

# M c l c

NGÀY TH NH T.....	1
Ba ph ng di n c a Pháp (Dhamma).....	3
Sati - Ni m.....	9
Pariyatti - Ki n th c trên lý thuy t (H c pháp).....	13
NGÀY TH HAI.....	22
nanda.....	26
Kur.....	31
Nh ng l i m u.....	35
NGÀY TH BA.....	42
T Ni m X (Satipa h na).....	43
n p napabba - Quán h i th.....	47
Iriy pathapabba - Các oai nghi c a thân.....	58
Sampaj napabba - T nh giác liên t c v tính ch t vô th ng.....	59
NGÀY TH T.....	65
Pa ik lamanasik rapabba - Quán tính ch t áng nh m g m - Hay 32 th tr c.....	71
Dh tumanasik rapabba - Quán sát t i.....	73
Navasivathikapabba - Chín pháp quán t thi.....	75
NGÀY TH N M.....	82
Vedan nupassan - Quán các c m th.....	84
Citt nupassan - Quán tâm.....	91
Dhamm nupassan - Quán Pháp.....	95
N vara apabba - Các tri n cái.....	98

NGÀY TH SÁU .....	104
Khandhapabba - Các u n .....	105
yatanapabba - Các c n x (12 x ) .....	109
Bojjha gapabba - Các chi ph n giác ng .....	114
H i và áp .....	123
NGÀY TH B Y .....	130
Catusaccapabba - T Thánh .....	130
Dukkhasaccam - Kh hay s th c v kh .....	134
Samudayasacca - T p hay s th c v s	
sinh kh i c a kh .....	138
Nirodhasacca - Di t hay S th c v s di t kh ....	143
Maggasacca - o .....	146
Satipa h nabh van nisa so - Nh ng k t qu c a	
vi c th c hành Ni m x .....	153
H i và áp .....	157

## D n nh p

S.N. Goenka<sup>(\*)</sup>, hay Goenkaji nh ông th ng c m i ng i g i m t cách tôn kính, n i ti ng nhi u qu c gia trên th gi i nh m t b c thi n s . Ông th pháp (tì p nh n k thu t) mà ông hi n ang d y t thi n s Sayagyi U Ba Khin c a Mi n i n kho ng th p ni m 50, ngài U Ba Khin th pháp t thi n s Saya Thet, Saya Thet t thi n s Ledi Sayadaw, và Ledi Sayadaw t th y c a ngài trong m t dòng dài các b c thi n s xu t phát tr c ti p t c Ph t. Công lao gi gìn k thu t (ni m th ) c a dòng dõi các v thi n s này qua m t giai o n th i gian dài lâu nh th qu là m t i u k di u, và là lý do hàng h u h c c hành theo nó ph i t lòng tri ân. Ngày nay, trong m t th gi i ang khao khát s bình yên n i t i, ã có m t s truy n bá r ng rãi k thu t thi n này trong cu c i c a Goenkaji: vào lúc vi t cu n sách này các khoá thi n ã c t ch c r ng rãi trên 55 trung tâm thi n chính th c c ng nh r t nhi u a i m t m th i khác n và trên th gi i, h p d n kho ng 40.000 ng i hàng n m, m t con s ng i tham d m i n m m i t ng thêm.

M c dù cá tính có s c h p d n c a ông và s thành

---

<sup>(\*)</sup> Satya Narayan Goenka (1924) xem Goenka t thu t trong "Tìm hi u Pháp môn ni m th ". ND

công to lớn trong pháp ngữ pháp gì ngữ d y thì n c a ông, Goenkaji v n xem s thành công c a mình là do tính hi u qu c a t thân Giáo Pháp (Dhamma). Ông ch a bao gi tìm cách óng vai trò c a m t v minh s (guru) hay tìm cách thi t l p b t k m t lo i b phái, tín ng ng hay t ch c tôn giáo nào. Khi gì ngữ d y k thu t ông không bao gi quên nói r ng ông ti p nh n nó t c Ph t qua m t chu i dài các b c thi n s xu ng n th y c a ông (ngài U Ba Khin), và lòng bi t n c a ông i v i các b c ti n b i v nh ng l i ích mà b n thân ông g t hái c trong thi n pháp là i u hi n nhiên. Ng th i, ông c ng luôn nh n m nh r ng ông không d y o Ph t hay b t k m t lo i "tôn giáo" nào, và r ng k thu t ông ang d y là ph quát cho m i ng i dù b i c nh tôn giáo, tri t h c hay tín ng ng c a h có là gì.

Khoá thi n tiêu chu n trong truy n th ng (ni m th ) này là m t khoá thi n n i trú m i ngày. Nh ng ng i tham d cam k t l i trong a i m khoá thi n úng m i ngày, tuân th nghiêm ng t th i kh c bi u, gi s yên l ng tuy t i gi a h trong chín ngày u. Lúc b t u khoá thi n, h th trì ng gi i úng nh nh ng gi c Ph t ã quy nh cho hàng t i gia: tránh sát sanh, tránh tr m c p, tránh tà dâm ( c bi t trong th i gian khoá thi n òi h i ph i duy trì tình tr ng không quan h

nam n t u y t i), và tránh u ng r u và cách ch t say. H kh i s v i vi c th c hành ni m h i th - n p na, ó là quan sát h i th t nhiên. Vào ngày th t , khi ã có c m t s t p trung t ng i, h chuy n sang vi c hành minh sát - vipassan , quan sát m t cách h th ng toàn b hi n t ng tâm - v t lý hay danh và s c qua ph ng ti n các c m th thu c thân. Tr n ngày cu i cùng, h th c hành thi n tâm t - Mett Bh van , nh m chia x nh ng công c h có c v i m i ng i.

M c dù dòng h ông là ng i n , Goenk ji l i sinh ra và l n lên Mi n i n, n i ây ông ã h c k thu t thi n t th y ông Sayagyi U Ba Khin. Sau khi c ngài U Ba Khin chính th c công nh n t cách là thi n s ông r i Mi n i n n m 1969 ch a tr b nh tình c a m ông. Khoá thi n m i ngày u tiên c t ch c cho cha m ông và m i hai ng i khác t i Bobay ( n ). Ngu n khích l mà ông em l i và nh ng k t qu phi th ng c a vi c d y thi n c a ông ã d n n r t nhi u khoá thi n nh v y n a, u tiên trong các a i m t m th i quanh n và r i sau ó trong nh ng trung tâm chính th c khi chúng b t u m c lên. T n m 1979 i ông c ng b t u t ch c nh ng khoá thi n ngoài n , c bi t là SriLanka (Tích Lan), Thái Lan, Nepal, Pháp, Anh, B c M , Nh t, Úc và New Zealand (TânTâyLan). T t c nh ng khu v c này ngày

nay ã có m t ho c nhi u trung tâm thi n.

Ti c thay, th i gian này m t s l m l n ã xu t hi n trong m t s nh ng ng i hành thi n v vi c làm th nào th c hành vipassan . V n phát sinh ch th nào là thi n vipassan và th nào là thi n Satipa h na (Minh sát và T Ni m X ). Th c s ra Vipassan và Satipa h na là ng ngh a. Chúng ch là m t.

giúp nh ng ng i hành thi n có kh n ng hi u tr c ti p v i nh ng l i d y c a c Ph t và xua tan s l m l n này, Goenkaji ã t ch c khoá thi n có gi ng kinh T Ni m X u tiên t i Dhammagiri, trung tâm thi n chính g n Bombay, t ngày 16 n ngày 22 tháng Ch p n m 1981. Gi i lu t và th i kh c bi u c a m t khoá thi n m i ngày v n nh c , nh ng nh ng ng i tham d có th nghiê n c u nguyên v n bài kinh trong nh ng gi ng h , n u h mu n. Các bu i pháp àm m i chi u, Goenkaji dành gi i thích và tri n khai bài kinh T Ni m X . Theo cách này pháp h c (pariyatti) và pháp hành (pa ipatti) ã c k t h p m t cách l i ích nh t.

M i ch ng c a cu n sách này là m t hình th c cô ng c a b i gi ng m i bu i chi u hàng ngày c a S.N. Goenka trong su t khoá thi n T Ni m X t ch c t i Dhamma Bh mi, Blackheath, Australia (Úc), tháng M i M t n m 1990. Quy n sách c xem nh sách h ng

d n Bài kinh i Ni m X - Mah Satipa h na Sutta (VRI 1998) v i ph n gi i thi u và nh ng ghi chú c a nó ã c Vi n Nghiên c u Thi n Minh sát (Vipassan Research Institute - VRI) xu t b n. Quy n sách y bao g m toàn v n bài kinh và c dùng nh m t cu n s tay b i nh ng ng i hành thi n ang tham d khoá thi n T Ni m X . Nh ng bài gi ng cô ng trong cu n sách này ch là nh ng trích o n ng n t bài kinh, và nó không có ý nh c dùng trong khoá thi n, n i ây thi n sinh có th nghe nh ng bài gi ng g c tr c ti p b ng máy thu b ng. Tuy nhiên, nó v n có th c dùng nh m t tr giúp cho các thi n sinh sau khoá thi n ôn l i n i dung, và c ng giúp các h c gi mu n nghiên c u thêm v v n kinh.

"S gi i thoát ch có th t c qua vi c th c hành, ch không n thu n b ng vi c bàn lu n suông". Nh ng l i y c a Goenkaji ã a ra m t b i c nh thích h p cho c n nguyên và lý do có nh ng bài gi ng này và cho chính nh ng khoá thi n T Ni m X .

Goenkaji luôn luôn nh n m nh n t m quan tr ng c a vi c hành thi n th c s ; lý thuy t và nghiên c u ph i c hi u nh m t h tr cho vi c th c hành mà thôi. Trong nh ng bài gi ng v kinh Ni m X ông c nh t nh m i ng i r ng n u m t trung tâm thi n ch ph c v cho vi c nghiên c u lý thuy t thì i u ó h n là b t h nh l m v y. Trong các khoá thi n T Ni m X , c ng

nh v i các khoá thi n m i ngày, th i kh c bi u hành thi n c tuân th y , nh ng bài gi ng c gi i h n ch m t th i gian vào bu i chi u. i u này có ngh a r ng nh ng ng i tham d có th dùng lý thuy t nh m t n n t ng c n b n t ó kh o sát và kinh nghi m tr c ti p nh ng th c t i bên trong t thân, thay vì b ôi cu n vào nh ng cu c tranh lu n thu n tri th c v pháp. T t nhiên vì c nghiên c u trên ph ng di n tri th c không b ng n c m, nh ng nh Goenkaji nh n m nh, lý thuy t và th c hành ph i i ôi v i nhau. T ng t , trong m t khoá thi n m i ngày, nh ng bài gi ng s ti n hành theo tu n t t gi i (s la), nh (sam dhi), n tu (paññ ) gi i thi u cho ng i hành thi n t ng b c m t m c th c ti n.

i u ki n tiên quy t tham d khoá thi n Satipa h na trong truy n th ng này là (ng i hành thi n) ph i hoàn t t ba khoá thi n m i ngày, hành thi n u n hàng ngày, và gi gi i ít ra c ng m c t i thi u, ó là gi ng gi i. i u áng l u ý ây là bài kinh (T Ni m X ) t thân nó không c p n gi i (s la). Goenkaji gi i thích b i c nh thuy t kinh trong bài gi ng m u c a ông vào Ngày Th Hai: bài kinh c c Ph t thuy t cho ng i dân Kuru, t bao i nay ã có m t n n t ng v ng ch c v gi i. Nói v gi i v i h là i u không c n thi t, vì t m quan tr ng c a nó ã c m i ng i hi u và m ng



r i. Ngày nay c ng th , nh ng thi n sinh tham d khoá thi n và làm vi c v i bài kinh T Ni m X này ít nh t ph i có m t s hi u bi t c b n và th c hành gi i, là i u quan tr ng. Không có n n t ng gi i này, khó có th cho h i vào c chi u sâu trong pháp hành c a h làm vi c m t cách hi u qu v i l i d y trong kinh. a s thính chúng ban u c a bài kinh ã phát tri n cao trong thi n pháp c a h , nên c n r t ít s h ng d n có th t n nh ng giai o n cao h n. Trong khi nh ng ch ng c nh v y h n là không hy v ng gì l m ngày nay, song òi h i c a khoá thi n này là nh ng thi n sinh T Ni m X ít ra c ng ph i có m t kinh nghi m v ng ch c nào ó trong thi n này, c ng nh ph i quen thu c v i nh ng khoá thi n m i ngày. C ng không ph i ng u nhiên mà vi c d y khoá thi n u tiên theo kinh T Ni m X c a Goenkaji t i trung tâm thi n Dhammagiri l i c ti p li n theo ó b ng khoá thi n Vipassan dài m t tháng do ông d y. S hi u bi t thêm có c t vi c tham d khoá thi n T Ni m X t o thành m t c n b n thi t y u cho vi c th c hành su t m t khoá thi n dài (1 tháng), và th c s ó c ng là m t òi h i ph i có tham d nh ng khoá thi n dài ngày trong truy n th ng này. S hi u bi t y hình thành m t h ng d n r t quan tr ng và h u ích cho ng i hành thi n trong tình tr ng c c hành thi n su t m t khoá thi n dài ngày. Thêm vào ó, nh ng bài gi ng trong khoá thi n dài ngày th ng xuyên c p n nh ng l i d y c a

bài kinh (Ni m X ) quan trọng này, và nó c ng c  
l p l i trong nhi u bài kinh khác n a.

Th c s ra, c ngàn bài kinh do c Ph t thuy t u có  
m t ý ngh a và ngu n c m h ng c bi t. Có th nói m i  
bài kinh ã c c Ph t khéo thuy t cho thính chúng  
c bi t c a nó, thích ng v i tình c nh và m c hi u bi t  
c a h vào lúc ó. Hi u úng ngay c ch m t hay vài bài  
kinh thôi c ng là cho ng i hành thi n ti n t i m c tiêu  
cu i cùng. M c dù v y, bài pháp (satipa h na) c bi t này  
ã c ch n ra nghiên c u k l ng, vì do b n ch t ã  
phát tri n c a thính chúng ban u c a nó, bài kinh có th  
ã b b t nh ng o n m u không c n thi t và ch bàn  
chi ti t n b n thân k thu t thi n mà thôi. Nh v y, nó  
c bi t h u ích cho nh ng thi n sinh c mu n nghiên c u  
và hi u bi t k thu t sâu h n m c lý thuy t, c ng c  
cho pháp hành c a h .

Khoá thi n T Ni m X u tiên ch kéo dài b y  
ngày, b i vì ây là th i gian c n thi t Goenkaji trình  
bày chi ti t và gi i thích bài kinh trong nh ng bu i pháp  
àm m i chi u. i u này v n ti p t c là th i gian tiêu  
chu n c a các khoá thi n T Ni m X ngày nay. Do ó,  
s nh n m nh t trên vi c hi u kinh và m t m c th c  
tì n, làm sao n m b t c nh ng hàm ý c a nó ít nh t  
c ng b ng vi c th c hành. Sau ó vi c th c hành có th  
c phát tri n thêm trong nh ng khoá thi n dài ngày

khi nó ã c neo ch c trong m t ki n th c sâu xa h n v lý thuy t.

Th c s , i v i các thi n sinh trong khoá thi n c nghe nh ng l i d y tr c ti p c a c Ph t, trong m t b i c nh ây h có th làm vi c tr c ti p v i chúng (áp d ng tr c ti p trong th c hành) là m t ngu n c m h ng l n lao vô cùng. Nhi u thi n sinh, sau khi ã hành c chút ít, t ra r t xúc ng khi l n u tiên h c nghe nh ng l i d y c a c Ph t, và l p t c hi u c ngay nh ng l i d y y theo cách mà không kh d chút nào i v i nh ng ng i không th c hành, vì m c kinh nghi m ã v ng m t trong s hi u bi t c a h . Nhi u thi n sinh trình pháp cho bi t r ng, h c m th y nh th c Ph t ang tr c ti p nói v i h , nh th nh ng l i c a ngài có ý nh dành cho h v y. M t c tính trong l i d y c a b c giác ng ó là chúng d ng nh nói tr c ti p n kinh nghi m c a m i ng i hành thi n.

Trong bài kinh i Ni m X nguyên thu , và th ng trong các kinh khác c ng v y, c Ph t ã dùng s l p i l p l i nh n m nh và làm sáng t (v n ). Trong nh ng bài gi ng kinh c a mình, Goenkaji c ng c t ng o n kinh P i úng theo nguyên v n c a nó v i hi u qu t ng t . S vang v ng c a nh ng l i d y nguyên thu c a c Ph t, c bi t khi nó c c b i m t v thi n s Vipassan nh Goenkaji, ã thúc d c tr c ti p ng i nghe

i vào m c thi n sâu h n. Tuy nhiên, a ra m t hình th c v n vi t g m luôn c ph n P i r i c l i h n s ch là vi c gi i thi u m t kh i tài li u không c n thi t có th t o ra nh ng khó kh n cho ng i c. Do ó, quy n sách này m i tách nh ng bài gi ng và v n kinh y ra. Nh ng bài gi ng ch bao g m nh ng o n trích t bài kinh, sau ó c kèm theo b i nh ng l i bình gi i c a thi n s Goenka. C ng c n l u ý r ng, t i n cho ng i c, nhi u o n l p l i trong nh ng trích o n này ã c l c b và thay th b ng các d u t nh l c (...).

Ng i c có th tìm kinh v n P i y và b n d ch trong quy n sách h ng d n kinh " i Ni m X " - Mah satipa h na do VRI, xu t b n n m 1988. Theo cách này bài kinh có th c c trong tính toàn v n c a nó v i b i c nh và s hi u bi t có c nh tr c tiên ã c nh ng bài gi ng này. Nh ng ai mu n có c ngu n c m h ng c a vi c nghe kinh P i y trong lúc hành th c s , nên xem l i nh ng bài gi ng g c c a Goenkaji ho c ph n c t ng c a ông.

Th c ra không có s tóm t t nào có th tóm t t c h t h ng v và s c tác ng c a nh ng bài gi ng nguyên thu . T thân hi n di n và nghe nh ng bài gi ng nh th này là m t c ân to l n và là m t ngu n c m h ng k di u. Do ó nh ng bài gi ng cô ng này c g ng sao gi l i c h ng v và b u không khí y

c m h ng y. Trong khi c g ng bám sát nh ng ch g c c a Goenkaji b t c n i nào có th c, b n tóm t t này c ng c g ng ch t l c và k t tinh ý ngh a c a t ng i m ông a ra v i s sáng s a rõ ràng h t m c. N u nh quy n sách này có th ph c v nh m t ngu n khích l cho t t c nh ng ai c c nó i vào thi n nh ng m c sâu h n trên con ng gi i thoát, th i m c ích c a nó có l ã c thành t u.

Patrick Given Wilson  
Tháng N m, 1998, Dhamma Bh mi  
Blackheath, Autralia (Úc)

## Cách phát âm các t P i

P i là ngôn ngữ nói của B c n vào th i c Ph t Gotama. Nó c vi t theo h th ng ch Br hm n vào th i Hoàng AD c (Asoka) và c l u gi trong nh ng h th ng ch vi t c a các qu c gia khác n i ây ngôn ngữ (P i) c duy trì. Trong h th ng ch Latinh (Roman), b ng các d u ph sau ây c dùng ch cách phát âm úng.

B ng ch cái g m b n m i m t ký t : tám nguyên âm và ba m i ba ph âm.

Nguyên âm: a, , i, , u, , e, o

Các ph âm:

- Âm h ng: k, kh, g, gh, nhóm ka
- Âm vòm: c, ch, j, jh, ñ nhóm ca
- Âm l i: , h, , h, nhóm a
- Âm r ng: t, th, d, dh, n nhóm ta
- Âm môi: p, ph, b, bh, m nhóm pa
- Linh tinh y, r, , v, s, h, l, .

Các nguyên âm a, i, u là âm ng n; , , là âm dài; e và o c phát âm dài ngo i tr tr c các ph âm ôi: mett , se h , okkamati, pho habh .

a phát âm gi ng 'a' trong 'about'

i phát âm gi ng 'i' trong 'mint'

u phát âm gi ng 'u' trong 'put'  
 phát âm gi ng 'a' trong 'father'  
 phát âm gi ng 'ee' trong 'see'  
 phát âm gi ng 'oo' trong 'pool'.

Ph âm c c phát âm nh 'ch' trong 'churh'. T t c các ph âm phát âm b t h i c phát âm v i m t s b t h i (th ) có th nghe th y c. Do ó, 'th' không phát âm nh trong ch "three" mà gi ng âm trong "Thailand" h n, và "ph" không phát âm nh trong "photo" mà thay vào ó c phát âm là "p" v i m t s b t h i kèm theo.

- Các ph âm u n l i, , h, , h, c phát âm v i u l i u n qu t ra sau, trong khi nh ng âm r ng t, th,, d, dh, n l i l i ch m r ng trên.

- ñ (âm óc h ng và m i) phát âm nh ch 'ñ' trong ti ng Tây Ban Nha (Spanish), ví d : señor.

- (âm u l i và m i) phát âm nh 'ng' trong 'singer' nh ng ch x y ra v i các ph âm khác trong nhóm c a nó: k, kh, g, gh.

- Cách phát âm c a ch c ng t a nh - ch ng h n 'eva me suta '.

- Ch v, phát âm nh 'v', ho c 'w' nh ng nh h n.

- Ch phát âm nh ch "rl" v i l i u n cong lên.

Namo tassa bhagavato arahato  
samm -sambuddhassa



## NGÀY TH NH T

Ngày u tiên c a khoá thi n T Ni m X (satipa h na) ã qua. K thu t và vi c th c hành c a b n v n nh th không có gì khác c . Tuy nhiên ây là m t khoá thi n c bi t theo ngh a b n s c g ng hi u rõ nh ng l i d y c a c Ph t liên quan n k thu t (ni m th ). Th c ra t t c nh ng l i d y c a c Ph t, t t c các bài gi ng c a c Ph t u r t khai sáng, r t trí tu , r t quý giá, t a nh nh ng ph n c a m t chi c bánh ng t to l n. M i ph n trong ó u cho cùng m t h ng v th m ngon b d ng nh nhau. Song, s d bài kinh Mah -Satipa th na ( i ni m X ) c ch n vì nó c p chi ti t n k thu t này h n mà thôi.

i v i nh ng thi n sinh k c u và nghiêm túc vi c nghe nh ng l i d y ích th c c a c Ph t là r t b ích hi u c c pháp hành l n pháp h c (lý thuy t) m t cách rõ ràng h n, chi ti t h n, và nh t là thoát kh i m i s l m l n. Ti c thay, m t s thi n sinh quá s t s ng ã b t u i d y thi n khi ch a c hu n luy n c b n trong k thu t này, nên ã pha tr n nh ng th khác vào ó. n , nh ng ng i này ch tham d m t vài khoá thi n. H u h t h còn ch p ch t vào nh ng tín ng ng riêng c a h và không có l y m t k thu t riêng nào c .

Ch v i ki n th c h i h t v vipassan (thi n minh sát), h ã không th d y k thu t này m t cách úng n. K t qu là nh ng ng i tham d các khoá thi n c a h ã tr nên r t lúng túng, l m l n.

T ng t , ph ng Tây, ng i ta c ng ã b t u d y thi n v i m t c n b n c a k thu t (ni m th ) này, nh ng có h i khác. phân bi t, h t nh n là d y thi n T Ni m X (satipa h na), và nói nh ng gì ông Goenka d y ch là Vipassan (thi n minh sát)! i u này ã gây lúng túng không ít cho m t s ng i. Th c ra satipa h na là vipassan và vipassan là satipa h na không có gì khác c . Nh ng l i d y tr c ti p c a c Ph t s làm sáng t v n này. L i d y y s cho chúng ta ni m c m h ng và s h ng d n, nh t là s hi u bi t v Pháp (dhamma) m c thâm sâu h n. Do ó, k thu t th c hành v n nh v y (t c nh nh ng khoá thi n vipassan tr c), nh ng các bu i pháp àm m i chi u chúng tôi s c p chi ti t t i bài kinh T Ni m X (satipa h na) r t quan tr ng này.

Bu i u ti ng P i, ngôn ng c mà c Ph t dùng thuy t gi ng, có l s r t m i l v i các b n. D n d n r i các b n c ng s hi u nh ng l i d y y. Sau ó các b n có th phát tri n c m t ki n th c t ng i v ngôn ng . Lúc y P i ng s tr nên r t h p d n v i b n. N ub n là m t hành gi Minh sát (vipassan ) t t

b n s c m th y nh th nh ng l i y c nói cho b n. Tuy nhiên, giai o n ban u này, ch c n hi u c vài ch thôi, c ngr t là h u ích r i.

## Ba ph ng di n c a Pháp (Dhamma)

Có ba ph ng di n hay ba b c quan tr ng c a vi c th c hành Pháp (dhamma). Th nh t là h c pháp (pariyatti), t c là ph i có ki n th c y v l i d y c a c Ph t. Nh ng ng i không nghe hay không c nh ng l i d y c a b c Giác ng không th nào hi u c Pháp và tính ch t ph quát c a nó. H s hi u Pháp ch nh "Ph t giáo". H s xem Pháp nh m t tín ng ng, tín i u hay nghi th c tôn giáo, nh chính b n thân h t ng b l o i cu n vào. M t sutav (\*) hay b c thanh v n là ng i ã c nghe và s hi u pháp (dhamma) nh m t quy lu t c a ph quát, nh s th c hay tính ch t ph quát, không gi i h n cho b t k m t b phá i ho c c ng ng nào c . Sau khi ã nghe, m t "sutav " có th th c hành và áp d ng nó vào cu c s ng, và vì th v y là ng i th c s may m n so v i m t ng i vô v n phàm phu (assutav ), t c là ng i không nghe gì v s th c ph quát (hay Pháp - dhamma), do ó

---

(\*) Sutav : Hán d ch c v n gi , t c ng i c nghe (Pháp) y , ây chúng tôi t m d ch là hàng Thanh v n (s vaka) cho h p v i m ch v n sau - ND.

v n luôn b l m l n.

Nghe hay c nh ng l i Pháp thu n khi t là i u r t t t vì nó cho b n ngu n c m h ng và s h ng d n kh i s vi c th c hành. Tuy nhiên, n u b n v n ch tho mãn v i ki n th c do nghe y mà không ch u th c hành, vì gi ây b n c m th y nh mình ã bi t m i th m c tri th c r i, th i ki n th c t nó s tr thành ch ng khác gì m t trò ch i ph c v t n ng ng. Th c s b n không bi t gì c b i vì kinh nghi m tr c ti p ã v ng m t. B n ch ch p nh n s th c mà không th c hành, i u này th m chí có th tr thành m t ch ng ng i cho s gi i thoát. B i th m i sutav (thinh v n) u ph i b c vào th c hành.

Patipa i, b c k ti p, là th c hành Pháp (dhamma). Trong m t bài kinh khác c Ph t d y:

Supa ipanno Bhagavato S vaka-sa gho.

Ch T ng, thinh v n t Ph t, là các b c thi n h nh. ây ch s vaka ng ngh a v i sutav - thinh v n hay b c nghe pháp y . Do ó, s vaka-sa gho có ngh a: T ng (sa gha) là các b c thinh v n (s vaka), ã c nghe l i d y b o c a c Ph t và b t u b c i trên o l m t cách chân chính - ó là "supa ipanno", thi n h nh hay khéo th c hành. B c i trên o l này các v s t n ích cu i cùng c a s gi i thoát viên mãn.

Hành pháp (patipatti) là làm theo pháp này, chứ không phải mình học pháp (pariyatti). Vì pháp học (pariyatti) bản thân nó là một công cụ, một thành viên của xã hội, bản thân nó cũng sống ở trong gia đình bản thân và trong xã hội. Nếu bản thân sống bình yên và hoà hợp cá nhân khác, làm thế nào bản thân có thể cảm nhận được sự bình yên và hoà hợp trong chính mình? Vì thế bản thân tránh mọi hành động bản thân và khẩu (lời nói) nào làm tổn thương và có hại cho người khác. Bản thân tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lời thô ác, nói lời chia rẽ hoặc những lời vô ích, vô nghĩa thì giờ của bản thân và thì giờ của người khác. Bản thân cố gắng học theo cách tránh những hành động bản thân này bản thân thức tỉnh làm điều gì cho bản thân mình chứ không phải cho người khác. Vì sao? Những hành động bản thân này chắc chắn không thể khiến bản thân không phát sinh ô nhiễm trong tâm; như tham ái, sân hận, ngã, và si mê. Khi bản thân làm như thế, bản thân bắt đầu làm hại mình trước. Vì lý do đó bản thân học tập quản trị cá nhân - s la.

Tuy nhiên, ngay cả với sự hiểu biết trên những định lý của bản thân là thế, vì cố gắng gì đó vẫn còn nên khó khăn bản thân không kiểm soát được tâm. Do đó, bản thân thực hành chánh tâm (samadhi), nghĩa là bản thân phải làm sao làm cho tâm của mình. Trong một vài trường hợp,

ch ng h n nh môi tr ng c a m t khoá thi n vipassan th này, không ph m gi i là i u r t d , song khi ã b c lên o l (gi i thoát) b n bu c ph i phát tri n nh tâm hay làm ch tâm. Có nh th b n m i tr thành b c "thi n h nh" supa ipanno. Hi n gi b n ang th c hành pháp "ni m h i th " - n p na, và ây là "hành pháp" - pa ipatti.

Khi b n ti p t c ti n t i trên o l m t cách úng n, v i ý nh tr thành m t con ng i giác ng , b n ph i ki m soát tâm theo úng cách, n u không s ki m soát này s không a b n n c b c th ba c a s "thông t" - pa ivedhana (th ng d ch là pháp thành). Pa ivedhana ngh a en là "ch c th ng, th nh p". nh (sam dhi) c a b n s t p trung trên th c t i c a t thân, ó là các hi n t ng tâm - v t lý hay danh - s c c a b n, b i vì h i th có liên quan n c tâm l n thân. Tuy nhiên, khi b n ti p t c ti n t i b n s ý th y là b n có c m t kho ch a l n nh ng b t t nh tích lu bên trong. M c dù b n c g ng ki m soát nh ng hành ng v thân và kh u c a mình, tuy th th nh tho ng b n v n b nh ng b t t nh này áp o. Do ó, b n ph i i vào chi u sâu c a th c t i nh b t t nh ng b t t nh này ra.

Paññatti (ch nh) là s th c b ngoài: s v t có v nh là hay, d ng nh là v y ch không ph i s v t úng nh nó ang là. Mu n ch ng ki n s th c cùng t t

b n ph i lo i b b c m à n c a s th c ch nh này, b n ph i ch c th ng, th nh p và tách r i nó ra. ây là Minh sát (vipassan ). Trong m t bài kinh khác i u này c nói t i nh :

Paññatti hapetv visesena passat 'ti vipassan .

Paññatti hapetv có ngh a là "sau khi ã lo i b s th c ch nh hay s th c bên ngoài". Lúc ó minh sát (vipassan ) th y (passati) m i v t (các pháp) theo c tính (visesena) c a chúng. Nh ch c th ng, th nh p sâu vào s th c b ngoài, kiên c và m nh m , nh ng s th c ph i c m x ra, làm cho tan ra, b n i vào s th c t i h u c a nh ng gì b n th ng g i là "tôi", "c a tôi" th c ch t ch là c u trúc v t lý, c u trúc tâm lý và các n i dung tâm trí (s c pháp tâm và s h u tâm). Sau khi ch c th ng toàn b lãnh v c c a tâm và v t ch t hay danh và s c b n có th ch ng ki n nh ng gì v t qua ó - hay nói khác h n b n th y c s th c t i h u c a Ni t Bàn, s th c hay chân v nh c u, v t ngoài toàn b l nh v c c a tâm và v t ch t. Vi c th c hành tu th nh p hay ch c th ng (pa ivedhana) này, v n là vipassan , s d n n m c tiêu cu i cùng c a s gi i thoát viên mãn.

Do ó, ph i hi u r ng m c ích c a vi c nghe kinh trong su t khoá thi n không ch h c pháp (pariyatti).

Cho dù tri ki n có tính lý thuy t này có th h u ích nh th nào, thì ba b c - h c pháp (pa ivedha), hành pháp (pa ipatti) và th nh p hay thông t pháp (pa ivedhana) c ng ph i c th c hi n. Ba b c này bao trùm toàn b lãnh v c c a tu (paññ ).

Trong nh ng khoá thi n m i ngày các b n ã nghe nói n ba giai o n c a tu (paññ ). Suta-may paññ hay v n tu là nh ng gì b n ã c nghe. Nó là trí tu c a ng i khác, không ph i c a b n. Cint -may paññ hay t tu là s suy lu n đ a trên lý trí, s hi u bi t c a b n v trí tu c a ng i khác. C hai u t t, nh ng ch khi b n th c hi n b c th ba c a tu tu - bh van -may paññ , t mình ch ng ki n s th c. S ch ng ki n hay minh quán th ng xuyên s m r ng trí tu c a b n ra và chính kinh nghi m tr c ti p này s a b n n m c tiêu cu i cùng.

Truy n th ng n ã dùng nh ng t khác ch ba lo i s th c này. Th nh t là Thanh - sadda sacca, s th c c a l i nói. Nh ng ng i cu ng tín cho r ng s th c c a kinh i n ph i c ch p nh n cho dù không hi u nó. T t nhiên, khi ch ng ki n hay kinh nghi m, i u ó có th là th c, song chúng v n ch do nghe và do ch p th , ch không ph i là s th c t h ch ng nghi m. K ti p là T l ng - anum na sacca, s hi u bi t trên ph ng di n tri th c do suy lu n. Nhìn khỏi suy



ra có l a. B n không th y l a th c s mà ch suy lu n ra. C hai lo i s th c này có th là ot ng, o giác.

Th ba là T ch ng - paccakkha sacca, s th c mà b n t mình ch ng ki n, t mình tr c nh n. Toàn b l i d y c a b c giác ng là khích l b n làm i u này. Tin vào nh ng l i d y c a c Ph t là i u thi t y u, song tr phi b n t mình ch ng nghi m s th c, b ng không b n ch ng th nào giác ng . Nghe và hi u trên ph ng di n tri th c là r th u ích, nh ng ng th i m i l i d y c ng ph i c t ch ng b i nh ng ng i có nguy n v ng mu n t n gi i thoát. ây là nh ng gì c d y trong kinh Ni m X - Satipa h na Sutta, và m i l i d y c a bài kinh s truy n c m h ng và h ng d n b n (trên b c ng tu t p gi i thoát).

## Sati - Ni m

Sati có ngh a là ni m (nh n bi t), ch ng ki n m i th c t i thu c tâm và v t ch t trong c u trúc c a thân. Ch v i s hi u bi t và trí tu "ni m" m i tr thành satipa h na (ni m x ). h na ngh a là c thi t l p. Pa h na là c thi t l p úng cách, c thi t l p theo nh ng cách khác nhau, hay pak rena:

Pak rena jan t 'ti paññ

Trí tu (paññ ) hi u bi t (j n ti) th c t i t nh ng góc

khác nhau. Chúng ki n t m t góc duy nh t, thì s th c b méo mó, thiên v . B n ph i c g ng th y s th c trong tính toàn v n c a nó, b ng cách quan sát t nhi u góc khác nhau. Lúc ó nó m i là pak rena, và tr thành trí tu (paññ ).

Nh v y, sati hay ni m tr thành ni m x - satipa h na khi nó liên k t v i trí tu . B t c khi nào c Ph t dùng ch sati hay sato (ni m), Ngài c ng dùng sampaj no (t nh giác), nh trong bài kinh này: t p sampaj no satim (nhi t tâm, t nh giác và chánh ni m).

t p ngh a là "nhi t tâm". Tuy nhiên chánh ni m (sati) ch hoàn h o khi nó i v i trí tu (t nh giác) sampaj no, v i s hi u bi t v b n ch t c a th c t i m c kinh nghi m - ó là hi u bi t c tính vô th ng (anicca), sanh và di t c b n c a th c t i. Do b n ch t ph i ch u vô th ng c a nó, c tính kh (dukkha) c ng là t nhiên. Th c hành v i trí tu , b n s hi u c c tính kh hay kh t ng v i kinh nghi m riêng c a b n. M i c m th l c, m i tình hu ng đ ch u u vô th ng (anicca). M i th trong c c u c a thân này u chuy n thành m t cái gì ó khó ch u, vì th nó ch là kh (dukkha). Quy lu t c a t nhiên là nh v y. Tuy th khuynh h ng c a tâm chúng ta là dính m c và ch p th vào c m th l c, và khi nó ra i chúng ta c m th y vô cùng au kh . ây không ph i là m t tri t lý mà là m t

s th c c n ph i c kinh nghi m b ng tu thông t hay tu th nh p (pa ivedha): chia ch , m x , làm r i ra, làm phân tán ra t n giai o n ho i di t bha ga - s gi i th hoàn toàn. B n ch ng ki n c u trúc v t ch t kiên c hay thân này úng nh th c, không là gì c ngoài các h t h nguyên t , kal pa - t ng h p s c, sanh và di t liên t c. T ng t , tâm và các n i dung tâm trí (tâm s ) th hi n ra nh nh ng c m xúc kiên c , mãnh li t - sân h n, s hāi hay tham d c - khu t ph c b n. Thi n minh sát, tu th nh p (pa ivedhana) s giúp b n. V i tu th nh p, hay tu ch c th ng b n chia ch ra, m x ra, làm r i ra cho n giai o n ây c m xúc c ng th ng này ch còn là nh ng g n sóng l n t n. Toàn b c u trúc tâm v t lý và nh ng n i dung tâm trí (tâm, s c, các tâm s ) ch là nh ng sóng l n t n, l n t n, vô th ng (anicca), vô th ng.

Lúc ó th c t i v cái g i là "Tôi" hay "c a tôi" hay "t ngã c a tôi" tr nên rõ ràng. Chúng ch là nh ng tên g i theo quy c. Không có cái "Tôi" nào s h u c u trúc tâm - v t lý này, s h u nh ng hi n t ng tâm - v t lý hay danh và s c này: ch có tâm và v t ch t (danh và s c) luôn luôn t ng tác l n nhau, luôn luôn nh h ng l n nhau, và tr thành m t nhân cho s sinh kh i c a nhau d n n nh ng dòng ch y, nh ng dòng c t, nh ng dòng ng m di n ti n không ng ng trong cái b n

g i là "Tôi" này. Th c t i vô ngã "anatt " tr nên rõ r t m c kinh nghi m.

Vô th ng (anicca), kh (dukkha) và vô ngã (anatt ) này không nên xem nh tri t lý c a m t giáo phái. Nh ng c tính hay tam t ng y không ch áp d ng cho ng i Ph t t thôi. M i ng i, àn ông c ng nh àn bà, thu c b t k màu da hay tôn giáo nào, c ng ch là s tác ng qua l i th ng xuyên c a tâm và v t ch t. Do vô minh, ng i ta ch p th vào cái tôi gi d i này, cái o ngã này ch mang n kh au mà thôi.

Quy lu t c a t nhiên c ng tr nên th t rõ ràng v i pa ivedhana, hay v i trí tu th nh p. Không có tu này, ch thu n chánh ni m s không hi u qu vì b n v n s c l i v i s th c bên ngoài, và không hi u c s th c cùng t t ích th c. M t cô gái hát xi c trên s i dây r t bi t rō (ni m) t ng b c chân mình i. Sinh m ng và u, c , chân, tay c a cô ang n m trong tình tr ng nguy hi m. Tuy nhiên cô v n r t xa s gi i thoát, vì cô ch v i s th c b ngoài, không ph i v i trí tu bên trong. Ni m (sati) nh th không hoàn h o, vì nó không c thi t l p v i tu (hi u bi t) v vô th ng, kh , vô ngã m c kinh nghi m. Satipa h na hay "ni m x " là ni m kèm v i trí tu . Lúc ó nó óng m t vai trò r t quan tr ng trong vi c th c hành Pháp, trong vi c ch ng ki n s th c. Bài kinh Ni m x (Satipa h na) là nh m vào m c ích này.

Trong nh ng khoá thi n m i ngày bình th ng, b n ã nghe nói n n m ng i b n: tín (saddh ); t n (viriyā); ni m (sati); nh (sam dhi); và tu (paññ ). Chúng c c Ph t g i là indriyas - quy n. Indra có ngh a là "ng i cai tr ", "vua". ó là tên c a m t v vua trên cõi tr i. Các c n môn c ng là m t lo i quy n - indriya: m t, tai, m i, l i và thân (th ng g i là nh c n, nh c n, t c n, thi t c n và thân c n). S d chúng c g i nh v y vì chúng gi quy n làm ch và ch ng chúng ta. N m ng i b n, hay n m quy n mà chúng ta làm ch , là m t lo i khác, trong ó ni m (sati) là m t. Các quy n (tín quy n, t n quy n,..., tu quy n) này c ng c g i là "l c" hay "s c m nh" (bala). i v i m i ng i hành thi n n m l c này là n m s c m nh r t quan tr ng, và ni m (sati) n m trong s ó. Sati hay ni m còn là m t chi ph n c a s giác ng (th t giác chi) vô cùng quan y u. Vì b n kh i u m i trong b y giác chi này v i ni m, và b n nh n bi t (ni m) nó cho t i khi t n m c tiêu cu i cùng. Tuy nhiên ni m c xem là quan tr ng và có hi u qu ch khi nó c s d ng m t cách úng n,, nh ã c c Ph t gi i thích trong bài kinh Ni m x này.

Pariyatti - Ki n th c trên lý thuy t (H c pháp)

Ngày mai chúng ta s b t u c bài kinh T Ni m

X . Thông tin a ra ngày hôm nay là giúp b n hi u ra r ng pháp hành là quan tr ng nh t. Có m t i u nguy hi m vô cùng là ch ch c hay nghe kinh (suttas) có th tr thành m c ích c a cu c s ng. C n ph i có thái hi u bi t th n tr ng r ng m c ích c a m t trung tâm thi n Vipassan (minh sát) là duy trì vi c hành pháp (pa ipatti) và thành t u tu th nh p - pa ivedhana, trí tu c phát tri n và t ng tr ng b ng kinh nghi m: d n d n, t ng b c, t ng b c m t b n chia ch , m x , làm r i ra, tan ra và di chuy n t s th c b ngoài vào s th c cùng t t m t cách th u su t và sâu s c.

M t trong s nhi u lý do t i sao thi n Minh sát l i b th t truy n n sau th i c Ph t ó là vì ch có lý thuy t và kinh i n (suttas) c xem tr ng. Ng i ta c m th y tho mãn v i vi c c t ng kinh ho c nh c toàn b Tam T ng (Tipi aka) - nh ng l i d y c a c Ph t - xem ó nh th m c ích c a i h ã c hoàn thành. R i n nh ng cu c lu n bàn, tranh bi n, lý s v ý ngh a c a t ng . Tình tr ng l n x n nh v y x y ra không ng ng, và không th c hành v n ch ng ai hi u n i. Nh ng l i d y c a m t b c giác ng là nh ng l i xu t phát t kinh nghi m, h ng d n ng i ta ch ng ki n s th c. ùa ch i v i chúng ch t o ra nh ng ch ng ng i l n mà thôi. Do ó, chúng ta dùng nh ng l i d y c a c Ph t hi u c Ngài mu n

chúng ta thế nào hành ra sao. Nhưng lý do này cho chúng ta sự khích lệ và hướng dẫn, song vì thế chúng ta hành vì quan trọng hơn.

Tuy nhiên chúng ta không lên án pháp học - pariyatti. Làm thế nào mà chúng ta thế nào hành như thế nào? Phật dạy lý do thế nào không tán thành như lý do của Ngài? Tuy nhiên thế nào hành, không phải lý do nói, mà chỉ xem là mục đích chính của cuộc đời chúng ta. Chúng ta rất biết ơn Thế Tôn (Sagha) đã duy trì sự thuần khiết của như lý do Phật dạy và biết ơn như thế nào Thế Tôn đã duy trì pháp hành Vipassan này; nếu không thế nào nó đã thất bại từ lâu rồi. Như thế nào hành này chúng ta tiếp nhận pháp hành trong tính thuần khiết nguyên thủy của nó và chúng ta tận lòng biết ơn hết cách sâu sắc. Thế nào thế, chúng ta vô cùng tri ân như thế nào thế, dù thế nào thế hành hay không, ít ra chúng ta đã duy trì như lý do của Phật thế nào thế này sang thế nào thế khác trong hai mươi lăm thế kỷ qua.

Dù nhiên có rất nhiều điều tra về như lý do của Phật. Liệu như thế nào thế này có phải của Phật hay không? Bằng chứng là không, vì chính như thế nào thế trong Thế Tôn (sa gha) của truyền pháp nguyên thủy mà thế nào thế có trách nhiệm phải gìn giữ như lý do của Phật trong tình trạng nguyên vẹn không bị mất mát của nó. Vì thế mà thế nào thế này là Dhammabhadgrikas,

nh ng ng i gi kho tàng Pháp B o - t c là, gi gìn nh ng l i d y c a c Ph t. H n n a chúng ta có th so sánh nh ng l i d y y v i k t qu t c t vi c th c hành k thu t c a chúng ta.

Do ó, chúng ta ph i k t h p c hai - h c pháp và hành pháp - v i nhau. H c pháp - pariyatti cho chúng ta ni m tin r ng vi c th c hành c a chúng ta là úng cách, nh i u c Ph t mu n.

Gi ây, bài kinh T Ni m X này s c nghiên c u. N u có ai mu n nghiên c u toàn b Tam T ng - Tipi aka - i u ó h t s c t t. M i l i c Ph t d y u là m t ng t, a ra nh ng h ng d n riêng (cho t ng cá nhân) r t là rõ ràng và khích l . Tuy nhiên, vi c nghiên c u toàn b Tam T ng c ng không ph i là i u c n thi t. Hi u úng m t vài bài kinh là l m r i. c Ph t nói r ng ngay c m t bài k (g th ) hai dòng thôi, n u hi u úng, là ã khá i n m c tiêu cu i cùng (gi i thoát). Th c ra ngh a en c a pariyatti ho c pariyati theo h Sanskrit và Hindi (ti ng n), là " y , v a ". Nh ng l i d y c a c Ph t mà b n ti p thu trong nh ng bài gi ng m i bu i chi u c a khoá thi n là pariyatti. B n hi u cách làm th nào hành cho úng, và t i sao ph i hành theo cách này, ng th i b n phát tri n ni m tin theo nh ng b c b n ang b c. M t vài bài kinh có th c a ra bàn lu n trong nh ng bài



gi ng m i chi u t i trung tâm thi n, nh m t o s hi u bi t, song i u ó không ph i là m c ích chính. N u không, chúng s tr thành nh ng trung tâm h c pháp, d y Tam T ng kinh i n (Tipi aka), lu n bàn, c t ng và tranh bi n, và c ng tho mãn nh ng tr ch i trên ph ng di n c m xúc, lòng m o và tri th c.

Do ó, ây c ng là l i c nh báo cho nh ng ai ang qu n lý các trung tâm thi n trên th gi i, hi n nay và hàng th k n a trong t ng lai: i u c t y u c n nh r ng l i d y (c a c Ph t) và vi c hành thi n Vipassan (minh sát) luôn luôn ph i là ho t ng chính, vì ch khi ng i ta b c lên o l (gi i thoát), m c tiêu cu i cùng m i c t n.

Vì v y, t chi u mai chúng ta s c bài kinh hi u pa ipatti (pháp hành) và pa ivedhana (tu thông t, hay tu th nh p), nh ng ph ng di n th c ti n c a o Ph t, m t cách úng n. Chúng ta ang trên chánh o, m t o l không có s ch ch h ng hay r h ng, m t o l th ng t p n m c tiêu cu i cùng, không phí th i gian hi n t i vào nh ng v n ph .

Vi c th c hành v n nh v y. Hi n nay b n ang hành pháp ni m h i th - n p na, quan sát s th c c a h i th . ây là ni m (sati). H i th là b n ch t t nhiên c a m t h u tình chúng sinh, không ph i vì sách, v , hay

th y c a b n, ho c c Ph t nói nh v y. B n ang ch ng ki n nó, i vào, i ra, úng nh nó là. ây không ph i làm t bài t p th . b n không i u khi n nó mà ch quan sát. M t cách t nhiên tâm c a b n b t u gom l i hay c t p trung l i. H i th tr nên tinh t h n, ng n h n. Lúc ó nó ch t o thành m t vòng xoay ng c (180°) khi i vào ho c i ra, và th nh tho ng nó đ ng nh ng ng l i. R i m t h i th l n i vào, do thi u oxygen (đ ng khí), và b n ch nh n bi t (ni m). M t l n n a nó l i tr nên ng n h n, tinh t h n, t o thành m t vòng xoáy ng c, ng ng l i. B n không ph i làm gì c . Dù cho ó là m t h i th dài, ho c m t h i th ng n, b n ch vi c nh n bi t. C nhiên, th nh tho ng khi b n không th c m giác c h i th vi t , b n có th có m t vài h i th có ý th c, có ch ý, ch c m giác c h i th t nhiên l i mà thôi.

Khoá thi n ch kéo dài có tám ngày, vì th th i gian r t ng n. Hãys đ ng nó m t cách chân thành nh t. B n có c m t s thu n l i k di u ây, n i mà các thi n sinh m i luôn luôn không hi u giá tr c a gi i lu t và s yên l ng, và nh ng ng i mà trong s l m l n c a h làm qu y ng ng i khác s không c phép trong khoá thi n này. Là nh ng thi n sinh c , ã tr ng thành qua ít nh t m t vài khoá thi n b n hi u c công vi c (ph i làm), b n c ng hi u r ng tính liên t c c a vi c

th c hành là bí quy t a n thành công. N u b n c ng ng công vi c, do l i bi ng, lang thang, i ây i ó ho c n m v t v , ng ngh , b n không th nào t n m c tiêu (gi i thoát) c. T t nhiên, tâm b n s lang thang (phóng tâm), nh ng b n ch vi c a nó tr l i. N l c c a b n ph i liên t c. Ngay c nh ng giai o n g i là ngh gi i lao, k luôn gi ngh ban êm, c ng ph i dành cho công vi c nghiêm túc này, cho công vi c hành thi n, cho chánh ni m. Ni m - sati - ph i c thi t l p - nh th m i g i là satipa h na (ni m x hay thi t l p ni m). Bây gi , v i ni m h i th - n p na, b n nh n bi t rõ h i th . Dù khi i, ng, n m, ng i, t m, gi t, n, u ng - c ngày l n êm, ch tr lúc ng say, b n ph i nh n bi t (ni m) h i th t nhiên. Sati c thi t l p (pa h na). Ni m c khéo thi t l p. Sau ó trong vi c minh sát (vipassan ) ni m c ngày l n êm, v s sanh và di t hay tính ch t vô th ng (anicca) c a m i i t ng.

M i i u lu t u r t quan tr ng. M t khoá thi n gi ng nh th này không có nh ng thi n sinh m i và v i s khu y ng ã c gi m n m c t i thi u, n i ây m i ng i r t nghiêm túc, qu th t là hi m v y. Hãy t n d ng t t c h i này, ti n nghi này, cho ni m c a b n c thi t l p v i trí tu , càng lúc càng ng n h n m c tiêu cu i cùng. Hãy t n d ng t t k thu t k di u

này. T n d ng t t Pháp (dhamma) này vì s t t p, s l i ích, s gi i thoát kh i m i ách ph c, gi i thoát kh i xích, xi ng c a tham lam, sân h n, và si mê c a b n. C u mong các b n h ng c s bình an hài hoà và h nh phúc ch n th c.

C u mong t t c chúng sinh c an vui.



## NGÀY TH HAI

Ngày th hai c a khoá thi n T Ni m X - satipa h na ã qua. Chi u nay chúng ta s b t u nghiên c u bài kinh satipa h na hi u nó trong liên h v i pháp hành th c s .

Tên bài kinh là Mah -satipa h na Sutta. Sutta có ngh a là bài gi ng hay bài kinh. Mah là l n, và qu th c có m t bài kinh khác v satipa h na<sup>(\*)</sup> nh ng ng n h n. Tuy nhiên, bài kinh gi i thi u ây c p chi ti t n nhi u ch h n và vì th nó c g i là mah - l n.

Chúng ta ã bi t, sati là ni m hay s nh n bi t. ó là m t n ng l c r t quan tr ng c a Pháp (dhamma), nh ã nói ngày hôm qua. Ni m là m t trong ng c n hay quy n - indriyas c n ph i c phát tri n. Nó còn là m t trong các l c (balas) hay s c m nh ph i c tu t p làm ch Pháp. Ni m c ng là m t trong th t giác chi - bojjha gas, các chi ph n c a s giác ng . Samm -sati hay chánh ni m là m t ph n c a Bát chánh o. Ngh a en c a nó, nh ngày nay ng i ta th ng dùng n là

---

(\*) Kinh ni m x (Satipa h na) xu t hi n hai l n trong T ng kinh. M t là kinh s 22 c a Tr ng b , hai là kinh s 10 c a Trung b . Bài kinh trong Tr ng b c p chi ti t h n v ph n quán Pháp, nên g i là Mah satipa h na. Song n i dung c a hai bài kinh u gi ng nhau. ND

"ký c" hay "s h i t ng" - sm ti. Thi n minh sát (vipassan ) không liên h n ký c thu c quá kh , mà b n ph i luôn luôn ghi nh i t ng thi n, i t ng này là th c t i thu c tâm và v t ch t hay danh và s c trong c u trúc c a chính thân b n. Vì th , ý ngh a úng n c a ni m hay sati là s nh n bi t, và s nh n bi t này ph i là v th c t i c a sátna này úng nh nó là, v th c t i hi n ti n, ch không ph i quá kh hay t ng lai.

"Pa h na" ngh a là ki n l p hay thi t l p. "Pa" là m t cách r ng rãi, nó bao g m y u t trí tu , paññ . Ni m không ch n thu n nh n bi t s th c c a tâm và v t ch t (danh và s c), mà c ng còn nh n bi t v b n ch t c a s th c này n a; nó sanh và di t nh th nào; nó là ngu n g c c a kh ra sao; vì sao nó không ph i là "tôi" và vô ngã (không có th c th ). Kinh nghi m tr c ti p òi h i ph i có. ây không ph i là s hi u bi t thu n tri th c v m t s th c b ngoài (s th c ch nh). Ni m c thi t l p v i trí tu , v n là s hi u bi t v th c ch t c a th c t i. Chính vì v y nó m i có tên là Mah - satipa h na Sutta ( i ni m x kinh).

Bài kinh m u b ng:

Eva me suta

Tôi nghe nh v y - hay i u này ā c tôi nghe:

Nh ng l i này d nhiên không ph i là nh ng l i c a

c Ph t. Có m t l ch s n m ng sau chúng, mà nh ng hành gi minh sát c n ph i bi t.

Khi c Ph t nh p di t tu i 80, các v t c a Ngài có m t lúc ó u là các b c Alahán, ã gi i thoát viên mãn, hi u r ng m i ng i, c Ph t hay phàm nhân c ng th , u ph i ch t. ây là quy lu t t nhiên. Trong khi nh ng v t khác ch a tu t p Pháp (dhamma) n m c này (t c n qu v Alahán) c m th y r t bu n, th m chí có v còn khóc lóc th m thi t. Tuy nhiên có m t ng i, m t v s , tu i ã già nh ng không có trí tu , không cùng quan i m v i các v s kia. Ông c m th y r t vui r ng ông già (ch c Ph t) ã ch t: gi ây h thoát kh i s k m thúc c a Ngài và có th làm nh ng gì h thích. Suy cho cùng chính l i c a c Ph t là: Att hi attano n tho - "ta là ch nhân c a ta", hay "ta là n i n ng t a c a ta", c mà. S vi c này cho th y r ng nh ng thành ph n gia nh p T ng oàn (sa gha) có nh ng ng i không quan tâm n Pháp (dhamma). H n ch vì a v , vì mu n s ng m t cu c s ng phong l u sung túc, c n u ng y và c kính tr ng h n nh ng n i khác.

Tuy nhiên tôi c m th y r t bi t n v s (già) này. Vì sao? Khi Ngài i Ca Di p (Mah Kassapa), m t v s tr ng r t trí tu , m t b c Alahán, ã gi i thoát viên mãn và là m t trong nh ng v t quan tr ng nh t c a



c Ph t, nghe c nh ng l i này, Ngài quy t nh b o t n nh ng l i d y chân th c c a c Ph t ch ng l i nh ng s xuyên t c trong t ng lai b i nh ng ph n t nh v y. Chúng ta bi t, trong b n m i l m n m, c ngày l n êm, c Ph t ã gi ng d y Pháp (dhamma), ho ho n l m m i ngh c hai ho c ba ti ng ban êm, và ngay c s ngh ng i ó c ng không ph i ng ngh bình th ng mà v i ni m và x , v i trí tu . c Ph t ã thuy t gi ng 82.000 pháp môn, các v t Alahán c a Ngài thuy t 2.000 pháp môn khác. T ng c ng có 84.000 pháp môn. Ngài Ca Di p ngh r ng nh ng ng i khác, gi ng nh v s già này, trong t ng lai s trích d n sai l i d y c a c Ph t, thay th nh ng l i c a h vào ó và lo i b nh ng gi i lu t thi t y u ra. Do ó, Ngài quy t nh tri u t p m t cu c h i ngh g m 500 v tr ng lão T kh u, các b c Alahán ã chính m t ch ng ki n l i d y c a c Ph t, c t ng, s u t p và xác nh n nh ng l i d y úng n c a Ngài. T t nhiên có th ch m t vài v ã làm i u này, song gây n t ng cho m i ng i và b o m s ng thu n mà ngài ã tri u t p 500 v ngay sau khi c Ph t nh p di t. Các v ã cùng nhau trùng tuyên t ng l i c a c Ph t và chính th c xác nh n tính xác th c c a nó.

## nanda

nanda c ti n c n Tôn gi Ca Di p nh thành viên th 500 c a cu c i h i này. nanda sanh cùng ngày v i c Ph t Gotama, là anh em h v i ngài và ã tr i qua th i th u c a mình v i Ngài. Khi c Ph t ch ng c giác ng , nanda là m t trong nh ng thành viên trong gia t c ã t b i s ng gia ch xu t gia theo ngài. Khi con s nh ng ng i i theo càng ông, công vi c (gi ng d y) c ng t ng lên, c Ph t c n ph i có m t ng i th gi (h u c n bên ngài). M t s v ã n, nh ng v i nh ng ng c khác. Ng i thì v i hy v ng s c bí m t ch ng ki n nh ng phép l , m c dù c Ph t ng n c m vi c thi tri n th n thông tr c công chúng. Ng i thì mong nghe c nh ng câu i áp v m t s v n tri t lý mà bình th ng ngài không tr l i tr c công chúng. Nh ng ng i nh v y không th l i lâu, và h ã ra i.

Khi c Ph t n m m i l m tu i, nhu c u ph i có m t ng i th gi n nh ã c ngài ch p nh n. Nhi u v s cao niên r t mu n c h u h ngài, nh ng ngài v n thích ch n nanda h n. Tuy th nanda v n gi yên l ng. Cu i cùng nanda th c lòng th nh c u c Ph t ch p nh n m t s i u kho n. Có b y ho c tám i u gì ó, r t lành m nh, và c Ph t ã ch p nh n t t c . M t i u trong ó là n u khi nào c Ph t thuy t

pháp mà nanda không có mặt đó, các Phật pháp ở  
 bài pháp này cho ngài khi trở về. Như vậy ngài đã  
 nghe các bài pháp trong suốt hai mùa lễ mùa mưa  
 của các Phật. Tất nhiên ngài cũng nghe các  
 những bài pháp trước thời gian đó. Nanda có mặt  
 khi ngài nghe kinh Di u do vì các thành hành của vậy và  
 cũng do những phẩm hạnh tốt quá khứ. Nếu các  
 nghe từ người mà tin, ngài có thể lập lại nó bất kỳ lúc  
 nào, ứng dụng cho mình, giống như một chiếc máy vi  
 tính hay máy thu âm ngày nay vậy.

Nanda đã phục vụ các Phật suốt hai mùa lễ mùa mưa.  
 Tôn giáo sống rất gần với các Phật và là một người thi  
 gia của các ngài, thành những tôn giáo vẫn chưa phải là  
 một bậc Alahán, bậc đã giải thoát viên mãn. Tôn giáo  
 là một vị thánh Nhập lưu - sot panna, đã tận tâm  
 giải thoát thành tựu sau khi kinh nghiệm Niết Bàn lần đầu  
 tiên. Về mặt quả đó là giai đoạn Tỳ hào (Sakad g m),  
 rồi Anahàm (An g m), và Alahán (Arahant). Tuy nhiên  
 này chúng ta cần phải hiểu rằng các Phật không thể giải  
 thoát cho ai khác. Nanda biết Pháp (dhamma) rất rõ:  
 có thể nói hàng ngàn người do tôn giáo duy nhất là bậc  
 Alahán, tuy thế tôn giáo vẫn tiếp tục phục vụ các Phật,  
 không có thời gian tận hưởng mình thành tựu.

Vì thế ngài Ca Diếp (Kassapa) vị tôn giáo, nói rằng  
 bây giờ các Phật đã đi rồi, nanda có nhiệm vụ thi

gian (r nh r i), và là m t b c th y, nanda bi t k thu t (minh sát) r t rõ. Ngài Ca Di p yêu c u tôn gi hãy th c hành tr thành m t b c Alahán và tham d cu c k t t p kinh i n vì tôn gi s là m t nhân v t r t cao quý ó. nanda hoan h ch p nh n; tôn gi h a s hành trong vài ngày tr thành m t b c Alahán, và tham gia cùng m i ng i.

Tôn gi b t u th c hành r t nhi t tình, nh m n vi c tr thành m t b c Alahán. Là m t b c th y tôn gi th ng khuyên ng i khác không nên phát tri n cái tôi hay b n ngã, vì ó là m t ch ng ng i r t nguy hi m. Th ng thì ng i th y, khi th c hành, bao gi c ng quên nh ng l i mình d y, và ây là nh ng g i ã x y ra v i nanda. M c ích c a tôn gi là - "Ta ph i tr thành m t b c Alahán" và th là tôn gi ch ng ti n b c chút nào c . Mah Kassapa (CaDi p) i n và nói v i tôn gi r ng cu c k t t p s b t u vào ngày mai; n u c n s không có tôn gi . N u nanda không thành m t b c Alahán i h i s c ng i khác. Tôn gi l i c s c hành c êm - "Ta ph i tr thành m t b c Alahán". êm ã qua và m t tr i ló r ng. Ki t qu vì công vi c (th c hành minh sát), tôn gi quy t nh i ngh . Tôn gi không than khóc, ó là m t ph m ch t t t c a tôn gi . Gi ây tôn gi không nh m n vi c tr thành m t b c Alahán n a. Tôn gi ch ch p nh n s ki n r ng tôn gi

không phải là một bậc Alahán, tôn giáo chỉ là một vị  
 Nhập Lưu (sot panna). Thành tựu hành giới, duy trì  
 chánh niệm trên các cảm thọ sanh và diệt, tôn giáo  
 nghiêm túc. Tâm trí tôn giáo này không còn nghi  
 ngờ, mà chuyên chú vào thực tế của sátna hi n  
 tiến. Trước khi nhập thành, tôn giáo trở thành một bậc  
 Alahán.

Đó là trung đạo. Visuddhi là quá trình thành  
 thành tựu. Còn viên mãn quá mức tâm sự  
 thành tựu. nanda tham dự cuộc họp.

Bây giờ, nanda chính xác như gì  
 Phật nói, và tất cả những lý do (các Phật) và  
 các sự kiện, rồi chia làm ba nhóm gọi là Tipi aka  
 hay Tam Tạng. "Ti" có nghĩa là ba. Pi aka thực  
 cái gì, mặc dù nó có nghĩa là kinh điển. Thực  
 Kinh Tạng - Sutta Pi aka, những bài giảng có tính chất  
 chúng. Thực hai là Luật Tạng - Vinaya Pi aka, những  
 bài giảng dành cho các vị Tỳ khưu và Tỳ khưu ni và  
 và giới (Sila). Vì những gia đình, những gì  
 là vậy, song vì các vị sư và tu sĩ có hơn 200  
 sư (giới), đó là lý do vì sao vị sư già bắt đầu quan  
 tâm.

Thực ba là Vi diệu Tạng - Abhidhamma pi aka, giáo  
 Pháp cao siêu, những sự thật sâu xa hơn và các quy luật

c a t nhiên mà i v i ng i bình th ng không d hi u tí nào. ó là m t nghiên c u phân tích v toàn b l nh v c c a tâm và v t ch t (danh và s c) v i y chi ti t v th c t i g n li n s c (r pa), tâm (citta) và các tâm s hay n i dung tâm trí (cetasikas). Vi di u pháp (abhidhamma) gi i thích y cách chúng t ng tác và nh h ng l n nhau nh th nào, cách danh và s c kích thích s sanh kh i c a t thân và s sanh kh i c a nhau ra sao, nó c ng gi i thích nh ng m i quan h liên k t, nh ng dòng, và nh ng dòng c t (ho t ng c a tâm) t n sâu bên trong. T t c nh ng i u này tr nên rõ ràng, d nhiên không ch do c Vi di u pháp, mà do hành **thâm Vipassan** (thi n minh sát). nanda c i h i yêu c u trùng tuyên Kinh (Suttas) và Vi di u pháp (abhidhamma), trong khi m t v Alahán khác, tinh thông gi i lu t, tôn gi Up li ( ubali), c yêu c u trùng tuyên Lu t T ng (Vinaya).

Bài kinh Satipa h na này n m trong Kinh T ng (Sutta-pi aka) nanda b t u v i Eva me suta , " i u này tôi nghe" hay "Tôi nghe nh v y", b i vì tôn gi ã tr c ti p nghe i u ó t c Ph t. Tôn gi c ng a ra l i gi i thích v b i c nh thuy t kinh. "M t th i c Th Tôn ang s ng (viharati) gi a nh ng ng i dân Kur s t i Kamm ssadhamma , m t th t c a dân chúng Kur ". Ch viharati th ng c ng i n dùng

tr nh ng ng i ā giác ng hay nh ng ng i ang th c hành Pháp (dhamma). Kur lúc ó là m t trong m i sáu ti u qu c b c n, ngày nay g i là Haryana, m t n i g n ly (Delhi) và Punjab. c Ph t g i các v T kh u (Bhikkhus), ó là nh ng hành gi (nói chung) có m t ó, và nói.

## Kur

c Ph t thuy t kinh này Kur vì m t lý do. Không riêng gì c Ph t mà nh ng ng i khác c ng ánh giá cao ng i dân x Kur này. Trong m t truy n th ng n khác, sách Bhagavad Gita<sup>(\*)</sup> b t u v i nh ng l i: Dhammak hetre, Kunuk hetre, ngh a là trong "l nh v c c a Pháp (dhamma), l nh v c c a Kur ". m t bài kinh khác c Ph t gi i thích nh ng ng i Kur s ā s ng m t cu c i gi i h nh, t vua chúa n th dân nh th nào. i u này hoàn toàn l th ng, và nh ng gì bậy gi ng i ta g i là s la dhamma (gi i - pháp) thì h i ó g i là Kur - dhamma (Kur pháp). Vì Gi i hay o c là b n ch t c a h .

Trong m t ki p quá kh c a c Ph t, th i ó B tát

---

(\*) Bhagavad Gita (hay bài ca c a Ng i Chân Phúc, Krishna) là tác ph m ph bi n nh t trong v n h c tôn giáo n . Nó c suy t ng, bình gi i, yêu thích và c d ch ra nhi u th ti ng, và ã v t ra kh i các biên gi i n .

(Bodhisatta) là người cai trị xứ Kuru. Kali ga, một thị trấn khác bây giờ là Orissa, lâm vào cảnh hỗn loạn và đói kém khủng khiếp này nên tìm kiếm. Người ta tin rằng những người đói khổ này sẽ ra khi con người không còn sống một chút sức sống gì nữa. Những vị vua Kalinga khuyên các vua nên thử nghiệm, tức là dân chúng phải theo, và người người như vậy. Điều quan trọng là người phải có thể nhận thấy rằng người hoàn hảo trong giới hay giới trong sách. Vì vậy, người này khuyên các vua nên xin người của xứ Kuru, một con người hoàn hảo, một vị vua dân chúng ông sống một chút sức sống gì nữa.

Hai vị vua Bàlamôn của phái này. Họ đều là vua Kuru toàn bộ câu chuyện và thực sự ông vị vua người này (người người) trên một mặt bằng đó: thay một vua hiền sáng tỏ những người này, và mọi người dân xứ Kali ga sẽ bắt đầu hành theo và nhờ vậy thoát khỏi cảnh hỗn loạn. Các vua xứ Kuru chấp thuận. Mặc dù ông sống một chút sức sống hoàn hảo về giới, song ông cảm thấy mình đã phạm một sai lầm. Vua người này nhận ra sự thật của mình. Bà con nói là bà đã phạm một lỗi lầm. Vì thế toàn sự giới này cũng giới thiệu chánh cung hoàng hậu; và tất nhiên, tất nhiên bà con của vua, những quan thần, quan khách, những người, những người chí xu hướng người ánh xạ (người) và người gác cửa.



T t c u nói h ã ph m m t l m l i nh .

Tuy v y nh ng l m l i này không có gì quan tr ng c . Ch ng h n, c vua trong lúc ch ng t tài ngh b n cung c a mình, ã b n m t m i tên. M i tên y r i xu ng h , và không n i lên. Có l nó ã xuyên qua m t con cá. Không bi t i u này có th c là v y hay không, v n còn là m i hoài nghi. Ng i dân Kur là ng i r t c n tr ng.

M t n n t ng gi i lu t là r t quan tr ng. Tuy nhiên, trong kho ng th i gian gi a m t v Ph t này và m t v Ph t khác xu t hi n (r t dài, không tính c), các ph n khác c a Pháp - dhamma b th t truy n, và ây là nh ng gì ã x y ra. Th c s Pháp mà m t v Ph t tuyên thuy t là hoàn h o và thanh t nh - kevalaparipu a ( y và hoàn ch nh), kevalaparisudha - (tr n v n và thanh t nh) - không có gì ph i thêm vào ho c l y ra. Khi th i gian qua i nh ng ph n quan tr ng c a Pháp l c m t. Trí tu (paññ ), ph n khó nh t, bi n m t tr c tiên: ch tu th gian còn l i. R i nh thanh t nh, thu n khi t m t: nh ng t ng t ng còn l i, song chánh ni m v th c t i không còn. Gi i còn l i, trong khi nh ng b c khác th t l c, nó b c ng i u quá m c và b m r ng ra n nh ng c c oan khi n cho tâm tr nên m t th ng b ng. i u này ã x y ra n ngày nay: ng i ta tr nên quá m t quân bình trong vi c th c hành nh (sam dhi) và tu (paññ )

úng n.

c Ph t luôn luôn lên án s la-vata-par m sa - ch p th gi i. ây ch vata ngh a là l i th nguy n, hay phát nguy n, par masa là ch p th . Không có nh (sam dhi) ho c tu (paññ ) ích th c, ng i ta li n phát nguy n (vata); và quay qua m r ng ch m t gi i (s la), ngh r ng nó s gi i thoát cho h . Th c s thì không có gì sai v i gi i (s la) ho c phát nguy n (vata), c hai u quan tr ng. Ch ng h n, phát nguy n không n chi u s tr giúp cho thi n c a b n, ho c nguy n nh n n m t ngày gi cho b n s c kho . Nh ng khi nó c m r ng ra thành c c oan thì ng i ta nh n n n c thág, ch ch ng t cái Pháp (nh n n) c a h , và i m c t y u, hay m c ích không th y âu n a.

ây là tình tr ng ã x y ra Kur lúc ó. Gi i c a h r t t t, nh ng ã b m r ng ra thành c c oan. M c dù i u ó sai, song gi i gi i (s la) ch c ch n v n t t h n nhi u so v i không gi i gi i. Nh ng gì h thi u trong Pháp (dhamma), có th tìm c b ng k thu t (minh sát) này. B i th , bài kinh không nói v gi i (s la) n a, vì c n b n v ng ch c này ã có s n ó r i. V i m t c n b n t t nh v y, ng i dân Kur ch c ch n s hi u nh ng chi ti t c a k thu t này rõ h n. Do ó, c Ph t m i thuy t kinh này Kur .

R i Ngài ( c Ph t) g i các v T kh u (bhikkhu). Trong ngôn ngữ thông thường c a n , bhikkhu có nghĩa là m t v s (T kh u), m t v samôn, nh ng trong h u h t nh ng l i d y c a c Ph t thì bhikkhu l i có nghĩa là b t k ng i nào ang th c hành giáo pháp. Do ó, ch bhikkhu ây ng ý m t ng i hành thi n, m t hành gi , dù ó là nam hay n c s , ho c m t v s hay tu n .

Nh ng l i m u

Ek yano aya , bhikkhave, maggo

ây là con ng ( o l ) c nh t.

Satt na visuddhiy : t nh hoá các chúng sinh. i u này ph i hi u m c tâm, vì t m g i thân bên ngoài s không làm cho tâm trong s ch. Nh ng k t qu c a vi c thanh t nh này là nh sau:

Soka-paridev na samatikkam ya: v t qua s bu n r u trong thâm tâm (th ng d ch là s u) - soka, và s th hi n c a nó qua vi c than, khóc bi ai - parideva. Khi b n th c hành, nó tr i lên b m t và quan sát, b n s v t qua s u, bi y, samatikkam ya.

Dukkha-domanass na attha gam ya. m t m c vi t h n v n có c m giác khó ch u trong tâm, domanassa - hay u, và c m th khó ch u trên thân, dukkha hay kh .

Nh ng i u này c ng c o n tr , attha gam ya.

Ñ yassa adhigam ya. Ñ ya ngh a là s th c. N u b n hành v i s quán t ng hay t ng t ng nh ng k t qu nh th s không n. Ch có b m t c a tâm c thanh t nh. Cái kh thâm sâu nh t ch có th c nh b t ra khi b n quan sát th c t i c a tâm và v t ch t (danh và s c) và s t ng quan c a chúng, t s th c thô b ngoài n s th c t i h u, vi t nh t bên trong. S th c hay chân lý do c Ph t kinh nghi m ch gi i thoát c m t mình ngài. M t v Ph t ch có th ch ng, còn b n ph i i trên con ng ó. Ñ yassa adhigam ya là o l cao th ng c a gi i thoát.

Nibb nassa sacchikiriya. Ni t Bàn ph i c kinh nghi m, ph i c th c ch ng, sacchikiriya, b ng cách quan sát s th c. B n ph i i vào th c t i vi t nh t c a tâm và v t ch t (danh - s c) và r i v t qua th c t i y ch ng ki n m t cái gì ó v t ngoài nó. Toàn b lãnh v c c a tâm và v t ch t là lãnh v c c a vô th ng (anicca), lãnh v c c a sanh và di t không ng ng. m c thô, nó sanh lên, d ng nh d ng l i m t lúc, r i di t. m c vi t h n, nó di t v i v n t c l n. m c vi t nh t ch có s dao ng. S th c t i h u v t ngoài t t c và ây không có s sanh hay di t. Nó n m ngoài tâm và v t ch t (danh - s c), n m ngoài lãnh v c c a giác quan. S kinh nghi m Ni t Bàn có th ch trong vài sátna, vài

phút, hay vài gi ; i u ó còn tu , song ch c ch n là b n tr l i v i m t con ng i ã thay i. B n không th gi i thích kinh nghi m y. T t nhiên ng i ta có th a ra nh ng gi i thích th t dài dòng theo lý trí, nh ng trong tr ng thái Ni t Bàn các giác quan u ng ng ho t ng, vì th chúng không th c dùng gi i thích nó. Ân c cu i cùng trong sáu ân c c a Pháp (dhamma) là paccatta veditabbo - t c là pháp ph i c kinh nghi m tr c ti p và b i t thân m i ng i trong chính (con ng i) h .

Ek yamo maggo, "Con ng c nh t", có v nh h i thi n c n. Nh ng ng i không t ng b c i trên con ng ó, hay b c i nh ng không c nhi u l m, có th c m th y khó ch u. Nh ng i v i nh ng ng i ã b c i trên o l này, rõ ràng nó là con ng c nh t. Suy cho cùng, ó là quy lu t ph quát c a t nhiên mà thôi. Nó c n ph i c kinh nghi m và c n ph i c hi u b i m i ng i, t b t k tôn giáo, hay x s nào. L a s t cháy tay c a b t c ai. N u b n không thích b ph ng, b n ph i tránh tay ra, dù b n là m t Ph t t hay m t tín Thiên chúa, m t ng i Úc hay ng i M . Có hay không có Newton, nh lu t h p d n v n hi n h u. Có hay không có Einstein quy lu t t ng i v n hi n h u. T ng t , quy lu t c a t nhiên v n có m t dù có hay không có m t v Ph t ra i. Quy lu t ó là quy lu t nhân - qu . Hai phân

t hydrô (hydrogen) và m t phân t oxy (oxygen) t o thành n c. N u m t trong hai (phân t ) v ng m t trên hành tinh, s không có n c. ây là m t quy lu t t nhiên.

ây là Pháp (dhamma). Khi b n ti p t c th c hành vào sâu h n, b n s hi u c i u này. N u b n không mu n kh , b n ph i lo i tr nhân (sanh kh ). Lúc ó qu kh s t ng b lo i tr .

N u b n ngh r ng m t quy n n ng siêu nhiên nào ó s gi i thoát cho b n m c dù m i b t t nh là c a b n, thì i u ó ch là chuy n c m . Nó s không bao gi x y ra. B n ph i làm vi c theo quy lu t c a t nhiên. Mô th c thói quen ph n ng tâm c n c hi n nay c a b n xu t phát t vô minh, do k t qu c a nó b n c n m tr i kh au không ng ng, và mô th c này ph i c thay i, n u b n mu n h t kh .

Chính theo ngh a này mà nó là ek yamo maggo - con ng c nh t, và bây gi c Ph t mô t thêm.

...Yadida catt ro satipa h n : ó là, b n ni m x (catt ro satipa h na). giai o n này hành gi ph i chú ý vì sao có b n satipa h nas, hay b n cách thi t l p ni m v i trí tu . Th nh t là:

K ye k y nupass viharati t p sampaj no satim , vineyya loke abhijjh domanassa .

K ye k y nupass viharati: S ng ch ng ki n (quán)

th c t i c a thân trong thân. Vi c th c hành c làm r t nhi t tâm, tinh c n - t p , v i trí tu - sampaj no (th y rō) s sanh và s di t, và v i chánh ni m satim . Không có s t ng t ng liên quan ây, thay vào ó chánh ni m tr c ti p, v i trí tu t nh giác. S th c thu c v thân ph i c quán sát, c kinh nghi m trong chính thân này. i u này c làm v i vineyya hay vi n ly, abhijjh domanassa , tham và sân ( u) i v i th gian - loke, các hi n t ng tâm - v t ch t hay danh - s c.

Vedan su vedan nupass viharati t p sampajano satim , vineyya loke abhijj domanassa .

Th hai là vedan su vedan nupass viharati: s ng ch ng ki n hay quán sát s th c c a các c m th thu c thân. M t l n n a không có s t ng t ng ây. S th c c quan sát trong nh ng c m th thu c thân, b ng kinh nghi m tr c ti p theo cùng cách nh trên.

Citte citt nupass viharati t p sampaj no satim , vineyya loke abhijjh domanassa .

T ng t , th ba là citte citt nupass viharati: ch ng ki n hay quán th c t i c a tâm trong tâm.

Dhammesu dhamm nupas viharati t p sampaj no satim , vineyya loke abhijjh domanassa .

Th t là dhammesu dhamm nupass viharati: ch ng

ki n hay quán th c t i c a Pháp hay các n i dung tâm trí, quy lu t c a t nhiên, c a tâm và v t ch t (danh và s c), trong quy lu t ( ây ph i hi u là Pháp), trong các n i dung tâm trí. i u này c làm theo cùng cách nh trên.

B n ni m x (satipa h na) này - quán s th c c a thân, hay các c m th , hay tâm, hay các n i dung c a tâm (pháp) - t t c ph i c kinh nghi m tr c ti p. S hi u bi t trên ph ng di n tri th c s cho b n ngu n c m h ng và s h ng d n cách làm th nào hành úng, nh ng ch có kinh ngh m tr c ti p m i cho b n nh ng k t qu . i u này ph i c hi u rõ khi chúng ta ti n hành.

Bây gi b n ang làm vi c v i h i th , th c t i c a sátna này, úng nh nó là, (h i th ) i vào và i ra, sâu ho c nông. B n c ng c g ng duy trì chánh ni m v th c t i c a c m th trong vùng thân này, t c vùng d i m i và trên môi trên, úng nh nó th hi n t sátna này n sátna khác. i t ng là vùng thân y. C g ng duy trì tính liên t c c a chánh ni m c ngày l n êm, tr khi b n r i vào gi c ng sâu. Ph n l n th i gian, tâm s lang thang. B n s quên, b n không th không th c, nh ng ngay khi b n nh n ra, hãy em tâm tr l i. ng phát sinh th t v ng hay chán n n. Ch ch p nh n r ng tâm ã lang thang, và b t u tr l i, v y thôi. B n hãy làm vi c m t cách nghiêm túc h n, chuyên c n h n.



Thời gian rất ngắn. Bên cạnh việc làm tốt khóa thi này, việc làm tốt buổi không khí rất nghiêm túc, không bị khuấy động bởi những thi sinh mới. Hãy tận dụng nó cho lợi ích cá nhân cho sự tiếp và giải thoát cá nhân. Chúng tôi mong tất cả chúng ta sống bình yên, hài hòa, và hạnh phúc chung.

Chúng tôi mong tất cả chúng sinh đều an vui.

## NGÀY TH BA

Ngày th ba c a khoá thi n T Ni m X ã qua. D u sao chúng ta c ng ph i bày t lòng bi t n i v i v s già (ch v T kh u Subhadda ng i ã nói nh ng l i t ý c t do sau khi c Th Tôn nh p di t) khi n tôn gi Mah kassapa quy t nh k t t p l i nh ng l i d y c a c Ph t. K t qu là giáo pháp c duy trì trong hình th c thu n khi t, nguyên s c a nó t th h này n th h khác. ôi khi m t i u gì ó r t thi n l i x y ra do m t tình hu ng b t thi n (làm duyên). ó là nh ng gì ã x y ra. H n hai m i l m th k qua sáu cu c i h i k t t p ã trùng tuyên và xác nh n l i Tam T ng Kinh i n - Tipi aka, lo i tr nh ng sai l m lén lút xâm nh p vào. Ba cu c k t t p c t ch c n , m t Tích Lan (Sri Lanka) và hai Mi n i n (Myanmar). Cu c k t t p l n th sáu và là cu c k t t p g n ây nh t ã c t ch c R ngun (Rangoon) n m 1955 - 1956, hai ngàn n m tr m n m sau khi c Ph t nh p di t. N u nh chúng ta bi t n nh ng v ã duy trì pháp hành trong hình th c trong s ch nguyên thu c a nó, thì chúng ta c ng ph i tri ân nh ng v ã duy trì s thu n khi t c a nh ng l i d y c a c Ph t. Ngày nay chúng ta có th so sánh nh ng l i d y y v i k thu t chúng ta ang hành và tìm c s khích l nhi u

h n nh bi tr ng chúng ta ang hành úng nh l i c  
Ph t d y.

Bây gi chúng ta s ti p t c v i bài kinh T Ni m  
X .

T Ni m X (Satipa h na)

Nh chúng ta ã th o lu n, có b n ni m x hay b n  
ch thi t l p ni m - satipa h na.

k ye k y nupass viharati t p sampaj no satim ,  
vineyya loke abhijj domanassa ;

vedan su vedan nupass viharati t p sampaj no  
satim , vineyya loke abhijjh domanassa ;

citte citt nupass viharati t p sampaj no satim ,  
vineyya loke abhijjh domanassa ;

dhammesu dhamm nupass viharati t p  
sampaj no satim , vineyya loke  
abhijjh domanassa .

M c ích c a thi t l p ni m - satipa h na là kh o  
sát cái vùng v n c xác nh n là "Ta", qua ó bao  
nhiêu ch p th d y lên. Có hai l nh v c rõ r t: K ya  
(thân) và citta (tâm).

S kh o sát ph i c làm m c kinh nghi m ch  
không m c tri th c. N u nh b n c g ng hi u thân  
này ch b ng cách t p trung s chú ý, ch ng h n, vào

u và xác nh n r ng " ây là u c a tôi", thì ó ch là m t s th c m c tri th c và thu c v t ng (saññ).

kinh nghi m th c t i b n ph i c m nh n nó. Vì th ph i có c m th , và ây thân (k ya) và th (vedan ) i cùng nhau trong s kh o sát này.

T ng t v i tâm (citta), n u b n ch ng i và xác nh n ây là tâm c a tôi, thì ó là s t ng t ng hay quá l m c ng ch là m t s hi u bi t thu c trí n ng.

kinh nghi m tâm, m t cái gì ó ph i kh i sanh trong tâm: có th là tham hay sân ho c m t ý ngh gì ó v.v...

Nó sanh lên và di t. Dù ó là gì thì nó c ng c g i là Pháp (dhamma), ngh a en c a nó là dh ret dhamma, "cái

c ch a ng" b i tâm. N u nh thân (k ya) và th (vedan ) i v i nhau, thì tâm (citta) và pháp (dhamma)

c ng i v i nhau. Lúc ó, nh m t n i khác c Ph t ã tuyên b t kinh nghi m th c ch ng c a Ngài, m t

th c t i khác: vedan -samosara sabbe dhamm . "T t c pháp (hay b t c cái gì) phát sinh trong tâm u cùng

ch y v i m t c m th trên thân". Samosara ngh a là "t p h p l i v i nhau và ch y".

Vì th vedan hay th tr nên quan tr ng vô cùng. kh o sát thân (k ya) b n ph i c m giác các c m th .

T ng t , kh o sát tâm (citta) và pháp (dhamma), b t c cái gì phát sinh trong tâm u th hi n ra nh m t

c m th . m i satipa h na - ni m x , u có nh ng

ch t ng t nh nhau:

K ye k y nupass viharati: s ng ch ng ki n hay quán thân trong thân. ây ch anupass xu t phát t "passana" hay "dassana", ngh a là "nhìn. B n t mình tr c nh n các pháp. Vipassan (minh sát) có ngh a là th y theo cách c bi t, theo cách úng n. Vividhena là theo các cách khác nhau, t nh ng góc khác nhau. Vicayena ngh a là b ng cách chia ch , m x , làm tan ra. B n quan sát b t c th c t i nào ã kh i lên theo cách nh v y. Anupassan có ngh a là liên t c t sátna này n sátna khác. Do ó k ye k y nupass là quan sát thân bên trong, t c trong thân, t sátna này n sátna khác. T ng t , vedan su là trong các c m th , citte là trong tâm và dhammesu là trong nh ng n i dung tâm trí hay trong pháp.

Vipassan (minh sát) không dùng n s t ng t ng. T t nhiên b n có th t ng t ng ra m t c m th và c ng t ng t ng c r ng nó ang thay i (vô th ng) ngay c không kinh nghi m c nó, nh ng ây không ph i là th c t i nh nó là, không ph i là th c t i úng ch nó là. Thân ph i c kinh nghi m trong thân, th ph i c kinh nghi m trong th , tâm ph i c kinh nghi m trong tâm và pháp hay các n i dung tâm trí ph i c kinh nghi m trong pháp c a chính b n. Do ó ng i hành thi n s ng, hay trú quán thân trong

thân, t p sampaj no satim (nhi t tâm t nh giác và chánh ni m).

t p ngh a en là tapas "thiếu t". Ng i hành thi n ang làm vi c m t cách nhi t tâm, r t chuyên c n, thiếu t s ch nh ng b t t nh trong tâm. Satim là "ni m". Sampaj no ngh a là có c tính c a sampajañña (t nh giác) chánh ni m ph i i cùng v i sampajañña (t nh giác), hay trí tu c m nh n c s sanh và di t c a c m th (vedan ), vì "vô th ng tính" ph i c kinh nghi m m c c a c m th . Nh v y vi c quán sát dù thân, hay th , hay tâm, hay pháp c ng ph i c làm v i nhi t tâm ( t p ) t nh giác (sampaj no) và chánh ni m (satim ).

Vineyya loke abhij -domanassa ... vi n ly tham và sân i v i th gian c a tâm và v t ch t (danh - s c) này.

Vineyya có ngh a là vi n ly hay lìa xa kh i. Loka là th gian hay nh ng c nh gi i c a v tr . Tuy nhiên ây loka có ngh a là toàn b l nh v c c a tâm và v t ch t, hay n m u n t o thành cái "tôi" này: s c u n, và b n danh u n - th c (viññ na), t ng (saññ ), th (vedan ) và hành hay ph n ng (sa kh ra). C b n ni m x có th c th c hành v i c n b n c m th (vedan ). Lý do là vì tr phi m t i u gì ó c c m th (vedan ), b ng không tham và sân (abhijjh -domanasa ) không th kh i lên. N u c m

th là l c, ch khi y tham m i phát sanh; n u c m th là kh (khó ch u), ch khi y sân m i phát sanh. N u b n không kinh nghi m c các c m th , b n th m chí s không bi t r ng tham ho c sân ã kh i lên, và b n không th nào thoát ra kh i chúng.

### n p napabba - Quán h i th

Trong vi c kh o sát l nh v c v t ch t, ây là thân (k ya), ch ng u tiên c p n n p na, h i th vô và h i th ra.

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato v rukkha m lagato v suññ g ragato v

M t n i cô t ch c òi h i ph i có - s ng tách bi t và không b khu y ng. Hành gi nên i n m t khu r ng (arañña-gato v ), m t g c cây (rukkha-m la-gato v ) ho c m t n i mà ây không có ng i nào s ng (suññ g ra-gato-v ), gi ng nh nh ng phòng riêng mà b n có ây, ch ng h n. Nói chung, b n ph i ch n c m t trong ba ch k trên.

Nis dati palla ka abhujitv , uju k ya pa idh ya

Ng i hành thi n hay hành gi ph i ng i xu ng (nis dati). Palla ka bhujitv là "khoanh chân". T th "ki t già" hay "bán già" không tuy t i c n thi t. N u có th ng i c, thì ó là t th hay oai nghi em l i s

t nh táo l n nh t, song b t k th ng i khoanh chân nào khác t o c s tho i mái trong m t th i gian lâu dài và liên t c c ng là . Ph n trên c a thân ph i gi th t th ng: uju k ya pa idh ya.

Parimukha sati upa hapetv

Chánh ni m c thi t l p quanh mi ng, l i vào l m i: parimukha . M t s truy n th ng d ch t này là " phía tr c", nh th chánh ni m c t ng t ng ang phía tr c m t mình, song i u này vô tình ã l p thành m t th l ng phân. Th c s ra b n ph i c m giác c h i th ang i vào và i ra quanh mi ng, phía trên môi trên, ó là ý ngh a c a parimukha .

R i công vi c b t u:

So sato va assasati, sato va passasati.

Chánh ni m v y th vào, chánh ni m v y th ra.

D gha v assasanto 'D gha assas m tí' paj n ti,  
d gha v passasanto 'D gha passas m tí' paj n ti.

Th vào m t h i dài hay sâu (d gha), v y tu tri (paj n ti - t c hi u úng nh v y): "Ta ang th vào m t h i th dài (hay sâu)". Th ra m t h i th dài hay sâu, v y tu tri: "Ta ang th ra m t h i th dài hay h i th sâu". H i th vào dài, và h i th ra dài, c bi t và hi u úng nh v y: b i vì nó c c m nh n, c kinh



nghi m, ch không ph i t ng ra.

Rassa v assasanto 'Rassa assas m ti' paj n ti,  
 rassa v passasanto 'Rassa passas m ti' paj n ti.

Bây gi h i th tr nên c n, ng n (rassa), và c  
 hi u hay tu tri theo cách nh v y. B n s th y m i câu  
 bi u th m t tr m khác bi t trên o l , bi u th m t kinh  
 nghi m m i m trên o l . Khi tâm yên t nh, s dao  
 ng gi m b t và h i th tr nên ng n i. ây h i th  
 không b ki m soát nh trong m t bài t p th , mà ch  
 c quan sát m t cách t nhiên.

'Sabbak yapa isa ved assasiss m 'ti sikkhati;

'sabbak yapa isa ved passasiss m 'ti sikkhati.

Lúc này v y t p: "C m giác toàn thân  
 (sabbak yapa isa ved), tôi s th ra". Thay vì tu tri hay hi u  
 úng (paj n ti), ch sikkhati, "t p" bây gi c dùng. Là  
 nh ng ng i hành thi n, sau m t ho c hai ngày làm vi c v i  
 h i th , b n ã kinh nghi m c c m th trong vùng này.  
 R i làm vi c v i c hai (h i th và c m th ) b n t n giai  
 o n c m giác th kh p toàn thân - sabbak ya. M i u  
 c m th y r t thô, kiên c ng, c ng th ng, song khi b n duy  
 trì pháp hành m t cách kiên trì, nh n n i, gi thái x v i  
 m i kinh nghi m, toàn thân tan ra thành nh ng rung ng vi  
 t , và b n t n giai o n bha ga (ho i di t), s tan ho i  
 hoàn toàn. Sau khi ã kh i s v i h i th t nhiên, b n h c

cách t n tr m quan tr ng c a vi c c m giác các c m th trong toàn thân trong m t h i th : t u n chân khi b n th ra, t chân n u khi b n th vào.

Không th c hành t t s b l m l n. Các truy n th ng (thi n) khác gi i thích nh ng t sabbak yapa isa ved - này là "toàn thân c a h i th ", nh b t u, gi a, cu i và nh v y toàn h i th c c m nh n. T t nhiên, khi oxy i vào dòng máu cùng v i h i th , nó di chuy n kh p toàn thân t nh u cho n nh ng ngón chân, và c m th c ng ch y cùng v i máu. Ng i ta có th gi i thích theo ngh a này, nh ng ây chúng ta ang th c hành quán thân - k y nupassan . Toàn thân ph i c c m giác, và ây là nh ng gì ng i hành thi n kinh nghi m.

Khi n giai o n ho i di t (bha ga), ti p theo nh ng c m th l c, khuynh h ng c a tâm là ph n ng v i ái và th . ây là m t tình tr ng nguy hi m ( d nava), áng s (bhaya). Không có sân i v i c m th kh (khó ch u) có l d h n không có tham i v i c m th l c (d ch u) nhi u. Tuy th tham ái này l i là m c a sân h n, và minh sát (vipassan ) là làm công vi c vi n ly tham - u i (vineyya loke abhijjh -domanassa ) t c không tham ho c sân i v i thân và tâm này. B n ph i duy trì s hi u bi t r ng th l c c ng là vô th ng (anicca), không có gì ngoài nh ng g n sóng li ti, nh ng

bong bóng hay b t n c, ang sanh và di t không ng ng. V i trí tu (pañña) này nh ng b t t nh b di t tr và b n t n tr m an t nh, t nh l ng.

'Passambhaya k yasa kh ra assasiss m 'ti  
sikkhati

'Passambhaya k yasa kh ra assasiss m 'ti  
sikkhati

Bây gi cùng v i nh ng thân hành (k yasa kh ra - nh ng ho t ng c a thân) ã an t nh (passambhaya ) v y t p th vào và th ra. M t l n n a ch sikkhati - t p, c dùng, vì tr m này c t n b ng cách h c t p, b ng cách th c hành. Quy t nh (adhi h na) - ng i m t gi không thay i oai nghi, i u mà lúc u ph i ph n u, gi tr thành t nhiên. Không có s chuy n ng c a thân b i vì không có m t c m th kh nào c ( thân). H i th tr thành chuy n ng duy nh t. ây c ng là m t k ya-sa kh ra - thân hành, t c chuy n ng hay ho t ng c a thân. Khi tâm c luy n t p tr nên an t nh, h i th c ng tr nên ng n h n, l ng d u h n, vi t h n cho n khi nó ch t o thành m t vòng xoay ng c khi i vào, và th nh tho ng nó d ng nh ng ng l i. H i th lúc này vô cùng tinh t . ây c ng có cái nguy c a s dnh m c, c a vi c xem ây nh giai o n cu i cùng (c a o l gi i thoát) r i.

K ó, c Ph t a ra ví d v m t ng i th m c, th nh tho ng, xoay và ti n g làm m t cái chân cho món dùng nào ó ch ng h n. Ông ta dùng m t cái máy ti n. M t vòng xoay dài c a máy ti n t o thành m t v t c t dày h n m t vòng xoay ng n. Ông, ho c ng i h c vi c c a ông, bi t rō (paj n ti) vòng xoay c a mình khi nào thì dài, khi nào thì ng n; t ng t nh v y, ng i hành thi n tu tri hay bi t rō (paj n ti) khi nào h i th dài ho c ng n.

Trong ví d , chi c máy ti n ch c t t i i m ti p xúc. C ng v y, s chú ý ph i c gi n i h i th xúc ch m. B n không nên theo h i th sâu vào bên trong ho c i ra ngoài vào b u không khí. B n ph i nh n bi t rō vùng (ti p xúc) này và c ng ph i c m giác c toàn h i th i vào ho c i ra.

Iti ajjhata v k ye k y nupass viharati, bahiddh v k ye k y nupass viharati, ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati

Trong tr m quan tr ng k ti p, v i s tr giúp c a h i th , toàn thân c c m giác bên trong, t c bên trong t thân, ajjhata . R i nó c ng c c m giác bên ngoài, bahiddh , trên b m t c a thân, và cu i cùng c m giác c bên trong l n bên ngoài cùng m t lúc, ajjhatabhiddh .

ây là nh ng l i d y c a c Ph t. M t vài b n ch

gi i hay ph chú gi i ã vi t v v n n này. M t s c vi t sau th i c Ph t kho ng t 1000 n m n 1500 n m, và m t s th m chí còn g n ây h n. Các b n lu n gi i này ã a ra nhi u l i gi i thích rõ ràng v l i d y c a c Ph t, c ng nh nh ng mô t v m t ph m vi toàn di n c a cu c s ng và b i c nh xã h i lúc ó - các ph ng di n chính tr , xã h i, giáo d c và kinh t v.v... Tuy nhiên, trong s nh ng gi i thích các b n lu n gi i y a ra có m t vài i m mà truy n th ng thi n này không th ch p nh n c. Ch ng h n, có m t b n chú gi i xem ajjhatta (n i) nh thân c a hành gi - i u ó có th ch p nh n c - nh ng bahiddh (ngo i) xem nh thân c a ng i khác, m c dù không có ai khác ó c . B n chú gi i này gi i thích r ng ng i hành thi n hay hành gi ch c n ngh v m t ng i khác, và (bi t c) t t c các chúng sinh th vào và th ra t ng t nh th nào. Chúng tôi không ng ý v i l i gi i thích y b i vì ây là s t ng t ng, còn truy n th ng vipassan hay anupassan (minh sát) này là ph i quan sát trong chính thân (k ye) c a b n. Do ó, i v i chúng ta bahiddh (bên ngoài) là b m t c a thân, nh ng v n n m trong c u trúc c a thân chúng ta.

Ajjhatta-bahiddh c ng có th c hi u liên quan n n m c n (c a giác quan). Khi m t i t ng bên ngoài tì p xúc v i m t, tai, m i, l i ho c b m t thân, nó

c c m nh n trong c c u c a thân, nh ng ch trên b m t c a thân mà thôi. Ngay c tâm c ng n m trong c c u c a thân, m c dù i t ng c a nó có th bên ngoài. Bài kinh v n không có ý nh b o b n ph i ngh v hay th y thân c a ng i khác.

Nh ng câu (kinh) ti p theo xu t hi n trong m i ch ng. Chúng mô t pháp hành ích th c c a minh sát (vipassan ), vì th hành gi ph i h t s c c n th n hi u nh ng l i d y y m t cách úng n.

Samudayadhamm nupass v k yasmin viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmin viharati,  
Samudayavayadhamm nupass v k yasmin viharati...

Samudaya-dhamm nupass : dhamma, th c t i, hay s th c c a sanh (samudaya) c quan sát trong thân. R i s th c c a di t (vaya) c quan sát. M t c m th thô sanh lên, d ng nh l u l i m t lúc, r i di t. S sanh và di t c th y nh tách riêng ra. K n trong giai o n ho i di t (bha ga), c m th là m t trong nh ng rung ng sanh lên và di t v i v n t c c c nhanh. Samudaya (sanh) và vaya (di t) c kinh nghi m cùng nhau: không có kho ng cách (gi a hai s ki n). Theo b Thanh T nh o (Visuddhimagga) tr m quan tr ng u tiên c g i là udayabba (sanh - di t). Ng i hành thi n ph i hi u rõ giai o n (sanh di t) này và giai o n di t

(bha ga) k ti p.

... 'atthik yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti

Bây gi , ni m c a v y c thi t l p: " ây là thân, hay có thân ây" ('atthi k yo'ti). ây là giai o n trong ó thân c kinh nghi m nh "không ph i ta", "không ph i c a ta", mà ch là thân, nh m t kh i rung ng, nh nh ng bong bóng hay g n sóng li ti. Nó ch n thu n là m t s t p h p c a các t ng h p s c (kal pas) hay các h t h nguyên t , sanh và di t. Không có gì là p ho c x u, tr ng ho c en ó. Lúc u s ch p nh n "vô ngã" (anatta) c a b n ch mang tính tri th c hay lòng m o d a trên nh ng l i ng i khác nói. Kinh nghi m th c s kh i u v i vô th ng (anicca), vì m i c m th l c u chuy n thành th kh . S nguy hi m c a vi c ch p th ã c nh n ra. Th là kh (dukkha) vì b n ch t vô th ng, bi n i c h u c a nó. K ti p, vô ngã (anatta) c tu tri: thân này c c m nh n ch nh nh ng h t h nguyên t (kal pas) sanh và di t liên t c, vì v y s ch p th vào thân s t ng bi n m t. Khi ni m (sati) c thi t l p trong s th c này t sátna này n sátna khác, hành gi ã t n giai o n cao trên o l .

Ti p t c thêm:

Y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya...

ây, "matta" nghĩa là "ch có". Ch có trí tu , ch có trí ki n, ch có s quan sát. Cho n m c này (y vadeva) không có ng i trí, không có ng i bi t, ho c ng i kinh nghi m. Trong m t truy n th ng khác n i u này c g i là kevala-ñ a kevala-dass na, "ch bi t, ch th y".

Th i c Ph t có m t v o s r t già s ng m t n i g i là Sup rapatta , g n Bombay ngày nay. Sau khi hành n bát thi n, ông ngh mình ã giác ng viên mãn. M t ng i có thi n ý ã ch nh s a giúp ông ý ngh sai l m này, và b o ông r ng c Ph t hi n nay ang S vatthi, ngài có th d y ông cách hành ch n chánh tr thành b c giác ng . Nghe c i u này ông vô cùng ph n khích và i m t m ch n S vatthi b c n . n chùa, ông th y r ng c Ph t ã i kh t th c vì th ông i th ng vào kinh thành. Ông g p c Ph t ang b c ch m rãi trên ng và l p t c hi u r ng ây là c Ph t. Ông h i ngài ngay t i ch v k thu t tr thành m t b c Alahán. c Ph t b o ông ch kho ng m t ti ng (vì ngài ang i kh t th c), nh ng ông c n ng n c r ng ông có th ch t trong m t gi y, ho c c Ph t c ng có th ch t, ho c ông có th m t i ni m tin mãnh li t n i c Ph t hi n ang có trong mình. Gi là lúc mà c ba i u này u có m t. c Ph t nhìn và hi u ra r ng ch ng bao lâu n a ng i àn ông này s ch t, và qu th c c n ph i d y Pháp cho ông ngay bây



gi . Vì thế ngài ch nói v n t t vài l i cho v o s già ã phát tri n v m t tâm linh này, ngay bên v ng: Di he di hamatta bhavissati... "trong cái th y ch có cái th y, trong cái nghe ch có cái nghe, trong cái ng i ch có cái ng i, trong cái n m ch có cái n m, trong xúc ch m ch có xúc ch m, và trong nh n th c ch có nh n th c"...viññ te viññ tamatta bhavissati.

Ch ng ó là . giai o n ch có cái bi t, th i nh ng gì ang c nh n th c ho c nhân d ng c a ng i nh n th c là không thích h p. Ch có s hi u bi t thu n tuý. S nhúng sâu vào tr ng thái Ni t Bàn ti p n i theo sau, ây không có gì n m gi , không có c n c nào ng (trên ó) - anissito.

... anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Toàn b l nh v c c a tâm và v t ch t (loke: th gian c a n m u n) c v t qua, và không có th gian nào hay v tr nào n m gi , ch p th (up diyati).

Dù cho ó ch là vài phút hay vài gi tu thu c vào kh n ng và vi c làm tr c ó c a m t ng i. Trong tr ng thái Ni t Bàn, ng i ta nh th ã ch t: không có c n nào ho t ng, m c dù bên trong ng i y chánh ni m r t t nh táo, r t t nh th c. Sau ó ng i y tr l i tr ng thái bình th ng và b t u làm vi c trong l nh v c giác quan l i, nh ng ã là m t con ng i giác ng hoàn toàn, không còn tham ch p,

và không còn ái dục. Một con người như vậy không dính mắc vào cái gì trong toàn thể vị trí này và cũng không có gì bám chặt vào hết. Đây là giai đoạn niết bàn.

Vì thế người hành thiền phải thực hành. Ai thực hành theo những lý do này sẽ hiểu được ý nghĩa của tất cả những lời dạy của Phật. Tự nhiên sẽ hiểu biết tự nhiên thì các sư không giúp gì được. Sẽ hiểu biết chính thức nên cùng với kinh nghiệm.

Iriy pathapabba - Các oai nghi của thân

Iriy patha là các oai nghi hay thực của thân.

Gacchanto và 'gaccham'ti paj nati, hito và 'hitomh'ti paj nati, nisinno và 'nisinomh'ti paj nati, say no và 'say nomh'ti paj nati.

Khi đi (gacchanto), người hành thiền tu tập hay biết rõ 'Ta đang đi' (gacchami). Khi đứng, khi ngồi (hito), khi ngồi (nisinno), hay khi nằm (say no) người hành thiền cũng tu tập đúng như vậy. Đây chỉ là bậc đầu. Trong câu sau, không có "ta" hay "tôi", mà chỉ có "thân" của tu tập trong bất kỳ oai nghi nào (yath yath pa ihito).

Yath yath va panassa kyo pa ihito hoti, tath tath a paj nati.

Khi đi, đứng, nằm, ngồi cùng như vậy, thân của

quan sát bên trong, bên ngoài, và cả bên trong lẫn bên ngoài cùng một lúc. Quan sát sự sanh, r i s di t, r i c hai cùng với nhau. Thế sự ra chính như ngọc minh tinh quan sát như ánh sáng và ánh di t, bởi vì trí tuệ tinh giác (sampajañña), tu trì tính chất vô thường (anicca), phi có một, như trong mọi cảnh vật. Chánh niệm khi thực tập Vipassana (tinh giác) sự bất nhị "ây là thân" chứ không phải là "ta, tôi". Lúc đó chúng ta có chánh niệm và trí tuệ (tinh giác), không có bất kỳ một chấp niệm nào trong tâm, không có gì chấp thủ.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati... 'atthi kayo'ti... na ca kiñci loke up diyati.

(Xem li o n này ph n ni m h i th )

Sampaj napabba - Tinh giác liên tục và tính chất vô thường.

...Abhikkante pa ikkante sampaj na-k r hoti. Alokite vilokite... samiñjite pas rite... sa ghati-pâtt-c vana-dh ra e... asite p te kh yite s yite... ucc ra-pass - vakame... gate hite nissinne sutte j garite bh site tu h bh ve sampaj na-k ri hoti

"B ết tay hay b ết lui, nhìn thẳng hay nhìn hai bên, co (tay) hay du i (tay), cùng với vị cảm giác hay mang bát, n, u ng, nhai, khi i i ti n, ti u ti n, i, ng,

ng i, n m, th c hay ng , nói hay gi yền l ng" - b t c ho t ng nào trí tu t nh giác c ng ph i c th c hành (sampaj na-k r hoti).

Sau ó, c ng nh ng giai o n này c l p l i:

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati... 'atthi k yo'ti... na ca kiñci loke up diyati.

Chúng ta ã th y r ng trí tu t nh giác (sampajañña) ph i có m t m i n i, m i lúc. c Ph t th ng xuyên c h i v (ý ngh a) c a sati (ni m). M i l n nh v y câu tr l i c a ngài u g m luôn c sampajañña (trí tu t nh giác) vào:

K ye k y nupass viharati t p sampaj no satim

S ng quán thân trong thân, nhi t tâm t nh giác và chánh ni m.

Vedan su vedan nupass viharati t p sampaj no satim

S ng quán th trong th , nhi t tâm t nh giác và chánh ni m.

Citte citt nupass viharati t p sampaj no satim

S ng quán tâm trong tâm nhi t tâm t nh giác và chánh ni m.

Dhammesu dhamm nupass viharati t p sampaj no satim

S ng quán pháp trong pháp nhi t tâm t nh giác chánh ni m.

Không có sampaj ñña (trí tu t nh giác), sati (ni m) ch là ni m c a cô gái hát xi c (ch chú ý h t s c vì s té m t m ng). N u ni m không nh n bi t rõ tính ch t sanh và di t c a các pháp, ni m y s không a n gi i thoát.

Khi c h i v t thân sampajañña, c Ph t th ng tr l i v i m t trong hai l i gi i thích.

L i gi i thích th nh t, sampajañña là s quan sát v i trí tu (paññ ) th y rõ s sanh, trú và di t c a ba pháp: th (vedan ), t ng (saññ ) và t m (vitakka) [t m ây là tìm n m t i t ng giác quan] - ch ng h n nh khi m t âm thanh xu t hi n nh môn. Nh ng i t ng này c ng g i là pháp (dhamm ), và chúng ch y cùng v i các c m th - vedan -sammosara sabbe dhamm : t t c pháp phát sinh trong tâm u kèm theo b i c m th . M t l n n a, s sanh và di t c a c m th là n i b t trong sampaj na - trí tu t nh giác.

Tuy nhiên o n v n trong bài kinh này l i có m t l i gi i thích khác: sampaj na bao g m m i ho t ng. Hàm ý ây là tính liên t c c òi h i ph i có.

minh ho cho i m này, trong m t bài kinh khác c Ph t d y:

Yato ca bhikkhu t p , sampajañña na riñcati; tato so vedan sabb parij n ti pa dito.

So vedan pariññ ya di he dhamme an savo, k yassa bhed Dhamma ho, sa kh ya nopeti vedag .

Khi hành gi (T kh u) nhi t tâm th c hành không sao nhãng m t giây t nh giác (sampajañña)

B c trí nh v y s li u tri t t c th .

Sau khi li u tri chúng, v y thoát kh i m i b t t nh. Ng i nh v y, khi thân ho i m ng chung, c an l p trong Pháp (dhamma) và tu tri các c m th , t n giai o n b t kh thuy t v t ngoài th gi i h u vi.

B c Alahán, khi ã tu tri toàn b l nh v c c a c m th , t thô nh t n t nh t, v y không còn tr lui l i lãn v c sanh di t này n a sau khi ch t. Do ó, "trí tu t nh giác" (sampajañña) r t là c n y u trong giáo pháp c a c Ph t. N u b n không hi u rõ pháp y có th b n s b a i l c h ng.

ôi khi s chuy n d ch các t ng (P i) t o ra nh ng khó kh n cho ng i c. ây chúng ta không ch trích các tr ng phái khác, song chúng ta ph i hi u nh ng gì chúng ta ang làm. Có khi sampajañña c d ch l m là "hi u bi t rõ". V cái gì? Nó c xem nh mu n nói n các chi ti t thô: trong lúc i ng i ta hi u rõ vi c nh c chân lên, di chuy n, t m t chân xu ng, r i n

chân khác v.v... Th c s ra c Ph t mu n b n c m giác các c m th (vedan ) ang sanh, trú và di t. N u s hi u bi t v th này b b qua, toàn b k thu t tr nên ô nhi m.

Do ó, sampajañña (trí tu t nh giác) ph i có m t liên t c trong m i tình tr ng. Ngay c khi ng , nó c ng ph i có m t. Khi các thi n sinh ây m i th c hành h nói r ng h hoàn toàn b t l c trong gi c ng sâu, và ch nh n th c c (t c có sampajañña) trong lúc th c, nh ng khi ã thi n n m t giai o n cao h n hoàn toàn không có gi c ng bình th ng n a. B n c ngh ng i y , nh ng v i s t nh giác bên trong, v i chánh ni m v các c m th ang sanh và di t, v tính ch t vô th ng (anicca). ôi khi trong các khoá thi n nh ng thi n sinh b t u có c kinh nghi m này, cho bi t r ng h ng r t ít hay không ng nh ng v n c m th y hoàn toàn t nh táo. H ã ng v i sampajañña.

S l p l i c a m t s t trong m i ch ng ã ch ra cho th y t m quan tr ng c a sampajañña hay trí tu t nh giác này. t p sampaj no satima - nhi t tâm, t nh giác và chánh ni m áp d ng chung cho vi c quán thân, th , tâm và pháp: nh v y sampajañña ph i có m t. T ng t , samudaya (sanh), vaya (di t), samudaya dhamm nupass - quán tánh sanh, vayadhmmam nupass - quán tánh di t và samudayavayadhamm nupass - quán tánh sanh - di t, c áp d ng m i n i trong bài kinh, ph i i cùng v i

sampajañña và các c m th .

Ch ng h n nh Mi n (Myanmar) có r t nhi u ngôi tháp n m trên i cao, v i b n l i tam c p i lên, m i l i m th ng - ông, tây, nam, b c. T ng t , b n có th b t u v i thân, th , tâm hay pháp, nh ng khi b n ã vào trong tháp r i thì t t c u hoà tr n trong th - vedan , và vào n chánh i n, c ng gi ng nh Ni t Bàn v y. Dù b n leo lên b ng b t k b c tam c p nào, b n c ng i n th (vedan ) và trí tu t nh giác (sampajañña); và n u b n s ng v i trí tu t nh giác này là b n ang ti n t ng b c n m c tiêu cu i cùng.

Hãy t n d ng th i gian. B n ph i t hành, không ai có th làm công vi c ó thay cho b n. H c pháp (pariyatti) s ch cho b n h ng úng và s khích l , nh ng l i ích s là t vi c th c hành c a b n. Pháp hành - pa ipatti và tu t thông hay tu th nh p - pa ivedha là ch c th ng b c màn vô minh này và t n s th c t i h u v tâm, v t ch t (s c) và các tâm s hay n i dung tâm trí, kinh nghi m Ni t Bàn. Hãy t n d ng t t c h i và nh ng ti n nghi ây. Hãy t n d ng Pháp (dhamma) k di u này cho s t t p, s l i ích và s gi i thoát c a b n kh i nh ng kh au và trói bu c c a cu c i. C u mong t t c h ng c s bình yên, hoà h p và h nh phúc ch n th c.

C u mong t t c chúng sinh c an vui.



## NGÀY THỨ TƯ

Ngày thứ tư của khóa thiền Tứ Niệm Xứ - Satipatthana qua. Chúng ta tiếp tục các bài kinh và công phu liên hệ với pháp hành.

Chúng ta vẫn còn trong phần quán thân - kiyānupassanā. Bên có thể khiêu vị bất kỳ pháp quán nào trong bốn lĩnh vực: quán thân - kiyānupassanā, quán thọ - vedānupassanā, quán tâm (cittānupassanā), hay quán pháp (dhammānupassanā), và vị bất cứ phần quán thân nào, song khi biết tiến xa hơn chúng sẽ hòa trộn với nhau. Bên phải tiến một vài trăm quan trọng. Bên phải cảm giác các thân bên trong (ajjhata) và bên ngoài (bahiddhā), rồi các bên trong lẫn bên ngoài (ajjhata - bahiddhā). Bên phải kinh nghiệm các sanh và diệt (samudaya-dhammānupassānā viharati - sanh quán tánh sanh khī, vayadhammānupassānā viharati - sanh quán tánh hoại diệt), rồi các hai cùng với nhau (samudayavayadhammānupassānā viharati - sanh quán tánh sanh khī và hoại diệt). Bên phải cảm giác các toàn thân như một khi như rừng rừng ang sanh và diệt với vận tốc cực nhanh, trong giai đoạn hoại diệt (bhāga). Sau đó, bên phải tiến giai đoạn thân ch là thân ('atthi kyo'ti), hoặc thân ch là thân, tâm ch là tâm,

ho c pháp ch là pháp không có s ng nh t v i nó. R i n giai o n ch có ni m (pa issati-matt ya) và ch có tu hay trí (ñ a-matt ya) thu n tuý không có b t k s ánh giá hay ph n ng nào.

Khi b n ti n b và ã an l p trong pháp hành, các sa kh ras (hành) n r sâu xa xu t hi n lên b m t và c tuy t tr , v i i u ki n b n ph i vineyya loke abhijjh -domanassa , vi n ly tham - u i v i tâm và v t ch t hay danh và s c (th ng d ch là ch ng tham - u i).

Trong m t bài kinh khác, c Ph t ã a ra m t s minh ho :

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,  
Dhunam nassa pure kata rajam

Ng i hành thi n không t o tác nghi p m i, thanh l c nh ng phi n nã c khi chúng kh i lên.

Khi ng i hành thi n ng ng t o m i hành nghi p - kamma sa kh ra, t c không còn t o tác nh ng nghi p m i hay ph n ng m i, th i nh ng b t t nh c - pure kata raja - c tháo ra. Dhunam nassa ngh a là tháo ra hay ch i ra (bông v i), tách ra thành t ng s i, g s ch m i nút th t hay quét s ch m i b n nh . i u này có th x y ra b t k giai o n nào, b t c lúc nào b n không phát tác m t hành m i, tuy nhiên nh ng b t t nh bám r

sâu xa ch b t u tr i lên sau khi b n ã t n giai o n "ho i di t" - bha ga. N u b n c ti p t c t o tác các hành (sa kh ra), là b n ang ti p t c gia t ng kho (hành) c c a b n. Bao lâu b n tránh không t o tác b t k m t hành m i nào và gi thái x , thì h t l p hành này n l p hành khác ã b tr di t.

Pháp (dhamma) r t nhân t . Lúc u các hành thô v n s d n b n vào m t i s ng kh au, th p kém m i, tr i lên và b tr di t. B n c gi i thoát kh i chúng.

upajjitv nirujjhanti, tesa v passamo sukho

... ã sanh lên, n u chúng b di t, s o n tr này s em l i an l c

Khi các hành có kh n ng a b n vào m t ki p s ng th p th i ã di t, tâm tr nên quân bình m t cách hoàn h o - thích h p v t qua l nh v c c a tâm và v t ch t (danh - s c) và có c cái nhìn thoáng u tiên v Ni t Bàn.

i u này có th ch trong m t vài sátna, m t vài giây h nh phúc, nh ng khi tr l i l nh v c tâm và v t ch t mô th c c x th ng tình c a hành gi ã thay i hoàn toàn. Các sa kh ra (hành) a n m t i s ng th p th i gi ây không th nào c phát ra. T c tánh ã thay i - "gotrabh " (chuy n t c - t phàm sang thánh t c). Phàm nhân (anariyo - phi thánh) tr thành m t b c

thánh nhân (ariyo) - m t b c thánh nh p l u - sot panna. Ngày nay ch 'aryan' ã m t i ý ngh a nguyên thu c a nó và c ng i ta dùng ch cho m t b t c. Th i c Ph t ariyo ngh a là m t con ng i cao quý, thánh nhân, m t ng i ã kinh nghi m Ni t Bàn. Sot panna là ng i ã r i vào dòng (sota) hay th ng g i là "nh p l u". Trong t i a b y ki p s ng, ng i này ch c ch n s duy trì vi c th c hành tr thành m t b c Alahán. Không có quy n l c nào trên th gian này có th ch n ng ti n trình y c.

Công vi c th c hành v n ti p t c theo cách nh v y - ngh a là v i nhi t tâm ( t p ), t nh giác (sampaj no) và chánh ni m (satim ). Các hành n m sâu h n n a tr i lên b m t và di t (upajjhiv nirujjhanti) và m t kinh nghi m thâm sâu h n v Ni t Bàn x y ra. Ng i hành thi n l i tr lui v lãnh v c sanh - di t, nh ng v i m t con ng i ã thay i hoàn toàn, hành gi t n giai o n sakad g m - t àhàm. Ch m t ki p s ng duy nh t n a là có th trong cõi d c gi i. K ó, vi c th c hành v n l i v i nhi t tâm, t nh giác và chánh ni m. Nh ng b t t nh vi t h n, nh ng v n là nh ng b t t nh có kh n ng a n nh ng ki p s ng au kh , bây gi c tr di t b ng thái x này, và vi c nhúng sâu vào Ni t Bàn m t l n n a càng sâu h n. Hành gi kinh nghi m giai o n An g m hay Anahàm. Gi ây m t ki p s ng duy

nhất là khi đi nhúng không nằm trong cõi dục, mà trong  
 một cõi phàm thiên rất cao (ý muốn nói đến cõi ngút ngàn  
 dành cho các bậc Anahàm). Khi ngài hành thiền  
 thì phải, các hành (sankhara) vì thế - vì vậy - cho  
 thêm một kiếp khổ nữa, vì chúng vẫn còn nằm trong  
 vòng sanh - tử - luân hồi, và Niết Bàn của một bậc  
 Alahán cũng hành gì kinh nghiệm, sự gì thoát viên  
 mãn. Điều đó có thể xảy ra ngay trong kiếp hiện tại hoặc  
 có thể trong kiếp tiếp theo, nhưng vì thế thế hành vẫn  
 không khác: đó là vì thế sampaj no satim.

Satim là vì chánh niệm. Sampaj no là vì trí tuệ  
 (pañña) về sự sanh và diệt, kinh nghiệm trực tiếp các  
 cảm thọ của thân. Một mình thân thì không thể cảm giác  
 các cảm thọ, vì thế tâm đòi hỏi phải có, nhưng trong  
 thân vẫn là nơi chúng cảm thọ. Đức Phật đã đưa ra  
 một minh họa cho vấn đề này: ví như có nhiều loại gió  
 khác nhau khi lên trên bề mặt - gió mạnh hay gió nhẹ,  
 gió thổi nhanh hay gió thổi chậm, gió có bụi hay gió  
 trong sạch - cảm giác về thân này có nhiều loại cảm thọ  
 khác nhau sanh lên và diệt.

Trong một bài kinh khác Ngài nói:

Yato ca bhikkhu t p sampajañña ca na riñcati,  
 tato so vedan sabb pariñ n ti pa ito.

Thế hành nhiệt tâm, không sao lãng thế giác, ngài

hành thi n kinh nghi m toàn b lãn h v c c a th và có c trí tu .

Có các lo i th khác nhau cho dù các sa kh ras (hành) là thô, vi t , hay vi t nh t. Nh v y, t nh giác (sampajañña ) c ngày l n êm là c t lĩ c a toàn b k thu t.

So vedan pariññ yadi he dhamme an savo,  
k yassa bhed dhamma ho sa kh ya nopeti  
vedag .

Khi toàn b lãn h v c c a th - vedan ã c v t qua, th i Pháp (dhamma) c ng c tu trí. Ng i nh v y, không còn nh ng b t t nh (an sav - vô l u), ã an trú hoàn toàn trong Pháp (dhamma ho), th u trí t toàn b lãn h v c c a c m th (vedag ) và sau khi thân ho i m ng chung (k yassabhed ) không còn tr lui l i lãn h v c c a c m th này n a".

i u này tóm t t toàn b o l i n gi i thoát. o l c thành t u v i trí tu t nh giác - sampajañña, trí tu th y rō s sanh và di t, ng th i gi thái x v i các c m th . t pi - nhi t tâm hay ch u khó th c hành và chánh ni m - satim , ây ph i nh r ng n u ó là ni m c a cô gái hát xi c, m t mình nó s không gi i thoát vì trí tu t nh giác v n là quan tr ng nh t.

Pa ik Iamanasik rapabba - Quán tính ch t  
 áng nh m g m - Hay 32 th tr c

Pa ik la có ngh a là " áng kinh t m" hay " áng nh m  
 g m". Manasik ra là "s suy xét" hay "quán t ng". T  
 thân pháp quán này s không a n m c tiêu cu i  
 cùng (gi i thoát). c Ph t luôn d y ph i kinh nghi m  
 tr c ti p, ch không ch có s t ng t ng hay tri th c  
 hoá n thu n. Tuy nhiên trong m t vài tr ng h p, khi  
 tâm còn cùn nh t hay còn tháo ng, tr o c , nó không  
 th kh i s v i h i th , hu ng n a là gi c thái  
 x v i vi c c m giác các c m th . Trong h u h t các  
 tr ng h p, nh ng ng i nh v y còn có s tham ch p  
 i v i thân và còn mê m trong các d c l c, b ám nh  
 b i cái p b ngoài c a th xác. H s không c g ng  
 hi u và c ng không th hành Pháp (dhamma) c, vì  
 th vi c quán tính ch t áng nh m g m này c dùng  
 quân bình tâm ít ra c ng m c khá h n m t chút.  
 Nh ng ng i này c yêu c u kh i s v i vi c suy xét  
 theo cách thích h p: thân này là gì?

Imameva k ya uddha p datal adho kesamatthak  
 tacapariyanta p ra n nappak rassa asucino  
 paccavekkhati...

T lòng bàn chân lên và t tóc trên u i xu ng,  
 toàn thân c bao b c b i da, hành gi suy xét hay  
 quán sát (paccavekkhati) tính ch t b t t nh c a nó

(asucino) theo nh ng cách khác nhau (n nappak rassa). Thân này th t là x u xí. Nó ch a ng nào là: tóc, lông, móng, r ng, da, th t, gân, x ng, tu , th n, tim, gan, màng ru t, bao t , ph i, ru t, tr c tràng, v t th c ch a tiêu hoá, phân, óc, m t, àm, m , máu, m hôi, m , n c m t, n c mi ng, n c m i, ho t d ch (n c kh p x ng), n c ti u. ây là b n ch t c a nó.

T t nhiên pháp quán này ch là m t cách kh i u cho nh ng ng i không có kh n ng quan sát th c t i bên trong. Vì th tính ch t b t t nh c ti p t c khu t ph c h . M t khi h có th suy t m t cách úng n r i, h s s n sàng th c hành, ho c v i h i th ho c tr c ti p v i các c m th . D nhiên, khi vi c th c hành minh sát th c s b t u, s ph i không còn s chán ghét i v i thân u tr c này. Lúc ó ch quan sát úng nh nó là hay nh th c quán - yath bh ta. Thân c quán nh là thân, v i h i th ang sanh và di t. Ng i hành thi n lúc này th c s m i trên o l (gi i thoát).

c Ph t a ra ví d v m t cái túi l ng th c có hai mi ng (túi) ch a y các h t gi ng và ng c c khác nhau, nh lúa n p, lúa t , u xanh, u a, u mè và g o l c. Ví nh m t ng i có m t t t có th th y các lo i ng c c khác nhau này, hành gi c ng ph i th y c nh ng v t (u tr c) trong thân c da bao b c này. Khi thiên nhãn phát tri n, m t giai o n cao h n,



vi c th y thân s tr nên r t d . M i thân ph n - th c ra, m i phân t c a thân - s c th y nh th v i m t m v y.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati... 'atthi k yo' ti... na ca kiñci loke up diyati.

Sau ó ti n trình tu t p l i hoàn toàn gi ng nhau. M c dù i m kh i u có khác tu theo trình c n b n và kh n ng tinh th n c a m i ng i, song nh ng tr m cu i cùng u gi ng nh nhau. Thân c quan sát bên trong, và bên ngoài, ajjhatta - bahiddh . Quan sát s sanh và s di t - samudaya - vaya. R i 'atthi-k yo' ti, " ây là thân hay có thân ây". Chánh ni m c thi t l p, và không có b t k s h tr nào trong cái th gian c a tâm và v t ch t này, không có gì n m gi , ch p tr c (na ca kiñci loke up diyati) trong giai o n gi i thoát viên mãn.

Dh tumanasik rapabba - Quán sát t i

Dhatu ngh a là y u t hay i . ây c ng v y, v i lo i ng i còn tham ch p thân và m mê các d c l c, lúc b t u th c hành òi h i ph i có s suy xét:

Imameva k ya yath hita yath pa ihita dhatuso paccavekkhati: 'atthi imasmi k ye pathav dh tu podh tu tejodh tu v yodh t 'ti

Dù cho thân c t hay c s p x p nh th nào (k ya yath hita yath pa ihita ), các gi i hay các i trong ó c ng ph i c quán sát (paccavekkhati) ó là: t (pathav ), n c ( po), l a (tejo) và gió (v yo).

c Ph t a ra m t ví d khác. Ví nh m t ng i t ho c ng i h c vi c c a ông ta gi t m t con bò, x nó ra thành t ng ph n nh và ng i ch bán nh ng mi ng th t y nh th nào, th i thân c ng ph i c hi u là nh v y: ch có b n i này. Nó g m: ch t c ng nh th t, x ng v.v...; ch t l ng nh máu, n c ti u v.v...; ch t gió hay h i; và nhi t. Ví nh "bò" là m t t quy c ch s c u h p c a các b ph n nh th nào, thân c ng nh th không là gì khác ngoài b n i này và không có i nào trong ó là "thân" c . Nh v y ng i hành thi n t t i i m ây tâm ít nh t c ng ã c quân bình m t cách áng k .

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati... 'atthi k yo'ti ... na ca kiñci loke up diyati.

K ti p công vi c b t u nh c , b i vì ch thu n t duy hay quán sát thôi thì không . Hành gi ph i tr i qua các tr m gi ng nh ã c p trên. Giai o n hành gi t n 'atthi k yo'ti, " ây là thân hay có thân ây", cái mà tr c ây bao nhiêu tham ch p hành gi t vào ó, và gi buông b qua m t bên m i tham ch p y hành

giống tằm mồi c tiêu cu i cùng.

Navasivathikapabba - Chín pháp quán tithi  
(hay Moolapabba quán)

Đôi khi mọt sùng gi tham chấp thân mảnh li tằm  
ngay c s t duy úng c ng không th th c hi n  
c. B i th m t i m kh i u thô h n, b o h n ã  
c c Ph t a ra: H ph i vào m t ngh a a. ây  
là ch các tithi không c chôn c t hay thiêu t, mà  
ch qu ng b ó cho các loài chim, thú v.v... n th t. Do  
không th th c hành v i s chú ý c a h xoay vào bên  
trong t thân, nên nh ng ng i này c yêu c u kh i  
s b ng cách nhìn vào m t tithi. K ó h có th suy  
xét n thân c a h theo cùng cách nh v y:

So imameva k ya upasa harati: 'aya pi kho k yo  
eva dhammo eva bh v eva nat to'ti.

H suy ngh (upasa harati) v thân c a chính mình:  
"Thân c a ta ây c ng có cùng b n ch t nh v y, nó s  
không tránh c ph i tr thành nh th này". Có chín  
cách quán tithi:

Hành gi nhìn vào tithi ã ch t m t ngày, hai ngày,  
ho c ba ngày, tr ng phình, xanh en, và l loét. Hành  
gi suy xét và hi u ra r ng thân c a hành gi c ng có  
cùng b n ch t, cu i cùng r i s ph i ch t v i k t qu  
gi ng nh th này.

L i n a, hành gi nhìn vào m t t thi qu ng b trong ngh a a ã b các loài qu , di u hâu, kên kên, chó, dã can, hay các loài sâu b khác r a rói, c khoét, n th t. Và hành gi s suy xét n thân c a mình theo cách nh v y.

Hành gi nhìn vào m t t thi ch còn là b x ng dính chút th t và máu, ràng l i v i nhau b i m y s i gân. R i hành gi suy xét n thân c a chính mình.

Hành gi nhìn vào m t t thi ch còn là b x ng không có chút th t nào, nh ng v y b n v i máu và ràng l i v i nhau b i nh ng s i gân.

Hành gi nhìn vào m t t thi ch còn l i m t b x ng không dính chút th t và máu, ràng l i v i nhau b i nh ng s i gân.

Lúc này hành gi nhìn th y ch còn nh ng khúc x ng r i ra n m r i rác kh p n i: x ng tay, hay x ng chân, x ng u g i, x ng ùi, x ng ch u, x ng s ng, hay x ng s v.v...

Bây gi , sau m t th i gian, nh ng khúc x ng c t y tr ng, s ch s .

Hành gi nhìn vào nh ng khúc x ng mà, sau h n m t n m, n m thành ng.

Hành gi nhìn vào nh ng khúc x ng ang m c nát

và tan thành thành cát bụi.

Một lần, sau khi nhìn nhữn v y, hành gi ph n t nh hay suy xét theo cách ã nói v chính thân c a mình.

Nh t thi t ph i b t u v i vi c ch nhìn theo cách này b i vì thi n Minh sát (vipassan) - quan sát và kinh nghiệm úng b n ch t c a th c t i - là m t công vi c r t tinh vi, t nh . Nh ng ng i ang s ng m t cu c s ng thô tháo, t m th ng, còn h lu trong nh ng phi n não thô, không th làm c i u này. Do ó, nh ng tr ng h p c bi t ph i i n m t tha ma m a, ch là th y, duy trì vi c quán t ng, và hi u c r ng nh ng gì h th y là k t qu cu i cùng dành cho m i ng i. H c yêu c u ph i kh i s t duy nh v y. V i c m giác nh m g m này và v i s hi u bi t mà bây gi h ã có này, tâm c quân bình m t cách áng k , nó có th th c hành (minh sát).

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati... 'atthi k yo'ti... na ca kiñci loke up diyati.

Gi ây hành gi kh i s th c hành (minh sát) qua nh ng giai o n t ng t . T c là hành gi s t n giai o n 'atthi k yo'ti, " ây là thân hay có thân ây", cái mà bao nhiêu tham ch p hành gi ã dành cho nó. R i hành gi ti p t c cho n khi m i tham ch p c t b giai o n gi i thoát viên mãn.

o l là nh nhau m i ph n. Ch có i m kh i u là khác. m i ph n b n ph i c m giác c s sanh và di t, th hi n ra nh nh ng c m th , v n là s k t h p c a tâm và v t ch t hay danh s c. u tiên b n c m th y nó tách r i (sanh riêng, di t riêng), r i h p cùng nhau khi nó sanh và di t t c th i. Lúc ó kh p m i n i trong toàn b c u trúc này ã tan ra, ch có s sanh, di t, sanh di t liên t c không ng ng. B n ch vi c quan sát. Theo cách này b n phát tri n kh n ng chánh ni m (sati) và trí tu t nh giác (sampajañña) c a b n - trí tu v n phát tri n thành x .

Có th có m t lo i x th m chí không c n ph i có s hi u bi t v tính ch t vô th ng (anicca). X này c thành t u b ng cách ám th liên t c s không ph n ng và bình t nh trong tâm. Nhi u ng i ã phát tri n c kh n ng này và đ ng nh không ph n ng hay b o l n b i nh ng th ng tr m c a cu c i. H ã c quân bình, nh ng ch m c b m t. M t ph n sâu th m c a tâm v n ti p t c ph n ng b i nó luôn luôn ti p xúc v i các c m th c a thân chi u sâu ch mà h ã không vào n c. Không có sampajañña hay trí tu t nh giác, g c r c a mô th c ph n ng theo thói quen - sa kh ra (hành) - v n còn.

ây là lý do t i sao c Ph t l i h t s c xem tr ng th - vedan . Đ t b tham và sân là l i đ y có tính

truy n th ng n x a c ng nh nay. n có nh ng b c o s tr c và sau th i c Ph t, và nh ng b c o s cùng v i c Ph t ã t ng d y nh th và các t c a h c ng ã hành theo l i d y này. Tuy s buông b y ch liên h n nh ng i t ng bên ngoài: ó là nh ng g i c th y, nghe, ng i, n m, ng hay t duy. c Ph t ã i sâu h n. Sáu giác quan và các i t ng c a chúng c g i là sa yatana - l c nh p hay l c x . Ngài khám phá ra r ng s t i p xúc gi a giác quan và i t ng ch c ch n s sinh ra c m th , và r ng tham ho c sân ch kh i lên sau khi th ã sanh mà thôi.

Sa yatana paccay phasso,  
Phassa paccay vedan ,  
Vedan paccay ta h .

L c nh p làm duyên cho xúc,  
Xúc làm duyên cho th ,  
Th làm duyên cho ái.

ây là s giác ng c a c Ph t.

L h ng hay m t xích b b quên là th "vedan ". Không có nó ng i ta v n ch ang nói t i các i t ng giác quan, và ph n ng c a h i v i nh ng i t ng y mà thôi. Có th nh ó h ch nh s a c trí hi u bi t và b m t c a tâm c a h . Tuy nhiên m c sâu xa nh t, n i ti p theo xúc, b ph n c a tâm v n ang ánh

giá xúc này là t t hay x u. S ánh giá y s cho ra m t c m th d ch u (th l c) hay khó ch u (th kh ). R i thì s ph n ng mang tính ch t tham ho c sân b t u. T kinh nghi m cá nhân c a mình c Ph t ti p t c d y m i ng i gi thái x i v i các c m th , thay i mô th c c x theo thói quen c a tâm m c thâm sâu nh t, và thoát ra kh i s ràng bu c c a nó.

ây là nh ng gì b n ang kh i s th c hành ây. B n phát tri n thái x hay tâm lý quân bình không ch i v i các i t ng giác quan - s c, thính, h ng, v , xúc ho c ý ni m - mà còn i v i các c m th b n c m giác, dù cho ó là l c, kh hay trung tính (không l c không kh ). Sampajañña - trí tu t nh giác - c kh i s v i trí hi u bi t v c tính sanh và di t trong nh ng c m th c a thân. Sau khi ã làm vi c (th c hành) v i ni m h i th ( n p na) b n s d dàng kinh nghi m c các c m th và b n c ng ang phát tri n thái x v i s hi u bi t này. Nh v y, b n ã hành úng theo nh ng l i d y c a c Ph t. B n n l c duy trì satim (chánh ni m) và t nh giác (sampaj no) - t p sampaj no satim . ây là b c thông i p c a toàn bài kinh Ni m x - Sampa h na Sutta.

Hãy t n d ng b t k chút th i gian nào còn l i c a khoá thi n nghiêm túc này. c và hi u kinh (suta) m c tri th c s cho b n r t nhi u c m h ng, s h ng



điền và tin chắc rằng bạn đang làm đúng những gì cần  
 Phải tuân (bạn phải làm): tất nhiên sự hiểu biết thực  
 trí này nó không gì thoát ra cho bạn. Trong  
 đạo bài kinh Niệm x này và những buổi giảng  
 chi này, những trên hết vẫn phải là thực hành. Bạn  
 phải làm việc này ngày hôm, sampajañña na riñcati  
 (không xao lãng 1 giây phút giác). Trong giảng sâu  
 bạn biết rằng, những buổi giảng không nên sao lãng một  
 giây sampajañña (tức giác) nào cả, dù bạn đang làm gì -  
 ăn, uống, đi, đứng hoặc nằm cũng vậy. Dĩ nhiên, giai  
 đoạn này tâm vẫn lang thang và bạn sẽ quên. Bạn biết  
 suy nghĩ, hình dung hay tưởng tượng, những hãy xem  
 bạn nhanh chóng nhận ra chúng như thế nào, và bạn  
 khi sự li dị với các cảm thức ngay ra sao. Hãy luôn  
 nhận thức mình. Hãy phát triển trí tuệ của bạn, sự giác  
 ngộ của bạn. Bạn phải thay đổi các thói quen cũ là  
 chủ yếu trên các cảm thức; bạn phải li dị với thức ăn sâu xa  
 hơn của sự sanh diệt, samudaya-vaya, của tính chất vô  
 thường - anicca. Hãy thoát ra khỏi vô minh, thoát ra khỏi  
 mê lầm ngu muội. Hãy tận dụng những ngày kể từ này  
 của đời bạn để rời khỏi mê lầm khác nhau. Cầu mong các  
 bạn sẽ bình an chân thực, hoà hợp chân thực và  
 hạnh phúc chân thực.

Cầu mong tất cả chúng sinh đều an vui.

## NGÀY TH NI M

Ngày th n m c a khoá thi n T Ni m X (Satipa h na) ã qua. Chúng ta ã i h t ph n quán thân - k y nupassan .

Quán thân s không hoàn t t n u không quán th - vedan nupassan , b i vì "tu quán" - anupassan có ngh a là kinh nghi m liên t c s th c, i u này hàm ý ph i c m giác c thân. Th c s ra vedan hay th là tr ng tâm trong c b n ni m x - sa tipa h na. Tâm và Pháp hay các n i dung tâm trí c ng ph i c c m nh n. Không c m nh n c, vì c th c hành ch ng qua ch là trò ch i c a tri th c. Truy n th ng này nh n m nh n th vì nó cho chúng ta m t s hi u bi t c th v tính ch t vô th ng - anicca, c a sanh và di t - samudaya, vaya. S hi u bi t m c c m th này là tuy t i quan tr ng vì không có nó s không có t nh giác - sampajañña. Không có sampajañña s không có trí tu - paññ . Không có trí tu s không có minh sát - vipassan . Không có minh sát s không có Ni m x - satipa h na, và c ng không có s gi i thoát.

Có th dùng b t k i t ng c a s t p trung nào t n nh sâu. Ch ng h n h i th vô - ra, nh ã gi i

thi u o n u c a ph n ni m h i th - n p na, có th c dùng t n s an ch c a s thi n (jh na), r i an ch c a nh thi n, tam thi n và t thi n. Cùng v i ni m h i th , c m th c ng c c m nh n là i u hoàn toàn kh d ; nh ng n u không tu tri tính ch t sanh - di t c a nó, ó không ph i là minh sát - vipassan . R i t thi n th n m n thi n th tám (các b c thi n vô s c) thân ã b quên i. Các thi n này ch làm vi c v i tâm, và do ó s t ng t ng c s d ng.

Tr c khi t n giác ng , c Ph t ã h c thi n th b y (vô s h u x thi n) và thi n th tám (phi t ng phi phi t ng x thi n) t ra k l ma và Uddaka R maputta và ch c ch n các thi n ch ng này ngài ã có c s thanh t nh r t nhi u. Tuy nhiên ngài v n th y còn nh ng b t t nh n r sâu xa bên trong, nh ng b t t nh mà ngài g i là phi n não tu miên hay phi n não ng ng m anusaya kilesa. Saya có ngh a là ng . Anu ch ra r ng chúng (phi n não) i theo v i tâm t ki p này sang ki p khác. T a nh nh ng ng n núi l a ang ng chúng có th phun lên b t c lúc nào, và m t trong nh ng tu miên phi n não y luôn luôn kh i lên vào lúc ch t.

Nh ng phi n não còn l i c ng ti p t c i theo vào i s ng k . Vì lý do này, m c dù ngài ã hoàn thi n tám thi n ch ng, c Ph t v n không ch p nh n là mình ã gi i thoát.

Hành h thân xác (kh h nh) c ng không em l i k t qu . Ngài ti p t c kh o sát. T ni m h i th ngài b t u quan sát c m th , và t ây ngài có c s hi u bi t v tính ch t sanh - di t. Chi c chìa khoá i n gi i thoát ã c tìm ra. Các b c thi n mà ngài ã hành tr c ây bây gi có minh sát - vipassan , c ng thêm vào. Tr c ây các b c thi n này c g i là lokiya jh nas - các thi n hi p th b i vì chúng v n còn a n m t sanh h u m i và vì th còn ph i xoay l n trong th gian - loka, còn luân chuy n trong các c nh gi i c a v tr . Gi ây chúng c g i là lokuttara jh nas - các thi n siêu th , vì v i s kinh nghi m tính ch t sanh - di t này chúng s cho qu Ni t Bàn, v t ra ngoài th gian - loka. ây là s óng góp vô song c a c Ph t cho nhân lo i, và nó c t n v i c m th - vedan , ó là lý do vì sao th l i r t quan tr ng i v i chúng ta.

## Vedan nupassan - Quán các c m th

Vedan su vedan nupass viharati - s ng quán th trong các c m th .

Th c quán hay quan sát trong các c m th nh th nào?

ây không dính líu gì n s t ng t ng, vì i u ó ch ng khác gì ng i hành thi n ng bên ngoài và ang kh o sát các c m xúc c a mình v y. Không có ai

ng ngoài c . B n ph i t mình kinh nghi m tr c  
 ti p. i v i quán thân (k ya) và sau ó quán tâm (citta)  
 và pháp (dhamma) c ng áp d ng nh v y. Vi c quan sát  
 ph i không có b t k m t s tách r i nào gi a ng i  
 quan sát và (hành ng) quan sát, ho c không có m t s  
 t ng t ng v b t k m t ng i kh o sát bên ngoài  
 nào c .

...sukha v vedana vedayam no 'sukha  
 vedana veday m 'ti paj n ti...

Kinh nghi m hay c m giác m t c m th l c (sukha  
 vedana vedayam no) ng i hành thi n tu tri (paj n ti)  
 ây nh là s c m giác v m t c m th l c.

...dukkha v vedana vedayam no 'dukkha  
 vedana veday m 'ti paj n ti; adukkhamasukha v  
 vedana vedayam no 'adukkhamasukha vedana  
 veday m 'ti paj n ti.

i v i c m th kh (dukkha vedan ), nh au n;  
 và c m th trung tính hay không kh không l c  
 (adukkhamasukha vedan ) c ng áp d ng nh v y. Nh ng  
 ch sukha (l c hay d ch u) và dukkha (kh hay khó ch u)  
 nói n nh ng c m th v thân. i v i nh ng c m xúc  
 tâm lý d ch u (l c) hay khó ch u (kh ), c Ph t dùng  
 somanassa (h ) và domanassa ( u). Sukha và dukkha  
 vedan vì th nói n c m th trên thân. M c dù thân t

nó không thể cảm giác (l c, kh ), mà chúng ta cảm giác bởi một phần của tâm; tuy thế thân vẫn là nguyên nhân (phát sinh cảm thọ).

S misa v sukha vedana vedayam no 's misa sukha vedana veday m 'ti paj n ti; nir misa v sukha vedana vedayam no 'nir misa sukha vedana veday m 'ti paj n ti.

Một cảm thọ l c có thể tu tri hay hi u ứng như ăn kèm với tham ái (s misa) hay không kèm với tham ái (nir misa). Ngày nay chỉ nir misa có nghĩa là thức phàm chay và s misa có nghĩa là thức phàm không phải chay (t c m n). Song đây, ý nghĩa của chúng tôi là thanh tịnh hay bất tịnh.

Một cảm thọ l c phát sinh do hành thiền minh sát ứng, nếu nó có quan sát không có tham ái hoặc chấp thủ, sẽ dần dần thanh tịnh. Cũng cảm thọ l c, có thể bắt gặp do dính líu đến d c l c, nếu nó có phần vướng víu ái và thủ, hay vì một cố gắng muốn làm ngược trở lại nó, là bất thiện và sẽ dần dần bất tịnh. Cảm thọ này sẽ dần dần luân chuyển trong khổ đau. Theo nghĩa này, một cảm thọ l c có thể là thiện hay bất thiện. Một cảm thọ kèm với tham ái (s misa) chỉ cần quan sát, như thế sẽ phần nào yên ổn và đáng lý.

Một cảm thọ không kèm với tham ái (nir misa), chỉ

v i c m th y ch có thái x , và không ph n ng, c ng ch c n quan sát. T t nhiên theo quy lu t, kh n ng quan sát khách quan này s t ng tr ng. B n không ph i làm gì c . Paj n ti (tu tri) là s quan sát thu n tuý, d a trên trí tu .

S misa v dukkha vedana ...nir misa v dukkha vedana ... paj n ti.

S misa v adukkhamasukha vedana ... nir misa v adukkhamasukha vedana vedayam no 'niramisa adukkhamasukha vedana veday m 'ti paj n ti.

T ng t , th kh (dukkha vedana ) c kinh nghi m là b t t nh do có hay không có s ph n ng v i nó. Th y c ng ch c quan sát, tu tri và ch p nh n úng nh nó là. i v i th không kh không l c hay trung tính c ng hi u theo cách nh v y.

Iti ajjhatta v vedan su vedan nupass viharati, bahiddh v vedan su vedan nupass viharati, ajjhatabhiddh v vedan su vedan nupass viharati.

C ng nh trong m i o n, nh ng tr m t ng t gi ấy c n i ti p theo sau. Các c m th c c m giác bên trong và trên b m t c a thân, và r i c m giác c bên trong l n b m t cùng m t lúc kh p toàn b c u

trúc v t lý (thân).

Truy n th ng khác gi i thích ajjhatta này là s c m giác trên thân mình, bahiddha là c m giác trên thân ng i khác, còn ajjhatta-bahiddh là nh ng thay i qua l i gi a thân mình và thân ng i khác. Nh tr c, truy n th ng (thi n) c a chúng ta không ch p nh n i u này. Ng i hành thi n ang hành thi n m t mình, ho c trong r ng, ho c d i m t g c cây, hay trong m t c n phòng. Ng i ta lý lu n r ng, khi i kh t th c v s g p nh ng ng i khác và có c h i c m giác h i th và c m th c a h này. Tuy nhiên, ph i nh r ng khi i ra ngoài m t c a ng i hành thi n nghiêm túc luôn luôn ngó xu ng (okkhitta-cakkhu) và quá l m h c ng ch th y c chân c a ng i khác khi h i mà thôi: vì th s gi i thích này d ng nh không h p lý. D nhiên, m t giai o n r t cao c a s quan sát ng i hành thi n c ng s r t nh y c m i v i các c m th c a ng i khác, v i nh ng rung ng c a môi tr ng chung quanh và c a nh ng v t h u tình và vô tình khác. Có th hi u ý ngh a c a o n kinh theo cách này c ng c. Ngoài ra thì th c hành trên h i th hay c m th c a ng i khác là i u không th làm c. B i th t t h n h t hãy xem ajjhatta nh "bên trong" và bahiddh nh "trên b m t c a thân b n".

...Samudayadhamm nupass ... vayadhamm nupass ...



samudayavajadhamm nupass v vedan su viharati...

Tr m này và nh ng tr m sau, c th y m i o n kinh, r t là quan tr ng. Ng i hành thi n ph i tr i qua nh ng tr m y. S sanh kh i c a th , s di t c a th , và s sanh và di t t c th i c a th ph i c c m giác.

...'atthi vedan 'ti v panassa sati paccupa hit hoti.

Trong ph n quán thân - k y nupassan - giai o n 'atthi k yo'ti - ây là thân x y n khi thân tr thành ch thu n m t kh i các h t h nguyên t hay kalapas (t ng h p s c), không có s ánh giá hay phán xét; t ng (saññ ) không còn nh n th c nó (thân) nh ng i hay thú, gi ng c hay gi ng cái, p hay x u n a. Thân ch là thân, không có s phân bi t nào c . T ng t , th - vedan - gi ây c th y ch nh th , không l c c ng không kh . Không có s phán xét, không có s ánh giá, không có t ng tri (saññ ). Ni m lúc này c thi t l p v th k nh các c m th . Sau ó các tr m t ng t c ng di n ra cho n m c tiêu cu i cùng.

Y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Vai trò c a th - vedan c xem là khám phá v i c a c Ph t cho nhân lo i. Nó là giao l quan tr ng t ó hai con ng kh i s : ho c dukkha-samudaya-g min pa ipad - kh t p o, con ng trong ó kh au c t o ra liên t c, ho c dukkha-nirodha g min pa idan

- kh đi t o, con ng trong ó kh au hoàn toàn b đi t tr . Ngài ã khám phá ra r ng m i ph n ng, m i hành (sa kh ra) ch có th phát sinh v i vi c c m giác m t c m th - dù cho ó là l c, kh hay b t kh b t l c th . m c thâm sâu tâm luôn luôn ph n ng l i v i c m th kh p toàn thân, trong t ng phân t , b t c ch nào có s s ng. Tr phi th - vedan - c kinh nghi m, b ng không b t k s giải thoát nào kh i tham ái hay sân h n c ng ch là b m t c a tâm. ó ch ng qua là o t ng v s không ph n ng mà thôi b i vì nó ch liên quan n các i t ng bên ngoài, n ngo i tr n - s c, thnh, h ng, v , xúc. Cái b b quên là th c t i v ph n ng c a b n b i vì m i xúc ch m c a i t ng v i m t c n môn ch c ch n ph i t o ra m t c m th trên thân, có th ó là l c, kh hay trung tính. i u này ã b b quên.

B n ph i i vào chi u sâu, n i mà b n c m giác các c m th và v n ch a ph n ng ó. Ch khi b n chánh ni m v các c m th và gi thái x i v i chúng, b n m i có th thay i c l thói quen c a tâm m c thâm sâu nh t. Các hành - sa kh ra n r sâu xa gi ng nh nh ng ng kh c trên á do búa và c t o ra v y - các phi n não tu miên (anusaya kilesa) này lúc ó có th tr i lên và đi t. Ng c l i ti n trình sinh sôi n y n (c a tu miên phi n não) s ti p t c. Do ó, th

(vedan ) óng m t vai trò r t quan tr ng trong ni m x -  
sati pa h na.

## Citt nupassan - Quán tâm

citte citt nupass viharati

Ng i hành thi n th c hành quán tâm trong tâm nh  
th nào?

"Trong tâm" (citte) có ngh a là b ng kinh nghi m tr c  
ti p, nh "trong thân" và "trong th " v y. tránh b t  
k m t s t ng t ng nào có th có v tâm thì m t i u  
gì ó ph i x y ra trong tâm b i vì khi m t i u gì x y ra  
và r i di t, nó có th c c m giác nh m t c m th .

Sar ga v citta 'sar ga citta 'ti paj n ti,  
v tar ga v citta 'v tar ga citta 'ti paj n ti.

Sar ga ngh a là v i tham hay có tham, sa-r ga. N u  
tham ái ã kh i lên trong tâm, tham ái này ch c  
quan sát. Khi nó di t, và tâm thoát kh i hay không có  
tham ái (v ta-r ga ) i u này c ng ch c quan sát,  
tham ái sanh lên và di t.

Sadosa v citta ... v tadosa v citta 'vitadosa  
citta 'ti paj n ti.

Samoha v citta 'samoha citta 'ti paj n ti,  
v tamoha v citta 'v tamoha citta 'ti paj n ti.

Th c t i c a m t cái tâm có hay không có sân (dosa) c quan sát và khi sân di t tâm thoát kh i nó. T ng t moha (si, o t ng, l m l n, vô minh) c quan sát: khi si di t tâm thoát kh i nó.

Sa khitta v citta ... vikkhitta v citta ...  
mahaggata v citta ... amahaggata v citta ...  
sa-uttara v citta ... anuttara v citta ...  
sam hita v citta ... asam hita v citta ...  
vimutta v citta ... avimutta v citta 'avimutta  
citta 'ti paj n ti.

Dù cho tâm c t p trung và thâm nhi p (sa khitta) hay tán lo n (vikkhitta) i u này ch c quan sát và ch p nh n. Trong các b c thi n sâu h n khi tâm c m r ng ra, b ng cách dùng s t ng t ng, n m t vùng không gi i h n, nó c g i là i hành tâm (mahaggata). Dù i hành hay không i hành - tâm c ng ch c quan sát úng nh nó là. Sa-uttara ngh a là có nh ng tâm cao th ng h n, ho c có nh ng ph m vi cho s phát tri n. Anuttara là khi không có gì cao h n (vô th ng): tâm ã t n giai o n cao t t nh t. i u này c ng c quan sát. Dù tâm có nh (sam dhita) hay không có nh c ng c quan sát. Dù tâm c gi i thoát (vimutta) hay trong trói bu c c ng c quan sát.

Iti ajjhatta v ...bahiddh v ...ajjhatabahiddh v citte  
citt nupass viharati.

Công nhận rằng tất cả những gì tiếp theo sau. Tâm có quan sát bên trong và bên ngoài. Đây mới là nhân, truy nguyên này không chấp nhận bahiddha như tâm của một người khác. Tất nhiên một giai đoạn thanh tịnh cao hơn người hành thiền phát triển người thực hành thông có thể có tâm của người khác, song đây không phải là trường hợp cùng.

Tâm bên trong (ajjhata) là tâm đang kinh nghiệm một điều gì đó trong các cấu trúc của thân. Tâm có xem nhận bên ngoài khi nó kinh nghiệm một điều gì đó bên ngoài, tức là khi nó cảm nhận một âm thanh tiếp xúc với tai, một hình thức với mắt, một mùi với mũi, một vị với lưỡi, một cái gì đó xúc chạm với thân, hoặc một điều duy nhất với điều gì bên ngoài. Tuy nhiên toàn bộ tiến trình vẫn nằm trong các cấu trúc của thân. Tâm thì nó luôn luôn trong thân, ngay cả khi điều gì đó là bên ngoài.

Sau đó hành giả kinh nghiệm sự sanh - diệt và tiến giai đoạn 'atthi cittam': chỉ có thức (viññāna), chỉ có tâm, không có "Tôi" hay "tâm của tôi". Niệm chỉ tiếp theo cách này. Rồi chỉ có trí tuệ hay chỉ có sự hiểu biết thuần túy, chỉ có sự quan sát thuần túy. Không có gì xác nhận hay nhận biết.

'atthi citta' 'ti ... na ca kiñci loke updiyati.

Người hành thiền Minh sát (vipassanā) hiểu vì sao và

khi nào ch thu n có chánh ni m, ch thu n có s nh n th c v n hành. Không có ti n trình sinh sôi n y n c a kh . Hãy nh l i nh ng l i c Ph t ã nói v i v o s già, ng i ã i su t ch ng ng xa t Bombay n S vatthi g p c Ph t. Nh ng l i này là : di he di hamatta bhavissati... "Trong cái th y ch có cái th y", không có gì ngoài nó, vì không có s ánh giá hay ph n ng ây. "Nghe ch là nghe, ng i ch là ng i, n m ch là n m, xúc ch m ch là xúc ch m, và ...viññ te viññ tamatta ... nh n th c ch là nh n th c". D nhiên t n giai o n cao này ph i có th i gian. Nh ng nó ph i t n kinh nghi m Ni t Bàn.

Vi c th c hành là hi u ti n trình này. T t c các giác quan hay c n môn u trên thân, vì th thân là trung tâm. Có m t s xúc ch m v i m t, tai, m i, l i, thân ho c tâm. Th c (viññ a) nh n bi t r ng có m t cái gì ó ã x y ra. R i t ng (saññ ) ánh giá nó là t t ho c x u, và th tr thành l c hay kh . Hành (sa kh ra) ph n ng l i, và m i ràng bu c ã tr nên r t m nh. Vi c th c hành là làm y u i hành (sa kh ra) và t ng (saññ ) ng th i làm cho th c (viññ a) m nh thêm, cho n khi không có cái gì khác ngoài trí hi u bi t và chánh ni m thu n tuy - y vadeva ña amatt ya pa issati-matt ya.

c Ph t, tr c khi giác ng , ã hành tám thi n

ch ng. Thi n th tám g i là nevasaññ saññ yatana - phi t ng phi phi t ng - trong thi n này, t ng (saññ ) không th nói là có hi n h u hay không hi n h u. M c dù t ng ã tr nên r t y u, nó v n hi n h u, vì th c Ph t v n ch a t g i mình là m t b c gi i thoát. S d ng minh sát (vipassan ) ngài phát tri n các thi n siêu th (lokuttara jh nas), d n n Ni t Bàn, và ã gi i thi u "thi n th chín", mà Ngài g i là "di t th t ng" (saññ - vedayita-nirodha). ây t ng (saññ ) và th (vedan ) d ng h n. Bao lâu t ng còn v n hành, dù y u t, nó v n s t o ra m t ph n ng - sa kh ra. kinh nghi m c giai o n th c (viññ a) ch là th c, t ng ph i hoàn toàn o n di t.

Dhamm nupassan - Quán Pháp (Quan sát các n i dung tâm trí)

dhammesu dhamm nupassi viharati

S ng quán pháp trong các pháp

C ng gi ng nh quán thân (k yanupassan ) s c xem là ch a hoàn ch nh n u không quán th (vedan nupassan ) th nào thì quán tâm (citt nupassan ) c ng s ch a hoàn ch nh n u không quán pháp (dhamm nupassan ) nh v y. c m giác c tâm và thân, m t i u gì ó ph i phát sinh trên tâm và thân, n u không thì vi c th c hành ch là s t ng t ng. Do ó

tâm ch có th c kinh nghi m khi có i u gì phát sinh và di t ó, ch ng h n nh tham (r ga), sân (dosa), ho c si (moha).

Nh ng gì tâm ch a ng là dhamma (pháp).

Nhi u t c Ph t dùng r t khó d ch, b i vì chúng không có nh ng t ng ng trong các ngôn ng khác. Trong s ó, t Dhamma là khó nh t. T m ý ngh a c a pháp r t r ng l n. Ngh a g c c a nó là dh reti'ti dhammo: cái c ch a ng. ó là nh ng gì c ch a ng trong tâm.

Theo m t ngh a khác, pháp tr thành tính ch t hay c tính c a b t c nh ng gì phát sinh trong tâm.

Attano sabh va attano lakkha a dh reti'ti dhammo.

Dhamma ây là t tính (seft nature), c tính riêng c ch a ng (trong nó).

ôi khi trong cách di n t n ngày nay, ng i ta nói r ng pháp (dhamma) c a l a là t cháy. t cháy là c tính c a l a, n u không thì nó không ph i là l a. Pháp (dhamma) c a n c á là làm cho mát, n u không nó không ph i là n c á. T ng t , tham ái (r ga) ch a ng pháp (dhamma) riêng ho c c tính riêng c a nó, c tính y là t o r a s kích ng và kh au. Pháp c a t ái và bi m n là an t nh, hoà h p và bình yên. Nh



v y, pháp tr thành b n ch t hay tính ch t c a m t v t.

Sau m t vài th k , t Pháp (dhamma) hay b n ch t, ã chia thành thi n (kusala) và b t thi n (akusala), nói n qu c a nó. Nh ng b t t nh ch a trong tâm - nh nóng gi n, sân h n, thù h n, d c v ng, s hã, t k , v n cho qu b t thi n - c g i là akusala (b t thi n). Nh ng ph m ch t áng khen c a m t ng i và nh ng ph m ch t em l i m t cu c s ng t t p h n - nh lòng bi m n, thi n chí và v tha ph c v - c g i là kusala (thi n). Nh v y, trong v n ch ng c chúng ta th y Dhamma ã chia thành "t nh" và "b t t nh" r i.

D n d n, akusala (b t thi n) tr thành adhamma - phi pháp ho c p pa - ác pháp hay t i, nh ng gì khi n cho ph i xoay l n trong au kh . Khi ó, Dhamma (pháp) c dùng ch b t c i u gì thu c v thi n, ch a ng trong m t ng i, v n a ng i thoát.

Ý ngh a c a Pháp (dhamma) ti p t c c m r ng ra. Theo ó, Pháp b t u c hi u nh k t qu c a vi c quan sát m t n i dung tâm trí - ch ng h n nh ng gì x y ra nh k t qu c a sân h n hay k t qu c a lòng bi m n - quy lu t c a nhân và qu hay quy lu t c a t nhiên. Do ó, dhamma có th là b t c nh ng gì c ch a ng trong tâm, hay c tính c a cái c ch a ng, hay quy lu t c a t nhiên - ó là, quy lu t c a v tr .

Ng ười hành thi n quán pháp nh ư thế nào?

N vara apabba - Các tri n cái

dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu n varanesu

S ng quán pháp trong các pháp d ể hình th c n m tri n cái.

N vara a có ngh ĩa là "b c màn" hay "v t che ph ", t c cái ng ười không cho th y th c t i. Trong nh ng khoá thi n m ỗi ngày chúng tôi th ường nói v ề n m tri n cái này nh ư n m k ẻ thù: tham, sân, hôn tr m, tr o c , và nghi. Xin nêu ra m ột ví d ụ. Vào cái th ời không có g ờ ng soi, ng ười ta th ường nhìn hình nh ph n chi u c a m t mình trong m t lu n ợc trong có ánh sáng. N u nh n ợc ó d ỏ b n, có màu, hay xao ng, b n không th th y hình nh trung th c c a mình c. T ổng t ả, n m tri n cái (n vara a) này là nh ng k ẻ thù i v i ti n b c a b n trên con ường quan sát th c t i b i vì chúng làm méo mó hay ng ười không cho b n th y th c t i.

ây c ng v y, không liên quan n s t ng t ng: pháp (dhamma) ph i c kinh nghi m tr c ti p trong các pháp (dhammesu). Nó c ng không liên quan n b t k s suy t ng nào. V y nh ng tri n cái này c quán nh ư thế nào?

santa v ajjhatta k macchanda 'atthi me ajjhatta

k macchando'ti paj n ti,  
 asanta v ajjhatta k macchanda 'nathi me ajjhatta  
 k macchando'ti paj n ti

Khi m t khát khao d c l c hay tham d c (k macchanda) có m t trong tâm, i u này ch c n ch p nh n. Ch có chánh ni m v s ki n này. Khi tham d c không có m t, i u này c tu tri: ch chánh ni m v th c t i úng nh nó là; t sátna này sang sátna khác.

yath ca anuppannessa k macchandassa upp do hoti tañca paj n ti, yath ca uppannessa k macchanda pah na hoti tañca paj n ti, yath ca pah nassa k macchandassa ayati anupp do hoti tañca paj n ti.

R i nh ng tham d c (k macchandass) v n n m sâu bên trong y tr c ây ch a tr i lên (anuppanna) nay tr i lên (upp da). i u này c ng c n hi u rõ hay tu tri (paj n ti). Các pháp sanh, không s m thì mu n s di t, samudayavaya; t ng t tham ái này sanh và s di t. Khi h t l p này n l p khác sanh lên và c quan sát, chúng s b o n tr (pah na). Các l p (tham d c) ã b o n tr (pah na) không còn kh i lên tr l i (yati anupp do). T t c s ki n này ch c quan sát và tu tri (paj n ti) úng nh nó là.

Khi t t c tham d c tích lu ã b o n tr , s gi i thoát viên mãn c t n. Thói quen phát ra tham ái

ã ch m d t, và gi ãy không m t hành (sa kh ra) nào  
nh v y có th c t o thêm n a.

santa v ajjhata by p da ...

santa v ajjhata thinamiddha ...

santa v ajjhata uddhaccakukkuccam ...

santa v ajjhata vicikiccha ... tañca paj n ti.

C ng theo cách y, ng i hành thi n tu tri sân  
(by p da ) có m t hay không có m t. Toàn b ti n trình  
minh sát (vipassan ) c mô t trong nh ng o n này.  
B t c sân tu miên nào (sân ng sâu trong tâm th c),  
gi ng nh ng n núi l a ng ng m bên trong phát sinh.  
S ki n này c ng c quan sát và o n tr . N u l thói  
quen này không hoàn toàn thay i, các hành (sa kh ra)  
thu c sân h n cùng lo i s phát sinh tr l i. Khi t t c ã  
ã c o n tr t n g c r , không sân nào có th tr  
l i. ãy là m c tiêu cu i cùng. i v i m t v Alahán,  
vi c phát ra tâm tham hay sân m i là i u không th có.

T ng t , hôn tr m - thu miên hay tr ng thái bu n  
ng c a tâm và thân (th na - middha); tr o c , h i quá  
hay s giao ng không yên (uddhaca-kukkucca) và hoài  
ngi, do d (vicikicch ) c o n tr .

Hi n nhiên r ng m i Pháp (dhamma), hay b t c i u  
gì phát sinh trong tâm - ngay c m t ý t ng thoáng qua  
- c ng b t u ch y cùng v i m t c m th trong thân:

vedan samosara sabbe dhamm (t t c pháp phát sinh trong tâm u kèm theo b i c m th ). Quy lu t t nhiên này c c Ph t th c ch ng ch không ph i t o ra nó. B t c i u gì phát sinh, dù ó là sân h n, tham d c hay m t tr ng thái tâm nào khác - n u c m th c quan sát thì ng i hành thi n ang am làm vi c úng. B ng không, ó ch là m t trò ch i c a tri th c. trên b m t sân h n có th ã ra i, nh ng t n sâu bên trong c m th v n còn, và tâm ti p t c ph n ng l i c m th y v i sân h n mà ng i hành thi n th m chí không bi t c. Do ó, i v i truy n th ng (thi n ni m th ) này, c m th trong thân không th b b quên. Nh ng l i d y c a c Ph t ã quá rõ ràng: sampajañña na riñcati. M i sátna ph i là (sátna) chánh ni m v c m th ang sanh di t.

Dù b n ang th c hành b t c ph n nào c a quán thân, hay quán th , hay quán tâm hay quán pháp, n u không có s tu tri tính ch t sanh - di t c a c m th , b n ch ng th nào i vào c ng nh o n tr nh ng b t t nh ã tích lu t n sâu trong tâm. Vi c th c hành c a b n s ch là m t trò ch i trên b m t.

Nh ng tr m t ng t ti p n i theo sau:

iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass viharati  
... 'atthi dhamm 'ti ... na ca kiñci loke up diyati.

Quan sát bên trong và trên b m t, r i quán s sanh và di t, giai o n 'atthi dhamm 'ti ( ây là Pháp, hay có pháp ây), ã t n: không t t c ng không x u, không c a t o i c ng không c a anh, (pháp) ch là quy lu t c a t nhiên, ch là nh ng n i dung tâm trí và tính ch t c a chúng thu n tuý mà thôi. Nh ng tr m y nh tr c di n ti n theo nhau cho n khi không còn gì ch p th .

Khi tham ái ã kh i, b n không th y nó ra v i sân h n; n u không b n s phát ra m t hành (sa kh ra) thu c sân h n m i. N u b n ch ch p nh n r ng có tham ái trong tâm, và quan sát nó, lúc ó ph n ng, v n là b n ch t c a tham ái, s không sanh sôi n y n c. Nó s y u i và bi n m t. B t c b t t nh nào trong tâm c ng c quan sát nh th . Ngay c vi c th c hành quán thân b t t nh, nh trong nh ng o n m u c a ph n k yanupassan (quán thân), c ng ã c c Ph t gi i thi u ch nh m t b c u mang ng i hành thi n vào trong o l chân chính mà thôi. M t khi vi c minh sát (vipassan ) ã kh i s , ph i không còn ác c m hay tâm sân i v i t m thân x u xí này n a; lúc ó thân ch c quan sát úng nh nó là v i trí tu (th y rō) s sanh và di t - yath bh ta-ñ a-dassana . Ch ã a (trí), nh trong paj n ti (tu tri), ch là chánh ni m h p v i s hi u bi t v tính ch t vô th ng (anicca). B t c cái gì sanh dù t t hay x u, t nh hay b t t nh - c ng ch có s

quan sát, không c g ng ng n ch n hay y nó ra. ây là o l chân chánh i n m c tiêu cu i cùng.

o l dù dài, nh ng nó kh i s v i b c chân u tiên. ng th i chí n u nh m c tiêu cu i cùng còn xa x m v n d m. Trên o l (gi i thoát) này không có n l c nào u ng phí c . B t c n l c nào b n b ra u em l i cho b n s l i ích. B n ã kh i s b c i trên o l chân chánh h ng n m c tiêu cu i cùng. T ng b c, t ng b c m t, khi b n càng lúc càng n g n h n, ch c ch n b n s t n m c tiêu cu i cùng.

C u mong các b n gi v ng t ng b c, t ng b c i trên o l này. Hãy t n d ng th i gian và ph ng ti n. Hi u rõ nh ng l i d y tr c ti p c a c Ph t, khai thác tri t k thu t tuy t di u này. Cho n m c có th hãy c ng quên t nh giác (sampajaññ ) trong b t k tình hu ng nào. Ngo i tr lúc ng say, còn ra hãy c g ng chánh ni m v i trí tu t nh giác trong m i ho t ng c a thân, vì s t t p, s l i ích và gi i thoát c a b n. C u mong t t c các b n c gi i thoát kh i m i ách ph c, m i kh au.

C u mong t t c chúng sinh c an vui.

## NGÀY TH SÁU

Ngày th sáu c a khoá thi n T Ni m X - Satipa h ra - ã qua. Chúng ta ti p t c quán pháp - Dhamm nupassan . Dhamma (Pháp) là nh ng n i dung tâm trí và b n ch t c a chúng, là quy lu t ph quát c a t nhiên. c Ph t, m t con ng i ã giác ng , không màng n vi c thi t l p m t b phái hay m t tôn giáo. Sau khi ã khám phá ra s th c t i h u m c thâm sâu nh t, c Ph t d y quy lu t này giúp m i ng i hi u c th c t i và ch m d t kh au c a h , b t k b phái, c ng ng, x s , màu da hay gi i tính c a h là gì. Toàn th v tr , h u tình và vô tình, m i ng i và m i v t, u b quy lu t (t nhiên) này chi ph i. Có hay không có (s xu t hi n c a) c Ph t, quy lu t này v n chi ph i s tác ng qua l i b t bi n gi a tâm và thân, gi a nh ng dòng ch y, dòng c t và dòng ng m (c a tâm th c) ang di n ti n trong m i cá nhân. Tuy th ng i ta v n ti p t c ch i nh ng trò ch i trên b m t c a tâm, v n ti p t c t d i mình trong t m t i vô minh và làm t ng tr ng kh au c a h b ng nh ng h lu do chính h t o ra.



## Khandhapabba - Các u n

dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu  
up d nakkhandhesu

(S ng quán pháp trong các pháp d i hình th c n m  
th u n)

Khandha có ngh a là m t t p h p, hay m t ng c a  
cái gì ó. Chúng ta c g i là nh ng con ng i. ây là  
m t s th c b ngoài hay s th c ch nh: nh ng  
m c sâu h n, m i cá nhân - Tôi, anh, nó - ch là n m  
u n (pañca khandh ). c Ph t mu n b n i vào chi u  
sâu c a th c t i này, ây b n không còn phân bi t hay  
xác nh n (con ng i) theo danh tánh, ây t t c ch là  
n m u n thu n tuý mà thôi.

Trong n m u n, m t là vô s các h t h nguyên t  
hay t ng h p s c - kal pa, k t h p l i v i nhau k nh  
ph n v t ch t (s c). Tâm c chia làm b n u n khác:  
th c (viññ a); t ng (saññ ); th (vedan ); và hành hay  
ph n ng (sa kh ra). Khi n m u n này k t h p l i thì  
c g i là m t th c th , m t cá nhân. m c cùng t t  
chúng ch là n m u n và toàn b ti n trình minh sát  
(vipassan ), toàn b ti n trình ni m x (satipa h na) là  
kinh nghi m s th c này. B ng không thì o t ng  
xem ó nh là "Tôi", "c a tôi", hay "t ngã c a tôi" v i  
b t k u n nào hay c n m u n này - v n là vô minh - s

t o ra tham ái và ch p th , d n n kh au cùng c c. ây không ph i là m t tín i u c n ph i c ch p nh n do lòng sùng o, ch vì m t b c giác ng ã nói nh th , c ng không ph i là m t tri t lý ph i c ch p nh n trên ph ng di n tri th c vì tính h p lý và lôgic c a Nó. ây là m t s th c c n ph i c kinh nghi m và th c ch ng úng m c trong c c u c a thân. Khi s th c này tr nên rõ ràng, l thói quen t n sâu trong tâm thay i, và s gi i thoát c t n. ây là Dhamma (pháp).

Up d na là ch p th . Th này phát tri n i v i n m u n k nh i t ng c a nó; ho c có th nói n m u n c sanh ra và k t h p l i v i nhau do th - up d na - vì th chúng c g i là n m th u n.

M t l n n a, ng i hành thi n quán pháp trong pháp (Dhamma), ây là n m u n. Ng i hành thi n th c hành nh th nào i v i n m u n?

... 'iti r pa , iti r passa samudayo, iti r passa attha gamo...

ây là s c, ây là s sanh kh i c a s c, ây là s ho i di t c a s c: t t c i u này ph i c kinh nghi m. R pa có ngh a là s c hay v t ch t, samudaya là s sanh kh i, attha gamo là s ho i di t.

iti vedan , iti vedan ya samudayo, iti vedan ya

attha gamo;

iti saññ , iti saññ ya samudayo, iti saññ ya attha gamo;

iti sa kh r , iti sa kh r na samudayo, iti sa kh r na attha gamo;

iti viññ a , iti viññ assa samudayo, iti viññ assa attha gamo'ti.

ây là th , ây là s sanh kh i c a th , ây là s ho i di t c a th ;

ây là t ng, ây là s sanh kh i c a t ng, ây là s ho i di t c a t ng;

ây là hành, ây là s sanh kh i c a hành, ây là s ho i di t c a hành;

ây là th c, ây là s sanh kh i c a th c, ây là s ho i di t c a th c;

Khi các danh u n - th , t ng, hành, th c - ã c kinh nghi m, toàn ti n trình c a nh ng gì ang x y ra bên trong (t thân) c ng c th c ch ng.

Iti ajjhata v dhammesu dhamm nupass viharati, ... 'attha dhamma'ti....

Các tr m t ng t ti p n i theo sau, bên trong, bên ngoài, c bên trong l n bên ngoài. R i "atthi dhamma'ti" - "Ô, ây là Pháp (dhamma)". Chánh ni m c thi t l p trong hi n th c r ng n m u n này t t c u có m t. m t giai o n quan sát hay quán cao h n (hành gi ) ch

th y danh và s c, không có gì khác n a - không có "tôi", "c a tôi" hay "t ngã c a tôi".

m c quy c, b ngoài, nh ng t "tôi" và "b n" ph i c dùng, nh ng m c t i h u, ích th c ch có n m u n. T ng t , vì m c ích quy c, chúng ta g i nh ng v t k t h p l i v i nhau là m t chi c xe, nh ng n u chúng ta tháo r i và tách riêng nó ra thành t ng ph n, b ph n nào là cái xe? ru t xe? bánh xe? ch ng i? ng c ? bình i n? khung (xe)? Th c ch t m t chi c xe ch là nh ng b ph n khác nhau k t h p l i mà thôi.

T ng t , th hai, ba, t , n m, sáu, b y và ch nh t khi k t h p l i v i nhau thì làm thành m t tu n; ba m i ngày h p l i thành m t tháng; và m i hai tháng h p l i thành m t n m, c ng ch vì nh ng m c ích quy c. Thi n minh sát (vipassan ) chia ch , m x , làm r i ra và quan sát th c t i úng nh nó là. Lúc y ch p th ra i. Các u n còn l i, ti p t c sanh và di t, nh ng chúng (bây gi ) ch là các u n thu n tuý, vì th - up d na ã ra i.

ây là pháp (dhamma) c a các u n.

y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

C ng nh tr c, n ây "ch có" matt " trí tu , ch có tri ki n, ch có s quan sát. Cho n m c này

(y vadeva) không có ng i tri, không có ng i bi t, ho c ng i kinh nghi m. R i, anissita ca viharati: không có gì n ng t a vì không còn tham ái; không còn ch p th .

yatanapabba - Các c n x (12 x )

dhammesu dhamm nupass viharati chasu  
ajjhattikab hiresu yatanesu

S ng quán pháp trong pháp d i hình th c sáu n i - ngo i x .

yatana là sáu c n hay sáu môn: nhãn, nh , t , thi t, thân, và ý môn. C sáu môn này u bên trong (ajjhatta) vì chúng n m trên hay trong thân. Các i t ng c a chúng n m bên ngoài (b hiresu): i v i con m t (nhãn), i t ng là m t c nh s c, m u, hình dáng, hay ánh sáng; i v i l tai, âm thanh; i v i m i, mùi; i v i l i, v ; i v i thân, v t xúc ch m;

i v i ý hay tâm, m t ý ngh , c m xúc, o t ng hay m m ng. M c dù g i là các c n x bên ngoài (ngo i x ), song ch khi ti p xúc v i các c n x bên trong (n i x ), trên c c u c a thân, chúng m i tr thành nh ng i t ng. i v i m t ng i mù b m sinh không có th gi i c a màu s c, ánh sáng, hình d ng hay t ng tr ng và do ó không cách nào hi u c th gi i y. Sáu n i x và sáu ngo i x t o thành m i hai x t t c , và ngo i x ch th c s hi n h u i v i chúng ta khi nó

ti p xúc v i c n môn t ng ng c a nó.

Công vi c th c hành v i sáu n i ngo i x nh th nào?

cakkhu ca paj n ti, r pe ca paj n ti, yañca tadubbhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti ...

S th c c a con m t hay nhãn c n (môn) - cakkhu - và i t ng c a nó hay s c (r pa) ph i c tu tri (paj n ti). Yañca tadubbhaya paticca, v i c n b n c a hai x này (t c con m t và s c), do s ti p xúc c a chúng, uppajjati sa yojana - m t k t s (tró i bu c) kh i lên.

yath ca anuppannessa sa yojanasa upp do hoti tañca paj n ti...

Ng i hành thi n làm vi c v i ki t s (sa yojana) hi n ã kh i lên y: sa yojanasso upp do hoti yañca paj n ti. S th c là v i m i xúc ch m u có m t s rung ng hay c m th (vedan ), phassa-paccay vedan - xúc duyên th . T ng (saññ ) b t u ánh giá: àn ông, àn bà; p, x u; d ch u, khó ch u. V i s ánh giá này th (vedan ) tr thành l c hay kh , và l p t c hành (sa kh ra), ph n ph n ng c a tâm, b t u phát ra tham ái hay sân h n. Nh v y toàn b ti n trình c a s tró i bu c (ki t s ) này kh i ng và sinh sôi n y n .

Vi c th c hành quán pháp i v i sáu c n môn n m

trong ranh giới của tâm và vật chất (danh - sắc). Đó là công việc phân tích và tu trì liên tục mỗi giây phút (trong thân - tâm) như thế nào. Nếu bạn không hay biết điều gì bạn sẽ thất vọng thất vọng và làm tăng thêm hạt bụi của này và hạt bụi khác mà thôi. Khi bạn không phân định, vì bạn đã kinh nghiệm và quan sát sự trôi chảy của ngũ trí tuệ, nó sẽ suy yếu đi. Lối quen của phân định bị thay đổi. Như ngũ trí tuệ (kiết sử) có thể trở nên bất mẫn: yath ca anuppannassa sa yojanassa uppado hoti tañca paj nati. Bạn quan sát sự sanh (uppada) của kiết sử (sa yojana) từ đây chính là sanh (anuppanna)

...yath ca uppannassa sa yojanassa pah na hoti tañca paj nati, yath ca pah nassa sa yojanassa yati anuppa do hoti tañca paj nati

Khi bạn quan sát, các kiết sử lần lượt biến mất: yath ca uppannassa sa yojannassa pah na hoti tañca paj nati. Khi tất cả các kiết sử đã trở nên bất mẫn và đi tới chúng không còn sanh khởi nữa (yati anuppa do). Giai đoạn vượt qua kiết sử, giải thoát hoàn toàn, đã tận.

Có ba loại đoạn tận. Ngay cả khi bạn chỉ giải quyết (sila), do bất mẫn của tâm bạn không phân định thái quá vì tham hoặc sân, đã có sự đoạn tận như thế này

ki t s c a b n. Khi b n i vào sâu h n v i n ng l c nh (sam dhi); s o n tr s c nhi u h n: g c r (các ki t s ) ã lung lay. Và khi b n hành minh sát (vipassan ) nh ng g c r này c tuy t tr m c sâu nh t c a tâm - pah na . Ch ng h n, m t ng i khát n c tìm n u ng n c n i m t cái h ph y rong rêu trên m t. t m th i u ng c, h ph i dùng tay vét ám rong rêu qua m t bên t o thành m t vùng nh . Nh ng sau ó ám rong rêu s ph kín vùng nh y l i. ây là s o n tr nh t th i. ây là gi i - s la. c quy n s d ng lâu h n, b n cây c c có l i gi ng ph i c d ng lên ng n ch n ám rong l i. ây là nh (sam dhi), khi nó i vào sâu h n, s vét s ch m t vùng t ng i l n, song g c r v n còn. Tu (pañ ) lo i tr t t c cho không m t phân t (rong rêu) nào còn l i. ây là s o n tr (pah na) ích th c m c c n , và là nh ng gì mu n nói t i ây: yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti. S o n tr hoàn toàn hay s tr tuy t các ki t s (sa yojanas) c tu tri; chúng không th nào sanh kh i (aupp do) tr l i. ây là giai o n Alahán, s gi i thoát hoàn toàn.

sotañca paj n ti, sadde ca paj n ti, yañca tadubhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti ...

T ng t , nh c n (l tai), âm thanh và s trí bu c



hay ki t s kh i lên do chúng (tai và âm thanh) c  
quan sát.

... yath ca anuppannassa sa yojanassa upp do hoti tañca paj n ti, yath ca uppannassa sa yojanassa pah ha hoti tañca paj n ti, yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti.

Khi x phát tri n, nh ng ki t s này tr c ây ch a  
t ng kh i lên trên b m t nay ā kh i và c o n tr .  
i u này c ng c quan sát (paj n ti).

Gh nañca paj n ti, gandhe ca paj n ti ...

Jivhañca paj n ti, rase ca paj n ti ...

K yañca paj n ti, pho hable ca paj n ti ...

Manañca paj n ti, dhamme ca paj n ti ... yati anupp do hoti tañca paj n ti ...

T ng t th c t i c a m i và mùi, l i và v , thân và  
b t c v t xúc ch m nào, và th c t i c a tâm (ý) và  
nh ng n i dung tâm trí hay pháp (dhamme) ph i c  
quan sát (paj n ti). Trong m i tr ng h p, nh ng ki t s  
s kh i lên, b o n tr , và không kh i lên tr l i. Trong  
m i tr ng h p, giai o n gi i thoát viên mãn c a m t  
v thánh Alahán không ch c ch p nh n m t cách  
thu n tuý trên ph ng di n tri t lý, mà ph i c kinh  
nghĩ m, c thân ch ng: paj n ti.

Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass viharati ...

'atthi dhamm 'ti ... na ca kiñci loke up diyati.

C ng ti n trình nh tr c ti p n i theo sau. " ây là pháp - dhamma". T t c sáu c n môn và i t ng c a chúng ch là pháp (dhamma) thu n tuý không có "tôi", "c a tôi", "nó" hay cá nhân nào ó. Chia ch , m x , làm r i ra, và làm tan ra, phân tích m i c n môn riêng bi t, cá nhân tr thành ch m t kh i, m t ti n trình, m t s v n hành t ng tác c a t t c các x (yatana) k t h p l i v i nhau. V i s hi u bi t tri th c thu n tuý, vô minh s ng n không cho ch ng ki n (tu tri) pháp này, ti n trình này, và ng n không cho thoát kh i trói bu c này.

Vi c th c hành d n qua nh ng tr m t ng t n m c tiêu cu i cùng.

## Bojjha gapabba - Các chi ph n giác ng

dhammesu dhamm nupass viharati sattasu bojjah gesu.

S ng quán pháp trong pháp d i hình th c th t giác chi (7 chi ph n giác ng ).

Bojjha ga là b y chi ph n c a s giác ng hay b y ph m ch t ph i c phát tri n (tu t p) t n m c tiêu cu i cùng.

Tâm t nó r t thanh t nh: th c - viññ na - r t là thanh t nh, nh ng do các hành (sa kh ra) quá kh , làm duyên

cho t ñg (saññ ) luôn luôn a ra nh ñg ánh giá sai l m, và khi th (vedan ) sanh thì h t hành này ñ hành (sa kh ra) khác l i c t o ra. Do toàn b ñi n trình này, tâm m t i tính ch t thanh t nh t nhiên c a nó và tr ñên r t kích ñg. Các chi ph ñ giác ñg (bojjha ga) s ph c h i l i s thanh t nh này: khi các chi ph ñ giác ñg c quan sát nh m t th c t i, chúng s t ñg tr ñg tr ñên hoàn h o và khi m i chi ph ñ c hoàn h o, s giác ñg s hoàn h o. ây là toàn b ñi n trình vipassan .

Chi ph ñ giác ñg hay giác chi th ñh t là ni m (sati). Không có ni m, các b c khác trên o l không th th c hi n c. Ni m (sati), s quan sát th c t i m t cách khách quan, là y u t quan tr ñg nh t b i vì nó ph i có m t liên t c t sátna này ñ sátna khác cùng v i m i giác chi khác.

Th hai là tr ch pháp - dhamma-vicaya. Trong ngôn ñg P i ch caya hay cayana có ñh a là "h p nh t" hay "k t h p". S th c b ngoài, kiên c ñg, h p nh t, t o ra quá nhi u o t ñg và l m l c: m i quy t ñh và hành ñg c a con ñg i u sai l m. Vicaya hay vicayana ñh a là chia ch ra, m x ra, làm r i ra, tách b ch ra, nh thi n minh sát mu n b n ph i làm. M i u dhamma-vicaya là s hi u bi t thu c tri th c. Thân c phân tích ch nh b n y u t (t i), v i không có cái

"tôi" nào đó. Tâm ch là b n (danh) u n. Sáu c n môn và nh ng i t ng t ng ng c a chúng, s xúc ch m và ti n trình sinh sôi n y n c quan sát. Tính minh b ch trên ph ng di n tri th c có c này s cho hành gi s h ng d n b t u th c hành minh sát (vipassan ) và nghiên c u s th c m c ích th c.

Giác chi th ba là tinh t n - viriya, gi ng nh chánh tinh t n - samm v y mo trong Bát Thánh o. Trong thi n minh sát n l c l n c òi h i, song n l c không ph i ph n ng, không ph i cho các pháp c vi c x y ra (mà không quan sát). Cho dù b n ã t ng chi n th ng trong c ngàn cu c chi n ch ng l i c ngàn ng i, cu c chi n không ph n ng trong n i tâm này còn khó kh n h n nhi u vì thói quen c c a b n là ph i làm m t cái gì ó, ph i ph n ng. ng lao vào cu c chi n nh ngài nanda - "Ta ph i tr thành m t b c Alahán", "Ta ph i" o n tr nh ng b t t nh c a ta - n u b n làm th , tâm tr nên m t th ng b ng. C c oan khác là không làm vi c, không quan sát hoàn toàn, c cho m i vi c x y ra. cho m i vi c x y ra, nh ng c ng ph i bi t th c t i úng nh nó là. C n ph i có m t m c c ng th ng t i thi u nào ó: quá nhi u, hay không (c ng th ng) hoàn toàn, s không hi u qu . Ch ng h n, khoan m t cái l trên m t viên ng c quý, m t s c ép nào ó là c n thi t, nh ng s c ép quá nhi u s làm b nó. ó là trung o.

Tinh t n - viriya là ch quan sát, tu tri tính ch t vô th ng c a sanh - di t: th c hành mà không ph n ng. S gi i thoát c th c hi n b i pháp (dhamma), b i quy lu t t nhiên.

Khi b n duy trì liên t c vi c th c hành v i ni m (sati) tr ch pháp (dhamma-vicaya) và tinh t n (viriya), phi n não ra i, ng th i h (p ti) s n và t ng tr ng; p ti ây là c m th l c trong thân, m t tr ng thái sung s ng và h nh phúc. B n ph i c n th n. N u b n sanh tâm ch p tr c vào tr ng thái an l c phát sinh do cái dòng ch y t do c a nh ng rung ng vi t kh p toàn thân này, n u b n ch i nó và dính m c vào nó, th i ó không còn là m t giác chi (bojjha ga) n a. N u s hi u bi t v tính ch t vô th ng (anicca) còn l i - t c b n bi tr ng ây v n là lãnh v c c a tâm (danh) và v t ch t (s c) - lãnh v c c a sanh và di t - thì phi n não ra i, và p ti hay h phát tri n tr thành m t chi ph n c a s giác ng .

Khi h t t sóng này n t sóng khác c a c m th l c này n và c quan sát, giai o n quan tr ng c a passaddhi, s an t nh sâu l ng xu t hi n. Bấy gi ngay c m t âm thanh nh nhi m c ng là m t qu y ng l n. Ngay c h i th v n ã tr thành gi ng nh m t s i dây tinh t , t o thành m t vòng xoay ng c vi t l i vào l m i, c ng là m t s qu y r i. Tâm vô cùng bình an, yên l ng, thanh t nh. M t l n n a s nguy hi m l i

n: c m giác sai l m cho r ng s bình an sâu l ng, ch a t ng kinh nghi m tr c ây, là gi i thoát. C ng nh h (p ti) có th tr thành m t trói bu c n u không dùng úng nh th nào, ây t nh (passaddhi) c ng có th tr thành m t trói bu c hay ki t s y nh v y. ó ch là m t quán tr gi a ng; m c tiêu cu i cùng v n còn xa l m. B n có th ki m tra b ng cách m m t, hay l ng nghe, th y r ng sáu c n v n còn ho t ng. B n v n còn trong l nh v c c a sinh và di t. B n ch a v t qua c l nh v c c a tâm và v t ch t hay danh và s c.

M c dù giai o n cao này r t khó n m b t, song m t s dao ng vi t v n còn, và c m th này c g i là adukkha asukha (b t kh , b t l c hay x th ). Trong h (p ti) nó là l c hay c m giác d ch u; gi ây nó ch là s bình yên, mà cái nguy n m ch vô th ng (anicca) không còn c kinh nghi m n a. X ly ái i v i c m th l c ho c x ly sân i v i c m th kh còn d dàng h n x ly cái c m giác bình yên này. Ph i r t chú ý: v i m t cái tâm s c bén, c m giác nh ng dao ng vi t , ki m tra sáu c n, và duy trì s hi u bi t r ng kinh nghi m này v n là vô th ng (anicca).

Luôn có m t câu h i c t ra v c m th trung tính. c Ph t không có ý nh nói t i c m th b m t, lúc ban u v n là b t l c b t kh . Th ó hoàn toàn khác. Nó liên quan n tham và sân vì ng i ta c m

th y chán nó, m t s thích thú v i nó, và mu n m t cái gì khác h n. Kinh nghi m c a h ã tr nên c k t nh t. H mu n m t cái gì ó khác h n và m i h n, m t cái gì mà h không có. ây là l thói quen c c a h .

i v i nh ng ng i t các b phái khác, nh ng c ng ng khác, x s , tôn giáo, tín ng ng, và tín i u khác ã n sông H ng (Ganges) minh sát này d p t t c n khát c a h , ch m d t vô minh và kh au c a h . Ngay c khi cái c u trúc tâm - v t lý hay danh và s c này c h ch p nh n nh ang sanh và di t (vô th ng) và không c t lõi (vô ngã), song do b i c nh (xã h i) c a h cái c m th trung tính, sâu l ng này l i t o cho h m t o t ng v s b t di t và vì th tr thành m t trói bu c (ki t s ). i v i m t ng i mà c tin truy n th ng c a h t n i linh h n th ng h ng, pasaddhi (t nh) d ng nh là cái (linh h n) y. i v i ng i khác t ni m tin n i m t ng sáng t o v nh c u s ng bên trong chúng ta, nó d ng nh là ng sáng t o không i ó. ây là m t o t ng nguy hi m. Kh o sát toàn di n tr ng thái passaddhi (an t nh) này, kh o sát toàn di n kinh nghi m yên t nh sâu l ng này. N u nh b n duy trì chánh ni m i v i s dao ng r t vi t ang sanh di t y, lúc ó nó s tr thành m t giác chi (bojjha ga) và cho b n s c m nh ti n t i thêm. Kinh nghi m c a b n s t ng tr ng.

Giác chi k ti p là sam dhi - hay nh giác chi. Tr c khi c Ph t tr thành m t v Ph t, c ng nh ngày nay có các lo i nh (sam dhi) khác nhau. Khi tám thi n ch ng (jh na) c t n, có m t i u nguy hi m là hành gi c m giác nh r ng m c tiêu (gi i thoát) ã t n, song ây ch là nh th gian (lokiya sam dhi), a n s xoay v n h t ki p s ng này n ki p s ng khác, h t c nh gi i này n c nh gi i khác (luân h i trong tam gi i). Chánh nh (samm -sam dhi) a chúng ta ra kh i m i c nh gi i và n ch gi i thoát viên mãn kh i ràng bu c c a sanh và t , và kh i m i lo i kh au. Nó c th c hành v i trí tu t nh giác (sapajañña), v i chánh ni m v các hi n t ng tâm - v t lý hay danh - s c và s th c ch ng tính ch t sanh di t c a nó. Lúc ó sam dhi ( nh) tr thành nh siêu th (lokuttara). Khi thi n siêu th c t n, qu c a Ni t Bàn c ng ng th i c t n. V i nh (sam dhi), theo t ng b c, hành gi t n qu tu àhoàn (sot panna), t àhàm (sakad g m), anahàm (an g m), và Alahán (arahant). nh, khi ó tr thành nh giác chi.

Upekkh hay x là giác chi th b y. Gi ng nh ni m (sati), nó ph i có m t t u cho n cu i, m i b c (tu t p th t giác chi). Nói chung b t c giác chi nào c quan sát, ni m và x ph i luôn luôn có m t ó.

M t cái tâm thanh t nh ph i có c b y giác chi này.



Nh ng b t t nh, khi c quan sát, s tr i lên b m t và b o n tr ; song các chi ph n giác ng này, khi c quan sát, t ng giác chi m t, c ng tr i lên b m t, c phát tri n, t ng tr ng và tr thành sung mãn. Ph n này nh v y ã gi i thích làm th nào m c tiêu cu i cùng c a s giác ng viên mãn c t n.

santa v ajjhata satisambojjha ga 'atthi me ajjhata satisambojjha go'ti paj n ti, asanta v ajjhata satisambojjha ga 'natthi me ajjhata satisambojjha go'ti paj n ti.

Khi ni m (sati) giác chi có m t (santa ) ng i hành thi n tu tri (paj n ti) - 'Atthi me ajjhata ...' ("lúc này ni m có m t trong ta") Khi nó không có m t (asanta ) ng i hành thi n c ng ch p nh n th c t i này - 'Natthi me ajjhata ...' ("lúc này ni m không có m t trong ta").

yath ca anuppannessa satisambojjha gassa upp do hoti tañca paj n ti, yath ca uppannessa satisambojjha gassa bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

T t c các chi ph n giác ng c a ni m (sati) quá kh gi ây s tr giúp. Lúc này chúng (nh ng ni m giác chi y) s tr i lên b m t (anuppannessa upp do hoti) và ng i hành thi n tu tri (tañca paj n ti). Sau khi ã kh i lên liên t c (uppannessa) các ni m giác chi y c tu tri và t ng tr ng cho n khi chúng tr nên hoàn

h o - t c c t n m t cách tr n v n sung mãn  
(bh van ya p rip r ).

santa v ajjhatta dhamma vicaya  
sambojjha ga ...bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

T ñg t , tr ch pháp hay nghiên c u phân tích v s  
th c - dhamma-vicaya, c tu tri là có m t hay không  
có m t. Tr ch pháp giác chi quá kh , tr c ây ch a  
t ñg kh i lên, ã liên t c kh i lên t sâu th m c a tâm  
và c quan sát: nó s phát tri n n s hoàn h o và  
t n m c tiêu cu i cùng. T t c i u này c tu tri.

...v riyasambojjha ga ...

...p tisambojjha ga ...

...passaddhisambojjha ga ...

...sam dhisambojjha ga ...

Santa v ajjhatta upekkj sambojjha ga  
...bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

Các chi ph n giác ñg tinh t n (v riya), h (p ti - s ê  
mê, sung s ñg trong lúc c m giác th l c trong thân),  
t nh (passaddhi), nh (sam dhi) và x (upekkh ) c tu  
tri theo cùng cách (nh trên) và phát tri n hay tu t p cho  
n s viên mãn (p rip r ).

Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass viharati ...  
'atthi dhammesu'ti ... na ca kiñci loke up diyati.

Các pháp (dhamma) c quan sát bên trong, bên

ngoài, và cả bên trong lẫn bên ngoài; sanh, diệt, và cả sanh lẫn diệt. Ngài hành thiền thấy rõ, "Đây là các pháp" và chánh niệm các thí nghiệm này. Không có gì bám dính hay chấp thủ. Như vậy, quán pháp - dhammānupassanā các thí nghiệm.

Hỏi và đáp

Hỏi: Ngài chú tâm cả chúng ta phải chăng là sự do duy nhất chúng ta có, còn các việc khác là do pháp (dhamma) khi nào?

Đáp: Mọi việc đều do pháp khi nào. Ngài chú tâm cả bản là cách duy nhất để gì để thoát bản thân bản thôi. Bản có thể làm bất cứ gì bản muốn, song bản không phải pháp - dhamma - sự trôi bu c bản. Bản không quan sát, pháp chấp thủ sự gì để thoát bản. Đây là quy luật tất nhiên.

Hỏi: Đây là lần ranh phân chia giữa sự nghiêm túc thí nghiệm (hành nghiệm m t) và lòng khao khát (tham)?

Đáp: Đây là một câu hỏi hay. Bản không khao khát muốn làm việc m t cách thí nghiệm túc (hành miên m t), bản không khao khát chóng kết quả, hay ít nhất công an phát triển m t sẽ dính mắc vào việc thí nghiệm túc ý. Bản thấy bản thân mình hành không nghiêm túc và rời bản nên thí nghiệm, đó cũng là

tham. Ch ch p nh n s ki n r ng b n ang không hành  
 nghiêm túc và b t u tr l i, bi t r ng b n ph i làm  
 vi c m t cách nghiêm m t. Lúc ó b n m i th c s ti n  
 b .

H: Ph i ch ng nh ng c m th trung tính (tr ng thái l c  
 kh không rõ r t) xu t phát t nh ng ph n ng trung  
 l p, và chúng ta có hy v ng thay i c i u này b ng  
 s quán sát thu n tuý không?

: Nh ng c m th trung tính có m t do vô minh. Vô  
 minh s m t khi chúng c quan sát ch nh m t hi n  
 t ng ang thay i - vô th ng. M t s hi u bi t trên  
 b m t v tính ch t vô th ng - anicca, c xem nh  
 h u ích, s n khi m t c m th kh r t thô và v ng  
 ch c m t i sau m t lúc. M t s hi u bi t sâu h n, d a  
 trên chánh ni m v dòng ch y c a nh ng rung ng vi t  
 ng m ng m bên trong, cho th y r ng c m th này sanh  
 và di t trong t ng sátna.

H: Khi m t ng i hành thi n b kích thích và d n d p  
 v i nh ng ý ngh tham d c trong m t lúc nào ó tr c  
 khi s quán sát x y ra, li u h có làm t ng tr ng các  
 hành - sa kh ras - n m t tình tr ng t i t h n thay vì  
 t nh hoá chúng không?

: Tr c ây, ti n trình làm sinh sôi n y n (các hành)  
 c di n ra liên t c. Gi ây, m t vài sátna quán sát c a

b n s chuy n thành m t vài giây, m t vài phút, m t vài gi , i vào n ng l c c a b n. Th c hành minh sát, b n hi u r ng m i l n b n l n quay trong tham d c, b n ã làm t ng thêm kh au c a b n, và b n quan sát c nhi u bao nhiêu, b n i ra kh i kh au c b y nhiêu.

H: Nh ng l i d y c a c Ph t (trong kinh) d ng nh mu n nói n vi c di chuy n hay quét s chú ý liên quan n h i th . V y thì ngu n g c và t m quan tr ng c a vi c quán t ph n này sang ph n khác (c a c th ) trong pháp hành này là gì?

: Khi c Ph t nói sabba-k ya-pa isa ved assasiss - m 'ti sikkh ti, ch "sikkh ti" có ngh a là "h c t p". ch khác "tu tri" (paj n ti: bi t úng) c dùng. B n ph i h c cách quét toàn thân v i m t h i th , và vi c h c này là - quan sát h t ph n này sang ph n khác, cho tính r n ch c c a nó tan ra. Khi toàn thân tan ra và b n có th quét toàn kh i. Lúc ó b n l i ph i i t ph n này sang ph n khác vì m c dù toàn thân d ng nh ã m toang ra, có th v n còn nh ng vùng nh không bi t... B n h c (sikkhati) t n giai o n "ho i di t - trí" (bha ga-ñ a).

H: Kinh a ra b n pháp quán và r t nhi u pháp hành, tuy th Ngài ch d y ni m h i th và c m th trên thân, không có s x p lo i các pháp hành theo th t quan

tr ng. Sao Ngài không d y các pháp hành khác nh thi n hành ( i kinh hành) và ghi nh n các t p ni m?

: Có nh ng truy n th ng khác nhau, và c Ph t, m t con ng i giác ng , c ng a ra nh ng i t ng ban u khác nhau cho nh ng ng i khác nhau tu theo hoàn c nh, kh n ng và khuynh h ng c a h . Tuy nhiên, khi h ti n lên, các tr m u nh nhau. Truy n th ng ang t n t i này xu t phát t pháp hành h i th ban u, t ó ng i hành thi n ti p t c kinh nghi m c m th , và nh v y h c ng kinh nghi m c s sanh và di t. Ni m h i th và c m th cùng nhau s d n n m c tiêu cu i cùng. B n không b c m th các pháp hành khác nhau, song n u b n ang ti n b ây, ch vì tò mò mà th nh ng pháp khác s phí thì gi c a b n i. N u b n ã c m giác c các c m th kh p n i (trên toàn thân) và bây gi m t ch khác nào ó b n c g ng quan sát b c i - m i b c chân d lên và p xu ng, nh ng không có c m th - kh n ng c m giác các c m th c a b n m c vi t s b cùn i. Tr l i v i k thu t (ni m th ) này b n s không th c m giác c nh ng c m th chi u sâu ó n a. Đ nhiên có nh ng ng i tâm còn thô tháo quán h i th vi t r t khó v i h , và i (kinh hành) có th thích h p v i h h n.

C m giác h i th vi t trong m t vùng nh c ng r t khó. N u b n ã c m giác c nó m t cách rõ ràng và

ri l i c g ng c m giác nó b ng cách t tay trên b ng -  
ây v n là m t k thu t thô - th i b n ang thoái b .

c Ph t mu n b n di chuy n t thô vào t - o riko n  
sukhuma. N u m t giai o n nào ó m t pháp thô phát  
sinh t nh ng chi u sâu (c a tâm), i u không th tránh  
c, song ch do tò mò b n l i không th kh i s làm  
vi c m t cách ch ý v i m t i t ng thô, nh nh ng  
câu m u c a k thu t khác, hãy quên h t m i th c t i  
vi t c a v trí mà b n ã t n c. N u m t k  
thu t nào ó thích h p h n v i b n, hãy bám vào ó và  
c g ng t n m c tiêu cu i cùng: song th i gian là  
vô cùng quan tr ng. ng phí cu c i quý giá c a b n  
ch y ông ch y tây (tìm ki m nh ng cái khác).

H: Cái "tôi" không có ch ?

: úng v y - không có "tôi".

H: V y thì cái gì c n giác ng ?

: Vô minh c n giác ng , trói bu c c n gi i thoát,  
không có gì khác.

H: Ngài nh ngh a th nào v tâm bi? Chúng ta có th  
s d ng tâm bi cùng v i chánh ni m khi i phó v i kh  
au c a chúng ta?

: Khi bi có m t trong tâm, hãy ch p nh n tâm b n (lúc  
ó) là m t tâm bi. T t nhiên b n ph i có lòng nhân ái i  
v i chính b n, b n ph i th ng yêu chính b n, ph i là

ít ng u tiên c a tâm bi c a b n. M i l n b n phát sinh các hành - sa kh ra, ngay c tham và sân i v i m t ng i nào khác, b n ã giáng kh au lên chính b n m t cách tàn nh n. C n gi n c a b n s không làm h i c m t hành gi vipassan có trình - nó có th ho c không th làm t n h i ng i khác - song chính b n ã b h i và tr nên au kh . Hãy tránh nó. Hãy có lòng t ái và bi m n v i chính b n.

H: Có th c r ng s gi i thích v th (vedan ) c a truy n th ng thi n này h u nh ã phân bi t hình th c vipassan (minh sát) c a chúng ta v i nh ng hình th c thi n minh sát khác trong truy n th ng Ph t giáo? Và các truy n th ng khác nh ngh a vedan (th ) là th nào, n u nó không ph i là nh ng c m giác thu c v thân?

: úng th . Các truy n th ng khác xem th (vedan ) ch nh nh ng c m giác c a tâm (th là m t trong b n danh u n thu c tâm). Chúng ta không ph i không tán ng các truy n th ng khác và úng s th c thì th là m t trong b n u n thu c tâm. Tuy nhiên, chúng ta ph i gi i thích thay vì ch d ch thôi b i vì m t s t c Ph t dùng ã c Ngài gi i thích tr c ó r i. Ch ng h n, t sampajañña (trí tu t nh giác) ã c Ngài gi i thích nh vì c c m giác các c m th ang sanh và di t. C ng v y, nhi u t ngày nay ho c ã th t l c ho c ã mang m t ngh a hoàn toàn khác, vì th chúng ta ph i i vào



(ngiên c u) Tam T ng - Tipi aka tìm s nh ngh a nguyên thu c a c Ph t v chúng. c Ph t ā gi i thích r ng sukha vedan (th l c) và dukkha vedan (th kh ) liên quan n thân, và Ngài dùng somamassa (h ) và domanassa ( u) nói v tâm. Trong th quán ni m x - vedan nupassan Ngài không dùng somanassa (h ) và domanassa ( u), mà dùng sukha (l c) và dukkha (kh ), vì th chúng ta ph i làm vi c v i các c m th trong thân.

B t lu n i u gì b n ā hi u trên ph ng di n tri th c và b t lu n i u gì b n ā kinh nghi m c, hãy t n d ng nó. T n d ng Pháp - dhamma - không ch trong khoá thi n này thôi mà c trong i s ng hàng ngày n a. S ph n ng luôn luôn mang y tính tiêu c c. Hãy s ng cu c s ng úng pháp. B t c i u gì x y ra bên ngoài, hãy quan sát th c t i c a các c m th bên trong (thân) và gi thái x , lúc ó m i quy t nh c a b n và m i hành ng c a b n s lành m nh - không ph i là nh ng ph n ng, mà là nh ng hành ng tích c c, em l i t t p cho b n và t t p cho m i ng i.

Mong cho t t c các b n có th s ng m t cu c s ng l i ích cho chính b n thân mình và cho m i ng i. C u mong các b n h ng c nh ng thành qu l i ích nh t c a Pháp: bình an, hoà h p và h nh phúc.

C u mong t t c chúng sinh c an vui.

## NGÀY TH B Y

Ngày th b y c a khoá thi n T Ni m X ã qua.  
 Chúng ta i n ph n cu i c a bài kinh i Ni m X -  
 Mah satipa h na Sutta.

Catusaccapabba - T Thánh

dhammesu dhamm nupass viharati cat su ariyassaccesu

S ng quán pháp trong pháp d i hình th c T Thánh  
 . Quán pháp c th c hành i v i T Thánh  
 nh th nào?

'ida dukkha 'ti yath bh ta paj n ti, 'aya  
 dukkhasamudayo'ti yath bh ta paj n ti, 'aya  
 dukkhanirodho'ti yath bh ta paj n ti, 'aya  
 dukkhanirodhagamin pa ipad 'ti yath bh ta paj n ti.

" ây là kh ". " ây là s sanh kh i c a kh ". " ây là  
 s o n di t c a kh ". " ây là con ng a n s  
 o n di t kh ". M i c tu tri úng nh nó là (nh  
 th c tu tri).

Paj n ti có ngh a là hi u bi t b ng trí tu hay tu tri.  
 Yath bh ta - úng nh nó là hay nh nó th c s x y ra  
 - có ngh a là s kinh nghi m và hi u bi t tr c ti p, nh  
 trong bài pháp u tiên c Ph t ã d y. S ki n kh

xuất phát từ tham ái mà i nghĩa là uẩn bị từ. Rồi tham ái phải có công dụng không làm gì. Mà i nghĩa là uẩn, nhưng sự thức ót thân nó không làm cho người nào trở thành một bậc thánh. Khám phá của Phật là làm thế nào biến nó thành một thánh (ariyasacca), một sự thức cao quý, cho bất kỳ ai kinh nghiệm nó trở thành một bậc thánh, một con người thánh thiện, từ nít nhứt công kinh nghiệm ưu tiên về Niết Bàn, giải thoát khỏi khổ - Tu àoàn.

i nghĩa là ( ) trong T Thánh có ba phần của phần làm, tổng cộng có 12 yếu tố (4 x 3 = 12). Phần thứ nhất của Thánh thiện - "ây là khổ" - mà i nghĩa là ai công nghiệp. Phần thứ hai, pariññeyya - sự biến tri, có nghĩa là phải đi đến khổ phải có tu tri bằng bất cứ cách nào, tất cả tu tri toàn bộ như vậy của khổ. Ch pariññeti công là biến tri hay sự hiểu biết tận cùng, đây pariññeti công dùng để hiểu biết toàn diện về thức (vedanā), vị trí tuệ tận giác (sampajañña). Pariññeti hay sự hiểu biết tận cùng, chỉ khi thức (vedanā) đã vượt qua. Nếu không, một phần nào đó của như vậy của thức có thể vẫn chưa được khổ sát tận. Tổng cộng, toàn bộ như vậy của khổ (dukkha) phải có khổ sát tận, cho nên gọi là khổ của nó. Lúc đó phần thứ ba: pariññeta hay liễu tri (sự hiểu biết rốt ráo). "Toàn bộ như vậy của khổ đã được khổ sát tận". Vì vậy này

có ngh a r ng kh ã c v t qua: kh tr thành m t thánh - ariyasacca. Vì c tuyên b ã th u tri t toàn b l nh v c c a kh ch có th c th c hi n khi ã v t qua kh .

Trên b m t thì có b n Thánh nh v y, nh ng khi b n i vào sâu h n chúng rút l i ch có m t, gi ng nh b n Ni m X - satipa h na v y.

Dukkhasamudaya, t p kh i hay nhân sanh c a kh - ó là, tham ái - Thánh Th hai. M t l n n a, s ch p nh n trên ph ng di n tri th c và s hi u bi t trên b m t v nguyên t c c b n này s ng l i t nh ng l i d y c a các v Ph t tr c. Tuy nhiên ph n th hai c a nó là pah tabha : ái ph i c o n tr . Lúc ó n ph n th ba, pah na : ái ã c o n tr ; giai o n gi i thoát cu i cùng ã c t n. S óng góp c a c Ph t chính là tái l p l i ph ng di n sâu xa, mà t lâu nó ã b bi n m t này.

T ng t , s ch p nh n n thu n Thánh Th ba - s di t kh (dukkha nirodha) - do lòng sùng o, hay do tính logic là không d . Ph n th hai c a nó là sacchik tabba (tác ch ng): s di t kh c n ph i c tác ch ng hay th c hi n. Giai o n th ba là sacchikata : s di t kh ã c tác ch ng, ã c th c hi n, và vì th ã hoàn t t.

Thánh th t v o l - o Di t Kh Thánh  
 - c ng s là vô ngh a n u nó ch c ch p nh n trên  
 ph ng di n thu n tri th c. Ph n th hai c a nó là  
 bh vetabbam: o di t kh ph i c tu t p hay th c  
 hành liên t c cho n khi hoàn mãn - bh vita . Ch khi  
 Ngài ã i tr n con ng ( o l ), ch khi Ngài ã hoàn  
 thành c B n Thánh , m i theo ba cách v a k ,  
 B tát Gotama (C àm) m i t g i mình là m t v Ph t.

Lúc u n m ng i b n (ch nhóm Ki u Tr n Nh ,  
 cùng tu kh h nh v i c Ph t) mà Ngài thuy t Pháp  
 (Dhamma) th m chí không thèm nghe c Ph t. H tin  
 r ng s gi i thoát là b t kh n u không th c hành kh  
 h nh (t hành h thân xác n c c ). c Ph t ã tr i  
 qua i u này. Ngài ã b ói t m thân Ngài cho n khi  
 nó ch còn là m t b x ng, y u n n i không b c n i  
 n hai b c. Tuy th , v i vi c th c hành tám thi n  
 ch ng tr c ó c a Ngài, c Ph t th y r ng nh ng b t  
 t nh sâu kín trong tâm v n còn. B ói thân xác là m t  
 cách luy n t p vô ích, vì th Ngài t b nó và b t u th  
 d ng tr l i.

thuy t ph c nhóm n m v Ki utr nnh Ngài ph i  
 nói v i h r ng Ngài ã nh th c tu tri T Thánh -  
 yath bh ta paj n ti: v i trí tu kinh nghi m úng nh  
 chúng th c s x y ra, ch không ch trên ph ng di n  
 tri th c hay do lòng sùng o. Ch lúc ó h m i b t u

I ng nghe Ngài thuy t Pháp.

Dukkhasaccam - Kh hay s th c v kh

dukkha ariyasacca

Kh Thánh bãy gi c mô t , t thô n t .

J ti pi dukk , jar pi dukkh , (by dhi pi dukkh , )  
 mara a pi dukkha ,  
 sokaparidevadukkhadomanassup y s pi dukkh ,  
 appiyehi sampayogo pi dukkho, piyehi vippayogo pi  
 dukkho, yampiccha na labhati ta pi dukkha ,  
 sa khittena pañcup d nakkhandh dukkh .

ây, m i s hi u bi t c a kh (dukkha) c gi i  
 thích b ng cách dùng nh ng t ng ngh a.

J ti là sanh (trong b t k côi nào). Jar là già, y u u i, các c n (m t, tai,...) kém i. By dhi là b nh hay au m. Mara a là ch t (t b t c c nh gi i nào), và s tan rã c a các u n. Soka là s u, n i u bu n do m t m t cái gì ó r t thân, và parideva là b kh p hay than khóc. Dukkha là s au n v th xác và c m th kh hay khó ch u. Domanassa là u hay s khó ch u trong tâm. Up y sa là não hay tuy t v ng, tr ng thái tâm au kh theo sau s m t mát hay b t h nh. T t c nh ng i u này u là kh - dukkha.

ây c ng nh trong nh ng gi i thích ch khác,

ch dukkha c dùng ch c m th khó ch u hay au n v thân, còn domanassa (xu t phát t mana - tâm hay ý) ch s khó ch u v tâm. Nó có th là m t ý ngh , m t ký c, hay s s hãi. T ng t , sukha c dùng tr c m th l c v thân và somanassa tr c m th l c tâm. Trong vedan nupassan - th quán ni m x , các ch dukkha vedan , th kh và sukkha vedan : th l c c dùng, ó là lí do t i sao truy n th ng này chú tr ng n các c m th thu c thân k nh i t ng thi n.

m t m c vi t h n "appiyehi sampayogo" - g n v t khó a - nh r pa: m t c nh s c, màu hay ánh sáng; sadda: âm thanh; gandha: mùi; rasa: v ; pho habba: xúc ch m; ho c dhamma: m t ý ngh . "piyehi vippayogo"<sup>(\*)</sup> - xa lìa b t c i u gì kh l c. Ch ng h n xa lìa nh ng ng i thân yêu, nh b n bè, và nh ng ng i trong gia ình, là kh - dukkha.

Vi t h n n a là "iccha na labhati": không c nh ng gì mình mong c (c u b t c kh ). N u m t ng i nào ó mu n thoát kh i vòng t sanh luân h i, nh ng không t n giai o n này, ó là "na pattabba ", không hoàn thành. ây là kh . T ng t , kh i lên c mu n thoát kh i già, au, ch t, và mu n

---

(\*) Appiyehi sampayogo và piyehi vippayogo th ng c d ch là oán t ng h i kh và ái bi t ly kh .

thoát kh i t t c nh ng u s u trong tâm, au n trong thân, và i u ó ã không hoàn thành, c ng là kh .

Tóm l i (sa khittena), m t m c còn vi t h n n a, pañcup d nakkhandha - ch p th n m u n, s c, th , t ng, hành, th c - là kh .

S ch p nh n Thánh Th Nh t (Kh ) do lòng m o và do tính h p lý s không giúp ích gì cho b n: Kh ph i c kinh nghi m hay tu tri úng nh th c (yath bh ta paj n ti) cho n gi i h n cu i cùng c a nó. i u này c th c hi n b ng cách hành gi i (s la) và nh (sam dhi), và v i m t tâm ã an nh b n quan sát th c t i vi t - nh ng v n hành c a n m u n và sáu c n môn. ây là toàn b ti n trình th c hành Bát Chánh o.

Nh ng c m th au n, kiên c ng và c ng th ng ban u hi n nhiên là kh - dukkha, nh ng chúng ph i c quan sát v i thái x , b i vì m t s ph n ng v i chúng s làm t ng thêm kh au. Nh gi thái x nh ng c m th kh này c chia ch ra, m x ra, làm r i ra và tan ra, và cho dù cái au v n còn, m t dòng ng m c a nh ng rung ng s c c m giác cùng v i nó. Khi b nh ng sóng l n t n này làm cho v tan ra nó đ ng nh không còn là kh n a. Ngay c khi cái kh này bi n i, ch còn l i m t dòng ch y c a nh ng rung



ng r t vi t , làm phát sinh h l c (p ti), thì i u này v n còn trong l nh v c c a kh , (dukkha), không có chút l c nào th c th , vì nó là vô th ng (anicca), sanh và di t. Kinh nghi m u tiên v s ho i di t - bha ga - này r t là quan tr ng, vì nó giúp b n hi u ra s th c r ng toàn b c u trúc v t ch t ch là nh ng h t h nguyên t hay các t ng h p s c (kal pa). Tuy nhiên, n u nó c xem nh s gi i thoát kh i kh , th i lãnh v c kh (dukkha) v n ch a c bao quát y . Nh ng c m th khó ch u (th kh ) s n tr l i: m t ph n do b m t c a các hành (sa kh ra) quá kh sâu xa, m t ph n do oai nghi (t th ) ng i, do b nh ho n, và nh ng tr ng i khác t ng t nh v y. M i kinh nghi m kh l c, vì nó là vô th ng, nên có kh (dukkha) nh b n ch t c h u c a nó.

Giai o n k , passaddhi hay an t nh, không ch a ng s khó ch u và có v nh không có kh (dukkha), song v n có s sanh - di t (samudaya - vaya) hi n di n ó. Tuy nhiên, sabbe sa kh r anicc (các pháp h u vi u vô th ng) - b t c pháp nào do i u ki n c u thành s m mu n gì c ng ph i ho i di t. Nh ng kinh nghi m thô v n s n, b i vì s an t nh (passaddhi) này v n là m t kinh nghi m thoáng qua, còn n m trong l nh v c c a tâm và v t ch t hay danh và s c. Toàn b l nh v c c a kh u không hoàn toàn. Ch khi ã v t qua n

m t giai o n b t kh t nghi, ây không có gì sanh hay c t o ra, m i có th nói là kh ã c khám phá.

Nh v y s hi u bi t v kh m c thô không th nói ã là m t Thánh . Paj n ti (bi n tri hay s hi u bi t t n t ng) có ngh a là ang khám phá toàn b l nh v c kh v i kinh nghi m tr c ti p. Ch khi s hi u bi t y là pariññ ta , li u tri hay s hi u bi t r t ráo nó m i th c s tr thành m t Thánh .

Samudayasacca - T p hay s th c v s sanh kh i c a kh

dukkhasamudaya ariyasacca

Thánh th hai là t p kh i c a kh .

Y ya ta h ponobbhavik nand r gasahagat tatratatr bhinandin , seyyathida , k mata h bhavata h vibhavata h .

ây là ái (ta h ); ponobbhavik , a n (tái sinh) h t i này sang i khác; nand -r ga-saha-gat , g n bó v i c mu n đ c l c; tatratatr bhinandin , i tìm l c thú ch này, ch kia; seyyath da , ó là: k ma-ta h , đ c ái; bhavata ha: h u ái và vibhava-ta h : phi h u ái.

K ma-ta h (đ c ái) là ham mu n đ c l c. B t k m t ham mu n nh nhoi nào c ng nhanh chóng bi n thành

ái, và n i b t nh t là ham mu n v nh c d c.

Bhava-ta h (h u ái) là ham mu n s ng còn, cho dù thân xác này và toàn th v tr có luôn luôn b ho i di t. Do cái tôi này, do tham ái i v i vi c tr thành (h u) này, các tri t lý v n tán thành s v nh c u d ng nh r t h p d n ( i v i con ng i).

Vibhava-ta h (phi h u ái) là s i ngh ch theo hai cách. M t là mu n cho vòng t sanh luân h i này d ng l i, m t giai o n v n không th t n c b i lòng khao khát hay tham ái b t th ng nh v y. Hai là t ch i ch p nh n s ti p t c c a kh sau khi ch t, trong khi v n còn các hành - sa kh ra, do s h i qu báo c a nh ng nghi p b t thi n trong i này. Th c ra tri t lý cho r ng: " ây là ki p s ng duy nh t" v n có m t s tham ái và ch p th không bình th ng trong ó.

Ba ái (ta h ) này - d c ái, h u ái và phi h u ái u a n kh au.

V y thì ái này sanh kh i âu và trú âu?

Ya loke piyar pa s tar pa etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

Ái sanh kh i (uppajjati) và trú (nivisati) b t c ch nào có l c trong th gian này (loke piyar pa s tar pa ). C piya (kh ái) và s ta (kh ý) u có ngh a là "thích thú",

"v a lòng". M t ý ngh a c a loka là "th gian hay c nh gi i sinh t n", song ây nó có ngh a là "trong c c u c a thân". M t v ch thiên tên g i Rohita có l n i qua tr c c a t nh xá n i c Ph t ang trú ng , và v này v a i v a hát: Caraiveti, caraiveti, "C ti p t c i, ti p t c i". Khi c c Ph t h i, Rohita nói ông ta ang i khám phá toàn th th gian này và r i s khám phá nh ng gì n m ngoài th gian. c Ph t m m c i và gi i thích r ng toàn th gian, nhân (sinh) c a th gian, s di t c a th gian và con ng a n s di t c a th gian n m ngay trong t m thân này.

Theo ngh a en, luñjati paluñjat ti loko - th gian (loka) không ng ng b hu di t. Nó c sinh và di t, sinh và di t. ó là toàn b l nh v c c a tâm và v t ch t (danh - s c), và ph i c hi u trong c c u c a thân. Khi b n tr ng h t gi ng c a m t c nh gi i c bi t nào ó, b n s kinh nghi m nó. M t hành (sa kh ra) c c b t thi n s a n ho ng c bên trong, c i này l n i sau, khi qu tr . Tr ng h t gi ng c a côi tr i, b n c m th y hoan l c; tr ng h t gi ng c a côi ph m thiên (br hmic), b n c m th y an t nh, c i này l n i sau. Giai o n Ni t Bàn, ây không có sanh và di t, c ng ph i c kinh nghi m trong chính thân này.

Do ó tham ái sanh kh i b t c n i âu l c c c m nh n, trong c c u c a thân. Bây gi , chi ti t v n i

ái kh i sanh c ( c Ph t) a ra:

Cakkhu loke piyar pa s tar pa , etthes ta h  
 uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati ... sota  
 ...Gh na ... jivh ... Mano loke piyar pa s tar pa ,  
 etthes ta h uppajjam n upajjati, ettha nivisam n  
 nivisati.

Ái kh i sanh và trú t i con m t (cakkhu) - c xem  
 là kh l c và kh ý. Ti n trình nh v y c ng s x y ra  
 v i tai, m i, l i, thân và ý.

R pa ... sadd ... gandh ... ras ... pho habb ...  
 dhamm ... nivisati.

B t c âu l c c c m nh n trong i t ng, nh  
 m t c nh s c, thnh, h ng, v , xúc ho c pháp, ái kh i  
 sanh và trú ó.

Cakkhu-viññ na ... sota viññ na ... Gh naviññ na ...  
 Jivh -viññ na ... k ya-viññ na ... Mano viññ na ...  
 nivisati.

Ái kh i lên b t k th c c n nào trong sáu th c c n -  
 nhān th c, nh th c, ... ho c ý th c. Khi mô t v tâm,  
 th ng thì danh u n - th c (viññ a), t ng (saññ ), th  
 (vedan ) và hành (sa kh ra) là . Minh sát sâu h n s  
 tách chúng ra. Tuy nhiên, tr c khi t n giai o n ó,  
 các h th ng t t ng hay tri t lý b t u (n y sanh) vì,

m c dù vi c kinh nghi m tính ch t sanh và di t là nh  
 th , song ng i quan sát - ây là th c (viññ a) -  
 d ng nh v n còn, ch a c chia ch hay m x ra.  
 Nó c quan ni m nh linh h n th ng h ng: je  
 viññ ya te ya te viññ ya [phàm cái gì là th c (viññ a)  
 t c là linh h n và cái gì là linh h n t c là th c  
 (viññ a)]. Tuy nhiên m t m c thâm sâu h n nó  
 c tách b ch ra: nhãn th c (cakkhu viññ a) không th  
 nghe c, nh th c (sota viññ a) không th th y c,  
 b t k th c nào hay t t c th c u có th d ng l i, và  
 khi ý th c (mano-viññ a) d ng l i, Ni t Bàn c t  
 n.

c Ph t a ra thêm nh ng chi ti t

Cakkhu-samphaso ...

Cakkhu-samphassaj vedan ...

R pa-sañcetan ...

R pa-ta h ...

R pa-vitakko...

R pa-vic ro ... nivasati

Do xúc (samphaso) b t k c n môn nào (m t, tai,...)  
 tham ái c ng sanh kh i và an trú. Do xúc này có th  
 (samphassaj vedan ) và ái c ng l i kh i lên và an  
 trú. Ti p theo sau s ánh giá c a t ng (saññ ) v i  
 t ng c a giác quan hay c n môn, ái kh i lên và an trú.

Sañcetan (ý hành hay ph n ng c a tâm) i v i i t ng là m t t ng ngh a c a sa kh ra: ây m t l n n a ái kh i sanh và an trú. Nh v y ái kh i sanh và an trú trong m i t ng quan v i b t k tr n c nh hay i t ng giác quan nào. S dấn áp ban u c a tâm trên i t ng (vitakko - t m) s theo sau. Cu i cùng là t (vic ro) hay s xoay quanh c a t duy trên i t ng. Trong m i tr ng h p toàn b ti n trình x y ra m i trong sáu c n môn u nh v y.

Thánh Th hai này c g i là dukkha-samudaya: t p kh i c a kh . Trong cách hi u thông th ng, th c s r ng ái (ta h ) là nhân c a kh . Tuy nhiên, samudaya có ngh a là "t p kh i" hay "kh i sanh", b i vì kh (dukkha) kh i sanh cùng m t lúc v i ái, không có khe h .

Nirodhasacca - Di t hay S th c v s di t kh

dukkhanirodha ariyasacca

Thánh Th ba là s o n di t ái cho nó hoàn toàn không kh i sanh c n a. " ó là s suy tàn và o n di t hoàn toàn c a chính khát ái này, là s t b nó và kh c t nó; s gi i thoát kh i nó, không còn ch nào cho nó.

Yo tass yesa ta h ya asesavir ganirodho c go pa inissaggo mutti an layo.

Công vi c này c làm âu?

Ya loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjhati.

Ái sanh kh i và an trú âu trong th gian (loke) - lãn v c c a tâm và v t ch t hay danh và s c - ó nó ph i c o n tr (pah yam n pah yati) và o n di t (niujjham n nirujjh ti). Nh v y, ái ph i c gi i quy t và o n tr các c a giác quan - m t, tai, m i, l i, thân và tâm. Bãy gi , chi ti t c ( c Ph t) a ra thêm.

Cakkhu ...sota ... gh na ... jivh ...k yo... Mano loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

R pa... sadd ... gandh ... r s ... pho habb ... dhamm ... nirujjhati.

Cakkhu-viññ na ...

Cakkhu-samphaso...

Cakkhu-samphassaj vedan ...

R pa-saññ ...

R pa-sañcetan ...

R pa-ta h ...

R pa-vitakko...

R pa-vic ro... nirujjhati.

S di t ph i là hoàn toàn, c trong các c n môn l n



nh ng i t ng liên h c a chúng. ây c ng v y, sáu th c (viññ a) i tr c xúc và th k nh qu c a nó. Ti p theo sau ó là sáu t ng (saññ ), ánh giá c m th . R i n sáu ý hành (sañcetan ), c ng c g i là sa kh ra (hành). Ái (ta h ) ti p n i theo sau. Vitakko (t m) là kh i u c a t duy trong s ph n ng v i xúc (gi a i t ng và c n môn), ho c s kh i u c a vi c nh l i hay suy ngh v t ng lai, trong quan h v i xúc. Vitakka (t m) c theo sau b i vic ra (t ), là s suy ngh liên t c, trong quan h v i i t ng.

ây là Thánh v s di t c a kh (Di t kh Thánh ). Trong khoá thi n này nh ng phân tích chi ti t, nh nhi m nh v y m c kinh nghi m là hoàn toàn không th (th c hi n c), song kinh (sutta) là m t l i d y hoàn ch nh. Thính chúng nghe kinh h n ph i là nh ng ng i ang th c hành trên giai o n th ba ho c th t c a Ni t Bàn, t c t b c thánh anahàm (an g m) n b c thánh Alahán (Arahant). nh ng giai o n r t cao này m i chi ti t c tách b ch ra, c ph i bày ra. B n hi u bi t t ng c m th nh nhi m kh i lên, nó liên h n m t c n môn c bi t nh th nào, và v i i t ng c a c n môn y ra sao. B n c ng hi u c th kh i sanh liên h n t ng (saññ ), n ý hành (sañcetan ) và n các hành (sa kh ra) ra sao, và hi u th di t, liên h v i pháp này hay pháp khác nh th

nào. m t giai o n r t cao nh v y, m i pháp có th  
c chia ch ra, và m x ra thành t ng chi ti t nh  
nh t. Bây gi , và ngay c giai o n tu à hoàn -  
sot panna, th c t i, dù sâu, c ng không sâu n m c ó;  
b i th ch c n hi u c ái hay sân có m t hay không  
có m t nh k t qu c a m t c m th nào ó - cùng v i  
s hi u bi t tính ch t vô th ng c a nó - là .

Maggasacca - o

dukkhanirodhag min pa ipad ariyasacca

Thánh Th t là Con ng ( o) nh m di t tr  
kh .

Ariyo a ha giko maggo, seyyathida , samm di hi,  
samm sa kappo, samm v c , samm kammanto,  
samm j vo, samm v y mo, samm sati, samm sam dhi.

o có tám ph n. M i ph n sau ó l i c gi i  
thích.

Chánh ki n (samm di hi) là:

Dukkhe ñ a , dukkhasamudaye ñ a , dukkhanirodhe  
ñ a , dukkhanirodhag miniy pa ipad ya ñ a .

ó là trí tu hoàn toàn d a trên kinh nghi m v kh ,  
s kh i sanh c a kh , s di t kh , và o l hay con  
ng: yath -bh ta paj n ti, nh th c tu tri hay s

hi u bi t úng n v th ct i nh nó th c s là.

Chánh t duy (samm sa kappo) là:

Nekkhammasa kappo, aby p dasa kappo,  
avihi s sa kappo.

ó là nh ng t duy hay suy ngh v s xu t ly, nh ng t duy vô sân, và nh ng t duy vô h i.

Chánh ng (samm v c ) là:

Mus v d veraman , pisu ya v c ya veraman ,  
pharus ya v c ya veraman , samphappal pa veraman .

ó là không nói d i hay nói l i thô ác. ó là không nói l i vu kh ng hay chia r . ây c ng c n hi u r ng i u này ph i c nh th c tu tri - yath bh ta paj n ti. Nó ph i x y ra trong cu c s ng c a b n. Nó ph i c kinh nghi m, cùng v i s hi u bi t r ng b n ang s ng m t cu c s ng tránh xa s nói d i, nói thô ác, nói chia r hay nói vu kh ng. Tr phi b n ang hành nh v y, tr phi i u ó c kinh nghi m, tr phi i u ó ang x y ra trong i b n, b ng không nó ch ng ph i là chánh (samm ) mà là tà (micch ), ch là m t trò ch i thu n tri th c ho c c m xúc. Tóm l i, chánh ng ph i là yath bh ta - nh th c.

Chánh nghi p (samm kammanto) là:

P n tip t veraman , adinn d n veraman ,

k mesumicch c ra veraman . (không sát sanh, không tr m c p, không tà dâm).

ó là ti t ch m c thân hành (veraman ) không sát sanh (p n tip t ), tr m c p (adinn d n ) ho c tà dâm (k mesumicch c r ). i u này c ng ph i c kinh nghi m; ngh a là nó ph i x y ra trong cu c s ng. Ch khi b n có th nói r ng b n ang s ng m t cu c s ng tránh xa vi c sát sanh, tr m c p và tà dâm, thì ó m i là tu tri - paj n ti, m i là kinh nghi m úng nh nó th c s là.

Chánh m ng (samm - j vo) là:

Ariyas vako micch - j va pah ya samm - j vena j vita kappeti.

ó là âu tà m ng (micch - j va ) c t b (pah ya), và áp d ng l i cách th c trên: vi c ki m s ng b ng nh ng ph ng ti n l ng thi n hay chân chánh ph i c kinh nghi m trong cu c s ng. (Ph i hi u ch kinh nghi m ây theo ngh a th c s x y ra trong cu c s ng).

Chánh tinh t n (samm v y mo) có b n:

anuppann na p pak na akusal na dhamm na  
 anupp d ya...  
 uppann na p pak na akusal na dhamm na  
 pah n ya...  
 anuppann na kusal na dhamm na upp d ya...

uppann na kusala dhamma hitiy asammosa ya  
 bhikkhava ya vepulla ya bhavana ya paripuriya ...  
 ...chanda janeti v yamati v viriya rabhati citta  
 pagga h ti padahati.

ó là ng n ng a nh ng ô nhi m b t thi n  
 (papa kusal dhamma - ác b t thi n pháp)  
 chakhsinh (anuppanna). ó là loitru nh ng  
 ô nhi m ā kh i (uppanna). ó là khidynh ng  
 thi n pháp (kusal dhamma) chasanh. ó là  
 duy trì, không cho tàn l i i, và tngtrng nh ng  
 thi n pháp ā sanh kh i, cho t n s sung mãn c a  
 nó (bhavana paripuriya).

Trong m i tr ng h p, ng i hành thi n "ra s c n  
 l c (chanda janeti v yamati), phát kh i ngh l c (viriyarabhati),  
 chuyên tâm (citta pagga h ti) và ph n u  
 (padahati)".

Chánh ni m (samm sati) là:

k ye k y nupass viharati... vedana su vedana nupass  
 viharati... citta citt nupass viharati... dhammesu  
 dhamma nupass viharati t p sampaj no satim , vineyya  
 loke abhijjhā dāmanassa .

S ng quán thân trong thân ... quán th trong th ...  
 quán tâm trong tâm ... quán pháp trong pháp, nhi t tâm,  
 tnhgiác và chánh ni m vi n ly tham u i v i th

gian (n m u n).

B t c âu c Ph t mô t chánh ni m (sati), Ngài luôn luôn l p l i b n l nh v c thi t l p ni m - satipa h na này. Trong ó y u t sampajañña (trí tu t nh giác) kinh nghi m các c m th ang sanh và di t, ph i có m t. N u không thì nh ng gì ang c th c hành không ph i là chánh ni m - sammāsati, mà úng h n ó ch là ni m thông th ng c a m t ng i hát xi c.

Chánh nh (samm sam dhi) là vi c th c hành b n b c thi n:

vivicceva k mehi vivicca akusalehi dhammehi savitakka  
savic ra vivekaja p tisukham.

vitakkavic r na v pasam ajjhatta sampas dana  
cetaso ekodibh va avic ra sam dhija p tisukha ...

p tiy ca vir g upekkhako ca viharati sato ca sampaj no  
sukhañca k yena pa isa vedi ya ta ariy cikkhanti

'upekkhako satim sukhavih r 'ti... sukhasa ca pah n  
dukkhasa ca pah n pubbeva somanassa domanass na

attha gam adukkhamasukha upekkh sati  
p risuddhim...

[Ly d c (k mehi), ly b t thi n pháp (akusalehi dhammehi) (ch ng và trú thi n th m t) m t tr ng thái h l c do ly d c sanh có t m có t . Di t t m, di t t , ch ng và trú thi n th hai, m t tr ng thái h l c do nh sanh không t m, không t , n i t nh nh t tâm. Ly h , trú

x , chánh niệm, tỉnh giác, thân cảm giác mà các bậc thánh gọi là 'x niệm giác trú'. Xúc, xúc khởi, di chuyển, cảm giác, cảm thọ, cảm ứng và trú thì nhứt, không khởi, không xúc, niệm thanh tịnh].

Trong thiền nhứt có sự vi diệu các đức (kammehi) và nhứng ô nhiễm trong tâm (chướng u là nhiễm trí năng). Nó có tâm và tâm (savitakka savicāra): có sự chú tâm (tamm) vào đối tượng thiền cùng với sự liên tục và liên tục (t). Có sự vi diệu (vivekaja) và hạnh phúc (patisukha) - tức là có niềm vui sâu sắc trong tâm (h) và cảm giác trên thân. Tâm thanh tịnh. Trong thiền hai, vitakka-vicāra vappassam (diệt tâm và tâm): đối tượng thiền rút dần, và có sự sâu sắc (hay cảm giác giác) trong tâm và thân. Trong thiền ba, sự sâu sắc trong tâm hay hạnh phúc (piti) rút xuống; chỉ còn hạnh phúc (sukha), một cảm giác sâu sắc thân phát sinh do tâm thanh tịnh. Tuy nhiên, bây giờ sampajñā (trí tuệ tỉnh giác) vẫn tiếp tục tăng trưởng và di chuyển thêm vào.

Cần phải hiểu rằng ngay trước khi Phật xuất hiện các thiền chướng này đã có mặt. Ngài đã học các thiền thứ bảy (vô sắc hữu xứ thiền) và thiền thứ tám (phiền phiền phiền thiền) từ hai vị thầy trước đó của Ngài. Tuy vậy, đây chỉ có bốn thiền (sắc giới) của Phật dạy. Lý do là vì trong các bậc thiền (vô sắc) mà Ngài đã học trước đó, yếu tố sampajañña (trí tuệ tỉnh giác)

ã b b quên. K t qu là, h ch có th lo i tr nh ng b t t nh sâu h n m t chút nh ng v n trên b m t. Không có sampajañña, h không th i vào chi u sâu (c a tâm) và nh nh ng b t t nh ã n r sâu xa ó ra c. Nh ng b t t nh này v n còn, do nh ng b t t nh này còn nên dòng h u ph n (dòng duy trì tính liên t c c a s s ng) v n ti p t c. Bậy gi , v i vi c th c hành ch b n b c thi n (s c gi i), s sanh và di t c quan sát trong tam thi n. Sampajañña (trí tu t nh giác) có m t.

Trong thi n th t , không còn l c (sukha) ho c kh (dukkha). H (somanassa) và u (domanassa) c ng ã ra i. Không còn c m giác d ch u (l c) c ng nh khó ch u (kh ) trong tâm. Ch có adukkha asukham - không kh không l c hay s v ng l ng - còn l i, cùng v i upekkh - sati-p sisuddhim (x , ni m và s thanh t nh hoàn toàn). Sampaj no (trí tu t nh giác) bậy gi không c dùng n a vì ây là giai o n Ni t Bàn<sup>(\*)</sup>. Sampajañña - trí tu t nh giác là óng góp c a c Ph t cho vi c hành thi n th i b y gi , có th nói ó là ph ng ti n nh nó ng i hành thi n v t qua toàn b l nh v c c a thân và v t

---

(\*) Chi ti t v v n o qu và thi n, xem trong "Con ng thi n ch và thi n quán" bi t rõ h n. ây, do l i gi i thích tóm t t v bài kinh r t d gây hi u l m gi a thi n nh và s ch ng c o qu . Tuy nhiên, m t i u ch c ch n r ng khi gi i thích chánh nh (samm sam dhi) c Ph t mu n nói t i thi n siêu th sanh cùng v i o qu (Ni t Bàn).



ch t hay danh và s c.

ây là Thánh Th t .

Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass viharati...  
'atthi dhamma'ti... na ca kiñci loke up diyati.

Nh ng tr m t ng t ti p t c tái di n: chánh ni m  
c thi t l p trong s th c (r ng) không có gì ngoài  
pháp (dhamma) và lúc ó c ng không có gì ch p th .

T t nhiên s gi i thích này ph i c kinh nghi m và  
tu tri. Chúng ta có th c nó, nh ng ch v i kinh  
nghi m thâm sâu, ý ngh a c a nh ng l i c Ph t d y,  
m i tr nên rõ ràng. giai o n Alahán m i vi c s rõ  
ràng nh kinh nghi m.

Satipa h nabh van nisa so - Nh ng k t qu  
c a vi c th c hành Ni m x

Th c hành theo cách này, m t trong hai qu s t  
n: di heva dhamme aññ , sati va up disese an g mit  
ho c di heva dhamme aññ - c s hi u bi t hay trí tu  
toàn di n c a b c Alahán (th ng d ch là chánh trí),  
ho c c giai o n th ba c a b c b t lai - n g m -  
anahàm và i u ó ph i m t b y n m.

Có ng i ã th c hành h n b y n m h i t i sao h  
không thành m t b c Alahán. Tuy nhiên, ph i nh r ng  
i u ki n c n thi t là eva bh veyya, t c ph i th c hành

ích xác nh ã mô t . ó là sampajañña na riñcati - không xao lãng m t sátna t nh giác (sampajañña) trong cu c s ng. Gi ây, b n ang chu n b cho giai o n này, ang t p c m giác nh ng c m th trong m i ph n m c th ch t, và hi u rõ s sanh di t c a nó. Khi b n có th hành theo cách này, b n ã c c Ph t b o m v nh ng k t qu (s g p).

H n n a, c Ph t còn nói, không c n n b y n m, sáu n m, n m n m, b n n m, ba n m, và th m chí xu ng còn m t n m; r i b y tháng, sáu tháng, n m tháng, b n tháng... và xu ng còn m t tháng, n a tháng, ho c ngay c b y ngày, c ng . Th i gian khác nhau là tu vào s tích lu quá kh , cho dù trí tu t nh giác (sampajañña) c th c hành trong t ng sátna. Nó có th là b y n m, th nh ng có nh ng tr ng h p, hành cùng m t k thu t, có ng i ã kinh nghi m Ni t Bàn sau ch m t vài phút, gi ng nh v o s t Bombay n Savatthi và c c Ph t d y ch vài l i - di he di hamatta bhavissati - trong cái th y ch có cái th y.

M t s ng i hành thi n kh i s v i vi c i (kinh hành) th m chí còn ni m th m " i", "ng a", hay b t c ho t ng nào h ang làm. Không có trí tu (pañña) nh ng ít ra vi c th c hành c ng t p trung c tâm. Nh ng ng i n ng v tham d c, ph i i vào ngh a a - ho c ngày nay m t phòng m xác thí nghi m - quân

bình l i tâm trí c a h n m t m c nào ó tr c khi hành minh sát. Dù i m kh i u là gì, ng i hành thi n c ng ph i kinh nghi m các c m th ang sanh và di t. Hi n nay trí tu t nh giác (sampajañña) c a b n có th ch m i c m t vài giây, và r i quên c vài phút ho c th m chí c gi li n. V i vi c th c hành liên t c, sau ó b n s quên t nh giác ch m t th i gian ng n, không n m t vài sátna. Giai o n t nh giác y có th ph i m t m t th i gian dài, nh ng sau ó gi i h n (thành t u k t qu ) là b y n m.

Bài kinh k t thúc v i nh ng ch :

'Ek yano aya , bhikkhave, maggo satt na visuddhiy , sokaparidev na samatikkam ya, dukkhadomanass na attha gam ya, ñ yassa adhigam ya, nibb massa sacchikiriy ya yadida catt ro satipa h n 'ti. Iti ya ta vutta , idameta pa icca vutta ti.

"Chính vì lý do này ta m i nói: " ây là con ng c nh t, này các T kh u, t nh hoá các chúng sinh, ( ) v t qua s u, bi: di t tr kh u, thành t u chánh o (b c i trên o l c a chân lý), ch ng c Ni t Bàn: ó là, b n ni m x ".

Ek yano maggo (con ng c nh t) không ph i là m t l i tuyên b c a b phái, mà là m t quy lu t c a t nhiên. o l không ch giúp nh ng ng i t g i mình

là Ph t t ho c nh ng ng i có ni m tin minh xác: nó ph i c kinh nghi m b i m i ng i, th c hành và v t qua c m th . Dù c Ph t có xu t hi n hay không, quy lu t t nhiên c a v tr v n hi n h u. Trái t mãi c tròn; nh lu t h p d n luôn có m t dù Galileo ho c Newton có khám phá ra nó hay không. T ng t , s sanh kh i và s o n tr c a kh là m t quy lu t. C ng nh hai ph n hydrogen và m t ph n oxygen s t o thành n c nh th nào, thì khi chìm m trong vô minh, ph n ng l i v i tham ho c sân, kh au c ng phát sinh nh v y. ây không ph i là quy lu t c a o Hindu ( n giáo), Ph t giáo hay Thiên chúa giáo, mà ch n gi n là quy lu t (t nhiên). T ng t , n u có chánh ni m và t nh giác (sampajañña), hi u bi t toàn b s th c, s có gi i thoát, v y thôi. S hi u bi t trên ph ng di n tri th c ch có th cho b n ni m c m h ng và s h ng d n. Tuy nhiên, không có nh ng hi u bi t này, nh ng ng i thu c tri ki n khác không th khám phá và kinh nghi m c s th c. Ai ó có th qu quy t r ng qu t b ng, ho c nh lu t h p d n không hi n h u, nh ng không có gì có th thay i c i u ó.

L a s t cháy tay b n. S th c này ai c ng có th kinh nghi m. tránh nó, hãy gi tay b n xa kh i l a. Theo cách ích xác nh v y, ph n ng l i các c m th s gây ra kh au. N u b n d ng l i vi c ph n ng và

ch quan sát s sanh và di t c a chúng (c m th ), ng  
 nhiên vì c th c hành c a b n s d p t t kh au, d p t t  
 ng n l a tham và sân, c ng nh n c d p t t l a v y.

ây là Ek yano maggo - (con ng c nh t) - là quy  
 lu tt nhiên, hay s th c cho t t c m i ng i.

H i và áp

M i l i kinh s tr nên rõ ràng khi b n th c hành và  
 t n m c tiêu cu i cùng. giai o n này, nhi u câu  
 h i c ti p t c t i. Cho dù nh ng câu tr l i c a b c  
 o s có tho mãn c b n trên ph ng di n tri th c,  
 song hoài nghi có th s xói mòn chúng. B n ch có  
 t ng t ng, ch không th y. Hãy th c hành. Trong m i  
 khoá thi n, n u b n c duy trì vi c hành pháp - dhamma,  
 b n nghe c ng nh ng bài kinh y, c ng nh ng l i kinh  
 y, nh ng m i l n b n l i khám phá ra m t i u gì ó  
 m i m . S hi u bi t ích th c, rõ ràng và không m t  
 chút hoài nghi hay l n c n, s n cùng v i kinh nghi m  
 riêng c a b n.

H: Ngài ã c p n vi c ghi nh n nh ng tr ng thái  
 tâm khác nhau ang sanh kh i. Ngài s i phó v i,  
 ch ng h n nh sân h n hay t ng t ng nh th nào?

: Ghi nh n sân h n, s h i, tham d c, cái tôi hay b t k  
 lo i b t t nh nào khác không có ngh a là c th m  
 chúng. Vi c ghi nh n có th giúp b n t p trung và hi u

biết cái gì chút, nhưng sampajañña (trí tuệ tinh giác) bắt đầu quên. Chúng ta nên tập trung tâm trí, rằng tâm bắt đầu nhàn nhàn có sân, chúng ta - sadosa v citta ... paj n ti (tâm có sân tuệ trí có sân) - và quan sát bắt đầu cảm thấy bất an, vì sự hiện diện của sự sanh và diệt của nó. Bất cứ cảm thấy nào có mặt lúc đó chúng ta liên hệ với sân.

H: Các kal pas - từng hợp số hay những hạt nguyên tử - sanh khởi từ đâu và chúng đi từ đâu? Vì không thể có gì từ không mà có.

: Vị trí bắt đầu, và nó có thể ra như thế nào? Đây là sự suy đoán, là cách các triết thuyết này sanh. Chúng ta phải ghi chúng là những câu hỏi không thích đáng. Chúng không liên hệ đến kh , tập thể cá nhân, sự diệt kh , và còn những sự kiện khác. Sự sáng tỏ của tiến trình trong từng sátna: Các kal pa có thể ra, chúng lúc nào cũng sanh và diệt, sanh và diệt, không biết đến sự sanh - diệt này sẽ diễn ra như thế nào. Nhưng gì khác ngoài ra là vô nghĩa. Những gì đang diễn ra và bắt đầu có mặt công việc của lao động làm là thay đổi thói quen của tâm một cách sâu xa nhất và tiến sự giải thoát viên mãn.

Chúng ta phải ghi nhận rằng: hãy làm việc, và thực tập do bản kinh nghiệm sau đó sẽ tiến hành chuyên.

H: Nhân nhân sau sự hiện hữu của thế gian của tâm

và v t ch t (danh - s c) này là gì?

: Vô minh sanh ra các hành (sa kh ra), và các hành làm t ng tr ng vô minh. Toàn th gian c t o ra b i s nuôi d ng h t ng này, ch không có gì khác.

H: V y thì vô minh b t u nh th nào? Nó không th cùng hi n h u v i tâm t , trí tu và tri ki n ch .

: T t nhiên r i, nh ng i u quan tr ng h n h t v n là th u hi u c vô minh c a sátna này và cho s thanh t nh n. N u không thì nó s tr thành m t v n thu c ph m vi tri t lý, không giúp ích c gì c .

H: c Ph t có i thuy t gi ng ngoài n không, nh Mi n (Myanmar) ch ng h n?

: Không có ch ng c rõ ràng nào cho th y r ng c Ph t ã i thuy t gi ng ngoài vùng Ganga-Jamuna c a b c n .

H: V i lòng tôn kính, th a Ngài, làm sao chúng ta có th nói c r ng c Ph t ã tìm ra l i k thu t b th t truy n này khi b n thân Ngài ã c d y nó và phát nguy n tr c m t v Ph t quá kh ?

: R t nhi u ng i ã g p c m t v Ph t, phát kh i tín tâm và c nguy n không ch gi i thoát t thân, mà còn mong mu n tr thành m t v Ph t Chánh ng Giác (samm -sambuddha) giúp gi i thoát cho nhi u ng i

khác. Trong khi bày tỏ nguyện vọng này với Phật Chánh  
 giác lúc đó có thể xem xét khả năng tâm linh của  
 họ: họ có thể hành trong vô lượng kiếp quá khứ,  
 nhưng bây giờ có cho một tài Minh sát (vipassanā),  
 chúng may mắn trở thành bậc Alahán; họ có dù  
 biết rõ kiếp này (sức Alahán) họ vẫn có nguyện vọng  
 tiếp các pháp balam t (paramis) của mình cho đến  
 một lần thiếp qua vô lượng kiếp thêm nữa. Nhưng  
 tình này vậy, họ không chỉ nhận được lợi ích mà  
 còn nhận được lợi ích tiên đoán về thế gian (sức thành  
 Phật) nữa. Về sau, ngài mà về sau tái sinh làm  
 bậc Gotama (Chàm), có khả năng tiến giai đoạn  
 của một bậc Alahán lúc đó, nhưng không hành thiền  
 Minh sát.

Trong kiếp cuối cùng của mình, vị tỳ kheo vây  
 quanh, nhưng lại ca tụng một vị Vipassanā (Minh  
 sát) và nhìn thấy trong Rigveda<sup>(\*)</sup> của ông, nhưng chỉ là  
 những lời ca tụng sông. Vì thế có hành thiền  
 truy tìm. Những bậc balam t quá khứ của mình, bậc Bậc  
 (Gotama) đã đi vào chi u sâu và khám phá ra nó. Ngài  
 nói: "pubbe ananusutesu dhammesu cakkhu upad di" -  
 Một ta đã tìm thấy ở Pháp mà trước đây ta chưa từng  
 nghe - (nhãn sanh). Sau đó Ngài gọi Pháp là

(\*) Rigveda - là một trong ba bộ Vệ đà (Rigveda, Yajurveda và  
 samaveda) gồm những thánh ca dâng thần thánh. ND



pur o maggo - Con người c x a. Ngài tìm l i c con người lâu ã b vùi l p, lãng quên và ban b nó cho th gian.

H: Li u m t th c th v i các hành - sa kh ras - làm nhân cho tái sinh có c s ch n l a nào không v hoàn c nh (n i tái sanh), hay i u ó th c s c quy t nh b i các hành quá kh ?

: Các hành - sa kh ra - quá kh trách nhi m cho tái sinh trong nh ng l nh v c th p kém m nh n n i mà vào th i i m ch t m t trong nh ng hành này s kh i lên và t o ra m t s rung ng hoà i u v i s rung ng c a m t c nh gi i c bi t nào ó; theo cách y b n b hút vào nh ng m c kh sâu h n. Tuy nhiên, n u thi n minh sát c th c hành m t cách úng n, ngay c v i nh ng hành nh v y s rung ng c a vipassan c ng v n m nh n vào sátna tâm cu i cùng nó kh i lên và liên k t v i m t c nh gi i, ây thi n minh sát có th c th c hành, thay vì b cu n vào m t l nh v c th p kém. Vì th , theo m t cách khác b n có th ch n không r i xu ng (c nh gi i th p kém).

H: N u cái "tôi" là phi h u, cái "tôi" là m t o t ng, v y "tôi" có th tái sinh nh th nào?

: Không có gì ( i) tái sinh. ch có m t dòng t ng t c

c a tâm và v t ch t (danh và s c): m i sátna "sa kh ra paccay viññ na " (hành duyên cho th c). Vào lúc ch t l c y c a m t hành sâu xa ó khi n cho th c - viññ na - kh i lên v i m t thân khác, v y thôi.

H: N u ph n th ng dành cho s thành t u Ni t Bàn là cái ch t th xác, t i sao l i ph i th c hành ch t?

: Ó không ph i là s hu di t, mà là m t ngh thu t ch t k di u. Ó c ng là m t ngh thu t s ng, thoát ra kh i m i b t t nh s ng m t i s ng lành m nh. Khi b n kinh nghi m Ni t Bàn, ó là m t tr ng thái gi ng nh ch t: các c n không làm vi c, nh ng hoàn toàn t nh th c bên trong. Hãy kinh nghi m nó. T ng câu h i c tr l i.

H: Ng i ã gi i thoát s s ng âu n u không tái sinh?

: R t nhi u câu h i i lo i nh v y ã c ng i ta t ra v i c Ph t. i u gì x y ra v i m t v Alahán sau khi ch t là i u ã c v y kinh nghi m trong cu c s ng (vì ngay c khi còn s ng v Alahán c ng ã th h ng h u đ Ni t Bàn). Kinh nghi m giai o n th t c a Ni t Bàn (Ni t Bàn c a b c Alahán) các v hi u c r ng ây là giai o n cùng t t, giai o n y c ng s x y ra sau khi ch t. i u ó không th nào gi i thích c b ng l i vì nó v t ngoài tâm và v t ch t (danh -

s c). M t i u gì ó v t ngoài l nh v c c m quan không th nào đi n t c b ng các giác quan. M t kinh nghi m thu c chi u th t làm sao có th th hi n trong (không gian) ba chi u c. Có th m i bi t (The proof is in eating the cake).

H: Li u m t ng i giác ng có gia ình v n có th có con ch ?

: D c (nh c d c) ng nhiên s tr nên y u i khi b n th ng ti n, tuy th b n v n c m th y hài lòng và h nh phúc. Sao l i ph i lo v chuy n ó? C n giai o n (giác ng ) ó i và câu h i s c tr l i.

H: Có m t th t u tiên li t kê m i pháp balam t (p ram s) không?

: Tu t p các balam t y là chuy n quan tr ng h n, th t không thành v n .

H: B i l thi n Minh sát ã c truy n bá r ng kh p, nh v y các v Tu àhoàn (sot pann ), Anahàm (an g m) và Alahán (Arahant) ngày nay có nhi u không?

: Con s nh ng ng i hành thi n ngày nay ch nh m t gi t n c trong i d ng c a hàng t ng i, và h u h t còn giai o n m u giáo; c ng có nh ng tr ng h p ng i hành thi n ã kinh nghi m Ni t Bàn, nh ng r t ít.

H: Không có ý xúc phạm, thưa Ngài Goenka, Ngài đã giác ngộ viên mãn?

: Tôi không phải là một bậc Alahán, nhưng không hoài nghi chuyện đang trên đường trở thành một vị Alahán. Tôi đã bước lên những bậc thang của các bậc trên đường, tôi có kinh nghiệm dạy các bậc. Hãy bước lên đường để tìm kiếm mục tiêu cùng: đi vào ống quan trọng hơn là dò xét thành quả.

H: Ai là thầy của Ngài Ledi Sayadaw<sup>(\*)</sup>? Ngài thường dạy pháp môn truy nghiệm thiền - vedana - làm chứng, và ý thức của truy nghiệm thiền này là gì?

: Không có sự liên lạc, nhưng Ledi Sayadaw nói rằng Ngài học thiền này từ một vị sư ở Mandalay (Cố đô Miến Điện). Như vậy, truy nghiệm thiền (niệm thức) này bắt đầu ngay trước thầy Ngài Ledi. Trong sự rụt rè như những học trò của Ngài, một sự cố gắng bắt đầu đi, và xem niệm thức (vedana) là quan trọng. Sayet Thein đã dạy cho Sayagyi U Ba Khin, một trong những vị thiền sư khác, và Sayagyi U Ba Khin cũng có một sự học trò hiện đang dạy thiền. Tôi là học trò của Ngài và

---

(\*) Ledi Sayadaw (1846 - 1923) một bậc thầy của Thiền Miến Điện. Ngài được xem là người có công trong việc duy trì pháp học của pháp hành ứng theo truy nghiệm thiền nguyên thủy. Pháp môn niệm thức mà T.S Goenka hiện đang dạy, nếu truy nguyên ra, chính Ledi Sayadaw là thầy.

c ng xem th là quan tr ng. Truy n th ng này chú tr ng n ni m th - vedan .

H: V v n t ng kinh...

: T ng kinh là m t ph n ph n s c a v thi n s , t o ra nh ng rung ng t t, b o v công vi c (th c hành) c a các thi n sinh kh i nh ng rung ng x u t bên ngoài. Công vi c c a thi n sinh là th c hành và quan sát, ó là lý do vì sao h không c yêu c u ph i t ng kinh.

m t giai o n nào ó chúng tôi c ng d y: gi a m i l i (kinh) b n chánh ni m các c m th v i tính ch t vô th ng - anicca c a nó, và v i trí tu t nh giác - sampajaññ r t r t m i lúc ng ng l i. ây không ph i t ng c sông, mà là t o ra s rung ng c a Pháp (dhamma). T ng kinh tr thành m t ph n c a vi c thi n t nh giác (sampajañña) th ng xuyên. N u không thì, t ng c sông, xem ra r t d , c ng ch là m t l nghi tôn giáo hay nghi th c tôn giáo.

H: N u không có cái tôi, ph n nào c a con ng i có th cho ra hay ti p nh n tâm t (mett ).

: Vipassan a b n n s th c cùng t t, nh ng c Ph t mu n b n ph i bi t r c hai s th c - cùng t t và b ngoài. Ch ng h n nh trên ph ng di n cùng t t c b c t ng này l n u c a tôi u là nh ng rung ng, song ph ng di n b ngoài chúng là nh ng v t th

c ng. N u va ch m, b c t ng v n s làm b u tôi nh th ng! Trên ph ng di n cùng t t hay chân lý tuy t i, không có chúng sinh, nh ng b n v n ph i t b nh ng hành ng b t thi n - nh sân h n, nóng gi n, ác ý và thù ngh ch - b i vì chúng làm h i b n. Phát ra t bi và thi n chí, làm cho tâm b n t t h n, và nó còn giúp cho b n t n m c tiêu cu i cùng.

H: S gi i thích c a Ngài v kinh có v nh không úng hoàn toàn theo nguyên v n. Làm th nào Ngài bi t c s gi i thích c a Ngài là úng v i nh ng gì c Ph t mu n nói?

: Ngôn ng ã qua hai m i l m th k , và ý ngh a c a nó c ng thay i. Cho dù chúng không i ch ng n a, nh ng gì c Ph t nói b ng kinh nghi m c a Ngài c ng không th nào hi u c n u không có kinh nghi m ó. Nhi u nhà d ch thu t ch a bao gi th c hành. ây, chúng ta không chê trách hay ch trích nh ng gi i thích khác v l i d y c a c Ph t. Khi b n th c hành, b n s hi u c nh ng gì c Ph t có ý nh mu n nói; và cho n lúc này b n ph i ch p nh n b t c i u gì b n kinh nghi m.

Các b n chú gi i c vi t kho ng h n m t ngàn n m sau c Ph t nh p di t, m c dù s kh o c u c a chúng ta phát hi n ra r ng thi n minh sát (vipassan ) trong hình

th c thu n khi t c a nó ã th t truy n n m tr m n m sau s nh p di t c a c Ph t. Các b n chú gi i khác c vi t trong th i gian 500 n m y, nh ng ã b th t l c ngo i tr b n Sri Lanka (Tích Lan): các b n chú ó l i c d ch sang P i, nh ng v i s gi i thích riêng c a ng i d ch. T t nhiên nh ng b n d ch y cho chúng ta m t b c tranh khá rõ ràng v xã h i n trong th i c Ph t: bao quát toàn b ph m vi b i c nh xã h i, chính tr , giáo d c, v n hoá, tôn giáo và tri t thuy t c a nó. Các b n chú gi i này luôn luôn làm sáng t nh ng ch khó hi u b ng cách a ra nhi u t ng ngh a. Tuy th , trong khi chúng r t ích l i, song n u nh ng t chú gi i a ra có khác v i kinh nghi m c a chúng ta, và n u trong nh ng l i d y c a c Ph t chúng ta tìm th y m t s gi i thích rõ ràng, tr c ti p, lúc ó, không ch trích các b n chú gi i, chúng ta ph i ch p nh n s gi i thích c a c Ph t v kinh nghi m c a chúng ta.

Ch ng h n, có truy n th ng xem vedan (th ) ch là tâm (danh). Th c s r ng th là m t danh u n và vedan nupassan - quán th hay ni m th - ph i thu c v tâm. Nh ng trong m t vài n i khác c Ph t nói v th l c (sukha vedan ) th kh (dukkha vedan ) trên thân, nh trong Kinh Ni m X - Satipa h na Sutta, trong khi somanassa vedan (th h ) và domanassa vedan (th u) c dùng ch tâm.

M t s b n d ch ti ng Anh v t sampajañña th ng là "s hi u rō" (clear comprehension) ā t o ra r t nhi u l m l n. Cách d ch này ám ch ni m (sati) không có trí tu t nh giác (sampajañña), t c không có s hi u bi t v i trí tu (paññ ) hoàn h o. Trong nh ng l i d y c a c Ph t, có o n "vidit vedan uppajjati" c m giác c m th ang sanh lên. Ni m n thu n nh v y là v a nh m t b c kh i u: ch ng h n, m t c m giác ng a c c m nh n và ng i hành thi n gán nhãn (hay ni m ng a, ng a), không c n có s hi u bi t v tính ch t vô th ng - anicca - nh ng ây không ph i là sampajañña (trí tu t nh giác).

T ng t , sati parimukkha ā c d ch "gi ni m tr c (m t)". Th là ng i ta b t u t ng t ng ni m hay s chú ý c a h tr c m t, ngoài thân, và k thu t quán thân trong thân (k ye k y nupass ), quán th trong th (vedan su vedan nupass ) - ā m t i. Do ó, khi kinh nghi m c a chúng ta khác v i ni m tin c a các truy n th ng khác chúng ta s tìm s che ch n i nh ng l i d y c a c Ph t.

"H c vi n nghiên c u Thi n Minh sát" ā c thành l p nghiên c u t m t t c nh ng l i d y c a c Ph t b ng máy tính; kh i l ng kinh i n th t kh ng l . Thay vì nh nh ng tr ng h p, ch ng h n nh cách dùng vedan (th ) hay sampaj no (trí tu t nh giác) trong b n



m i n n m m i quy n kinh dày ba, b n tr m trang m i cu n, các máy ã c dùng tra tìm cách dùng t ti n cho vi c kh o sát. N u nh ng khác nhau là k t qu , chúng ta ành ph i ch p nh n, nh ng chúng ta c ng không kh ng kh ng r ng "ch ây là s th c" - ida sacca . Không có s ch p th ây. T kinh nghi m tr c ti p c a tôi v nh ng l i d y c a c Ph t, và t dòng truy n th a c a các b c thi n s này, k c nh ng v ã t n nh ng giai o n r t cao, Tôi hi u kinh nghi m c a h là gi ng nhau. T ng t , hàng ngàn ng i hành thi n trên th gi i u có cùng kinh nghi m nh v y. Do ó, Tôi tin r ng l i d y này là chính xác và là ng l i c a c Ph t. N u còn hoài nghi, hãy th c hành: ch có th c hành m i lo i tr c nh ng hoài nghi. N u k thu t này không thích h p v i b n trên ph ng di n tri ki n, hãy th c hành v i k thu t khác, nh ng ng có pha tr n (k thu t này v i k thu t khác), ho c ch y ng ch y tây phí h t thì gi . N u b n tìm c nh ng k t qu v i k thu t này, hãy i vào sâu h n và m i câu h i c a b n s c tr l i. Ngay c khi b n ch h c c m t ít P i (ngôn ng c Ph t dùng thuy t gi ng kinh), nh ng l i c a c Ph t c ng s tr nên sáng t úng lúc. B n c m th y nh Ngài ang h ng d n b n. Thay vì nh ng ho t ng tri th c không c n thi t, hay nh ng lý s và tranh lu n, s kinh nghi m s làm sáng t h n.

B n ã n v i m t khoá thi n T Ni m X kinh nghi m, ch không ph i ch nghe nh ng l i c a c Ph t hay s gi i thích c a m t v th y cá bi t nào. Tr c khi tham d khoá thi n T Ni m X này, các b n ã d ba khoá ho c nhi u h n r i; gi ây hãy ti p t c i vào sâu h n cho nh ng l i d y c a c Ph t tr nên sáng t h n b ng chính kinh nghi m c a b n. Hãy t gi i thoát mình kh i các hành (sa kh ra) và kinh nghi m s gi i thoát ch n th c. C u mong t t c các b n cùng t n m c tiêu cu i cùng c a s gi i thoát viên mãn.

B n ang b c nh ng b c i úng trên chánh o: dù dài, i u ó không quan tr ng. B c th nh t, th hai, và b ng cách y t ng b c m t b n ch c ch n s t n m c tiêu cu i cùng. C u mong các b n h ng c h nh phúc ch n th c và s bình yên c a gi i thoát.

C u mong t t c chúng sinh c an vui.

## Nh ng o n P i trích d n trong các bài gi ng

Paññatti hapetv visesena passat 'ti vipassan

Ledi Sayadaw, Paramattha D pan

Sau khi ā lo i b th c t i b ngoài, hành gi quan sát  
th c t i trong th c tánh c a nó, ấy là vipassan .

Vedan -samosara sabbe dhamm

M laka sutta, AN, III, 158

T t c pháp phát sinh trong tâm u kèm theo b i  
c m th .

Di he di hamatta bhavissati,  
sute sutanatta bhavissati  
mute mutamatta bhavissati,  
viññate viññ tamatta bhavissati.

M lukyaputta-Sutta, Sa yutta-nik ya,  
Sal yatana Vagga 2, 77

Trong cái th y s ch là cái th y;  
Trong cái nghe, ch là cái nghe;

Trong cái ng i, n m và ng, ch là ng i, n m, ng;  
 Trong nh n th c, s ch là s nh n th c mà thôi.

Yato ca bhikkhu t p sampajañña na riñcati  
 Tato so vadan subb parij n ti pandito;  
 So vedan pariññ ya di he dhamme an savo,  
 K yassa bhed Dhamma ho, sa khya nopeti vedag .

Pa hama- k sa sutta, SN,  
 Sal yatana vagga 2, 212

Khi ng i hành thi n th c hành nhi t tâm,  
 Không xao lãng trí tu t nh giác (kh n ng hi u bi t  
 toàn di n)

b c trí nh v y, li u tri t t c th .

Sau khi li u tri th , gi i thoát m i b t t nh (l u ho c)

Khi thân ho i m ng chung, b c nh v y, s an trú  
 trong Pháp (Dhama) và t n giai o n b t kh t nghi  
 v t ngoài th gian h u vi (conditioned world)

Sabba kamma jahassa bhikkhuno,  
 dhunam nassa pure kata raja ;  
 amamassa hitassa t dino,  
 attho natthi jana lapetave.

Khuddaka-Nik ya, Ud na 3.1.91 - 92

V T kh u không t o tác nghi p m i,

T y s ch phi n não c khi kh i sanh;

t ần giai o n (thi n) không còn "tôi", "c a tôi"  
(ngã và ngã s )

i v i v y nói n ng th t vô ngh a.

Ch chí h ng vào vi c th c hành trong yên l ng.

(T kheo b m i nghi p,

T y s ch b i làm tr c,

An trú, không ngã s ,

Không c n nói v i ng i)

UD.21 (TMC)

Anicc vata sa kh r , upp davaya-dhammino;

Upajjitv nirujjhanti, tesa v pasamo sukho.

Mah parinibb na-Sutta,

D gha-nik ya 2.3,221

Các pháp h u vi th c vô th ng

B n ch t sanh, thành, ho i, di t luôn

N u chúng sanh lên li n d p t t

S di t này em l i an vui.

# T v ng

A	
abhijjh	tham
abhinandati	hoan h , th y thích thú trong..., hài lòng v i
bhujitv	khoanh (chân), x p chân (ki t già)
aby p da	vô sôn, không nóng gi n
athi h na	s quy t nh, quy t tâm m nh m
adhigama	ch ng c
adho	h , d i
d nava	s nguy hi m, b t l i
adukkhamasukha	b t l c b t kh , trung tính
ajjhatta	bên trong
ajjhattika	phát sinh t bên trong, bên trong
akusala	không thích áng, b t thi n
an g m	b c b t lai (giai o n th ba c a thánh qu )
an laya	x ly [khác laya: dính m c]
an sava	b c vô l u, t c b c Alahán
anat ta	không th tránh c, không th thoát c

anissita	không c ch ng , tách ra, thoát ra
aññ	trí, tu giác, s hi u bi t hoàn toàn
anum na	t l ng, suy ra, i u suy ra
anupp do	không sanh, b t kh i sanh, v sanh
anuppanna	b t kh i sanh, v sanh [khacs uppanna]
po	n c
rabhati	b t u, kh i s , m nh n, c g ng
arahant	b c thánh
as ta	b t kh ý - không v a ý
asammosa	không có s l n l n
sava	l u ho c, s ti tr , ch tb tt nh c a tâm
asesa	không tàn d , tròn , hoàn toàn
assasati	th vào
assutav	vô v n, không c nghe, ngu d t
asuci	không trong s ch, b t t nh
t p	nhi t tâm
a ha gika	tám nhánh, tám chi
att	t ngã
attano	t mình, attano citta: ngã tâm = tâm ta
attha gama	s hu di t, s bi n m t

avihi sa	vô h i, không tàn b o
aya	(các, ng i) này
yatana	x , c n môn (c a giác quan), i t ng c a giác quan
yati :	trong t ng lai
<b>B</b>	
b hira	bên ngoài, phía ngoài
bahiddh	bên ngoài
bala	l c, s c m nh
bh v	→ bhava: h u hay tr thành
bh van	phát tri n, tu t p, trau d i tâm, trú tâm
bhavan -may	do th c hành hay tu t p t o ra
bh vetabba	c n ph i tu t p - ng tu t p, s tu
bh ta	tr thành (p.p of bhavati); qu th n, h u tình, sanh v t, chân th c
bha ga	ho i di t, s tan rã hoàn toàn
bhagav	cao siêu, may m n (m t ân c c a c Ph t - Th Tôn)
bheda	tan v ra, không còn hoà h p, tách r i ra
bhikkhave	này các T kh u
bhikkhu	T kh u, ng i hành thi n, hành gi



bhiyyobh va	tr thành nhi u h n n a
bojjha ga	giác chi, chi ph n c a s giác ng
by dhi	b nh, au m
by p da	sân, ác ý
C	
ca	và
c ga	s t b , xu t ly
cakkhu	nhãn, m t
catt ro	b n
cetasika	thu c v tâm, tâm s , n i dung tâm trí
cha	sáu
chanda	c mu n, ý nh, hoài bão
cint -may	do t duy mà thành, thu c v s hi u bi t tri th c
citt nupassan	quán tâm hay quan sát tâm
citta	tâm
citte	trong tâm
D	
dh reti	ch a ng, mang theo, s h u, gi
dh tu	gi i, y u t , i dh tuso: theo tính ch t hay b n ch t c a m t ng i hay m t v t

dhamm nupass	quán pháp, quan sát liên tục các n i dung tâm trí
dhammesu	trong pháp, trong n i dung tâm trí
dhañña	h t, m c c
dhunam na	p.p c a dhunati: t ng kh , b i, hu di t i
d gha	dài, sâu
di ha	th y, ki n, s ki n
domanassa	c m giác khó ch u trong tâm, u (th )
dosa	sân
E	
ek yana	con ng c nh t, con ng tr c ti p
ettha	ây, n i này, trong v n này
eva	nh v y, theo cách này
G	
gandha	h ng (mùi)
g th	bài k
gh na	M i, t (c n)
gotrabh	chuy n t c "tr thành giòng dõi c a...". M t giai o n trong Minh sát tu , ây ng i hành thi n chuy n t phàm t c sang thánh t c.

## H

hoti là

## I

icch c mu n, mong mu n

idha n i ây, bây gi , v vi c này

imasmi ây, liên quan t i vi c này hay ch này

indriya c n, kh n ng, nhi m v

indriya sa vara: thu thúc hay phòng  
h các c n

iriy patha t th (c a thân), oai nghi ( i, ng,  
n m, ng i)

## J

janati sinh ra, t o ra

j n ti bi t, hi u bi t

j ti sanh, tr thành

jh na thi n (b c thi n) an ch nh

jivh l i, thi t

j vita sinh m nh, i (ng i), ho t m ng  
(cách sinh nhai)

## K

kal pa nhóm, b n, t ng h p s c

k ma	d c, ái d c
k machanda	d c l c, d c d c (trong 5 tri n cái)
kata	làm, tác, d tác ( ã làm)
katha	th nào?
kattha	âu? âu?
k ya	thân
k yanupass	s quan sát liên t c thân này
k yanupassan	quán thân
k ya-sa kh na	ho t ng c a thân, thân hành
k yasmi	trong thân
k ye	trong thân
kesa	tóc
kevala	cô c, hoàn toàn, tr n v n
kevalaparipu a	hoàn toàn và viên mãn
kevalaparisuddha	hoàn toàn và thanh t nh
paripu ap risuddhis la:	viên mãn
	thanh t nh gi i
khandha	u n, ng, bó
kiñci	b t c i u gì
kukkucca	h i h n, lo l ng
kusala	thi n, t t, chính áng

## L

labhati c, nh n c, thu c

lakkha a            t ng, c tính  
 loka                c nh gi i, th gian, hi n t ng tâm -  
 v t lý hay danh pháp và s c pháp

## M

m gga              con ng, o l  
 mah                l n, i  
 mahaggata        làm cho l n ra, tr nên l n, i hành  
 mano              ý, tâm  
 manasik ra        tác ý, suy quán, quán  
 matta              theo c l ng, c ng nhi u b ng, n  
 thu n, ch là  
 matthaka         cái u, chóp nh  
 me                 do tôi, b i tôi  
 micch              tà, sai l c  
 middha            bu n ng , hôn tr m  
 moha              si mê, vô minh, o t ng  
 mukha            cái mi ng, m t, l i vào  
 mus                m t cách sai l m  
 mutti              gi i thoát, t do

## N

a                    không  
 n ma                danh (tâm)  
 nandi              hoan h , thích thú

ñ a	trí, chánh trí
ñ nappakk ra	khác nhau, a d ng
n tha	b o h , giúp , th h , ng i b o v
natthi	ch ng có [na atthi - không có]
nava	chín (9)
ñ ya	s th c, chân lý, chánh h nh
nir misa	thanh t nh, không ch p th , không ái nhi m (khác v i s misa: ái nhi m)
nirodha	di t, di t t n
nirujjihati	ã di t
nis dati	ng i xu ng
nisino	ng i
n vara a màn	tri n cái, ng n che, ch ng ng i, b c
nivisati	i vào, d ng, n nh, c ng c
O	
okkhitta	nhìn xu ng
P	
paccakkha	hi n nhiên, rō ràng
paccatta	riêng bi t, cá nhân pacctta veditabbo viññ hi: b c trí
t mình ch ng	

paccavekkhati	quán, quán sát, suy xét
paccaya	nhân, duyên, n n t ng
paccupa hita	c thi t l p, hi n kh i
padahati	c g ng, n l c
p dutala	lòng bàn chân
pagga h ti	l y lên, v n d ng, g n (tâm) m t cách m nh m vào
pah na	t b , o n tr , x ly, x o n
paj n ti	tu trí, hi u bi t v i trí tu
pak ra	ki u, cách, l i
palla ka	ng i x p b ng (ki t già)
pana	l i n a, thêm n a
p tip ta	sát sanh, hu di t s s ng
pañca	n m (5)
pañcup d nakkhandh	n m u n ch p th (n m th u n)
paññatti	khái ni m, s th hi n, thi thi t
pa ita	b c trí, ng i có trí tu
pa ihita	dùng h t (s c l c), áp d ng, h ng n, nguy n c, c u nguy n
p pa	ác
p paka	x u
p ram	balam t, s hoàn thi n
p rip r	s hoàn thành, viên mãn, s hoàn t t

p risuddhi	thanh t nh
par m sa	ch p th
para	thêm n a, xa h n n a
parideva	than khóc, bi kh p
parij n ti	bi n tri, s hi u bi t hoàn toàn
parimukha	quanh mi ng
pariññ ta	li u tri, s hi u bi t r t ráo, hi u n t n cùng c a v n
parip ka	s chín mùi, th i m c
pariyanta	b gi i h n b i, h n nh b i, vây
quanh b i	
pariyatti	pháp h c, tri ki n lý thuy t
passaddhi	an t nh, t nh l ng
passambhaya	làm cho an t nh, yên t nh
passasati	th ra
passati	th y
passeyya	s th y
pa hav	t ( a i)
pa h na	c thi t l p m t cách r ng rãi (v i
trí tu )	
pa icca	do, duyên
pa ik la	áng kinh t m
pa inissaga	s t b , lo i b , s kh c t



pa ipad	o, con n ích	ng, ph ng ti n	t
pa ipatti	th c hành		
pa isamved	kinh nghi m, c m giác		
pattabba	t c, giành c		
pa issati	nh n bi t, ni m		
pa ivedha	trí thông t, ch c th ng, trí th nh p, tu giác		
phala	qu (thánh)		
phassa	xúc		
pho habba	xúc, ng ch m		
pisu a	nói x u, nói vu cáo (cho ng i khác)		
p ti	h		
piya	thân ái, thân yêu, d ch u, kh ý		
ponobbhavik	a n tái sinh		
	ponobbhavikabhavasa kh ra - t ng lai h u h u hành		
puna	l i n a		
p ra	y, y tràn		
R			
r ga	ái, tham d c		
rajo	b i, d b n, b t t nh		
rasa	v		

rassa	ng n, nông
riñcati	t b , xao lãng, quên
r pa	s c, v t ch t
S	
sabba	t t c
sabh va	b n ch t, t tánh, thiên nhiên
sacca	chân lý, s th c
sacchik tabba	s ch ng, th c ch ng
sacchikata	th c ch ng, t ch ng, t mình kinh nghi m
sadda	âm thanh, l i nói
saddh	tín, ni m tin
saddhi	cùng v i nhau
sadosa	có sân, v i sân (khác v tadosa không có sân)
sakad g m	b c nh t lai (t ng thánh th hai)
sa yatana	sáu n i, ngo i x , các c n (bên trong) và các i t ng giác quan (bên ngoài)
sam dhija	do nh sanh, xu t phát t nh
sam dhita, sam dhi	nh
samatikkama	siêu vi t, v t qua
samaya	th i gian
samudaya	t p kh i, phát sinh
s misa	b t t nh, ái nhi m, v i s ch p th
sa khitta	t p trung (tâm), chuyên chú (tâm)

	khác vikkhita: tán lo n (tâm)
samm	chánh, úng n
samoha	có si, v i si (khác v tamoha: không có si)
sampaj na	v i t nh giác (sampajañña)
sampajañña	s hi u bi t th u áo v tính vô th ng ây chúng tôi d ch là trí tu t nh giác
sampaj nak r	hành hay th c hành trí tu t nh giác (k r : làm hay hành)
sampas dana	t nh, yên t nh
sampayoga	t ng ng, k t h p, h p
samphappal pa	nói chuy n vu v , lý lu n, phù phi m
samphassa	xúc
samphassaja	do xúc sanh, do xúc
samudaya	t p kh i, sanh kh i
samudayasacca	t p , s th c hay chân lý v s sanh kh i
sa joyana	trói bu c, ki t s , ki t ph c
sañcetan	c t , c ý, ý nh, ph n ng
sa kh ra	hành u n, hành, ph n ng, i u ki n tâm lý
sa khittena	tóm l i, ng n g n, súc tích
saññ	t ng
santa	là [htpt c a atthi]
sar ga	có tham, v i tham

s ta	d ch u, v a ý
sati	ni m, nh n bi t
satim	v i ni m
satipa h na	thi t l p ni m
sato	ni m
satta	cá nhân, h u tình chúng sinh
satta	b y (7)
sauttara	có th v t qua, th p kém [khác anuttara: vô th ng - không có gì cao h n]
s vaka	thinh v n, t
sikkhati	h c, t t p luy n
soka	s u u
somanassa	h , c m giác tâm lý d ch u
sot panna	b c nh p l u (t ng thánh th nh t)
sota	dòng
sota	tai
sukha	l c
supa ipanna	ã khéo hành
suta	nghe
sutav	ã nghe, c tho i gi ; ng i c nghe y

## T

taca	da
ta h	ái, khát ái, nhi t tình
tato	t     ây, n i     ây
tatratatr bhinandin	i tìm s     thích thú lúc ch     này lúc ch     kia và loanh quanh
tejo	l a (ho     i)
tesa	c a chúng, c a h
h na	thi t l p, d ng lên, i u ki n, tr ng
thái	
hita	th ng     ng, v ng ch c,     ng
thina	hôn tr m, s     c ng ng c (c a tâm),
tr ì	ti [m t ti u t     bi u th s     ch m d t c a m t o n trích d n]
tipi aka	tam t ng

## U

ubhaya	hai, l     ng ubhaya p timokkha: l     ng bala m c xoa
uddha	trên, th     ng
uddhacca	tr o s , kích     ng, m t th ng b ng

uju	th ng, th ng ng
up d na	ch p th , dnh m c
up d nakkhandha	th u n
up disesa	h u d y
	up di: quy t nh quan tr ng, ch p th , th tr c [xem up d na]
up diyati	n m l y, bám l y, c ch p
upa hapetv	ã thi t l p, khi n cho có m t
upasa harati	t p trung, thu th p, suy xét
upasampaja	ã t n, i vào, có c
up y sa	n i au bu n, tai ng, bu n r u
upekkh	x
upekkhato	v i thái x
upp da	i vào hi n h u, xu t hi n, sinh
uppajjam na	sinh lên
uppajjati	sinh, c t o ra, c sanh ra, i vào hi n h u
uppajjitv	sinh kh i, sinh
uppanna	sinh, tái sinh, sinh lên, t o ra
uppanna	sinh lên (pp c a uppajjati)

V

v hay

v ca l i nói

vata	phát nguy n, l i th
vaya	di t
v y ma	c g ng, n l c, tinh t n
v yamati	n l c
v yo	gió
vedagu	ng i cso trí tu cao t t
vedan nupass	quán sát liên t c các c m th
vedan nupassan	quan th
vedan su	trong th
vedayati	c m giác, kinh nghi m m t c m th
veditabba	c kinh nghi m, hi u, bi t
vepulla	s phát tri n sung mãn, d i dào y
verama	tránh xa
vibhava	phi h u, s hu di t cu c s ng
vic ra	t , xoay l n trong nh ng ý ngh
vicaya	s xem xét, th m sát
vicikicch	hoài nghi, do d , không ch c ch n
vih rin	trú, s ng, trong m t i u ki n nào ó
viharati	trú, s ng, trong m t i u ki n
vikkhittaka	r i rác kh p n i, ch t ra t ng khúc
vimutta	gi i thoát
vin laka	b m xanh
vineyya	vi n lý, lìa xa

viññā	th c
vippayoga	s chia lià, r i ra
vir ga	vô d c, s di t d c, thanh t nh, gi i thoát
viriya	n l tinh t n
visesa	d u v t, c tính
visuddhi	thanh t nh
vitakka	s g n tâm ban u, t m
viveka	s tách ly, c c
vivicca	ã tách ra hay ã cô l p kh i
vuccati	c g i là
v pasama	yên tính, ch t c, t ch t nh
Y	
yath	nh , gi ng nh
yath bh ta	nh th c, nh nó là
y vadeva	t i m c mà



## Mah satipa h nasutta

Namo tassa Bhagavato Arahato  
Samm sambuddhassa.

Laddh poso sumañj sa , ratan n dha niddahe.  
Eva desesi gambh ra , Bhagav Kuruv sina .

Ekav sati h nesu, arahatte sukhepiya.  
sokadupaddavaggh ta ,  
visuddh dittham vaha .

Pa ukambalavessova, sattava a  
pak saya .  
Carit dinulomena, catudh ta bha ma  
he.

Eva me suta -  
Eka samaya bhagav kur su viharati  
kamm sadhamma n ma kur na nigamo. Tatra kho  
bhagav bhikkh mantesi "bhikkhavo" ti.  
"Bhaddante" ti , te bhikkh bhagavato paccassosu .  
Bhagav etadavoca

Uddesa

"Ek yano aya , bhikkhave, maggo satt na  
visuddhiy , sokaparidev na samatikkam ya,  
dukkhadomanass na attha gam ya, ñ yassa  
adhigam ya, nibb nassa sacchikiriy ya, yadida

catt ro satipa h n .

“Katame catt ro?

Idha, bhikkhave, bhikkhu -

- k ye k y nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa ,

- vedan su vedan nupass viharati t p sampaj no satim , vineyya loke abhijjh domanassa ,

- citte citt nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa ,

- dhammesu dhamm nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa .

Uddeso ni hito.

K y nupassan n p napabba

1.1- “Kathañca pana bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato v rukkham lagato v suññ g ragato v nis dati palla ka bhujitv uju k ya pa idh ya parimukha sati upa hapetv .

So satova assasati, satova passasati.

- D gha v assasanto ‘d gha assas m ‘ti paj n ti, d gha v passasanto ‘d gha passas m ‘ti paj n ti.

- Rassa v assasanto ‘rassa assas m ‘ti paj n ti, rassa v passasanto ‘rassa passas m ‘ti paj n ti.

- ‘Sabbak yapa isa ved assasiss m ‘ti sikkhati. ‘sabbak yapa isa ved passasiss m ‘ti sikkhati.

- 'Passambhaya k yasa kh ra assasiss m 'ti sikkhati. 'passambhaya k yasa kh ra passasiss m 'ti sikkhati.

Seyyath pi, bhikkhave, dakkho bhamak ro v bhamak rantev s v d gha v añchanto "d gha añch m 'ti paj n ti, rassa v añchanto 'rassa añch m 'ti paj n ti.

Evameva kho bhikkhave bhikkhu-

- D gha v assasanto 'd gha assas m 'ti paj n ti, d gha v passasanto 'd gha passas m 'ti paj n ti.

- Rassa v assasanto 'rassa assas m 'ti paj n ti, rassa v passasanto 'rassa passas m 'ti paj n ti.

- 'Sabbak yapa isa ved assasiss m 'ti sikkhati. 'sabbak yapa isa ved passasiss m 'ti sikkhati.

- 'Passambhaya k yasa kh ra assasiss m 'ti sikkhati. 'passambhaya k yasa kh ra passasiss m 'ti sikkhati.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass

viharati.

n p napabba ni hita .

K y nupassan iriy pathapabba

1.2- "Puna capara bhikkhave bhikkhu –

- gacchanto v 'gacch m 'ti paj n ti,

- hito v ' hitomh 'ti paj n ti,

- nisinno v 'nisinnomh 'ti paj n ti,

- say no v 'say nomh 'ti paj n ti,

yath yath v panassa k yo pa ihito hoti, tath  
tath na paj n ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,

bahiddh v k ye k y nupass viharati,

ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,

vayadhamm nupass v k yasmi viharati,

samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
viharati.

Iriy pathapabba ni hita .

K y nupassan sampaj napabba

1.3- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu-

- abhikkante pa ikkante sampaj nak r hoti,
- lokite vilokite sampaj nak r hoti,
- samiñjite pas rite sampaj nak r hoti,
- sa gh ipattac varadh ra e sampaj nak r hoti,
- asite p te kh yite s yite sampaj nak r hoti,
- ucc rapass vakamme sampaj nak r hoti,
- gate hite nisinne sutte j garite bh site tu h bh ve sampaj nak r hoti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,

bahiddh v k ye k y nupass viharati,

ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,

vayadhamm nupass v k yasmi viharati,

samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass viharati.

Sampaj napabba ni hita .

K y nupassan pa ik lamanasik rapabba

1.4- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu imameva

k ya uddha p datal adho kesamatthak  
 tacapariyanta p ra n nappak rassa  
 asucino paccavekkhati 'atthi imasmi k ye-

- kes lom nakh dant taco,

- ma sa nh ru a hi a himiñja vakka ,

- hadaya yakana kilomaka pihaka

papph sa ,

- anta antagu a udariya kar sa

matthalu ga ,

- pitta semha pubbo lohita sedo medo,

- assu vas khe o si gh ik lasik muttan'ti.

"Seyyath pi bhikkhave ubhatomukh puto i p r  
 n n vihitassa dhaññassa, seyyathida , s l na v h na  
 mugg na m s na til na ta ul na . Tamena  
 cakkhum puriso muñciv paccavekkheyya. 'ime s l ,  
 ime v h ime mugg ime m s ime til ime ta ul 'ti.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva k ya  
 uddha p datal adho kesamatthak tacapariyanta  
 p ra n nappak rassa asucino paccavekkhati 'atthi  
 imasmi k ye -

- kes lom nakh dant taco,

- ma sa nh ru a hi a himiñja vakka ,

- hadaya yakana kilomaka pihaka

papph sa ,

- anta antagu a udariya kar sa

matthalu ga ,

- pitta semha pubbo lohita sedo medo,

- assu vas khe o si gh ik lasik muttan'ti.

Iti ajjhata v k ye k y nupass viharati,  
 bahiddh v k ye k y nupass viharati,

ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,

vayadhamm nupass v k yasmi viharati,

samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

‘Atthi k yo’ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
viharati.

Pa ik lamanasik rapabba ni hita .

K y nupassan dh tumanasik rapabba

1.5- “Puna capara ,bhikkhave, bhikkhu imameva  
k ya yath hita yath pa ihita dh tuso  
paccavekkhati.

‘atthi imasmi k ye-

pathav dh tu podh tu tejodh tu v yodh t ‘ti.

“Seyyath pi, bhikkhave, dakkho gogh tako v  
gogh takantev s v g vi vadhitv catumah pathe  
bilaso vibhajitv nisinno assa.

Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva k ya  
yath hita yath pa ihita dh tuso paccavekkhati.

‘atthi imasmi k ye-

pathav dh tu podh tu tejodh tu v yodh t ‘ti.

. Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
 viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
 y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
 viharati.

Dh tumanasik rapabba ni hita .

K y nupassan navasivathikapabba

1.6- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu  
 seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
 ek hamata v dv hamata v t hamata v  
 uddhum taka vin laka vipubbakaj ta .

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva  
 anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
 bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
 ajjhatabahiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
 viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
 y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.



Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass viharati.

1.7- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita k kehi v khajjam na , kulalehi v khajjam na , gijjhehi v khajjam na , ka kehi v khajjam na , sunakhehi v khajjam na , byagghehi v khajjam na , d p hi v khajjam na , si g lehi v khajjam na , vividhehi v p akaj tehi khajjam na .

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva - anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,

bahiddh v k ye k y nupass viharati,

ajjhattabahiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,

vayadhamm nupass v k yasmi viharati,

samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass viharati.

1.8- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita a hikasa khalika sama salohita nh rusambandha .

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
viharati.

1.9- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu seyyath pi  
passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
a hikasa khalika nima salohitamakkhita  
nh rusambandha

.So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
viharati.

1.10- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu  
seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
a hikasa khalika apagatama salohita  
nh rusambandha .

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhatabahiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
samudayavayadhamm nupass  
v k yasmi viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
viharati.

1.11- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu  
seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
a hik ni apagatasambandh ni , dis vidis

vikkhitt ni,  
 aññena hattha hika , aññena p da hika , aññena  
 gopphaka hika , aññena ja gha hika , aññena  
 ru hika , aññena ka i hika , aññena  
 ph suka hika aññena pi hi hika aññena  
 khandha hika , aññena g va hika , aññena  
 hanuka hika , aññena danta hika , aññena  
 s saka ha .

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
 anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
 bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
 ajjhatabahiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
 viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
 y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
 viharati.

1.12- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu  
 seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
 a hik ni set ni sa khava apa ibh g ni So imameva  
 k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
 anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
 bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
 ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
 y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass  
 viharati.

... 1.13- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu  
 seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita  
 a hik ni puñjakit ni terovassik ni

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva -  
 anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
 bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
 ajjhatabhiddh v k ye k y nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v k yasmi

viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
 y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya.

Anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho bhikkhave bhikkhu k ye k y nupass viharati.

1.14- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu seyyath pi passeyya sar ra sivathik ya cha ita a hik ni p t ni cu akaj t ni.

So imameva k ya upasa harati.

'ayampi kho k yo eva dhammo eva bh v eva - anat to'ti.

Iti ajjhatta v k ye k y nupass viharati,  
bahiddh v k ye k y nupass viharati,  
ajjhattabahiddh v k ye k y nupass viharati.  
Samudayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
vayadhamm nupass v k yasmi viharati,  
samudayavayadhamm nupass v k yasmi  
viharati.

'Atthi k yo'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu k ye k y nupass viharati.

Navasivathikapabba ni hita .

Cuddasa k y nupassan ni hit .

## 2. Vedan nupassan

"Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedan su vedan nupass viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu -

- sukha v vedana vedayam no 'sukha

vedana veday m 'ti paj n ti

- Dukkha v vedana vedayam no 'dukkha

vedana veday m 'ti paj n ti.

- Adukkhamasukha v vedana vedayam no

'adukkkhamasukha vedana veday m 'ti paj n ti.

- S misa v sukha vedana vedayam no

's misa sukha vedana veday m 'ti paj n ti,

- nir misa v sukha vedana vedayam no

'nir misa sukha vedana veday m 'ti paj n ti.

- S misa v dukkha vedana vedayam no

's misa dukkha vedana veday m 'ti paj n ti,

- nir misa v dukkha vedana vedayam no

'nir misa dukkha vedana veday m 'ti paj n ti.

- S misa v adukkkhamasukha vedana

vedayam no 's misa adukkkhamasukha vedana

veday m 'ti paj n ti,

- nir misa v adukkkhamasukha vedana

vedayam no 'nir misa adukkkhamasukha vedana

veday m 'ti paj n ti.

Iti ajjhatta v vedan su vedan nupass viharati,

bahiddh v vedan su vedan nupass viharati,

ajjhatabhiddh v vedan su vedan nupass

viharati.

Samudayadhamm nupass v vedan su viharati,

vayadhamm nupass v vedan su viharati,

samudayavayadhamm nupass v vedan su

viharati.

'Atthi vedan 'ti v panassa sati paccupa hit hoti

y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca

viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedan su vedan nupass viharati.

Vedan nupassan ni hit .

### 3. Citt nupassan

“Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte citt nupass viharati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- sar ga v citta 'sar ga cittan'ti paj n ti,
- v tar ga v citta 'v tar ga cittan'ti paj n ti.
- Sadosa v citta 'sadosa cittan'ti paj n ti,
- v tadosa v citta 'v tadosa cittan'ti paj n ti.
- Samoha v citta 'samoha cittan'ti paj n ti,
- v tamoha v citta 'v tamoha cittan'ti paj n ti.
- Sa khitta v citta 'sa khitta cittan'ti paj n ti,
- vikkhitta v citta 'vikkhitta cittan'ti paj n ti.
- Mahaggata v citta 'mahaggata cittan'ti paj n ti,
- amahaggata v citta 'amahaggata cittan'ti paj n ti.
- Sa-uttara v citta 'sa-uttara cittan'ti paj n ti,
- anuttara v citta 'anuttara cittan'ti paj n ti.
- Sam hita v citta 'sam hita cittan'ti paj n ti,
- asam hita v citta 'asam hita cittan'ti



paj n ti.

- Vimutta v citta 'vimutta cittan'ti paj n ti.
- Avimutta v citta 'avimutta cittan'ti paj n ti.

Iti ajjhatta v citte citt nupass viharati,

bahiddh v citte citt nupass viharati,

ajjhatabhiddh v citte citt nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v cittasmi viharati,

vayadhamm nupass v cittasmi viharati,

samudayavayadhamm nupass v cittasmi viharati,

'atthi cittan'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte citt nupass viharati.

Citt nupassan ni hit .

#### 4. Dhamm nupassan n vara apabba

4.1- "Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati?"

Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu n vara esu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu n vara esu?

" Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- "santa v ajjhatta k macchanda 'atthi me ajjhatta k macchando'ti paj n ti,
- asanta v ajjhatta k macchanda 'natthi me

ajjhatta k macchando'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa k macchandassa  
 upp do hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca uppannassa k macchandassa pah na  
 hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca pah nassa k macchandassa yati  
 anupp do hoti tañca paj n ti.

-“ Santa v ajjhatta by p da 'atthi me  
 ajjhatta by p do'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhatta by p da 'natthi me  
 ajjhatta by p do'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa by p dassa upp do hoti  
 tañca paj n ti,  
 - yath ca uppannassa by p dassa pah na hoti  
 tañca paj n ti,  
 - yath ca pah nassa by p dassa yati anupp do  
 hoti tañca paj n ti.

-“ Santa v ajjhatta thinamiddha 'atthi me  
 ajjhatta thinamiddhan'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhatta thinamiddha 'natthi me  
 ajjhatta thinamiddhan'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa thinamiddhassa upp do  
 hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca uppannassa thinamiddhassa pah na  
 hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca pah nassa thinamiddhassa yati  
 anupp do hoti tañca paj n ti.

-“ Santa v ajjhatta uddhaccakukkucca 'atthi

me ajjhatta uddhaccakukkuccan'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhatta uddhaccakukkucca 'natthi  
 me ajjhatta uddhaccakukkuccan'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa  
 upp do hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca uppannassa uddhaccakukkuccassa  
 pah na hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca pah nassa uddhaccakukkuccassa  
 yati anupp do hoti tañca paj n ti.

-“ Santa v ajjhatta vicikiccha 'atthi me  
 ajjhatta vicikicch 'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhatta vicikiccha 'natthi me  
 ajjhatta vicikicch 'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppann ya vicikicch ya upp do hoti  
 tañca paj n ti,  
 - yath ca uppann ya vicikicch ya pah na hoti  
 tañca paj n ti,  
 - yath ca pah n ya vicikicch ya yati anupp do  
 hoti tañca paj n ti.

“ Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass  
 viharati,  
 bahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati,  
 ajjhatabahiddh v dhammesu dhamm nupass  
 viharati  
 samudayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
 vayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
 samudayavayadhamm nupass v dhammesu  
 viharati 'atthi dhamm 'ti v panassa sati paccupa hit  
 hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca

viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu n vara esu.

N vara apabba ni hita .

## 2. Dhamm nupassan khandhapabba

4.2- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu up d nakkhandhesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu up d nakkhandhesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- 'iti r pa , iti r passa samudayo, iti r passa attha gamo;
- iti vedan , iti vedan ya samudayo, iti vedan ya attha gamo;
- iti saññ , iti saññ ya samudayo, iti saññ ya attha gamo;
- iti sa kh r , iti sa kh r na samudayo, iti sa kh r na attha gamo,
- iti viññ a , iti viññ assa samudayo, iti viññ assa attha gamo'ti,

Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass viharati,

bahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v dhammesu dhamm nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
vayadhamm nupass v dhammesu viharati,

samudayavayadhamm nupass v dhammesu viharati.

'Atthi dhamm 'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati pañcasu up d nakkhandhesu.

Khandhapabba ni hita .

### 3. Dhamm nupassan yatanapabba

4.3- " Puna capara , bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati chasu ajjhattikab hiresu yatanesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati chasu ajjhattikab hiresu yatanesu?

" Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- " cakkhuñca paj n ti,
- r pe ca paj n ti,
- yañca tadubhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti,
- yath ca anuppannassa sa yojanassa upp do hoti tañca paj n ti,
- yath ca uppannassa sa yojanassa pah na hoti tañca paj n ti,
- yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti.

- " Sotañca paj n ti,
- sadde ca paj n ti,

- yañca tadubhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti,
  - yath ca anuppannassa sa yojanassa upp do hoti tañca paj n ti,
  - yath ca uppannassa sa yojanassa pah na hoti tañca paj n ti,
  - yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti.
- 
- "Gh nañca paj n ti,
  - gandhe ca paj n ti,
  - yañca tadubhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti,
  - yath ca anuppannassa sa yojanassa upp do hoti tañca paj n ti,
  - yath ca uppannassa sa yojanassa pah na hoti tañca paj n ti,
  - yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti.
- 
- "Jivhañca paj n ti,
  - rase ca paj n ti,
  - yañca tadubhaya pa icca uppajjati sa yojana tañca paj n ti,
  - yath ca anuppannassa sa yojanassa upp do hoti tañca paj n ti
  - yath ca uppannassa sa yojanassa pah na hoti tañca paj n ti,
  - yath ca pah nassa sa yojanassa yati anupp do hoti tañca paj n ti.

- " K yañca paj n ti,
- pho habbe ca paj n ti,
- yañca tadubhaya pa icca uppajjati  
sa yojana tañca paj n ti,
- yath ca anuppanassa sa yojanassa upp do  
hoti tañca paj n ti,
- yath ca uppanassa sa yojanassa pah na  
hoti tañca paj n ti,
- yath ca pah nassa sa yojanassa yati  
anupp do hoti tañca paj n ti.

- " Manañca paj n ti,
- dhamme ca paj n ti,
- yañca tadubhaya pa icca uppajjati  
sa yojana tañca paj n ti,
- yath ca anuppanassa sa yojanassa upp do  
hoti tañca paj n ti,
- yath ca uppanassa sa yojanassa pah na  
hoti tañca paj n ti,
- yath ca pah nassa sa yojanassa yati  
anupp do hoti tañca paj n ti.

" Iti ajjhata v dhammesu dhamm nupass viharati,  
bahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati,  
ajjhatabahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati.

Samudayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
vayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
samudayavayadhamm nupass v dhammesu viharati.

'Atthi dhamm 'ti v panassa sati paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati chasu ajjhantikab hiresu yatanesu.

yatanapabba ni hita .

#### 4. Dhamm nupassan bojjha gapabba

4.4- " Puna capara , bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati sattasu bojjha gesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhamm nupass viharati sattasu bojjha gesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- santa v ajjhata satisambojjha ga 'atthi me ajjhata satisambojjha go'ti paj n ti,
- asanta v ajjhata satisambojjha ga 'natthi me ajjhata satisambojjha go'ti paj n ti,
- yath ca anuppannassa satisambojjha gassa upp do hoti tañca paj n ti,
- yath ca uppannassa satisambojjha gassa bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

- " Santa v ajjhata  
dhammavicayasambojjha ga 'atthi me ajjhata  
dhammavicayasambojjha go'ti paj n ti,  
- asanta v ajjhata  
dhammavicayasambojjha ga 'natthi me ajjhata



dhammavicayasambojjha go'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa  
 dhammavicayasambojjha gassa upp do hoti tañca  
 paj n ti,  
 - yath ca uppannassa  
 dhammavicayasambojjha gassa bh van ya p rip r  
 hoti tañca paj n ti.

- "Santa v ajjhata v riyasambojjha ga  
 'atthi me ajjhata v riyasambojjha go'ti  
 paj n ti,
- asanta v ajjhata v riyasambojjha ga  
 'natthi me ajjhata v riyasambojjha go'ti  
 paj n ti,
- yath ca anuppannassa v riyasambojjha gassa  
 upp do hoti tañca paj n ti,
- yath ca uppannassa v riyasambojjha gassa  
 bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

- "Santa v ajjhata p tisambojjha ga 'atthi  
 me ajjhata p tisambojjha go'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhata p tisambojjha ga 'natthi  
 me ajjhata p tisambojjha go'ti paj n ti,  
 - yath ca anuppannassa p tisambojjha gassa  
 upp do hoti tañca paj n ti,  
 - yath ca uppannassa p tisambojjha gassa  
 bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

- "Santa v ajjhata passaddhisambojjha ga  
 'atthi me ajjhata passaddhisambojjha go'ti paj n ti,  
 - asanta v ajjhata passaddhisambojjha ga

'natthi me ajjhatta passaddhisambojjha go'ti  
paj n ti,

- yath ca anuppannassa  
passaddhisambojjha gassa upp do hoti tañca paj n ti,  
- yath ca uppannassa passaddhisambojjha gassa  
bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

- "Santa v ajjhatta sam dhisambojjha ga  
'atthi me ajjhatta sam dhisambojjha go'ti paj n ti,

- asanta v ajjhatta sam dhisambojjha ga  
'natthi me ajjhatta sam dhisambojjha go'ti  
paj n ti,

- yath ca anuppannassa  
sam dhisambojjha gassa upp do hoti tañca  
paj n ti,

- yath ca uppannassa sam dhisambojjha gassa  
bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

- "Santa v ajjhatta upekkh sambojjha ga  
'atthi me ajjhatta upekkh sambojjha go'ti  
paj n ti

- asanta v ajjhatta upekkh sambojjha ga  
'natthi me ajjhatta upekkh sambojjha go'ti  
paj n ti,

- yath ca anuppannassa  
upekkh sambojjha gassa upp do hoti tañca  
paj n ti,

- yath ca uppannassa upekkh sambojjha gassa  
bh van ya p rip r hoti tañca paj n ti.

"Iti ajjhatta v dhammesu dhamm nupass

viharati,

bahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v dhammesu dhamm nupass  
viharati.

Samudayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
vayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
samudayavayadhamm nupass v dhammesu  
viharati

'atthi dhamm 'ti v panassa sati paccupa hit hoti  
y vadeva ñ amatt ya pa issatimatt ya anissito ca  
viharati, na ca kiñci loke up diyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu  
dhamm nupass viharati sattasu bojjha gesu.

Bojjha gapabba ni hita . ,

## 5. Dhamm nupassan saccapabba

5.5- "Puna capara , bhikkhave, bhikkhu dhammesu  
dhamm nupass viharati cat su ariyasaccesu.

Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu  
dhamm nupass viharati cat su ariyasaccesu?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- 'ida dukkhan'ti yath bh ta paj n ti,
- 'aya dukkhasamudayo'ti yath bh ta paj n ti,
- 'aya dukkhanirodho'ti yath bh ta paj n ti,
- 'aya dukkhanirodhag min pa ipad 'ti  
yath bh ta paj n ti.

Pa hamabh av ro ni hito.

## 1. Dukkhasaccaniddesa

“Katamañca bhikkhave, dukkha ariyasacca ?

J tipi dukkh , jar pi dukkh , mara ampi dukkha , sokaparidevadukkhadomanassup y s pi dukkh , appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampiccha na labhati tampi dukkha , sa khittena pañcup d nakkhandh dukkh .

“Katam ca, bhikkhave, j ti?

Y tesa tesa satt na tamhi tamhi sattanik ye j ti sañj ti okkanti abhinibbatti khandh na p tubh vo yatan na pa il bho, Aya vuccati, bhikkhave, j ti.

“Katam ca, bhikkhave, jar ?

Y tesa tesa satt na tamhi tamhi sattanik ye jar j ra at kha icca p licca valittacat yuno sa h ni indriy na parip ko, ya vuccati, bhikkhave, jar .

“Katamañca, bhikkhave, mara a ?

Ya , tesa tesa satt na tamh tamh sattanik y cuti cavanat bhedo antaradh na maccu mara a k lakiriy khandh na bhedo ka evarassa nikkhepo j vitindriyassupacchedo, Ida vuccati, bhikkhave, mara a .

“Katamo ca, bhikkhave, soko?

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samann gatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phu hassa soko socan socitatta antosoko

antoparisoko,

Aya vuccati, bhikkhave, soko.

“ Katamo ca, bhikkhave, paridevo?

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samann gatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phu hassa devo paridevo devan paridevan devitatta paridevitatta ,

Aya vuccati, bhikkhave paridevo.

“ Katamañca bhikkhave, dukkha ?

Ya kho, bhikkhave, k yika dukkha k yika as ta k yasamphassaja dukkha as ta vedayita ,  
Ida vuccati, bhikkhave, dukkha .

“ Katamañca bhikkhave, domanassa ?

Ya kho, bhikkhave, cetasika dukkha cetasika as ta manosamphassaja dukkha as ta vedayita ,

Ida vuccati, bhikkhave, domanassa .

“ Katamo ca, bhikkhave, up y so?

Yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samann gatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phu hassa y so up y so y sitatta up y sitatta ,

Aya vuccati, bhikkhave, up y so.

“ Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho?

Idha yassa te honti ani h akant aman p r p sadd gandh ras pho habb dhamm , ye v panassa

te honti anattak m ahitak m aph sukak m  
 ayogakkhemak m , y tehi saddhi sa gati sam gamo  
 samodh na miss bh vo,

Aya vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

“ Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho?

Idha yassa te honti i h kant man p r p sadd  
 gandh ras pho habb dhamm , ye v panassa te  
 honti atthak m hitak m ph sukak m  
 yogakkhemak m m t v pit v bh t v bhagin v  
 mitt v amacc v ñ tis lohit v , y tehi saddhi  
 asa gati asam gamo asamodh na amiss bh vo,

Aya vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

“ Katamañca bhikkhave, yampiccha na labhati  
 tampi dukkha ?

- J tidhamm na , bhikkhave, satt na eva icch  
 uppajjati. ‘aho vata maya na j tidhamm ass ma, na  
 ca vata no j ti gaccheyy ‘ti. Na kho paneta icch ya  
 pattabba ,

Idampi yampiccha na labhati tampi dukkha .

- Jar dhamm na , bhikkhave, satt na eva  
 icch uppajjati- ‘aho vata maya na  
 jar dhamm ass ma, na ca vata no jar  
 gaccheyy ‘ti. Na kho paneta icch ya  
 pattabba ,

Idampi yampiccha na labhati tampi dukkha .

- By dhidhamm na , bhikkhave, satt na eva  
 icch uppajjati ‘aho vata maya na  
 by dhidhamm ass ma, na ca vata no by dhi  
 gaccheyy ‘ti. Na kho paneta icch ya

pattabba ,

Idampi yampiccha na labhati tampi dukkha .

- Mara adhamm na , bhikkhave, satt na eva icch uppajjati 'aho vata maya na mara adhamm ass ma, na ca vata no mara a gaccheyy 'ti. Na kho paneta icch ya pattabba ,

Idampi yampiccha na labhati tampi dukkha .

-  
Sokaparidevadukkhadomanassup y sadhamm na , bhikkhave, satt na eva icch uppajjati 'aho vata maya na sokaparidevadukkhadomanassup y sadhamm ass ma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassup y sadhamm gaccheyyun'ti. Na kho paneta icch ya pattabba ,

Idampi yampiccha na labhati tampi dukkha .

"Katame ca, bhikkhave, sa khittena pañcup d nakkhandh dukkh ?

Seyyathida : r pup d nakkhandho, vedanup d nakkhandho, saññup d nakkhandho, sa kh rup d nakkhandho, viññ up d nakkhandho.

Ime vuccanti, bhikkhave, sa khittena pañcup d nakkhandh dukkh .

Ida vuccati, bhikkhave, dukkha ariyasacca .

## 2. Samudayasaccaniddesa

"Katamañca bhikkhave, dukkhasamudaya ,

ariyasacca ?

Y ya ta h ponobbhavik , nand r gasahagat ,  
tatrata r bhinandin , seyyathida – k mata h  
bhavata h vibhavata h .

“S kho panes , bhikkhave, ta h kattha  
uppajjam n uppajjati, kattha nivasam n nivasati?

Ya loke piyar pa s tar pa , etthes ta h  
uppajjam n uppajjati, ettha nivasam n nivasati.

“Kiñca loke piyar pa s tar pa ?

- “Cakkhu loke piyar pa s tar pa , etthes  
ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivasam n  
nivasati.

- Sota loke ..... gh na loke..... jivh loke.....  
k yo loke..... mano loke piyar pa s tar pa ,  
etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha  
nivasam n nivasati.

- “R p loke..... sadd loke..... gandh loke.....  
ras loke..... pho habb loke..... dhamm loke  
piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n  
uppajjati, ettha nivasam n nivasati.

- “Cakkhuviññ a loke..... sotaviññ a loke.....  
gh naviññ a loke.....jivh viññ a loke...  
k yaviññ a loke... manoviññ a loke piyar pa  
s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha  
nivasam n nivasati.

- “Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke...  
gh nasamphasso loke..... jivh samphasso loke.....  
k yasamphasso loke..... manosamphasso loke  
piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n  
uppajjati, ettha nivasam n nivasati.

- “Cakkhusamphassaj vedan loke.....



sotasamphassaj vedan loke..... gh nasamphassaj vedan loke..... jivh samphassaj vedan loke..... k yasamphassaj vedan loke..... manosamphassaj vedan loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

- "R pasaññ loke..... saddasaññ loke..... gandhasaññ loke..... rasasaññ loke..... pho habbasaññ loke..... dhammasaññ loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

- "R pasañcetan loke..... saddasañcetan loke..... gandhasañcetan loke..... rasasañcetan loke..... pho habbasañcetan loke... dhammasañcetan loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

- "R pata h loke..... saddata h loke..... gandhata h loke..... rasata h loke..... pho habbata h loke..... dhammata h loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

- "R pavitakko loke..... saddavitakko loke..... gandhavitakko loke..... rasavitakko loke..... pho habbavitakko loke..... dhammavitakko loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

"R pavic ro loke... saddavic ro loke... gandhavic ro loke... rasavic ro loke... pho habbavic ro loke... dhammavic ro loke piyar pa s tar pa , etthes ta h uppajjam n uppajjati, ettha nivisam n nivisati.

Ida vuccati, bhikkhave, dukkhasamudaya

ariyasacca .

#### 4. Nirodhasaccaniddesa

“Katamañca bhikkhave, dukkhanirodha ariyasacca ?

Yo tass yeva ta h ya asesavir ganirodho c go pa inissaggo mutti an layo.

“S kho panes , bhikkhave, ta h kattha pah yam n pah yati, kattha nirujjham n nirujjhati?

Ya loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

“Kiñca loke piyar pa s tar pa ?

- “Cakkhu loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

Sota loke ..... gh na loke..... jivh loke..... k yo loke..... mano loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- “R p loke..... sadd loke..... gandh loke..... ras loke..... pho habb loke..... dhamm loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- “Cakkhaviññ a loke..... sotaviññ a loke..... gh naviññ a loke..... jivh viññ a loke..... k yaviññ a loke..... manoviññ a loke piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- “Cakkhusamphasso loke..... sotasamphasso loke..... gh nasamphasso loke..... jivh samphasso loke..... k yasamphasso loke..... manosamphasso loke

piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n  
pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- "Cakkhusamphassaj vedan loke.....  
sotasamphassaj vedan loke.....gh nasamphassaj  
vedan loke..... jivh samphassaj vedan loke.....  
k yasamphassaj vedan loke..... manosamphassaj  
vedan loke piyar pa s tar pa , etthes ta h  
pah yam n pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- "R pasaññ loke..... saddasaññ loke.....  
gandhasaññ loke..... rasasaññ loke.....  
pho habbasaññ loke..... dhammasaññ loke  
piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n  
pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- "R pasañcetan loke..... saddasañcetan loke.....  
gandhasañcetan loke..... rasasañcetan loke.....  
pho habbasañcetan loke..... dhammasañcetan loke  
piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n  
pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- "R pata h loke..... saddata h loke.....  
gandhata h loke..... rasata h loke.....  
pho habbata h loke..... dhammata h loke piyar pa  
s tar pa , etthes ta h pah yam n pah yati, ettha  
nirujjham n nirujjhati.

- "R pavitakko loke..... saddavitakko loke.....  
gandhavitakko loke..... rasavitakko loke.....  
pho habbavitakko loke..... dhammavitakko loke  
piyar pa s tar pa , etthes ta h pah yam n  
pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

- "R pavic ro loke..... saddavic ro loke.....  
gandhavic ro loke..... rasavic ro loke.....  
pho habbavic ro loke..... dhammavic ro loke

piyar pa s tar pa etthes ta h pah yam n  
pah yati, ettha nirujjham n nirujjhati.

Ida vuccati, bhikkhave, dukkhanirodha  
ariyasacca .

#### 4. Maggasaccaniddesa

“ Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhag min  
pa ipad ariyasacca ?

Ayameva ariyo a ha giko maggo seyyathida :  
samm di hi samm sa kappo samm v c  
samm kammanto samm - j vo samm v y mo  
samm sati samm sam dhi.

- “ Katam ca, bhikkhave, samm di hi?

Ya kho, bhikkhave, dukkhe ñ a ,  
dukkhasamudaye ñ a , dukkhanirodhe ñ a ,  
dukkhanirodhag miniy pa ipad ya ñ a , Aya  
vuccati, bhikkhave, samm di hi.

- “ Katamo ca, bhikkhave, samm sa kappo?

Nekhammasa kappo aby p dasa kappo  
avihi s sa kappo,  
Aya vuccati bhikkhave, samm sa kappo.

- “ Katam ca, bhikkhave, samm v c ?

Mus v d verama , pisu ya v c ya verama  
pharus ya v c ya verama samphappal p  
verama ,

Aya vuccati, bhikkhave, samm v c .

- "Katamo ca, bhikkhave, samm kammanto?

P tip t verama adinn d n verama  
k mesumicch c r verama ,  
Aya vuccati, bhikkhave, samm kammanto.

- "Katamo ca, bhikkhave, samm - j vo?

Idha, bhikkhave, ariyas vako micch - j va  
pah ya samm - j vena j vita kappeti,  
Aya vuccati, bhikkhave, samm - j vo.

- "Katamo ca, bhikkhave, samm v y mo?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-  
- anuppann na p pak na akusal na  
dhamm na anupp d ya chanda janeti v yamati  
v riya rabhati citta pagga h ti padahati;  
- uppann na p pak na akusal na  
dhamm na pah n ya chanda janeti v yamati  
v riya rabhati citta pagga h ti padahati;  
- anuppann na kusal na dhamm na  
upp d ya chanda janeti v yamati v riya  
rabhati citta pagga h ti padahati;  
- uppann na kusal na dhamm na hitiy  
asammos ya bhiyyobh v ya vepull ya bh van ya  
p rip riy chanda janeti v yamati v riya  
rabhati citta pagga h ti padahati.  
Aya vuccati, bhikkhave, samm v y mo.

- "Katam ca, bhikkhave, samm sati?

Idha, bhikkhave, bhikkhu-  
- k ye k y nupass viharati t p sampaj no  
satim vineyya loke abhijjh domanassa ;

- vedan su vedan nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa ;
  - citte citt nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa ;
  - dhammesu dhamm nupass viharati t p sampaj no satim vineyya loke abhijjh domanassa .
- Aya vuccati, bhikkhave, samm sati.

- "Katamo ca, bhikkhave, samm sam dhi?  
Idha, bhikkhave, bhikkhu-

- vivicceva k mehi vivicca akusalehi dhammehi savitakka savic ra vivekaja p tisukha pa hama jh na upasampajja viharati.

- Vitakkavic r na v pasam ajjhata sampas dana cetaso ekodibh va avitakka avic ra sam dhija p tisukha dutiya jh na upasampajja viharati.

- P tiy ca vir g upekkhako ca viharati, sato ca sampaj no, sukhañca k yena pa isa vedeti, ya ta ariy cikkhanti 'upekkhako satim sukhavih r 'ti tatiya jh na upasampajja viharati.

- Sukhassa ca pah n dukkhassa ca pah n pubbeva somanassadomanass na attha gam adukkhamasukha upekkh satip risuddhi catuttha jh na upasampajja viharati.

Aya vuccati, bhikkhave, samm sam dhi.

Ida vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhag min pa ipad ariyasacca .

"Iti ajjhata v dhammesu dhamm nupass

viharati,

bahiddh v dhammesu dhamm nupass viharati,  
ajjhatabhiddh v dhammesu dhamm nupass  
viharati.

Samudayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
vayadhamm nupass v dhammesu viharati,  
samudayavayadhamm nupass v dhammesu  
viharati. 'Atthi dhamm 'ti v panassa sati  
paccupa hit hoti y vadeva ñ amatt ya  
pa issatimatt ya anissito ca viharati, na ca kiñci loke  
up diyati.

Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu  
dhamm nupass viharati cat su ariyasaccesu.

Saccapabba ni hita .

Dhamm nupassan ni hit .

"Yo hi koci, bhikkhave, ime catt ro satipa h ne  
eva bh veyya sattavass ni, tassa dvinna phal na  
aññatara phala p ika kha di heva dhamme  
aññ ; sati v up disese an g mit .

"Ti hantu, bhikkhave, sattavass ni. Yo hi koci,  
bhikkhave, ime catt ro satipa h ne eva bh veyya cha  
vass ni ..... pañca vass ni..... catt ri vass ni..... t i  
vass ni..... dve vass ni..... eka vassa .....

Ti hatu, bhikkhave, eka vassa . Yo hi koci,  
bhikkhave, ime catt ro satipa h ne eva bh veyya  
sattam s ni, tassa dvinna phal na aññatara  
phala p ika kha di heva dhamme aññ ; sati v  
up disese an g mit .

"Ti hantu bhikkhave, satta m s ni. Yo hi koci,

bhikkhave, ime catt ro satipa h ne eva bh veyya cha  
 m s ni..... pañca m s ni..... catt ri m s ni..... t i  
 m s ni ..... dve m s ni..... eka m sa .....  
 a ham sa .....

Ti hatu, bhikkhave, a ham so. Yo hi koci,  
 bhikkhave, ime catt ro satipa h ne eva bh veyya  
 satt ha , tassa dvinna phal na aññatara phala  
 p ika kha di heva dhamme aññ ; sati v up disese  
 an g mit ti.

“Ek yano aya , bhikkhave, maggo satt na  
 visuddhiy , sokaparidev na samatikkam ya,  
 dukkhadomanass na attha gam ya, ñ yassa  
 adhigam ya, nibb nassa sacchikiriy ya, yadida  
 catt ro satipa h n ti.

Iti ya ta vutta , idameta pa icca vuttan”ti.

Idamavoca bhagav . Attaman te bhikkh  
 bhagavato bh sita abhinandunti.

Imasmi pana veyy ka asmi bhannam ne  
 ti samatt na bhikkhusahass na anup d ya savehi  
 citt ni vimucci s ’ti.

Mah satipa h nasutta ni hita navama .