

Minh Sát Tu Tập

Tác giả: Achaan Naeb Mahaniranda

Thiền viện Boonkanjanaram

Dịch giả: Pháp Thông

PHẦN I:

LÝ THUYẾT

*"Tất cả loài hữu tình
Đã sanh hoặc chưa sanh
Đều phải bỏ xác thân
Và ra đi khi chết.
Bậc trí biết như vậy
Nên cố gắng thực hành
Đòi phạm hạnh cao thượng".*

(Udana, Khuddaka Nikāya, 25. III, 189)

"... Mặc dù với tâm tín thành, vị ấy quy y Đức Phật, Giáo Pháp và Chư Tăng, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy với tâm tín thành thọ trì các học giới: từ bỏ sát sanh,..., từ bỏ uống rượu và các chất say - là nhân sanh để duôi...; mặc dù với tâm tín thành, vị ấy thọ trì các học giới này, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy tu tập từ tâm chỉ như thoáng hương bay...; mặc dù vị ấy tu tập từ tâm chỉ như thoáng hương như vậy, nhưng quả báo chắc chắn sẽ lớn hơn nếu vị ấy tu tập vô thường tưởng, chỉ trong một búng tay..." (AN IV)

I. ĐẠO PHẬT

Hai ngàn sáu trăm năm trước, Thái tử Sĩ-đạt-ta (Siddhatta) của Vương Tộc Thích Ca nhỏ bé ở Bắc Ấn bàng hoàng trước nỗi thống khổ mà Người thấy chung quanh mình, đã lìa bỏ vợ đẹp con thơ và đơn độc ra đi tìm phương dứt khổ. Theo chân của các du sĩ Ấn giáo thuở ấy, Ngài đi tìm sự Bất Tử - Amata. Thực hành với một vị thầy, Ngài đạt đến đệ thất thiền - tức Vô Sở Hữu Xứ Thiền Vô Sắc. Rồi với một vị thầy khác, Ngài đạt đến đệ bát thiền - Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Tuy nhiên, chẳng bao lâu, Ngài nhận ra rằng đây chỉ là những trạng thái nhất thời chứ không thực sự đoạn tận

khổ. Từ đó, Ngài bắt đầu hành pháp khổ hạnh, kể cả nhịn ăn để tịnh hóa thân tâm, nhờ đó hy vọng thành tựu sự giải thoát khổ. Ngài hành pháp khổ hạnh cho đến khi cơ thể gần như sức tàn lực kiệt. Sau đó, Ngài từ bỏ khổ hạnh, mở đầu bằng việc thọ dụng bữa cơm sữa do một mục nữ tên Sujata dâng cúng. Ngài nhận ra rằng, hai cực đoan lợi dưỡng và khổ hạnh đều không phải là câu trả lời; câu trả lời nằm trong Trung Đạo (Majjhimā Patipada). Đêm đó, trong khi hành thiền định, Ngài khám phá chân lý Tứ Đế và trở thành bậc Giác Ngộ. Ngài là bậc Chánh Đẳng Giác (Sammāsambuddhassa) - Bậc tự mình giác ngộ).

Ngày nay, khắp mọi nơi trên thế giới, con người - dù được hưởng những chuẩn mực sinh hoạt và sự sung túc ngày càng tăng cao, song họ vẫn không cảm thấy thỏa mãn. Đức Phật Gautama (Cồ Đàm) trước sau như một, trong suốt bốn mươi lăm năm giáo hóa, chỉ dạy một điều: "Khổ và sự đoạn tận khổ". Ngài không quan tâm đến vấn đề suy đoán xem thế gian này là trường tồn hay không trường tồn, hoặc những vấn đề khó hiểu tương tự từng làm bận lòng các triết gia - mặc dù Ngài khẳng định vũ trụ là một vật thể, bao gồm các pháp hữu vi là Danh và Sắc (nāma và rūpa, hay ngũ uẩn). Không thể thấy một tự ngã hay linh hồn thường hằng nào trong đó, dù là chư thiên hay loài người. Thực vậy, sự thực hành trong đạo Phật có thể được hiểu như là sự quán sát (tỉnh thức) về các hiện tượng của thân và tâm, như những pháp luôn luôn thay đổi. Kết quả của hơn hai ngàn năm quán sát tiến trình thân và tâm này, một kho tàng những thông tin đã được khai mở. (Ngay cả những khám phá gần đây trong việc nghiên cứu những giấc mơ đang tiến hành ở phương Tây, cũng đã được người Phật tử biết đến hàng ngàn năm trước).

1. Giới thiệu Đạo Phật

Phật giáo đúng nghĩa không phải là những ngôi chùa, những pho tượng Phật, những hình thức bố thí, hay những lễ nghi, v.v... Mặc dù những điều vừa kể rất có giá trị, song chúng không đáp ứng được câu hỏi Phật giáo thực sự là gì. Nếu chúng ta nói rằng, đạo Phật thực sự là việc hành thiền, sử dụng chánh niệm và tỉnh giác để chứng đắc trí tuệ - nhờ vậy, tẩy trừ mọi phiền não và đoạn tận khổ đau - thì chúng ta đang đến gần câu trả lời. Tuy nhiên, chúng ta vẫn chưa đạt đến chỗ thấu đáo.

Nếu chúng ta nói rằng, đạo Phật thực sự là Danh (nāma) và Sắc (rūpa), như thế chúng ta đã đến gần hơn chút nữa, song ngay cả điều này vẫn chưa hoàn toàn thỏa mãn. Từ "nāma" (danh) truyền đạt ý niệm về một cái tâm thuần khối, thực hiện tất cả mọi nhiệm vụ tâm lý khác nhau. Để đưa ra một bức tranh chân xác hơn về tâm, nāma phải được diễn tả như những citta – tâm (được hiểu là tâm, tâm sở và các loại tâm khi tâm và tâm sở cùng sanh), mỗi tâm khởi lên riêng biệt, và tâm này khác với tâm kia. Chẳng hạn, tâm thấy không giống tâm nghe, phóng tâm khác với tâm quán sát sắc

trong lúc thực hành, v.v... "Chúng ta", toàn bộ sự hiện khởi của "chúng ta", ở bất kỳ một thời điểm nào cũng chỉ là sự khởi lên của một trong những tâm này; chúng thay thế nhau rất nhanh lẹ.

Nhưng nói tâm không vẫn chưa đủ. Tâm thực sự được cấu tạo bởi 52 tâm sở - cetasika - khác nhau (chẳng hạn, xúc, thọ, tưởng,... là những tâm sở). Vì vậy bây giờ, sự định nghĩa đúng đắn của chúng ta về nāma (danh) trở thành citta - cetasika (tâm - tâm sở). Đến đây, chúng ta thêm sắc (rūpa) vào phần định nghĩa đó và có citta - cetasika và rūpa (tâm - tâm sở và sắc). Tuy nhiên, đó vẫn không phải là "bức tranh" toàn diện. Nếu chúng ta thực hành đúng đắn (nhận biết Danh-Sắc này không phải là "chúng ta"), kết quả là ta sẽ đạt đến trạng thái mà ở đó, một sát-na tâm đạo ngăn ngừa khởi lên làm nhiệm vụ đoạn trừ phiền não. Sát-na tâm đạo này có Niết Bàn làm đối tượng, và Niết Bàn này cũng là một phần của thực tại trong Phật giáo.

Như vậy, định nghĩa cuối cùng của chúng ta về thực tại Phật giáo bây giờ trở thành Danh-Sắc và sự giác ngộ, hoặc nói theo ngôn ngữ Pāli - ngôn ngữ thường dùng trong đạo Phật - là Citta, Cetasika, Rūpa và Nibbāna. Trong đạo Phật, bốn Pháp này là thực tại tối hậu (chân đế). Điều này hàm ý chúng là những Pháp nằm trong vũ trụ được xem là "thực", với nghĩa: chúng không đòi hỏi phải có những khái niệm để hiểu nó. Do đó, các pháp hữu vi trong vũ trụ này được cấu tạo bởi ba thực tại đầu - tâm, tâm sở, sắc. Niết Bàn - đối tượng của sát-na tâm đạo đoạn trừ phiền não ở mỗi trong bốn giai đoạn giác ngộ - là phần thứ tư của thực tại tuyệt đối kể trên. (Điều quan trọng nên biết ở đây là Niết Bàn chỉ là đối tượng của tâm ở một giai đoạn tuệ nào đó mà thôi. Niết Bàn thực sự xuất hiện như một sát-na tĩnh lạc ngăn ngừa, bản chất của Niết Bàn không phải là phiền não).

Trong đạo Phật, thấu hiểu ba thực tại đầu (tâm, tâm sở, sắc) là để chứng minh cái gọi là "Ta" này thực ra được cấu tạo bởi nhiều phần (các trạng thái tâm lý (danh) hay vật chất (sắc) đều thay đổi hay biến đi một cách nhanh chóng). Vì vậy, không có phần nào trong những phần này là "Ta", và tập hợp các phần ấy cũng không phải là "Ta". Vì Diệu Pháp (Abhidhamma) - môn khoa học lấy đối tượng là thực tại tuyệt đối - giúp chúng ta thấy rõ cơ cấu vi tế của cái gọi là Thân - Tâm hay Danh-Sắc này, rằng "chúng ta" không phải là đàn ông, không phải là đàn bà, không có tự ngã, v.v...

Do đó, định nghĩa đầu tiên của chúng ta về đạo Phật lúc này chính là Thực Tại Cùng Tột gồm Tâm (Citta), Tâm sở (Cetasika), Sắc pháp (Rūpa) và Niết Bàn (Nibbāna) - đây là đạo Phật chân thực.

Sự định nghĩa này đúng cho tất cả các pháp thuộc thế gian - sự kết hợp Danh-Sắc (citta - cetasika - rūpa) tạo ra pháp hữu tình và pháp vô tình thì chỉ có sắc (rūpa); và

pháp xuất thế gian - Niết Bàn (Nibbāna). Dù ai không biết về định nghĩa này, cũng như chưa từng nghe nói về đạo Phật, họ vẫn là tâm - tâm sở - sắc pháp, và Niết Bàn vẫn hiện hữu như một trạng thái mà tâm có thể đạt đến khi đã tuyệt đối thanh tịnh. Như vậy, sau khi đã đọc lời giải thích giản dị này về Đạo Phật Chân Thực, bạn có thể, đây là điều chúng tôi hy vọng, có ít nhiều tin tâm nơi Phần Bàn Luận hơi nặng tính "kỹ thuật" của bậc Thầy chúng tôi về đề tài quan trọng này. Nó sẽ được mô tả kỹ trong những đoạn sau.

2. Phần Bàn Luận

Đạo Phật có thể được định nghĩa như là Thực tánh pháp và những lời dạy của Đức Phật.

a) Thực Tánh Pháp

Đức Phật dạy "Sabba dhamma anatta" - tất cả các pháp (dhamma) đều vô ngã (anatta). Như vậy, chúng ta thấy rằng bốn yếu tố của thực tại cùng tồn tại trong vũ trụ - tâm (citta), tâm sở (cetasika), sắc (rūpa), sự giác ngộ (Nibbāna) - đều có cùng một đặc tính là vô ngã.

Bốn yếu tố này là thực tánh pháp (sabhāva dhamma), nghĩa là, không có tự ngã, không có đàn ông, không có đàn bà, không chó, mèo v.v... Vô ngã là một trong ba đặc tánh (Tam tướng) - Vô Thường, Khổ, Vô Ngã - được xem là hợp với bốn yếu tố của thực tại cùng tồn tại. Niết Bàn thuộc siêu thế chỉ vô ngã; ba yếu tố còn lại thuộc hiệp thế có đầy đủ ba đặc tánh (Tam tướng) kể trên.

- Chúng hữu tình là tập hợp gồm ba trong bốn pháp kể trên, tức mỗi người chúng ta là tập hợp của tâm, tâm sở và sắc pháp; hay nói gọn là thân và tâm hoặc danh và sắc. Chi tiết hơn, chúng có thể được phân thành năm phần gọi là ngũ uẩn gồm: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức uẩn. Các yếu tố này cứ tiếp tục đưa chúng ta vào vòng luân hồi, tức là vòng luân chuyển của sanh, lão, bệnh, tử. Chúng phát sanh do nhân và duyên; chúng luôn luôn tùy thuộc vào nhau (sắc "thân" không thể hoạt động nếu không có tâm; tâm cũng không nơi nương tựa nếu không có thân); chúng sanh diệt tức thời và liên tục trong suốt kiếp sống. Sự sanh diệt này xảy ra trong từng sát-na, và chính vì nó cứ xảy ra một cách "tự do" cho dù chúng ta có biết hay không, nên nó được gọi là pháp thế gian; nó xảy ra không do Thượng Đế, Phạm Thiên hay bất kỳ một sự can thiệp huyền hoặc nào.

Năm uẩn hay Danh-Sắc (nāma-rūpa) là Khổ đế - Dukkhasacca ("Sacca" có nghĩa là "sự thực" hay "chân đế". "Dukkhasacca" là sự thực về Khổ hay Khổ đế - Thánh đế thứ nhất). Năm uẩn là khổ và chúng là quả của nhân - nhân đó chính là tham ái, như đã

được Đức Phật tuyên bố trong Thánh đế thứ hai - Khổ Tập Thánh đế hay sự thực về nhân sanh khổ. Nhân sanh thực sự của Danh và Sắc là phiền não. Phiền não này là ái, hay trong pháp hành, các phiền não là Tham, Sân, Si. Chính do phiền não mà danh và sắc được tạo ra. Thân - tâm hay danh - sắc (năm uẩn) là những gì chúng ta thường nghĩ là đàn ông hay đàn bà, quốc gia này, quốc gia nọ, v.v... Nhân sanh (phiền não) và quả được sanh (năm uẩn) đều có ba đặc tánh - Vô Thường, Khổ và Vô Ngã - đây là quy luật tự nhiên, không có sự ngoại lệ cho bất kỳ chúng sanh nào.

- Niết Bàn là thực tại cùng tột (sabhāvadhamma) và nằm ngoài năm uẩn, hay nói cách khác là nằm ngoài "thế gian". (Đức Phật nói rằng, đối với mỗi chúng sanh, "thế gian" thực sự là Năm Uẩn, bởi lẽ mọi thứ chúng ta kinh nghiệm đều phát ra từ đó. "Thế gian" này có thể được gọi là "thế gian của năm uẩn" hay "thế gian của danh - sắc").

Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm đạo diệt trừ phiền não, cũng chính là diệt khổ. Sự kiện này xảy ra ở Tuệ thứ 14 trong 16 Tuệ Minh Sát (Vipassanāñāṇa) và sát-na tâm quả liền sau nó (Tuệ thứ 15). Niết Bàn được gọi là siêu thế bởi vì đó là pháp triệt tiêu phiền não và khổ. Niết Bàn chỉ có vô ngã.

Đây là đạo Phật chân thực mà chính Thái tử Sĩ-đạt-ta đã tự mình khám phá bằng trí tuệ, không ai dạy cho Ngài cả. Vì thế, Ngài được gọi là "Phra Arahant - Sammasambuddha" (Bậc A-la-hán Chánh Đẳng Giác).

b) Những lời dạy của Đức Phật

Những lời dạy của Đức Phật cũng được xem như là định nghĩa về đạo Phật. Những lời dạy đó đem lại nhiều lợi ích trong kiếp hiện tại, trong kiếp vị lai, đem lại lợi ích tối thượng hay Niết Bàn đoạn tận khổ - tùy thuộc vào khả năng đoạn trừ phiền não (Tham, Sân, Si) của mỗi người.

Trong Tam tạng Kinh điển, Đức Phật đã chỉ ra rất nhiều pháp hành từ thấp đến cao, từ cạn đến sâu, phù hợp với căn tánh của mỗi chúng sanh, và chỉ với mục đích là đoạn trừ tham, sân, si. Bởi thế, giữ giới, hành thiền, v.v... tất cả đều góp phần đem lại những lợi ích kể trên.

Trong chuyên luận này, chúng ta sẽ chỉ bàn đến Niết Bàn là pháp đoạn tận khổ. Cái khổ thực sự chính là năm uẩn, hay thân và tâm (danh và sắc). Khi năm uẩn tận diệt hoàn toàn thì Niết Bàn được đạt đến. Một ví dụ chứng minh cho sự kiện này là Đức Phật và các bậc Thánh đệ tử của Ngài - họ không bao giờ còn tái sanh để thọ khổ nữa.

Đức Phật đã dạy phương cách nào để chấm dứt khổ? Ngài dạy Giới, Định, Tuệ trong Bát Thánh Đạo.

Tại sao phải là Giới, Định, Tuệ trong Bát Thánh Đạo? Bởi vì ba yếu tố này khi nằm trong Bát Thánh Đạo trở thành Trung Đạo, một yếu tố tối cần để chứng đắc Tứ Thánh Đế.

Bát Thánh Đạo được gọi là Trung Đạo, là "Con Đường Độc Nhất" để chứng đắc Tứ Thánh Đế, cũng như đoạn tận khổ.

Trung Đạo nghĩa là tránh hai cực đoan - lợi dưỡng và khổ hạnh - mà Đức Phật đã thấy rõ sau khi hành với các đạo sĩ Ấn giáo vào thời của Ngài. Những vị đạo sĩ này nghĩ rằng hành khổ hạnh sẽ diệt được tham ái và lợi dưỡng sẽ diệt được sân hận, nhưng không phải vậy. Trung Đạo cũng có nghĩa là không thiên về tham hay sân.

Kết quả sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế là gì? Kết quả đó là đoạn tận khổ. Sự kiện này xảy ra khi sát-na tâm đạo có Niết Bàn là đối tượng - diệt trừ tất cả các phiền não còn lại và đoạn tận khổ (Đạo thứ tư - A-la-hán Đạo). Niết Bàn là cực lạc bởi lẽ nó không còn tái sanh.

Cực lạc đề cập ở đây với nghĩa gì? Cực lạc ở đây muốn nói đến loại hạnh phúc không còn chuyển thành khổ như trong tam giới nữa. Đức Phật nói "Niết Bàn lạc tối thượng". Tại sao Đức Phật lại nói như vậy? Bởi vì Niết Bàn không có năm uẩn - năm uẩn chính là Khổ Đế. Nếu không có năm uẩn, thì không có các khổ như già, đau, bệnh, chết, sầu, bi, v.v... Đó là lý do tại sao Niết Bàn được gọi là lạc, nó không giống như hạnh phúc thế gian, thực chất chỉ là khổ. Niết Bàn là tối thượng trong đạo Phật.

Giới, Định và Tuệ hình thành Bát Thánh Đạo. Cái nào đi trước? Chúng ta có phải hành giới trước cho đến khi được thanh tịnh giới rồi mới hành định và tuệ không?

Giới, Định và Tuệ trong Bát Thánh Đạo cần phải phối hợp với nhau chứ không tách riêng ra, giống như một liều thuốc có ba viên, chúng ta phải uống hết một lần. Thiền định đem lại lạc cùng với hỷ, đặc biệt đối với những người đã đạt đến an chỉ định (một trạng thái định rất cao). Nhưng nó vẫn chưa phải là an lạc tối thượng. Mặc dù là thiện và nó diệt được các triền cái (những phiền não trong tâm), nhưng các trạng thái an lạc này chỉ là tạm thời, chỉ kéo dài bao lâu các triền cái còn bị trấn áp. Do đó, hạnh phúc của thiền định còn tùy thuộc vào mức độ định tâm. Và hạnh phúc ấy vẫn còn nằm trong vòng luân hồi.

Loại thiền để đạt đến an chỉ định này có trước thời Đức Phật. Chính Đức Phật cũng đã hành pháp thiền định này và đạt đến bậc cao nhất - Đệ bát định hay Phi tưởng phi phi tưởng xứ định. Nhưng Ngài nhận ra rằng định không thể diệt được những phiền não ngủ ngầm trong tâm. Sau đó, Ngài khám phá ra Bát Thánh Đạo - pháp hành theo Trung đạo - và chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Sự kiện này được gọi là Giác Ngộ. Từ sự giác

ngộ này, Ngài tuyên bố, "Đây là kiếp chót của ta". Như vậy, do sự giác ngộ (Niết Bàn), phiền não và khổ được tận diệt, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, nên Niết Bàn chính là sự an lạc hay hạnh phúc tuyệt đối.

Trong tất cả mọi hệ thống triết lý của thế gian, trí tuệ đoạn tận khổ chỉ được tìm thấy ở đạo Phật. Làm thế nào chúng ta có thể chứng minh điều này? Bát Thánh Đạo, nếu được thực hành một cách chánh đáng, sẽ tiêu diệt tất cả phiền não được xem là Nhân sanh khổ. Các phiền não này chỉ có thể bị đoạn diệt bằng trí tuệ.

Khi pháp hành thành mãn, trí tuệ sẽ phát triển, trí tuệ minh sát này sẽ đoạn diệt phiền não. Nói cách khác, việc thực hành Bát Thánh Đạo sẽ mang lại kết quả này.

Những câu hỏi cuối cùng có liên quan đến Niết Bàn là: (a) Gì là Niết Bàn? (b) Niết Bàn ở đâu? (c) Làm thế nào để thấy Niết Bàn? (Đó là nếu ta tin Niết Bàn thực hiện hữu).

Đây là những câu hỏi chính đáng cần được hỏi, bởi vì mọi người đều muốn chấm dứt khổ, tức là phải chứng đắc Niết Bàn - theo Phật giáo. Ở đây, chúng tôi sẽ trả lời một cách vắn tắt, tuy nhiên, khi bạn thực hành thành công, bạn sẽ hiểu rõ hơn.

a) Gì là Niết Bàn?

Niết Bàn là thực tại tối hậu, hay thực tánh pháp (sabhāva). Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm đạo ngăn ngừa, tiêu diệt phiền não và chấm dứt khổ. Khổ chính là "chúng ta" - một tập hợp gồm Năm Uẩn - hay rút gọn lại là Danh-Sắc. Khổ Đế thực sự hiện hữu, nhưng thường thì chúng ta không thấy được điều ấy, vì vậy mà "chúng ta" phải tồn tại trong thời gian vô cùng tận (luân hồi) - trừ phi thấy rõ nó (giác ngộ) và chấm dứt nó (giải thoát).

b) Niết Bàn ở đâu?

Niết Bàn không phải là một cõi, nên Niết Bàn không ở đâu cả. Không một ai, dù người ấy có quyền năng siêu nhiên cũng không thể nói được Niết Bàn ở đâu. Niết Bàn không phải ở trên trời. Niết Bàn cũng giống như gió (nếu có thể so sánh), bạn chỉ biết có gió nhờ tác dụng mát mẻ của nó. Niết Bàn là đối tượng của sát-na tâm rất đặc biệt, khi hành giả hành thiền minh sát và trí tuệ phát sanh, tâm vị ấy lúc này trở nên thanh tịnh. Đây gọi là sát-na đạo và quả của đạo. Hai sát-na này đều có Niết Bàn là đối tượng (tức là vào giai đoạn Tuệ thứ 14 và 15 trong 16 Tuệ minh sát).

Niết Bàn không phải là tâm mà là đối tượng của tâm. Khi tuệ minh sát mạnh, tâm của phàm nhân chuyển thành tâm bậc Thánh. Sự chuyển hóa này được gọi là sát-na

đạo. Theo liền sau nó là sát-na quả. Cả hai đều lấy Niết Bàn làm đối tượng. Khi nhân sanh khổ bị diệt thì khổ (quả) cũng bị diệt bởi sát-na đạo đặc biệt của đạo ấy (tức một trong bốn đạo: Tu-đà-hoàn đạo, Tu-đà-hàm đạo, A-na-hàm đạo, và A-la-hán đạo). Có 10 kiết sử ngăn không cho chúng ta giác ngộ hoàn toàn. Đó là: 1. Thân kiến; 2. Hoài nghi lời dạy của Đức Phật; 3. Giới cấm thủ; 4. Dục ái; 5. Sân; 6. Sắc ái; 7. Vô sắc ái; 8. Ngã mạn; 9. Trạo cử; 10. Vô minh.

Như vậy, ở Sơ đạo (Tu-đà-hoàn đạo), sát-na Nhập Lưu đạo này tẩy trừ ba kiết sử đầu; ở Nhị đạo, sát-na Nhất Lai đạo làm suy yếu hai kiết sử kế; ở Tam đạo, sát-na Bất Lai đạo tẩy trừ hai kiết sử đã bị làm suy yếu đó; và ở Tứ đạo, sát-na A-la-hán đạo tẩy trừ năm kiết sử còn lại.

c) Làm thế nào để thấy được Niết Bàn?

Để thấy Niết Bàn, bạn phải hành Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) đúng cách. Việc thực hành Tứ Niệm Xứ một cách đúng đắn là con đường độc nhất đưa đến Giác Ngộ. Đức Phật dạy: "Này các tỳ kheo, đây là con đường độc nhất nhằm thanh tịnh hóa chúng sanh".

Satipaṭṭhāna là pháp đầu tiên và cũng là nền tảng của 37 Pháp Trợ Bồ Đề (Giác Ngộ) - Pháp dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, như Đức Phật đã chứng. Khi tâm được thanh tịnh, thoát khỏi mọi phiền não, bạn sẽ tự mình biết rõ điều này, không cần ai khác, chỉ bởi vì Niết Bàn là thực tánh phải được tự chứng. (Paccattam Veditabbo Viññūhi - Bậc trí tự mình trực nhận).

II. CÁC GIAI ĐOẠN TUỆ

Đức Phật trải qua ba giai đoạn chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Ngài đã tự mình chứng ngộ ba giai đoạn tuệ này, không có ai là thầy của Ngài.

1) Saccañāṇa (Trí Tuệ thấy rõ Sự Thực)

Ở giai đoạn tuệ đầu tiên, gọi là "Sự Thực Trí", Ngài chứng ngộ Tứ Thánh Đế:

Khổ Đế (Dukkhasacca) gồm mười một loại: sanh, già, bệnh, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não, gần người không ưa, xa người thương mến, không đạt được điều mình muốn. Có những khổ này là do chấp thủ vào Năm uẩn.

Nhân Sanh Khổ hay Tập Đế (Samudayasacca) gồm Dục ái (Kāmatanāhā), Hữu ái (Bhavatanāhā), Phi hữu ái (Vibhavatanāhā). (Xem phần IV- Tứ Thánh Đế sau)

Sự Diệt Khổ hay Diệt Đế (Nirodhasacca) tức là Niết Bàn. Diệt ở đây là diệt nhân sanh khổ (samadaya), dẫn đến quả khổ (dukkha) cũng bị diệt.

Con Đường dẫn đến Sự Đoạn Khổ hay Đạo Đế (Maggasacca) là Bát Thánh Đạo, hay còn gọi là Trung Đạo (Majjhima Patipadā), là pháp hành duy nhất đưa đến chỗ diệt khổ.

2) Kiccañāṇa (Sở Dụng Trí)

Đây là pháp hành thực sự dựa trên giai đoạn một. Khổ (dukkha) phải được biết bằng pháp hành; Nhân Sanh Khổ (samudaya) phải được diệt trừ bằng pháp hành; Diệt (Nirodha) phải được chứng bằng pháp hành; Đạo (Magga) phải được tu bằng pháp hành.

3) Katañāṇa (Sở Tác trí)

Kata -ñāṇa là quả, tri kiến hiểu biết những gì đã được thực hiện liên quan đến Tứ Thánh Đế. Ba Tuệ (Sacca -ñāṇa, Kicca -ñāṇa, Kata -ñāṇa) được gọi là Tam Tuệ Luân - ba phương diện của trực giác trí liên quan đến Tứ Thánh Đế.

Đức Phật đã trải qua ba giai đoạn tuệ trên trong đêm Giác Ngộ. Như vậy, Ngài đã biến tri Tam Tuệ, mỗi tuệ đem nhân với Tứ Thánh Đế thành 12 giai đoạn.

Hành giả muốn đoạn tận khổ như Đức Phật cần phải hiểu Sự Thật Trí (Saccañāṇa); rồi theo pháp hành, đồng thời phải hiểu pháp hành này nữa, tức là Sở Dụng Trí (Kiccañāṇa). Khi ấy, hai loại trí tuệ này phải phối hợp với nhau, như hiện giờ chúng ta đang làm trong lúc thực hành.

Nếu bạn hiểu tuệ đầu, và thực hành tuệ thứ hai, lúc ấy đem nhân với Tứ Thánh Đế, chúng ta có $4 \times 2 = 8$, đây là chỗ pháp hành minh sát của bạn hiện tại. Nếu bạn chứng quả (Katañāṇa), thì $4 \times 3 = 12$, hành giả đạt đến Siêu Thế Pháp (Lokuttara Dhamma).

Trong một pháp thoại ngắn sau khi giác ngộ, Đức Phật đã mô tả Tam Tuệ Luân này như sau:

“... Nay chư tỳ kheo, bao lâu tri kiến như thực về Tứ Thánh Đế, với ba luân chuyển và mười hai giai đoạn này chưa khéo thanh tịnh nơi ta, chừng ấy, nay chư tỳ kheo, đối với thế giới Phạm thiên, với các sa môn và bà-la-môn, với tất cả chúng sinh trong thế giới chư thiên và nhân loại, Ta chưa tuyên bố đã giác ngộ hoàn toàn. Điều này Ta biết rõ.

"Nhưng này các tỳ kheo, khi tri kiến như thực về Tứ Thánh Đế, với ba luân chuyển và mười hai giai đoạn này đã khéo thanh tịnh nơi Ta, lúc ấy, này chư tỳ kheo, Ta tuyên bố đã giác ngộ hoàn toàn với sự giác ngộ viên mãn tối thượng đối với thế giới Phạm thiên, ... Điều này Ta biết rõ.

"Lại nữa, tri kiến này khởi lên nơi Ta: "Bất động tâm giải thoát Ta đã chứng, kiếp này là kiếp chót, không còn phải tái sinh lại nữa." (Vinaya, IV,16,21)

III. BA MƯƠI BẢY PHÁP TRỢ GIÁC NGỘ

*"Quá khứ không truy tầm,
Tương lai không ước vọng.
Quá khứ đã trôi qua,
Tương lai lại chưa đến.
Chỉ có pháp hiện tại ,
Tuệ quán chính là đây
Không động, không rung chuyển,
Biết vậy nên tu tập.
Hôm nay nhiệt tâm làm,
Ai biết chết ngày mai?"*

(Majjhima Nikāya, III, 187)

Bodhipakkhiyadhamma là gì?

Bodhipakkhiyadhamma là ba mươi bảy pháp góp phần hay hỗ trợ cho sự giác ngộ. Về cơ bản, ba mươi bảy pháp này dẫn hành giả đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế, bắt đầu với Tứ Niệm Xứ (Sātipaṭṭhāna) và chấm dứt với Bát Thánh Đạo.

1. Tứ Niệm Xứ (Sātipaṭṭhāna)

Tứ Niệm Xứ là pháp hành dựa trên sự chánh niệm vào bốn loại đối tượng, được sử dụng trong hầu hết các hệ thống thiền hiện nay và được Đức Phật khẳng định:

"Này các tỳ kheo, con đường duy nhất dẫn đến sự tịnh hóa các chúng sanh, vượt qua sầu, bi, đoạn tận khổ, ưu, đạt đến chánh đạo và dẫn đến sự chứng ngộ Niết Bàn, chính là Tứ Niệm Xứ". (Dighā Nikāya, Sātipaṭṭhāna-sutta)

Bốn đối tượng chánh niệm ở đây muốn nói đến là Thân (Kāya), Thọ (Vedanā), Tâm (Citta), và Pháp (Dhamma).

Niệm xứ có 44 đối tượng, mỗi loại đều có thể dẫn đến A-la-hán đạo. Chẳng hạn, Ngài Ananda trở thành bậc A-la-hán trong pháp niệm thân (kāyanupassanā) ở oai nghi phụ. (Kinh nói rằng, lúc Ngài đang nằm xuống thì sự giác ngộ xảy ra).

Hành Tứ Niệm Xứ cũng giống như hành Bát Thánh Đạo, hoặc ngược lại, hành Bát Thánh Đạo cũng là hành Tứ Niệm Xứ - bởi vì cả hai đều là Trung Đạo. Đức Phật nói tất cả 37 Pháp Trợ Bồ Đề này đều là Trung Đạo. Tứ Niệm Xứ là căn bản hay nền tảng của cấu trúc Bodhipakkhiyadhamma, dẫn đến trí tuệ minh sát và giải thoát khổ.

1.1 Những điều kiện cần thiết của pháp hành Tứ Niệm Xứ:

- a) Phải lấy thân, thọ, tâm hay pháp làm đối tượng.
- b) Đối tượng phải được quán sát trong sát-na hiện tại, với chủ thể quán sát là ba Danh (hay còn gọi là Yogavacara) là tinh tấn (āpati), chánh niệm (sāti), tỉnh giác (sampajañña). Đây là Tứ Niệm Xứ thật sự, hay là Giới, Định, Tuệ và là Bát Thánh Đạo.
- c) Hai điều kiện này làm nhiệm vụ hủy diệt tham (abhiijja) và sân (domanassa) trong Năm uẩn, đem lại lợi ích tối thượng là diệt si, chứng ngộ Tứ Thánh Đế, đoạn tận khổ.

Ngoài các điều kiện kể trên, còn hai yếu tố quan trọng khác hỗ trợ cho pháp hành là Tác ý chân chánh (Yonisomanasikāra - liên quan đến sự hiểu biết lý do khi làm một điều gì và ngăn ngừa phiền não), và Quán sát pháp hành (Sikkhati - xem xét pháp hành đang đi đúng hướng hay sai). Tác ý chân chánh và quán sát pháp hành sẽ làm phát sanh tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác, và cuối cùng dẫn đến Niết Bàn, đoạn tận mọi khổ đau.

1.2 Các đối tượng của pháp hành Tứ Niệm Xứ:

Hành Tứ Niệm Xứ chỉ nên thấy một pháp duy nhất trong mỗi đối tượng thiền mà thôi. Khi hành giả thấy thân, thì niệm xứ ấy chỉ là thân, chứ không phải tâm biết nó. Không nên quán danh và sắc cùng một lần. Chẳng hạn, đừng lẫn lộn thân và thọ; thân và tâm; hay thân và pháp. Chỉ thấy "thân trong thân", "thọ trong thọ", v.v... Nếu hành giả lẫn lộn các đối tượng khác (niệm xứ) thì cũng giống như đang đọc trang này của một cuốn sách lại bắt qua đọc một trang khác - chúng ta sẽ không thể hiểu nội dung của cuốn sách đó. Đối với pháp hành cũng vậy, hành giả phải thực hành đúng theo tinh thần của Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatiṭṭhāna-sutta). Ngoài cách ấy ra, thật khó thấy thực tánh pháp - tức thấy trạng thái vô ngã trong danh và sắc - bằng bất kỳ cách nào khác.

a) Thân (kāya). Ở đây, hành giả chỉ quán "thân trong thân". Có 14 loại thân tùy quán (kāyanupassanā), nhưng trong pháp hành này chỉ sử dụng hai là các oai nghi chính và phụ của thân. Hành giả sơ cơ chỉ nên sử dụng các oai nghi chính và phụ của thân là đủ, bởi vì thân dễ thấy hơn danh. Khi thân (sắc) được thấy một cách rõ ràng không xen lẫn với phiền não, và trí tuệ minh sát khởi lên, lúc ấy, hành giả sẽ thấy được danh. Giống như lau một tấm gương cho thật bóng, lúc ấy, bạn có thể thấy mọi thứ một cách rõ ràng.

Hơn nữa, hiện nay, pháp hành quán niệm thân là thích hợp cho căn tánh của mọi người, nhất là những người có nhiều tham ái đối với ngũ dục mà sự hiểu biết lại kém cỏi. Quán thân là bất tịnh, đáng nhàm ghét, sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng thân là khả ái... Thực sự trong 14 loại đối tượng thuộc thân quán, chỉ có ba loại để hành minh sát là các oai nghi chính, các oai nghi phụ và các yếu tố của thân (tứ đại). Và quán các oai nghi chính và phụ thì dễ thấy khổ hơn các loại khác.

b) Thọ (vedanā). Có 9 loại thọ tùy quán (vedananupassanā). Đừng bao giờ quán thọ trong sắc, chỉ quán thọ trong thọ. Chẳng hạn, khi sắc có sự đau nhức, đừng quán danh biết sự đau nhức ấy, làm vậy chỉ dẫn đến những rắc rối. Thọ như một đối tượng của Tứ Niệm Xứ có thể rất khó quán bởi vì có đến 9 loại thọ - kể cả thọ xả, được xem là rất khó thấy. Người có nhiều tham ái mà sự hiểu biết cũng nhiều thì thích hợp với pháp hành này, nó sẽ giúp hành giả thay đổi tà kiến cho rằng danh và sắc là lạc.

c) Tâm (citta). Có 16 tâm tùy quán (cittanupassanā) như tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, tâm có si, tâm không si,... Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là thường, lại ít sự hiểu biết thì nên hành pháp này.

d) Pháp (dhamma). Có 5 pháp tùy quán (dhammanupassanā) là Năm Triền Cái, Năm Uẩn, Mười Hai Xứ (6 căn và 6 trần), Thất Giác Chi, Tứ Thánh Đế. Người có tà kiến cho rằng Danh-Sắc là Ta và có nhiều sự hiểu biết thì thích hợp với pháp hành này.

1.3 Những điều kiện thích hợp để hành Tứ Niệm Xứ:

a) Trú xứ thích hợp (sappāya) cho việc thực hành là một nơi yên tĩnh, không thuộc về sở hữu của ai, nhờ vậy không dấy khởi phiền não do sự luyến ái.

b) Pháp (dhamma) thích hợp là pháp hành hợp với căn tánh của hành giả như đã nêu ở phần trên.

c) Bậc thầy thích hợp là bậc thầy mà lời dạy cần phải trực tiếp hướng đến sự đoạn tận khổ, bắt đầu với phần lý thuyết về Tứ Niệm Xứ, nhờ vậy hành giả sẽ tự biết có đúng là mình đang hành vipassanā hay không. Việc thực hành đúng sẽ dẫn đến việc thấy

thực tánh pháp (sabhāva) - tức đến Tuệ thứ nhất (Nāma-rūpa-paricchedañña - Danh-Sắc phân tích trí). Bậc thầy cần phải biết đặt những câu hỏi để tẩy trừ hoài nghi mà hành giả có thể có.

d) Thức ăn thích hợp là thức ăn không quá nhiều chất béo. Đối với những hành giả cá biệt cũng cần chuẩn bị những mức độ ăn kiêng cần thiết.

Đức Phật dạy rằng, có nơi hành thiền thích hợp, thức ăn đầy đủ, nhưng hành giả không tiến triển trong pháp hành (tức không thấy pháp) thì nên rời xa nơi ấy. Nếu trú xứ không được thích hợp và thức ăn không đầy đủ, nhưng hành giả tiến triển trong pháp hành thì nên ở lại nơi ấy. Dù có khó khăn bao nhiêu thì cũng nên ở những nơi thực sự làm cho việc hành thiền phát triển.

e) Thời tiết thích hợp là thời tiết không quá nóng hay quá lạnh.

1.4 Kết quả của sự thực hành Tứ Niệm Xứ

Theo Đức Phật, sự thực hành đúng Tứ Niệm Xứ sẽ đem lại các kết quả như hành giả không còn ảo tưởng về Danh-Sắc, dẫn đến xả ly và diệt trừ phiền não hay mọi tham ái, đạt đến chánh trí hay đạo quả, chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đưa đến Niết Bàn. Khi Bà-la-môn Potthapāda hỏi đức Thế Tôn, tại sao Ngài từ chối không trả lời thế gian này thường hay không thường, ... thay vào đó lại nói về Tứ Thánh Đế, Ngài nói:

"Này Potthapāda, Như Lai cho rằng, bởi vì nó đem lại lợi ích, liên quan đến pháp, là căn bản của đời phạm hạnh, dẫn đến yếm ly, ly tham, dẫn đến tịch diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết Bàn. Vì vậy, Ta nói đến Tứ Thánh Đế." (Dīgha Nikāya, Sīlakhandhavagga)

2. Tứ Chánh Cần (Sammāpadhāna)

Tứ Chánh Cần là bốn yếu tố được phối hợp với nhau để phát triển Giới - Định - Tuệ trong Bát Thánh Đạo. Chúng được phối hợp trong khi quán một đối tượng nào đó (danh hay sắc) trong Tứ Niệm Xứ, để ngăn ngừa các bất thiện tâm và phát triển các thiện tâm. Tứ Chánh Cần chính là nhiệt tâm trừ bỏ phiền não đang tồn tại và không để cho nó phát triển thêm nữa. Bốn yếu tố đó là:

Tinh tấn loại trừ các bất thiện tâm.

Tinh tấn ngăn ngừa các bất thiện tâm.

Tinh tấn phát triển các thiện tâm

Tinh tấn duy trì các thiện tâm ấy.

Hai pháp đầu muốn nói đến các phiền não trong tâm gọi là các triền cái (nivarana). Hai pháp sau muốn nói đến việc đạt đến các tuệ giác và duy trì các tuệ giác ấy. Cả bốn pháp này đều tùy thuộc vào sự duy trì sát-na hiện tại.

Thực ra đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ chỉ cần yếu tố thứ ba - tức tinh tấn phát triển các thiện tâm là đủ. Nếu có yếu tố này, hai yếu tố đầu sẽ tự động diệt, lúc đó dùng yếu tố thứ tư để duy trì sát-na hiện tại.

3. Tứ Như Ý Túc (Iddhipāda)

Dục (chanda) - ước muốn hay nguyện vọng để đoạn tận khổ.

Cần (viriya) - nhiệt tâm đoạn khổ.

Tâm (citta) - tâm có định để đoạn khổ.

Thẩm (vimamsā) - trí tuệ đoạn khổ.

4. Ngũ căn (Indriya)

Tín căn (saddhindriya). Ở trạng thái này tâm trở nên mạnh mẽ, không có sự buồn chán. Hành giả tin pháp hành Tứ Niệm Xứ là con đường chân chánh đưa đến đoạn tận khổ.

Tấn căn (viriyindriya): tinh tấn trong pháp hành, loại trừ sự dễ dãi.

Niệm căn (satindriya): chánh niệm vững chắc, không quên đối tượng.

Định căn (samādhindriya): ổn định đối tượng trong sát-na hiện tại.

Tuệ căn (paññindriya): diệt si mê, kiểm soát tâm, nhờ vậy mà biết toàn bộ oai nghi hiện tại.

5. Ngũ lực (Bala)

Ngũ lực có cùng phạm sự như ngũ căn nhưng mạnh hơn.

Tín lực (saddhābala): phát triển đức tin trong pháp hành, tin chắc rằng pháp hành mình đang theo là đúng.

Tấn lực (viriyabala): tâm với tấn lực sẽ mạnh hơn và có thể chiến thắng phiền não (như với "danh thấy", biết chắc rằng đó không phải là "ta thấy", ...). Tấn lực có thể ngăn ngừa phóng tâm và ngăn các triền cái.

Niệm lực (sātibala): tâm duy trì ở sát-na hiện tại.

Định lực (samādhībala): tâm thấy sắc ngồi rất rõ.

Tuệ lực (paññābala): trí tuệ trở nên bén nhạy, có thể chuyển đổi được tà kiến nghĩ rằng "ta đang ngồi" thành "sắc ngồi". Tuệ lực có thể tẩy trừ phiền não, bởi vì lúc này tuệ mạnh hơn phiền não.

Thông thường khi mới thực hành, vô minh và tham ái (taṇhā) rất mạnh. Song đến giai đoạn phát triển ngũ lực, vô minh và tham ái đã giảm đi. Sau Tuệ đầu tiên (Nāma-rūpapariccheda-ñāṇa, Danh-Sắc Phân Tích Trí), định và tuệ mới trở nên quân bình. Trước đó, định luôn luôn mạnh hơn tuệ.

6. Thất Giác Chi (Bojjhanga)

Thất giác chi là trí tuệ kiên định đưa tới sự khởi đầu của Bát Thánh Đạo, dẫn đến sự giác ngộ.

6.1. Niệm giác chi (Sāti sambojjhanga). Niệm trong thất giác chi trở nên rất mạnh, hành giả chắc chắn rằng mình sẽ đạt đến Tứ Thánh Đế, trở thành bậc Thánh nhân (Ariyapuggala). Muốn niệm được trọn vẹn, hành giả phải:

- Có chánh niệm - tỉnh giác trong Tứ Niệm Xứ;
- Không tiếp xúc với người không hành thiện;
- Luôn luôn sống trong sát-na hiện tại, tức là lúc nào cũng theo dõi các oai nghi và Danh-Sắc.

6.2. Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga): Thăm xét hay suy xét các pháp. Đây là trí tuệ nhận ra các pháp Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Trí tuệ này cần phải được hoàn thiện. Chẳng hạn:

- Pháp hành phải giữ quân bình. Nếu đức tin quá mạnh, tham ái có thể xen vào. Nếu tuệ quá mạnh, hoài nghi cũng sẽ lớn theo; Tinh tấn và định cũng phải được quân bình. Nếu quá nhiều tinh tấn, trạo cử (uddhacca) sẽ tăng trưởng. Nếu có quá nhiều định, nghị lực và tinh tấn sẽ giảm. Hành giả có thể trở nên tự mãn, bị mắc kẹt ở Tuệ thứ mười hai, cứ phải bắt đầu lại mãi.

- Chỉ nên tiếp xúc với những người đã thấy thực tánh pháp (sabhāva).

6.3. Tinh tấn giác chi (Viriya sambojjhanga): Tinh tấn trở nên mạnh hơn. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Phải tinh tấn nhiều hơn để duy trì pháp hành, bởi vì ở cấp độ này, hành giả có suy nghĩ rằng, thật không lợi ích gì nếu phải tái sanh nơi bốn đường ác đạo.

- Hành giả cũng cần tinh tấn hơn nữa bởi vì giờ đây hành giả chắc rằng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất để đoạn khổ.

6.4. Hỷ giác chi (Pīti sambojjhanga). Hỷ này nảy sanh từ tuệ minh sát và nó không phải là loại hạnh phúc thế gian được tạo ra bởi phiền não. Mười một pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn, hành giả niệm tưởng đến những ân đức của Phật, Pháp, Tăng, Giới và Niết Bàn.

6.5. An tịnh giác chi (Passaddhi sambojjhanga). Trí tuệ này có ba đặc tính của danh và sắc (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó. Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải luôn luôn có chánh niệm - tỉnh giác, nghĩa là duy trì trong sát-na hiện tại.

- Chỉ nên tiếp xúc với những người tâm đã an tịnh và hiểu được thực tánh pháp.

- Thọ dụng thức ăn chỉ để duy trì sức khỏe của thân, để hành minh sát và đoạn tận khổ.

6.6. Định giác chi (Samādhi sambojjhanga). Bảy pháp cần phải được kiện toàn. Một số trong những pháp ấy là:

- Tín và tuệ phải được quân bình.

- Tấn, tuệ và hỷ cần phải rất mạnh để đưa hành giả đến Bát Thánh Đạo.

- Chánh niệm - tỉnh giác phải được duy trì trong từng sát-na và ở mọi oai nghi.

6.7. Xả giác chi (Upekkhā sambojjhanga). Năm pháp phải được kiện toàn. Chẳng hạn:

- Hành giả phải nhận ra rằng Danh-Sắc là thực tánh pháp - "không phải đàn ông, không phải đàn bà", và Danh-Sắc ấy là kết quả của nghiệp (kamma) - không thể khác hơn.

- Chánh niệm - tỉnh giác trong từng sát-na và trong mọi oai nghi.

Ghi nhớ:

- Mỗi giác chi phải có Tam Tướng (vô thường, khổ, vô ngã) như đối tượng của nó.

- Mỗi giác chi phải xuất phát từ Tứ Niệm Xứ, sau đó nó sẽ phát triển mạnh hơn và trở thành Tuệ. Khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác (yogavacara) hành Tứ Niệm Xứ này đạt đến mức các giác chi trở nên hoàn hảo, lối vào Thánh đạo (Ariyamagga) sẽ tự động mở, dẫn đến sự giác ngộ.

7. Bát Thánh Đạo

Đây là tám yếu tố cuối cùng của 37 Pháp trợ giác ngộ (Bodhipakkhiyadhamma). Bát Thánh Đạo vừa là pháp thế gian (lokiya), vừa là pháp siêu thế (lokuttara). Khi các chi phần giác ngộ (thất giác chi) được thực hành viên mãn, nó tự động chuyển sang Lokuttara (Thánh đạo - Ariyamagga). Ở điểm này, Niết Bàn trở thành đối tượng.

Điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là Bát Thánh Đạo được chứng, không chỉ như một sự kiện tiếp nối. Chẳng hạn, sau khi Thất giác chi được viên mãn, tám Thánh đạo sẽ viên mãn, dẫn đến chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đạt đến Niết Bàn. Chính pháp hành Tứ Niệm Xứ chứng ngộ Tứ Thánh Đế này. Đó là lý do tại sao Tứ Niệm Xứ đi đầu trong 37 Pháp trợ giác ngộ. Tứ Niệm Xứ là nhân và khi Bát Thánh Đạo được thực hành viên mãn, nó vẫn là hiệp thế, nó chỉ trở thành siêu thế khi Tứ Thánh Đế được chứng ngộ. Trong Tương Ưng Kinh (Samyutta Nikāya), Đức Phật dạy:

“Giáo pháp của ta về Tứ Thánh Đế thực là sâu xa và khó chứng ngộ. Giáo lý ấy vượt thế gian (siêu thế) và rộng không tự ngã (suññatā). Trong tương lai, các vị tỳ kheo sẽ không còn nghe được giáo pháp này, bởi nó rất khó hiểu đối với họ. Bao lâu vàng thực - chân lý - còn hiện hữu, vàng giả sẽ biến mất. Nhưng khi vàng thật không còn, vàng giả sẽ xuất hiện. Đây là lý do tại sao Đạo Phật suy đồi.”

IV. TỨ THÁNH ĐẾ

Trong phần trước (III), chúng ta đã thấy rằng mục đích của 37 Pháp Trợ Giác Ngộ là chứng ngộ Tứ Thánh Đế (xem đồ hình 1). Tứ Thánh Đế bao gồm:

Khổ Đế (*Dukkhasacca*) - Năm Uẩn hay Danh-Sắc là khổ.

Tập Đế (*Samudayasacca*) - Nhân sanh khổ, là tham ái (*tanhā*)

Diệt Đế (*Nirodhasacca*) - Diệt khổ, là Niết Bàn.

Đạo Đế (*Maggasacca*) - Con đường diệt khổ, là Bát Thánh Đạo

1. Khổ Đế - *Dukkhasacca*

Khổ để được biểu thị bằng đặc tính bất an, không ổn định của cả thân và tâm. Thân bất an do thọ khổ và tâm bất an do luôn luôn hướng tìm những đối tượng khả lạc, thực ra, lạc ấy chỉ là để chữa khổ. Người đoạn tận khổ không còn phải đi tìm những đối tượng khả lạc, mà bản thân họ đã có sự an lạc và tri túc.

Trong cuộc sống, chúng ta (Danh-Sắc) luôn luôn khổ. Đây là sự thực và cái khổ này không thể chữa được. Chỉ có khổ thọ (*dukkha-vedanā*) và hành khổ (*sankhāra-dukkha*) mới có thể chữa được. Trong mọi oai nghi, Danh-Sắc luôn luôn có khổ.

Có hai loại khổ để căn bản, đó là, khổ với phiền não (*kilesa*), hay khổ tâm và khổ với quả (*vipāka*) hay khổ thân. Loại khổ thứ nhất (khổ tâm) có thể loại trừ được trong kiếp sống này, ngay ở đây và bây giờ, bằng cách thực hành *vipassanā* cho đến khi đắc A-la-hán quả. Loại khổ thứ hai (khổ quả), không thể diệt được trong kiếp sống này. Nếu một vị A-la-hán còn sống, vị ấy vẫn phải chịu khổ quả này. *Vipāka* là "quả" hay "kết quả", trong trường hợp này muốn đề cập đến cái khổ được xem là kết quả tự nhiên của việc tái sanh do có danh và sắc.

Danh và sắc tự thân chúng là quả của việc tái sanh, do vô minh (*avijjā*) và ái (*tanhā*) tạo ra. Nó chỉ có thể bị diệt trừ khi không còn tái sanh - tức là phải đắc Vô Dư Niết Bàn, và như vậy loại trừ được Năm Uẩn.

Có thể phân chia khổ theo các cách sau:

1.1 Bốn loại khổ:

a) *Thọ khổ* (*dukkhavedanā*), cái khổ thông thường ở thân (trong pháp hành, danh biết được khổ thọ này) và khổ tâm phát sanh do sự đau nhức nơi thân. Ngoại trừ các bậc A-la-hán, các Ngài chỉ cảm thấy khổ thân chứ không còn khổ tâm nữa.

b) *Hành khổ* (*dukkhasankhāra*), là sự tạo tác hay bất định của thân tâm. Trong pháp hành, khổ này được chuyển đổi bằng việc thay đổi oai nghi. Hành khổ khó thấy hơn thọ khổ.

c) *Khổ tướng* (*dukkhalkkhana*), là một trong ba đặc tánh của Danh-Sắc: vô thường, khổ, vô ngã. Khổ này được chứng nghiệm ở Tuệ thứ tư trong 16 Tuệ minh sát - Tuệ quán xét sự sanh diệt của danh pháp và sắc pháp (*Udayabbayañāṇa*).

d) *Khổ đế* (*dukkhasacca*), là sự thực về khổ, cho thấy rằng khổ là cố hữu, một chân lý bất di bất dịch. Loại khổ sanh cùng với phiền não có thể tẩy trừ bằng sự chứng đạt A-la-hán Đạo; nhưng đây là loại khổ quả và chỉ có thể đoạn trừ khi không còn tái sanh.

Thọ khổ, ví như bệnh nhân trong bệnh viện. Hành khổ, ví như người y tá cảm thấy khó chịu khi phải chăm sóc bệnh nhân. Hành giả sơ cơ trước tiên phải nhận rõ thọ khổ, bởi vì nó dễ thấy hơn các loại khổ khác. Kế tiếp, hành khổ sẽ theo sau, đây là loại khổ khó thấy hơn thọ khổ. Trong khi đó, khổ tướng phải có tuệ minh sát mới nhận biết được. Khi khổ đế được chứng ngộ bằng trí tuệ, lúc ấy hành giả chỉ thấy có khổ trong thế gian chứ không có lạc. Khi khổ đế được nhận biết thì cả Tứ Thánh Đế cũng được chứng ngộ vậy.

1.2 Mười một loại khổ mà Đức Phật đã khám phá:

Đó là: Sanh; Già; Chết; Sầu; Bi; Khổ; Ưu; Nỗi; Cầu bất đắc; Ái biệt ly; Oán tăng hội khổ. Ba loại đầu thuộc về khổ quả (*vipāka*), tám loại sau thuộc về khổ đi kèm với phiền não (*kilesa*). Tất cả các loại khổ đó đều do chấp thủ năm uẩn. Sự sanh của năm uẩn là khổ đế. Ở đây, khổ phát sanh do sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Chẳng hạn, khi mắt gặp đối tượng thì đó là sắc uẩn (*rūpakhandha*). Nhưng cái thấy (hay nghe v.v...) là thức uẩn (*viññānakhandha*). Thức uẩn gồm ba tâm sở là thọ uẩn, hành uẩn và tưởng uẩn. Như vậy, gộp chung lại, chúng tạo thành năm uẩn, và khi năm uẩn có mặt thì khổ đế có mặt. Đối với các căn khác cũng tương tự. Trong Đạo Phật, khi chúng ta nói "thế gian", nghĩa là chúng ta muốn nói đến thế gian của năm uẩn, hay thế gian của sở y xứ hay lục xứ (*āyatana*).

***"Ai thích thú trong sắc
Trong thấy, nghe hay tưởng
Trong hành hoặc trong thức
Họ thích thú trong khổ
Và ai thích trong khổ
Sẽ không thoát khổ đau."***

(*Samyutta Nikāya*, XXII, 29)

Đối nghịch của khổ là lạc (*sukha*), nhưng lạc thì vô thường và không thể tồn tại mãi nên nó cũng là khổ; và bởi lẽ nó nằm ngoài sự kiểm soát nên nó hoàn toàn vô ngã.

Để đoạn tận khổ, chúng ta phải nhận rõ khổ qua pháp hành. Thấy được khổ bằng trí tuệ sẽ đưa chúng ta ra khỏi vòng luân hồi. Bởi vì phiền não rất mạnh và dai dẳng nên nhất thiết phải dùng trí tuệ mới nhận chân được khổ và loại trừ nó.

Khi quán khổ, hành giả phải dùng Danh-Sắc trong sát-na hiện tại làm đối tượng, vì Danh-Sắc là khổ đế. Càng thấy khổ bằng trí tuệ, hành giả càng được nhiều lợi ích trong pháp hành. Lợi ích này chính là sự tẩy trừ tham ái. Ngược lại càng thấy lạc, khổ sẽ càng bị che lấp và pháp hành sẽ không đem lại lợi ích. Một số hành giả thay vì hành

thiền để thấy khổ, lại đắm chìm trong lạc (của định), và phát triển lòng tham đối với lạc ấy. Cái họ thích, thực sự là năm uẩn. Năm uẩn có thọ khổ (*dukkhavedanā*), thọ lạc (*sukhavedanā*), thọ xả (*upekkhāvedanā*). Vì vậy, họ thích thọ lạc, tức thích năm uẩn. Chúng nghiệm lạc này, hành giả có thể nghĩ đó là Niết Bàn. Tuy nhiên, chính thọ lạc này khiến họ không thể loại trừ được phiền não, không làm phát sanh sự nhàm chán đối với Danh-Sắc, như Niết Bàn thực sự làm. Niết Bàn nằm ngoài năm uẩn.

Trưởng lão ni *Vajirā*, một vị Thánh A-la-hán vào thời Đức Phật, sau khi chúng ngộ đã thốt lên bài kệ:

*"Chỉ có khổ được sanh
Khổ tồn tại, khổ diệt,
Ngoài khổ không gì sanh,
Ngoài khổ không gì diệt."*

2. Tập Đế - *Samudayasacca*

Tập đế - Thánh đế thứ hai - là nhân sanh của khổ, được xem là ái hay *tanhā*. Có ba loại ái:

a) **Dục ái** - *Kāmatanhā*, tức là sự tham muốn của năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) đối với năm dục trường dưỡng hay năm trần cảnh (*kāmaguṇa* - sắc, thanh, hương, vị, xúc khả ái). Nếu không có sự khả ái trong các dục trần thì sẽ không có dục ái. Chẳng hạn, nếu hành giả có lục căn thu thúc giới (*indriyasamvarasīla*) đối với các căn, hành giả sẽ không có dục ái vào lúc đó. Dục ái hoàn toàn bị tẩy trừ ở A-na-hàm đạo (*Anagamimagga*) - tức khi hành giả trở thành vị Thánh Bất Lai.

b) **Hữu ái** - *Bhavatanhā*. *Bhava* nghĩa đen là "trở thành", ở đây muốn nói đến sự hiện hữu, tái tục và luân lưu trong vòng luân hồi. Có ba mươi một cõi hữu, hay trạng thái trở thành, từ việc sanh trong các cõi khổ đến các cõi trời cao nhất. Chính *bhavatanhā* này khiến cho con người, dù bệnh hoạn, dù trọng thương hay tàn tật,... vẫn bám vào sự sống và rất sợ chết. Hữu ái được đoạn trừ ở A-la-hán đạo.

c) **Phi hữu ái** - *Vibhavatanhā*. Đây là quan niệm của những người chủ trương "sự đoạn diệt", thường gọi là "đoạn kiến" cho rằng chỉ có một kiếp sống duy nhất và chết là hết. Do quan niệm chỉ có một kiếp sống duy nhất như vậy, những người chủ trương đoạn kiến này muốn hưởng thụ lạc thú càng nhiều càng tốt khi còn sống. Sát-na Nhập Lưu Đạo sẽ diệt được phi hữu ái này.

Tất cả mọi người đều có dục ái, nhưng từ dục ái này, chúng ta hoặc có hữu ái, hoặc có phi hữu ái, nghĩa là nó tùy thuộc vào sự khát khao hiện hữu hoặc không hiện

hữu của mỗi cá nhân. Cả ba loại ái kể trên dẫn đến sự tái sinh trong một cuộc sống mới.

3. Diệt Đế - *Nirodhasacca*

Diệt đế là sự diệt khổ. Về mặt ý nghĩa thì Diệt đế và Niết Bàn là giống nhau. Niết Bàn là Pháp (*Dhamma*) dập tắt mọi phiền não, và như vậy cũng diệt tận khổ đau. Điều này được thực hiện bằng sự dập tắt nhân sanh khổ, tức Tập Đế hay ba Ái. Trong sát-na Niết Bàn, hoàn toàn không có khổ, bởi vì ở đó năm uẩn đã bị dập tắt. Sự kiện này xảy ra ngắn ngủi trong một sát-na tâm gọi là *Maggacitta* (tâm đạo). Khi hành giả nhận rõ khổ bằng trí tuệ, hành giả tuệ tri rằng Ái chính là nhân, đồng thời tuệ tri luôn cái cần phải diệt là Ái. Khi nhân diệt, thời quả diệt.

Khi Ái đã hoàn toàn tận diệt, Niết Bàn tối hậu được đạt đến. Nếu hành giả không nhận ra Ái là tai họa, hành giả không thể nào chứng Niết Bàn và diệt khổ. Niết Bàn là "sự dập tắt những ngọn lửa tham, sân, si; là vô vi pháp; là mục đích tối hậu, cứu cánh của Đạo Phật; là sự giải thoát, sự tận diệt của mọi khổ đau và phiền não".

Đặc tính của Niết Bàn là sự an lạc, tịch tịnh và thoát khỏi mọi phiền não (*kilesa*). Người thấy được Niết Bàn là lợi ích và đáng tầm cầu, cũng là người sẽ nhận ra cái khổ trong thế gian (năm uẩn). Nếu ai nghĩ thế gian là lạc, Niết Bàn hoàn toàn vô nghĩa đối với người ấy.

Không có tái sinh trong Niết Bàn, do đó không có sự chết ở đó. Niết Bàn không có Danh-Sắc hay năm uẩn; Danh-Sắc cũng không còn là đối tượng của sự minh sát. Niết Bàn không phải là một trú xứ, nhưng vẫn hiện hữu. Niết Bàn tựa như gió, bạn không thấy mà chỉ cảm nhận được nó nhờ tác dụng mát mẻ mà nó mang lại. Niết Bàn là đối tượng của một tâm đặc biệt gọi là Tâm Đạo. Phàm phu còn đắm trong phiền não, do đó Niết Bàn không thể khởi lên nơi người ấy - trừ phi họ áp dụng pháp hành *Vipassanā* có kết quả. Do vậy khi hành *Vipassanā*, tâm của hành giả trở nên thanh tịnh, tâm đó được gọi là *maggacitta*, có Niết Bàn làm đối tượng. Niết Bàn không phải là tâm, mà là đối tượng của tâm đạo (*maggacitta*) trên.

Người chứng được Niết Bàn sẽ tự mình biết - không cần một vị đạo sư nói cho họ biết. Không ai có thể đạt đến Niết Bàn mà không thực hành *vipassanā* cho đến khi tuệ *vipassanā* trở thành tâm đạo (*maggacitta*) cả.

Niết Bàn là sự chấm dứt khổ, bạn không thể chứng ngộ Niết Bàn nếu không đi theo Con Đường Bát Chánh. Có hai loại Niết Bàn:

- Hữu Dư Y Niết Bàn - *Saupadisesanibbāna* - Niết Bàn được chứng đắc với ngũ uẩn còn tồn tại.

- Vô Dư Y Niết Bàn - *Anupadisesanibbāna* - sự chứng đắc Niết Bàn không còn dư tàn của phiền não và ngũ uẩn. Đây là sự chấm dứt cả thân lẫn tâm của bậc không còn phiền não, thường được gọi là Bát Niết Bàn - *parinibbāna*.

4. Đạo Đế - *Maggasacca*

Đạo Đế là Bát Thánh Đạo đưa đến sự diệt khổ. "*Magga*" là con đường, và con đường ấy dẫn đến Niết Bàn là pháp diệt khổ. Chỉ một con đường duy nhất đi theo Bát Thánh Đạo là thực hành Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*), pháp đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Bồ Đề, dẫn đến sự tịnh hóa hay diệt trừ phiền não. Bát Thánh Đạo bao gồm Giới, Định, Tuệ - là con đường duy nhất để đoạn tận khổ đau.

Chánh Kiến (Sammā-ditṭhi). Thấu triệt Tứ Đế là thấu triệt thực tánh của vạn pháp, hay thấy vạn pháp đúng như bản chất của chúng. Nếu đó là pháp hiệp thế, Danh-Sắc là đối tượng; nếu là siêu thế, Niết Bàn là đối tượng.

Chánh Tư Duy (Sammā-sankappa) gồm ba loại: tư duy xuất ly (*nekkhama*), tư duy vô sân (*abyāpāda*), tư duy vô hại (*ahimsa*). Chánh tư duy giúp cho tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác vận hành chuẩn xác trong Tứ Niệm Xứ.

Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thuộc yếu tố **TUỆ** (*paññā*) trong Bát Thánh Đạo.

Chánh Ngữ (Sammā-vācā) là không nói dối, không nói lời thô ác, không nói lời vô ích hay những lời đem lại sự tai hại cho người khác. Căn bản của các khẩu nghiệp là tham, sân, si. Nếu có chánh tư duy, chúng sẽ không xảy ra.

Chánh Nghiệp (Sammā-kammanta), hành động chân chánh, như giữ giới,... Chánh tư duy sẽ bảo đảm cho hành động chân chánh này.

Chánh Mạng (Sammā-ājīva), nghề nghiệp chân chánh, tức không làm những nghề tai hại như mua bán vũ khí,... Ngay cả việc ăn để chữa khổ cũng là một hình thức của chánh mạng.

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng thuộc yếu tố **GIỚI** trong Bát Thánh Đạo.

Chánh Tinh Tấn (Sammā-vāyāma), là Tứ Chánh Cần loại trừ các phiền não. Tứ chánh cần giúp cho Định và Tuệ nảy sinh.

Chánh Niệm (Sammā-sati). Chánh niệm ở đây đề cập đến niệm trong Tứ Niệm Xứ. Chánh niệm tùy thuộc vào chánh tinh tấn để phát triển.

Chánh Định (Sammā-samā dhi), là sự nhất tâm hay định tâm trong sát-na hiện tại đối với Tứ Niệm Xứ. Muốn được hoàn thiện, chánh định cần phải có sự trợ giúp của chánh tinh tấn và chánh niệm. Chánh định đúng nghĩa phải phát xuất từ bốn nền tảng chánh niệm - tức Tứ Niệm Xứ.

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thuộc về yếu tố **ĐỊNH** trong Bát Thánh Đạo.

"Đạo" ở đây chúng ta muốn nói với ý nghĩa gì?

Đạo là con đường, và chỉ một con đường duy nhất - con đường dẫn đến sự giác ngộ. Song "con đường" ấy gồm có tám yếu tố. Như vậy, Bát Thánh Đạo cũng như một viên thuốc có tám thành phần, chỉ cần uống một là đủ.

Bát Thánh Đạo được Đức Phật khám phá, và trước thời của Ngài không có Bát Thánh Đạo.

Bát Thánh Đạo là Pháp Trung Đạo - *Majjhimāpatipadā*. Trung Đạo này hủy diệt si (*moha*). Khi si đã bị hủy diệt hoàn toàn, Tứ Thánh Đế được chứng ngộ.

Thực ra, Bát Thánh Đạo là tám tâm sở (*cetasika*). Nó không có một tự ngã hay linh hồn nào cả. Nó là thực tánh pháp - *sabhāva*. Như vậy không có người liễu tri Khổ, không có người diệt Tập, không có người chứng Diệt, và không có người tu Đạo.

Chú thích:

- Bát thánh đạo là 8 tâm sở: Chánh kiến - sở hữu trí tuệ; Chánh tư duy - sở hữu tâm; Chánh ngữ - sở hữu chánh ngữ; Chánh nghiệp - sở hữu chánh nghiệp; Chánh mạng - sở hữu chánh mạng; Chánh tinh tấn - sở hữu cần; Chánh niệm - sở hữu niệm; Chánh định - sở hữu định.

- Chỉ có Khổ hiện hữu, không có người thọ khổ; có Nghiệp, nhưng không có người tác nghiệp; có Niết-bàn, nhưng không có người nhập Niết-bàn; có Đạo, nhưng không thấy người tu đạo. (Visuddhimagga, XVI)

Trí Tuệ chứng ngộ Tứ Thánh Đế:

- Trí chứng Khổ cũng diệt điên đảo tướng (*vipallāsa*) - nghĩa là diệt tướng chấp thân và tâm là thường hằng v.v...

- Trí chứng Tập (nhân sanh khổ) làm thay đổi tà kiến cho rằng con người là do một đấng Thượng Đế tạo ra, thay vì quả của nhiều nhân.

- Trí chứng Diệt điều chỉnh lại tà kiến chấp lầm Niết Bàn, tức là loại an lạc do định sanh mà tướng là Niết Bàn.

- Trí chứng Đạo tẩy trừ mọi chấp thủ vào các pháp hành tà vạy và cho thấy đạo lộ chân chánh dẫn đến đoạn tận khổ đau.

Do ái (nhân) bị đoạn trừ, "thế gian" của năm uẩn được đoạn trừ, và như vậy khổ cũng dứt theo. Trí tuệ chứng ngộ Tứ Thánh Đế này chỉ được thấy trong Đạo Phật.

Như Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhi Magga*) nói: *Khổ Đế tựa như gánh nặng; Tập Đế như người mang gánh nặng; Diệt Đế là đặt gánh nặng xuống; Đạo Đế là cách để đặt gánh nặng xuống.* (*Samyutta Nikāya, III, 26*)

V. THIỀN MINH SÁT

Vipassanā (thực sự là kết quả - tuệ giác - của việc hành Tứ Niệm Xứ, tức là Tuệ thứ mười sáu. Tuy nhiên ngày nay người ta đã dùng nó với nghĩa Thiền Minh Sát), là pháp hành duy nhất có thể dẫn hành giả đến chỗ đoạn tận khổ đau. Đây là cứu cánh tối thượng của Đạo Phật, do đó hành giả cần phải hiểu *Vipassanā* là gì.

Vipassanā là loại tuệ (*paññā*) biết rõ Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Các tuệ khác không phải là tuệ *vipassanā* (minh sát). Chỉ có tuệ nào biết rõ Danh-Sắc là vô thường, khổ, vô ngã mới được gọi là *vipassanā*. Thanh Tịnh Đạo nói đây là trí tuệ thù thắng.

Đối tượng của *vipassanā* là Danh-Sắc trong sát-na hiện tại. Nếu bạn biết cái gì ngoài Danh-Sắc của mình, bạn không thể thấy được thực tánh pháp (*sabhāva*).

Phận sự của *vipassanā* là tiêu diệt phiền não bất cứ nơi nào chúng nảy sanh. Do đó, chúng ta thực hành để quán sát sát-na hiện tại nơi sáu căn môn, bởi vì phiền não khởi sanh ở những nơi ấy.

Lợi ích của *vipassanā* là diệt điên đảo tướng (*vipallāsa*) nghĩ rằng sắc là đẹp (tịnh), Danh-Sắc là thường, Danh-Sắc là lạc, Danh-Sắc là tự ngã. Khi tuệ *vipassanā* phát triển mạnh, nó sẽ dẫn đến sự đoạn tận khổ (*nirodha*) và đó cũng là Niết Bàn.

Pháp hành *vipassanā* sử dụng Tứ Niệm Xứ như đã được mô tả trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatṭhānasutta*). Các pháp cần biết là:

- a) Sáu *Vipassanā Bhūmi* (tri kiến căn bản)
- b) Mười sáu tuệ minh sát.
- c) Thất tịnh.

Vipassanā Bhūmi (tri kiến minh sát căn bản) là những đối tượng mà hành giả cần phải quán sát khi hành *vipassanā* nhằm giúp cho tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) khởi sanh. Có sáu *Bhūmi* là Năm Uẩn (*khandha*); 12 Xứ (*Ayatana*); 18 Giới (*Dhatu*); 22 Quyền (*Indriya*); Tứ Thánh Đế và Thập Nhị Nhân Duyên.

Tất cả sáu *bhūmi* này rút gọn lại chỉ là Danh và Sắc, bởi vì khi đến giai đoạn thực hành *vipassanā* hành giả chỉ có quán Danh-Sắc mà thôi. Danh-Sắc là những đối tượng được thấy bởi tuệ minh sát. Tuệ tri Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã chính là nhiệm vụ của tuệ minh sát - chính nó sẽ hủy diệt phiền não.

Vipassanā Bhūmi là pháp học hay lý thuyết, nghĩa là hành giả phải biết nó như một tri kiến căn bản cho việc hành minh sát. *Vipassanā Bhūmi* là các thực tánh pháp rất thâm sâu, uyên áo, cho nên hành giả cần phải nghiên cứu kỹ lưỡng, hiểu thật thấu đáo, để khi đến giai đoạn thực hành mới biết cách để quán sát chúng (Danh-Sắc). Chẳng hạn, hành giả phải biết về 12 Xứ (*ayatana*) hoặc bốn oai nghi. Nếu không thông hiểu lý thuyết (*pariyatti*) và không biết cách để quán sát Danh-Sắc, hành giả không thể hành *vipassanā* đúng cách, do đó sẽ không đem lại kết quả. Pháp học trợ duyên cho pháp hành (*patipatti*) và đưa đến kết quả, bởi vì pháp học, pháp hành và pháp thành (*pativedha*) tùy thuộc lẫn nhau, không thể tách rời.

Vipassanā phải nhận thức được Quy Luật Tự Nhiên hay còn gọi là Tam Tướng của mọi hiện hữu - vô thường, khổ, vô ngã. Nếu một người không biết Quy Luật Tự Nhiên - đó là do vô minh (*avijja*), vì vậy mà xoay vần mãi trong vòng luân hồi, không thể đoạn tận khổ. Trong Kinh định nghĩa vô minh như không hiểu biết Tứ Thánh Đế. Vậy không biết Quy Luật Tự Nhiên thì không thể chứng ngộ Tứ Thánh Đế và đó chính là sự vô minh.

Ba loại Tuệ trong pháp hành

- *Suta paññā* (Văn Tuệ), là sự hiểu biết do học hỏi giáo pháp (*pariyatti*), hoặc do nghe giải thích về pháp (*dhamma*) trước khi thực hành.

- *Cintā paññā* (Tư Tuệ), là sự hiểu biết do thẩm nghiệm, như hiện nay chúng ta đang thực hành.

- *Vipassanā paññā* (Minh Sát Tuệ), là sự hiểu biết bằng tuệ minh sát rằng chỉ có Danh và Sắc và Danh-Sắc này là vô thường, khổ, vô ngã.

Lý thuyết đúng sẽ dẫn đến thực hành đúng, và thực hành đúng sẽ dẫn đến tuệ giác hay minh sát tuệ.

(Chú thích:

Theo đúng thuật ngữ, *suta paññā* là tuệ giác ngộ do nghe pháp mà đắc. *Cintā paññā* là tuệ tự giác ngộ không do một vị thầy nào cả. Chỉ có Đức Phật mới có *Cintā paññā*. Tuy nhiên, trong pháp hành này, chúng ta dùng *Suta paññā* với nghĩa hiểu lý thuyết và *Cintā paññā* với nghĩa áp dụng lý thuyết vào thực hành.)

Vipassanā bhāvanā (Minh sát tu tập) khác với *Samatha bhāvanā* (Tịnh chỉ tu tập). Nếu không hiểu điều này, hành giả có thể lẫn lộn, và như vậy tuệ minh sát không thể nảy sanh, không thể đoạn tận khổ. *Samatha bhāvanā* là thiện pháp (*kusala*), song nó chỉ dẫn đến sự vắng lặng nội tâm, vẫn phải chịu luân hồi. (Xem sự khác biệt giữa Thiền Định và Thiền Tuệ, phần IX.)

***Samādhi* (Định)**

Samādhi là sự tập trung hay định tâm. *Samādhi* rất hữu ích trong thiền minh sát, nhưng chỉ ở mức định từng thời hay sát-na định là đủ. Có ba loại định: Sát-na định (*khanikasamādhi*); Cận hành định (*upacārasamādhi*); An chỉ định (*appanāsamādhi*).

Lý do chúng ta phải dùng sát-na định để hành minh sát là vì sát-na định lúc nào cũng vẫn được duy trì trên sáu căn. Chẳng hạn, khi các đối tượng thay đổi từ sắc ngòai đến danh nghe (từ ý căn đến nhĩ căn), sát-na định này có thể theo sát sự thay đổi ấy. Sát-na định là lợi khí căn bản để giúp cho tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) vận hành. Chính sự thay đổi này cho phép hành giả thấy được sự sanh và diệt của tâm. Khi tính chất vô thường của tâm được nhận ra, nó cho thấy tâm nằm ngoài sự kiểm soát (của hành giả), và như vậy là khổ và vô ngã. Cận hành định chỉ là sự nhất tâm, nó không thể được dùng để thấy sự sanh và diệt của tâm. Tính chất vô thường của tâm phải được nhận ra bằng trí tuệ chứ không phải bằng định.

**VI. SÁT-NA HIỆN TẠI VÀ THỰC TÍNH PHÁP
(ĀRAMMANAPACCUPPANNA & SABHĀVA DHAMMA)**

1. Sát-na hiện tại (*ārammaṇapaccuppannā*)

Sát-na hiện tại có thể được định nghĩa như là một thời điểm nảy sanh của danh và sắc, được nhận biết bằng ba Danh là tinh tấn (*ātapi*), chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña*) - gọi tắt là *yogavacara* - độc lập với ước muốn của con người.

(Chú thích:

Ārammanapaccuppannā hay *paccuppannārammana* đúng nghĩa là hiện tại sở duyên hay cảnh hiện tại; ở đây dùng từ này để chỉ cho sát na hiện tại của Danh - Sắc (present moment), một thoáng ngắn ngủi mà chỉ có chánh niệm - tỉnh giác thực sự mới ghi nhận kịp - ND.)

Muốn nhận thức rõ sát-na hiện tại chúng ta phải biết, đối tượng của ba Danh (làm nhiệm vụ quán sát) phải là thực tại tuyệt đối (*paramattha*), tức là Danh và Sắc; đối tượng ấy phải nằm trong Tứ Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, pháp); khi thực hành, cũng không nên lẫn lộn các đối tượng. Chẳng hạn, khi đang quán sắc ngò, nếu có sự đau nhức, đừng quán danh biết điều đó. Chỉ cần biết sắc ngò khổ là đủ, tức là chỉ nên quán "thân trong thân"; Danh và Sắc cần được thấy trong sát-na hiện tại, nghĩa là phải được thấy ở một thời điểm độc lập với ý muốn chủ quan của chúng ta. Chúng ta không thể tạo ra Danh-Sắc, chẳng hạn cố tình đi thật chậm với mục đích làm cho tuệ phát sanh, hoặc cố tình co tay, duỗi chân thật chậm để thấy các *kalapa* (tổng hợp) đang sanh và diệt. Đó không phải là sát-na hiện tại. Một ví dụ cho thấy sát-na hiện tại thực sự là sự tỉnh thức (*sati-sampajañña*) đang quán sát sắc ngò, nhưng hơi có một chút phiền não - có thể là một mong ước muốn thấy sắc ngò. Bất ngờ một tiếng sấm nổ, sự tỉnh thức buông sắc ngò và nghe tiếng sấm. Danh nghe ấy phát sanh một cách tự động. Đây là sát-na hiện tại thực sự (*vipassanā*), bởi vì không có phiền não ở sát-na đó.

Có hai loại sát-na hiện tại, đó là, sát-na hiện tại của tuệ thẩm nghiệm (thẩm tra, thẩm sát) (*cintā ārammanapaccuppañña*) và sát-na hiện tại của tuệ minh sát (*vipassanā-pañña ārammanapaccuppañña*). Tuệ thẩm nghiệm sát-na hiện tại là sự nhận biết trong khi hành thiền bình thường, nó đi trước và dẫn đến tuệ minh sát, theo cách hai thanh củi khô sát vào nhau sanh ra lửa.

Nếu pháp hành được thực hiện một cách chuẩn xác với sát-na hiện tại, nó sẽ hủy diệt tham (*abhiijha*) và sân (*domanassa*) trong năm uẩn. Lúc đó, tuệ minh sát sẽ phát sanh.

Sát-na hiện tại minh sát rất khó nắm bắt, cũng giống như bắt một con cá trong hồ bằng hai tay không. Hành giả nhận ra "sắc ngò" chứ không phải "ta ngò". Cũng không phải "ta" biết sắc ngò, mà đó là Ba Danh (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) biết.

Thực ra, sắc ngòai đó cũng không có, chỉ có thực tánh pháp (*sabhāva*) mà thôi. Ngay cả Danh biết (đối tượng) sắc ngòai cũng là thực tánh pháp.

Sát-na hiện tại minh sát sở dĩ khó nắm bắt là vì sự hiện diện của phiền não. Nắm bắt sát-na hiện tại minh sát cũng giống như cố gắng đọc khi chưa học các mẫu tự. Chừng nào ta chưa biết các mẫu tự, ta không thể nhận ra các chữ. Ngay cả khi thay đổi oai nghi cũng cần phải duy trì sát-na hiện tại, nếu không, phiền não sẽ xen vào. Khi sát-na hiện tại được duy trì một cách liên tục, phiền não sẽ bị ngăn chặn và sát-na hiện tại minh sát sẽ phát sanh để diệt si mê (*moha*).

Làm thế nào để hành giả biết được họ đang trong sát-na hiện tại?

Hành giả phải có chánh niệm - tỉnh giác liên tục. Nếu có chánh niệm - tỉnh giác, thì đó là sát-na hiện tại. Hoặ ngược lại, có sát-na hiện tại là có chánh niệm - tỉnh giác. Hành giả phải thường xuyên ở trong sát-na hiện tại. Nếu được như vậy, chân lý (sự thực) sẽ xuất hiện; sự thực đó là khổ (*dukkha*) - Danh-Sắc là khổ. Chánh niệm - tỉnh giác vận hành cùng nhau trong sát-na hiện tại của Danh-Sắc và hủy diệt tham sân trong "thế gian" của năm uẩn.

Pháp hành này đưa hành giả đến thực tánh pháp, làm thay đổi tà kiến nghĩ rằng Danh-Sắc là "Ta".

2. Thực Tánh Pháp (*Sabhāva Dhamma*)

Sabhāva Dhamma là thực tánh của vạn pháp trong thế gian. Nó là thực tại, song không phải là đàn ông hay đàn bà, vật thể hay linh hồn, v.v... Chẳng hạn, sắc ngòai là thực tánh của oai nghi ngòai. Thực sự, khi đã chứng được thực tánh pháp thì ngay cả sắc ngòai cũng không có, chỉ có *sabhāva* mà thôi.

Vũ trụ không rỗng không thực tại, như một số giáo phái chủ trương, mà nó chỉ rỗng không tự ngã hay linh hồn. Thực tánh pháp gồm có Danh và Sắc, với Danh được chia làm ba phần, như biểu đồ dưới đây:

Bốn yếu tố của thực tại tuyệt đối là Sắc (*rūpa*), Tâm (*citta*), Tâm sở (*cetasika*), Niết Bàn (*Nibbāna*). Cả bốn yếu tố này đều là Pháp hiện tại (*paccuppanna*), cũng là thực tánh pháp, nhưng chúng ta không phải lúc nào cũng thấy được nó.

Ba yếu tố đầu là Danh và Sắc - Danh gồm Tâm và Tâm sở - là pháp hiệp thế. Sắc trong pháp hành chỉ là đối tượng, nó "vô tri". Danh vừa là chủ thể, vừa là đối tượng,

như danh thấy, danh nghe v.v... Đây là những pháp thế gian (*lokiya*), còn nằm trong vòng luân hồi.

Niết Bàn là pháp siêu thế (*lokuttara*), là đối tượng của sát-na tâm đạo (*maggacitta*) và tâm quả (*phalacitta*). Chính tâm đạo diệt phiền não. Trong lãnh vực hiệp thế, chánh niệm - tỉnh giác (*sati - sampajjañña*) là tuệ *vipassanā*. Trong siêu thế, chánh niệm - tỉnh giác trở thành tâm đạo. Thực ra tâm đạo ở đây muốn nói đến sự hoàn tất con đường - Đạo Trí (*Magga-ñāṇa*), Tuệ thứ mười bốn trong mười sáu Tuệ minh sát. Niết Bàn là pháp siêu thế (*lokuttara-dhamma*), nằm ngoài năm uẩn.

Có hai loại hiện tại (*paccuppañña*), đó là, pháp hiện tại (*paccuppaññadhamma*) và sát-na hiện tại (*paccuppaññārammana*).

Ở pháp hiện tại, Danh-Sắc sanh diệt rất nhanh. Chúng ta không thấy được hiện tượng này vì bị phiền não che án. Chỉ có sắc ngò, sắc đứng, danh thấy, danh nghe,... chứ không phải "chúng ta ngò", "chúng ta nghe",... Đây là pháp hiện tại, nó hiện hữu cho dù chúng ta có thấy hay không, ở mọi nơi, mọi lúc nó đều hiện hữu như vậy.

Ở sát-na hiện tại, Danh-Sắc được thấy ở một thời điểm độc lập với ý muốn của chúng ta. Khi thực hành, chúng ta dùng pháp hiện tại và nó sẽ phát triển thành sát-na hiện tại. Muốn có sát-na hiện tại, chánh niệm - tỉnh giác phải trực nhận Danh-Sắc trong sát-na hiện tại, tức là ba đối tượng (sắc, tâm, tâm sở) được thấy mà không có phiền não. Danh-Sắc là những đối tượng minh sát cho đến khi phát sanh Tuệ thứ mười hai (Thuận thứ tuệ, *anuloma-ñāṇa*). Lúc này, Niết Bàn trở thành đối tượng của tâm đạo và tâm quả, hành giả đạt đến trạng thái siêu thế.

Danh-Sắc được quán sát ở sát-na hiện tại có thể là thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) hay vô ký (*abyakata*), nhưng nhất thiết phải là một trong bốn nền tảng chánh niệm (tức thân, thọ, tâm, pháp).

Vipassanā chỉ được thực hành khi phiền não có mặt (bậc A-la-hán không còn phiền não, không cần hành *vipassanā*). Nó cũng phải được áp dụng vào nơi nào phiền não có mặt. Chẳng hạn, khi nghe một âm thanh, phiền não (vô minh) khiến chúng ta nghĩ rằng "chúng ta nghe", lúc đó, *vipassanā* nhắc chúng ta rằng đó là "danh nghe" và tẩy trừ phiền não.

-ooOoo-

Vấn: - Ba danh quán sát-na hiện tại (*cintāpaccuppannarom*) và ba danh nắm bắt sát-na hiện tại (*vipassanāpaññāpaccuppannarom*) có giống nhau không?

Đáp: - "Sát-na hiện tại" thì giống nhau, nhưng ba danh quán và ba danh nắm bắt nó thì khác nhau. Hành giả phải thực hành để nắm bắt sát-na hiện tại, tựa như cách người ta phải học các mẫu tự A, B, C,... để đọc được chữ vậy. Tuệ thẩm nghiệm (*cintā paññā*) cũng giống như học A, B, C,... và tuệ minh sát, nối tiếp theo sau, giống như việc đọc chữ.

Vấn: - Làm thế nào hành giả có thể nâng cao cơ hội nắm bắt sát-na hiện tại của mình?

Đáp: - Nếu hành giả có sự tỉnh thức (chánh niệm - tỉnh giác), hành giả sẽ không để tâm nhiều đến những gì đang diễn ra quanh mình, ngoài đối tượng mình đang quán sát, như sắc ngò. Sát-na hiện tại của sắc ngò sẽ làm mờ nhạt hay suy yếu các âm thanh khác. Vì thế, để gia tăng cơ hội nắm bắt sát-na hiện tại, hành giả cần phải có sự tỉnh thức cao độ.

Vấn: - Có nên chọn một oai nghi quy định nào đó để thấy sắc của oai nghi đó không?

Đáp: - Hành giả không nên ngò để thấy sắc ngò, hoặc đi để thấy sắc đi. Tất cả các oai nghi cần phải sử dụng để chữa khổ từ oai nghi cũ. Chỉ khi ấy, sắc ngò hoặc sắc đi mới có thể được thấy một cách tự nhiên, khi nó phát sanh.

Vấn: - Khi hành giả chánh niệm trong sát-na hiện tại, tự nhiên vị ấy có Giới, Định, Tuệ. Tại sao?

Đáp: - Khi hành giả nhận thức sắc ngò bằng tuệ minh sát, các phiền não thô (loại được chế ngự bằng giới) bị đè nén. Điều này chứng tỏ Giới có mặt. Các triền cái (*nivarana*) nhất thời được tẩy trừ. Điều này chứng tỏ Định có mặt. Cuối cùng, loại phiền não vi tế (lậu hoặc), tức tà kiến, cũng nhất thời được đoạn trừ. Điều này chứng tỏ Tuệ có mặt, bởi vì tuệ *vipassanā* đưa đến chánh kiến (*sammā dīṭṭhi*) rằng không có "Ta" ngò.

VII. TỊNH TẤN - CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC - TÁC Ý CHÂN CHÁNH - QUÁN SÁT PHÁP HÀNH

(*Ā TĀPI - SATI - SAMPAJAÑÑĀ - YONISOMANASIKĀRA - SIKKHĀ TI*)

ĐỊNH NGHĨA

- **Tịnh tấn** (*ā tūpī*) nghĩa là sự nhiệt tâm trong pháp hành.

- **Niệm** (*sati*) là sự chú tâm nơi đối tượng trong pháp hành (không nên nhầm lẫn với sự "chú ý", chỉ là "tưởng" - *sañña* - trong đời sống hàng ngày). Tất cả niệm đều là thiện (*kusala*) và có hai loại:

Trong đời sống bình nhật hay trong lãnh vực hiệp thế, niệm luôn có mặt khi thực hiện các thiện nghiệp với ý thức, ví dụ, khi cúng dường vật thực cho các vị tỳ kheo...

Trong pháp hành Tứ Niệm Xứ, đối tượng được nhận thức là Danh-Sắc trong sát-na hiện tại, niệm được dùng với nghĩa là "chánh niệm".

- **Tĩnh giác** (*sampajañña*) là sự nhận biết đối tượng trong pháp hành. Nó luôn được dùng chung với chánh niệm. Chẳng hạn, chú tâm đến oai nghi ngồi là niệm, biết oai nghi đó là sắc ngồi là nhiệm vụ của tĩnh giác. Khi chánh niệm - tĩnh giác hợp chung với nhau, nó được gọi là sự "tĩnh thức" (tiếng Thái gọi là *rusuthua*). Chánh niệm - tĩnh giác được kinh điển mô tả như là những "pháp hỗ trợ chính" để đạt đến chánh kiến và chứng ngộ Thánh Đạo. Ba pháp tinh tấn, chánh niệm, tĩnh giác ở trên được gọi là Ba Danh (*Yogavacara*).

Có bốn pháp hỗ trợ chánh niệm - tĩnh giác:

1) Sống trong trú xứ hay môi trường thích hợp (như sanh trong một trú xứ có Giáo Pháp của Đức Phật).

2) Thân cận bậc thiện nhân - những người thông hiểu pháp hành vipassanā để chấm dứt khổ.

3) Tự xác định chánh đạo (có ước muốn mạnh mẽ, và không thoái chuyển trong việc đoạn tận khổ).

4) Đã từng tạo phước thiện (trong các kiếp quá khứ - *pubbekatapuññatā*).

- **Tác ý chân chánh** (*yonisomanasikāra* hay *yoniso*) là sự hướng tâm hay chú ý một cách đúng đắn đến đối tượng, tức hướng tâm với một sự hiểu biết chân chánh. Nó cũng muốn nói đến sự hiểu biết thực tánh của các pháp.

- **Quán sát pháp hành** (*sikkhāti* - đúng nghĩa là học tập hay luyện tập - "*to learn, to train oneself*"). Tuy nhiên khi được dùng ở đây, nó có nghĩa là sự giữ pháp hành hay quán sát pháp hành) là sự "nhắc nhở" trong pháp hành. Nó "nhắc" chúng ta trở lại với pháp hành khi đánh mất sát-na hiện tại.

LUẬN

Tinh tấn (*āpatī*) là sự kiên trì thiêu hủy phiền não (tham và sân) nhằm trợ giúp cho chánh niệm - tỉnh giác gắn bó với sát-na hiện tại.

Chánh niệm (*satī*) là sự chú tâm đến đối tượng, ví dụ như chú tâm đến oai nghi ngồi. Nhờ vậy, tỉnh giác (*sampajañña*) mới có thể biết đó là sắc ngồi.

Thực ra, chính tinh tấn, chánh niệm và tỉnh giác làm nhiệm vụ quán sát sắc (*rūpa*) trong sát-na hiện tại. Chúng ta cần hiểu rõ điều này, bởi vì nhiều hành giả nghĩ rằng "họ" đang hành thiền, nhưng thực sự chỉ có Ba Danh (*nāma* - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác hay *yogavacara*) đang hành mà thôi.

Chánh niệm và tỉnh giác hủy diệt tham và sân, sau đó, Tuệ minh sát nảy sinh và hủy diệt si mê.

Tác ý chân chánh, chánh niệm, tỉnh giác là trí tuệ hành (*cintā paññā*). Khi chánh niệm - tỉnh giác hoạt động hoàn hảo, chúng trở thành Tuệ minh sát, song tác ý chân chánh vẫn là trí tuệ hành.

Khi trí tuệ minh sát phát triển, chúng ta sẽ thấy rằng ngay cả chánh niệm và tỉnh giác cũng không phải là "chúng ta". Chánh niệm - tỉnh giác là những tâm sở và chúng phải chịu vô thường - khổ - vô ngã.

Tác ý chân chánh là pháp cần yếu để giúp cho tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác vận hành đúng hướng và ngăn không cho tham, sân sanh khởi. Ví dụ, khi tác ý chân chánh và ba danh biết đối tượng chỉ là sắc ngồi thì dù có cảm giác đau nhức, hành giả sẽ không khởi tâm sân đối với cái đau ấy, bởi lẽ đó là sắc ngồi khổ chứ không phải "ta". Khi sắc ngồi chuyển sang một oai nghi khác, tác ý chân chánh cho ta biết sự thay đổi ấy là cần thiết để chữa khổ. Điều này ngăn được tâm tham khởi lên đối với oai nghi mới.

Tác ý chân chánh là trí tuệ thực hành, nó đi trước chánh niệm - tỉnh giác. Ta có thể hình dung *yoniso* như đưa một người ra cánh đồng. Ở đó, họ cầm nắm lúa (chánh niệm) và đưa lưỡi hái ra cắt (tỉnh giác). Trong việc quán sắc ngồi cũng vậy, *yoniso* đưa ba danh đến và ba danh biết đây là sắc đang ngồi. *Yoniso* tác hành như một sự giới thiệu. *Yoniso* biết bằng trí tuệ thực hành, trước tiên đối tượng là sắc đang ngồi, rồi sau đó ba danh mới biết điều này.

Chúng ta cần sử dụng *yoniso* một cách liên tục và thường xuyên, nếu không, chánh niệm - tỉnh giác không thể làm nhiệm vụ một cách chuẩn xác được. Khi bạn biết oai nghi ngồi là sắc ngồi bằng tuệ thực hành trước, đó chính là *yoniso*. *Yoniso* giúp cho chánh niệm - tỉnh giác hoạt động.

Quán sát pháp hành (*sikkhāti*) cho chúng ta biết khi chúng ta có quá nhiều niệm và không đủ tỉnh giác. Chánh niệm và tỉnh giác cần phải được quân bình trong sát-na hiện tại.

VIII. CÁC CĂN BẤT THIỆN

Có ba căn bất thiện, đó là: **tham** (*lobha*), **sân** (*dosa*), **si** (*moha*). Thích thú (*abhijjha*) là một hình thức của tham, và ghét hay không thích (*domanassa*) là một hình thức của sân. *Abhijjha* và *domanassa* không thể khởi sanh một lần, khi có *abhijjha* thì không có *domanassa*, và ngược lại.

Tham, sân, si thường được gọi là những phiền não (*kilesa*), nhưng thực ra chúng là các căn (gốc) bất thiện. Dưới các căn bất thiện này là mười phiền não - ba thuộc tham, ba thuộc sân và bốn thuộc si. Phiền não đầu tiên dưới mỗi căn bất thiện này cũng là gốc bất thiện, do đó, tham, sân, si cũng là các phiền não. Có ba cấp độ phiền não:

- *Cấp độ một* là các phiền não thô, tức những gì được phát tác ra ngoài bằng lời nói và hành động.
- *Cấp độ hai* là các phiền não còn nằm trong tâm, hay là các triền cái (*nivarana*), chẳng hạn như phóng tâm.
- *Cấp độ ba* là các phiền não ngủ ngầm, loại phiền não lén vào qua cảm giác "bạn" đang ngồi và "bạn" cảm giác rằng chính "ta" đang ngồi, chứ không phải sắc. Đây là phiền não che án hay ngấm ngấm.

Phận sự của trí tuệ minh sát là hủy diệt phiền não, dù chúng nảy sanh ở đâu.

Bạn của phiền não là lạc. Kẻ thù của phiền não là khổ. Lạc làm cho trí tuệ quên đi sự thực của khổ. Phiền não cũng giống như một tên trộm. Muốn tóm được nó, ta phải biết địa chỉ, hình dáng, đặc tính của nó, cũng phải biết lúc nào nó có mặt ở nhà nữa. Phiền não có sáu "địa chỉ", đó là, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Hoặc phiền não, hoặc trí tuệ đều có thể ra lệnh cho danh buộc sắc phải làm gì. Chẳng hạn, phiền não nói, "tại sao ta không đi dạo?", nghĩa là, tại sao chúng ta không đi tìm một sự thoải mái nào đó. Trí tuệ biết rằng oai nghi ngồi là khổ, ra lệnh cho sắc "thay đổi oai nghi và đi để chữa khổ". Đây là trí tuệ làm việc một cách chuẩn xác, bởi vì khổ buộc sắc phải thay đổi oai nghi.

Những phiền não thuộc cấp độ một - phiền não thô - có thể được khống chế bằng giới, tức là giới có thể diệt được loại phiền não này.

Những phiền não thuộc cấp độ hai - các triền cái - thường được biểu hiện trong tâm như phóng tâm, chán nản pháp hành,... có thể được đè nén bằng định. Nếu các triền cái trên không được đè nén kịp thời, chúng sẽ phát triển mạnh mẽ và phát tác ra thành lời nói và hành động - phiền não thô. Đối với loại phiền não ngấm ngầm cũng vậy, chúng có thể biến thành những tư duy - triền cái. Có năm loại phiền não trong tâm hay năm triền cái là tham dục, sân hận, phóng tâm, hôn trầm và hoài nghi. Hoài nghi ở đây là hoài nghi về Tam Bảo, hoài nghi pháp hành - không biết đó có phải là con đường chân chánh để đoạn tận khổ không, v.v...

Những phiền não thuộc cấp độ ba - phiền não ngấm ngầm hay lậu hoặc - là loại phiền não vi tế, như si mê, tà kiến, chỉ có tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) mới diệt được. Khi loại này bị diệt thì đương nhiên hai loại trên cũng bị diệt luôn.

Phiền não phải được diệt ngay nơi chỗ nó khởi sanh. Chẳng hạn, chúng ta nghĩ lầm cái đau là "ta" - thực ra đó là sắc. Vì thế, chúng ta diệt tà kiến này ở nơi thân, do thấy rằng sắc khổ. Tuy nhiên, đối với cái "thấy" và "nghe" thì cần phải biết đó là danh, bởi vì chúng ta có thể nghĩ "ta" thấy hay "ta" nghe. Vì vậy, chúng ta diệt tà kiến này ở nơi tâm. "Danh thấy", "danh nghe" là thực tánh pháp, hay "thấy", "nghe" như chúng thực sự là.

Trong pháp hành này, phận sự của hành giả là tiêu diệt tham và sân hay ưa và ghét (*abhijjha* và *domanassa*). Một số hành giả thích ngồi "cho qua" cơn đau, nghĩa là ngồi cho đến khi cái đau biến mất. Làm như vậy vô tình đã tạo thêm sự dấn trước. Nó cũng tạo ra ý nghĩ sai lầm rằng ta có thể kiểm soát được cơn đau, ta có "tự ngã".

Đối với phóng tâm cũng vậy. Nếu hành giả cố gắng kiểm soát phóng tâm, tức là hành giả mong muốn có định hay sự vắng lặng - đó là một loại tham. Vì vậy, nếu hành giả không kiểm soát được phóng tâm thì sân sẽ sanh khởi. Phóng tâm dạy cho ta biết là không có sự kiểm soát, tức là không có tự ngã. Phóng tâm là danh, không phải là "ta" phóng tâm mà chỉ là danh mà thôi.

Nimitta hay tướng xuất hiện trong khi hành thiền, như chớp sáng và các ảo giác khác, cũng là những phiền não. Chúng kéo bạn ra khỏi sát-na hiện tại. *Nimitta* không phải là minh sát, nó chỉ cho thấy là hành giả có quá nhiều định. Tương tự, một cảm giác lâng lâng và dễ chịu cũng chỉ cho thấy là ta đang định tâm quá mức. Đi kinh hành hay vận động cơ thể được khuyến là để giảm định thái quá này.

Nếu hành giả hành thiền định (*samatha bhāvanā*), hành giả không thể nào thấy các đặc tánh của phiền não, bởi lẽ thiền định có khuynh hướng đè nén tham và sân. Nếu hành giả hành thiền để đoạn tận khổ và không còn tái sanh, thì đây là động cơ chính

đáng. Nhưng nếu hành vì một lý do nào khác, chẳng hạn để có những sở đắc, thì đó là phiền não. Nếu hành giả kiên trì thiền định, mặc dù đó là thiện, hành giả cũng không thể đoạn được khổ.

Nếu phân loại theo tính chất thì tâm có ba loại: thiện (*kusala*), bất thiện (*akusala*) và vô ký hay trung tính (*abyākata* - không thiện cũng không bất thiện).

Có hai loại thiện, đó là, thiện còn tái sanh và thiện không còn tái sanh (không còn Danh-Sắc).

Có các loại vô ký như sắc (*nūpa*), Niết Bàn (*Nibbāna*) và các tâm quả (*vipākacitta*)... Sắc là vô ký bởi nó vô tri. Tâm quả là vô ký bởi nó không dính líu đến sự phán đoán, không thiện hay bất thiện. Một ví dụ của tâm quả là "danh nghe" trong *vipassanā* - không có một sự liên hệ hay phán đoán nào trong "cái nghe" đối với âm thanh đang là.

Tâm duy tác (*kiriya-citta*) - tâm của bậc A-la-hán - cũng là vô ký.

Niết Bàn là vô ký bởi vì Niết Bàn là đối tượng của tâm đạo (*maggacitta*) và tâm quả (*phalacitta*), cả hai đều là pháp siêu thế (*lokuttaradhamma*) - không phải thiện cũng không bất thiện.

IX. KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN MINH SÁT

	Thiền Định (<i>Samatha Bhàvanà</i>)	Thiền Minh Sát (<i>Vipassanà</i>)
Bản chất	Sự định tâm, tạo một cái tâm an lạc.	Trí tuệ.
Đề mục	Thuộc về chế định pháp (<i>paññatti</i>), như vòng <i>kasina</i> (đề mục thiền hình tròn).	Thuộc chân đế (<i>paramattha</i>), như Danh-Sắc trong Tứ Niệm Xứ
Đặc tính	Không dao động	Trí tuệ làm hiển lộ thực tánh pháp.
Phận sự	Đè nén năm triền cái (<i>nivāraṇa</i>): dục, sân, trạo cử, hôn trầm, hoài nghi.	Hủy diệt vô minh (<i>avijjā</i> - không hiểu biết Tứ Thánh Đế).

Quả	Sự nhất tâm (<i>ekaggata</i>).	Có chánh kiến, thấy được thực tánh của danh, sắc
Tác dụng	Tâm không tham đắm ngũ dục, thọ hưởng an lạc trong định. Nhưng thọ lạc được chúng nghiệm lúc này, mặc dù lâu dài, thường đi kèm với tự ngã, do đó, vẫn còn si mê.	Sát-na định có Tứ Niệm Xứ là đối tượng, nhờ vậy tuệ minh sát có thể nảy sinh. Các cảm thọ được chúng nghiệm lúc này có thuộc tính vô thường, khổ, vô ngã.
Lợi ích	Trong kiếp hiện tại là có thể nhập vào Bát Định (<i>Samapatti</i>), đè nén được tham, sân và rất an lạc, kiếp vị lai có thể sanh vào cõi Phạm Thiên.	Sự thủ tiêu các tích lũy nghiệp hay phiền não (<i>asāvakkhaya</i> - diệt lậu), do đó, sẽ không còn tái sanh (<i>vivatta</i>), tức Niết Bàn. Đây chính là lạc thực sự.
Đối tượng - Căn	Chỉ có <u>một đối tượng duy nhất</u> , và <u>sử dụng hai căn một lúc</u> , chẳng hạn như nhãn căn và ý căn khi đề mục là một vòng kasina, hoặc thân căn và ý căn trong trường hợp niệm hơi thở (<i>anāpanasati</i>).	<u>Sử dụng cả sáu căn và không cần đến một đối tượng đặc biệt nào cả</u> . Chỉ quán sát danh và sắc để thấy ra tam tướng. Ngay cả các triền cái cũng có thể được dùng như một đối tượng - pháp tùy quán.
Cá tính	Theo Kinh điển, một hành giả khi chọn thực hành thiền định cần phải xác định xem cá tính của mình thuộc loại nào trong sáu loại như: <i>tánh tham (rāgacarita)</i> <i>tánh sân (dosacarita)</i> <i>tánh si (mohacarita)</i> <i>tánh tín (saddhācarita)</i> <i>tánh giác (buddhacarita)</i> <i>tánh tầm (vitakkacarita)</i> . Sau đó, hành giả tham khảo Thanh Tịnh Đạo để <u>chọn để</u>	Đức Phật dạy rằng, người hành minh sát cần phải xác định xem mình thuộc loại nào trong <u>bốn cá tánh</u> như, <i>tánh tham ái (tanhācarita)</i> + <i>tuệ mạnh</i> , <i>tánh tham ái</i> + <i>tuệ yếu</i> , <i>tánh tà kiến (diṭṭhacarita)</i> + <i>tuệ mạnh</i> , <i>tánh tà kiến</i> + <i>tuệ yếu</i> . Nên sử dụng một trong bốn đối tượng của Tứ Niệm Xứ phù hợp với cá tánh của mình. Chẳng hạn, nếu tham ái với tuệ mạnh thì nên dùng Thọ quán niệm xứ. Tuy nhiên, ngày nay, hầu hết mọi người đều có tham ái và tuệ yếu. Vì thế, trong pháp hành này, niệm thân, đặc biệt các oai nghi chính và phụ, nên sử dụng cho

	<u>mục hợp với cá tánh của mình</u> . Chẳng hạn, đối với người có tánh tham, đề mục bất tịnh (<i>asubha</i>) hay thân hành niệm (32 thể trước) được khuyên là nên sử dụng.	hành giả sơ cơ. Theo Đức Phật, A-la-hán đạo ngày nay chỉ có thể đạt đến do niệm thân mà thôi.
Tính chất	Là <u>thiền pháp</u> , nó có trước thời Đức Phật, nhưng <u>vẫn còn nằm trong cái khổ của luân hồi</u> .	Cũng là <u>thiền pháp</u> , nhưng <u>nằm ngoài vòng luân hồi</u> và do Đức Phật khám phá.

X. DANH VÀ SẮC

Vạn pháp trong thế gian đều là Danh (*nāma*), Sắc (*rūpa*) hoặc Năm Uẩn (*khandha*). Danh-Sắc là thực tại tuyệt đối. *Rūpa* thường được định nghĩa như là sắc hay vật chất, còn *nāma* là tâm (*citta*), tâm sở (*cetasika*) và Niết Bàn (*Nibbāna*). *Rūpa* cũng có thể được định nghĩa là những gì không phải là *nāma* và bị thay đổi bởi lạnh nóng.

Sắc là cái bị biết và danh là cái biết (mặc dù danh cũng có thể biết danh - nghĩa là danh có thể là một đối tượng hay cái bị biết, như "danh thấy", "danh nghe". Trong pháp hành, sắc có thể được xem như một diễn viên và danh như người quán sát (khán giả). Nói theo ngôn ngữ hiện đại thì sắc giống như phần máy móc của một robot (người máy) và danh là bộ điều khiển. Danh ra lệnh hay bảo sắc những gì phải làm.

Danh và Sắc là những đối tượng của pháp hành minh sát. Có nhiều danh và sắc, nhưng hành giả chỉ dùng những Danh-Sắc nào là đối tượng của minh sát trong sát-na hiện tại.

Ba loại danh có thể được sử dụng như những đối tượng quán chiếu là thọ (*vedanā*), tâm (*citta*) và pháp (*dhamma*). Những thí dụ điển hình của thọ là những thọ lạc hay khổ; của tâm là tâm với tham, tâm với sân, tâm với si, v.v...; của pháp là "danh nghe", "danh thấy", phóng tâm, v.v...

Các loại sắc làm đối tượng quán chiếu trong pháp hành là các oai nghi chính (đi, đứng, ngồi, nằm) và các oai nghi phụ hay oai nghi tạm thời. Oai nghi tạm thời là những tiểu oai nghi hỗ trợ cho oai nghi chính, chẳng hạn như ăn, uống, v.v... (xem phần *Phụ lục: Thăm Vấn Thiền Sinh*).

Gì là nhân của Danh và Sắc?

Nhân của Danh-Sắc là phiền não (*kilesa*), đặc biệt là vô minh (*avijja*) và tham ái (*tanhā*), được xem là nhân căn để của mọi khổ đau. Vô minh có mặt bởi vì chúng ta không nhận ra năm uẩn là khổ, mà nghĩ rằng chúng là lạc. Đây là điên đảo tưởng (*vipallāsa*).

XI. NHÂN DUYÊN CHE ÁN TAM TƯỚNG

Tam Tướng hay Ba Đặc Tánh của hiện hữu ở đây muốn nói tới *Vô Thường*, *Khổ* và *Vô Ngã* trong Danh và Sắc ở mọi thời gian. Nhưng chúng ta không dễ gì thấy được tam tướng ấy trong chính thân và tâm của chúng ta. Tại sao? Bởi vì chúng bị che án do một vài nguyên nhân.

Nguyên nhân che án thực tánh vô thường (*anicca*) trong thân và tâm là *santati* hay tương tục tính. Sự sanh và diệt nối tiếp nhau một cách nhanh chóng của Danh và Sắc cho ta cái ấn tượng về một vật thể liên tục, mà kỳ thực, chúng được tạo thành và rồi tái tạo thành trong từng sát-na một.

Cái che án thực tánh khổ (*dukkha*) trong thân chính là không biết thân đang ở trong oai nghi nào.

Cái che án thực tánh vô ngã (*anatta*) trong thân và tâm là *ghanasañña* tức nguyên khối tưởng.

Làm thế nào chúng ta có thể nhận ra "bản chất" của ba điều kiện che án này trong pháp hành?

1. Sự sanh diệt của Danh-Sắc diễn ra rất nhanh, khó có thể nhận ra, vì thế nó tạo cho ta cái ấn tượng về một thân - tâm liên tục. Cũng giống như các hình ảnh trên màn hình xi-nê, chúng có vẻ như sinh động, liên tục, nhưng thực sự là được tạo ra bởi những bức hình tĩnh, tách biệt. Danh và sắc cũng vậy, có vẻ như là một thực thể thường hằng, bởi vì chúng ta không thấy được thực trạng sanh diệt của chúng. Chúng ta không thể chấm dứt được sự suy tàn nhanh chóng này (vì nó là thực tánh), tuy nhiên hành giả cần phải thực hành với sự nhiệt tâm và tỉnh thức cho đến khi tuệ minh sát nảy sanh. Chính tuệ này sẽ chỉ cho hành giả thấy được sự tách biệt giữa những chuyển động sanh - diệt ấy. Trí tuệ này sẽ diệt ảo tưởng về tính tương tục che án thực tánh vô thường của Danh-Sắc.

Thực tánh vô thường có thể được nhận ra trong sắc bằng tuệ thẩm nghiệm (*cintāpañña*), trong khi danh vi tế hơn và rất khó nhận ra. Chẳng hạn, khi thay đổi từ

sắc ngồi qua sắc đứng, chúng ta có thể thấy rằng sắc ngồi là vô thường. Đó là lý do tại sao hành giả trí tuệ yếu nên thực hành pháp niệm thân trong Tứ Niệm Xứ (*Kāyanupassanasatipatthanā*).

2. Thực tánh khổ bị che án do không biết các oai nghi. Do không biết các oai nghi của thân nên chúng ta không biết rằng nó là khổ. Khổ ở đây có nghĩa là không có khả năng duy trì mãi một điều kiện nào đó (đây là thực tánh pháp, không thể đổi khác được). Khi một oai nghi được thay đổi do có thọ khổ ở oai nghi cũ, nhưng do thiếu tác ý chân chánh nơi oai nghi cũ nên đã ngăn cản không cho chánh niệm - tỉnh giác hoạt động để thấy thọ khổ này.

Nhưng khi chánh niệm - tỉnh giác quán sát oai nghi liên tục, tác ý chân chánh sẽ làm việc để ngăn tâm phiền não, vì thế, tham sân không thể khởi lên, hành giả sẽ thấy thọ khổ trong mỗi oai nghi cũ. Vì vậy, oai nghi mới không thể che khuất thực tánh khổ đó được.

Trong sắc ngồi, khi đau nhức phát sanh, nếu không có tác ý chân chánh, chúng ta sẽ nghĩ rằng "Ta" khổ và sân sẽ nảy sanh, chánh niệm - tỉnh giác không hoạt động nữa, điều này khiến ta không thích oai nghi cũ. Hành giả liền đứng dậy, bởi vì muốn đứng, và tham phát sanh đối với oai nghi mới. Chính vì oai nghi mới che khuất cái khổ ở oai nghi cũ này mà chúng ta không thể nhận ra thọ khổ trong oai nghi cũ. (Đây là thí dụ điển hình cho thấy việc không biết oai nghi sẽ che khuất khổ như thế nào.)

Thọ khổ trong oai nghi cũ thường rất dễ nhận ra khi chánh niệm - tỉnh giác làm việc, song "hành khổ" (*sankhāradukkha* - cái đau được đưa vào oai nghi mới) lại rất khó nhận ra, bởi vì oai nghi mới thường có vẻ như là một thọ lạc. Nếu hành giả muốn nhận ra cái khổ trong oai nghi mới, hành giả phải có tác ý chân chánh, bởi vì ái (*tanhā*), hay sự ưa thích (*abhijjā*) thường nảy sanh trong oai nghi mới và sự không thích hay ghét (*domanassa*) nảy sanh ở oai nghi cũ.

Ái thích lạc và không thích khổ; vì thế, muốn diệt ái chỉ có một cách duy nhất là phải có Tuệ Minh Sát để nhận rõ khổ. Bởi lẽ đó, Đức Phật đã mô tả những giai đoạn tuệ sẽ diệt được tham ái, bằng sự chứng thực khổ.

Khổ trong pháp hành phải được chứng thực bằng bốn cách:

- 1) Thấy thọ khổ (*dukkhavedanā*) trong oai nghi cũ.
- 2) Thấy hành khổ (*sankhāradukkha*) khi chuyển sang oai nghi mới.

3) Thấy khổ tướng (*dukkhalakkhana*), tức thấy Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã - cho đến khi sự tách bạch của tương tục tính (*santati*) được chứng nghiệm ở Tuệ thứ tư - Sanh Diệt Tuệ (*udayabbayañāṇa*).

4) Chứng ngộ khổ đế (*dukkhasacca*) ở Tuệ thứ mười một - Hành Xả Tuệ (*sankhārupekkhāñāṇa*). Đây là Trí Tuệ rất mạnh, nó dẫn đến Tuệ thứ mười hai - Thuận Thứ Tuệ (*anulomañāṇa*), chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Nếu pháp hành không dẫn đến sự chứng ngộ khổ với trí tuệ, đó không phải là pháp hành chân chánh, không phải là Trung Đạo (tức Bát Thánh Đạo). Chỉ có chứng ngộ khổ mới dẫn ta ra khỏi vòng luân hồi (*samsāravatta*), nó sẽ dẫn đến sự yếm ly (*nibbidā*) trong năm uẩn và đưa đến sự đoạn tận khổ.

Nếu không chứng Tuệ thứ tám - Yếm Ly Tuệ (*nibbidāñāṇa*), thì cũng không thể ly dục (*virāga* - vắng mặt các dục, vắng mặt tham ái), và dĩ nhiên khổ không thể đoạn tận. Khi, bằng trí tuệ, hành giả chứng thực rằng Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã, hành giả sẽ cảm thấy chán nản (yếm ly) đối với cái khổ của Danh và Sắc. Đó là con đường thanh tịnh.

Vì vậy, hành giả phải có tác ý chân chánh để nhận ra khổ trong oai nghi mới. Hành giả cũng phải biết ý do tại sao phải thay đổi oai nghi; thay đổi oai nghi với tác ý chân chánh như vậy có được lợi ích gì (tuệ minh sát có thể phát sanh); và nếu không thay đổi oai nghi thì sao (phiền não sẽ lên vào). Thông thường, hành giả sơ cơ không biết được lý do của việc thay đổi oai nghi. Họ nghĩ rằng họ muốn thay đổi oai nghi, trong khi sự thực là khổ buộc phải thay đổi. Khi hiểu được sự thực đó và thường xuyên quán sát nó, hành giả sẽ nhận ra khổ, đồng thời thấy ra rằng, oai nghi mới cũng chẳng khác gì hơn oai nghi cũ. Như vậy tham sẽ không phát sanh với oai nghi mới và sân cũng sẽ không khởi lên đối với oai nghi cũ. Điều này dẫn đến trí tuệ thấy rõ rằng tất cả Danh-Sắc đều nằm ngoài sự kiểm soát, chúng không có tự ngã - đây là thực tánh pháp (*sabhāva*).

Khi thực tánh pháp đã được trực nhận, sự tinh tấn càng phát triển, và phiền não sẽ suy yếu. Lúc này, sự nỗ lực, kiên trì sẽ mạnh mẽ hơn, hành giả đạt đến trí tuệ *Sātipaṭṭhāna* (Niệm Xứ), tiêu diệt tham và sân trong năm uẩn.

3. Nguyên khối tướng (*ghanasañña*) của Danh và Sắc là thực tánh pháp (*sabhāvadhamma*) hay pháp chân đế (*paramatthadhamma*). Nhưng dù nó là thực như vậy, nó vẫn dẫn chúng ta đến tà kiến nghĩ rằng có một tự ngã, nên có thường và lạc nơi Danh-Sắc. Như vậy, nguyên khối tướng đã che khuất thực tánh của Danh-Sắc, vốn là vô ngã (*anatta*).

Do đó, hành giả cần phải có tác ý chân chánh để tách bạch Danh và Sắc, nhờ vậy chấm dứt ảo tưởng chúng hoạt động như một thực thể duy nhất. Không có tác ý chân chánh, chúng ta sẽ không biết cái nào là Danh, cái nào là sắc. Hơn nữa, các Sắc cũng khác biệt nhau, sắc ngồi khác sắc đứng, sắc đứng khác sắc đi, v.v... Sáu lãnh vực minh sát (*vipassanā bhūmi*) rất hữu ích cho việc nhận ra sự tách biệt của Danh và Sắc là Năm Uẩn (*khandha*), 12 Xứ (*ayatana*), 18 Giới (*dhātu*), 22 Quyền (*indriya*), Tứ Thánh Đế (*Ariyasacca*), Thập Nhị Nhân Duyên (*paticcasamuppāda*).

Chẳng hạn, với Ngũ Uẩn, chúng ta có thể thấy rằng sắc uẩn (*rūpakhandha*) đang ngồi, và chính thức uẩn (*viññānakhandha*) biết rằng sắc uẩn đang ngồi (với ba tâm sở là thọ, tưởng và hành). Như vậy, chúng ta có thể thấy rõ sự tách biệt của Danh và Sắc.

Việc thực hành để thấy rõ bản chất của nguyên khối tưởng cũng giống như việc thực hành để quán sát Danh và Sắc (không nên cố tình tách rời hai việc ấy). Tuy nhiên, hành giả cần phải hiểu rằng, danh biết sắc ngồi và danh biết sắc đứng không phải là một. Và thậm chí, "sắc" khi ngồi cũng không phải là "sắc" khi đứng. Việc thực hành cứ kiên trì như vậy cho đến khi tà kiến do nguyên khối tưởng tạo ra bị hủy diệt. Việc thấu suốt tương tục tính thực chất là vô thường và thấy rõ nguyên nhân sự thay đổi oai nghi chính là khổ, cũng giống như việc thực hành để thấy rõ nguyên khối tưởng vậy; không có gì khác hơn là quán Danh-Sắc để chúng được thấy, được tách bạch một cách rõ ràng. Sự diệt trừ tà kiến do nguyên khối tưởng tạo ra sẽ dẫn đến Tuệ thứ nhất - Tuệ Phân Biệt Danh-Sắc (*Nāma-rūpa-paricchedañāṇa*). Đây cũng là Kiến tịnh - *Diṭṭhivisudhi* - theo bảy cấp độ thanh tịnh. Nếu tuệ thứ nhất không đạt được thì các Tuệ tiếp theo cũng không thể đạt được.

Việc thực hành để thấu triệt các điều kiện che án Tam Tướng, không cần phải kế tục cả ba, chỉ cần nhận ra một tướng là đủ. Nếu bạn thấy rõ cái gì che án vô thường, bạn cũng sẽ thấy rõ khổ và vô ngã.

XII. PHÁP DUYÊN KHỞI

Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (*Paṭicchasamuppāda*) là một chuỗi nhân và quả tạo thành một vòng xích mười hai mắt (*nidana*: nhân duyên), minh họa những điều kiện khiến cho có sự sanh và tái sanh. Chính thực tánh pháp chi phối các hiện tượng nhân quả này, với mỗi nhân duyên tạo điều kiện cho nhân duyên kế tiếp khởi lên. Nó khởi lên trong vòng luân hồi (*samsāra-vatta*) và không thể nào ngăn được. Chỉ có nhân và quả, hoàn toàn không có một tự ngã hay tha lực trong thế gian này hay thế gian khác chi phối nó.

Không một người hay một sức mạnh bên ngoài nào có thể làm cho điều này xảy ra, nên gọi là Pháp Duyên Khởi, và trong pháp này, chỉ có nhân và duyên (*paccāya*). Chẳng hạn, vô minh (*avijjā*) là duyên đưa đến hành nghiệp...

Pháp Duyên Khởi đề cập ở đây chỉ nói đến sự trở thành trong thế gian này, như một con người. Mười hai mắt xích nhân duyên của Pháp Duyên Khởi được trình bày như sau:

Duyên **Vô Minh**, Hành Nghiệp sanh
Duyên **Hành Nghiệp**, Thức sanh
Duyên **Thức**, Danh-Sắc sanh
Duyên **Danh-Sắc**, Lục Nhập sanh
Duyên **Lục Nhập**, Xúc sanh
Duyên **Xúc**, Thọ sanh
Duyên **Thọ**, Ái sanh
Duyên **Ái**, Thủ sanh
Duyên **Thủ**, Hữu sanh
Duyên **Hữu**, Sanh sanh
Duyên **Sanh**, Lão Tử sanh
Duyên **Lão Tử**, Sầu, Bi, Khổ, Ưu, Não sanh

Từ Vô Minh đến Lão - Tử đã chấm dứt Pháp Duyên Khởi thực thụ. "Sầu, Bi, Khổ v.v..." chỉ là những gì tiếp nối cho thấy rằng mỗi lần sanh đều dẫn đến Khổ (*dukkha*) - Thánh Đế Thứ Nhất. Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên còn được gọi là Hữu Luân - *Bhavacakka*. Hễ còn nằm trong vòng luân hồi thì bánh xe này chẳng thể nào dừng lại được.

1. Định Danh

1) Vô Minh (*avijjā*) là không thông đạt Tứ Đế.

2) Hành Nghiệp (*sankhāra*) không phải là hành uẩn trong ngũ uẩn. Hành Nghiệp ở đây là nghiệp tích lũy từ kiếp quá khứ đưa đến tái sanh. Có ba loại: Phước Hành (*puññābhasankhāra*), Phi Phước Hành (*apuññābhasankhāra*), Bất Động Hành (*āneñjābhasankhāra*, Tứ thiên vô sắc)

3) Thức (*viññāṇa*) tức Thức tái sanh (*patisandhi viññāṇa*)

4) Danh-Sắc (*nāma-rūpa*) là ba tâm sở: thọ, tưởng, hành, cộng với sắc do nghiệp sanh (*kammajārūpa*).

5) Lục Nhập (*sālaṅkāyatana*) tức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý xứ.

6) Xúc (*phassa*) nói đến tâm sở hướng tâm đến đối tượng của Lục Nhập.

7) Thọ (*vedanā*) là tâm sở cảm nhận thọ lạc hay thọ khổ, ...

8) Ái (*tanhā*) là sở hữu tham (*lobha-cetasika*), cảm thấy mong muốn khi sáu căn hoạt động.

9) Thủ (*upādāna*) là tâm sở phát xuất từ sở hữu tham, nhưng cường độ mạnh hơn.

10) Hữu (*bhava*) là nghiệp hữu (*kammabhava*), hay sự hiện hữu trong đó các nghiệp thiện ác được tạo tác.

11) Sanh (*jāti*) nói đến Năm Uẩn hay Danh-Sắc.

12) Lão - Tử (*jaramaranaṃ*) sự tiếp nối đương nhiên của sanh hữu.

Đức Phật mô tả pháp Duyên Khởi này để chúng ta có thể nhận ra sự thực của mọi hiện hữu, chúng phát sanh khi có đủ nhân và duyên. Điều này giúp chúng ta nhận ra Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã.

Vô minh được xem là mắc xích đầu tiên trong chuỗi duyên khởi, nhưng thực ra nó cũng giống như một bánh xe hay một vòng tròn, không có điểm khởi đầu hay kết thúc. Tuy nhiên, vô minh là mấu chốt của những mắc xích trong chuỗi duyên khởi, bởi lẽ nó là nhân căn để của mọi phiền não. Sự diệt vô minh bằng trí tuệ là cách duy nhất để phá vỡ chuỗi duyên khởi. Vô minh xuất phát từ các lậu hoặc - dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu. Thế nhưng cả bốn lậu này lại bắt nguồn từ vô minh. Vô minh đó là bất tri Tứ Thánh Đế.

Một lần, Trưởng lão Ananda thưa với Đức Phật rằng, Pháp Duyên Khởi này thật là tuyệt diệu và dễ hiểu. "Không phải đâu", Đức Phật nói, "Pháp Duyên Khởi rất là thâm sâu và khó hiểu đấy." Nếu có người nào muốn nghiên cứu về Pháp Duyên Khởi, tốt nhất nên tìm một cuốn sách đặc biệt viết về đề tài này và chắc chắn sẽ vô cùng kinh ngạc trước trí tuệ thâm sâu của Đức Phật. Lợi ích của pháp này là ngăn được ngã kiến, do thấy rằng các pháp phát sanh do duyên và hoàn toàn không có tự ngã, linh hồn hay Thượng đế v.v... tạo dựng ra cái gì cả.

Chúng thực Thập Nhị Nhân Duyên (Hữu Luân) thì hủy diệt được tà kiến như thế nào?

Sự thực chứng Pháp Duyên Khởi sẽ hủy diệt Điên Đảo Tướng (*vipallāsa*) bằng năng lực của trí tuệ.

Khi hành giả nhận ra vô minh là duyên của hành nghiệp, nó sẽ diệt tà kiến cho rằng một Đấng Quyền Năng nào đó đã tạo dựng nên mọi sự.

Nhận ra hành nghiệp làm duyên cho kiết sanh thức hay thức tái sanh sẽ diệt được ngã kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), bởi lẽ không phải "ta" được sanh ra mà chỉ có thức tái sanh.

Do thức làm duyên nên có Danh-Sắc (tức các tâm sở và sắc do nghiệp sanh). Điều này làm thay đổi tà kiến cho rằng Danh-Sắc là có tự thể và thường hằng.

Do Danh-Sắc làm duyên mà có lục nhập. Điều này làm chuyển đổi tà kiến cho rằng "ta" nghe, "ta" thấy,...

Do lục nhập làm duyên mà có xúc và xúc thực sự được hình thành từ sự tương giao giữa căn - trần - thức. Vì thế, tà kiến cho rằng căn, trần, thức là tự ngã bị hủy diệt.

Do xúc làm duyên mà sanh thọ, như lạc thọ, khổ thọ, ... nên tà kiến cho rằng "ta" lạc hay "ta" khổ được chuyển đổi.

Do thọ làm duyên mà sanh ái (được diễn tả dưới dạng các tâm sở, là tham tâm sở), tà kiến cho rằng dục lạc trong các hữu đưa đến hạnh phúc được tiêu diệt.

Do ái làm duyên mà có thủ, thủ này do tham tâm sở và tà kiến tâm sở tạo thành, vì thế tà kiến cho rằng những gì khả ái, khả lạc,...đáng chấp giữ, được chuyển đổi.

Do thủ làm duyên mà sanh hữu, nhờ biết rõ điều này mà diệt được tà kiến cho rằng khi con người chết là hết, không có sự tái sanh. (Thực ra, thủ duyên hữu ở đây là tư tâm sở trong 29 tâm gồm 12 bất thiện tâm, 8 dục giới đại thiện tâm, 5 sắc giới thiện tâm và 4 vô sắc giới thiện tâm. Sở hữu tư (*cetana*) là nghiệp tạo ra quả (*vipāka*) - quả đó chính là tái sanh hay hữu).

Do hữu làm duyên nên có sanh, điều này hủy diệt tà kiến cho rằng năm uẩn là lạc.

Do sanh làm duyên mà có già - chết. Thấy được điều này, tà kiến cho rằng năm uẩn là tịnh, là thường và có tự ngã sẽ chuyển đổi.

Những phương diện của Pháp Duyên Khởi

Pháp Duyên Khởi có thể được nhìn theo bảy cách như: các chi (12 chi); ba tục đoạn (móc nối); ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai); bốn yếu lược; v.v... Tuy nhiên, ở đây chỉ đề cập đến một vài phương diện quan trọng.

1) Hai mươi Hành Tướng. Nếu phân tích kỹ thì 12 chi trong Pháp Duyên Khởi tạo thành 20 hành tướng (*ākāra*).

Năm nhân từ quá khứ đến hiện tại: Vô Minh, Hành Nghiệp, Ái, Thủ, Hữu.

Năm quả hiện tại: Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

Năm nhân hiện tại: Ái, Thủ, Hữu, Vô Minh và Hành .

Năm quả vị lai: Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ.

CHÚ THÍCH

Quá khứ có năm nhân quyết định sanh hữu hiện tại của chúng ta. Vô minh (1) là nhân căn để, là hậu quả do không có trí tuệ siêu thế (*lokuttara*). Do vô minh này, sống trong thế gian, chúng ta tạo tác các nghiệp, kể cả thiện lẫn ác, gọi là Hành Nghiệp (2). Chẳng hạn, nếu chúng ta hành thiện định để chúng đắc các thiện hữu sắc hoặc vô sắc, chúng ta vẫn còn nằm trong tam giới và vẫn tạo nghiệp (mặc dù đó là nghiệp thiện). Và điều này dẫn đến Ái (8).

Khi Ái trở nên mạnh mẽ, nó chuyển thành Thủ (9). Chúng ta muốn một điều gì là Ái, song khi chúng ta sở hữu vật đó, nó trở thành Thủ. Thủ này dẫn đến Hữu (10). Có hai loại hữu: nghiệp hữu (*kammabhava*) và sanh hữu (*upattibhava*). Nghiệp hữu là các tác nghiệp thiện hay bất thiện, nó quyết định cho tương lai của chúng ta. Sanh hữu là tiến trình hiện hữu của một lần sanh mới, được quyết định bởi nghiệp hữu.

Mỗi mắc xích trong năm *nidana* (nhân duyên) ở quá khứ làm duyên (*paccāya*) cho năm *nidana* kế tiếp, và quả lúc đó sẽ trở lại làm duyên cho những *nidana* tiếp nữa.

Nghiệp Hữu (*kammabhava*) hàm ý sự sáng tạo của nghiệp, bởi vì ở bất kỳ sanh hữu nào, chúng ta cũng vẫn ở trong vòng luân hồi. Thực tánh pháp (*sabhāvadhamma*) vốn là pháp duyên khởi, là quy luật - khi tạo tác bất cứ nghiệp gì thì phải thọ lãnh quả của nghiệp đó - mà không ai có thể thoát khỏi hoặc thay đổi. Đây là quy luật tự nhiên, là chân lý.

Năm quả hiện tại (Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ) là kết quả của kiếp trước. Trong kiếp hiện tại, nó tiêu biểu cho những phẩm chất (hành tướng) mà con người thọ lãnh khi tái sinh vào một sanh hữu.

Năm nhân trong hiện tại (Ái, Thủ, Hữu, Vô Minh Và Hành) do quả thứ năm (Thọ) trong hiện tại đưa đến. Nhân đầu tiên là Ái, Ái dẫn đến Thủ, Thủ đến Hữu, rồi đến Vô minh và Hành Nghiệp (8, 9, 10, 1, 2). Hữu ở đây là Sanh Hữu (*uppattibhava*), chính Hữu này quyết định kiếp sống mới. Hữu dẫn đến vô minh bởi con người không thông đạt Tứ Đế. Nhân Vô minh lại tiếp tục tạo Hành Nghiệp. Hành, trong nhóm này, là khi người ta tạo tác các nghiệp thiện (*kusala*) và bất thiện (*akusala*).

Năm quả của vị lai (Thức, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ), đầu tiên do hành làm duyên cho Thức tái sinh (*patisandhi viññāna*). Bốn chi kế là danh và sắc trong kiếp hiện tại.

Như vậy có tất cả là hai mươi hành tướng. Hai mươi hành tướng này tựa như một bánh xe, không có khởi điểm cũng không có kết thúc. Tuy thế, Đức Phật biết rằng Vô minh vẫn là nhân căn để của nó.

2. Tam Luân (*tivatta*)

Ở phương diện này, chúng ta sẽ nhìn Thập Nhị Nhân Duyên dưới dạng Tam Luân hay Ba vòng xoay.

- Phiền Nã Luân (*kilesavatta*) muốn nói đến Vô minh (1), Ái (8), Thủ (9).
- Nghiệp Luân (*kammavatta*) muốn nói đến Hữu (10), Hành (2).
- Quả Luân muốn nói đến Thức (3), Danh-Sắc (4), Lục Nhập (5), Xúc (6), Thọ (7).

3. Nhị Căn (*mūla*)

Để hiểu được Pháp Duyên Khởi, vấn đề quan trọng là phải biết rằng có hai gốc (căn) tác nghiệp là Vô minh và Ái. Vô minh là nhân căn để cho Ái, và Ái, ngược lại cũng là nhân căn để cho Vô minh. Vô minh thuộc về quá khứ và Ái thuộc hiện tại. Tuy nhiên, chúng đều là gốc (căn) cho nhau, và vòng xoay của nó có thể đi theo hai cách.

Gốc đầu tiên - Vô minh - dẫn đến Thọ, mắc xích thứ bảy. Thọ dẫn đến Ái (mắc xích gốc thứ tám), Ái đến Thủ (9), Thủ đến Hữu (10), Hữu đến Sanh (11), Sanh đến Lão - Tử (12). Người tánh tà kiến (*ditṭhacarita*) cho rằng không có nhân quả, không có tội phước và tái sanh. Đó là lý do tại sao Đức Phật trình bày Vô minh như là nhân căn để (gốc), mục đích để chỉ ra rằng có nhân (Vô minh) và quả - trong hiện tại là Thúc tái sanh (3), dẫn đến Danh-Sắc (4), Lục Nhập (5), Xúc (6), Thọ (7). Những mắc xích - từ 3 đến 7 - thuộc hiện tại do Vô minh và Hành trong quá khứ tạo ra. Bao lâu con người còn Vô minh, chừng đó vẫn còn thọ quả.

Ái do thọ làm duyên, đưa đến Thủ và Hữu. Ba mắc xích này tiếp tục xoay vòng lại đến Vô minh và Hành. Năm mắc xích - Ái, Thủ, Hữu, Vô minh, Hành - là những nhân hiện tại và là quả của Vô minh. Quả của Vô minh và Hành được lặp lại từ 3 đến 7 trong kiếp hiện tại.

Khi Ái có mặt thì Ái, Thủ, Hữu, Vô minh và Hành trở thành nhân trong hiện tại. và cứ vậy, bánh xe sanh tử xoay vòng mãi. Mỗi lần con người tái sanh (11) thì Thúc, Danh-Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ lại có mặt và dẫn đến Lão - Tử (12).

Do thấy được quả của Ái, tà kiến cho rằng mọi vật là thường, không già, không biến hoại, hay những người nặng tham ái (*rāgacarita*), có thể thấy ra rằng Danh-Sắc dẫn đến Lão - Tử. Trong vòng sanh tử này, chúng ta cứ tiếp tục tái sanh trong tam giới (*loka*) - Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới - hoặc 31 cõi (*bhūmi*). Muốn thoát khỏi cái khổ trong tam giới này, chúng ta phải hành Tứ Niệm Xứ, theo những nguyên tắc đã được trình bày trong Kinh Đại Niệm Xứ, là Pháp đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Giác Ngộ (*Bodhipakkhiyadhamma*), đưa đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

PHẦN II:

THỰC HÀNH

"... Nay các Tỳ kheo, đã lâu ngày kẻ vô văn phạm phu đắm trước, xem là của tôi, chấp thủ: cái này là tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi." (S. II, 94.)

*"Giới, Định và Trí Tuệ,
Với ai khéo tu tập,
Vị ấy vượt qua khỏi
Thế lực của ác ma.
Rực rỡ và chói sáng
Như mặt trời chói sáng". (Khuddaka I)*

I. PHÁP HÀNH TÓM TẮT

1. Bốn oai nghi

Chúng ta quán sát Danh và Sắc trong bốn oai nghi - đi, đứng, ngồi, nằm.

Đây là những oai nghi căn bản hay oai nghi chính như đã được mô tả trong Kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipaṭṭhāna*). Chúng ta khởi sự với việc quán chỉ nội sắc mà thôi, bởi vì sắc dễ nhận ra hơn danh. Có ba lý do khiến sắc dễ thấy hơn là: sắc "thô" còn danh "tế". Bốn oai nghi luôn luôn hiện hữu (các đối tượng của danh như nghe, thấy,... chỉ phát sanh từng thời. Dễ dàng thấy khổ trong sắc hơn ở các đối tượng khác, bởi vì, khi chúng ta quán bốn oai nghi, chúng không thể nào che án thực tánh khổ được nữa.

2. Các phương tiện dùng trong pháp hành

Đó chính là Tinh tấn (*ātāpi*), Chánh niệm (*sāti*), Tỉnh giác (*sampajañña*), Tác ý chân chánh (*yonisomanasikāra*), Quán sát pháp hành (*sikkhati*).

a) *Tinh tấn* là sự nhiệt tâm tiêu diệt phiền não. Không có tinh tấn, ta không thể nào nhận thức được toàn bộ đối tượng như sắc ngồi. Khi tâm phóng khởi sát-na hiện tại, tinh tấn cùng với chánh niệm, tỉnh giác sẽ đưa nó trở lại.

b) *Chánh niệm* là niệm trong Tứ Niệm Xứ, chú tâm đến oai nghi ta đang quán sát.

c) *Tỉnh giác* là nhận rõ toàn bộ đối tượng đang quán sát, chẳng hạn như biết toàn bộ oai nghi ấy là sắc ngồi.

d) *Tác ý chân chánh* là sự chú tâm trên một đối tượng với hiểu biết chân chánh, chẳng hạn biết đúng lý do làm việc ấy, hoặc thực tánh của đối tượng ấy là gì ... "*Yoniso*" nhắc cho ta biết rằng, khi ta ăn uống, tắm rửa, đi vệ sinh, hay làm những việc gì khác, chỉ là để chữa khổ chứ không phải tìm lạc thú. *Yoniso* cũng cho ta biết oai nghi cần phải thay đổi để chữa khổ.

e) *Quán sát pháp hành* cho ta biết khi pháp hành không được thực hiện đúng hoặc khi vượt khỏi sát-na hiện tại.

3. Trung Đạo (*Majjhimā-pātipadā*)

Trung Đạo hủy diệt hay diệt trừ các thiên kiến như ưa - ghét, tham - sân, ... và rất quan trọng trong pháp hành này. Nếu có chánh niệm và tỉnh giác trong sát-na hiện tại thì các thiên kiến ấy không thể nảy sanh.

Đó là lý do tại sao chúng ta:

- Chữa khổ bằng cách thay đổi oai nghi, bởi vì khổ buộc sắc phải thay đổi. Ở đây, hành giả phải có tác ý chân chánh để ngăn phiền não không cho lên vào. Như vậy, nếu hành giả có *yoniso* khi thay đổi oai nghi, và có sự quán sát pháp hành thường xuyên, hành giả sẽ ghi nhận kịp thời sự có mặt của phiền não. Chẳng hạn, khi chúng ta đang ngồi và khổ chột phát sanh, chúng ta không thích cái khổ ấy và muốn chuyển sang oai nghi mới. Khi ấy tác ý chân chánh và sự quán sát pháp hành sẽ làm việc và nhắc chúng ta chỉ nên thay đổi oai nghi nếu khổ buộc chúng ta phải thay đổi.

Chúng ta không nên ngồi cho qua cơn đau bởi vì điều này tạo ra phiền não, tà kiến nghĩ rằng "ta" có thể kiểm soát được cơn đau, mà thực ra Danh - Sắc không kiểm soát được, chúng là vô ngã - *anatta*. Cũng có một số hành giả cố gắng ngồi lâu hơn và ngồi cho qua cơn đau để thấy khổ. Nhưng khổ đó không thực, nó là cái khổ nhân tạo. Một số khác lại cố gắng ngồi lâu hơn để có định, bởi vì họ nghĩ rằng như vậy tuệ sẽ nảy sanh, song làm vậy chỉ tạo thêm phiền não. Hãy nhớ rằng *vipassanā* là luyện tâm chứ không phải luyện thân. Nếu tâm không chánh thì thân cũng vậy. Chẳng hạn, nếu tâm nghĩ rằng ngồi trong thế kiết già mới giúp ta thấy thực tánh - tâm sẽ buộc thân phải ngồi kiết già.

- Đừng tìm an lạc trong bất kỳ oai nghi nào. Đừng cảm thấy rằng một oai nghi nào đó là tốt hơn oai nghi khác, bởi vì mọi oai nghi đều không có thực thể, tức là đều vô thường, khổ và vô ngã.

- Đừng tìm sự vắng lặng (định) trong thiền. Sự vắng lặng hay định ấy sẽ đưa chúng ta đến chỗ tin rằng có một tự ngã đang kiểm soát và dẫn ta đến an lạc. Nhưng hoàn toàn không có lạc, chỉ có sự giải thoát khỏi khổ, và chúng ta không thể nhận ra điều này nếu không thấy khổ. Khổ Đế là một sự thực, chứ không có "Lạc Đế", bởi vì lạc cũng vô thường và cũng chính là khổ.

- Đừng thực hành để mong sở đắc, mong giác ngộ hoặc có trí tuệ. Chỉ nên thực hành theo những nguyên tắc chuẩn xác của Tứ Niệm Xứ. Cho dù ước muốn đạt đến Niết Bàn hay trở thành một vị A-la-hán là cao thượng, hành giả cũng phải dập tắt tham muốn đó. Nếu không, Niết Bàn thực sự khó mà đạt đến.

- Đừng thực hành với ý nghĩ rằng ta sẽ trở thành một thiền sư. Điều này sẽ khiến cho tham dục phát sanh và ngăn không cho trí tuệ khởi lên. Mục tiêu duy nhất trong việc thực hành là để đoạn khổ.

II. THỰC HÀNH

Việc thực hành là để duy trì chánh niệm trên mọi oai nghi - đi, đứng, ngồi, nằm. Nếu oai nghi đang sử dụng là oai nghi ngồi, "ba danh" - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác - làm nhiệm vụ biết oai nghi ngồi, và biết rằng oai nghi ấy là sắc ngồi.

Ba danh (chứ không phải "Ta") quán sắc ngồi cũng như đang xem một diễn viên trên sân khấu vậy. Bạn chỉ làm người xem, khách quan với những gì diễn viên đang đóng trên sân khấu, không cố gắng đạo diễn sự diễn xuất của họ. Xem một vở kịch cũng như quán sát-na hiện tại, không quan tâm đến quá khứ hay vị lai. Hành giả cần phải thực hành như thể đang xem một vở kịch là vậy. Rồi, khi đang quán sắc ngồi, cái đau sẽ nảy sanh và hành giả sẽ biết rõ sắc ngồi khổ. Đây là khổ thọ. Nhưng đừng quán khổ thọ. Pháp hành này là niệm thân (*kāya*) chứ không phải thọ (*vedāna*). Nhờ quán sắc ngồi khổ thường xuyên trong sát-na hiện tại, đến khi cần thay đổi oai nghi, hành giả sẽ thấy thực tánh khổ trong sắc ngồi. Sự kiện là vậy, bởi vì khổ thọ phát sanh từ sắc và Danh - Sắc là khổ đế.

Đối với sắc đứng, sắc đi cũng nên hiểu như vậy. Chúng phải được quán sát tựa như đang xem một người nào đó đang hoạt động mà chúng ta không có quyền kiểm soát họ. Trong khi sắc là đối tượng, thì minh sát là trách nhiệm của tâm (danh). Vì thế tâm phải tỉnh thức trong sát-na hiện tại để thấy với trí tuệ. Thay vì cố gắng để thấy thực tánh, tâm phải quán sát thực tánh (chẳng hạn như danh nghe, danh thấy,...) khi nó phát sanh. Hành giả chỉ giản dị quán những gì đang diễn ra. Bất kỳ một cố gắng nào nhằm kiểm soát tâm đều có nghĩa là chúng ta muốn thấy thực tánh, đây là phiền não, nó đưa chúng ta ra khỏi Trung Đạo và sát-na hiện tại.

Tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác cùng làm việc - quán Danh - Sắc - chung với nhau. Nếu có quá nhiều chánh niệm thì sẽ làm suy yếu tỉnh giác. Hành giả phải ghi nhận điều này. Sự ghi nhận này được gọi là *sikkhāti* - quán sát pháp hành. Khi *sikkhāti* quán thấy sự mất quân bình này, hành giả phải cố gắng điều chỉnh lại, tức là phải có tỉnh thức nhiều hơn. Khi khổ được cảm nhận, oai nghi được thay đổi bởi vì khổ buộc nó phải thay đổi (thay đổi tự nhiên như khi ta đang hoạt động bình thường, nhưng ở đây được thực hiện với chánh niệm, tỉnh giác).

Chính với "*yoniso*" mà chúng ta ghi nhận được sự đau nhức buộc sắc ngồi phải thay đổi sang oai nghi khác. Khi oai nghi được thay đổi, cái đau ấy cũng được chuyển sang oai nghi mới, và "*yoniso*" ghi nhận rõ oai nghi mới đang chữa khổ cho oai nghi cũ. Điều này rất cần thiết bởi vì hầu hết hành giả sơ cơ đều không thích oai nghi cũ và nghĩ rằng oai nghi mới sẽ làm cho họ thoải mái hơn.

Nhờ làm như vậy chúng ta sẽ không cảm thấy sân đối với oai nghi cũ và tham đối với oai nghi mới, bởi vì tác ý chân chánh biết rằng việc thay đổi là để chữa khổ ở oai

nghi cũ. Trong pháp hành này, "*yoniso*" được nhấn mạnh, bởi lẽ tác ý chân chánh thích đáng sẽ dẫn đến sự thấy rõ khổ (thọ khổ và hành khổ - xem các loại khổ).

Trú trong sát-na hiện tại là điều rất khó, do đó việc tự vấn như thế này có thể rất hữu ích:

"Cái gì đang đi?" - "Sắc đang đi."

"Tại sao nó phải đi?" - "Để chữa khổ từ oai nghi cũ."

"Cái gì đang ngồi?" - "Sắc ngồi", v.v...

(Việc hỏi thăm này làm nhiệm vụ như "*yoniso*", giúp cho tâm phát triển sự tỉnh thức - chánh niệm, tỉnh giác).

Khi ta hỏi "cái gì đang ngồi?", tỉnh thức phát sanh khiến ta trả lời "sắc ngồi". Tỉnh tấn, chánh niệm, tỉnh giác có cùng đối tượng (Danh - Sắc) và vì vậy chúng làm phận sự chung với nhau. Chánh niệm biết oai nghi, cách ta ngồi, và tỉnh giác biết rằng đó là sắc ngồi, v.v... Song không phải chánh niệm đi trước rồi tỉnh giác mới theo sau. Chánh niệm và tỉnh giác cùng hoạt động một lần.

Pháp hành đúng là, "hiện sắc đang ngồi" hay "sắc ngồi", thay vì "hiện ta đang ngồi", tức là lấy "ta" ra. Vấn đề ở đây là tiến trình nhận biết oai nghi cũng giống như trong đời sống sinh hoạt hàng ngày, ngoại trừ tà kiến nghĩ rằng "ta" đang ngồi được loại ra vậy thôi.

Thông thường để diễn tả hay định rõ tính chất của sự tỉnh thức, chúng ta hay nghe những từ "cảm nhận", "biết", "thấy" (bằng tâm), "quán sát", "ý thức về" sắc ngồi, sắc đứng, v.v... Tất cả các từ này đều đúng cả. Thực ra, từ tỉnh thức có thể được mô tả như là cái biết "chúng ta ngồi" là "sắc ngồi", và nó là mấu chốt để giữ cho pháp hành được thực hiện đúng cách mà thôi.

"Cảm nhận" là cảm nhận cái cách ta đang ngồi và nhận rõ đó là sắc ngồi. Nó là một loại tỉnh giác (*sampajañña*). Tuy nhiên, cần thận trọng về việc cảm nhận này. Nếu ta mắc vào sự cảm nhận về thân, đặc biệt khi cảm nhận này quá mạnh, nó có thể làm cho tâm mệt mỏi và đẩy ta ra khỏi sát-na hiện tại. Đây là thực hành với lòng mong muốn, và về lâu dài, có thể gây ra những vấn đề thuộc thể chất như là đau ngực, cảm giác nghẹt thở, v.v... Điểm quan trọng ở đây là đừng cố gắng "tạo ra" sắc ngồi, mà chỉ biết nó. Sắc ngồi đã có sẵn, chỉ tại ta không ý thức rõ nó. Khi ta ở nhà, ta vẫn cảm nhận việc ta ngồi, nhưng cảm nhận này là phiền não. Vì vậy, trong pháp hành, ta chỉ cần thay đổi cái "ta ngồi" thành "sắc ngồi", với trí tuệ tỉnh giác.

Tuy nhiên, chữ "suy nghĩ" thường tránh dùng để mô tả sự tỉnh thức, bởi lẽ suy nghĩ luôn luôn kết hợp với khái niệm ngôn từ thuần túy. Sự khác nhau giữa sắc được cảm nhận và sắc do thuần suy nghĩ có thể được thấy rõ qua ví dụ, chúng ta có thể suy nghĩ, hình dung đến nước lạnh, nhưng việc sờ và nắm nước lạnh lại hoàn toàn khác. Nước lạnh là một khái niệm thuộc từ ngữ, nhưng biết nó bằng cảm nhận mới thực sự là biết nước lạnh.

Cũng cần nhớ ý thức toàn bộ sắc từ đầu đến chân và rằng sắc này là vô tri, tức không biết gì cả, chỉ có danh biết mà thôi.

Khi đang quán sắc ngồi, hành giả cũng phải cố gắng ghi nhận xem có ước muốn thấy thực tánh pháp khởi lên hay không. Nếu hành giả ghi nhận kịp thời ước muốn này, hãy ngưng hành một lát cho lòng mong ước ấy mất đi. Nếu ước muốn này có mặt, hành giả sẽ không thể nào thấy thực tánh pháp. Đức Phật dạy rằng, ta không thể thấy chân lý khi tham ái có mặt, bởi vì tham ái che án chân lý (sự thực).

Vì *vipassanā* có liên quan đến việc diệt trừ phiền não nơi nó khởi sanh nên hành giả cần phải học để biết xem đối tượng đặc biệt ấy cần phải thấy như là danh hay là sắc. Để xác quyết điều này, hãy xem kỹ đồ hình tóm tắt về 12 xứ (*ayatana*) ở cuối phần thực hành này.

1. Những nguyên tắc thực hành

- Đừng bao giờ quán cả Danh và Sắc cùng một lúc, chẳng hạn, đừng nghĩ "sắc đi, danh biết".

Một số hành giả nghĩ rằng họ sẽ có trí tuệ sớm hơn nếu họ có nhiều đối tượng (cả danh và sắc). Tuy nhiên ước muốn có trí tuệ này chỉ tạo thêm phiền não. Chỉ cần quán sắc trong bốn oai nghi là đủ.

- Đừng đi hay ngồi trong một thời gian quy định. Cần thay đổi khi khổ buộc phải thay đổi.

- Đừng có cảm giác rằng "chúng ta" đang "hành thiền" hoặc có một cái gì đó đặc biệt hay huyền bí về pháp hành. Chúng ta không đi hay ngồi vì thực hành, mà bởi vì có trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ phải đi hay phải ngồi, vậy thôi.

- Đừng sử dụng những oai nghi đặc biệt, như ngồi trong thế kiết già, hay đi chậm một cách bất thường, vì những oai nghi này luôn luôn đi kèm với ước muốn thấy pháp.

- Một số hành giả sơ cơ có khuynh hướng dễ chán khi thực hành. Những người như vậy cần phải tự sách tấn mình rằng lý do ta thực hành là để diệt khổ. Nếu thối chí, ta chẳng bao giờ diệt được khổ, và chắc chắn không thể tránh khỏi cảnh tử sanh bất tận trong vòng luân hồi (*samsāra-cakka*).

Đối với những người chưa từng hành thiền trước đây cũng gặp phải những vấn đề như phóng tâm... và thường không thích nó - làm như vậy không phải là Trung Đạo. Hành giả sơ cơ có thể thấy khó duy trì tâm định, không thích sống một mình trong nhiều ngày, cũng như tham ái dễ khởi lên, và họ trở nên bất an. Họ ao ước đạt được sự vắng lặng (định), hoặc muốn có phỉ lạc, hay được thấy những đối tượng khả ái.

- Khi đau nhức phát sanh trong sắc ngò, hành giả cần phải thấy rằng chỉ có "sắc ngò" khổ, chứ không phải "ta". Sắc ngò là sát-na hiện tại, sắc ngò khổ cũng là sát-na hiện tại. Hành giả không nên chuyển từ sắc - ngò - khổ là sát-na hiện tại này sang danh biết cái đau (cái đau hay cảm giác đau là danh, gọi là khổ thọ). Khi chúng ta chữa khổ là phải chữa ở sắc, chứ không phải ở danh.

- Hành giả luôn luôn có sự tỉnh thức (chánh niệm - tỉnh giác) với đối tượng Danh và Sắc, song không nên tập trung vào một phần đặc biệt nào của thân. Hành giả cũng không nên mong mỏi hay dự đoán trước khổ sẽ phát sanh - làm vậy sẽ kéo hành giả ra khỏi sát-na hiện tại. Không nhất thiết phải chờ cho đến khi khổ quá mức hay đến khi thân tê dại đi mới thay đổi oai nghi. Thực tánh khổ không tùy thuộc vào tính chất nghiêm trọng của cơn đau. Mỗi lần thấy khổ, dù lớn hay nhỏ, hành giả phải thấy ra rằng khổ là một sự thực.

- Mặc dù đôi khi chúng ta nói đến việc "thấy" sắc ngò, v.v..., song mắt không thực sự được dùng để thấy hay nhìn vào các sắc. Sự tỉnh thức đối với sắc được thực hiện bằng tâm - tức là với chánh niệm, tỉnh giác, và đó là trí tuệ.

Còn về việc mắt nên mở hay nhắm, hoặc khép hờ trong lúc hành, điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Một số hành giả thích mở mắt, một số thích nhắm, trong khi số khác lại thích khép hờ.

- Đối tượng trong lúc hành là sắc của chính chúng ta, không phải sắc của người khác. Nếu người khác lọt vào tầm nhìn, không nên coi họ như sắc, mà là như "*danh thấy*".

- Hành giả chỉ nên nói chuyện khi cần, chẳng hạn như yêu cầu một điều cần thiết nào đó. Nếu có vấn đề liên quan đến pháp hành, hành giả chỉ nên trình pháp với thiền sư. Pháp hành là Bát Thánh Đạo - Giới, Định, Tuệ - nên Giới cần phải được toàn vẹn, và điều này đòi hỏi sự yên lặng. Nếu giới không trọn vẹn, thì không thể có định. Không

định thì không thể có tuệ. (Định ở đây là sát-na định hoặc định trên đối tượng Danh - Sắc luôn luôn thay đổi). Nói chung, giới cần phải theo đúng Bát Thánh Đạo. Hành giả phải đặc biệt thận trọng, không nên tùy tiện để phạm giới.

2. Chú giải

- Trong *Visuddhi Magga* (Thanh Tịnh Đạo) có nói rằng, nếu sắc ngòai được quán sát một cách chuyên cần, chẳng bao lâu hành giả cũng sẽ thấy được danh với trí tuệ. Do đó, không nhất thiết phải quán danh cùng với sắc.

- *Visuddhi Magga* cũng nói rằng các oai nghi của thân che khuất khổ bởi vì chúng ta không ghi nhận các oai nghi mình đang sử dụng, do đó, oai nghi mới sẽ che án khổ nơi oai nghi cũ. Sở dĩ có điều này là vì bình thường chúng ta thay đổi oai nghi mà không tác ý chân chánh để nhắc chúng ta biết rằng thay đổi oai nghi là để chữa khổ. Do đó, chúng ta phải thấy khổ trong sắc ngòai, v.v... Việc nhận ra khổ này sẽ hủy diệt tham và sân, vì có trí tuệ thiên tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ ta đang sống trong sát-na hiện tại.

- Khi làm một điều gì ngoài bốn oai nghi, chẳng hạn như những công việc trong nhà, hành giả phải sử dụng *yoniso* để nhận ra đó cũng là để chữa khổ. Hành giả phải tác ý chân chánh khi ăn, uống, đi vệ sinh, tắm giặt, rửa chén bát, v.v... Khi ăn, điều cần ghi nhớ là mỗi miếng ăn được ăn là để chữa khổ. Hành giả có thể tác ý chân chánh bằng cách ghi nhận mỗi lúc nuốt (thức ăn), xem đó là lúc chữa khổ; hành giả sẽ nhận ra rằng khổ buộc ta phải ăn, phải nhai, phải nuốt, và ăn không phải vì tham muốn.

Buổi sáng khi thức dậy, hãy ghi nhớ rằng oai nghi đang sử dụng là sắc nằm. Rồi, trước khi đứng dậy ghi nhớ lý do - chẳng hạn như để uống trà cho tỉnh người hay chữa đói, hoặc chỉ đơn giản vì không thể ngủ được nữa, và sắc nằm phải đứng dậy vì nó là khổ. Nếu rửa mặt thì đó cũng là để chữa khổ.

Do luôn sử dụng tác ý chân chánh như vậy, phiền não sẽ được ngăn chặn không cho lên vào qua các cảm giác. *Yoniso* cho ta biết chính sắc đang được chăm sóc chứ không phải "chúng ta".

Hành giả nên dành một ngày để ghi nhận xem mình đã sử dụng bao nhiêu lần và bao nhiêu cách để chữa cái khổ của sắc. Đây là một ý kiến rất hay và kết quả của nó khá ấn tượng. Trong một ngày, hành giả có thể đuổi muỗi, gãi ngứa, bật quạt máy, uống một ly nước lạnh, quét kiến ra khỏi liêu cốc, đi vệ sinh, ăn uống, mặc quần áo, tắm rửa, cạo râu, đánh răng, cắt móng tay, móng chân, giặt quần áo, v.v... Tất cả những việc làm ấy là để chữa khổ, và trong khi làm những phận sự này, hành giả không thấy được sắc ngòai,... Sắc ngòai, sắc đứng, v.v... chỉ được quán sát trong bốn oai

nghi mà thôi. Việc quán sắc trong các oai nghi phụ tạo ra nhiều niệm (*sati*) và làm suy yếu tỉnh giác (*sampajañña*). Ở các oai nghi phụ, chúng ta chỉ nên quán việc chữa khổ là đủ. Đừng thực hành niệm chi tiết quá, làm vậy sẽ gia tăng niệm mà suy giảm tỉnh giác.

Hành giả phải thận trọng, không nên vội vã cho xong việc nhà hay những công việc khác để lo "hành thiền". Ước muốn hành thiền này là phiền não, bởi vì hành giả muốn thấy Pháp. Các công việc hàng ngày tạo cho ta cơ hội tốt để thấy được khổ trong sắc. Hơn nữa, nó cũng giúp ta giảm bớt tâm định nếu có quá nhiều.

Hành giả chỉ nên làm những việc nào thực sự cần thiết. Chẳng hạn:

- *Thay đổi oai nghi*. Hành giả thay đổi từ sắc ngồi sang sắc đứng là để chữa khổ. Đây là việc làm cần thiết. Nhân (khổ) phải nảy sinh trước khi hành giả làm một hành động gì. Đừng đổi sang một oai nghi nào khác bởi vì hành giả muốn đổi. Hãy chờ cho đến khi khổ buộc phải thay đổi.

- *Ăn*. Đây là điều cần thiết để chữa khổ, vì đói buộc hành giả phải ăn.

- *Vệ sinh*. Đây cũng là việc cần thiết, hành giả buộc phải làm những phận sự tự nhiên như tiểu tiện, đại tiện này.

- *Khi nóng*, cũng nên mở quạt hay đi tắm để chữa khổ...

Tất cả những việc làm này đòi hỏi phải có tác ý chân chánh. Nếu không, hành giả sẽ làm những việc này vì muốn làm chứ không phải để chữa khổ, và vì thế phiền não sẽ lên vào.

Tuy nhiên, cũng có những gián đoạn khác xảy ra ngoài việc thực hành bình thường, như ai đó gõ cửa; thức ăn hay vật dụng gì đó được đem đến liêu cốc; một người nào đó muốn nói chuyện với hành giả; những sự cố như mất điện hoặc trục trặc các trang bị kỹ thuật; v.v... Những vấn đề này cần phải được giải quyết theo lối thông thường, tuy nhiên, hành giả phải biết rằng nó nằm ngoài pháp hành minh sát và không bao gồm nó vào pháp hành được.

3. Pháp hành tự nhiên

- Ngồi, đi, làm việc như đang ở nhà, sử dụng những oai nghi thông thường.

- Ngồi tự nhiên thường gồm nhiều oai nghi ngồi khác nhau, thay vì chỉ có đi, đứng, ngồi, nằm theo quy định. Thái độ bình thường là ngồi cách này, rồi thay cách khác

(luôn luôn là để chữa khổ), và rồi lại thay cách khác, cuối cùng, khi không ngồi được nữa thì đứng hoặc đi.

- Đi cũng cần phải được thực hiện để chữa khổ. Nếu đi với ý định luyện tập thì nên tác ý lại là để chữa khổ. Đối với một số hành giả, đi là một oai nghi được xem là dễ dẫn đến những động cơ khác hơn là chữa khổ. Đi cho thoải mái, đi theo cách nào đó để thấy được thực tánh, hoặc để kiểm soát phóng tâm, v.v...

- Nằm cũng không nên xao lãng. Nằm vẫn là một trong những oai nghi tự nhiên. Thoạt tiên, oai nghi nằm phải mất một thời gian khá lâu mới thấy khổ. Song, với việc thực hành liên tục, thân sẽ trở nên nhạy cảm hơn, và khi nằm xuống thì cái đau chẳng mấy chốc đã xuất hiện. Nếu đang nằm ngửa thì chuyển sang nằm nghiêng, nhưng nhớ phải *yoniso* mỗi khi thay đổi oai nghi.

- Nếu đang trong oai nghi nằm mà cảm thấy buồn ngủ thì ngủ với tâm niệm rằng đó là để chữa khổ. Song, nếu thân đã được ngủ đầy đủ mà vẫn ở trong tình trạng uể oải thì cần phải coi lại xem có phải do ăn quá nhiều trong bữa điểm tâm hay bữa cơm trưa hay không. Nếu phải, nên ăn giảm lại ba miếng trước khi no. Nếu trạng thái uể oải vẫn còn thì đứng dậy rửa mặt, hoặc đi ra ngoài hít thở không khí trong lành cho tỉnh lại. (Ngủ vượt ngoài những đòi hỏi bình thường của cơ thể, là một hình thức của tham ái, vì thấy ngủ là thoải mái, hay được ngủ càng nhiều càng tốt).

- Khi thức dậy vào nửa đêm, cố gắng ghi nhận sắc nằm. Nếu chỉ thức một lát (do trở mình hay giật mình), cũng cần phải ghi nhận việc thay đổi oai nghi (là để chữa khổ).

Tại sao phải thực hành một cách tự nhiên?

Dhamma Niyāma là Quy Luật Tự Nhiên hay Trật Tự Tự Nhiên (tức quy luật Nhân Quả). Quy luật này hiện hữu ở mọi nơi trong thế gian và Đức Phật chỉ là Người khám phá ra nó. *Dhamma Niyāma* có ba đặc tánh:

- Các pháp hữu vi là vô thường - *Sabba sankhāra anicca*.

- Các pháp hữu vi là khổ - *Sabba sankhāra dukkha*.

- Tất cả các pháp (hữu vi & vô vi) là vô ngã - *Sabba Dhamma anatta*.

Bởi lẽ vô ngã cũng là thực tánh của Niết Bàn nên tất cả các pháp (*Dhamma*) đều không có tự ngã (*anatta*).

Ba đặc tánh trên hiện hữu trong mọi lúc, mọi nơi, dù cho khi ở nhà không hành thiền cũng vậy. Tuy nhiên, khi ở nhà, danh và sắc dễ bị phiền não ảnh hưởng làm cho ta nghĩ rằng "Ta" hiện hữu. Đó là lý do tại sao trong pháp hành, mọi sự, mọi việc phải được làm một cách tự nhiên, nếu không, hành giả khó có thể thấy được những quy luật tự nhiên (*Dhamma Niyāma*) này. Chẳng hạn, nếu việc đi được thực hiện chậm một cách khác thường, tức không còn bình thường, quy luật tự nhiên sẽ bị che án.

Sự việc này cũng xảy ra như vậy nếu hành giả chỉ quan sát bước đi mà không quán sát toàn thân, hoặc không quán sát toàn bộ sắc ngòai trong khi ngòai, như Đức Phật đã làm sáng tỏ trong đoạn Kinh sau:

"Lại nữa, này các tỳ kheo, một vị tỳ kheo khi đi tuệ tri rằng: ta đang đi; hoặc khi đứng, vị ấy tuệ tri rằng: ta đang đứng; hoặc khi ngòai, vị ấy tuệ tri rằng: ta đang ngòai; hoặc khi nằm, vị ấy tuệ tri rằng: ta đang nằm. Tóm lại, dù khi thân ở oai nghi nào, vị ấy tuệ tri nó là như vậy." (Dighā Nikāya, Mahāsatipatṭhāna Sutta)

(Ở đây, Đức Phật dùng đại từ nhân xưng "ta", bởi vì nó cần thiết cho việc truyền đạt, nhưng phải hiểu là không có cái ngã nào thực hiện những oai nghi này, mà chỉ có Danh và Sắc. Danh, Sắc ấy phải được quán sát ngay trên thân chúng ta, chứ không phải trên thân người khác.)

Thiền sư Achan Naeb đặt câu hỏi này:

- Làm thế nào hành giả biết được cái gì là sắc đi?

- Cách hành giả đi tức là sắc đi vậy. Nhớ là toàn thể oai nghi chứ không phải chỉ bước chân. Sắc đi được nhận biết bằng ba danh - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác (*yogavacara*).

4. Làm thế nào để biết được pháp hành của mình là đúng hay sai?

Việc nhận ra khi nào thì pháp hành của mình đúng và khi nào sai rất là quan trọng. Chẳng hạn, với pháp hành đúng, hành giả sẽ biết được oai nghi mình đang sử dụng và biết rằng oai nghi đó là sắc ngòai. Biết oai nghi là nhiệm vụ của niệm, và biết đó là sắc ngòai là nhiệm vụ của tỉnh giác. Hành giả sẽ biết hai điều này một lần. Nếu hành giả có sự tỉnh thức đối với sắc ngòai bằng tuệ thẩm nghiệm, hành giả sẽ biết bằng cảm nhận pháp hành như vậy là đúng. Nếu tuệ thẩm nghiệm đúng này được lập đi lập lại mãi sẽ dẫn đến trí tuệ minh sát (*vipassanā paññā*).

Hành giả cần phải biết rằng phận sự của Tứ Niệm Xứ là tiêu diệt tham - sân hay ưa - ghét. Chẳng hạn, nếu hành giả không thích phóng tâm, như vậy, sân sẽ phát triển.

Ngược lại, nếu hành giả thích trú trong sát-na hiện tại bởi vì nó có lạc, lúc ấy, tham sẽ phát sanh. Vì vậy, pháp hành đúng là duy trì sự tỉnh thức trong sát-na hiện tại càng nhiều càng tốt - chính điều này sẽ tiêu diệt tham và sân.

Lại nữa, khi tâm gặp một đối tượng, tùy thuộc vào tác ý của hành giả có đúng hay không mà các trạng thái, hoặc là không kèm với phiền não (tức sát-na hiện tại), hoặc kèm với phiền não (các triền cái) sẽ phát sanh. Giả sử tâm gặp "phóng tâm", nếu *yoniso* không chân chánh, sân có thể nảy sanh. Nhưng nếu *yoniso* chánh đáng, nó sẽ thấy rõ rằng phóng tâm chỉ là Danh (phóng tâm), chứ không phải "ta" (phóng tâm), và hành giả sẽ sớm trở lại sát-na hiện tại.

5. Giảm dị hóa pháp hành cho hành giả sơ cơ

Làm cho pháp hành trở thành phức tạp lúc ban đầu không phải là một ý tưởng hay. Đối với hành giả sơ cơ, tốt nhất nên dùng sắc làm đối tượng quán trong sát-na hiện tại càng nhiều càng tốt, bởi lẽ sắc thô nên dễ thấy hơn, trong khi danh tế rất khó thấy, đồng thời giới hạn pháp hành vào những điểm thiết yếu này:

- Phận sự chính của hành giả là biết sắc ngời, sắc đứng, v.v... trong mọi lúc bằng ba Danh - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác - nghĩa là hành giả trú trong sát-na hiện tại của tuệ thẩm sát (*ciñta pañña - present moment*) càng liên tục càng tốt.

- Phận sự phụ là ghi nhận bất kỳ trạng thái tâm nào xen vào hay xâm nhập vào trong cái biết sắc ngời,... (Chẳng hạn khi hành giả đang quán sắc ngời thì "danh nghe" hay "danh thấy" nảy sanh.)

- Duy trì trong một oai nghi quy định nào đó cho đến khi cái đau buộc phải thay đổi, lúc ấy, tác ý chân chánh đến cái đau như là khổ và theo dõi cái đau chuyển sang oai nghi mới.

- Phải *yoniso* mọi hoạt động khác (ăn, uống, tắm rửa hay làm các phận sự trong nhà v.v...) như để chữa khổ.

Tóm lại, phận sự chính của hành giả sơ cơ là phải tỉnh thức liên tục đối với sắc trong mọi oai nghi cho đến khi hoàn toàn thuần thục trong việc quán ấy.

Chú thích:

Cũng như một người muốn làm cho nước trong, dùng một trái hạnh (katukanut) rồi thọc tay vào trong bình khuấy hai, ba lần, nước vẫn chưa trong. Nhưng y không vì thế mà quăng trái hạnh đi, ngược lại, y sẽ chà đi, chà lại nhiều lần. Khi y làm như vậy,

chất bùn sẽ lắng xuống và nước sẽ trở nên trong vắt. Vị hành giả cũng vậy, không nên thoái chí mà phải nhận thức thấu đáo, tác ý nhiều lần, phân biệt và định rõ chỉ nội sắc mà thôi.

III. LUẬN VỀ PHÁP HÀNH

1. Liên hệ pháp hành với Tứ Thánh Đế

Khổ Đế (*dukkhasacca*). Trong mỗi oai nghi, chúng ta thấy khổ - đó là khổ thọ (*dukkhavedanā*) và hành khổ (*sankhāradukkha*). Cả hai đều là Khổ Đế (*dukkhasacca*) - tức Danh - Sắc là khổ.

Tập Đế (*samudayasacca*). Ái (*tanha*) là nhân sanh khổ. Trong khi tỉnh thức với sắc ngò, v.v... (trong sát-na hiện tại), tuệ minh sát nảy sanh, và hành giả có thể diệt được tà kiến cho rằng chính "Ta" đang ngò - tức là diệt thân kiến (*sakkāyaditṭhi*).

Diệt Đế (*nirodhasacca*). Phiền não càng giảm thiểu, hành giả càng gần đến sự diệt khổ (nirodha) hơn. Sự diệt này có thể là nhất thời đoạn diệt (*tadanganirodha*) như trong sát-na hiện tại, hoặc diệt đoạn tuyệt (*samucchedanirodha*) như trong sự giác ngộ viên mãn.

Nếu ái diệt, thời khổ diệt, bởi vì ái là nhân sanh khổ. Khi nhân diệt thời quả (khổ) cũng diệt. Như vậy, có trí tuệ thiền tuệ theo dõi thấy rõ biết rõ chúng ngộ Tứ Thánh Đế. Sự kiện này tùy thuộc vào năng lực của Tâm Đạo (*Maggacitta*). Tâm Đạo chính là cái sát trừ phiền não.

Đạo Đế (*maggasacca*). Trong khi chánh niệm vào oai nghi như là sắc, trong sát-na hiện tại, chúng ta cũng đồng thời tu tập Giới, Định, Tuệ - được xem là Bát Thánh Đạo hay Đạo Đế. Càng nhận rõ khổ bằng trí tuệ, chúng ta càng tu tập Bát Thánh Đạo nhiều hơn vậy.

2. Các loại khổ trong pháp hành *Vipassanā*

Đối với **sắc** (*rūpa*), có hai loại khổ, là khổ thọ (*dukkhavedanā*) và hành khổ (*sankhāradukkha*). Thọ khổ là sự khó chịu, đau nhức nơi thân. Hành khổ là cái đau đang diễn biến hay đang được chữa. Khổ này khó thấy hơn khổ thọ.

Đối với **Danh - Sắc** (*nāma-rūpa*), cũng có hai loại, là khổ tướng (*dukkhalakkhana*) - đây là đặc tánh của danh sắc; và khổ đế (*dukkhasacca*) là cái khổ cố hữu.

Khổ thọ là cái khổ thông thường, như được cảm giác trong các oai nghi. Người hành thiền cần phải quán khổ thọ trước, bởi vì nó dễ thấy và lúc nào cũng hiện hữu trong bốn oai nghi. Khi hành giả nhận rõ khổ, hành giả sẽ nhận ra Danh - Sắc bị khổ thọ này buộc phải thay đổi oai nghi suốt ngày vậy.

Hành khổ là cái khổ được mang qua oai nghi mới do buộc phải thay đổi từ oai nghi cũ. Hành khổ này cũng gồm các hoạt động khác cần phải làm suốt ngày để duy trì thân thể, như là ăn uống, thở vào, thở ra, v.v...

Khổ tướng là những đặc tánh của Danh - Sắc. Chúng có cùng những đặc tánh như mọi hiện hữu là vô thường, khổ, vô ngã. Loại khổ này chỉ có thể nhận ra bằng tuệ minh sát. Tam tướng hay ba đặc tánh được thấy rõ ở Tuệ thứ tư trong 16 Tuệ minh sát, là Sanh Diệt Tuệ (*Udayabbayañāṇa*).

Khổ Đế là Thánh đế thứ nhất trong Tứ Thánh Đế. Khổ Đế ở đây là Danh và Sắc. Khi Khổ Đế được chứng ngộ, các phận sự khác của Tứ Thánh Đế cũng được chứng ngộ.

3. Những vấn đề cần biết

3.1. Ngã kiến phiền não thường lên vào ở đâu?

Ngã kiến phiền não lên vào qua Danh (cảm giác). Như khi hành giả đang ngồi và Danh cảm giác rằng chính "ta" đang ngồi hay tự ngã của ta đang ngồi. Hành minh sát là để nhận ra sự thực rằng đó chỉ là sắc ngồi. Hành giả cần phải có tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác mới thấy được rằng sắc đang ngồi.

3.2. Cái gì biết đó là sắc ngồi?

Ba Danh - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác - biết được đó là sắc ngồi.

3.3. Mục đích của việc tỉnh thức về bốn oai nghi này là gì?

- Tiêu diệt tà kiến "ta" đang ngồi, đang đứng, v.v... Và điều này chứng minh rõ lý vô ngã.

- Khi sắc ngồi có sự đau nhức, chúng ta có thể thấy rõ khổ. Khi khổ buộc sắc phải thay đổi, thì đó là vô thường (*anicca*). Vô thường nghĩa là chúng ta không thể ở yên trong một oai nghi nào đó quá lâu. Lại nữa, khi chúng ta biết sắc ngồi (tức thấy vô ngã), tự động chúng ta sẽ nhận ra hai đặc tánh khổ và vô thường bằng trí tuệ thẩm nghiệm (*cinta paññā*).

3.4. Tại sao chúng ta phải theo dõi cái đau từ oai nghi cũ sang oai nghi mới, chẳng hạn từ sắc ngồi qua sắc đứng?

Khi sắc ngồi có sự đau nhức, hành giả phải ghi nhận rằng sắc ngồi khổ. Khi chuyển sang sắc đứng, cái đau ấy phải được theo dõi để nhận ra rằng sắc đứng cũng vẫn khổ. Khi cái đau được chữa, hành giả có thể thấy ra rằng oai nghi mới là để chữa khổ, và điều này sẽ ngăn chặn phiền não - không thích đối với oai nghi cũ, hoặc thích thú với oai nghi mới. Sở dĩ phiền não được ngăn chặn là vì lúc này chúng ta biết rằng, không có "chúng ta" trong oai nghi cũ hoặc mới, chỉ có sắc ngồi, sắc đứng,... mà thôi. Khi hành giả có tác ý chân chánh như vậy, hành giả sẽ nhận ra là không có một sắc nào là lạc cả. Nhờ thường xuyên thay đổi oai nghi với tác ý chân chánh, hành giả còn nhận ra sự thực rằng bốn oai nghi luôn che án thực tánh khổ.

3.5. Tại sao chúng ta nói "sắc ngồi", "sắc đứng"?

Bởi vì trong mỗi oai nghi sắc không giống nhau, nghĩa là, sắc ngồi là một sắc, sắc đi là một sắc khác, v.v... Ngay cả danh biết sắc ngồi cũng khác với danh biết sắc đi... Sở dĩ có điều này là vì danh và sắc sanh diệt trong từng sát-na, do vậy chúng không bao giờ giống nhau. Sự hiểu biết này sẽ giúp hành giả thấy rõ bản chất của nguyên khối tướng (*ghanasañña*, thường dẫn đến tà kiến cho rằng Danh - Sắc là "ta", là tự ngã của "ta").

3.6. Những câu hỏi hành giả có thể tự vấn:

Sắc ngồi là thường hay vô thường? - Sắc ngồi là vô thường.

Làm sao để biết? - Bởi vì khổ buộc sắc phải thay đổi thường xuyên.

Chúng ta có cái gì khiến cho phải khổ? - Chúng ta có Danh và Sắc.

Danh là thường hay vô thường? - Vô thường.

Làm sao biết được? - Danh không thể trú lâu trên một đối tượng bao giờ. Phóng tâm sẽ phát sanh.

Danh có khổ hay không? - Khổ.

Làm sao để chứng minh có khổ trong danh? - Nó không thể ở yên một chỗ (nên là khổ). Danh và Sắc luôn luôn vô thường và khổ, do đó, nó không có tự ngã. Vì không có tự ngã nên không bị kiểm soát; chính vì thế mà nó không phải là "chúng ta". Khi hành giả nhận rõ điều này, hành giả thấy được Pháp. Pháp mà hành giả thấy đó là khổ

(*dukkha*). Chính khổ này dẫn đến Khổ Đế (*dukkhasacca*). Khổ Đế là Thánh Đế tuyên bố rằng, ta không thể nào chữa được khổ trong danh và sắc, dĩ nhiên là ngoại trừ việc chữa tạm thời. Cả danh và sắc đều sanh diệt một cách nhanh chóng, và chúng ta không thể nào thay đổi được điều này.

Cái gì được xem là sắc ngòi? - Toàn bộ oai nghi, hay cách chúng ta ngồi, là sắc ngòi.

Cái gì quán oai nghi ngòi? - "Ta" không quán oai nghi ngòi, mà ba danh (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) quán.

4. Khảo sát Danh và Sắc

Điều quan trọng mà hành giả cần hiểu ở đây là Danh hay Sắc phải luôn luôn là đối tượng của pháp hành. Nếu không có danh hay sắc thường xuyên làm đối tượng của sự tỉnh thức thì dù có tinh tấn đến đâu, hành giả cũng không thể thành công. Tuy nhiên pháp hành sẽ không đến nỗi quá khó nếu như hành giả hiểu rõ những nguyên tắc thực hành.

Cần phải khảo sát Danh - Sắc kỹ lưỡng trước khi thực hành, như vậy, hành giả sẽ dễ dàng nhận ra cái gì là danh, cái gì là sắc. Cũng giống như việc đọc chữ, người học trò cần phải biết các mẫu tự A, B, C,... thì mới có thể đọc được. Hành giả cũng vậy, phải biết danh và sắc trước thì mới có thể hành đúng được. Nếu chúng ta không có danh hay sắc làm đối tượng liên tục trong pháp hành, chúng ta sẽ hành với ý niệm rằng "ta khổ", chẳng hạn, và như vậy sẽ không thể nào loại trừ được ngã kiến.

5. Định (*samādhi*)

Trong pháp hành này, nếu có quá nhiều định là điều không tốt. Đôi khi trong oai nghi ngòi, hành giả chỉ biết oai nghi ngòi mà không biết sắc ngòi, hoặc trong một vài trường hợp có hành giả thậm chí còn không nhận ra oai nghi mà mình đang sử dụng nữa. Điều này là do định tâm thái quá. Để giảm thiểu tâm định này, một vài hoạt động linh hoạt được xem là rất hữu ích, chẳng hạn như làm các công việc, đi thật nhanh hay chạy cũng được, v.v... Trong mọi trường hợp, nếu có quá nhiều tâm định ở bất cứ oai nghi nào thì nên thay đổi oai nghi ấy.

Đề cập đến định, Thiền sư Achan Naeb nói: "*Định nào lấy Niệm Xứ (satipaṭṭhāna) làm đối tượng, định ấy sẽ không dẫn đến tham (abhiijha), bởi lẽ nó đưa đến trí tuệ - tuệ chúng ngộ khổ. (Đây là cách duy nhất để biết xem pháp hành của mình có đúng hay không). Định nào làm cho ta an lạc, không phải là Niệm Xứ, bởi lẽ định ấy không thanh tịnh, mà bị ô nhiễm với phiền não. Mặc dù nó tạo ra lạc, song nó không hủy diệt*

điên đảo tưởng (vipallāsa). Loại định đó gọi là hành uẩn (sankhārakhandha), và như vậy là một phần của ngũ uẩn (Danh - Sắc), và không thể diệt khổ, tức là, không thể đạt đến Niết Bàn (Niết Bàn cũng là danh nhưng thường và lạc bởi vì Niết Bàn nằm ngoài năm uẩn". Sát-na tâm đạo ngăn ngừa đó là Niết Bàn, do vậy không có thọ (Khi Ngài Udayi hỏi Ngài Xá Lợi Phất, Niết Bàn sao có thể là lạc được, bởi vì không có thọ, Bạc Tướng Quân Chánh Pháp trả lời: "Chính cái chỗ không có thọ ấy là lạc" - Anguttara-Nikāya, Nibbānasutta)..

Có khi hành giả thiên quá về định đến nỗi mất đi cảm giác biết được rằng sắc đang ngồi. Mặc dù vậy, họ vẫn nghĩ rằng họ cảm nhận được sắc ngồi, bởi vì họ thiếu sự quán sát pháp hành (*sikkhāti*) để cho họ biết rằng sắc ngồi không còn được cảm nhận nữa. Và lại, nếu không có *sikkhāti*, hành giả có thể cảm giác khổ nhưng không nhận ra đó là sắc ngồi có khổ. Người ấy sẽ nghĩ rằng chính "anh ta" đang cảm thọ khổ, như thế, vô tình họ đã thực hành với ý niệm "ta" ngồi, "ta" khổ, v.v... Và chắc chắn không thể nào loại bỏ được tà kiến về tự ngã (thân kiến).

Trước tiên hành giả sẽ biết sắc ngồi với tác ý chân chánh; kế đến, hành giả quán sát sắc ngồi với ba danh - tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác - hay nói gọn là *yogavacara*. Khi đau nhức phát sanh, *yogavacara* biết đó là sắc ngồi khổ. Khi thực hiện việc thay đổi oai nghi, tác ý chân chánh biết sự thay đổi là để chữa khổ, và tác ý này sẽ ngăn chặn tham và sân không cho xen vào trong lúc thay đổi oai nghi.

6. Phóng tâm (*uddhacca*)

Một trong những nguyên nhân sanh phóng tâm là có quá nhiều tinh tấn (*ātāpī*). Nhiệt tâm quá mức này khiến cho hành giả xua đuổi phóng tâm và làm cho nó trở nên tệ hại hơn. Phóng tâm là danh; phóng tâm là thực tánh, và cũng là một đối tượng nằm trong Pháp Tùy Quán (*Dhammānupassanā*) của Tứ Niệm Xứ, bởi vì nó là vô thường, khổ và vô ngã. Phóng tâm dạy cho ta biết rằng danh nằm ngoài sự kiểm soát (vô ngã).

Mục đích của pháp hành minh sát là nhằm tiêu diệt tham - sân (*abhiijha - domanassa*) với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Nếu hành giả thích định, đó là tham. Nhưng nếu hành giả không thích phóng tâm khi nó phát sanh chỉ vì nó không phải định, điều đó tạo ra sân. Trong cả hai trường hợp, hành giả đều không thể tiêu diệt tham và sân. Vì thế, đối với phóng tâm, không nên có thái độ thích hay không thích.

Hành giả thực hành minh sát là để phát triển thiện pháp (*kusala*). Nhưng, thay vào đó lại gặt bất thiện pháp (*akusala*), bởi vì đã khởi tâm sân với phóng tâm. Sự sân hận này là do thiếu trí tuệ, đặc biệt là tác ý chân chánh. Tác ý chân chánh biết phóng tâm là danh, phóng tâm là thực tánh bởi vì nó vô thường, khổ và vô ngã. Phóng tâm nảy

sanh là vì ba danh quán sát không còn ở trong sát-na hiện tại. Khi hành giả nhận ra phóng tâm là danh (tâm sở), nó sẽ biến mất, và ba danh sẽ trở lại với sát-na hiện tại. Đừng theo dõi "câu chuyện" (dòng suy nghĩ) của phóng tâm. Nếu không, phóng tâm này sẽ dẫn hành giả đi càng lúc càng xa khỏi sát-na hiện tại. Nếu hành giả biết "câu chuyện" là hành giả đã không có sự tỉnh thức. Nếu hành giả có sự tỉnh thức, hành giả sẽ không biết "câu chuyện". Chỉ đơn giản nhận ra nó là phóng tâm và tâm sẽ tự động trở lại với sát-na hiện tại.

Khi hành giả trở lại với sát-na hiện tại, hành giả sẽ thấy sắc ngòai rất rõ. Được như vậy là vì lúc này, hành giả không phải cố gắng để thấy sắc ngòai (do không có phiền não). Đây là tâm có chánh niệm - tỉnh giác hay sự tỉnh thức - và cần được duy trì, song không nên cưỡng buộc. Việc thực hành này là để quán Danh - Sắc như một khán giả, không nên cố gắng thay đổi hay kiểm soát chúng. Sau khi đã có kinh nghiệm nhiều hơn trong pháp hành, "con vượn tâm" (tâm lang thang) sẽ trở nên thuần hóa, và hành giả sẽ trú trong sát-na hiện tại thường xuyên. Lúc ấy, việc bắt cảnh hiện tại hay sát-na hiện tại sẽ dễ dàng hơn đối với hành giả.

7. Phần linh tinh

Bệnh hoạn không phải là chướng ngại cho việc thực hành. Nhưng có khả năng hành giả sẽ không cảm nhận được sắc ngòai bởi vì quá đau. Hành giả lúc này chỉ nên quán cái đau, bỏ qua oai nghi, và nhận ra rằng sắc thân là khổ (Sắc (*rūpa*) khi được quán như cái đau, không còn là sắc ngòai, v.v... nữa, mà trở thành sắc thân (*rūpakāya*), tức sắc được xem như thân vậy), đó là khổ đế. Hơn nữa, hành giả cũng có thể thấy ra rằng sắc là vô ngã, vì nó không thể kiểm soát được (Trong Tương Ưng Kinh, Đức Phật nói với nam cư sĩ *Nakulapitā*, lúc ấy đang bệnh hoạn già yếu, rằng, đối với hàng phàm nhân không tu tập, khi bệnh hoạn phát sanh, thân bất an và tâm cũng bất an; nhưng đối với người đã diệt được thân kiến (*sakkāyadiṭṭhi*), thân bất an nhưng tâm thì không).

Làm thế nào để hành giả biết được khi tâm có chánh niệm - tỉnh giác khỏi sanh (trong sát-na hiện tại)?

Khi tâm có chánh niệm - tỉnh giác, nó sẽ biết các oai nghi (đây là nhiệm vụ của chánh niệm), tâm biết rằng oai nghi đó là sắc ngòai, v.v... (đây là nhiệm vụ của tỉnh giác). Khi *sati - sampajañña* (chánh niệm tỉnh giác) có mặt, sẽ không có những trạng thái trạo cử, hối quá, không có những trạng thái bất an và chán nản đối với pháp hành.

Nếu hành giả thiếu tinh tấn, kết quả sẽ là lười biếng hoặc không chú tâm đến pháp hành. Thiếu tinh tấn là do ít hiểu biết về pháp hành; không có khả năng thấy khổ và sự

cần thiết của việc loại trừ phiền não (*kilesa*), đồng thời cũng không có khả năng để thấy rằng chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào, cần phải tận dụng thời gian mà chúng ta có (để hành thiền). Ở đây, hành giả nên nhớ rằng, Đức Phật đã để lại di sản Giáo pháp cho chúng ta, pháp đó là *Satipaṭṭhāna* (Tứ Niệm Xứ); do đó, chúng ta phải tận dụng mọi cơ hội để thực hành nó trong kiếp sống này.

Hành giả sơ cơ cũng phải nhớ rằng pháp hành này là thiện pháp tối cao (diệt trừ các phiền não), nó có thể cần rất nhiều thời gian. Sở dĩ gọi là thiện pháp tối cao vì nó sẽ đưa hành giả đến chỗ giải thoát khổ, và dĩ nhiên, điều đó không phải dễ. Hành giả cũng không nên vội vã mong chóng có kết quả, bởi vì phần đông hành giả trước đây đã từng hành không đúng nên cần phải có thời gian để phát triển pháp hành theo đúng chánh pháp.

IV. KẾT LUẬN

Pháp hành đúng sẽ dẫn đến kết quả đúng. Pháp hành đúng tùy thuộc vào trí tuệ và những thiện pháp đã tích lũy đời trước.

Điều quan trọng trong pháp hành này là làm sao thay đổi được tà kiến cho rằng Danh - Sắc này là "Ta", là tự ngã của chúng ta. Nếu hành giả không thể chuyển đổi được tà kiến này thì khó có thể đạt đến Tuệ thứ nhất (Tuệ phân biệt danh - sắc), và không có Tuệ thứ nhất thì không thể phát triển 16 tuệ minh sát và chứng Niết bàn được. Khi hành đúng và có kết quả, hành giả sẽ tự biết, cũng giống như việc nếm đường - bạn không cần người thầy bảo cho bạn biết vị đường là như thế nào.

Trong thời đại này, con người nặng về tham ái và yếu về trí tuệ. Nó là vậy bởi vì đây là kỷ nguyên vật chất dành cho tất cả mọi người (không phải chỉ có vua chúa mới hưởng được như ngày xưa), những phương tiện kỹ thuật hiện đại bủa vây chung quanh làm chuyển hướng tâm chúng ta. Người mới bắt đầu hành thiền nếu có ý nghĩ rằng ta rất thích hành thiền và chắc chắn sẽ sớm thấy Pháp (*Dhamma*), người ấy sẽ thất bại. Họ thất bại là vì phiền não có sức mạnh hơn, do đã tích lũy lâu đời trong họ, mà việc hành thiền là một quá trình gạn lọc từ từ. Người muốn loại trừ phiền não trong tâm, cần phải hành đúng chánh pháp để diệt trừ phiền não và đồng thời cũng phải hiểu pháp hành qua việc nghiên cứu những lời dạy xác đáng của Đức Phật. Không hiểu chánh pháp (*pariyatti*) và pháp hành đúng để đoạn tận khổ, ta không thể chứng Niết bàn được.

Thiền sư Achaan Naeb nói rằng, việc thực hành *Vipassanā* này rất khó, khó hơn cả việc đi trên dây nứa. Nếu hành giả rơi xuống, hành giả phải tiếp tục đứng dậy và cố gắng mãi cho đến khi thành công. Đây là nhiệt tâm tinh tấn (*ātāpī*) hỗ trợ trực tiếp cho

chánh niệm tỉnh giác (*sati - sampajañña*) trú trong sát-na hiện tại. Việc duy trì Trung Đạo (không tham cũng không sân) - sự quân bình - này, đòi hỏi rất nhiều cố gắng, thận trọng. Nó quả thực là khó, nhưng không phải không thể - nếu hành giả thực sự muốn đoạn tận khổ.

*"Ít người giữa nhân loại,
Đến được bờ bên kia.
Số người còn ở lại,
Xuôi ngược chạy bờ này.
Nhưng ai hành trì pháp,
Theo chánh pháp khéo dạy,
Sẽ đến bờ bên kia,
Vượt ma lực khó thoát.
Kẻ trí bỏ pháp đen,
Tu tập theo pháp trắng,
Bỏ nhà sống không nhà,
Sống viễn ly khổ lạc.
Hãy cầu vui Niết bàn.
Bỏ dục không sở hữu,
Bậc trí tự rửa sạch
Cấu uế từ nội tâm.
Nhưng ai với chánh tâm,
Khéo tu tập Giác Chi,
Từ bỏ mọi ái nhiễm,
Hoan hỷ không chấp thủ,
Không lậu hoặc sáng chói,
Sống tịch tịnh ở đời." (Dhammapada 85 - 89)*

PHẦN III:

KẾT QUẢ

"Khi bậc Thánh cắt đứt vòng tái sanh luân hồi, đoạn tận mọi tham ái, dòng ái dục khô cạn, không còn chảy nữa; bánh xe bị cắt đứt, không còn lăn được nữa - đó là sự đoạn tận khổ, là Niết bàn." (Khuddaka Nikāya)

VI. TÓM TẮT 12 XÚ

(Các Căn và Đối Tượng Quán Phù Hợp)

Căn	LÝ THUYẾT				THỰC HÀNH
	Sắc	Danh	Chọn Danh hay Sắc	Lý do	
1. Mắt	Hình dáng là sắc	Biết hình dáng là Danh	"Danh thấy" (1)	Chúng ta nghĩ "Ta thấy", đó là tà kiến. "Danh thấy" (thực tánh), đây là chánh kiến	Ba Danh (2) quán "Danh thấy"
2. Tai	Âm thanh là sắc	Biết âm thanh là danh	"Danh nghe"	Chúng ta nghĩ "Ta nghe", đó là tà kiến. "Danh nghe" (thực tánh), đây là chánh kiến	Ba Danh quán "Danh nghe"
3. Mũi	Mùi là sắc	Biết mùi là danh	Mùi là sắc (rùpa)	Chúng ta nghĩ "Ta ngửi", đó là tà kiến. Biết "mùi là sắc", đây là chánh kiến	Ba danh quán mùi là sắc
4. Lưỡi	Vị là sắc	Biết vị là danh	Vị là sắc (rùpa)	Chúng ta nghĩ "Ta nếm", đó là tà kiến. Biết "vị là sắc", đây là chánh kiến	Ba danh quán vị là sắc
5. Thân	Lạnh, nóng, cứng, mềm. Thân xúc là sắc	Biết cảm giác xúc chạm là danh	Những cảm giác xúc chạm là sắc	Chúng ta nghĩ "Ta nóng, ta lạnh", đó là tà kiến. Biết "sắc nóng, sắc lạnh", đây là chánh kiến	Ba danh quán các cảm xúc ở thân
6. Tâm	Các oai nghi chính và phụ là sắc	Biết các oai nghi ấy là danh; nghĩ đến việc thay đổi oai nghi là danh; phóng tâm là danh; thương ghét là danh; biết đau là danh	Các oai nghi là sắc, các trạng thái tâm là danh	Chúng ta nghĩ "ta ngồi, ta đứng,..." là tà kiến, phải biết là "sắc ngồi, sắc đứng,...". Chúng ta nghĩ "ta thương, ta ghét,..." là tà kiến, phải biết là "thương là danh, ghét là danh,..". Đây là chánh kiến.	Ba danh quán các oai nghi và các trạng thái tâm.

Chú thích:

(1) a) Đối với mắt và tai, đối tượng minh sát hay đối tượng quán chỉ là danh thấy hay danh nghe; các căn khác như mũi, lưỡi, thân thì đối tượng có thể là sắc hoặc danh - tùy theo phiền não khởi lên mạnh nhất ở đâu, chẳng hạn khi phiền não (tà kiến) chấp đó là "ta ngủi", "ta nếm", "ta xúc chạm" thì diệt bằng cách quán đó là "danh ngủi", "danh nếm", ... Còn ngược lại thì chỉ quán đó là hương trần, vị trần, xúc trần, tức là biết mùi ấy là sắc; vị ấy là sắc; nóng lạnh ấy là sắc... Đối với căn thứ sáu thì sử dụng cả hai danh và sắc.

b) Thấy là niệm (*sati*), biết danh đang thấy là tỉnh giác (*sampajañña*)

(2) a) "ba danh" hay *yogavacara*: tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác

b) Nghe là chánh niệm. Biết danh đang nghe là tỉnh giác.

VII. MƯỜI SÁU TUỆ MINH SÁT

1) *Nāmaṇūpaparicchedañña* - Tuệ Phân Biệt Danh - Sắc

Đây là tuệ, nhờ đó, hành giả nhận ra thực tánh pháp trong sát-na hiện tại (*sabhāva dhamma*). *Sabhāva* là thực tánh của Danh (*nāma*) và Sắc (*rūpa*). Tuệ này làm thay đổi tà kiến cho rằng *nāma - rūpa* là "ta". Trí tuệ ở giai đoạn này chưa đủ để cho hành giả nắm bắt sát-na hiện tại, bởi vì tà kiến (phiền não) cho rằng Danh - Sắc là "ta" hay "của ta" đã quá thâm sâu. Người muốn đạt được Tuệ phân biệt Danh - Sắc này phải tuân thủ tuyệt đối pháp hành Tứ Niệm Xứ như đã được Đức Phật trình bày trong Kinh *Mahāsatipatthāna* (Đại Niệm Xứ).

Hành giả muốn thành công trong con đường thiền quán cần phải nắm bắt Danh - Sắc trong sát-na hiện tại thường xuyên, với càng nhiều trí tuệ thẩm nghiệm (*cinta paññā*) càng tốt, cho đến khi chánh niệm tỉnh giác trở thành trí tuệ mạnh mẽ. Lúc ấy, chánh kiến (*sammā - dīṭṭhi*) sẽ nảy sinh. Trường hợp, khi chánh kiến phát sanh, hành giả sẽ biết, trong sát-na hiện tại, danh nào, sắc nào đang được quán (sắc ngồi, danh nghe,...), và hành giả cũng sẽ nhận ra rằng chính Danh (là cái) biết được đó là sắc ngồi, v.v... Hơn nữa, hành giả cũng sẽ biết rằng, vạn pháp trong thế gian này đều không ngoài Danh và Sắc - không đàn ông, không đàn bà, không tự ngã hay linh hồn gì cả. Khi tà kiến về tự ngã đã bị diệt trừ, hành giả sẽ cảm thấy vô cùng sợ hãi bởi vì từ trước đến nay, chưa bao giờ hành giả có cảm giác rằng không có "ta" hay "của ta" cả.

Nhờ tuệ minh sát (*vipassanā paññā*) cực mạnh nhổ bật gốc những phiền não (tà kiến) ra khỏi cảm giác của mình, giờ đây hành giả có thể nhận ra thực tánh của Danh và Sắc.

Khi đến tuệ này, hành giả sẽ tự mình biết lấy. Cũng giống như việc nếm đường, không cần ai nói cho ta biết vị của đường là như thế nào.

Trong *Anguttara - Nikāya* (Tăng Chi Kinh), Đức Phật nói Pháp (*Dhamma*) này là: "*Paccattam veditabbo viññuhi*" - bậc trí tự mình trực nghiệm. *Dhamma* (Pháp) không cần một vị thầy phải giải thích cho ta biết rằng ta đã đạt đến mức độ tuệ nào, mà hành giả sẽ tự biết do trực nghiệm cá nhân của mình. Cũng có khi một số hành giả sẽ nghĩ rằng mình đã đạt đến một tuệ nào đó, nhưng không thực sự chắc chắn lắm. Nếu hành giả không chắc chắn thì hành giả có thể vẫn chưa đạt được tuệ ấy.

Tuệ này được gọi là *Ditṭhivisuddhi* - Kiến tịnh, bởi vì vào sát-na chứng ngộ sẽ không có phiền não. Tuy nhiên, chánh kiến này vẫn chưa nhận rõ tam tướng (vô thường, khổ, vô ngã), cần phải thực hành thêm để đạt đến đó.

Trí tuệ thứ nhất này trở thành nơi "nuơng nhờ" (quy y) của hành giả, bởi vì nhờ đó, hành giả nhận ra thực tánh pháp. Hành giả biết điều này bằng sự trực nhận Danh - Sắc, cũng như người nếm vị đường vậy.

Từ đây về sau, vị ấy biết, "ta không ngồi mà là sắc ngồi", "ta không thấy mà là danh thấy", v.v... Hơn nữa, vị ấy còn biết tất cả các chúng sanh mà vị ấy thấy chỉ là Danh và Sắc. Như vậy, kể từ tuệ thứ nhất này, Danh và Sắc trở thành "Thầy" của hành giả.

2) *Paccayapariggahañña* - Tuệ Năm Bất Duyên Khởi

Khi hành giả chứng tuệ thứ nhất, nếu vẫn quán Danh - Sắc trong sát-na hiện tại, hành giả sẽ nhận ra rằng, có rất nhiều Danh và Sắc, song việc quán vẫn không nhằm lẫn hai thứ với nhau. Chẳng hạn, khi sắc ngồi có sự đau nhức và hành giả biết được cái đau ấy, hành giả biết sắc ngồi đang khổ, mà không thấy cái khổ ấy như danh thọ (*nāma - vedana*). Nhưng bây giờ, hành giả thấy rằng sắc khổ và danh thọ (*nāma - vedanā*) biết rằng sắc khổ. Bởi thế, ở giai đoạn tuệ này, hành giả thấy được cả danh và sắc cùng hiện hữu do nhân và chúng làm duyên cho nhau. Muốn cho danh hoạt động, phải có sắc ý căn, căn môn và đối tượng (pháp trần).

Ngược lại, sắc tùy thuộc vào danh để hoạt động - như đi đứng, di chuyển, v.v... Khi hành giả nhận ra Danh - Sắc trong sát-na hiện tại do nhân duyên mà có, và chúng tùy thuộc lẫn nhau như vậy, hành giả biết rằng, danh sắc ấy không phải do Thượng đế hay một quyền năng siêu nhiên nào tạo ra.

Danh và sắc trong hiện tại thực sự được tạo ra từ những nhân quá khứ như vô minh (*avijjā*), tham ái (*tanhā*), thủ (*upadāna*), nghiệp (*kamma*). Và trong hiện tại, chúng cần thức ăn để tiếp tục sống. Khi hành giả, bằng trí tuệ, nhận ra sự thực này trong hiện

tại, hành giả sẽ nhận ra nó cũng là vậy trong quá khứ, và chắc chắn sẽ là vậy trong tương lai. Tuệ tri ta được sanh ra theo cách này trong hiện tại (tức được tạo ra từ những nhân vừa kể), lúc này hành giả không còn hoài nghi gì về điều mình đã được tạo ra theo cách này trong quá khứ, và rồi chắc chắn sẽ được tạo ra theo cách này trong tương lai.

Trong Thất Tịnh (Bảy bước thanh tịnh), Tuệ thứ hai này được gọi là *Kankhāvitaraṇa visuddhi* - Đoạn nghi thanh tịnh, hay Thoát ly hoài nghi thanh tịnh. Ở Tuệ này, hành giả cảm thấy thoải mái, bởi vì chắc chắn hành giả sẽ được tái sanh vào thiện thú (*sugati*) sau khi chết. Người chứng được Tuệ này được gọi là Tiểu Nhập Lưu (*Culla Sotapanna*).

3) *Sammasanañāṇa* - Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng

Ở Tuệ trước, Tuệ nắm bắt duyên khởi, hành giả chỉ nhận ra nhân (sanh) của Danh và Sắc, chứ chưa thấy sự diệt của nó, bởi vì sự nối tiếp quá nhanh của Danh - Sắc. Vào giai đoạn này, Tuệ của hành giả vẫn còn yếu.

Nếu hành giả tiếp tục tiến hành để thấy danh sắc thường xuyên trong sát-na hiện tại, chẳng bao lâu, hành giả sẽ thấy sự diệt của Danh - Sắc. Tuy nhiên, trí tuệ này vẫn chưa đủ mạnh để thấy sự tách bạch của tính tương tục (*santati*). Chẳng hạn, khi đang ngồi, và chuyển sang đứng, hành giả sẽ thấy sự diệt ở oai nghi cũ (ngồi). Song khi hành giả đang ngồi trong sát-na hiện tại, hành giả không thấy được sự sanh và diệt của nó bởi vì trí tuệ vẫn chưa đủ mạnh. Tuy nhiên, hành giả vẫn có thể nhận ra ba đặc tính (tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã) trong Danh và Sắc. Đây vẫn chưa phải là sát-na hiện tại thực sự mà chỉ phát sanh ở tuệ thứ tư.

Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) gọi giai đoạn này là *Tīraṇapariññā* - Thẩm Đạt Tri.

Còn trong Thất Tịnh thì định danh tuệ này là *Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi* - Đạo Phi Đạo Tri Kiến Tịnh. Như vậy, tuệ này đã đưa hành giả vào con đường chân chánh, nghĩa là, đến được tuệ kế tiếp.

4) *Udayabbayañāṇa* - Sanh Diệt Tuệ

Đây là trí tuệ nhận ra sự sanh và diệt của Danh - Sắc, và tính tương tục - *santati* (ảo tưởng về một sự liên tục của thân tâm) - giờ đây được thấy như là những trạng thái của Danh và Sắc, chúng thực sự tách biệt trong sát-na hiện tại của sự minh sát (*vipassanā*). Ở giai đoạn Tuệ này, hành giả thấy Danh và Sắc sanh diệt cùng một lần. Thực ra, theo Đức Phật, Danh sanh và diệt nhanh hơn Sắc gấp 17 lần, nhưng sự quán sát của hành

giả không đủ nhanh để thấy được điều này. Hành giả thấy cả hai (*nāma* và *rūpa*) sanh và diệt cùng nhau. Tuệ này cho phép hành giả thấy rõ tam tướng trong Danh - Sắc, và nó có thể tẩy trừ phiền não ngủ ngầm trong tâm (*nāma*), đó là ái (*taṇhā*), ngã mạn (ảo tưởng về tự ngã), kiến (*dīṭṭhi*), và các điên đảo tưởng (*vipallāsa*).

Sanh Diệt Tuệ còn cho hành giả biết là mình có đang theo đúng đạo lộ hay không. Nếu đạo lộ chân chánh, nó sẽ dẫn đến Niết bàn. Trí hiểu biết về chánh đạo này gọi là tuệ minh sát. Nếu đạo lộ không đúng thì đó là những phiền não của tuệ - có mười tùy phiền não loại này, từ *Pāli* gọi là *Vipassanūpakkiṣa* (Tùy phiền não trong thiền minh sát - xem chi tiết ở những đoạn sau).

Nếu các tùy phiền não có mặt, điều đó có nghĩa sự thanh tịnh của hành giả không đủ để phát hiện ra chúng, bởi vì phiền não (*kilesa*) rất sâu kín và trí tuệ yếu thì khó có thể khám phá ra nó. Phiền não phát sanh ở đây là do có quá nhiều định, chính định này kéo hành giả ra khỏi tuệ minh sát, làm cho hành giả lầm chấp vào những hiện tượng khác mà cứ ngỡ đó là Niết bàn. Các hiện tượng này bao gồm hào quang sáng chói, hỷ lạc và sự an tịnh cực mạnh. Hành giả nào đã từng hành thiền định trong quá khứ và đã phát triển được định này sẽ thấy rằng, nếu định tâm xảy ra thường xuyên, nó sẽ là một chướng ngại lớn cho tuệ minh sát. Tín (*saddhā*) và tinh tấn quá nhiều cũng có thể là một chướng ngại. Mười tùy phiền não này có thể rất quyến rũ, vì vậy mà hành giả thường bị kéo vào trong các cảnh ấy và nghĩ rằng đó là Niết bàn, thậm chí còn không tin lời của vị thiền sư khi họ giải thích. Nếu hành giả không thể thoát khỏi các tùy phiền não này, hành giả không thể tiếp tục đi lên những tầng Tuệ cao hơn được.

Đạo tri kiến tịnh (*Paṭipadāñāṇadas-sanavisuddhi*) hay Thanh tịnh tri kiến liên quan đến đạo lộ chân chánh. Đạo tri kiến tịnh này nảy sanh trong Tuệ thứ tư, nếu như pháp hành đúng. Sở dĩ tuệ này được gọi là Đạo tri kiến tịnh vì đó là con đường đúng đắn không lẫn phiền não, tham ái và si mê. Cả ba đặc tánh hay Tam tướng đều được thấy rõ trong tuệ sanh diệt này, vì thế nó rất là quan trọng. Trí tuệ càng mạnh thì phiền não càng bị trừ diệt nhiều hơn. Khi việc quán sát Sắc trở nên rõ ràng, hành giả cũng sẽ tự thấy Danh.

Các tùy phiền não trong minh sát (*vipassa-nūpakkiṣa*), như đã đề cập ở trước, có mười:

Hào quang (obhāsa). Khi hành giả thấy ánh sáng phát ra quanh mình, hành giả có thể nghĩ rằng mình đã đạt đến Niết bàn, do đó cảm thấy thỏa mãn với cảm giác này, làm cho ái phát sanh. Đây là tà kiến, chính tự ngã của hành giả đã nghĩ như vậy.

Trí tuệ (ñāṇa). Một số hành giả phát sanh trí tuệ nhạy bén thấu rõ pháp học và nghĩ mãi đến nó. Sự kiện này sẽ kéo hành giả ra khỏi sát-na hiện tại.

Hỷ (pīti). Do hành giả có quá nhiều định (samādhī) nên cảm giác hỷ lạc phát sanh, và đây là một loại phiền não. Khi hành thiền minh sát, hành giả không thể có hỷ, bởi vì việc quán tam tướng không dẫn đến thọ hỷ.

An tịnh (passaddhi). Có lúc, một trạng thái rất an lạc sẽ phát sanh, trạng thái này cũng phát xuất từ việc có quá nhiều định. Tam tướng không thể được chứng ngộ với an tịnh, và dĩ nhiên trí tuệ cũng không thể phát triển từ trạng thái ấy.

Lạc (sukha). Thọ lạc cũng là do có quá nhiều định. Khi lạc sanh, hành giả không thể thấy khổ (*dukkha*).

Quyết tín (adhimokkha - saddhā). Đức tin kiên quyết này khiến hành giả nghĩ rằng mình đã thấy Niết bàn, và thường không tin ngay cả vị thiền sư là thầy của mình, khi vị này giải thích (ngược lại với những gì hành giả nghĩ là đúng). Sự kiện này phát sanh do có quá nhiều đức tin và ít trí tuệ (thông thường thì tín và tuệ phải được quân bình).

Tinh cần (paggaha). Tinh tấn thái quá có thể làm cho hành giả mệt mỏi, tâm không trong sáng và dễ bị phóng tâm. Thường thường, tinh tấn và định phải được quân bình. Quá nhiều tinh tấn dẫn đến phóng tâm; trong khi định thái quá thì khiến hành giả ngưng hành (quán).

Niệm (upatthāna). Niệm thái quá có thể đưa đến định thái quá và hành giả sẽ thấy các ấn chứng (*nimitta*, các tướng xuất hiện trước mắt hành giả). Khi đó, đối tượng Danh - Sắc sẽ mất, tức là hành giả không còn trong sát-na hiện tại, do đó không thể tiếp tục quán sát được nữa.

Xả (upekkhā). Có khi xả phát sanh và hành giả tưởng lầm mình không còn phiền não nữa - nghĩa là các phiền não đã bị Niết bàn tẩy trừ - mà thực ra, phiền não vẫn còn nguyên; tham, sân, si chỉ tạm thời vắng mặt. Ở giai đoạn này, hành giả không thể tiếp tục việc thực hành của mình được cho đến khi nhận ra các tùy phiền não này.

Dục cầu (nikanti). Hành giả cảm thấy vui thích với các tùy phiền não trên và thỏa mãn khi duy trì được nó. Do đó, hành giả không thể tiếp tục việc thực hành của mình.

Vipassanūpakkilesa là phiền não của thiền minh sát, chúng nảy sanh vì định thái quá. Những tùy phiền não này cho hành giả quan kiến sai lầm rằng mình đã đạt đến trạng thái không còn phiền não hay đạt đến Niết bàn. Chính do cảm giác này mà hành giả nghĩ "Ta" đã đạt đến Niết bàn, và dĩ nhiên cảm giác ấy là bất tịnh, bởi vì nó được

nảy sinh từ sự thực hành với một cái "Ta" ở trong tâm. (Đây không phải là *vipassanā*, bởi vì *vipassanā* không thực hành với một cái "Ta").

Cảm giác này rất tốt đối với thiền chỉ, nhưng không có lợi cho thiền minh sát (*vipassanā*). Thiền chỉ đòi hỏi phải có định tâm mạnh, bởi vì thiền chỉ cần phát triển các ấn chứng (*nimitta*), nhưng thiền minh sát lại không.

Các tùy phiền não này sẽ không phát sanh ở ba loại hành giả:

- Hành giả nào không hành *Vipassanā* đúng cách. Trong trường hợp này, các phiền não cũng khởi lên nhưng không gọi là những phiền não của thiền tuệ hay tùy phiền não được.

- Hành giả nào tinh tấn yếu. Do yếu tinh tấn, định sẽ không phát sanh.

- Hành giả đã là bậc Thánh (*Ariya*) và biết đạo lộ chân chánh.

Khi hành giả loại trừ được các tùy phiền não, không mấy chốc, hành giả sẽ thấy sự sanh và diệt của Danh và Sắc thật rõ ràng. Trong Thất Tịnh thì Tuệ thứ tư này cho đến Tuệ thứ mười một (*Anuloma*: Thuận Thứ Tuệ) được gọi là *Paṭipadāññāḍassanavisuddhi* - Đạo Tri Kiến Tịnh.

5) *Bhangaññā* - Hoại Diệt Tuệ

Tuệ này là tuệ chỉ thấy khía cạnh diệt của Danh và Sắc. Hành giả thấy sự phân tán của năm uẩn cả bên trong (tâm) lẫn bên ngoài (đối tượng). Chẳng hạn, hành giả thấy sắc ngòi diệt và cũng thấy luôn danh biết sắc ngòi diệt nữa.

Hiện tượng này, điều mà hành giả chưa từng thấy trước đây, tạo ra một cảm giác kinh hoàng và sợ hãi nơi hành giả. Tuệ này đủ mạnh để nhổ bật gốc si mê (*moha*) với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Cảm giác về sự diệt mạnh đến nỗi hành giả chỉ tập trung vào đó mà không chú ý đến khía cạnh sanh (của Danh và Sắc). Tuệ thấy sự hoại diệt của Danh - Sắc này có một ảnh hưởng đáng sợ trên hành giả bởi vì hành giả nhận ra rằng, các pháp trên thế gian này là không có thực thể, chúng có đó rồi lại không.

Khi đạt được Hoại Diệt Tuệ này, hành giả sẽ tiêu diệt được điên đảo tưởng (*vipallāsa*) - tưởng rằng thân và tâm này là thường (*nicca* - *vipallāsa*). Khi đắc Tuệ này, hành giả cũng sẽ cảm nhận được rằng đâu là pháp hành đúng, và không muốn hành những pháp hành bất chánh khác nữa.

Tuệ này là bước đầu tiên của sự trừ diệt phiền não (tức mở đầu của giai đoạn *Pahānaparīññā* - Trừ Đạt Tri - từ Tuệ thứ 5 cho đến Tuệ 14 (Đạo Tuệ, *Maggaññā*). Các phiền não mà hành giả đã từng đa mang qua bao cuộc du hành trong vòng sanh tử luân hồi (*samsāra vatta*) giờ đây bắt đầu bị bứng gốc.

Tuệ này đem lại 8 lợi ích:

- Hành giả nhận ra rằng không có lạc thực sự trong bất kỳ một sanh hữu tương lai nào.
- Trong kiếp hiện tại này, hành giả cũng không thấy có lạc, bởi vì hành giả đã nhận ra tính khổ não của cuộc đời.
- Hành giả phát triển một ước muốn mãnh liệt - muốn đoạn tận khổ.
- Nếu là một tu sĩ, Tuệ này sẽ dẫn hành giả đến chỗ ước muốn có một cuộc sống tri túc với những vật dụng giản đơn.
- Nó cũng làm cho vị tu sĩ có một nguyện vọng tha thiết: sống tuân thủ giới luật.
- Hành giả đã đạt đến Tuệ này thì không thể nào phá giới.
- Đối với những nhu cầu của cuộc sống, hành giả dễ chấp nhận với những gì đã có, nếu có bị khiêu khích cũng không dễ nóng giận, biết kham nhẫn độ lượng với những phiền não của người khác.
- Không cảm thấy phiền muộn bởi những náo động bên ngoài, chẳng hạn như tiếng ồn, v.v...

6) *Bhayatupaṭṭhānaññā* - Kinh Ủy Tuệ

Ở Tuệ này, trí tuệ nhận ra rằng Danh - Sắc quả thật là nguy hại. Ở Tuệ trước, hành giả đã nhận ra khía cạnh tan hoại của nó, cảm giác được tính không thực thể của Danh - Sắc, chúng sanh và diệt quá nhanh. Chính điều này khiến hành giả kinh hoàng và sợ hãi.

Hành giả không phải chỉ thấy không có lạc ở danh sắc hiện tại mà ngay cả tái sanh vào bất kỳ một sanh hữu nào trong tương lai cũng là điều đáng sợ, như nó đã từng trong quá khứ vậy. Tuệ thứ sáu này khiến cho tham ái dừng lại, song chưa hoàn toàn tẩy trừ nó. Kinh Ủy Tuệ được xem là đối trị của ái (*tanhā*), mặc dù vậy, nó cũng như xúc thuốc lên chỗ ngứa. Khi thuốc tan, thì da ngứa trở lại.

7) *Ādinavānupassanāñña* - Quá Hoạn Tuệ

Khi hành giả đã chứng Tuệ thứ sáu (Kinh Úy Tuệ), việc hành thiền tiếp tục sẽ tự động dẫn đến Tuệ thứ bảy này - tuệ thấy Danh - Sắc như cội nguồn của hiểm họa và nguy hại. Từ Tuệ thứ nhất đến Tuệ thứ bảy này, mỗi tuệ làm duyên cho tuệ kế tiếp, và mỗi lần như vậy, tuệ giác lại càng mạnh hơn. Hành giả tuệ tri danh sắc như là mối hiểm họa, và cảm thấy rằng tốt hơn hết là không có Danh - Sắc.

Năm nguy hại mà hành giả nhận ra là:

1. Danh - Sắc trong tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới) hiện ra như thể chúng nằm trong hầm lửa.
2. Tuệ tri rằng Danh - Sắc dù trong sanh hữu nào cũng bị bao vây bởi 11 ngọn lửa. Đó là: sanh, già, chết, sầu, bi,... (xem lại 11 loại khổ). Hành giả cảm thấy rằng Danh - Sắc quả thật nguy hiểm, tai họa và là cội nguồn của khổ đau.
3. Tuệ tri nhân sanh Danh - Sắc là vô minh (*avijja*), và vô minh ấy chính là mối nguy hại vì nó dẫn đến sanh, lão, bệnh, tử.
4. Tuệ tri rằng Danh - Sắc đang lão suy và tan rã trong từng sát-na, và đây là sự nguy hại.
5. Tuệ tri rằng phải sanh lại trong vòng luân hồi là điều nguy hại, là mối hiểm nguy, bởi vì Danh - Sắc là cội nguồn của đau khổ, dù sanh hữu nào cũng vậy, nó chỉ có thể dẫn đến đau khổ thêm nữa mà thôi.

Khi năm điều nguy hại này đã được nhận ra thì những lợi ích từ sự kiện này cũng được nhận ra. Hành giả thấy rằng:

- Không còn tái sanh là lạc, và rằng ở đâu không có Danh - Sắc thì ở đó là nơi đáng mong cầu.
- Nếu không còn tái sanh trong bất kỳ sanh hữu nào, chắc chắn sẽ an lạc, và chính điều này dẫn đến Niết bàn.
- Nếu không còn nhân sanh (*samudaya*) Danh - Sắc, chắc chắn sẽ có sự giải thoát khỏi khổ.
- Nơi nào không có Danh - Sắc biến hoại, nơi đó là nơi an lạc (Niết bàn).

- Không còn phải chịu tái sinh trong vòng luân hồi là phúc lạc và cội nguồn của hạnh phúc.

Ở Tuệ này, hành giả nhận ra rằng Danh - Sắc hay ngũ uẩn là thực tánh (*sabhāva*) của Pháp, và thực tánh ấy chính là trạng thái gây ra nguy hại. Tuệ này có một năng lực rất mạnh ngăn được tham ái, không cho tạo ra điên đảo tưởng ở trong tâm.

Trí tuệ ở Tuệ này là đối trị của tham ái, nó làm cho tham ái khó bề hoạt động. Nói chung, tham ái lúc này không có chỗ trú ngụ trong các cảm thọ vì toàn thể gian (năm uẩn) lúc này được thấy như mối hiểm họa, nguy hại và không có lạc.

Ở giai đoạn này, hành giả không còn thấy niệm (*sati*) là thiện, mà đơn thuần chỉ là một điều gì đó mang dấu ấn của tam tướng. Tuy nhiên, niệm vẫn cứ tiếp tục làm nhiệm vụ của nó. Ngay cả trí tuệ (*paññā*) lúc này cũng được thấy mà không còn cảm giác ưa hay ghét trong đó. Sở dĩ có sự kiện này bởi tham ái và tà kiến không còn để có thể khiến hành giả phải ưa thích niệm và tuệ vậy.

Tâm nào sắp đạt đến Niết bàn cũng cần phải tiếp tục thực hành cho đến khi đạt được cảm giác này (tức cảm giác tham ái là kẻ thù). Lúc ấy, tâm sẽ tách ra khỏi vòng luân hồi và đi vào đạo lộ Niết bàn.

Ngược lại, nếu hành giả nghĩ rằng Danh - Sắc là tịnh, là thường, là lạc, lúc ấy tâm không thể tách ra khỏi vòng luân hồi, không thể tiếp tục để đạt đến Niết bàn đoạn tận khổ đau. Tâm phải nhận ra khổ (*dukkha*), và tuệ chứng tri khổ này sẽ đưa hành giả đến Niết bàn. Niết bàn không thể chứng ngộ bằng tâm định (*samādhi*), bởi vì định làm phát sanh điên đảo tưởng cho rằng năm uẩn là lạc (*sukhavipallāsa*) và hành giả không thể nhận ra sự thực rằng Danh - Sắc là hiểm họa.

8) *Nibbidānupassanāññāna* - Yếm Ly Tuệ

Qua mỗi cấp độ Tuệ, trí tuệ càng trở nên mạnh mẽ hơn. Đến Tuệ thứ tám này, một cảm giác yếm ly hay nhàm chán khởi lên đối với Danh - Sắc (năm uẩn), do kết quả của Tuệ trước (Quá Hoạn Tuệ). Trong sự nhàm chán này, không có tâm sân, mà chỉ có trí tuệ. Từ đó dẫn hành giả đến ước vọng không muốn tái sinh lại nữa, dù trong bất kỳ sanh hữu nào, ngay cả ở địa vị cao cả nhất như vua chúa hay đại phú gia cũng vậy. Cũng giống như một người đứng trước hai con đường: hắc lộ là con đường đưa đến tái sinh trong vòng luân hồi và bạch lộ là con đường giải thoát của Niết bàn. Do có sự yếm ly đối với Danh - Sắc nên hành giả không thấy có lạc trong hắc lộ, và bạch lộ dẫn đến Niết bàn lời cuốn hơn. Tuệ Yếm Ly này xuất phát từ việc thoát ly khỏi tham

ái. Nếu sự thoát ly tham ái được hoàn tất, nó được gọi là *Virāga* (ly tham). Từ ly tham, dẫn đến giải thoát (*vimutti*). Giải thoát dẫn đến Niết bàn.

Hành giả đạt đến Yếm Ly Tuệ ít nhất cũng chứng tri một trong ba đặc tánh của Tam Tướng. Nếu trong sự yếm ly ấy cảm thấy có sân (*dosa*) thì đó không phải là *Nibbidā -ñāṇa* (Yếm Ly Tuệ), bởi vì loại yếm ly này không thể thấy ba đặc tánh vậy.

Người thực hành *vipassanā* mong tầm cầu sự giải thoát khỏi luân hồi, nếu đạt đến Tuệ này, mọi phiền não, dù có mạnh đến đâu, cũng sẽ được làm cho muội lược và thoát ly. Từ Tuệ này, lộ trình tâm (*vithī-citta*) bắt đầu dẫn vào con đường Niết bàn.

Cảm giác nhàm chán ở Tuệ này được cô đọng trong bài kệ Pháp Cú sau:

*"Nhất thiết hành vô thường,
Dĩ tuệ quán chiếu thời
Đắc yếm ly ư khổ
Thử nãi thanh tịnh đạo"*

*"Tất cả hành vô thường,
Với tuệ, quán thấy vậy
Đau khổ được nhàm chán,
Chính con đường thanh tịnh".*

Chú thích:

(1) *Vithī-citta* (lộ trình tâm hay đường đi của tâm) đưa đến đaonj diệt (*nirodha*) là: *nibbidā* (yếm li), *virāga* (ly tham) và *tadanganirodha* (nhất thời đoạn diệt bằng sự tahy thể các đối nghịch pháp). Một ví dụ về *tadanganirodha* này là ở Tuệ thứ nhất, tà kiến về tự ngã được thay thế bằng chánh kiến.

9) *Muñcitukamyatāñāṇa* - Dục Thoát Tuệ

Sau khi đã nhận ra sự nguy hiểm và tai họa của Danh - Sắc ở Tuệ thứ bảy, và yếm ly ở Tuệ thứ tám, giờ đây hành giả ước muốn mãnh liệt - giải thoát khỏi Danh - Sắc (Dục Thoát Tuệ). Cũng như người bị nhốt trong tù, lúc nào cũng mong thoát khỏi chỗ đó vậy.

Các Tuệ thứ sáu, thứ bảy và thứ tám có liên quan với nhau, mỗi cấp độ mỗi mạnh hơn trước. Kinh Úy Tuệ (6) dẫn đến Quá Hoạn Tuệ (7), Quá Hoạn Tuệ dẫn đến Yếm Ly Tuệ (8). Từ Tuệ thứ chín (Dục Thoát Tuệ) này sẽ dẫn lối vào Niết bàn. Chính ước

muốn giải thoát đó thúc đẩy hành giả tinh tấn hơn nữa trong pháp hành để chứng ngộ Niết bàn.

10) *Paṭisankhānupassanāññā* - Giải Trạch Tuệ

Trong các Tuệ trước, sự kinh sợ, nguy hại và yếm ly dẫn đến ước muốn giải thoát khỏi Danh - Sắc (Tuệ thứ chín). Ở Tuệ này, được thúc đẩy bởi ước muốn thoát khỏi Danh - Sắc, hành giả (được dùng cho dễ hiểu chứ giờ đây chỉ có trí tuệ - *paññā* - làm nhiệm vụ, không có đàn ông, đàn bà hay người gì cả) cố gắng tìm cách thoát ly, nhưng vẫn chưa biết phải làm thế nào. Khi vừa nhận ra tam tướng trong Danh - Sắc thì cảm giác thoát ly khỏi nó khởi lên mạnh mẽ hơn.

Nguyên nhân làm phát sanh ước muốn giải thoát là từ Tuệ thứ bảy, thứ tám và thứ chín. Cả ba Tuệ hợp lại tạo ra một tuệ giác rất mạnh và trong sáng. Chính trí tuệ này ước muốn đoạn trừ phiền não và cố gắng tìm phương cách giải thoát: con đường đi đến chỗ đoạn tận vòng luân hồi (*samsāravata*) - mà đường như cái vòng này là bất tận. Ở Tuệ này, hành giả thấy tam tướng thường xuyên hơn ở các Tuệ trước. Khi đã thấy rằng Danh - Sắc là vô thường, khổ, vô ngã, ước muốn đoạn tận khổ sẽ khởi lên mạnh mẽ hơn.

(Đức Phật nói rằng chỉ có tuệ tri Tam Tướng mới có thể thoát khổ. Người hành thiền khi chưa thấy được Tam Tướng thì không thể nào thoát khỏi luân hồi. Chỉ một con đường độc nhất đưa đến Niết bàn - phải thấy Danh - Sắc như Vô Thường - Khổ - Vô Ngã).

11) *Sankhārupekkhāññā* - Xả Hành Tuệ

Trí tuệ này khiến tâm thản nhiên đối với Danh - Sắc (*sankhāra* hay thân hành và ý hành) phát triển, không còn chấp thủ hay luyến ái đối với Danh - Sắc mà từ lâu chúng ta vẫn nghĩ nó như là "ta", "của ta", "tự ngã của ta" nữa. Tuy nhiên, sự thản nhiên (xả) này được kết hợp với tâm yếm ly.

Hành Xả Tuệ, được phát triển từ Tuệ trước, có năng lực rất mạnh và chính nó thấy rõ được rằng Năm Uẩn (*Sankhāra*) là vô ngã - không phải đàn ông, đàn bà, người hay thú gì cả - và cũng thấy rằng sự sống đang rút ngắn lại, không sớm thì muộn con người cũng phải chết, hoàn toàn không có lạc trong Danh - Sắc.

Khi tâm với trí tuệ nhận ra Danh - Sắc là Không (*Suññata*), nó không còn quan tâm đến Danh - Sắc nữa, mà chỉ thấy thế gian là rỗng không. Bởi lẽ đó mới gọi là tâm có xả - không ghét cũng không ưa đối với Danh và Sắc, mà thản nhiên với sự yếm ly. Giờ đây tâm muốn đạt đến Niết bàn, nó không màng đến Danh và Sắc nữa.

Tuệ ở cấp độ này là trí tuệ minh sát (*vipassanā*) cao nhất trong hiệp thế. Nó sẽ đưa hành giả đến Tâm Đạo (*Magga Citta*) và Tâm Quả (*Phala Citta*), hành giả sẽ trở thành một vị Thánh (*Ariyapuggala*). Đó là trí tuệ cực mạnh và có thể loại trừ phần lớn các phiền não bởi vì nó thấy Tam Tướng rất rõ. Tuệ này sẽ dẫn đến ước muốn (*chanda*) chúng đắc Niết bàn.

Tuệ thứ chín (Dục Thoát Tuệ), Tuệ thứ mười (Giản Trạch Tuệ) và Tuệ thứ mười một (Xả Hành Tuệ) có liên quan với nhau, nhưng tuệ giác ở giai đoạn này vẫn mạnh hơn.

Tâm có xả với bất kỳ một trong ba đặc tánh nào cũng vậy, được gọi là tâm giải thoát. Nếu tâm được giải thoát và hướng đến Niết bàn bằng Vô thường tùy quán (*Aniccānupassanā*), thì được gọi là Vô Tướng Niết bàn (*Animitta-nibbāna*).

Nếu tâm được giải thoát và hướng đến Niết bàn bằng Khổ tùy quán (*Dukkhanupassanā*), thì được gọi là Vô Nguyên Niết bàn (*Appaṇihita-nibbāna*).

Nếu tâm được giải thoát và hướng đến Niết bàn bằng Vô ngã tùy quán (*Anattānupassanā*), thì được gọi là Không Tánh Niết bàn (*Suññata-nibbāna*).

12) *Anulomañña* - Thuận Thứ Tuệ

Tuệ này giúp hành giả chứng ngộ Tứ Thánh Đế vì đó là một loại trí tuệ viên mãn. Trí tuệ này phát xuất từ cấp độ tuệ trước, nhưng tin, tấn, niệm và tuệ mạnh hơn - bởi vì nó đã chứng ngộ Khổ Đế (*Dukkhasacca*) và Tập Đế (*Samudayasacca*). Nếu nói dưới dạng 37 Pháp Trợ Giác Ngộ (*Bodhipakkhiyadhamma*), thì Tuệ này viên mãn ở mức Thất Giác Chi (*Bojjhanga*) bởi vì nó giúp chứng ngộ Tứ Thánh Đế.

Có ba bậc tuệ trong Đạo Phật (xem hình 3-1).

Trí Đạt Tri (*Ñātapariññā*) gồm các Tuệ thứ nhất và thứ hai.

Thẩm Đạt Tri (*Tīraṇapariññā*) gồm các Tuệ thứ ba và thứ tư.

Trừ Đạt Tri (*Pahānapariññā*) gồm các Tuệ từ thứ năm đến Tuệ thứ mười bốn.

Vipassanā-dhūra (phận sự của minh sát) bắt đầu từ Tuệ thứ nhất và loại trừ phiền não từng bước một, cho đến Tuệ thứ mười hai (*Anuloma*). Tuệ ở giai đoạn này vẫn còn là tuệ thế gian (*lokiya*), nó có những phận sự hiệp thế. Ở Tuệ Thuận Thứ (*Anulomañña*), hai Thánh đế Khổ và Tập đã được chứng ngộ, dùng Tam Tướng như đối tượng. Như vậy Danh - Sắc được sử dụng làm đối tượng quán chiếu cho đến Tuệ thứ mười hai này là chấm dứt, và cũng còn gọi là *Vipassanāñña* (Minh sát tuệ).

Anulomañña (Thuận Thứ Tuệ) là trí tuệ có phận sự đưa một trong tam tướng sang *Maggavithicitta* (Thánh Đạo lộ trình tâm). Sự kiện này xảy ra chỉ trong ba sát-na tâm (*cittakhaṇa*). Thuận Thứ Tuệ phát xuất từ Xả Hành Tuệ (Tuệ thứ 11) và nó hỗ trợ hay trợ duyên (*paccaya*) cho Tuệ Chuyển Tộc (*Gotrabhūñña*) thứ mười ba.

Tiến trình chuyển từ *Anulomañña* sang *Gotrabhūñña* này diễn ra như sau:

Cũng giống như người đu trên một sợi dây vượt qua dòng suối. Việc nắm sợi dây là giai đoạn *Parikamma* - chuẩn bị. Giai đoạn này chuẩn bị cho hành giả nhập vào Thánh đạo tâm (*Maggacitta*). Kế tiếp, sợi dây đưa hành giả ra giữa dòng hay *Upacāra* - Cận Thánh đạo tâm; và Thuận Thứ Tuệ - *Anulomañña* - sẽ đưa hành giả chạm bờ bên kia. Khi hành giả buông xuống bờ kia, tâm liền ở trong Chuyển Tộc Tuệ - *Gotrabhūñña*. Lúc này, tâm lấy Niết bàn làm đối tượng.

Anulomañña là Tuệ cuối cùng nằm trong lãnh vực hiệp thế - nghĩa là nó còn lấy Danh - Sắc làm đối tượng. Từ Tuệ này trở đi, Niết bàn trở thành đối tượng.

Cách thức mô tả ở trên, trong đó tâm hiệp thế chuyển thành siêu thế, được gọi là quy luật vận hành của pháp (*dhammaniyāma*).

13) *Gotrabhūñña* - Tuệ Chuyển Tộc

Đây là trí tuệ nảy sanh trong Thánh đạo lộ trình tâm (*Maggavithicitta*), nghĩa là lộ trình tâm chuyển sang đạo tuệ (*maggañña*), tức Tuệ thứ mười bốn. Tuệ này không giống với các Tuệ khác ở chỗ trong khi đối tượng của nó là Niết bàn nhưng tâm vẫn còn là tâm hiệp thế. Mặc dù Danh - Sắc đã được buông bỏ, nhưng nó vẫn chưa hoàn toàn là tâm siêu thế (*lokuttaracitta*). Ở tuệ trước, cả tâm lẫn đối tượng đều thuộc về hiệp thế.

Trí tuệ của tâm trong Tuệ này sẽ chuyển hoá hành giả từ phàm sang Thánh. Nó là tâm đầu tiên trong vòng luân hồi có Niết bàn là đối tượng. Mặc dù Niết bàn là đối tượng, song Tuệ này vẫn không thể thủ tiêu hoàn toàn mọi phiền não (*samuccheda*).

Thiền sư Achaan Naeb nói rằng Tuệ này cũng giống như một công nhân mới vào nghề, chưa hoàn toàn quen thuộc với công việc của mình, và đó là lý do tại sao Tuệ này lại không thể thủ tiêu hoàn toàn mọi phiền não vậy.

14) *Magga-ñña* - Đạo Tuệ

Đây là trí tuệ phát sanh trong tâm thường được gọi là *Maggacitta* - Tâm đạo. *Maggacitta* phát xuất, hay tiếp nhận duyên trợ tạo của nó từ Chuyển Tộc Tuệ (Tuệ 13). Tuệ này lấy Niết bàn làm đối tượng, giống như Tuệ thứ mười ba, song nó hoàn toàn diệt trừ được những phiền não nào nằm trong phạm sự của nó và cả tâm lẫn đối tượng đều thuộc siêu thế.

Phiền não ở Tuệ này hoàn toàn bị thủ tiêu bởi năng lực của tâm đạo. Đây là tâm đầu tiên trong bốn Thánh Đạo Tâm dẫn đến Nhập Lưu Đạo (*Sotapanna*). Dù *Maggacitta* làm phạm sự diệt phiền não chỉ trong một sát-na tâm (*cittakhaṇa*), song nó giảm sự tái sanh trong tương lai chỉ còn tối đa là bảy kiếp nữa mà thôi.

Tuệ này còn được gọi là *Sammāditṭhi* (chánh kiến) trong Bát Thánh Đạo và chánh kiến ở đây tức là chánh tri Tứ Thánh Đế. Trí tuệ trong đạo tuệ này có thể so sánh với tia chớp trong một cơn bão có sấm sét, bởi nó rất mạnh, rất sáng và rất bất ngờ.

Khi Tâm Đạo phát sanh lần thứ nhất, nó được gọi là Sotāpattimagga (Nhập Lưu Thánh Đạo). Ba lần phát sanh sau cho ba Đạo cao hơn (xem chú thích*) Vị hành giả, lần đầu tiên, trở thành bậc Thánh nhân (*Ariyapuggala*), không còn phải tái sanh vào bốn ác đạo (*apāya*) nữa.

Tuệ này nằm trong tâm thiện siêu thế (*lokuttara-kusala*). Có bốn tuệ thuộc thiện siêu thế là:

Sotāpattimaggañāṇa: Nhập Lưu Thánh Đạo Tuệ.
Sakadāgāmimaggañāṇa: Nhất Lai Thánh Đạo Tuệ.
Anāgāmimaggañāṇa: Bất Lai Thánh Đạo Tuệ.
Arahattamaggañāṇa: Alahán Thánh Đạo Tuệ.

15) *Phalañāṇa* - Quả Tuệ

Trong Thất Tịnh, Tuệ này là *Nñāṇadassana-visuddiḍiḥi*, tức Tri Kiến Thanh Tịnh. Khi Tâm Đạo phát sanh trong Tuệ trước (Đạo Tuệ) và có Niết bàn là đối tượng, nó hủy diệt hoàn toàn các phiền não, liền đó, ở Tuệ này, tâm quả (*phalacitta*) khởi lên, hành giả cảm giác một sự an lạc sâu lắng. Kết quả này là quy luật vận hành của pháp (*dhammaniyāma*), nghĩa là tâm quả luôn luôn sanh tiếp sau tâm đạo vậy. Khi tâm quả phát sanh, có khi xảy ra trong ba sát-na tâm, có khi chỉ có hai. Hành giả thuộc hạng lợi căn (có trí tuệ nhạy bén), với ba sát-na tâm, bỏ qua sát-na *Parikamma* (Chuẩn bị) và bắt đầu với *Upacāra* (Cận thánh đạo tâm), tiếp đến *Anuloma* (Thuận thứ), *Gotrabhū* (Chuyển tộc), *Magga* (Đạo), và *Phala* (Quả) ba lần, thay vì hai.

Phalacitta là Tâm Quả siêu thế, *Lokuttara-vipāka*. Nó là kết quả từ tâm đạo, tâm quả sanh lên, rồi diệt - không có phận sự gì cả. Sau khi nó diệt, Niết bàn không còn là đối tượng nữa. Trong Quả Tuệ (*Phalañāṇa*), hành giả trở thành bậc Thánh lần thứ nhì (lần đầu là ở Đạo Tuệ - thứ 14). Lúc này, hành giả được gọi là Người-Sơ-Quả (*Sotapatti-phala-puggala*), và chắc chắn sẽ giải thoát hoàn toàn trong không hơn bảy kiếp tái sanh nữa.

Tuệ Quả này hoàn tất giai đoạn Sở Tác Trí (*Katañāṇa*) trong ba Giai Đoạn Tuệ.

(Ba Giai Đoạn Tuệ hay Trí (*ñāṇa*) là: Sự Thật Trí (*Saccañāṇa*), Sở Dụng Trí (*Kiccañāṇa*) và Sở Tác Trí (*Katañāṇa*).)

16) *Paccavekkhanañāṇa* – Phản Khán Tuệ

Ở Tuệ này, hành giả tác ý lại năm pháp mà hành giả đã chứng ngộ trong Tuệ trước.

Maggañāṇa – Đạo Tuệ thứ 14.

Phalañāṇa – Quả Tuệ thứ 15.

Nibbāna – Niết bàn.

Các phiền não (*kilesa*) đã đoạn trừ.

Các phiền não còn tồn tại.

Phản Khán Tuệ này phát xuất từ Quả Tuệ thứ 15, và nó trở về trạng thái hiệp thế. Bởi lẽ Niết bàn không còn là đối tượng nên hành giả trở lại tâm hiệp thế (*lokiyacitta*).

Bậc chứng đắc Tuệ này nếu còn nằm trong ba cấp độ đầu của sự chứng đắc, tức Tu đà hoàn, Tư đà hàm và A na hàm, được gọi là bậc Hữu học (*Sekkhapuggala*). Nếu là bậc Alahán, ở Tuệ này vị ấy chỉ tác ý đến bốn trong năm pháp trên mà thôi, vì bậc Alahán không còn phiền não nữa. Tuy nhiên, không phải các bậc Hữu học đã đạt đến giai đoạn Tuệ này đều phải tác ý đến tất cả năm pháp kể trên. Một số vị, do tuệ mạnh, chỉ tác ý ba pháp đầu mà không cần phải phản khán lại các phiền não.

Tuệ ở Phản Khán Tuệ này khác với tuệ ở Đạo và Quả - nơi đây Niết bàn là đối tượng của sát-na hiện tại, trong khi ở Tuệ Phản Khán này, hành giả chỉ đơn thuần quán chiếu lại, chứ không còn trong sát-na hiện tại nữa. Như vậy, Đạo – Quả Tuệ có thể được so sánh với việc nếm muối, còn phản khán tuệ thì như ngẫm nghĩ lại xem vị muối ấy là như thế nào. Chính vì thế mà Tuệ này không phải là *Lokuttaracitta* (Tâm siêu thế), mà là *Lokiyacitta* (Tâm hiệp thế). Mặc dù đó là Tuệ hiệp thế, Thất Tịnh vẫn xếp nó vào Tri Kiến Thanh Tịnh (*Nñāṇadassanavisuddhi*), và cũng được xếp dưới phân hạng tuệ siêu thế. Sở dĩ như vậy là vì Tuệ này phát xuất từ Đạo Tuệ và Quả Tuệ vậy.

GHI CHÚ:

1) Ở tầng thực chứng đầu tiên, Tuệ thứ 13 được gọi là Chuyển Tộc Tuệ - *Gotrabhūñña* – bởi lẽ lúc này hành giả chuyển hoá từ phàm nhân (*puthujjana*) sang Thánh nhân (*Ariyapuggala*). Nhưng ở các tầng thực chứng tiếp theo (Tứ đà hàm,...), Tuệ ấy được gọi là *Vodānañña* – Tịnh Hoá Tuệ, bởi vì trong trường hợp này, người chứng đã là bậc Thánh. Tuy nhiên, Thánh Đạo lộ trình tâm vẫn giống nhau cho mỗi lần chứng đắc.

2) Từ Tuệ thứ nhất đến Tuệ thứ 12 là tuệ hiệp thế; Tuệ thứ 13 là Tuệ chuyển tiếp: một phần là hiệp thế, một phần là siêu thế; Tuệ thứ 14 và Tuệ thứ 15 là siêu thế thực sự, trong khi Tuệ thứ 16 trở về lại hiệp thế.

3) Có 10 kiết sử (*saṃyojana*) trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi:

Thân kiến – *Sakkāyadiṭṭhi*.

Hoài nghi – *Vicikicchā*.

Giới cấm thủ - *Sīlabbataparāmāsa*.

Dục ái – *Kāmarāga*.

Sân hận – *Paṭigha*.

Sắc ái – *Rūparāga*.

Vô sắc ái – *Arūparāga*.

Ngã mạn – *Māna*.

Phóng dật – *Uddhacca*.

Vô minh – *Avijjā*.

Các bậc Thánh:

- *Bậc Thánh Nhập Lưu* (*Sotapanna* - *Tứ-đà-hoàn*) diệt trừ được ba kiết sử đầu. Nhập Lưu nghĩa là người bước vào dòng dẫn đến Niết bàn. Vị ấy có thể phải trở lại cõi đời này nhưng không quá bảy kiếp, và dù còn tái sanh nhưng chắc chắn vị ấy không sanh vào bốn ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và atula.

- *Bậc Thánh Nhất Lai* (*Sakadāgāmi* - *Tứ-đà-hàm*) làm suy yếu thêm hai kiết sử thứ tư và thứ năm. Vị Nhất Lai có thể trở lại cõi dục chỉ một lần nữa mà thôi. (Cõi Dục gồm cõi người và sáu cõi trời dục giới).

- *Bậc Thánh Bất Lai* (*Anāgāmi* - *A-na-hàm*) diệt hoàn toàn hai kiết sử thứ tư và thứ năm đã bị Tứ Đà Hàm đạo làm suy yếu trước đây. Vị Bất Lai không còn tái sanh trong Dục giới nữa.

- *Bậc A-la-hán (Arahatta)* đoạn diệt năm kiết sử còn lại. Bậc A-la-hán không bao giờ còn tái sinh trong tam giới.

4) Trong Thất Tịnh:

Tuệ thứ nhất - Tuệ Phân Biệt Danh - Sắc là Kiến Tịnh (*Diṭṭhi-visuddhi*)

Tuệ thứ hai - Tuệ Nắm Bắt Duyên Khởi là Đoạn Nghi Thanh Tịnh (*Kankhāvitaraṇa-visuddhi*).

Các Tuệ thứ ba và thứ tư là Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh (*Maggāmaggaññadassana visuddhi*)

Các Tuệ từ thứ năm đến mười ba là Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh (*Paṭipadāññadassana visuddhi*)

Ba Tuệ mười bốn, mười lăm và mười sáu là Tri Kiến Thanh Tịnh (*Ññadassana visuddhi*).

PHẦN IV:

KẾT LUẬN CHUNG

"Bạch Đức Gotama, do nhân gì, duyên gì, sau khi Như Lai (Tathāgata) diệt độ, thiện pháp không kéo dài lâu? Và lại nữa, bạch Đức Gotama, do nhân gì, duyên gì, sau khi Như Lai diệt độ, thiện pháp lại kéo dài lâu?"

"Này Bà la môn, chính do không trau dồi, không tinh tấn thực hành Tứ Niệm Xứ mà thiện pháp không kéo dài lâu sau khi Như Lai diệt độ vậy." (Samyutta Nikāya -- Mahā Vagga)

I. TỔNG KẾT

Việc thực hành *Vipassanā* (minh sát) bao gồm Thất Tịnh, mười sáu Tuệ minh sát, Tam giải thoát (*Vimokkhā*), Tứ Niệm Xứ (*Sātipaṭṭhāna*), v.v... Tuy nhiên, tất cả những pháp này thực ra cũng chỉ tập trung vào Thân Quán Niệm Xứ (*Kāyanupassanā* *Sātipaṭṭhāna*), đặc biệt là niệm bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm). Đối với các niệm xứ khác như Thọ Quán Niệm Xứ, Tâm Quán Niệm Xứ và Pháp Quán Niệm Xứ, việc thực hành cũng như nhau, các Tuệ minh sát và Thất Tịnh cũng giống nhau. Những lợi ích (quả báo) phát sanh đều hoàn toàn giống nhau, duy chỉ có các đối tượng là thay đổi.

Tuy thế, Thọ, Tâm và Pháp vẫn là những đối tượng nhiều khê hơn. Có chín thọ cần phải quán sát: thọ khổ (*dukkhavedanā*), thọ lạc (*sukkhavedanā*), thọ xả (*upekkhavedanā*) v.v... Về tâm có mười sáu loại: tâm có tham, tâm không tham, tâm có sân, tâm không sân, v.v... Về niệm pháp có: năm uẩn, mười hai xứ, năm triền cái, v.v... Vì thế, người hành thiền cần phải thận trọng với các đối tượng thọ, tâm và pháp. Chẳng hạn, nếu một cảm thọ phát sanh, như thương yêu một đối tượng nào đó, hành giả phải ý thức được cảm thọ đó. Tuy nhiên, trong rất nhiều trường hợp, hành giả bị dính mắc vào cảm thọ ấy hơn là ý thức trọn vẹn nó. Điều này sẽ ngăn không cho hành giả thực hành niệm xứ, bởi vì việc thực hành Tứ Niệm Xứ phải bằng Trung đạo. Nếu hành giả có tham hay sân (thích - ghét), hành giả không thể duy trì Trung đạo được. Do đó, người muốn thực hành Tứ Niệm Xứ phải hiểu rõ điều này. Nếu không có sự hiểu biết rõ ràng thì việc thực hành không thể nào đúng được.

Xả (*upekkhā*) không phải là Trung đạo. Một số hành giả cố gắng làm sao cho tâm của họ không thương cũng không ghét. Làm vậy là sai, vì như thế là đang cố gắng buộc xả phải phát sanh. Tất cả các pháp (*dhamma*) là vô ngã (*anatta*) nên không thể làm vậy được.

Một số truyền thống tu tập khác nói tâm vốn là không và dùng cái "không" ấy làm đối tượng. Nhưng cần phải hiểu rằng mỗi tâm đều có một đối tượng. Đối tượng là trợ duyên (*paccaya*) cho tâm (*citta*). Ngay cả tâm siêu thế (*lokuttara*) vẫn có Niết bàn là đối tượng.

Có rất nhiều tâm và nhiều đối tượng có thể đưa tới cảm giác ưa - ghét hay thích và không thích... Đối tượng trong niệm xứ có thể diệt trừ ưa - ghét, nhưng cũng có thể dẫn đến phiền não. Chẳng hạn, nếu hành giả muốn tâm trú vào sắc ngò, điều đó dẫn đến thích hay tham (*abhiija*). Nếu hành giả không thể trú vào sắc ngò (mà điều này không thể có được, bởi vì hầu hết các tâm đều vô thường), điều này có thể dẫn đến không thích hay sân (*domanassa*).

Đối với pháp hành Tứ Niệm Xứ, điều quan trọng là phải có chánh niệm -- tỉnh giác trong sát-na hiện tại. Chỉ có sát-na hiện tại mới có thể hủy diệt tham và sân, hay ưa và ghét này. Khi tiếp xúc một đối tượng, hành giả phải quán sát đối tượng đó cho đến khi nhận ra thực tánh (*sabhāva*) của đối tượng, hay là Danh-Sắc ấy. Lúc đó, hành giả sẽ thấy rằng Danh-Sắc này là vô thường, khổ, vô ngã, không có "ta", không có "tự ngã" nào ở đó cả.

Hành giả cần ghi nhớ những điểm quan trọng này:

1) Con đường thực hành Tứ Niệm Xứ và đạt đến Niết bàn, theo lời dạy của Đức Phật, tùy thuộc vào việc có được khuynh hướng tự nhiên hay khả năng đặc biệt đối với pháp hành *vipassanā*, hữu duyên hỗ trợ từ kiếp trước (*pubbekata puññatā*), nhẫn nại, tinh tấn và hết lòng với việc đoạn tận khổ này.

2) Việc thực hành minh sát là phận sự của tâm, nghĩa là tâm phải luôn luôn làm công việc quán sát sắc ngòai, sắc đi, v.v... để thay đổi tà kiến "ta ngòai", "ta đi",... và để loại trừ phiền não. Cách thức để loại trừ phiền não là làm sao hành đúng, chứ không phải bằng tư duy hay lý luận. Khi hành giả hành đúng thì sẽ được kết quả đúng cùng với trí tuệ chân chánh. Khi trí tuệ phát sanh, hành giả sẽ thấy bản thể hay thực tánh của Danh-Sắc không phải là "ta", và sau đó hành giả sẽ nhận ra tam tướng của Danh-Sắc. Các đối tượng (Danh-Sắc) rất quan trọng. Nếu đối tượng được quán sát đúng pháp, nó sẽ đưa tri kiến và trí tuệ vào ba Danh làm việc quán sát (tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác) để thấy được rằng Danh và Sắc là thực tánh pháp (*sabhāva*), không phải ta, không phải tự ngã, là vô thường và khổ. Sau đó hành giả sẽ nhận ra Danh-Sắc là nguy hại, cần phải từ bỏ, tức là phải làm sao có được trí tuệ để chấm dứt tử sanh.

3) Trong khi thực hành, hành giả phải có *Sikkhāti* (quán sát pháp hành), nhờ đó hành giả mới có thể biết khi nào tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác vượt khỏi sát-na hiện tại. Chính *Sikkhāti* này sẽ đưa hành giả trở lại với sát-na hiện tại sau mỗi lần phóng tâm như vậy. Bản chất của tâm rất bất thường -- có khi nó có phóng tâm, đôi lúc nó có tham dục, lắm khi nó lại hoài nghi về pháp hành, có lúc buồn ngủ, có lúc bực bội, lúc thì chánh niệm tỉnh giác lơ lửng. Hành giả phải cố gắng quán sát Danh-Sắc thường xuyên trong sát-na hiện tại và không nên bực bội mỗi khi vượt khỏi sát-na hiện tại, bởi vì tâm nằm ngoài sự kiểm soát (vô ngã). Phận sự của người hành thiền là phải luôn luôn cố gắng sống trong sát-na hiện tại của việc thực hành -- và rồi thực tánh pháp sẽ theo sau (tức sát-na hiện tại minh sát sẽ theo sau). Điều này đòi hỏi nhiệt tâm tinh tấn của hành giả.

4) Nếu hành giả chỉ sử dụng tư duy để hiểu vô thường, khổ, vô ngã, như thế sẽ không loại trừ được phiền não. Bởi vì hành giả không thực sự đang thấy tam tướng bằng tuệ minh sát. Thấy thực tánh là thấy tam tướng khi chúng phát sanh trong Danh-Sắc ở bất kỳ thời điểm nào (sát-na hiện tại). Thực tánh này phát xuất từ việc thực hành, trong đó hành giả tự mình chứng nghiệm nó, chứ không phải do nghiên cứu hay nghe Giáo Pháp.

5) Một vấn đề khác có thể phát sanh là đôi khi hành giả hành sai phương pháp nhưng không biết mình sai, chẳng hạn, khi hành giả đi mà chỉ để ý đến bước chân chứ không phải toàn bộ sắc đang đi. Hành giả cần phải có vị thầy thông hiểu pháp hành sửa sai cho hành giả cho đến khi thực sự hiểu rõ lý thuyết.

6) Con đường chân chánh nhằm diệt trừ phiền não và đoạn tận khổ đau là thực hành Tứ Niệm Xứ (*Satipaṭṭhāna*), bước đầu tiên trong 37 Pháp Trợ Giác Ngộ, dẫn đến sự chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Tiến trình thực hành này sẽ đưa đến sự xả ly hoàn toàn đối với Danh-Sắc (hay năm uẩn), và sự xả ly này được thực hiện qua việc chứng đắc Tứ Thánh Đạo: Nhập lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán đạo.

7) Để việc thực hành Tứ Niệm Xứ có kết quả, hành giả cần phải quân bình Tín và Tuệ. Nếu hành giả có nhiều đức tin hơn trí tuệ, hành giả sẽ không thể phân biệt được pháp hành mình đang theo là đúng hay sai. Còn nếu trí tuệ nhiều hơn đức tin thì sự ngã mạn thái quá sẽ phát sanh và hành giả không thể đạt đến Niết Bàn, đoạn tận khổ đau được.

8) Người quan tâm đến việc thực hành Minh sát (*vipassanā*), hoặc ngay cả với việc thực hành thiền định, cần phải nắm vững những nguyên tắc thực hành, cũng như phải hiểu rõ phương pháp hành đúng đắn. Nếu hành giả muốn thấu đạt đạo Phật chân thực, điều ấy cần phải được hoàn thành với đức tin và trí tuệ -- như đã nói rõ trong phần mô tả về 16 Tuệ minh sát. Nếu pháp hành không đúng, khó có thể thay đổi những quan niệm cố chấp của hành giả. Cũng giống như con voi đã sa vào vũng lầy, thực khó có thể thoát ra khỏi đó vậy.

Này các tỳ kheo, Như Lai khuyên các con: "Các pháp hữu vi vốn vô thường, hãy tinh tấn chớ có phóng dật". (Di huấn tối hậu của Đức Phật - Dighā Nikāya)

II. PHỤ LỤC THẨM VẤN THIỀN SINH

(Phần thẩm vấn ghi bằng này phần lớn rút ra từ những cuộc gặp riêng các vị sư hoặc cư sĩ đến hành thiền tại Thiền Viện Boonkanjanaram).

NỘI DUNG:

A: Achaan Naeb; T: Thiền sinh.

(Thiền sinh thứ nhất là một vị sư đã hành thiền ở đây được khoảng một tháng)

A: - Sư biết sắc ngòì, sắc đi bằng cách nào?

T: - Tôi biết bằng tâm.

A: - Sư nói bằng tâm nghĩa là thế nào?

T: - Dáng tôi ngòì, là sắc ngòì. Dáng tôi đi, là sắc đi.

A: - Sắc ngồi, sắc đi - có phải bằng mắt thấy không?

T: - Mắt chỉ nhìn thấy màu sắc hay hình dáng. Mắt không thể thấy sắc ngồi,... Chỉ có tâm mới biết sắc ngồi, sắc đứng,... thôi.

A: - Khi sư biết sắc ngồi, là sư suy nghĩ hay sư biết bằng cách nào khác?

T: - Tôi biết bằng sự tỉnh thức (chánh niệm - tỉnh giác) rằng đó là sắc ngồi.

A: - Suy nghĩ và tỉnh thức khác nhau hay giống nhau?

T: - Suy nghĩ có nghĩa là nghĩ đi nghĩ lại mãi sắc ngồi ở trong tâm. Còn tỉnh thức nghĩa là biết cái dáng ta đang ngồi - và dáng đó là sắc ngồi.

A: - Phải rồi.

(Ngày hôm sau)

A: - Từ khi đến đây thực hành, sư cảm thấy thế nào?

T: - Duồng như tôi không ý thức được Danh và Sắc thường xuyên lắm.

A: - Nhận biết Danh-Sắc liên tục không phải là việc quan trọng. Điều quan trọng là lúc nào cũng phải ghi nhớ rằng sư đang thực hành đúng phương pháp. Đừng nghĩ đến kết quả. Nếu sư gieo nhân đúng, sư sẽ gặt quả đúng. Thực hành đúng hay sai tùy thuộc vào sự hiểu biết đúng về pháp hành. Nếu sư hiểu đúng, sư sẽ biết tỉnh thức là gì. Nếu sư không hiểu về pháp hành sư sẽ không biết tỉnh thức là thế nào. Nếu sư hiểu thông pháp hành là sư có tác ý chân chánh (*yoniso*), còn nếu sư không biết làm thế nào để ngăn ngừa phiền não, là sư đã có tác ý không chân chánh (*ayoniso*). Trong lúc thực hành, sư quán sát cái nào nhiều hơn - Danh (*nāma*) hay Sắc (*rūpa*)?

T: - Tôi quán Sắc - Sắc đi.

A: - Tại sao?

T: - Bởi vì sắc đi dễ thấy hơn. Sắc đi "lớn" hơn nên dễ nắm bắt hơn các sắc khác.

A: - Sư muốn đi, bởi vì đối với sư, đi dễ thấy hơn chứ gì?

T: - Có lúc thế, có lúc không.

A: - Nếu sư quyết định đi vì một lý do nào khác (hơn là để chữa khổ), điều đó có nghĩa là sư thích sắc đi, và như vậy sư đã không còn thực hành minh sát (*vipassanā*) nữa. Sư có biết là tại sao sư được bảo là phải quán sắc trong bốn oai nghi không?

T: - Để biết rõ bốn oai nghi và khổ buộc chúng phải thay đổi.

A: - Khi sư thay đổi oai nghi, làm thế nào để sư *yoniso* (tác ý chân chánh) một cách chính xác?

T: - Ta phải biết oai nghi cũ là khổ (*dukkha*) và cái khổ này buộc oai nghi phải thay đổi.

A: - Khi đi hay ngồi, sư có biết tại sao sư đi hay sư ngồi không?

T: - Để chữa khổ từ oai nghi cũ.

A: - Đúng rồi. Sư biết như thế là đúng. Đi không phải để cho thoải mái hay để thấy Pháp, hoặc chỉ vì sắc đi dễ thấy hơn. Đi như thế là sai. Khi sư hành sai, sư không thể nào đạt đến sự thực (thực tánh pháp). Với pháp hành sai như vậy, sư không thể nào có kết quả đúng được.

Vấn đề quan trọng là sư phải biết rõ mỗi khi thay đổi oai nghi. Sư phải biết lý do thay đổi oai nghi là để chữa khổ. Sư càng biết nhiều về lý do thay đổi oai nghi này, sư sẽ càng tiến bộ hơn trong thiền minh sát. Việc biết lý do phải thay đổi oai nghi sẽ giúp cho sư nhận ra khổ, và sư càng nhận rõ khổ, sư sẽ càng nhàm chán (yếm ly) đối với khổ -- điều này dẫn đến sự xả ly đối với Danh-Sắc (năm uẩn). Sư có muốn thấy pháp từ việc đi không?

T: - Có.

A: - Sư muốn thấy pháp nào từ việc đi này?

T: - Khi tôi đi, tôi cảm thấy rằng tôi thấy sắc đi rõ hơn ở các oai nghi khác. Tôi biết rằng khổ buộc tôi phải đi, nhưng tôi cũng cảm thấy rằng mình muốn đi nữa.

A: - Đi với ước muốn như vậy không thể ngăn được phiền não (*kilesa*), vì thế mà phiền não sẽ theo sư trong từng bước chân. Nếu sư nghĩ đi sẽ đem lại lợi ích cho sư, sư không thể nào thấy pháp. Lý do tôi nói như vậy là, để thấy được Pháp (*Dhamma*) trong khi đi, sư phải biết sắc đi là khổ, sắc đi là vô thường, sắc đi là vô ngã, không thể kiểm soát được. Trước khi đi, sư đã tác ý không đúng (*ayoniso*), vì thế mà sư nghĩ đi là

tốt, đi là quan trọng, do đó phiền não xen vào trong cái đi và che khuất thực tánh. Bởi lẽ đó, *yoniso* rất quan trọng trong thiền minh sát.

(Ngày hôm sau)

A: - Bây giờ sư đã hiểu rõ pháp hành. Sư có tin là bốn oai nghi sẽ chỉ cho sư thấy sự thực (thực tánh) và sự thực ấy là khổ không?

T: - Có. Bởi vì có khổ thọ trong mỗi oai nghi, và nó luôn luôn sanh, khi cái đau phát sanh thì sắc phải thay đổi.

(Một ngày khác)

A: - Sư có bị phóng tâm không?

T: - Rất thường. Có những ngày phóng tâm quá nhiều, nhưng cũng có những ngày không nhiều lắm.

A: - Sư có biết tại sao sư có phóng tâm không?

T: - Không.

A: - Bởi vì vào lúc ấy (phóng tâm), sư không còn ở trong sát-na hiện tại. Chánh niệm -- tỉnh giác của sư đã rời khỏi Danh-Sắc trong sát-na hiện tại. Vì thế phóng tâm (là một loại phiền não) nảy sanh.

T: - Khi phóng tâm xảy ra, làm thế nào để tôi có thể trở lại sát-na hiện tại?

A: - Sư biết phóng tâm là Danh. Nó không phải là sư phóng tâm. Phóng tâm là pháp. Sư không thích phóng tâm, có phải không?

T: - Vâng, đúng vậy.

A: - Sư đã hiểu sai rồi, bởi vì nếu sư biết phóng tâm cũng có lợi, thì khi sư nhận ra phóng tâm, sư biết mình không còn ở trong sát-na hiện tại và như vậy sư có thể trở lại với Danh và Sắc. Sư muốn tâm trú trong sắc ngồi lâu hơn, đúng không?

T: - Vâng, đúng vậy.

A: - Phóng tâm là Danh hay Sắc?

T: - Phóng tâm là Danh.

A: - Nếu sư biết phóng tâm là Danh, sư không nên quán Danh phóng tâm, bởi vì Danh rất vi tế. Nó không hợp với hành giả sơ cơ. Khi sư nhận ra phóng tâm, sư dừng ngưng lại và phân tích nó. Sư chỉ việc trở lại với sát-na hiện tại của Sắc ngồi thôi - hoặc nếu phóng tâm trở nên quá mạnh, hãy thay đổi oai nghi. Sư có muốn phóng tâm biến mất không?

T: - Có chứ. Bởi vì phóng tâm rất khó quán. Nó không giống như bốn oai nghi.

A: - Đúng vậy. Danh rất là vi tế. Đối với hành giả sơ cơ, quán danh là điều rất khó. Hành giả thường hay bị phóng tâm, vì chánh niệm -- tỉnh giác còn yếu. Nếu như có chánh niệm -- tỉnh giác trong sát-na hiện tại, sư sẽ không có phóng tâm. Do đó sư phải cố gắng duy trì sự tỉnh thức đối với Danh-Sắc trong sát-na hiện tại nhiều hơn nữa. Và sư cũng cần phải biết những đặc tánh của chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña*) nữa (đặc tánh của *sati* là biết oai nghi và *sampajañña* biết oai nghi đó là sắc ngồi). Nhờ vậy, khi sư rời khỏi sát-na hiện tại, sư sẽ nhận ra ngay và trở lại. Nếu sư có phóng tâm thường xuyên và sư cảm thấy khó chịu, sư sẽ càng phóng tâm hơn. Sư không thích phóng tâm, muốn phóng tâm biến mất đi, nhưng không được. Phóng tâm ấy có sân (*dosa*) làm duyên (*paccaya*) cho phóng tâm khác khởi lên. Không biết rằng phóng tâm chỉ là danh sẽ tạo ra sân và sân này sẽ ngăn không cho chúng ta quay về với sát-na hiện tại.

(Hôm khác. Một nam cư sĩ mới bước vào hành thiền minh sát).

A: - Ông quán sắc ngồi như thế nào?

T: - Tôi quán từ đầu đến chân, và từ chân lên đầu.

A: - Ông đã làm như vậy mấy ngày rồi?

T: - Sáu ngày.

A: - Ai dạy ông thực hành theo lối này? Ông có biết đó có phải là minh sát (*vipassanā*) hay không?

T: - Tôi đã thực hành ở nơi khác và người ta dạy quán như vậy. Vị thiền sư ở đó nói là vì tôi chỉ hành ở đó mười ngày nên quán như thế là đủ.

A: - Hành như vậy là sai. Ông đang quán sắc ngồi sai, ông có biết không? Bởi vì cái cách ông ngồi mới là sắc ngồi. Cách ông ngồi, dù trong bất kỳ tư thế nào, mới là cái ông phải quán. Khi đứng, ông biết cái cách ông đang đứng; khi đi, ông biết cái cách ông đang đi; khi nằm, ông biết cái cách ông đang nằm;... Điều quan trọng là ông phải

có sự tỉnh thức để biết mình đang quán sắc nào. Điều này sẽ thay đổi cái "ta ngồi" thành sắc ngồi, nghĩa là nó sẽ thay đổi tà kiến cho rằng ông có cái "ta ngồi" đó. Do đó, bất cứ ông ngồi cách nào, chỉ việc quán cách ngồi đó là sắc ngồi. Đừng đi và đừng ngồi theo những cách không bình thường. Nếu ông làm theo lối không bình thường như vậy, tâm ông sẽ không còn Trung đạo, bởi vì nó đang cố gắng làm một cái gì đó theo ước muốn (tham).

(Một nam cư sĩ khác).

A: - Việc thực hành của ông như thế nào?

T: - Khi quán sắc ngồi, tôi thấy hình ảnh Đức Phật rất sáng. Ngay cả bây giờ, hình ảnh ấy vẫn in rõ trong tâm tôi.

A: - Ông đến đây để thực hành minh sát. Ông có biết minh sát là gì không?

T: - Minh sát (*vipassanā*) là thấy Danh-Sắc như vô thường, khổ và vô ngã.

A: - Khi ông thấy hình ảnh Đức Phật như vậy, đó có phải là minh sát hay không?

T: - Không phải.

A: - Ông có thích được thấy hình ảnh Đức Phật như thế không?

T: - Thưa, có chứ. Tôi cảm thấy hỷ lạc (*pīti*). Tôi chưa bao giờ thấy được điều gì như thế này.

A: - Cái mà ông thấy là ấn chứng hay tướng (*nimitta*). Nó phát xuất từ định (*samādhī*). Khi tâm bỏ Danh-Sắc và không có sự tỉnh thức trong sát-na hiện tại, định sẽ phát sanh. Khi ấy, ông có thể thấy cõi trời, thấy địa ngục, v.v... Khi ông thấy *nimitta*, ông không có sự tỉnh thức, hay chánh niệm tỉnh giác trong sát-na hiện tại. Ông cần phải thay đổi đối tượng khi điều này xảy ra để làm giảm định, có thể từ oai nghi ngồi chuyển sang đi, hoặc danh nghe, lúc ấy định sẽ giảm. Ông cũng cần phải có *sikkhāti* (quán sát pháp hành) để ghi nhận tại sao ông lại không còn trong sát-na hiện tại. Nếu ông biết rõ nhân (định), ông có thể trở lại sát-na hiện tại dễ dàng.

(Một cư sĩ khác)

A: - Việc thực hành của ông thế nào rồi?

T: - Lúc này, việc thực hành đã khá hơn lần vừa rồi, nhưng tôi cảm thấy chán ngán và cũng gặp một vài chướng ngại (*nivarāṇa*), đó là bị phóng tâm.

A: - Ông có nghĩ chương ngại là kẻ thù của ông không? Và chương ngại ngăn không cho tâm được an lạc không ?

T: - Vâng, tôi nghĩ như vậy.

A: - Ông có muốn tâm mình được an lạc không?

T: - Thưa, có chứ.

A: - Ông muốn tâm được an lạc. Vậy ông có biết điều ấy là đúng hay sai không?

T: - Không.

A: - Sự hiểu biết của ông lầm lẫn quá. Ông đến đây hành *vipassanā*. Ông muốn định (*samādhī*) hay ông muốn trí tuệ (*pañña*)?

T: - Tôi muốn có trí tuệ.

A: - Thế thì tại sao ông lại muốn tâm an lạc?

T: - Bây giờ thì tôi đã hiểu. Tôi sai.

A: - Nếu ông biết mình sai, điều đó là tốt. Nhận ra cái sai của mình là điều lợi ích cho việc phát triển trí tuệ vì ông có thể thay đổi được. Nếu ông không biết mình sai, ông sẽ không có cơ hội để hiểu rõ pháp hành. Ông có biết lý do tại sao ông sai khi muốn có định không?

T: - Không.

A: - Bởi vì các pháp vốn vô thường. Các pháp là vô thường -- ông có thích vô thường hay không?

T: - Thưa không, tôi không thích tí nào cả.

A: - Định mà ông muốn -- nó có vô thường không?

T: - Vô thường.

A: - Như vậy, nếu ông muốn định, tức là ông muốn cái gì đó là vô thường, phải vậy không?

T: - Đúng vậy.

A: - Thoả mãn với cái gì đó là vô thường, nghĩa là ông đã thoả mãn với danh và sắc là vô thường. Điều này chúng ta gọi là Diên đảo tướng (*vipallāsa*). Diên đảo tướng làm cho ông thoả mãn với định. Song, trong thiền *vipassanā*, chúng ta cần trí tuệ biết rõ Danh-Sắc để thay đổi tà kiến cho đó là "Ta", và để thấy Danh-Sắc là vô thường, khổ và vô ngã.

Sự thực thì các pháp chỉ là danh và sắc, và chúng có ba đặc tánh (Tam tướng: - vô thường, khổ, vô ngã). Vì thế, ông cần phải có tác ý chân chánh (*yoniso*) trong tâm để tránh tham đắm -- chẳng hạn như muốn có định hay muốn an lạc. Khi một điều gì đó xuất hiện đến cho ông, điều ấy sẽ mang lại trí tuệ cho ông -- minh sát là vậy. Ông cứ thực hành tự nhiên như đang xem một vở kịch. Khi ông muốn tâm mình an lạc tức là ông không đang xem vở kịch nữa rồi. Lúc đó ông đang cố gắng đạo diễn vở kịch và điều đó là sai. Khi ông biết mình sai, là tốt cho ông, bởi vì lần sau khi ông muốn tâm an lạc ông có thể thay đổi đối tượng, chẳng hạn như thay đổi sang một oai nghi khác.

Khi chúng ta nói về Trung đạo (*Majjhimā - patipadā*) thì thực dễ nói, nhưng hành lại rất khó. Ông có biết tại sao ông không hành trong Trung đạo được không? Bởi vì tâm lúc nào cũng muốn cái này, ghét cái kia. Thí dụ như ông thích tâm an lạc và không thích phóng tâm chẳng hạn.

T: - Vâng, tôi hiểu.

A: - Muốn tâm an lạc là tham, còn không thích phóng tâm là sân. Như vậy phiền não sẽ luôn luôn theo ông. Làm thế nào để thoát khỏi phiền não? Nếu tâm ông ở trong Trung Đạo, thích và ghét hay tham và sân có thể bị tiêu diệt.

(Một thiền sinh khác)

A: - Việc thực hành của ông như thế nào? Ông có hoài nghi gì về pháp hành không?

T: - Khi tôi hành theo Tứ oai nghi, tôi có khuynh hướng thấy một oai nghi nào đó dễ hơn là nắm bắt sắc (*rūpa*). Tôi có khuynh hướng sử dụng oai nghi đó, như đi chẳng hạn. Hành như vậy có đúng không, thưa thiền sư?

A: - Đúng rồi, nhưng ông phải cẩn thận. Nếu ông nghĩ sắc đi sẽ có lợi, tham ái (*tanhā*) có thể xen vào. Vì thế, ông phải có tác ý chân chánh để thấy rằng việc thay đổi oai nghi là để chữa khổ -- lúc ấy tham ái sẽ không thể xen vào.

T: - Khi quán sát Tứ oai nghi -- tuy không phải vì thấy khổ ở sắc mà chỉ ở tâm -- tôi cảm thấy khó chịu. Vì thế tôi thay đổi oai nghi.

A: - Điều đó không đúng. Ông đã thay đổi oai nghi vì phiền não chứ không có tác ý đúng để thấy rằng việc thay đổi oai nghi là để chữa khổ. Ông có biết vì sao tâm ông khó chịu không? Bởi vì ông đã không thấy sắc ngời, nên tâm dao động. Khi tâm dao động, phiền não sẽ lên vào. Ông trở nên dễ dãi và thiếu tác ý -- do đó phiền não có mặt. Vì thế, ông muốn thay đổi oai nghi để tìm một đối tượng mới. Nếu ông thay đổi oai nghi vì muốn (thay đổi), phiền não đã có mặt và che khuất sự thực. Ông thực hành với tâm tham vì muốn có kết quả nhanh chóng. Ông cần chú ý mỗi khi thay đổi oai nghi, dù cho phiền não có mặt hay không cũng vậy.

(Ngày khác, một thiền sinh khác)

A: - Pháp hành của ông thế nào rồi?

T: - Buổi sáng, khi tôi thức dậy và quán sắc ngời, tôi cảm thấy rất nhẹ. Khi ngời, tôi cảm thấy mình giống như một cục bông vậy. Tôi biết điều này là do có quá nhiều định. Vì thế tôi thay đổi oai nghi. Nhưng định vẫn cứ theo tôi.

A: - Cố gắng giảm định bằng cách không thay đổi đối tượng. Ông có thể làm điều này được không? Chỉ cần làm với nhiều chánh niệm tỉnh giác hơn thôi. Ông thử làm như thế xem sao.

T: - Tôi đã thử làm như vậy nhưng không thành công. Thân tôi vẫn có cảm giác như đang nổi bênh bồng vậy.

A: - Ông có biết do nguyên nhân gì không?

T: - Bởi vì tôi yếu *sampajañña* (tỉnh giác).

A: - Chánh niệm và tỉnh giác cần phải được quân bình. Với một thiền sinh mới, tỉnh giác thường yếu và chánh niệm lại có quá nhiều -- điều đó ngăn không cho tỉnh giác mạnh lên. Vì vậy, ông phải có chánh niệm tỉnh giác nhiều hơn nữa thì định mới không thể đẩy tỉnh giác ra ngoài được. Chánh niệm và tỉnh giác làm việc chung với nhau trên cùng một đối tượng. Nếu có chánh niệm nhiều hơn, nó sẽ đẩy tỉnh giác ra khỏi. Do đó ông cần phải lưu ý điều này. Cố gắng có tỉnh thức nhiều hơn và quân bình chánh niệm - tỉnh giác.

(Ngày khác, thiền sinh khác)

A: - Kể từ khi tôi khuyên ông quán danh nghe, việc thực hành của ông thế nào rồi?

T: - Đã khá hơn. Âm thanh không còn làm phiền tôi như trước đây nữa.

A: - Ông có biết tại sao ông nghe được không?

T: - Bởi vì có âm thanh, và do đó tôi nghe nó.

A: - Nghe là danh hay sắc?

T: - Danh.

A: - Danh gì? Khi ông nghe, ông có để ý danh ấy là gì không?

T: - Danh nghe. Và chánh niệm tỉnh giác quán danh nghe.

A: - Thực vậy. Như chúng ta đã học trước đây rằng có âm thanh và âm thanh đó gây ra cái nghe. Tôi khuyên ông quán danh nghe, nhờ thế ông sẽ thấy ra là danh nghe phát sanh do duyên. Âm thanh và tai là những duyên cho sự nghe. Nghe tự nó nảy sanh. Nghe là thuần tịnh. Nó không có phiền não, không có thích hay không thích ở trong đó. Nếu chúng ta thấy được điều này thường xuyên thì rất có lợi, bởi vì ông sẽ không ghét cái nghe hay những âm thanh mà chúng ta nghe, và nhất là không nghĩ nó quấy rầy việc thực hành minh sát của ông nữa. Lúc đó, ông có thể thấy *sabhāva* (thực tánh pháp), bởi vì danh nghe là *sabhāva*, đồng thời ông cũng có thể thấy được nhân duyên sanh của nó -- vì không có ai tạo ra *sabhāva* cả.

(Ngày khác, thiền sinh khác)

A: - Việc thực hành của ông thế nào? Ông có hiểu rõ pháp hành không?

T: - Đã khá hơn, thừa thiền sư, nhưng Danh-Sắc vẫn chưa khởi lên.

A: - Ông nói Danh-Sắc vẫn chưa khởi nghĩa là gì?

T: - Tôi thực sự chưa thấy được Danh-Sắc. Tôi chỉ biết về nó từ việc nghiên cứu qua sách vở, nhưng thực sự thấy thì vẫn chưa.

A: - Ông vẫn chưa có đủ kinh nghiệm trong việc thực hành. Ông không biết làm cách nào để nắm bắt sát-na hiện tại. *Vipassanā* không phải dễ. Ông cần có sự kiên trì và học hỏi dần dần. Cũng như ông đi trên một sợi dây và té xuống, rồi ông phải leo trở lên vậy. Đừng vội. Đừng nôn nóng muốn thấy Danh-Sắc. Chỉ việc thực hành. Hãy ghi nhớ trong tâm là phải thực hành theo cách bình thường và không muốn thấy Danh-Sắc gì cả -- thì dù ông có thấy nó hay không cũng được. Chỉ cần hành đúng. Nếu ông muốn thấy sắc, đó là tham ái. Khi tham ái có mặt, ông không thể thấy pháp, bởi vì tâm ông đã sai rồi. Ông cần phải có tác ý đúng trong tâm, như thể đang xem một vở kịch

vậy. Vở kịch chỉ có bốn phần -- đi, đứng, ngồi, nằm. Đó là tất cả. Mặc dù chỉ có bốn phần, nhưng nó rất khó thấy. Ông phải hiểu cách làm thế nào để thấy nó.

(Ngày khác, vị sư thứ hai)

A: - Pháp hành của sư thế nào rồi?

T: - Khuya đêm qua tôi có quá nhiều định và cảm thấy rất dễ bị hoảng sợ.

A: - Quá nhiều định và dễ bị hoảng sợ là chuyện bình thường, và sau đó sư sẽ còn sợ hãi nữa. Nhưng không phải như sợ ma. Chỉ là sợ hãi vậy thôi. Vào lúc đó, sư không có sự tỉnh thức mà chỉ có niệm. Nếu tâm có chánh niệm tỉnh giác hay sự tỉnh thức trong Danh-Sắc sư sẽ không cảm thấy hoảng sợ. Nếu như sư lơ đãng, không có tác ý đúng, sư sẽ cảm thấy hoảng sợ khi nghe một tiếng gì đó. Còn nếu sư có sự tỉnh thức thì khi cái nghe khởi, danh nghe theo liền trong tâm sư và điều đó có nghĩa là sư nắm bắt được sát-na hiện tại, và nó cũng cho thấy sư là người có kinh nghiệm trong pháp hành, có chánh niệm tỉnh giác.

T: - Khi nghe thiền sư hướng dẫn thì thấy rất dễ, nhưng khi thực hành thì thiên nan vạn giải.

A: - Chánh niệm -- tỉnh giác nghĩa là sư phải có sự tỉnh thức trong sát-na hiện tại. Nhưng điều này rất khó giải thích. Thiền sinh phải cố gắng và thực hành. Nếu khi phóng tâm mà sư biết "câu chuyện" phóng tâm là sư đã không có sự tỉnh thức. Nếu sư có sự tỉnh thức sư sẽ không biết. Tỉnh thức có nghĩa là ở trong sát-na hiện tại với Danh-Sắc vậy.

T: - Tôi biết oai nghi ngồi, hiện tại tôi đang quán sát ngồi.

A: - Mặc dù sư tỉnh thức với chánh niệm - tỉnh giác nhưng không được rõ ràng lắm, nếu sư chỉ biết bằng văn tuệ (*sutta paññā*), sư sẽ không biết những đặc tánh của chánh niệm -- tỉnh giác. Hành giả sơ cơ khi đến đây thực hành phần lớn đều biết "câu chuyện" (tức rơi vào phóng tâm), bởi vì kinh nghiệm của họ không có đủ để quán Tứ oai nghi; vì thế, họ không biết phải quán cái gì trong lúc thực hành, tức là khi Danh hay Sắc phát sanh ở các căn khác, họ không biết phải quán loại nào. Đó đó, có lúc họ hành đúng, có lúc hành sai.

Khi họ có định, sự tỉnh thức không có, và họ không biết điều đó. Vì thế, hành giả phải có *sikkhāti* để ghi nhận kịp thời sự việc này. Nếu một người thiếu sự ghi nhận pháp hành của mình, người ấy thiếu kiến thức về pháp hành.

Lý thuyết và thực hành khác nhau. Lý thuyết (*pariyatti*) chỉ có trong sách vở. Lý thuyết nói cho ta biết về những đặc tánh của Danh và Sắc, nhưng sự thực hay thực tánh của Danh và Sắc thì sư chưa từng thấy trước đây. Khi sư không hiểu thực tánh của Danh-Sắc thì hành đúng là điều rất khó.

(Ngày hôm khác. Một vị sư đang dạy thiền Vipassanā)

A: - Sau một tuần lễ thực hành, pháp hành của sư thế nào rồi?

T: - Lần này thì khác hơn lần vừa rồi. Lần rồi tôi không cảm thấy mệt, nhưng lần này tôi thấy mệt. Tôi không cảm thấy phấn chấn như lần trước, và không biết lý do tại sao.

A: - Điều này là do những lần trước sư thực hành, định là trợ duyên cho phiền não phát sanh, và điều ấy làm cho sư cảm thấy phấn chấn cùng với hỷ (*pīti*). Nhưng lần này định của sư đã giảm, tâm khô khan và sư không cảm thấy phấn chấn nữa. Hành minh sát, nếu phiền não giảm, sẽ làm cho tâm cảm thấy kém hưng phấn. Điều này khiến cho sư mất đi sự ham muốn, không muốn thấy bất cứ một thứ gì nữa. Còn về vấn đề mệt mỏi là do quá tinh tấn gây ra. Và tinh tấn ấy đi kèm với tham ái -- tham ái muốn thấy Pháp.

Vấn đề quan trọng là phải biết cái gì sẽ đem lại cho sư một kết quả mỹ mãn.

1. Sư phải biết sư nên quán sát cái gì, Danh hay Sắc, và làm thế nào để quán chúng.

2. Sư phải nhận ra oai nghi nào sư quán nhiều hơn, tại sao.

3. Khi sư thay đổi oai nghi, sư phải biết là mình có *yoniso* hay không, và *yoniso* ấy có phải là *yoniso* chân chánh hay không. Điều này rất quan trọng bởi vì nó sẽ tiêu diệt những pháp che khuất sự thực của khổ (thực tánh khổ). Khi thay đổi oai nghi, sư phải có *yoniso* đúng, tức là khi oai nghi cũ khổ, điều này ngăn tâm sân khởi lên đối với oai nghi cũ và tham đối với oai nghi mới. Như vậy tác ý chân chánh sẽ tiêu diệt tham và sân hay thích và ghét.

4. Khi sư đang phóng tâm, sư có quán "câu chuyện" (phóng tâm) ấy không hay phóng tâm chỉ là danh? Điều này rất quan trọng. Ai là chủ nhân của danh phóng tâm đó?

T: - Không ai cả.

A: - Phải rồi. Danh phóng là thực tánh (*sabhāva*), không đàn ông, không đàn bà, không tự ngã.

T: - Từ khi tôi đến đây thực hành, cho đến lúc này, tôi vẫn chưa thấy danh hay sắc gì cả.

A: - Sư không thấy Danh-Sắc và sư cảm thấy mệt bởi lẽ sư có tham muốn thấy. Tham muốn đó là *tanhā* (ái), chính nó làm cho sư muốn thấy sự sanh diệt của Danh-Sắc, và vì thế mà pháp hành của sư không tiến bộ. Và sư lại tinh tấn (*ātāpī*) quá nhiều. Tinh tấn và tham ái làm cho sư mệt. Sư thực hành chưa đầy một tháng và sư lại muốn thấy điều này điều kia, khi sư không thể thoả mãn, sư cảm thấy thất vọng. Như vậy là sai. Bởi vì khi sư có tham muốn thì lúc đó không còn là Trung đạo và trí tuệ không thể khởi lên được.

Hơn nữa, làm thế nào sư biết được Danh-Sắc vẫn chưa khởi lên chứ ? Đây là Danh và Sắc. Ngay lúc này sư đang quán Danh-Sắc, nhưng đó là *cintāpañña* (tuệ thẩm nghiệm).

Hành *vipassanā*, nếu sư muốn cảm giác thoải mái, đó không phải là *vipassanā*. Trong pháp hành đúng, không có sự thoải mái. Nếu sư thấy khổ (*dukkha*) nhiều thì tâm sư sẽ trở nên khô khan hơn (tức có trí tuệ hơn) và phiền não giảm bớt. Tôi có thể hỏi sư, sư có quán Danh-Sắc liên tục hay không?

T: - Có. Nhưng tôi không thể quán đúng trong sát-na hiện tại

A: - Danh-Sắc mà sư đang quán đó, sư quán bằng tư duy hay bằng sự tỉnh thức?

T: - Bằng tư duy hơn là bằng tỉnh thức.

A: - Có phải sư vẫn nghĩ ngồi và đi là để thấy sắc hơn là để chữa khổ không? Khi sư đi, sư có yoniso lý do tại sao sư đi không?

T: - Có, nhưng tôi thường hay quên.

A: - Đúng rồi. Quên là đúng. Khi sư có nhiều kinh nghiệm hơn trong pháp hành, cái quên này sẽ giảm. Vấn đề quan trọng là đừng mong muốn thấy Danh-Sắc hay thấy sự sanh diệt của Danh-Sắc. Sư phải dùng lại những cảm giác như thế. Thậm chí sư cũng đừng có cảm giác là mình đang hành *vipassanā*. Bởi vì cảm giác đó là ước muốn thấy thực tánh và đó là phiền não. Sư phải có cảm giác rằng sư phải ngồi hay nằm là để chữa khổ. Chính cảm giác đó sẽ làm duyên cho trí tuệ.

(Ngày khác. Một vị sư khác)

A: - Pháp hành của sư như thế nào?

T: - Khá tốt. Tôi đang hành như lời khuyên của thiền sư. Tôi cảm thấy bình thường và thoải mái.

A: - Sư nói "thoải mái". Ai thoải mái?

T: - Khi tôi thay đổi oai nghi, tôi cảm thấy thoải mái và cái đau biến mất.

A: - Thân thoải mái hay tâm thoải mái?

T: - Thân thoải mái và cả tâm nữa.

A: - Khi sư nói thoải mái, sư cảm thấy thoải mái ở chỗ nào? Sư muốn thay đổi oai nghi hay sư phải thay đổi oai nghi?

T: - Tôi phải thay đổi.

A: - Phải thay đổi nghĩa là sư bị buộc phải thay đổi. Làm thế nào sư có thể nói là sư thoải mái được?

T: - Một tí thoải mái sau khi thay đổi oai nghi thôi.

A: - Một tí thoải mái à? Ngay cả một tí thoải mái cũng là phiền não. Đó là tham ái (*tanhā*). Sư phải thực hành cho đến khi sư nhận ra không có gì là thoải mái cả. Lúc ấy lạc tướng -- *sukha vipalāsa* (nghĩ rằng thân là lạc) mới có thể giảm. Sư đang hành để thấy khổ (*dukkha*) hay lạc (*sukha*)? Nếu hành để thấy lạc là sai. Đức Phật nói chỉ có khổ (*dukkha*) trên thế gian này.

T: - Có lần khi đang quán tôi thấy toàn là khổ trong danh và sắc -- và tôi cảm thấy sợ chết.

A: - Sư đã thấy thân là khổ, tại sao sư vẫn sợ chết? Sư sợ chết là vì sư vẫn thấy thân là khả ải. Tham ái (*tanhā*) trong sư còn quá mạnh bởi thế sư mới sợ mất năm uẩn. Lần tới khi thực hành sư có nghĩ mình sẽ thấy khổ nữa hay không ?

T: - Tôi không biết nữa.

A: - Sư phải ghi nhận danh nào và sắc nào sư đang quán, và sư đang ở trong oai nghi nào vào lúc sư thấy khổ. Cách sư thấy được khổ như vậy là pháp hành đúng. Đó chính là nhân làm phát sanh tuệ minh sát (*vipassanā paññā*).

Khi thay đổi oai nghi sư phải biết lý do tại sao sư thay đổi. Và biết rằng khổ buộc sư phải thay đổi oai nghi. Đừng cảm giác rằng sư muốn thay đổi, mà phải nhận ra rằng khổ buộc sư phải thay đổi. Nếu như sư dự định để trở thành một bậc thầy dạy thiền, sư phải biết nhân và quả. Chẳng hạn, khi sư đang quán, sư phải luôn luôn có sự tỉnh thức đối với danh và sắc. Tại sao? Bởi vì các pháp chỉ là Danh-Sắc, không có gì khác ngoài chúng. Điều này sẽ thay đổi tà kiến nghĩ rằng có một tự ngã. Lúc ấy Tuệ phân biệt danh sắc (*Nāma-rūpa pariccheda-ñāṇa*) sẽ theo sau. Đây là Tuệ thứ nhất trong 16 tuệ minh sát khởi lên, Tuệ này được gọi là Kiến tịnh (*dīṭṭhi visuddhi*).

Sư cần phải hiểu rõ sự khác nhau giữa việc biết Danh-Sắc bằng lý thuyết và biết bằng thực hành. Cũng như sư phải biết danh nào và sắc nào sư đang quán, chẳng hạn như sắc ngòai, danh nghe v.v... Bởi vì nếu sư chỉ quán Danh-Sắc suông thì không thể nào diệt được nguyên khối tướng -- *ghana saññā* -- che án vô ngã tính (*anatta*).

Ngoài việc biết danh nào, sắc nào ra, sư còn phải biết chúng trong sát-na hiện tại nữa. Sư phải ghi nhận lý do tại sao mỗi khi cần làm một điều gì và làm vì mục đích gì.

Tâm được xem là rất thú vị, điều đó hợp với người còn muốn phiền não, nhưng nó không ích gì đối với người đang mong muốn giải thoát khỏi phiền não. Sư nghiên cứu lý thuyết, song chỉ biết những tên gọi suông như sắc nào, danh nào hoặc phiền não loại gì v.v... Đến khi thực hành sư đã thấy nó nhưng vẫn không biết. Đức Phật dạy, "*Sabhāva dhamma* (thực tánh pháp) lúc nào cũng hiện hữu, nhưng nó thật khó thấy."

(Ngày khác. Vị sư đầu tiên)

A: - Pháp hành của sư tiến triển ra sao rồi?

T: - Pháp hành của tôi đã khá hơn. Tâm hoàn toàn sáng suốt, phóng tâm (mộng tưởng hão huyền) rất ít. Tôi có thể trở lại với sát-na hiện tại được liền, và cũng rất ít định.

A: - Sư nói là tâm hoàn toàn sáng suốt. Ý nghĩa điều sư muốn nói là gì?

T: - Tôi không còn cảm thấy mệt như trước đây nữa.

A: - Sư hiểu Danh-Sắc bằng pháp học và bằng thực hành. Sư có biết sự khác nhau giữa hai thứ không? Và sư biết nó vào lúc nào? Biết bằng pháp học là biết do nghiên

cứu học hỏi trước, nghĩa là biết danh nào, sắc nào. Nhưng biết bằng thực hành thì sư phải nhận ra tà kiến làm cho sư nghĩ chúng là tự ngã. Khi nào thì tà kiến này khởi lên? Nó khởi lên khi sư bỏ qua Danh-Sắc trong sát-na hiện tại. Khi sư có sự tỉnh thức với chánh niệm tỉnh giác, đó là có sát-na hiện tại, tà kiến nghĩ rằng Danh-Sắc là tự ngã không thể nảy sanh. Nhưng nó vẫn chưa biến mất, bởi vì sư chỉ quán được Danh-Sắc khi sư ở trong sát-na hiện tại, chứ sư chưa biết Danh-Sắc một cách rõ ràng. Phiền não chỉ được ngăn ngừa vào lúc sư đang trong sát-na hiện tại thôi.

Sư có biết là sẽ được lợi ích gì khi hiểu Danh-Sắc bằng lý thuyết (pháp học) không? Lợi ích đó là sư có thể quán Danh-Sắc trong sát-na hiện tại đúng cách.

Sư biết tại sao sư phải thay đổi oai nghi không?

T: - Bởi vì khổ buộc phải thay đổi.

A: - Sư cũng phải biết sắc nào đang khổ nữa. Chẳng hạn, sắc ngồi khổ, sắc đứng khổ, v.v... Nếu như sư không ở trong sát-na hiện tại, sư sẽ có phóng tâm về tương lai hay quá khứ, nghĩa là nghĩ đến những chuyện đã qua hay sắp tới.

Khổ ai cũng nhận ra, nhưng họ không biết cái gì khổ. Sư biết vì sao không? Bởi vì họ không quán Danh-Sắc vào lúc đó, tức trong sát-na hiện tại.

Sư nói rằng tâm sư hoàn toàn sáng suốt. Thế còn khổ thì sao? Sư có khổ không? Không đau nhức khi ngồi sao? Hoặc khi đi, sư không mệt sao? Khi nằm, sư không thấy đau sao? Sắc nào sư nghĩ là khổ? Sư nói rằng pháp hành của sư đã khá hơn, rằng sư có ít phóng tâm và tâm rất sáng suốt. Như vậy có nghĩa rằng sư đã có lạc.

T: - Khi phóng tâm khởi lên, tôi biết đó là danh phóng tâm và phóng tâm biến mất. Vì thế, tâm trong sáng và tôi trở về với việc quán tứ oai nghi.

A: - Tuy nhiên, nếu sư đang quán thọ khổ (*dukkha-vedanā*) và thọ ấy tan biến đồng thời với sự cảm thấy lạc, thì đó là sai. Sư phải thấy khổ. Nhiệm vụ của Tứ đế là quán khổ. Sư càng thấy khổ thì tham ái càng bị tẩy trừ. Đừng quán suông -- sư phải có tác ý đúng, lúc nào sư cũng phải có Danh-Sắc trong sát-na hiện tại. Sư cảm thấy khổ cho đến khi nào không còn lạc nữa mới thôi. Sư càng thấy khổ nhiều bao nhiêu thì lạc sẽ giảm đi bấy nhiêu. Khổ sẽ thiêu đốt lạc. Cuối cùng, khi ái bị dập tắt, sư sẽ đạt đến đoạn diệt (*nirodha*). Khi sư đến *nirodha* thì Bát thánh đạo được hoàn tất.

Khi thọ dụng thuốc men trị bệnh, sư có *yoniso* hay không? Tức là sư có tác ý đúng tại sao sư phải uống thuốc không? Sư phải biết mình uống thuốc là để chữa khổ. Nếu như sư không có tác ý chân chánh, pháp hành của sư sẽ đi ra khỏi con đường minh

sát. Hoặc khi sư thay đổi oai nghi, mỗi lần như vậy, sư phải biết là để chữa khổ. Cho đến khi nào sư cảm thấy nó thực sự là khổ. Nhờ trí tuệ thấy khổ như vậy, sư sẽ đuổi được tham ái (*tanhā*) và tà kiến (*diṭṭhi*). Vì thế, *yoniso* rất là quan trọng đối với pháp hành *vipassanā*. Chỉ lúc đó sư mới không thấy chút lạc nào trong bất kỳ sắc nào, bởi vì khi sư thay đổi oai nghi, đó là để chữa khổ vậy.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhì)

A: - Việc thực hành của sư thế nào rồi?

T: - Chánh niệm - tỉnh giác khá hơn.

A: - Sư nói chánh niệm tỉnh giác của sư khá hơn. Cái gì là chánh niệm tỉnh giác? Và sư đang quán danh gì hay sắc gì?

T: - Có lúc tôi nhận ra rằng vì có sắc nên mới có sắc đi, sắc đứng, sắc nằm, sắc ngồi, v.v... Và tôi thấy rằng, sắc mà tôi đang quán chẳng khác nào một con búp bê vậy -- rồi tôi đâm ra sợ hãi và không có gì thú vị cả.

A: - Sợ sắc đó không có thực thể, là vô ngã, điều đó có nghĩa là sư đang hành tốt hơn. Ái là cái rất quan trọng phải ngăn ngừa. Tham ái có thể có mặt trong mọi đối tượng, nó rất là vi tế, nhanh nhẹn và khôn ngoan. Nếu sư không biết điều gì về nó, nó sẽ lên vào lúc nào không biết. Vấn đề quan trọng là đừng bao giờ muốn thấy cái này hay cái nọ -- bốn phận của sư chỉ có việc quán sát. Nếu Danh-Sắc vẫn chưa khởi lên, song chúng ta muốn nó phải khởi, hoặc nếu sư cố gắng làm cho nó khởi lên, chẳng hạn khi sư ngồi, sư đưa tay lên chậm chậm để mong thấy sắc sanh và diệt -- điều này được làm với tham ái.

Khi sư đang quán, hãy thận trọng đừng mong đợi một cái gì đó xảy ra, vì như vậy là mong muốn. Khổ phải nảy sanh trước, và sư phải quán cái khổ ấy -- đó là sát-na hiện tại. Tất cả mọi người đều không muốn khổ, nhưng cái khổ vẫn cứ khởi lên, sư không thể kiểm soát nó. Tham ái bao giờ cũng muốn thọ khổ chấm dứt. Nếu sư không có tác ý đúng, trí tuệ không thể phát sanh. Nếu sư quán với ước muốn cho thọ khổ biến mất như trước đây sư làm, sư sẽ rơi khỏi sát-na hiện tại. Muốn được ở trong sát-na hiện tại, sư phải có tác ý đúng. Khi sư cảm thấy rằng sư phải thay đổi oai nghi vì khổ bức bách, sư thay đổi và tham ái không thể xen vào được.

(Ngày khác. Vị sư đầu tiên)

A: - Sư cảm nhận như thế nào về pháp hành của sư?

T: - Việc thực hành trước đây chỉ là lý thuyết.

A: - Làm sao sư biết được đó là lý thuyết hay không phải lý thuyết?

T: - Giờ đây tôi biết bằng trí tuệ minh sát (*bhāvanāpaññā*, khác *vipassanāpaññā* là tuệ minh sát - (xem lại phần 1.5.1 nói về ba loại tuệ thực hành), tuy thế vẫn chưa hoàn toàn rõ ràng.

A: - Sư nhận ra văn tuệ (*suta paññā*), thẩm nghiệm tuệ (*cintā paññā*) và tu tuệ hay minh sát tuệ (*bhāvanā paññā*) bằng cách nào?

T: - Đêm qua khi nằm xuống, tôi thấy sắc nằm chứ không phải tôi nằm. Chỉ một chút thôi nhưng không rõ lắm. Rồi nó biến mất. Do đó, tôi biết việc thực hành của tôi trước đây chỉ là lý thuyết.

A: - Minh sát tuệ nhận ra thực tánh rằng sắc nằm đang hiển bày, nhưng chúng ta không phải lúc nào cũng thấy. Có thể chợt thấy, và nó liền biến mất. Mặc dù chúng ta thấy nó chỉ một thoáng như vậy, song chúng ta biết nó hoàn toàn khác. Rồi tuệ thực hành lại tiếp tục. Và sát-na hiện tại vượt mất. Nhưng điều đó không sao. Chỉ tại minh sát tuệ không nảy sanh thôi.

Ngay lúc này, sư có cảm giác là sư đang thực hành hay không? Nếu sư cảm thấy mình đang hành, cảm giác ấy là sai. Cảm giác đó đã che án trí tuệ. Sư phải ngồi trước đã, và sau đó sư mới quán sắc ngồi. Rồi khổ sanh lên và sư phải thay đổi oai nghi để chữa khổ. Không phải ngồi để thấy sắc, mà là để thấy khổ.

T: - Làm thế nào chúng ta có thể ngăn ngừa được ý nghĩ rằng chúng ta đang hành thiền?

A: - Sư phải có tác ý đúng. Sư phải thay đổi oai nghi bởi khổ buộc sư phải thay đổi. Cũng như sư phải nhận ra rằng sư phải ngồi, nằm, đi, đứng... mặc dù sư không muốn như vậy. Sư cần phải yoniso thường xuyên. Nhờ đó, có thể ngăn tham ái không lên vào. Lúc nào sư cũng phải cố gắng loại trừ tham ái cho đến khi sư đạt đến sự thanh tịnh, như vậy sư có thể có được kết quả đúng. Giới phòng hộ các căn (*indriyasam-varasīla*) của sư như thế nào? Có giữ gìn tốt không?

T: - Có. Tôi luôn luôn áp dụng giới chế ngự các căn này.

A: - Nếu sư không có "lực căn thu thúc giới" thì thật là tai hại. Nó cũng giống như uống thuốc mà không theo lời chỉ dẫn vậy. Nếu sư uống thuốc theo cách đó, bệnh sẽ không đỡ hơn. Cũng thế, nếu sư chỉ có thực hành mà không phòng hộ các căn thì thật là vô ích. Vì vậy, sư phải có giới thu thúc lực căn đó để việc thực hành tốt hơn. Chẳng hạn, "danh nghe" hay "danh thấy" là phòng hộ các căn, bởi vì "sư" không đang nghe và "sư" không đang thấy.

(Ngày khác, vị sư thứ hai)

A: - Sư nói pháp hành của sư khá hơn, ý sư muốn nói gì?

T: - Ý tôi muốn nói là tôi đang thực hành việc quán Danh - Sắc trong sát-na hiện tại rất liên tục, nhưng có lúc đó chỉ là tuệ thẩm nghiệm (*cintā paññā*).

A: - Sao sư biết được đó là *cintāpaññā* hay là *bhāvanāpaññā*? *Cintāpaññā* nghĩa là sư đang thực hành, nhưng theo cách sư được thiền sư chỉ bảo. *Bhāvanāpaññā* là sư tự mình biết. *Bhāvanāpaññā* (minh sát tuệ) là kết quả phát sanh khi sư quán Danh - Sắc trong sát-na hiện tại. Danh - Sắc ấy đang dạy cho sư đi đúng hướng. Nhờ vậy, sư biết được kết quả sẽ là đúng.

T: - Hai ba hôm vừa rồi tôi cảm thấy mệt.

A: - Mệt có phải là Pháp hay không?

T: - Phải.

A: - Sư nghĩ đó là Pháp như thế nào? Mệt mỗi là thực tánh Pháp, bởi vì khổ là đối tượng của Pháp. Sư đến đây thực hành để thấy khổ. Sư càng thấy khổ, sư sẽ càng nhàm chán (yếm ly) đối với khổ. Khi sư thấy ít khổ sư sẽ không nhận chân được nó. Chẳng hạn, thọ khổ trong tứ oai nghi. Khi sư bị khổ nhiều, sư không còn muốn nhìn vào nó nữa. Chẳng hạn như khi sư bị bệnh. Phớt lờ khổ làm cho sư thoải mái, nhưng sư không thể đoạn tận khổ theo cách đó. Thực sự mà nói thì ai cũng có khổ, nhưng họ không thực chứng Thánh đế này. Tại sao? Bởi vì họ muốn cứu chữa cái khổ đó, hoặc làm cho nó biến mất. Khổ thì có rất nhiều, nhưng họ nghĩ rằng nó vô ích, bởi vì khổ chỉ làm cho họ khó chịu, làm cho họ yếu đuối, mệt mỏi. Nếu họ không quán sát cái khổ ấy, làm sao họ có thể đạt đến Thánh đế được, bởi vì khổ là *Ariyasacca* (Thánh đế).

Khi khổ khởi lên, thường sẽ có hai loại - khổ thọ (*dukkha vedanā*) hoặc hành khổ (*sankhāra dukkha*). Nhưng hành giả rất khó thấy, khó nhận ra. Điều này có nghĩa là ngay cả khi thay đổi oai nghi cũng có khổ. Khổ tướng (*dukkha lakkhana*) - tức Tam tướng và Khổ Thánh đế (*Dukkha Ariyasacca*) thậm chí còn khó hơn nữa. Khổ thọ (cái đau thông thường nơi các oai nghi) rất dễ thấy, và hành giả có thể giác ngộ nhờ quán nó.

Điều quan trọng ở đây, nếu không muốn nói là tất yếu, là đừng bao giờ thay đổi oai nghi bởi vì sư nghĩ là sẽ được ngồi để thực hành, hay đi để thấy sắc đi, thay vì oai nghi phải thay đổi đơn giản là vì khổ cần được chữa, thế thôi.

(Vị sư đầu tiên)

T: - Hai ba hôm rồi tôi không thể chú tâm trong sát-na hiện tại

A: - Bởi vì sư có quá nhiều định nên sư buông mất sát-na hiện tại. Sư cần phải có sự tỉnh thức hơn nữa, cố gắng tỉnh thức hơn nữa. Còn điều khác, là sư quán khổ quá ít, vì thế mà khổ qua mặt sư. Sư phải nhận ra sự thực của *sabhāva* (thực tánh). Khổ là sự thực (chân lý). Danh và Sắc là sự thực. Tại sao nó là sự thực? Bởi vì nó không nằm trong sự kiểm soát của sư. Và sự

thực (chân lý) chúng ta không thể thay đổi được. Chẳng hạn, sắc không thể đổi thành danh và danh cũng không thể đổi thành sắc được. Tứ oai nghi là sắc, và nó là sự thực. Phóng tâm cũng là sự thực nữa.

Khi sư thay đổi oai nghi, sư *yoniso* (tác ý) như thế nào?

T: - Vì khổ buộc phải thay đổi.

A: - Sư thay đổi oai nghi bao nhiêu lần trong một ngày?

T: - Rất nhiều.

A: - Như vậy, ý sư muốn nói rằng khổ phát sanh quá nhiều lần đến độ sư không thể nhớ nổi. Thế thì tại sao sư có thể nghĩ là sư thoải mái? Sư không thấy khổ, bởi vì sư ít quán sát khổ. Trước tiên khổ phải nảy sanh đã, rồi sư mới thay đổi oai nghi. Sư cần phải theo dõi điều này. Khi thay đổi oai nghi, sư phải ghi nhận xem phiền não có mặt hay không. Bởi vì phiền não làm cho sư có tác ý không chân chánh. Sư phải biết là sắc ngồi khổ chứ không phải sư khổ, và tác ý chân chánh này sẽ ngăn không cho phiền não (sân) lên vào. Hơn nữa, sư cũng phải biết là sư buộc phải thay đổi sang oai nghi mới và điều đó sẽ ngăn không cho tham khởi lên. Khi sư không có khổ, nhưng sư muốn thấy khổ và mong cho khổ phát sanh. Sư không nên làm như vậy, bởi vì đó là tham. Phiền não rất là vi tế. Nếu như sư không biết nó vi tế như thế nào, sư có thể không để ý tới nó, và nó sẽ lên vào khi sư đang quán sát mà không chân chánh tác ý. Do đó, sư phải chú ý khi sư thực hành để xem coi phiền não có lên vào hay không. Sự chú ý này chúng ta gọi là *sikkhati* (quán sát pháp hành). Pháp hành minh sát cũng giống như việc nghiên cứu bất cứ một môn học nào, sư phải biết cả lý thuyết lẫn thực hành. Khi thực hành cũng như giờ làm thí nghiệm, ở đây, sư áp dụng cái lý thuyết mà sư đã học. Nếu sư có sự quán sát tốt trong lúc thực hành thì khi phiền não xâm nhập, sư sẽ biết kịp thời.

Điều quan trọng là sư phải luôn luôn có Danh - Sắc làm đối tượng một cách liên tục. Đừng tập trung vào một phần nào của sắc - hãy thấy toàn thể sắc. Khổ phải khởi lên trước rồi sau đó sư mới nhận ra nó. Đừng cố gắng dự đoán trước. Nếu như sư đang chờ đợi khổ, sư sẽ mất sát-na hiện tại. Cũng giống như mở một cánh cửa. Sư mở hé thì phiền não nhỏ chui vào. Còn mở lớn thì phiền não lớn đi vào vậy. Nếu sư ở trong sát-na hiện tại thì tựa như sư đã đóng cánh cửa lại, phiền não không thể lên vào được.

T: - Có lúc tôi quên và không quán Danh - Sắc, vì thế tôi cảm thấy có tội là mình đã đăng trí.

A: - Khi sư quên và cảm thấy hối hận, điều đó có nghĩa là sư đã buông mất sát-na hiện tại. Hối hận là tâm sân và nó cũng là phiền não. Vì thế, phiền não đã có mặt. Phiền não rất là vi tế, nó có thể lên vào bất cứ lúc nào. Nếu như sư không có tác ý chân chánh sư không thể thực hành được, sư sẽ không hiểu được rằng cảm giác (tội lỗi) ấy là phiền não.

Dukkha (khổ), cho dù sư chỉ thấy một chút ít, điều đó cũng tốt. Song nếu sư thấy nhiều *dukkha* hơn, sư sẽ nhận ra rằng Khổ là chân lý.

(Ngày khác. Vị sư thứ hai)

A: - Sư nói "thoải mái", ai là người thoải mái? Có phải năm uẩn thoải mái không? Chỉ có một uẩn có thể xem là danh thoải mái. Điều này có nghĩa là sư có lạc điền đảo (*sukka-vipallāsa*) về tâm. Nếu sư hành đúng cách sư sẽ không cảm thấy thoải mái. Bởi lẽ người hành thiền không bao giờ nghĩ là mình thoải mái cả; nghĩ như vậy là không hợp với những nguyên tắc của Đức Phật. Hành giả không nên nghĩ là ta thoải mái, bởi vì điều đó không đúng. Hành giả phải nhận ra khổ. Khi sư nhận ra khổ, sư sẽ thấy không có thoải mái.

Sư đã thấy *dukkha* (khổ) chưa? Sư không thấy khổ bởi vì sư không quán, hay bởi vì không có khổ?

T: - Tôi cảm thấy khổ nhưng không nhiều lắm. Nếu tôi ngồi lâu hơn nữa cho đến khi bị đau nhức nhiều để thấy khổ, rồi tôi có thể thay đổi oai nghi và thấy khổ hơn nữa, như thế có đúng không?

A: - Không, hành như vậy không đúng. Tại sao sư lại muốn thấy khổ, điều đó có nghĩa là phiền não đã có mặt. Khi sư không muốn thay đổi oai nghi là tham ái đã xen vào, bởi vì tham ái muốn thấy khổ.

T: - Khi tôi thực hành, tôi rất dễ bị hoảng sợ.

A: - Người nào có định sẽ rất dễ hoảng sợ. Định là vậy. Khi sư đang hành và khi sư không thực hành, sư có nhận ra sự khác biệt gì không?

T: - Khi tôi tập trung vào hành xứ (*kammaṭṭhāna*: - đề mục tham thiền), tôi cảm thấy buồn ngủ.

A: - Sư cảm thấy buồn ngủ là vì định. Đừng tập trung vào *kammaṭṭhāna*. Nếu sư làm như vậy, định sẽ sanh. Khi thọ khổ khởi lên nếu sư cố tình không thay đổi oai nghi thì điều đó có nghĩa là sư đang tập trung vào hành xứ. Theo cách bình thường, khi thọ khổ khởi sư phải thay đổi oai nghi. Nếu sư không thay đổi là sư đang tập trung vào *kammaṭṭhāna* và định sẽ theo sư.

Vì vậy, đừng có làm điều gì bất thường. Nếu sư cảm thấy là mình đang tập trung vào hành xứ, chỉ cần dừng lại.

(Ngày khác, vị sư đầu tiên)

A: - Sư hành ra sao rồi? Có khả quan không?

T: - Có, rất khả quan, nhưng Danh - Sắc vẫn chưa hiện khởi rõ ràng.

A: - Trong pháp hành *vipassanā*, Danh - Sắc rất quan trọng. Trước tiên, sư phải có Danh - Sắc trong sát-na hiện tại đã, rồi sau đó Danh - Sắc sẽ hiện khởi thường xuyên, và sư sẽ nhận ra thực tánh - cái chúng ta gọi là Danh - Sắc ấy.

Tôi cảm thấy rằng việc thực hành của sư vẫn còn xen lẫn với tâm mong muốn. Sư phải loại trừ cái tâm mong muốn đó. Đừng muốn thấy sự sanh diệt của Danh - Sắc và cũng đừng muốn thấy tam tướng. Đừng có bất kỳ một ước muốn nào cả. Bởi vì ước muốn đó là tham ái. Phận sự của sư là chỉ việc thấy Danh - Sắc khi chúng khởi lên hay phát sanh. Sư phải nhớ là việc thấy ấy cũng giống như đang xem một vở kịch. Trước tiên sư phải có trí tuệ biết được Danh - Sắc khi chúng hiện khởi, sau đó sự thực của Danh - Sắc là tam tướng sẽ theo sau. Trí tuệ không thể khởi nếu không có Danh - Sắc trong sát-na hiện tại. Đầu tiên sư biết Danh - Sắc bằng pháp học hay lý thuyết, sự hiểu biết ấy sẽ giúp sư nhận ra Danh - Sắc trong khi thực hành. Khi Danh - Sắc hiện khởi trong pháp hành với tuệ minh sát, chúng ta gọi là Tuệ Phân Tích Danh - Sắc (*Nāma-rūpa-paricchedaññā*) - Tuệ thứ nhất. Từ đó sư sẽ chứng nghiệm Danh - Sắc trong 16 Tuệ minh sát.

Sư thực hành theo nguyên tắc nào để nhận ra Danh - Sắc?

T: - Tôi phải có *yoniso* (tác ý chân chánh).

A: - Chẳng hạn, khi thấy, sư *yoniso* như thế nào?

T: - Khi thấy, tôi *yoniso* rằng đó là danh thấy.

A: - Cách sư *yoniso* như vậy sẽ tạo cho sư có chánh niệm tỉnh giác. Cách sư có sự tỉnh thức rất quan trọng trong việc làm cho Danh - Sắc hiện khởi. Nếu sư tỉnh thức liên tục trong suốt bảy ngày, Danh - Sắc chắc chắn sẽ hiện khởi - điều đó không có gì phải nghi ngờ nữa. Chánh niệm - tỉnh giác nghĩa là sự tỉnh thức trong đối tượng Danh - Sắc ở sát-na hiện tại. Nếu sư chỉ có chánh niệm, định sẽ xen vào. Sư thấy sắc nhưng không biết sắc gì hay danh gì, tức là sư không biết đó là sắc đi hay sắc ngồi, v.v... Như thế là sai. Nếu sư có sự tỉnh thức đúng cách, định mạnh không thể xen vào. Sư nên nhớ, định được dùng làm căn bản cho tuệ minh sát là sát-na định (*khanikasamā dhi*), có sự tỉnh thức trong sát-na hiện tại và chỉ đủ để ngăn phiền não (các triền cái) không cho xen vào và để cho tuệ minh sát khởi sanh.

Sư sẽ là một vị thầy hướng dẫn thiện, vì thế sư phải biết pháp hành của hành giả mà sư dạy đó đúng hay sai, tại sao. Sư cũng phải biết những gì mà người ấy đang làm là đúng hay sai nữa. Nếu họ làm sai, sư phải biết lý do tại sao và sửa lại cho họ.

(Ngày khác, vị sư thứ hai).

A: - Việc hành của sư thế nào rồi?

T: - Niệm của tôi đã khá hơn trước.

A: - Chỉ có *sati* khá hơn, còn sự tỉnh thức không khá được, như vậy thì định có thể xen vào. Nếu sư chỉ thuần quán oai nghi ngồi, đó không phải là sự tỉnh thức, không phải là *vipassanā*. Sư phải biết rằng đó là sắc ngồi (tỉnh giác). Người nào quán sắc ngồi, thì trí tuệ quán đó là tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác (*ātāpi - sati - sampajañña*). Nếu sư chỉ có niệm và chỉ biết oai nghi ngồi thôi thì không thể thay đổi được tà kiến nghĩ rằng chính tự ngã của ta đang ngồi. Vì thế, đó không phải là pháp hành minh sát, mà là định.

Khi sư có sự tỉnh thức đúng thì Danh - Sắc sẽ hiện khởi. Trước khi đi đến giai đoạn thực hành sư đã học hỏi để biết cái gì là sắc, cái gì là danh. Sư chỉ biết các tên gọi và những định nghĩa của nó, mà chưa biết được bản chất thực của chúng. Khi sư thực hành, lúc ấy sư sẽ thấy được thực chất của chúng, tức là sư sẽ biết những đặc tánh của sắc ngồi, biết khi nào và chỗ nào sắc ngồi hiện khởi. Chẳng hạn như khi sư đi học, sư đọc "a", "b", "c",... nhưng sư không biết hình dáng chữ mà chỉ biết âm thanh, nên khi thấy mặt chữ, sư không thể đọc được cho đến khi sư học được cách nhận dạng mặt chữ. Đối với pháp hành cũng thế, sư phải biết cả lý thuyết lẫn thực hành - hình dáng và âm thanh. Khi Danh - Sắc hiện khởi trong tuệ minh sát, sư biết được ngay những đặc tánh của Danh - Sắc ấy. Khi thay đổi oai nghi, sư có quán sát hay không?

T: - Có, nhưng đa phần là tôi không thể theo dõi được.

A: - Khi cái đau phát sanh, sư thay đổi oai nghi mà không *yoniso*. Sư thay đổi oai nghi mà không biết nguyên nhân. Như vậy có nghĩa là chánh niệm - tỉnh giác không hoàn hảo. Khi đau nhức sanh, dục muốn thay đổi oai nghi, ái muốn một sắc mới. Do đó, sư phải cố gắng có *yoniso* để bảo cho sư biết rằng sư phải thay đổi oai nghi.

T: - Mỗi sáng sớm chuông chùa đổ quá lớn làm tôi không thể hành được.

A: - Sư không muốn nghe tiếng ồn của chuông à? Nhưng chánh kiến thiền tuệ buộc chúng ta phải nghe. Khi có đủ duyên (âm thanh và tai), cái nghe phải phát sanh, chúng ta không thể kiểm soát nó được. Tâm nghe là vô ngã. Đùng cảm thấy khó chịu. Chỉ việc quán danh nghe, và sư sẽ thấy không có người nào nghe, không phải sư nghe.

Danh - Sắc hiện khởi, bất luận đó là Danh - Sắc gì cũng đều có lợi cho trí tuệ minh sát. Tuy nhiên, đa số thiền sinh chỉ muốn chọn Danh - Sắc nào mà họ thích, và vì thế mà phiền não mới có cơ hội xen vào. Do đó, sư phải có tác ý chân chánh.

T: - Có nhiều lúc tôi không thể ngủ được, không hiểu tại sao?

A: - Bởi vì sự tỉnh thức đã khá hơn nên đôi lúc sư không thể ngủ được. Điều ấy có nghĩa là việc quán chiếu của sư đã tiến bộ hơn. Sư cần ít ngủ lại. Nếu sư không có sự tỉnh thức (chánh niệm - tỉnh giác), si mê (*moha*) có thể xen vào và làm cho sư cảm thấy buồn ngủ. Nếu sư có tỉnh thức, ngay cả khi đang ăn sư cũng không thưởng thức hương vị món ăn, song sư vẫn ăn no đủ. Điều đó có nghĩa là phiền não đã giảm rất nhiều, bởi vì sư biết là sư phải ăn (chứ

không phải vì muốn ăn). Sư biết vị, nhưng không có sự khoái khẩu. Sư phải ăn bởi vì sư biết mình buộc phải ăn chứ không phải vì muốn ăn. Nếu sư có thể ngăn ngừa phiền não như vậy một cách thường xuyên, chắc chắn trí tuệ sẽ sớm phát sanh vậy.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất và thứ nhì)

A: - Quý sư hiểu như thế nào về pháp hành?

T: - Tôi cảm thấy việc thực hành của mình đã tiến bộ hơn. Tôi biết nhân quả và khi những chướng ngại phát sanh, tôi biết cách làm thế nào để chữa nó.

A: - Sư chữa những chướng ngại bằng cách nào, hay là những chướng ngại ấy tự diệt đi?

T: - Chẳng hạn khi đang quán sắc ngòai và định phát sanh, tôi biết nó và liền thay đổi sang oai nghi khác.

A: - Nếu sư không đổi oai nghi, liệu định có biến không?

T: - Cũng có khi nó tự biến, dù tôi không đổi oai nghi.

A: - Danh - Sắc đã khởi lên chưa?

T: - Tỉnh thoảng tôi có thấy nó.

A: - Sư thấy Danh - Sắc bằng pháp học hay bằng thực hành? Chúng giống hay khác nhau?

T: - Tôi đã thấy được bằng pháp hành. Biết bằng pháp học và biết bằng pháp hành khác nhau.

A: - Sư nói thấy bằng pháp học và thấy bằng pháp hành khác nhau. Cái khác ấy là gì?

T: - Nó khác với pháp học bởi vì nó được cảm nhận, chứ không phải bằng tư duy.

A: - Sắc nào sư đã thấy nhiều hơn?

T: - Tôi thấy sắc trong mọi oai nghi. Còn danh, tôi thấy danh nghe và danh thấy nhiều hơn, nhưng không được rõ lắm.

A: - Sư biết bằng pháp hành, sư dùng phương pháp nào?

T: - Tôi phải tỉnh thức (thấy với sự tỉnh thức) đối với bất cứ danh hay sắc nào tôi đang quán.

A: - Đúng. Đó là phương pháp đúng nhằm làm cho Danh - Sắc hiện khởi. Và sư cần phải có sự tỉnh thức liên tục cho đến khi có kinh nghiệm nhiều hơn. Nếu sư chỉ quán mà không biết sắc gì (sắc ngòai hay sắc đi v.v...) hoặc không biết các danh khác nhau thì sư sẽ thấy danh và

sắc chỉ là một thứ, là "Su" - và nguyên khối tướng (*ghanasaññā*) che án sự thực này sẽ không được tách bạch ra.

Sự tỉnh thức là cái làm việc quán sát, còn Danh - Sắc là những đối tượng. Vì vậy sư phải tỉnh thức đối với danh gì và sắc gì sư đang quán thường xuyên. Nếu sư không làm như vậy, Danh - Sắc sẽ không hiện khởi. Nếu sư làm đúng, chắc chắn Danh - Sắc sẽ hiện khởi và sư sẽ thấy mỗi danh, mỗi sắc như chúng thực sự là. Nếu sư luôn có tỉnh thức như thế này, các đối tượng khác (như phóng tâm) không thể xen vào được. Nếu sư chỉ quán danh và sắc suông (mà không biết danh gì sắc gì) thì sự tỉnh thức sẽ dần dần yếu đi và dĩ nhiên không thể nào ngăn được lòng tham muốn. Khi đi, sư quán như thế nào?

T: - Khi đi, tôi quán sắc đi và tôi cũng quán bàn chân khi nó chạm sàn nữa.

A: - Sư quán sắc đi và sư quán cả sắc chạm (xúc). Thế là sai. Sư đang sử dụng tới hai đối tượng một lúc. Sắc đi là ở thân (*kāya*), còn xúc chạm thì nằm trong các đối tượng của Pháp quán niệm xứ (*Dhammānupassanā-satipaṭṭhāna*). Nếu sư quán như vậy sư không thể nào theo dõi được sắc đi và rồi sư sẽ trở nên đăng trí và định sẽ xen vào. Sư phải quán sắc đi mà thôi.

Sư quán sắc đi như thế nào? Sư nói là sư quán bước chân đi, nhưng quán như vậy là sai. Phận sự của *vipassanā* là nhằm tiêu diệt tà kiến nghĩ rằng "Su" đi. Do đó, sư phải quán toàn bộ sắc đi để diệt tà kiến ấy.

T: - Có lúc tôi muốn nghiêng về định nhiều hơn, bởi vì định phát sanh rất thường - nhưng có lúc tôi lại không thể làm được như vậy. Định giúp tôi tập trung dễ hơn.

A: - Vì sao sư lại muốn định?

T: - Tôi muốn thử xem sao.

A: - Mỗi sát-na khi mà sư quán sát sư đã có định trong minh sát rồi. Khi phóng tâm nảy sanh, sư quán cái gì?

T: - Tôi quán danh phóng tâm.

A: - Phải. Sư quán như vậy rất đúng. Tuy nhiên, khi đã biết phóng tâm nảy sanh rồi thì sư phải trở lại quán sắc ngòai, hay một sắc nào khác mà sư đang quán. Đừng để cho đến khi phóng tâm biến mất mới trở lại quán sắc và cũng đừng tác ý đến câu chuyện phóng tâm. Sư phải thấy đó như là danh phóng tâm (chứ không phải sư). Câu chuyện phóng tâm thuộc về sự thực chế định (*paññatti*), không phải sự thực tối hậu hay thực tánh (*paramattha hay sabhāva*). Còn phóng tâm tự nó là sự thực tối hậu (thực tánh). Phóng tâm rất dễ thấy. Nếu biết điều này, sẽ rất có lợi cho sư trong việc phát triển trí tuệ. Bởi vì phóng tâm là danh, phóng tâm nằm ngoài sự kiểm soát của sư, nó không phải là "Ta".

Quý sư đến thực hành thiền minh sát, nhờ vậy quý sư có thể thấy bản chất của Danh - Sắc theo những cách khác. Tam Tạng Kinh Điển (*Tipitaka*) không phải ở đâu khác, nó ở chính trong quý sư. Chúng ta đến đây thực hành minh sát, các phận sự khác không phải là chuyện quan tâm của quý sư. Phận sự của quý sư là thực hành làm sao để tam tướng trong Danh - Sắc được hiển lộ. Tuy nhiên, dù cho trí tuệ có sanh hay không cũng đừng bận tâm. Phương pháp mà quý sư sử dụng để làm hiển lộ tam tướng phải bao gồm luôn cả *yoniso* (tác ý chân chánh). Đây là điều hết sức quan trọng.

Tôi mong quý sư sẽ hiểu được sự khác biệt giữa cái biết nảy sinh từ định và cái biết nảy sinh từ tuệ. Nếu cái biết đó không phải là thực tánh như nó thực sự là, thì cái biết đó chỉ là định. Khi sư quán cái thấy, sư phải biết rằng cái thấy ấy là định; biết "danh" thấy là tỉnh giác (*sampajañña*), hay trí tuệ. Nếu quý sư nhận ra thực tánh như chúng thực sự là, đó là chân lý và cũng là trí tuệ.

Cả hai quý sư đều đã hiểu pháp hành và việc thực hành của quý sư cũng khả quan hơn. Hai sư đều ở trong sát-na hiện tại được thường xuyên như vậy là rất tốt.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất)

A: - Sư có chướng ngại gì trong việc thực hành không?

T: - Không nhiều lắm, chỉ một ít thôi.

A: - Đó là gì?

T: - Khi định xen vào, tôi cảm thấy rỗng không, không có gì cả.

A: - Định xen vào ở oai nghi nào?

T: - Một vài oai nghi.

A: - Nếu sư biết oai nghi nào có nhiều định, đừng quán oai nghi đó. Chẳng hạn khi quán sắc ngò, nếu sư trượt khỏi sắc ngò, tức là chỉ biết có ngò mà không biết cái gì đang ngò, sư phải theo dõi xem tâm sư ở đâu. Tâm sư ở trong định và định là danh, hay tâm sư rỗng không (không danh hay sắc gì cả). Hoặc nó đang trú vào một đối tượng khác. Khi sư biết được tâm sư ở đâu, cái rỗng không đó sẽ biến mất.

Khi sư đến đây thực hành, sư có biết tại sao sư đến thực hành không?

T: - Tôi đến thực hành để thấy Danh - Sắc.

A: - Đúng vậy. Do đó, sư không phải làm điều gì cả. Sư chỉ việc quán danh và sắc. Ví như có người đưa cho sư một "bạt" (baht - đơn vị tiền tệ Thái) và nhờ sư xem kỹ coi nó có đúng là tiền không. Đối với Danh - Sắc cũng vậy. Sư nhìn vào nó để thấy xem nó có phải là "ta", hay là

một con thú, tự ngã; hoặc Danh - Sắc mà sư lầm tưởng là tự ngã của mình. Nếu sư hiểu được điều này, lúc đó sư mới biết được lý do tại sao sư đến đây thực hành.

(Ngày khác. Vị sư thứ hai)

A: - Khi sư có phóng tâm, sư quán như thế nào?

T: - Tôi cảm thấy không thoải mái.

A: - Sư cảm thấy không thoải mái, bởi vì sư không muốn tâm sư có phóng tâm, phải không? Thực ra, danh phóng tâm cho thấy ba đặc tánh (tam tướng) rõ hơn bất kỳ danh nào khác, ngay cả với danh nghe và danh thấy cũng vậy. Phóng tâm là *paramattha* Nhưng sư không muốn thấy nó, đúng không?

T: - Đúng vậy.

A: - Sư không thích cái gì là *paramattha* sao? Như vậy là không đúng. Sư thích sự an lạc. An lạc ấy, cũng giống như phóng tâm, nghĩa là phải sanh diệt vậy. Thế thì tại sao sư lại thích an lạc hơn phóng tâm?

Phóng tâm và định, dù đối nghịch nhau, nhưng có cùng hiệu quả là làm đối tượng (cho việc quán sát). Sư không thích phóng tâm bởi vì nó làm cho sư không được thoải mái, và vì sư thích cảm thọ lạc hơn.

Phóng tâm có phải là Thánh đế hay không?

T: - Phải, nó là Thánh đế (*Ariyasacca*).

A: - Thánh đế khởi lên, sư biết, nhưng lại không muốn thấy nó. Sư đến đây hành thiền minh sát để thấy Thánh đế, nhưng sư lại có cảm giác rằng sư không thích phóng tâm.

Khi ăn, sư phải biết lý do chánh đáng và lý do không chánh đáng của việc ăn. Lý do chánh đáng là để chữa khổ - không phải để vui thích. Người dạy thiền *vipassanā* phải biết thiền sinh của mình hành đúng hay sai. Chẳng hạn, khi một thiền sinh có quá nhiều định, có thể tạo ra một sự căng thẳng trên tâm, vị thầy lúc ấy phải bảo thiền sinh ngưng hành trong một lúc, làm một ít công việc gì đó để trở lại bình thường.

Tâm của người hành thiền rất quan trọng. Nếu người ấy hơi mất quân bình, họ sẽ rất dễ mất sự tiếp xúc với thực tại hoặc khổ do ảo giác. Do đó, khi một thiền sinh đến đây hành thiền, vị thầy phải yêu cầu họ cho biết là họ đã hành thiền ở đâu trước đây và có kinh nghiệm gì về những chương ngại tinh thần không.

Nếu đối tượng nào khiến cho định sanh thái quá thì không nên dùng đối tượng ấy. Chẳng hạn, nếu oai nghi ngồi dẫn đến quá nhiều định, hãy đổi sang oai nghi khác một lát. Sư phải

chọn một đối tượng mà sư ít quen thuộc nhất, bởi vì những đối tượng sư dùng quá quen (như sắc ngòai chẳng hạn) có khuynh hướng tạo ra định thái quá.

(Ngày khác. Một vị sư người Hoa)

A: - Việc thực hành của sư thế nào rồi?

T: - Khi thời tiết nóng bức nó làm cho tôi bị phóng tâm. Nhưng nếu trời mát, tôi lại không bị phóng tâm nhiều.

A: - Thời tiết có thể làm duyên cho phiền não. Tuy nhiên, trời nóng hay lạnh đều là sự thực. Sư có biết cái gì khiến cho sư phải khổ không? Bởi vì sư có ngũ uẩn, chính ngũ uẩn là cái gây ra khổ, chứ không phải thời tiết. Nếu sư *yoniso* (tác ý) chân chánh, sư sẽ hiểu được nóng chỉ là sắc (*nūpa*), và nóng là thực tại tuyệt đối (*paramattha*). Nếu như sư cố gắng làm cho cái nóng biến mất - đó là điều mà sư không thể làm được - sư sẽ cảm thấy khó chịu, vì sư đã tác ý không đúng. Sư nghĩ "sư" đang nóng, chứ không phải sắc nóng. Đức Phật nói năm uẩn là khổ và vô ngã. Nếu sư biết điều đó, sư sẽ không cảm thấy khó chịu, và dĩ nhiên lúc ấy, thích và không thích không thể nào phát sanh được và cả phiền não cũng không xen vào được.

Thường thường, nếu sư không có sát-na hiện tại, phóng tâm sẽ nảy sanh, nhưng nếu sư biết đó là danh phóng tâm thì cái biết ấy là sát-na hiện tại, phóng tâm lúc đó sẽ dừng lại. Nhưng nếu sư quán để làm cho phóng tâm biến đi, thì điều đó không đúng. Sư phải biết là trong sát-na hiện tại vẫn có định (sát-na định hay thời khắc định), và đó là lý do tại sao phóng tâm không thể khởi lên. Tuy nhiên, nếu sư trú trong sát-na hiện tại chỉ được một chút thì sư sẽ có nhiều phóng tâm.

Tôi muốn sư lưu ý rằng tâm trú trong sát-na hiện tại và tâm không trú trong sát-na hiện tại khác nhau, và vì sao chúng khác nhau. Nếu sư biết khi nào thì tâm không trú trong sát-na hiện tại, lúc ấy sư có thể trở lại với sát-na hiện tại được liền.

Điều quan trọng là, khi phóng tâm khởi lên, đừng quên rằng đó là danh phóng tâm. Trong mọi oai nghi đều có sự phóng tâm này. Khi phóng tâm sanh trong lúc đi, với tâm tỉnh thức, sư hãy trở lại với sắc đi. Lúc này, sư chưa có nhiều kinh nghiệm, do đó sư phải hành cho đến khi có nhiều kinh nghiệm hơn. Mặc dù sư hiểu pháp hành, nhưng sư vẫn phải thực hành thường xuyên. Về các ấn chứng thì sao? Sư vẫn có những ấn chứng chứ?

T: - Không có ấn chứng. Nhưng tôi bị phóng tâm nhiều hơn.

A: - Sư có nhiều phóng tâm, bởi vì sư chỉ có một chút sát-na hiện tại. Nếu sư có sát-na hiện tại nhiều hơn, sư sẽ ít phóng tâm. Nếu sư phóng tâm nhiều quá, sư sẽ không có ấn chứng. Nếu sư có ấn chứng, sư sẽ không phóng tâm.

Như một đối tượng trong thiền minh sát (*vipassanā kammaṭṭhāna*), phóng tâm cũng có những lợi ích của nó, bởi vì nó là Pháp quán niệm xứ (*Dhammānupassanā satipaṭṭhāna*). Tuy

nhiên, nó không phải là Thân quán niệm xứ (*Kāyānupassanā satipaṭṭhāna*) mà ở đây chúng ta đang hành. *Nimitta* (ấn chứng) không thể được sử dụng như một đối tượng trong thiền minh sát, mà nó chỉ có thể được dùng cho thiền chỉ (*samatha*). Do đó, cả hai có những lợi ích khác nhau.

T: - Khi phóng tâm phát sanh, tôi cố gắng kéo nó trở lại việc quán sắc ngò, nhưng nó vẫn không chịu trở lại. Có lúc tôi bị phóng tâm rất lâu.

A: - Đừng chiến đấu với phóng tâm như vậy - bởi vì phóng tâm là thực tánh pháp, và đây là chuyện tự nhiên. Sư không thể nào kiểm soát được nó. Sư có ý niệm sai lầm cho rằng phóng tâm không phải là pháp, vì thế sư mới không thích phóng tâm. Khi sư nhận ra phóng tâm, điều ấy có nghĩa là sư đã thấy pháp (*Dhamma*), và sư cũng biết luôn rằng phóng tâm là "Danh" chứ không phải "Sư".

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất)

T: - Hai ba ngày qua, tôi nghĩ là tôi đã quán Danh - Sắc tốt hơn.

A: - Sư nói là sư đã quán Danh - Sắc tốt hơn. Đối tượng nào sư thường có trong sát-na hiện tại?

T: - Phóng tâm đã giảm, và tôi quán sắc hiệu hơn danh. Không phải là suy nghĩ, mà tôi thực sự cảm nhận đó là sắc ngò, sắc nằm. Khi tôi ở trong oai nghi nào, tôi biết đó chỉ là sắc. Cảm giác ấy khác với những gì trước đây.

A: - Đây là sự thiện xảo. Vì thế, sư nên cố gắng và duy trì kinh nghiệm này. Chánh tinh tấn - pháp thứ hai trong Ba mươi bảy Trợ Đạo Pháp (*Bodhipakkhiyadhamma*) - sẽ giúp cho sư đạt đến Tâm đạo (*Maggacitta*) và Tâm quả (*Phalacitta*), chứng ngộ Tứ Thánh Đế. Nếu sư đang quán sắc ngò và sắc nằm, có lúc nào đó chúng trở nên ít rõ hơn thì sư phải ngưng quán một lát. Sau đó mới bắt đầu quán trở lại.

T: - Đôi lúc đang quán, có cái gì đó làm cho tôi cảm thấy sợ hãi. Thế là tôi không thể thấy Danh và Sắc rõ ràng nữa.

A: - Sư cảm thấy hoảng sợ hay sư cảm thấy sợ hãi, rồi sư không thể thấy Danh - Sắc một cách rõ ràng, là bởi vì sư có ít sự tỉnh thức. Vì vậy, hãy cố gắng có sự tỉnh thức thêm nữa, rồi sư sẽ ít sợ hãi. Nếu sư thấy Danh - Sắc rõ ràng với sự tỉnh thức trọn vẹn, sư sẽ không cảm thấy sợ hãi.

(Hai vị sư thứ nhất và thứ hai)

A: - Pháp hành của sư thế nào rồi?

T: - Trước đây, tôi hay phóng tâm, nhưng bây giờ tôi đã hiểu được pháp hành rõ hơn. Vì thế, tôi mơ đến việc đi dạy thiền cho những người bà con của tôi hay cho mọi người.

A: - Sư có phóng tâm bởi vì sư đã rơi khỏi sát-na hiện tại. Sư có biết tại sao sư rơi khỏi sát-na hiện tại không? Bởi vì sư đang nghĩ đến việc sẽ làm một thiện sự (*kusala*) nào đó, chẳng hạn như nói đạo hay dạy thiền... Và sư đã làm gì để cho phóng tâm biến mất?

T: - Phóng tâm tự nó biến mất, lúc đó, tôi đang quán sắc năm.

A: - Nếu sư quán sắc ấy lâu hơn, sư sẽ thấy được thực tánh của sắc đó một cách rõ ràng. Nếu sư chỉ quán được một chút, sư cũng sẽ chỉ thấy được một chút sự thật của nó thôi vậy. Sư càng quán sắc được nhiều, sư sẽ càng thấy sắc nhiều hơn và rõ hơn. Song nếu sư quán quá lâu, nó sẽ khiến cho sư có ít tỉnh thức lại. Khi sư bị như vậy, sư ngưng lại một lát rồi bắt đầu khỏi quán trở lại với nhiều tỉnh thức hơn.

T: - Đôi khi đang quán sắc tôi lại cảm thấy như mình muốn khóc lên vậy.

A: - Sư có biết vì sao sư cảm nhận như vậy không? Sư phải biết lý do tại sao sư cảm thấy như vậy. Chẳng hạn, khi sư thấy một tử thi, sư có một cảm giác nào đó. Tương tự như vậy nếu sư thấy một người đẹp,... Sư phải cố gắng tìm hiểu xem tại sao cảm giác ấy khởi lên. Nhưng thường thì sư không biết tại sao. Giải pháp ở đây là sư phải có sự tỉnh thức thật rõ ràng, tức là tỉnh thức về những gì sư đang làm, biết lý do tại sao hành động (khóc) ấy xảy ra, và vì sao nó biến mất. Nó xuất hiện bởi vì đối tượng đã thay đổi từ sắc ngòai sang cái khóc, chẳng hạn, mà cái khóc ấy là buông khỏi sát-na hiện tại. Vậy lý do sư khóc chính là vì sư buông khỏi sát-na hiện tại. Cả hai vị đều có những vấn đề tương tự, nhưng cùng một nguyên nhân (yếu tỉnh thức). Quý sư đã thấy Danh - Sắc là không có thực thể (vô ngã), một người thì sợ, còn người kia thì muốn khóc. Tuy nhiên, việc thực hành của hai vị dù sao cũng đã tiến bộ hơn.

Pháp nào không Danh - Sắc là rỗng không. Khi sư thực hành, chính là để thấy pháp, đó không phải là ta, không phải ta ngòai. Cách chúng ta thực hành ở đây là để quán sắc ngòai,... nên nếu sư chỉ quán oai nghi ngòai mà không biết được cái gì đang ngòai, có nghĩa là sư đã không thấy được pháp, và không nhận ra pháp. Khi sư nhận ra pháp, điều đó có nghĩa là sư đã thấy cái gì là sắc, cái gì là danh. Có rất nhiều pháp, và chúng đều xuất phát từ danh và sắc. Nếu sư không quán Danh - Sắc, nghĩa là tâm sư không ở trong niệm xứ (*satipaṭṭhāna*).

T: - Tôi có thể ngăn ngừa tham ái không cho xen vào lúc đang hành bằng cách nào?

A: - Danh - Sắc không nảy sanh từ tham muốn. Danh - Sắc phải khởi lên một cách tự nhiên, không có sự sáng tạo của chúng ta. Thí dụ, khi cái nghe xảy ra, đó không phải là do ước muốn của chúng ta. Bởi thế, chúng ta dùng cái nghe ấy để làm cho tuệ nảy sanh. Tuệ ở đây chính là khi sư biết cái nghe đó là danh nghe. Trường hợp Danh - Sắc nảy sanh do ước muốn, tức là do sư cố tình làm cho nó hiện khởi, đó không phải là Danh - Sắc. Vì vậy, khi thay đổi oai

nghi, sư phải biết lý do. Mặc dù sư không muốn thay đổi, sư cũng phải thay đổi, như vậy mới ngăn được tâm tham muốn. Khi không có phiền não, trí tuệ sẽ hiện ra.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất)

A: - Kể từ buổi nói chuyện vừa rồi, pháp hành của sư tiến triển ra sao?

T: - Trong hai ba ngày liên tiếp tôi bị sốt và đau bao tử. Vì thế, việc thực hành của tôi không được liên tục.

A: - Sư có được khổ thọ nhiều hơn, nào là sốt, nào là đau bao tử,... Đau bao tử có phải là pháp hay không?

T: - Đó là khổ thọ.

A: - Sư đã biết cái gì là pháp, nhưng sư lại không có tác ý chân chánh để cho sư biết sắc là khổ, vì thế mà sư không thấy pháp. Pháp lúc nào cũng hiện khởi, pháp lúc nào cũng đang hiển bày đặc tính vô ngã, không kiểm soát được, bởi vì nó không phải là "Ta". Nếu nó là "Ta", chúng ta có thể kiểm soát và không phải bệnh hoạn. Có năm uẩn là phải có bệnh hoạn, nhưng nếu sư có tác ý đúng sư sẽ hiểu rằng mọi người ai cũng có thể mắc bệnh cả, ngay cả Đức Phật. Đức Phật đã tỏ ngộ pháp, chính là thấy ra năm uẩn phải chịu sanh, già, bệnh, chết, và từ điều này đã cho Ngài trí tuệ thấy Khổ, nhờ vậy, Ngài có thể đoạn tận nó.

(Sư thứ hai)

A: - Còn pháp hành của sư thì sao?

T: - Pháp hành của tôi đã khá hơn.

A: - Sư nói việc thực hành đã khá hơn, vậy sư có sợ bị vượt khỏi sát-na hiện tại không?

T: - Tôi không muốn bị mất sát-na hiện tại.

A: - Điều đó không đúng. Sợ bỏ mất sát-na hiện tại là không đúng. Cũng như muốn thấy danh và sắc hơn là không đúng. Sư phải làm sao có thái độ giống như người đang xem một vở kịch vậy - đừng cố gắng đạo diễn nó. Nếu như sư sợ buông khỏi sát-na hiện tại, phiền não là tự ngã sẽ xen vào, bởi vì sư nghĩ mình đang kiểm soát nó.

Pháp hành Trung đạo không phải là dễ dàng theo đuổi khi thực hành. Nếu pháp hành của sư không đúng, thích và ghét hay tham và sân sẽ phát sanh, sư sẽ không còn ở trong sát-na hiện tại, và trong tâm sư sẽ luôn luôn có phiền não. Khi sư ăn, sư phải ăn với trí tuệ - trí tuệ đó nhắc sư ăn là để chữa khổ, cái khổ đó tức là đói, và giữ cho thân thể được sống còn, nhờ đó sư có thể hành đạo để đoạn dứt khổ. Cho dù sư không muốn ăn, sư cũng phải ăn (bởi vì ở đây, vị ấy là một tỳ kheo chỉ ăn trước giờ ngộ).

Một phần rất quan trọng của pháp hành minh sát này là *yoniso* - tác ý chân chánh. Nếu sư có tác ý chân chánh là sư có trí tuệ. Sư đến đây hành thiền chỉ là để đoạn tận khổ. Nếu sư ăn với phiền não, là sư ăn để ở trong vòng luân hồi. Vì vậy, sư phải ăn để đoạn khổ, đi để đoạn khổ, ngồi để đoạn khổ, nằm để đoạn khổ - tất cả đều là để đoạn khổ. Chúng ta đã bị giam giữ trong gọng kìm của phiền não trong một thời gian quá lâu. Phiền não buộc chúng ta phải làm điều này điều nọ. Bất kỳ đối tượng nào nảy sinh đều luôn luôn có phiền não - "chúng ta" thấy, "chúng ta" nghe, "chúng ta" đối,... Bởi vậy, cho dù sư đến đây để hành thiền minh sát, sư cũng không thoát khỏi phiền não. Phiền não theo sư đi khắp mọi nơi. Chỉ khi sư có chân chánh tác ý, phiền não mới có thể được ngăn ngừa. Như vậy, phiền não sẽ muối lược khi chúng ta có tác ý chân chánh. Khi phiền não suy yếu, trí tuệ có thể rất mạnh, và tuệ ấy sẽ tiêu diệt phiền não. Do đó, khi làm bất luận điều gì, ngay cả việc thay đổi oai nghi, sư cũng phải biết nguyên nhân chiềnh đáng là để chữa khổ. Khi sư biết rõ nhân thường xuyên như vậy, cái biết ấy sẽ đưa đến trí tuệ minh sát.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất)

A: - Việc thực hành của sư thế nào rồi?

T: - Lần này tôi không cảm thấy vui.

A: - Khi chánh niệm - tỉnh giác phát triển tốt hơn, chỉ có một chút phiền não xen vào và điều đó làm cho tâm không vui. Không vui là bằng chứng cho thấy pháp hành minh sát của sư đang tiến triển. Giống như cá trong nước, chúng cảm thấy vui khi sống trong nước, nhưng khi bị bỏ lên bờ, chúng sẽ khổ. Tâm con người cũng tựa như vậy. Khi tâm không có phiền não để che đậy khổ, nó sẽ không vui.

Sư nói rằng việc thực hành của sư khá hơn. Thế còn khổ thì sao? Sư vẫn có khổ chứ?

T: - Có, tôi luôn có thọ khổ trong mỗi oai nghi. Nhưng nó cũng không rõ lắm.

A: - Sư luôn luôn phải thay đổi oai nghi, nhưng vẫn không thấy khổ, bởi vì sư không thường xuyên quán sát. Mọi người đều biết khổ hiện hữu nhưng không phải lúc nào cũng thấy nó. Đối với các oai nghi phụ, sư có quán chúng không?

T: - Có, thỉnh thoảng.

A: - Sư phải ghi nhận mỗi khi đưa tay lên, co tay lại và duỗi tay ra. Hoặc mỗi lúc đi tắm rửa, vệ sinh, sư cũng phải biết lý do tại sao sư làm điều này. Dĩ nhiên đây không phải là để chữa khổ trong các oai nghi, mà là để chữa các loại khổ khác - chẳng hạn như đói bụng, đau bụng,...

(Vị sư thứ hai)

A: - Còn sư thì thế nào? Pháp hành của sư ra sao rồi?

T: - Pháp hành của tôi tốt hơn trước.

A: - Tốt hơn, ý sư muốn nói gì?

T: - Nghĩa là tôi có thể theo dõi Danh - Sắc và nó rõ hơn trước đây.

A: - Sư muốn nói là sư ở trong sát-na hiện tại, sư có được nhiều sát-na hiện tại hơn, đúng không? Như vậy sư mới thấy được rằng việc thực hành *vipassanā* là rất khó. Có khi sư phải mất một thời gian dài, có thể là nhiều ngày để trú trong sát-na hiện tại, cho đến khi tâm giữ được mức trung đạo, không thích - ghét hay tham - sân nữa. Nếu sư hành thiền chỉ, sư phải quán một đối tượng duy nhất trong một thời gian rất lâu. Hơn nữa, đối tượng ấy lại nằm ngoài sư và thuộc về thực tại chế định (không phải Danh - Sắc). Tâm phải có một năng lực tập trung rất mạnh, nhưng hành *vipassanā* và trú được ở trong sát-na hiện tại mà không có phiền não là điều không phải dễ. Phiền não chi phối chúng ta quá mạnh, đến độ chúng ta chẳng khác gì món dưa cải quá chua vì bị ngâm lâu ngày. Do đó, ngăn phiền não không cho xen vào các cảm giác không phải là chuyện dễ. Sư phải hiểu và có *yoniso* chân chánh. Tôi muốn sư lưu ý đến lý do sư có được cảm giác này (tức cảm giác trú trong sát-na hiện tại), và làm thế nào sư có thể giữ cho tâm không có phiền não. Nếu sư biết điều này, lúc đó sư mới có thể ngăn được phiền não và trú trong sát-na hiện tại lâu hơn. Cuối cùng, sư sẽ đoạn tận được khổ.

Vào thời Đức Phật, Ngài dạy Pháp, chư Tăng lắng nghe, hiểu được lý do Ngài thuyết kinh, và họ có thể hướng tâm mình đúng cách. Khi Đức Phật dứt thời Pháp, các vị cũng giác ngộ - họ hiểu những điều Ngài nói.

Hành thiền minh sát rất khó. Thoạt tiên, khi mới giác ngộ, Đức Phật cảm thấy ngại ngùng không muốn thuyết giảng những gì mình biết cho ai cả, bởi vì nó quá khó. Có thể nói là khó hơn bất kỳ một công việc nào khác. Tất cả chúng ta đều nằm trong gọng kềm siết chặt của si mê; mọi chuyện chúng ta làm, tà kiến chấp đó là "chúng ta làm" đã chi phối. Sư si mê đó là tà kiến chấp rằng Danh - Sắc là "Ta" hay "Tự ngã của ta".

Sư đến đây thực hành gần ba tháng, sư hiểu pháp hành rõ hơn. Điều đó có nghĩa là sư đã biết làm thế nào để tu tập tâm đúng pháp. Tuy nhiên, cũng có lúc sư lạc ra khỏi con đường chân chánh ấy.

T: - Vâng, đôi khi tâm tôi đi sai hướng.

A: - Sư phải thận trọng. Đừng bao giờ để cho tâm sư trở thành trợ duyên cho phiền não và làm suy yếu trí tuệ. Chánh niệm - tỉnh giác của sư không được mạnh lắm. Khi sư quán, chánh niệm - tỉnh giác hoạt động yếu, và khi mà sự tỉnh thức yếu như vậy, định có thể xen vào và làm cho sự tỉnh thức càng yếu thêm. Khi phiền não xen vào, sư có kịp nhận ra nó không?

T: - Có.

A: - Khi phiền não không có mặt, trí tuệ có thể nhận ra chân lý. Đừng chú ý đến tuệ. Phận sự của sư chỉ là ngăn không cho phiền não xen vào. Tóm lại, sư chỉ có phận sự nghiên cứu để hiểu rõ pháp hành và có *yoniso* chân chánh để ngăn chặn phiền não. Tuy nhiên, dù cho tuệ có nảy sinh hay không, đó không phải là phận sự của sư. Điều nên nhớ là phải luôn luôn tỉnh thức đối với danh hay sắc nào mà sư đang quán.

(Ngày khác. Vị sư thứ nhất)

A: - Sư đã thấy Pháp chưa?

T: - Có, tôi đã thấy Pháp.

A: - Sư thấy Pháp gì?

T: - Tôi thấy thọ khổ.

A: - Khi phóng tâm khởi lên, sư có biết đó là pháp không?

T: - Có, phóng tâm là pháp.

A: - Pháp hiện khởi suốt ngày suốt đêm. Nếu sư biết pháp, sư sẽ thấy pháp cả ngày lẫn đêm vậy. Song nếu sư muốn đi tìm pháp, sư không thể nào thấy nó được, bởi vì phiền não - tham muốn thấy pháp - đã che án trí tuệ. Nếu sư không muốn thấy nó, sư có thể sẽ thấy nó. Muốn thấy pháp, sư phải trú trong sát-na hiện tại. Pháp hiện hữu trong từng khoảnh khắc, trong từng hơi thở. Sư nói rằng sư đã thấy khổ thọ. Yếu sư muốn nói gì khi cho rằng thọ khổ là pháp?

T: - Tôi muốn nói thọ khổ là Danh (*nāma*)

(Trong Tứ Niệm Xứ, Thọ (vedanā) nằm trong Danh pháp niệm xứ. Tuy nhiên, trong pháp hành, chúng ta thấy khổ ở sắc để chứng minh rằng bốn oai nghi đều che án khổ) .

A: - Danh - Sắc mà sư đã thấy đó, có rõ rệt không?

T: - Có lúc rất rõ.

A: - Sắc rõ hơn hay danh rõ hơn?

T: - Danh phóng tâm rõ hơn. Tứ oai nghi (sắc) đôi khi cũng rõ.

A: - Sắc nào sư thấy rõ nhất?

T: - Sắc ngồi và sắc đi.

A: - Sư có quán danh thấy, danh nghe không?

T: - Không.

A: - Vì sao sư không quán danh nghe? Khi tiếng ồn xảy ra, sư có khó chịu không?

T: - Không, nhưng trước đây tôi rất khó chịu.

A: - Khi sư nghe, có phải là nghe với *paññatti* (sự thực chế định) không? Tức là sư nghe âm thanh và liên tưởng tới âm thanh đó?

T: - Có khi như vậy.

A: - Sư nghe với sự thực chế định, sư có biết nó hay không?

T: - Đôi lúc tôi biết câu chuyện (liên tưởng tới âm thanh thay vì danh nghe).

A: - Khi *paññatti* xen vào, sư có biết tại sao nó xen vào không? Bởi vì sư không quán danh nghe. Nếu *paññatti* có mặt, sư sẽ mất sát-na hiện tại. *Paññatti* là pháp không có tam tướng. Sư cảm thấy thế nào về pháp hành của mình? Có khá hơn không?

T: - Có, pháp hành của tôi đã khá hơn.

A: - Sư có còn ưa - ghét không?

T: - Có, nhưng thỉnh thoảng thôi.

A: - Căn nào sư không thích?

T: - Nhĩ căn.

A: - Sư không thích tiếng ồn lớn? Sư không thể quán sát nó sao?

T: - Tôi có quán nhưng không theo dõi kịp nó. Tôi chỉ biết bằng *paññatti* (chế định).

A: - Thực ra, sư có thể quán với hết khả năng của mình, bao lâu mà chánh niệm tỉnh giác của sư còn có thể duy trì. Sư muốn một đối tượng khác (ngoài danh nghe), bởi thế nên khi có tiếng ồn lớn phát sanh, sư cảm thấy khó chịu.

T: - Trong tứ oai nghi, đôi lúc tôi cũng cảm thấy khó chịu. Chẳng hạn, khi đang nằm, tôi trở người qua bên khác và quên không yoniso. Điều này khiến tôi khó chịu.

A: - Sư cảm thấy khó chịu bởi vì sư phải thay đổi oai nghi nằm thường xuyên, do đó thọ khổ mới trở thành duyên cho sân tâm. Nếu sư có tác ý chân chánh, sư sẽ không bị khó chịu.

T: - Đôi khi tôi cảm thấy chán nản, không hiểu vì sao.

A: - Có hai loại chán nản, một loại do sân và một loại do tuệ (*paññā*). Sân đưa đến chán nản bởi vì sư thực hành đã lâu mà vẫn chưa thấy sắc không phải là sư. Còn tuệ đưa đến chán nản bởi vì sư thấy Danh - Sắc là không có thực thể - vô thường, khổ, vô ngã. Đôi lúc sư đang quán phóng tâm và sư biết đó là danh phóng tâm, rồi phóng tâm trở lại và sư lập lại "danh phóng tâm" nữa, nó cứ trở đi trở lại như vậy. Cũng giống như cố gắng bảo đứa trẻ phải làm gì nhưng nó không tin ta, phóng tâm cũng vậy. Sư không kiểm soát được nó, và biết được điều này sẽ đem lại trí tuệ.

(*Sư thứ hai*)

T: - Mới đầu, khi đến đây thực hành, tôi hiểu được pháp hành và có rất nhiều hy vọng cũng như dự định (cho tương lai), nhưng giờ đây, tôi cảm thấy thất bại.

A: - Dự định gì?

T: - Tôi nghĩ mình sẽ viết một cuốn sách dạy thiền minh sát, thuyết giảng cho mọi người biết về pháp hành đúng đắn này v.v...

A: - Nghĩ đến việc thuyết giảng và không nghĩ đến nó - cái nào tốt hơn?

T: - Không nghĩ là tốt hơn.

A: - Cách sư nghĩ như thế là đã không đúng với tinh thần Tứ Niệm Xứ rồi. Tâm sư không ở trong đối tượng thực sự của Niệm Xứ - mặc dù những dự định của sư là thiện. Phóng tâm là phiền não - nó đưa sư ra khỏi sát-na hiện tại. Sư có cảm thấy chán đối với pháp hành minh sát này không?

T: - Tuần rồi tôi cảm thấy mất hết hy vọng. Nhưng giờ đây tôi không cảm thấy gì hết. Và đôi lúc tôi cảm thấy thất vọng.

A: - Sư thất vọng về điều gì?

T: - Tôi thất vọng về việc thực hành của mình. *Vipassanā* quá khó.

A: - Sư cảm thấy thất vọng, bởi vì sư không hiểu rõ pháp hành. Nhưng điều đó không nằm ngoài khả năng của sư. Đó là lý do vì sao Đức Phật phải trau dồi các pháp ba-la-mật (*pāramī*) trong nhiều kiếp sống. Pháp hành quả thực rất khó, bởi thế nó mới được xem là đặc biệt. Cho dù sư không đạt đến giác ngộ trong kiếp này, sư cũng sẽ tạo duyên (những trợ duyên làm phát sanh trí tuệ) cho kiếp kế. Ngay cả một vấn đề thuộc lĩnh vực thế học, được xem là dễ hơn *vipassanā*, sư cũng phải nghiên cứu suốt nhiều năm. Cho nên, sư phải tiếp tục thực hành. Dù không đạt được những gì sư mong muốn, sư cũng sẽ trau dồi được ba-la-mật. Đó là phận sự (*dhura*) của sư - một vị tỳ kheo - phận sự hành thiền minh sát. Đức Phật đã bỏ hết mọi thứ để có Trí tuệ giác ngộ (*Bodhi-nāṇa*), và khi giác ngộ rồi, Ngài dạy lại cho chúng ta. Ngài phải khó khăn lắm mới đạt đến sự giác ngộ. Còn chúng ta không đến nỗi vất vả như vậy bởi vì

Ngài đã dạy hết những gì cần thiết cho chúng ta rồi. Chúng ta chỉ việc đi theo pháp hành của Ngài. Khi sư thực hành, sư sẽ có được những lợi ích của Giới - Định - Tuệ. Khi sư ở đây, sư bị phóng tâm. Song điều đó không mất mát gì, vì khi ở nhà sư cũng vậy. Nhưng nếu ở nhà, sư sẽ không có Giới - Định - Tuệ trong Bát Chánh Đạo mà sư đạt được do thực hành, dù chỉ là chút ít. Sư có thể thấy Pháp hay không, điều đó không quan trọng - hãy xem việc thực hành là để kiến tạo ba-la-mật cho bản thân sư là đủ. Sư nói việc thực hành minh sát quá khó. Đúng thế. Cái khó sẽ làm cho sư phải có sự nhiệt tâm hơn nữa.

Đức Phật nói rằng, muốn cho hành giả hiểu đúng pháp hành, cần phải có một vị Thầy thông hiểu pháp hành, đã thấy thực tánh pháp (*sabhāva dhamma*) và dạy đúng cách. Đồng thời người hành thiền cũng phải có khả năng tiếp thu những gì vị thầy dạy nữa. Việc thực hành giúp sư hiểu được những lời Đức Phật dạy và biết thực tánh pháp thấu đáo hơn.

(Ngày khác. Vị sư người Hoa)

A: - Pháp hành của sư ra sao rồi?

T: - Tôi đang cố gắng đưa tâm mình vào Trung Đạo.

A: - Sư làm điều đó như thế nào?

T: - Khi tâm sân hay không thích khởi lên, tôi cố gắng thấy địa đại.

A: - Sư thấy địa đại? Sư thấy bằng cách nào và thấy để làm gì?

T: - Tôi chỉ cần nghĩ "địa đại, địa đại,..." và sân biến mất.

A: - Nếu sư suy nghĩ, sư sẽ mất sát-na hiện tại. Chẳng hạn, khi cái nghe nảy sanh, chánh niệm - tỉnh giác quán đó là danh đang nghe, nhờ vậy, ưa - ghét không thể xảy ra. Do đó, tâm sư tự động ở trong Trung Đạo. Sư không cần phải làm một điều gì khác cả.

T: - Có lúc tôi cảm thấy tâm mình rất trong sáng, nhưng tại sao tôi không biết gì cả - tôi chỉ thấy một bộ xương.

A: - Sư cảm giác như thế nào về hiện tượng này?

T: - Tôi kinh ngạc không biết tại sao bộ xương lại giống như thế này, và sau một lát, tâm biến thành một chiếc quan tài. Rồi một xác chết thối rữa. Sau đó tôi ngửi thấy mùi hôi và ói mửa.

A: - Sư có biết cách sư hành như vậy là không đúng không?

T: - Tôi không biết tại sao tôi bị như vậy.

A: - Sư ói bao lâu?

T: - Khoảng nửa buổi. Sau bữa ăn trưa cho đến 6 giờ chiều.

A: - Suốt thời gian ấy, sư vẫn nghĩ thấy mùi hôi à?

T: - Vâng.

A: - Cái sư thấy có phải là thực hay không? Đó là ấn chứng (*nimitta*). Năng lực định làm cho sư thấy hiện tượng này. *Nimitta* là *Dhamma* (Pháp). Nó phát sanh do định thái quá. Hiện tượng này khiến cho sư có thể có những lầm lẫn trong tâm. Nó sẽ đưa sư ra khỏi thực tại. Khi sư dứt ói, sư có thấy rằng hiện tượng đó là không đúng không?

T: - Tôi biết điều này là vô ích.

A: - Sư đã hành thiền minh sát trong nhiều ngày. Sư không nên để cho tâm mình rơi vào những trường hợp này nữa. Sư làm cách nào khiến cho xác chết (*nimitta*) ấy biến đi?

T: - Nó tự biến. Nó kéo dài một lúc rồi tự mất đi.

A: - Định có năng lực mạnh hơn tâm, nó có thể đưa sư ra khỏi pháp hành minh sát.

T: - Vâng, đúng vậy. Tôi không muốn có định.

A: - Khi hành thiền định, dù sư có nhiệt tâm cách mấy, sư cũng rất khó đắc định. Nhưng nếu sư hành thiền minh sát, định sẽ lên vào và làm cho sư mất tuệ minh sát. Sư có muốn thấy *nimitta* đó lại không?

T: - Không, mùi nó hôi lắm. Tuy nhiên tôi cũng không biết tại sao mình lại thấy nó. Tâm tôi rất trong sáng mà.

A: - Tâm sư rất trong sáng, đó là định. Định làm cho sư cảm thấy thỏa mãn, làm cho sư cảm thấy lạc. Đó là điền đảo tưởng (*vipallāsa*). Nếu tâm trong sáng và không có phiền não, tham và sân không thể hiện khởi.

(Vị sư thứ nhất và thứ hai)

A: - Sư có một số khách đến thăm thường xuyên quá. Trong thời gian này, sư không nên để cho nhiều người đến thăm sư như vậy, bởi vì sự viếng thăm của họ sẽ làm suy yếu lực căn thu thúc giới (*indriyasamvarasīla*) của sư. Nếu lực căn thu thúc giới không hoàn mãn, định không thể phát sanh; và không có định, dĩ nhiên tuệ không thể sanh. Tất cả ba yếu tố này phải khởi sanh cùng nhau trong sát-na hiện tại. Nếu có khách, dù sư không muốn nói, sư cũng phải nói.

Cách thực hành là sư phải quán Danh - Sắc nào khởi lên vào lúc đó. Nếu Danh - Sắc không khởi, tà kiến cho rằng đó là "Ta" vẫn còn, và sư không thể tách tà kiến cho đó là "Ta" ra khỏi.

Thương và ghét khởi lên và diệt. Nhưng sư không biết cái gì thương, cái gì ghét cả. Thương là danh hợp với tham; ghét là danh phối hợp với sân. Nếu sư không biết, sư sẽ nghĩ là "sư thương", "sư ghét", thế là sư không thể tách "sư" ra khỏi cái thương ghét ấy được. Vì vậy, khi sư thực hành, sư phải luôn luôn thấy mọi thứ chỉ là danh hoặc sắc; và sư cũng phải biết đó là danh gì, sắc gì, chẳng hạn như sắc ngò, danh nghe,... Sư nói rằng sư đã thấy khổ, điều đó đúng. Nhưng tà kiến nghĩ rằng "Sư" cảm thấy khổ vẫn hiện hữu. Sư biết tại sao không? Bởi vì sư không *yoniso* (tác ý chân chánh). Sư phải thấy rằng sắc ngò khổ, chứ không phải sư. Sư không quán sắc đúng, bởi vì sư đã quên đi điều quan trọng này (*yoniso*).

Cảm nhận và suy nghĩ khác nhau. Sư đã biết điều này. Do vậy, đừng lầm lẫn chúng.

Điều quan trọng là sư phải biết rõ lý do. Sư phải làm điều này với tác ý chân chánh. Chẳng hạn, trong kinh *Anuruddha* (*Anuruddha-sutta*), Ngài A-nậu-lâu-đa (*Anuruddha*) hỏi Tôn giả Xá-lợi-phất (*Sāriputta*) lý do tại sao, mặc dù vị ấy có thiên nhãn có thể thấy được tất cả vũ trụ, có nhiệt tâm tinh tấn, có chánh niệm vững chắc, nhưng vẫn không thể đoạn trừ được các lậu hoặc. Ngài Xá-lợi-phất giải thích rằng, cách thấy tất cả vũ trụ của *Anuruddha* ấy là mạn (*mana*) và mạn này là đối tượng của phiền não, do vậy phiền não có thể xen vào. Cách nghĩ rằng ta nhiệt tâm tinh tấn và chánh niệm vững chắc, là trạo cử (*uddhacca*). Và cách vị ấy quan tâm đến việc chưa đoạn trừ được các lậu hoặc như vậy là hối quá (*kukkucca*). Vì thế, Ngài Xá-lợi-phất mới bảo vị ấy cần phải loại bỏ những cảm giác này.

Phiền não vi tế như vậy đấy. Sư phải có *yonisomanasikāra* (tác ý chân chánh) mới có thể thấy được. Vì thế, phận sự của sư là thực hành liên tục. Dù sư có thành công hay không, điều ấy không quan trọng. Sư đến đây thực hành là để tiêu diệt những gì che án sự thực (chân lý). Ngay như Ngài *Anuruddha* với thắng trí như vậy mà vẫn còn phiền não nữa hướng chỉ chúng ta. Ngày nay chúng ta được may mắn hơn, bởi vì không phải hành thiền định trước hoặc phải đạt đến các thắng trí trước khi hành minh sát. Chúng ta có thể lấy tham, sân, si làm đối tượng để hành *vipassanā* (*cittanupassanā*: - niệm tâm). Nếu sư phải hành thiền định trước, ắt hẳn rất khó, bởi vì sư phải hành qua hai giai đoạn (chứng thiền trước, rồi mới chuyển sang *vipassanā*), như vậy phải tốn nhiều thời gian. Bây giờ sư có thể hành chỉ một giai đoạn thôi mà vẫn loại trừ được phiền não.

(Vị sư người Hoa)

A: - Sư có hiểu sự khác nhau giữa đối tượng thiền định và thiền minh sát không? Chúng khác hay giống?

T: - Khác. Các đối tượng không giống nhau.

A: - Tại sao chúng không giống nhau? Sư nghĩ đối tượng của thiền minh sát và đối tượng của thiền định khác nhau như thế nào?

T: - Thiền định làm cho tâm vắng lặng.

A: - Điều đó không quan trọng. Cái quan trọng là những đối tượng mà sư quán, chúng giống hay khác, vậy thôi?

T: - Tôi không quán như vậy.

A: - Sư không quán như thế à? Thế sư làm như thế nào? Chỉ và quán không giống nhau. Thiền minh sát phải lấy Danh - Sắc làm đối tượng. Nó không giống như sư niệm "*Buddho*" (Phật) hay "*Arahant*" (A-la-hán) liên tục đâu.

T: - Tôi hiểu rồi. Hành *vipassanā* không niệm thầm mãi như thế.

A: - Nếu sư niệm như vậy, sư sẽ không có cơ hội thấy được thực tánh, bởi vì niệm ấy không lấy Danh - Sắc làm đối tượng. Thiền minh sát phải lấy một điều gì đó thực sự hiện hữu làm đối tượng, để thấy thực tánh của nó.

T: - Khi tôi quán sắc ngồi, sắc nằm, tâm cứ phóng đi rồi trở lại rất nhanh. Nó không chịu trú trên sắc ngồi hay sắc nằm ấy.

A: - Khi điều đó xảy ra, sư có cảm nhận được đó là pháp hành sai không?

T: - Có.

A: - Sư nghĩ pháp hành sai bởi vì sư không muốn tâm sư phóng tới phóng lui à?

T: - Vâng. Khi tôi quán, tâm cứ đi lối này, lối nọ. Tôi cố gắng kéo nó trở lại với sắc ngồi, sắc nằm, nhưng nó vẫn không ở yên. Nó đi đi về về rất nhanh.

A: - Tại sao sư phải kéo nó lại?

T: - Nếu tôi không kéo lại, nó sẽ phóng đi rất lâu.

A: - Sư muốn trở thành người kiểm soát để kéo tâm lại, không cho nó đi tới đi lui sao? Cách sư cố giữ tâm không cho nó phóng đi như vậy là sai, và pháp hành của sư cũng sai nốt. Sư phải biết phóng tâm là một sự thực, đó là thực tánh pháp. Bởi vì tâm luôn luôn phóng tới phóng lui rất lẹ. Sư muốn ở yên một chỗ, nhưng nó không nằm trong quyền kiểm soát của sư. Đây là thực tánh của tâm. Không người nào có thể kiểm soát được tâm cả. Nó không nằm trong quyền hạn của bất cứ ai, bởi vì nó vô ngã.

Phóng tâm là pháp, thế nhưng sư lại không thích pháp. Sư đến đây để thực hành nhưng khi pháp hiện khởi, sư lại không thích nó. Sư đã thấy pháp nhưng sư không thích pháp. Sư chỉ việc quán cái tâm ấy phóng đi phóng về là đủ. Đừng cố gắng kiểm soát nó hay muốn nó ở yên một chỗ, chỉ việc quán nó. Tuy nhiên, sư phải biết rằng phóng tâm là danh. Nếu sư không biết rằng đó là danh phóng tâm, sư sẽ ghét nó.

Mọi người đều cần phải có lục căn thu thúc giới (*indriya-samvara-sīla*). Cũng như trồng một cái cây, sư phải dọn sạch cỏ, nếu không, cỏ mọc sẽ không cho cây con phát triển. Giới thu thúc lục căn cũng như làm đất trước khi trồng vậy, nó sẽ giúp sư thực hành tốt hơn. Nói chuyện khiến cho sư không thu thúc lục căn được. Khi thực hành minh sát, nếu sư nói chuyện, nó sẽ đưa sư ra khỏi sát-na hiện tại.

(Một ngày khác. Nữ cư sĩ.)

A: - Cô đã hành được gần một tháng rồi. Pháp hành của cô tiến triển ra sao? Mấy ngày nữa thì cô về?

T: - Vài hôm nữa, khoảng cuối tháng, thưa thiền sư.

A: - Như vậy là cô không thể ở lại lâu hơn được nữa sao?

T: - Thưa không, con phải trở về nhà.

A: - Nếu thế thì cô không thể ở lại được rồi. Kể từ buổi nói chuyện vừa rồi, pháp hành của cô ra sao?

T: - Hôm qua, con thấy mọi thứ đều là khổ.

A: - Cô đã thấy cái khổ gì?

T: - Khi con quán sắc nằm, sắc đó trông giống như một người chết vậy. Con rất sợ. Vì thế, con đi ra ngoài một lát rồi vào ngồi lại. Con thấy mọi thứ là khổ. Ngay cả nháy mắt, nuốt nước miếng, con cũng cảm thấy khổ. Thế là con lại đi ra ngoài nữa. Giờ thì con đã hiểu pháp hành, vì thế con muốn đi đến một nơi khác để hành tiếp. Con không muốn nương nhờ ai dạy nữa. Con nghĩ mình thật may mắn biết bao khi gặp được *Achaan*, vì nhờ *Achaan* mà con đã thấy Pháp. Nghĩ vậy nên con khóc.

A: - Còn hôm nay thì sao? Cô có thấy khổ như hôm qua không?

T: - Hôm nay thì bình thường. Khổ đó đã biến mất rồi.

A: - Cô có biết tại sao khổ ấy biến mất không?

T: - Hồi chiều, con có khách đến thăm, chúng con nói chuyện với nhau về khổ mà con đã thấy và về pháp hành này.

A: - Điều này dẫn đến phóng tâm. Phóng tâm khiến cho cô không quán được Danh - Sắc nữa. Cô đã buông mất *vipassanā*. Hôm nay cô cảm thấy bình thường bởi vì cô thiếu sự tỉnh thức. Khổ mà cô thấy đã mất dấu. Điều này là do cô thiếu sự tỉnh thức và không có Danh - Sắc làm đối tượng. Cô biết như thế là hành sai không?

T: - Thưa, có.

(Vị sư thứ nhất)

A: - Sư nói rằng pháp hành của sư đã khá hơn, khá hơn như thế nào?

T: - Tôi không bị phóng tâm nhiều nữa, và có thể theo dõi sát-na hiện tại.

A: - Sát-na hiện tại là gì?

T: - Danh phóng là sát-na hiện tại. Còn "câu chuyện" phóng tâm ấy là thực tại chế định (*paññatti*).

A: - Nếu sư biết "câu chuyện" - câu chuyện phóng tâm đó - sư sẽ mất sát-na hiện tại. Nếu sư phóng tâm thường xuyên, sát-na hiện tại sẽ không liên tục, sư không thể quán Danh - Sắc khi nó hiện khởi. Vì thế, sư nên cố gắng để có được sát-na hiện tại nhiều hơn nữa. Song, cũng đừng nên sợ mất sát-na hiện tại. Cũng giống như việc đi qua một con suối trên một cây tre, nếu sư cảm thấy sợ, sư có thể mất thăng bằng và rơi xuống.

Phần đông mọi người, từ khi sanh ra đến giờ, chưa từng thấy sát-na hiện tại. Bởi vì tâm họ luôn luôn tìm phiền não làm đối tượng. Tâm thấy mọi thứ thông qua tự ngã. Khi thực hành, sư phải ngăn chặn phiền não thì mới có thể thấy được sát-na hiện tại.

(Sư thứ hai)

A: - Khi sư thực hành tiến bộ hơn, sư có cảm thấy "thích" không? Khi sư hành không tiến, sư có cảm thấy "không thích" không? Cảm giác như vậy là sai. Sư nói pháp hành của sư đã tiến bộ hơn, nó tiến bộ như thế rồi?

T: - Tôi có thể theo dõi sát-na hiện tại dễ hơn trước.

A: - Sư phải biết lý do tại sao có ngày sư lại theo dõi sát-na hiện tại được, và tại sao có ngày không. Sư phải tìm ra nguyên nhân của nó. Nếu không, việc thực hành của sư sẽ phải mất một thời gian rất lâu. Nếu sư biết được nguyên nhân, cho dù sư buông khỏi sát-na hiện tại, sư cũng sẽ trở lại dễ dàng. Sư phải cố gắng ghi nhớ điều này. Sư cũng nên quán các oai nghi phụ nữa. Có bảy nhóm oai nghi phụ là: -

Bước lui.

Xoay đầu sang trái hoặc phải.

Co tay, duỗi tay.

Mặc y vai trái (*cīvara*), y tăng-già-lê (*saṅghati*) và mang bát.

Ăn, uống, nhai, liếm (các ngón tay).

Đi đại và tiểu tiện.

Đi, đứng, nằm, ngồi (để làm các công việc), ngủ, thức, nói,...

Oai nghi phụ có nhiều hơn oai nghi chính, do đó biết được nhân sanh của chúng khó hơn là thấy bốn oai nghi chính. Khi sư thực hành lâu ngày, đủ để hiểu rõ bốn oai nghi chính rồi, lúc đó mới nên thêm vào các oai nghi phụ.

Dhamma (Pháp) không phải đàn ông, không phải đàn bà, không phải tự ngã - nó là sự thực (chân lý). Tất cả mọi thứ hiện khởi đều là *Dhamma*. Chẳng hạn, ngồi, đứng, phóng tâm, buồn ngủ, nghe, sân hận, thoải mái, đau nhức, mong muốn, tham lam, v.v... Những gì thuộc về danh hay sắc đều là pháp cả - và mọi thứ đều là danh và sắc. Mọi thứ khởi lên đều có thể dẫn đến trí tuệ thực hành. Nếu sư không hiểu điều này, tâm sư sẽ đi tìm pháp nào khác ở bên ngoài sư. Pháp không phải tìm ở nơi nào khác, pháp ở ngay trong chính bản thân sư. Sư phải quán Danh - Sắc nào hiện khởi vào lúc đó, dù sư đang đi đại, tiểu tiện hay tắm rửa,... Tất cả những cái đó đều là pháp. Và pháp đó là để chữa khổ.

Nếu sư không ở trong sát-na hiện tại, phiền não sẽ xen vào.

Không có pháp nào nằm trong quyền kiểm soát của bất cứ ai, bởi nó là vô ngã (*anatta*). Do đó, sư phải có tác ý chân chánh thì sư mới thấy được pháp. Ngay như phóng tâm, nếu sư biết nó là danh phóng tâm - sư sẽ thấy phóng tâm nằm ngoài sự kiểm soát của sư. Phóng tâm là vô thường, phóng tâm là khổ đế (*dukkhasacca*), phóng tâm là Thánh đế (*Ariyasacca*).

III. SƠ LƯỢC TIỂU SỬ THIỀN SƯ ACHAAN NAEB MAHÀNIRANONDA

Achaan Naeb Mahāniranonda sinh ngày 31 tháng Giêng năm 1897 (PL 2440). Cha bà là Phya Suttayanugun, lúc ấy làm tỉnh trưởng tỉnh Kanchanaburi. Mẹ bà là Khunying Plag. Năm 1931 (PL 2474), lúc ấy bà được 34 tuổi, một kinh nghiệm xảy ra làm thay đổi cuộc đời của bà. Khi đang nhìn vào một vật, bỗng nhiên bà trực nhận bản chất thực (*sabhāva*: thực tánh) của cái thấy. Trong khoảnh khắc hiện tại, bà nhận chân rằng cái thấy đó không phải là bà thấy - hoàn toàn vô ngã. Sự kiện này làm cho bà tin chắc rằng con đường duy nhất để loại trừ phiền não (*kilesa*) và đoạn tận khổ đau là sống trong sát-na hiện tại (present moment).

Vào lúc sự chứng nghiệm này xảy ra, bà chưa hề học pháp (giáo lý nhà Phật), cũng chưa có kinh nghiệm gì về Thiền Minh Sát (*vipassanā*). Sau đó bà mới tầm thầy học Đạo. Bà gặp một vị sư người Miến, Pháp danh Pathunta Û Vilasa, ngụ ở chùa Prog tại Bangkok - Thái Lan. Vị này đã dạy cho bà một đề tài thiền quán (*vipassanā kammathāna*), và từ đó bà bắt đầu thực hành miên mật. Sau bốn tháng thì bà thành công.

Kể từ ngày ấy bà để tâm nghiên cứu Vi Diệu Pháp (*Abhidhamma*) và trở thành một trong những chuyên gia hàng đầu về bộ môn triết học Phật Giáo này. Bà là người đầu tiên đem giáo lý Vi Diệu Pháp dạy ở Thái Lan. Trong bốn mươi năm, bà đã dạy pháp

hành thiền minh sát ở nhiều trung tâm, kể cả tại *Boonkanjanaram* [*], ở tỉnh nhà của bà.

Thiền sư *Achaan Naeb* mất ngày 6 tháng Chạp năm 1983 ở tuổi 86. Thi hài bà được hỏa táng theo nghi lễ truyền thống tại chùa Mongkut - Bangkok , Thái lan.

[*] "*Boonkanjanaram*" là tu viện (*arama*) xây dựng trên thửa đất do ông "*Boon Charoenchai*" và bà *Kanjana* hiến tặng năm 1963, khoảng 5 km phía nam thành phố Pataya, tỉnh Chonburi.