cho sự sống lâu của các chúng sanh. Thuốc men và chế độ ăn uống lành mạnh là cái hỗ trợ cho việc chữa bệnh. Vua chúa hay nhà cai trị là cái bảo vệ khỏi sự nguy hiểm của cướp bóc và trộm đạo. Nhà cửa là nơi nương tựa để sự sống được thoải mái và an toàn. Tàu thuyền là cái để trợ giúp cho những chuyến đi trên sông biển. Đất là cái để nâng đỡ

(vạn vật). Tương tự, nước, lửa và gió là cái hỗ trợ cho những mục đích tương ứng. Trên đây là sự giải thích về các loại nương tựa khác nhau trong Đạo Phật.

Trong các tôn giáo khác chỉ có một nơi nương tựa duy nhất, đó là nương tựa Thượng Đế. Như vậy bất cứ cái gì đã đi vào hiện hữu hoặc bị huỷ diệt đều được gán cho Thượng Đế. Tôi sẽ làm sáng tỏ lời tuyên bố này.

Trong các tôn giáo khác, như Thiên Chúa Giáo và Hồi Giáo chẳng hạn, ý nghĩa đích thực của nương tựa không được hiểu rõ và các tín đồ xem Thượng Đế là nơi nương tựa duy nhất của họ. Vì tin chỉ có một nơi nương tựa duy nhất, họ cho rằng sự xuất hiện và biến mất của thế gian và các chúng sanh hiển nhiên đều do quyền năng của Thượng Đế. Họ tin rằng Thượng Đế cứu chuộc những ai có đức tin (nơi ngài) bằng quyền năng siêu nhiên của ngài. Với quyền năng này Thượng Đế có thể tẩy sạch mọi tội lỗi và điều ác của các chúng sanh và ban cho họ sự an vui vĩnh hằng và sự sống vĩnh hằng sau khi chết. Những quả thiện và quả ác của các chúng sanh đều tùy thuộc vào ý Thượng Đế.

Họ không tin vào Nghiệp (kamma), nghĩ rằng nghiệp không phải nguyên nhân của những kết quả ấy. Điều đáng ngạc nhiên nhất là những người đang thực sự tạo nghiệp lại hoàn toàn không quan tâm đến hành động hay nghiệp của họ. Kamma có nghĩa là những hành động bằng thân, khẩu và ý khi thực hành những lời dạy của một tôn giáo cụ thể nào đó. Hành động rửa

tội, thờ phụng và cầu nguyện Thượng Đế hàng ngày, tuân theo những điều răn của ngài, v.v... thực sự là Nghiệp (kamma). Những người này tin rằng Thượng Đế chỉ cứu rỗi những ai thực hiện những hành động ấy (như thờ phụng và cầu nguyện Chúa...) chứ không cứu rỗi những người không làm như vậy; nhưng họ không nhận ra rằng những hành động đó thực sự chính là nghiệp.

Giống như trong Đạo Phật, những tôn giáo ấy cũng có bốn loại nương nhờ. Trong Đạo Phật bốn loại ấy là Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng và Kamma (nghiệp). Còn trong các tôn giáo ấy bốn loại nương nhờ đó là: Nương nhờ Thượng Đế; nương nhờ những Lời Răn của Thượng Đế; nương nhờ các nhà tiên tri, như Đấng Christ và Mohammed và các linh mục; nương nhờ những nghiệp riêng của họ khi thực hiện các lễ nghi và bốn phận tôn giáo.

Do các Linh mục và giáo sỹ của các tôn giáo ấy không nhận ra rằng trong các tôn giáo của họ cũng có nhiều loại nương tựa. Vì thế họ xem Thượng Đế như nơi nương tựa duy nhất và xem thường Kamma (nghiệp). Như vậy họ tin rằng thiện và ác, thịnh vượng và phá sản, hạnh phúc và khổ đau chỉ do Thượng Đế tạo ra chứ không do bất kỳ nguyên nhân nào khác.

Có phải chỉ cần thờ phụng và cầu nguyện Thượng Đế người nghèo muốn giàu có thể được giàu hay họ sẽ phải nhờ vào nghiệp (kamma) hiện tại làm

việc cần cù như một người lao động, một nông dân, hay thương buôn mới có được nó? Giàu sang thường không phải do thờ phụng và cầu nguyện Thượng Đế mà có được. Trái lại, nhờ thực hiện nghiệp hiện tại mà người ta mới có được tài sản, đây là điều hiển nhiên. Vì thế thật hợp lý khi tin rằng có được tài sản trong kiếp này là do nghiệp hiện tại, và không liên quan gì đến Thượng Đế.

Thượng Đế không có quyền năng ban phát tài sản cho bất kỳ ai. Chỉ có nghiệp hiện tại mới có thể làm được điều đó. Nếu Thượng Đế có quyền ban phát tài sản, những con chiên ngoan đạo của ngài ắt sẽ không cần và cũng không có cơ hội để thực hiện nghiệp hiện tại, vì sự giàu sang của họ là do Thượng Đế ban; và những ai không phải con chiên của ngài chắc chắn sẽ không có được bất cứ tài sản nào cho dù họ có thực hiện nghiệp hiện tại một cách chuyên cần. Tuy nhiên, điều đó không phải như vậy. Những con chiên ngoan đạo của Thượng Đế bắt buộc phải thực hiện nghiệp hiện tại để có được sự giàu sang và tài sản, nếu họ muốn; và những người không phải con chiên của Thượng Đế cũng vậy, chỉ khi thực hiện nghiệp hiện tại họ mới có thể có được sự giàu sang và tài sản. Vì lý do này, có thể nói rằng sự hoạch đắc tài sản trong kiếp này là kết quả của nghiệp hiện tại. Nó không phải là quà tặng của Thượng Đế.

Tương tự, nếu một người muốn có sự giáo dục và kiến thức, họ có thể có nó bằng cách thực hiện nghiệp hiện tại — như nghiên cứu và học hỏi. Trong mọi trường hợp, Họ không thể có được bằng cách thờ phụng một Đấng Thượng Đế nào cả. Nếu một người muốn trở thành một viên chức chính phủ, họ phải nghiên cứu, học hỏi những quy tắc và luật lệ của chính phủ. Theo lệ thường các chức vụ trong chính phủ không thể có được bằng cách thờ phụng và cầu nguyện Thượng Đế. Như vậy chúng ta có thể thấy với chính mắt của mình rằng mọi thành tựu thế gian chỉ có thể nhận được bằng sức mạnh của nghiệp hiện tại chứ không phải do quyền năng của Thượng Đế.

Những người tin vào Thượng Đế tin rằng nhờ chân thành thờ phụng Thượng Đế họ được giải thoát khỏi mọi tội lỗi và xấu xa của họ. Tuy nhiên, giống như người bệnh nếu chỉ nương nhờ vào Thượng Đế thì không thể khỏi bệnh. Trái lại chúng ta có thể thấy rằng nghiệp hiện tại— đó là uống thuốc và điều chỉnh chế độ ăn uống, mới có thể chữa lành bệnh cho họ.

Do đó, thật ngạc nhiên biết bao khi cho rằng nhờ thờ phụng Thượng Đế người ta có thể được giải thoát khỏi hậu quả của mọi tội lỗi trong kiếp sau, trong khi ngay cả một chứng bệnh như lác đồng tiền còn không thể chữa khỏi bằng cách cầu nguyện Thượng Đế trong kiếp này được. Hơn nữa, vì lẽ ngay cả chút của cải nhỏ nhặt cũng không thể có được chỉ bằng cách cầu xin

Thượng Đế trong kiếp này, nên có đáng ngạc nhiên không khi tin rằng chỉ bằng cách cầu nguyện Thượng Đế người ta có thể được lên thiên đàng ở đây họ có thể tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc vĩnh hằng sau khi chết?

Sau khi đã nhận ra rằng của cải và hạnh phúc, không phải (những gì) có trước trong kiếp này, được thành tựu nhờ vào nghiệp hiện tại chứ không phải nhờ ân sủng của Thượng Đế, chúng ta hoàn toàn có thể tin rằng để có được của cải và hạnh phúc trong kiếp này không có nơi nương nhờ nào khác ngoài nghiệp hiện tại. Tương tự, chúng ta có thể tin rằng việc đạt đến các cõi sống cao hơn sau khi chết cũng là do thiện nghiệp. Nó không liên quan gì đến Thượng Đế. Thượng Đế không thể cho phép một người không có thiện nghiệp như vậy tái sinh trong một cõi sống an vui được. Những ai có nghiệp như vậy vẫn có thể đi đến những trạng thái hiện hữu cao hơn, cho dù họ không cầu nguyện Thượng Đế.

Nhiều loại quả lợi ích khác trong kiếp sau, như tái sinh trong một gia đình khá giả hay gia đình có quyền thế, hay tái sinh làm một thiên tử có quyền lực như Đế Thích (Sakka) hay Phạm thiên, v.v...trong các cõi chư thiên và Phạm Thiên. Chính vì vậy mà Đức Phật tuyên bố: **“Nghiệp là nơi nương nhờ của tất cả chúng sanh.”**

Phụ Lục Liên Quan Đến Chủ Sở Hữu của Nghiệp

Một chúng sanh có hai uẩn, đó là sắc uẩn (rūpakkhandhā) và danh uẩn (nāmakkhanda). Sắc uẩn bao gồm đầu, mình, chân và tay, v.v... Danh uẩn có nghĩa là thọ, tưởng, hành và thức.

Trong hai uẩn này, sắc uẩn sẽ hoại diệt một lần trong mỗi kiếp sống. Mỗi kiếp sống nó có những hình thù hay hình dạng khác nhau. Trong khi đó danh uẩn, không có sự gián đoạn trong tiến trình của nó. Nó liên tục sanh khởi nối tiếp nhau hết kiếp này đến kiếp khác. Thiện nghiệp khiến cho nó sanh khởi nối tiếp nhau trong những hiện hữu an vui. Bất kỳ nơi đâu danh uẩn sanh ở đó liền có một sắc uẩn mới và khác nhau hình thành. Trong khi nghiệp xấu khiến cho danh uẩn sanh trong những trạng thái hiện hữu thấp kém.

Giải Thích về Chánh Kiến Trong Mười Vấn Đề

1. Atthi dinam: Chánh kiến tin rằng bố thí, như cho chó, mèo, chim chóc⁶, người thế tục, người xuất gia, v.v..., nếu thực hiện với lòng quảng đại, trong một

⁶ Tất nhiên điều này có nghĩa rằng bạn cho chúng ăn không phải với ý định nuôi lớn để giết thịt mà cho chúng ăn những đồ ăn còn dư thừa thay vì quảng bỏ một cách vô ý thức.

- kiếp sống trước nào đó, sẽ mang lại những quả lợi ích trong những kiếp sống sau.
2. Atthi yittṭham: Chánh kiến tin rằng sự hào phóng (trong việc bố thí), nếu được mở rộng với đức tin vào nghiệp cũng như với sự tin tưởng và kính trọng đối với đức hạnh của người thọ nhận, sẽ mang lại những quả lợi ích trong các kiếp sống tương lai.
 3. Atthi hutam: Chánh kiến tin rằng vật thí, dù nhỏ (āhuna, pāhuna), nếu được làm với thiện ý trong các kiếp sống trước sẽ mang lại những quả lợi ích trong các kiếp sống tương lai.
 4. Atthi sukata dukkhaṭānam phalam vipāko: Chánh kiến tin rằng những ác nghiệp đã làm đến các chúng sanh trong các kiếp sống trước sẽ mang lại những quả xấu trong những kiếp sau.
 5. Atthi mātā: Chánh kiến tin rằng những thiện nghiệp và ác nghiệp đã làm đến mẹ mình sẽ mang lại những quả thiện ác tương ứng trong những kiếp sống sau.
 6. Atthi pitā: Chánh kiến tin rằng những thiện nghiệp và ác nghiệp đã làm đến cha mình sẽ mang lại những quả thiện ác tương ứng trong những kiếp sống sau.
 7. Atthi sattā opapātikā: Chánh kiến tin rằng những chúng sanh hoá sanh mà mắt người không thể nhìn thấy thực sự có tồn tại. Những chúng sanh tái sanh bằng hoá sanh có nghĩa là những chúng sanh không thụ thai trong bụng mẹ. Do sức mạnh của nghiệp

trước đó họ được sanh ra hoàn chỉnh với tứ chi và các cơ quan của thân thể, chúng sẽ không phát triển thêm (theo thời gian) mà giữ nguyên như vậy.

Những chúng sanh thuộc tám đại địa ngục; một vài loại ngạ quỷ (petas) và A-su-ra cư ngụ trong rừng, núi và những đảo hoang trên đại dương; một vài loại chư thiên trên địa cầu (địa thiên) sống trong các thị trấn, làng mạc, núi non, và rừng rậm; một vài loại Dạ-xoa, yêu tinh và ma cà-rồng (vampires) sống trên những đảo giữa đại dương; một vài loại rồng (nāgas) và đại bàng kim sí điểu (garuḷas 金翅鳥), chư thiên ngụ trên những vùng cao như mặt trời, mặt trăng, hành tinh và các vì sao, và sáu cõi trời — Tứ Đại Thiên Vương, Đạo Lợi, Dạ Ma, v.v...các vị Phạm Thiên (Brahmā) cư ngụ trong 20 cõi Phạm Thiên, gồm ba cõi sơ thiên, ba cõi nhị thiên, ba cõi tam thiên, bảy cõi tứ thiên, và bốn cõi thiên vô sắc (arūpa jhāna); tất cả những chúng sanh này được gọi là ‘những chúng sanh hoá sanh.’

Điều Các Tôn Giáo Khác Không Biết Đến

Trong hai mươi cõi Phạm Thiên, vị Phạm Thiên có quyền lực lớn nhất sống trong ba cõi thấp nhất của sơ thiên. Vị Phạm Thiên đó được các tôn giáo khác xem như Đấng Thượng Đế và ở đó những cõi cao hơn hiện hữu trên ba cõi sơ thiên không được biết đến.

Mặt trời, mặt trăng, tinh tú, và các chòm sao trên bầu trời là những toà thiên cung của các vị chư thiên. Do nhìn thấy những trú xứ trên cõi trời này người ta có thể hình dung ra sự hiện hữu của các cõi cao hơn của chư thiên Đế Thích (Sakka) và Phạm Thiên (Brahma).

Ngay cả khi con người ở sát bên những chúng sanh này, họ cũng không thể nhìn thấy được chúng với mắt người. Chỉ khi những chúng sanh này tự hiện hình con người mới có thể thấy chúng. Họ vô hình đối với mắt người giống như Thượng Đế, thiên thần, và các ác quỷ vô hình trong các tôn giáo khác vậy.

Niềm tin cho rằng thực sự có những chúng sanh hoá sanh như vậy là chánh kiến.

8. Atthi ayam loko: Chánh Kiến tin rằng có đời này, tức thế giới loài người này; và
9. Atthi paroloko: Chánh Kiến tin rằng có các thế giới khác bao gồm bốn cõi khổ (địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, và A-su-ra), các thiên giới và Phạm Thiên giới. Trong các tôn giáo khác, địa ngục, ngạ quỷ giới, A-su-ra giới và các cõi chư thiên, Phạm thiên không được biết đến một cách đúng đắn.

Một sự giải thích khác cho rằng cõi người, bốn cõi khổ, các cõi chư thiên và Phạm thiên trong vũ trụ này, được gọi là đời này. Tương tự, ở các hướng đông, tây, nam và bắc của vũ trụ này cũng có vô lượng vô biên vũ trụ khác, được gọi là đời khác.

10. Atthi loke samaṇabrahmanā samaggatā sammāpaṭipannā ye imaṅca lokam paraṅca lokam

sayam abhiññā sacchikatvā pavedenti: Chánh kiến tin rằng trong cõi người này thực sự có những sa-môn và bà-la-môn hành trì đúng Pháp (Dhamma), và sau khi thấy rõ thế giới này và các thế giới khác bằng thắng trí (abhiññā, thần thông), đã tuyên bố điều ấy cho người khác biết.

Có Thắng Trí (abhiññā) và Nhất Thiết Trí (sabbaññuta ñāṇa). Trong quá trình hoàn thành các ba-la-mật (pāramitā) các vị Sa-môn (Tỳ-kheo) và Bà-la-môn tinh cần nỗ lực thực hành thiền chỉ cũng như thiền minh sát trong cõi người này có thể thành tựu được trí ấy. Những cá nhân đã đạt đến trí ấy thảnh thơi vẫn xuất hiện trên thế gian này.

Một số chỉ có khả năng đạt được một trong hai loại trí ấy, đó là Thắng Trí (abhiññā), và với trí này họ có thể thấy bốn cõi khổ, sáu cõi trời dục giới, và một vài cõi Phạm thiên như thể với con mắt thường của mình. Số khác có khả năng thành tựu cả hai loại thắng trí và nhất thiết trí và họ có thể thấy rõ tất cả vô lượng chúng sanh, và vô biên thế giới, vũ trụ. Những người có cả hai loại trí này được gọi là 'Chư Phật' ('Buddhas').

Hai loại người này thảnh thơi xuất hiện trong cõi nhân loại và truyền bá sự hiểu biết của mình về thế giới này và các thế giới khác, nhưng chỉ Đức Phật mới có thể giải thích được vòng luân hồi của vũ trụ.

Ba loại niềm tin:— tin rằng những người có thắng trí và nhất thiết trí vẫn thảnh thơi xuất hiện trên thế gian này, tin tưởng ở họ và những lời dạy của họ, và

tin có các thế giới khác (đời khác) thực sự hiện hữu, tạo thành Chánh Kiến. Những ai có sự hiểu biết đúng đắn này chắc chắn sẽ tin rằng Đức Phật chỉ xuất hiện ở cõi người chứ không ở các cõi chư thiên.

Trong các tôn giáo khác, nơi không có sự hiểu biết đúng đắn như vậy, họ tưởng tượng ra rằng những đấng toàn-tri, toàn-kiến, Toàn-giác chỉ xuất hiện ở các cõi trời cao nhất chứ không ở cõi người.

Tuy nhiên, có hai loại sức mạnh, sức mạnh của Kamma (nghiệp) và sức mạnh của trí. Trong trường hợp của nghiệp, sức mạnh của thiên định (jhāna) là hiệu quả nhất. Nó có thể giúp một người sanh làm Phạm Thiên trong cõi cao nhất với tuổi thọ lâu dài. Song thiên định không thể giúp một người thành Phật Toàn Giác. Trí của vị Phạm Thiên không phải là loại trí có thể toàn tri và toàn kiến.

Chỉ trong cõi nhân loại người ta mới có thể thực hành để đạt đến toàn giác trí, và chỉ người nào kiên trì cần mẫn để thành tựu trí ấy mới có thể trở thành Đấng Toàn Giác. Có thể nói chỉ trong Phật Pháp (Buddha Dhamma) mới có những giáo lý thâm thâm, vi diệu và phi thường ấy, và chính vì thế chúng thuộc về phạm vi của trí tuệ siêu thế.

Phấn đấu để trở thành một người giàu có là một con đường, và phấn đấu để thành tựu trí tuệ trở thành một bậc thầy của nhân loại là một con đường khác. Phấn đấu để trở thành một vị đại Phạm Thiên cũng tương tự như phấn đấu trở thành một người giàu có, còn phấn

đấu như một vị tỳ-kheo hay sa-môn để hoạch đắc trí tuệ giống như phần đấu để trở thành một bậc thầy vĩ đại vậy.

Ví dụ khác: Con chim có đôi cánh để bay trên bầu trời nhưng chúng không có tri kiến và trí tuệ giống như con người. Con người có kiến thức và trí tuệ nhưng không có đôi cánh và vì thế không thể bay vào hư không.

Thiền nghiệp thiền (jhāna) của chư thiên và Phạm thiên giống như đôi cánh của con kút, con quạ và con kên kên. Trí tuệ minh sát của các vị tỳ-kheo và sa-môn giống như kiến trúc và trí tuệ của con người vậy.

Chư Phật Chỉ Xuất Hiện Trong Cõi Người

Nhờ sức mạnh của Thiền và Nghiệp các vị Phạm thiên và chư thiên được sống trong các cõi sống cao nhất, nhờ vậy họ được sống lâu và có nhiều quyền lực, nhưng do không có trí tuệ minh sát và toàn giác trí nên họ không thể hiểu được những sự thật (chân lý) thâm sâu. Kiến thức của họ bị giới hạn vào kinh nghiệm riêng của họ.

Chánh kiến có thể giúp một người tin rằng: 1. Đức Phật Toàn Giác chỉ xuất hiện trong cõi người chứ không trong các cõi sống cao hơn; 2. chỉ có các sa-môn và bà-la-môn với đầy đủ thắng trí và toàn giác trí mới có thể phân biệt rõ được tình trạng của kiếp (kappa) và

vũ trụ, vì sao các chúng sanh xoay vần mãi trong luân hồi cũng như thiện nghiệp và bất thiện nghiệp vận hành như thế nào; 3. những lời dạy của các vị sa-môn và bà-la-môn trong Kinh (Sutta), Luật (Vinaya) và Vi-diệu Pháp (Abhidhamma) là đúng sự thực, được gọi là ‘atthi loke samaṇabrahmaṇā sammā-diṭṭhi, Chánh kiến tin rằng trong đời này thực sự có những sa-môn và bà-la-môn.”

Đức Phật đã phản bác tà kiến cho rằng Đấng Thượng Đế toàn tri, toàn kiến không thể xuất hiện trong cõi người, mà chỉ xuất hiện trên thiên giới cao nhất, và rằng chỉ có một thượng đế duy nhất chứ không thể có nhiều, và đấng Thượng Đế, tối cao và cao quý nhất đó, phải là đấng vĩnh hằng, không thể bị già, bệnh và chết, v.v... chi phối.

Những giải thích chi tiết về tà kiến đã được trình bày trong Chánh Kiến Tường Giải (Sammā-diṭṭhi Dīpanī)⁷

Chánh Kiến về Tứ Đế Tường Giải

Chánh Kiến về Tứ Đế Có Nghĩa Là:—

1. Hiểu Biết Về Khổ Đế
2. Hiểu Biết Về Tập Đế
3. Hiểu Biết Về Diệt Đế

⁷ Chánh Kiến Tường Giải, Ledī Sayādaw, Tỳ-kheo Pháp Thông dịch

4. Hiểu Biết Về Đạo Đế

Chánh Kiến Về Khổ Đế

Cái Khổ Đáng Sợ: Con mắt của người, chư thiên, và Phạm thiên luôn luôn bức bách và quấy rối những ai chấp thủ vào nó; vì thế nó được xem là cái khổ thực (khổ đế) và đáng sợ nhất. Theo cách tương tự, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm bị con người, chư thiên, và Phạm thiên chấp thủ, đã bức bách và quấy rối họ rất nhiều. Chúng cũng là cái khổ thực và đáng sợ nhất.

Cách Bức Bách: Trong số sáu căn này, con mắt bức bách do các hành nghiệp, do vô thường và khổ đau. Hay, nó bức bách do các hành nghiệp, nhiệt não (santāpa), và không bền vững. Hay, nó bức bách do sanh, già và chết. Hay nó bức bách và quấy rối do sự phát triển của những ngọn lửa tham, sân, si, ngã mạn, tà kiến, những phiền não và ô nhiễm trong tâm bằng cách kích thích những ác nghiệp như sát sanh, và bằng cách tạo ra những ngọn lửa của sanh, già, sầu, bi, khổ, ưu, và não.

Bức Bách Do Các Hành Nghiệp: Việc sở hữu đôi mắt của con người, chư thiên hay Phạm thiên là do những thiện nghiệp đã làm trong kiếp sống quá khứ tạo ra, nếu không có những thiện nghiệp ấy thì sẽ chỉ có đôi mắt của các chúng sanh địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ hay a-su-ra hiện hữu mà thôi. Như vậy do các hành

ngiệp quá khứ (đã tạo ra con mắt) con mắt của một chúng sanh bức bách chúng sanh ấy . Cũng chính những hành nghiệp này sẽ bức bách họ trong kiếp sau, bởi vì họ phải bảo vệ và duy trì chúng để không bị mất chúng. Như vậy con mắt của một chúng sanh đã không ngừng bức bách họ do những hành nghiệp tạo ra khổ. Bởi vì con mắt không sanh khởi độc lập với các hành nghiệp (chúng có mặt tùy thuộc vào các hành nghiệp hay do hành nghiệp làm duyên), kinh nói rằng các hành nghiệp luôn luôn bức bách người tạo nghiệp suốt vòng luân hồi vô thủy này.

Bức Bách Do Sự Không Bền Vững: Điều này có nghĩa là bức bách do có khả năng xảy ra sự huỷ diệt tức thời bất khi nào có nhân cho sự huỷ diệt. Từ lúc thụ thai không một khoảnh khắc nào — dù chỉ trong một cái nháy mắt hay một tia chớp — mà không có khả năng xảy ra sự huỷ diệt. Và luôn luôn có sự lo lắng do sự huỷ diệt sắp xảy đến này gây ra. Khi sự huỷ diệt thực sự xảy đến, cái khổ người ta phải chịu đựng tăng lên rất nhiều. Như vậy con mắt của một người bức bách họ do sự không bền vững.

Bức Bách Do Khổ: Khổ ở đây muốn nói tới sự đau đớn về thể xác và tinh thần. Cái đau cảm nhận do có con mắt của những chúng sanh địa ngục, ngạ quỷ, hay A-su-ra rất hiển nhiên. Khi có nỗi đau tinh thần do xúc chạm với những đối tượng đáng ghê tởm, hay khi có cái đau ở thân, thời có sự bức bách do những bất hạnh

của khổ. Như vậy con mắt bức bách các chúng sanh do bất hạnh của khổ.

Bức Bách Do Thiêu Đốt: Con mắt, vốn đem lại nhiều phiền phức cho các chúng sanh, và cũng là cội nguồn của khổ, là một sự thật đáng báo động cho những ai còn phải lang thang qua vòng sanh tử luân hồi bất tận này do con mắt đó. Vì thế nó là cội nguồn đích thực của khổ. Tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng nên hiểu như vậy.

Trí có thể giúp một người nhận ra và hiểu được cái khổ bao la cố hữu trong bất kỳ cõi nào trong tam giới (dục giới, sắc giới, và vô sắc giới) do sáu xứ tạo ra là trí thuộc chánh kiến (*sammādiṭṭhi-ñāṇa*).

Chánh Kiến về Nhân Sanh Của Khổ

Trong suốt vòng luân hồi này, bao lâu còn có sự dính mắc vào con mắt như “Mắt là của tôi, Mắt là tự ngã của tôi,” chừng ấy sự bức bách liên tục của nó vẫn sẽ được duy trì. Do đó, tham ái dính mắc vào con mắt là nhân đích thực của khổ. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng nên hiểu như vậy.

Trí thấy và hiểu được nhân đích thực của khổ này là trí thuộc chánh kiến liên quan đến nhân sanh khổ (*sammādiṭṭhi-ñāṇa*)

Chánh Kiến Về Sự Diệt Của Khổ

Trong bất kỳ sự hiện hữu nào, khi tham ái liên kết với con mắt cuối cùng diệt và không sanh trở lại; lúc đó sự bức bách do con mắt không khởi lên nữa. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng nên hiểu như vậy. Trí thấy và hiểu sự diệt đích thực của khổ này là trí thuộc chánh kiến về sự diệt khổ

Chánh Kiến Về Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Của Khổ

Khi, như kết quả của việc thực hành Pháp (Dhamma) và sự phát triển của tâm do thiền, bản chất thực của con mắt và sự bức bách do con mắt gây ra được nhận thức và hiểu rõ, thời ái liên quan đến mắt diệt. Lúc đó nó không còn sanh khởi lại sau khi chết, và như vậy sự bức bách do con mắt cũng chấm dứt hay diệt. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng nên hiểu như vậy.

Trí nhận ra và hiểu rõ con đường dẫn đến sự diệt của khổ này là chánh kiến liên quan đến đạo diệt khổ (sammādiṭṭhi-ñāṇa).

Tóm lại trong Bát Chánh Đạo này chánh kiến về Tứ Đế là cần thiết nhất.

Giải Thích Về Chánh Tư Duy

Chánh Tư Duy Có Ba Loại:—

- i. Tư Duy Xuất Ly
- ii. Tư Duy Từ-Ái (abyāpāda saṅkappa, tư duy vô sân)
- iii. Tư Duy Bi Mẫn (avihiṃsa saṅkappa, tư duy vô hại)

Tư Duy Xuất ly

Một cái tâm không tham có thể từ bỏ năm dục lạc — sắc , thanh, hương, vị và xúc khả lạc, khả ái — và nó cũng có thể từ bỏ sự dính mắc vào năm uẩn, hay danh và sắc.

Những tư duy xuất phát từ tâm không tham này là tư duy xuất ly (nekkhamma saṅkappa).

Tư Duy Vô Sân hay Từ Ái

Có lòng từ ái đối với tất cả chúng sanh, dù họ là người hay vật và ước muốn sự lợi ích và hạnh phúc cho họ. Những tư duy khởi lên từ lòng từ ái như vậy gọi là abyāpāda saṅkappa (tư duy vô sân hay tư duy từ ái)

Tư Duy Vô Hại hay Bi Mẫn

Những tư duy khởi lên từ lòng bi mẫn và cảm thông đối với tất cả chúng sanh đang phải chịu đau khổ là *avihiṃsa saṅkappa* (tư duy vô hại hay tư duy bi mẫn).

Giải Thích Về Chánh Ngữ

Có Bốn Loại Chánh Ngữ:—

- i. Tránh nói dối (*musāvāda-virati*).
- ii. Tránh nói ly gián (*pisuṇavācā-virati*).
- iii. Tránh nói lời thô lỗ hay ác ngữ (*pharusavācā-virati*).
- iv. Tránh nói lời phù phiếm (*samphappalāpa-virati*)

Tránh Nói Dối

Nói điều không thật làm ra vẻ như thật, và nói sự thật làm như không thật, tức là nói dối. Tránh nói dối là *musāvāda-virati*.

Tránh Nói Ly Gián

Ly gián là loại lời nói làm cho hai người bạn mất niềm tin với nhau, hay lời nói tạo ra sự chia rẽ giữa hai người, hay nói xấu người khác gọi là nói ly gián.

Tránh nói lời ly gián là *pisuṇavācā-virati*.

Tránh Nói Lời Thô Lỗ hay Ác Ngữ

Nói với sự tức giận và dùng ngôn ngữ sỉ nhục liên quan đến chủng tộc, gia đình, đặc điểm cá nhân, nghề nghiệp, v.v... đồng nghĩa với lời nói sỉ nhục và lăng mạ, Tránh loại lời nói như vậy là *phrusavācā-virati* (tránh nói lời ác ngữ).

Tránh Nói Lời Phù Phiếm

Có một vài vở kịch và tiểu thuyết không có lợi ích; chúng được người ta viết ra chỉ đơn thuần để giải trí mà thôi.

Attha (lợi ích), Dhamma (Pháp), và Vinaya (luật)

Những lời nói liên hệ đến lợi ích (*attha*) là những lời nói có thể đem lại sự sống lâu, sức khỏe, và hoạch đắc tài sản một cách lương thiện trong kiếp này, và những

quả thiện như được tái sinh làm người, v.v...trong kiếp sau.

Những lời nói liên hệ đến Dhamma hay Pháp là những lời nói liên quan đến những cách thức và phương tiện để đạt đến những quả thiện đã đề cập ở trên.

Những lời nói liên hệ đến Vinaya hay Luật là những lời nói liên quan đến phép tắc đạo đức cho người cư sĩ và người xuất gia, dẫn dắt họ hướng đến sự đoạn tận tham và sân.

Tất nhiên những lời nói liên hệ đến attha (lợi ích), Dhamma (pháp) và vinaya (luật này) không được tìm thấy trong những vở kịch và tiểu thuyết. Việc kể lại những vở kịch hay tiểu thuyết như vậy cho người khác đồng nghĩa với nói lời phù phiếm. Tránh lời nói ấy là tránh nói lời phù phiếm (samphappalāpa-virati). Ba mươi hai loại lời nói không lợi ích ('tiracchāna kathā' 畜生論 'súc sanh luận')⁸ được bao gồm trong nói lời phù phiếm.

⁸ Frivolous talks as talk of kings, robbers, ministers, armies, dangers, battles, food, drink, clothing, beds, garlands, perfumes, relatives, vehicles, villages, towns, cities, countries, women, heroes, streets, wells, the dead, trifles, the origin of the world, the origin of the sea, whether things are so or are not so. Những câu chuyện phù phiếm như câu chuyện về vua chúa, câu chuyện về ăn trộm, câu chuyện về đại thần, câu chuyện về binh lính, các câu chuyện hải hùng, câu chuyện về chiến tranh,

Những ai ước muốn phát triển trí tuệ không nên phí thời giờ đắm chìm trong ba mươi hai loại lời nói phù phiếm ấy. Những ai đang tu tập thiền chỉ (samatha) và thiền minh sát (vipassanā) nên biết giới hạn ngay cả đối với những lời nói liên quan đến Lợi ích (attha), hay đến Pháp và Luật.

Giải Thích về Chánh Nghiệp

Chánh Nghiệp Có Ba Loại:—

- i. Tránh Sát Sanh (pāṇātipātā-virati),
- ii. Tránh Trộm Cắp (adinnādānā-virati),
- iii. Tránh Tà Hạnh Trong Các Dục hay Tà Dâm (kāmesumicchācārā-virati).

Tránh Sát Sanh

câu chuyện về đồ ăn, câu chuyện về đồ uống, câu chuyện về đồ mặc, câu chuyện về giường nằm, câu chuyện về vòng hoa, câu chuyện về hương liệu, câu chuyện về bà con, câu chuyện về xe cộ, câu chuyện về làng xóm, câu chuyện về thị trấn, câu chuyện về thành phố, câu chuyện về quốc độ, câu chuyện về đàn bà, câu chuyện về vị anh hùng, câu chuyện bên lề đường, câu chuyện tại chỗ lấy nước, câu chuyện về người đã chết, các câu chuyện tạp thoại, câu chuyện về hiện trạng của thế giới, hiện trạng của đại dương, câu chuyện về hiện hữu và không hiện hữu. (Sandaka Sutta. MN 76). Xem thêm trong phần phụ lục.

Pāṇātipātā có nghĩa là cố ý giết hay huỷ diệt các chúng sanh bằng hành động của thân hay xúi giục bằng lời nói. Tầm mức từ phá thai, huỷ diệt trứng của chảy hay rệp, đến đoạt mạng sống của con người. Tránh những hành động như vậy là pāṇātipātā-virati.

Tránh Trộm Cắp

Adinnādānā-virati nghĩa là với ý định trộm cắp bạn lấy bất cứ tài sản gì — hữu tình hay vô tri, có chủ sở hữu, như cỏ, chất đốt, nước, v.v...mà người chủ sở hữu không biết, hoặc bằng nỗ lực của thân hay xúi giục bằng lời nói. Tránh những hành động như vậy là tránh trộm cắp (adinnādānā-virati)

Tránh Tà Dâm

Kāmesumicchācārā-virati có nghĩa là sự quan hệ tình dục không phải phép của người đàn ông với người nữ còn được cha mẹ, v.v...bảo vệ, hay sự quan hệ tình dục của một người nữ đã kết hôn mà người chồng vẫn còn sống, với người đàn ông khác. Nó cũng bao gồm

cả việc sử dụng các chất gây say, và cờ bạc, xúc xắc, v.v... Tránh những hành động như vậy là *kāmesumicchācārā-virati*.

Giải Thích Về Chánh Mạng

Chánh Mạng Có Bốn Loại:—

Tránh:

- i. Tà Mạng bằng Ác Hạnh (*duccarita micchājīva-virati*, tránh tà mạng bằng ác hạnh)
- ii. Tà Mạng bằng Tầm Cầu Bất Chánh (*anesana micchājīva virati* tránh tà mạng bằng cách tầm cầu bất chánh),
- iii. Nuôi Mạng Không Lương Thiện
- iv. Những Học Thuật Thấp Hèn (*tiracchāna vijjā⁹ micchājīva virati*).

Tránh Tà Mạng Bằng Ác Hạnh

Duccarita micchājīva nghĩa là kiếm sống bằng cách phạm bất kỳ một trong ba ác hạnh bằng thân (sát sanh,

⁹ *Tiracchāva-vijjā* 畜生明 (súc sanh minh),

trộm cắp,...) và bốn ác hạnh bằng lời nói (nói dối, nói ly gián,...). Tránh những cách kiếm sống có hại như vậy là *duccarita micchājīva virati* (tránh tà mạng bằng ác hạnh).

Tránh Tà Mạng Bằng Tâm Cầu Bất Chánh

Anesana micchājīva: Cách kiếm sống liên quan đến các vị tỳ-kheo tâm cầu tứ vật dụng bằng bất kỳ một trong hai mươi một phương tiện bất chánh, như cho trái cây và hoa, v.v...¹⁰ Tránh những hành động tâm cầu bất chánh này là *anesana micchājīva virati*.

Tránh Nuôi Mạng Không Lương Thiện

Có Năm Cách Kiếm Sống Cong Queo (Lừa Đảo):

- (i) *Kuhana*, (ii) *lapana*, (iii) *nemittakatā*, (iv) *nippesikatā*, (v) *lābhena lābham nijigīsanatā*.
- i. *Kuhana* nghĩa là bịp bợm, đạo đức giả. Ở đây muốn nói tới việc nhận được quà cáp và vật cúng dường một cách phi pháp bằng cách làm cho người ta nghĩ rằng mình có những pháp phi thường như đức hạnh cao quý, mặc dù mình không có.

¹⁰ Xem phụ lục cuối sách.

- ii. Lapana nghĩa là nói năng trơ tráo liên quan đến tài sản và quà tặng.
- iii. Nemittikatā nghĩa là ra dấu (hiện tướng) và gợi ý để mời gọi cúng dường.
- iv. Nippesikatā nghĩa là quấy rầy với những lời lẽ mánh khoé để buộc người ta phải cúng dường.
- v. Lābhena lābham nijigīsanatā nghĩa là lấy lợi câu lợi (cho món quà nhỏ để được món quà lớn hơn (thả con tép bắt con tôm)
Tránh những cách nuôi mạng cong queo này là kuhanādi micchājīva virati.

Tránh Những Học Thuật Thấp Hèn

Vì các học thuật thế gian như thuật đoán tướng các bộ phận của cơ thể, thuật xem chỉ tay, v.v... đi ngược lại với pháp hành của các bậc thánh và tỳ-kheo nên chúng được gọi là các học thuật thấp hèn.

Tránh tà mạng bằng những phương tiện thấp hèn như vậy gọi là tiracchāna vijjā micchājīva virati.

Giải Thích Về Chánh Tinh Tấn

Trong bốn loại Chánh Tinh Tấn, hai pháp đầu tiên, đó là hai pháp bất thiện — một pháp đã sanh khởi (uppanna) và pháp kia chưa sanh (anuppanna) — luôn khiến cho các chúng sanh lo lắng, suy đồi đạo

đức, và giảm giá trị. Hai pháp kế tiếp — đó là thiện pháp đã sanh và thiện pháp chưa sanh luôn luôn đem lại sự bình yên, thanh tịnh, cao quý, và tiến bộ cho các chúng sanh.

Trong mười loại ác hạnh, ác hạnh đã sanh hoặc đang sanh được gọi là *uppanna-akusala* (bất thiện đã sanh). Ác hạnh chưa sanh, nhưng có thể sanh trong tương lai được gọi là *anuppanna-akusala* (bất thiện chưa sanh).

Trong bảy loại Thanh Tịnh — 1. Giới Thanh Tịnh, 2. Tâm Thanh Tịnh, 3. Kiến Thanh Tịnh, 4. Đoạn Nghi Thanh Tịnh, 5. Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh, 6. Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh và 7. Tri Kiến Thanh Tịnh — những thanh tịnh như vậy đã sanh hay đang sanh được gọi là *uppanna-kusala* (thiện pháp đã sanh). Đối với những thanh tịnh chưa từng sanh trước đây trong kiếp này, hay chưa từng được đạt đến trong kiếp này gọi là *anuppanna-kusala* (thiện pháp chưa sanh). Như vậy cả bất thiện pháp và thiện pháp đều có hai loại — đã sanh và chưa sanh.

Sức Mạnh Của Các Đạo Chi

Nếu Bát Chánh Đạo được thực hành và tu tập trong kiếp này, nhờ sức mạnh của nó, các pháp bất thiện đã sanh trong kiếp này sẽ không sanh trở lại cho đến khi người ấy đắc Niết-bàn tối hậu. Nhờ thực hành Bát

Chánh Đạo, những pháp bất thiện chưa từng sanh trước đây trong kiếp này, nhưng có thể sanh khởi trong tương lai, sẽ không bao giờ sanh cho đến khi người ấy đạt đến Niết-bàn tối hậu. Như vậy, nhờ thực hành Bát Chánh Đạo, hai loại bất thiện pháp chưa sanh và đã sanh được trừ diệt và chấm dứt.

Thiết Lập Như Điều Kiện Tự Nhiên

Tương tự, nếu Bát Chánh Đạo được thực hành và tu tập trong kiếp này, nhờ sức mạnh (niyāma) của nó, bất kỳ một trong bảy loại thanh tịnh nào đã sanh khởi trong kiếp này đều trở nên bất khả hoại và kiên định cho đến khi người ấy đạt đến Niết-bàn tối hậu. Cũng vậy, nhờ thực hành Bát Chánh Đạo, những thanh tịnh chưa sanh trước đây, sẽ sanh khởi trong kiếp này.

Lợi Ích Thực Sự Của Bản Thân

Vì những lý do này, các vị tỳ-kheo và cư sĩ nhiệt tâm có đủ may mắn để gặp Giáo Pháp của Đức Phật nên tin chắc rằng chỉ có thực hành Chánh Tinh Tấn trong pháp hành và chỉ có sự phát triển của Bát Chánh Đạo mới đem lại cho họ hạnh phúc và thành công thực sự. Những công việc thế gian chỉ nên được giải quyết khi thấy chúng thực sự cần thiết và không thể tránh được.

Bát Chánh Đạo Từng Giải

Đây là sự giải thích về Chánh Tinh Tấn, một pháp thiết yếu trong Đạo Phật.

Giải thích về cái đã sanh và chưa sanh theo cách dễ hiểu hơn, hãy nhớ rằng pháp bất thiện (đã và chưa sanh) là mười loại ác hạnh và trong trường hợp của pháp thiện là bảy loại thanh tịnh.

Tinh Tấn Ngăn Ngừa Các Pháp Bất Thiện Chưa Sanh

Thực hành Bát Chánh Đạo với tác ý ngăn chặn các ác bất thiện pháp (chưa sanh) hoàn toàn không cho sanh khởi trong kiếp này và các kiếp sau, là loại Chánh Tinh Tấn thứ nhất.

Tinh Tấn Đoạn Trừ Các Pháp Bất Thiện Đã Sanh

Thực hành Bát Chánh Đạo với tác ý ngăn những ác bất thiện pháp chưa sanh, nhưng có thể sanh trong tương lai, là loại Chánh Tinh Tấn thứ hai.

(Thực hành Bát Chánh Đạo với tác ý đoạn trừ những ác bất thiện pháp đã sanh hay đang sanh trong kiếp hiện tại và không để sanh khởi dù chỉ khoảnh khắc trong các kiếp sống tương lai, là loại Chánh Tinh Tấn thứ hai.)

Tinh Tấn Phát Triển Các Thiện Pháp Chưa Sanh

Nỗ lực thực hành Bát Chánh Đạo để đạt đến hay để chứng đắc ngay trong kiếp này những thanh tịnh cao hơn chưa đạt đến, là loại Chánh Tinh Tấn thứ ba.

Tinh Tấn Tăng Trưởng Những Thiện Pháp Đã Sanh

Vận dụng tinh tấn để duy trì Giới Thanh Tịnh như Ngũ Giới hoặc Bát Giới với chánh mạng là thứ tám mà hành giả nguyện giữ trong kiếp này, và làm cho nó vững chắc cho đến khi hành giả đạt đến Niết-bàn tối hậu, là loại Chánh Tinh Tấn thứ tư.

Trên đây là bốn loại Chánh Tinh Tấn được giải thích theo cách giúp mọi người dễ hiểu hơn. Chỉ khi liên quan đến nhiệm vụ chúng mới được liệt kê như có bốn. Trong thực tế, chỉ có một pháp liên quan, đó là tinh tấn, vì khi một người cố gắng để thành tựu bất kỳ một thanh tịnh nào trong bảy thanh tịnh, tinh tấn được vận dụng sẽ tự động bao trùm cả bốn nhiệm vụ.

Giải Thích Về Chánh Niệm

Tâm con người không bao giờ ở yên, nó luôn luôn phóng đi chỗ này chỗ kia. Con người thường không thể

gắn tâm trên bất kỳ đối tượng thiền nào một cách vững chắc. Vì lẽ họ không thể kiểm soát được tâm nên họ cũng giống như những người điên. Xã hội không quan tâm đến những người điên, không kiểm soát được tâm của họ. Những người không thể kiểm soát được tâm để giữ cho nó ở yên trong lúc hành thiền, sẽ thấy rằng họ giống như một người điên vậy. Họ biết rằng họ không thể kiểm soát được tâm khi cố gắng gắn nó vững chắc trên một đối tượng thiền. Để loại trừ cái tâm bất ổn và hay phóng đi này, và để gắn nó vững chắc trên một đối tượng thiền, bạn phải thực hành Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna).

Bốn Niệm Xứ

Niệm Thân

Kāyānupassanā Satipaṭṭhāna nghĩa là tâm bạn được cột chắc vào thân với sợi dây Chánh Niệm. Lúc nào bạn cũng phải quan sát và tập trung tâm mình trên các hiện tượng vật lý, như hơi thở ra và hơi thở vô. Khi việc thực hành này được làm đi làm lại nhiều lần trong ba hay bốn tháng, sự bất ổn của tâm sẽ biến mất. Lúc đó bạn sẽ có khả năng tập trung tâm mình liên tục trên hơi thở vô và hơi thở ra trong một giờ, hai giờ, ba giờ, bốn giờ, năm giờ hoặc sáu giờ mỗi ngày. Như vậy bạn đã kiểm soát được tâm để có thể gắn chặt nó trên bất kỳ đối tượng thiền nào cũng được.

Niệm Thọ

Vedanānupassanā Satipaṭṭhāna có nghĩa là tâm bạn được cột chắc vào các cảm thọ của mình với sợi dây Chánh Niệm. Những cảm thọ lạc (dễ chịu) và Khổ (khó chịu) lúc nào cũng khởi lên trên thân bạn tùy thuộc vào các điều kiện. Gắn chắc tâm bạn liên tục trên các cảm thọ này sẽ chấm dứt được những bất ổn của tâm. Lúc đó bạn kể như đã kiểm soát tâm để có thể gắn chặt nó trên bất kỳ đối tượng thiền nào cũng được.

Niệm Tâm

Cittānupassanā Satipaṭṭhāna có nghĩa là tâm bạn được cột chắc vào những ý nghĩ của mình với sợi dây Chánh Niệm. Các loại tâm khác nhau, được kết hợp với tham và sân, luân phiên có mặt trong dòng tâm tương tục của bạn tùy theo các điều kiện. Gắn tâm trên những ý nghĩ này liên tục sẽ chấm dứt được sự bất ổn của tâm. Lúc đó kể như bạn đã kiểm soát tâm để có thể gắn chặt nó trên bất kỳ đối tượng thiền nào cũng được.

Niệm Pháp

Dhammānupassanā Satipaṭṭhāna có nghĩa là tâm bạn được cột chắc vào những trạng thái tâm của bạn với sợi dây Chánh Niệm. Những trạng thái tâm như tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, lo lắng, hoài nghi, và v.v..., luân phiên có mặt trong dòng tâm tương tục của bạn tùy theo điều kiện. Gắn tâm liên tục trên những trạng thái tâm này sẽ chấm dứt sự bất ổn của tâm. Lúc đó bạn kể như đã kiểm soát được tâm để có thể gắn chặt nó trên bất kỳ đối tượng thiền nào cũng được.

Cột Chặt Với Sợi Dây Chánh Niệm

Satipaṭṭhāna có nghĩa là công việc của thiền nhằm thoát khỏi cái tâm điên đảo, rối loạn, nóng nảy, và thiêu đốt đã đồng hành với dòng tâm tương tục của bạn từ quá khứ vô tận, bằng cách cột tâm vào bốn uẩn, đó là những hiện tượng vật lý (thân), những cảm thọ, những ý nghĩ (tâm) và những trạng thái tâm (pháp), với sợi dây chánh niệm. Bạn phải thực hành trong một thời gian nhất định, nhờ vậy tâm bạn không còn lang thang đến những đối tượng bên ngoài mà chỉ giới hạn vào bốn uẩn đã nói mà thôi.

Điều này phải được thực hành trong thời gian nhất định, tức trong hai hay ba giờ,... mỗi đêm tùy theo hoàn cảnh cá nhân của mỗi người.

Giải Thích Về Chánh Định

Chỉ Khi Những Bất Ổn Của Tâm Biến Mất

Để biết cách đọc, bạn phải bắt đầu với việc học bảng chữ cái. Chỉ sau khi nắm vững được bảng chữ cái bạn mới có thể nhận được sự giáo dục cao hơn. Tương tự, trong tiến trình tu tập tâm, việc áp dụng (chánh) niệm phải được thực hành đầu tiên. Chỉ khi niệm đã vững chắc, và loại bỏ được cái tâm điên đảo, rối loạn, những giai đoạn thiền cao hơn mới có thể được thực hành một cách thích đáng.

Khi niệm vững chắc, và bạn có thể giữ tâm kiên định trên thân của bạn (trong một, hai, hay ba, bốn giờ hàng ngày), bạn mới nên hành thiền chỉ (samatha) để đạt đến một bậc thiền nào đó trong bốn bậc thiền (jhānas). Nó cũng giống như những nghiên cứu cao hơn về các bản kinh Maṅgala Sutta (Hạnh Phúc Kinh), Nāmakāra (尊崇 (tôn sùng), 尊敬 (tôn kính), Paritta (保護經, Bảo hộ Kinh), Văn Phạm, hay Abhidhammatthasaṅgaha (Yếu Nghĩa của Vi-diệu Pháp), vốn chỉ có thể được nghiên cứu sau khi đã nắm vững thấu đáo các pháp cơ bản vậy.

Bát Chánh Đạo Thường Giải

Có hai mươi lăm đề mục thiền (kammaṭṭhāna)

- Mười đề mục vòng tròn (kaṣiṇa),
- Mười loại bất tịnh (asubha),
- Một đề mục quán 32 thể trước,
- Niệm hơi thở (ānāpānasati)
- Ba phạm trú (Brahmāvihāra): Từ (mettā), bi (karuṇā), và hỷ (muditā).

Sơ thiền được đạt đến bằng cách thực hành miên mật một trong những đề mục thiền này và trải qua ba giai đoạn tu tập định — tu tập chuẩn bị định (parikamma bhāvanā), tu tập cận định (upacāra bhāvanā) và tu tập an chỉ định (appanā bhāvanā).

Thiền bằng cách gắn chặt niệm trên hơi thở để loại trừ tâm điên đảo và lộn xộn cũng dẫn đến sơ thiền.

Đến đây chấm dứt phần giải thích về Bát Chánh Đạo

Ba Vòng Xoay Liên Quan Đến Bốn Loại Luân Hồi (Saṃ sāra)

Trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật, nếu người nào tu tập và phát triển Bát Chánh Đạo họ có thể giải thoát mình khỏi vòng xoay của khổ. Có ba vòng xoay của khổ hay khổ luân:—

1. Phiền não luân (kilesa vaṭṭa),

2. Nghiệp luân (kamma vaṭṭa), và
3. Quả luân (vipāka vaṭṭa).

Chúng cũng có thể được xếp thành:—

1. Tam luân liên quan đến tái sinh trong các cõi thấp (khổ thú),
2. Tam luân liên quan đến tái sinh trong các cõi vui (thiện thú),
3. Tam luân liên quan đến tái sinh trong các cõi sắc giới, và
4. Tam luân liên quan đến tái sinh trong các cõi vô sắc.

Tái Sinh Trong Khổ Thú

Trong Trường Hợp Của Tam Luân Liên Quan Đến Các Cõi Thấp (Khổ Thú)

1. Những phiền não ở đây là thân kiến và hoài nghi
2. Nghiệp là mười ác nghiệp: 1. Sát sanh, 2. Trộm cắp, 3. Tà dâm, 4. Nói dối, 5. Nói ly gián, 6. Nói lời thô ác, 7. Nói lời phù phiếm, 8. Ý tham, 9. Ý sân, 10. Tà kiến.
3. Quả luân là năm uẩn của những chúng sanh địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ và A-su-ra.

Bất cứ ai chưa đoạn trừ được thân kiến và hoài nghi, dù người ấy có thể được tái sinh vô số lần trong cõi sống cao nhất, họ vẫn phải bị thổi đọa vào cõi của mười ác nghiệp để rồi tái sinh như một người đánh cá, người thợ săn, người ăn trộm, người ăn cướp, hay như một

trong những chúng sanh trong bốn cõi khổ. Vòng khổ luân ở đây chính là sự lang thang vô định trong luân hồi không có được sự giải thoát.

Tái Sanh Trong Thiện Thú

Tam Luân Trong Trường Hợp Tái Sanh Vào Những Thiện Thú (Cõi An Vui):—

1. Phiền Não Luân có nghĩa là tâm thêm muốn các dục lạc (dục ái), như thích thú và dính mắc trong các đối tượng giác quan.
2. Nghiệp Luân là ba “Lĩnh Vực của Thiện Nghiệp hay Phước Nghiệp”: bố thí (dāna), giữ giới (sīla) và tu thiền (bhāvanā).
3. Quả Luân là năm uẩn của con người và của chư thiên trong sáu cõi trời dục giới.

Tái Sanh Trong Các Cõi Sắc Giới và Vô Sắc Giới

Trong Trường Hợp Của Tam Luân Liên Quan Đến Các Cõi Sắc và Vô Sắc:

1. Phiền Não Luân ở đây là sự dính mắc và sắc và vô sắc (sắc ái và vô sắc ái).
2. Nghiệp Luân là những thiện nghiệp hành thiền dẫn đến các cõi sắc giới và vô sắc giới.

3. Quả Luân là năm uẩn của Phạm Thiên Hữu Sắc (Rūpa-Brahmā) và bốn danh uẩn của Phạm Thiên Vô Sắc (Arūpa-Brahma).

Như vậy có ba luân — phiền não, nghiệp và quả — liên quan đến vòng tái sinh luân hồi trong các cõi sắc giới và vô sắc giới.

Tương Quan Giữa Các Đạo Chi và Các Luân

Bát Chánh Đạo có thể được xếp thành bốn liên quan đến các bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán.

Bát Chánh Đạo của bậc Thánh Nhập Lưu đoạn trừ hoàn toàn ba luân liên quan đến tái sinh trong các khổ thú. Đối với ba luân liên quan đến tái sinh trong các thiện thú, nó chỉ dập tắt những luân nào mà nếu không (được dập tắt) sẽ sanh khởi sau bảy lần tái sinh nữa (và điều này là điều không thể xảy ra).

Bát Chánh Đạo của bậc Thánh Nhất Lai đoạn trừ hoàn toàn hai luân — phiền não luân và quả luân liên quan đến dục giới mà nếu không (được đoạn trừ) sẽ sanh khởi sau một lần tái sinh nữa.

Bát Chánh Đạo của bậc Thánh Bất Lai đoạn trừ hoàn toàn ba luân liên quan đến tái sinh trong các thiện thú nói trên, chỉ chừa lại sự tái sinh trong các cõi sắc và vô sắc.

Bát Chánh Đạo của bậc Thánh A-la-hán đoạn trừ hoàn toàn ba luân liên quan đến mọi hình thức tái sanh. Tất cả phiền não được đoạn trừ hoàn toàn.

Ba Giai Đoạn Của Tà Kiến

Trong bốn loại luân hồi (saṃsāra) với tam luân trong mỗi loại, tam luân liên quan đến luân hồi trong bốn khổ thú được xem là quan trọng nhất đối với những người Phật tử ngày nay. Khi tóc của một người bị cháy, điều cấp bách nhất phải làm là dập tắt nó. Một tình huống khẩn cấp như vậy không được phép chậm trễ, dù chỉ trong một phút. Đối với những người đã gặp được giáo pháp của Đức Phật, việc đoạn trừ hoàn toàn ba khổ luân còn quan trọng hơn là dập tắt lửa cháy đầu. Vì thế ở đây Tôi sẽ giải thích Bát Chánh Đạo, pháp có khả năng đoạn trừ cái khổ trong các khổ thú. Trong hai pháp này — thân kiến và hoài nghi — thân kiến là cơ bản. Đương nhiên, sự đoạn trừ của thân kiến cũng đã hàm ý sự đoạn trừ của hoài nghi, và mười ác nghiệp cũng biến mất hoàn toàn. Kết quả là cái khổ trong bốn cõi thấp (khổ thú) cũng tự nhiên chấm dứt.

Thân kiến (sakkāyadiṭṭhi) có nghĩa là ảo tưởng về một cái tôi hay cái ngã (atta-diṭṭhi, ngã-kiến). Con mắt được xem như là ‘Tôi’ hay ‘của Tôi’. Quan niệm này được chấp giữ một cách kiên chắc và ngoan cố. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân và tâm cũng bị áp dụng như vậy.

Chủ Nghĩa Vị Kỳ

Cách diễn tả, “Con mắt được xem một cách cố chấp như ‘Tôi’ hay ‘của Tôi’ muốn nói rằng bất cứ khi nào một cảnh sắc được thấy người ta liền tin một cách kiên chắc và ngoan cố là “Tôi thấy nó,” và đối với âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm và những ý nghĩ hay cảnh pháp cũng vậy.

Niết-Bàn Thứ Nhất

Trong những kiếp sống trước, các chúng sanh đã phạm phải những lỗi lầm ngu xuẩn, và do thân kiến những ác nghiệp cũ ấy bám chặt và đi kèm theo dòng đời của các chúng sanh. Trong các kiếp sống tương lai cũng vậy, những lỗi lầm ngu xuẩn cũng sẽ bị những chúng sanh ấy phạm phải, và cũng do thân kiến đó mà những ác nghiệp mới cũng sẽ sanh khởi. Như vậy khi thân kiến bị dập tắt, những ác nghiệp cũ và mới hoàn toàn bị dập tắt. Vì lý do đó, cái khổ trong bốn ác đạo hoàn toàn bị dập tắt, và khi thân kiến diệt, thì sự dập tắt của tất cả những ác nghiệp, tất cả những tà kiến và tất cả những hình thức tái sanh trong Địa Ngục, ngạ quỷ, súc sanh, và A-su-ra, sẽ xảy ra cùng một lúc. Người ấy đạt đến Niết-bàn thứ nhất (*Niết-bàn còn lại một số dư tàn*), điều này có nghĩa là tam luân hay ba vòng xoay liên quan đến sự tái sanh trong bốn cõi khổ

chấm dứt hoàn toàn. Người ấy trở thành một Bậc Thánh trong cõi siêu thế và chỉ còn phải tái sanh tối đa bảy kiếp trong các cõi cao hơn mà thôi.

Hợp-Diêm, Que-Diêm, và Mặt-Ni-tơ

Thân kiến được thiết lập theo ba giai đoạn trong dòng tâm tương tục của các chúng sanh.

1. Thứ nhất là giai đoạn ngủ ngầm (anusaya bhūmi¹¹)
2. Thứ hai là giai đoạn hoạt hoá (pariyutthāna bhūmi) khi tâm bị các tà kiến nhiễu loạn.
3. Thứ ba là giai đoạn vi phạm (vītikkama bhūmi) khi những tà kiến dẫn đến vượt qua những giới hạn đạo đức.

Ba thân hành bốn khẩu hành là giai đoạn vi phạm. Ba ý hành là giai đoạn hoạt hoá; và giai đoạn ngủ ngầm là tà kiến đi kèm theo dòng tâm tương tục của các chúng sanh trong vòng luân hồi vô thủy, và tiếp tục tồn tại như tiềm lực cho những nghiệp thân, khẩu và ý trước khi chúng thực sự được phạm.

Khi những đối tượng có thể gây ra những ác nghiệp tiếp xúc với bất kỳ một trong sáu môn (cửa giác quan), chẳng hạn như nhãn môn và v.v... thời các nghiệp bất thiện do tà kiến ấy thúc đẩy sẽ từ giai đoạn ngủ ngầm

¹¹ Bhūmi: địa vực, lãnh vực hay bình diện(平面)

trôi dạt thành hoạt hoá. Điều đó có nghĩa rằng ý nghiệp đã bắt đầu. Nếu không chế ngự ở thời điểm này, những bất thiện nghiệp từ giai đoạn hoạt hoá sẽ chuyển sang giai đoạn vi phạm, có nghĩa là thân nghiệp và khẩu nghiệp sẽ được làm.

Giai đoạn ngủ ngầm của tà kiến có thể được so sánh với chất dễ bắt lửa ở đầu que diêm. Giai đoạn hoạt hoá giống như lửa đốt cháy cây diêm khi nó được đánh vào bề mặt ni-tơ của hộp diêm, và giai đoạn vi phạm giống như ngọn lửa cháy ở đầu cây diêm thiêu rụi một đồng rác. Sáu đối tượng bên ngoài (sáu cảnh), như sắc đẹp, tiếng hay, v.v..., giống như bề mặt ni-tơ của hộp diêm.

Ba Nhóm (Uẩn) của Bát Chánh Đạo

1. Nhóm Giới (Giới Uẩn) bao gồm Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, và Chánh Mạng.
2. Nhóm Định (Định Uẩn) bao gồm Chánh Tinh Tấn và Chánh Định.
3. Nhóm Tuệ (Tuệ Uẩn) bao gồm Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

Ba phương diện của giới, khi phân tích chi tiết, bao hàm tám giới với chánh mạng kể như giới thứ tám (ājīvaṭṭhamaka sīla) theo cách như sau:

1. Tránh sát sanh.
2. Tránh trộm cắp.
3. Tránh tà dâm và uống các chất say.

(Ba điều này tạo thành Chánh Nghiệp)

4. Tránh nói dối.
5. Tránh nói lời ly gián (nói lời gây chia rẽ người này với người kia).
6. Tránh nói lời thô lỗ (dùng những ngôn ngữ khiếm nhã và thô lỗ).
7. Tránh nói lời phù phiếm.
(Bốn điều này tạo thành Chánh Ngữ)
8. Chánh Mạng (sammā-ājīva) nghĩa là kiếm sống bằng những nghề không phạm tới sát sanh, trộm cắp,...

Thường giới như Ngũ Giới, Thập Giới mà các đạo sĩ hay du sĩ giữ, Thập Giới các vị Sa-di giữ và 227 Giới Luật các vị tỳ-kheo giữ đều nằm trong lãnh vực của hoạt mạng đệ bát giới (tám giới có chánh mạng là thứ tám). Tám Giới giữ vào những ngày Uposattha (ngày trai giới hay bố-tát) chỉ là một sự cải tiến của Ngũ Giới và hoạt mạng đệ bát giới.

Phá Huỷ Ba Giai Đoạn Thân Kiến

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng — ba chi đạo của Giới — là các chi đạo dùng để phá huỷ giai đoạn thứ ba hay giai đoạn vi phạm của Thân kiến. Điều này có nghĩa rằng chúng phá huỷ ba thân hành ác và bốn khẩu hành ác.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định — ba chi đạo của Định — phá huỷ giai đoạn thứ hai hay giai đoạn hoạt hoá của thân kiến. Điều này có nghĩa rằng chúng phá huỷ ba ý hành ác (ý tham, ý sân, và tà kiến).

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy — hai chi đạo của Tuệ — phá huỷ giai đoạn thứ nhất hay giai đoạn ngủ ngầm của thân kiến. Điều này có nghĩa rằng chúng phá huỷ giai đoạn ngủ ngầm đã từng tiềm tàng trong dòng tương tục sống của các chúng sanh trong suốt vòng luân hồi vô thủy này.

Làm Thế Nào Để Thiết Lập Giới

Để loại trừ ba thân hành ác và bốn khẩu hành ác, ba đạo chi của giới phải được thiết lập, nghĩa là tám giới với chánh mạng là thứ tám phải được thọ trì.

Để loại trừ ba ý hành ác do thân kiến làm duyên, ba đạo chi của định phải được thiết lập. Điều này có nghĩa rằng niệm hơi thở, quán bộ xương, hay tập trung trên các biến xứ (kasiṇa), phải được thực hành ít nhất một tiếng mỗi ngày nhờ vậy có được tâm ý ổn định.

Để loại trừ giai đoạn thứ ba của thân kiến, bạn phải thiết lập Thanh Tịnh Giới bằng cách thọ trì tám giới với chánh mạng là thứ tám. Bạn có thể tụng đọc hay thọ những giới này một cách trang trọng theo nghi thức, hoặc chỉ đơn giản quyết tâm từ ngày hôm nay cho đến

trộn đời sẽ không sát sanh, trộm cắp, v.v... và tránh những ác hạnh ấy một cách thành công. Không nhất thiết phải thọ nhận giới từ một vị tỳ-kheo. Chỉ quyết định như sau là đủ:

1. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa sự sát sanh.
2. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa sự trộm cắp.
3. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa sự tà dâm và năm loại chất gây say.
4. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa nói dối.
5. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa nói lời ly gián.
6. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa nói lời khiếm nhã và thô lỗ.
7. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa nói lời phù phiếm.
8. Từ nay cho đến trọn đời, con sẽ tránh xa tà mạng (nuôi mạng sống không chân chánh)

Các Loại Giới Vững Chắc Khác Nhau.

Một khi đã thọ giới, nó sẽ vẫn trong sạch cho đến khi bị phạm. Chỉ giới nào đứt (phạm) mới cần được thọ lại, nhưng cũng không hại gì nếu thọ lại những giới không bị phạm khác. Nếu giới không bị phạm mà thọ

lại thì giới của người ấy càng trở nên mạnh mẽ hơn mà thôi.

Tốt nhất nên xin lại (làm mới lại) tám giới trên hàng ngày. Nó là thường giới giống như ngũ giới, chứ không giống như bát giới giữ vào những ngày bố tát (uposatha). Các vị đạo sĩ, du sĩ, và Sa-di phải luôn luôn giữ Thập Giới, và các vị tỳ-kheo phải luôn luôn giữ 227 Giới Luật, không cần phải thọ tám giới này.

Các Yếu Tố Cấu Thành Phạm Giới

Năm Yếu Tố Cấu Thành Việc Phạm Giới Sát Sanh

1. Chúng sanh ấy phải còn sống.
2. Phải biết chúng sanh ấy còn sống.
3. Phải có ý định gây ra cái chết của chúng sanh ấy
4. Một hành động phải được làm để gây ra cái chết.
5. Cái chết của chúng sanh ấy phải xảy ra do hành động đó.

Nếu cả năm yếu tố này được thoả mãn, giới thứ nhất (sát sanh) kể như đã phạm và nên xin giới lại.

Năm Yếu Tố Cấu Thành Tội Trộm Cắp

1. Tài sản phải thuộc sở hữu của người khác.
2. Phải biết rằng tài sản ấy thuộc người khác.
3. Phải có ý định trộm nó.
4. Phải thực hiện hành động trộm cắp.
5. Tài sản ấy phải được lấy đi bằng hành động đó.

Nếu năm yếu tố này được thoả mãn, giới thứ hai kể như đã phạm và nên xin giới lại.

Bốn Yếu Tố Cấu Thành Tội Tà Dâm

1. Phải có một người nam hay một người nữ mà việc quan hệ tình dục với người này là không hợp pháp.
2. Phải có ý định quan hệ tình dục với họ.
3. Phải cố gắng thực hiện việc giao cấu.
4. Phải bằng lòng cho sự tiếp xúc của các bộ phận sinh dục.

Nếu bốn yếu tố này được thoả mãn, giới thứ ba kể như đã phạm và nên xin giới ấy lại.

Bốn Yếu Tố Cấu Thành Tội Nói Dối

1. Lời tuyên bố phải là không đúng với sự thật.
2. Phải có ý định đánh lừa người khác.
3. Phải cố gắng đánh lừa người khác.

4. Người khác phải hiểu ý nghĩa của những gì được nói. (Không nhất thiết họ phải tin những gì được nói.)

Nếu những yếu tố này được thoả mãn, giới thứ tư kể như đã phạm và nên xin giới lại.

Bốn Yếu Tố Cấu Thành Tội Nói Lời Ly Gián

1. Phải có những người để gây chia rẽ.
2. Phải có ý định muốn ly gián hay gây chia rẽ hai người.
3. Một cố gắng phải được thực hiện như kết quả của ý định đã nói.
4. Người khác phải biết ý nghĩa của điều đã nói.

Nếu những yếu tố này được thoả mãn, giới thứ năm kể như đã phạm và giới này nên được xin lại.

Ba Yếu Tố Cấu Thành Tội Nói Lời Lãng Mạ

1. Phải có người bị lãng mạ.
2. Phải có sự tức giận
3. Ngôn từ lãng mạ phải thực sự được dùng.

Nếu ba yếu tố này được thoả mãn, giới thứ sáu kể như đã phạm và nên xin lại giới này.

Hai Yếu Tố Cấu Thành Tội Nói Lời Huyền Thuyền Vô Ích

1. Phải có ý định nói những điều không đem lại lợi ích.
2. Đã nói những điều ấy

Nếu hai yếu tố này được thoả mãn, giới thứ bảy kể như đã phạm và nên xin lại giới này.

“Những điều không đem lại lợi ích” ở đây muốn nói tới những vở kịch hay tiểu thuyết chỉ nhằm mục đích giải trí và tiêu khiển.

Ngày nay có rất nhiều vở kịch hay tiểu thuyết thoả mãn tất cả những điều kiện của lời huyền thuyền vô ích này.

Cần lưu ý rằng những yếu tố đề cập ở trên về nói dối, nói ly gián, nói lời huyền thuyền vô ích chỉ liên quan đến việc phạm những giới tương ứng chứ không liên quan đến nghiệp. Chúng chỉ trở thành những điều kiện cho nghiệp (kamma) dẫn đến tái sinh trong các cõi khổ (kammapatha), nếu những yếu tố sau được thêm vào:—

1. Trong trường hợp của lời nói dối thì người khác phải chịu sự mất mát hay thiệt hại gì đó.
2. Đối với lời ly gián, sự ly gián phải xảy ra.
3. Đối với vô ích ngữ hay lời huyền thuyền-vô ích, những người khác phải nghĩ hay cho rằng lời vô ích ấy là thực.

Trong trường hợp của bốn giới còn lại — sát sanh, trộm cắp, tà dâm, và nói lời xỉ vả, thô lỗ — những yếu tố kể trên không chỉ cấu thành tội (phạm giới) mà còn tạo những nghiệp tương ứng dẫn đến tái sanh trong bốn cõi khổ.

Những yếu tố này liên quan đến bảy loại ác hạnh mà những người giữ tám giới này hàng ngày nên biết.

Làm Thế Nào Để Thiết Lập Định

Đối với một người đã tu tập thiện xảo ba đạo chi của giới (chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng) và nhờ vậy thiết lập được Giới Thanh Tịnh, tà mạng và bảy loại ác hạnh phát sanh từ thân-kiến, hoàn toàn đoạn trừ.

Để phá hủy giai đoạn thứ hai của ác hạnh, đó là ba loại ý hành ác — ý tham, ý sân và tà kiến, các đạo chi của định — Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định — phải được thiết lập.

Sự thiết lập ba đạo chi của định nghĩa là thực hành một trong bốn mươi đề mục thiền, như các biến xứ (kasīṇa) chẳng hạn.

Niệm Hơi Thở

Liên quan đến việc thiết lập định, thực hành niệm hơi thở sẽ được mô tả một cách ngắn gọn ở đây. Nếu những ai vẫn còn là người gia chủ không có thời gian thực hiện những bài tập này vào ban ngày, họ nên thường xuyên hành khoảng một hoặc hai giờ trước khi đi ngủ và khoảng một giờ vào sáng sớm khi thức dậy.

Phương pháp hành như sau:

Theo lời dạy của Đức Phật “So satova assasati satova passasati — chánh niệm vị ấy thở vô, chánh niệm vị ấy thở ra.” Trong một thời gian nhất định, tâm bạn phải tập trung hoàn toàn vào hơi thở vô và hơi thở ra, không cho phép nó lang thang đi đâu khác. Để ngăn tâm lang thang nên vận dụng tinh tấn cả về thân lẫn tâm. Thân tinh tấn có nghĩa là quyết định thực hành trong một khoảng thời gian cố định nào đó mỗi ngày không có bất kỳ sự gián đoạn nào. Tâm tinh tấn là giữ cho tâm tập trung trên hơi thở vô và hơi thở ra, để nó không lang thang đi đâu khác, và nhiệt thành dán tâm trên hơi thở vô và hơi thở ra, để tình trạng buồn ngủ, buồn chán, và uể oải không lén vào tâm.

Hãy Làm Cho Niệm Được Liên Tục

Trong khi gắn tâm liên tục trên lỗ mũi, bạn phải luôn luôn ghi nhận “Thở ra” khi hơi thở ra chạm nhẹ vào lỗ mũi, và “Thở vô” khi hơi thở vô chạm nhẹ vào

lỗ mũi. Chánh Tinh Tấn nghĩa là cả thân lẫn tâm đều tinh tấn.

Sau khi dán tâm vào đối tượng một cách chuyên cần như vậy trong khoảng nửa tháng, một tháng, hai tháng, v.v... niệm của bạn sẽ trở nên vững chắc trên hơi thở vô và hơi thở ra. Niệm đó được gọi là Chánh Niệm (*sammā sati*). Một khi ba đạo chi của giới đã được khéo thiết lập, tình trạng bất an của tâm sẽ dần biến mất.

Bất cứ người nào cố gắng làm điều này đều sớm nhận ra rằng họ không thể kiểm soát được tâm khi bắt đầu hành thiền. Người điên được xem là vô dụng đối với các công việc thế gian vì họ không kiểm soát được tâm của họ. Tương tự, những người có đầu óc hoàn toàn lành mạnh đối với những công việc thế gian, cũng trong tâm thế giống như người điên khi bước vào hành thiền, vì họ không thể kiểm soát được tâm. Họ cảm thấy bất lực trong việc giữ tâm trên đối tượng thiền. Đó là lý do vì sao ba chi đạo của định phải được khéo tu tập để loại trừ tâm bất an.

Làm Thế Nào Để Loại Trừ Tâm Bất An

Cho dù chưa đạt đến cận định (*upacāra samādhi*) hay an chỉ định (*appanā samādhi*), nếu bạn có thể gắn chắc tâm trên hơi thở trong một hoặc hai giờ mỗi ngày thời việc tập trung tâm trên bất kỳ đối tượng thiền nào

khác cũng sẽ trở nên dễ dàng. Một người có thể đạt đến Tâm Thanh Tịnh (Citta-Visuddhi) bằng cách thiết lập ba chi đạo của định, trừ diệt ba ý hành ác — ý tham, ý sân và tà kiến phát sanh do thân kiến. Giai đoạn thứ hai của tà kiến — giai đoạn hoạt hoá hay ý nghiệp, cũng sẽ bị dập tắt, và tâm bất an do năm triển cái gây ra cũng biến mất.

Khi Nào Một Người Nên Thiết Lập Tuệ?

Một khi ba chi đạo của giới được thọ trì, ngay chính khoảnh khắc ấy giới đã được thiết lập trong người ấy và từ đó trở đi, cho đến khi nào không phạm giới người ấy được nói là có Giới Thanh Tịnh. Vào chính cái ngày giới được thọ trì, các chi đạo của định nên được tu tập. Những người có đủ chuyên cần sẽ không mất lâu hơn năm ngày hay mười ngày để loại trừ tâm bất an, và sau khi đã đạt đến sự định tâm vững chắc trên hơi thở, ba chi đạo của định kể như đã được thiết lập. Lúc đó người ấy được nói là đã thiết lập được Tâm Thanh Tịnh, và có thể bắt đầu tu tập các chi đạo của tuệ.

Thiết Lập Tuệ Như Thế Nào?

Nếu một người đã thành công trong việc thiết lập Giới Thanh Tịnh và Tâm Thanh Tịnh, họ nên cố gắng

thiết lập trong tự thân Chánh Kiến và Chánh Tư Duy — các chi đạo của tuệ — với mục đích đoạn trừ giai đoạn thứ nhất [*giai đoạn ngủ ngầm*] của thân kiến liên. Để thiết lập hai chi đạo của tuệ một người phải thành tựu năm loại Thanh Tịnh Tuệ (*pañña-visuddhi*) theo đúng thứ tự. Kiến Thanh Tịnh (*dīṭṭhi visuddhi*), Đoạn Nghi Thanh Tịnh (*kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi*), Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh (*maggāmaggañāṇadassana-visuddhi*), Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*) và Tri Kiến Siêu Thế Thanh Tịnh (*lokuttara-ñāṇadassana-visuddhi*)

Mô Tả về Bốn Giới (Tứ Đại)

Trong toàn thân chúng ta, đặc tính cứng và mềm tạo thành địa giới hay địa đại (*pathavī*), đặc tính kết dính và lưu chảy tạo thành thủy giới hay thủy đại (*āpo*); đặc tính nóng và lạnh tạo thành hỏa giới hay hỏa đại (*tejo*) và đặc tính hỗ trợ và chuyển động tạo thành phong giới hay phong đại (*vāyo*).

Toàn bộ cái đầu không là gì khác ngoài sự kết hợp của bốn giới. Tất cả các bộ phận của thân, và tứ chi, cũng chỉ là sự kết hợp của bốn giới này. Tất cả tóc, lông, móng (tay, chân), răng, da, thịt, gân, xương, tuỷ, thận, tim, gan, màng nhầy, phổi, ruột, bao tử, phân, và óc cũng vậy, chỉ là sự kết hợp của bốn giới hay tứ đại.

1. Cứng là dạng mạnh của đất, và mềm là dạng yếu của nó.
2. Kết dính là dạng yếu của nước, và lưu chảy là dạng mạnh của nó.
3. Nóng là dạng mạnh của lửa, và lạnh là dạng yếu của nó.
4. Hỗ trợ là dạng yếu của gió, và chuyển động là dạng mạnh của nó.

Mềm và Cứng

Xi-gắn (sealing-wax)¹² trong hình thức ban đầu của nó có dạng mạnh của địa đại (pathavī-dhātu). Tính cứng của nó rất dễ nhận ra; nhưng khi tiếp xúc với lửa, tính cứng biến mất và tính mềm xuất hiện. Khi bỏ lửa ra, tính mềm dần dần biến mất và tính cứng lại xuất hiện.

Kết Dính và Lưu Chảy

Xi-gắn trong hình thức ban đầu của nó có dạng yếu của nước, vì thế tính kết dính dễ nhận ra. Khi nó tiếp xúc với lửa, tính kết dính (āpo-dhātu, thủy đại) biến mất và tính lưu chảy xuất hiện. Khi bỏ lửa ra, tính lưu chảy biến mất và tính kết dính lại xuất hiện.

¹² Sealing-wax: loại sáp dùng để niêm phong thư từ, chảy mềm nhanh khi nung nóng và đóng rắn nhanh khi làm lạnh.

Nóng và Lạnh

Xi-gắn ở nhiệt độ trong phòng có dạng yếu của lửa (tejo-dhātu). Tính lạnh dễ nhận ra. Khi nó tiếp xúc với lửa, tính lạnh biến mất và tính nóng xuất hiện. Khi bỏ lửa ra, tính nóng biến mất và tính lạnh lại xuất hiện.

Hỗ Trợ và Chuyển Động

Xi-gắn trong hình thức ban đầu của nó có dạng yếu của gió (vāyo dhātu) và tính hỗ trợ dễ nhận ra. Nhưng khi tiếp xúc với lửa, tính hỗ trợ biến mất và tính chuyển động xuất hiện. Khi lửa được lấy ra, tính chuyển động biến mất và tính hỗ trợ lại xuất hiện.

‘Udaya’ có nghĩa là ‘sinh khởi, 生起’ hay ‘xuất hiện’, và ‘vaya’ có nghĩa là ‘suy diệt, 衰滅’ hay ‘biến mất’; udayabbaya là một từ ghép của hai chữ trên. Hình ảnh minh họa về sự xuất hiện (sinh) và biến mất (diệt) của các giới thể hiện rõ ràng trong xi-gắn đã được nêu ra để giúp mọi người nhận ra và hiểu được ý nghĩa và bản chất của ‘udayabbaya’ — mà trong thiền minh sát có nghĩa là sự xuất hiện và biến mất hay sinh và diệt.

Tăng và Giảm

Đầu, thân và tứ chi có thể được bàn đến theo cách tương tự như xi-gắn. Nóng và lạnh, hai phương diện của hoả đại (yếu tố lửa), luôn luôn xảy ra xen kẽ nhau. Nóng tăng dần trong toàn thân từ lúc mặt trời mọc cho đến 2 giờ chiều, và lạnh giảm tương ứng. Sau đó lạnh tăng và nóng giảm. Đây là kinh nghiệm mà tự thân mỗi người đều biết. Từ sự giải thích đơn giản này, có thể rút ra nhiều kết luận.

Sự tăng thịnh của nóng trong các bộ phận khác nhau của thân cũng giống như xi-gắn tiếp xúc với lửa, và khi lạnh tăng, nó giống như xi-gắn khi lửa bị lấy ra vậy. Nóng và lạnh tăng hay giảm suốt cả ngày. Nóng tăng khi lạnh giảm, và lạnh tăng khi nóng giảm. Tăng là ‘udaya’ (‘sinh’) và giảm là ‘vaya’ (‘diệt’).

Hai phương diện của địa đại — cứng và mềm — tăng hay giảm liên quan tới sự tăng và giảm của nhiệt độ. Hai phương diện của thủy đại — lưu chảy và kết dính — và hai phương diện của phong đại — chuyển động và hỗ trợ — cũng tăng hay giảm theo cách tương tự.

Bốn đại trong các bộ phận khác nhau của thân giống như vô số những bong bóng nhỏ bé sanh-diệt hay xuất hiện và biến mất trên bề mặt của nổi nước lớn đang sôi. Toàn bộ thân này giống như một hòn bọt. Hơi nước xuất hiện trong một cái bong bóng nhỏ bé và rồi biến mất, mỗi lần vô số những bong bóng biến mất như vậy.

Vô Thường, Khổ (Bất Toại Nguyên) và Vô Ngã

Tương tự, thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và biết — tất cả những hiện tượng tâm lý (danh pháp) dựa vào bốn đại này — biến mất đồng thời với chúng. Do đó, sáu loại thức — nhãn thức, nhĩ thức..., ý thức, và bốn đại là vô thường (anicca) bởi vì chúng không bền vững; chúng là khổ (dukkha), bởi vì chúng gắn liền với sự nguy hiểm của sự sanh-diệt không ngừng; và chúng là vô ngã (anatta), bởi vì chúng không có cốt lõi hay bản chất trong chúng.

Thân Kiến và Cái Đầu

Thân kiến và chánh kiến liên quan đến bốn đại trong đầu được giải thích dưới đây:

Tóc và xương trong đầu là cứng, còn da, thịt, máu, và óc của nó thì mềm, và hai yếu tố này — cứng và mềm— tạo thành địa đại. Toàn bộ cái đầu chứa đầy hai loại (cứng, mềm) của địa đại, cũng như với hai loại của thủy đại, hai loại của hỏa đại và hai loại của phong đại. Địa đại không phải là đầu, các đại khác cũng không phải (là đầu). Ngoài các đại này ra không có cái gì là đầu cả.

Biết, Tưởng, Nhận Thức và Quan Niệm

Những người không thể phân biệt được bốn đại trong đầu và những người không biết rằng sự cứng, mềm,...trong đầu là các đại, thời chỉ biết cái đầu là vậy; nghĩa là họ chỉ ghi nhớ nó là đầu, chỉ nghĩ nó là đầu; và thấy nó như chỉ là cái đầu mà thôi.

- Biết nó là cái đầu là sự đánh lừa của tâm (citta).
- Tưởng rằng nó là cái đầu là sự đánh lừa của tưởng (saññā).
- Nhận thức cho rằng nó là cái đầu là sự đánh lừa của mạn (māna).
- Quan niệm nó như cái đầu là sự đánh lừa của kiến (diṭṭhi)

Biết, tưởng, nhận thức, và quan niệm tứ đại của cái đầu là cái biết, tưởng tri, thức tri và quan niệm cho rằng chúng là thường và là tự ngã. Như vậy việc xem bốn đại như cái đầu là một sự nhận thức sai (tà tưởng) chấp nhận cái vô thường là thường và cái không có ngã là ngã.

Ảo Tưởng

Bốn đại, thực sự là vô thường và vô ngã vì theo bản chất chúng biến mất hay diệt hơn một trăm lần trong một giờ, hợp với lời dạy của Đức Phật “Aniccaṃ khayattṭhena...anattā asāraṇattṭhena — nó là vô thường

bởi vì nó tan biến ... nó là vô ngã bởi vì nó không có bất kỳ cốt lõi hay bản chất nào.” Cái đầu của một người không tan rã vào lúc chết, và nó vẫn là cái đầu cho đến khi đi đến nghĩa trang. Vì thế nó được xem là thường và tự ngã. Từ ý niệm cho rằng tứ đại là đầu phát sanh ảo tưởng về cái vô thường cho là thường cái vô ngã cho là ngã.

Do Không Hiểu Biết

Đối với các bộ phận cấu hợp của cái đầu cũng vậy, từ cái biết, tướng tri, nhận thức, và quan niệm tứ đại là tóc, răng, da, thịt, gân, xương, và óc dẫn đến cái biết, tướng tri, thức tri, và quan niệm sai lầm chấp nhận tứ đại vốn vô thường là thường và vô ngã là tự ngã. Chính thân kiến nhận thức và quan niệm cho rằng các yếu tố cứng, mềm, v.v... là đầu, tóc, răng, da, thịt, gân, xương, và óc, mà không hiểu rằng chúng chỉ là các đại.

Chánh Kiến (Sự Hiểu Biết Đúng)

Cứng chỉ là địa đại. Nó không phải đầu, tóc, da, thịt, gân, xương, cũng không phải là bộ óc. Sự kết dính chỉ là thủy đại. Nóng và lạnh là hỏa đại, và sự hỗ trợ và chuyển động là phong đại. Chúng không phải là đầu,

tóc, răng, da, thịt, gân, xương, cũng không phải là bộ óc. Sự hiểu biết như vậy là Chánh Kiến.

(Thân kiến và Chánh Kiến này cũng có thể áp dụng cho các bộ phận còn lại của thân.)

Suy nghĩ ra cách thức và phương tiện để hiểu biết bốn đại này là Chánh Tư Duy. Chánh Kiến có thể được so sánh với mũi tên, và Chánh Tư Duy với bàn tay cầm cây cung nhắm vào mục tiêu.

Trên đây là sự giải thích tóm tắt cách làm thế nào để thiết lập Chánh Kiến và Chánh Tư Duy vốn là hai chi đạo của tuệ. (Để có một sự giải thích chi tiết hơn, hãy xem *Vijjā Magga Dīpanī* và *Bhāvanā Dīpanī* của cùng tác giả — Ledi Sayadaw).

Bạn Phải Kiên Trì

Khi hai chi đạo của tuệ đã được thiết lập bằng chánh tư duy và thiền sâu trên sự sanh — diệt không ngừng của tứ đại trên toàn thân, và nhãn thức,...(thấy chúng) chỉ như những bong bóng nhỏ trong nổi nước sôi, và khi đã thành công trong việc thấy rõ những đặc tính vô thường, và vô ngã, bạn phải cố gắng duy trì sự nhận thức này trong suốt cuộc đời để có thể thành tựu các tuệ minh sát nối tiếp nhau. Khi làm các công việc đời thường bạn cũng cần phải quán tính sanh diệt của các

yếu tố tâm-vật lý (danh-sắc) trong mọi bộ phận của thân.

Để Trở Thành Những Người ‘Bon-sin-san’¹³

¹³ Bon-sin-san: Bon-sin-san là một thuật ngữ trong tiếng Miến, biểu thị một loại thánh nhập lưu (sotapanna) sau nhiều lần tái sinh trong các cõi càng lúc càng cao hơn, sẽ đạt đến giải thoát tối hậu trong Thánh Quả A-la-hán. Thuật ngữ này không có tương đương trong văn kinh nơi đây chỉ nói tới những người gọi là bậc thánh nhập lưu tối đa bấy kiếp giữa các cõi chư thiên và nhân loại. Bon-sin-san là một khái niệm quen thuộc trong truyền thống kinh điển Miến Điện, nguồn tham chiếu cho thuật ngữ này được tìm thấy trong những đoạn chú giải được nói là có ngầm chỉ ý nghĩa của từ:

- Comy. to Indriya_Samyutta (Trương Ứng Căn), Chalindriya Vagga, Ekabiji Sutta, chú giải về từ sattakkhattuparamo.
- Comy. to Dīgha Nikāya, Sakkapanha Sutta, chú giải về những từ so nivāso bhavissati.
- Comy. to Puggala-paññatti (Nhân Chế Định và Pañcappakarana Atthakatha), Ekaniddesa, chú giải trên từ ekabiji.

Về những nguồn tham chiếu này, và những chú giải sau, Người Biên Tập biết ơn Ngài Đại Trưởng Lão Thiền Sư Mahasī, Agga-Maha-Paṇḍita, của Rangoon.

Cần lưu ý rằng Bon-sin-san có hai loại:

1. Một người trở thành bậc Nhập Lưu trong cõi Dục Giới (Kāmaabhūmi) và thành tựu các tầng thánh cao hơn (Nhất Lai, Bất Lai) trong cõi Tịnh Cư Thiên (Sādhāvāsa) của tứ thiên sắc giới, sau khi lưu trú trong các cõi cao hơn của Dục Giới và Sắc Giới.
2. Một người trở thành bậc Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai trong cõi Dục Giới và đặc A-la-hán trong cõi Tịnh Cư Thiên.

Vì vậy từ Bon-sin-san có nghĩa là một người đi lên hết cõi này đến cõi khác.

“Hai loại Bon-sin-san này rõ ràng khác với những bậc Nhập Lưu đề cập trong Kinh:

- (1) Sattakkhattuparama Sotāpanna (Bậc Thánh Nhập Lưu còn phải tái sinh tối đa bấy kiếp)
- (2) Kolankola Sotāpanna (家家者 Gia Gia Giả, Bậc Thánh Nhập Lưu đi từ Thánh tộc này đến Thánh tộc khác)
- (3) Ekabiji Sotāpanna (Bậc Thánh Nhập Lưu chỉ còn một lần sinh duy nhất)

Bằng cách thực hành thiền minh sát này liên tục và kiên trì, sanh diệt trí (trí thấy sự sanh và diệt của các đại) sẽ thấm nhuần toàn thân. Giai đoạn thứ nhất của thân kiến (giai đoạn ngủ ngầm) liên quan đến toàn thân biến mất. Giai đoạn thứ nhất của Thân Kiến đi kèm theo dòng hữu phần (dòng tâm duy trì sự sống) của một người suốt vòng sanh tử luân hồi vô thủy bị tiêu diệt hoàn toàn. Như vậy toàn thân lúc này đã biến đổi thành lãnh vực của Chánh Kiến.

Mười ác nghiệp bị huỷ diệt hoàn toàn và mười thiện nghiệp được cài đặt một cách vững chắc.

Có thể nói khi một người đạt đến giai đoạn của Bạc Thánh ‘Bon-sin-san’ vòng tái sanh luân hồi trong bốn cõi khổ hoàn toàn chấm dứt. Chỉ còn tái sanh trong những cõi cao hơn như cõi người, cõi chư thiên và cõi Phạm thiên mà thôi.

Trên đây là sự giải thích đầy đủ về việc thực hành Bát Chánh Đạo bao gồm ba yếu tố của nhóm giới, ba yếu tố của nhóm định và **ba (hay hai?)** yếu tố của nhóm tuệ.

Đến đây chấm dứt sự giải thích về Thân Kiến liên quan đến đầu, v.v...

“Ba loại này trở thành Thánh Nhập Lưu trong cõi Dục Giới và hoặc là ngay trong kiếp này hay kiếp sau đó, không hơn bảy kiếp, trở thành bậc A-la-hán trong cùng Cõi Dục Giới.

Làm Thế Nào Để Thiết Lập Bát Chánh Đạo

Giữ tám giới với chánh mạng là thứ tám một cách trọn vẹn và đúng đắn là thực hành các chi đạo của giới — Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Niệm hơi thở là thực hành các chi đạo của định — Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Quán sự sanh và diệt của tứ đại, và sáu loại tâm là thực hành các chi đạo của tuệ — Chánh Kiến và Chánh Tư Duy.

Chỉ Khi Tuệ và Tinh Tấn Tích Cực

Theo phương pháp thuần quán, định và tuệ được tu tập cùng nhau. Sau khi giữ trong sạch ba chi đạo của giới, việc thực hành **ba (hay hai?)** chi đạo của tuệ nên được tiến hành. Ba chi đạo của định đi cùng với hai chi đạo của tuệ. Hai nhóm này kết hợp lại gọi là năm chi đạo (pañcaṅgikamagga). Năm chi này, cùng với ba chi của giới, trở thành Bát Chánh Đạo. Khi một người thực hành như vậy, sự bất an (trạo cử) của tâm sẽ biến mất. Tuy nhiên, điều này chỉ có thể được thành tựu với trí tuệ lớn và tính tấn tích cực.

Hiểu Rõ Thực Tại Bất Cứ Khi Nào Quán

Sau khi Chánh Kiến đã thông suốt đối với toàn thân — dù trong kiếp này hay kiếp kế — nó trở nên rõ ràng

bất cứ khi nào một người quán (thấy) rằng thực sự không có những thứ như là một con người, một cá nhân, một người đàn bà, một người đàn ông, ‘tôi’, ‘nó’, cũng không có bất kỳ đầu, chân, hay tóc nào cả. Khi tri kiến như vậy sanh, Thân Kiến, vốn đánh lừa xem các đại trong đầu là chính cái đầu, biến mất vĩnh viễn. Từ đó bất cứ khi nào một người quán, Chánh Kiến này sẽ sanh khởi.

Hưởng Ba Loại Lạc

Khi Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, hai chi đạo thuộc nhóm Tuệ của Bát Chánh Đạo, đã được thiết lập trong toàn thân, ba vòng xoay của luân hồi (tam luân) trong những cõi thấp (bốn đoạ xứ) biến mất vĩnh viễn. Từ khoảnh khắc đó người ấy hoàn toàn giải thoát khỏi cái khổ của bốn đoạ xứ. Người ấy đã đạt đến và an lập trong tầng thánh thứ nhất, tức trở thành một bậc thánh Nhập Lưu, diệt hoàn toàn những phiền não tương ứng nhưng vẫn còn các uẩn. Do vị ấy chưa có được trí hiểu biết đầy đủ về khổ (liễu tri khổ) nên một số tham ái và ngã mạn vẫn còn, điều này khiến vị ấy còn tìm kiếm niềm vui trong các khoái lạc của con người, chư thiên và Phạm thiên. Như vậy, do còn tái sanh trong các cõi sống cao hơn, vị ấy vẫn tiếp tục thọ hưởng ba loại lạc — lạc của nhân giới, lạc của thiên giới và lạc của Phạm thiên giới. Nói tóm lại vị ấy vẫn tiếp tục thọ hưởng ba

loại lạc như một bậc ‘Bon-sin-san’, người sẽ còn tái sinh rất nhiều kiếp trong các cõi sống càng lúc càng cao hơn.

Đến đây chấm dứt phần giải thích tóm tắt về cách làm thế nào để thiết lập Bát Chánh Đạo.

Phụ Lục

I. Hai Mươi Một Loại Tà Mạng Đối Với Người Xuất Gia

1. Vejjakammaṃ karoti: Làm thầy thuốc chữa bệnh cho người thế.
2. Dūtakammaṃ karoti: Làm sứ giả cho người thế.
3. Pahiṇakammaṃ karoti: Làm kẻ sai vặt cho người thế (Doing things at the behest of laymen).
4. Gaṇḍamaṃ phāleti: Cắt mổ ung nhọt cho người thế. (phaleti, 破痈, phá thống)
5. Arumakkhaṇaṃ deti: Cho dầu thoa (dầu thoa vết nứt ở tay chân — giving oil for medical application).

6. Uddham virecanam deti: Cho thuốc gây nôn (Giving emetics).
7. Adho virecanam deti: Cho thuốc xổ (Giving purgatives).
8. Natthutelaṃ pacati: Cho dầu trị bệnh về mũi (viêm xoang).
9. Pivanatelaṃ pacati: Pha chế thang dược.
10. Veludānam deti: Cho tre (của Tăng) đến người thế.
11. Pattadānam deti: Cho lá đến người thế.
12. Pupphadānam deti: Cho hoa.
13. Phaladānam deti: Cho trái cây.
14. Sinānadānam deti: Cho đất sét (tác dụng như xà-bông tắm)
15. Dantakaṭṭhadānam deti: Cho cây chà răng.
16. Mukhodakadānam deti: Cho nước rửa mặt.
17. Cuṇṇamattikadānam deti: Cho bột (phấn thơm) xoa mình.
18. Cāṭukamyam karoti: Nói bợ đỡ, nịnh hót người thế.

19. Muggasūpiyaṃ karoti: nói ồm ờ nửa hư nửa thật (như đậu nửa chín nửa sống).

20. Pāribattaṃ karoti: Vuốt ve con nít (Fondling children)

21. jaṅghapesaniyaṃ karoti: Làm người đưa tin (carrying messages on foot: đi bộ đưa tin)

II. Ba Mươi Hai Loại Nói Chuyện Cản Trở Đạo Quả Và Tái Sanh Các Cõi Cao

1. Nói về vua chúa (rājakathā).
2. Nói về đạo tặc, trộm cướp (corakathā)
3. Nói về các quan đại thần của vua (mahāmattakathā)
4. Nói về quân binh (senākathā)
5. Nói về những điều khủng bố (bhayakathā)
6. Nói về chiến sự (Yuddhakathā)
7. Nói về vật thực (annakathā)
8. Nói về nước uống (Pānakathā)
9. Nói về vải vóc, y áo (vatthakathā)
10. Nói về sàng toạ, chỗ ngủ nghỉ (sayanakathā)
11. Nói về vòng hoa (mālākathā)
12. Nói về hương liệu (gandhakathā)
13. Nói về bà con quyến thuộc (ñātikathā)

14. Nói về xe cộ (yānakathā)
15. Nói về làng xóm (gāmakathā)
16. Nói về thị tứ (nigamakathā)
17. Nói về đô thị (nagarakathā)
18. Nói về châu quận (janapadakathā)
19. Nói về phụ nữ (itthikathā)
20. Nói về những vị anh hùng (sūrakathā)
21. Nói về đường phố (visikhākathā)
22. Nói về bến nước (kumbatṭhānakathā)
23. Nói về những quyển thuốc đã chết (pubbapetakathā)
24. Nói những chuyện nhảm nhí (nānattakathā 種種論 chủng chủng luận, nói về đủ mọi thứ trên đời)).
25. Nói về nguồn gốc của thế gian (lokakkhāyikakathā)
26. Nói về nguồn gốc của đại dương (samuddakkhāyikakathā)
27. Nói về đoạn kiến (từ số 27 đến 32 được gọi là Itibhavābhavakathā 如是有無論 như thị hữu vô luận)
28. Nói về thường kiến
29. Nói về đắc lợi (lợi lộc thế gian)
30. Nói về thất lợi
31. Nói về đắm chìm trong các dục
32. Nói về tự hành xác khổ hạnh.

**Tà Mạng Bằng Cách Gian Trá (Kuhanādi
Micchājīva)**

1. Kuhana, 詐欺 (trá khi), 詭詐 (quỷ trá), 欺瞞 (trá man) nghĩa là khiến người khác đánh giá quá cao về mình để nhận được của bố thí bằng cách a) làm ra vẻ rằng ta không muốn nhận của bố thí, mà chỉ nhận vì lợi ích của thí chủ thôi, b) làm ra vẻ rằng ta đã đạt đến thiên, đạo, quả, c) bắt chước cách cư xử (của các bậc Thánh) để làm cho người ta nghĩ mình là một Bậc Thánh.
2. Lapana: 浮言 phù ngôn, 虛說 hư thuyết: Nói chuyện như thế nào đó để làm hài lòng thí chủ với mục đích đạt được lợi dưỡng, cung kính, và danh vọng.
3. Nemittikatā (占相者, chiêm tướng giả). Kêu gọi cúng dường bằng cách đưa ra đủ loại gợi ý.
4. Nippesikatā: Quấy rối để thúc giục người khác cúng dường.
5. Lābhena lābham nijigīsanatā: Cho thứ gì đó với mục đích nhận lại nhiều hơn (lấy lợi câu lợi, thả con tép bắt con tôm.)

Tiracchāna Vijjā (畜生明 Súc Sinh Minh)¹⁴

¹⁴ Tiracchāna Vijjā, Súc Sinh Minh chỉ chung tất cả các học thuật nằm ngoài lý tưởng tu hành của người xuất gia mà vị tỳ khưu không được học hay

Ghi chú của người biên tập: Mặc dù Ngài Ledi Sayādaw không liệt kê chi tiết ở đây nhưng những cách nuôi mạng không chân chánh đối với bậc xuất gia đã được mô tả trong Kinh Phạm Võng (Brahmajāla Sutta DN.i.9) của Trường Bộ Kinh. Chúng có thể được tóm tắt như sau:—

1. Xem chỉ tay, đoán tướng, đoán điềm, đoán mộng hay đoán những dấu hiệu trên cơ thể.
2. Am hiểu cách cư xử của loài vật.
3. Phán đoán giá trị của đá quý, vật nuôi và các loại hàng hoá khác.
4. Dự đoán về những sự di chuyển của quân đội.
5. Dự đoán về những chuyển động của các tinh tú.
6. Dự đoán thời tiết.
7. Dự đoán về mùa màng.
8. Nghề kế toán và toán học
9. Sáng tác thơ ca.
10. Triết học.
11. Sắp đặt việc hôn nhân và ly dị.
12. Tư vấn đầu tư.
13. Làm bùa may (good-luck charms).

14. Sử dụng phép thuật ếm bùa và tụng chú.
15. Cầu khẩn chư thiên.
16. Cúng kiến đất để xây cất nhà cửa.
17. Ban phép tắm theo nghi lễ.
18. Ban các loại thuốc trị bệnh khác nhau.

Tóm Lại: Một vị Tỳ-kheo không nên làm bất cứ điều gì mà người thế tục thường làm để kiếm thù lao. Vì lòng bi mẫn vị ấy có thể giảng dạy những kiến thức thế tục hay có thể giúp người khác bằng sự lao động tự nguyện, nhưng vị ấy không nên nhận bất cứ điều gì đáp trả. Nếu vị ấy nhận bất cứ loại đền đáp nào cho những dịch vụ như vậy thì đó là tà mạng, và bất cứ thứ gì vị ấy nhận được nên được xả bỏ đến vị sư khác. Những vật hợp luật sau đó có thể được trả lại cho vị ấy và vị ấy có thể sử dụng chúng, nhưng một vị Tỳ-kheo cực kỳ cẩn thận thường sẽ xả bỏ những vật ấy cho người khác.

Phận sự chính của một vị Tỳ-kheo là giữ gìn Giới Luật (Vinaya), học hỏi Giáo Pháp (Dhamma), và nỗ lực hành thiền để chứng ngộ Niết-bàn. Nếu vị ấy thọ nhận bất cứ món quà hợp luật nào mà người ta cúng dường vì lòng tin, thời đó là chánh mạng vì vị ấy đang hoàn thành phận sự của một vị Tỳ-kheo. Nếu vị ấy có thể giảng dạy Pháp cho họ, thì đó là điều tuyệt vời, nhưng nếu vị ấy cảm thấy không có khả năng, vị ấy cũng không cần. Chỉ bằng cách thực hành giới luật một cách nghiêm mật là vị ấy cũng đang dạy cho người ta cách

làm thế nào để chế ngự những tham muốn của mình và làm thế nào để sống một cuộc sống ít muốn biết đủ hợp theo Pháp rồi vậy.

Tập II: Vật Thực Tường Giải (Āhāra Dīpanī)

Ledi Sayādaw

Tựa của Người Biên Tập

Đây là một bài pháp theo truyền thống do Ngài Ledi (Ledi Sayādaw) thuyết cho những đệ tử của ngài năm 1901, vào lúc 55 tuổi, có lẽ lúc ấy ngài đã rất nổi tiếng ở Miến Điện. Bài pháp sau đó được xuất bản dưới dạng sách tiếng Miến, và về sau cư sĩ Tin Shwe dịch sang tiếng Anh năm 1986.

Tôi đã làm công việc biên tập thường lệ của mình là cố gắng giảm bớt việc sử dụng tiếng Pāli, và kiểm tra những đoạn trích dẫn được dùng xem chúng có khớp với những cách viết được dùng trong kinh điển Pāli của ấn bản Chatṭha Saṅgāyana (kỳ Trùng Tụng Kinh Điển Lần Thứ Sáu) hay không. Có một vài cách giải thích khác nhau. Sayādaw có lẽ đã quen với ấn bản cũ từ kỳ Trùng Tụng Kinh Điển Lần Thứ Năm tại Mandalay hơn, và được gọi là Cuốn Sách Lớn Nhất Thế Giới. Ba giai đoạn *uppāda*, *ṭhiti*, *bhaṅga*, tôi dịch là sanh, trú, và diệt. **Trú** được xem là gần với nghĩa của từ **‘ṭhiti’** hơn, Ngài Nārada cũng dịch là “trú” trong *Abhidhammasaṅgaha* (Yếu Nghĩa của Vi-diệu Pháp).

Những từ in đậm màu xanh được trích dẫn trực tiếp từ Pāli. Phong cách Nissaya (依止, *y chǐ*) hay chú giải dựa theo từng chữ một này rất phổ biến trong những bài giảng của các vị Trưởng Lão (Sayādaw) Miến Điện.

Tôi đã thêm vào một bản mục lục, nó cũng đóng vai trò như một bản thuật ngữ Pāli, một vài ghi chú cuối trang, và tham khảo chéo cho Từ Điển Tên Riêng và các chỗ khác.

Ấn bản này bao gồm nhiều sự sửa lỗi chính tả do Antonio Costanzo đề nghị.

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa

Khổ Vì Ăn

“Kabalīkāre bhikkhave āhāre pariññāte pañca kāmagaṇiko rāgo pariññāto hoti, pañca kāmagaṇike rage pariññāte (ariyasāvakassa) natthi taṃ saṃyojanaṃ, yena saṃyojanena saṃyutto ariyasāvako puna imaṃ lokam āgaccheyya.”

“Đây các Tỳ-kheo, khi vị thánh đệ tử biến tri¹⁵ bốn loại vật thực (đồ ăn)¹⁶ — được ăn, uống, nhai, nếm thời dục tham đối với ngũ dục (sắc, thanh, khí, vị và xúc) có thể được biến tri. Sau khi biến tri dục tham, vị thánh đệ tử của ta từng bị trói buộc và rồi ren bởi dục kiết sử có thể tái sanh trở lại trong mười một cõi dục này. Tuy nhiên (giờ đây) vị ấy không còn bị những kiết sử trói buộc để phải tái sanh lại trong cõi dục nữa.”

Một người đã hoàn thành trí hiểu biết về bốn loại đồ ăn và thắng phục được dục tham bằng trí biến tri, trí ấy sẽ dẫn họ đến cõi Phạm Thiên, không còn phải tái sanh trong mười một cõi hữu của dục giới nữa. Việc hoàn thành trí hiểu biết về bốn loại đồ ăn sẽ từng bước dẫn họ đạt đến Tri Biến Tri (ñāta-pariññā), Thâm Biến Tri (tīraṇa-pariññā) và Đoạn Biến Tri (pahāna-

¹⁵ Pariññā : Biến tri hay hiểu biết rõ, hiểu biết thấu đáo, (full understanding, 遍知, biến tri)

¹⁶ Āhāra: Thường được dịch là Đồ ăn hay vật thực nhưng đúng nghĩa nó chỉ là duyên hay điều kiện hỗ trợ cho sự sanh khởi của cái gì đó mà thôi. Trong cuốn sách này từ āhāra đôi khi được dịch là đồ ăn và đôi khi dịch là vật thực tùy mạch văn.

pariññā), điều đó có nghĩa rằng vị ấy là người đã chiến thắng được bốn loại đồ ăn đó.

Trong ba loại biến tri này:

1. Tri biến tri¹⁷ (ñāta-pariññā) là sự phân biệt chính xác (danh và sắc).
2. Thầm (sát) biến tri¹⁸ (tīraṇa-pariññā) là sự phân biệt ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.
3. Đoạn biến tri (pahāna-pariññā)¹⁹ là sự thắng phục cuối cùng nhờ đó tham ái đối với bốn loại vật thực chấm dứt.

Ở đây, Tôi muốn giải thích thêm một chút về ba pháp này:

*“Āhāraṃ jānāti, āhārasamudayaṃ jānāti,
āhāranirodhaṃ jānāti, āhāranirodhagāmini
paṭipadaṃ jānāti.”*

“Một người biết rõ hay thức tri²⁰ khổ đối với đồ ăn, thức tri nhân sanh khổ đối với đồ ăn, thức tri sự diệt

¹⁷ Tri Biến Tri (ñāta-pariññā, 知遍知) tương ứng với tuệ minh sát thứ nhất và thứ hai trong 16 tuệ minh sát, đó là Danh Sắc Phân Biệt Trí và Duyên Nhiếp Thọ Trí.

¹⁸ Thầm (sát) biến tri (tīraṇa-pariññā 审察遍知) tương ứng với Tư Duy Trí (Tuệ Thầm Sát Tam Tướng) và Sanh Diệt Tuỳ Quán Trí (Tuệ Quán Sanh Diệt).

¹⁹ Đoạn biến tri (pahāna-pariññā 断遍知) từ Diệt Tuỳ Quán Trí (Diệt Tuệ) cho đến Chuyển Tột Trí.

²⁰ Jānāti: 識知 thức tri, 理解 Lý giải

của khổ đối với đồ ăn và thức tri con đường dẫn đến sự diệt của khổ đối với đồ ăn.”

Đây là bốn giai đoạn của Tri Biến Tri đi trước quán tam tướng (ba đặc tính của hữu vi — vô thường, khổ và vô ngã).

Vòng²¹ Khổ Thứ Nhất

Cái khổ mà các hữu tình chúng sanh phải chịu đựng trong việc đi tìm đồ ăn vì mưu sinh phải được hiểu là cái khổ lớn. Chúng ta biết nỗi khổ của việc đi tìm đồ ăn cả ngày lẫn đêm vì mưu sinh, ngoại trừ lúc ngủ của những chúng sanh hoặc sống trên đất liền, hoặc sống trong nước, hoặc sống trên hư không như các loài chim, v.v.... Đây là vòng khổ thứ nhất vì đồ ăn cần phải được biết.

Vòng Khổ Thứ Hai

Có vô vàn hiểm nguy liên quan đến việc tìm kiếm đồ ăn, tìm kiếm tài sản, và sự giàu sang. Chỉ một

²¹ Cycle: Vòng (luân) hay chu kỳ ở đây muốn nói tới việc lập đi lập lại một điều gì liên tục như một vòng luân quần.

ngày trong cõi Diêm Phù Đề (*Jambudīpa*) này thôi, đã có vô số những chúng sanh sống trên đất liền này phải chết do những nguy hiểm mà họ gặp phải trong khi đi tìm đồ ăn, tài sản và sự giàu sang. Và không khó để đoán xem con số những chúng sanh phải chết giữa những những sinh vật sống trong sông nước và biển cả sẽ là bao nhiêu! Đây là vòng khổ thứ hai liên quan đến đồ ăn.

Vòng Khổ Thứ Ba

Ngoài ra còn có lửa tham, lửa sân và lửa si phát sanh từ sự tham muốn không ngừng trong việc đi tìm đồ ăn, tài sản và sự giàu sang vì sinh kế của các hữu tình chúng sanh. Bất chấp những nỗ lực của con người cùng với ba loại lửa đã nói người ta vẫn không thể đạt được chúng, và sự thất bại này làm cho chính ba ngọn lửa ấy cùng với muôn vàn khổ đau xuất hiện. Nếu một người vì sinh kế có được những cái họ muốn, lúc đó họ lại làm cho ba loại lửa đã nói tăng trưởng thêm bằng cách cất giấu những đồ ăn và tài sản đã kiếm được vì lo sợ mất chúng. Đây là vòng khổ thứ ba do tham muốn vật thực và tài sản sanh.

Vòng Khổ Thứ Tư

Trong thế gian này, không có ác nghiệp nào lớn hơn ác nghiệp giết hại các hữu tình chúng sanh để làm đồ ăn và duy trì sự sống của bản thân mình. Con số những sinh vật không ăn thịt kẻ khác có lẽ rất nhỏ trong số những sinh vật sống trong nước và đất liền. Sẽ chỉ có một trong số mười triệu sinh vật mà thôi. Đối với những ác nghiệp khác như lấy của không cho hay trộm cắp, và v.v... Chúng ta cũng nên hiểu tương tự như vậy. Đây là vòng khổ thứ tư do những ác nghiệp liên quan đến đồ ăn.

Vòng Khổ Thứ Năm

Vòng khổ của những ác nghiệp liên quan đến việc tìm kiếm đồ ăn mà các chúng sanh thực hiện hàng ngày ném họ vào các cõi sống trên đất liền, trong nước, trên hư không hoặc xuống bốn cõi khổ. Nếu bị ném vào bốn cõi khổ họ còn bị chia thành hàng tỷ nhóm, và hầu hết những chúng sanh bị đoạ vào các cõi khổ đó đều do tà mạng (nuôi mạng không chân chánh), không có nhóm nào trong số đó vì bất kỳ lý do nào khác. Do đó, trong muôn vàn thái dương hệ của vũ trụ, người ta sẽ thấy vô số chúng sanh cư trú trong bốn cõi khổ do những ác nghiệp được làm trong việc tìm kiếm đồ ăn để mưu sinh.

Đây là vòng khổ thứ năm liên quan đến vật thực. Như vậy cho đến nay đã trình bày năm vòng khổ liên quan đến đồ ăn trước khi chúng thực sự được ăn.

Vòng Khổ Quả Thứ Nhất

Sau khi đã nuốt hoặc ăn đồ ăn vào còn có cái khổ liên quan đến sự đáp ứng các nhu cầu đại tiện và tiểu tiện. Ngoài ra còn có cái khổ khi thấy sự xuất hiện của những thứ đáng nhèm gớm như phân, nước tiểu, nước mắt, ghèn mắt, nước mũi, nước miếng, nước rãi và đờm, xuất hiện giống như một dòng nước suối trôi chảy không ngừng. Sau khi được nuốt vào, đồ ăn trong bao tử truyền ra khắp các phần của cơ thể tạo ra mùi hôi thối bên trong và điều đó cũng làm cho khổ phát sanh.

Đây là vòng khổ quả thứ nhất được kinh nghiệm sau khi ăn nuốt đồ ăn.

Vòng Khổ Quả Thứ Hai

Ngoài ra đồ ăn còn có thể gây ra những vết thương và bệnh tật làm tổn hại đến mắt và tai và như vậy cũng tạo ra khổ đau. Cũng có cái khổ do các loại bệnh tật khác như bệnh phong hủi, hen suyễn và đậu mùa gây ra. Hơn nữa, còn có cái khổ chết do những

chứng bệnh đó gây ra. Đây là vòng khổ quả thứ hai được kinh nghiệm sau khi nuốt hoặc ăn đồ ăn.

Vòng Khổ Quả Thứ Ba

Những phiền não (*kilesa*) khác nhau như tham, sân... không thể khởi lên trong những chúng sanh không có đồ ăn trong bao tử. Chỉ sau khi cơ thể đã được tiếp thêm sức mạnh bằng đồ ăn, những phiền não mới trở nên năng động, mãnh liệt và quá khích. Với một bao tử trống rỗng, ngay cả Thiên chủ Đế Thích cũng sẽ không có tâm trạng muốn đắm chìm trong các dục lạc và say sưa cùng với các nàng thiên nữ của mình. Nhưng sau khi lấp đầy bao tử, tất cả những ngọn lửa khác nhau của phiền não có thể bùng lên và thiêu đốt một cách dữ dội. Những nhiệm vụ của tham, sân, si lúc đó có thể biểu lộ ra trong ý nghĩ, lời nói và hành động. Đây là loại khổ thứ ba do phiền não, sanh khởi sau khi đồ ăn được nuốt vào.

Vòng Khổ Quả Thứ Tư

Cái khổ liên quan đến mười bất thiện nghiệp được thể hiện trong thế gian này qua những cuộc chiến tranh, nuôi mạng bằng những nghề đánh bắt cá, săn bắn, trộm cắp, và giết hại các con vật. Đây là vòng khổ

quả thứ tư liên quan đến những ác nghiệp được làm vì đồ ăn.

Vòng Khổ Quả Thứ Năm

Cái khổ trong bốn ác đạo (*địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và A-tu-la*) như kết quả của những ác nghiệp có thể được hiểu như cách đã trình bày ở trước. Đây là vòng khổ quả thứ năm như kết quả của việc thọ dụng đồ ăn.

Đến đây chấm dứt phần giải thích về năm vòng khổ vì thọ dụng đồ ăn.

Tri Biến Tri Đồ Ăn (*ñāta-pariññā*)

Có mười vòng khổ; năm thuộc về nhân và năm thuộc về quả của nó. Tóm lại, đây là Tri Biến Tri hay sự hiểu biết trực tiếp liên quan đến đồ ăn.

Trí biến tri thứ nhất

Có nhiều điểm sẽ được mô tả chi tiết ở phần sau. Thứ nhất là **“Thức tri khổ do đồ ăn (*āhāraṃ jānāti*).”** Trí

này được hoàn thành khi bốn loại vô minh được thấy vào lúc chứng đắc trí biến tri thứ nhất.

Trí biến tri thứ hai

Thứ hai là **“Thức tri nhân sanh khổ do đồ ăn** (*āhāra samudayaṃ jānāti*), nghĩa là hành giả hiểu biết thấu đáo rằng tham ái đối với các loại đồ ăn là nhân chính làm cho cái khổ liên quan đến đồ ăn tăng trưởng. Bao lâu tham ái còn hiện hữu, mười vòng khổ vì đồ ăn đã nói ở trên luôn luôn đồng hành cùng các hữu tình chúng sanh hết kiếp này đến kiếp khác và trong mọi cõi sống. Khi chúng ta thọ dụng đồ ăn như cơm cháo là chúng ta đang duy trì những hạt giống (tức duy trì nhân căn để) cho sự tái sanh liên tục trong bao tử của chúng ta. Nếu chúng ta nuốt mà thiếu trí hiểu biết về khổ, ở đây là trí hiểu biết về sự nguy hiểm do đồ ăn (*ādīnava-ñāṇa*²²), chúng ta sẽ thưởng thức từng miếng cơm với tham. Đây là trí biến tri thứ hai.

Trí Biến Tri Thứ Ba

²² *ādīnava-ñāṇa* (過患智 quá hoạn trí) trí thấy sự nguy hiểm trong danh sắc (ở đây là đồ ăn).

Thứ ba là **“Thức tri sự diệt khổ đối với đồ ăn (*āhāra nirodham jānāti*).”** Điều này hàm ý rằng mười vòng khổ vì đồ ăn không nhất thiết sẽ theo tất cả hữu tình chúng sanh trong vòng sanh tử luân hồi, tức tiến trình sanh khởi liên tục của các danh pháp và sắc pháp mà sự khởi đầu và chấm dứt của nó không thể biết được. Nếu một người cố gắng với đủ tinh tấn, thời sự diệt của chúng (mười vòng khổ liên quan đến đồ ăn) vẫn có thể xảy ra. Hiểu được điều này là **“*Āhāra nirodham jānāti*”** (**“Tuệ tri sự diệt của khổ vì đồ ăn”**)

Nếu tham ái đối với đồ ăn tuyệt diệt (diệt vĩnh viễn), thời mười vòng khổ mà nó tạo ra sẽ diệt theo. Đây là trí đạt tri thứ ba.

Trí Biến Tri Thứ Tư

Trong trường hợp của trí biến tri thứ tư **“Thức tri con đường dẫn đến sự diệt khổ do đồ ăn gây ra (*āhāra nirodha gāminīpaṭipadaṃ jānāti*),”** là sự hiểu rõ con đường dẫn đến sự diệt của khổ với việc thực hành theo Bát Chánh Đạo kể như duyên. Đây là trí biến tri thứ tư.

Chấm dứt phân giải thích về trí biến tri.

Thẩm Biến Tri Đồ Ăn

Có ba loại thẩm biến tri (*tīraṇa-pariñhā*):

1. Thăm Biến Tri vô thường (*anicca-pariññā*, vô thường)
2. Thăm Biến Tri khổ (*dukkha-pariññā*)
3. Thăm Biến Tri vô ngã (*anatta-pariññā*).

Thăm Biến Tri Vô Thường

Các uẩn của tất cả chúng sanh được chia thành sắc uẩn và danh uẩn. Nói cách khác chúng có thể được chia thành một nhóm sắc và một nhóm danh. Chúng được gọi chung là thực thể vật chất và thực thể tinh thần. Sự tập hợp của các yếu tố đất, nước, lửa, gió kể cả mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân dưới hình thức của một khối (sắc uẩn) được gọi là thực thể vật chất. Sự tập hợp của các tâm sở như thức, tư... được gọi là thực thể tinh thần. Con người là một phức hợp của các thực thể vật chất và tinh thần này. Thực thể vật chất đang trải qua cái chết liên tục trong từng sát-na. Thực thể tinh thần cũng phải chịu cái chết trong sát-na như vậy. Sự phân biệt sâu sắc về hai loại chết trong sát-na này được gọi là sự hiểu biết thấu đáo về vô thường hay *vô thường-biến tri* (*anicca-pariññā*).

Thăm Biến Tri Khổ

Các thực thể vật chất và tinh thần phải chịu vô thường và đối mặt với cái chết (thay đổi) ở từng sát-na, không có lạc (*sukha*), chỉ có khổ (*dukkha*). Sự phân biệt

giúp một người nhận ra và quyết định theo cách này được gọi là trí hiểu biết thấu đáo về khổ hay **khổ-biến tri** (*dukkha-pariññā*).

Thẩm Biến Tri Vô Ngã

Trong thế gian này suy xét theo khái niệm về hiện hữu và xem đó như một con ‘người’, một ‘chúng sanh’, ‘Tôi’, ‘nó’, ‘đàn ông’ hay ‘đàn bà’ và nghĩ đó là một thực thể duy nhất không thay đổi suốt toàn bộ kiếp sống. Không ai có thể thấy được sự chết và tái sanh (*paṭisandhi*) liên tục xảy ra thậm chí trong khoảng thời gian một tiếng đồng hồ. Cấu trúc hay thực chất của cái khái niệm gọi là một con ‘người’, ‘chúng sanh’, ‘Tôi’, ‘nó’, ‘đàn ông’ hay ‘đàn bà’ ấy được gọi là một bản ngã (*atta*), và bản ngã này có một linh hồn (*jīva*). Con người đó được xem là một thực thể bao lâu nó còn sống. Bản ngã và linh hồn được tin rằng chỉ là một và không thay đổi trong suốt kiếp sống, ngay cả đối với một người sống đến trăm tuổi. Sự chết và tái sanh (sanh – diệt) liên tục dường như đã không xảy ra trong quá trình một trăm năm đó. Đối với họ chỉ có một sự kiện thụ thai trong bụng mẹ và một sự kiện chết vào lúc chấm dứt của sắc do nghiệp sanh (*kammaja-rūpa*), ở tuổi một trăm mới được xem là tái sanh và chết thực sự. Những người chết ở tuổi tám mươi hay chín mươi cũng được hiểu theo cách tương tự.

Linh hồn được (người ta) nghĩ là cư trú liên tục trong suốt kiếp sống của một người cho dù kiếp sống đó có kéo dài một trăm năm. Và nó được nói là một linh hồn duy nhất không thay đổi đối với người này. Họ nghĩ con người đó không phải trải qua sự suy tàn và chết nhiều lần. Thọ mạng của một chúng sanh trong cõi trời Tứ-đại-thiên vương (Cātumahārājika-devā) là năm trăm năm (cõi trời). Chúng sanh hay vị thiên đó được người ta tin là một thực thể duy nhất bao lâu vị ấy còn hiện hữu trong cõi đó và sống suốt năm trăm năm không trải qua bất kỳ thay đổi nào. Quá trình năm trăm năm này là một đời sống duy nhất trong đó chỉ có một linh hồn duy nhất. Người ta tin rằng không có sự chết đi chết lại nhiều lần và không có sự huỷ diệt của linh hồn. Đối với những chúng sanh trong các cõi cao hơn, như Đạo Lợi thiên hay Phạm thiên cũng được tin là như vậy.

Đoạn Kiến và Thường Kiến

Có năm loại thân kiến (sakkāya-diṭṭhi):

1. Người hay chúng sanh.
2. Đàn ông hay đàn bà.
3. Tôi hay nó.
4. Tự ngã (atta)
5. Linh hồn (jīva)

Người được phú cho một linh hồn được xem và tin là người hay chúng sanh sinh ra những người khác, sinh ra chư thiên, Phạm thiên, voi, ngựa, trâu, bò, mẹ, cha và v.v...

Đàn ông và đàn bà do những người khác hay những chúng sanh khác sanh ra theo giới tính hay phái nam hay nữ. Chẳng hạn khi đất sét được nặn thành những hình dạng của đàn ông, chư thiên, và v.v..., thực chất thì nó vẫn chỉ là đất. Tương tự, người ta cho rằng một người hay một chúng sanh có một thực thể cốt lõi và thực thể ấy không là gì khác hơn cái ngã (atta). Người ta nghĩ rằng chính cái ngã này thực hiện các chức năng vật lý khác nhau như nói năng, la hét, và những chuyển động của chân tay trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ... Cái ngã được xem là một phần không thể thiếu của con người hay chúng sanh và không tách rời khỏi nó.

Linh hồn (jīva) được người ta tin là thực thể cốt lõi của cái ngã (atta). Khi linh hồn và cái ngã cùng tồn tại, linh hồn có thể kéo dài trong một thời gian lâu dài.

Người, chúng sanh và cái ngã được chọn như những đối tượng chính trong câu hỏi: “Người đàn ông hay người đàn bà này là ai? Đây là tôi hay người nào khác.”

Linh hồn được xem là yếu tố chính trong những câu sau: “Nó mười tuổi, Nó mười lăm tuổi, Nó vẫn còn sống hay chết rồi, v.v...”

Đoạn kiến (uccheda-diṭṭhi) gồm một hay một số những niềm tin sau:

1. Cả tâm và thân (danh-sắc, nāma-rūpa) được xem là tự ngã (atta) và linh hồn (jīva).
2. Chỉ tâm (danh, nāma) được xem như tự ngã và linh hồn.
3. Tự ngã và linh hồn tồn tại độc lập với danh và sắc (tâm và thân).
4. Tự ngã và linh hồn tồn tại như một thực thể vững bền suốt kiếp sống.
5. Tự ngã và linh hồn bị huỷ diệt cùng với tâm và thân vào lúc chết, hay bị huỷ diệt cùng với sự tan hoại của sắc do nghiệp sanh.

Thường kiến (sassata-diṭṭhi) gồm một hay nhiều niềm tin sau:

1. Thân hay sắc (rūpa) không phải là tự ngã hay linh hồn.
2. Chỉ có tâm (nāma) là tự ngã hay linh hồn.
3. Chỉ có thân diệt vào lúc chết và sự tan hoại của sắc do nghiệp sanh.
4. Ý căn gọi là tự ngã hay linh hồn luân chuyển sang hiện hữu kế tiếp và thiết lập một nhóm uẩn mới.

Hơn nữa, đoạn kiến còn bao gồm quan niệm sau:—

Tự ngã hay linh hồn hiện hữu tách biệt với danh và sắc uẩn. Các uẩn bị huỷ diệt chỉ một lần trong đời, tự ngã và linh hồn cũng vậy.

Thường kiến là quan niệm sau:

Các uẩn danh và sắc (thân-tâm) chỉ diệt một lần trong đời. Tự ngã và linh hồn hiện hữu tách biệt với các uẩn danh-sắc và nó tồn tại vĩnh hằng không bị tan hoại và chết.

Đoạn kiến là quan niệm sau:

Tự ngã và linh hồn chỉ diệt một lần trong mỗi kiếp sống. Nó lang thang trong vòng luân hồi bất tận (saṃsāra), sự khởi đầu và chấm dứt của nó là bất khả tri. Mỗi kiếp sống mới sẽ xuất hiện một tự ngã hay linh hồn mới.

Hư Vô Kiến, Vô Nhân Kiến và Vô Tác Kiến

Hư-vô kiến (*natthika-diṭṭhi*), vô nhân kiến (*ahetuka-diṭṭhi*) và vô tác kiến (*akiriya-diṭṭhi*)²³ mỗi quan niệm này đều chủ trương rằng những hành động (nghiệp) thiện và bất thiện, những kết quả của nghiệp, và một người, tự ngã, hay linh hồn chỉ tồn tại trong một kiếp sống. Không có sự đầu thai từ kiếp trước sang kiếp

²³ Akiriya-diṭṭhi 無作見 (vô tác kiến), Akiriya-vāda 非作業論 (phi tác nghiệp luận)

sau. Nói khác hơn chúng chỉ hiện hữu trong kiếp hiện tại. Sự chấm dứt của kiếp sống hiện tại là sự chấm dứt cuối cùng. Những bất thiện nghiệp một người đã làm trong kiếp hiện tại này sẽ không có những ác báo trong kiếp tương lai. Tương tự, những thiện nghiệp đã làm trong kiếp hiện tại cũng sẽ không có những thiện báo trong kiếp tương lai. Đây là sự khác biệt giữa hư vô kiến bình thường với ba loại tà kiến chính.

Người hành thiền minh sát với đầy đủ thẩm biện tri về vô thường, có thể phân biệt rõ ràng ba sự thật sau:—

1. Thực thể vật chất (sắc) và thực thể tinh thần (danh) tan hoại và chết liên tục hết giờ này sang giờ khác.
2. Chúng được sanh mới lại trong từng sát-na.
3. Sau khi sanh, chúng sẽ lại diệt trong tương lai.

Người hành thiền nhận ra rằng không có con người, chúng sanh, tự ngã hay linh hồn nào chỉ diệt một lần trong cuộc đời mà không chết đi chết lại nhiều lần.

Quan niệm cho rằng một người, một chúng sanh, hay linh hồn phải đối diện với cái chết chỉ một lần trong cuộc đời là sai lầm. Vì ngay cả trong một giờ, các uẩn danh-sắc đã chết đi chết lại liên tục không biết bao nhiêu lần. Cũng vậy, ý niệm cho rằng một người, một chúng sanh, tự ngã, linh hồn thiết lập một kiếp

sống mới chỉ một lần duy nhất vào lúc thụ thai trong lòng mẹ là sai lầm. Sự sanh khởi liên tục của các uẩn danh-sắc có thể được thấy một cách rõ ràng và trực tiếp từ sát-na này đến sát-na khác. Do đó, các uẩn danh và sắc không phải là một người, một chúng sanh, một tự ngã hay linh hồn, không phải Tôi, anh, chị, đàn ông, đàn bà, chư thiên, v.v... Chúng không phải là một cái ngã, nên không có người, chúng sanh, tự ngã hay linh hồn trong các uẩn danh-sắc ấy. Những từ này chỉ được dùng theo quy ước trong cách nói thông thường mà thôi. Trí tuệ minh sát nhận ra không có cái gọi là một tự ngã như vậy và sự nhận thức này được gọi là **thẩm biến tri về vô ngã** (*anatta-pariññā*). Đây là sự khác nhau giữa ba loại thẩm biến tri.

Thẩm Biến Tri Vô Thường

Trong ba loại trí hiểu biết thấu đáo hay thẩm biến tri liên quan đến việc hành thiền trên đồ ăn, thẩm biến tri vô thường (*anicca-pariññā*) sẽ được giải thích sau đây.

Vì vấn đề này liên quan đến tri biến tri (*ñāta-pariññā*) nên những giải thích chi tiết vốn không được bao gồm trong sự giải thích về tri biến tri nói ở trước sẽ được bàn đến ở sau.

Đồ ăn (*āhāra*) có nghĩa là dưỡng chất chính yếu nuôi dưỡng và duy trì các uẩn danh-sắc liên quan. Có

bốn loại đồ ăn; một loại thuộc vật chất (đoàn thực), và ba loại đồ ăn kia thuộc tinh thần sẽ được giải thích sau.

Dưỡng Tố

Dưỡng tố (*ojā*) là tinh chất bổ dưỡng của vật chất. Nó có thể được xem là yếu tố thiết yếu của sắc uẩn và được chia thành nội dưỡng tố và ngoại dưỡng tố. Nội dưỡng tố là chất được bao gồm trong thực thể nội sắc bên trong từ sát-na sanh hay xuất hiện của thức tái sanh (*paṭisandhi-citta*) xảy ra ở sát-na đầu tiên của kiếp người (hay kiếp sống của một chúng sanh). Ngoại dưỡng tố là chất được rút ra từ đồ ăn do người mẹ ăn uống và truyền vào những sắc chất của bào thai trong suốt thời kỳ thai nghén, cũng như trong suốt thời gian một vài tuần của sự hình thành các kalāpa (các tổng hợp sắc hay đoàn sắc), ở đây là đoàn tánh và đoàn tâm (trái tim), và bất cứ khi nào một người ăn đồ ăn vào bụng trong suốt quá trình một đời sống sau đó.

Tại sao ngoại dưỡng tố phải hỗ trợ các sắc uẩn liên tục từ tuần lễ thứ hai hay thứ ba sau khi các nhóm sắc được hình thành? Lý do là vì nếu không có sự cung cấp của ngoại dưỡng tố, thì nội dưỡng tố tế nhị kia sẽ bị tiêu thụ hết và sắc uẩn sẽ bị huỷ diệt bởi sức nóng mãnh liệt bên trong.

Hãy suy xét trên ví dụ cây đèn dầu này. Sau khi một cái bấc đèn ngấm dầu được đốt lên, cả bấc và dầu

sẽ bị đốt sạch trong một thời gian ngắn bởi vì hơi nóng bên trong nếu dầu không được thêm vào đèn. Ngọn lửa sẽ bị tắt ngay khi dầu và bấc đèn cháy hết. Nếu cây đèn được đổ đầy dầu lại, sức mạnh của dầu và hơi nóng sẽ được cân xứng, nhiên liệu và ngọn lửa sẽ kéo dài lâu hơn. Cũng vậy, nếu ngoại dưỡng tố không được cung cấp, thân nhiệt bên trong sẽ nhanh chóng tiêu tan và nội sắc pháp cũng như nội dưỡng tố sẽ bị cạn kiệt trong một thời gian rất ngắn. Điều này rất giống như ví dụ cây đèn dầu đã đề cập ở trên.

Trong thế gian này, điều tự nhiên là lửa thiêu rụi và đốt cháy bất kỳ vật chất nào có thể cháy được mà nó gặp. Chẳng hạn, dầu khi đổ vào củi và đốt cháy, sẽ thiêu rụi nó. Đây là đặc tính của hoả đại (*tejo*). Cũng vậy, hoả đại có mặt trong thân sẽ đốt cháy tinh chất (giống như) dầu cùng hiện hữu cũng như ‘nhiên liệu’ địa đại (*paṭhavi*), đóng vai trò như nền tảng cho cho các sắc pháp đồng-sanh với cả hai đặc tính cứng và mềm vậy. Do đó, không có nhóm²⁴ sắc hay tổng hợp sắc nào có thể tồn tại hơn mười bảy sát-na tâm. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi của một cái nháy mắt hay một ánh chớp, các sát-na tâm sanh và diệt hàng ngàn lần là điều tự nhiên. Đó là lý do vì sao, để ánh sáng của cây đèn kéo dài thậm chí trong vài giờ, nhất thiết phải đổ dầu đầy vào đèn rồi thỉnh thoảng lại phải châm thêm trước

²⁴ **Kalāpa** thường được dịch là nhóm hay tổng hợp sắc. Trong tập sách này từ nhóm được dùng nhiều hơn.

khi nhiên liệu cạn. Theo cách tương tự, nhất thiết phải cung cấp ngoại dưỡng chất (vật thực) cho thân một cách đều đặn ít nhất hai lần một ngày.

Nếu hoạt động của sức nóng bên trong (nội nhiệt) được thấy, có thể bạn sẽ phân biệt và nhận ra rằng tất cả các uẩn, kể cả của con người và chư thiên, luôn ở trong trạng thái dao động và đây là nhiệt lượng đang bị tiêu hao. Điều đó có nghĩa là lửa đang kích thích và đốt cháy những thứ tiếp xúc với nó và sau khi đã tiêu huỷ hoàn toàn chúng, nhiên liệu cạn kiệt và lửa bị dập tắt, đây là điều tự nhiên đối với lửa. Sự giống nhau này cũng áp dụng cho các uẩn danh-sắc tạo thành các hữu tình chúng sanh vốn có lửa và địa đại trong chúng. Ở đây, trạng thái dao động và trôi chảy không ngừng muốn nói đến sự xuất hiện của các nhóm sắc và các nhóm danh mới (các uẩn danh-sắc mới) được gọi là thuộc tính của lửa. Khi các nhóm sắc này tăng và giảm, xuất hiện và biến mất, được quan sát thì (người ta thấy) dường như chúng đang chuyển động tới và lui. Tất nhiên, theo thực tại chân đế (*paramattha dhamma*) chúng hoàn toàn không chuyển động. Tuy nhiên sự thay đổi liên tục qua đó sức nóng trong thân đòi hỏi cơ thể phải được cung cấp đồ ăn hai lần một ngày nếu muốn duy trì sắc uẩn trong thân này.

Người hành thiền cũng có thể phân biệt và nhận ra những thay đổi mà sắc uẩn trong thân trải qua khi

đồ ăn được đưa vào hai lần một ngày và khi dưỡng chất nhận được đã cạn kiệt.

Toàn bộ thực thể vật chất thay đổi hoàn toàn từ cũ sang mới như thế nào? Vào sáng sớm, trước khi điểm tâm, các nhóm sắc trong thân cần thức ăn. Khi một miếng đồ ăn được nuốt vào và tiêu hoá lúc đó các sắc pháp mới và các nhóm sắc mới có thể sanh lên. Khi bao tử đầy thì các nhóm sắc cũ trong thân biến mất hoàn toàn không chút dấu vết, và các nhóm sắc tươi mới, linh hoạt xuất hiện đưa sức sống mới vào thân. Nó cũng giống như cách một hoa sen khô nước, héo úa trở nên tươi mới lại khi được đặt vào trong nước mát vậy.

Trong trường hợp của hoa sen, các sắc uẩn cũ được thay thế bằng các sắc uẩn mới như sau. Ngay khi nó được đặt vào nước, số lượng những sắc pháp và nhóm sắc tươi mới bắt đầu xuất hiện dần dần. Những sắc pháp cũ biến mất theo từng nhóm khi các sắc pháp mới xuất hiện. Tiến trình này có thể được phân biệt bằng trí minh sát (*ñāṇa*). Người hành thiền có thể thấy rằng những hoa sen héo úa dần dần trở nên tươi trở lại. Những thay đổi liên tục đối với các nhóm sắc thực là do sự thay đổi về nhiệt độ và điều này có thể nhận ra bằng trí.

Thực sự ra các sắc pháp và các nhóm sắc không bao giờ diệt hoàn toàn. Chúng chỉ được làm mới đi làm mới lại liên tục mà thôi. Tiến trình này rất vi tế. Sức mạnh của thị lực bình thường không thể thấy được nó.

Nó chỉ có thể được phân biệt bằng minh sát trí. Như thế nào? Có những sắc pháp nóng và lạnh trong tất cả mọi vật. Những sắc pháp nóng không phải là những sắc pháp lạnh, và những sắc pháp lạnh không phải là những sắc pháp nóng. Chúng là những đối nghịch. Trước khi một bông sen được nhấn chìm vào nước mát không có gì xảy ra, nhưng ngay khi nó được bỏ vào nước sự thay đổi vật chất của nó liền xảy ra. Các nhóm sắc nóng ngay lập tức diệt và được thay thế bằng các nhóm sắc lạnh. Trong bóng tối của đêm đen cũng vậy, khi một ngọn đèn được thắp sáng trong căn phòng thì các sắc pháp tối và các nhóm sắc tối có mặt liền biến mất khi ánh sáng xuất hiện. Có một sự xuất hiện đột ngột của các sắc pháp sáng.

Các sắc pháp và nhóm sắc tối bao gồm:—

1. Đất (*paṭhavī*), yếu tố giãn nở hay mở rộng đóng vai trò như nền móng cho các sắc pháp đồng sanh với những đặc tính cứng và mềm.
2. Nước (*āpo*), yếu tố kết dính ngăn các sắc pháp đồng sanh không để bị phân tán với những đặc tính lưu chảy và co rút.
3. Lửa (*tejo*), yếu tố nhiệt, nhiệt độ, hay nhiệt lượng phục vụ cho sinh lực và sự thành thực của các sắc pháp với những đặc tính nóng và lạnh.

4. Gió (*vāyo*), yếu tố chuyển động với những nhiệm vụ rung động, dao động, áp lực, và chuyển động.
5. Màu (*vaṇṇa*), những đặc tính có thể thấy được hay màu sắc.
6. Mùi (*gandha*), mùi thơm hay thối.
7. Vị (*rasa*)
8. Dưỡng chất (*ojā*)

Các nhóm sắc sáng cũng gồm những yếu tố: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất như vậy. Yếu tố đất rất vi tế, và nước, lửa, gió cũng thế. Vì chúng rất vi tế nên sự diệt của chúng rất nhanh.

Hầu hết mọi người đều biết rằng khi bỏ một hoa sen vào nước, nhiệt sẽ biến mất nhanh chóng. Tuy nhiên, họ lại thường không hiểu được rằng sự biến mất của nhiệt thực sự chỉ là sự diệt của các kalāpa hay nhóm sắc nóng. Khi một hoa sen được bỏ vào nước, người ta biết nó không còn là một hoa sen khô, ấm nữa mà là một hoa sen ướt và mát. Sự sanh khởi đột ngột của các nhóm sắc lạnh không dễ thấy. Các sắc pháp lạnh và các sắc pháp nóng cùng hiện hữu. Do đó, khi một hoa sen được hồi sinh bằng nước mát, các sắc pháp khô nóng biến mất. Các sắc pháp nóng và các sắc pháp lạnh là những đối nghịch. Các sắc pháp cũ và các sắc pháp mới cũng thế.

Khi một hoa sen được bỏ vào nước, các sắc pháp tươi mới xuất hiện và các sắc pháp cũ biến mất. Bạn hãy cố gắng quan sát điều này.

Nhìn vào sự diệt của các sắc pháp, nó phải được thấy giống như những bong bóng li ti đang tan vỡ liên tục. Sau khi nuốt thức ăn vào, người hành thiền phải cố gắng để thấy sự xuất hiện liên tục của các nhóm hay tổng hợp sắc mới như những bong bóng li ti đó. Mọi người sẽ để ý thấy khi bao tử rỗng không con người sẽ trở nên chán nản, mệt mỏi, và suy nhược như thế nào. Bạn cũng có thể thấy các hữu tình chúng sinh trở nên mạnh mẽ và tỉnh táo trở lại ngay khi họ đã ăn uống ra sao. Hiểu rõ tính cách khác biệt giữa sự mệt mỏi hay mạnh mẽ này, chúng ta phải cố gắng để nhận ra sự thay đổi do việc cung cấp đồ ăn mới gây ra trong cơ thể của mình. Sự thay đổi này phải được phân biệt bằng minh sát trí sâu sắc.

Thực thể vật chất, khi các sắc pháp của thân đã được làm mới lại sau bữa ăn sáng có thể hoạt động cho đến trưa. Sau thời gian đó, khi các sắc pháp của thân đã cạn kiệt và mất đi sinh lực của chúng một cách từ từ nhưng đều đặn khiến người ta cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức. Sau khi vật thực được ăn vào, các sắc pháp được hồi sinh và làm mới trở lại. Thực thể vật chất được hồi sinh sau bữa ăn sáng lại diệt vào lúc người ta ăn bữa ăn trưa. Thực thể vật chất hồi sinh sau bữa ăn trưa sẽ biến mất vào lúc bữa ăn sáng được ăn. Sự chết đi của

sắc pháp cũ và sự sanh của sắc mới cần phải được phân biệt để thấy sự quan trọng của việc nạp ngoại dưỡng chất hai lần một ngày như thế nào.

Giống như hình ảnh của một người phản chiếu trong một bong bóng lớn biến mất tức thời như thế nào (khi bong bóng ấy diệt). Theo cách tương tự tâm (*citta*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), tư (*cetanā*), tác ý (*manasikāra*), tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), tinh tấn (*vīriya*), tham (*lobha*), sân (*dosa*), si (*moha*), tín (*saddhā*), tuệ (*paññā*), niệm (*sati*), định (*samādhi*), bố thí (*dāna*), trì giới (*sīla*) và sự tu tập (*bhāvanā*) sanh lên dựa vào sắc pháp cũ, cũng biến mất tức thời cùng với sắc pháp cũ như vậy. Đây là cách thực thể vật chất chết hai lần một ngày như thế nào.

Như vậy, do duyên đồ ăn, các uẩn danh-sắc, hay thực thể tâm và vật chất phải trải qua sự chết và tan hoại hai lần một ngày. Điều này cần phải được quan sát. Đây chỉ là sự giải thích vắn tắt. Một sự giải thích chi tiết về cái chết của các yếu tố tâm và vật chất (hay danh pháp và sắc pháp) xảy ra trong một giờ và trong khoảng thời gian ngắn ngủi của một cái nháy mắt có thể tìm đọc trong tác phẩm Lakkhana Dīpanī và Vijjā Magga Dīpanī của tôi (tức của Tôn-giả Ledi Sayādaw).

Đến đây chấm dứt phần trình bày về Thấm Biến Tri Vô Thường

Liên quan đến trí phân tích về khổ hay thẩm biến tri khổ (*dukkha-pariññā*). Cái khổ chết đã được giải thích vắn tắt ở trên. Ở đây, khổ này sẽ được đề cập lại trong liên hệ với mười vòng khổ.

Để duy trì sự sống, tâm và vật chất (danh-sắc) của các hữu tình chúng sanh trong cõi dục dựa vào nội dưỡng tố và nội dưỡng tố này đến lượt nó phải dựa vào ngoại dưỡng tố chuyển hoá từ ngũ cốc lúa mì và bắp; những thực vật và rau quả từ đất, nước, rừng núi và thịt thú vật.

Bao lâu chưa đạt đến sự giải thoát khỏi các danh-sắc uẩn của dục tham thời sự không phụ thuộc vào các nội dưỡng tố và ngoại dưỡng tố là điều không thể xảy ra. Nếu không có sự giải thoát khỏi hai loại dưỡng tố, người ta không thể thoát khỏi mười vòng khổ xuất phát từ hai loại dưỡng tố này. Để duy trì sự sống, tâm, các danh và sắc uẩn thuộc cõi dục cũng như hai loại dưỡng chất đang ép và nghiền các hữu tình chúng sanh cõi dục như thể với các trục lăn cơ học của mười vòng khổ. Những chúng sanh cõi dục giống như những người bạn ở chung trong địa ngục Khuracakka (*razor-wheel*, *địa ngục có bánh xe bén như dao cạo*), không ngừng bị những lưỡi dao bén như dao cạo này cắt thành từng miếng, và bao lâu những ác nghiệp của họ chưa cạn kiệt họ không thể thoát được do phải chịu tái sinh đi tái sinh lại nhiều lần ở đó. Khủng khiếp thay là các uẩn và hai loại dưỡng

tổ ấy! Chúng được mô tả như cái khổ kèm theo đau đớn rất đáng kinh hãi và khiếp đảm, chúng thực sự là loại khổ không thể chịu đựng được.

Đây là cái khổ của đồ ăn được mô tả một cách sinh động liên quan đến mười vòng khổ.

Phân giải thích ngắn gọn về trí phân tích hay thẩm biến tri khổ đến đây chấm dứt.

Thẩm Biến Tri Vô Ngã

Có ba loại thẩm biến tri vô ngã (*anatta-pariñhā*):—

1. Thứ nhất, thẩm biến tri vô ngã phải được quán liên quan đến vô thường.
2. Thứ hai liên quan đến khổ.
3. Thứ ba liên quan đến đặc tính không tuân theo ước muốn của một người.

Trong ba loại này, loại thứ nhất đã được giải thích ở một phần trước như không có người, không có chúng sinh, tự ngã hay linh hồn.

Thẩm biến tri về vô ngã phải được quán liên quan đến khổ như sau:—

Đúng theo bản chất nội tại của chúng, tất cả các hữu tình chúng sinh đều có một ước muốn mãnh liệt cho sự an vui và hạnh phúc. Họ sợ hãi và căm ghét cái khổ không thể chịu đựng được. Nếu dưỡng chất bên

trong hay bên ngoài thực sự là tự ngã (atta) hay linh hồn (jīva), thời chúng phải tuân theo ước muốn của một người. Đồ ăn lúc đó phải là một nguồn của hỷ lạc. Sẽ không có bất kỳ cái khổ nào liên quan đến đồ ăn. Con người muốn được thoát khỏi các loại bệnh tật như sốt rét, đau nhức, v.v...nhưng bệnh tật lại gia tăng hết ngày này qua ngày khác trái với ước muốn của anh ta. Bằng cách gia tăng sức mạnh gây đau khổ của chúng, bệnh tật có thể giết chết anh ta. Chúng có thể làm cho anh ta mù, điếc, hay phong hủi. Chúng cũng có thể khiến cho anh ta bị hen suyễn, đau mùa, tiêu chảy, nôn mửa, và chết. Do đó, nội dưỡng chất không tạo thành một con người, một chúng sinh, hay một tự ngã. Nó chỉ là vô-ngã. Nó hành động trái ngược với ước muốn của con người và nó không phải là tự ngã. Hãy hiểu rõ điều này, năm uẩn dựa vào nội dưỡng chất này chẳng phải không gây ra đau khổ sao? Tất nhiên chúng gây ra đau khổ! Đây là một sự thực quan trọng cần phải được hiểu một cách đầy đủ.

Trên đây là sự giải thích ngắn gọn về những nhiệm vụ của khổ cần phải được quán.

Nhiệm vụ của vô-ngã, trái ngược với những gì một người ước muốn, phải được quán liên quan đến cái khổ mà nó gây ra. Nội dưỡng chất có thể tồn tại cho đến hết thọ mạng của một người nếu nó tuân theo ước muốn của người ấy. Người ấy muốn sống lâu, không muốn chết, không muốn bị tiêu hoại và diệt vong. Nếu

nó được kéo dài mà không có bất kỳ sự hoại diệt nào, không có cái chết trong từng sát-na nào theo ước muốn của người ấy trong suốt cuộc đời thời sẽ không cần thiết phải cung cấp bất kỳ ngoại dưỡng chất nào cho nó. Lúc đó sẽ không có bất kỳ khổ đau nào liên quan đến sự nuôi mạng hay liên quan đến mười vòng khổ bắt nguồn từ nó. Tuy nhiên, điều này không phải như vậy. Nó không thuận theo ước muốn của người ấy. Những sự diệt và tan hoại này đòi hỏi phải có ngoại dưỡng chất để làm mới lại ít nhất hai lần mỗi ngày. Ngoài ra còn có những nhiệm vụ hàng ngày liên quan đến việc tạo dựng chất lượng nội dưỡng chất mới, thiết lập các uẩn và sự hiện hữu mới, củng cố tính tương tục và duy trì sự hiện hữu của một người. Vì những nhiệm vụ này cần phải được thực hiện thường xuyên và cũng vì sự mưu sinh của một người mà mười vòng khổ giống như lưỡi dao khổng lồ của một cái máy chém là một mối đe dọa thường xuyên đối với các hữu tình chúng sinh. Bản chất của vô-ngã đi ngược lại với ước muốn của một người phải được phân biệt theo cách này.

Chính đặc tính của vô-ngã là không tuân theo ước muốn của một người và điều này cần phải được quán.

Đến đây chấm dứt phần giải thích ngắn gọn về trí phân tích vô ngã hay Thẩm Biến Tri Vô-Ngã.

Thẩm Biến Tri

Trong thân này, nhiệm vụ của vô thường được thể hiện như sự chết và thay đổi, tái đi tái lại nhiều lần đối với sắc uẩn và danh uẩn cũng như đối với nội dưỡng chất và ngoại dưỡng chất. Chúng không hiển hiện rõ ràng do si ám về vô thường (*anicca-sammoha*). Những nhiệm vụ của khổ và vô ngã đã nói ở trước cũng bị che dấu bởi si ám liên quan đến những sự thật về khổ và vô ngã. Nếu vô minh hay si ám này được xua tan, bản chất của vô thường cũng như cái khổ cố hữu trong thân, và hai loại dưỡng chất được phân biệt đúng như chúng thực sự là thì đây là sự chứng ngộ thẩm biến tri (*tīraṇa parīññā*). Nó là một trong mười loại minh sát trí đề cập trong phần nói về thiền của Abhidhammatthasaṅgaha (*Vi-diệu Pháp Yếu Nghĩa*).

1. Sammasana Ñāṇa (*Thẩm Sát Tam Tướng hay Tư Duy Trí*) là trí quan sát, khám phá và xác định ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã.
2. Udayabhaya-Ñāṇa (*Sanh Diệt Trí*) là trí thấy sự xuất hiện (sinh) và biến mất (diệt) của các hành (pháp hữu vi).
3. Bhaṅga Ñāṇa (*Hoại Diệt Trí*) là trí nhận thức rõ sự hoại diệt liên tục của các hành. Ba loại trí này tạo thành Thẩm Biến Tri (*tīraṇa-parīññā*).

Trong ba trí này, trí do nhận thức rõ là minh sát trí nhận thức được các hiện tượng danh và sắc (danh

pháp và sắc pháp) không thể tồn tại ngay cả trong thời gian ngắn ngủi của một cái nháy mắt hay một ánh chớp. Trong thời gian ngắn ngủi ấy, vì chúng lệ thuộc vào quy luật vô thường, khổ và vô ngã, nên chúng diệt, tan hoại và biến mất rất nhiều lần. Sự thật này chỉ có thể được phân biệt qua minh sát trí chứ không thể thấy bằng mắt thường. Nó không phải là kết quả của sự lý luận hay kiến thức kinh điển có được do nghiên cứu Abhidhammā (Vi-diệu Pháp). Minh sát trí là trí có được do tư duy (*cintāmayā-ñāṇa*). Ngày nay, trí có được do nghe và do học (*sutamāya-trí văn*), được nhiều người nghĩ là minh sát trí, nhưng chỉ đơn thuần học bằng trí năng thì không phải là minh sát trí.

Khi đánh một que diêm, ngọn lửa cỡ hạt-cải được thấy, và người ta thấy nó loé lên, đốt cháy và cuối cùng tắt. Tương tự, tiến trình tương tục của sắc pháp — điểm bắt đầu, giữa và cuối — phải được phân biệt một cách khách quan và rõ ràng. Loại trí này được gọi là sanh diệt trí (*udayabbaya-ñāṇa*). Trí nhận thức rõ sự biến mất của các danh và sắc pháp được gọi là hoại diệt trí (*bhaṅga-ñāṇa*).

Đoạn Biến Tri

Ở đây đoạn biến tri (*pahāna-pariññā*) sẽ được giải thích

Phiền não của những người đã gặp giáo pháp của các vị Phật quá khứ và thực hiện những nỗ lực để tu tập minh sát cũng giống như những cái cây khô héo, rễ của chúng đã bị côn trùng ăn. Những cây khô héo ấy có thể phát triển trở lại nếu chúng lợi dụng được thời tiết tốt và tưới tiêu thuận lợi. Tuy nhiên những cây khô héo ấy cũng có thể sớm bị đổ trong một trận bão hay lũ lụt. Những phiền não như thân-kiến có thể đã được họ đoạn trừ bằng tri biến tri và thẩm biến tri. Đối với họ việc đạt đến đoạn biến tri cũng kể như đã được thành tựu. Một nỗ lực đặc biệt để đạt đến đoạn biến tri không còn cần thiết nữa. Họ có thể đắc Đạo Quả sau khi nghe hết một bài pháp ngắn hay một bài kệ.

Trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật quá khứ một số người đã thực hiện việc bố thí, giữ giới và học hỏi giáo pháp. Nếu việc thực hành thiền minh sát theo truyền thống của họ chỉ gồm sự tụng đọc “anicca (vô thường), dukkha (khổ), anatta (vô ngã)” suông thì những phiền não của họ vẫn sẽ bám rễ sâu xa. Những phiền não ấy chỉ có thể được đoạn trừ sau khi chứng ngộ tri biến tri và thẩm biến tri. Nếu đoạn biến tri được tu tập qua nhiều tháng những phiền não của họ có thể sẽ được nhổ tận gốc. Những người này cần thực hiện một nỗ lực đặc biệt trong nhiều tháng hay nhiều năm để có được đoạn biến tri.

Nhiệm vụ của đoạn biến tri là chứng ngộ bảy loại minh sát trí sau:

1. Bồ úy trí (*bhaya-ñāṇa*),
2. Quá hoạn trí (*ādīnava-ñāṇa*),
3. Yếm ly trí (*nibbidā-ñāṇa*),
4. Dục thoát trí (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*)
5. Phản khán trí (*paṭisaṅkhā-ñāṇa*),
6. Hành xả trí (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*),
7. Thuận thứ trí (*anuloma-ñāṇa*), trí dẫn đến bốn loại đạo trí (*magga-ñāṇa*) — tột đỉnh của đoạn biến tri.

Trong số bảy loại minh sát trí nói trên, bồ úy trí hay ý thức sợ hãi liên quan đến đồ ăn là trí quán các danh uẩn và sắc uẩn cũng như các nội dưỡng chất và ngoại dưỡng chất mà chúng nương tựa vào như một mối nguy hiểm nghiêm trọng. Nó cũng là trí phân biệt lý do vì sao xem các uẩn và dưỡng chất ấy như sở hữu của mình sẽ kéo dài thêm vòng tái sinh luân hồi. Xem chúng là những sở hữu của mình trong kiếp hiện tại cũng là một sự sai lầm tai hại và đáng sợ. Nói cách khác, ý thức sợ hãi là trí hiểu biết sâu sắc về khổ. Tham ái dính mắc vào các uẩn và hai loại dưỡng chất ấy rất mãnh liệt. Tham ái và khổ thì đối nghịch nhau. Trí quán và hiểu biết sâu sắc về khổ phân biệt mười loại khổ cũng như cái khổ gắn liền với đồ ăn, qua đường tham ái được gọi là Bồ Úy Trí (*bhaya-ñāṇa*).

Sau khi quán cái khổ ở đó (ở trong các uẩn và hai loại dưỡng chất) và nhận thức được rằng không có nơi nương tựa đáng tin cậy nào để thoát khỏi mười vòng

khổ này bao lâu một người chưa thoát khỏi các dục uẩn và hai loại dưỡng chất, đây được gọi là Quá Hoạn Trí (*ādinava-ñāṇa*). Ngay cả Sakka (Đế Thích), vua của sáu cõi trời cũng bị tham ái và mười vòng khổ phát sinh từ hai loại dưỡng chất này tóm bắt. Nếu một người bị mắc bẫy trong cái vòng khổ này, họ sẽ không thể thoát khỏi, và sẽ phải tái sanh trong các kiếp sống tương lai phát sinh từ chín vòng khổ còn lại.

Khi Quá Hoạn Trí thuần thực, lúc đó ước muốn, tham ái và chấp thủ đối với các dục uẩn và hai loại dưỡng chất biến mất. Người hành thiền thấy thân như đối tượng của sự ghê tởm và cảm thấy ác cảm với nó. Loại trí này được gọi là Yếm ly trí (*nibbidā-ñāṇa*). Sau khi đạt đến Yếm ly trí, người hành thiền có được minh sát trí mạnh mẽ. Có hai cấp độ minh sát trí, đó là minh sát trí yếu và minh sát trí mạnh mẽ.

Sau khi đắc Yếm Ly Trí, sự quan tâm mà một người dành cho áo quần và ngoại hình cũng như sự thèm muốn đồ ăn đã giảm. Người ấy luôn luôn bất mãn, chán đời, và không bao giờ cảm thấy hạnh phúc thực sự. Người ấy không thể tìm thấy bất kỳ sự thích thú nào trong cõi người và cõi chư thiên. Người ấy muốn ngay lập tức được thoát khỏi các uẩn của kiếp sống con người và chư thiên, cũng như thoát khỏi sự ham muốn đối với hai loại dưỡng chất. Loại trí này được gọi là Dục Thoát Trí (*muñcitu-kamyatā-ñāṇa*). Nó có nghĩa là ước muốn thoát khỏi những ham muốn,

chấp thủ và tham ái đối với các uẩn và dưỡng chất sau khi chết. Nó cũng giống như ước muốn cắt đứt sợi dây cột cái xác chó thối quanh cổ một người vậy. Đây là trí liên quan đến ước muốn chấm dứt sự chấp thủ vào các uẩn hiện tại của một người và hai loại dưỡng chất. Trong ẩn dụ trên, thân xác này được ví giống như xác chó thối. Sợi dây giống như sự chấp thủ vào các uẩn và dưỡng chất vậy.

Cả ba loại trí vừa nói — Bồ úy trí, Quá hoạn trí và Yểm ly trí, thuộc về trí hiểu biết sâu sắc về khổ. Sau khi đạt đến trí đó, người hành thiền cảm thấy khinh miệt đối với thân cũng như đối với các ngoại sắc pháp như màu sắc và âm thanh. Người ấy không cảm thấy vui thích. Người ấy hạn chế chuyển động và nói năng. Chán ghét các danh uẩn, nhĩ căn chế ngự. Còn về nhĩ thức người ấy không muốn thấy bất cứ điều gì. Đối với nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và thân thức cũng vậy. Ý căn cũng được người ấy chế ngự. Ngoại trừ các Ân Đức của Phật, Pháp và tăng ra người ấy không muốn quán những đối tượng hiệp thế (*lokiya*) nào nữa. Chỉ có lòng mong mỏi và khát khao được giải thoát khỏi Dục Hữu và các uẩn. Để đạt được mục đích này một người phải dùng bốn mươi cách quán²⁵ như: —

²⁵ Bốn mươi cách quán tưởng

Trong ngôn ngữ Pāli, 40 cách tưởng này đều tận cùng với tiếp vĩ ngữ "to", vì thế chúng ta gọi nôm na là 40 "to".

Có mười cách tưởng khác nhau về vô thường:

1. Aniccato: vô thường
2. Palokato: phân tán

3. Calato: hay thay đổi
4. Pabbanguto: dễ hư hoại
5. Addhuvato: không bền
6. Vipariṇāmadhammato: phải chịu biến hoại
7. Asā rako: không có cốt lõi
8. Vibhavato: phải chịu diệt vong
9. Maraṇadhammato: phải chịu chết
10. Sankhatato: hữu vi.

Có hai mươi lăm cách tường về khổ.

1. Dukkhatto: khổ
2. Rogato: bệnh hoạn
3. Aghato: tai họa
4. Gaḍato: ung nhọt
5. Sallato: mũi tên
6. Ābādhato: đau đớn
7. Upaddavato: bất hạnh
8. Bhatato: sợ hãi
9. Ītito: bệnh dịch
10. Upassagato: mối đe dọa
11. Atānato: không có sự bảo vệ
12. Aleṇato: không có nơi che chở
13. Asaraṇato: không có nơi nương tựa
14. Vadhakato: sát nhân
15. Aghamūlato: cội nguồn của tai ương
16. Ādīnavato: nguy hiểm
17. Sāsavato: phải chịu (ảnh hưởng) của lậu hoặc
18. Mārāmasato: miếng mồi của Ma vương
19. Jātidhammato: phải chịu sanh
20. Jarādhhammato: phải chịu già
21. Byādhidhammato: phải chịu bệnh
22. Sokadhammato: khiến cho sầu khổ
23. Paridevadhammo: khiến cho bi ai
24. Upasāsadhammo: khiến cho tuyệt vọng
25. Samkilesadhammo: phải chịu phiền não.

Có năm cách tường về vô ngã:

1. Anattato: vô ngã
2. Suññato: không
3. Parato: biệt lập
4. Rittato: trống rỗng
5. Tucchato: vô dụng.

Sắc uẩn (*rūpakkhandhe*) là khổ (*dukkhato*), bệnh tật (*rogato*), mũi tên (*sallato*), tai họa (*aghato*), và sự bức bách (*ābādhato*), theo Vô Ngại Giải Đạo (*Paṭisambhidāmagga*) thì đây được gọi là Như Lý Quán Tưởng hay Tỉnh Sát Trí (*paṭisaṅkhā-ñāṇa* - 省察智). Những ham muốn, tham ái và chấp thủ đối với sắc thân và vật thực, đối với các dục trần thế gian, và đối với sáu loại thức kể cả tư và các danh uẩn đã bị diệt trừ hoàn toàn bằng như lý quán tưởng

Khi sự giải thoát khỏi dục hữu và khổ đau do đồ ăn được xem là chắc chắn, vào lúc chứng đắc, sợ hãi và lo lắng chấm dứt. Sự bình yên tâm hồn được đạt đến. Sự lo lắng và khổ đau liên quan đến vật thực không còn nữa. Trí quán với sự xả ly hoàn toàn thoát khỏi mọi lo lắng và khổ liên quan đến các uẩn và đồ ăn là Hành Xả Trí (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*).

Thuận thứ trí (*anloma-ñāṇa*) gồm Chuẩn bị (*parikamma*), Cận hành (*upacāra*), và Thuận thứ (*anuloma*), đi trước sự chứng đắc Đạo Trí (*magga-ñāṇa*).

Trong khi thấy bốn mươi "to" này trong danh-sắc, bên trong và bên ngoài, quá khứ, hiện tại và vị lai như vậy, tuệ giác của một số hành giả sẽ tiến triển đưa đến sự chứng đắc A-la-hán Thánh quả.

Ngoài ra, còn có cách luyện tập khác gọi là bảy cách quán sắc (*rūpasattaka*) và bảy các quán danh (*nāmasattaka*). (Trích trong Biết và Thấy)

Trí Siêu Thế Thứ Nhất

Bốn đạo trí thuộc về loại trí siêu thế. Trong bốn trí này, sau khi đạt đến sơ đạo Nhập lưu (*sotāpatti-magga*), tham ái đối với dục hữu và đồ ăn gắn liền với thường tưởng, thường kiến, ngã tưởng, ngã kiến vốn là một phần của tham ái đó, nhân đích thực của khổ, tuyệt trừ vĩnh viễn. Từ giây phút đó trở đi người hành thiền không còn những nhận thức sai lầm và quan niệm sai lầm về sự thường hằng và bản ngã đối với các uẩn và dưỡng chất nữa. Tưởng về lạc vẫn còn nhưng không có tà kiến về lạc. Mọi tà kiến diệt và nhân-căn để có thể khiến một người phải tái sinh trong bốn cõi khổ cũng bị chặt đứt. Những ác nghiệp quá khứ đang mất đi sức mạnh và sẽ không lập lại trong tương lai. Mặc dù vị ấy còn phải lang thang trong vòng luân hồi sinh tử, nhưng vị ấy không có những phiền não thô, không làm những điều ác và thoát khỏi tái sinh trong bốn cõi khổ. Nếu tái sinh làm người vị ấy không tái sinh trong những tầng lớp bình dân, nghèo hèn mà phải trở thành hoặc là một người giàu có, thượng lưu hay một thành viên của gia đình hoàng tộc hay tầng lớp cai trị. Nếu tái sinh thiên giới, vị ấy sẽ không sinh trong tầng lớp chư thiên hạ liệt hoặc nuôi dưỡng tà kiến.

Về vấn đề hưởng thụ các dục lạc, bậc Thánh Nhập Lưu không khác với người phạm vì tham dục đối

với lạc tướng vẫn hiện hữu. Tín nữ Visākhā trở thành Thánh Nhập Lưu khi mới bảy tuổi. Vào những dịp lễ hội bà thường đeo món trang sức khảm ngọc quý Mahalatapasādhana²⁶ trị giá chín mươi triệu đồng tiền vàng. Bà thích thú trong việc cất giữ tài sản, như châu báu, vàng bạc. Bà sanh mười cậu con trai, mười cô con gái, và tận hưởng cuộc sống của mình ở mức sung mãn nhất. Về phương diện này bà giống với những người bình thường khác. Ngay cả bây giờ bà vẫn đang hưởng những lạc thú cõi trời tể nhị và sự xa hoa trên cõi trời Nimmānarati (Hoá Lạc Thiên) như Chánh Cung Hoàng Hậu của vua trời Sunimmita.

Khi thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*) và hoài nghi (*vicikicchā*) đã được đoạn trừ, thì nhân căn để khiến tái sanh trong bốn cõi khổ và tái sanh như một kẻ phạm phu cũng được bứng gốc. Vì thế, Bạc Thánh (*Ariya*) không có cơ hội để bị tái sinh như một người khổ, một

²⁶ Mahālatā pasādhana: Một món trang sức làm bằng vàng rất quý giá. Thời Đức Phật chỉ ba người có nó — đó là Mallikā, vợ của tướng quân Bandhula, bà Visākhā và tiểu thư Devadāniyacora, con gái của trưởng khố Benares. Tương truyền chỉ người phụ nữ nào có sức mạnh của năm con voi mới có thể mang được nó.

(A very costly ornament of gold. In the time of the Buddha it was possessed only by three persons: Bandhula's wife, Mallikā, Visākhā and Devadāniyacora, the daughter of the treasurer of Benares. Only a woman possessed of the strength of five elephants could wear it.)

người hay chư thiên hạ liệt. Hết kiếp này đến kiếp khác, tối đa bảy kiếp trí của vị ấy chỉ có đi đến phát triển cao hơn mà thôi.

- Hỏi: Ở các giai đoạn Bồ úy trí, Quá hoạn trí, Yểm ly trí và dục thoát trí, có phải các dục uẩn, dưỡng chất và lạc được quán với sự ghê tởm và sợ hãi không? Điều này có thể xảy ra như thế nào nếu bậc Nhập Lưu vẫn có thể thụ hưởng những thứ ấy tới mức sung mãn nhất? Những lời tuyên bố như vậy không phải trái ngược nhau sao?
- Trả lời: Nếu một người mắc bệnh hiểm nghèo mà ăn thịt bò, thịt heo, thịt gà hay cá, người ấy có thể bị mù, điếc hay thậm chí có thể chết. Trong lúc đang trị bệnh, người này rất sợ ăn những loại thịt cá ấy. Tuy nhiên, cuối cùng nhờ uống thuốc người ấy hết bệnh. Từ đó trở đi không có sự tai hại nào có thể xảy đến với người ấy do ăn thịt cá. Bây giờ người ấy có thể ăn chúng nếu người ấy muốn.

Bệnh hiểm nghèo ở đây được ví giống như thân kiến, nhân căn để của tái sinh trong bốn cõi khổ. Những món ăn thượng vị như thịt cá, sự xa hoa và dục lạc của chư thiên và con người giống như dưỡng chất đối với các uẩn của con người và chư thiên. Sự gia tăng những cơn đau và bệnh tật nghiêm trọng có thể khiến cho tứ chi và nội tạng của một người suy yếu cũng

giống mười vòng khổ dẫn đến tái sanh trong địa ngục A-tỳ. Thời gian sau khi việc chữa trị có hiệu quả cũng giống như thời gian sau khi thân kiến sâu dày và mười vòng khổ được đoạn trừ vậy. Việc ăn thịt cá theo ước muốn của một người sau khi hết bệnh cũng giống như sự hưởng thụ các uẩn và các dục lạc của chư thiên và con người khi không còn thân kiến nữa.

Hãy ghi nhớ kỹ ví dụ này.

Trí Siêu Thế Thứ Hai

Nhất Lai Đạo (*Sakadāgāmi-magga*) là trí siêu thế thứ hai. Bậc Thánh Nhất Lai có thể đoạn trừ những phiền não thô còn lại trong bậc Nhập Lưu. Tuy nhiên, vị ấy chưa hoàn toàn thoát khỏi tham, sân, si, và vẫn còn hưởng thụ các dục lạc như thích thú trong các uẩn và đồ ăn.

Trí Siêu Thế Thứ Ba

Bất lai đạo (*anāgāmi-magga*) là trí siêu thế thứ ba. Vào lúc chứng đắc đạo trí thứ ba này, tham ái đối với các uẩn danh-sắc cũng như hai yếu tố của sự sống hay hai loại dưỡng chất — nội dưỡng chất và ngoại dưỡng chất đoạn trừ hoàn toàn cùng với nhân căn để của những khuynh hướng ngủ ngầm. Sau khi chấm dứt

kiếp sống hiện tại các uẩn dục giới sẽ không xuất hiện do tham ái đối với các uẩn và vật thực đã diệt. Do tham dục đã chấm dứt vĩnh viễn, cái khổ vì vật thực không còn nữa. Một người như vậy, sau khi chấm dứt kiếp sống hiện tại chắc chắn phải đi đến cõi Phạm thiên. Vị ấy sẽ không bao giờ tái sinh lại trong cõi dục giới nữa.

Sân và ưu tâm chấm dứt do sự đoạn trừ của tham ái đó. Sau khi chứng đắc Bất Lai một người hoàn toàn thoát khỏi sân hận, lo lắng, và sầu ưu trong kiếp sống hiện tại và trong các kiếp sống tương lai.

Địa vị tinh thần của người ấy trong kiếp sống hiện tại và các kiếp sống tương lai, nhất định sẽ rất bình yên giống như một hồ sen cực kỳ thơm mát. Tuy nhiên họ vẫn còn cảm giác thích thú (tham) đối với các uẩn và sự hiện hữu trong cõi Phạm thiên sắc giới và vô sắc giới (*arūpa*), cũng như sự hưởng thụ quyền lực, vinh quang, và xa hoa. Như vậy, vào lúc chứng Bất lai đạo tham ái đối với hai loại dưỡng chất chấm dứt vĩnh viễn. Đỉnh cao của Đoạn Biến Tri (*pahāna pariññā*) được thành tựu. Và khi một người đạt đến Đạo này, do tất cả phiền não dục đã được thắng phục, việc hành thiền trên hai loại dưỡng chất không còn cần thiết nữa.

Vào lúc búng gốc nhân căn để của các uẩn và sự hiện hữu cõi dục, sự tuyệt diệt của cái khổ liên quan đến hai loại dưỡng chất của đồ ăn có thể xảy ra. Vì nếu nhân căn để đó vẫn còn, cho dù trong cõi Phạm Thiên Phi Tướng Phi Phi Tướng (*nevasaññānāsaññāyatana*),

một người chắc chắn cũng sẽ rơi vào mười vòng khổ của dục giới trở lại. Nhân căn để của các uẩn và sự hiện hữu dục giới sẽ chỉ diệt khi sự tham muốn của năm căn (giác quan) chấm dứt. Tham muốn ấy tạo ra các uẩn dục giới từ đó làm phát sanh mười vòng khổ liên quan đến hai loại dưỡng chất. Nếu một người nhận ra rằng quả thực có khổ đối với mười yếu tố dinh dưỡng của đồ ăn, lúc ấy các uẩn và sự hiện hữu dục giới cũng tỏ ra đáng sợ hãi. Tham muốn của năm giác quan cũng thế. Tham muốn đó có thể được đoạn trừ. Sau khi đoạn trừ tham muốn đó, nhân căn để của các uẩn và sự hiện hữu dục giới sẽ diệt và người ấy được thoát khỏi sự có thể xảy ra của việc tái sanh như một chúng sanh nơi một trong những cõi dục.

Để làm sáng tỏ điều này Đức Phật tuyên bố:—

“Kabalīkāre, bhikkhave, āhāre pariññāte pañcakāmaguṇiko rāgo pariññāto hoti. Pañcakāmaguṇike rāge pariññāte natthi taṃ saṃyojanaṃ yena saṃyojanena saṃyutto ariyasāvako puna imaṃ lokaṃ āgaccheyya.” (Nidāna-Vagga Samyutta)²⁷

²⁷ Đây các Tỳ-kheo, Ta nói đoàn thực cần phải nhận xét như vậy. Đây các Tỳ-kheo, khi đoàn thực được hiểu biết, thời lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu biết. Khi lòng tham đối với năm dục trường dưỡng được hiểu biết, thời không còn kiết sử, do kiết sử này, một vị Thánh đệ tử bị trói buộc để phải sanh lại đời này. Tương Ưng Kinh. HT Minh Châu dịch

“Này các Tỳ-kheo, bốn yếu tố dinh dưỡng của đồ ăn (*kabalīkāre*, thường dịch là Đoàn Thực) — đó là thứ để ăn, uống, nhai, và nếm — phải được hiểu biết thấu đáo bằng thẩm biến tri (*pariññāte*). Nếu dục tham (*rāgo*) đối với năm món dục lạc (*pañcakāmaguṇiko* — năm dục trưởng dưỡng: sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon...) — được hiểu biết thấu đáo; thời dục kiết sử nào do bị trói buộc bởi dục kiết sử ấy (*saṃyojanena saṃyutto*) một người phải tái sanh lại trong đời này (*imaṃ lokam*); vị thánh đệ tử (*ariyasāvako*) — bậc đã cắt đứt dục tham vốn dính mắc vào năm món dục lạc — không có kiết sử ấy (*taṃ saṃyojanam*) để phải bị tái sanh trong các cõi dục nữa.”

Liên quan đến các yếu tố dinh dưỡng của đồ ăn (đoàn thực) có một câu chuyện ngụ ngôn kể về một cặp vợ chồng nọ đã phải giết và ăn thịt đứa con độc nhất của mình trong cuộc hành trình đi qua sa-mạc đầy nguy hiểm của họ. Ngụ ngôn này được dùng nhằm chỉ ra cho thấy cách bậc Thánh Bất Lai đã hoàn thành nhiệm vụ của thẩm biến tri như thế nào. Theo ngụ ngôn này, khi một người đạt đến đạo quả Bất lai, với trí tuệ sâu sắc (thẩm biến tri) đã hoàn thành, họ có thể hành xử đúng theo tinh thần của câu chuyện ngụ ngôn ấy. Thái độ tinh thần của các bậc Nhập Lưu và Nhất Lai vẫn còn bị ảnh hưởng bởi tham ái của họ đối với lạc tướng và vì thế không thuận theo ngụ ngôn đó được.

Các vị vẫn chưa thoát khỏi sự hưởng thụ đồ ăn. Tất nhiên ở đây không cần thiết phải đề cập đến thái độ của kẻ phạm phu về phương diện này làm gì.

Câu chuyện ngụ ngôn đó như thế này: Hai vợ chồng nọ, chỉ mang theo một ít lương thực và đưa con trai nhỏ của mình, tiến hành một cuộc hành trình đầy khó khăn qua sa mạc. Giữa chừng của cuộc hành trình, lương thực họ mang theo hết. Họ không thể tiếp tục cũng không thể rút lui. Họ ở trong tình thế vô cùng khó khăn. Cha của đứa bé nghĩ, *“Nếu cứ tiếp tục như vậy chẳng bao lâu chúng ta sẽ chết. Chúng ta chỉ có thể tiếp tục cuộc hành trình nếu chúng ta giết đứa con trai độc nhất này và dùng thịt của nó làm lương thực. Như vậy chỉ một mình con trai chúng ta phải chết. Và chỉ cách đó chúng ta mới có thể đi đến đích an toàn.”* Nghĩ vậy xong, anh bàn bạc ý kiến với người vợ. Mẹ của đứa bé không còn cách nào khác ngoài việc đồng ý. Không muốn tự tay giết con mình. Họ nghĩ ra một kế hoạch qua đó đứa bé sẽ chết một cách ngẫu nhiên. Sau khi đứa bé chết, họ cắt xác nó thành từng miếng và trên đường đi họ ăn thịt mỗi ngày hai lần cho tới khi đến nơi cần đến.

Trong chuyện ngụ ngôn này, việc giết đứa con thân yêu là không thể tránh được. Nghĩ ra cách khiến cho nó chết, thực hiện việc đó, chứng kiến cái chết, cắt xác thành từng miếng, ăn những miếng thịt ấy ngày hai lần, bỏ thịt vào miệng, nhai và nuốt chúng cũng là điều không thể tránh. Tất cả những hành động này được thực hiện với một thái độ ghê tởm. Theo cách tương tự,

việc tìm kiếm và ăn những món đồ ăn cũng phải được làm như vậy.

Trong ba loại Biến Tri, loại biến tri thứ hai — thẩm biến tri (*tīraṇa-pariññā*), là thiết yếu nhất. Biến tri muốn nói tới sự chứng đắc các tuệ minh sát vốn chỉ có thể khả dĩ sau khi tìm ra nhân căn để. Trí một phần không được gọi một cách chính đáng là “biến tri — *pariññā*”. Việc nghiên cứu thấu đáo Vi-diệu-Pháp, giảng dạy và viết về vô thường, dựa trên sự suy luận hợp lý là nhiệm vụ của văn tuệ (trí có được do nghe). Chúng không phải là thẩm biến tri. Chúng cũng không phải minh sát trí dựa trên những thực tại hiện tiền và có được bằng cách tư duy và quán chiếu. Nếu trí có được do nghe phải được bao gồm trong biến tri thì nó chỉ nên được xếp loại như tri biến tri (*nāta-pariññā*) mà thôi.

Những lời dạy do các vị sư thuyết giảng là nhiệm vụ giáo thuyết (*desanā*, 教説) và giáo giới (*anusāsana*, 教誡). Thuyết giảng “Sắc là vô thường, thọ là vô thường, v.v...,” phù hợp theo kinh điển là nhiệm vụ giáo thuyết (*thuyết pháp*). Liên quan đến cách diễn đạt “Sắc là vô thường,” thúc giục và truyền dẫn cho người nghe sự hiểu biết sâu sắc về bản chất vô thường của các sắc pháp là nhiệm vụ giáo giới (*khuyên răn*). Nhiệm vụ thuyết pháp được xem như thành công ngay cả khi nó chỉ được người nghe ghi nhớ. Nhiệm vụ giáo giới được thực hiện đầy đủ khi (người nghe) hiện thực hoá được

sự hiểu biết sâu sắc. Nghĩa là nó phải được thực hiện đi thực hiện lại nhiều lần trong nhiều ngày với những lý lẽ có thể cảm nhận được và những thực tại có thể thấy được trong hiện tại để hiểu rõ “Sắc là vô thường.” Tri biến tri liên quan đến vô thường được phân biệt một cách rõ ràng trong khoảnh khắc hiện tại nếu một người thấy được sự diệt hay biến mất liên tục của cái gọi là một người đi hay thực thể đi trong quá trình bước đi. Đối với các oai nghi khác cũng phải được ghi nhận theo cách thức tương tự.

Mục tiêu của việc giáo giới liên tục chỉ thành tựu khi người nghe thấy được chúng như thể thấy với mắt thường của họ vậy. Những lời giáo giới lập đi lập lại liên tục, ngay cả chỉ để mô tả “Sắc là vô thường” thôi có thể đã bao gồm hơn một trăm trang giấy. Đó là lý do vì sao ngôn từ chính xác của một bài pháp được lưu giữ trong những Chuyên Luận giá trị. Chưa kể những ngôn từ của sự giáo giới được lập đi lập lại ở đó.

Trong Thanh Tịnh Đạo, chương nói về sự giáo giới? được mô tả như Bảy cách quán sắc (*Rūpasattaka* — Nhóm Bảy Sắc) và Bảy cách quán danh (*Nāmasattaka* — Nhóm Bảy Danh)²⁸. Mặc dù những đề tài này rất khó,

²⁸ Trong “Biết và Thấy” thiền sư Pa Auk Sayādaw có giải thích Bảy cách Quán này như sau:

Ngoài ra, còn có cách luyện tập khác gọi là bảy cách quán sắc (*rūpasattaka*) và bảy cách quán danh (*nāmasattaka*).

Bảy Cách Quán Sắc.

Sắc mà hành giả phân biệt trong bảy cách này là sắc thuộc bốn loại theo nguồn gốc (sắc do nghiệp sanh, do thời tiết sanh, do tâm sanh và do vật thực sanh).

(1) Cách thứ nhất: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc trong toàn bộ kiếp sống này từ lúc tái sanh cho đến lúc chết, cả ở bên trong lẫn bên ngoài.

(2) Cách thứ hai: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc ở những giai đoạn khác nhau trong kiếp này cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả xem quãng đời này là một trăm năm và chia nó thành ba giai đoạn ba mươi ba năm. Rồi thấy rằng danh và sắc trong mỗi giai đoạn sanh và diệt ở đó, chứ không đi qua giai đoạn kế tiếp, điều đó có nghĩa chúng là vô thường, khổ và vô ngã vậy.

Kế đó chia quãng đời này thành những giai đoạn càng lúc càng nhỏ hơn và cũng thấy theo cách như vậy. Ở đây, hành giả lần lượt chia một trăm năm của cuộc đời này thành: mười giai đoạn 10 năm, hai mươi giai đoạn 5 năm, hai mươi lăm giai đoạn 4 năm, ba mươi ba giai đoạn 3 năm, năm mươi giai đoạn 2 năm, một trăm giai đoạn 1 năm, ba trăm giai đoạn 4 tháng, sáu trăm giai đoạn 2 tháng và hai ngàn bốn trăm giai đoạn nửa tháng, và cuối cùng chia mỗi ngày thành hai giai đoạn, rồi sáu giai đoạn. Ở mỗi trường hợp như vậy hành giả thấy ra rằng sắc trong một giai đoạn sanh lên và diệt ở đó chứ không chuyển qua giai đoạn kế tiếp, điều đó có nghĩa rằng nó là vô thường, khổ và vô ngã vậy.

Rồi giảm các giai đoạn xuống còn khoảng thời gian của mỗi chuyển động thân như bước tới, bước lui, nhìn trước, nhìn hai bên, co duỗi chân tay v.v... Sau đó hành giả chia mỗi bước chân thành sáu giai đoạn: nhấc, dời, bước tới, hạ, đặt và nhấn. Cũng thấy vô thường, khổ và vô ngã trong sắc của mỗi giai đoạn hàng ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(3) Cách thứ ba: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do vật thực sanh. Đó là, hành giả thấy chúng trong sắc của các giai đoạn lúc đói và lúc đã thỏa mãn, và thấy rằng nó không di chuyển từ giai đoạn đói sang giai đoạn đã thỏa mãn (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(4) Cách thứ tư: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do thời tiết sanh. Đó là thấy chúng trong sắc của những giai đoạn lúc nóng, lúc lạnh và thấy rằng nó không chuyển từ giai đoạn của cảm giác nóng sang giai đoạn của cảm giác lạnh (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(5) Cách thứ năm: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do nghiệp sanh. Đó là, thấy rằng sắc của mỗi trong sáu căn môn sanh và diệt ở đó chứ không chuyển sang môn khác, mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(6) Cách thứ sáu: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do tâm sanh. Đó là thấy chúng trong sắc của các giai đoạn khi vui và hài lòng, khi không vui và buồn rầu, mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(7) Cách thứ bảy: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc không linh hoạt trong hiện tại, tức là sắc không có sáu nội xứ, chẳng hạn như sắt, thép, đồng, chì, vàng, bạc, nhựa, ngọc trai, đá quý, đồi mồi, cẩm thạch, san hô, đất, đá, bê tông, cây cối... Các loại sắc đó chỉ tìm thấy ở bên ngoài.

Trên đây là bảy cách quán sắc.

Bảy Cách Quán Danh.

Trong bảy cách quán danh, hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của các tâm - minh sát (danh) vốn thấy ba đặc tánh đó trong bảy cách quán sắc. Điều này có nghĩa rằng, đối tượng của hành giả, trong mỗi trường hợp, là một tâm minh sát, tâm này sẽ được hành giả thấy với một tâm minh sát theo sau.

(1) Cách thứ nhất: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc thuộc bảy cách quán sắc, nhưng thấy sắc chỉ như một nhóm. Kế đó, hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh đã thấy sắc này. Nghĩa là, hành giả thấy sắc uẩn là vô thường và rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của chính tâm minh sát ấy trong mỗi trường hợp, với một tâm minh sát theo sau. Đối với sắc uẩn (sắc thấy theo nhóm) được thấy như khổ và vô ngã hành giả cũng làm theo cách thức như vậy.

(2) Cách thứ hai: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh quán mỗi trong bảy cách quán sắc. Nghĩa là, hành giả thấy sắc ở mỗi

trong bảy cách quán sắc là vô thường, rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của chính tâm mình sát đó trong mỗi trường hợp với một tâm mình sát theo sau. Đối với sắc được thấy như khổ và vô ngã hành giả cũng làm theo cách thức như vậy, và cũng làm vậy đối với mỗi trong các tâm mình sát trong những giai đoạn nhất định ở mỗi ngày của quãng đời một trăm năm này.

(3) Cách thứ ba: Hành giả lại thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh quán mỗi trong bảy cách quán sắc, nhưng làm như thế bốn lần liên tiếp. Nghĩa là, hành giả lại thấy ở mỗi trong bảy cách quán sắc như vô thường và rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của tâm mình sát đầu tiên đó với một tâm thứ hai, và tâm mình sát thứ hai với một tâm thứ ba v.v... cho đến khi với tâm mình sát thứ năm hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của tâm mình sát thứ tư.

(4) Cách thứ tư: Hành giả cũng làm như trước, nhưng tiếp tục cho đến với tâm mình sát thứ mười một, hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của tâm mình sát thứ mười.

(5) Cách thứ năm: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh để loại trừ các tà kiến. Ở đây, một lần nữa, hành giả thấy các tâm mình sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng vô ngã để vượt qua các tà kiến, đặc biệt là ngã kiến.

(6) Cách thứ sáu: Hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của danh để loại trừ mạn. Một lần nữa, hành giả thấy các tâm mình sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng vô thường để vượt qua mạn.

(7) Cách thứ bảy: Hành giả thấy ra vô thường, khổ và vô ngã của danh để chấm dứt tham ái. Một lần nữa hành giả thấy các tâm mình sát của bảy cách quán sắc, nhưng tăng cường tưởng khổ để vượt qua tham ái.

Trên đây là bảy cách quán danh. Mặc dù không tuyệt đối cần thiết, song nếu thực hiện những bài tập này đối với danh và sắc thuộc hiện tại, quá khứ và vị lai, bên trong và bên ngoài sẽ rất lợi ích.

Cùng với việc hoàn tất những bài tập này, danh và sắc chắc chắn sẽ trở nên rõ ràng đối với hành giả.

Đến đây, phần giải thích về cách làm thế nào để tu tập tuệ thẩm sát các hành trong các phạm trù đã hoàn tất, như vậy chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập tuệ về sự sanh diệt của các hành.

trừ khi có sự giúp đỡ của một vị thầy có năng lực người ta mới có thể hiểu được chúng. Ngày nay, tìm được một vị thầy có năng lực và sẵn lòng giải thích chi tiết những vấn đề này không phải là dễ.

Chấm dứt phần nói về thiền trên các yếu tố dinh dưỡng của đồ ăn.

Ba Danh Thực (Vật Thực của Tâm)

Đến đây, ba danh thực sẽ được giải thích. Trong số ba danh thực này, thức (*viññāṇa*) là yếu tố quan trọng nhất. Tuy nhiên, sau khi giải thích xong sắc thực (đoàn thực) đầu tiên ở trên, xúc (*phassa*) sẽ được giải thích (vì xúc rõ nhất khi nó chạm vào đối tượng.) Tư niệm thực (*Manosañcetanāhāra*) được làm sáng tỏ sau Xúc. Như vậy, Thức Thực (*viññāṇāhāra*) không được đề cập ở giữa mà để ở cuối cùng.

Về nhiệm vụ của chúng, có thể sắp xếp theo mức độ quan trọng như sau:

1. Thức thực (*viññāṇāhāra*),
2. Xúc thực (*phassāhāra*), và
3. Tư niệm thực (*manosañcetanāhāra*).

(Trích trong **Biết và Thấy**, bản dịch của Tỳ-kheo Pháp Thông)

Ở đây, lấy sự thành tựu làm yếu tố chính, Thức thực (*viññāṇāhāra*) sẽ được giải thích trước.

Trong ba danh thực thì **thức** được xác định là cái biết đối tượng. Trong khi nhiệm vụ của **xúc** là nắm bắt các yếu tố đáng ưa (*iṭṭha*) và không đáng ưa (*aniṭṭha*) của đối tượng. Còn việc rút những tinh chất khả lạc và bất khả lạc từ các đối tượng và xúi giục các danh pháp đồng sanh (hay các tâm sở đồng sanh) là **tư** (*cetanā*).

Chẳng hạn, nếu không có cái gọi là xúc, mà chỉ có thức trong các chúng sinh, thời họ chỉ biết đến nhiệt (nóng hoặc lạnh) chứ không cảm giác được bất kỳ cái khổ có tính đau đớn và không thể chịu đựng được nào phát sanh do tiếp xúc với nó. Còn nếu họ chỉ có xúc mà không có thức (khả năng nhận thức) lúc đó thậm chí họ sẽ không cảm giác được những ngọn lửa của địa ngục A-tỳ, vì họ vô tri giống như một khúc gỗ. Nếu họ chỉ có thức và xúc mà không có tư (*cetanā*), họ sẽ không có khả năng tạo ra bất kỳ sự chuyển động nào của thân, ngữ và ý do sự xúc chạm khó chịu của họ với cái nóng khắc nghiệt. Ba loại hành đó — thân hành, khẩu hành và ý hành (hay sự chuyển động của thân, ngữ, ý) phát sanh do nhiệm vụ của tư (*cetanā*). Đây là những khác biệt của danh thực liên quan đến khổ đau. Như vậy, ba loại danh thực này cần phải được hiểu một cách đúng đắn đối với cái lạc mà chúng đem lại cho con người, chư thiên và Phạm thiên.

Tâm Quan Trọng Của Xúc

Trong thế gian này mỗi loại lạc và hỷ phát sanh đều do xúc. Đối với sự đau khổ cũng vậy. Nếu không có xúc trong thế gian này, thời sẽ không có bất kỳ lạc, hỷ, khổ, ưu nào. Tình trạng đó sẽ khiến cho tham ái, sân hận,... không có mặt. Nếu tham, sân không có mặt thời cũng không một phiền não nào trong số những phiền não đa dạng có thể sanh khởi. Điều này cho thấy tầm quan trọng của xúc là như thế nào.

Tâm Quan Trọng Của Tư

Chính tư (*cetanā*) là cái luôn luôn thúc đẩy tâm và các pháp đồng sanh (tâm sở) của nó hướng về những đối tượng khác nhau. Chẳng hạn hãy nhìn vào bản chất hiếu động của tâm khi đối mặt với một đối tượng nào đó của tham xem. Tư (*cetanā*) lúc đó thúc đẩy tâm và các tâm sở của nó ham muốn (đối tượng). Nó dẫn tâm về phía tham. Hưởng thụ đối tượng, tư đẩy tâm xa hơn về phía đối tượng của tham. Tư cũng thúc đẩy tâm theo đuổi những đối tượng của sân và si theo cách tương tự như vậy.

Tư (*cetanā*) của người bình thường rất yếu khi thực hiện những hành động thiện liên quan đến đức tin, trí tuệ, bố thí, giữ giới và hành thiện. Có thể nói nó

thúc đẩy và thôi thúc tâm hướng đến những thiện nghiệp ấy một cách chậm chạp và yếu ớt. Nó cần phải được cung cấp một sự hỗ trợ mạnh mẽ bằng cách suy nghĩ đến những nguy hiểm của việc tái sanh vào bốn cõi khổ trong vòng luân hồi bất tận này, và trong việc thấy trước hiệu quả của những thiện nghiệp, bởi vì tâm thích thú trong việc làm những điều ác. Tư thúc đẩy và thuyết phục tâm đi đến những sanh thú xấu rất nhanh theo ý muốn của nó. Vì nếu sanh thú ấy không phải theo ý thích của nó, nó không thể làm vậy được.

Hành Uẩn

Saṅkhārakkhandha hay Hành Uẩn bao gồm năm mươi tâm sở (*cetasikas*) trừ thọ và tưởng. Hãy xét ví dụ này của **tư** và bốn mươi chín tâm sở còn lại trong số năm mươi tâm sở tạo thành Hành Uẩn xem. Giả sử có bốn mươi chín chiếc sà-lan và chỉ có một chiếc tàu lai dắt duy nhất. Những chiếc sà lan được chất đầy hàng hoá để đưa đến một cảng khác bằng chiếc tàu lai dắt ấy. Những người đứng xem trên bờ có thể thấy chiếc tàu lai dắt nào đang kéo chiếc sà lan nào ra giữa sông. Nó sẽ lai dắt chiếc sà-lan đi đến một bến cảng như vậy, như vậy. Giống như ví dụ đó, đôi khi Tư kéo tham ra khỏi tâm và đẩy nó về phía đối tượng. Đôi khi Tư kéo sân ra khỏi tâm để di chuyển đến đối tượng của sân và hành động cùng với tâm sân ấy. Đối với bốn

mười bảy tâm sở còn lại của hành uẩn cũng cần được hiểu như vậy. Nhiệm vụ của Tư không chấm dứt khi một hữu tình chúng sinh chết. Sau cái chết và sự diệt của thực thể vật chất do quả nghiệp quá khứ tạo ra (thân nghiệp sanh), tư sẽ thúc đẩy các pháp đồng sanh mang lấy một hình thức hiện hữu mới. Tư và những nhiệm vụ của nó chỉ dừng lại hay diệt vào lúc Bát Niết-bàn (parinibbāna). Đây là tầm quan trọng của Tư.

Những Ví Dụ Cho Ba Danh Thực

Có ba người đàn ông; một người thì đi tìm hộp diêm và que diêm, một người khác đánh diêm để tạo ra lửa, người thứ ba dùng lửa để đốt cháy mọi căn nhà. Ba người đàn ông đó giống như ba loại danh thực. Hộp diêm và que diêm giống như sáu trần cảnh. Ngọn lửa trong đám cháy giống như một hương vị không đáng mong muốn.

Người thứ nhất gom những cây mía lại. Người thứ hai ép nước mía. Cây mía giống như sáu dục trần. Nước mía giống như vị đáng mong muốn.

Một hữu tình chúng sinh có cả danh và sắc. Nói cách khác, anh ta hay cô ta có hai loại uẩn — danh uẩn và sắc uẩn. Sáu loại thức là sáu cửa của tâm. Sáu dục trần đi vào tâm qua sáu cửa ấy. Nếu nó là một đối tượng đáng mong muốn sức mạnh của xúc lúc đó sẽ rút tinh chất đáng mong muốn từ đối tượng ấy. Nếu

đối tượng không đáng mong muốn nó cũng rút tinh chất không đáng mong muốn từ đó. Sáu loại Tư xúi giục cả ngôi làng tâm trải nghiệm những tinh chất đáng mong muốn hay không đáng mong muốn. Không có tâm sở nào bị bỏ lại. Tất cả đều phải nhanh chóng đi ra để hưởng thụ những dục trần có liên quan ấy. Thúc và xúc cũng dự phần trong sự hưởng thụ của chúng. Nếu những trạng thái tự nhiên của các hiện tượng này được quan sát một cách khách quan thời sẽ có nhiều ví dụ đại loại như vậy.

Đây là sự giải thích tóm tắt liên quan đến Tri biến tri về ba loại danh thực.

Tri Biến Tri về Thúc Thực

Ở đây, thúc thực sẽ được giải thích.

*“Viññāṇe, bhikkhave, āhāre pariññāte nāmarūpaṃ pariññātaṃ hoti, nāmarūpe pariññāte ariyasāvakassa natthi kiñci uttari karaṇīyanti vadāmi.”*²⁹

“Này các Tỷ-kheo nếu thúc thực (*viññāṇe āhāre*) được biến tri (hiểu biết thấu đáo) thời các hiện tượng

²⁹ Này các Tỷ-kheo, khi thúc thực được hiểu rõ, thời danh sắc được hiểu rõ. Khi danh sắc được hiểu rõ, thời Ta nói rằng vị Thánh đệ tử không làm gì thêm nữa. (HT Minh Châu dịch)

danh và sắc cũng được biến tri (*nāma-rūpa pariññāte*). Với sự biến tri danh và sắc vị Thánh đệ tử (*Ariyasāvaka*) không còn gì để làm (*natthi kiñci*) thêm nữa (*uttari karaṇīyanti*) vì đời Phạm hạnh đã được hoàn thành; Ta tuyên bố như vậy (*iti vadāmi*).”

Trong trường hợp của thức thực, nếu nhiệm vụ của trí (biến tri) được thành tựu thời không còn bất kỳ công việc đặc biệt nào cần phải làm bởi các tâm sở xúc, thọ, tưởng, tư, v.v... hay bốn đại chủng (sắc tứ đại) và các phái sinh của chúng (24 sắc y đại sinh) nữa vì chúng đã được thành tựu một cách tự động. Nếu danh và sắc đã được biến tri (*hiểu biết một cách thấu đáo*), việc an trú trong phạm hạnh kể như đã được làm xong (*brahmacariyavāsa*). Không cần nỗ lực thêm nữa để tăng thượng giới, tăng thượng định và tăng thượng tuệ trong kiếp hiện tại này. Trong vòng luân hồi, ngay cả những nhiệm vụ của giới, định, và tuệ mà các sa-môn và Tỳ-kheo thực hành cũng là cội nguồn của khổ. Có thể nói trong quá trình sanh tử luân hồi mà khởi đầu và chấm dứt của nó không thể tính kể được, những công việc (tu tập tăng thượng giới, định, tuệ) đầy khổ đau ấy đã được các sa-môn và Tỳ-kheo thực hiện đi thực hiện lại vô số lần. Tuy nhiên, họ vẫn chưa thành công hoàn toàn, vì những sa môn và Tỳ-kheo ấy có lúc phải tái sanh trong bốn cõi khổ do chỉ thành tựu phần nào đó của họ. Việc sống đời phạm hạnh chỉ chấm dứt nếu thức thực được biến tri và quán triệt. Và khi đó

người ta mới hưởng được sự giải thoát hoàn toàn khỏi vòng luân hồi khổ nhờ an trú trong phạm hạnh. Điều đó có nghĩa là người ấy sẽ không còn phải nếm trải khổ đau thêm nữa trong nỗ lực hoàn thiện giới, định, tuệ cùng với các pháp hành khổ hạnh và giới luật khác.

Bản Chất của Tri Biến Tri

Trong trường hợp của tri biến tri, ***“Vị ấy thức tri cái khổ của thức thực (āhāraṃ jānāti); thức tri nhân sanh của thức thực (āhāra-samudayaṃ jānāti); thức tri sự diệt của thức thực (āhāra-nirodhaṃ jānāti); thức tri con đường dẫn đến sự diệt của thức thực (āhāra-nirodha-gāminī-paṭipadaṃ jānāti).”***

Đây là ý nghĩa được giải thích và hiểu biết rõ vào sát-na chứng ngộ tri biến tri (Ñātapariññā).

Sự diệt của cái khổ vì đồ ăn là đại Niết-bàn vô vi. Sự hiện hữu xác định của đại Niết-bàn đó phải được chấp nhận dựa trên niềm tin bằng tỷ lượng trí hay suy luận trí (anumāna³⁰-buddhi) vào lúc đạt đến tri biến tri. Lúc đó nỗ lực trên đạo lộ dẫn đến sự diệt khổ đối với đồ ăn mới xứng đáng để được gọi là thẩm biến tri và có thể thành tựu đoạn biến tri. Tuy nhiên, nếu trí được

³⁰ Anumāna: 推論 (suy luận) · 比量 tỷ lượng (inference, sự suy ra).

nói đó hợp với nhiệm vụ của đạo thì nó lại có một nghĩa khác.

Thức thực có sáu loại: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Nhãn thức sanh do sự xúc chạm của cảnh sắc với nhãn căn. Nhĩ thức do sự xúc chạm của âm thanh với nhĩ căn. Tỷ thức sanh do sự xúc chạm của mùi với tỷ căn. Thiệt thức sanh do sự xúc chạm của vị với thiệt căn. Thân thức sanh do sự xúc chạm của các đối tượng có thể sờ chạm được với thân căn. Ý thức sanh do sự xúc chạm của những ý niệm — những ý niệm tốt như đức tin, giới, chánh kiến, và bố thí, hay những ý niệm xấu như tham, sân, si — với tâm.

Thật sai lầm khi đánh đồng những cảnh sắc đi vào nhãn thức trong hành động thấy và ý niệm “Tôi thấy” là như nhau. Phải hiểu rằng cái thấy và vật được thấy là riêng biệt và khác biệt. Đối với việc nghe âm thanh với tai, ngửi mùi với mũi, nếm vị với lưỡi, và sờ chạm những vật có thể sờ chạm như nóng, lạnh, hay cứng mềm cũng nên hiểu theo cách như vậy. Ý niệm “Tôi thấy, Tôi biết” là thân kiến (*sakkāya-ditṭhi*). Những ý nghĩ và sự nắm bắt ấy phải được hiểu biết bằng trí như là nhiệm vụ của ý giới và ý thức giới — nó là nhiệm vụ tự nhiên của ý.

Đây là một ví dụ để trợ giúp cho sự hiểu biết. Thân này giống như một vết thương thối rữa. Sáu loại thức giống như vi trùng làm cho vết thương nhiễm khuẩn. Thức chỉ thuần túy là danh và không có sắc. Nó

khác biệt với sắc như nhãn căn, nhĩ căn,...Tuy nhiên, phải tư duy với trí tuệ mới nhận ra điều này.

Các nhóm sắc (sắc uẩn) như mắt và tai phải được phân biệt bằng sự phỏng đoán như thể chúng là những bong bóng trong suốt như pha lê. Sáu loại thức phải được phân biệt theo giả thuyết như những hình ảnh phản chiếu trong những bong bóng ấy. Bản chất thực sự của tâm sẽ chỉ được thấy rõ khi trí trở nên sắc sảo một cách vi tế nhờ quán đi quán lại nhiều lần. Tuy nhiên, cho dù nó xuất hiện như những cái bóng, hay bong bóng, hay những giọt sương cũng không thành vấn đề. Nếu thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và suy nghĩ được nhận biết đúng như chúng thực sự là thì kể như đã thành tựu. Nếu đối tượng phỏng đoán của sự quán là một đối tượng khác và sự phân biệt vẫn chưa thoát khỏi thân kiến cho rằng đó là “Tôi thấy” thời nó sẽ không phải là trí phân biệt đúng đắn (*dhammavavatthāna-ñāṇa- trí xác định pháp*). Nó chỉ thành tựu nếu nó được nắm bắt, hiểu rõ và áp đảo bởi trí không có thân kiến “Tôi thấy, Tôi biết”.

Đó là lý do vì sao Đức Phật hướng dẫn người hành thiền quán sắc uẩn giống như bọt nước, thọ uẩn giống như những bong bóng, và tưởng uẩn giống như ảo ảnh khi so sánh với các vật chất khác. Bằng sự so sánh này Đức Phật đã chỉ cho thấy sự vắng mặt của bản chất (cốt lõi), không có bất kỳ sự tương đồng nào về hình thức. Nếu sắc được quán như đối tượng chính thời

các tâm sở như xúc và tư (cetanā) phải được quán giống như thân cây chuối vì các danh uẩn đồng sanh được đề cập là giống như vậy.

Thực sự không phải thế, bởi vì xúc là một tâm sở vốn vô hình vô tướng. Đối với đa số mọi người điều này là rõ ràng. Mục đích của ví dụ cốt để chỉ cho thấy đặc tính sanh và diệt cực kỳ nhanh của nó mà thôi. Do đó Mahāniddeśa Pāli và Chú giải Thanh Tịnh Đạo tuyên bố: “*Vijjuppādova ākāse, upajjanti vayanī ca.*” (Nhận ra sự xuất hiện và biến mất nhanh chóng của các hiện tượng danh và sắc giống như sự xuất hiện và biến mất nhanh chóng của ánh chớp trên bầu trời vậy.)

Quán vô thường, khổ và vô ngã để diệt trừ tà kiến về thường, lạc và ngã, một chúng sanh, người, hay linh hồn. Nếu chúng được phân biệt hay được quán thấy là sanh và diệt cực kỳ nhanh giống như một tia chớp thời tiết không chắc chắn, vô thường, khổ và sự rỗng không cũng như sự vắng mặt của một chúng sanh, người, và linh hồn sẽ trở nên rõ ràng. Nếu điều đó được nhận ra thời phận sự biến tri của minh sát (*vipassanā-pariññā-kicca*) đã thành tựu. Đó là lý do tại sao ảnh dụ tia chớp được dùng. Các hiện tượng tâm và vật chất hay danh-sắc có thể sanh và diệt hàng tỷ lần trong một tia chớp. Những loại xuất hiện (sanh) và biến mất (diệt) nhất thời ấy không thể phân biệt bằng trí bình thường của con người được. Cho dù có quán cả ngàn năm (bằng trí bình thường) trên một đối tượng

không thể thấy rõ được như vậy cũng sẽ không có được một tia trí tuệ minh sát nào. Sẽ chỉ có khổ si (*sammoha-dukkha*) mà thôi. Tại sao? Văn kinh Pāli nói rằng danh pháp xuất hiện nhanh đến nỗi chúng có thể sanh và diệt hơn một tỷ lần trong một tia chớp hay trong một cái búng tay. Ngay cả cái nháy mắt cũng được xem là một chuyển động rất nhanh đối với sự nhận thức của một người bình thường. Vì thế theo văn kinh Pāli việc quán các danh pháp sanh cả tỷ lần trong một cái nháy mắt là bất khả vì chúng xuất hiện và biến mất quá nhanh. Tuy nhiên tính sanh và diệt nhanh lẹ này phải được phân biệt. Đây là một điều quan trọng phải được chấp nhận là đúng như thực dựa vào niềm tin.

Vi-diệu Pháp (*Abhidhamma*) được giảng dạy bởi những bậc đã đạt đến Nhất Thiết Trí (*sabbaññuta-ñāṇa*) vì thế chúng ta không nên cố gắng quán theo Vi-diệu Pháp để nhận ra các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã liên quan đến sự xuất hiện và biến mất xảy ra, chẳng hạn, trong một tiến trình tâm nhãn-môn. Điều đó sẽ chỉ là một khao khát để thành tựu một nhiệm vụ bất khả thi mà thôi. Lưu ý rằng một sự thành tựu như vậy khác xa với những gì mà minh sát trí có thể phân biệt được.

Chấm dứt sự giải thích về bản chất của tri biến tri.

Vòng Khổ Thứ Nhất

Cái khổ liên quan đến **thức thực** thuộc về mười vòng khổ vì đồ ăn, nhiệm vụ của nó chỉ liên quan đến sự nuôi mạng. Tức là để thực hiện những nhiệm vụ của bốn oai nghi một cách hăng hái. Nhượng bộ cho tâm tham, một số người cố gắng để được giàu sang, nổi tiếng và có ảnh hưởng. Họ đắm chìm trong những cuộc hoan lạc để hưởng thụ sắc đẹp, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, và sự xúc chạm thích thú. Tuy nhiên, có những người khác lại lo thực hiện những nghiệp công đức như bố thí vì hạnh phúc trong các kiếp sống tương lai của họ. Một số người cố gắng để thành tựu sự giàu sang và thành công thế tục. Nói chung đây gọi là những mối bận tâm của kẻ ngu (*bālussukka*) xuất phát từ Thức Thực, và cần hiểu rằng xúc thực và tư niệm thực cũng đã bao gồm trong đó.

Đây là vòng khổ thứ nhất xuất phát từ **thức thực**.

Vòng Khổ Thứ Hai

Những mối bận tâm của kẻ ngu (*bālussukka*) có thể được giải thích bằng sự định nghĩa theo văn phạm sau: —

“*Bālānam ussukko bālussukko.*”

Ussukko: sự nỗ lực, phấn đấu; *bālānam*: của những người chưa chứng ngộ Tứ Đế; *iti*: như vậy, *bālussukka* được gọi là những mối bận tâm của kẻ ngu.

Trong việc tìm kiếm và hưởng thụ các dục trần (đối tượng giác quan), của cải và sự xa hoa theo cách này, có những mối hiểm nguy cả ở bên trong lẫn bên ngoài.

Đây là vòng khổ thứ hai xuất phát từ **thức thực**.

Vòng Khổ Thứ Ba

Vòng khổ thứ ba bắt nguồn từ thức thực là sự tăng trưởng của các phiền não khác nhau đã được kể trong vòng khổ thứ nhất và thứ hai.

Vòng Khổ Thứ Tư

Vòng khổ thứ tư là sự nhân lên của mười ác nghiệp, như sát sanh, ... đã nói ở các vòng khổ trước.

Vòng Khổ Thứ Năm

Vòng khổ thứ năm là vòng khổ nối kết với các vòng khổ trước.

Vòng phiền não hoạt động một cách đầy đủ và không gián đoạn dù chỉ trong khoảng thời gian một tiếng trong sáu cõi trời dục giới. Vòng khổ đó hiện hữu

có mối liên hệ với các cõi sống thấp hơn. Trong cõi Phạm Thiên có những ngọn lửa dục đối với sắc và vô sắc. Ngã mạn, thân kiến mãnh liệt, thường kiến và đoạn kiến phát sanh do thức thực. Chúng được bao gồm trong vòng phiền não có liên quan đến vòng khổ ở các cõi thấp hơn.

Trên đây là sự giải thích tóm tắt về khổ để thứ nhất, tri biến tri liên quan tới: “Tuệ tri cái khổ của thức thực.”

Thẩm Biến Tri Thức

Thẩm biến tri bao gồm trí hiểu biết thấu đáo về vô thường, khổ và vô ngã. Trong trường hợp của trí hiểu biết thấu đáo về vô thường; thân thức có mặt khắp toàn thân. Nó được đi kèm bởi những cảm thọ lạc và thọ khổ. Điều này sẽ được phân tích để hiểu trước.

Trong hai loại thân thức, thân thức thọ khổ là loại rõ ràng hơn. Do đó, thân thức thọ khổ sẽ được xem xét trước. Nếu bất cứ phần nào của thân, như lưng chẳng hạn, bị một vật nhọn đâm vào thì một cảm giác đau đớn khốc liệt sẽ được cảm thọ cho đến khi vết thương được chữa lành, lúc đó thọ khổ ấy biến mất. Mặc dù thọ được xem như yếu tố chính, song cả bốn danh uẩn sanh và diệt cùng một lúc, cũng như ba loại dưỡng chất vậy.

Khi bốn danh uẩn sanh ở nơi nào chúng sẽ vắng mặt ở những nơi khác của thân nơi đương nhiên chỉ có sắc uẩn. Các danh uẩn sanh khởi chỉ ở phần nào đó của thân trong khi sắc uẩn có mặt ở khắp toàn thân. Vì chúng xuất hiện và biến mất (sanh-diệt) nhanh đến nỗi người ta nghĩ là chúng cùng-hiện hữu với mắt, tai, và tâm cơ. Vào lúc cảm giác thọ khổ mắt cũng đang thấy, tai cũng đang nghe âm thanh. Tâm cơ (ý vật), cũng hay biết thọ khổ cùng một lúc. Tốc độ thay đổi (sự sanh và diệt) nhanh chóng này không thể nhận ra được và không thể biết được vì, như đã được nói “Có hàng tỷ sát-na sanh và diệt trong một cái nháy mắt.” Phân tích bản chất của bốn danh uẩn tại phần tổn thương của thân là như sau:— Biết sự tổn thương là thức (tâm): đau là thọ; ghi nhớ sự xúc chạm là tưởng uẩn. Chúng xảy ra như vậy và có thể xuất hiện trở lại trong trí nhớ ngay cả sau khi cái đau đã biến mất. Sự có mặt của xúc là rõ ràng khi thọ xảy ra. Cái đau liên tục là công việc của tư (cetanā). Xúc và tư được bao gồm trong hành uẩn. Nhất tâm, mạng quyền và tác ý cũng vậy. Tất cả chúng là bốn danh uẩn. Nhóm các sắc pháp sanh khởi làm đau một phần nào đó của thân là sắc uẩn. Như vậy có cả thủy năm uẩn. Trước khi tiếp nhận sự tổn thương chỉ có sắc uẩn ở phần đó. Thọ uẩn không hiển hiện rõ khi người ta bị tổn thương theo cách đó. Vì thế, chỉ có tên gọi “cảm giác đau” được dùng. Thức uẩn thể hiện rõ trong cái biết đơn thuần về sự xúc chạm đau đớn.

Ở đây, trong việc quán cái đau được nhận biết, phải nghĩ cái đau ấy giống như những bong bóng li ti đang sủi bọt lên do sự có mặt của những hạt nước mưa theo như kinh nói, “vedanā bubbulūpamā,” lấy thọ như yếu tố chính. Quán hay phân biệt theo sự xuất hiện (sinh khởi) tự nhiên vẫn tốt hơn. Sẽ không thích hợp trừ phi có một hình ảnh rõ rệt của nó vì nếu không bạn sẽ không thoát khỏi thân kiến cho rằng “Tôi cảm giác cái đau.”

Minh sát quán (insight contemplation) là phận sự của phân biệt trí và phải được tự thân chứng ngộ (sanditṭhika). Vì thế, hình ảnh phải xuất hiện giống như hình ảnh được thấy bằng mắt nếu nhãn thức được quán. Trong khi quán, phải có sự suy xét xem nhãn thức cùng với ý nghĩ “Tôi thấy” có biến mất hay không. Nếu nó vẫn hiện hữu thì phải biết rằng nhãn thức chưa được nắm bắt một cách đúng đắn. Nếu điều này là vậy, thời các đặc tính sẽ là như nhau. Nếu hiểu rõ được bản chất của nó thời sự sanh và diệt cũng có thể được phân biệt rõ bằng quán. Giống như ý thức về “Tôi thấy,” “Tôi nghe,” v.v... ngay chính bản chất của chúng đã bị ái, mạn, kiến chấp thủ một cách mạnh mẽ. Bản chất thực của chúng phải được thấy rõ bằng minh sát trí. Những trạng thái không rõ ràng không quan trọng lắm. Trong khi chịu đựng cái đau của một vết thương, cảm thọ rất rõ rệt và bị chấp thủ với ý nghĩ “Tôi đau”. Thức không nổi bật và nó không chấp thủ vào ý nghĩ

“Tôi biết”. Khi quán thọ người hành thiền nên nắm bắt sát-na tâm nhận ra thọ. Ngay cả nếu thọ được quán như tâm (biết) cũng sẽ không thành vấn đề. Trong số những tâm sở phối hợp hay những danh pháp cùng sanh và cùng diệt đồng thời, nếu thọ nổi bật nhất được nhận biết thì kể như đã đủ.

Đây là phương pháp nhận biết trạng thái tự nhiên.

Nhận Biết Sự Sanh và Diệt

Đây là cách quán sanh-diệt, khi bốn danh uẩn gọi là cái đau đang sanh khởi liên tục tại phần nào đó của thân. Trước khi bị tổn thương, cái đau không có mặt ở nơi nào khác. Nó thành linh xuất hiện do vết thương đó. Sự không có mặt của cái đau cũng là sự không có mặt của bốn danh uẩn. Chúng không di chuyển đến bất kỳ nơi nào khác. Nhiều người bị đánh lừa bởi sự xuất hiện và biến mất của chúng, họ nghĩ rằng thức luôn luôn hiện hữu trong thân. Nó sanh khởi khi sự thương tổn đến. Khi sự thương tổn không có mặt, nó xuất hiện ở những phần khác. Sự chấp thủ vào tính thường hằng và tự ngã rất mạnh. Vì vậy, những người hành thiền phải chắc chắn rằng các danh uẩn chỉ là những người khách xuất hiện tại phần tổn thương của thân và rồi diệt tại chính nơi ấy. Nếu sự thật đó được nhận ra thì những sự thật khác cũng sẽ được nhận

ra, nhưng không nên xem điều này như một công việc đơn giản. Dĩ nhiên, đối với người có trí nó vẫn dễ hơn người chậm lụt. Dù thọ khổ dễ nhận ra hơn thọ lạc có thể nó vẫn khó phân biệt hơn. Cũng vậy, dù thọ lạc dễ nhận ra, vẫn rất khó để nhận ra nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và v.v...khi chúng được đi kèm bởi thọ xả. Đó là lý do vì sao trong Tiểu Kinh Phương Quảng (Cūḷavedalla Sutta) có nói: “Adukkhamasukhā vedanā ñāṇasukhā aññāṇadukkhā”ti. (*“Đối với bất khổ bất lạc thọ, biết là lạc, và không biết là khổ.”*)³¹ Theo các bản Chú Giải, thọ xả rất khó quán và phân biệt. Theo phương pháp “truy dấu chân nai” (*migapadavalāñjana*) thì sự hiện hữu của thọ xả giữa lạc và khổ chỉ có thể được biết thông qua sự phỏng đoán mà thôi. Trong năm loại thức, nhãn thức sanh cùng với thọ xả vi tế rất khó nhận biết. Nó có nhiều nhiệm vụ khác nhau và sanh khởi liên tục. Sự chấp thủ vào thân kiến “Tôi thấy” đã bám rễ sâu xa và rất mãnh liệt. Tách thân kiến khỏi nhãn thức, ngay cả bằng tri kiến, cũng khó như tách (hay cứu) con mồi mắc bẫy khỏi miệng sư tử hay cọp vậy. Mùng tượng sự xuất hiện và biến mất của hình ảnh phản chiếu trong một cái bong bóng bé tí sẽ là dễ dàng. Theo cách tương tự, sự sanh và diệt của nhãn thức phải được giải thích bằng sự sanh và diệt của các sắc pháp nơi các căn (giác quan). Việc so sánh sẽ dễ dàng hơn khi sự sanh và diệt của các sắc pháp thuộc giác quan được

³¹ Đối với bất khổ bất lạc thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. (HT Minh Châu)

khéo phân biệt. Ý thức “Tôi thấy” xảy ra sau khi các tiến trình tâm nhãn môn và ý môn khởi lên. Nhãn thức và các tiến trình tâm hay biết đối tượng được kết nối như một thực thể duy nhất bởi ý niệm “Tôi thấy”.

Phận sự của minh sát là loại bỏ sự chấp thủ (Tôi thấy) đó. Vì thế, nhiều ngàn tiến trình tâm có thể được quán tạo thành một tâm “Tôi thấy” duy nhất. Tuy nhiên, nếu sự chấp thủ vào cái “Tôi thấy” có chấm dứt và biến mất hay không không quan trọng. Đối với các phương pháp quán khác cũng tương tự như vậy. Các học giả Abhidhammā (Vi-diệu Pháp) thiện xảo trong những phương pháp phân loại các tiến trình tâm theo truyền thống bằng cách nghe đi nghe lại các bài giảng về sự sanh (uppāda), trú (ṭhiti) và diệt (bhaṅga) của tâm hữu phần vừa qua (atītabhavaṅga), hữu phần dứt dòng (bhavaṅgupaccheda), và ngũ môn hướng (pañcadvārāvajjana) theo lý luận lô-gic và thấy chúng theo bản chất thực của chúng. Tuy nhiên sự phân biệt này chẳng những không phải là minh sát trí, mà còn rất khác biệt với nó. Mặc dù vậy một số người vẫn tin và dạy rằng thiền minh sát đúng đắn chỉ có thể được thực hiện với một sự hiểu biết thấu đáo về những tiến trình tâm thoảng qua đó. Tất nhiên, họ hoàn toàn không biết gì về những sự thật quan trọng và đúng đắn mà chỉ nói theo quan điểm cá nhân của họ mà thôi.

Đây là một phúng dụ. Học giả Vi-diệu Pháp giống như một dược sĩ lớn của thành phố Yagoon hay

Mandalay (Miến Điện). Trong cửa hiệu của mình ông trưng bày rất nhiều loại thuốc đắt tiền. Ông có thể bán bất kỳ loại thuốc nào với bất kỳ số lượng nào. Tuy nhiên, ông không có kiến thức về thực hành y khoa. Ông có hơn một trăm loại thuốc cho căn bệnh duy nhất mà có thể bản thân ông đang phải chịu đựng, nhưng ông không thể chữa lành căn bệnh ấy vì thiếu kiến thức y khoa thích hợp. Người hành thiền có sự hiểu biết sâu xa về xúc, thọ, tưởng, hay tư cũng giống như vị lương y có thể chữa cho hàng trăm bệnh nhân với một loại thảo dược mạnh mẽ vậy.

Tuy nhiên hãy suy nghĩ về câu chuyện của ngài Đại Trưởng lão Potṭhila đề cập trong Chú Giải Pháp Cú (*Dhammapada*) này xem. Ngài rất uyên bác trong Tam Tạng Kinh Điển (Tipiṭaka), và nhớ được hết những lời dạy của sáu vị Phật quá khứ — đó là Đức Phật Vipassī (*Tỳ-bà-thi*), Đức Phật Sikhi (*Thi-khí*), Đức Phật Vessabhū (*Tỳ-xá-phù*), Đức Phật Kakusandha (*Câu-lưu-tôn*), Đức Phật Koṇāgamana (*Câu-na-hàm-mâu-ni*) và Đức Phật Kassapa (*Ca-diếp*). Trong thời Đức Phật Gotama, ngài học thuộc lòng tất cả Kinh, Luật, Vi-diệu Pháp và nổi tiếng như một bậc Bảo Trì Tam Tạng (*Tipiṭakadhāra*) và một vị Tỳ-kheo nổi tiếng tại chùa Kỳ Viên (*Jetavana*). Khi ngài muốn hành thiền ngài khiêm tốn đến gặp các vị thiền sư, nhưng vì lòng tôn kính không vị nào dám nhận ngài làm đệ tử. Cuối cùng ngài thọ nhận phương pháp thiền quán từ một vị sa-di trẻ

đã đắc Đạo Quả A-la-hán. Trước đây, ngài thường bị Đức Phật gọi là Tuccha Potṭhila (*Pô-thí-lá Đầu Rỗng Không*).

Học giả Vi-diệu-Pháp không có trí tuệ minh sát cũng giống như người được sĩ có một lượng lớn thư hoàng và hùng hoàng³² đắt tiền. Người hành thiện có trí hiểu biết sâu sắc (thẩm biến tri—*Tīraṇapariññā*) về xúc thực và các loại vật thực khác cũng giống như tu sĩ Fakir³³ có thể biến hùng hoàng thành vàng hay bạc. Tuy nhiên, nhờ công trình nghiên cứu của các học giả Vi-diệu-Pháp, Tạng Abhidhamma vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay. Như vậy, công việc của các học giả Vi-diệu-Pháp không phải là không hữu ích trong việc truyền bá Phật giáo. Tuy nhiên lời khuyên cho những người có học thức ở đây là cần phải thận trọng và sáng suốt trong việc nghiên cứu Vi-diệu-Pháp của mình.

Trong trường hợp thương tổn đã nói ở trên, sự phân biệt tiến trình sanh - diệt, và sự sinh khởi trở lại của bốn danh uẩn rất lợi ích. Nó có thể giúp người hành thiện thoát khỏi sự nhận thức cho rằng các danh pháp liên tục từ sát-na tục sinh. Có thể nói thấy ra sự chấm dứt của tiểu sát-na sanh trong sát-na hiện tại một cách sinh động và khách quan này đã kết liễu sự nhận thức

³² Hùng Hoàng, Thư Hoàng (Realgar, Orpiment) Là các khoáng chất có năng lực thẩm thấp, sát trùng, giải độc, chữa ghẻ, đau mắt, thịt mọc trong mũi, trừ nọc rắn, trảng nhạc, nọc giang mai, sốt rét, trừ đờm.

³³ Fakir: Tu sĩ khổ hạnh Ấn Giáo

vốn chấp nhận tính liên tục của các danh pháp từ quá khứ đến sát-na hiện tại. Thấy ra sự diệt hiện tại một cách rõ ràng cũng có những lợi ích, vì nó khiến cho sự nhận thức về thường hằng không thể xảy ra. Bốn danh uẩn là vô thường vì chúng luôn sanh diệt. Khoảnh khắc sự diệt của chúng được phân biệt, người hành thiền sẽ hiểu được điều này và đi đến kết luận rằng chúng không thể kéo dài thậm chí trong một cái nháy mắt. Chính vì lý do đó mà sự nhận thức về tính liên tục này biến mất.

Sự thật thì thọ khổ không thể kéo dài dù chỉ trong một cái nháy mắt, mà nó nằm trong một trạng thái thay đổi liên tục và sẽ chỉ được phân biệt một cách rõ ràng nếu (thọ) được quan sát kỹ lưỡng. Trước khi thọ khổ (cái đau), nơi phần thân bị tổn thương, diệt sẽ có hàng triệu sự xuất hiện (sanh) và biến mất (diệt) của nó cần phải được phân biệt và thấy rõ theo khả năng của chính người hành thiền. Lúc đó người hành thiền mới có thể xác quyết được rằng chúng không thể kéo dài dù chỉ trong một cái nháy mắt.

Khi, trong trường hợp của thọ khổ, người hành thiền nhận thức rõ sự chấm dứt của sát-na sanh cũng như sự chấm dứt của sát-na diệt của nó tại mỗi tác động của đối tượng, người hành thiền sẽ hiểu ra rằng các danh uẩn giống như thức và tư, thực sự là những pháp mới đến, chúng đột ngột sanh khởi tại cùng một nơi và cùng một thời điểm. Vào lúc thọ khổ hay cái đau

biến mất, chúng cũng đột ngột diệt mất tại cùng một nơi và cùng một thời điểm. Người hành thiền có thể hiểu ra, trên thực tế chúng diệt và biến mất theo từng phần như thế nào vì chúng là những pháp vô thường. Từ lúc này trở đi vào khoảnh khắc tiếp xúc với đối tượng chúng sẽ xuất hiện đi xuất hiện lại liên tục. Mỗi lần xuất hiện (sinh) chúng sẽ chấm dứt trong sự tan hoại (diệt) tại cùng một nơi. Nếu trong kiếp sống hiện tại chúng, cả toàn bộ và các thân phần, đã được nhận thức theo cách đó thì chúng cũng sẽ được hình dung bằng trí trong các kiếp sống tương lai. Người hành thiền cũng có thể sẽ thấy vô số các chúng sanh và vô số các vũ trụ theo cách tương tự.

Đây là sự giải thích hợp theo lời khuyên đã được lập đi lập lại nhằm thiết lập sự hiểu biết sâu sắc hay thẩm biến tri về vô thường một cách rõ ràng được người hành thiền thực chứng khi quan sát tiến trình thân-thức thọ khổ

Nếu người hành thiền không thấy rõ được thân thức thọ khổ nơi thân phần đó thì vị ấy nên tập trung sự chú ý trên thân phần khác. Mỗi trong các thân phần mà người hành thiền tập trung trên đó không nên quá gần thân phần khác. Lấy ví dụ cái đau hay thọ khổ xuất hiện ở lòng bàn chân phải. Một sự xem xét phải được thực hiện để phân biệt sự chấm dứt của tiến trình sanh và diệt của nó hợp theo bản chất của ấn tượng tâm lý đã nói ở trên. Kế tiếp sự xem xét cái đau phải được tiến

hành ở lòng bàn chân trái, lòng bàn tay phải, lòng bàn tay trái, v.v... Những cảm thọ khổ khác cũng phải được nghiên cứu và phơi bày ra, chẳng hạn, đau răng, đau đầu, sự xuất hiện và biến mất của cái nóng trong tim, phổi, v.v... Người hành thiền cũng nên theo dõi sự sanh và diệt của những cảm giác ngứa, tê cứng, và đau ở những phần khác nhau của tứ chi. Người thầy càng giải thích phương pháp quan sát những cảm thọ khổ (cái đau) xuất hiện ở khắp toàn thân nhiều chừng nào thì người hành thiền sẽ càng hiểu rõ bản chất thực của chúng hơn chừng ấy bằng chính trí của mình. Sau khi thẩm sát thân thức thọ khổ (*the body-consciousness accompanied by pain*) ở từng phần của thân, năm loại thức còn lại tổng cộng là sáu cũng như những tâm sở sẽ được kinh nghiệm theo cách tương tự. Tà kiến “Tôi thấy, Tôi nghe, Tôi biết, tôi đau, v.v...” sẽ được loại trừ vĩnh viễn.

Chấm dứt phần giải thích về vô thường trí (trí hiểu biết về vô thường).

Thọ lạc nên được theo dấu sau thọ khổ. Thọ lạc (*sukha*) bao gồm sự vắng mặt của khổ và cảm giác khó chịu. Tình trạng của thân và tâm không có cảm thọ khổ được gọi là sự vắng mặt của thọ khổ. Thọ lạc thường không rõ ràng lắm. Nhiệm vụ của thân thức, cái biết đơn thuần về sự xúc chạm, dễ nhận thấy. Cảm thọ lạc đáng chú ý sẽ được đề cập trước. Tắm trong nước lạnh khi trời nóng, quạt mát cho mình, đi ra ngoài hóng gió,

sưởi ấm bên ngọn lửa khi trời giá rét, tắm nắng và được mát-xa với đôi tay mềm mại sẽ được giải thích tùy theo khả năng của một người.

Đây là những phương pháp giải thích. Một vùng da cỡ lòng bàn tay bị bỏng được đổ nước lạnh trên đó sẽ được dùng như một ví dụ. Những thay đổi liên tục của sự nóng diễn ra, sự biến mất của cảm giác đau theo cường độ nóng và sự xuất hiện của cảm giác mát lạnh dễ chịu trên vùng da đó sẽ được đề cập ở đây. Sau khi nước thỉnh thoảng được đổ trên tay, cảm giác dễ chịu (thọ lạc) tăng dần lên. Ở đây việc mô tả chi tiết theo từng giai đoạn của cảm thọ sẽ được người hành thiền quán xét ngay ở từng giai đoạn đó. Sự chấm dứt của tiến trình sanh, trú, diệt của nó phải được phân biệt một cách khách quan trong sát-na hiện tại. Những phương thức nhắc đi nhắc lại này phải được thực hiện y theo chương trước.

Quán trên một phần nào đó của thân và mở rộng vùng quán sao để bao gồm toàn bộ cơ thể trong suốt giai đoạn của chu kỳ tái sanh và áp dụng cách quán này đối với tất cả các chúng sanh khác. Tất nhiên điều này phải được thực hiện đúng theo những phương pháp đã nói ở trên. Sau khi có thể nhận ra cảm thọ lạc dễ nhận thấy nhất, những xúc chạm vi tế được cảm nhận khi thân tiếp xúc với quần áo, thảm len, lá cây, và những vật mềm mại khác cũng sẽ làm phát sinh sự xuất hiện đột ngột của những cảm thọ lạc và chúng cũng sẽ

được phân biệt. Quán từng điểm riêng biệt theo khả năng minh sát của hành giả có thể dẫn đến sự hình dung rõ ràng hơn.

Chấm dứt phần giải thích về sanh-diệt trí.

Thiệt Thức Thọ Lạc

Trong thiệt thức thọ xả nhiệm vụ của thọ không dễ nhận thấy. Sự thẩm xét phải được thực hiện bằng cách áp dụng trí hiểu biết trên tiến trình tâm để xác định xem chúng là những vị đáng mong muốn hay không đáng mong muốn, như (vị ấy) ngọt, ngon, đắng, hay cay khi chúng xảy ra trong các tâm ý thức sau đó. Nhiệm vụ của ý thức rất rõ ràng, nó biết rõ sự ngọt hay đắng của một vị. Sự diệt hoàn toàn của nó cũng rất rõ. Như vậy việc quyết định tính chất đáng mong muốn và không đáng mong muốn chỉ trở nên dễ thấy khi chuỗi tâm ý thức sau này xuất hiện. Chính xác phải nói rằng tất cả cảm thọ được đi kèm và hưởng thụ bởi thiệt thức. Điều quan trọng là làm sao để nhận thức rõ được sự chấm dứt của tiến trình sanh diệt của các danh uẩn ấy. Sự giải thích có tính nhắc nhở lập đi lập lại nhiều lần ở đây là phải hiểu theo các phương pháp đã đề cập trong hai loại thân thức — thân thức thọ khổ và thân thức thọ lạc. Sự sanh và diệt của các thọ ấy phải được quán khi đường, mật mía, nước chanh, các loại thức ăn thức uống khác được đặt trên lưỡi.

Chấm dứt sự giải thích về thiết thức

Sự xuất hiện và biến mất lặp đi lặp lại của những mùi thơm hoặc hôi liên quan đến hai loại tỷ thức (dễ chịu và khó chịu) cũng phải được phân biệt rõ ràng. Đối với nhĩ thức cũng quán tương tự như vậy. Nhĩ thức rất vi tế và thân kiến ăn rễ vững chắc ở đây. Rất khó để từ bỏ những nhận thức sai lầm rành rành như “Tôi nghe”... Trong bất kỳ trường hợp nào thì tà kiến ấy cũng sẽ chỉ bị huỷ diệt bằng cách phân biệt những giai đoạn cuối của sự sanh và diệt của chúng kể cả ý thức giới (element of consciousness). Những ý nghĩ “Tôi cảm thấy khoẻ, tôi cảm thấy đau, tôi cảm thấy nóng, tôi ngứa, tôi tê, tôi không cảm thấy gì hết,” và v.v... liên quan đến hai loại thân thức dù rất nhiều, nhưng dễ trừ diệt vì chúng có nhiệm vụ dễ nhận thấy của thọ. Đối với thiết-thức, những ngọn lửa địa ngục của tà kiến như “Tôi đang nếm một vị ngọt, một vị chua, nó có vị ngon, nó có vị dở,” cũng như “Tôi ngửi thấy một mùi hôi hay tôi ngửi thấy một mùi thơm,” rất dễ bị dập tắt. Nhưng lửa-địa ngục của Tôi-nghe rất khó bị dập tắt ở giai đoạn nhĩ-thức. Lửa-địa ngục của tà kiến “Tôi thấy nó, tôi nhìn nó hay tôi liếc nhìn nó,” liên quan đến nhãn-thức thiêu đốt một cách dữ dội. Để nhận thức đầy đủ được điều này tùy thuộc vào việc người thầy của bạn có khả năng như thế nào khi đưa ra những lời nhắc nhở lặp đi lặp lại nhiều lần. Hơn nữa minh sát trí có thể sẽ dập tắt được những ngọn lửa (của tà kiến) nếu

sự quán chiếu được thực hành một cách hệ thống. Các vị thầy Abhidhammā (Vi-diệu Pháp) mà những tác phẩm có tính giả thuyết của họ dựa trên những lý lẽ lô-gic về trình độ Toàn Tri không liên quan đến trí tuệ minh sát. Sự thật này đã được đề cập ở trước. Sự dính mắc vào khái niệm “Tôi thấy” được nói là giống như lửa-địa ngục. Nếu thân-kiến được xua tan, cánh cửa dẫn đến các cõi khổ sẽ được đóng lại. Chủng tử và căn nguyên của mọi khổ đau bị huỷ diệt. Những sợi dây gân và dây thần kinh của các kiếp sống khổ đau bị cắt đứt. Khi thân-kiến không còn hiệu lực vô số những ác nghiệp đã làm trong quá khứ ngay lập tức biến mất, và khả năng có thể làm những bất thiện nghiệp trong tương lai cũng hoàn toàn biến mất. Cánh cửa đi vào các kiếp sống khổ được đóng lại. Điều này chỉ ra cho chúng ta thấy rằng thân kiến là nhân chính của mọi điều ác trong thế gian này. Bốn cõi khổ phát sanh như kết quả của thân kiến. Những ngọn lửa-địa ngục cũng vậy. Đó là lý do tại sao thân-kiến tuyên xưng một cái “Tôi” ích kỷ được ví giống như lửa-địa ngục. Sự dính mắc trong cái thấy bao gồm tham ái, ngã mạn và tà kiến. Sự dính mắc vào cái “Tôi thấy” là yếu tố đặc biệt của ngã mạn. Nó cũng liên quan đến tham ái và tà kiến. Ý thức tự ngã-trung tâm về cái “Tôi” là nghĩ chỉ có một cái tôi duy nhất và bất biến trong suốt đời người. Nhãn thức, hay nhiệm vụ thấy, được cho là “Tôi thấy.” Nhãn thức ấy cũng được nghĩ chỉ là một trong suốt đời người. Nhiệm vụ của cái “Tôi thấy” được xem là tốt. Sự dính

mắc đó là công việc đặc biệt của tham ái. Cái thấy bị chấp thủ và nghĩ đó là “tự ngã của tôi.” Đó là yếu tố đặc biệt của tà kiến. Điều này đã được giải thích rõ trong phân tích về chúng sanh, người, tự ngã, hay linh hồn và những thực tại ở trước.

Chấm dứt phần mô tả về năm loại thức.

Mô Tả về Ý Thức

Ý vật hay tâm cơ (hadaya-vatthu³⁴) giống như căn nhà đang cháy của tâm. Ngọn lửa cũng rất lớn. Căn phải có một nhân viên cứu hoả thiện xảo mới dập tắt được ngọn lửa ấy.

Đây là những phương pháp để dập tắt chúng. Tâm được tin là một thực thể duy nhất hiện hữu liên tục cả ngày lẫn đêm trong trái tim. Những ngọn lửa địa ngục của “Tôi biết, Tôi nghĩ, Tôi suy tư, và Tôi tưởng tượng,” đang đốt cháy liên tục. Bản địa của đồng ý thức này là tâm cơ (sắc ý vật) trong đó chứa chừng hơn một vốc tay máu. Chất máu trong trái tim này luôn luôn bơm và lưu chảy giống như dòng nước trong một con suối nhờ chất lửa liêu hoá (pācaka-tejo) nằm bên dưới và thân nhiệt (Usmā-lửa giữ gìn sự sống) hiện hữu khắp toàn thân. Yếu tố vật chất của ý vật hay sắc ý vật

³⁴ Hadaya-vatthu: tâm cơ (心基 căn cứ của tâm), tâm sở y 心之所依 chỗ nương của tâm.

(hadaya-vatthu) cũng dựa vào chất máu đó. Tất cả các loại danh pháp của tâm sanh khởi nối tiếp nhau trong sắc pháp của tâm cơ hay sắc ý vật. “Nó chói sáng” Đức Phật dạy “*Pabhassaramidam bhikkhave cittam,*” và “*Pandaram cittam*” Nay các Tỳ-kheo! Tâm này (*idam cittam*) là thanh tịnh, chói sáng (*pabhassaram*). Tâm (*cittam*) là trong sáng (*pandaram*). Đây không phải là cái có thể thấy bằng mắt thường, mà chỉ có thể phân biệt bằng trí tuệ minh sát. Kể cả nếu người hành thiền có suy đoán điều này bằng trí có được do hình dung cũng vô ích. Theo những từ “*Vijjuppādova ākāse,*” thì điều quan trọng là phải nhận thức rõ bằng trí tuệ những điểm cuối của sự sanh và diệt của các hiện tượng (tại chặng cuối của sự sanh diệt) vì chúng cực kỳ nhanh giống như những tia chớp vậy.

Chuyển động nặng nề và chậm chạp của trái tim vốn được cảm nhận nhờ sự tuần hoàn của máu tại điểm khởi đầu của nó cần phải được giải thích. Loại chuyển động đó đôi khi xảy ra ở đoạn giữa, đôi khi gần điểm khởi đầu, và đôi khi ở đoạn cuối. Đôi khi nó khởi lên ở bên phải, đôi khi bên trái. Những nơi cảm nhận nó xảy ra có rất nhiều và đa dạng. Tất nhiên, nó diệt ngay tại chỗ nó sanh. Nếu những điểm khác, có cùng cỡ với hốc lõm của trái tim như mặt ngoài của con mắt bị châm bằng một cây kim nhọn mỗi lần một điểm, thời bốn danh uẩn gọi là cái đau (thọ khổ) sẽ xuất hiện mỗi lần kim châm vào. Cái đau được thấy rõ vì chúng cũng tan

biến hay diệt tại mỗi điểm xuất hiện của nó. Mỗi lần sanh tại mỗi điểm và mỗi lần diệt cũng tại cùng điểm ấy phải được nhận thức rõ một cách khách quan.

Chẳng hạn, trong cái chai nhỏ này chứa khoảng nửa vốc tay chất lỏng màu đỏ trong suốt có thể hoà tan mọi thứ một cách nhanh chóng. Giả sử một số vi khuẩn màu trắng từ ẩm ướt sanh (thấp sanh) mỗi khoảnh khắc xuất hiện và biến mất nhanh chóng tại một điểm nào đó trong chất lỏng đó, nhưng trong nháy mắt chúng đã bị huỷ diệt bởi chất lỏng đó. Sự phân biệt hay quán cũng phải giống như ví dụ này. Máu trong trái tim dường như đang di chuyển khắp mọi nơi do sự thay đổi nhanh chóng của tâm. Sự tập hợp ngăn ngừa của những ý nghĩ “Tôi biết, Tôi nghĩ” và sự tập hợp của chất máu (trong trái tim) dường như đang di chuyển ấy phải được nhận biết cùng một lúc. Nếu chỉ nhận ra sự xuất hiện và biến mất của chứng chuyển động rõ ràng của chất máu trong trái tim mà không nhận ra sự xuất hiện và biến mất của ý nghĩ và tâm thì không đủ. Lửa địa ngục của tà kiến như “Tôi suy nghĩ và Tôi biết” không nên bị loại trừ khỏi sự quán và hình dung của hành giả. Và thỉnh thoảng hành giả cũng phải phân biệt trí làm việc quán và hình dung ấy.

“Pheṇūpamaṃ kāyamimaṃ veditvā,
Marīcidhammaṃ abhisambudhāno
Chetvāna mārassa papupphakāni,

Adassanam maccurājassa gacche.” (Dhp 46)

“Biết thân như bột nước,

Ngộ thân là như huyễn,

Bỏ tên hoa của Ma

Vượt tầm mắt thân chết.”

Bài kệ Pháp Cú do Đức Phật thuyết này phải được lưu ý như một ví dụ về những gì không có cốt lõi, hình sắc hay hình tướng. Ảo ảnh là một ảo giác. Nó xuất hiện như một dải nước trong cái hồ khô cạn khi nhìn từ xa. Đây chỉ là kết quả của sức nóng khắc nghiệt trong mùa hè. Vào mùa hè, nhiều con nai khát nước trong khi lang thang đi tìm nước nhìn thấy ảo ảnh này, nghĩ rằng đó là nước, chúng liền chạy nhanh đến cái hồ khô cạn ấy, nhưng ảo giác quang học biến mất ngay khi chúng đến gần bờ hồ và hiện ra ở giữa hồ. Khi những con nai đi đến giữa hồ ảo ảnh lại biến mất và xuất hiện trên bờ hồ bên kia. Tuy nhiên, khi những con nai đi đến, nó không còn ở đó nữa. Nó lại được thấy ở giữa hồ và chúng liền chạy trở lại. Nhưng chúng cũng không thể tìm thấy nước ở đó. Chúng cứ tiếp tục và chạy mãi cho đến khi chết vì kiệt sức và khát.

Ở đây, ảo ảnh chỉ đơn thuần là những đám mây hơi nước từ đáy hồ bốc lên. Những tia nắng mặt trời chiếu vào hơi nước và sự kết hợp của chúng tạo thành cái được gọi là ảo ảnh. Ở tầm gần không ai có thể thấy nó. Nó phải được thấy từ đằng xa khi những tia nắng mặt trời thấm qua nó ở một góc độ nào đó nếu không

thì nó không xuất hiện. Ví dụ này muốn nói rằng sự xuất hiện liên tục của các uẩn phải được thấy giống như những tia sáng của ảo ảnh. Điều quan trọng là phải phân tích được sự sanh và diệt của chúng. Thấm biến tri hay trí thấm sát tam tướng (vô thường,..) mới có thể nắm bắt được sự xuất hiện và biến mất này của chúng.

Theo những giải thích ở trên, sau khi hình dung bản chất thực của sáu loại thức cũng như sự sanh và diệt của chúng, sự phụ thuộc lẫn nhau của chúng cũng cần phải được quán. Sau khi thực chứng vô thường, thấm biến tri về vô ngã cũng sẽ dễ dàng được thực chứng liên quan đến Pháp Duyên Sanh (*Paṭiccasamuppāda*).

“Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññāṇam.”

“Duyên mắt và cảnh sắc nhãn thức sanh mới lại và liên tục.”

Duyên sanh của con mắt liên quan đến đoạn Pāli này sẽ được giải thích trong chương nói về sắc uẩn.

Cảnh sắc (rūpa) là một thuật ngữ Abhidhammā (Vi-diệu Pháp). Nó chỉ rõ ràng khi nhóm tám sắc (tám sắc bất ly hay đoàn bát thuần) trên đó sắc , mẫu, dựa vào được giải thích một cách bao quát. Sắc của một người đàn ông, sắc của một con bò, sắc của một khúc gỗ, sắc của một cây cột trụ, là những từ được dùng trong Vi-diệu-Pháp.

“Tôi thấy một người đàn ông,” “Tôi thấy một con bò,” “Tôi thấy một khúc gỗ,” “Tôi thấy một cây cột trụ” là những mô tả sự thật (*savatthuka kathā*). Chúng cũng giống như nói rằng thực phẩm được uống và ăn gọi là những dưỡng chất của đồ ăn vậy.

Trong các văn bản Pāli của Vi-diệu-Pháp (*Abhidhamma*) cả hai loại mô tả — mô tả theo việc có thật (*savatthuka-kathā*) và mô tả theo nghĩa cùng tột hay chân đế (*paramattha-kathā*). Trong trường hợp đó, những đồ ăn có thể nhai và ăn được gọi là dưỡng chất của đồ ăn. Chúng là những từ được dùng để chỉ những vật có thật (có thể sờ mó được). Ngay cả trong Bộ Pháp Tụ (*Dhammasaṅgāṇī*) của Tạng Diệu Pháp, cũng có những từ như cơm (*odano*), cháo chua (*kummāro, Sour gruel*), bánh bột mì (*sattu*), cá (*maccho*) và thịt (*mamsaṃ*). Cơm chứa một nhóm tám sắc pháp (tổng hợp tám sắc hay đoàn bát thuần). Trong số tám sắc pháp này có dưỡng chất (*ojā*), đặc biệt sắc pháp ấy được gọi là dưỡng chất khi nó được dùng theo những từ định rõ thực tại tuyệt đối. Ở đây, sự mô tả theo việc có thật sẽ được đưa ra để phân biệt cái này với cái kia và làm cho cả hai được rõ ràng hơn. Câu nói, “nhãn thức vừa mới sanh tùy thuộc vào những cảnh sắc khác nhau,” chỉ ra rằng tiến trình thấy diễn ra liên tục từ lúc một người thức dậy vào buổi sáng cho đến lúc họ đi ngủ vào ban đêm. Có một tiến trình trong cái được thấy thứ nhất và cái được thấy thứ hai và v.v... Tuy nhiên, có rất nhiều

thứ được thấy đến nỗi khó mà có thể diễn tả hết được tiến trình đó. Đầu tiên một người đàn ông được thấy, và khúc gỗ được thấy thứ hai... Trong cái thấy một người đàn ông, cũng có một tiến trình. Chẳng hạn, lưng được thấy trước, rồi đến đầu, và v.v... Những thứ này muốn nói đến các cảnh sắc. Khi thấy một đối tượng, một nhãn thức mới sanh khởi cho mỗi đối tượng thấy. Hơn nữa, ngay khi con mắt xoay qua khúc gỗ, sự phản chiếu của khúc gỗ trên võng mạc liền xảy ra. Theo bản chất của thực tại, sự phản chiếu của khúc gỗ xảy ra trên võng mạc do mãnh lực tác động của cảnh (hình ảnh), giống như mãnh lực tác động của tia chớp vậy. Đó là lý do vì sao khúc gỗ được phản chiếu trên võng mạc. Do sự tác động của cảnh (hình ảnh của khúc gỗ) trên võng mạc phản chiếu hình ảnh khúc gỗ, nhãn thức sanh lên ở đó. Khi đánh một viên đá lửa vào thép, những tia lửa xuất hiện. Nó được ví giống như ví dụ này. Cùng với mỗi cái nháy mắt hình ảnh của khúc gỗ biến mất. Mỗi lần hình ảnh của khúc gỗ biến mất có nghĩa là mỗi lần diệt của nhãn thức. Ở đây không cần thiết phải giải thích chi tiết về những gì xảy ra khi một người quay qua hướng khác. Nhưng cần lưu ý rằng ở từng sát-na một hình ảnh mới và một nhãn thức mới sanh khởi.

Đối với việc thấy cây cột trụ sau khi thấy khúc gỗ, tiến trình cũng diễn ra như vậy. Và sau khi thấy cây cột trụ, nếu thấy một cái gì khác thì tiến trình cũng

giống như thế. Cần phải hiểu rằng một vật khiến cho nhãn thức của nó sanh khởi mới lại mỗi lần thấy nó. Từ lời tuyên bố: “Nhãn-thức sanh khởi tùy thuộc vào các cảnh sắc khác nhau,” sự thật về duyên sanh trở nên rõ ràng vì thức chỉ có thể sanh (xuất hiện) do tác động của cảnh sắc.

Sự xúc chạm của những vật hữu hình giống như khúc cây và cột trụ là các nhân sanh của nhãn-thức. Trong việc thấy khúc gỗ, chính khúc gỗ tạo ra nhãn-thức. Nói khác hơn chính do khúc gỗ tác động mà nhãn thức được tạo ra. Cũng vậy, do cột trụ tác động nhãn-thức mà cái thấy khúc gỗ được tạo ra. Tất cả các loại nhãn-thức cần phải được hiểu theo cách tương tự.

Đây là một phúng dụ. Có một người đàn bà đã sống một trăm ngàn năm. Mỗi năm bà lấy một người chồng mới. Trong suốt thời gian năm mươi ngàn năm bà sanh được năm mươi ngàn đứa con trai. Mỗi người đàn ông chỉ có một đứa con trai duy nhất. Vì thế không thể phân biệt những đứa con này bằng cách đặt tên theo người mẹ, mà chỉ bằng cách đặt tên theo người cha. Vỡng mạc giống như người mẹ. Các cảnh sắc của chúng cũng giống như năm mươi ngàn người cha. Các loại nhãn thức mới sanh giống như năm mươi ngàn đứa con trai.

Một người nhìn thấy những vật giống như khúc gỗ và cây cột trụ theo thứ tự cho đến khi đi ngủ. Chúng ta có thể nói rằng khúc gỗ được thấy bởi nhãn-thức là

con (kết quả) của khúc gỗ. Cột trụ được thấy bởi nhãn-thức là kết quả của cây cột trụ và v.v...

Đây là một ví dụ khác. Có một ngàn cái cây, ngang chiều cao của một người, trồng hai bên vệ đường. Một người nhặt lấy quả cầu pha lê và cầm nó chạy dọc theo con đường. Khi người ấy đi tới từng cái cây thì quả cầu pha lê phản chiếu hình ảnh của từng cái cây trong số đó. Ở đây quả cầu pha lê giống như bề mặt nhạy cảm của con mắt (thần kinh nhãn). Những cái cây giống như các cảnh sắc. Hình ảnh của các cái cây ấy giống như các loại nhãn-thức. Sự xuất hiện và biến mất của chúng là như nhau.

Đối với những âm thanh và nhĩ-thức, mùi và tỷ-thức, vị (*hương vị của thức ăn được đưa vào miệng*) và thiệt-thức, và cảnh xúc (những vật có thể sờ mó được khác nhau chạm vào nội thân hay ngoại thân) và thân-thức, cũng cần hiểu theo cách tương tự. Ý-thức có nhiều cảnh pháp khác nhau (*những đối tượng ý niệm*). Những loại tâm tốt và xấu, những loại tâm trung tính (vô ký), những tâm sở kết hợp với chúng: tham, sân, si; tín, niệm; xúc, thọ, tưởng, tư, nhất tâm, mạng quyền, tác ý; tầm, tứ, thắng giải, cần, hỷ, dục; mười ác nghiệp, mười thiện nghiệp; yếu tố kết dính (thủy đại), mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý-vật, mạng quyền, vật thực; sanh, già, và chết đều được gọi là cảnh pháp. Năm loại đối tượng hay năm cảnh bao gồm cảnh sắc, và cảnh tinh cũng liên quan đến ý thức vốn nắm bắt tất cả sáu loại cảnh.

Từ lúc sanh ra, tất cả sáu loại cảnh phát sanh trong quá khứ, hiện tại, và tương lai không có bất kỳ sự gián đoạn nào đều là những đối tượng của ý thức. Chúng được nắm bắt từ sát-na sanh cho đến sát-na hiện tại. Cũng có những đối tượng mà một người mong đợi sẽ được gặp trong các kiếp sống tương lai. Sự nắm bắt và nhận thức về sáu loại cảnh có được nhờ học và tiếp nhận từ những người khác thuộc về những đối tượng của ý thức. Tiến trình tâm thức xảy ra trong suốt lúc ngủ say thực hiện chức năng của hữu phần (*bhavaṅga*). Vào lúc đó, đối tượng của chúng sẽ là, hoặc một nghiệp quá khứ (*kamma*), hoặc một nghiệp tướng (*kamma-nimitta*), hoặc một thú tướng (*gati-nimitta*), dấu hiệu của những khuynh hướng có chủ ý được quyết định bởi nghiệp lực quá khứ sẽ sanh ra trong kiếp sống kế tiếp). Từ lúc thức dậy cho đến lúc rơi vào giấc ngủ, những đối tượng đã nói được nhận thức liên tục không có bất kỳ sự gián đoạn nào bởi ý thức sanh khởi tại tâm cơ (ý vật) tùy theo hoàn cảnh. Trong tiến trình tâm này, một trong những đối tượng đã đề cập ở trước tác động và kích thích tâm-thức sanh. Như vậy, tâm đó sanh lấy đối tượng kích thích kể như ý nghĩ hay sự nhận thức trong tâm. Môi trường xung quanh của sự tiếp xúc và sự tác động vẫn liên miên không dứt. Tâm hữu phần luôn luôn bị tác động bởi một trong rất nhiều đối tượng như vậy. Mỗi một sự kích thích là mỗi tâm thức xuất hiện (sanh) và rồi biến mất (diệt) nối tiếp nhau theo tuần tự.

Sự xuất hiện và biến mất của chúng cũng xảy ra không gián đoạn.

Người ta nghĩ rằng thấy là một tiến trình liên tục, nhưng thực tế là, khi thức, các tâm sở và các danh uẩn khác xuất hiện ở con mắt chúng không hiện hữu ở bất cứ phần nào khác của thân. Khi chúng xuất hiện ở tai, ở mũi, ở lưỡi hay bất cứ phần nào khác của thân cũng vậy, chúng chỉ hiện hữu tại cái điểm nơi chúng khởi sanh mà thôi. Khi chúng ở trong tâm-cơ (ý-vật) chúng sẽ không có mặt ở bất kỳ nơi nào khác. Sự xuất hiện và biến mất của chúng rất nhanh và chúng xuất hiện hàng tỷ lần trong một cái nháy mắt. Tuy nhiên, đối với chúng ta chúng dường như đang xuất hiện ở khắp toàn thân cùng một lúc. Khi chúng ta nghĩ: “Những gì Tôi thấy với chính mắt của tôi,” trong tiến trình nhãn-thức thì vô số những sát-na ý thức từ tâm cơ có thể đã nối tiếp nhau xen vào. Đó là lý do vì sao người ta tin rằng trong lúc thấy thì một âm thanh cũng được nghe. Đối với việc nghe, ngửi, ... cũng cần hiểu theo cách tương tự. Các loại tâm liên quan đến những chuyển động của thân không thể xảy ra đồng thời với các loại tâm liên quan đến những hoạt động của lời nói và ngược lại. Tuy nhiên, sự thay đổi nhanh đến nỗi người ta có thể nói trong khi họ đang đi, và trong khi đang nói tứ chi cũng có thể chuyển động, các cảnh sắc có thể được thấy, các âm thanh vẫn có thể được nghe. Thực ra những sự đan xen của các đối tượng khác nhau này xảy

ra trong một chuỗi nối tiếp nhau theo tuần tự, nhưng đối với chúng ta chúng lại có vẻ như cùng một lúc. Chúng ta xem cả tỷ tiến trình tâm đường như chỉ là một. Người hành thiền minh sát phải quán sự xuất hiện và biến mất của các hiện tượng. Quan trọng nhất là phải nhận ra sự sanh và diệt này bằng minh sát trí. Sự dập tắt hoàn toàn của sáu ngọn lửa-địa ngục của tà-kiến như “Tôi thấy,” “Tôi nghe,” “Tôi nghĩ,” “Tôi nếm,” “Tôi sờ,” và “Tôi nghĩ” cũng như những ngọn lửa-địa ngục của “Tôi nói,” “Tôi di chuyển,” “Tôi đi,” “Tôi đến,” và v.v... là yếu tố quan trọng. Nếu người hành thiền nhận ra được sự xuất hiện và biến mất của nhãn-thức, nhĩ-thức, tỷ-thức, thiệt-thức, thân-thức và ý-thức thời việc quán đã hoàn tất.

Đến đây chấm dứt phần giải thích thẩm biến tri về vô thường liên quan đến sáu loại thức.

Thẩm Biến tri Khổ

Ở đây thẩm biến tri khổ sẽ được giải thích. Mười lăm loại khổ đề cập trong phần nói về tri biến tri là những đặc tính của khổ liên quan đến sáu loại thức. Tất nhiên, đây là những cái khổ rất khủng khiếp. Chúng là những cái khổ đích thực đúng như câu nói: “Dukkham bhayaṭṭhāna (cái khổ đáng kinh sợ).”

Theo câu nói “Phàm cái gì vô thường, cái đó là khổ (yadaniccam tam dukkham)” và “Tuồng khổ

trong vô thường (anicce dukkhasaññā),” ở đây cái khổ của vô thường sẽ được giải thích với những ví dụ.

Khi cuống của những trái cây thối nốt hay trái dừa đứt thì chúng sẽ rơi xuống đất và nằm rải rác chỗ này chỗ kia. Tương tự, kẻ phàm phu không thể sống mãi trong cõi người được. Họ phải chết khi cái ‘cuống’ mạng căn của họ bị cắt đứt. Sau khi chết họ không thể đi cõi nào họ thích. Lẽ tự nhiên, sự phân ly này được xem là đáng sợ. Nó được gọi là sự nguy hiểm của luân hồi. Hầu hết con người phải rơi vào bốn cõi khổ sau khi chết do sự nguy hiểm phổ biến của vòng tử sanh luân hồi này. Để được tái sanh trở lại trong cõi người hay cõi chư thiên sau khi chết rất khó. Trong số một ngàn hay thậm chí một triệu người có thể chỉ một người thành công mà thôi. Sự nguy hiểm này xảy ra do bản chất vô thường của tâm. Nó đổi theo một người bao lâu họ còn chấp chặt vào thân và tâm này là của ta và xem chúng như một nguồn vui. Nó đáng sợ bởi vì nó là vô thường. Do đó, loại trí (thẩm biến tri) này là trí thấy khổ thực sự, bởi vì sự đáng kinh sợ hay nguy hiểm (bhayatthena dukkham) của luân hồi. Đối với sự hiện hữu ở cõi trời và Phạm thiên cũng phải được hiểu như vậy.

Ở đây, khổ tăng lên gấp bội như thế nào sẽ được minh họa với những ví dụ. Tâm giống như một kẻ sát nhân. Vô thường giống như thanh kiếm sắc bén. Một chúng sinh giống như một tội nhân. Kẻ sát nhân, tâm, với thanh kiếm vô thường chém liên tục, không ngừng

vào tội nhân từ khoảnh khắc nó thụ thai. Nếu tội nhân không được chữa trị chắc chắn nó sẽ chết do những vết thương này. Tuy nhiên, khi mỗi nhát cắt được điều trị kịp thời nó có thể tiếp tục sống bởi vì nó đã được chữa lành tức khắc. Mặc dù tự thân sự chữa trị cũng liên tục hành hạ nó một cách khốc liệt. Nhu cầu sinh kế và tìm kiếm thức ăn giống như sự chữa trị trong cõi dục. Tìm kiếm một kế sinh nhai và đồ ăn đúng là một nguồn sanh khổ lớn xuất phát từ sự thay đổi vô thường của tâm của tất cả chúng sanh sống trong nước, trên đất liền, và trong hư không. Sau khi nhận ra sự thực về vô thường đã nói ở trên, đặc tính khổ của nó cũng phải được phân biệt. Tất nhiên không thể nhận ra tâm là cái khổ đáng sợ hãi và vĩnh hằng do sự hỗ trợ của thường tướng và không có sự hình dung về vô thường. Nói cách khác, người đao phủ còn có thuộc hạ và những thế lực ác để giết một người chỉ bằng một nhát chém. Tuy nhiên, con người không dễ bị giết chết bởi những nhát chém liên tục này vì họ có đủ sức chịu đựng, thuốc cứu chữa, và sự chữa trị. Trái lại, có những phi nhân ác, những kẻ có yêu thuật, những hàng ma quỷ cùng với quyến thuộc của chúng từ mọi hướng khiến con người phải chịu đau khổ, phải khóc, phải cười, phải bị ô nhục, và tiêu tan sự nghiệp.

Ở đây, tâm là kẻ sát nhân. Vô số bệnh tật là những thế lực ác của yêu thuật. Những nguy hiểm của lửa, nước, trộm cắp, rắn rít, bò cạp, voi, sư tử và

v.v...cũng giống như mụ phù thủy và những kẻ âm mưu. Phép thuật và mưu mô của những kẻ làm điều ác gây ra muôn vàn đau khổ khác nhau cho chúng sanh. Sầu, bi, khổ, ưu, não cùng với những phiền não khác như tham, sân, si, ngã mạn, và tà kiến là những tai hoạ khiến con người khóc, cười, điên loạn, ô nhục và tiêu tan sự nghiệp. Như vậy, sự khổ tâm tăng lên gấp bội do tính chất vô thường của tâm trong chính con người. Đặc tính của khổ tâm có thể được giải thích như sau:

1. Dukkha-dukkha (*khổ-khổ: khổ thân và khổ tâm*),
2. Viparināma-dukkha (*hoại khổ: cái khổ do sự thay đổi, biến hoại gây ra*),
3. Saṅkhāra-dukkha (*hành khổ: cái khổ của sự hiện hữu duyên sanh được duy trì bằng sự nỗ lực liên tục không ngừng*)

Hành Khổ (hay cái Khổ của sự Hiện Hữu Duyên Sanh)

Trong những kiếp sống trước, những hành động thiện như bố thí, giữ giới, và hành thiện được thực hiện với nhiều khó khăn để mong có được những kiếp sống tốt hơn về sau. Những hành động này là cái khổ của sự hiện hữu do ý thức được có những kiếp sống tốt đẹp hơn.

Tâm vốn vô thường và cần phải được thiết lập lại sau mỗi lần tử vong. Do đó, vòng luân hồi là không

chắc chắn, tâm và sự khổ đau của hiện hữu cũng vậy. Có hai loại người thực hiện thiện nghiệp bố thí, giữ giới, v.v.... Có những người nỗ lực vì sự giải thoát tối hậu khỏi mọi khổ đau. Trong khi những người khác cũng nỗ lực làm điều thiện nhưng không nhằm mục đích đạt được sự bình yên vĩnh hằng. Loại đầu tiên thuộc về những người đang cố gắng nhằm đạt được sự diệt tối hậu của tâm. Những người ấy thoát khỏi cái khổ đòi hỏi phải có bố thí, giữ giới và hành thiện. Họ được giải thoát khỏi cái khổ của bốn ác đạo. Tại sao? Chính vì họ hoàn toàn không lệ thuộc vào cái tâm vô thường. Nói cách khác, họ đã thoát khỏi những trói buộc của tâm. Nếu không thì, trong cái vòng luân hồi bất tận này, họ sẽ không thoát khỏi cái khổ của việc phải thực hiện sự bố thí, giữ giới, hành thiện, hành samôn hạnh, Tỳ-kheo hạnh, và mang những gánh nặng cũng như khó khăn cố hữu của họ. Người thuộc loại thứ hai là những người ngu đang cố gắng không ngừng để thiết lập lại những loại tâm mới. Những thuận lợi và bất lợi trong trường hợp này là rõ ràng.

Đây là sự giải thích. Một thiện nghiệp bố thí chỉ có thể được thực hiện sau khi một người đã thu thập đủ tài sản để bố thí với sự khó khăn nhất định nào đó. Tuy nhiên, hành động cao quý đó được thực hiện với khổ bởi vì họ mong muốn những kết quả do bố thí tạo ra. Hơn nữa, còn có nguy cơ chìm vào cái khổ của bốn ác đạo nếu hành động bố thí đó không được làm.

Theo lời dạy của Đức Phật: “Năm thủ uẩn được gọi là những kẻ sát nhân” (*“Pañca vadhakā paccatthikāti kho, bhikkhave, pañcannetaṃ upādānak-khandhānaṃ adhivacanaṃ.”*)

Ví dụ về tâm đã được giải thích ở trên. Dĩ nhiên, tâm là một kẻ sát nhân sử dụng thanh kiếm vô thường của mình không ngừng giết người và ném họ vào các cõi khổ. Tâm của các vị chư thiên cũng hành quyết những vị chư thiên và ném họ vào bốn cõi khổ. Tâm của các vị Phạm thiên cũng vậy. Kẻ phạm phu ngu si thì sợ hãi các cõi khổ. Họ cố gắng thực hiện các thiện nghiệp bố thí, giữ giới, và hành thiền để có được tâm thiện và sự hiện hữu như chư thiên và Phạm thiên. Sau khi đạt được những thành tựu mà họ khát khao đó, họ vẫn phải rơi trở lại các cõi khổ như thường. Không vút bỏ tâm, con người có thể từ cõi Phạm thiên cao nhất rơi xuống những cõi thấp nhất và khổ đau nhất. Những cơ hội để rơi vào các cõi khổ là vô tận, không thể đếm được. Cái khổ của sự hiện hữu do thiện nghiệp cũng vô tận. Khả năng rơi vào các cõi thấp chỉ được đoạn trừ sau khi một người diệt được thân kiến, trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Lúc đó cái khổ của sự hiện hữu do thiện nghiệp cao quý không còn đáng kể nữa.

Trên đây là sự giải thích ngắn gọn về cái khổ của sự hiện hữu duyên sanh.

Hoại Khổ (Viparināma-dukkha, cái Khổ do sự Thay Đổi, Biến Hoại Gây Ra)

Hành khổ (vipariṇāma-dukkha) đã trở nên rõ ràng qua những ví dụ về kẻ sát nhân, sự tan hoại và nguy hiểm của vòng luân hồi. Mọi khổ đau bắt nguồn từ vô thường là cái khổ do sự thay đổi, biến hoại gây ra. Cái khổ của sự hiện hữu duyên sanh trong vòng sanh tử luân hồi bất tận này nói chung do sự hiện hữu của vô thường dẫn đến việc thiết lập các thành phố, làng mạc và nhiều hình thức liên kết khác nhau trong thế gian. Sự thay đổi ấy cũng tạo ra những nỗi lo về bão lụt, hoả tai, và các hiểm nguy bên ngoài khác. Nếu tâm không vô thường hay tâm không bị thay đổi thì sẽ không có gì trong thế gian này đáng để sợ hãi, khiếp đảm, tuyệt vọng, hay lo lắng, buồn rầu nữa.

Chấm dứt phần giải thích về Hoại Khổ

Khổ-Khổ (Khổ Thân và Khổ Tâm)

Cả hai, khổ thân và khổ tâm này đều được gồm trong hành khổ và hoại khổ. Hơn nữa, tất cả các loại khổ giống như khổ sanh đã được đề cập trong Sacca Vibhaṅga (Đế Phân Biệt), Tiểu Kinh Khổ Uẩn (Cūḷadukkha-kkhandha Sutta) và trong Jarā Sutta (Kinh Già) của Mahāniddeśa Pāḷi (Quảng Thuyết) thuộc về loại khổ tâm. Tất cả các loại khổ thuộc dục giới, sắc giới, và vô sắc giới đều bao gồm trong đặc tính khổ của tâm. Do đó, việc thực chứng thẩm biến tri về khổ rất quan trọng. Sau khi chứng đắc Đạo Quả A-la-

hán nó mới thành tựu đầy đủ. Các bậc Nhập-lưu, Nhất-lai, và Bất-lai chỉ thành tựu phần nào mà thôi.

Thẩm Biến Tri Vô-Ngã (anatta-pariññā), có ba loại:

1. Vô-ngã phải được biết nhờ vô thường,
2. Vô-ngã phải được hiểu nhờ khổ,
3. Vô-ngã phải được thực chứng nhờ thấy nó không tuân theo ước muốn của một người

Loại thứ nhất có thể được thực chứng sau khi phân biệt rõ sự thực về vô thường. Loại thứ hai có thể được hoàn thành sau khi hình dung ra sự khổ đau (của cái bị vô thường). Nếu hai loại này được nhận thức rõ thời trí liên quan đến bản chất không tuân theo ước muốn của một người sẽ được thành tựu. Vô ngã có nghĩa là không có thực chất, cơ sở hay cốt lõi trong một người. Nó không phải thực chất, cơ sở hay cốt lõi của tôi. Nếu vô thường được phân biệt rõ thời sự vắng mặt của cốt lõi (vô ngã) cũng sẽ được thực chứng.

Nó phải được phân biệt như thế nào? Phàm phu mù loà chấp vào khái niệm “Tôi thấy” và “Tôi là người hiện hữu suốt cuộc đời tôi.” Nhân cách hoá nhãn-thức, ý niệm “Tôi thấy” được nắm lấy. Người ta nghĩ nhãn-thức là thường hằng giống như cái “Tôi” và là bản chất thường hằng của một người. Nếu sự xuất hiện và biến mất không ngừng của nhãn thức được phân biệt rõ thời người ta sẽ nhận ra rằng khái niệm tự kỷ trung tâm (tôi

thấy) là một thứ và nhãn thức là một thứ khác. Lúc đó sự việc nhãn thức không có sự thường hằng và cốt lõi đã được phân biệt. Đối với các loại thức còn lại cũng cần được phân biệt theo cách tương tự.

Sự Bền Vững và Cốt Lõi

Nhiệm vụ thấy (của nhãn-thức) được xem là vững bền trong suốt đời người, và nó cũng được xem là bất khả hoại. Đó là khái niệm về sự bền vững và cốt lõi (dhuva sāra cốt lõi thường hằng). Nếu sự xuất hiện và biến mất không ngừng của nó được phân biệt người hành thiền có thể nhận ra nó không có bất kỳ sự vững bền hay bản chất nào cả. Đối với các loại thức khác cũng cần phải được phân biệt hay quán theo cách tương tự).

Lạc và Cốt Lõi

Thấy là một chức năng tuyệt vời, một khả năng thú vị mang lại niềm hạnh phúc ưu việt, vô biên. Nó đáng tin cậy và lợi ích. Với thị lực tốt, một người có thể ngang bằng với những người khác. Họ có thể nhìn thấy Mặt Trời và Mặt Trăng. Có thể biết được phương hướng như đây là hướng Đông, đây là hướng Tây,... Họ có thể nhận ra các màu sắc, đường phố và nhà cửa,

để hiểu được ý nghĩa của các nghề nghiệp khác nhau. Khi so sánh với người mù, kiến thức dựa trên khái niệm phát sanh từ việc thấy được cho là lạc (*sukha*) và có cốt lõi (*sāra*).

Con người không thể thoát khỏi nhu cầu về lửa cho việc thắp sáng và nấu ăn. Lửa vô cùng hữu dụng, lợi ích và được người tìm kiếm nó thích thú. Nhưng nó lại vô ích đối với người không cần nó.

Lửa rất hữu ích đối với con người vốn không thể sống thiếu nó. Lửa mang lại lợi ích và sự thích thú. Tuy nhiên, lửa cũng có thể đốt cháy mọi thứ nó tiếp xúc. Nó có thể làm hại người dùng nó, làm hại tài sản và cả những người trong gia đình họ. Nó có thể đốt cháy tất cả thành tro bụi. Tuy nhiên, người ta không thể sống không có lửa và dù biết nó nguy hiểm vẫn thích thú. Tương tự, nhãn-thức rất được quý trọng và hữu ích vì sự cần thiết của nó gắn liền với việc có thân người. Chức năng của nó có rất nhiều. Nó hữu dụng, lợi ích và khả ý. Do đó, sự dính mắc vào nó cũng tăng lên. Vô số những ngọn lửa địa ngục xuất phát từ nhãn-môn là do nhãn-thức. Cũng vậy vô số những bất thiện nghiệp như sát sanh đều được thực hiện vì nó. Người ta không thể thoát khỏi cái vòng khổ đau bất tận này bởi vì đã chấp nhãn-thức như là “Tôi thấy.”

Ngay cả lúc này đây, những nguy hiểm của khổ luân (vòng khổ đau), những đoạ xứ, và địa ngục A-tỳ (*Avīci*) vẫn đang bám theo tất cả chúng sanh. Như đã

để cập ở trước, nhãn-thức giống như một kẻ sát nhân. Tuy nhiên, kẻ phạm phu mù loà không thể thấy được nhiệm vụ đích thực của nó, vì thế họ dính mắc vào nó nghĩ rằng nó là một phước báu to lớn và tuyệt vời. Theo cách này, những người đã có sẵn cơ cấu đau khổ trong năm uẩn nghĩ rằng nhĩ-thức là một phước báu lớn. Tỷ-thức, thiệt-thức, thân-thức, sự hiểu biết, bố thí, giữ giới, và hành thiện cũng được xem là những phước báu. Vô số những lỗi lầm của nhãn thức để cập ở trên đã không được người ấy quán hay phân biệt.

Bạn phải áp dụng các phương pháp trên cho sáu loại thức như sau. Tham ái, ngọn lửa của vòng tái sanh luân hồi, xem các nhóm tâm sở như niệm, tuệ, tín, v.v...; các nhóm sắc như sự giãn nở (địa đại), sự kết dính (thủy đại); các chi phần như đầu, mình, chân, tay, mắt, tai, mũi, lưỡi,... là tốt. Đó là lý do tại sao thân quyến, nhà cửa, đá quý, vàng bạc, bạn bè và những thứ xa hoa của đàn ông, chư thiên, Phạm thiên được cho là tốt và cao quý.

Đây là sự giải thích về niềm vui và bản chất, vốn đã ăn rễ rất lớn và vững chắc trong các chúng sinh.

Cốt lõi tự ngã (*atta-sāra*) đã được đề cập. Trong trường hợp của vô-ngã (*anatta*), sáu loại thức không có cốt lõi thường hằng (*nicca-sāra*), cốt lõi vững bền (*dhuva-sāra*) và không có cốt lõi lạc (*sukha-sāra*).

Về cấu trúc vật lý chúng không thường (*nicca*), không bền vững (*dhuva*), và không có tự ngã (*atta*), hay

linh hồn (*jīva*). Điều này đã được giải thích ở trên. Trong trường hợp của vô-ngã, tại sao nó không thể quản được với nghĩa không tuân theo ước muốn của một người? Người ta có thể hỏi, “Chúng ta không thể nhìn và thấy theo ý thích sao?” “Thân này không thể được mang đi bất cứ chỗ nào chúng ta muốn sao?”

Trong ví dụ về kẻ sát nhân, khả năng để tiếp tục (sống) bất cứ nơi nào con người đi phải được hiểu bằng việc chữa lành liên tục, bằng sức đề kháng bên trong, bằng phương thuốc cứu chữa, và sự điều trị nhờ vậy người ta mới thoát khỏi cái chết bất đắc kỳ tử. Trong ví dụ này, việc chữa bệnh không phải được thực hiện theo lệnh của một người. Nó cũng không tuân theo quyền lực của một người do sợ hãi và tôn trọng. Có thể nói việc chữa bệnh là do phương thuốc cứu chữa và điều trị thực hiện. Việc chữa bệnh phải được tiến hành đúng lúc. Trước tiên người ta phải phục vụ hay chăm sóc. Chính sự chăm sóc của ngày hôm qua có thể tạo ra sự chữa lành của ngày hôm nay.

Điều đó giống như câu nói: ***“Nếu bạn có thể làm một kẻ nô lệ trong suốt cuộc đời bạn Tôi sẽ luôn luôn phục vụ bạn.”*** Chữa lành bệnh chỉ xảy ra do sự phục vụ và chịu đựng không ngừng để thiết lập nguồn dinh dưỡng mới cho các hoạt động. Nó không nằm dưới sự kiểm soát hay chi phối của một người. Nó là kết quả của sự phục vụ như nô lệ trước đó cho cái mà người ta

chấp lầm là một nguồn lạc thú hay sự hưởng thụ của họ.

Lửa và ánh sáng của ngọn lửa xuất hiện cùng nhau và biến mất cùng một lúc. Tương tự, tâm và các tâm sở xuất hiện và biến mất cùng nhau. Nếu nhận ra vô thường trong tâm thời sự thật về vô thường trong nhóm tâm sở ấy cũng đã được nhận ra. Nếu khổ và vô ngã được nhận ra trong tâm chúng cũng đã được nhận ra trong nhóm danh pháp ấy. Trí phân biệt cũng tương tự như vậy. Đây là sự hoàn thành tự động về nhiệm vụ của trí liên quan đến các danh uẩn.

Những người không có kiến thức về Vi-diệu-Pháp không thể phân biệt được Tâm và các tâm sở. Họ nghĩ rằng tham và sân là tâm. Trong thiền minh sát thì ý nghĩ này có thể hữu ích. Những người hướng dẫn thiền minh sát phải dạy cho họ cách để thành tựu mục đích với một tâm duy nhất chứ không dạy những cái tên khác cho các tâm sở.

Một người có thể đã từng được nghe nói về tham (lobha), sân (dosa), và si (moha). Nếu có ai đó ngắt lời họ và hỏi những câu hỏi về chúng họ sẽ giải thích bản chất của tâm một cách thoả đáng.

Thẩm Biến Tri Sắc Uẩn

Nếu hành giả đã phân biệt được tâm là khác với sắc uẩn bằng trí biến tri, thời hành giả cũng có thể đạt đến biến tri về vô thường của sắc uẩn bằng sự phân biệt ấy. Nó (sắc uẩn) sẽ được thấy là vô dụng, không phải một chúng sinh, không phải một linh hồn, và không phải một bản ngã. Nó không có cốt lõi giống như thân cây chuối hay một khúc cây bông vải (*Lombax Heptaphyllum*).

Sắc uẩn giống như một con rô-bốt hay con rối lớn. Tâm phải được thấy như người điều khiển rô-bốt hay người thao tác con rối ấy. Liên quan đến trí biến tri khổ, bất cứ khi nào đặc tánh khổ được đề cập, đặc tánh của sắc uẩn đã được bao gồm. Nó được nhận ra bằng tưởng khá thô về vô thường, già, bệnh và chết do lường tượng đến thân cây chuối hay một khúc gỗ bông mục nát. Điều này mang đến cho người ta một cơ hội để tự động nhận ra nhiệm vụ của trí biến tri về sắc uẩn. Sau khi đã đạt đến trí này người hành thiền không đòi hỏi phải hành cao hơn nữa. Vì có thể họ đã nỗ lực thực hành cao hơn rất nhiều lần ở vô lượng kiếp quá khứ rồi. Tuy nhiên, sự chấp thủ của họ vào khái niệm về một tự ngã trú trong tâm đã ngăn cản khiến họ không thể cắt đứt tham ái và chấp thủ đối với tâm. Nói cách khác, họ không thể theo cách của tri biến tri nữa. Bởi vì họ đã cố gắng để thành tựu tâm của một con người, một chư thiên hay Phạm thiên rất nhiều lần rồi. Những nỗ lực của họ mới chỉ hoàn thành một phần. Có

thể nói đó chỉ là những sự hoàn thành nhất thời, lừa gạt, lầm lẫn, sai hướng, bóp méo và không đúng mà họ đã chán làm. Tuy nhiên, những ngọn lửa của địa ngục A-tỳ vẫn thiêu đốt trong tâm họ. Cái khổ vì sự hoàn thiện vẫn chưa chấm dứt. Họ không có cơ hội để thoát khỏi nó trong tương lai và vì thế nó vẫn tồn tại.

Đây là một ví dụ về cách những sự hoàn thiện này đã đánh lừa, dẫn đi sai hướng và bóp méo như thế nào. Giả sử có một cái hố rộng và sâu một lý (league khoảng 3 dặm) chứa đầy than củi keo. Người ta chỉ nhận ra than hồng khi họ ở trong hố. Sau khi trèo lên miệng hố, họ tìm thấy một số con đường cách không xa mà họ có thể đi theo. Một số con đường dẫn trở lại hố sau khi đi khoảng 500 mét. Một số dẫn trở lại hố sau khi đi khoảng hai dặm, bốn dặm, hoặc sáu dặm. Chỉ có một con đường duy nhất không dấu vết dẫn đến một đô thị xa xôi không đưa trở lại cái hố than hồng ấy. Sau khi bị rơi vào hố than hồng và chịu nhiều khổ đau, một số người cố gắng trèo lên đến miệng hố, bò ra ngoài và chạy đi. Tuy nhiên họ đã đi theo con đường quen thuộc mà nhiều người khác trước họ đã đi. Đây là những con đường quanh co và không rõ ràng vốn chỉ dẫn trở lại cái hố. Vì thế họ đã nhiều lần rơi xuống hố trở lại. Con đường chính thẳng nhưng không bằng phẳng và chỉ một ít người sử dụng, vì thế họ đã không chọn nó. Hãy ghi nhớ ví dụ này.

Vào lúc chứng đắc Đạo Quả A-la-hán, đạo có thể cắt đứt sự sanh khởi liên tục của sáu loại thức và tham ái với một nhát kiếm trí tuệ, và dập tắt những ngọn lửa của địa ngục A-tỳ đang đốt cháy bên trong, chấm dứt tất cả các loại khổ kể cả cái khổ của sự hoàn thiện cũng biến mất không còn dấu vết. Để chỉ ra sự thật đó Đức Phật đã tuyên bố:

“Này các Tỳ-kheo, nếu thức thực (*viññāṇe āhāre*) được biến tri (*pariññāte*) danh và sắc (*nāma-rūpa*) cũng được biến tri (*pariññātaṃ*). Với sự hiểu biết đầy đủ (*biến tri*) về danh-sắc (*nāma-rūpa pariññāte*) vị thánh đệ tử (*Ariyasāvaka*) không có gì (*natthi kiñci*) phải làm thêm nữa (*uttari karanīyaṃ*) trong việc thực hiện đời phạm hạnh cao thượng; Ta tuyên bố như vậy (*iti vadāmi*).”

Sự thành tựu của nhiệm vụ thẩm biến tri được mô tả bằng ví dụ về một kẻ phản loạn chịu sự trừng phạt của vua phải bị đâm một trăm nhát giáo vào buổi sáng, một trăm nhát vào buổi trưa, và một trăm nhát vào buổi tối. Cần phải nhớ rằng thân này bao gồm các danh uẩn và sắc uẩn. Cửa (môn) của danh uẩn là sáu loại thức. Sáu đối tượng — sắc, thanh, hương, vị, xúc và tư duy đi vào danh uẩn của thân này qua cánh cửa của sáu thức ấy. Chúng cũng giống như những kẻ nổi loạn, những kẻ sát nhân, đốt cháy toàn bộ các ngôi làng. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy, “*Corā gāmaghātakāti kho, bhikkhave, channetaṃ bāhirānaṃ*

āyatanānaṃ adhvacanāṃ.” Có nghĩa là sáu đối tượng giác quan giống như những kẻ nổi loạn hay những kẻ cướp phá huỷ hết các thành phố và làng mạc vậy.

Ở đây “cửa” hay “môn” muốn nói đến chỗ mà sự xuất hiện rõ ràng của thức khởi sanh khi một đối tượng giác quan tiếp xúc với bất kỳ phần nào đó của thân. Chúng giống như những cánh cửa kính trong suốt. Tất nhiên chúng không phải là những cánh cửa để mở ra mở vô, mà chỉ là nơi mà sự nhận thức đối tượng xảy ra. Sự xuất hiện của các nhóm đối tượng đi kèm với sự nhận thức của tâm và chúng làm phát sanh sự xâm nhập vào danh thân (mental body) hay nhóm các tâm sở giống như xúc, thọ, v.v... Sự xâm nhập đó khiến cho tình trạng trở nên hỗn loạn giống như trong ngôi làng Thượng Chindwin (Upper Chindwin)³⁵ phải chịu những cuộc tấn công của các nhóm phiến quân, trộm cướp, sư tử, hay các bộ tộc man rợ. Chúng là những sự nổi loạn của tham, sân, v.v... và thuộc về nhóm danh pháp. Suy nghĩ, chuyện trò, nói năng, khóc, cười, ca hát, ngâm thơ, cãi nhau và những chuyển động của thân cũng là những sự nổi loạn huyên náo của các danh pháp.

Việc dùng hình ảnh những ngọn giáo như một ví dụ đã nói ở trên chỉ ra cho chúng ta thấy sự hoạt động của tâm. Kẻ nổi loạn bị kết án giống như một người hay một chúng sanh. Ba trăm cú đâm bằng giáo

³⁵ Chindwin: một ngôi làng ở phụ lưu sông Irrawaddy Miền Điện

một ngày giống như sáu loại thức. Những cái lỗ do giáo đâm ở khắp cơ thể giống như sự xuất hiện của sáu loại thức. Thịt bên trong do những mũi giáo đâm giống như khổ tâm. Như vậy trí biến tri về đặc tính khắc nghiệt của khổ đã được trình bày bằng ví dụ này. Lúc bắt đầu tra tấn cơ thể, tất cả những yếu tố của khổ xâm nhập qua con đường ý môn và điều này được trình bày theo những cách khác nhau trong phần nói về thẩm biến tri khổ.

Nói cách khác, ví dụ này được đưa vào để so sánh với sự thành tựu viên mãn của thẩm biến tri vào lúc đạt đến Đạo Quả A-la-hán. Người bị kết án không thích thú gì khi thấy những kẻ tra tấn đâm mình với những ngọn giáo, hay thấy chính những ngọn giáo, hay khi những ngọn giáo ấy thọc vào thân mình. Người ấy chỉ biết đến sự đau đớn và sợ hãi đang càng lúc càng tăng lên mà thôi. Tương tự, sự nỗ lực của một người để đạt đến thẩm biến tri này cần phải được vận dụng như thế nào để họ ngập tràn sự sợ hãi dưới ánh sáng của thẩm biến tri đó cho đến khi họ không còn bất kỳ tham ái nào đối với sáu đối tượng giác quan hay sáu loại thức hưởng thụ các đối tượng giác quan đã nói ấy. Loại nỗ lực hay tinh tấn này có thể giúp hành giả thành tựu nhiệm vụ của thẩm biến tri. Như vậy, tiêu chuẩn của sự nỗ lực đã được trình bày bằng ví dụ đó và nếu nó được hoàn thành thời họ có thể trở thành một bậc A-la-hán. Đối với những người đã trở thành bậc A-la-hán, ý

thức về sự sợ hãi, trí về khổ và trí về sự nhàm ghét được thiết lập một cách vững chắc. Đó là lý do vì sao sự chứng diệt (*nirodha-samāpatti*, còn gọi Diệt Thọ Tướng Định), sự diệt của sáu loại thức trong bảy ngày được gọi là Diṭṭhadhamma Nibbāna (現法涅槃 Hiện Pháp Niết Bàn). Đó là sự chứng đắc mà một người không muốn chịu đựng sự nổi loạn của bốn danh uẩn cùng với sáu loại thức theo sự xúi giục của sáu đối tượng giác quan được hưởng. Sự chứng đắc ấy gọi là sự chứng diệt và điều đó rõ ràng cho thấy sự sanh khởi của sáu loại thức là một tổn hại lớn đối với các vị A-la-hán. So sánh với các ví dụ, cả sáu loại thức và những trạng thái tự nhiên của tam giới cần phải được quán để phân biệt. Là kẻ nô lệ của lúa gạo, người ta chỉ có thể có được lúa bằng cách cày bừa cánh đồng. Hãy lưu ý đến tất cả theo cách này.

Trong thế giới này, người ta trở thành kẻ nô lệ bởi vì họ vay mượn tiền và đất đai của người gọi là ông chủ rồi trả lại bằng cách phục vụ. Bạn có thể sống trong một căn nhà có những dịch vụ điều trị (thuốc men), thực phẩm và quần áo nhưng phải trả giá. Các vị Vua và các nhà cai trị được gọi là chúa tể của thân dân. Tuy nhiên, họ không thể cai trị theo cách giúp mọi người thoát khỏi cái khổ của sự hiện hữu duyên sanh, vốn được duy trì bằng rất nhiều sự nỗ lực và khổ đau do tính chất thay đổi của thân người được. Thực sự thì ngay cả chính sự sống và thân của mình nhà vua hay

nhà cai trị ấy cũng không thể cai quản được. Người ta sợ quyền lực và sự tra tấn có thể xảy ra của nhà vua và họ cũng chỉ tuân theo lệnh của ông ta tới ngang mức nào đó mà thôi. Vua có thể cai trị họ như vậy.

Do tự do suy nghĩ, nói năng và những hoạt động đi và đến của thân dường như tuân theo ước muốn của họ, người ta nghĩ rằng họ có quyền kiểm soát đối với thân mình. Về vấn đề này, có những loại khổ đau khác nhau của các pháp do duyên sanh, được duy trì với rất nhiều phiền phức như phải cho ăn và điều trị y tế, những dịch vụ phải được làm trước, điều này đã được nói trong ví dụ chữa lành ở trên. Là kẻ nô lệ của việc phải cho ăn, điều trị (y tế), và chăm sóc, vào những ngày trước, nên sự hiểu biết, suy nghĩ, nói năng, và những chuyển động của thân được thực hiện cũng chỉ là để duy trì liên tục các thực tại tối hậu mà thôi.

Trên đây là sự giải thích tóm tắt về vô ngã liên quan đến việc không tuân theo ước muốn của một người hay một chúng sinh.

Các yếu tố của Duyên Sanh đã nói trong thẩm biện tri về vô thường rõ ràng là những gì có thể xảy ra liên quan đến nhân mà thôi. Hơn nữa, phạm vi của vô ngã lại quá rộng để có thể giải thích hợp với bài kinh Duyên Hệ (Paṭṭhāna). Nó chỉ dành cho mục đích của bậc Toàn Giác và không phải là yếu tố cần thiết đối với người hành thiền minh sát. Sự am hiểu phần nào đó về nó sẽ là đủ để bạn thành công. Duyên Sanh được trình

bày bằng một mối quan hệ duy nhất của đối tượng trong thẩm biến tri về vô thường đã nói ở trên. Nó được hoàn thành nếu người hành thiền có thể nhận thức và phân biệt theo cách đó.

Trong số ba thẩm biến tri về vô thường, khổ và vô ngã, cần thiết nhất vẫn là thẩm biến tri vô thường. Sau khi thành tựu tri đó các tri còn lại cũng có thể được hoàn thành.

Đoạn Biến Tri Thức Thực (*pahāna-pariññā*)

Giống như bố úy trí, khổ trí (quá hoạn trí), yểm ly trí, và dục thoát trí cho đến Bất Lai đạo, tiến trình đoạn biến tri thức thực hiệp thế và siêu thế cũng cần phải biết như đã được đề cập trong phần nói về thiền trên đoàn thực.

Thiền trên thức thực có thể dẫn đến sự chứng đắc Đạo Quả A-la-hán. Đoạn biến tri thức thực được thành tựu hoàn toàn sau khi tham ái đối với thức chấm dứt vào lúc đạt đến Đạo Quả A-la-hán. Các bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai và Bất Lai chỉ thành tựu thẩm biến tri vô thường và thẩm biến tri vô ngã trong sáu loại thức chứ chưa thành tựu thẩm biến tri khổ. Họ vẫn còn tham ái đối với thức xem chúng như khả lạc. Sự nỗ lực để tu tập bố úy trí, khổ trí, quá hoạn trí, yểm ly trí, và

dục thoát trí của họ vẫn chưa hoàn mãn. Trong quá trình tu tập bố úy trí và khổ trí, cái khổ của thức được nhận biết rõ. Nhưng khi không hành thiền, chúng vẫn được đi kèm với lạc tướng như thường. Những sự xa hoa của con người, chư thiên và Phạm thiên được mừng tượng ra. Tất nhiên chỉ các bậc Bất Lai mới có những suy nghĩ về sự xa hoa của Phạm thiên chứ không phải con người hay chư thiên. Đối với hàng phàm nhân đang cố gắng tu tập minh sát thì lại càng không cần thiết phải nói. Những phàm nhân ấy được nói là có minh sát trí, nhưng họ chỉ có thẩm biến tri hay trí thẩm sát vô thường và vô ngã vững chắc và thường xuyên mà thôi. Họ có thể nhận thức được thẩm biến tri khổ trong quá trình quán, nhưng vào những lúc khác khái niệm về lạc vẫn tái hiện lại như thường. Trong quá trình tu tập bố úy trí, khổ trí và yểm ly trí, thẩm biến tri về khổ sẽ dần dần phát triển và người hành thiền đạt đến Nhập-lưu đạo vào lúc thân kiến diệt hoàn toàn. Sau đó người hành thiền tiến hành tu tập Phản-khán trí (*paccavekkhaṇa-ñāṇa*). Sau khi xuất khỏi Phản khán trí, lạc tướng sẽ vẫn xuất hiện lại. Nếu người hành thiền là một người tại gia cư sĩ, anh ta hay cô ta vẫn có thể hưởng những lạc thú, sự giàu sang, và đời sống gia đình như bình thường. Một số người nghĩ lầm rằng những người hành thiền thành công sẽ thực sự không thể sống vui vẻ trong những vấn đề hoạt động thể xác.

Đây là một ví dụ. Có hai cây có độc. Rễ cái của một cây đã bị chặt đứt hoàn toàn, trong khi cây kia vẫn giữ hình dạng ban đầu của nó. Mặc dù rễ cái của cây thứ nhất đã bị chặt đứt, nó cũng không khác gì với cây bình thường vì nó vẫn có những cái rễ nhỏ và toàn bộ thân cây trên đất vẫn có nhựa sống. Nói chung nó vẫn xum xuê. Cây đó thuộc về một loại cây có nhiều nhựa sống và sự xum xuê của nó chỉ đang giảm từ từ và đều đặn. Cây bình thường không ngừng tươi tốt và có thể sinh sôi nảy nở ra những cây độc khác để tạo thành một rừng cây lớn. Đối với những con mắt bình thường, sự xum xuê của hai cây là như nhau. Tuy nhiên có một sự khác biệt như đã nói trong ví dụ ở trên. Sự xum xuê, tươi tốt của hạng phàm phu có trí minh sát nhận thức và bậc Thánh nhập-lưu khác với sự tươi tốt của những kẻ phàm phu mù loà. Vô minh không làm ra hạnh phúc, mà dễ tạo tội lớn và sự thật đó đã được trình bày với ví dụ.

Chấm dứt đoạn biến tri thức thực.

Sự thành tựu ba biến tri trong thức thực dẫn đến sự thành tựu thẩm biến tri danh-sắc. Sau khi đã thành tựu ba biến tri trong ba loại—thức, danh và sắc ấy, thời không còn những nhiệm vụ của sự hoàn thiện cho đạo và quả nữa. Để chỉ ra sự thật này, Đức Phật nói: —

“Này các Tỳ-kheo nếu thức thực (*viññāṇe āhāre*) được biến tri (*pariññāte*) thời danh và sắc cũng được biến tri. Với sự biến tri danh-sắc (*nāma-rūpa pariññāte*)

vị Thánh Đệ tử (*ariyasāvakassa*) không có gì cần phải làm (*karanīyam*) thêm nữa đối với việc thực hành phạm hạnh cao thượng; Ta tuyên bố (*vadāmi*) như vậy (*iti*).”

Thẩm Biến Tri Xúc Thực

Bây giờ việc hành thiền trên xúc thực sẽ được giải thích. Tri biến tri xúc thực đã được đề cập trong ba danh thực. Theo những lời của Đức Phật: “Vị ấy thức tri đồ ăn (*āhāraṃ jānāti*)”, sự phân biệt khổ để phải được trình bày phù hợp với mười lăm vòng xoay của khổ đối với thức thực. Thức và xúc là những cộng sự thân thiết, với sự sanh và diệt cùng nhau, dù theo nhiệm vụ chúng được đề cập cái này rồi mới đến cái kia. Thức giống như cánh cửa mở của một thành phố. Xúc giống như người giữ cửa kiểm tra tất cả những người đi đến gần cổng, dù họ tốt hay xấu. Có rất nhiều ví dụ được dùng theo cách này.

Ở những vị trí đặc biệt, nhiệm vụ của thức dễ nhận thấy trong việc thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và biết đơn thuần. Trong khi nhiệm vụ của xúc thì không rõ ràng. Trong số những đối tượng hay cảnh tốt hoặc cảnh xấu rõ ràng để nhìn, để nghe, v.v..., thì xúc là hiển nhiên. Xúc được đặt tên là nhãn-xúc, nhĩ-xúc, và v.v...

Chấm dứt tri biến tri tóm tắt.

Ba thẩm biến tri xúc (*tīraṇa-pariññā*) cũng giống như thức. Thay vì sáu loại thức thì thay bằng sáu loại xúc. Đoạn biến tri cũng vậy. Hành thiền trên xúc thực có thể thành tựu đạo quả A-la-hán. Sự hiểu biết rõ hay sự biến tri xúc được hoàn thành vào lúc chứng đắc A-la-hán thánh đạo. Nếu nhiệm vụ của tri biến tri (*Ñātapariññā*) được hoàn thành trong xúc thực phù hợp với thức, thời thẩm biến tri về ba loại thọ cũng được hoàn thành. Đoạn biến tri cũng vậy bởi vì xúc và thọ, về nhiệm vụ, rất giống nhau. Lạc Xúc (*sukha samphassa*) và lạc thọ (*sukha-vedanā*) dường như chỉ là một thực thể. Nếu ba sự biến tri khổ trong lạc xúc được hoàn thành, sự biến tri khổ trong lạc thọ chắc chắn cũng được hoàn thành. Do đó những nhiệm vụ còn lại của thẩm biến tri cũng được hoàn thành. Có thể nói Thọ là động lực chính đối với các hữu tình chúng sinh. Tất cả các loại vui thích của con người và chư thiên được gọi là thọ lạc. Cái khổ của những cõi thấp (đọa xứ) và cái khổ mà đa số con người biết là thọ khổ (*dukkha-vedanā*). Sự khát khao và tham muốn đối với sự sống của con người, chư thiên và Phạm thiên cũng chỉ là sự khát khao và tham muốn đối với những cảm thọ lạc của những cõi sống đó. Nếu lạc của những cõi sống đó được nhận thức và phân biệt hay quán là khổ, thời các uẩn danh-sắc của những cõi sống ấy đều trở thành vô giá trị. Đó là lý do vì sao Đức Phật tuyên bố:

“Phasse, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso vedanā pariññātā honti. Tisu vedanāsu pariññātāsu ariyasāvakassa natthi kiñci uttari karaṇīyanti vadāmi,”
(S.ii.99)

“Này các Tỳ-kheo! Nếu xúc thực được biến tri (hiểu rõ), thời ba loại thọ cũng được biến tri (tisso vedanā pariññātā honti). Sau khi ba loại thọ được biến tri, Ta nói rằng, vị thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.”
(S.ii.99)

Đây là một ví dụ về sự hoàn thành của ba loại tri biến tri. Có một con bò không có da. Nó không có da trên bất cứ phần thân nào của nó và nhìn giống như một cục thịt đỏ. Những con chó, quạ, kên kên, ruồi mòng và ruồi xanh cắn và mổ khiến nó phải bị sưng phồng nhiều chỗ như nước thủy triều dâng. Nếu nó đi vào những bụi cây nó bị những cành cây lớn, cành cây nhỏ, lá và gai, đâm vào khiến cho cái khổ của nó trở nên giống như một trận triều cường vậy.

Ý nghĩa của ví dụ trên là thế này. Con bò giống như thân của các hữu tình chúng sinh. Tình trạng không có da giống như thức thực. Thức là một cánh cửa rất trong sáng và luôn luôn mở. Xúc thực giống như khối thịt đỏ chịu sự đau đớn khốc liệt ngay cả khi bị xúc chạm nhẹ nhàng. Những vật hữu tình và vô tình bên ngoài được ví giống như sáu loại cảnh (đối tượng giác quan).

Nếu thân của các chúng sinh kể cả thân của tôi và của bạn bị xúc chạm bởi những cảnh khó chịu như sức nóng mặt trời, gió nóng, lửa, ruồi, muỗi, chấy, rệp, v.v...thời không chỗ nào mà thọ khổ không thể sanh. Thọ khổ sanh khởi không ngừng bởi vì những đối tượng hay cảnh khó chịu ấy rất nhiều. Tuy nhiên, đó chỉ là ví dụ điển hình về sự hoàn thành ba loại biến tri trong tất cả các loại xúc và thọ đi kèm với lạc và khổ trong các cõi người, trời và Phạm thiên mà chỉ bậc A-la-hán mới đạt đến được.

Biến Tri Tư Niệm Thực (*Sañcetanā*³⁶)

Về tư niệm thực, tri biến tri cũng giống như thức thực đã được đề cập trong bản chất của sự biến tri ở phần nói về phân tích ba danh thực với mười lăm vòng xoay của khổ ở trên. Thâm biến tri và đoạn biến tri cũng cần hiểu giống như trong thức thực. Thay vì sáu loại thức, thì là sáu loại tư niệm chẳng hạn như sắc tư hay sắc do tư niệm sanh (*rūpa-sañcetanā*) sẽ được giải thích.

Nếu ba loại biến tri về tư niệm thực được quán triệt, thời ba loại ái (*taṇhā*) được đánh bại. Đó là dục ái (*kāma-taṇhā*), sắc ái (*rūpa-taṇhā*) và vô sắc ái (*arūpa-*

³⁶ 思 (tư), 故思 (cố tư, cố ý). -kamma 故思業 (cố tư nghiệp, nghiệp cố ý)

tañhā). Ba loại ái này sẽ được giải thích dưới dạng Tư Niệm (*Sañcetanā*) — vốn sẽ ném chúng sanh vào kiếp sống kế — và tham ái. Trong những phân tích về ba danh thực, tư niệm được ví giống như người đánh xe dùng roi đánh và điều khiển con ngựa kéo xe. Cũng vậy, tư liên tục điều khiển bốn danh uẩn từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Tuy nhiên, chúng chỉ nối được với kiếp sau với sự trợ giúp của tham ái, tập đế. Nói cách khác, không có sự giúp đỡ của tham ái bốn danh uẩn không thể đi đến kiếp sau.

Đây là ví dụ. Đất khô bình thường không thể làm thành những viên đạn (súng thần công) để bắn qua bờ bên kia được. Chúng sẽ không đến được bờ bên kia, mà phân tán gần họng súng bởi vì chúng không có sự kết dính. Nếu đất bình thường được nghiền nhuyễn và trộn với đất sét ướt để kết dính giống như bê tông và nung thành những viên đạn súng thần công, chúng có thể được sử dụng để bắn qua bờ bên kia. Những viên đạn ấy sẽ vươn đến bờ bên kia và đánh trúng mục tiêu để huỷ diệt. Điều này là do tính chất kết dính. Hãy ghi nhớ ví dụ này.

Tư (*sañcetanā*) của vị A-la-hán cũng giống như đất nghiền nhuyễn không có sự kết dính. Mỗi hành động của thân, của lời nói và ý của các ngài dù được đi kèm bởi Tư nhưng không có sự kết dính của tham ái. Mỗi Tư hoàn toàn biến mất (diệt) ở cuối của tiến trình tâm (*javana-vithi*) trước khi nghiệp được hoàn thành

(*kamma-samaṅgita*). Tư của phàm nhân (*puthujjhana*) và các bậc thánh hữu học (*sekha*) cũng giống như những viên đạn súng thần công làm bằng đất được chuẩn bị với những vật liệu kết dính. Tư ở mỗi lần xuất hiện của ba loại nghiệp được đi kèm bởi chất kết dính của tham ái và sau khi tiến trình tâm chấm dứt nó lại tiếp tục khích lệ chuỗi tâm kế tiếp để gieo những hạt giống của nghiệp hoàn thành trước khi nó diệt. Tham ái là chất kết dính tự nhiên, nó gắn chặt với sự chấp thủ vào “thân của Tôi”, “tâm của Tôi”, “sự mong muốn của Tôi”, v.v... Đây là sự kết hợp của tư và tham ái ném chúng sanh vào kiếp sống khác.

Do đó, nếu tư được quán như một cái bình khổng lồ hoặc hạt giống to lớn của khổ, ba loại ái cũng sẽ được xem giống như vậy. Không cần phải nói về sự sáng tạo kiếp sống, danh và sắc của chúng. Vì lẽ đó Đức Phật dạy: —

“*Manosañcetanāya, bhikkhave, āhāre pariññāte tisso taṇhā pariññātā honti. Tīsu taṇhāsu pariññātāsu ariyasāvakassa natthi kiñci uttarikaraṇīyanti vadāmi.*” (S.ii.99)

“*Này các Tỳ-kheo! Nếu tư niệm thực được biến tri (pariññāte, biến tri hay hiểu biết rõ), ba loại ái cũng được biến tri. Sau khi đã biến tri ba loại ái, ta nói rằng vị thánh đệ tử không có gì cần phải làm thêm nữa.*”

Ví dụ trong trường hợp này là một ngã tư đường nơi mọi người thường qua lại. Bên cạnh giao lộ đó có

hai cái hố lớn đầy than hồng. Hai người đàn ông khỏe mạnh sống gần hai cái hố than này sẽ nắm lấy những người đến gần rồi ném họ vào hai cái hố đó.

Các cõi khổ hay bất hạnh (*duggati, khổ thú*), và các cõi vui hay hạnh phúc (*sugati, lạc thú*) đầy những ngọn lửa phiền não được ví giống như hai hố than hùng lớn ấy. Các loại tư thiện và bất thiện giống như hai người đàn ông khỏe mạnh. Tâm sở tư mãnh liệt ném các chúng sinh vào kiếp sống khác cũng giống như bị ném vào những hố than hồng vậy. Tóm lấy bất cứ người nào đến gần giống như chấp thủ vào những sự xuất hiện nhất thời và liên tục của thức và tư niệm trong tự thân với tham ái, ngã mạn và tà kiến, xem như “đây là Tôi, tâm của tôi, ý nghĩ của tôi, ước muốn của tôi, sự bố thí của tôi, giới của tôi, thiện nghiệp của tôi, v.v...”

Một người có ước muốn và chấp thủ đối với những tư niệm ấy giống như người lữ hành ngu dốt bám lấy những người đàn ông khỏe mạnh ném người ta vào hố than hồng. Do bám chấp người ấy bị lôi cho đến cận kề cái chết. Sau khi chết họ bị ném vào kiếp sống khác.

Sở dĩ người bám chấp bị lôi đi là vì họ dính mắc vào ý thức và tư như “Tôi, của tôi, và tự ngã của tôi,” và họ không cố gắng tu tập Bát Chánh Đạo để đoạn trừ tham ái, ngã mạn, và tà-kiến ấy. Hơn nữa, họ hưởng thụ những dục lạc thế gian theo ước muốn của họ, và

phần đầu chỉ vì những điều kiện tốt đẹp thế gian chứ không chú ý đến sự tu tập minh sát. Một người cố gắng một cách siêng năng để đạt đến tuệ giác trên đạo lộ, ghi nhận và cắt đứt dòng ý thức và tư niệm vốn thích thú trong những chuyện thế gian sẽ không thể bị tư niệm ấy lôi đi.

Đến đây chấm dứt sự giải thích về tư niệm thực. Và đến đây cũng chấm dứt phần giải thích về bốn loại đồ ăn (thực) có thể trừ diệt mọi khổ đau chỉ bằng một sự chứng ngộ Pháp (Dhamma) duy nhất giống như một rễ cây thuốc duy nhất có thể chữa lành mọi loại bệnh vậy.

Giải Thích Về Danh và Sắc

Bây giờ tôi sẽ giải thích tóm lược về năm uẩn:—sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tưởng (*saññā*), hành (*saṅkhārā*) và thức (*viññāṇa*).

Tư niệm thực chủ yếu được gọi là Hành (*saṅkhārā*). Do đó, thức uẩn và hành uẩn không có những sự kiện đặc biệt cần phải giải thích thêm. Sắc có liên quan mật thiết đến đoàn thực và nó có thể được bao gồm trong sự giải thích về đoàn thực. Thọ và tưởng rất giống với xúc và có thể được xem xét trong xúc thực. Theo Kinh Salla³⁷ và Kinh Cūḷatanhāsankhaya

³⁷ Salla: 箭, tiến (mũi tên), Salla Sutta S.iv,207

*(Tiểu Kinh Ái Đoạn Tận)*³⁸ nhiệm vụ của thiền có thể được thành tựu chỉ bằng một mình thọ. Trong Kinh

-Này các Tỷ-kheo, có ba cảm thọ này. Thế nào là ba? Lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ. Lạc thọ, này các Tỷ-kheo, cần phải thấy là khổ. Khổ thọ cần phải thấy là mũi tên (tiền). Bất khổ bất lạc thọ cần phải thấy là vô thường.
- Khi nào, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo thấy được lạc thọ là khổ, thấy được khổ thọ là mũi tên, thấy được bất khổ bất lạc thọ là vô thường; thời này các Tỷ-kheo, đây gọi là Tỷ-kheo có chánh kiến, ái được đoạn tận, kiết sử được hủy hoại. Với minh kiến chọn chánh đối với ngã mạn, vị ấy đoạn tận khổ đau.
- *Ai thấy lạc là khổ,
Thấy khổ là mũi tên,
Với bất khổ bất lạc,
Thấy thọ là vô thường,
Tỷ-kheo ấy chánh kiến,
Liễu tri các cảm thọ.
- Vị ấy liễu tri thọ,
Hiện tại không lậu hoặc,
Mạng chung, bậc Pháp trú,
Đại trí vượt ước lường.* (S.IV, 207 HT Minh Châu dịch)

³⁸ “When a bhikkhu has heard that nothing is worth adhering to, he directly knows everything; having directly known everything, he fully understands everything; having fully understood everything, whatever feeling he feels, whether pleasant or painful or neither-painful-nor-pleasant, he abides contemplating impermanence in those feelings, contemplating fading away, contemplating cessation, contemplating relinquishment. Contemplating thus, he does not cling to anything in the world. When he does not cling, he is not agitated. When he is not agitated, he personally attains Nibbāna.

He understands: ‘Birth is destroyed, the holy life has been lived, what had to be done has been done, there is no more coming to any state of being.’ Briefly, it is in this way, ruler of gods, that a bhikkhu is liberated in the destruction of craving, one who has reached the ultimate end, the ultimate security from bondage, the ultimate holy life, the ultimate goal, one who is foremost among gods and humans.” Cūḷatanhāsankhaya Sutta MN.37

“*Khi một vị tỷ-kheo được nghe rằng không có gì đáng để chấp giữ, vị ấy thắng tri các pháp; sau khi thắng tri các pháp vị ấy hiểu rõ các pháp; Sau khi*

Dīghānakkha³⁹ (*Kinh Trường Trảo*), Du sĩ ngoại đạo Dīghanakkha đã đạt đến Đạo Quả bằng cách chỉ quán thọ. Thọ được xem là dễ quán và dễ kiểm soát bằng trí. Trong quán thức (tâm) và xúc, chúng được giải thích kết hợp với thọ. Do đó, những ai muốn thành tựu minh sát (*vipassanā*) nên chú ý liên tục đến các cảm thọ. Những phương pháp trình bày trong phần giải thích về thức như vậy đã khá đầy đủ rồi.

Tưởng làm công việc nhận ra các đối tượng. Từ thời tục sinh, tưởng ghi nhớ tất cả mọi thứ đã gặp như, “Đây là mẹ, đây là cha. v.v...” Khi một người hồi nhớ, chúng sẽ tái hiện trong tâm để cho thấy theo cách ấy. Thức không làm công việc ghi nhớ, mà chỉ làm công việc hay biết. Nhiệm vụ của thức là nhận biết đối tượng đang đi về phía nó. Đối tượng đã gặp sẽ không xuất hiện lại trong sự phản chiếu theo ý thức. Có những thứ mà hiện nay chúng ta biết được là nhờ vào tưởng trước

hiểu rõ các pháp, bất cứ cảm thọ nào vị ấy cảm thọ, dù đó là thọ khổ hay thọ lạc hay bất khổ bất lạc thọ, vị ấy sống quán tánh vô thường, quán tánh tan hoại, quán tánh diệt tận, quán tánh xả ly trong các thọ ấy. Quán như vậy, vị ấy không chấp thủ bất cứ gì ở đời. Do không có chấp thủ, vị ấy không dao động. Do không dao động, vị ấy tự thân đạt đến Niết-bàn. Vị ấy tuệ tri: “Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, không còn trở lui bất kỳ trạng thái hiện hữu nào nữa.” Tóm lại là như thế này, này thiên chủ, khi một vị tỳ-kheo được giải thoát nhờ đoạn tận ái, vị ấy đạt đến cứu cánh tối hậu, sự an ổn tối hậu khỏi các trôi buộc, đời phạm hạnh đã hoàn thành, mục đích đã hoàn thành, vị ấy là bậc tối thắng giữa chư thiên và loài người.”

³⁹ Dīghanakkha Sutta (MN 74. ở một nơi khác kinh này được gọi là Vedanā-Pariggaha Sutta)

đó. Không có tướng người ta sẽ không thể nhớ được tên của chính mình. Thức cho biết đối tượng đã được ghi nhớ bởi tướng. Chính trí tuệ mới có thể vạch trần những trạng thái của tự nhiên nằm ngoài tầm của thức. Mọi sự biểu thị của trí tuệ cũng được tướng ghi nhớ. Trí tuệ không phải là cái ghi nhớ, mà là cái nhận thức rõ. Thức giống như một nhà ảo thuật cho ta thấy cái không thực là thực. Nó tạo ra và cho ta thấy cái không có thành có. Tướng ghi nhớ mọi sự trình diễn của thức như là cái có thật. Trí tuệ chỉ cho biết cái thực tế. Tướng cũng ghi nhớ mọi sự biểu lộ của trí tuệ. Tuy nhiên, chỉ có thức là đang sống cùng với tướng. Trí tuệ là một người bạn không thường xuyên. Trong mọi cuộc tranh luận giữa thức và trí tuệ, tướng đứng về bên thức như một nhân chứng vĩ đại. Đây là bằng chứng:

Trí tuệ nói rằng thân này là vô thường, nhưng thức lại nói nó là thường và xảy ra xung đột. Đưa ra tất cả những ghi nhớ bất biến của nó, tướng làm chứng ủng hộ thường. Những người có thức và tướng thường xuyên quán với trí tuệ như vô thường sẽ phủ nhận và bác bỏ bằng chứng (của tướng) và xác nhận là không thường. Vào lúc chứng đắc Nhập lưu thánh đạo, đội chủ trương thường bị đánh bại hoàn toàn và vô thường được thông qua. Trong trường hợp của lạc và khổ cũng vậy, trí tuệ chỉ hoàn toàn chiến thắng vào lúc chứng đắc đạo quả A-la-hán, và khổ được xác nhận. Trong sự tranh cãi về ngã và vô-ngã cũng vậy, chỉ đến khi chứng

đắc Nhập-lưu, vô-ngã mới được xác nhận. Đây là ví dụ:— do đói, một nữ dạ-xoa biến hình thành một thiên nữ. Mỗi diện mạo của nó đều được thấy bởi thức, ghi nhớ bởi tưởng, chạm trán bởi xúc, hưởng thụ bởi thọ và được cho là rất xinh đẹp. Lòng tham xúi giục, tư niệm phát sanh. Tham yêu thích nó rất nhiều. Lúc đó người ấy trở thành thức ăn của nữ dạ-xoa.

Người có trí cũng xuất hiện theo cách tương tự. Thức nhìn thấy diện mạo của một thiên nữ. Trí tuệ suy luận rằng không có bóng nên biết cô ta là một nữ dạ-xoa. Xúc gặp nữ dạ-xoa. Ở mỗi lần gặp, thọ cảm thấy khổ tâm rất nhiều. Do trí xúi giục và nhiệt tâm tinh tấn, tư muốn thoát (khỏi dạ-xoa) phát sanh. Như vậy những khả năng của tưởng, thức, và tuệ đã được nhận thấy rõ. Thức và tưởng được nguy trang thành trí tuệ trong những người tuệ yếu kém. Những người ấy nghĩ cái biết của tưởng và thức là trí tuệ. Do vậy họ bị đánh lừa bởi thức và tưởng. Đây là cách của tà-kiến. Tà-kiến có ba mức độ — yếu, trung bình và thành thực.

1. Tưởng điên đảo (*saññā-vipallāsa*)
2. Thức (tâm) điên đảo (*citta-vipallāsa*)
3. Kiến điên đảo (*dittṭhi-vipallāsa*)

Tưởng là tà-kiến yếu, thức là tà-kiến trung bình, và kiến (*dittṭhi*) là tà-kiến thành thực. Chúng phát triển từ mức độ yếu đến trung bình và từ đó chúng trở nên thành thực. Hãy hết sức chú ý chớ để bị thức và tưởng đánh lừa.

Chấm dứt phần giải thích về bản chất của tướng.

Ba loại biến tri còn lại không khác với ba loại trong thức và xúc về cách giải thích. Đạo quả A-la-hán có thể được đạt đến bằng cách biến tri một trong bốn danh uẩn này:

1. Thọ uẩn (*vedanakkhandhā*),
2. Tưởng uẩn (*saññākkhandhā*),
3. Hành uẩn (*saṅkhārakkhandha*), và
4. Thức uẩn (*viññāṇakkhandha*)

Biến tri sắc uẩn chỉ có thể dẫn đến Bất-lai. Sau khi đã chứng đắc Bất-lai thì không khó để tiến đến đạo quả A-la-hán vì sự phân biệt (quán) và con đường đã được trù định trước để đạt đến mục tiêu. Nếu không đắc trong kiếp hiện tại này, chắc chắn sẽ tái sinh trong cõi Phạm thiên (*Brahmā*). Điều kiện chứng đắc chắc chắn đã được nhập vào danh sách của những người đã đạt được. Vì thế, các bậc thiện nhân mà giờ đây đã thấy được sự nguy hiểm trong vòng luân hồi ấy nên chọn một trong năm uẩn làm thiện căn bản theo ý thích để hành thiền liên tục và cố gắng với hết sức của mình.

Trong năm uẩn ấy, không nhất thiết phải đề cập đến những phương pháp thiền của bốn danh uẩn vì chúng đã được bao gồm trong bốn danh thực rồi. Sắc uẩn cũng đã bao gồm trong đoàn thực, nhưng để sáng tỏ hơn nó cần sự giải thích thêm. Có hai loại hành giả quán sắc: một có trí tuệ sắc bén (lợi căn) và người kia trí tuệ yếu kém (độn căn). Hành giả lợi căn có thể hoàn

tất công việc chỉ với một từ về sắc. Vị độn căn phải nghiên cứu các đặc tính của địa đại (*paṭhavī*), thủy đại (*āpo*), hỏa đại (*tejo*) và phong đại (*vāyo*), cùng với các sắc phái sinh hay y đại sinh (*upādā-rūpaṃ*⁴⁰) theo những

⁴⁰ Upādā-rūpaṃ 'catunnaṃ ca mahābhūtānaṃ upādāya rūpaṃ' signifies the 24 secondary corporeal phenomena dependent on the 4 primary physical elements, i.e. the sense-organs and sense-objects, etc. (muốn nói tới 24 sắc pháp phái sinh dựa trên bốn đại, đó là sắc căn hay sắc thần kinh, sắc cảnh giới hay sắc đối tượng, v.v...)

24 sắc y sinh (Upādārūpa):

1. Nhân (*Cakkhu*)

2. Nhĩ (*Sota*)

3. Tỷ (*Ghāṇa*)

4. Thiệt (*Jivhā*)

5. Thân (*Kāya*)

(Năm sắc này gọi là sắc thần kinh).

6. Cảnh sắc (*Rūpa*)

7. Cảnh thanh (*Sadda*)

8. Cảnh khí (*Gandha*)

9. Cảnh vị (*Rasa*)

(Cảnh xúc: đất, lửa, gió thuộc sắc đại hiển. Bảy sắc này được gọi là sắc cảnh giới hay sắc đối tượng *gocararūpa* hay *visayarūpa*).

10. Sắc nữ tính (*Itthatta*)

11. Sắc nam tính (*Purisatta*)

(Hai sắc này được gọi là sắc tính hay sắc trạng thái - *bhāvarūpa*).

12. Sắc ý vật (*Hadaya vatthu*)

(Sắc này cũng gọi là *hadaya rūpa* - sắc trái tim; trong chánh tạng bộ *Paṭṭhāna* chỉ gọi sắc này là vatthu để nói đến sắc ý vật).

13. Sắc mạng quyền (*Jīvitindriya*). (Sắc này còn được gọi là *jīvitarūpa* - sắc mạng).

14. Sắc đoàn thực (*Kabalīṅkārahāra*). (Sắc này còn được gọi là *āhārarūpa* - sắc vật thực).

15. Sắc hư không giới (*Ākāśadhātu*). (Sắc này còn được gọi là *paricchedarūpa* - sắc giao giới).

16. Sắc thân biểu tri (*Kāyaviññatti*)

17. Sắc khẩu biểu tri (*Vacīviññatti*)

(Hai sắc này gọi chung là sắc biểu tri *viññattirūpa*).

phân tích trong Kinh. Ngoài bốn đại chúng ra các sắc pháp khác gọi là sắc ý sinh hay sắc phái sinh. Các sắc pháp đã nói phải được nghiên cứu và ghi nhớ. Trong ngôn ngữ thông tục, bốn đại là đất, nước, lửa, và gió. Các sắc khác là nhóm các sắc pháp phái sinh hay y sinh.

Trong sự giải thích bằng một từ (đó là từ Sắc), trí thẩm sát tam tướng (sammāsana ñāṇa, còn gọi tư duy trí 思惟智) quan sát, khám phá và xác định ba đặc tính (vô thường, khổ, và vô ngã) và sanh diệt trí (生滅随观智, sanh diệt tùy quán trí) đã được bao gồm và là sự hướng dẫn đầu tiên do hoả đại có thể dễ phân biệt nhất. Bản chất của lửa điển hình trong than hồng cháy đỏ nên được mừng tượng ra. Đặc tính của lửa là nhiệt hay độ nóng và do đó điều tự nhiên là nó bốc lên và phát triển sức nóng bức xạ một cách đều đặn. Nó thường được gọi là lửa (tejo) hay thời tiết (utu) do sức

18. Sắc khinh (*Lahutā*)

19. Sắc nhu (*Mudutā*)

20. Sắc thích nghiệp (*Kammaññatā*)

(Ba sắc này gọi chung là sắc đặc biệt *vikāra-rūpa*).

21. Sắc sinh, tính tập (*Upacaya*)

22. Sắc tiến, thừa kế (*Santati*)

23. Sắc dị, lão mại (*Jaratā*)

24. Sắc diệt, vô thường (*Aniccatā*)

(Bốn sắc này gọi chung là sắc tướng hay sắc trạng thái - *lakkhanarūpa*)

Trong 28 sắc pháp, từ sắc đất cho đến sắc đoàn thực, gọi là 18 sắc thành tựu hay sắc rõ (*Nipphannarūpa*); từ sắc hư không cho đến sắc diệt, gọi là 10 sắc phi thành tựu hay sắc không rõ (*Anipphannarūpa*)

KTPH Tỳ-kheo Giác Giới

nóng bức xạ đều đặn, bốc lên, chuyển lên và phát triển có thể được thấy như thế với mắt thường. Chúng là sự tăng thịnh của chất lửa từ người mẹ đến con cái và từ thế hệ này đến thế hệ khác. Sự sanh ra và lớn lên (phát triển) được gọi là sự tăng thịnh của lửa hay sức nóng bức xạ tăng lên đều đặn.

Sự chuyển động và sinh khởi xảy ra do sự luân phiên diệt của cái cũ, theo từng nhóm, và sự xuất hiện đột ngột của cái mới, theo từng nhóm. Cách nhanh lẹ của chúng rất rõ ràng dưới sự quan sát tỉ mỉ và kỹ lưỡng. Sự chuyển động và phát triển của chúng được thấy càng nhanh thì sự diệt và biến mất nhanh chóng của chúng càng trở nên rõ ràng hơn. Sự chuyển động của lửa và sự trôi chảy của dòng nước trong một con sông được nhận ra theo cùng một cách. Nghĩa là bạn thấy sự trôi chảy của dòng nước như thế nào thì sự chuyển động của lửa cũng tương tự như vậy.

Mỗi bản chất của thực tại không sanh lên hay chuyển động để mắt có thể thấy. Chuyển động đó là do sự xuất hiện mới của hết nhóm này đến nhóm khác gây ra. Ở đây cái biết của thức và cái biết của tuệ sẽ được giải thích. Tôi sẽ trình bày bằng một ví dụ. Một người đi trong bóng tối với một cây đèn. Theo cái biết của thức thì vòng ánh sáng (do đèn rọi) không biến mất dọc theo con đường. Người ấy biết nó đang đi theo mình bất cứ chỗ nào người ấy đi. Anh ta nghĩ và thấy như vậy. Theo cái biết của tuệ, nó chỉ là sự tiếp nối của

những sự xuất hiện mới theo thứ tự. Nó không phải là sự tập hợp của các trạng thái có thể di chuyển từ nơi xuất hiện mà không diệt mất. Bóng tối dường như đi theo anh ta chỉ là sự biến mất nối tiếp nhau của ánh sáng cũ. Sự xuất hiện mới của nhóm các yếu tố bóng tối chỉ là sự tiếp giáp nhau tại nơi biến mất của ánh sáng mà thôi. Và đây là ví dụ khác. Khi một chiếc xe lửa đang chạy với hết tốc độ, theo sự phân biệt của thức thì rừng, núi, cây cối, ruộng đồng dường như cũng đang chạy trong một vòng tròn. Sự phân biệt của tuệ với lý luận nhận ra rằng chỉ có xe lửa đang chạy, còn rừng, núi, cây cối, ruộng đồng,... không di chuyển. Như vậy, trong mọi trường hợp, sự phân biệt của thức hầu như là sai. Và chúng ta cũng nên biết rằng mọi sự phân biệt của tuệ về bất kỳ cảnh tượng nào đều đúng. Trong việc lựa chọn thực tại, sự phân biệt của thức và ảo tưởng hoàn toàn phải được đặt qua phía bên sai. Khi hướng về đối tượng, sự phân biệt của thức và ảo tưởng luôn luôn xuất hiện vào lúc ban đầu. Nếu chúng ta có thể thoát khỏi sự phân biệt viễn vọng của thức thời có cơ hội cho thực tại xuất hiện. Ngược lại thực tại sẽ không xuất hiện.

Khi một ngọn núi được nhìn từ đằng xa nó dường như là một thực thể mầu đen sẫm. Đó là sự phân biệt của thức. Từ khoảng cách đó, bằng sự phân biệt của tuệ, lại không thấy mầu đen sẫm ấy. Nó không phải là một thực thể. Bởi vì vô số các loại đá, cây, cành,

nhánh, lá được tìm thấy ở đó. Khi đi đến ngọn núi, các loại đá, cây, cành, nhánh, lá lại được thấy. Đó cũng là sự phân biệt của thức. Sau khi loại bỏ sự phân biệt của thức bằng trí tuệ, và khi những thực tại được khám phá thì chỉ có các sắc pháp thuộc nhóm tám sắc (đoàn bát thuần hay tổng hợp tám sắc bất ly) được thấy mà thôi. Tất cả các loại đá, cây, lùm, bụi, cành, nhánh, lá và chồi mằm biến mất. Một người họa sĩ, khi muốn vẽ phong cảnh của một ngọn núi, nếu chỉ nhìn khung cảnh từ đằng xa anh sẽ không tìm được cơ hội. Chỉ sau khi trèo lên và nhìn thấy nó anh ta mới có thể vẽ được bức tranh về ngọn núi ấy. Bằng sự phân biệt của thức, bức tranh về một cái cây có thể vẽ được. Tuy nhiên, với sự phân biệt của tuệ lại không có cơ hội để vẽ nó bởi vì những thực tại tối hậu (paramattha dhammā) giống như đất (pathavī), nước (āpo), lửa (tejo), và v.v...không có thân hình, thực thể, và hình dạng — ngay cả một nguyên tử nhỏ li ti cũng không có. Sự xuất hiện và biến mất của danh và sắc thực sự hiện hữu khác với những gì được thấy bởi sự phân biệt của thức.

Danh chỉ có thể tồn tại trong ba sát-na (*khaṇa*) tiểu: sanh (*uppāda*), trú (*thiti*), và diệt (*bhaṅga*). Nếu một cái nháy mắt hay một tia chớp được chia thành một ngàn phần thì ba sát-na tiểu ấy sẽ bằng một phần duy nhất trong khoảng thời gian ấy (tức bằng một phần ngàn thời gian của cái nháy mắt hay của tia chớp ấy). Đời sống của danh pháp kéo dài trong ba sát-na là

đúng, chính xác. Bản chất của thực tại không diệt, không hoại, và chết trước khi đúng thời. Tại điểm kết thúc tuổi thọ của nó, nó không thể tiếp tục tồn tại mà không diệt, hoại và chết. Đây là đặc tánh thực của đời sống. Các danh pháp chỉ có thể tồn tại trong ba sát-na. Ngay cả Đức Phật Toàn Giác, vua trời Đế Thích (*Sakka*), và Phạm thiên cũng không thể làm cho các danh pháp sanh khởi ở sát-na sanh dừng lại tại đó không tiến đến sát-na trụ, và diệt. Đối với chúng, sự diệt ở sát-na diệt (*bhanga*) là điều tự nhiên. Các sắc pháp đã sanh như đất, nước, và lửa,... có thể tiếp tục tồn tại lâu hơn danh pháp mười bảy lần. Có thể nói đời sống của một sắc pháp được theo sau bởi mười bảy lần đời sống của danh pháp. Một chuỗi sắc pháp được theo sau bởi mười bảy chuỗi danh. Đời sống của sắc bằng mười bảy đời sống của danh thực sự tồn tại. Đó là giới hạn-đời sống thực của tất cả những vật hữu tình và vô tình trong ba mươi một cõi được biết đến.

Trong sự phân biệt của thức, đời sống của một chúng sanh kéo dài trong suốt cuộc đời. Cuối cùng vào thời điểm chết nó diệt và biến mất. Nó dường như thoát khỏi sự diệt và tan hoại trước khi chết. Nếu đời sống được thấy bởi thức thực sự tồn tại, ở tuổi một trăm năm của thọ-mạng, có lẽ tất cả mọi người đều có thể sống cho đến hết một trăm năm của họ. Họ sẽ không bị giết chết ngay cả khi bị sét đánh, lửa thiêu, hay dao chặt, kiếm đâm trước khi hoàn tất thọ mạng một trăm năm

ấy. Họ có thể đạt được tuổi thọ và không thể bị tổn thương. Nhưng không phải như vậy. Bất kỳ người nào cũng có thể chết ở bất cứ lúc nào, có thể trong lúc tuổi còn trẻ, hay trong tuổi trung niên hay lão niên. Do đó, rõ ràng đời sống do thức thấy không phải là đời sống thực. Và hiển nhiên rằng thức thường thấy cái không thực là thực và thấy cái không có thành có. Cái thấy của thức là cái thấy sai lệch và làm cho lầm đường lạc lối.

Phân Tích Về Sự Diệt Và Chết

Sự sống của một chúng sanh từ sát-na thụ thai, không có khoảng thời gian dừng lại dù chỉ trong một cái nháy mắt, ngoài hai loại chết của danh và sắc. Theo những giới hạn tuổi thọ của danh pháp và sắc pháp, luôn luôn có những cái chết không ngừng. Ví dụ về người đao phủ đang chém nạn nhân gây ra những vết thương từ sát-na thụ thai đã trình bày trong thức thực nên được dẫn lại ở đây. Trong ví dụ đó, nếu tinh tấn hay nỗ lực được thực hiện để có một phương thuốc nhằm chữa lành vết thương ở mỗi nhát kiếm và thoát khỏi cái chết, nó có thể kéo dài sự sống. Tương tự, luôn luôn có sự biến mất (diệt) không ngừng của danh và sắc ở một bên và sự xuất hiện (sanh) không ngừng ở bên khác. Hai chuỗi chết và sanh không ngừng này có thể hoạt động song song nhau trong suốt một trăm năm. Những chuỗi chết của danh-sắc cũ và những

chuỗi sanh của danh-sắc mới hoạt động song song, tuy nhiên, vẫn không có sự tiếp tục của những sự sanh mới sau nhất kiếem chí tử của cái chết. Tiến trình của thân bị cắt đứt bởi nhất chém ấy. Thức của một chúng sanh chỉ thấy một cái chết duy nhất vào lúc diệt của tiến trình thân. Do khái niệm về tính tương tục (*santati-paññatti*), những sự biến mất và chết không ngừng của danh và sắc trong suốt cuộc đời từ sát-na tục sinh đã bị che đậy. Thức đui mù hoàn toàn đối với chúng. Do không thấy đúng, những sự chết và biến mất ấy bị bác bỏ là giả dối. Do đó mới có khái niệm về một kiếp sống duy nhất cho toàn bộ hiện hữu và một cái chết vĩnh viễn duy nhất của kiếp sống. Tưởng xác định một cách chắc chắn và tà kiến chấp chặt vào đó. Quan kiến này là vững chắc, trùm khắp và bền vững — như Đức Phật đã chỉ ra. Những phàm nhân bình thường thực sự hiện hữu trong vòng luân hồi hoàn toàn bị đánh lừa bởi chính tà kiến của họ. Sự sống chỉ bao gồm danh và sắc. Không có sự sống của một chúng sinh mà người ta nghĩ là linh hồn. Chết chỉ là sự chết của danh và sắc. Không có sự chết của một chúng sinh hay linh hồn. Tôi sẽ giải thích tất cả những điều này ở đây.

Đời sống của danh pháp bao gồm ba sát-na tiểu và sát-na thứ ba chỉ là sát-na diệt và chết. Tuy nhiên, sự chấm dứt cùng tột của danh pháp đã được bao gồm và điều này muốn nói nó chỉ sống trong ba sát-na. Để kiểm tra một cách hợp lý xem có đời sống tâm lý thực

trong ba sát-na hay không, bốn danh uẩn mới xuất hiện sẽ bị đánh bằng một tia sét trong sát-na sanh. Tương tự, chúng sẽ được kiểm tra ở sát-na trú. Nếu đời sống đó không thực sự tồn tại danh pháp sẽ bị huỷ diệt ở sát-na sanh hay trú. Danh pháp đó sẽ không thể tiến đến sát-na thứ ba. Nếu đời sống đó thực sự tồn tại nó sẽ không bị tổn thương hay bị lay động chút nào cho dù có bị sét đánh trong những sát-na đó. Sát-na thứ ba nhất định sẽ được đi tới. Trong mười bảy sát-na đời sống của danh pháp, sắc pháp sẽ không bị tổn thương và lay động chút ít nào cho dù nó có bị sét đánh. Nó phải sống và duy trì cho đến sát-na cuối (sát-na diệt) là điều tự nhiên. Đời sống của sắc pháp cũng như đời sống của danh pháp kéo dài như vậy và sẽ không có bất kỳ sự sợ hãi, hoảng loạn, hay lo lắng nào trước khi thọ mạng của chúng chấm dứt cho dù chúng có bị sét đánh. Đây là đặc tính tự nhiên của đời sống thực.

Giải Thích Về Trí Thấm Sát Tam Tướng (*sammasana ñāṇa*)

Trí thấm sát tam tướng quan sát, khám phá và xác định ba đặc tính (tam tướng-vô thường, khổ và vô ngã).

Danh pháp và sắc pháp tương ứng, trước nguyên tắc vô gián (anantara) của sát-na **trú** cuối cùng (thiti), không ai có thể ngăn lại không cho đi đến sát-na **diệt**

(bhaṅga), mà giữ lại ở trạng thái **trú** dù đó là Đức Phật, hay Đế Thích, hay Phạm thiên với sức mạnh, quyền năng, thiên được, những phương thuốc thần tiên của họ. Đúng thời chúng sẽ diệt, biến mất, và đạt đến sự hoại diệt. Đây là lý do hợp lý để chỉ ra sự tồn tại thực của cái chết hay sự diệt của danh pháp và sắc pháp. Không có chút vi lượng nào của một chúng sinh được gọi là linh hồn (*jīva*) ở bất cứ nơi đâu trong tam giới. Theo đặc tính đã đề cập trong đời sống của danh và sắc, trước khi giới hạn tuổi thọ chấm dứt, có một sự sống với bản chất đặc biệt sẽ không di chuyển hay chệch hướng khỏi vị trí ban đầu của nó cho dù có bị sét đánh. Bản chất ấy gọi là sự sống.

Ngoài đời sống của danh pháp và đời sống của sắc pháp ra còn có cái gọi là đời sống duy nhất của một kiếp (hiện hữu). Có những người sống từ hai mươi tuổi đến chín mươi tuổi hoặc hơn nữa. Trong cõi Tứ Đại Thiên Vương (*Cātummahārājikā-devā*), giới hạn tuổi là năm trăm năm cõi trời. Giới hạn tuổi thọ của cõi Đạo Lợi (*Tāvātimsa*) là một ngàn năm cõi trời và v.v... Nếu linh hồn thực sự tồn tại như một thực thể tách biệt theo như cách nói thông thường thì sẽ không có bất kỳ sự chệch hướng nào của sự sống và thân khỏi tình trạng đầu tiên của nó vì bị những tai họa lớn như nạn đói, sét đánh, v.v... Một người có thể sống bình yên không có bất kỳ sự sợ hãi hay lo lắng nào liên quan đến những nguy hiểm bên trong và bên ngoài. Tuy nhiên, không

phải như vậy. Chúng ta không thể chịu đựng được cái khổ của đói bụng, nó là một sự nguy hiểm trọng đại (*Đói bụng bệnh tối thượng, các uẩn khổ vô cùng — Dhammapāda*). Chúng ta luôn luôn có sự sợ hãi và lo lắng về đói bụng. Chúng ta luôn luôn có những cái khổ xuất phát từ sự lo lắng và sợ hãi đối với những nguy hiểm bên trong và bên ngoài. Đừng nói gì đến những giai đoạn mười năm hoặc hơn mười năm mà ngay cả trong một năm chúng ta thậm chí cũng không có sự an toàn khỏi sự đói bụng và sự khổ sở do những nguy hiểm ấy gây ra. Cuộc sống không có gì chắc chắn thậm chí trong một giờ — nói gì đến một mùa, một tháng, hoặc một ngày. Không có sự sống nào mà không có đau khổ, đổi thay, sợ hãi, hay lo lắng dù chỉ trong một cái nháy mắt. Cơ thể có thể bị thương tật trong tích tắc. Một điều khá rõ ràng và có thể nhận ra đối với mỗi người chúng ta là sự sống rất mong manh và không đáng tin cậy. Chỉ có danh và sắc, đời sống của chúng cực kỳ ngắn, thậm chí không kéo dài một phần tỷ (thời gian) của cái nháy mắt.

Đây là những giải thích về sự vắng mặt của cái gọi là linh hồn mà theo sự phân biệt của thức cho là thực và có tồn tại.

Ngoài cái chết của danh và sắc, không có cái chết nào khác của người hay chúng sanh. Sự thật này sẽ đủ để giúp chúng ta biết một cách rõ ràng sự sống là gì hợp với ví dụ về người đao phủ và những nhát chém ở

trên. Điều này cũng giải thích về sự khác biệt giữa sự phân biệt sai lầm của thức và sự phân biệt đúng đắn của trí tuệ. Nó sẽ là một chướng ngại (*antarāya*) rất nghiêm trọng đối với Pháp (*Dhamma*), đối với những người đi tìm vô thường và cố gắng chú tâm tìm vô thường trong sự phân biệt của thức và ảo tưởng. Tôi sẽ giải thêm một chút để được sáng tỏ hơn. —

Ở đây cái khác nhau giữa sự phân biệt của thức và sự phân biệt của trí tuệ về than hồng sẽ được trình bày trước. Đời sống của ngọn lửa kéo dài từ lúc bắt đầu cho đến khi than hồng cháy hết rồi tự tắt là sự phân biệt của thức. Xét các chi tiết do mắt thấy như sự sanh khởi, tăng trưởng, bập bùng, tán ra và co lại, sự xuất hiện và biến mất, cũng như khả năng có thể tắt do bị dập (tắt) bất cứ lúc nào, thời không có đời sống của ngọn lửa nào trụ lâu dài cả. Đây là sự phân biệt của trí tuệ.

Lại nữa, khi nhìn thấy sự bập bùng của ngọn lửa theo tuần tự từng nhóm, ảo tưởng cho rằng chỉ có một thực thể duy nhất của ngọn lửa trong một nhóm từ chặng đầu cho tới chặng giữa và chặng cuối là sự phân biệt của thức. Sự sanh khởi của một nhóm hàm ý nó sẽ là như vậy ít nhất trong một cái nháy mắt. Nếu ngọn lửa có thể kéo dài trong một cái nháy mắt thì có lẽ nó không thể bị dập tắt dù có đổ vào nó cả khối nước một lần. Với trí tuệ suy luận, sẽ không tìm thấy bất cứ đời sống, hay linh hồn hay bản thể nào hiện hữu có thể

kháng lại tai hoạ của nước. Như vậy sự phân biệt về khả năng có thể bị chết đi chết lại nhiều lần trong một cái nháy mắt là sự phân biệt của trí tuệ.

Tuy nhiên, tỷ lượng trí đó (*anumāna ñāṇa*, 比量, inference) có được là do suy luận hợp lý. Còn trường hợp của minh sát trí (*vipassanā ñāṇa*) thì chỉ khi phân biệt được tuổi thọ ngay cả trong cái nháy mắt nó mới hoàn thành. Sự vắng mặt của một chúng sinh, một linh hồn, hay bản ngã, trở nên rất rõ nếu nhận ra sự vắng mặt của tuổi thọ. Nhiệm vụ của minh sát trí là sự đối kháng và huỷ diệt ban đầu của ba pháp điên đảo — thường-tưởng (*nicca-saññā*), thường-tâm (*nicca-citta*), và thường-kiến (*nicca-ditṭhi*). Tưởng, tâm và tà kiến về thường và ngã, vốn đã được thiết lập vững chắc trong vòng luân hồi bất tận này, không chút dấu vết của suy luận hợp lý và đúng đắn của tỷ lượng trí nào. Sự phân biệt của trí có thể bị bác bỏ lập tức bởi tưởng, tâm và tà kiến, như một đường kẻ vẽ trên dòng nước xiết bị xoá tan ngay lập tức. Sự phân biệt của trí, giống như cái thấy rõ ràng trong hiện tại bằng mắt, có thể làm lung lay, chững đốn lại và bác bỏ lập tức những sự chấp trước sai lầm vững chắc ấy (*micchābhinivesa*, 邪執 tà chấp). Trong quá trình giảng dạy về sự khổ của các cõi thấp, có thể người nghe chỉ ngập tràn nỗi sợ hãi mơ hồ trong phút chốc. Nhưng nếu một người nào đó có thể phơi bày tám đại địa ngục để họ thấy trực tiếp ngay hiện tại giống như ngài Trưởng lão Candagutta của xứ Tích

Lan (*Sri Lanka*), và hai vị khổ hạnh Samkicca và Sarabhaṅga đã làm sau khi chia tách quả đất thời mọi người sẽ ngập tràn nỗi sợ hãi. Hãy lưu ý theo ví dụ này. Một cái nháy mắt là rất nhanh đối với sự nhận thức của một chúng sanh. Việc quán chi tiết nhanh hơn thế sẽ là không thể nếu như không có cái nhìn phân tích. Nếu không có cái nhìn phân tích, nó không phải là minh sát trí, mà chỉ là sự phân biệt của tỷ lượng trí (trí suy luận). Sự huỷ diệt của tướng, tâm và tà kiến về thường và ngã là nhiệm vụ của minh sát trí. Đây là nhiệm vụ hàng đầu. Tướng về vô thường và vô ngã chỉ được hoàn thành nếu có một sự nhận thức rõ ở mức nào đó về vô-ngã. Sau khi nhận thức rõ về vô ngã thì sự nhận thức rõ về vô thường cũng được hoàn thành. Và khổ có thể chấm dứt vào lúc chúng đắc Đạo Quả A-la-hán. Những diên đảo tướng, diên đảo tâm và diên đảo kiến về ngã ấy không thể nắm bắt được những gì nhanh hơn một cái nháy mắt. Ngoài lĩnh vực hiểu biết giới hạn và dính mắc của chúng, tướng, tâm và tà kiến sẽ không có nơi nương tựa nào khác. Đây là một lý do. Vì lý do này, trong việc quán tính sanh và diệt hay sự xuất hiện và biến mất liên quan đến thẩm biến tri về vô thường, tôi thường khuyên và hướng dẫn những đệ tử của mình nên mừng tượng ra sự vô thường của tính tương tục với những thực tế của cuộc sống.

Đây là cách kiểm tra để đưa ra những tiêu chuẩn lý tưởng từ ví dụ về lửa trong than hồng đã nói. Sắc

uẩn chứa đầy nhóm lửa thật không chứa lại khe hở nào dù chỉ bằng cỡ đầu cây kim hay một nguyên tử. Nhóm lửa ấy giống như lửa của than hồng vậy. Thân này của chúng ta là nhiên liệu hay lửa thật. Nếu lửa than hồng sanh khởi không ngừng như thế nào, bản chất của lửa thân sẽ được hiểu rõ là tương tự như vậy. Nếu lửa trong toàn thân sanh khởi không ngừng được hiểu rõ thì trí có thể sẽ xác định được rằng không có một mảy may vật chất bất khả hoại nào tồn tại ngay cả trong một cái nháy mắt. Trí chỉ có thể quyết định, nhưng nó không thể phân biệt đầy đủ sự xuất hiện và biến mất (sanh-diệt) theo cách phân tích. Hình ảnh của một người đàn ông phản chiếu trong một nhóm bong bóng nhỏ li ti không có cơ sở thực tế sau khi những bong bóng ấy diệt. Khả năng tan hoại trong trường hợp này có thể được phân biệt một cách rõ ràng. Tương tự, các danh uẩn dựa vào sắc có liên quan trong sự huỷ diệt của mỗi sắc uẩn. Như vậy, sự quyết định của trí đã được đạt đến. Nếu thân của một người được phân biệt rõ thì tất cả sắc uẩn của vô lượng chúng sinh cũng sẽ được hiểu rõ. Và tất cả nhiên liệu của lửa, như dãy núi Hi-mã-lạp sơn (Himalayas), toàn thể quả đất, hay vũ trụ này cũng sẽ được hiểu. Đây là sự giải thích của trí thẩm sát tam tướng nhờ quan sát, khám phá, và xác định ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã. Phương pháp cắt đứt tính tương tục dựa trên ngọn lửa theo sự trình bày của Chú Giải vốn cho rằng đặc tính vô thường bị che án bởi tính tương tục và đặc tính này có thể được nhận thức bằng

cách quán sau khi tách rời tính tương tục. Những phương pháp tách và cắt đứt tính tương tục có rất nhiều. Chúng tùy thuộc chủ yếu vào khả năng suy luận của người hướng dẫn thiền. Sự giải thích dựa trên ngọn lửa trong cuốn sách này chỉ thay thế một từ bao hàm hơn cho một từ ít bao hàm hơn (upalakkhaṇa — 辨別, biện biệt, phân biệt) hay ngược lại.

Giải Thích về Sanh Diệt Trí

Ở đây, tôi sẽ giải thích ngắn gọn về sanh-diệt trí (*udayabbaya-ñāṇa*) trong sắc uẩn. Trí thẩm sát tam tướng (*sammasana-ñāṇa*) quán và cho phép một người xác định được danh và sắc không thể tồn tại trong một cái nháy mắt hay một ánh chớp. Tuy nhiên trí này không thể giúp người ấy phân tích được sự xuất hiện và biết mất (sanh và diệt) nhanh chóng không ngừng trong các nhóm danh-sắc. Chúng chỉ có thể được phân biệt bằng loại trí sẽ giải thích sau đây. Sau khi hoàn thành nhiệm vụ thiện xảo cắt đứt và loại trừ ảo tưởng ở giai đoạn trí thẩm sát tam tướng trước, sự chứng đắc dễ dàng sanh diệt trí sẽ là khả dĩ. Trừ phi đã thành tựu giai đoạn trí cao hơn này bằng không nhiệm vụ xưa tan ảo tưởng phải bắt đầu tại giai đoạn trí thẩm sát tam tướng. Tôi sẽ giải thích với một ví dụ. Một cục bùn khô cỡ bằng bình bát và nặng khoảng 10 pounds (1 pound = 453, 592 gam) gồm những hạt bùn kết lại, có thể được

lấy làm tiêu chuẩn. Mặt trên của cục bùn ấy sẽ được đập bằng một cái chày để tạo ra sự rung động. Khi bị đập những hạt bùn rung lên sẽ được nhận thức.

Đây là phương pháp để phân biệt giữa sự phân biệt của thức và sự phân biệt của trí. Ngay khi bị đập vào, tất cả những hạt bùn của cục bùn ấy rung lên và di chuyển khỏi vị trí ban đầu của chúng. Mọi người ai cũng có thể thấy sự thay đổi này. Nếu có ai hỏi, “Tình trạng ban đầu của nó có bị hoại diệt không?”, người ấy sẽ trả lời, “Có”. Nếu họ lại hỏi, “Tình trạng ban đầu bị hoại diệt như thế nào?” người ấy trả lời rằng cục bùn sẽ rung lên và mỗi hạt bùn dịch chuyển một chút. Đây là câu trả lời theo sự phân biệt của thức. Nếu được hỏi tình trạng ban đầu bị hoại diệt như thế nào, khi bản chất của sự hoại diệt không được nhìn thấy vì nó bị che đậy bởi tính tương tục của sự sanh? Rung động và dịch chuyển là những sự xuất hiện mới và rõ ràng được xem như bản chất của sự hoại diệt. Trong sự phân biệt của trí có hai cách: cách của sự hoại diệt và cách của sự xuất hiện ngay khi bị chày đập vào. Trong trường hợp sự hoại diệt của tình trạng ban đầu, tình trạng ở đây muốn nói tới sự tập hợp của những hạt bùn đang hiện hữu trước khi cục bùn bị đập. Sự biến mất hoàn toàn của các nhóm sắc gồm những hạt bùn được gọi là sự hoại diệt của tình trạng ban đầu. Rung lắc và dịch chuyển thậm chí không phải là sự hoại diệt hay biến mất mà là một loại sanh khởi mới. Trong hai cách ấy, cách theo

đổi sự diệt, biến mất, và hoại diệt chính là cục bùn đó. Các nhóm sắc mới sanh của bùn sau khi chày đập sẽ giống với trọng lượng của mười pounds. Trong hai cách này, sự phân biệt về trạng thái sanh của các nhóm sắc mới sanh là trí phân biệt hay trí quán sự sanh (*udaya-ñāṇa*). Sự phân biệt về trạng thái hoại diệt và biến mất hoàn toàn cùng một lúc và ngay tức thời là trí phân biệt hay quán diệt (*vaya-ñāṇa* - *Diệt Trí*). Sau khi tất cả chúng đã rung lên và dịch chuyển, chúng sẽ đứng yên trở lại như trước. Ở đây, có hai hiện tượng: Sự hoại diệt hoàn toàn của mười pounds sắc pháp đang rung động, và sự xuất hiện mới của mười pounds sắc pháp đứng yên.

Thức không thể phân biệt được hai hiện tượng này bởi vì sự chuyển động mới sanh, theo khái niệm tương tục, đã che lấp sự diệt hoàn toàn của các sắc pháp cũ, đến nỗi thức không nhận ra chúng. Trong trường hợp về sự biến mất của các sắc pháp cũ, thức không thể nhận ra sự diệt bởi vì sự thay thế tức thời được xem là phổ biến đó.

Có lẽ sự diệt đã có thể được nhận ra như một sự kiện tách biệt nếu sự xuất hiện (sanh) xảy ra sau sự diệt hoàn toàn một lúc. Điều này rõ ràng cho thấy sự tập hợp của các nhóm sắc đã diệt của hạt bùn là trọng lượng hoàn chỉnh của mười pounds. Đây là sự phân biệt của thức khi thấy sự hoại diệt. Hoại diệt là một loại thực tại tối hậu (*paramattha dhamma*), gọi là sự diệt của

sắc (*bhaṅga-rūpa*-壞色 *hoại-sắc*) hay sự chết của sắc (*maraṇa-rūpa*- tử-sắc 死色), hay sự vô thường của sắc (*aniccatā-rūpa*, vô thường-sắc 無常色), đây là những đặc tính của sắc (*lakkaṇa-rūpa*) vì nó đóng vai trò như lý do để biết và xác định bản chất thực của các pháp hữu vi (*saṅkhārā dhammā*). Do đó, ý nghĩa của câu “tình trạng ban đầu đã hoại diệt” là sự hoại diệt đã lan rộng cùng khắp cục bùn. Thấy như vậy, trí có thể phát hiện và hiểu rõ rằng nó chỉ là một sự tập hợp các nhóm sắc của bùn với trọng lượng mười pounds hiện hữu trước khi bị chà đạp, và nhiệm vụ dựa trên đó. Liệu sắc hay vật chất kích cỡ đó có thể biến mất thành linh và nhanh như vậy không? Sự hoại nghi như vậy có thể xuất hiện và gây rắc rối. Nếu sự tình là vậy, chúng ta phải loại trừ nó bằng cách nhận thức rõ tính chất vô thường như đã xác định ở giai đoạn trí thẩm sát, vốn quan sát, khám phá, và quyết định ba đặc tính trước đó.

Bản chất vô thường được xác định dựa trên sự tồn tại của sắc trong một cái nháy mắt. Sự hoại diệt của tình trạng ban đầu do cú đập có thể xảy ra trong một cái nháy mắt. Một quả núi có thể biến mất giống như cục bùn này nếu có một trận động đất đủ mạnh. Kích cỡ lớn hay nhỏ chỉ là phương tiện. Vào lúc thụ thai do năng lực đặc biệt của chư Phật có một trận động đất rung chuyển mười ngàn thế giới với những gợn sóng bao gồm thủy giới hỗ trợ (yếu tố hỗ trợ của sự kết dính). Chúng ta càng phân biệt các nhóm sắc, chúng lại càng

biến mất. Và điều này phải được hiểu rõ cùng với sự diệt của chúng. Theo cách tương tự, các nhóm sắc đường như di chuyển sẽ được nhận thức theo phép phân tích cùng với sự sanh của chúng. Sự phân biệt của thức không thể nhận ra nó theo cách này. Thức không thể phân biệt sắc sanh với sắc diệt. Sắc sanh là (sắc) đang trở nên rõ ràng và sắc diệt là (sắc) biến mất. Do đó, sắc diệt không thể được nhận biết. Về vấn đề này, một bậc thầy có năng lực về Pháp với kinh nghiệm thực tiễn rộng lớn là hết sức cần thiết. Có nhiều bằng chứng phải được diễn đạt để hiểu ra rằng không có gì, dù chỉ là chút ít, có thể kháng lại và tồn tại ngoài sự hoại diệt của cục bùn. Đây là mô thức rút ra của sanh-diệt trí⁴¹ chứ không phải là cái gì đó vô nghĩa rút ra từ bên ngoài. Nó chỉ là chức năng rõ ràng của sự sanh và diệt được trình bày ở đây.

Giống như mô thức, Tôi sẽ giải thích các bộ phận rõ ràng của thân. Trước tiên, các bộ phận riêng biệt của thân nên được quán theo khả năng của trí. Có thể dùng bàn tay đập vào một phần nào đó của đầu để làm cho toàn bộ đầu rung động. Sự chuyển động của đầu giống như ví dụ về mô thức đã nói. Sự chuyển động lan rộng này là sự xảy ra đồng thời của cả hai — sắc cũ diệt và sắc mới sanh. Đây là ví dụ để diễn đạt tính nhanh lẹ cực kỳ của sự diệt hoàn toàn. Nếu không thể nhận thức

⁴¹ Udayabbayañāṇa: 生灭智 sanh diệt trí.

rõ được loại nhanh lẹ đó thì việc quán nên được thực hiện từng phần theo khả năng của trí như sau để phân biệt sự sanh và diệt — sự thay đổi của sắc cũ và sắc mới trong đồ ăn (dưỡng chất của vật thực) — ở một oai nghi duy nhất trong một thời gian dài, các sắc pháp của sự mệt mỏi, tê liệt, nóng và chịu đựng, trong những phần đã được thay thế của thân, sự tăng dần của các sắc pháp mới khác nhau (*visabhāga rūpa*, 不同 bất đồng, 相反 tương phản) giống như những đám mây tích, và sự diệt của sắc cũ thay thế bằng sắc mới sanh.

Sự thay đổi oai nghi khiến cho toàn thân chuyển động, ở mỗi bước trong cái đi, những chuyển động của các nhóm sắc mới từ mu bàn chân lên đến đỉnh đầu là rất nhanh. Nếu trí không thể theo kịp sự nhanh lẹ đó, việc quán nên được thực hiện ở một điểm thích hợp. Dùng trí để xác định sự thay đổi cần phải có và nhanh chóng ấy. Việc quán phải được thực hiện từ từ hợp với chánh tư duy. Có những lĩnh vực rộng lớn và thực tế khác nhau của sự quán. Điều đó có nghĩa là sự xuất hiện của các sắc pháp rõ mới không giống nhau, ở những vị trí khác nhau (*visadisa*), và biến hoá (*vikāra*) như lạnh, nóng, chuyển động, và rung động ở bất cứ phần nào của thân rất dễ thấy. Tại phần thân đó nhất định sẽ có sự diệt của sắc pháp cũ. Nếu sự xuất hiện của sắc pháp mới cỡ hạt cải được phân biệt, sẽ có sự diệt cùng một lúc và đột ngột của những sắc pháp cũ cỡ hạt cải ở đó. Nếu sự xuất hiện của sắc pháp mới cỡ

hạt mè, hạt lúa mạch, hạt tròng hạt,... được phân biệt nó cũng nên hiểu theo cách như vậy. Nếu sự xuất hiện của những sắc pháp mới ở toàn thân trở nên rõ ràng, thời sự diệt của những sắc pháp mới cũng xảy ra ở toàn thân. Lúc đó, trí có thể huỷ diệt, đập tan và tổng khứ tà tướng (*micchā-saññā*) về một người, chúng sanh, Tôi, đàn ông, đàn bà cũng như tham ái, ngã mạn và tà kiến vốn đã nắm bắt và chấp thủ vào những khái niệm về hình dạng lớn, nhỏ như đầu của tôi, mặt của tôi, mắt của tôi, tai của tôi, mũi của tôi, miệng của tôi, cổ của tôi, ngực của tôi, và v.v... Nỗ lực phải được thực hiện để quán với minh sát trí cho đến khi không còn chút dính mắc nào như đầu của tôi, v.v... và v.v... sau khi diệt hoàn toàn những khái niệm — khái niệm về hình dạng (*saṇḍāna-paññatti*), khái niệm về sự tập hợp, hay khối (*samūha-paññatti*), và khái niệm về tính đồng nhất của một vật trên cơ sở tính tương tục của nó (*santati-paññatti*). Chính trí này đặt dấu chấm hết cho thân kiến, một lò lửa địa ngục lớn gắn bó với tâm trong vòng luân hồi bất tận này.

Thiền Trên Sắc Uẩn

Sự xuất hiện không ngừng của sắc pháp mới khá rõ ràng, nhưng sự diệt của sắc pháp cũ lại khó nhận ra. Trong những đặc tính vô thường thì sự diệt là yếu tố chính. Do đó, sự xuất hiện hay sự sanh nên bỏ qua khi

nó trở nên rõ ràng. Bỏ qua sự sanh khi nó trở nên rõ ràng, quán trí hay minh sát trí nhấn mạnh trên sự diệt ít rõ ràng hơn, được gọi là trí quán sự diệt hay diệt trí (*bhaṅga ñāṇa*). Những nhiệm vụ còn lại nên được hiểu theo cách thiền trên vật thực đã đề cập ở trước. Đối với người trí tuệ yếu, sự phân biệt của trí có thể đạt đến bằng cách chỉ quán sắc thông thường. Nếu hành như vậy, một phần của tri kiến tri phải được chiết ra, chia các sắc pháp thành năm phần phù hợp với những phương pháp đã phân tích trong Khandhavagga Samyutta. Những nỗ lực phải được thực hiện cho đến khi các đặc tính của địa đại, hoả đại, và phong đại trở nên rõ ràng. Nhãn xứ, nhĩ xứ và các căn xứ khác phải được tách ra thành những nhóm sắc y sanh. Về vấn đề minh sát, sự phân biệt hay quán sanh và diệt trong thân như vô thường không có ngoại lệ rất quan trọng. Nếu những nhiệm vụ ấy được phân biệt ở khắp toàn thân đơn thuần bằng “Các pháp hữu vi là vô thường (*sabbe saṅkhārā aniccā*)” thì chỉ cần bằng một từ — saṅkhārā, là đủ. Một từ của Dhamma dạy trong bốn loại đồ ăn có thể được thực hiện. Chẳng hạn từ thọ hoặc tưởng có thể là đủ cho công việc. Trong khi quán sự sanh và diệt (*Sự xuất hiện và biến mất*), nếu bốn sắc đại chủng (tứ đại) ấy trở nên rõ ràng, nhóm các sắc pháp y đại sanh cũng sẽ được tự động bao gồm. Không có nhiệm vụ riêng biệt của quán đối với các sắc pháp y sanh. Chúng cũng giống như tâm và các tâm sở vậy. Nếu trí không thể chiếm ưu thế đối với cả bốn sắc đại chủng, và sự xuất

hiện cũng như biến mất dường như có sức kháng lại, thời nên thực hiện việc quán riêng từng sắc pháp. Nếu yếu tố mở rộng (*pathavi*, *địa đại*) đang kháng lại, sự nỗ lực nên được thực hiện riêng nhấn mạnh trên yếu tố mở rộng (*địa đại*) đó. Nếu sự xuất hiện và biến mất (*sinh và diệt*) được kết hợp như thể bốn đại không tách ra được, không cần thiết phải làm nhiệm vụ chia tách chúng. Hãy quán toàn bộ như một sắc pháp duy nhất. Phần còn lại cũng giống như trước.

Những Ví Dụ Về Năm Uẩn

Vì sắc giống như một đồng bọt (*phenapindūpamaṃ rūpaṃ*) nên những ví dụ về năm uẩn có thể trở nên rõ ràng hơn theo những giải thích đã nói về trí bằng sự hiểu biết qua quan sát, khám phá và xác định tam tướng (*vô thường, khổ và vô ngã*). Tương tự, sự vắng mặt của cốt lõi (một đặc tính của vô ngã) có thể rõ ràng giống như bọt nước vậy. Trước đây, các sự kiện đã được giải thích để nhận biết cảm thọ giống như những bong bóng và tướng như một ảo ảnh. Trong bài kinh còn dạy quán các danh uẩn, như các tâm sở phải được nhận thức như thân cây chuối trong đó tư (*cetanā*) được xem là yếu tố chính. Nó bao gồm ba loại hành: thân hành, khẩu hành và ý hành; mười loại bất thiện nghiệp như sát sanh, trộm cắp,... mười loại thiện nghiệp tạo ra quả lành như bố thí, trì giới, và hành

thiện. Trong một hành động sát sanh luôn có những pháp đồng sanh của hành động hay sở tác nghiệp (*kiriya*, 所作業 *sở tác nghiệp*). Chúng là những ý hành như những ý nghĩ về việc giết một chúng sanh khác; khẩu hành như lời nói ác độc, và những thân hành khác như đi và đến. Phân tích những hoạt động khác nhau của sát sanh, sẽ không tìm thấy sự thường hằng, vững bền hay tự ngã nào trong ý hành, hay trong khẩu hành hay trong thân hành cho đến cuối của hành động sát sanh. Bốn loại cốt lõi hay bản chất không sanh khởi. Không thể tìm được bản chất thường hằng trong ý hành liên quan đến hành động sát sanh. Trong khi suy nghĩ như vậy, nếu thân bị một vật chạm vào thì (ý nghĩ) dừng lại ngay lập tức, lúc đó thức và tư chuyển sang đối tượng ấy, sẽ không cần thiết để nói về sự tấn công của một vật lớn ở đây. Luôn luôn áp dụng ý nghĩa đã nói về bốn loại bản chất này, những gì còn lại nên được hiểu theo cách tương tự. Cũng vậy, trong một hành động thiện của bố thí, có những thân hành, khẩu hành và ý hành khác nhau, giống như với việc sát sanh đã đề cập. Đối với các hành động tốt và xấu còn lại cũng cần hiểu theo cách tương tự. Trong thế gian (*nām uain*) này, cả ngày lẫn đêm luôn luôn có sự xuất hiện và biến mất của những thân hành, khẩu hành và ý hành như vậy.

Trong mỗi sự việc, có nhiều cách thức hoạt động khác nhau. Mặc dù có những cuộc nổi loạn và bạo loạn

sôi động khắp thế gian này, nhưng không có bất kỳ bản chất nào. Do đó, Đức Phật đã tuyên bố, “**Các hành giống như thân cây chuối (saṅkhārā kadalūpamā),**” chúng trở nên to lớn do có nhiều lớp (vỏ) nhưng không có bất kỳ bản chất hay cốt lõi nào.

Có hai loại tương đồng giữa thức và ảo ảnh của ảo thuật gia. Thức có thể được ví giống như cả hai — vừa là ảo thuật gia và vừa là bí quyết đánh lừa của anh ta. Trong những phân tích về sự phân biệt của thức và sự phân biệt của trí, sự phân biệt của thức đã được giải thích là lừa đảo giống như một ảo thuật gia. Ở đây nó phải được hiểu như một ảo thuật gia độc ác lừa đảo tất cả chúng sanh trong tam giới (dục giới, sắc giới, và vô sắc giới) bằng cách cho thấy năm uẩn vô tri này như một con người, một chúng sanh, một tự ngã, một linh hồn, một người đàn ông hay một người đàn bà. Trong ảo giác nó làm cho một cục đất có vẻ là vàng, và mọi người đều thấy nó là vàng. Nó giống như cách cục đất nghĩ là vàng vậy. Như thế nào? Người được cái cục ấy rất hoan hỷ vì nó dường như là vàng. Tuy nhiên, nó chẳng có chút giá trị gì. Trong tay, cái vẻ vàng bề ngoài biến mất, nó vẫn chỉ là một cục đất. Tương tự, các chúng sanh xem thức của mình là tốt, là có bản chất, v.v... Tuy nhiên, thức không có loại bản chất hay cốt lõi nào cả. Nó không có ích lợi gì trong nhiệm vụ của bản chất. Vào lúc chấp thủ nó như một bản chất thường hằng, nó diệt không ngừng. Trong khi bị chấp thủ là

khả lạc, nó làm phát sinh đau khổ. Khi bị xem là vững bền, nó thay đổi. Khi nghĩ nó là tự ngã, nó cư xử ngược lại với ước muốn của một người.

Tịnh Chỉ và Minh Sát

Trong bốn loại thiền quán trên đồ ăn và nằm trên các uẩn, các danh uẩn đồng sanh (*các tâm sở*) là tư niệm thực. Công việc của thiền minh sát rất sâu xa và tinh tế. Rất cần sự hướng dẫn đúng đắn của một vị thầy có năng lực. Phận sự của người thầy là đưa ra những minh hoạ thích hợp trong quá trình minh quán. Tuy nhiên, một minh hoạ bằng đồ thị đơn thuần không thể hoàn thành nhiệm vụ của thiền một cách đầy đủ. Sau khi nắm bắt sự chỉ dẫn rõ ràng của người thầy về cách làm thế nào để quán, việc tu tập phải được thực hiện hàng ngày. Đi vào một nơi yên tĩnh trong rừng hay trong núi non, vị Tỳ-kheo nên quán với sự cố gắng tích cực trong hàng tháng hoặc hàng năm. Một người tại gia cư sĩ cũng vậy, nên hành thiền quán cùng với những công việc nhà trong hàng tháng hoặc hàng năm. Đây là những phận sự của một người đệ tử. Các loại thiền định như niệm hơi thở (*ānāpānasati*) thì dễ giảng dạy và giải thích. Nhưng quán để đạt đến một nimitta (tướng) lại khó. Nó không thể kết hợp với những công việc tài chánh ở nhà được. Nó chỉ có thể được đạt đến ở nơi cô tịch với tinh tấn mãnh liệt. Tuy nhiên, thiền minh sát là

công việc của trí và nó có thể được thực hành khi người hành thiền đang làm công việc đồng áng hay trồng trọt. Nó có thể được thực hiện khi họ đang đi trên xe hay trên thuyền. Hay khi họ đang thực hiện các công việc mua bán và công việc tài chính liên quan tới gia đình. Vào thời Đức Phật, có rất ít người hành thiền định. Đa số những người hành thiền đều còn làm những công việc gia đình và lo việc tài chánh. Đó là sự thực. Rất ít người tại gia cư sĩ thành công trong thiền định, nhưng các vị sư thành công rất nhiều.

Sau khi hoàn thành thiền minh sát, rất nhiều người đắc Nhập Lưu trong số những người tại gia cư sĩ. Có thể nói số vị sư đắc tương đối ít trong khi người tại gia cư sĩ nhiều hơn. Cho tới bây giờ, phần lớn dường như đã rõ ràng. Tại sao? Trong thế gian này, lúc ban đầu chỉ có rất ít người xuất gia. Còn người tại gia cư sĩ ở miền trung Ấn Độ lại rất nhiều. Vì thế bậc Thánh Nhập Lưu cư sĩ nhiều hơn là lẽ đương nhiên. Sự thành tựu đó là do khả năng khéo hành thiền minh sát kết hợp với những phận sự gia đình của họ. Ngay cả những người tởn tởn và nô lệ có ý thức khẩn cấp tâm linh (samvega) cũng có thể hành thiền minh sát. Tuy nhiên số người đắc Nhập Lưu ở cõi nhân loại không thể so sánh với những người đắc Nhập Lưu ở cõi trời. Người đắc Nhập lưu ở cõi trời nhiều hơn cả triệu lần so với cõi người.

Thời pháp đầu tiên — Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkappavattana Sutta*), chỉ một người duy nhất được giải thoát, đó là Tôn giả Kiều Trần Như (*Koṇḍañña*). Có đến một trăm tám mươi triệu Phạm Thiên (*Brahma*) và vô số chư thiên đắc giải thoát. Hầu hết các tỷ lệ (giữa người và chư thiên chứng đắc) đều như vậy. Do đó, sự kiện Giác Ngộ của Đức Phật trên thế gian đã giúp cho vô số chư thiên và Phạm thiên được giải thoát. Đây là lý do vì sao người tại gia cư sĩ nên thường xuyên thực hiện công việc hành thiền minh sát.

Trong khi Tôi (Ledi Sayādaw) đang an cư mùa mưa (*vassa*) trên đỉnh núi Shwetaung-oo bên kia Sông Chindwin đối diện thị trấn Ahlone, Tôi thường hướng dẫn những thiện nam và tín nữ vùng Monywa và Ahlone hành bốn loại thiền trên đồ ăn và năm loại thiền trên các uẩn theo *Nidānavagga Saṃyutta* (Tương Ưng Nhân Duyên) và *Khandhavagga Saṃyutta* (Tương Ưng Uẩn) cùng với ba biến tri trong suốt ba tháng an cư để họ hành thường xuyên trong suốt cuộc đời.

Lời Răn

Đến đây Tôi sẽ giải thích ý nghĩa của ví dụ con rùa mù (*kāṇo kacchapoppama*) mà thỉnh thoảng Tôi thường dạy để phát triển ý thức khẩn cấp tâm linh (*saṃvega-spiritual urgency*). Để nêu bật nỗi khổ lớn

của sự hiện hữu bất tận (tái sanh luân hồi), trong Kinh Hiền Ngu (*Bālāpandita Sutta*, MN, 129) Đức Phật dạy:

“Seyyathāpi, bhikkhave, puriso ekacchiggalam yugam mahāsamudde pakkhipeyya. Tamenam puratthimo vāto pacchimena saṃhareyya, pacchimo vāto puratthimena saṃhareyya, uttaro vāto dakkhiṇena saṃhareyya, dakkhiṇo vāto uttarena saṃhareyya. Tatrāssa kāṇo kacchapo, so vassasatassa vassasahassassa accayena sakim ummujjeyya. Tam kim maññatha, bhikkhave, api nu so kāṇo kacchapo amusmim ekacchiggale yuge gīvaṃ paveseyyā”ti.

“No hetam, bhante. Yadi pana, bhante, kadāci karahaci dīghassa addhuno accayenā”ti.

“Khippataram kho so, bhikkhave, kāṇo kacchapo amusmim ekacchiggale yuge gīvaṃ paveseyya, ato dullabhatarāhaṃ, bhikkhave, manussattaṃ vadāmi sakim vinipātagatena bālena.”

“Tam kissa hetu? Na hettha, bhikkhave, atthi dhammacariyā samacariyā kusalakiriyā puññakiriyā. Aññamaññakhādikā ettha, bhikkhave, vattati dubbalakhādikā”

Này các tỳ-kheo (tỳ-kheo ở đây muốn nói tới những người đã thấy sự nguy hiểm trong luân hồi, bất kể là tại gia hay xuất gia), ví như một người ném cái ách của một chiếc xe bò có một cái lỗ trên đó, vào giữa biển lớn. Cái ách đó có thể bị gió từ hướng đông thổi nó qua hướng tây, gió từ hướng tây thổi nó qua hướng đông, gió từ hướng bắc thổi nó qua hướng nam, gió từ hướng nam thổi nó qua hướng bắc. Trong biển lớn đó có một con

rùa mù (*kāṇo kacchapo*), con rùa mù đó sau một trăm năm hay một ngàn năm có thể nổi lên và thò cái đầu của nó ra một lần. Nay các tỳ-kheo! Các ông nghĩ thế nào? (*Taṃ kiṃ maññatha?*) liệu con rùa mù đó có thể cho cổ của nó vào cái lỗ duy nhất trên cái ách đã nói được không? Thực sự là không thể, bạch Đức Thế Tôn. Tuy nhiên, bạch Đức Thế Tôn, vào một lúc nào đó sau một thời gian dài trôi qua, nó có thể.

“Thực vậy, còn nhanh hơn, nay các tỳ-kheo, con rùa mù đó sẽ cho cổ của nó vào cái lỗ trên ách đã nói, nhưng hiểm hơn và khó hơn cho kẻ ngu (*bālena*) có thể trở lại làm người, sau khi đã đi vào những cõi khổ (*vinipātagatena*), Ta tuyên bố như vậy.”

Lý do vì sao? (*Taṃ kissa hetu?*) Ở các cõi đó, nay các tỳ-kheo, không có đời sống đạo đức (*Dhammacariyā*), không có tịnh hạnh (*samācariyā*), không tạo tác thiện nghiệp (*kusalakiriya*), không tạo tác phước nghiệp (*puññakiriya*). Ở đây, chỉ có ăn thịt lẫn nhau (*aññamaññakhādika*), nay các tỳ-kheo, trong bốn cõi khổ, mạnh hiếp yếu xảy ra (*dubbalakkhādikā*).

Ý nghĩa của ví dụ trên như sau: Biển lớn bao quanh bốn đại châu lục và hai mươi ngàn hòn đảo nhỏ rất menh mông. Một cái ách xe bò chỉ có một cái lỗ trên đó được ném vào giữa biển lớn ở phía nam của xứ Nam-thiệm-bộ-châu (*Jambudīpa*) hay Ấn Độ. Cái ách đó trôi dạt bốn phương theo chiều gió thổi. Một con rùa mù cả hai mắt sống ở phía bắc của xứ Bắc-cu-lô-

châu (*Uttarakuru*). Con rùa ấy cũng lang thang khắp bốn phương trên biển lớn. Cứ mỗi một trăm năm hay một ngàn năm nó mới trôi lên mặt nước một lần. Nay các Tỳ-kheo, cả cái ách và con rùa đều trôi dạt lang thang vô định đây đó. Liệu chúng có thể gặp được nhau? và có thể nào con rùa mù tình cờ thò được cổ của nó vào trong cái lỗ trên cái ách ấy được không? Đức Phật đã hỏi như vậy. Các vị Tỳ-kheo trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, hầu như không có khả năng nào. Tuy nhiên, sự gặp gỡ của chúng có thể khả dĩ sau hàng kiếp nếu cả con rùa mù và cái ách có thể tồn tại trong thời gian rất lâu như vậy.”

“Này các Tỳ-kheo, cơ hội để con rùa ấy thò được đầu của nó vào cái lỗ của cái ách là khó đến thế. Nhưng cơ hội của một người bị rơi vào bốn cõi khổ sau khi chết được trở lại cõi người còn khó hơn gấp ngàn lần. Tại sao lại khó đến như vậy? Trở lại cõi người là điều chỉ có thể xảy ra đối với những người mà vào lúc cận tử nắm bắt được đối tượng của các thiện nghiệp như bố thí, giữ giới, và hành thiện. Còn người chết với những đối tượng là ác nghiệp sẽ rơi vào bốn cõi khổ. Trong những cõi khổ của địa ngục, ngạ quỷ, A-tu-la (*asura*)⁴²,

⁴² Asura: In Pali Literature the Asuras are classed among the inferior deities together with the Supannas (kim sí điều), gandhabbas, yakkhas (DA.i.51), garulas and nāgas (Mil.117). Rebirth as an Asura is considered as one of the four unhappy rebirths or evil states (*apāyā*), the others being *niraya*, *tiracchānayani* and *pettivisaya* (E.g., It.93; J.vi.595; J.v.186; Pv.iv.11).

không ai biết gì về bố thí, giữ giới và hành thiền ngoại trừ các vị Bồ Tát (Bodhisattas) với các ba-la-mật đã chín muồi. Giữa loài thú, con mạnh hiếp đáp con yếu suốt cuộc đời của chúng và ăn thịt lẫn nhau. Ác ý lúc nào cũng khởi lên trong chúng. Tâm chúng luôn đi kèm với tham, sân, si. Những chúng sanh trong cõi nạ quỷ và A-su-ra luôn luôn bị ưu phiền bởi những thống khổ triền miên của đói, khát, lo sợ và đau đớn thể xác. Ngày, tháng, năm trôi qua với sầu, bi, khổ, ưu não liên tục. Những chúng sanh ở địa ngục không có niềm vui (thọ lạc) dù chỉ trong khoảnh khắc ngắn ngủi của một hơi thở vô hay hơi thở ra suốt quá trình sống một trăm ngàn năm hay một triệu năm ở đó. Sẽ không ai dám nhìn vào cảnh họ bị (quỷ địa ngục) vặn xoắn từ bên này sang bên kia hay bị tung lên ném xuống trong muôn vàn khổ đau không lúc nào ngừng nghỉ. Họ trải qua nhiều ngày, nhiều tháng và nhiều năm như vậy. Trong mỗi kiếp sống, cho đến khi nào họ còn sống, tâm xấu cứ nối tiếp nhau xuất hiện giống như một dòng sông. Theo cách này, những người sanh trong ác thú không thể chết và nắm bắt những đối tượng thiện để

(Asura: Trong văn học Pāli, Asura được xếp vào hàng các chư thiên hạ liệt cùng với Kim sí điểu, Càn-thát-bà, Dạ-xoa, nhân điểu và các loài rồng (nāgas) (Mil.117). Tái sanh làm Asura được xem là một trong những sự tái sanh bất hạnh hay những trạng thái khổ (apāyā), ba dạng tái sanh kia là địa ngục (niraya), bàng sanh (tiraccānayani) và nạ quỷ (E.g., It.93; J.vi.595; J.v.186; Pv.iv.11).

trở lại kiếp sống làm người được. Hết kiếp này sang kiếp khác, họ ngày càng xa rời những thiện nghiệp, trong khi gánh nặng của quả nghiệp ác cứ gia tăng liên tục. Trong những địa ngục với kiếp thời gian không thể tính kể ấy, họ chìm xuống và lao vào những địa ngục càng lúc càng sâu hơn giống như dòng sông luôn trôi chảy từ nơi cao xuống những vùng đất thấp vậy. Một khi đã rơi xuống, vô số ngã quý, súc sanh, và A-su-ra sẽ dẫn dắt họ chìm sâu hơn qua hết kiếp này sang kiếp khác. Do đó, một người khi đã rơi vào các đoạ xứ thì cơ hội được trở lại kiếp sống con người còn khó hơn cả ví dụ con rùa mù đã nói ở trên cả trăm hay cả ngàn lần. Đây là ý nghĩa của bài kinh. Sau khi đã thành tựu cơ hội hiếm hoi nhất là được sanh làm người (*manussatta dullabha*) và sự xuất hiện hiếm hoi nhất — đó là Đức Phật ra đời (*Buddhuppāda-dullabha*), những thánh chúng có đạo tâm sau khi suy xét bài kinh này hãy tránh những thân hành ác, khẩu hành ác và ý nghĩ ác, là nhân rơi vào bốn cõi khổ, và nên cố gắng với quyết tâm vững chắc, tu tập thân hành thiện, khẩu hành thiện, và ý hành thiện là nhân đi đến những kiếp sống may mắn của con người và chư thiên hữu phước như Tứ Đại Thiên Vương (*Cātummahārājika*), Đạo Lợi (*Tāvatisa*), v.v... sau khi chết.

Ở đây, Tôi sẽ giải thích những cơ hội tốt để đi đến cõi trời và cõi người hữu phước trong thời kỳ hiện tại. Thời Đức Phật, trong mười sáu tiểu quốc lớn của

Sāvatthi (Xá-vệ) và Rājagaha (Vương Xá) và v.v... ở Trung Ấn Độ (Majjhimadesa) có vô số các bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A-la-hán. Trong số đó chỉ có một ít người là đạt đến sự giải thoát tối hậu (parinibbāna – Bát Niết-bàn) như các bậc A-la-hán. Hầu hết họ đều đi đến các cõi Chư Thiên như những bậc Nhập-lưu và Nhất-lai. Ngày nay, họ có mặt ở khắp sáu cõi trời — Tứ Đại Thiên Vương, Đạo Lợi, Dạ Ma, Đâu Suất, Hoá Lạc Thiên và Tha Hoá Tự Tại Thiên. Tương tự, khoảng ba trăm năm sau Đức Phật nhập diệt, ở kinh thành Rājagaha, Vesālī, và Pāṭaliputta, có vô số đệ tử của Đức Phật đắc giải thoát. Khoảng 700 năm trong thời kỳ giáo pháp của Đức Phật, vô số những đệ tử của Đức Phật đạt đến giải thoát trong số những người cư sĩ, tỳ-kheo, tu nữ và sa-di ở xứ Tích Lan (Sri Lanka). Ngày nay, các Bậc Thánh ấy đang sống tại những cõi trời. Họ mong đợi những người đệ tử có lòng tin đi đến các cõi sống của họ do lòng tin yêu và kính trọng đối với tôn giáo vốn chỉ tồn tại trong 5 ngàn năm giáo pháp. Sau khi qua đời trong thời kỳ giáo pháp này và đi đến các cõi trời ấy, họ sẽ được cộng trú với những công dân cũ và những vị Thánh đệ tử của Đức Phật, trước đây từng là cư sĩ, tỳ-kheo của kinh thành Sāvatthi và Rājagaha, v.v... Ở đó người ta sẽ được nghe những bài pháp truyền cảm hứng không ngừng nghỉ về các Ân Đức của Phật, Pháp, và Tăng giống như Tôn giả Xá-lợi-phất và Mục-kiền-liên do các vị chư thiên cao quý ấy, những người đã tự thân thấy pháp, kính trọng

pháp, đi đến và quy y nơi Đức Phật Chánh Đẳng Giác. Họ sẽ cảm thấy như thể tự thân được gặp và đánh lễ Đức Phật sống vậy. Vào lúc đó, những người đã làm xong công việc thực hành giới, định, tuệ, và minh sát trí sẽ có cơ hội nghe pháp, tám lần một tháng, do các vị chư thiên Pháp sư thuyết tại hội trường của chư thiên. Sau khi đã được khai sáng để đạt đến Thánh Đạo, Thánh Quả và Niết-bàn, họ sẽ hoan hỷ trong hết cảnh giới này đến cảnh giới khác như các Bậc Thánh. Họ sẽ là bạn đồng hành của những người đã được giải thoát trong giáo pháp của Đức Phật như tín nữ Visākha và trưởng giả Cấp-cô-độc (Anāthapiṇḍika). Đức Phật đã thuyết như vậy trong Quyển 4 của Tăng Chi Kinh (Aṅguttaranikāya):—

“Tassa tattha sukhino dhammapāda plavanti. Dandho, bhikkhave, satuppādo; Atha so satto khippaṃyeva visesagāmi hoti.”

Đối với những ai (Tassa) [những ai có đầy đủ sự thực hành giới, định, tuệ, khéo thể nhập bằng kiến và đi đến cõi chư thiên sau khi chết], hoàn thành với thân lạc và tâm hỷ (sukhino) tại đó (tattha) những lời dạy của Đức Phật (dhammapāda, pháp cú) đã được nghiên cứu, đã được giảng dạy và được nghe trong cõi người sẽ xuất hiện một cách rõ ràng như thể vừa thức dậy khỏi giấc ngủ (plavanti). Nay các Tỷ-kheo, có thể niệm khởi lên một cách chậm chạp (dandho satuppādo);

nhưng (khi đã có niệm) thì nhanh chóng người đó sẽ đạt đến sự thù thắng (visesagāmī), thực sự là như vậy.

Đây là ý nghĩa của bài pháp này:— Có những người cư sĩ và Tỳ-kheo đầy đủ giới, đầy đủ trí tuệ, và tri kiến thể nhập trong thời kỳ giáo pháp (của Đức Phật). Sau khi mệnh chung từ cõi nhân loại, họ sẽ được tái sanh vào các cõi chư thiên hữu phước. Những bài pháp về Kinh, Luật và Vi-diệu Pháp, những bài kệ (Pháp cú) và văn kinh đã được dạy và nghiên cứu ở cõi người sẽ được nhớ lại như thể một người vừa thức dậy khỏi giấc ngủ. Vào lúc đó, họ sẽ thể nhập chân lý và đạt đến Đạo Quả, và Niết-bàn hoặc do suy xét trên những giáo lý họ đã được học trong cõi nhân loại hoặc do nghe lời khuyên, lời hướng dẫn, và giáo giới của những người bạn là bậc thánh của họ hoặc do lắng nghe những bài pháp được giảng dạy một tháng tám lần tại hội trường của chư thiên.

Ở đây, trong cõi nhân loại, cánh cửa đi đến đạo, quả và Niết-bàn chỉ mở ra trong năm ngàn năm giáo pháp của Đức Phật. Sau năm ngàn năm, những cánh cửa ấy sẽ đóng lại trong cõi nhân loại. Nhưng giáo pháp của Đức Phật và thời kỳ của các Bậc Thánh vẫn tồn tại và hưng thịnh trong sáu cõi trời dục giới hơn mười ngàn năm. Những cánh cửa đi đến Niết-bàn vẫn còn mở ở đó. Trong các cõi Phạm thiên (Brahmā), Giáo pháp của Đức Phật và thời kỳ của các Bậc Thánh luôn bất diệt và chói sáng. Những cánh cửa đi vào Niết-bàn

ở đây mở rộng trong vô số kiếp. Đây là ý nghĩa của bài pháp này.

Những người nghe bài pháp này — bài pháp chỉ rõ con đường thấp hèn đưa đến những kiếp sống đau khổ, đầy tai họa và con đường cao quý, ưu việt dẫn đến những kiếp sống thiện lành và chư thiên, nên biết nhìn xa thấy trước và sợ hãi những kiếp sống đau khổ, đầy tai họa ấy. Vì một khi đã rơi vào những cõi khổ này người ta không những sẽ xa rời bố thí, giữ giới và hành thiện mà còn tích tạo những gánh nặng của bất tịnh gây ra bởi những bất thiện nghiệp dẫn đến các địa ngục càng lúc càng sâu hơn trong vô vàn kiếp sống như súc sanh, ngạ quỷ, và A-tu-la. Họ sẽ không có cơ hội để nghe về sự giác ngộ của Đức Phật Metteyya (Di-Lặc), bậc chúa tể của loài người, chư thiên và Phạm Thiên, vì những kiếp sống ấy rất xa với kiếp sống con người. Không những vậy họ càng lúc càng lún sâu hơn theo từng giai đoạn.

Bạn nên cố gắng tiến đến Niết-bàn sau khi gặp lại các Bậc Thánh mà bây giờ là chư thiên ấy. Vào cái dịp tốt lành này, bạn phải luôn luôn ghi nhớ thực hành hoạt mạng đệ bát giới (*giới có chánh mạng là thứ tám, morality with right-livelihood as the eighth*), thọ trì tam quy (quy y Phật, Pháp, và Tăng), và hành thiện. Học thuộc lòng và tụng đọc ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ (*37 phẩm trợ đạo*) để luôn luôn ghi nhớ chúng trong tâm. Cố gắng tu tập các pháp hành cao quý để đạt đến lâu

đài bất tử, bình yên và tịnh lạc gọi là Niết-bàn trực tiếp từ những cõi chư thiên này.

Kết Luận

“Ettavata canadisavanti sombhe hi, parikkhitto Samanto; kutabahandarehi, dumagacchatijalayo. Thupa guha sopane hi, sobhito yesa pabbato; Nātidūre parikkhitto, gāmehi-ca samanto; Vasata tattha racita, esa Āhāra Dīpanī.”

Hơn nữa, theo những từ mô tả ở đây (ettavata) thì ngọn núi này (esa pabbato) gọi là Shwetaung-oo, được bao quanh (parikkhitto), ở phía Đông, Tây, và Nam (samanta), bởi Sông Chindwin (nadisavanti sombhe hi ca) chảy từ phía bắc và rồi chuyển sang hướng đông và nam, nhánh chảy từ hướng bắc và hồ lớn tự nhiên mà nhánh sông này chảy vào có nhiều đỉnh núi, mỏm núi, gò nổi, sườn núi dốc thoải, những thung lũng rất sâu và những khe núi với nhiều loại cây cối và bụi rậm khác nhau giữa hai quả núi (kutabahakandarehi). Đây là nơi mà kỳ hoa dị thảo mọc theo mùa với các loài chim chóc sống một cách vui tươi (dumagacchatijalayo). Một nơi thú vị với ngôi bảo tháp Shwetaung-oo hàng năm một lễ hội được tổ chức ở đây (Thupa guha sopane hi), những ngôi tháp nằm trên đỉnh núi và những nơi cao nhất. Ngoài ra còn có những hang đá và những hốc núi nơi các vị sư, các vị ẩn sĩ và cư sĩ trú ngụ. Bốn hướng của ngôi bảo Tháp Shwetaung-oo có bốn cầu thang với những mái có trang trí, không quá xa (na atidūre), chưa đầy ba cây

số, nó được bao quanh (parikkhitto) bởi những ngôi làng lớn, nhỏ (gāmehi ca) , có nhà nghỉ cho việc đi khất thực từ khắp các hướng nam, tây, bắc (samanto). (Thị trấn Ahlone có ga xe lửa và bến cảng với những ngôi làng vây quanh ở hướng đông rất gần, trong tầm nhìn, nhưng chúng đã bị bỏ quên vì Sông Sallavati ngăn cách.)

Ledi Sayādaw sống điều hoà trong bốn oai nghi ở hàng động vào ban ngày và ở hành lang kinh hành vào ban đêm, và tại đó — tại Ngôi Chùa An Cư Mùa Mưa trên đỉnh Núi Shwetaung-oo, ngài đã trước tác xong (racita) tập sách này, vào ngày trăng tròn thứ mười một của tháng Lễ Hội Tzaungmon⁴³ năm Phật Lịch thứ 1263 B.E (Thứ Năm ngày 21 tháng Mười Một năm 1901).

⁴³ Tzaungmon: Lễ hội Tazaungdaing còn được gọi là Lễ hội Ánh sáng, được tổ chức vào ngày trăng tròn của Tazaungmone, tháng thứ tám của lịch Miến Điện (tương ứng với tháng 11 DL), đánh dấu sự kết thúc của mùa mưa.

Đây cũng là thời gian đánh dấu kết thúc đại lễ dâng y Kathina (Kahtein ở Miến Điện) khi chư Tăng được cúng dường y phục mới và tứ vật dụng.

Nguồn gốc của lễ hội có trước sự ra đời của Phật giáo Miến Điện, và được cho là xuất phát từ lễ hội Kattika, nhằm vinh danh các hành tinh giám hộ trong chiêm tinh Ấn Độ giáo.

Tỳ-kheo Pháp Thông dịch

Namo Tassa Bhagavato Arahato

Sammāsambuddhassa

Thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn

Bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác

Tập III: NIỆM HƠI THỞ TƯỜNG GIẢI

Ānāpāna Dīpanī

Lời Người Biên Tập

Tập sách này được viết ra như một đề tài thiền vào năm 1265 BE (tức tháng Ba năm 1904) trong lúc Ledi Sayādaw đang tịnh dưỡng ba ngày ba đêm tại nơi ở của Kinwun Mingyi (một vị bộ trưởng) tại Mandalay.

Tác phẩm giá trị này giải thích tận tường cách hành niệm hơi thở, và làm thế nào để tiến hành thiền minh sát sau đó. Đối với những ai không thể dành đủ thời gian để tu tập các tầng thiền (jhānas) ở mức đầy đủ nhất, Sayādaw giải thích cách làm thế nào để tiến hành thiền minh sát ngay khi tình trạng bất an của tâm (trạo cử) đã biến mất. Như Ngài thường nói “Sát-na định (khaṇika-samādhī) mà một người thành tựu ở giai đoạn đếm hơi thở phải được xem như cận định. Đối với một người bình thường ước muốn thực hành thiền minh sát có thể thấy việc nỗ lực tinh tấn suốt cả ngày là việc bất khả thi. Vì thế, người ấy phải cố gắng dành ra ba hay bốn giờ một ngày, và nỗ lực thực hành đúng giờ giấc và đều đặn mỗi ngày.” Điều đó có thể vượt xa sự tinh tấn mà hầu hết những người mong muốn hành thiền ngày nay phải làm, nhưng nó là một mục tiêu thực tế đối với những người hành thiền nghiêm túc.

Tháng Hai năm 2022

Thỉnh Cầu và Chấp Nhận

Theo lời thỉnh cầu được lập đi lập lại nhiều lần của Lekaing Myosa Wunshidaw Kinwun Mingyi, Tôi đã đi đến Mandalay vào ngày trăng khuyết thứ 11 của tháng Tabaung, 1265 B.E (tức tháng Ba năm 1904), và thuyết giảng Pháp cho Chư Tăng và Phật tử trong ba ngày, ba đêm trong khi lưu trú phía trước nhà của con trai ông Kinwun Mingyi.

Trong khi đang bận thuyết giảng như vậy thì con trai của ông Kinwun Mingyi và một người nữa là Maung Khin, chánh thư ký của văn phòng Đại Diện Cao Ủy ở Mandalay, đã thỉnh cầu tôi viết một cuốn cẩm nang hành thiền Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati*) vì sự lợi ích lâu dài cho họ, và theo lời thỉnh cầu đó, bây giờ Tôi (Ledi Sayādaw) sẽ trình bày một cách súc tích bài Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati Sutta*) trong Uparipaṇṇāsa của Trung Bộ Kinh (*Majjhimanikāya*).

LỜI KHUYÊN

HÃY CỐ GẮNG ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ TIẾN BỘ
TÂM LINH

Theo lời khuyên trong Kinh Pháp Cú

***Attānañce piyaṃ jaññā,
rakkheyya naṃ surakkhitam;
tiṇṇaṃ aññataram yāmaṃ,
paṭijaggeyya paṇḍito.***

"Nếu biết yêu tự ngã,
Phải khéo bảo vệ mình,
Người trí trong ba canh,
Phải luôn luôn tỉnh thức."

***"Bậc hiền trí nên tự làm cho mình thanh tịnh
bằng cách cố gắng đạt được sự tiến bộ tâm linh trong
ít nhất một trong ba giai đoạn của cuộc đời."***

Bậc hiền trí có khả năng thấy rõ mối quan hệ nhân quả nên từ bỏ và xả ly sự thành tựu của cải vật chất (bhoga-sampatti) để nỗ lực thành tựu tiến bộ tâm linh (bhava-sampatti) ngay từ giai đoạn đầu của cuộc đời. Nếu không thể nỗ lực trong suốt giai đoạn đầu của cuộc đời thì nên thực hiện nỗ lực trong giai đoạn thứ hai của cuộc đời. Nếu không thể nỗ lực trong giai đoạn thứ hai của cuộc đời, thời nỗ lực nên được thực hiện ngay khi bạn bước vào giai đoạn thứ ba của cuộc đời.

Ý nghĩa thiết yếu ở đây là nếu một người sống quá gắn bó với sự thành tựu về tài sản vật chất trong

cả ba giai đoạn của đời người, họ sẽ không thể tận dụng cơ hội để nhận được những lợi ích đa dạng mà cuộc sống này ban tặng — cuộc đời này giống như một ‘cây ước’ vĩ đại từ đó người ta có thể hái được nhiều thứ đáng mong ước.

Vì lẽ đây là thời kỳ của thất bại và bất hạnh (vipatti :f. [vi-patti] 失壞, 不幸.) khi con người có khuynh hướng dễ bị chết và biến mất một cách nhanh chóng, nên việc phân chia tuổi năm mươi hay năm mươi lăm như cái tuổi cuối cùng của giai đoạn thành tựu tài sản vật chất là điều thích đáng. Sau đó người ta nên từ bỏ và xả ly sự thành tựu tài sản vật chất để có thể thành tựu những lợi ích mà việc gặp giáo pháp của Đức Phật (Buddhasasana), vốn khó đạt, mang đến.

Có nhiều cách nỗ lực để đạt được tiến bộ tâm linh.

Cách thứ nhất là cách của Đức Vua Temi và Đức Vua Hatthipāla người đã từ bỏ những lạc thú và sự hưởng thụ cung vàng điện ngọc khi còn trẻ, vẫn còn trong giai đoạn đầu của cuộc đời để chấp nhận đời sống của tu khổ hạnh trong rừng.

Cũng có cách khác, đó là cách của hàng dài tám mươi bốn ngàn vị vua từ Đức Vua Maghadeva đến Đức Vua Nemi đã cai trị những vương quốc của họ và thụ hưởng những lạc thú và xa hoa của hoàng gia trong suốt thời kỳ thứ nhất và thứ hai của cuộc đời, nhưng

thoái vị và nhường ngôi cho con trong giai đoạn thứ ba của cuộc đời. Sau đó họ sống đời sống độc cư trong vườn thượng uyển để thực hành Bốn Phạm Trú (Brahmavihāra) cho đến khi chứng đắc các thiên chứng, và tiếp tục sống độc cư hưởng thụ lạc của thiên cho tới lúc chết.

Kế tiếp là cách của Vua Chuyển Luân Vương Mahāsudassana, ngài thậm chí không rời khỏi hoàng cung để sống trong vườn thượng uyển, mà tiếp tục cư ngụ trong đại hoàng cung gọi là Dhammapāsāda trang hoàng với muôn vàn ngọc quý do Đức Trời Đế Thích (Sakka), Vua cõi Tam Thập Tam thiên xây dựng cho ngài. Ngài tiếp tục sống một mình trên tầng thượng của cung điện bảy tầng của ngài và thực hành niệm hơi thở cho tới khi chứng đắc tứ thiên.

Một cách khác nữa, đó là cách của Đức Vua xứ Takkasilā, người mà khi nhìn thấy những bài tập thiên hơi thở (anāpāna-kammaṭṭhāna) khắc trên lá cọ làm bằng vàng do Đức Vua xứ Rājagaha gởi cho ông, vẫn tiếp tục sống trên tầng thượng của toà cung điện bảy tầng để hành thiên niệm hơi thở cho tới khi đắc tứ thiên.

Những người Phật tử có trí ngày nay nên cố gắng noi theo tấm gương của những con người cao quý với số phận tương lai vĩ đại này và nên chọn đi theo một pháp hành nào đó để phát triển tiến bộ tâm linh của mình. Mặc dù, trong giai đoạn đầu của cuộc đời, bạn

có thể theo đuổi và sống giữa những lạc thú đời thường, hưởng thụ sự thành đạt tài sản vật chất của mình, đúng thời bạn nên biết xả ly và từ bỏ những quan tâm thế lợi ấy. Bạn nên từ bỏ và xả ly những pháp hành không thanh tịnh cũng như sự kết giao với những người bạn có thói quen không thích sự tu tập định ấy. Chỉ tiếp xúc với người mang đồ ăn đến cho mình để nỗ lực thành tựu tiến bộ tâm linh của mình mà thôi.

Trôi Giạt Trong Luân Hồi Do Tâm Bất Định

Đối với những người gia chủ bình thường, nỗ lực để đạt được tiến bộ tâm linh có nghĩa là tự an lập mình một cách vững chắc trong giới nhất là tám giới có chánh mạng là thứ tám (*ājīvaṭṭhamaka sīla*, *Hoạt mạng đệ bát giới*) và chuyên cần thực hành niệm thân (*Kāyagatasati*, *Thân hành niệm*), những bài tập thiền định (*samatha-kammaṭṭhāna*), và những bài tập thiền minh sát (*vipassanā kammaṭṭhāna*), trong kiếp sống này, trong khi còn có cơ hội hiếm hoi được gặp Phật Pháp, và cơ hội hiếm hoi được sinh làm người⁴⁴.

⁴⁴ *Buddhuppāda dullabha, manussatta dullabha*—Đức Phật xuất hiện trong đời này là khó, Được sanh làm người là khó.

Trước khi thọ trì những bài tập thiền định và thiền minh sát, bạn phải hành niệm thân vốn là một trong những bài tập của niệm xứ (*satipaṭṭhāna*). Tôi sẽ giải thích lý do tại sao phải hành niệm thân lúc ban đầu là cần thiết với một ví dụ.

Trong đời này, một người điên không kiểm soát được tâm mình sẽ chẳng làm được lợi ích gì cho bản thân cũng chẳng làm được lợi ích gì cho người khác. Ngay cả khi đang ăn nó cũng có thể hất đổ bát cơm và bỏ đi. Nó không thể tập trung vào công việc vì lợi ích của người khác. Nhưng khi người điên này được điều trị một cách thích hợp, trở nên tỉnh táo và tinh thần ổn định đủ để làm công việc vì lợi ích của bản thân cũng như vì lợi ích của người khác, nó cũng giống như người bình thường vậy.

Cũng vậy, người tỉnh táo bình thường chẳng khác với người điên không kiểm soát được tâm mình khi họ thọ trì công việc thiền định hay thiền minh sát vi tế. Chẳng hạn, khi đánh lễ Đức Phật, tâm của người bình thường không tập trung vững chắc và liên tục vào những ân đức cao quý và vô song của Đức Phật được. Ngay cả khi niệm câu kệ “Itipiso...” tâm họ cũng phóng đi. Nếu họ bị buộc phải bắt đầu lại từ đầu mỗi khi sự chú ý của họ lang thang, thì công việc lập lại bài kệ cũng sẽ chẳng bao giờ hoàn tất một cách thành công. Giá như họ ghi nhớ được bài kệ họ có thể lập lại nó cho đến cuối. Đối với các bài tập nhằm tu tập và phát triển

tâm cũng xảy ra tương tự như vậy. Đây là cách người tinh táo bình thường được xem như những người điên khi tu tập định và tuệ.

Chúng ta hãy để ý xem! Trường hợp những người không kiểm soát được tâm như vậy đời nào họ có thể thành tựu Đạo (magga), Quả (phala), và Niết-bàn được, việc tái sinh của họ vào một trong những cõi vui (sugati) sau khi chết là không chắc chắn. Ở đời này, người không làm chủ được đôi chân của mình thì không thể thực hiện công việc phải được làm bằng chân một cách thành công. Người không làm chủ được đôi tay của mình thì không thể thực hiện công việc đòi hỏi phải được làm bằng tay một cách thành công. Người không làm chủ được lời nói của mình thì không thể thực hiện công việc đòi hỏi phải được làm bằng lời nói một cách thành công. Người không làm chủ được tâm của mình thì không thể thực hiện công việc đòi hỏi phải làm bằng tâm một cách thành công. Công việc hành thiền phải được thực hiện chỉ bằng tâm. Chính vì thế những phàm nhân, cả Tăng lẫn tục, không làm chủ được tâm mình thì không thể hành thiền thành công được. Những cố gắng của họ chỉ là sự bắt chước mà thôi.

Hãy xem xét trường hợp của một người lái tàu không làm chủ được bánh lái của con tàu, để cho con tàu chất đầy hàng hoá của anh ta trôi theo dòng nước chảy xiết của con sông lớn xem. Suốt đêm anh ta không

nhìn thấy thành phố, bến cảng, và chỗ neo đậu nằm dọc theo hai bờ sông. Ban ngày, mặc dù anh ta có thể thấy thành phố, bến cảng và nơi neo đậu, nhưng anh ta lại không thể dừng lại và neo đậu ở một nơi nào trong số đó vì không thể lái được con tàu và như vậy anh ta phải trôi giạt xuống biển lớn nhìn những thành phố, bến cảng và nơi neo đậu ấy với sự khao khát và cảm thán.

Trong ví dụ này, con sông lớn với nước chảy xiết và mạnh cùng với đại dương là Luân Hồi (saṃsāra) với bốn bậc lưu (ogha)⁴⁵ của nó. Con tàu chất nặng với hàng hoá là năm uẩn (khandha) của một người. Người lái tàu không thể điều khiển được con tàu của mình là một kẻ phàm phu (puthujjana). Sự trải dài của con sông với hai bên là rừng, nơi đây không có những thành phố, bến cảng, và nơi neo đậu, là Kiếp Không (*suñña kappa*) không có Giáo Pháp Đức Phật xuất hiện. Giai đoạn ban đêm người lái tàu không thể thấy những thành phố, bến cảng và nơi neo đậu có thể so sánh với hoàn cảnh tuyệt vọng của những người mặc dù sanh ra trong thời

⁴⁵ Ogha : Bậc lưu, có bốn

1. Dục bậc lưu (Kāmogha), là ái tham nắm món dục lạc.
2. Hữu bậc lưu (Bhavogha), là tham muốn cảnh giới tái sanh.
3. Kiến bậc lưu (Ditthogha), là chấp tà kiến sai lạc chân lý.
4. Vô minh bậc lưu (Avijjogha), là si mê tăm tối, không biết pháp đáng biết.

Gọi là bậc lưu vì bốn điều này như nước lũ cuốn trôi chúng sanh, nhận chìm trong biển khổ luân hồi.

D.III.230, 276; S.V.59; Vbh.374

kỳ mà Giáo Pháp của Đức Phật xuất hiện ở đời này nhưng lại ngu dốt hay không quan tâm đến điều đó vì họ tình cờ bị sanh trong một trong tám nơi không có cơ hội⁴⁶. Giai đoạn ban ngày khi có thể thấy các thành phố, bến cảng, nơi neo đậu tàu thuyền, nhưng người lái tàu không thể dừng lại và neo đậu tại một nơi nào trong số đó bởi vì anh ta không có khả năng lái tàu và như vậy phải trôi giạt xuống biển lớn nhìn những thành phố, bến cảng,... ấy với lòng khát khao, cảm thán, có thể so sánh với hoàn cảnh tuyệt vọng của những người, dù là Phật tử, nhưng không ra sức nỗ lực để hành thiện, và như vậy họ không khác những người điên không kiểm soát được tâm mình. Họ không thể đặt chân đến những thành phố, bến cảng, và nơi neo đậu, vốn là những trạng thái tâm an chỉ đạt được nhờ hành thiện định và thiện minh sát, đắc các Đạo trí (Magga ñāṇa) Quả trí (Phala ñāṇa) và Niết-bàn; khơi dậy lòng tôn kính và ngưỡng mộ đối với ba ngôi Tam Bảo — Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng. Họ trôi giạt không kiểm soát cho đến kiếp không và tự cho mình là những thí chủ của các ngôi chùa, những thí chủ của bốn thứ vật dụng, những vị Tỳ-kheo bình thường, và những bậc Đại

⁴⁶ Tám nơi không có cơ hội hay bát nạn đó là 1. Sanh trong địa ngục, 2. Sanh trong nga quý giới, 3. Sanh trong loài bàng sanh, 4. Sanh trong cõi vô tưởng thiên, 5. Sanh nơi biên địa, 6. Sanh làm người nhưng bị khuyết tật bẩm sinh như đui điếc, câm ngọng, 7. Sanh làm người nhưng có tà kiến, điên đảo kiến 8. Sanh làm người nhưng không gặp Phật Pháp.

Trưởng Lão nổi tiếng được kính trọng vì sự đa văn của họ.

Đây là hình ảnh của sự trôi giạt đã xảy ra đối với các chúng sanh trong vòng luân hồi dài bất định này.

Niệm Thân Trước Khi Hành Thiền Định Và Minh Sát

Trong kiếp sống hiện tại này, nếu một người không hành niệm thân một cách liên tục, như vậy họ cũng sống không kiểm soát được tâm của họ một cách liên tục, mặc dù họ có thể là người Phật tử, họ vẫn sẽ bị trôi giạt và bị nhấn chìm trong Luân Hồi giống như họ đã từng trong quá khứ. Thiếu kiểm soát tâm, họ chắc chắn sẽ phải trôi giạt trong luân hồi bởi vì không kiểm soát được tâm thì không thể bảo đảm công việc thực hành thiền chỉ và thiền minh sát được. Mặt khác, có được sự làm chủ tâm là con đường chắc chắn đến Niết-bàn, bởi vì nó cho phép việc thực hành thiền chỉ và thiền minh sát được bảo đảm. Như vậy thân hành niệm là nỗ lực để có được sự làm chủ tâm.

Mặc dù một người không thể đảm nhận công việc cao cả của thiền chỉ và thiền minh sát, Đức Phật nói rằng nếu họ có thể kiểm soát tâm một cách vững chắc và giữ được nó trong thân mình theo ý muốn, thời họ vẫn hưởng được hương vị của Niết-bàn:

“Amataṃ tesam viraddham, yesam kāyagatā sati viraddhā. Amataṃ tesam aviraddham, yesam kāyagatā sati aviraddhā. Amataṃ tesam aparibhuttaṃ, yesam kāyagatā sati aparibhuttā. Amataṃ tesam paributtaṃ, yesam kāyagatā sati paribhuttā.”

“Những ai bỏ lỡ hành thân hành niệm, những người ấy bỏ lỡ Niết-bàn. Những ai không bỏ lỡ thân hành niệm, những người ấy không bỏ lỡ Niết-bàn. Những ai không tận dụng thân hành niệm, những người ấy không tận dụng Niết-bàn. Những ai tận dụng thân hành niệm, những người ấy tận dụng Niết-bàn.” (A.i.46)

Ý nghĩa cốt lõi ở đây là nếu một người khéo an lập trong thân hành niệm người ấy có thể đảm nhận công việc tịnh chỉ và minh sát thành công bởi vì họ đã kiểm soát vững chắc được tâm mình, như vậy chắc chắn ngay trong kiếp hiện tại này người ấy sẽ không bỏ lỡ Niết-bàn. Tuy nhiên, nếu một người không thể kiểm soát được tâm mình, giống như một người điên, bởi vì họ tiếp tục sao nhãng công việc niệm thân, họ không thể hoàn thành công việc tịnh chỉ và minh sát, và vì vậy họ sẽ bỏ lỡ Niết-bàn.

Có nhiều cấp độ kiểm soát tâm

Ở đời này, những người bình thường không bị điên có thể kiểm soát tâm mình đủ để thực hiện các công việc khác nhau, cả cho bản thân và xã hội, có mặt giữa loài người. Đây là một loại kiểm soát.

Trong Giáo Pháp của Đức Phật, giới kiểm soát các căn (*indriya saṃvara sīla—giới phòng hộ các căn*) cũng là một loại kiểm soát. Tuy nhiên nó không thể được nói là đáng tin cậy.

An lập mình trong thân hành niệm, nhân gần (*paḍaṭṭhāna*) của thiền chỉ và thiền minh sát, là sự kiểm soát vững chắc. Đặc cận định (*upacāra-samadhi*) ngay trước khi nhập bất cứ thiền chứng nào, là sự kiểm soát vững chắc hơn. Vững chắc hơn nữa là an chỉ định (*appanā-samādhī*). Tám thiền chứng (tám giai đoạn đặc định) càng lúc càng trở nên vững chắc khi mỗi giai đoạn cao hơn được đạt đến. Về thiền định, những chứng đắc thắng trí hay thần thông (*abhiññāṇa*) tiêu biểu cho cấp độ cao nhất của sự kiểm soát.

Con đường thiền định này được gọi là “Samatha Yānika—cỗ xe tịnh chỉ”

Con đường thiền minh sát được gọi là “Vipassanā Yānika — Cỗ xe minh sát”

Đến đây chấm dứt phần nói về thân hành niệm phải đi trước công việc tịnh chỉ và minh sát.

Tại Sao Nên Thực Hành Niệm Hơi Thở

Con người ngày nay, cả tại gia lẫn xuất gia, đã gặp được Giáo Pháp của Đức Phật, nên biết sợ hãi tình trạng không kiểm soát được tâm mình và nên, càng

sớm càng tốt, áp dụng và thực hành một bài tập niệm thân nào đó đã được trình bày trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna Sutta) của Trường Bộ Kinh (DN 22) để có thể bảo đảm sự kiểm soát vững chắc tâm của mình.

Trong Kinh Thân Hành Niệm (*Kāyagatāsati Sutta MN 119*), mười tám bài tập niệm thân được trình bày, đó là, niệm hơi thở (*ānāpāna*), niệm các oai nghi (*iriyāpatha*), tỉnh giác về các hoạt động (*sampajañña*), quán thân bất tịnh (*paṭikkūla manasikāra*), phân tích các giới hay tứ đại (*dhātu manasikāra*), chín pháp quán tử thi (*sivathika*).

Trong *Ānāpānassati Sutta (Kinh Niệm Hơi Thở)* thì trình bày cách làm thế nào để cho công việc niệm thân và bốn an chỉ thiền định, thiền minh sát, tu Đạo, và chứng Quả (hai pháp cuối này được gọi là “giải thoát tri kiến”) được thành tựu chỉ bằng một mình niệm hơi thở.

Theo phong tục, chư Phật ba đời đều đạt đến sự giác ngộ tối thượng nhờ niệm hơi thở, và sau khi đã đắc thành Phật Quả, tất cả chư Phật đều tiếp tục an trú trong niệm hơi thở không ngừng cho đến khi nhập Vô Dư Niết-bàn (*Parinibbāna*).

Về vấn đề thiền định: trong số bốn mươi bài tập thiền đã mô tả, niệm hơi thở là dễ mục thiền dễ nhất để an trú liên tục trong mọi lúc, mọi nơi. Đức Phật đã ca tụng niệm hơi thở nhiều hơn ca tụng các bài tập thiền khác. Các nhà chú giải cũng gọi niệm hơi thở là

“mahāpūrisa bhūmi” (lãnh vực của bậc đại nhân). Niệm hơi thở không phải là một bài tập thiền thích hợp cho những người bình thường. Nó chỉ thích hợp cho những người có trí tuệ lớn.

Do đó, vì lợi ích của những người có trí muốn đi theo con đường của Đức Vua Pukkusāti xứ Takkasilā đã đề cập ở trước, người đã dành phần đời còn lại của mình sống cô độc trên tầng thượng của toà cung điện bảy tầng để hành thiền bắt đầu với niệm thân cho đến khi thành tựu tứ thiền, và như vậy cũng bao gồm cả ước muốn phấn đấu cho sự tiến bộ tâm linh, kèm theo những thuận lợi mà cơ hội được gặp Phật Pháp hiếm hoi này ban tặng, bây giờ Tôi sẽ giải thích ngắn gọn bài Kinh Niệm Hơi Thở như đã trình bày trong Trung Bộ Kinh.

Niệm Hơi Thở Dẫn Đến Niết-Bàn

“Ānāpānassati, bjikkhave, bhāvitā bahulikātā cattāro satipaṭṭhāne paripūreti. Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulikātā satta bojjhaṅge paripūrenti. Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulikātā vijjāvimuttiṃ paripūrenti.” (MN 118)

“Đây các tỳ-kheo! Nếu niệm hơi thở được tu tập, được làm cho sung mãn (tu tập thường xuyên) thời bốn niệm xứ được hoàn thành viên mãn. Nếu bốn niệm xứ được tu tập, được làm cho sung mãn thời thất

giác chi được hoàn thành viên mãn. Nếu thất giác chi được tu tập, được làm cho sung mãn, thời minh và giải thoát (vijjāvimutti) được hoàn thành viên mãn.”

Ở đây, minh (vijjā) có nghĩa là bốn đạo trí, và giải thoát có nghĩa là bốn quả trí. Ý nghĩa cốt lõi ở đây là nếu niệm hơi thở được thực hành chuyên cần trong nhiều ngày và nhiều tháng, thời công việc (thực hành) tứ niệm xứ, thất giác chi, và minh giải thoát tự động được hoàn thành. Tứ niệm xứ, thất giác chi, minh và giải thoát bao gồm ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ (*bodhipakkhiya-dhamma*) như vậy sự tu tập ba mươi bảy pháp trợ giác ngộ tự động viên thành..

Đến đây chấm dứt phần trình bày giới thiệu
Kinh Niệm Hơi Thở

Oai Nghi Cho Thiền

“Idha pana bhikkhave bhikkhu araññagatovā
rukkhamūlagatovā suññāgāragatovā nisīdati
pallaṅkaṃ ābhujitvā⁴⁷ ujum kāyaṃ paṇidhāya
parimukhaṃ⁴⁸ satim upaṭṭhapetvā.”

⁴⁷ Đức Phật nói nên ngồi trong tư thế kiết già (pallaṅkaṃ ābhujitvā) vì đây là oai nghi đặc biệt thích hợp cho việc hành thiền. Tuy nhiên, sử dụng bất kỳ oai nghi nào trong bốn oai nghi một cách chuyên cần đều được.

⁴⁸ Parimukhaṃ nghĩa đen là “ở trước mặt.” Điều này muốn nói vị ấy không nhìn quanh chỗ này chỗ kia, mà chỉ chú ý đến đối tượng thiền của mình, đó là hơi thở ở mũi mà thôi.

“Ở đây, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo sau khi đã đi vào một khu rừng, hay dưới một gốc cây, hay bất kỳ một nơi trống trải nào, ngồi kiết già với lưng thẳng, vị ấy gắn chặt tâm hay chánh niệm trên đối tượng thiền (ở đây là hơi thở).”

Đến đây chấm dứt oai nghi cho thiền

Nhóm Bốn Thứ Nhất

So satova assasati satova passasati

Dīghaṃ vā assasanto ‘Dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti. Dīghaṃ vā passasanto ‘Dīghaṃ passasāmi’ti pajānāti’. Rassamaṃ vā assasanto ‘Rassamaṃ assasāmi’ti pajānāti. Rassamaṃ vā passasanto ‘Rassamaṃ passasāmi’ti pajānāti.’

‘Sabbakāyappaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati.
‘Sabbakāyappaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati.
‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati.

Giai Đoạn Thứ Nhất: Với chánh niệm (chú tâm) người hành thiền thở ra và với chánh niệm người hành thiền thở vô.

Giai Đoạn Thứ Hai: Trong khi thở ra một hơi thở dài vị ấy biết (tuệ tri) vị ấy thở ra một hơi dài. Trong

khi thở vào một hơi thở dài vị ấy biết vị ấy thở vào một hơi thở dài. Trong khi thở ra một hơi thở ngắn vị ấy biết vị ấy thở ra một hơi thở ngắn. Trong khi thở vô một hơi thở ngắn vị ấy biết vị ấy thở vô một hơi thở ngắn.

Giai Đoạn Thứ Ba: Trong khi đang thở ra vị ấy tập cho mình nhận biết toàn bộ hơi thở ra — đó là chặng đầu, giữa và cuối của hơi thở ra. Trong khi đang thở vô vị ấy tập cho mình nhận biết toàn bộ hơi thở vô — đó là chặng đầu, giữa và cuối của hơi thở vô.

Giai Đoạn Thứ Tư: Trong khi đang thở ra vị ấy tập làm cho hơi thở ra được lắng dịu và an tịnh. Trong khi đang thở vô vị ấy tập làm cho hơi thở vô được lắng dịu và an tịnh.

Trong giai đoạn thứ nhất, người hành thiền phải cố gắng giữ cho chánh niệm (sự chú ý) gắn chặt trên hơi thở ra và hơi thở vô.

Trong giai đoạn thứ hai người hành thiền phải cố gắng nhận biết hơi thở ra dài và ngắn hay hơi thở vô dài và ngắn tương ứng.

Trong giai đoạn thứ ba người hành thiền phải cố gắng nhận biết toàn bộ hơi thở ra và vô — chặng đầu, giữa và cuối của hơi thở.

Trong giai đoạn thứ tư người hành thiền phải cố gắng làm cho lắng dịu và an tịnh hơi thở ra và vô cho đến khi nó trở nên cực kỳ vi tế.

Ở giai đoạn đầu người hành thiền vẫn chưa thể nhận biết được những chi tiết như độ dài của hơi thở ra và vô. Vì thế ở giai đoạn này người hành thiền phải giữ sự chú ý (chánh niệm) trên chót mũi hay môi trên, tùy theo trường hợp, bất cứ chỗ nào mà sự nổi bật (hay chỗ phớt chạm) của hơi thở vô-ra có thể được nắm bắt rõ ràng. Người hành thiền phải cố gắng hay biết mỗi hơi thở vô và ra khi nó xảy ra. Người hành thiền có thể phải cố gắng trong một giờ, hay hai giờ, hay trong bao lâu vị ấy có thể cố gắng được, và trong suốt thời gian đó sự chú tâm (chánh niệm) phải được cột chặt, có thể nói như vậy, vào chót mũi, hay môi trên tùy theo trường hợp, và người hành thiền phải kiên trì cho đến lúc mà mỗi hơi thở vô và ra đều được nhận biết không có bất kỳ hơi thở nào thoát khỏi sự chú ý của vị ấy.

Ở giai đoạn thứ hai, khi việc giữ cho sự chú ý trên hơi thở vô và ra đã được thuần thục, người hành thiền phải cố gắng nhận biết hơi thở vô và ra **dài là dài** và hơi thở vô và ra **ngắn là ngắn**. Ngay cả trong thời gian của một oai nghi ngồi, những hơi thở dài cũng như ngắn vẫn sẽ xảy ra. Mỗi hơi thở dài và ngắn phải được nhận biết như vậy, và sự nhận biết phải bao gồm mọi hơi thở, không để một hơi thở ra hay hơi thở vô nào bị bỏ sót. **Khi những hơi thở được thở ra hay hít vào nhanh thì chúng là ngắn và khi hít vào và thở ra chậm là dài**. Như vậy nhận biết hơi thở vô và ra dài

hay ngắn cốt ở chỗ nhận biết những hơi thở vô và ra nhanh và chậm.

Ở giai đoạn thứ ba, khi sự nhận biết về những hơi thở vô - ra dài và ngắn đã được thuần thục, mỗi hơi thở xảy ra trong thân phải được nhận biết trong tính toàn vẹn của nó, ngay từ điểm khởi đầu trong thân, qua điểm giữa, đến điểm mà nó chấm dứt trong thân; hai cực điểm của hơi thở (điểm đầu và điểm cuối) nằm tại chót mũi và tại rốn.

Ở giai đoạn thứ tư, khi sự nhận biết mỗi hơi thở trong tính toàn vẹn của nó (tức nhận biết toàn hơi thở) đã được thuần thục, những hơi thở nặng và thô phải được làm cho lắng xuống và an tịnh theo mức độ, làm cho chúng càng lúc càng nhẹ nhàng và vi tế hơn, cho đến khi giai đoạn này được đạt đến thì dường như những hơi thở ra và hơi thở vô đã hoàn toàn biến mất.

Phương Pháp Của Chú Giải

Chú Giải đề cập đến ba giai đoạn nỗ lực chính:

1. Đếm (*gaṇanā*: số tức): Ở đây, sự chú ý (chánh niệm) được đặt trên hơi thở vô và hơi thở ra theo phương pháp đếm chúng.
2. Truy (*anubandhanā*: tùy tức, theo hơi thở): Ở đây sự chú ý được đặt liên tục trên hơi thở vô và hơi thở ra và được làm cho vững chắc hơn, trong khi ngưng đếm.

3. Lưu trụ (ṭhapanā⁴⁹): Ở giai đoạn lưu trụ này, nỗ lực được tăng cường cho đến khi các giai đoạn chứng đắc cao hơn được thành tựu.

Có hai chỗ có thể nắm bắt được hơi thở vô và hơi thở ra, đó là ở chót mũi hay ở môi trên. Đối với một số người sự phớt chạm của hơi thở trên chót mũi rõ hơn, trong khi đối với một số người khác sự phớt chạm của hơi thở trên môi trên lại rõ hơn. Sự chú ý phải được đặt trên chỗ mà sự nhận biết được rõ nhất (Chỗ này có thể được gọi là “điểm xúc chạm”). Lúc ban đầu, phải cố gắng giữ sự chú ý (chánh niệm) trên “điểm xúc chạm” bằng cách đếm số lần hơi thở vô và hơi thở ra chạm vào chỗ (điểm xúc chạm) đó. Trong giai đoạn kế tiếp, nỗ lực phải được thực hiện để giữ sự chú ý trên hơi thở vô và hơi thở ra (truy tức hay theo hơi thở) mà không có sự trợ giúp của việc đếm. Cuối cùng sự nỗ lực được tiếp tục để làm cho sự chú ý mạnh mẽ hơn và vững chắc hơn.

Có hai phương pháp đếm, chậm và nhanh, tùy theo sự chú ý yếu hay mạnh. Mới đầu, tâm không vững và chập chờn, nên sự chú ý yếu, vì vậy người hành thiền không chuyên chú hay chánh niệm về mỗi hơi thở khi chúng xảy ra được. Một số hơi thở có thể thoát khỏi sự chú ý. Chỉ những hơi thở mà người hành thiền nhận biết một cách rõ ràng với chánh niệm mới được đếm, trong khi những hơi thở không được nhận biết rõ

⁴⁹ ṭhapanā: 留住 Lưu trụ, 安置 an trí, giữ lại hay để yên

bị bỏ sót không đếm. Như vậy việc đếm được tiến hành chậm. Đó là giai đoạn chậm.

Việc đếm được thực hiện trong sáu vòng (vāra). Ở vòng đầu, việc đếm bắt đầu từ một đến năm; kế tiếp, ở vòng thứ hai, từ một đến sáu; ở vòng thứ ba, từ một đến bảy; ở vòng thứ tư, từ một đến tám; ở vòng thứ năm, từ một đến chín; và ở vòng thứ sáu, từ một đến mười. Sau vòng thứ sáu, bạn phải bắt đầu lại từ vòng thứ nhất. Thỉnh thoảng, sáu vòng này được đếm là một.

Trước tiên, đặt niệm hay sự chú ý trên “điểm xúc chạm,” và khi một hơi thở ra hay một hơi thở vô được nhận biết rõ ràng, bắt đầu đếm “một”. Tiếp tục đếm hai, ba, bốn,... khi những hơi thở ra và hơi thở vô tiếp theo được nhận biết rõ ràng. Nếu bất kỳ hơi thở nào trong đó không được nhận biết rõ, hãy ngưng đếm lũy tiến bằng cách tiếp tục đếm một, một, một, v.v...cho đến khi nào sự nhận biết về hơi thở ra và hơi thở vô kế tiếp được rõ ràng, thì lúc đó mới tiến đến hai. Khi việc đếm đạt đến năm, trong vòng thứ nhất, thì bắt đầu lại từ một. Tiến hành theo cách này cho đến vòng thứ sáu là hoàn tất. Vì chỉ những hơi thở được nhận biết rõ ràng mới đếm, nên nó được gọi là đếm chậm.

Khi việc đếm đã được lập đi lập lại nhiều lần, con số những hơi thở được nhận biết rõ sẽ gia tăng. Khoảng cách giữa mỗi lần đếm lũy tiến sẽ giảm. Và khi mỗi hơi thở được nhận biết một cách rõ ràng, việc đếm

sẽ tiến triển liên tục và trở nên nhanh hơn. Bạn phải tiếp tục cho đến khi không hơi thở nào bị bỏ sót không đếm.

Không nhất thiết phải đếm bằng miệng. Đếm trong tâm là đủ. Một số người thích đếm bằng miệng. Số khác thì cứ đến cuối của mỗi vòng thứ sáu đếm hay lần một hột (trong xâu chuỗi 108 hột), và họ quyết định mỗi ngày sẽ đếm một số chỗi hột nào đó. Tuy nhiên điều chính yếu là phải làm sao nhận biết rõ (mỗi hơi thở) và sự chú ý (niệm) phải mạnh mẽ và vững chắc.

Khi đạt đến giai đoạn ở đây mỗi hơi thở vô và hơi thở ra được nhận biết một cách rõ ràng không cần sự trợ giúp của việc đếm, và khi không có hơi thở vô và hơi thở ra nào thoát khỏi sự chú ý, việc đếm (sổ tức) nên dừng lại và áp dụng phương pháp truy tức (bám theo hơi thở). Ở đây phương pháp truy tức (theo hơi thở) có nghĩa là cố gắng hết sức để giữ cho sự chú ý liên tục ở trên “điểm xúc chạm”, và nhận biết mỗi hơi thở vô và hơi thở ra mà không đếm chúng. Điều đó có nghĩa là lập lại sự cố gắng mà bạn đã thực hiện trong giai đoạn đếm để làm cho sự nhận biết trở nên rõ ràng hơn đồng thời niệm hay sự chú ý trở nên mạnh mẽ hơn, vững chắc hơn.

Nỗ lực theo phương pháp truy tức này phải được thực hiện trong bao lâu? Nó phải được thực hiện cho đến khi nào tợ tướng (*paṭibhāga-nimitta*) xuất hiện (*tợ tướng phát sanh khi bạn đạt đến một mức độ định cao hơn*).

Khi niệm hay sự chú ý trở nên ổn định trên hơi thở vô và hơi thở ra (*nghĩa là khi một mức độ định nào đó được thành tựu*), khi đó những biểu hiện hay tướng hơi thở sẽ xuất hiện, chẳng hạn như một khối len mịn như tơ, hay những luồng gió, hay những chùm sao, hay những viên ngọc, hay những viên ngọc trai, hay một chuỗi ngọc trai, v.v..., trong những hình dạng, nhóm và màu sắc khác nhau. Đây gọi là những tợ tướng (*paṭibhāga-nimitta*).

Phương pháp ‘truy tức’ phải được duy trì cho đến khi nào mỗi lần một nỗ lực được thực hiện thì tợ tướng đều xuất hiện rõ ràng.

Trong suốt những giai đoạn số tức và truy tức, niệm hay sự chú ý vẫn phải được giữ trên “điểm xúc chạm.” Tuy nhiên từ lúc tợ tướng xuất hiện, nỗ lực phải được thực hiện theo phương pháp lưu trụ (*thapanā*). Tợ tướng là những sự thể hiện và giống như các đối tượng tâm mới. Do không phải là hiện tượng tự nhiên nên chúng dễ dàng biến mất, và một khi chúng biến mất, rất khó để làm cho chúng trở lại. Vì thế khi tợ tướng (có dấu hiệu) biến mất, điều cần thiết là phải vận dụng một nỗ lực đặc biệt với nhiều tinh tấn hơn để gắn sự chú ý hay niệm trên tợ tướng nhằm ngăn không cho chúng biến mất và làm cho chúng ngày càng rõ ràng hơn. Việc dùng hết nỗ lực đặc biệt phụ thêm này được gọi là phương pháp lưu trụ hay giữ yên.

Khi đạt đến giai đoạn lưu trụ, phải tránh bảy pháp không thích hợp (asappāya), và tu tập bảy pháp thích hợp. Mười thiện xảo trong nhập định (appanā kosalla) phải được hoàn thành.

Bảy pháp không thích hợp là: 1. Chỗ ở, 2. Nơi khát thực, 3. Nói chuyện, 4. Thân hữu và bạn bè, 5. Vật thực, 6. Khí hậu, và 7. Oai nghi, làm giảm sút nỗ lực thiền. Bảy pháp thích hợp cũng là bảy pháp trên nhưng làm cho nỗ lực thiền tăng trưởng.

Mười thiện xảo trong nhập định là: 1. Làm sạch sẽ thân và các vật dụng, 2. Quân bình ngũ căn, 3. Thiện xảo trong đối tượng của niệm, 4. Chế ngự tâm giao động, 5. Nâng cao hay khích lệ tâm chán nản, 6. Làm cho tâm khô khan thú vị, 7. Bình thản đối với tâm quân bình, 8. Tránh người tâm không định, 9. Gần gũi người tâm có định, và 10. Có tâm luôn khuynh hướng về thiền (jhāna)⁵⁰.

50. Mười thiện xảo trong sách Thanh Tịnh Đạo

1. Làm sạch nội, ngoại xứ.
2. Duy trì quân bình giữa các căn.
3. Thiện xảo về tướng.
4. Nỗ lực tâm vào lúc đáng nỗ lực.
5. Chế ngự tâm lúc đáng chế ngự.
6. Khích lệ tâm lúc đáng khích lệ.
7. Nhìn tâm với thái độ xả khi cần nhìn với xả.
8. Tránh những người không định tĩnh.
9. Gần gũi những người định tĩnh.

Để trang bị và hoàn thiện những phẩm chất đã đề cập ở trên cho mình, một người cần phải thực hiện những nỗ lực đặc biệt trong nhiều ngày và nhiều tháng nhằm gắn chặt sự chú ý hay niệm trên tợ tướng để chúng trở nên vững chắc hơn. Nỗ lực gắn tâm này phải được vận dụng cho đến khi đạt đến tứ thiền.

Những hình ảnh (tướng) của hơi thở ra và hơi thở vô xuất hiện trong giai đoạn đếm được gọi là chuẩn bị tướng (parikamma-nimitta). Ở giai đoạn thứ hai, chúng được gọi là học tướng hay thủ đắc tướng (uggaha-nimitta — 取得 thủ đắc, 學得 học đắc). Những sự thể hiện xuất hiện ở giai đoạn lưu trụ (tṭhapanā) được gọi là tợ tướng (paṭibhāga-nimitta, 似相 tợ tướng).

Định được thành tựu trong thời gian xuất hiện chuẩn bị tướng và học tướng là **chuẩn bị định**. Định được phát triển với niệm gắn chặt trên tợ tướng trong suốt giai đoạn lưu trụ và trước khi chúng thiển được gọi là **cận định**. Bốn bậc thiền được thành tựu bằng nhóm bốn đầu tiên gọi là **đắc định** hay **chứng định**.

Trong những giai đoạn đếm và theo hơi thở, thì hơi thở ra và hơi thở vô, vốn là những đối tượng của thiền, dần dần trở nên an tịnh và lắng dịu, cuối cùng có xu hướng trở nên vi tế đến nỗi chúng có vẻ như đã

10. Quyết tâm đối với định.

biến mất hoàn toàn. Khi điều này xảy ra, bạn cần phải tiếp tục gắn chặt sự chú ý hay niệm trên “điểm xúc chạm” và phải cố gắng nắm bắt hơi thở vô và hơi thở ra tại điểm đó. Khi hơi thở vô và hơi thở ra được nhận biết trở lại một cách rõ ràng, không bao lâu tợ tướng sẽ xuất hiện. Lúc đó kể như bạn đã đắc thiền. Ở đây, thiền (jhāna) có nghĩa là vượt qua năm triền cái (*pañca-nīvaraṇa*) và đắc định dục giới.

Tiến trình làm lắng dịu hơi thở vô và hơi thở ra tới điểm biến mất, theo phương pháp trình bày trong Chú giải, xảy ra một cách tự động và bạn không cần phải nỗ lực để làm điều đó. Tôi (Ledi Sayādaw) từng thấy những người hành thiền mà hơi thở vô và hơi thở ra đã lắng xuống đến điểm biến mất nơi họ. Tuy nhiên, bạn cần phải nỗ lực để làm điều đó khi đạt đến giai đoạn **theo hơi thở** (tùy tức), vì như Kinh nói: “An tịnh thân hành (*hơi thở vô*) vị ấy thở vô, vị ấy tập; an tịnh thân hành (*hơi thở ra*) vị ấy thở ra, vị ấy tập.” (*‘passambhayam kāya-saṅkhāram assasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayam kāya-saṅkhāram passasissāmī’ti sikkhati’*).

Khi sự biến mất rõ ràng của hơi thở vô và hơi thở ra xảy ra, có khả năng những người thiếu kinh nghiệm trong thiền sẽ nghĩ rằng hơi thở thực sự đã dừng lại, vì thế họ có thể bỏ thiền. Mọi người hãy lưu ý đến sự kiện này.

Sự Hoà Hợp Giữa Chú Giải Với Kinh

Bây giờ chúng ta cần hoà hợp phương pháp trình bày trong Chú Giải [Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), chứ không phải Chú Giải Kinh Ānāpānassati] với Kinh Pāli.

Giai đoạn đếm, khi sự chú ý hay niệm tập trung trên “điểm xúc chạm” và nỗ lực được thực hiện để làm cho niệm mạnh mẽ và vững chắc bằng phương pháp đếm, nó tương ứng với giai đoạn đầu của nhóm bốn thứ nhất trong Kinh Pāli. Ở giai đoạn này, công việc chính là khắc phục thói quen của tâm liên tục phóng ra khỏi điểm chú niệm đến các đối tượng khác, và chính vì mục đích này mà phương pháp đếm được áp dụng. Thời gian vẫn chưa chín mùi để nhận biết những hơi thở dài và ngắn, nhưng đúng theo Kinh Pāli — “Satova assasati, satova passasati” (‘Chánh niệm vị ấy thở ra, chánh niệm vị ấy thở vô’) — nỗ lực phải được giới hạn vào việc giữ cho niệm tập trung trên hơi thở vô và hơi thở ra.

Ở đây, những gì Chú Giải nói là như sau:

“Bahivisaṭṭavitakkavicchedaṃ katvā

assāsapassasāsārammaṇe satisaṇṭhāpanaṭṭhaṃ
yeva hi gaṇanā’ti.

“Vì đếm chỉ đơn giản là một công cụ để thiết đặt niệm trên hơi thở vô và hơi thở ra như đối tượng bằng

cách cắt đứt những lan man của tâm mà thôi.”
(Vism.280)

Khi giai đoạn theo hơi thở được đạt đến, thì nỗ lực phải được vận dụng theo giai đoạn thứ hai của nhóm bốn thứ nhất (trong Kinh), “*Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasissamī’ti pajānāti, etc., (“thở ra một hơi dài vị ấy biết Ta thở ra một hơi dài”)*”, sự chú ý hay niệm phải được tập trung trên “điểm xúc chạm” và với sự chú ý được tập trung như vậy, hơi thở dài và ngắn phải được nhận biết. Khi làm điều này không nhất thiết phải theo dõi toàn bộ hơi thở từ đầu đến cuối. Tất cả cái được xem như cần thiết là, trong khi giữ sự chú ý tập trung trên “điểm xúc chạm”, phải cố gắng thêm nữa để nhận biết chiều dài của những hơi thở phớt qua “điểm xúc chạm”. Những hơi thở dài phớt qua chỗ ấy trong một thời gian dài trong khi những hơi thở ngắn phớt qua chỗ ấy trong một thời gian ngắn. Tâm có khả năng trở nên vô cùng bao quát và vì vậy nó có thể nhận biết được hơi thở ngắn và dài đi ra và đi vào ngay cả trong lúc bạn đang giữ sự chú ý tập trung vững chắc trên “điểm xúc chạm”.

Khi những hơi thở ngắn và hơi thở dài đã được nhận biết một cách rõ ràng, nỗ lực phải được thực hiện để nhận biết toàn bộ cấu trúc của mỗi hơi thở — bắt đầu, giữa, và cuối — ngay cả trong khi bạn vẫn giữ sự chú ý tập trung trên “điểm xúc chạm”. Điều này phù hợp với Kinh Điển Pāli vốn nói

“Sabbakāyappaṭisaṁvedī assasissāmī’ti sikkhati. Sabbakāyappaṭisaṁvedī passasissāmī’ti sikkhati (*cảm giác toàn thân tôi sẽ thở ra, vị ấy tập. Cảm giác toàn thân tôi sẽ thở vô*).” Nghĩa là khi một hơi thở vô hay ra thoát ra nó phải không được thoát ra một cách thất niệm, bạn phải hay biết trọn vẹn về nó ngay từ khi nó bắt đầu trong thân và theo nó suốt tiến trình cho tới khi hơi thở đạt đến sự chấm dứt của nó trong thân tại “điểm xúc chạm”. Chính với nỗ lực thêm này mà hơi thở thoát ra được nhận biết trong tính toàn vẹn của nó. Tương tự, khi một hơi thở vô được hít vào bạn phải hít với sự hay biết ngay từ lúc bắt đầu của nó trong thân tại “điểm xúc chạm” và theo nó cho tới khi nó đạt đến sự chấm dứt của nó tại rốn trong thân.

Trong khi theo dõi hơi thở vô - ra từ đầu đến cuối như vậy, sự chú ý hay niệm vẫn phải được tiếp tục tập trung vào “điểm xúc chạm”. Nói cách khác hơi thở phải được theo dõi từ đầu đến cuối mà không để cho sự chú ý rời khỏi “điểm xúc chạm”. Nếu nỗ lực được thực hiện với sự quyết tâm theo dõi hơi thở vô và ra, đồng thời không để cho sự chú tâm rời khỏi “điểm xúc chạm”, thời, ngay cả trong lúc sự chú ý tiếp tục gắn trên “điểm xúc chạm”, tướng và hình dạng của hơi thở vô và ra cũng sẽ dần dần xuất hiện một cách rõ ràng trong tính toàn vẹn của chúng.

Khi sự bắt đầu, giữa và cuối của hơi thở vô-ra đã được nhận biết một cách rõ ràng, nếu những hơi thở

vô-ra mạnh và thô chưa tự động trở nên lắng dịu và an tĩnh đến điểm biến mất, thời dựa vào văn Kinh Pāli về phần thứ tư của nhóm bốn thứ nhất, “*passambhayam kāya-saṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati; ‘passambhayam kāya- saṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati*” (*“an tịnh thân hành tôi sẽ thở ra, an tịnh thân hành tôi sẽ thở vô, vị ấy tập.”*) một nỗ lực đặc biệt thêm nữa phải được thực hiện để làm cho chúng càng lúc càng vi tế hơn và hơi thở vô và hơi thở ra phải được thoát ra với sự quyết tâm thực hiện một nỗ lực như vậy. Không bỏ mặc tiến trình theo ý riêng của nó một cách thất niệm. Tuy nhiên theo phương pháp trình bày trong Chú Giải thì những hơi thở vô-ra sẽ trở nên an tĩnh và lắng dịu một cách tự động ngay cả ở giai đoạn đếm, và theo kinh nghiệm của tôi, tôi đã từng gặp những người mà hơi thở vô-ra của họ tự động biến mất như vậy.

Ở đây, những gì Chú Giải nói là như vậy: “*Gaṇanāvaseneva pana manasikāra-kālato pabhūti anukkamato olārika-assāsapassāsa nirodhavasena kāyadarathe vūpasante kāyopi cittampi lahukam hoti, sarīraṃ ākāse laṅghanākārappattam viya hoti.*”

“Sau khi vị ấy chú tâm vào việc đếm và khi trạng thái bất an của thân đã được lắng dịu nhờ sự diệt dần của các hơi thở vô và hơi thở ra thô, lúc đó cả thân và tâm đều trở nên nhẹ nhàng: thân như thể sẵn sàng bay bổng lên hư không vậy.” (Vsm.282) Tôi từng biết có những người thân của họ được nâng lên cao bốn lóng tay trên hư không.

Khi giai đoạn hơi thở vô và hơi thở ra biến mất này được đạt đến không rời sự chú tâm khỏi “điểm xúc chạm”, một cố gắng phải được thực hiện để nhận biết những hơi thở vô-ra đã biến mất ấy, và khi chúng được nhận biết rõ ràng, tợ tướng sẽ xuất hiện. Ở giai đoạn này các triển cái, như sợ hãi, hôn trầm, biếng nhác, v.v... được chế ngự và thiền (jhāna) được đạt đến.

Đến đây chấm dứt phần nói về sự hoà hợp giữa Chú Giải và Kinh Điển Pāli và cũng chấm dứt phần nói về những phương pháp đếm hơi thở, theo hơi thở, và lưu trụ hơi thở để cập trong Chú Giải ở đây bảy giai đoạn được trình bày, đó là

Đếm (gaṇanā), theo (anubandhanā), xúc chạm (phusanā), lưu trụ (thapanā), quan sát, phân biệt (sallakkhaṇā), quay đi (vivaṭṭhanā), và thanh tịnh (pārisuddhi), đã trình bày.

Nhóm bốn thứ nhất là giai đoạn chính và thiết yếu. Ngày nay, nếu hành nhóm bốn thứ nhất này thành công, người ta có thể tiến hành thiền chỉ và thiền minh sát theo ước muốn của mình.

Nhóm Bốn Thứ Hai

Bây giờ tôi sẽ trình bày nhóm bốn thứ hai phải được cố gắng hay thực hành ở giai đoạn lưu trụ, giai đoạn đắc định (appanā-jhāna).

‘Pitippaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,

‘Pitippaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Sukhappaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati,

‘sukhappaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati.

‘Cittasaṅkhārapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ cittasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

‘Cảm giác (nhận biết) hỷ thọ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập’

‘Cảm giác (nhận biết) hỷ thọ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập’

‘Cảm giác (nhận biết) lạc thọ, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập’

‘Cảm giác (nhận biết) lạc thọ, tôi sẽ thở vô, vị ấy tập’

‘Cảm giác (nhận biết) tâm hành, tôi sẽ thở ra, vị ấy tập’

‘Cảm giác (nhận biết) tâm hành, tôi sẽ thờ vô, vị ấy tập’

‘An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra, vị ấy tập’

‘An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô, vị ấy tập’

1. Khi tợ tướng xuất hiện, vận dụng nỗ lực cho đến khi chứng sơ thiền và nhị thiền, trong đó hỷ (pīti) nổi bật, là những gì muốn nói bằng câu “cảm giác hay nhận biết hỷ thọ”.
2. Vận dụng nỗ lực cho đến khi chứng tam thiền, trong đó lạc (sukha) nổi bật, là những gì muốn nói bằng câu “cảm giác hay nhận biết lạc thọ”.
3. Vận dụng nỗ lực cho đến khi chứng tứ thiền, trong đó xả của tâm hành (citta-saṅkhāra) nổi bật, là những gì muốn nói bằng câu “cảm giác hay nhận biết tâm hành.”
4. Vận dụng nỗ lực để làm lắng dịu hay an tịnh các cảm thọ và tưởng thô là những gì muốn nói bằng câu “an tịnh tâm hành”.

Chú giải kết hợp nhóm bốn này với sự chứng định, nhưng những cảm giác hỷ, lạc và xả cũng kết hợp với cận định, vốn được đạt đến sau khi tợ tướng xuất hiện lần đầu tiên.

Đến đây chấm dứt nhóm bốn thứ hai.

Nhóm Bốn Thứ Ba

Tôi sẽ giải thích về nhóm bốn thứ ba vốn trình bày việc thực hành khi nhập vào định chứng

‘Cittapaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati.

‘Cittapaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati.

‘Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati.

‘Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati.

‘Samādahaṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati.

‘Samādahaṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati.

‘Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmi’ti sikkhati.

‘Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmi’ti sikkhati.

‘Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.

‘Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.

‘Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.

‘Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.

‘Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.

‘Với tâm định tĩnh tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.

‘Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.

‘Với tâm giải thoát, tôi sẽ thả vô’ vị ấy tập.

1. Nhập xuất tứ thiền nhiều lần, để cho sự nhận thức về tâm cực kỳ rõ ràng là ‘cảm giác về tâm.’
2. Khi sự nhận thức về tâm đã cực kỳ rõ ràng, hãy làm cho tâm cực kỳ hoan hỷ, bằng cách nhập sơ thiền và nhị thiền (hai bậc thiền kết hợp với hỷ) nhiều lần là “làm cho tâm hân hoan.”
3. Khi tâm đã cực kỳ hoan hỷ, hãy làm cho tâm cực kỳ định tĩnh, bằng cách nhập tam thiền và tứ thiền, là “với tâm định tĩnh.”
4. Giải thoát tâm khỏi các chướng ngại bằng cách nhập đi nhập lại bốn bậc thiền nhiều lần là “với tâm giải thoát.”

Chú giải kết hợp nhóm bốn này với sự chứng định. Tuy nhiên, phải hiểu là nó cũng bao gồm luôn cả sự thực hành kết hợp với cận định.

Đến đây chấm dứt nhóm bốn thứ ba.

Nhóm Bốn Thứ Tư

Bây giờ tôi sẽ giải thích nhóm bốn thứ tư vốn trình bày phương pháp tiến hành từ niệm hơi thở đến minh sát.

‘Aniccānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Aniccānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Virāgānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Virāgānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Nirodhānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Nirodhānupassī passasissāmī’ti sikkhati.
‘Paṭinissaggānupassī assasissāmī’ti sikkhati.
‘Paṭinissaggānupassī passasissāmī’ti sikkhati.

‘Quán vô thường, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.
‘Quán vô thường, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.
‘Quán ly tham, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.
‘Quán ly tham, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.
‘Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.
‘Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.
‘Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra’ vị ấy tập.
‘Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô’ vị ấy tập.

Cách tiến hành thiền minh sát sẽ được đề cập sau.

Đến đây chấm dứt nhóm bốn thứ tư.

Những Niệm Xứ Được Hoàn Thiện Như Thế Nào

Đức Phật nói rằng những ai tu tập và làm cho sung mãn (thực hành nhiều lần) niệm hơi thở cũng sẽ hoàn thành sự tu tập bốn niệm xứ. Tôi sẽ chỉ trình bày ý nghĩa thiết yếu ở đây.

Trong bốn nhóm bốn đề cập ở trên, nỗ lực trong nhóm bốn thứ nhất, bao gồm những giai đoạn đếm hơi thở và theo hơi thở, hoàn toàn chú trọng thiết lập niệm thân (*kāyānupassanā-satipaṭṭhāna*), hơi thở ra và hơi thở vô, là một phần của sắc uẩn (*rūpakkhandha*) và được gọi là *kāya* (thân). “*Kāyesu kāyaññatarāhaṃ bhikkhave etaṃ vadāmi yadidaṃ assāsāpassasā.*” (“Ta nói rằng đây là một thân trong số các thân, đó là hơi thở ra, hơi thở vô.” (M.iii.83)

Nỗ lực trong nhóm bốn thứ hai bao gồm việc thiết lập niệm thọ (*vedanānupassanā-satipaṭṭhāna*). ““*Vedanāsu vedanaññatarāhaṃ bhikkhave etaṃ vadāmi. Yadidaṃ assāsāpassāsānaṃ sādhuṃ manasikāraṃ.*” (“Ta nói rằng đây là một thọ nào đó trong các thọ, đó là tác ý khấn khít đến hơi thở vô và hơi thở ra.” (M.iii.84)

“*Sādhukam*” (khấn khít, triệt để) chỉ ra rằng nỗ lực đặc biệt được đòi hỏi trong “*Pītippaṭisaṃvedī...cảm giác hỷ thọ...*” Ở đây, trong khi sự chú ý hay niệm tiếp tục được đặt trên hơi thở ra

và hơi thở vô, nỗ lực được thực hiện để nhận biết rõ những cảm thọ với trí tuệ, và như vậy công việc trong nhóm bốn thứ hai được gọi là thiết lập niệm trên các cảm thọ hay niệm thọ.

Công việc trong nhóm bốn thứ ba bao gồm thiết lập niệm trên tâm hay niệm tâm, (*cittānupassanā-satipaṭṭhāna*). Ở đây cũng vậy, trong khi sự chú ý hay niệm tiếp tục được đặt trên hơi thở ra và hơi thở vô, nỗ lực phải được thực hiện để nhận biết trọn vẹn tâm với trí tuệ.

Công việc trong nhóm bốn thứ tư, như quán vô thường chẳng hạn, là đang thiết lập niệm trên các pháp hay đối tượng của tâm (*dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*). Ở đây, một lần nữa trong khi sự chú ý hay niệm tiếp tục được đặt trên hơi thở ra và hơi thở vô, nỗ lực được thực hiện để nhận biết rõ sự từ bỏ bằng cách vượt qua các pháp bất thiện, như tham (*abhiijā*) và ưu (*domanassa*), với trí tuệ.

“Yo yaṃ abhiijādomanassānaṃ pahānaṃ taṃ paññāya disvā sādhu kaṃ ajjhupekkhitā totī.” (“Sau khi đã thấy với trí tuệ sự đoạn trừ của tham và ưu, vị ấy khéo nhìn (các pháp) với thái độ xả.”) (M.iii.84)

Bởi vì các đối tượng của tâm như vô thường... đã được quán cùng với hơi thở ra và hơi thở vô, nên gọi nó là thiết lập niệm trên các pháp (đối tượng của tâm) cũng là điều thích hợp.

Các Giác Chi Được Hoàn Thành Như Thế Nào

Bây giờ tôi sẽ trình bày cách một người hoàn tất niệm hơi thở cũng hoàn thành thất giác chi như thế nào.

Vì lẽ công việc niệm hơi thở bao gồm việc làm cho hơi thở mỗi ngày mỗi trở nên vững mạnh hơn, nên nó đồng nghĩa với niệm giác chi (*sati-sambojjhaṅga*). Đối với một hành giả đang hành niệm hơi thở, khi sự chú ý hay niệm trở nên vững chắc, và không có khoảnh khắc nào vị ấy không có niệm, lúc đó niệm giác chi đã được hoàn thành.

Khi một hành giả đang hành niệm hơi thở có được cái nhìn thấu suốt (minh sát) vào các hiện tượng kết hợp với việc thực hành đó, thời trạch pháp giác chi (*dhamma-vicaya sambojjhaṅga*) đã được hoàn thành.

Sự đề khởi tinh tấn trong thực hành niệm hơi thở là sự hoàn thành tinh tấn giác chi (*vīriya sambojjhaṅga*).

Khi giai đoạn quán hỷ được đạt đến, sự tu tập tăng tiến của hỷ là sự hoàn thành hỷ giác chi (*pīti sambojjhaṅga*).

Trong lúc thực hành niệm hơi thở, nếu đắc hỷ thời các triền cái hôn trầm và thụy miên được lắng xuống và an tịnh, và sự tu tập tăng tiến của an tịnh này là tịnh giác chi (*passaddhi sambojjhaṅga*).

Khi tịnh giác chi phát triển thời định cũng phát triển. Đây là định giác chi (samādhi sambojjhaṅga).

Khi định phát triển thời sẽ không còn cơ hội nào cho lo lắng và bất an phát sinh từ một cái tâm thất niệm nữa, như vậy xả giác chi (upekkhā sambojjhaṅga) được hoàn thành.

Kinh Điển Pāli trình bày chi tiết cách bảy giác chi được hoàn thành trong sự thiết lập của mỗi trong bốn niệm xứ.

Minh Và Giải Thoát Được Hoàn Thành Như Thế Nào

Để trình bày cách tiến hành từ niệm hơi thở đến minh sát trí, đạo trí (vốn là vijjā – minh) và quả trí (vốn là vimutti – giải thoát), Đức Phật nói:

“Kathaṃ bhāvitā ca, bhikkhave, satta bojjhaṅgā kathaṃ bahulikātā vijjāvimuttim paripūrenti? Idha, bhikkhave, bhikkhu sambojjhaṅgaṃ bhaveti vivekanissitaṃ virāganissitaṃ nirodhanissitaṃ vossagga-parināmiṃ... Evaṃ bhāvitā kho, bhikkhave, satta sambojjhaṅgā evaṃ bahulikātā vijjāvimuttim paripūrenti.” (M.iii.88)

“Này các tỳ-kheo, thất giác chi phải được tu tập như thế nào và làm cho sung mãn (làm cho tăng trưởng) như thế nào để thành tựu mình và giải thoát? Ở đây, này các tỳ-kheo, vị tỳ-kheo tu tập niệm giác chi y cứ viễn ly, y cứ ly tham, y cứ đoạn diệt, hướng đến từ bỏ... Như vậy, này các tỳ-kheo thất giác chi được tu tập và làm cho sung mãn khiến mình và giải thoát được hoàn thành viên mãn.”

Viễn ly (viveka), ly tham (virāga), đoạn diệt (nirodha), và từ bỏ (vossagga 最捨 tối xả, 棄捨 khí xả) tất cả là những từ đồng nghĩa cho Niết-bàn. “Thực hành với mục đích thành tựu Niết-bàn ngay trong kiếp sống này. Là những gì muốn nói bằng câu y cứ viễn ly, v.v... Nó cũng được gọi là y cứ xuất ly luân hồi (vivaṭṭanissita). Nếu nỗ lực được thực hiện chỉ để hoạch đắc phước báu thì nó được gọi là y cứ luân hồi (vaṭṭanissita).

Nếu một người thực hành theo phương pháp đếm hơi thở, phương pháp theo hơi thở và phương pháp lưu trụ hơi thở đắc được cận định và an chỉ định, họ hoàn thành bốn niệm xứ và thất giác chi. Tuy nhiên, nếu họ thực hành với tâm khuynh hướng về các kiếp sống Chư Thiên và Phạm Thiên sau khi chết, thất giác chi trở thành y cứ luân hồi. Nếu một người đột ngột dừng lại sau khi chứng cận định, hoặc an chỉ định, hoặc quán vô thường, họ cũng có khả năng khuynh hướng về y cứ luân hồi. Vì vậy, y cứ viễn ly, ly tham, đoạn diệt, và từ bỏ có nghĩa là vận dụng nỗ lực với ý định đạt đến sự chấm dứt tái sinh ngay trong kiếp sống này

chứ không đột ngột dừng lại với những chứng đắc cận định và an chỉ định. Chấm dứt tái sanh có nghĩa là Niết-bàn.

Ngày nay, chỉ những người trong Phật Giáo (*Buddhasāna*) mới có được cơ hội thực hành hướng đến sự chứng đắc Niết-bàn (*chấm dứt tái sanh*), vì thế họ nên tập trung tất cả nỗ lực của họ để thành tựu điều này. Nếu họ ước muốn đặt dấu chấm hết cho sự tái sanh họ phải nỗ lực để có minh và giải thoát. Để thành tựu minh và giải thoát, họ phải thiết lập bảy giác chi. Để thiết lập bảy giác chi, họ phải thiết lập bốn niệm xứ. Để thiết lập bốn niệm xứ, họ phải thực hành niệm hơi thở. Nếu niệm hơi thở, bốn niệm xứ, bảy giác chi, minh và giải thoát được hoàn thành, thời ba mươi bảy pháp thiết yếu cho sự giác ngộ (*bodhipakkhiya-dhammā*) cũng được hoàn thành. Đây là ý nghĩa cô đọng của Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati Sutta*).

Không có cách nào khác để thành tựu minh và giải thoát nhanh chóng hơn ngoài việc thực hành những gì đã được trình bày trong nhóm bốn thứ tư, ở đây kinh nói, “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra”... Sau khi bảy giác chi đã được thiết lập, minh và giải thoát thuộc đạo - quả nhập lưu và hữu dư y Niết-bàn (*sa-upādisesa nibbāna*, Niết-bàn với năm thủ uẩn còn lại) — sẽ được thành tựu. Ở điểm này, tà kiến và hoài nghi diệt, người hành thiền đạt đến sự giải thoát khỏi những hành nghiệp bất thiện và tà mạng, và nhờ vậy thoát

khỏi tái sanh trong các cõi khổ. Điều này có thể được đạt đến ngay trong kiếp sống này.

Làm Thế Nào Để Tiến Hành Minh Sát

Đến đây tôi sẽ trình bày chính xác công việc của nhóm bốn thứ tư.

Khi nào thì một người có thể tiến hành Minh Sát (*Vipassanā*)? Trong Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati Sutta*) và trong Chú Giải, thứ tự thực hành là: chỉ sau khi đã đắc bốn bậc thiền (*jhānas*) mới nên thọ trì công việc của nhóm bốn thứ tư. Nếu một người tuân theo thứ tự này một cách nghiêm ngặt thì đó là điều lý tưởng. Tuy nhiên, nếu bạn tự thấy mình không thể theo thứ tự thực hành này bạn có thể tiến hành minh sát từ tam thiền (bậc thiền thứ ba). Bạn cũng có thể được phép tiến hành minh sát từ nhị thiền hay sơ thiền, hay từ cận định đã đắc, hay từ giai đoạn theo hơi thở, hay thậm chí từ giai đoạn đếm sau khi những khuynh hướng lang thang của tâm đã được khắc phục.

Hai phương pháp. Bạn có thể tiến hành minh sát trong khi vẫn bám vào công việc giữ niệm trên hơi thở ra và hơi thở vô, hay bạn có thể xem niệm hơi thở như cận định và tiến hành minh sát bằng cách lấy bất kỳ uẩn nào trong năm uẩn làm đối tượng của niệm.

Trong Kinh Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati Sutta*), điều này được nói “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra. v.v...,” phương pháp đưa ra là tiếp tục kết hợp sự thực hành minh sát với niệm hơi thở. Ý muốn nói rằng khi những hơi thở ra được thở ra và những hơi thở vô được hít vào, chúng phải được làm với nỗ lực đặc biệt thêm vào của tâm chú ý đến đặc tính vô thường của hơi thở và cố gắng nhận biết rõ sự vô thường của chúng như vậy.

Từ Giai Đoạn Đếm Và Theo Hơi Thở. Trong hai giai đoạn này công việc chỉ bao gồm việc giữ niệm trên hơi thở ra, hơi thở vô và quan sát chúng với trí tuệ. Vì thế, nếu bạn muốn tiến hành minh sát từ hai giai đoạn này, nỗ lực phải được dựa trên sắc pháp (hiện tượng vật lý, ở đây là hơi thở).

Từ Giai Đoạn Lưu Trụ. Cận định có hai giai đoạn: niệm thọ và niệm tâm. Nhóm bốn thứ hai (“Cảm giác hỷ thọ...” “Cảm giác lạc thọ,...”) là giai đoạn niệm thọ. Nhóm bốn thứ ba (“Cảm giác về tâm...”) là giai đoạn niệm tâm. Nếu bạn muốn tiến hành minh sát từ niệm thọ, nỗ lực phải dựa trên danh pháp của các cảm thọ. Nếu bạn muốn tiến hành từ niệm tâm nỗ lực phải được dựa trên các danh pháp của tâm. Nếu bạn muốn tiến hành từ giai đoạn đặc định nỗ lực có thể được dựa trên hoặc thọ hoặc tâm hoặc trên bất kỳ đặc tánh nào của bậc thiền mà bạn đã đạt đến.

Minh Sát Dựa Trên Sắc. Khi nỗ lực trong giai đoạn **đếm hơi thở** hoàn tất, thay vì tiến hành giai đoạn kế tiếp — **theo hơi thở**, bạn phải tiến hành minh sát vào đặc tính vô thường hợp theo văn kinh, “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra...”

Sát-na định (*khaṇika-samādhī*) bạn thành tựu trong giai đoạn đếm hơi thở phải được xem như cận định. Một người ước muốn thực hành minh sát, nếu là một người bình thường, bạn có thể thấy việc vận dụng nỗ lực suốt cả ngày là điều bất khả, thời bạn phải dùng ba hoặc bốn tiếng một ngày, và tinh tấn thực hành đúng giờ, đều đặn mỗi ngày. Khi bạn bắt đầu thực hành trước hết bạn phải vượt qua những khuynh hướng lang thang của tâm và thiết lập niệm hơi thở. Chỉ sau đã khi khắc phục được khuynh hướng lang thang của tâm (phóng tâm) rồi bạn mới nên hướng tâm tới minh sát. Bạn không nên buông bỏ niệm hơi thở mà phải tiếp tục phát triển nó cho đến khi có được các tuệ minh sát và đắc Đạo trí và Quả trí. Ngay cả khi bạn nhập vào Quả trí bạn cũng phải xem niệm hơi thở như cận định.

Năm Giai Đoạn Thanh Tịnh

Trên đạo lộ minh sát có năm giai đoạn thanh tịnh: 1. Kiến thanh tịnh (*dīṭṭhi-visuddhi*), 2. Đoạn nghi thanh tịnh (*kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*), 3. Đạo phi đạo tri

kiến thanh tịnh (*Maggāmaggaññānadassana-visuddhi*), 4. Đạo tri kiến thanh tịnh (*Paṭipadāññānadassana-visuddhi*), 5. Tri kiến thanh tịnh (*ññānadassana-visuddhi*).

Kiến Thanh Tịnh trong Sắc (*Rūpa*)

Bây giờ tôi sẽ trình bày cách làm thế nào để có được kiến thanh tịnh đối với sắc. Trong sắc pháp của hơi thở ra và hơi thở vô luôn luôn có tám sắc pháp hiện diện (*tám sắc bất ly*): đó là: đất (*paṭhavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*), gió (*vāyo*), màu (*vaṇṇa*), mùi (*gandha*), vị (*rasa*), và dưỡng chất (*ojā*). Khi âm thanh được tạo ra nó bao gồm chín sắc pháp, yếu tố sắc thêm vào là âm thanh (*sadda*). Trong số những sắc pháp này yếu tố căn bản là đất, nước, lửa, và gió.

Đặc tính của đất là cứng. Trong tất cả các hiện tượng sắc luôn luôn có mặt yếu tố cứng căn bản này. Trong những vật mà đất ưu thắng, đặc tính cứng của đất có thể được xúc chạm hay cảm nhận. Trong những vật như những tia nắng mặt trời và mặt trăng tính cứng này không thể cảm nhận được, nhưng sự hiện hữu của nó có thể được nhận thức theo lô-gic. Chẳng hạn, nước kết dính như thế nào nếu không có chất rắn để kết dính? Hay lửa đốt cháy như thế nào nếu không có vật rắn để đốt cháy? Gió có thể tạo ra sự chuyển động như thế nào nếu không có vật rắn để đẩy?

Trong các tổng hợp sắc hay nhóm sắc của hơi thở ra và hơi thở vô, chức năng kết dính tạo ra tổng hợp sắc ấy là chức năng của nước. Sự chuyển động là do gió tạo ra. Trong hơi thở ra và hơi thở vô yếu tố gió ưu thắng. Nếu một người có thể hiểu rõ sự hiện hữu của bốn yếu tố chính (tứ đại) này trong hơi thở ra và hơi thở vô họ có thể hiểu rõ sự hiện hữu của chúng trong toàn thân và, trong quá trình thực hiện sự nhận thức đó, nếu một người có thể thâm nhập vào và nhận biết rõ sự hiện hữu của chúng trong hơi thở ra và hơi thở vô họ cũng có thể thâm nhập và nhận biết rõ sự hiện hữu của chúng trong toàn thân của họ.

Trong thực tại tối hậu chỉ bốn yếu tố chính hay tứ đại — đất, nước, lửa, và gió này hiện hữu trong hơi thở ra và hơi thở vô. Chính khi con mắt trí tuệ thâm nhập vào và nhận thức rõ bốn yếu tố chính này thời có thể nói rằng một người đã thấy được thực tại tối hậu, còn nếu sự nhận thức không thâm nhập đủ xa và không đạt đến bốn đại này, sự dừng lại ở hình thù và hình dạng của hơi thở ra và hơi thở vô, thì người ấy vẫn còn trên con đường của thân kiến (sakkāya diṭṭhi). Theo tà kiến này: ***“Sự bắt đầu của hơi thở ra là ở rốn. Sự chấm dứt của nó là tại chót mũi. Nó bắt đầu một lần tại chỗ nó bắt đầu. Nó biến mất một lần tại chỗ nó chấm dứt. Không có sự bắt đầu và biến mất lập lại ở chặng giữa. Đối với hơi thở vô cũng tương tự như vậy.”*** Đây là tà kiến đã ăn rễ sâu xa trong tâm của hàng phàm

nhân. Bạn phải loại trừ tà kiến trong sự nhận thức về thân hay thân kiến này bằng cách loại trừ nó ở những thân phần của thân hơi thở ra và hơi thở vô.

Cách để loại trừ tà kiến này như sau: khi con mắt trí tuệ thâm nhập vào bốn đại, và nhận biết thực tại tối hậu, những thứ như hình thù và hình dạng của hơi thở ra và hơi thở vô sẽ biến mất, và mỗi lần bạn quán chúng, thân kiến này cũng sẽ biến mất. Bạn nhận thức được rằng trong thực tế không có hình dạng và hình thù — không có hơi thở ra và hơi thở vô. Bạn nhận thức được là chỉ có bốn đại hiện hữu. Như vậy Thanh Tịnh Kiến đã thành tựu.

Đối với các bộ phận hay thân phần khác như tóc, lông, móng, v.v... cũng tương tự như vậy. Một mặt sự nhận thức theo thói quen đã ăn rễ sâu xa về hình dạng và hình thù có mặt, chẳng hạn như, “đây là tóc,” v.v... và mặt khác, ở đó chỉ có bốn đại. Khi bốn đại này được thâm nhập và nhận thức rõ với trí tuệ trong tóc,...thì sự nhận thức sai lầm đã ăn rễ sâu xa về hình dạng và hình thù sẽ biến mất. Thay vào đó bạn sẽ nhận thức được rằng trong thực tế tóc không hiện hữu. Khi nó đã được thấy như vậy, thân kiến trong tóc đã được loại trừ. Đối với các thân phần khác như lông, móng, răng, da, v.v... cũng tiến hành theo cách tương tự.

Đến Đây Chấm Dứt Sự Giải Thích Về Thanh Tịnh Kiến Trong Sắc

Thanh Tịnh Kiến Trong Danh

Có tâm tác ý đến các đối tượng hơi thở ra và hơi thở vô. Có tâm tác ý đến bốn đại. Có những thuộc tính (tâm sở) của tâm đó như niệm, tinh tấn và trí tuệ. Tất cả những thứ này là danh pháp. Nhiệm vụ biết đối tượng là tâm. Nhiệm vụ luôn luôn ghi nhớ chúng là niệm. Nhiệm vụ cố gắng, nỗ lực là tinh tấn. Nhiệm vụ thành thạo là trí tuệ.

Suy nghĩ và nhận thức, “Tôi sẽ hướng tâm đến hơi thở ra và hơi thở vô” là nhiệm vụ của thân kiến đã ăn rễ sâu xa trong tâm. Bạn phải vượt qua thân kiến này. Bạn vượt qua thân kiến này như thế nào? Hướng tâm đến hơi thở ra và hơi thở vô là một duy tác giới — một danh pháp. Khi pháp này xuất hiện tại ý môn thì sự chú ý đến hơi thở ra và hơi thở vô xảy ra. Nó chỉ đơn thuần là một nhiệm vụ của tâm. Nó không phải là sắc uẩn. Nó không phải là nhiệm vụ của sắc uẩn. Nó không phải là một thực thể hay một chúng sinh. Nó không phải là nhiệm vụ của một chúng sinh. Nó không phải là “Tôi”. Nó không phải là nhiệm vụ của một cái “Tôi”. Nó là một yếu tố mà trong Abhidhammā (Vi-

diệu Pháp) gọi là tư duy, thức, hay tâm. Bạn phải cố gắng để nhận thức nó như vậy. Chớ để bị lầm lẫn hay hoà trộn nó với sắc uẩn, hay một chúng sinh, hay “Tôi”. Khi điều này được nhận thức một cách rõ ràng, thanh tịnh kiến trong danh (nāma) được thành tựu và, khi thanh tịnh kiến được thành tựu trong tâm, nó cũng được thành tựu trong các tâm sở khác như niệm, tinh tấn và trí tuệ.

Đến Đây Chấm Dứt Phần Thanh Tịnh Kiến Trong Danh

Thanh Tịnh Nhờ Vượt Qua Hoài Nghi (Đoạn Nghi Thanh Tịnh)

Khi các nhiệm vụ của năm pháp — bốn sắc pháp (bốn đại) và một danh pháp (tâm) đã được thể nhập bằng trí tuệ, tinh tấn phải được thực hiện để thành tựu tri kiến nhờ vượt qua hoài nghi. Khi một người đạt đến trí về sự sanh khởi do duyên (nhân duyên phân biệt trí), đoạn nghi thanh tịnh đã thành tựu.

Hoài nghi (kaṅkhā) có nghĩa là sự do dự, không xác quyết (*vicikicchā*). Trong vòng luân hồi dài vô tận này đã có rất nhiều quan niệm và lý thuyết sai lầm về những nhiệm vụ của năm pháp đề cập ở trên được các chúng sanh chấp nhận. Họ dựa vào những quan niệm và lý thuyết sai lầm này, như tin có linh hồn hay sự thường hằng, bởi vì họ không biết về sự sanh khởi do

duyên của các sắc pháp và danh pháp. Đây là sự hoài nghi bình thường. **“Ta có mặt trong quá khứ?”** hay **“Ta không có mặt trong quá khứ?”** những suy nghĩ như vậy là hoài nghi đặc biệt. Trong số bốn sắc pháp căn bản hiện hữu trong thân có sắc do nghiệp sanh (*sắc nghiệp*), có sắc do tâm sanh (*sắc tâm*), có sắc do thời tiết sanh (*sắc thời tiết*), và có sắc do vật thực sanh (*sắc vật thực*). Bốn nhân sanh sắc này cần phải được biết rõ.

Trong thân có sắc nghiệp và sắc này sanh khởi liên tục không một sát-na gián đoạn — giống như sự trôi chảy liên tục của một dòng sông vậy. Có những sắc tâm cũng sanh khởi liên tục như vậy. Tương tự có những sắc do thời tiết thay đổi sanh, và sắc do vật thực sanh.

Trong trường hợp của danh pháp có những tâm sanh dựa trên những đối tượng đặc biệt của tâm (*như hơi thở ra và hơi thở vô*), mỗi tâm đặc biệt được nối kết và phụ thuộc vào mỗi hơi thở vô và hơi thở ra đặc biệt, tùy trường hợp, giống như sự nối kết và phụ thuộc của bóng tối và phản chiếu của ánh sáng mặt trời vậy.

Điều này cho thấy một cách chính xác mối quan hệ duyên sanh của năm pháp căn bản. Nếu pháp duyên sanh này được hiểu rõ với trí tuệ, thời đoạn nghi thanh tịnh đã được hoàn tất. Những tà kiến về linh hồn và sự thường hằng sẽ được vượt qua.

Đến đây chấm dứt đoạn nghi thanh tịnh

Tóm Tắt

Như vậy có năm pháp căn bản — đất, nước, lửa, gió và tâm. Có bốn nhân sanh sắc pháp: nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực. Có hai nhân sanh danh pháp: các đối tượng giác quan bên ngoài và các căn hay giác quan bên trong. Phân biệt chúng thành danh và sắc, những hiện tượng này, cùng với sự sanh và diệt của chúng, phải được quan sát liên tục trong ánh sáng của những đặc tính của chúng: “*Rūpaṃ aniccaṃ khayaṭṭhena dukkhaṃ bhayaṭṭhena, anattā asāraṭṭhena* — Sắc là vô thường do phải chịu sự hoại diệt, là khổ do đáng sợ hãi, là vô ngã do không có cốt lõi — cho đến khi chúng được thấy đúng như thực với chánh trí tuệ. Bạn phải cố gắng tu tập minh sát theo cách như vậy.

Điều này chỉ cho thấy chính xác cách tiến hành thiền minh sát theo phương pháp, “*Quán vô thường, Tôi sẽ thở ra....*,” như đã trình bày trong nhóm bốn thứ tư của Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānassati Sutta*).

Cách khác là quán các hiện tượng tâm và vật chất (danh-sắc) của thân như bình thường người ta biết chúng cho đến khi bạn thể nhập và nhận thức được chúng với trí tuệ, xem hơi thở ra và hơi thở vô như cận định. Ở đây, cận định có thể được giải thích như sau. Khi một hành giả bắt đầu vận dụng tinh tấn, trước tiên vị ấy phải tập trung và làm cho tâm yên tĩnh bằng cách quán hơi thở ra và hơi thở vô. Vị ấy sẽ làm theo cách

thức này mỗi khi vận dụng tinh tấn. Sự tập trung và tĩnh lặng sơ khởi này là công việc của cận định. Chỉ sau khi tâm đã được tập trung và làm cho tĩnh lặng rồi bạn mới nên thực hành, quan sát bất kỳ phần nào của thân mà bạn muốn quan sát.

Đây chính xác là cách tiến hành minh sát từ giai đoạn đếm hơi thở. Những giải thích chi tiết hơn có thể được tìm thấy trong *Āhāra Dīpanī* (Vật Thực Tường Giải) và *Anatta Dīpanī* (Vô Ngã Tường Giải).

Trong trường hợp tiến hành minh sát từ giai đoạn theo hơi thở, hay từ cận định của giai đoạn an trụ, hay từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền của định chứng thuộc giai đoạn an trụ, phương pháp có thể được tập hợp từ những gì đã trình bày trong giai đoạn đếm hơi thở.

Về ba thanh tịnh còn lại, mười tuệ minh sát, cũng như Đạo tuệ và Quả tuệ nhập lưu, xem phần nói về các đối tượng thiền trong tác phẩm *Paramattha Saṅkhitta* của tôi.

Đến đây chấm dứt phần giải thích ngắn gọn về những bài tập thiền niệm hơi thở như đã trình bày trong *Kinh Niệm Hơi Thở* và các chú giải của bài kinh.

Bát Chánh Đạo Tường Giải

Sabba Dānaṃ Dhamma Dānaṃ Jināti

(Pháp Thí Thắng Mọi Thí)

PHƯƠNG DANH CHƯ PHẬT TỬ

HÙN PHƯỚC ẨM TỔNG

SÁCH BÁT CHÁNH ĐẠO TƯỜNG GIẢI

- GĐ cố Tu Nữ Diệu Tâm và Hoàng Ngọc (cháu bà Tu Nữ Diệu Tâm) và các con cháu, GĐ cố Tu Nữ Diệu

Hương và các con cháu, Sư Cô Như Nguyễn Phòng Phát Hành Chùa Bửu Long, Cô Thanh Hạnh.

- Nhóm Kusala Mitta; Phan Binh, Phan Thân, Nguyễn Thị Đấu, Nguyễn Thị Diệu Trang (USA), Nguyễn Giang, GĐ Diệu Phương (HH mẹ bà Hoàng Thị Ngọc), GĐ Cô Giáo Lan; GĐ Trung Thủy Tiên; GĐ Lê Minh (cô giáo Lan);

- Hà Nội: GĐ Nguyễn Kim Liên, GĐ Hồng Hiên.

- Long An:Nhóm Phật Tử Long An: GĐ Tâm Hiền (Tịnh Hạnh); GĐ Võ Thị Hoàng An; GĐ Võ Tấn Phát; GĐ Trần Thu Hà (Đức); GĐ Huỳnh Thị Kim Phượng.

- Gđ Phan Binh, Lê Thị Thu Huyền, Trang Để (USA), Trần Thị Thuý, Lê Thị Mạnh Linh, gđ Nguyễn Thị Mẫn

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi, phường Cửa Nam, Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
ĐT: 024.39260024 Fax: (024) 39260031

BÁT CHÁNH ĐẠO TƯỜNG GIẢI

Tỳ-kheo Pháp Thông Dịch

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc PHẠM THỊ MAI
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: PHAN THỊ NGỌC MINH
Sửa bản in: Tỳ-kheo Pháp Thông
Trình bày: Cao Hữu Trung
Bìa: Sumanā Kim Lan

Đối tác liên kết:

Cao Hữu Trung
68 Nguyễn Trãi, P3, Q5,
TpHCM

In 3.000 cuốn, khổ 14,5cm x 20,5cm tại Xí nghiệp in, văn phòng phẩm, bao bì FAHASA, Lô B26/II-B27/II Đường số 5 Khu công nghiệp Vĩnh Lộc, Phường Bình Tân, TP.HCM. Số XNĐKXB: 2653-2025/CXBIPH/47-96/HĐ ngày 11 tháng 8 năm 2025. Số QĐXB của NXB: 222/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 11 tháng 8 năm 2025. In xong và nộp lưu chiểu năm 2025. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978- 604- 482-473-4