

Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw
TK Pháp Thông dịch

BIẾT VÀ THẤY



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Contents

GIỚI THIỆU

Giáo pháp của Đức Phật

BÀI PHÁP THOẠI 1

Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định

Tại sao phải Thiền?

Thiền là gì?

Bát Thánh Đạo

Hành giả tu tập Định như thế nào?

Tu tập Niệm Hơi Thở như thế nào?

Nimitta (Tướng hay Ấn chứng)

Quân bình ngũ căn

Hành giả quân bình Thất Giác Chi như thế nào?

Làm thế nào để đắc Thiền (jhāna)?

BÀI PHÁP THOẠI 2

Hành giả tu tập An chỉ định trên các đề mục Thiền khác như thế nào

Ba cửa vào Niết-bàn

Hành giả tu tập Thiền (Quán) Bộ Xương như thế nào

Tu tập 10 Kasiṇa như thế nào?

Các Kasiṇa màu

Hành giả tu tập Kasiṇa trắng như thế nào

Làm thế nào để tu tập các Kasiṇa màu còn lại

Tu tập Kasiṇa Đất

Tu tập Kasiṇa Nước

Tu tập Kasiṇa Lửa

Tu tập Kasiṇa Gió

Tu tập Kasiṇa Ánh Sáng

Tu tập Kasiṇa Hư không

Bốn Thiền Vô Sắc

Tu tập Không Vô Biên Xứ

Tu tập Thức Vô Biên Xứ

Tu tập Vô Sở Hữu Xứ

Tu tập Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng Xứ

BÀI PHÁP THOẠI 3

Tu tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiền Bảo Hộ

Giới thiệu

[Tu tập Tâm Từ](#)
[Làm cách nào để tu tập tâm Từ đến từng hạng Người](#)
[Làm thế nào để phá bỏ ranh giới \(Sīmāsambheda\)](#)
[Hai Mười Hai Phạm Trù Mở Rộng Tâm Từ](#)
[Tu tập Năm Phạm Trù Không Nêu Rõ như thế nào](#)
[Tu tập Phạm Trù Theo Mười Hướng](#)
[Tu tập Tâm Bi](#)
[Tu tập Tâm Hỷ](#)
[Tu tập Tâm Xả](#)
[Tu tập Bốn Thiên Bảo Hộ](#)
[Tu tập Niệm Ân Đức Phật](#)
[Tu tập Quán bất tịnh](#)
[Tu tập Niệm sự chết](#)
[Tóm tắt](#)
[Các lợi ích của Thiên Chi \(Samatha\)](#)

[BÀI PHÁP THOẠI 4](#)

[Làm thế nào để phân biệt Sắc](#)
[Ba loại tổng hợp sắc \(Rūpa-kalāpa\)](#)
[Các sắc chất trong ba loại Tổng hợp sắc](#)
[Bốn loại nguồn gốc của sắc](#)
[Sắc do Nghiệp sanh](#)
[Sắc do Tâm sanh](#)
[Sắc do Thời Tiết sanh](#)
[Sắc do Vật Thực sanh](#)
[Điểm khởi đầu của Minh sát \(Vipassan\)](#)
[Hành giả tu tập Thiền Tứ Đại như thế nào](#)
[Làm thế nào để thấy mười hai đặc tính](#)
[Mười cách phát triển định](#)
[Làm thế nào để thấy Sắc chân đế](#)
[Thấy thân tịnh sắc như một khối.](#)
[Làm thế nào để thấy các Tổng hợp sắc \(Rūpa-kalapas\)](#)
[\(Những lợi ích của Định\)](#)
[Các Tổng hợp Sắc Trong suốt và các Tổng hợp Sắc Mờ](#)
[Phân tích các tổng hợp sắc](#)
[Làm thế nào để thấy Bốn Đại](#)
[Làm thế nào để thấy Màu](#)
[Làm thế nào để thấy Mùi](#)
[Làm thế nào để thấy Vị](#)
[Làm thế nào để thấy Dưỡng chất](#)

Làm thế nào để thấy được Sắc Mạng Căn và Sắc Tánh

Cách phân tích

Làm thế nào để phân tích các tịnh sắc (sắc trong)

Năm mươi bốn sắc trong con mắt

Làm thế nào để thấy sắc do tâm sanh

Làm thế nào để thấy sắc do thời tiết sanh

Làm thế nào để thấy sắc do vật thực sanh

TÓM TẮT

PHỤ BẢN 1. HAI MƯƠI TÁM LOẠI SẮC

PHỤ BẢN 2. CÁC SẮC CĂN BẢN CỦA MẮT [61]

PHỤ BẢN 3. Các Sắc Căn Bản Của Thân

PHỤ BẢN 4. Các Sắc Căn Bản Của Tâm (trái tim)

BÀI PHÁP THOẠI 5

Phân biệt Danh

Bốn Giai Đoạn Phân Biệt Danh.

Phân Biệt Tiến Trình Tâm Thiền (Jhāna)

Làm thế nào để phân biệt Tiến Trình Tâm Dục Giới

Tác Ý Như Lý và Phi Như Lý.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Tâm Ý Môn

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Ngũ Môn.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Danh Bên Ngoài.

Phụ Bảng 5: Ngũ môn lộ tình tâm

Phụ Bảng 6: Ý môn lộ trình tâm

BÀI PHÁP THOẠI 6

Làm thế nào để thấy những mắc xích của Duyên Khởi

Phương pháp thứ năm

Hành Giả Phân Biệt Quá Khứ Của Mình Như Thế Nào?

Những Ví Dụ

Một Nữ Hành Giả Phân Biệt Điều Gì?

Một Hành Giả Nam Phân Biệt Những Gì?

Hành Giả Phân Biệt Các Kiếp Của Quá Khứ Thêm Nữa Như Thế Nào?

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tương Lai?

Phương Pháp Thứ Nhất

BÀI PHÁP THOẠI 7

Tu tập các Tuệ Minh Sát như thế nào để thấy Niết-bàn

Làm Thế Nào Để Tu Tập Tuệ Thăm Sát (Tam Tướng)

Cách Tăng Cường Tuệ Minh Sát.

Bốn Mươi Cách Tưởng.

Bảy Cách Quán Sắc.

[Bảy Cách Quán Danh.](#)
[Hành Giả Tu Tập Sanh Diệt Như Thế Nào.](#)

[Quán tánh sanh.](#)

[Quán tánh diệt.](#)

[Quán tánh sanh và diệt](#)

[Cách Tu Tập Tuệ Sanh Diệt Theo Phương Pháp Thứ Nhất Của Duyên Khởi.](#)

[Làm Thế Nào Để Vượt Qua Mười Tùy Phiền Não Của Minh Sát](#)

[Hành Giả Tu Tập Tuệ Quán Sự Tan Rã Như Thế Nào](#)

[Tuệ Tri Mười Một Tuệ Minh Sát Đầu Tiên](#)

[Biết và Thấy Niết-bàn](#)

[BÀI PHÁP THOẠI 8](#)

[Những ước nguyện của Đức Phật cho các hàng đệ tử](#)

[Đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài](#)

[Phận Sự Của Chúng Ta Với Tư Cách Là Những Phật Tử.](#)

[Chúng Ta Có Thể Làm Lợi Ích Cho Đời Như Thế Nào](#)

[Chúng Ta Có Thể Chứng Tỏ Đức Tin Của Mình Như Thế Nào?](#)

[Chúng Ta Phải Học Và Hành Những Gì?](#)

[Căn Bản Cho Việc Thực Hành](#)

[Thiền Chỉ Và Thiền Quán](#)

[Những Lời Khuyên Của Đức Phật Cho Tăng Chúng.](#)

[Ghi chú:](#)

[BÀI PHÁP THOẠI 9](#)

[Loại cúng dường cao thượng nhất](#)

[Những Cơ Hội Không Nên Bỏ Lỡ](#)

[Mười bốn loại cúng dường theo cá nhân](#)

[Bảy Loại Cúng Dường Đến Tăng Chúng](#)

[Bốn Loại Thanh Tịnh Cúng Dường](#)

[Sáu Pháp Của Một Sự Cúng Dường Bất Khả Tính Lượng](#)

[Cúng Dường Trong Tháng Tịnh Cư](#)

[Những Ước Nguyện Của Thí Chủ](#)

[Thù Thắng Nhất Trong Các Cúng Dường Thế Gian](#)

[Quý Vị Thực Hiện Việc Cúng Dường Cao Thượng Nhất Như Thế Nào?](#)

GIỚI THIỆU

Giáo pháp của Đức Phật

Một lần nọ, đức Thế Tôn đang trú giữa những người dân xứ Vajji (Bạt-Kỳ), tại Kotigāma. Ở đó, đức Thế Tôn nói với các vị Tỳ khưu như sau[1]:

Này các Tỳ khưu chính do không liễu ngộ (ananubodhā), không thể nhập (appativedhā) bốn Thánh Đế mà các người và Ta đã lang thang, lưu chuyển lâu đời trong vòng luân hồi này.

Thế nào là bốn?

1. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Khổ (Dukkassa Ariyasaccassa) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.
2. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ (Dukkhasamudayassa ariyasaccassa) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.
3. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về sự Diệt Khổ (Dukkanirodhassa ariyasaccassa) mà các người và Ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.
4. Này các Tỳ khưu, do không liễu ngộ, không thể nhập Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt khổ mà các người và ta phải lưu chuyển lâu đời trong luân hồi.

Như vậy Bốn Thánh Đế là những nền tảng cho Lời dạy của đức Phật, cho Giáo pháp của Ngài. Rồi Ngài giải thích:

- 1.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.
- 2.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về Nguồn gốc của khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.
- 3.- Này các Tỳ khưu, Thánh Đế về sự Diệt Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể

nhập.

4.- Nay các Tỳ khưu, Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt Khổ đã được liễu ngộ, đã được thể nhập.

Khát ái đối với hiện hữu (hữu ái) đã được cắt đứt; khuynh hướng thiên về hiện hữu (Bhava - netti) đã được đoạn tận; nay không còn tái sinh nữa.

Cái gì cần phải được chứng đắc?

Đức Phật dạy Bốn Thánh Đế này cho chúng ta để đắc chứng Niết-bàn, Thánh Đế Thứ Ba, chấm dứt hoàn toàn tái sinh và do đó cũng chấm dứt luôn Khổ. Nhưng điều đó sẽ không thể xảy ra nếu không có những điều kiện chính đáng. Trong "Kūṭāgāra Sutta" (Ngôi nhà có nóc nhọn), trước tiên đức Phật giải thích những điều kiện cần thiết để làm cho việc đoạn tận khổ có thể xảy ra[2]:

Thực vậy, này các Tỳ khưu, nếu ai nói như sau: "Không xây dựng phần dưới của ngôi nhà nóc nhọn, Ta sẽ dựng lên một mái che"; sự việc này không thể xảy ra.

Cũng vậy, nếu ai nói:

1. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Khổ (dukkham" ariyasaccam" yathābhūtam" anabhisamecca);
2. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ;
3. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về sự Diệt Khổ;
4. "Không liễu ngộ như thực Thánh Đế về Con đường đưa đến sự Diệt Khổ;

Ta sẽ làm cho chấm dứt hoàn toàn Khổ, sự việc này không thể xảy ra."

Điều này có nghĩa là chúng ta không thể nào đoạn tận khổ (tức chúng ta không thể nào đạt đến Niết-bàn, Thánh Đế Thứ Ba) nếu trước đó chúng ta không liễu ngộ Thánh Đế Thứ Nhất (Khổ: Dukkha), và Thánh Đế Thứ Hai (Nguồn gốc của Khổ: Samudaya). Chỉ khi liễu ngộ hai Đế này rồi chúng ta mới có thể liễu ngộ Thánh Đế Thứ Tư thuộc Siêu thế, hay Bát Thánh Đạo Siêu thế.

Con đường duy nhất để đạt đến những sự liễu ngộ này trên hết vẫn phải là thực hành Thánh Đế Thứ Tư hay Đạo Đế Hiệp thế (Lokiya maggasacca), còn gọi là

Bát Thánh đạo Hiệp thể hay Tam Học:

- Giới học (Sīla)
- Định học (Samādhi)
- Tuệ học (Paññā)[3]

Đối với các vị Tỳ khưu, giới là chế ngự theo giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa (Pātimokkha), còn đối với hàng cư sĩ thì đó là bát giới hay ngũ giới. Khi chúng ta đã an trú trong giới, chúng ta có thể tu tập cận định (upacāra samādhi) và an chỉ định (jhāna), từ nền tảng đó chúng ta sẽ tiến hành phát triển tuệ giác, tức là Thiền Minh Sát (Vipassanā). Thiền Minh Sát không nhằm vào một mục đích gì khác ngoài chứng ngộ bản chất vô thường, khổ và vô ngã của Khổ Thánh Đế và Tập Thánh Đế. Chỉ khi chúng ta hành Vipassanā (Minh Sát) một cách triệt để và chứng ngộ được hai Thánh Đế này, chúng ta mới có thể chứng ngộ Thánh Đế Thứ Tư thuộc Siêu thế, tức Bát Thánh Đạo kết hợp với Đạo Đế Siêu thế (Lokuttara Maggasacca) gồm: Nhập lưu Thánh đạo (Sotāpatti), Nhất lai Thánh đạo (Sakadāgāmi), Bất lai Thánh đạo (Anāgāmi), và A-la-hán thánh đạo.

Tóm lại, mục đích của Thánh Đế Thứ Tư (Bát Thánh Đạo) là để chứng ngộ Niết-bàn. Thánh Đế Thứ Ba, vốn chỉ được thành tựu bằng việc liễu ngộ Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai (Khổ Đế và Tập Đế).

Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai

Nhưng, thế nào là Thánh Đế Thứ Nhất, hay thế nào là Khổ Thánh Đế? Trong "Kinh Chuyển Pháp Luân" (Dhammacakkappavattana Suttam), đức Phật giải thích[4]:

Này các Tỳ khưu, đây là Thánh Đế về Khổ: Sanh là khổ; Già là khổ; Bệnh là khổ; Chết là khổ; gần vật không ưa là khổ; xa vật đáng mến là khổ; không được điều mình muốn là khổ; tóm lại năm thủ uẩn (pañcupādānakkhandhā) là khổ.

Khi đức Phật dạy về Khổ thánh Đế; Ngài nói đến năm uẩn; Ngài muốn cho chúng ta biết và thấy năm uẩn. Thế giới loài người của chúng ta là sự hiện hữu của năm uẩn[5] (pañca vokāra bhava) và trừ phi chúng ta biết và thấy được năm uẩn này, bằng không chúng ta không thể hiểu rõ lời dạy của đức Phật. Điều này được đức Phật giải thích trong "Puppha Sutta" (Kinh Hoa: Flower Sutta)[6] như sau:

"Và, thế nào là thực tại tối hậu của thế gian (Loke lokadhammo: thế gian của các hành)[7] mà Như Lai đã chứng ngộ với toàn diện trí?

1. Sắc (rūpa)
2. Thọ (vedanā)
3. Tưởng (saññā)
4. Hành (saṅkhārā)
5. Thức (viññāṇa)

Đây thực tại tối hậu của thế gian (the ultimate reality of the world) mà Như Lai đã chứng ngộ với toàn diện trí.

Sau khi chứng ngộ, Như Lai giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, chứng minh, khai mở, làm sáng tỏ thực tại tối hậu ấy.

Khi những thực tại ấy đã được Như Lai giải thích, giảng dạy, tuyên thuyết, chứng minh, khai mở, làm cho sáng tỏ như vậy, nếu có ai vẫn không biết và không thấy, thời Như Lai còn có thể làm được điều gì với con người ngu si, phàm phu, mù lòa, không thấy đường, không biết và không thấy ấy?"

Những thực tại của thế gian mà đức Phật giải thích ở đây chính là năm uẩn, tức Thánh Đế về Khổ và Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ. Trong kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna) Ngài giải thích:

"Tóm lại, này các Tỳ khưu, năm thủ uẩn (Pañcupādānakkhandhā) là khổ như thế nào?

1. Sắc thủ uẩn (rūpapādānakkhandho);
2. Thọ thủ uẩn (vedanpādānakkhandho);
3. Tưởng thủ uẩn (sañnupādānakkhandho);
4. Hành thủ uẩn (saṅkhārupādānakkhandho);
5. Thức thủ uẩn (viññāṇupādānakhhandho).

Chẳng hạn, trong "Khandha Sutta" (Uẩn Kinh)[8] đức Phật giải thích và phân tích năm thủ uẩn thêm nữa thành ra mười một loại:

"Và, thế nào này các Tỳ khưu, là năm thủ uẩn? Bất cứ sắc nào, hoặc

[1-3] quá khứ, vị lai hay hiện tại (atītā nāgata paccuppanam);

[4-5] bên trong hay bên ngoài (ajjhattam vā bahiddhāvā);

[6-7] thô hay tế (oḷārikam vā sukkumam vā);

[8-9] cao thượng hay hạ liệt (lānam vā paṇītam vā);

[10-11] xa hay gần (yam" dūre santike vā); có lậu hoặc, được chấp thủ, thì được gọi là sắc thủ uẩn.

Bất cứ loại thọ nào... tưởng... hành... thức nào dù quá khứ, vị lai, hay hiện tại; bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, xa hay gần, cao thượng hay hạ liệt, có lậu hoặc (sāsava), được chấp thủ (upādāniya), đây gọi là thức thủ uẩn.

Này các Tỳ khưu, như vậy được gọi là năm thủ uẩn.

Năm thủ uẩn này là Thánh Đế về Khổ và như đức Phật giải thích, mỗi uẩn gồm mười một loại. Như thế có nghĩa rằng muốn biết và thấy năm uẩn thì phải biết và thấy được mười một loại của mỗi uẩn này.

Uẩn đầu tiên của năm thủ uẩn cũng còn gọi là Sắc (rūpa), và bốn thủ uẩn còn lại (Thọ, Tưởng, Hành và Thức) gọi chung là Danh (nāma). Như vậy năm thủ uẩn cũng còn gọi là Danh-Sắc (nāma-rūpa)[9].

Muốn biết và thấy danh-sắc như chúng thực sự là, ta cũng cần phải biết và thấy chúng có quan hệ với nhau như thế nào, nghĩa là chúng ta cần phải biết và thấy rằng trong thế gian của năm uẩn (pañcavokārabhava), danh dựa vào sắc. Thế gian của năm uẩn này đã được đức Phật giải thích trong "Loka sutta" (Kinh thế gian). Trong bài kinh, đức Phật giải thích Danh-Sắc dưới dạng mười tám giới (dhātu): sáu căn, sáu trần và sáu loại thức. Ngài nói: Và, này các Tỳ khưu, thế nào là nguồn gốc hay tập khởi của thế gian?

Do duyên mắt và các sắc, nhãn thức khởi sanh (cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhu viññānam).

Với sự tụ họp của ba: mắt, sắc, nhãn thức có xúc (phasso).

Do duyên xúc, có thọ (vedanā);

Do duyên thọ, có ái (taṇhā);

Do duyên ái, có thủ (upaadāna);

Do duyên thủ, có hữu (bhava);

Do duyên hữu, có sanh (jāti);

Do duyên sanh, có già chết (jarā, marana);

Sầu, bi (soke, parideva);

Khổ, ưu, não (dukkha, domanassa, upāyāsa) có mặt

Do duyên tai và các tiếng, nhĩ thức khởi sanh ...

Do duyên mũi và các mùi, tỷ thức khởi sanh ...

Do duyên lưỡi và các vị, thiệt thức khởi sanh ...

Do duyên thân và các xúc, thân thức khởi sanh... (kāyañca paṭicca phoṭṭhabbe ca uppajjati kāya viññānaṃ)

Do duyên ý và các pháp[10], ý thức khởi sanh (manañca paṭicca dhamme ca uppajjati mano viññānaṃ)

Muốn biết danh và sắc chúng ta cần biết và thấy như sau:

1. Các căn môn
2. Các đối tượng đập vào các căn môn
3. Các thức (tâm cùng với các tâm sở) khởi lên do sự tiếp chạm ấy .

Như đã được đức Phật giải thích là có sáu căn môn.

1. Nhãn môn - (cakkhu dvāra)

2. Nhĩ môn - (sota dvāra)
3. Tỷ môn - (ghāna dvāra)
4. Thiệt môn - (jivhā dvāra)
5. Thân môn - (kāya dvāra)
6. Ý môn (bhavaṅga) - (mano dvāra)

Năm môn đều là Sắc (rūpa), và do đó cũng giống như năm trú căn (vatthu = vật hay sở y), riêng môn thứ sáu, ý môn hữu phần (bhavaṅga) là danh (nāma). Ý nương vào loại sắc được gọi là sắc ý vật hay tâm cơ (hadaya-vatthu).

Năm môn đều chỉ bắt lấy những đối tượng thuộc về sắc tương ứng của chúng, trong khi đó ý môn thuộc về danh bắt cả năm đối tượng ấy và những đối tượng riêng của nó. Điều này được đức Phật giải thích trong "Uṇṇābhabrahmaṇa sutta", mặc dù từ ngữ Ngài sử dụng ở đây là căn (indriya)[11].

Này Bà-la-môn, năm căn này mỗi căn có một cảnh giới khác nhau (visaya), một lãnh vực khác nhau (gocara), và không kinh nghiệm cảnh giới và lãnh vực của nhau.

Thế nào là năm?

1. Nhãn căn (cakkhundriyam); 2. Nhĩ căn (sotindriyam); 3. Tỷ căn (ghānindriyam); 4. Thiệt căn (jihvāndriyam); 5. Thân căn (kāyindriyam)

Này Bà-la-môn, năm căn này có những cảnh giới khác nhau, những lãnh vực khác nhau, không kinh nghiệm cảnh giới và lãnh vực của nhau, có ý (mano), là chỗ y tựa (paṭisaraṇam), và ý nhận thức các lãnh vực và cảnh giới của chúng.

Khi các đối tượng thuộc vật chất đập vào căn môn của chúng, thì đồng thời chúng cũng đập vào Ý môn[12]; các đối tượng khác (không thuộc vật chất) chỉ đập vào ý môn mà thôi. Các đối tượng nào chỉ đập vào Ý môn cũng được kể là những đối tượng không phải Danh-Sắc, do đó không phải thế gian. Như vậy, chúng ta có sáu loại đối tượng (cảnh):

1. Các cảnh sắc (rūpārammaṇa)

2. Các cảnh thanh (saddārammaṇa)
3. Các cảnh hương (gandhārammaṇa)
4. Các cảnh vị (rasārammaṇa)
5. Các cảnh xúc (phoṭṭhabbārammaṇa)
6. Các cảnh pháp (dhammārammaṇa)

Cảnh pháp là tất cả những đối tượng hay cảnh ngoài năm loại cảnh thuộc vật chất đã nói trước, nói chung đó là tất cả những cảnh khác trong thế gian. Gồm sáu loại:

1. Năm loại tịnh sắc thô (pasāda rūpa) tức năm căn môn
2. 16 loại sắc tế (sukhuma rūpa)
3. 6 loại thức giới (viññāna dhātu)
4. 52 tâm sở (cetasika)
5. Niết-bàn giới, vô vi giới (asaṅkhata dhātu)
6. Các khái niệm hay chế định (paññatti)

(Đó là khái niệm về hơi thở, đối tượng Kasiṇa, và tên gọi các thực tại tuyệt đối (pháp chân đế), không có những tên gọi này chúng ta không thể truyền đạt được.)

Như đức Phật đã giải thích, khi một trong sáu căn môn tương giao với đối tượng thích hợp của nó, thức sẽ khởi lên. Như vậy chúng ta có sáu loại thức:

1. Nhãn thức (cakkhu-viññāṇa)
2. Nhĩ thức (sota-viññāṇa)
3. Tỷ thức (ghāna-viññāṇa)
4. Thiệt thức (jivhā-viññāṇa)

5. Thân thức (kāya-viññāṇa)

6. Ý thức (mano-viññāṇa)

Trong bài kinh trên, đức Phật cũng giải thích cho vị Bà-la-môn Uṇṇābha biết rằng, khi một đối tượng đập vào một trong năm căn môn, nó cũng đập vào ý môn. Khi hành giả phát triển được định tâm mạnh mẽ, hành giả sẽ thấy rằng đối tượng được phản chiếu trong Ý môn như trong một tấm gương.

Lúc đó hành giả cũng sẽ thấy ra rằng thức khởi lên nơi một trong những căn môn (vật chất) này rất yếu. Chúng chỉ "đón lấy" đối tượng (abhinipātamattā = pick up). Việc biết đối tượng thực sự được thực hiện bởi một chuỗi các ý thức tâm (mano-viññāṇa) khởi lên sau đó[13].

Tỷ dụ như, khi một đối tượng vật chất như màu sắc đập vào nhãn môn, và đồng thời cũng đập vào Ý môn (abhavaṅga = hữu phần), thì một tâm Ý thức (mano-viññāṇa) khởi lên theo sau bởi một nhãn thức tâm, nhãn thức này không "biết" đối tượng; tức là chúng không biết rằng đó là màu sắc. Đối tượng chỉ được biết bằng Ý thức tâm khởi lên sau đó mà thôi.

Như vậy, chúng ta có thể hiểu rằng để biết danh-sắc chúng ta cần phải biết mỗi loại danh, mỗi loại sắc, và cách chúng tác động với nhau ra sao. Tức là chúng ta cần phải biết:

1. Sắc của căn môn.

2. Sắc của đối tượng.

3. Danh khởi lên nơi môn vật chất (ngũ môn) và nơi ý môn. Nói chung, chúng ta cần phải biết và thấy nhãn môn, đối tượng của nhãn môn (màu sắc), ý thức và nhãn thức khởi lên khi màu sắc đập vào nhãn môn. Chúng ta cũng cần phải biết và thấy rằng không có sắc (vật chất) của nhãn môn, thì không có nhãn thức khởi lên, không có sắc của ý căn (sắc trái tim) thì cũng không có ý thức khởi lên, và không có sắc của đối tượng (màu sắc), thì nhãn thức hay ý thức cũng không khởi lên. Đối với tai, mũi, lưỡi và thân, chúng ta cũng biết và thấy như vậy. Chúng ta cũng cần phải biết và thấy rằng có những đối tượng chỉ do ý thức biết mà thôi, ý thức này khởi lên nương theo sắc ý vật (tâm cơ).

Tuy nhiên những thực tại này không chỉ để biết theo khái niệm (chế định), vì cái biết ấy chỉ là biết và thấy sự vật như chúng có vẻ là, mà điều này có nghĩa chúng

ta vẫn là hạng phàm phu ngu si, mù lòa không mắt, hạng người không biết và thấy, như đức Phật gọi thôi.

Muốn biết và thấy các pháp như chúng thực sự là chúng ta cần thể nhập vào thực tại cùng tột (hay chân đế -paramattha sacca); nghĩa là chúng ta cần phải biết và thấy danh-sắc chân đế (paramattha nāma rūpa).

Biết và thấy Đế Thứ Nhất

Chúng ta cần biết và thấy mỗi và mọi loại danh cũng như cần phải thấy rằng ở năm căn khởi lên một trong hai loại thức, còn gọi ngũ song thức (dve pañca viññāṇa):

1. Thức quả thiện (kusala vipāka viññāṇa)
2. Thức quả bất thiện (akusala vipāka viññāṇa)

Như vậy tổng cộng có mười loại thức. Và trong Ý căn (heart base) khởi lên tất cả các loại thức hay tâm khác:

- 12 loại tâm bất thiện (akusala citta)
- 8 loại tâm vô nhân (ahetuka citta) (cùng loại như mười loại "tâm ngũ song thức")
- 24 tâm tịnh hảo dục giới (kāma sobhana citta)
- 15 loại tâm sắc giới (rūpāvacara citta)
- 12 loại tâm vô sắc giới (arūpāvacara citta)
- 8 loại tâm siêu thế (lokuttarā citta)

Tổng cộng có 89 loại tâm. Và bất luận khi nào ta khởi lên một trong những loại tâm này, thì một số các tâm sở tương ứng cũng khởi lên, trong số cả thấy năm mươi hai tâm sở[14].

Để biết và thấy được khổ thánh Đế đúng như thực, chúng ta cần phải biết trực tiếp và thấy trực tiếp tất cả các loại tâm và tâm sở tương ứng với nó như vậy. Nhưng, như đức Phật đã giải thích, trong thế gian năm uẩn của chúng ta này,

danh khởi lên nương vào sắc, do đó một tâm (thức) khởi lên được là nhờ nương vào căn tương ứng của nó. Điều đó có nghĩa là chúng ta cũng cần trực nhận và trực tri luôn cả sắc.

Muốn biết và thấy sắc như nó thực sự là chúng ta cần phải biết và thấy sắc này bao gồm những phần tử cực nhỏ mà trong Pàli ngữ gọi là rūpa-kalapas[15] (các tổng hợp hay nhóm sắc) như thế nào. Chúng sanh và diệt rất nhanh, nhưng đó chỉ là "danh chơn chế định" (vijjāmānapaññatti), chứ không phải sắc chân đế (paramattha rūpa). Muốn biết và thấy sắc như thực, chúng ta cần phải thể nhập hay chọc thủng khái niệm về các tổng hợp sắc (rūpa-kalapas) (tức chọc thủng sự mê lầm, ảo tưởng về nguyên khối) và thấy ra các pháp chân đế - paramattha sacca - thực sự chỉ là các yếu tố riêng biệt bao hàm các loại tổng hợp sắc cá biệt mà thôi.

Trong "Mahāgopālaka sutta" (Đại kinh Người Chăn Bò - MNI.33) đức Phật giải thích tri kiến hiểu biết về sắc là điều rất cần cho một vị Tỳ khưu để vững tiến trong Pháp và Luật (Dhamma-Vinaya).

Vị tỳ khưu cần có tri kiến về sắc như thế nào (rūpaññūhoti)?

Ở đây vị Tỳ khưu như thật rõ biết:

"Tất cả sắc thuộc bất cứ loại nào gồm tứ đại và sắc do tứ đại tạo thành (cattāri mahābhūtāni, catunnañca mahābhūtānaṃ upādāyarūpan'ti)"

Đó là cách vị Tỳ khưu có tri kiến về sắc. Và ngài nói rằng nếu không có tri kiến này thì vị Tỳ khưu ấy "Không có khả năng tăng trưởng, lớn mạnh trong Pháp và Luật này."

Điều này hàm ý là chúng ta cần phải biết và thấy tất cả 28 loại sắc: sắc chính (bhūta), gồm:

- Bốn đại chủng (mahābhūta): đất, nước, lửa, gió (pathavī, āpo, tejo, vāyo-dhātu);

và hai mươi bốn loại sắc phụ thuộc (upādārūpa), như:

- Năm loại sắc thân kinh hay tịnh sắc căn (pasāda rūpa) (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân tịnh sắc -cakkhu-, sota-, ghanā-, jivhā-, kāya-pasāda), là thành phần của năm căn vật lý.

- Bốn loại sắc cảnh giới (gocara rūpa) - màu sắc, âm thanh, mùi và vị (vaṇṇa, saddha, gandha, rasa).

- Dưỡng chất (thực tố - ojā)

- Mạng căn (jīvitindriya)

- Sắc trái tim (ý vật - hadaya rūpa)

(căn cứ vật lý cho ý thức - mano viññāṇa - và các tâm sở phối hợp của chúng) [16].

Hành giả làm cách nào để thấy và biết Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Hai?

Hành giả phải tu tập định

Để có thể thấy các yếu tố riêng biệt của các tổng hợp sắc đặc thù nào đó tức là phải thấy được sắc chân đế, điều này đòi hỏi phải có năng lực định tâm vững mạnh. Chỉ có định mạnh mới có thể biết và thấy các pháp như chúng thực sự là. Vấn đề này đã được đức Phật giải thích trong "Samādhi sutta" (Định kinh)[17]

"Này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đã đắc định, vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các pháp (dhamma) như chúng thực sự là (yathābhūtaṃ pajānāti)

Và vị ấy tuệ tri như thực những gì?

(1) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Khổ".

(2) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Nguồn gốc của Khổ".

(3) Vị ấy tuệ tri như thực: "Đây là Sự Diệt Khổ".

(4) Vị ấy tuệ tri như thực; "Đây là Con đường đưa đến Sự Diệt khổ".

Như vậy, này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đắc định, vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các pháp như chúng thực sự là."

Đó là lý do vì sao, tại Thiên viện Pa-Auk, trước tiên chúng tôi dạy hành giả tu tập định có năng lực thật mạnh thuộc các bậc thiền (jhānas), tức an chỉ định (appanā samādhi) dùng niệm hơi thở ānāpānasati) và mười kasiṇa chẳng hạn, hoặc cũng có thể dùng thiền tứ đại (catu-dhātuvavatthāna)[18] để đắc cận định

(upacāra samādhi)[19].

Phát triển ánh sáng trí tuệ

Định tâm mạnh mẽ sẽ tạo ra ánh sáng mạnh mẽ, và chính nhờ ánh sáng ấy mà hành giả có thể đi sâu hay thể nhập vào chân đế (paramattha sacca). Điều này đã được đức Phật giải thích trong Tăng Chi Kinh, chương nói về Hào quang (ābhāvagga).

- Nay các Tỳ khưu, có bốn loại hào quang. Thế nào là bốn? Hào quang của mặt trăng, hào quang của mặt trời, hào quang của lửa và hào quang của trí tuệ (paññābhā).

- Nay các Tỳ khưu, có bốn loại ánh sáng rực rỡ. Thế nào là bốn? Ánh sáng rực rỡ của mặt trăng, ánh sáng rực rỡ của mặt trời, ánh sáng rực rỡ của lửa, ánh sáng rực rỡ của trí tuệ (paññā pabhā).

- Nay các Tỳ khưu, có bốn loại ánh sáng. Thế nào là bốn? Ánh sáng của mặt trăng, ánh sáng của mặt trời, ánh sáng của lửa, ánh sáng của trí tuệ (paññā-āloko).

- Nay các Tỳ khưu, có bốn loại sáng chói. Thế nào là bốn? Sự sáng chói của mặt trời, sự sáng chói của mặt trăng, sự sáng chói của lửa, sự sáng chói của trí tuệ (paññā-obhāso).

- Nay các Tỳ khưu, có bốn loại rực rỡ. Thế nào là bốn? Sự rực rỡ của mặt trăng, sự rực rỡ của mặt trời, sự rực rỡ của lửa, sự rực rỡ của trí tuệ (paññā-pajjoto) [20].

Ngay trong bài pháp đầu tiên của Ngài - Dhamma cakkappavattana Sutta (Chuyển Pháp Luân Kinh) đức Phật cũng đề cập đến ánh sáng khi giải thích sự Giác Ngộ của Ngài[21].

"... Như vậy, nay các Tỳ khưu, đối với các Pháp (dhamma) trước đây chưa từng nghe, nhãn (cakkhu) đã khởi lên nơi Ta, trí (ñāṇa) đã khởi lên nơi Ta, tuệ (paññā) đã khởi lên nơi ta, minh (vijjā) đã khởi lên nơi Ta và ánh sáng (āloke) đã khởi lên nơi Ta."

Tâm thuộc minh sát trí hiệp thể tạo ra "ánh sáng giác ngộ" mạnh mẽ (vipassanobhāso), nhưng tâm thuộc minh sát trí siêu thể tạo ra ánh sáng được

xem là cực kỳ mạnh mẽ, chẳng hạn Ánh Sáng Giác Ngộ của Bậc Giác Ngộ tỏa khắp mười ngàn thế giới[22].

Ánh sáng ấy phát sanh như thế nào? Tâm khi lắng sâu trong định được kết hợp với Tuệ (paññā), tâm ấy sẽ tạo ra nhiều thế hệ sắc cực sáng do tâm sanh (cittajarūpa). Dùng ánh sáng ấy, chúng ta có thể thâm nhập vào thực tại cùng tột hay chân đế (paramattha sacca) để thấy các pháp như chúng thực sự là. Điều này cũng giống như khi đi vào một căn phòng tối, chúng ta cần phải có ánh sáng để thấy mọi vật ở đó vậy.

Bảo vệ tâm định

Tuy nhiên, vì muốn thâm nhập vào thực tại cùng tột hay pháp chân đế thâm sâu, vi tế, mà chúng ta phát triển định tâm sâu lắng không thôi vẫn chưa đủ, đây còn là một cơ hội chúng ta không thể để mất. Do đó ở đây chúng tôi cũng dạy thiền sinh cách làm thế nào để tự bảo vệ mình và bảo vệ thiền của mình bằng cách tu tập Bốn Phạm Trú (Brahmavihāra) cho đạt đến một bậc thiền nào đó hoặc cận định. Bốn Phạm Trú này là:

1. Từ (mettā) để vượt qua sân hận.
2. Bi (karuṇā) để vượt qua ác tâm và não hại.
3. Hỷ (muditā) để vượt qua ganh tỵ.
4. Xả (upekkhā) để vượt qua sự dửng dưng đối với các chúng sanh.

Vì cùng một lý do này mà chúng tôi cũng còn dạy bốn loại Thiền Bảo hộ (caturākkha kammaṭṭhāna) cho đạt đến một bậc thiền (jhāna) hoặc cận định[23]:

1. Tâm từ (mettā) để bảo vệ hành giả khỏi những hiểm nguy do chúng sanh khác gây ra.
2. Tùy niệm Phật (budhānussati) để bảo vệ hành giả khỏi sợ hãi, và những hiểm nguy khác.
3. Quán bất tịnh (asubha bhāvanā) để bảo vệ hành giả khỏi dục, tham.
4. Niệm sự chết (maraṇānussati) để bảo vệ hành giả khỏi rơi vào sự dễ dãi, biếng nhác khi hành thiền; để phấn khích hành giả bằng ý thức kinh cảm sự chết.

(samvega).

Với định của bậc thiên hoặc với cận định mà hành giả đã phát triển được, những đề tài thiền này không phải mất nhiều thời gian để tu tập, (tức là hành giả sẽ dễ dàng phát triển các đề mục thiền này vậy).

Thâm nhập vào Thực Tại Cùng Tốt (Chân đế)

Thâm nhập vào Sắc chân đế

Nếu hành giả là một người theo cỗ xe Tĩnh chỉ (samatha yogi), có năng lực định mạnh đã được khéo bảo vệ, đến đây chúng tôi sẽ dạy cách làm thế nào để biết và thấy sắc như chúng thực sự là, dùng thiền tứ đại (catadhātu vavatthāna)[24]. Nhưng nếu hành giả không thích tu tập định trước, mà chỉ muốn phát triển đến cận định thôi, hành giả có thể đi thẳng vào thiền tứ đại.

Có vài lý do khiến chúng tôi dạy phân biệt sắc trước. Một là, việc phân biệt sắc rất vi tế và sâu xa. Tuy nhiên, dù sắc thay đổi hàng tỷ lần trong một giây, nó vẫn không thay đổi nhanh như "danh". Điều này có nghĩa rằng một khi hành giả đã hoàn tất việc phân biệt sâu xa về sắc rồi, thì việc phân biệt sâu xa hơn về danh sẽ trở nên dễ dàng hơn cho hành giả. Một lý do khác là vì danh nương vào sắc, nên nếu hành giả không thể thấy ra sắc đặc biệt mà một tâm nương vào ấy, thì hành giả hoàn toàn không thể thấy danh. Muốn thấy danh, hành giả cần phải thấy sự khởi sanh của nó[25].

Thiền tứ đại nghĩa là hành giả phân biệt bốn đại có mặt trong sắc, khởi đầu với sắc được xem là thân của chính mình, tức hành giả khởi đầu với sắc được đức Phật gọi là: bên trong (ajjhatta). Đức Phật giải thích thiền tứ đại trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna sutta)[26] như sau:

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu quán xét thân này, dù cho nó được đặt hay sắp xếp dưới dạng các đại (dhātu - element). Trong thân này có:

1. Địa đại (pathavī dhātu)
2. Thủy đại (āpo dhātu)
3. Hỏa đại (tejo dhātu)
4. Phong đại (vāyo dhātu)"

Khởi đầu với sắc của chính mình thường dễ dàng hơn, bởi vì biết sắc của mình nóng hay lạnh, cứng hay mềm vẫn dễ hơn là biết nó ở sắc bên ngoài, như sắc của một người khác chẳng hạn. Một khi hành giả đã trở nên thiện xảo trong việc phân biệt sắc bên trong rồi, hành giả cũng cần phân biệt mười loại sắc còn lại mà đức Phật đã kể ra: tức là sắc quá khứ, vị lại, hiện tại, bên ngoài, thô, tế, hạ liệt, cao thượng, xa và gần[27].

Đức Phật dạy thiền tứ đại này để chúng ta có thể biết và thấy sắc chân đế. Trước tiên, hành giả tu tập khả năng biết và thấy các đặc tính của tứ đại trong thân mình như một khối sắc hay vật chất nén lại. Khi sự thiện xảo và định của hành giả đã phát triển hành giả cuối cùng có thể sẽ thấy các rūpa-kdāpa (tổng hợp sắc), và rồi, dùng ánh sáng của định mà hành giả đã phát triển đó, hành giả có thể thâm nhập vào cái ảo tưởng về nguyên khối (nguyên khối tưởng)[28], thể nhập vào sắc chân đế, để biết và thấy, để nhận ra và phân tích các đại riêng biệt trong các loại rūpa kalāpa (tổng hợp sắc) khác nhau.

Thâm nhập vào Danh chân đế

Bây giờ, sau khi như thật biết và thấy các đại (đất, nước, lửa, gió) khác nhau được xem là sắc chân đế, hành giả có thể tiến hành để biết và thấy Danh chân đế, cũng được gọi là thiền trên Danh (nāma kammaṭṭhāna).

Chúng ta có thể phân biệt Danh hoặc qua sáu căn hoặc qua sáu môn[29]. Nhưng, vì hành giả đã phân biệt sắc qua các môn rồi, do đó Thanh tịnh đạo khuyến hành giả nên làm y như vậy đối với danh[30]: "Khi hành giả đã phân biệt được sắc như vậy, các trạng thái vô sắc (danh) cũng sẽ trở nên rõ rệt cho hành giả hợp với các môn ấy." Và chú giải còn nói thêm rằng: phân biệt danh qua các môn là để khởi lặn lộn[31].

Sáu môn và các đối tượng của chúng đã được đề cập ở trước, ở đây chỉ tóm tắt.

1. Nhãn môn, bắt các cảnh sắc (các đối tượng thuộc màu sắc).
2. Nhĩ môn, bắt các cảnh thanh.
3. Tỷ môn bắt các cảnh khí (hương)
4. Thiệt môn bắt các cảnh vị.
5. Thân môn bắt các cảnh xúc.

6. Ý môn (bhavaṅga - mind door) bắt năm cảnh thuộc năm môn vật chất trước đó, và các cảnh pháp (dhamma objects)[32].

Khi một trong sáu loại đối tượng hay cảnh này đập vào môn tương ứng của nó, thì một chuỗi các tâm (cittas) khởi lên, và cùng với mỗi tâm khởi lên này còn có một số các tâm sở tương ứng (cetasika); điều này hợp theo qui luật tự nhiên của tâm (citta niyāma - the natural law of consciousness). Một chuỗi tâm và tâm sở tương ứng như vậy gọi là một lộ trình tâm (vīthi), do đó có sáu loại:

(1) Nhãn môn lộ trình tâm (Cakkhu-dvāra vīthi)

(2) Nhĩ môn lộ trình tâm (Sota-dvāra vīthi)

(3) Tỷ môn lộ trình tâm (Ghāna-dvāra vīthi)

(4) Thiệt môn lộ trình tâm (Jhivhā-dvāra vīthi)

(5) Thân môn lộ trình tâm (Kāya-dvāra vīthi)

(6) Ý môn lộ trình tâm (Mano-dvāra vīthi)

Khi một đối tượng vật chất đập vào môn vật chất tương ứng của nó, thì tiến trình nhận thức thuộc năm môn đầu khởi lên; tiến trình này gọi là tiến trình nhận thức thuộc ngũ môn hay gọi tắt là "lộ ngũ môn" (pañca-dvāra vīthi). Còn tiến trình nhận thức thuộc môn thứ sáu hay Ý môn thì gọi là "lộ ý môn" (mano-dvāra vīthi).

Như đã đề cập ở trên, khi một trong năm loại đối tượng vật chất đập vào môn vật chất tương ứng của nó, thì đồng thời nó cũng đập vào ý môn (bhavaṅga)[33]; cả hai tiến trình nhận thức hay lộ ngũ môn và lộ ý môn khởi lên. Chẳng hạn, khi một cảnh sắc đập vào nhãn môn, thì đồng thời nó cũng đập vào ý môn (bhavaṅga), sự kiện này làm phát sanh trước hết là một lộ nhãn môn và kế tiếp là nhiều lộ ý môn[34]. Điều này cũng xảy ra theo quy luật tự nhiên của tâm (cittaniyāma).

Như vậy rõ ràng rằng để biết và thấy danh, trước hết chúng ta cần phải biết và thấy sắc, vì muốn biết và thấy được những tiến trình nhận thức này, trước tiên chúng ta cần phải biết và thấy các môn và đối tượng tương ứng của chúng. Điều này được hành giả thực hiện khi phân biệt sắc[35].

Khi phân biệt danh, trước hết hành giả phân biệt các loại tiến trình nhận thức khác nhau, tức là hành giả phân biệt xem có bao nhiêu sát-na tâm (cittakkhaṇa) trong mỗi tiến trình nhận thức (lộ tâm), và phân biệt các loại sát-na tâm khác nhau ấy. Nhưng đó vẫn chưa phải là danh chân đế (paramattha nāma). Cũng như đối với sắc, hành giả phải phá bỏ cái ảo tưởng về nguyên khối, đó là tổng hợp sắc (rūpa kalāpa) như thế nào, thì ở đây cũng vậy, hành giả cần phải phá bỏ ảo tưởng về nguyên khối, tức là tiến trình nhận thức,[36] như thế đó.

Mỗi tiến trình nhận thức bao gồm nhiều sát-na tâm (cittakkhaṇa), và mỗi sát-na tâm là thời gian cần để cho một tâm (citta) và các tâm sở của nó (cetasika) sanh lên, trụ lại và diệt. Tâm không sanh lên đơn độc, nó luôn luôn sanh cùng với các tâm sở tương ứng. Cũng vậy, các tâm sở không sanh lên một mình được, mà chúng phải luôn luôn sanh cùng với một tâm nào đó. Vì vậy, tâm và các tâm sở của nó sanh lên như một nhóm kết lại (compact group). Muốn phá bỏ cái khối này, hành giả cần phải phân tích mỗi loại sát-na tâm rồi biết và thấy tâm riêng và các tâm sở tương ứng của nó riêng. Đó là biết và thấy danh chân đế (paramattha nāma). Điều này còn vi tế hơn việc biết và thấy các đại chủng của sắc, tuy nhiên hành giả có thể làm được nhờ ánh sáng mạnh mẽ của định mà hành giả đã phát triển, và nhờ sức mạnh của sự phân biệt mà hành giả đã tu tập khi phân biệt sắc.

Như đã nói, danh bao gồm 89 loại tâm và 52 loại tâm sở phối hợp. Nhưng tám trong số tám mươi chín tâm ấy là các tâm siêu thế (lokuttara citta: 4 Đạo và 4 Quả), và chỉ khởi lên khi hành giả hành Minh Sát (vipassanā) trên một trong tám mươi một loại tâm (hiệp thế) còn lại, và các tâm sở phối hợp của nó. Nói cách khác, các đối tượng của Minh Sát (vipassanā), chỉ là 81 tâm hiệp thế và các tâm sở phối hợp của chúng, trong khi những kết quả của Minh Sát ấy là tám tâm siêu thế vậy...

Hơn nữa, trong 81 loại tâm hiệp thế còn có các tâm thiền (jhāna). Nhưng nếu hành giả không đắc thiền thì không thể phân biệt các tâm thiền ấy. Vì thế, nếu hành giả là một thuần quán hành giả (người chỉ tu quán minh sát mà không tu định), thì việc phân biệt các tâm thiền định bỏ ra.

Như vậy những gì hành giả bây giờ có thể phân biệt, được đức Phật giải thích trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna sutta) như sau:

"Lại nữa, này các Tỳ khưu, vị Tỳ khưu sống quán tâm trong tâm như thế nào? Ở đây, này các Tỳ khưu,

- (1) với tâm có tham (sarāga citta), tuệ tri (pajānati) "tâm có tham"[37];
- (2) với tâm không tham (vīarāga citta), tuệ tri "tâm không tham";
- (3) với tâm có sân (sadosa citta), tuệ tri: "tâm có sân";
- (4) với tâm không sân (vītadosa), tuệ tri "tâm không sân";
- (5) với tâm có si (samoha citta) tuệ tri "tâm có si";
- (6) với tâm không si (vītamoha citta), tuệ tri "tâm không si";
- (7) với tâm co rút[38] (saṃkhitta citta), tuệ tri "tâm co rút";
- (8) Với tâm tán loạn (vikkhitta citta), tuệ tri "tâm tán loạn";
- (9) với tâm đại hành[39] (quảng đại - mahaggata citta), tuệ tri "tâm đại hành";
- (10) với tâm không đại hành (amahaggata citta), tuệ tri "tâm không đại hành";
- (11) với tâm hữu hạn[40] (sa-uttara citta), tuệ tri "tâm hữu hạn";
- (12) với tâm vô thượng (anuttara citta), tuệ tri "tâm vô thượng";
- (13) với tâm có định[41] (samāhita citta), tuệ tri "tâm có định";
- (14) với tâm không định (asmāhitam citta), tuệ tri "tâm không định";
- (15) với tâm giải thoát[42] (vimuttam citta), tuệ tri "tâm giải thoát";
- (16) với tâm không giải thoát (avimuttam citta), tuệ tri "tâm không giải thoát".

Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm (ajjhattam), hoặc vị ấy sống quán tâm trên ngoại tâm (bahiddhā), hoặc vị ấy sống quán tâm trên nội và ngoại tâm."

Ở đây, đức Phật giải thích "danh" như gồm mười sáu loại tâm. Điều đó có nghĩa là hành giả phải biết và thấy từng cặp một như chúng thực sự là, chẳng hạn tâm phối hợp với tham và tâm không có tham qua một trong sáu môn, và quán bên trong, bên ngoài rồi cả bên trong lẫn bên ngoài. Khi ấy hành giả kể như đã thâm nhập vào được danh chân đế, biết và thấy nó như nó thật sự là.

Ba Thanh Tịnh

Bây giờ, sau khi đã biết và thấy danh-sắc nhưng chúng thực sự là, hành giả kể như đã thực hiện được cái gọi là "Ba Thanh Tịnh". Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo) giải thích.

- (1) Giới thanh tịnh (sīla visuddhi) là giới bốn loại hoàn toàn thanh tịnh, bắt đầu với sự chế ngự bằng giới bốn Ba-la-đề-mộc-xoa (Pāṭimokkha)...
- (2) Tâm thanh tịnh (citta visuddhi), đó là, tám thiền chứng (the jhānas) cùng với cận định[43].
- (3) Kiến thanh tịnh (diṭṭhi visuddhi) là cái thấy đúng về Danh-Sắc (nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ)

Biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai và Thứ Ba

Để đạt đến Niết-bàn chúng ta cũng cần phải biết và thấy Thánh Đế và Nguồn gốc của Khổ (Khổ tập Thánh Đế). Trong Dhammacakkappavattana Sutta (Kinh Chuyển Pháp Luân), đức Phật giải thích Thánh Đế này như sau:

Bây giờ, này các Tỳ khưu, thế nào là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ: chính "ái" này đưa đến một hiện hữu mới (tái sanh), cùng với hỷ và tham, đi tìm lạc thú chỗ này chỗ kia; tức là:

- (1) Dục ái (kāmatanḥā)
- (2) Hữu ái (bhavatanḥā)
- (3) Phi hữu ái (vibhavatanḥā)

Chi tiết hơn, đức Phật giải thích Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ này như Pháp Duyên Khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (paṭiccasamuppāda).

"Và thế nào, này các Tỳ khưu, là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ? (dukkha samudayaṃ ariyasaccaṃ)

- Do vô minh làm duyên (avijjā paccayā) hành sanh (saṅkhārā);
- Do hành làm duyên (saṅkhāra paccayā), thức sanh (vññāṇa);

- Do thức làm duyên, danh-sắc sanh (nāma rūpa);
- Do danh-sắc làm duyên, lục nhập sanh (salāyatanā);
- Do lục nhập làm duyên, xúc sanh (phassā);
- Do xúc làm duyên, thọ sanh (vedanā);
- Do thọ làm duyên, ái sanh (taṇhā);
- Do ái làm duyên, thủ sanh (upādāna);
- Do thủ làm duyên, hữu sanh (bhava);
- Do hữu làm duyên, sanh sanh (jāti);
- Do sanh làm duyên, già, chết (jarā, maraṇa), sầu, bi (soka, parideva); khổ, ưu và não (dukkho, domanassa, upāyāsa) sanh.

Đây là nguồn gốc của toàn bộ khổ uẩn.

Như vậy, này các Tỳ khưu, được gọi là Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ."

Ngoài ra, hành giả cần phải biết và thấy bằng cách nào năm nhân trong một kiếp sống (vô minh, hành, ái, thủ, hữu[44]) đưa đến tài sanh, và thế nào là năm quả của nó (thức, danh-sắc, lục nhập, xúc và thọ). Hành giả cũng cần phải thấy được tiến trình trở thành này cứ liên tục từ đời này đến đời khác như thế nào.

Biết và Thấy Thánh Đế Thứ Ba

Tuy nhiên, thấy duyên khởi chỉ như sự sanh khởi của các hành thô thì chưa đủ; hành giả cũng cần phải thấy duyên khởi như là sự biến hoại và diệt của các hành nữa.

"Và này các Tỳ khưu, thế nào là Thánh Đế và Khổ Diệt? (dukkha nirodham ariyasaccam)

- Do vô minh diệt, (avijjāya tveva asesavirāga nirodhā), các hành diệt (sankhāra nirodho);
- Do hành diệt, thức diệt;

- Do thức diệt, danh-sắc diệt;
- Do danh-sắc diệt, lục nhập diệt;
- Do lục nhập diệt, xúc diệt;
- Do xúc diệt, thọ diệt;
- Do thọ diệt, ái diệt;
- Do ái diệt, thủ diệt;
- Do thủ diệt, hữu diệt;
- Do hữu diệt, sanh diệt;
- Do sanh diệt, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt.

Như vậy là sự diệt của toàn bộ khổ uẩn.

Này các Tỳ khưu, đây gọi là Thánh Đế về Khổ diệt."

Hành giả cần phải thấy sự diệt trong từng sát-na của các Hành diễn ra từ sát-na tâm này đến sát-na tâm khác, tức là biết và thấy Khổ Đế hiệp thế. Và hành giả cũng cần phải tiếp tục (hành) cho đến khi thấy được mình đạt đến A-la-hán quả trong tương lai và nhập vô dư Niết-bàn (paññibbāna) sau đó.

Khi hành giả đắc A-la-hán thánh quả trong tương lai, vô minh lúc ấy sẽ bị hủy diệt; do vô minh diệt sẽ có sự diệt không còn dư tàn (avasesa nirodha) của các hành, ái, và thủ. Những nhân sanh khổ này diệt, nhưng bản thân khổ chưa diệt, vì những quả của nghiệp quá khứ vẫn hoạt động, lý do là hành giả vẫn còn có ngũ uẩn[45].

(Ngay cả đức Phật cũng vẫn cảm thọ những thọ lạc, khổ khi còn ngũ uẩn). Chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn (Parinibbāna) ngũ uẩn của hành giả mới diệt không còn dư tàn, và chỉ lúc nhập Vô Dư Niết-bàn Khổ mới hoàn toàn diệt. Như vậy có nghĩa là có hai loại diệt:

1. Sự diệt lúc chứng A-la-hán Thánh quả.
2. Sự diệt lúc nhập Vô Dư Niết-bàn.

Nguyên nhân cho ra hai loại diệt này là A-la-hán Thánh Đạo Tuệ, tức Tuệ thấy và biết Niết-bàn (Vô vi -asaṅkhāta), hay Thánh Đế về sự Diệt Khổ nhưng điều này không có nghĩa rằng, vào lúc hành giả nhìn vào tương lai và thấy, biết việc chứng A-la-hán thánh quả cũng như Bát Niết-bàn của mình là hành giả biết và thấy Niết-bàn đâu, mà phải hiểu rằng ở giai đoạn này hành giả không biết và thấy Niết-bàn. Ở giai đoạn này hành giả chỉ biết và thấy được khi nào thì năm nhân làm phát sanh các hành diệt, không còn các hành nữa. Với trí đó, hành giả hiểu ra rằng việc Bát Niết-bàn - Parinibbāna của hành giả chắc chắn sẽ được chứng đắc vậy thôi.

Không thấy được điều này, đức Phật nói hành giả không thể chứng đắc Niết-bàn, mục đích của sa môn hạnh, mục đích của Bà-la-môn hạnh[46].

"Này các Tỳ khưu, các sa môn hay Bà-la-môn (samaṇā vā brāhmaṇāvā) nào

1. không tuệ tri già-chết,
2. không tuệ tri nguồn gốc của già-chết (samudaya),
3. không tuệ tri sự đoạn diệt của già-chết (nirodha) và không tuệ tri
4. con đường đưa đến sự đoạn diệt của già chết (nirodha gāmini paṭipadam);

Những ai không tuệ tri sanh ... hữu... thủ... ái... thọ... xúc... lục nhập... danh-sắc... thức... hành, nguồn gốc hay tập khởi của chúng, sự đoạn diệt của chúng, và con đường đưa đến sự đoạn diệt của chúng; những người ấy Như Lai không xem là những sa môn trong các sa môn, hoặc những Bà-la-môn trong các Bà-la-môn, vì những tôn giả ấy không tự mình với thẳng trí đạt được, chứng được và an trú ngay trong hiện tại mục đích của sa môn hạnh, hay mục đích của Bà-la-môn hạnh."

Nhưng ở đây hành giả có thể chứng và trú trong mục đích của sa môn hạnh, hành giả có thể thấy được các pháp này, vì hành giả đã tu tập định tâm mạnh mẽ. Trong kinh "Samadhi sutta"[47] đức Phật giải thích:

"Này các Tỳ khưu, hãy tu tập định. Sau khi đắc định vị Tỳ khưu sẽ tuệ tri các Pháp (Dhamma)[48] như chúng thực sự là (yathā bhūtaṃ pajānāti).

Và vị ấy tuệ tri các pháp như chúng thực sự là như thế nào?

1. Tập khởi và sự đoạn diệt[49] của sắc (rūpassa samudayañca atthaṅgamañca),
2. Tập khởi và sự đoạn diệt của thọ (vedanāya samudayañca atthaṅgamañca),
3. Tập khởi và sự đoạn diệt của tưởng (saññāya samudayañca atthaṅgamañca),
4. Tập khởi và sự đoạn diệt của các hành (saṅkhārānaṃ samudayañca atthaṅgamañca),
5. Tập khởi và sự đoạn diệt của thức (viññāṇassa samudayañca atthaṅgamañca).

Biết và Thấy Duyên Khởi

Hào quang, ánh sáng rực rỡ, ánh sáng sáng chói và rực rỡ của trí tuệ mà hành giả đã phát triển sẽ cho hành giả khả năng đi ngược về dòng danh-sắc nối tiếp từ hiện tại cho đến giây phút tái sinh trong kiếp này của hành giả, rồi cho đến sát-na tử trong kiếp trước của hành giả, và theo cách ấy, đi ngược trở lại nhiều đời bao nhiêu tùy khả năng phân biệt của hành giả, rồi sau đó cũng nhìn vào tương lai, cho đến thời điểm Bát Niết-bàn (parinibbāna) của hành giả. Nhờ nhìn vào các phần tử riêng lẻ của danh-sắc, hành giả có thể sẽ nhận ra các nhân và quả.

Vào thời điểm thực hành một cách tinh cần và với một cái tâm đã được tịnh hóa bằng năng lực định mạnh mẽ, chuyên chú vào pháp hành thâm sâu phân tích Danh-sắc chân đế, hành giả sẽ thấy được việc chứng diệt tối hậu - Niết-bàn - trong tương lai. Nhưng nếu hành giả ngưng thiền v.v... những điều kiện ấy cũng sẽ thay đổi, và tất nhiên những kết quả trong tương lai cũng sẽ thay đổi theo.

Một điển hình của trường hợp này là Mahādhāna con trai của viên Thủ khổ và vợ anh ta[50]. Cả hai vợ chồng thừa hưởng cả một gia tài khổng lồ của cha mẹ, nhưng Mahādhāna đã hoang phí nó vào việc trà đĩnh tửu đĩm. Cuối cùng ông và vợ chẳng còn gì cả, và phải đi ăn xin trên đường phố. Đức Phật giải thích cho tôn giả Ānanda biết rằng nếu Mahādhāna lúc còn trẻ xuất gia, ông sẽ trở thành một bậc A-la-hán; nếu trung niên xuất gia, ông sẽ trở thành bậc Bất Lai (A-na-hàm), và nếu lão niên xuất gia, ông sẽ trở thành bậc Nhất Lai (Tư-đà-hàm), vì các ba-la-mật (parāmi) của ông là vậy. Nhưng do rượu chè, ông không đắc được gì cả, mà bây giờ còn phải đi ăn mày. Điều này cho thấy rằng tương lai của chúng ta lúc nào cũng được quyết định bởi hiện tại (của chúng ta). Đó là lý do vì sao, vào lúc hành thiền đạt đến chỗ sâu lắng liên tục trong một thời gian, hành giả sẽ thấy việc Bát Niết-bàn (Parinibbāna) của mình hoặc ngay kiếp này, hoặc trong tương lai.

Không thấy các kiếp sống quá khứ và các kiếp sống trong tương lai, hành giả khó có thể hiểu được pháp duyên khởi như nó thực sự là: tức là biết và thấy bằng cách nào các nhân quá khứ sẽ cho quả trong hiện tại, và các nhân hiện tại sẽ cho quả trong tương lai, cũng như biết và thấy sự diệt của các nhân sẽ đưa đến sự diệt của các quả ra sao. Hơn nữa không biết và thấy duyên khởi, cũng sẽ không thể nào biết và thấy Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ đúng như thực. Điều này được giải thích trong Visuddhi-magga như sau:

"Không một ai, dù là trong giấc mơ, thoát ra khỏi cái vòng tái sinh luân hồi đáng sợ, vốn từng hủy diệt như sấm sét này, trừ phi người ấy với tuệ kiến được khéo mài trên đá định cao thượng, chặt đứt cái Bánh xe Sanh Hữu vốn không có chỗ đặt chân do tính chất cực kỳ thâm sâu của nó, và khó đạt đến do sự hỗn độn của nhiều phương pháp."

Và điều này đã được Đức Thế Tôn nói như sau: "Này Ānanda, pháp duyên khởi này thật là thâm sâu, và sâu xa thay là sự xuất hiện của nó. Này Ānanda, chính do không hiểu biết, không thể nhập duyên khởi mà thế gian này đã trở thành như một cuộn chỉ rối bời, một cuộn chỉ bị thắt nút, bện vào nhau như rổ cỏ tranh, thật khó mà tìm ra lối thoát khỏi vòng tử sinh luân hồi, với những trạng thái thống khổ, những đọa xứ... trầm luân của nó[51].

Một khi hành giả đã biết và thấy Thánh Đế Thứ Hai hay Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ đúng như thực, hành giả cũng sẽ vượt qua hoài nghi về ba thời: quá khứ, hiện tại và vị lai. Điều này đã được giải thích trong Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo)[52].

"Khi hành giả đã thấy được sự khởi sinh của Danh-sắc là do các duyên (paccayato) như vậy, hành giả cũng biết rằng, hiện tại do duyên thì trong quá khứ sự khởi sinh của nó cũng do duyên, và trong tương lai sự khởi sinh của nó cũng sẽ do duyên mà thôi."

Sau khi đã đạt đến giai đoạn này, hành giả chứng được Đoạn Nghi Thanh Tịnh (Kaṅkhāvitarāṇa visuddhi)[53]. Chính ở giai đoạn này hành giả mới có thể bắt đầu thực hành minh sát (Vipassanā), vì chỉ ở giai đoạn này hành giả mới biết và thấy được thực tại tối hậu, hành giả không thể hành Minh Sát khi chưa thấy các pháp (dhammas) như chúng thực sự là[54].

Hành Minh Sát

Khi thực hành minh sát, hành giả quay trở lại việc biết và thấy Thánh Đế về Khổ

như nó thực sự là, và Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ như nó thực sự là; tức biết và thấy sự sanh và diệt của cả mười một loại Danh-sắc. Nhưng lần này hành giả biết và thấy chúng dưới dạng vô thường, khổ và vô ngã (anicca-dukkha-anatta). Nói chung hành giả biết và thấy các hành như chúng thực sự là, và suy xét chúng theo những chỉ dẫn đã được đức Phật đưa ra trong bài pháp thứ hai của Ngài "Vô Ngã Tướng Kinh"(Anattalakkhaṇa sutta), để dạy cho nhóm năm Tỳ khưu (Năm vị Kiều Trần Như - Pañca vaggiya bhikkhū)[55].

Này các Tỳ khưu, các người nghĩ thế nào?

1. Sắc là thường hay vô thường?

- Vô thường, bạch Thế Tôn.

2. Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Khổ, bạch Thế Tôn.

3. Cái gì vô thường, khổ và phải chịu biến đổi, có hợp lý chăng khi nghĩ như vậy: "Cái này là của tôi (etaṃ mama)", cái này là tôi (nesohamasmi), "cái này là tự ngã của tôi (eso me attā'ti)?"

- Thừa không, bạch Thế Tôn.

Do vậy, này các Tỳ khưu, phàm có sắc nào, dù quá khứ, vị lai hay hiện tại; bên trong hay bên ngoài; thô hay tế; hạ liệt hay cao thượng; xa hay gần; tất cả sắc ấy phải được thấy như nó thực sự là với chánh trí tuệ như vậy:

"Cái này không phải của tôi (netam mama);

Cái này không phải là tôi (nesohamasmi);

Cái này không phải tự ngã của tôi (na meso attā).

Phàm có thọ nào... Phàm có tưởng nào... Phàm có hành nào... Phàm có thức nào... cần phải được thấy như nó thực sự là với chánh trí tuệ như vậy: "Cái này không phải của tôi; cái này không phải là tôi; cái này không phải tự ngã của tôi." [56]

Nói cách khác, các hành (sankhāra), tức danh-sắc và các nhân của chúng, diệt

ngay khi vừa sanh, là lý do tại sao nói chúng vô thường (anicca); chúng phải chịu sanh, diệt liên tục, là lý do tại sao chúng khổ (dukkha); chúng không có tự ngã (atta), hoặc cốt lõi bền vững, bất khả hoại, là lý do tại sao nói chúng vô ngã (anatta).

Hành giả Biết và Thấy (Pháp) Vô Vi

Qua một chuỗi các bài tập, trong đó hành giả quán sự sanh và diệt của các hành, rồi sau đó chỉ quán sự diệt của các hành, hành giả kinh qua các Tuệ (ñāna) còn lại, sau các tuệ này hành giả cuối cùng sẽ biết và thấy pháp vô vi (asaṅkhata), tức Niết-bàn. Khi hành giả biết và thấy vô vi, thì hành giả cũng biết và thấy bất tử (amata). Điều này đã được đức Phật giải thích[57]:

Này Mogharaja,

Hãy nhìn đời trống không

Luôn luôn giữ chánh niệm,

Nhớ lên ngã tùy kiến

Như vậy vượt tử vong,

Hãy nhìn đời như vậy

Thần chết không thấy được.

Khi đức Phật nói chúng ta phải biết và thấy thế gian này là rỗng không, Ngài muốn nói rằng chúng ta phải biết và thấy nó không có thường (nicca), không có lạc (sukha) và không có tự ngã (atta)[58]. Trong ngôn ngữ thông thường, chúng ta cũng có thể nói rằng thấy trống không là phải thấy tuyệt đối không có gì (absolute zero).

Tuy nhiên điều này không có nghĩa rằng tâm là tuyệt đối không có gì, mà tâm hoàn toàn tỉnh giác, chỉ có "đối tượng" mà tâm biết và thấy mới là "tuyệt đối không có gì". Đối tượng mà tâm hoàn toàn tỉnh giác, và biết cũng như thấy ấy là Niết-bàn giới; vô vi giới (asaṅkhata dhātu)[59]. Đây là sự chứng đắc Bát Thánh Đạo siêu thế, khi tất cả tám chi phần đều lấy Niết-bàn làm đối tượng[60].

Chứng ngộ Tứ Thánh Đế

Chính ở giai đoạn này hành giả sẽ chứng ngộ Tứ Thánh Đế như chúng thực sự là, và điều này trở thành khả dĩ chỉ vì những điều kiện cần thiết cho việc chứng ngộ như vậy đã hội đủ. Trong Kinh Ngôi Nhà có Nóc Nhọn (Kūtāgara sutta) đã đề cập ở trên, đức Phật cũng giải thích vì sao những điều kiện ấy làm cho nó có thể chấm dứt hoàn toàn khổ:

Thực vậy, nếu ai nói như sau, này các Tỳ khưu: "Sau khi đã xây dựng phần dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, Ta sẽ dựng lên một mái che", sự việc như vậy có thể xảy ra.

Cũng vậy, nếu ai nói:

1. "Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Khổ;
2. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Nguồn gốc của Khổ;
3. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về sự Diệt Khổ;
4. Sau khi đã như thực chứng ngộ Thánh Đế về Con Đường đưa đến sự Diệt Khổ;

Ta sẽ chấm dứt hoàn toàn khổ"; sự kiện như vậy có thể xảy ra.

Và Ngài thêm:

1. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện (yogo kanaṇīyo) để tuệ tri "Đây là Khổ" (idaṃ dukkhaṇ'ti).
2. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là nguồn gốc của Khổ" (idaṃ dukkha samudayan'ti).
3. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là sự Diệt Khổ" (idaṃ dukkha nirodhan'ti).
4. Do đó, này các Tỳ khưu, một nỗ lực lớn cần phải được thực hiện để tuệ tri: "Đây là Con Đường đưa đến sự Diệt Khổ" (idaṃ dukkha nirodha gāminī paṭipadā'ti).

Cầu mong mọi người tìm được cơ hội thực hiện một nỗ lực cần thiết để chứng ngộ Tứ Thánh Đế và chấm dứt hoàn toàn khổ.

Pa-Auk Tawya Sayadaw

Pa-Auk Tawya Monastery

[1] S.V. XII.III Kotigama sutta.

[2] S.V.XII.v 4. Ngôi nhà có nóc nhọn ở đây là ngôi nhà trệt có 4 cây cột, trên thả những cây đà để đỡ một mái cao được vuốt lên thành một chóp nhọn.

[3] Điều này được giải thích trong chú giải Trung Bộ, bài kinh "Mahāgopālaka Sutta" (Đại kinh Người Chăn Bò, ở đây đức Phật giải thích mười một pháp có mặt nơi một vị Tỳ khưu khiến vị ấy không thể tiến bộ trong Pháp và Luật (Dhamma-Vinaya)

[4] S.V.XII.ii "Dhamma-wheel Rolling Sutta"

[5] Pañcavokāra là một từ đồng nghĩa với pañca khandha, tức năm uẩn.

[6] S.III.II.v.2 "Flower Sutta"

[7] Loke = Saṅkhāraloke - Lokedhammo: đồng với năm uẩn.

[8] S.III.1 V6

[9] Ở một nơi khác, Danh-sắc được đức Phật dùng để nói đến sáu Xứ [salāyatam, sáu nội xứ (căn) và sáu ngoại xứ (trần)] và đây cũng là một từ được Ngài dùng khi giải thích lý Duyên Khởi. Xuyên suốt giáo pháp của Ngài, ta thấy Phật giải thích các pháp theo khuynh hướng và sự hiểu biết của người nghe. Vì thế, Ngài giải thích Danh-sắc bằng nhiều cách khác nhau, mặc dù, về phương diện cùng tột, chúng liên quan tới cùng sự việc.

[10] Ở đây, khi đức Phật nói về mười tám giới của thế gian thì các pháp (dhammas) đề cập đến mười sáu loại sắc vi tế, và tất cả các danh pháp kết hợp. Còn khi nói các pháp (dhammas) trong những bản kinh khác, đức Phật muốn nói đến tất cả đối tượng, kể cả Niết - bàn và chế định (paññatti). Tuy nhiên vì các chế định pháp không phải thế gian (không phải danh hoặc sắc, và do đó không phải là Thánh Đế Thứ Nhất và Thứ Nhì) nên chúng không được kể trong "Thế Gian Kinh". Xem thêm ghi chú 1 trang 307

[11] Căn (indriya) dùng ở đây cũng như "môn", "xứ" ở các chỗ khác. Vị Bà-la-

môn mà đức Phật đang nói đến trong kinh này đã dùng "năm căn" trong câu hỏi dẫn khởi của ông (xem kinh Bà-la-môn Uṇṇābha S.V. 217)

[12] Ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw liên hệ lại ví dụ trong Aṭṭhasālini (The Expositor B114/PTS 96) như sau: Khi ánh sáng mặt trời đập vào con chim đang đậu trên cành, thì đồng thời một chiếc bóng (của chim) cũng rơi xuống trên đất. Cũng vậy, khi đối tượng đập vào căn môn của nó, thì đồng thời nó cũng đập vào Ý môn.

[13] Xem bảng 6, ở dưới, và phần trích dẫn

[14] Khi quán danh (nāma kammaṭṭhāna) hành giả biết và thấy trực tiếp các pháp này (xem lại ở dưới). Tới lúc đó, hành giả nên tham khảo Vi Diệu Pháp Yếu Nghĩa để biết rõ hơn (Abhidhammattha Saṅgaha - Ed. Bhikkhu Bodhi).

[15] Kalāpas: thường dịch là đoàn, bọn hay nhóm. Ở đây chúng tôi dịch chữ Kalāpa theo nghĩa tổng hợp, vì nó gồm nhiều yếu tố kết hợp lại.

[16] Chi tiết đầy đủ về 28 loại sắc, xem biểu đồ 1 (The Twenty Eight Material Elements).

[17] S.V. 410 - Phần nói về các Đế "Sacca Saṃyutta".

[18] Chi tiết về Niệm hơi thở, xem bài giảng số 1 "làm thế nào để tu tập Niệm Hơi Thở đạt đến An Chỉ. Mūḍikasaṇa, xem bài 2.

[19] Xem trang sau.

[20] A.N. 11. 139

[21] S.V.XII.ii.I. (Dhamma-wheel Rolling Sutta)

[22] VS. XX. Vipassanupakkilesa kathā B634 ("Insight Imperfection Explanation" - Giải thích các Cấu uế của Minh sát). Ánh sáng này là kết quả của các thiện pháp (dhammas) và tự thân nó không phải là một cấu uế (tùy phiền não). Song, nếu người hành thiền chứng nghiệm nó và bị dính mắc vào đấy, rồi khởi tà kiến cho rằng mình đã đạt đến Đạo - Quả, thì ánh sáng có thể là một căn bản cho cấu uế. Cũng nên xem SA.V.XII.11.I "Dhamma cakkappavattana Sutta" (Dhamma-wheel Rolling Sutta - Chuyển Pháp Luân - dưới mục "Làm thế nào Hành giả vượt qua được 10 Cấu uế của Minh Sát." p. 271

[23] Về Bốn Phạm Trú và Bốn Thiên Bảo Hộ xem bài giảng số 3.

[24] Về thiên Tứ Đại, xem bài giảng số 4 "Làm thế nào để phân biệt sắc"

[25] Điều này đã được giải thích trong "Nāmarūpa pariggaha kathā" B669 - 671 (Mentality-Materiality Definition Explanation), nơi đây còn thêm rằng nếu một người không hoàn toàn có sự phân biệt rõ về sắc trước khi tiến hành phân biệt danh, người ấy sẽ "rơi khỏi đề mục thiền của mình như con bò núi (ngu ngốc)"... A.IX.I.iv.4 "Gāvī Upamā Suttā" ("Cow smile sutta"). Nhưng điều này chỉ nói đến danh dục giới, chứ không phải danh sắc giới (tức bậc thiền jhāna). Xem trang 200 của cùng tác phẩm trên.

[26] D.II.9.. MI.10

[27] Xem Kinh "Khandha sutta" (Kinh nói về các uẩn).

[28] Về chi tiết liên quan đến ảo tưởng về nguyên khối, xem câu trả lời số 1 bài 3 trang... "Hành giả Phân tích các Rūpa Ralāpa - Tổng hợp sắc - Như Thế Nào?"

[29] Khi hành giả phân biệt danh qua sáu căn, hành giả phân biệt tâm và các tâm sở tương ứng khởi sinh nương vào mỗi trong sáu căn ấy. (Chẳng hạn hành giả phân biệt nhãn căn - tức nhãn tịnh sắc hay tinh chất của mắt - , rồi đến nhãn thức (1) và các tâm sở tương ứng (7) sanh lên nương nơi nhãn căn). Còn khi phân biệt qua sáu môn, hành giả phân biệt các loại tâm khác nhau trong tiến trình nhận thức của mỗi môn. Chẳng hạn, tâm và các tâm sở tương ứng của nhãn môn lộ trình tâm.

[30] VS. XVIII (Nāmarūpa pariggaha kathā) B664.

[31] VS. T1. Vì mỗi căn trong năm căn chỉ có một loại tâm như vậy khởi lên, song đối với ý căn (heart base), các loại tâm khác đều khởi ở đó. Trừ phi hành giả quen với lối giải thích của Vi Diệu Pháp về các loại tâm khác nhau trong các loại tiến trình nhận thức khác nhau, bằng không điều này có thể rất dễ lẫn lộn đối với hành giả sơ cơ.

[32] Xem lại ở trên để biết thêm lời giải thích về "các cảnh pháp".

[33] Xem lại kinh "Uṇṇābha Brahmin Sutta) SV. 217

[34] Chi tiết, xem biểu đồ 5 và 6

[35] Xem bài giảng 4 "Làm thế nào phân biệt sắc".

[36] Chi tiết liên quan đến ảo tưởng về nguyên khối xem câu trả lời 1.3 trang...

[37] Theo ngôn ngữ thông thường thì nói "tâm có tham". Tuy nhiên, chính xác hơn phải nói đó là một tâm (citta) mà tính chất tham của nó được quyết định bởi sở hữu tham (cetasika) phối hợp.

[38] Tâm co rút là tâm hôn trầm, thụ miên, không thích thú với đối tượng; tâm tán loạn là trạo cử, dao động, lo lắng.

[39] Đại hành là tâm thiên sắc hay vô sắc giới, không đại hành là tâm dục giới.

[40] "Hữu hạn" là tâm thuộc sắc giới. Vô thượng là tâm thuộc các thiên sắc giới và vô sắc giới. Nói chung, các loại tâm hiệp thế.

[41] Tâm định là tâm cận định hoặc tâm thiên, tâm không định là tâm không có định.

[42] Tâm giải thoát, ở giai đoạn này là nói đến một tâm đã giải thoát tạm thời do như lý tác ý hoặc do các triền cái đã bị đè nén bằng định. Không giải thoát là ngược lại.

[43] Về vấn đề định thanh tịnh tâm như thế nào, xem câu trả lời 7, 8

[44] Có hai loại hữu (bhava): 1. Nghiệp hữu (kamma bhava) là sự tạo tác nghiệp (upapatti bhava) là kết quả của nghiệp (hình thành trong bất cứ cảnh giới nào - dục, sắc và vô sắc); 2. Sanh hữu.

[45] Chẳng hạn như đức Phật cũng phải khổ vì đau lưng.

[46] S. II. 129

[47] S.III. 13

[48] Về các Pháp (dhamma) xem lại ghi chú số 2

[49] Các từ atthaṅgama và nirodha là đồng nghĩa với đoạn diệt.

[50] Dh. A. XI 9 "Mahādhanaṣeṭṭhipputta vatthu" (Câu chuyện về Mahādhana, Con trai viên Thủ khổ).

[51] VS.XVII "Bhavacakka kathā" B659. DII. 2.

[52] Vsm. XIX ("paccayaṅgaha kathā" B679)

[53] Về sự phân biệt duyên khởi, sự diệt và danh-sắc quá khứ, vị lai, xem bài giảng số 6.

[54] Các pháp (dhammas) xem ghi chú số 2

[55] S.III.V.II.1.7

[56] Chú giải Kinh Giáo Giới Channa - Channa vada - Sutta giải thích rằng: "Cái này không phải của tôi" là suy xét về vô thường; "cái này không phải là tôi" là suy xét về khổ; "cái này không phải tự ngã của tôi" là suy xét về vô ngã.

[57] Sn. V. 15 "Mogharājamāṇavapucchā"

[58] Muốn biết thêm tưởng không, xem ở dưới.

[59] Về tỉnh giác xem trang sau.

[60] Xem bài 7 sau.

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 1

Làm thế nào để tu tập niệm hơi thở đạt đến An chỉ định

Lời mở đầu

Tôi cảm thấy rất vui khi được đến Taiwan (Đài Loan) theo lời mời của quý sư và tu nữ đã hành thiền tại Thiền viện Pa-Auk[1], gần Mawlamyine, Miến Điện. Trong thời gian lưu lại đây tôi muốn chia sẻ với quý vị một điều gì đó về hệ thống thiền đã được giảng dạy tại thiền đường Pa-Auk. Hệ thống thiền này được dựa trên những chỉ dẫn mà chúng ta có thể tìm thấy trong Kinh Phật bằng tiếng Pāli và trong bộ Luận Visuddhi-magga[2] (Thanh Tịnh Đạo). Chúng tôi tin chắc rằng thiền dạy trong Kinh Phật bằng tiếng Pāli hoàn toàn không có gì khác với thiền mà chính đức Phật đã hành, và dạy lại cho các hàng đệ tử của mình trong cuộc đời của Ngài.

Tại sao phải Thiền?

Trước hết chúng ta nên tự hỏi "Tại sao đức Phật lại dạy Thiền?" hay "Mục đích của thiền là gì?"

Mục đích của Thiền Phật giáo là nhằm đạt đến Niết-bàn. Niết-bàn là sự diệt của danh (nāma), và sắc (rūpa). Do đó, muốn đạt đến Níp-bàn chúng ta phải tận diệt cả những tâm hành thiện, bắt nguồn từ vô tham, vô sân và vô si lẫn những tâm hành bất thiện, bén rễ trong tham, sân và si, vì tất cả những thứ đó đều dẫn đến sanh, già, bệnh, chết mới. Nếu chúng ta hủy diệt chúng hoàn toàn bằng Thánh đạo (ariyamagga), chúng ta sẽ chứng đắc Niết-bàn. Nói cách khác, Niết-bàn là sự tự do và giải thoát khỏi nỗi khổ của vòng luân hồi (samsāra), và là sự diệt của tái sanh, của già, đau, bệnh và chết. Mọi người chúng ta đều phải chịu cái khổ của sanh, lão, bệnh, tử này, và vì vậy để tự giải thoát mình ra khỏi những hình thức của khổ đau chúng ta cần phải hành thiền. Tự chung lại, vì chúng ta ước nguyện muốn thoát khỏi mọi khổ đau, nên chúng ta phải học cách hành thiền như thế nào để đạt đến Niết-bàn vậy.

Thiền là gì?

Như vậy, Thiền là gì? Thiền gồm có Thiền Chỉ (samadha) và Thiền Quán (vipassanā), cả hai đều phải được dựa trên giới hạnh của thân và khẩu. Nói khác hơn, Thiền là sự phát triển và hoàn thiện của Bát Thánh Đạo (ariya aṭṭhaṅgika magga). Bát Thánh Đạo gồm:

1. Chánh kiến - (Sammādiṭṭhi)
2. Chánh tư duy - (Sammā saṅkappa)
3. Chánh ngữ - (Sammā vācā)
4. Chánh nghiệp - (Sāmmā kammantā)
5. Chánh mạng - (Sammā ājīva)
6. Chánh tinh tấn - (Sammā vāyāma)
7. Chánh niệm - (Sammā sati)
8. Chánh định - (Sammā samādhi)

Chánh Kiến đức Phật gọi là Chánh Kiến Thiền Tuệ (Vipassanā sammādiṭṭhi) và Chánh Kiến Thánh Đạo (magga sammā diṭṭhi). Chánh Kiến và Chánh Tư Duy gộp lại gọi là Tuệ học (paññā).

Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng gộp lại gọi là Giới học (sīla).

Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định gộp lại gọi là Định học (sāmadhi), tức tu tập Thiền Chỉ (samatha bhāvanā).

Bát Thánh Đạo

Bây giờ, chúng ta hãy nhìn sâu một chút nữa vào từng chi phần của Bát Thánh Đạo này.

Chi thứ nhất là Chánh Kiến. Thế nào là Chánh Kiến? Chánh Kiến gồm bốn loại trí;

1. Minh sát trí về Khổ Thánh Đế, ở đây là năm thủ uẩn.
2. Minh sát trí về Khổ Tập Thánh Đế, tức phân biệt các nhân sanh ra năm thủ uẩn; nói khác hơn, đó là minh sát trí về duyên khởi tánh.
3. Sự chứng ngộ và trí biết về Khổ diệt, tức Niết-bàn, hay sự diệt của năm thủ uẩn.
4. Trí biết về Đạo Thánh Đế đưa Đến sự Diệt Khổ, tức con đường thực hành dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn, ở đây là Bát Thánh Đạo.

Chi thứ hai của Bát Thánh Đạo là Chánh Tư Duy (sammā saṅkappa). Chánh Tư Duy cũng có bốn loại:

1. Tầm đến đối tượng của Khổ Thánh Đế, tức năm thủ uẩn (Applied though = tầm, đồng nghĩa với tư duy).
2. Tầm đến đối tượng của Khổ Tập Thánh Đế, tức tầm các nhân sanh ra năm thủ uẩn.
3. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Thánh Đế, tức Niết-bàn.
4. Tầm đến đối tượng của Khổ Diệt Đạo Thánh Đế - Con đường đưa đến sự Diệt Khổ tức Bát Thánh Đạo.

Như vậy, Chánh Tư Duy dán tâm vào đối tượng của Khổ Đế, tức năm thủ uẩn, còn Chánh Kiến tuệ tri năm thủ uẩn ấy như nó thực sự là. Hai chi phần này hợp tác với nhau để dán tâm vào mỗi Đế trong Tứ Thánh Đế, và Tuệ tri chúng. Vì lẽ chúng làm việc với nhau theo cách này, nên được gọi là Tuệ học (paññāsikkhā).

Chi phần thứ ba của Bát Thánh Đạo là Chánh Ngữ (sammāvācā). Chánh Ngữ là tránh nói dối, nói chia rẽ, nói lời thô ác, và nói chuyện vô ích.

Chi phần thứ tư của Bát Thánh Đạo là Chánh Nghiệp (sammā kammantā). Chánh Nghiệp là tránh sát sanh, trộm cắp và tà dâm.

Chi phần thứ năm của Bát Thánh Đạo là Chánh Mạng (sammā ājīva). Chánh Mạng là tránh nuôi sống bằng tà ngữ hay tà nghiệp, chẳng hạn như sát sanh, trộm cắp, hoặc nói láo. Đối với người tại gia, Chánh Mạng là tránh năm loại nghề bất chính: buôn bán khí giới, buôn bán người, buôn bán súc vật để giết thịt,

buôn bán các chất say (rượu), buôn bán độc dược.

Ba chi phần Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng được gọi là Giới học (sīla sikkhā).

Chi phần thứ sáu của Bát Thánh Đạo là Chánh Tinh Tấn (sammā vāyāma). Chánh Tinh Tấn cũng có bốn loại:

1. Tinh tấn ngăn ngừa sự khởi sanh của những tâm bất thiện chưa sanh.
2. Tinh tấn đoạn trừ những tâm bất thiện đã sanh.
3. Tinh tấn khơi dậy những tâm thiện chưa sanh.
4. Tinh tấn tăng cường những tâm thiện đã sanh.

Để tu tập được bốn loại Chánh Tinh Tấn này, chúng ta phải thực hành và tu tập tam học giới, định, tuệ.

Chi phần thứ bảy của Bát Thánh Đạo là Chánh Niệm (sammā sati). Chánh niệm cũng có bốn loại:

1. Niệm thân
2. Niệm thọ
3. Niệm tâm
4. Niệm pháp (dhammas)

Ở đây, Pháp (dhamma) là năm mươi một tâm sở trừ thọ, hoặc năm thủ uẩn, hoặc mười hai nội, ngoại xứ (6 căn + 6 trần), hoặc mười tám giới, hoặc thất giác chi, hoặc Tứ Thánh Đế v.v... Nhưng thực sự, bốn loại niệm này có thể rút lại chỉ còn hai, là niệm sắc và niệm danh.

Chi phần thứ tám của Bát Thánh đạo là Chánh Định (sammā samādhi). Chánh Định là sơ thiền (jhāna), nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Bốn thiền này được gọi là Chánh Định theo Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā satipaṭṭhāna sutta)[3]. Trong Thanh Tịnh Đạo (VisuddhiMagga), Chánh Định được giải thích thêm là bốn thiền tế sắc (rūpa jhāna), bốn thiền vô sắc (arūpa jhāna) và cận định (upacārā

samadhi).

Trong đời này, một số người đã tích lũy nhiều công đức ba-la-mật (pāramī), và có thể đắc Niết-bàn do nghe một thời pháp được giảng tóm tắt hay chi tiết. Tuy nhiên, phần đông mọi người không có được các ba-la-mật như vậy, nên phải thực hành Bát Thánh Đạo theo tuần tự. Những người này được gọi là người "Ứng Dẫn" (neyya puggala), tức cần phải được dẫn dắt, và phải tu tập Bát Thánh Đạo từng bước một theo trình tự giới, định và tuệ. Sau khi thanh tịnh giới xong, họ phải tu tập định, và sau khi thanh tịnh tâm nhờ hành thiền định xong, họ phải tu tập tuệ.

Hành giả tu tập Định như thế nào?

Hành giả phải tu tập định như thế nào?

Có bốn mươi đề mục Thiền Chỉ (samatha), và mỗi người có thể tu tập bất cứ một trong 40 đề mục này để đắc định.

Đối với những người không thể quyết định được đề mục nào nên chọn để tu tập, nên khởi đầu với đề mục niệm hơi thở (ānāpānasati). Phần lớn mọi người đều thành công trong thiền nhờ dùng hoặc đề mục niệm hơi thở, hoặc phân tích tứ đại. Do đó, bây giờ chúng ta sẽ nhìn một cách khái quát vào vấn đề làm thế nào để hành niệm hơi thở.

Tu tập Niệm Hơi Thở như thế nào?

Tu tập Niệm hơi thở đã được đức Phật dạy trong Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna)[4] như sau:

"Này các Tỳ khưu, trong giáo pháp này, vị Tỳ khưu sau khi đã đi vào khu rừng, hoặc đến một gốc cây, hay căn nhà trống, ngồi kiết già, giữ lưng thật thẳng và thiết lập niệm trên đối tượng thiền (đặt niệm vào đề mục). Chánh niệm vị ấy thở vào, chánh niệm vị ấy thở ra.

1. Thở vào một hơi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở dài"; hoặc thở ra một hơi thở dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở dài."
2. Thở vào một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi thở ngắn",

hoặc thở ra một hơi thở ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi thở ngắn".

3. "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy; và "cảm giác toàn thân hơi thở ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

4. "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy, và "an tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Bắt đầu hành thiền, ngồi trong một tư thế thoải mái và cố gắng ý thức rõ hơi thở khi nó đi vào và đi ra khỏi thân qua lỗ mũi. Hành giả có thể cảm nhận được hơi thở này ở ngay dưới mũi hoặc một chỗ nào đó quanh lỗ mũi. Không nên theo dõi hơi thở đi vào trong thân hoặc đi ra khỏi thân, vì làm vậy hành giả sẽ không thể hoàn thiện được định của mình. Chỉ cần ý thức rõ về hơi thở ở chỗ nó chạm vào hay tiếp xúc dễ nhận ra nhất, hoặc ở môi trên hoặc quanh lỗ mũi. Như vậy hành giả mới có thể tu tập và hoàn thiện được định của mình.

Không nên chú ý đến những đặc tính riêng (sabhāva lakkhana) đặc tính chung (sammañña lakkhana) hoặc màu sắc của nimitta (tượng của định - sign of concentration). Các đặc tính riêng là những đặc tính của tứ đại trong hơi thở như cứng, thô, lưu chuyển, nhiệt, hỗ trợ, đẩy v.v... Các đặc tính chung là vô thường, khổ và vô ngã của hơi thở. Điều này có nghĩa là hành giả không nên ghi nhận "vô-ra - vô thường", hoặc "vô-ra - khổ", hoặc "vô-ra - vô ngã", mà chỉ cần ý thức hay biết rõ hơi thở vô-ra như một khái niệm

Khái niệm về hơi thở là đối tượng của thiền niệm hơi thở (ānāpānasati). Chính đối tượng này là cái hành phải tập trung vào để phát triển định. Khi hành giả tập trung vào khái niệm hơi thở theo cách này, và nếu hành giả đã từng hành thiền hơi thở trong kiếp trước cũng như đã phát triển được một số ba-la-mật (pāramī), hành giả sẽ dễ dàng tập trung vào hơi thở vô - ra hơn.

Bằng không, Visuddhi-magga khuyến nên đếm hơi thở. Hành giả nên đếm sau cuối của mỗi hơi thở như: "vô-ra Một, vô-ra Hai" v.v..

Đếm ít nhất cũng phải tới năm, nhưng không quá mười. Ở đây chúng tôi khuyến nên đếm đến tám thôi, vì con số đó nhắc hành giả nhớ tới Bát Thánh Đạo là con đường hành giả đang cố gắng tu tập. Vì thế, nếu thích, hành giả nên đếm đến bất kỳ số nào giữa năm và mười, đồng thời quyết định rằng trong thời gian ấy hành giả sẽ không để cho tâm trôi lang thang, hoặc đi đến một nơi khác, mà chỉ có ý thức về hơi thở một cách lặng lẽ mà thôi. Khi đếm như vậy, hành giả thấy rằng mình có thể tập trung tâm lại và làm cho nó ý thức lặng lẽ duy nhất về hơi thở

thôi.

Sau khi đã tập trung tâm như vậy trong ít nhất nửa giờ, hành giả nên tiếp tục chuyển sang giai đoạn thứ nhất và thứ hai của thiền:

(1) Thở vào một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi dài"; hoặc thở ra một hơi dài, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi dài".

(2) Thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở vào một hơi ngắn"; hoặc thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết "Ta đang thở ra một hơi ngắn".

Ở giai đoạn này, hành giả phải tu tập ý thức tỉnh giác về hơi thở vô-ra hoặc là dài hay ngắn. "Dài", "ngắn" ở đây không nói đến chiều dài thước tấc, mà muốn nói chiều dài thời gian, tức một khoảng thời gian. Hành giả phải tự mình xác định thời gian dài bao lâu thì gọi là "dài", và thời gian bao lâu thì gọi là "ngắn". Hãy ý thức rõ thời gian của mỗi hơi thở vô-ra. Hành giả sẽ để ý thấy rằng hơi thở có lúc dài, có lúc ngắn. Ở giai đoạn này, tất cả những gì hành giả phải làm chỉ là biết rõ như vậy. Không nên ghi nhận "vô-ra dài, vô-ra ngắn", chỉ "vô-ra" và ý thức rõ những hơi thở ấy hoặc dài hoặc ngắn vậy thôi. Hành giả nên biết điều này bằng cách chỉ ý thức rõ độ dài thời gian mà hơi thở chạm vào và tiếp xúc môi trên, hoặc quanh lỗ mũi, khi nó đi vào và đi ra khỏi thân. Đôi khi hơi thở có thể dài suốt thời ngồi thiền, hoặc có khi ngắn, nhưng quan trọng là không nên cố gắng làm cho nó dài hoặc ngắn có chủ tâm.

Ở giai đoạn này nimitta (tướng của định) có thể xuất hiện, nhưng nếu hành giả có thể thực hành như vậy một cách lặng lẽ trong khoảng một hay hai giờ mà "nimitta" không xuất hiện, hành giả nên chuyển sang giai đoạn ba:

(3) "Cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở vào, vị ấy tập như vậy, và "cảm giác toàn thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Ở đây đức Phật đang hướng dẫn hành giả tập ý thức trọn vẹn hơi thở từ đầu đến cuối. Khi hành theo cách này tướng (nimitta) có thể xuất hiện. Nếu tướng xuất hiện, không nên chuyển tâm sang tướng liền, mà phải trú với hơi thở.

Nếu hành giả lặng lẽ ý thức về hơi thở từ đầu cho đến cuối trong khoảng một giờ, mà tướng không xuất hiện, nên chuyển sang giai đoạn bốn.

(4) "An tịnh thân hơi thở ta sẽ thở vào", vị ấy tập như vậy và "An tịnh thân hơi thở, ta sẽ thở ra", vị ấy tập như vậy.

Muốn làm được điều này, hành giả phải quyết định làm cho hơi thở an tịnh, và duy trì sự tỉnh giác hay ý thức liên tục về hơi thở từ đầu đến cuối.. Hành giả không nên làm điều gì khác, nếu không định của hành giả sẽ gián đoạn và mất đi.

Thanh Tịnh Đạo nêu ra bốn yếu tố làm cho hơi thở an tịnh:

1. Quan tâm (ābhoga),
2. Phản ứng (samannā āhāra),
3. Tác ý (manasikāra),
4. Phản khán (paccavekkhaṇa),

và giải thích với một ví dụ:

"Giả sử một người đứng yên lại sau khi chạy hoặc đứng yên lại sau khi từ trên đồi đi xuống, hoặc đặt một vật nặng đội trên đầu xuống; lúc ấy hơi thở vô và hơi thở ra của người ấy rất thô, mũi anh ta không đủ (để thở), do đó anh ta phải tiếp tục thở vô và ra bằng miệng. Nhưng khi anh ta đã làm cho hết mệt, đã tắm rửa, uống nước và đắp một miếng vải ướt lên ngực, rồi nằm xuống trong bóng mát, lúc đó hơi thở vô và hơi thở ra của anh ta cuối cùng xuất hiện vi tế đến nỗi anh ta phải kiểm tra xem mình có hơi thở hay không."

Cũng vậy, Thanh Tịnh Đạo nói tiếp, hơi thở vô ra của hành giả lúc đầu là thô, càng lúc càng trở nên vi tế, sau đó hành giả phải kiểm tra xem chúng có hay không.

Để giải thích thêm lý do tại sao hành giả cần phải kiểm tra các hơi thở vô-ra, Thanh Tịnh Đạo nói:

"Vì trước đó, lúc hành giả chưa phân biệt (hơi thở vô-ra) thì không có sự quan tâm nơi hành giả, không có phản ứng, không có tác ý, không có phản khán, với ý nghĩa rằng (vị ấy biết) "Ta đang tịnh hóa dần dần các thân hành thô (hơi thở vô và ra)". Nhưng một khi vị ấy đã phân biệt (hơi thở vô-ra) thì có (sự quan tâm). Vì vậy mà vào lúc vị ấy đã phân biệt thì thân hành (hơi thở vô-ra) của vị ấy là vi tế so với thân hành lúc không (phân biệt).

1. Quan tâm (abhoga): Sự chú ý đầu tiên đến hơi thở, hiểu rõ hơi thở, hướng tâm

đến hơi thở, với ý nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

2. Phản ứng (samannāhārā): Hành giả tiếp tục làm như vậy, tức là hành giả chú tâm chặt chẽ vào hơi thở theo cách đó, lập đi lập lại nhiều lần, duy trì hơi thở trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

3. Tác ý (mānāsikāra): Nghĩa đen "quyết định làm cho hơi thở an tịnh". Tác ý ở đây là tâm sở làm cho tâm hướng về đối tượng. Tác ý làm cho tâm ý thức và biết rõ về hơi thở.

4. Phản khán (paccavekkhaṇa): hành giả duyệt xét lại (vīmaṃsa)[5] hơi thở, làm cho nó rõ rệt trong tâm, với nghĩa "Ta sẽ cố gắng làm cho hơi thở an tịnh".

Vì vậy, tất cả những gì hành giả cần phải làm ở giai đoạn này là quyết định làm cho an tịnh hơi thở, và có sự tỉnh giác liên tục đối với nó. Theo cách đó, hành giả sẽ thấy hơi thở trở nên an tịnh hơn, và tướng (nimitta) có thể xuất hiện.

Ngay trước khi nimitta xuất hiện, đa số hành giả gặp phải những khó khăn. Hầu hết họ thấy rằng hơi thở trở nên rất vi tế và không rõ rệt, rồi có thể nghĩ hơi thở đã dừng lại. Nếu điều này xảy ra, hành giả phải duy trì sự tỉnh giác hay cái biết của mình chỗ mà hành giả ghi nhận được hơi thở lần cuối cùng, và chờ nó ở đó.

Chỉ có bảy loại người không có hơi thở là: người chết, thai nhi trong bào thai, người đang chìm dưới nước, người bất tỉnh, người đang nhập tứ thiền, người đang nhập thiền diệt (nirodha samāpatti) [6] và một vị Phạm thiên. Suy theo đó thì hành giả không phải là một trong bảy loại người này, mà hành giả thực sự đang thở, chỉ vì niệm của hành giả không đủ mạnh để ý thức rõ nó mà thôi.

Khi hơi thở vi tế, hành giả không nên làm cho nó hiển hiện rõ hơn, vì sự cố gắng như vậy sẽ tạo ra trạo cử, và định tâm của hành giả không phát triển. Chỉ cần ý thức rõ hơi thở như nó thực sự là, nếu nó không rõ, chỉ việc chờ ở nơi lần cuối cùng hành giả ghi nhận được nó. hành giả sẽ thấy rằng, khi áp dụng niệm và tuệ theo cách này, hơi thở sẽ tái hiện trở lại

Nimitta (Tướng hay Ấn chứng)

Nimitta hay tướng của niệm hơi thở khác nhau tùy theo mỗi người. Đối với một số ít người, nimitta trong sạch và tinh tế như bông gòn, hoặc sợi bông được kéo dài ra, hay như gió chuyển động hoặc gió lùa, cũng có thể là một thứ ánh sáng

rực rỡ như sao Mai, một viên hồng ngọc chiếu sáng, hoặc một viên ngọc trai chiếu sáng. Đối với những người khác thì nó lại giống như thân cây bông, hoặc một cọc gỗ nhọn. Đối với những người khác nữa, nó giống như một sợi dây hay sợi chỉ dài, một vòng hoa, một luồng khói, một mạng nhện, một màn sương mù, một đoá sen, một bánh xe, mặt trăng hay mặt trời v.v...

Trong hầu hết các trường hợp, một nimitta thuần trắng như bông gòn là "học tướng" (uggaha nimitta) và thường không được rõ hay chỉ mờ mờ. Khi nimitta trở nên sáng chói giống như sao mai, rực rỡ và rõ ràng đó là tợ tướng (paṭibhāga nimitta). Cũng vậy, khi nimitta giống như viên hồng ngọc hay viên ngọc mờ mờ thì là học tướng (uggaha nimitta), còn khi chói sáng và lấp lánh là tợ tướng. Đối với các hình ảnh khác cũng cần phải hiểu theo cách này.

Vì thế, mặc dù niệm hơi thở (ānāpānasati) là một đề tài thiền độc nhất, nó vẫn tạo ra các loại tướng khác nhau, tức là nimitta xuất hiện hoàn toàn khác đối với mỗi người thực hành.

Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng sở dĩ có điều này là vì tướng (nimitta) được tạo ra bởi tướng[7]. Và chú giải của bộ Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng đó chính là các tướng sai biệt mà những hành giả khác nhau này đã có trước khi nimitta khởi lên[8].

Như vậy, các tướng khác nhau là do tướng. Nhưng tướng thì lại không khởi lên một mình. Nó là một tâm hành (mental formation) luôn luôn khởi lên cùng với tâm và các tâm hành khác; các tâm hành kết hợp với tâm này được gọi là các tâm sở (cetasika). Vì thế, nếu một hành giả tập trung vào tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) với tâm hân hoan chẳng hạn, các tâm sở không chỉ có một mình tướng, mà có tất cả ba mươi bốn, như xúc, tư, nhất tâm, tác ý, tầm, tứ, tưởng giải, tinh tấn, và dục; không chỉ tướng khác, mà các tâmsở khác cũng khác nữa.

Thực vậy, điều này đã được giải thích trong Thanh Tịnh Đạo, phần nói về phi tướng phi tướng xứ thiền (neva saññā nasaññāyatana jhāna), thiền vô sắc thứ tư[9].

Trong phần này, Thanh Tịnh Đạo giải thích rằng "tướng" trong thiền đó rất vi tế, đó là lý do tại sao chúng ta gọi nó là thiền chứng phi tướng, phi phi tướng. Tuy nhiên không chỉ có tướng ấy là vi tế. Các thọ, tâm, xúc và tất cả tâm hành khác cũng rất vi tế. Như vậy, Thanh Tịnh Đạo tiếp, trong thiền chứng phi tướng phi phi tướng cũng có phi thọ phi phi thọ, phi tâm phi phi tâm, phi xúc phi phi xúc

v.v...[10]

Vì vậy, khi các bản chú giải nói các tướng là khác nhau do tướng, các bộ Luận ấy chỉ giải thích tướng hơi thở (ānāpānanimitta) trên quan điểm độc nhất về tướng hay dưới dạng tướng (saññāsīsa), và dùng tướng như ví dụ của luận mà thôi.

Song, dù hình dáng hay màu sắc của tướng (nimitta) của hành giả là thế nào, dù cho tướng của hành giả về hơi thở vô-ra là thế nào, điều quan trọng là không nên đùa với tướng của mình. Không nên để cho tướng mất đi, cũng không cố ý thay đổi hình dạng và sự xuất hiện của nó. Nếu không, định của hành giả sẽ không phát triển thêm được nữa, và sự tiến bộ của hành giả cũng sẽ dừng lại. Tướng của hành giả có thể sẽ biến mất. Do đó, khi tướng của hành giả lần đầu tiên xuất hiện, không được chuyển tâm (của hành giả) từ hơi thở sang tướng. Nếu làm vậy, hành giả sẽ thấy nó biến mất.

Khi hành giả thấy rằng tướng đã ổn định, và tâm của hành giả tự nó gắn chặt được vào đó, lúc ấy hãy để tâm ở đó. Nếu hành giả ép tâm mình rời khỏi tướng, có thể hành giả sẽ mất định. Nếu tướng xuất hiện ở xa phía trước hành giả, hãy phớt lờ nó, vì tướng ấy có thể sẽ biến mất. Nếu hành giả phớt lờ nó, và chỉ tập trung vào hơi thở chỗ nó tiếp chạm (môi trên, hay quanh lỗ mũi), tướng sẽ đến và trú ở đó.

Trường hợp tướng của hành giả xuất hiện tại chỗ hơi thở tiếp chạm, là ổn định, và xuất hiện như chính nó là hơi thở, và hơi thở như là tướng, lúc ấy hãy quên đi hơi thở, và chỉ ý thức rõ tướng ấy. Nhớ chuyển tâm từ hơi thở sang tướng, hành giả có thể sẽ đạt được tiến bộ thêm. Khi hành giả duy trì tâm trên tướng, tướng sẽ trở nên càng lúc càng trắng hơn, và khi nó trắng giống như bông gòn, thì đó là học tướng (uggaha nimitta).

Hành giả nên quyết định giữ cho tâm an định trên học tướng trắng ấy trong một, hai, ba giờ, hoặc hơn nữa. Nếu hành giả có thể giữ tâm gắn chặt trên học tướng trong một hoặc hai giờ, học tướng ấy sẽ trở nên rõ rệt, trong sáng và rực rỡ hơn. Đây là tợ tướng (Pāṭibhāga nimitta). Cũng như trước, hành giả quyết định giữ cho tâm dán trên tợ tướng trong một, hai, hoặc ba giờ. Thực hành cho đến khi thành công.

Ở giai đoạn này hành giả sẽ đạt đến hoặc là cận định (upacāra) hoặc là an chỉ (appanā) định. Sở dĩ gọi là cận định vì nó gắn với và đi trước bậc thiền (jhāna).

An chỉ định là bậc thiền.

Cả hai loại định này đều có cùng đối tượng là tợ tướng. Khác nhau duy nhất giữa chúng là trong cận định các thiền chi chưa được phát triển đầy đủ. Vì lý do này các tâm hữu phần (bhāvaṅga) vẫn khởi lên, và hành giả có thể rơi trở lại hữu phần hay dòng tâm duy trì kiếp sống này (bhavaṅga = life continuum consciousness). Khi rơi vào hữu phần, có thể hành giả sẽ cho rằng mọi thứ đều dừng lại, thậm chí còn nghĩ đó là Niết-bàn. Trong thực tế tâm không dừng lại, mà chỉ do hành giả không đủ thiện xảo để phân biệt điều này, vì tâm hữu phần rất là vi tế.

Quân bình ngũ căn

Để tránh rơi vào hữu phần và để phát triển thêm, hành giả cần đến sức trợ lực của ngũ căn (pañcīndriyā) nhằm nhấn tâm vào và quán chặt nó trên tợ tướng. Ngũ căn gồm: 1. Tín (saddhā); 2. Tấn (vīriya); 3. Niệm (sati); 4. Định (samādhi); 5. Tuệ (pañña)

Ngũ căn là năm sức mạnh kiểm soát tâm, giữ cho nó khỏi lang thang ra ngoài con đường Thiền Chỉ (samatha) và thiền quán (vipassanā) đưa đến Niết-bàn. Nếu một hay nhiều trong số các căn này trở nên thái quá, tâm sẽ mất quân bình.

Căn đầu tiên là Tín (saddhā) hay tin vào những gì nên tin, như tin tam bảo, hoặc tin nghiệp và quả của nghiệp. Điều quan trọng là phải có niềm tin nơi sự giác ngộ của đức Phật, vì không có nó, hành giả sẽ thối chuyển và rút lui khỏi công việc hành thiền của mình. Quan trọng không kém là phải có niềm tin nơi Giáo pháp hay là lời dạy của đức Phật, đó là tin nơi bốn đạo, bốn quả và Niết-bàn v.v.. Lời dạy của đức Phật chỉ cho chúng ta con đường hành thiền, vì vậy ở giai đoạn này có niềm tin trọn vẹn vào đó thực là quan trọng.

Giả sử như một người hành thiền nghĩ "Liệu có thể thực sự đắc thiền chỉ bằng việc theo dõi hơi thở vô, hơi thở ra không? Có thực rằng học tướng (uggaha nimitta) giống như bông gòn trắng, còn tợ tướng (paṭibhaga nimitta) giống như nước đá hay thủy tinh trong suốt hay không?" Nếu những ý nghĩ như vậy tồn tại, chúng sẽ đưa đến những quan kiến như là "Thời buổi hiện đại này để gì mà đắc thiền (jhāna) được?" Và thế là niềm tin của hành giả nơi giáo pháp sẽ thối thất, và tất nhiên sẽ không thể ngăn được việc từ bỏ tu tập thiền chỉ này.

Vì vậy một người đang tu tập định với đề mục chủ niệm hơi thở (ānāpānasati)

chẳng hạn, cần phải có niềm tin vững chắc. Hành giả phải tu tập niệm hơi thở không chút hoài nghi. Phải nghĩ rằng "Nếu ta theo đúng những chỉ dẫn có hệ thống của đức Phật Toàn Giác, ta có thể thành tựu Thiên."

Tuy nhiên, nếu một người để cho niềm tin của mình trở thành thái quá, ở đây muốn nói đến niềm tin nơi tự tướng phát sanh trong lúc thiền, thì định của người ấy sẽ suy giảm. Tín thái quá hàm chứa hỷ thái quá (pīti), hỷ này dẫn đến những xúc động. Như vậy có nghĩa là tâm hành giả đã bị quấy động bởi sự kích thích của hỷ, và trí tuệ sẽ không thể tuệ tri được tự tướng. Như vậy, do tín thái quá đã quyết định trên đối tượng, trí tuệ sẽ không được rõ rệt và vững chắc, và các căn còn lại như tấn, niệm, định cũng yếu đi: tấn không thể nâng các tâm hành đồng sanh lên tự tướng, niệm không thể thiết lập được sự nhận biết của nó về đối tượng (tự tướng); định không thể ngăn tâm đi đến một đối tượng khác; và tuệ không thể thấy sâu vào tự tướng. Do đó tín thái quá thực sự lại dẫn đến sự suy thối của niềm tin.

Nếu tấn mạnh, các căn còn lại cũng sẽ không thể làm tốt các phận sự của nó. Như tín: quyết định, niệm: an trú, định: ngăn sự phân tán, và tuệ: phát triển sự phân biệt sâu xa. Như vậy tấn thái quá khiến tâm không an định trên tự tướng.

Điều này có thể được minh họa bằng câu chuyện của Trưởng lão Sona sau đây: Trong kinh thành Vương Xá (Rājagaha), ngài nghe bậc Đạo Sư thuyết pháp và phát sanh đức tin. Ngài xin phép cha mẹ xuất gia và thọ đại giới. Đức Phật dạy cho ngài một đề tài thiền, rồi ngài đi đến tu viện Sītavana. Tại đây ngài thực hành rất chuyên cần. Do lúc nào cũng tinh tấn đi kinh hành, nên đôi chân của ngài bị thương tổn. Dù vậy, ngài cũng không hề đặt lưng ngủ nghỉ, và khi không còn có thể đi được, ngài bò bằng hai tay và hai đầu gối. Nỗ lực tinh tấn quá mức này đã làm cho con đường kinh hành của ngài loang lổ vết máu. Mặc dù như thế ngài vẫn chẳng đắc một quả chứng nào mà lòng còn đầy tuyệt vọng.

Lúc bấy giờ đức Phật trên đỉnh Gijjhakūta (đỉnh núi Kên Kên) biết được nỗi tuyệt vọng của Son.a và đi đến thăm. Đức Phật nhắc cho ngài nhớ rằng khi còn là người tại gia cư sĩ ngài đã từng chơi đàn cầm (vīṇā), và phải căng dây đàn sẽ không phát ra âm thanh và có thể chơi được nếu dây đàn ấy lên quá căng hoặc quá chùng không, tất cả những sợi dây đàn cần phải được điều chỉnh cho thật đều. Việc hành thiền cũng như vậy, đức Phật giải thích, tinh tấn hay nỗ lực quá mức dẫn đến trạo cử, và tinh tấn quá yếu sẽ dẫn đến lười biếng. Từ bài học này, trưởng lão đã rút ra kinh nghiệm. Chẳng bao lâu, sau khi suy xét đến bài học, ngài trở thành một bậc A-la-hán.

Việc quân bình tín với tuệ, và định với tấn được bậc trí ca ngợi. Chẳng hạn, nếu tín mạnh và tuệ yếu, một người sẽ nhắm mắt tin vào và kính trọng những đối tượng được xem là vô ích và vô căn cứ, họ nhắm mắt tin kính những đối tượng mà ngoại đạo (những tôn giáo ngoài Phật giáo), tôn kính như thần linh hoặc chư thiên bảo hộ.

Ngược lại, nếu tuệ mạnh và tín yếu, một người có thể trở thành xả trá hay nguy hiểm. Không hành thiền, họ phí thời giờ của mình và những việc phán đoán. Bệnh này cũng khó chữa như chữa một căn bệnh do uống thuốc quá liều gây ra vậy.

Tuy nhiên, nếu tín và tuệ được quân bình, người ấy sẽ đặt niềm tin nơi Tam bảo, nơi nghiệp và quả của nghiệp. Người ấy tin rằng nếu họ hành thiền đúng theo những chỉ dẫn của đức Phật họ có thể sẽ thấy tợ tướng (patibhāga nimitta) và đặc thiền (jhāna).

Lại nữa, nếu định mạnh và tấn yếu, một người có thể trở nên lười biếng. Chẳng hạn, khi định của hành giả nâng cao, nếu tác ý đến tợ tướng hơi thờ với một cái tâm lơ lửng, không đi sâu vào đó, hành giả có thể trở nên giải đãi. Trong trường hợp như vậy các thiền chi không đủ mạnh để duy trì mức độ định cao hơn, điều này có nghĩa tâm hành giả sẽ thường xuyên rơi trở lại hữu phần (bhavaṅga).

Nhưng nếu tấn mạnh, và định yếu tâm hành giả có thể trở nên dao động. Tuy nhiên, khi định và tấn được quân bình, hành giả sẽ không rơi vào lười biếng cũng không bị dao động, và có thể đặc thiền.

Tóm lại khi một người muốn tu tập một đề mục thiền chỉ, trong bất kỳ trường hợp nào, có đức tin mạnh là rất tốt. Nếu người ấy nghĩ "chắc chắn ta sẽ đặc thiền, nếu ta phát triển định tâm trên tợ tướng", lúc đó nhờ năng lực của tín và nhờ tập trung trên tợ tướng, hành giả dứt khoát sẽ thành tựu thiền. Điều này là do thiền (jhāna) chủ yếu dựa trên định.

Còn đối với một người tu tập vipassanā (minh sát), tuệ mạnh là điều rất tốt, bởi vì khi tuệ căn mạnh hành giả có thể sẽ biết và thấy ba đặc tánh vô thường, khổ và vô ngã một cách thấu suốt.

Chỉ khi định và tuệ quân bình, các thiền hiệp thế mới có thể phát sanh. Đức Phật dạy rằng điều này cũng áp dụng cho các thiền siêu thế (lokuttara jhāna) vốn đòi hỏi thêm là định và tuệ ấy phải được quân bình với tấn và tín.

Riêng niệm là cần thiết cho mọi trường hợp, bởi vì niệm bảo vệ tâm khỏi dao động do tín, tấn hoặc tuệ thái quá, và (bảo vệ tâm) khỏi lười biếng do định thái quá. Niệm quân bình tín với tuệ, định với tấn, và định với tuệ.

Do đó, niệm luôn luôn cần thiết như muối cần cho các món canh, và như Tể Tướng đối với các công việc của đức Vua. Chính vì thế các bản chú giải cổ xưa dẫn lời đức Thế Tôn nói: "Niệm luôn luôn cần thiết cho bất kỳ đề mục thiền nào. Tại sao? Vì nó là nơi nương tựa và bảo vệ cho tâm thiền. Niệm là nơi nương tựa vì nó giúp tâm đạt đến các trạng thái đặc biệt và cao hơn chưa từng được đạt đến và biết đến trước đây. Không có niệm, tâm không có khả năng đạt đến các trạng thái đặc biệt và kỳ diệu được. Niệm bảo vệ tâm, và giữ gìn đối tượng thiền không bị lạc mất. Đó là lý do vì sao đối với một hành giả đang phân biệt nó với minh sát trí, niệm xuất hiện như cái bảo vệ cho đối tượng thiền, cũng như cho tâm của người hành thiền. Không có niệm, họ không thể nâng tâm lên hoặc chế ngự tâm được, đó là lý do vì sao đức Phật nói niệm là cần thiết trong mọi trường hợp.

Hành giả quân bình Thất Giác Chi như thế nào?

Quân bình thất giác chi cũng là điều quan trọng nếu hành giả muốn thành tựu thiền dùng đề mục niệm hơi thở (ānāpānasati). Thất giác chi gồm:

1. Niệm (sati): ghi nhớ tợ tướng và phân biệt nó tới lui nhiều lần.
2. Trạch pháp (dhammavicaya): hiểu biết tợ tướng một cách sâu xa, hay thể nhập vào tợ tướng.
3. Tinh tấn (vīriya): đem các chi phần giác ngộ lại với nhau, và quân bình chúng trên tợ tướng, đặc biệt tợ củng cố chính bản thân nó, và trạch pháp giác chi.
4. Hỷ (pīti): sự hân hoan của tâm khi kinh nghiệm tợ tướng.
5. Tịnh (passadhi): sự an tịnh của tâm và các tâm sở, có tợ tướng làm đối tượng.
6. Định (samādhi): sự nhất tâm trên tợ tướng.
7. Xả (upekkhā): sự đều đặn của tâm không bị dao động, cũng không co rút khỏi tợ tướng.

Hành giả cần phải phát triển và quân bình cả bảy giác chi này. Nếu tinh tấn không đầy đủ tâm sẽ rơi khỏi đối tượng thiền, ở đây là tợ tướng. Khi trường hợp này xảy ra, hành giả không nên tu tập tịnh, định và xả, mà phải tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ. Như vậy tâm được nâng lên (đối tượng) trở lại.

Tuy nhiên khi có quá nhiều tinh tấn, tâm sẽ trở nên dao động và phân tán. Lúc đó hành giả nên làm ngược lại, tức không tu tập trạch pháp, tinh tấn và hỷ nữa, mà thay vào đó tu tập tịnh, định và xả. Theo cách này tâm dao động và phân tán sẽ được chế ngự và an tịnh lại.

Đây là cách làm thế nào để quân bình ngũ căn và thất giác chi.

Làm thế nào để đắc Thiền (jhāna)?

Khi ngũ căn tín, tấn, niệm, định và tuệ đã được tu tập đầy đủ, định sẽ vượt qua cận định để nhập vào thiền (Jhāna) hay an chỉ định. Khi hành giả đạt đến thiền, tâm hành giả sẽ biết tợ tướng không gián đoạn. Sự kiện này có thể liên tục trong vài giờ, thậm chí cả đêm hay có khi suốt ngày.

Khi tâm đã duy trì định trên tợ tướng liên tục trong một hoặc hai giờ, hành giả nên cố gắng phân biệt (nhận thức rõ) vùng trong trái tim nơi đây tâm hữu phần (bhavaṅga) trú, đó là sắc trái tim hay sắc ý vật. Tâm hữu phần vốn sáng trong, và được các nhà chú giải giải thích rằng đó chính là ý môn (manodvāra). Nếu hành giả cố gắng nhiều lần, tức là làm đi làm lại nhiều lần, thì cuối cùng hành giả sẽ phân biệt được cả hai. Ý môn (bhavaṅga) và tợ tướng khi nó xuất hiện ở đó. Kế tiếp hành giả phân biệt năm thiền chi, mỗi lần một chi. Với việc thực hành liên tục, có thể hành giả sẽ phân biệt được cả năm thiền chi một lần. Trong trường hợp của niệm hơi thở (nāpānasati) có 5 thiền chi là:

1. Tầm (vitakka): hướng và đặt tâm trên tợ tướng hơi thở (nāpāna paṭibhaganimitta)
2. Tứ (vicāra): duy trì tâm trên tợ tướng
3. Hỷ (pīti): thích thú đối với tợ tướng
4. Lạc (sukha): an vui với tợ tướng
5. Nhất tâm: Sự hợp nhất với tâm trên tợ tướng.

Các thiền chi này khi đứng riêng thì gọi là thiền chi, song khi kết hợp lại thì gọi là bậc thiền. Lúc mới bắt đầu hành thiền, hành giả phải hành để nhập thiền trong một thời gian tương đối, không nên dùng quá nhiều thời gian vào việc phân biệt các thiền chi. Hành giả cũng còn phải tu tập năm pháp thuần thực trong bậc thiền (vasībhāva) ấy.

1. Nhập thiền bất cứ lúc nào hành giả muốn
2. Quyết định (adhiṭṭhāna) trú trong thiền trong một thời hạn đã định và thực hiện quyết định ấy.
3. Xuất thiền vào giờ ấn định.
4. Tác ý đến các thiền chi.
5. Phán khán các thiền chi[11]

Trong Aṅguttara Nikāya (Tăng chi bộ kinh), bài kinh ví dụ Con Bò Cái (Pabhateyyagāvī sutta), đức Phật nói hành giả không nên cố gắng chuyển sang nhị thiền khi chưa thuần thực sơ thiền. Ngài giải thích rằng nếu người nào không hoàn toàn thuần thực sơ thiền, mà cố gắng đi lên các bậc thiền cao hơn, họ sẽ mất sơ thiền, cũng như không thể đạt đến các bậc thiền khác. Như vậy người ấy sẽ mất tất cả các bậc thiền.

Khi hành giả đã thuần thực sơ thiền, hành giả có thể cố gắng để tiến lên nhị thiền. Muốn đắc nhị thiền hành giả cần phải nhập vào sơ thiền mà lúc này đã rất quen thuộc, xuất khỏi thiền ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó và những lợi ích của nhị thiền. Đó là, sơ thiền còn gần với năm triền cái, và có các thiền chi thô tầm, tứ khiến cho nó kém an tịnh hơn nhị thiền, không tầm không tứ. Vì thế, lúc này không mong muốn các thiền chi đó nữa mà chỉ mong muốn hỷ, lạc, nhất tâm, hành giả sẽ định tâm trên tợ tướng trở lại và đạt đến sơ thiền. Khi xuất khỏi sơ thiền, duyệt lại các thiền chi với chánh niệm, tỉnh giác, hai thiền chi tầm, tứ, sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi hỷ, lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ hai thiền chi thô và có được các thiền chi an tịnh ấy, hành giả tập trung vào tợ tướng trở lại.

Bằng cách ấy hành giả có thể sẽ đạt đến nhị thiền chỉ có hỷ, lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thực của nhị thiền.

Khi hành giả đã thành công, và muốn tu tập tam thiền, thì nên xuất khỏi nhị

thiền bây giờ đã quen thuộc ấy, suy xét đến những khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tam thiền. Đó là, nhị thiền này còn gần với sơ thiền có các thiền chi thô, tầm, tứ. Và nhị thiền, tự thân nó có thiền chi thô là hỷ[12], khiến cho nó kém an tịnh hơn tam thiền, một bậc thiền không có hỷ. Vì thế, bây giờ không có ước muốn đối với thiền chi thô đó, mà chỉ ước muốn các thiền chi an tịnh, hành giả sẽ tập trung vào tợ tướng trở lại và đặc nhị thiền. Khi xuất khỏi nhị thiền, và duyệt lại các thiền chi, thì thiền chi hỷ sẽ có vẻ thô đối với hành giả, trong khi lạc và nhất tâm có vẻ an tịnh hơn. Do đó, để từ bỏ thiền chi thô và có được các yếu tố an tịnh, hành giả định tâm trên tợ tướng trở lại. Theo cách này, hành giả có thể sẽ đạt đến tam thiền, chỉ có lạc và nhất tâm. Sau đó hành giả cũng tu tập năm loại thuần thực đối với tam thiền như trước.

Khi đã thành công và hành giả muốn tu tập tứ thiền, thì cần phải xuất khỏi tam thiền đã quen thuộc đó, suy xét đến các khuyết điểm của nó, rồi suy xét đến những lợi ích của tứ thiền. Đó là, tam thiền này còn gần với nhị thiền, có thiền chi thô là hỷ. Và tam thiền tự thân nó có thiền chi thô là lạc, khiến cho nó kém an tịnh hơn tứ thiền, không có lạc. Bây giờ với ước muốn đạt đến tứ thiền, hành giả lập lại định trên tợ tướng và đặc tam thiền. Khi xuất khỏi tam thiền, duyệt lại các thiền chi, hành giả thấy rằng thiền chi lạc có vẻ thô, trong khi xả và nhất tâm an tịnh hơn. Vì thế, để từ bỏ yếu tố thô và có được các yếu tố an tịnh, hành giả lại tập trung vào tợ tướng. Theo cách này hành giả có thể sẽ đặc tứ thiền, chỉ có xả và nhất tâm. Và cũng như trước, hành giả nên tu tập năm loại thuần thực đối với tứ thiền.

Với sự chứng đặc tứ thiền, hơi thở dừng lại hoàn toàn. Sự kiện này hoàn tất giai đoạn thứ tư trong việc tu tập niệm hơi thở.

(4) "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở vào" vị ấy tập như vậy, và "An tịnh thân hơi thở , ta sẽ thở ra" vị ấy tập như vậy.

Giai đoạn này bắt đầu ngay trước khi nimitta (tướng) xuất hiện, và khi định đã được tu tập qua bốn bậc thiền, hơi thở càng lúc càng trở nên an tịnh hơn, cho đến khi nó dừng lại hoàn toàn ở tứ thiền.

Bốn bậc thiền này cũng còn gọi là bốn thiền sắc giới (rūpavacara jhāna), vì chúng chỉ có thể cho quả tái sinh trong cõi sắc giới. Song ở đây chúng tôi không khuyến khích quý vị hành giả tu thiền để được tái sinh vào cõi sắc giới, mà chỉ dùng chúng làm nền tảng để phát triển thiền Minh sát (Vipassanā).

Khi hành giả đã đạt đến tứ thiền bằng cách dùng niệm hơi thở, và đã tu tập năm pháp thuần thực, ánh sáng của định sẽ sáng chói, rực rỡ và tỏa chiếu, và nếu muốn vị ấy có thể chuyển sang tu tập thiền Minh sát. Ngược lại, hành giả cũng có thể tiếp tục tu tập tịnh chỉ (samatha). Đó sẽ là đề tài của bài giảng kế, hành giả tu tập thiền chỉ trên ba mươi hai phần của thân (32 thể trước), bộ xương, mười kasiṇa (biến xứ) vv... như thế nào.

-ooOoo-

[1] Thiền viện Pa-Auk = Pa-Auk Tawaya, đúng ra phải dịch là Rừng Thiền Pa-Auk (Pa-Auk Forest).

[2] Visuddhi-magga - Bộ Luận Thanh Tịnh Đạo được xem là cuốn cẩm nang giới thiệu về Thiền có căn cứ chính xác và bao quát nhất, được soạn từ các bản chú giải cổ điển có nguồn gốc từ thời đức Phật và lần kết tập Kinh điển lần thứ nhất Luận sư Buddhaghosa (Phật Âm) đã dịch từ tiếng Sinhalese ra Pāli và Bhik. Ñānāmoḷi dịch từ Pāli sang Anh ngữ.

[3] D.II. 9

[4] D III. 9. M. I. 10

[5] Ở đây, vimamsa đồng nghĩa với Paccavekkhaṇa, và là một từ được dùng trong luận của phụ chú giải.

[6] Thiền diệt là thiền chứng mà tâm, tâm sở và các sắc do tâm tạo đều dừng lại. Chi tiết xem trang...

[7] VS VIII "Ānāpānasati khathā".

[8] VS. T I ibid

[9] Chi tiết liên hệ đến thiền này, xem trang...

[10] VS. X. "Nevasaññā nāsaññāyatana kathā" B 287 (Neither Perception Nor Non-Perception Base Explanation)

[11] Tác ý và phản khán xảy ra trong cùng tiến trình tâm Ý môn (manodvāra vīthi). Tác ý được thực hiện bằng Ý môn hướng tâm (manodvāra vajjana), trong trường hợp này, nó lấy một trong năm thiền chỉ làm đối tượng. Nó được theo sau

bởi bốn, năm, sáu hoặc bảy tốc hành tâm (javana) phản khán có cùng một đối tượng. Xem bài giảng 5

[12] Ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw giải thích rằng thiền chi hỷ là một yếu tố phụ thêm vào việc tăng cường sự gắn bó đối với lạc của bậc thiền (jhāna sukha) được xem là vi tế, vì đối tượng của nó cũng rất vi tế, nên không thể tạo thành dục lạc (rāga: sensual happiness) được.

[13] Xem trang sau, để biết thêm chi tiết về an tịnh hơi thở.

[14] Đây chỉ là một tên gọi, vì kỳ thực nó không phải là một nimitta đúng nghĩa.

[15] Vs. XXI "Upakkilesavimutta Udayabbayañāṇa kathā B739 (Trí quán sự sanh và diệt).

[16] Chi tiết liên quan đến nguyên khối tưởng về sắc, xem trang sau

[17] U.N.I (cũng xem A. IX.I.1.3)

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 2

Hành giả tu tập An chỉ định trên các đề mục Thiên khác như thế nào

Trong bài giảng trước chúng ta đã bàn về cách làm thế nào để tu tập đề mục niệm hơi thở cho đến tứ thiên, và làm sao để tu tập năm loại thuần thực trong mỗi bậc thiên. Như đã đề cập ở trước, khi ánh sáng do định sanh bừng sáng và tỏa chiếu, nếu muốn hành giả có thể chuyển sang tu tập thiên minh sát.

Nhưng lúc này hành giả cũng có thể tiếp tục phát triển thiên chỉ (samatha) thêm. Hôm nay, chúng ta sẽ bàn về cách làm thế nào để tu tập các đề mục thiên chỉ khác như: quán ba mươi hai thành phần của thân (32 thể trước), bộ xương, mười kasiṇa (biến xứ) v.v...

Hành giả tu tập Ba Mươi Hai Thể Trước như thế nào?

Nếu muốn tu tập thiền (quán) ba mươi hai thể trước, trước tiên hành giả phải lập lại tứ thiên hơi thở (nāpāna jhāna) để ánh sáng của định bừng sáng và tỏa chiếu. Kế đó hành giả sẽ dùng ánh sáng ấy để cố gắng phân biệt ba mươi hai thành phần của thân, mỗi lần một phần.

Ba mươi hai thành phần của thân gồm hai mươi phần với địa đại trội hơn, và mười hai phần với thủy đại trội hơn. Hai mươi phần thuộc địa đại (yếu tố đất) sẽ được phân biệt theo bốn nhóm năm.

I	II	III	IV
1. Tóc	6. Thịt	11. Tim	16. Ruột
2. Lông	7. Gân	12. Gan	17. Trực tràng
3. Móng	8. Xương	13. Màng ruột	18. Vật thực chưa tiêu hóa
4. Răng	9. Tủy	14. Bao tử	

5. Da

10. Thận

15. Phổi

19. Phân

20. Óc

Mười hai phần thuộc thủy đại sẽ được phân biệt theo hai nhóm sau:

I

II

- | | |
|-----------|---------------------------------|
| 1. Mật | 7. Nước mắt |
| 2. Đàm | 8. Mỡ nước |
| 3. Mủ | 9. Nước miếng |
| 4. Máu | 10. Nước mũi |
| 5. Mồ hôi | 11. Hoạt dịch (nước khớp xương) |
| 6. Mỡ | 12. Nước tiểu |

Hành giả phân biệt mỗi lần một phần theo thứ tự đã đặt ra. Cố gắng thấy mỗi phần rõ rệt như khi hành giả soi mặt mình trong tấm gương sạch vậy.

Trường hợp, khi đang làm như vậy mà ánh sáng do định sanh mờ đi và thân phần đang được phân biệt không còn rõ ràng, hành giả nên lập lại tứ thiên hơi thở, ánh sáng sẽ bừng sáng mạnh trở lại. Lúc đó quay về với việc phân biệt các thành phần của thân như trước. Bất luận khi nào ánh sáng mờ đi hành giả chỉ việc lập lại tiến trình như vậy.

Hành như thế nào để hành giả có thể thấy, từ tóc cho đến nước tiểu, hoặc từ nước tiểu cho đến tóc, mỗi thân phần thực sự rõ rệt với trí thể nhập; duy trì pháp hành cho đến khi hành giả trở nên thiện xảo.

Kế đó, lại dùng ánh sáng do định sanh ấy, trong khi mắt vẫn nhắm, hành giả sẽ cố gắng phân biệt (32 thể phần) của người khác kề bên hành giả. Nếu phân biệt

được một người nào đó ở phía trước hành giả là rất tốt. Phân biệt ba mươi hai thành phần của thân trong người đó hay chúng sanh đó, từ tóc xuống đến nước tiểu và từ nước tiểu lên đến tóc, lập đi lập lại nhiều lần theo chiều xuôi, ngược như vậy. Khi đã thành công, hành giả sẽ phân biệt ba mươi hai thể phần lúc bên trong, tức trong chính thân hành giả, và lúc bên ngoài, tức nơi thân người khác; cũng lập đi lập lại như vậy nhiều lần cho đến khi thiện xảo.

Khi hành giả đã phân biệt được ba mươi hai thể phần bên trong và bên ngoài như vậy, năng lực thiền của hành giả sẽ gia tăng. Theo đà ấy hành giả dần dần mở rộng lãnh vực phân biệt của hành giả ra mỗi lần một ít, từ gần cho tới xa. Không nên nghĩ rằng hành giả sẽ không thể phân biệt được những chúng sanh ở quá xa. Cứ sử dụng ánh sáng bùng tỏ của tứ thiền, hành giả có thể dễ dàng thấy những chúng sanh ở xa, không phải với mắt thường, mà với tuệ nhãn (ñāṇa cakkhu).

Hành giả có thể mở rộng phạm vi phân biệt của mình trong cả mười hướng: trên, dưới, đông, tây, nam, bắc, đông bắc, đông nam, tây bắc và tây nam. Lấy bất cứ ai để phân biệt cũng được, có thể đó là người, thú, hay những chúng sanh khác trong mười hướng ấy, và phân biệt ba mươi hai thể phần, lúc bên trong, lúc bên ngoài mỗi lần chỉ một người hay một chúng sanh khác.

Khi hành giả không còn thấy đàn ông, đàn bà, chư thiên hay trâu bò và những sinh vật khác đại loại như vậy nữa, mà chỉ thấy các nhóm thuộc ba mươi hai thể phần, bất luận khi nào và bất luận chỗ nào hành giả nhìn đến, dù bên trong hay bên ngoài, lúc ấy hành giả có thể được nói là đã thành công, thiện xảo và nhuần nhuyễn trong việc phân biệt ba mươi hai thể trước.

Ba cửa vào Niết-bàn

Đến đây, chúng ta sẽ xem xét những gì được gọi là ba cửa vào Niết-bàn. Trong "Mahāsatipaṭṭhāna sutta"[1], (Đại Niệm Xứ Kinh), đức Phật dạy bốn niệm xứ là con đường duy nhất đi vào Niết-bàn. Chú giải giải thích thêm rằng có ba cửa đi đến Niết-bàn. Ba cửa ấy là những đề tài thiền chỉ (samātha) thuộc kasin.a màu (vaṇṇa kasiṇa: biển xứ hay vòng tròn sơn màu), quán bất tịnh (paṭikkhūla manasikāra) và không tánh hay vô ngã (suññata), vốn là thiền tứ đại.[2]

Do đó, khi một người đã thành thạo trong việc phân biệt ba mươi hai thành phần của thân, cả trong lẫn ngoài, vị ấy có thể chọn tu bất kỳ một cửa nào trong ba cửa này. Cửa thứ nhất chúng ta sẽ bàn đến ở đây là thiền (quán) bất tịnh.

Hành giả tu tập Thiền (Quán) Bộ Xương như thế nào

Muốn tu tập thiền (quán) bất tịnh (paṭikkhūla manasikāra) hành giả có thể lấy cả ba mươi hai thể trước hoặc chỉ một thể phần nào trong đó làm đối tượng. Chúng ta sẽ tìm hiểu cách quán bộ xương, hay các phần xương, là một trong ba mươi hai thể phần trước.

Đầu tiên hành giả phải lập lại tứ thiền hơi thở, cho đến khi ánh sáng bừng tỏ và tỏa chiếu. Rồi dùng ánh sáng ấy để phân biệt ba mươi hai thành phần trong chính thân hành giả, rồi trong thân một chúng sanh khác kế bên. Phân biệt cả bên trong lẫn bên ngoài như vậy một hoặc hai lần. Tiếp đến lấy bộ xương bên trong (thân hành giả), như một tổng thể, và phân biệt bộ xương ấy với trí tuệ. Khi toàn bộ xương hiển hiện rõ ràng, lấy tính chất bất tịnh của bộ xương làm đối tượng, tức là lấy khái niệm bất tịnh về bộ xương ấy, và ghi nhớ đi ghi nhớ lại nhiều lần bộ xương đó là "bất tịnh, bất tịnh"; hoặc "bộ xương bất tịnh - bộ xương bất tịnh"; hoặc "bộ xương, bộ xương".

Ghi nhớ bằng bất cứ ngôn ngữ nào hành giả thích. Quan trọng là hành giả phải cố gắng giữ cho tâm an định trên đối tượng bất tịnh của bộ xương trong một hoặc hai giờ. Hãy cẩn thận ghi nhận màu sắc, hình dáng, vị trí và giới hạn của bộ xương, nhờ vậy tính chất bất tịnh của nó có thể phát sanh.

Do sức mạnh và động lực thúc đẩy của định thuộc tứ thiền dựa trên niệm hơi thở, hành giả sẽ thấy rằng thiền này cũng được an lập sâu xa và sung mãn, nghĩa là hành giả sẽ có thể tạo ra, duy trì và phát triển được "tướng" và "trí" về tính chất bất tịnh.

Một khi định của hành giả trên tính chất bất tịnh của bộ xương đã được thiết lập, hành giả nên buông tướng "bộ xương" ra, và chỉ duy trì niệm về tính chất bất tịnh thôi.

Theo Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi-magga), thấy màu sắc, hình dáng, vị trí và giới hạn của một thể phần là đang thấy học tướng (uggaha-nimitta). Còn thấy và phân biệt tính chất bất tịnh của phần đó là thấy tợ tướng (patibhāga nimitta)[3].

Nhờ định tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương, hành giả có thể đạt đến sơ thiền, vào lúc đó năm thiền chi sẽ có mặt. Đó là:

1. Tầm (Vitakka): hướng và đặt tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ

xương.

2. Tứ (Vicāra): duy trì tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương.
3. Hỷ (Pīti): thích thú với tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương.
4. Lạc (Sukkha): lạc kết hợp với tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương.
5. Nhất tâm (Ekaggatā): sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng thuộc tính chất bất tịnh của bộ xương.

Theo cách tương tự, hành giả cũng có thể đắc sơ thiền trên tính bất tịnh của một trong ba mươi hai thể phần khác.

Một câu hỏi có thể đặt ra là "Làm thế nào hỷ và lạc lại có thể khởi lên với đối tượng là tính chất bất tịnh của bộ xương được?" Câu trả lời ở đây là, mặc dù hành giả đang tập trung vào tính chất bất tịnh của bộ xương, và cảm giác nó như bất tịnh thực sự, vẫn có hỷ khởi lên vì hành giả đã thọ trì pháp môn thiền này, và vì hành giả đã hiểu được những lợi ích của nó, nghĩa là hành giả hiểu rằng cuối cùng nó sẽ giúp hành giả đạt đến sự giải thoát khỏi già, đau và chết. Hỷ và lạc cũng có thể khởi lên vì hành giả đã loại trừ các cấu uế của năm triền cái, làm cho tâm nóng nảy và mệt mỏi.

Cũng giống như một người đi bươi rác để kiếm đồ phế liệu, chắc chắn sẽ cảm thấy thích thú khi gặp một đồng rác lớn, vì nghĩ rằng "Ta sẽ kiếm được nhiều tiền nhờ đồng rác này". Hoặc như một người khổ sở vì trúng thực chắc chắn sẽ vui mừng và sung sướng khi được nhẹ nhõm nhờ nôn tháo ra hay đại tiện được ra vậy.

Chú giải Vi Diệu Pháp (Abhidhamma Commentary) giải thích rằng bất cứ ai đã đạt đến sơ thiền trên tính chất bất tịnh của bộ xương, cũng phải tiếp tục tu tập năm loại thuần thực của sơ thiền. Sau đó, cũng ở tại đây, hành giả lấy một chúng sanh gần nhất, tốt hơn hết là một người đang ngồi phía trước, và với ánh sáng của định hành giả lấy bộ xương của người ấy làm đối tượng. Hành giả phải tập trung vào đó xem như bất tịnh, đồng thời tu tập tưởng (bất tịnh) này cho đến khi các thiền chi trở nên nổi bật. Mặc dù chúng nổi bật như vậy, theo chú giải, nó cũng không phải là cận định (upācāra samādhi) hay an chỉ định (appanā samādhi), vì đối tượng còn đang sống[4]. Tuy nhiên nếu hành giả tập trung vào bộ xương bên ngoài (của người khác) như thế nó đã chết, theo phụ chú giải của Vi Diệu Pháp, bộ Mūla tīka, hành giả có thể đạt đến cận định[5].

Khi các thiên chi xuất hiện rõ rệt, hành giả sẽ tập trung lại vào bộ xương bên trong kể như bất tịnh. Hành xen kẽ, lúc trong thân lúc ngoài thân, và lập đi lập lại nhiều lần. Khi hành giả đã thiên như vậy trên tính chất bất tịnh của bộ xương, và việc tu tập đã trở nên thâm sâu và sung mãn, hành giả nên mở rộng phạm vi phân biệt của mình ra trong cả mười hướng. Mỗi lần lấy một hướng, ở chỗ mà ánh sáng do định sanh của hành giả chạm tới, cứ tu tập như vậy đối với các hướng khác. Hành giả nên áp dụng trí thể nhập của mình vào cả gần lẫn xa, trong tất cả các hướng, lúc bên trong, lúc bên ngoài. Thực hành cho đến khi bất cứ chỗ nào hành giả nhìn vào trong mười hướng, hành giả cũng chỉ thấy các bộ xương. Một khi đã thành công hành giả phải sẵn sàng để tu tập thiên trên kasiṇa (màu) trắng.

Tu tập 10 Kasiṇa như thế nào?

Các Kasiṇa màu

Có bốn màu được dùng cho thiên Kasiṇa (biến xứ) là: xanh, vàng, đỏ, trắng. "Xanh" (nīla) cũng có thể dịch là "đen", hoặc "nâu". Cả 4 kasiṇa đều có thể tu tập lên đến tứ thiên bằng cách dùng các màu sắc của những thân phần khác nhau làm đối tượng.

Theo chú giải Vi Diệu Pháp, tóc, lông và tròng đen con mắt có thể được dùng thay cho kasiṇa màu xanh, nâu, và đen để đạt đến tứ thiên; mỡ và nước tiểu có thể được dùng thay cho kasiṇa màu vàng; máu và thịt có thể được dùng thay cho kasiṇa màu đỏ, và các phần màu trắng như xương, răng, và móng tay móng chân có thể được dùng thay cho kasiṇa màu trắng[6].

Hành giả tu tập Kasiṇa trắng như thế nào

Kinh điển cho rằng kasiṇa trắng có hiệu quả tốt nhất trong số bốn kasiṇa màu, vì nó làm cho tâm trong sáng rõ ràng[7]. Vì lý do đó chúng ta sẽ bàn về cách tu tập kasiṇa trắng trước.

Đầu tiên hành giả cũng phải lập lại tứ thên hơi thở, như vậy ánh sáng của định sẽ chói sáng và tỏa chiếu hơn. Hành giả dùng ánh sáng này để phân biệt ba mươi hai thể phần bên trong, rồi bên ngoài nơi một chúng sanh kế bên. Kế đến phân biệt chỉ một mình bộ xương. Nếu hành giả muốn phân biệt bộ xương ấy là bất

tịnh thì hành giả sẽ làm như vậy, bằng không, chỉ phân biệt bộ xương bên ngoài là đủ.

Tiếp theo hành giả chọn, hoặc là phần trắng nhất trong bộ xương đó, hoặc, nếu toàn bộ xương là trắng, thì lấy cả bộ xương, hoặc lấy phần sau của xương sọ, và tập trung vào đó, xem như "trắng, trắng".

Hay, nếu muốn, nhất là khi định của hành giả thực sự bén nhạy, hoặc đã thấy bộ xương bên trong kể như bất tịnh và đạt đến sơ thiền, hành giả có thể lấy bộ xương trắng ấy, và dùng đó như đối tượng sơ khởi của hành giả.

Hành giả cũng có thể phân biệt tính chất bất tịnh trong một bộ xương bên ngoài trước, và làm cho tướng (bất tịnh) ấy bền chắc và kiên cố, như vậy sẽ khiến cho màu trắng của bộ xương rõ rệt hơn. Kế tiếp, hành giả chuyển cái tướng (bất tịnh) về bộ xương sang tướng "trắng, trắng", và tu tập kasina trắng thế vào đó.

Với một trong những phần màu trắng nơi bộ xương bên ngoài làm đối tượng, hành giả sẽ thực hành sao để duy trì tâm an định trong khoảng một hoặc hai giờ.

Nhờ sức mạnh và động lực thúc đẩy của định thuộc tứ thiền dựa trên hơi thở (ānāpānasati), hành giả sẽ thấy rằng tâm mình định an trụ (an định) trên màu trắng ấy trong một hoặc hai giờ, lúc đó bộ xương sẽ biến mất và chỉ còn lại một vòng tròn trắng.

Khi vòng tròn trắng ấy trắng như bông gòn thì đó là học tướng (uggaha nimitta). Khi nó bừng sáng và rõ nét như sao mai, thì là tợ tướng (paṭibhāga nimitta). Trước khi học tướng phát sanh, tướng bộ xương từ đó nó sanh ra, được gọi là chuẩn bị tướng (parikamma nimitta).

Tiếp tục ghi nhận kasina ấy là "trắng, trắng" cho đến khi nó trở thành tợ tướng. Duy trì định tâm trên tợ tướng cho tới khi hành giả nhập vào sơ thiền. Tuy nhiên, hành giả sẽ thấy rằng định này không bền và không kéo dài lâu. Để làm cho nó bền và kéo dài lâu, hành giả cần phải mở rộng tướng (nimitta).

Muốn mở rộng tướng, hành giả phải định tâm trên tợ tướng trong khoảng một hoặc hai giờ. Sau đó quyết định mở rộng vòng tròn trắng ấy ra dần: một, hai, ba, hoặc bốn inch (inch = 2,54cm), tùy theo hành giả nghĩ mình có thể mở rộng nó được bao nhiêu thì mở. Xem thử hành giả đã thành công hay chưa, nhưng cũng đừng cố gắng mở rộng tướng mà trước đó không quyết định một giới hạn, tức là hành giả phải chắc chắn đã quyết định một giới hạn (để mở rộng tướng ra) như

một, hai, ba hoặc bốn inch.

Trong khi đang mở rộng tướng, có thể hành giả thấy rằng tướng đó trở nên không ổn định. Gặp trường hợp như vậy thì nên trở lại ghi nhận tướng ấy là "trắng, trắng" để làm cho nó ổn định. Chỉ khi nào định của hành giả tăng trưởng thì tướng (nimitta) mới trở nên ổn định, vững vàng.

Khi tướng đã mở rộng lần đầu tiên trở nên ổn định, hành giả nên lập lại tiến trình, tức là, quyết định mở rộng nó ra một vài inch trở lại. Theo cách này hành giả có thể mở rộng tướng trong từng giai đoạn, cho tới khi kích thước được một mét, rồi hai mét v.v... Cứ làm như thế cho đến khi tướng mở rộng trong cả mười hướng quanh hành giả, không giới hạn, và sao cho bất luận chỗ nào hành giả nhìn đến, hành giả chỉ thấy màu trắng, ngay cả một vết tích của sắc (vật chất), dù bên trong hoặc bên ngoài, hành giả cũng không thấy nữa.

Nếu hành giả đã từng tu tập kasina trắng trong đời trước, thời kỳ giáo pháp của đức Phật hiện tại, hay thời kỳ giáo pháp của đức Phật trước đó, tức là, nếu hành giả đã có ba-la-mật (pāramī) về kasina trắng, thì hành giả sẽ không cần phải mở rộng tợ tướng, vì khi hành giả định tâm trên đó, nó sẽ tự động mở ra trong cả mười hướng.

Trong trường hợp nào cũng vậy, nhiệm vụ của hành giả lúc này là phải giữ cho tâm an định trên kasina trắng đã mở rộng ra đó, và khi nó ổn định, lúc ấy cũng giống như treo một cái nón trên cái móc, hành giả đặt tâm mình vào một chỗ trên kasina trắng ấy. Giữ cho tâm ở đó, và tiếp tục ghi nhận "trắng, trắng".

Khi tâm hành giả an tịnh và ổn định, thì kasina trắng cũng sẽ được an tịnh và ổn định, đồng thời nó cực kỳ trắng, sáng và rõ ràng. Đây cũng là tợ tướng (pāṭibhāga nimitta) do mở rộng tợ tướng kasina trắng ban đầu tạo ra.

Hành giả phải tiếp tục hành thiền, cho đến khi có thể định tâm trên tợ tướng kasina trắng ấy liên tục trong một hoặc hai giờ. Khi đó các thiền chi trở nên nổi bật, rõ ràng và mạnh mẽ trong tâm hành giả, và hành giả kể như đã đạt đến sơ thiền. Năm thiền chi đó là:

1. Tầm (vitakka): hướng và đặt tâm trên tợ tướng kasina trắng.
2. Tú (vicāra): duy trì tâm trên tợ tướng kasina trắng.
3. Hỷ (pīti): thích thú đối với tợ tướng kasina trắng.

4. Lạc (sukha): cảm giác sung sướng đối với tợ tướng.

5. Nhất tâm (ekaggatā): sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng kasina trắng.

Các thiền chi hợp lại gọi là thiền (jhāna). Sau khi đắc sơ thiền xong, hành giả tiếp tục tu tập năm loại thuần thực trong sơ thiền, theo như cách đã được mô tả trong bài giảng về niệm hơi thở, và sau đó tu tập nhị thiền, tam thiền, tứ thiền cũng như cách làm chủ các bậc thiền ấy.

Làm thế nào để tu tập các Kasina màu còn lại

Nếu hành giả đã tu tập thiền kasina trắng đạt đến tứ thiền bằng cách dùng màu trắng của một bộ xương bên ngoài rồi thì hành giả cũng có thể tu tập kasina màu nâu, xanh hoặc đen bằng cách dùng tóc bên ngoài, kasina vàng bằng cách dùng màu mỡ hoặc nước tiểu bên ngoài, và kasina đỏ bằng cách dùng màu máu bên ngoài v.v... Hành giả cũng có thể dùng những thể phần ấy trong chính thân mình.

Khi đã thành công, hành giả có thể tu tập các kasina màu bằng cách dùng màu của những bông hoa, hoặc những đối tượng bên ngoài khác đều được. Tất cả những bông hoa màu xanh, nâu thẫm đang mời gọi hành giả tu tập kasina xanh. Tất cả những bông hoa vàng đang mời gọi hành giả tu tập kasina vàng. Tất cả những bông hoa màu đỏ đang mời gọi hành giả tu tập kasina đỏ. Tất cả những bông hoa màu trắng cũng đang mời gọi hành giả tu tập kasina trắng. Như vậy, một hành giả thiện xảo có thể dùng bất cứ thứ gì mình thấy để tu tập định và tuệ, đó có thể là vật hữu tình hay vô tri, là bên trong hoặc bên ngoài đều được cả.

Theo các kinh điển Pāli, đức Phật dạy mười kasina. Đó là bốn kasina màu vừa đề cập, cộng thêm sáu kasina đất, nước, lửa, gió, hư không và ánh sáng.[8]

Bây giờ, chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập sáu kasina còn lại.

Tu tập Kasina Đất

Muốn tu tập kasina đất, trước tiên hành giả phải tìm một mảnh đất bằng, có màu nâu đỏ giống như màu trời lúc rạng đông và không lẫn với cây que, đũa, lá trong đó. Rồi dùng một cái cây hay một dụng cụ nào khác để vẽ một vòng tròn đường kính khoảng ba tấc (một foot). Đó là đề mục thiền của hành giả: một kasina đất. Hành giả tập trung vào kasina ấy và ghi nhận nó là "đất, đất". Tập trung trên đó

khoảng một lát với mắt mở, sau đó nhắm mắt lại, và mường tượng kasiṇa đất. Nếu không thể mường tượng được tướng (nimitta) bằng cách này, hành giả nên tái lập lại định tứ thiền hơi thở, hoặc tứ thiền kasiṇa trắng. Rồi dùng ánh sáng của định để nhìn vào kasiṇa đất. Khi đã thấy tướng của đất rõ như lúc hành giả nhìn vào đó với mắt mở, như vậy là đã có học tướng (uggaha nimitta), hành giả có thể ra đi và tu tập tướng kasiṇa này ở một chỗ khác.

Hành giả không nên tập trung vào màu của nimitta đất (tướng đất), hoặc vào những đặc tính cứng, thô v.v... của yếu tố đất (địa đại), mà chỉ tập trung vào khái niệm về đất. Cứ tiếp tục tu tập học tướng (uggaha nimitta) này cho đến khi nó trở nên trong sạch, rõ ràng, lúc đó kể như đã chuyển sang tợ tướng (paṭibhāga nimitta).

Sau đó, hành giả nên mở rộng tợ tướng ra dần mỗi lần một ít trong cả mười phương, và tu tập thiền này cho đến tứ thiền.

Tu tập Kasiṇa Nước

Muốn tu tập kasiṇa nước, hành giả phải dùng một cái tô, hay xô, hoặc một giếng nước trong sạch rõ ràng. Tập trung vào khái niệm về nước như "nước, nước; cho đến khi hành giả có được học tướng (uggahanimitta), sau đó phát triển học tướng ấy như hành giả đã làm với kasiṇa đất.

Tu tập Kasiṇa Lửa

Muốn tu tập kasiṇa lửa, hành giả nên dùng một ngọn đèn cầy, một đồng lửa hay bất kỳ một ngọn lửa nào khác mà hành giả nhớ đã thấy. Nếu không thể mường tượng ra được, hành giả có thể làm một bức màn hay tấm chắn khoét một lỗ tròn đường kính khoảng một foot (3 tấc) trên đó. Đặt bức màn phía trước đồng lửa củi hay lửa rơm ấy, sao để hành giả chỉ thấy ngọn lửa qua lỗ thủng.

Không để ý đến khói, và củi hay rơm đang cháy, hành giả chỉ tập trung vào khái niệm về lửa xem như "lửa, lửa" cho đến khi có được uggaha nimitta (học tướng) rồi phát triển nó theo cách thường lệ.

Tu tập Kasiṇa Gió

Kasiṇa gió được tu tập qua xúc giác, hoặc thị giác. Hành giả phải tập trung vào

gió đang thổi qua cửa sổ hoặc cửa ra vào, xúc chạm trên thân thể; hoặc cảnh những chiếc lá hay cành cây rung chuyển trong gió. Tập trung vào khái niệm về gió xem như "gió, gió" cho đến khi hành giả có được học tướng. Hành giả có thể phân biệt tướng của gió bằng cách lập lại tứ thiền với một đối tượng kasiṇa khác, và dùng ánh sáng của định để thấy sự chuyển động này ở bên ngoài. Học tướng (uggaha nimitta) như hơi bốc lên từ cơm sữa nóng, nhưng tợ tướng lại là sự bất động (của hơi ấy). Hãy tu tập nimitta (tướng) theo cách thường lệ.

Tu tập Kasiṇa Ánh Sáng

Muốn tu tập kasiṇa ánh sáng, hành giả phải nhìn vào những tia sáng khi chúng chiếu vào phòng, qua một kẽ nứt trên tường chẳng hạn, và rơi trên sàn nhà, hoặc khi những tia sáng ấy chiếu qua những chiếc lá của một cành cây và rơi trên đất. Hành giả cũng có thể nhìn lên qua những cành cây, vào ánh sáng trên bầu trời cao cũng được. Nếu không thể mừng tượng được theo cách đó, hành giả có thể đặt một cây nến hay ngọn đèn bên trong một bình đất, rồi đặt cái bình ấy như thế nào để những tia sáng hắt ra từ miệng bình in lên trên tường. Tập trung vào vòng ánh sáng trên tường như một khái niệm, kể như "ánh sáng, ánh sáng" cho đến khi có được học tướng, rồi tu tập nó theo cách thường lệ,

Tu tập Kasiṇa Hư không

Muốn tu tập kasiṇa hư không, hành giả nên nhìn vào khoảng không trong cánh cửa ra vào, cửa sổ, hay lỗ khóa. Nếu không thể mừng tượng được hư không theo cách đó, hành giả có thể khoét một lỗ tròn trên miếng bìa cứng khoảng 2 tấc cho đến 3 tấc, cầm tấm bìa lên nhìn, sao để chỉ thấy bầu trời qua lỗ hổng, không có cây cối hoặc những đối tượng khác. Tập trung vào khoảng không trong vòng tròn đó như một khái niệm, xem như "hư không, hư không", và tu tập tướng (nimitta) ấy theo cách thường lệ.

Bốn Thiền Vô Sắc

Một khi đã đắc bốn thiền sắc giới với từng kasiṇa trong mười kasiṇa, hành giả có thể tiến hành tu tập bốn thiền vô sắc (arūpa jhāna):

- Không vô biên xứ (ākāśānañcāyatana)

- Thức vô biên xứ (vññāñcāyatana)
- Vô sở hữu xứ (ākiñcaññāyatana)
- Phi tưởng, phi phi tưởng xứ (nevasaññā nāsaññāyatana)

Tu tập Không Vô Biên Xứ

Muốn tu tập bốn thiền vô sắc, trước tiên hành giả phải suy xét đến những bất lợi của sắc. Thân người được tạo ra bởi tinh cha, huyết mẹ này được gọi là "nghiệp sanh thân" hay "thân do nghiệp sanh" (karajakāya). Vì có thân nghiệp sanh này mà hành giả phải bị tấn công bởi các loại vũ khí như đao kiếm, giáo mác, sủng đạn, và phải chịu bị hành hạ đánh đập đủ thứ. Thân nghiệp sanh cũng còn phải hứng chịu nhiều loại bệnh, như đau mắt, đau tai, đau tim chẳng hạn. Vì thế hành giả phải suy xét với trí tuệ rằng vì có thân nghiệp sanh do sắc cấu thành, hành giả phải chịu đủ mọi loại khổ đau, và nếu như hành giả có thể thoát khỏi sắc này, hành giả cũng có thể thoát khỏi khổ đau ấy.

Mặc dù tứ thiền tế sắc vượt qua được sắc thân vật lý thô, song nó vẫn phải dựa vào đó. Như vậy hành giả cần phải vượt qua sắc kasiṇa. Sau khi đã suy xét như vậy, và hiện tại không còn dục hỷ đối với sắc kasiṇa, hành giả phải lập lại tứ thiền với một trong chín kasiṇa[9], chẳng hạn như kasiṇa đất, xuất khỏi thiền ấy và suy xét đến những bất lợi của nó: thiền này dựa trên sắc, cái mà hành giả không còn dục hỷ, thiền này có hỷ của tam thiền là kẻ thù gần; và nó thô hơn các thiền vô sắc. Có điều ở đây hành giả không cần suy xét đến những bất lợi của các tâm hành (năm thiền chi) trong tứ thiền, bởi vì chúng là như nhau trong các thiền vô sắc. Giờ đây không còn dục hỷ đối với tứ thiền tế sắc, nhưng hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của các thiền vô sắc.

Sau đó hành giả mở rộng tướng, ở đây là kasiṇa đất, sao cho nó trở thành vô biên, hoặc bao nhiêu tùy ước muốn của hành giả, và thay thế sắc kasiṇa với khoảng không nó chiếm giữ, nhờ tập trung trên khoảng không ấy kể như "hư không, hư không" hay "không vô biên, không vô biên". Những gì còn lại là khoảng không vô biên trước đó đã bị chiếm giữ bởi kasiṇa.

Nếu không thể làm được như vậy, hành giả nên phân biệt và tập trung vào khoảng không của một chỗ nào đó trên tướng kasiṇa đất, rồi mở rộng, khoảng không ấy ra đến vũ trụ vô biên. Kết quả là toàn bộ tướng kasiṇa đất được thay thế bằng hư không vô biên.

Cứ tiếp tục tập trung vào tướng (nimitta) không vô biên ấy cho đến khi đắc thiền, rồi sau đó hành giả tu tập năm loại thuần thực. Đây là thiền chứng vô sắc thứ nhất, cũng còn gọi là không vô biên xứ.

Tu tập Thức Vô Biên Xứ

Thức Vô Biên Xứ (viññāṇañcāyatana) hay thiền vô sắc thứ hai, có đối tượng là tâm không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana citta), mà đối tượng của nó vốn là hư không vô biên.

Muốn tu tập thức vô biên xứ, hành giả phải suy xét đến những bất lợi của không vô biên xứ, đó là thiền chứng này có tứ thiền tế sắc kể như kẻ thù gần và bản thân nó không được an tịnh như thức vô biên xứ. Lúc này, không còn dục hỷ đối với không vô biên xứ, song hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của thức vô biên xứ. Rồi tập trung vào tâm có đối tượng là hư không vô biên ấy nhiều lần và ghi nhận nó là "thức vô biên, thức vô biên" hoặc chỉ "thức, thức".

Cứ tiếp tục tập trung vào tướng thức vô biên cho đến khi hành giả đạt đến thiền (jhāna), và sau đó tu tập năm loại thuần thực. Như vậy, đây là thiền chứng vô sắc thứ hai, hay còn gọi thức vô biên xứ thiền.

Tu tập Vô Sở Hữu Xứ

Thiền vô sắc thứ ba, cũng còn gọi là Vô sở hữu xứ thiền (akiñcaññāyatana), lấy đối tượng là sự vắng mặt của tâm vốn có không vô biên kể như đối tượng của nó, và tâm này cũng chính là đối tượng của thức vô biên xứ.

Muốn tu tập vô sở hữu xứ, hành giả phải suy xét đến những bất lợi của thức vô biên xứ, như thiền này có không vô biên xứ là kẻ thù gần và bản thân nó không an tịnh như vô sở hữu xứ. Dù lúc này không còn dục hỷ đối với thức vô biên xứ, hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của Vô sở hữu xứ. Rồi tập trung vào sự vắng mặt (hay phi hữu) của thức vốn lấy không vô biên làm đối tượng của nó. Trong trường hợp này có hai tâm thiền: một là tâm thuộc không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana citta), và hai là tâm thuộc thức vô biên xứ (viññāṇañcāyatana citta). Mà hai tâm không thể khởi lên trong một sát-na tâm (cittakkhaṇa). Khi tâm thuộc không vô biên xứ có mặt, thì tâm kia không thể có mặt, và ngược lại. Vì vậy, hành giả lấy sự vắng mặt của tâm thuộc không vô biên xứ làm đối tượng, và ghi nhận nó là "không có gì, không có gì" hoặc "vắng mặt,

vắng mặt".

Cứ tiếp tục tập trung vào nimitta (tướng) ấy, cho đến khi đắc thiền, rồi hành giả tu tập năm loại thuần thực (đối với vô sở hữu xứ). Như vậy, đây là thiền vô sắc thứ ba, cũng còn gọi Vô sở hữu xứ thiền.

Tu tập Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng Xứ

Thiền vô sắc thứ tư cũng còn gọi là Phi tưởng, phi phi tưởng xứ (nevasaññānāsaññāyatana). Sở dĩ gọi vậy là vì tưởng trong thiền này là cực kỳ vi tế. Thực sự, tất cả các tâm hành trong thiền này cũng đều vi tế cực kỳ như vậy, nên cũng có thể nói phi thọ phi phi thọ, phi tâm phi phi tâm, phi xúc phi phi xúc v.v... Tuy nhiên vì thiền này được giải thích dưới dạng tưởng, và vì nó có đối tượng là tâm thuộc vô sở hữu xứ[10], nên được đặt tên là Phi tưởng phi phi tưởng xứ vậy thôi.

Muốn tu tập phi tưởng phi phi tưởng xứ thiền, hành giả cũng phải suy xét đến những bất lợi của vô sở hữu xứ, tức là thấy nó có thức vô biên xứ là kẻ thù gần, và bản thân nó không an tịnh như phi tưởng phi phi tưởng xứ. Hơn nữa, tưởng, như đức Thế Tôn nói, là bệnh hoạn, là cực bấu, là mũi tên. Lúc này, dù không còn dục hỷ đối với vô sở hữu xứ, hành giả cũng phải suy xét đến tính chất an tịnh hơn của phi tưởng, phi phi tưởng xứ. Rồi tập trung liên tục vào tâm của vô sở hữu xứ kể như "an tịnh, an tịnh". Cứ tập trung vào tướng (nimitta) "an tịnh, an tịnh" như vậy liên tục, cho đến khi đắc thiền, rồi sau đó hành giả tu tập năm loại thuần thực. Đây là thiền vô sắc thứ tư, cũng còn gọi là phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Hôm nay chúng ta đã bàn về cách tu tập mười kasiṇa, và tám thiền chứng: bốn thiền sắc giới, và bốn thiền vô sắc. Trong bài giảng kế, chúng ta sẽ bàn về cách làm thế nào để tu tập bốn phạm trú (brahmavihāra): Từ, bi, hỷ và xả; và bốn thiền bảo hộ (caturārakkha bhāvanā): Tâm từ, niệm ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm sự chết.

-ooOoo-

[1] D.II.9.; MN. I. 1.10.

[2] Cửa vào thuộc các kasiṇa màu đã đề cập trong Kinh Đại Niết-bàn (Mahā Parinibbāna Sutta D.II. 3.), Abhibhāyatana sutta - A. viii. V. ii.5). Cửa vào thuộc

quán bất tịnh và không tánh (vô ngã) đã được đề cập trong "Mahasatipaṭṭhāna sutta - Đại Niệm Xứ Kinh. D.II.9. phần niệm Thân.

[3] Vs. VIII "Kāyagatāsati kathā" B 214 (Mindfulness of the Body Explanation - Giải thích về Niệm Thân

[4] Vbh. A. vii. I "Suttantabhājanīya kāyānupassanā Niddesa".

[5] Vbh. Ti. ibid.

[6] Vbh, A. ibid

[7] A. X.I.iii.9. "Paṭhamakosala sutta" (First Kosala sutta")

[8] M. II. iii7 Mahāsakuludāyī sutta (Đại kinh Sakuludāya) và Das I (Aṭṭhākasiṇaṃ soḷasakattukaṃ - Támkasiṇa và Mười sáu lần.)

[9] Vì lẽ hư không không phải là sắc, do đó kasin.a hư không không thể được dùng để vượt qua sắc kasin.a nhằm đạt đến một thiền chứng vô sắc nào đó.

[10] Điều này đã bàn đến ở trên, liên quan đến những tướng khác nhau trong niệm hơi thở (ānāpānasati).

[11] Chi tiết xem bản 1

[12] D.ii.2. "Mahānidāna sutta" (Kinh Đại DUYÊN).

[13] Vbh. A. vi. I "Suttantabhājanīya Vaṇṇanā" Vs. XVII.

[14] A.III.II.ii.I. "Tittthāyatano sutta" (Sectarian Doctrines sutta).

[15] Muốn biết về thiền tứ đại và các chi tiết liên hệ, xem bài giảng số 4.

[16] Xem thêm ở phần "Giới thiệu".

[17] Về điều tại sao và như thế nào hành giả phải bảo vệ thiền của mình, xem lại ở trên; chi tiết xem bài giảng số 3.

[18] Chi tiết thêm về Thiền tâm từ, xem "Làm cách nào để tu tập các Phạm Trú và Thiền Bảo hộ"

[19] A. X. I. iii.9 " Pathama Kosal Sutta"

[20] Ps. II. iv "Mettā Kathā" (Chú giải Thiền Tâm Từ).

[21] Chi tiết về cách tu tập các pháp môn thứ nhất và thứ năm của Duyên Khởi pháp, xem bài giảng số 6.

[22] Vs I. "Sīlappabhedakatha".

[23] Vs. VIII "Ānāpānasati Kathā" B. 236

[24] Vbh. A. ii I. "Suttantabhājanya Vaṇṇanā"

[25] Ps. I. i. 4. Dhammaṭṭhitiñāṇa Niddeso

[26] Chi tiết hơn, xem lại "Giới thiệu"

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 3

Tu tập Bốn Phạm Trú và Bốn Thiền Bảo Hộ

Giới thiệu

Hôm nay chúng ta sẽ tìm hiểu về cách tu tập bốn Phạm trú (cattāro brahma vihāra), và bốn thiền bảo hộ (catura rakkha bhāvanā). Bốn phạm trú là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (mettā)
2. Bi (Karunā)
3. Hỷ (muditā)
4. Xả (upekkhā)

Bốn thiền bảo hộ là những đề tài thiền thuộc về:

1. Từ (mettā)
2. Niệm ân đức Phật (Buddhānussati)
3. Thiền (quán) bất tịnh (asubha bhāvanā)
4. Niệm sự chết (Maraṇāsussati)

Tu tập Tâm Từ

Muốn tu tập tâm Từ hay Từ vô lượng tâm (mettā), trước hết hành giả cần phải biết rằng thiền này không nên tu tập đối với một người khác phái (lingavisabhāga), hoặc một người đã chết (kālakatapuggala).

Không nên dùng một người khác phái làm đối tượng (để rải tâm từ), vì dục tham đối với người (nam hay nữ) ấy có thể sẽ phát sinh. Tuy nhiên, sau khi hành giả

đã đắc thiên thì có thể tu tập tâm từ đến người khác phái theo nhóm, chẳng hạn như "cầu mong tất cả nữ nhân đều được an lành". Một người chết lại càng không nên dùng, vì hành giả không thể đắc thiên tâm từ với một người đã chết làm đối tượng.

Những người mà hành giả nên tu tập tâm từ đến họ là:

- Bản thân (atta)
- Người hành giả kính mến (piya puggala)
- Người hành giả không thương không ghét (majjhata puggala)
- Người hành giả ghét (verī puggala)

Mặc dù vậy, lúc ban đầu hành giả chỉ nên tu tập tâm từ đến hai hạng người là bản thân và người mà hành giả kính mến. Điều này có nghĩa là lúc mới hành thiên tâm từ, hành giả không nên rải tâm từ đến những loại người sau:

- Người hành giả không thích (appiya puggala)
- Người rất thân với hành giả (atippiya sahāyaka puggala)
- Người hành giả không thương không ghét (majjhata puggala)
- Người hành giả ghét (verī puggala)

Một người hành giả không thích là người không làm điều gì có lợi cho hành giả, hoặc có lợi cho những người mà hành giả quan tâm. Người hành giả ghét là người làm điều tổn hại đến hành giả, hoặc tổn hại đến những người mà hành giả quan tâm. Những người này rất khó cho hành giả rải tâm từ đến họ lúc ban đầu, vì sân hận có thể khởi lên (khi nghĩ đến họ). Buổi đầu cũng sẽ khó tu tập tâm từ đến một người mà hành giả không thương không ghét. Còn trường hợp của một người rất thân, hành giả có thể bị dính mắc vào người ấy, tức là quá lo lắng, ưu tư, thậm chí khóc than nếu nghe có điều gì xảy đến cho người nam hay nữ ấy. Vì vậy, bốn loại người này không nên dùng làm đối tượng rải tâm từ lúc ban đầu. Mặc dù sau đó, khi hành giả đã đắc thiên tâm từ rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến với họ.

Hành giả không thể đắc thiên khi dùng chính bản thân mình làm đối tượng, cho

dù có tu tập thiền ấy cả trăm năm. Như vậy, tại sao lại khởi đầu bằng việc tu tập tâm từ cho chính mình? Thực sự nó không đặc được dù chỉ là cận định, nhưng vì khi hành giả đã tu tập tâm từ cho bản thân mình, với ý nghĩ "Cầu mong cho tôi được an vui", rồi hành giả mới có thể đồng hóa mình với mọi người; để thấy rằng nếu ta muốn được an vui, không muốn đau khổ, muốn được sống lâu, không muốn chết như thế nào, thì những người khác cũng muốn được an vui, không muốn khổ, muốn được sống lâu, không muốn chết như thế ấy.

Như vậy, hành giả có thể tu tập một cái tâm biết ước mong hạnh phúc và thịnh vượng cho tha nhân. Theo những lời đức Phật dạy[1]:

Sabbā disā anupaparigamma cetasā,

Nevajjhagā piyatara mattanā kvaci.

Evam piyo puthu attā pasesam

Tasmā na himse paramattakāmo.

Tâm ta đi cùng khắp

Tất cả mọi phương trời

Cũng không tìm thấy được

Ai thân hơn tự ngã

Tự ngã đối mọi người

Quán thân ái như vậy

Vậy ai yêu tự ngã,

Chớ hại tự ngã người

Như vậy, để đồng hóa mình với mọi người theo cách này, và làm cho tâm dịu dàng, thân ái, trước tiên hành giả phải tu tập tâm từ đối với chính mình với ý nghĩ như sau:

1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hiểm nguy (aham avero homi)

2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm (abyāpajjho homi)

3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân (anīgho hoti)

4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc (sukhī attānam pariharāmi)

Nếu tâm chúng ta dịu dàng, nhân ái, hiểu biết, và có sự đồng cảm đối với tha nhân, chúng ta sẽ tu tập tâm từ đến người khác không mấy khó khăn. Vì vậy, tâm từ mà hành giả tu tập cho bản thân mình được mạnh mẽ và có năng lực thật là quan trọng. Một khi tâm hành giả đã trở nên dịu dàng, nhân ái, hiểu biết và có sự đồng cảm đối với tha nhân, lúc ấy hành giả có thể tu tập tâm từ đối với họ.

Làm cách nào để tu tập tâm Từ đến từng hạng Người

Nếu hành giả đã đắc tứ thiền hơi thở, hoặc kasiṇa trắng, hành giả nên lập lại định ấy để cho ánh sáng bùng tỏ và tỏa chiếu. Đặc biệt là với ánh sáng của tứ thiền kasiṇa trắng hành giả thực sự sẽ rất dễ tu tập thiền tâm Từ. Lý do là vì với định của tứ thiền tâm được thanh lọc khỏi tham, sân, si và những phiền não khác. Sau khi xuất khỏi tứ thiền kasiṇa trắng, tâm dễ uốn nắn, dễ sử dụng, thuần tịnh, trong sáng và tỏa chiếu, nhờ những điều kiện này, hành giả trong một thời gian rất ngắn có thể tu tập tâm Từ thật mạnh mẽ và hoàn hảo.

Như vậy, với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng, hành giả nên hướng tâm đến một người cùng phái mà hành giả kính mến; có thể đó là thầy tổ hoặc bạn đồng tu của hành giả. Hành giả sẽ thấy rằng ánh sáng tỏa khắp mọi hướng chung quanh hành giả, và bất cứ người nào hành giả chọn làm đối tượng cũng đều trở nên rõ rệt. Kể đó hành giả bắt lấy hình ảnh của người đó, đang ngồi hoặc đang đứng, và chọn hình ảnh nào làm cho hành giả thích nhất và hạnh phúc nhất. Cố gắng hồi tưởng lại thời gian người ấy được hạnh phúc nhất mà hành giả đã từng thấy, và chọn hình ảnh đó. Làm cho hình ảnh ấy xuất hiện trước mặt hành giả cách khoảng chừng một mét. Khi hành giả đã có thể thấy hình ảnh người đó thật rõ ràng trước mặt, hãy tu tập tâm Từ đến người đó với bốn ý nghĩ:

1. Cầu mong con người hiền thiện này được thoát khỏi hiểm nguy (ayaṃ sappuriso avero hotu)

2. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm (ayaṃ sappuriso abyāpajjo hotu)

3. Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ thân (ayaṃ sappuriso anīgho hotu)

4. Cầu mong con người hiền thiện này được an vui hạnh phúc (ayaṃ sappuriso sukhī attānaṃpariharatu).

Mở rộng tâm từ đến người ấy với cách như vậy khoảng ba hay bốn lần, rồi chọn một cách hành giả thích nhất, chẳng hạn, "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi mọi hiểm nguy". Kế, với hình ảnh mới của người đó, mới ở đây là trường hợp thoát khỏi hiểm nguy, mở rộng tâm Từ bằng cách dùng một ý nghĩ tương xứng, trong trường hợp này, "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy, cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy". Lập đi lập lại nhiều lần, cho tới khi tâm được an định và gắn chặt trên đối tượng, đồng thời hành giả có thể phân biệt các thiền chi. Rồi duy trì pháp hành cho đến khi hành giả đạt đến nhị thiền và tam thiền. Sau đó lấy một cách khác trong ba cách còn lại và tu tập tâm từ cho đến tam thiền. Mỗi lần như vậy hành giả phải có một hình ảnh tương xứng cho cách đã chọn, tức là, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", thì hành giả phải có một hình ảnh đặc biệt của người đó như vừa được thoát khỏi hiểm nguy, khi nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", hành giả phải có hình ảnh khác, một trong những hình ảnh về người đó không có khổ tâm hay ưu sầu v.v... Bằng cách này, hành giả tu tập ba bậc thiền, và nhớ rằng ở mỗi trường hợp cần phải thực hành năm pháp thuần thực (vasī bhāva).

Khi hành giả đã thành công trong việc rải tâm từ đến người mình kính mến rồi, hãy lập lại điều đó với một người cùng phái mà hành giả kính mến khác. Cứ thử làm như vậy với khoảng mười người thuộc loại đó, cho đến khi hành giả có thể đạt đến tam thiền lấy bất cứ ai trong họ làm đề mục cũng được. Đến giai đoạn này hành giả có thể tiến hành một cách an toàn tới những người rất thân với hành giả (atippiyasahāyaka), song vẫn phải cùng phái. Lấy khoảng mười người thuộc loại đó và tu tập tâm từ đến họ từng người một, theo cách đã nói, cho tới khi đạt đến tam thiền.

Lúc này hành giả kể như đã thuần thực thiền tâm từ đến mức độ có thể tu tập nó đối với khoảng mười người cùng phái mà hành giả ghét, theo cách như trên. Nếu hành giả thuộc hạng Đại nhân giống như đức Bồ tát khi Ngài làm khi chúa Mahākapi, không bao giờ oán ghét người làm hại mình, và hành giả thực sự không sân hận hay oán ghét một người nào, thì không cần phải tìm một người (loại sân hận) để dùng làm đề mục thiền ở đây. Chỉ những ai có người mình oán

ghét hay ác cảm mới có thể tu tập tâm từ đối với loại người đó.

Cứ thực hành thiền tâm từ theo cách này, tức là theo cách tu tập định cho đến tam thiền trên mỗi loại người, tiến dần từ người này đến người kế, từ dễ nhất đến khó nhất, làm cho tâm hành giả càng lúc càng trở nên dịu dàng, nhân ái và nhu nhuyễn, đến cuối cùng, khi hành giả có thể đặc thiền trên bất kỳ loại người nào trong bốn loại: người hành giả kính mến, người rất thân với hành giả, người hành giả không thương không ghét và người hành giả oán ghét.

Làm thế nào để phá bỏ ranh giới (Sīmāsambheda)

Khi hành giả tu tập tâm từ liên tục như vậy, hành giả sẽ thấy rằng tâm từ của mình đối với những người mình kính mến, và những người thân thiết trở nên bằng nhau, và hành giả có thể xem họ như một, tức như chỉ là người mình thích. Lúc đó hành giả sẽ chỉ còn bốn loại người này:

1. Bản thân.
2. Người hành giả thích.
3. Người hành giả không ưa không ghét.
4. Người hành giả oán ghét.

Hành giả cần tu tập tâm từ liên tục đối với bốn loại người này, cho tới khi tâm từ đối với họ trở nên quân bình, không có sự phân biệt. Mặc dù hành giả không thể đặc thiền tâm từ với chính bản thân mình làm đối tượng, song vẫn cần phải kể chung vào đây để quân bình bốn loại.

Muốn làm điều này, hành giả cần lập lại tứ thiền hơi thở hoặc kasiṇa trắng. Với ánh sáng mạnh mẽ và chói sáng của định, hành giả mở rộng tâm từ đối với bản thân mình trong khoảng một phút hoặc vài giây; rồi hướng về người hành giả thích, kể đến một người hành giả không ưa không ghét, và rồi đến một người hành giả oán ghét, với mỗi người như vậy phải đạt cho đến tam thiền. Rồi lại rải tâm từ đến bản thân một cách ngắn gọn, tuy nhiên, đối với ba loại kia, lúc này mỗi loại phải là một người khác. Hãy nhớ tu tập chúng với từng cách như đã nói: "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi hiểm nguy", rồi "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm", v.v... với mỗi đối tượng, cho đến tam thiền.

Như vậy mỗi lần hành giả phải thay đổi người ở mỗi trong ba loại: người hành giả thích, người không ưa không ghét và người hành giả oán ghét. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần với các nhóm bốn khác nhau, sao cho tâm hành giả phát triển lòng từ liên tục không gián đoạn, và không có những sự phân biệt. Khi đã có thể tu tập thiền tâm từ đối với bất kỳ loại người nào trong bốn loại này không có sự phân biệt, hành giả kể như đã thành tựu những gì được gọi là "sự phá bỏ ranh giới" (simāsambheda). Khi ranh giới giữa những người đã được phá bỏ, hành giả có thể tu tập thêm thiền tâm từ này, bằng cách thọ trì pháp môn mà Tôn giả Xá Lợi Phất dạy và được ghi lại trong bộ Paṭisambhidāmagga - Vô Ngại Giải Đạo.[2]

Hai Mươi Hai Phạm Trù Mở Rộng Tâm Từ

Pháp môn đề cập trong Vô Ngại Giải Đạo bao gồm hai mươi hai phạm trù qua đó hành giả mở rộng tâm từ của mình: năm phạm trù mở rộng tâm từ không nêu rõ (anodhiso pharaṇā), bảy phạm trù mở rộng tâm từ có nêu rõ (odhiso pharaṇā), và mười phạm trù mở rộng tâm từ theo phương hướng (disā pharaṇā)

Năm phạm trù không nêu rõ gồm:

1. Tất cả chúng sinh (sabbe sattā)
2. Tất cả loài có hơi thở (sabbe pāṇā)
3. Tất cả sinh vật (sabbe bhūtā)
4. Tất cả mọi người (sabbe puggalā)
5. Tất cả các cá thể (sābhe attabhāva pariyapannā)

Bảy phạm trù có nêu rõ gồm:

1. Tất cả nữ nhân (sabbā itthyo)
2. Tất cả nam nhân (sabbe purisā)
3. Tất cả thánh nhân (sabbe ariyā)
4. Tất cả phàm nhân (sabbe anāriya)

5. Tất cả chư thiên (sabbe devā)
6. Tất cả nhân loại (sabbe munussā)
7. Tất cả chúng sanh trong các cảnh giới thấp (sabbe vinipātikā)

Mười phạm trù theo phương hướng gồm:

1. Hướng Đông (puratthimāya disāya)
2. Hướng Tây (pacchimāya disāya)
3. Hướng Bắc (uttarāya disāya)
4. Hướng Nam (dakkiṇāya disāya)
5. Hướng Đông Nam (puratthimāya anudhisāya)
6. Hướng Tây Bắc (pacchimāya anudisāya)
7. Hướng Đông Bắc (uttarāya anudisāya)
8. Hướng Tây Nam (dakkhināya anudisāya)
9. Hướng dưới (heṭṭhimāya disāya)
10. Hướng trên (uparimāya disāya).

Tu tập Năm Phạm Trù Không Nêu Rõ như thế nào

Muốn tu tập pháp môn thiền tâm từ này, hành giả cũng phải lập lại tứ thiên hơỉ thờ hoặc kasiṇa trắng như trước, rồi tu tập tâm từ đối với bản thân, một người hành giả kính mến hoặc thân thiết, một người không thương không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến khi không còn những ranh giới giữa họ và hành giả.

Kế đó dùng ánh sáng sáng chói, rực rỡ của định để thấy tất cả chúng sanh trong một vùng rộng lớn quanh hành giả, quanh nhà ở hay tu viện. Khi các chúng sanh ấy được thấy rõ ràng rồi, hành giả có thể tu tập tâm từ đến họ theo năm phạm trù không nêu rõ, và bảy phạm trù có nêu rõ, tổng cộng là mười hai. Ở mỗi phạm trù

hành giả nên rải tâm từ theo bốn cách:

1. Cầu mong họ thoát khỏi hiểm nguy
2. Cầu mong họ thoát khỏi khổ tâm
3. Cầu mong họ thoát khỏi khổ thân
4. Cầu mong họ được an vui, hạnh phúc...

"Họ" ở đây là một trong mười hai phạm trù đã kể, như tất cả chúng sanh, tất cả chư thiên v... Như vậy hành giả sẽ rải tâm từ tổng cộng bốn mươi tám cách $[(7+5)4]=48$.

Những chúng sanh trong mỗi phạm trù phải được thấy rõ ràng trong ánh sáng của định và sự hiểu biết. Chẳng hạn như, khi hành giả mở rộng tâm từ đến tất cả nữ nhân, thì hành giả phải thực sự thấy những nữ nhân trong vùng đã xác định với ánh sáng của định. Đối với các phạm trù khác cũng phải thấy thực sự như vậy. Hành giả phải tu tập mỗi phạm trù cho đến tam thiên trước khi chuyển sang phạm trù kế tiếp, và phải hành theo cách này cho tới khi trở nên thành thạo trong việc rải tâm từ theo tất cả bốn mươi tám cách.

Một khi đã thành thạo, hành giả nên mở rộng vùng đã ấn định ấy ra toàn chùa, toàn làng, toàn tỉnh, toàn bang, toàn nước, toàn thế giới, toàn thái dương hệ, toàn giải ngân hà, và toàn vũ trụ vô biên. Mỗi trong những vùng mở rộng này, hành giả tu tập theo bốn mươi tám cách đã nói cho đến tam thiên.

Khi thành thạo rồi hành giả có thể tiến hành sang phạm trù mười hướng.

Tu tập Phạm Trù Theo Mười Hướng

Các phạm trù rải tâm từ theo mười hướng bao gồm bốn mươi tám phạm trù đã bàn đến trước đó ở mỗi trong mười hướng.

Hành giả phải thấy tất cả chúng sanh trong toàn thể vũ trụ vô biên theo hướng Đông của hành giả, và mở rộng tâm từ đến họ theo bốn mươi tám cách. Rồi cũng làm y vậy đối với hướng Tây của hành giả và các hướng khác.

Điều này đưa tổng số lên bốn trăm tám mươi cách mở rộng tâm từ ($10 \times 48 = 480$).

Nếu thêm bốn mươi tám phạm trừ biến mãn tâm từ ban đầu vào, chúng ta có năm trăm hai mươi tám cách mở rộng tâm từ ($480+48=528$).

Khi hành giả thuần thực năm trăm hai mươi tám cách rải tâm từ này, hành giả sẽ kinh nghiệm mười một lợi ích của việc hành tâm từ mà đức Phật đã dạy trong Kinh Tăng Chi (Anguttara Nikāya)[3]:

"Này các Tỳ khưu, khi từ tâm giải thoát được trau dồi, được tu tập, được thực hành, được làm thành cỗ xe, được làm thành nền tảng, được an trú, được củng cố, và thọ trì đúng cách, thời mười một lợi ích có thể trông đợi. Thế nào là mười một? (1) Người ấy ngủ an lạc; (2) thức an lạc; (3) không ác mộng; (4) được loài người thân ái (5); các hàng phi nhân thân ái; (6) chư thiên bảo hộ; (7) không bị lửa, thuốc độc, binh khí xúc chạm; (8) tâm dễ đắc định; (9) sắc mặt trong sáng; (10) lúc chết không rối loạn; và (11) nếu không đắc cao hơn, người ấy sẽ tái sanh Phạm Thiên giới."

Tu tập Tâm Bi

Một khi hành giả đã tu tập tâm từ như vừa mô tả ở trên được rồi thì việc tu tập phạm trú Bi vô lượng sẽ không khó. Để tu tập tâm bi, trước hết hành giả phải chọn một người cùng phái với mình đang chịu đau khổ. Hành giả phải làm khơi dậy lòng bi mẫn đối với họ bằng cách suy xét đến nỗi khổ đau mà họ đang gánh chịu.

Kế đó lập lại tứ thiền với kasiṇa màu trắng, nhờ vậy ánh sáng sẽ trong sáng hơn, và dùng ánh sáng đó để thấy người ấy, rồi tu tập tâm từ cho đến tam thiền. Xuất khỏi tam thiền, hành giả tu tập tâm bi đối với người đang đau khổ đó với ý nghĩ "Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ đau" (ayaṃ sappuriso dukkhā muccatu). Làm vậy nhiều lần, lập đi lập lại cho tới khi hành giả đắc sơ thiền, rồi nhị thiền, và tam thiền cùng với năm pháp thuần thực cho mỗi bậc thiền chứng. Sau đó, hành giả sẽ tu tập tâm bi như đã làm với tâm từ, đó là, tu tập cho bản thân, cho một người hành giả thích, một người hành giả không thích cũng không ghét, và một người hành giả oán ghét, cho đến tam thiền, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Muốn tu tập tâm bi đối với những chúng sanh không có phương diện đau khổ nào rõ ràng cả, hành giả phải suy tư trên sự kiện rằng mọi chúng sanh chưa giác ngộ đều phải cảm thọ những kết quả của điều ác mà họ đã làm trong quá trình lang thang qua vòng từ sanh luân hồi, vì vậy có lúc phải tái sanh trong bốn ác

đạo (địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và atula). Hơn nữa, mọi chúng sanh đều đáng thương tâm, vì họ chắc chắn không thoát khỏi cái khổ của già, đau và chết.

Sau khi suy xét như vậy, hành giả cũng tu tập tâm bi như đã tu tập tâm từ, tức là tu tập tâm bi đối với chính bản thân mình và hai loại người thông thường cho đến tam thiên, tới khi các ranh giới được phá bỏ.

Sau đó hành giả còn phải tu tập tâm bi theo cùng một trăm ba mươi hai cách mà hành giả đã tu tập tâm từ, đó là: năm phạm trừ không nêu rõ, bảy phạm trừ có nêu rõ, và một trăm hai mươi phạm trừ theo phương hướng $[5+7+(10 \times 12)=132]$.

Tu tập Tâm Hỷ

Muốn tu tập tâm Hỷ vô lượng hay Hỷ phạm trú (muditā), hành giả phải chọn một người cùng phái với mình và đang hạnh phúc, người mà hình ảnh của họ làm cho hành giả sung sướng, và người mà hành giả rất thích được thân thiện với họ.

Kế tiếp hành giả lập lại tứ thiền trên kasīna trắng, nhờ vậy ánh sáng sáng tỏ rõ ràng hơn, rồi dùng ánh sáng ấy để thấy người đó, và tu tập tam thiên trên đề mục tâm từ. Xuất khỏi tam thiên và tu tập tam thiên tâm bi. Xuất khỏi tam thiên tâm bi và tu tập tâm hỷ đến người đang hạnh phúc ấy với ý nghĩ: "Cầu mong con người hiền thiện này không phải xa lìa những thành công y đã đạt được" (ayam sappuriso yathāladhasampattito māvigacchatu). Lập đi lập lại như vậy nhiều lần cho đến hành giả đạt đến sơ thiền, nhị thiền, và tam thiên, cùng với năm loại thuần thực cho mỗi thiên chứng.

Kế tiếp hành giả tu tập thiền tâm hỷ cho chính bản thân mình và ba loại người thông thường lên đến tam thiên, cho tới khi các ranh giới đã được phá bỏ. Cuối cùng hành giả tu tập tâm hỷ đối với tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách.

Tu tập Tâm Xả

Muốn tu tập tâm Xả vô lượng hay Xả phạm trú (upekkhā), trước hết hành giả phải thiết lập lại tứ thiền trên kasīna trắng. Sau đó chọn một người cùng phái với hành giả và còn sống, đối với người này hành giả không thương cũng không ghét (có thái độ dửng dưng), và tu tập tâm từ, bi và hỷ đến họ cho đến tam thiên. Rồi

xuất khỏi tam thiên và suy xét đến những bất lợi của ba phạm trú (từ, bi, hỷ) đó, nghĩa là thấy chúng gần với lòng thương yêu, với ưa và ghét, với hãnh diện và mừng vui. Sau đó suy xét đến tứ thiên y cứ trên xả là an tịnh hơn. Rồi hành giả tu tập tâm xả đối với người mình không ưa không ghét ấy với ý nghĩ: "Con người hiền thiện này là kẻ thừa tự của nghiệp riêng của y (ayam sappuriso kammassako)". Lập đi lập lại điều này nhiều lần cho tới khi hành giả đạt đến tứ thiên và nắm loại thuần thực của nó. Với sự hỗ trợ của tam thiên thuộc từ, bi và hỷ, không bao lâu hành giả sẽ phát triển được tứ thiên thuộc xả này.

Sau đó tu tập xả đến một người hành giả kính mến hoặc thân ái với hành giả, đến một người rất thân, và đến một người hành giả thù ghét. Rồi lại đến chính bản thân hành giả, đến một người kính mến hoặc thân ái, một người không thương không ghét, và một người hành giả thù ghét, cho tới khi phá bỏ được ranh giới giữa hành giả (và mọi người).

Cuối cùng tu tập tâm xả vô lượng này tới tất cả chúng sanh trong vũ trụ vô biên theo một trăm ba mươi hai cách đã nói ở trên.

Đến đây hoàn tất việc tu tập Bốn phạm trú hay Tứ Vô Lượng Tâm.

Tu tập Bốn Thiên Bảo Hộ

Bốn đề tài thiên tâm Từ, niệm ân đức Phật, quán Bất tịnh và niệm Sự Chết được gọi là "Bốn thiên Bảo Hộ". Sở dĩ gọi là "Bốn Thiên Bảo Hộ" vì chúng bảo vệ cho người hành thiền (hành giả) khỏi các loại hiểm nguy. Chính vì lý do này mà việc học và tu tập chúng trước khi tiến hành tu tập thiền Minh Sát (vipassanā) là điều đáng phải làm. Ở trên chúng ta đã thảo luận về cách làm thế nào để tu tập tâm từ rồi, vì vậy bây giờ chúng ta sẽ chỉ bàn về việc tu tập ba loại thiên bảo hộ khác còn lại. Chúng ta hãy bắt đầu với niệm ân đức Phật.

Tu tập Niệm Ân Đức Phật

Tùy niệm Phật hay niệm Ân Đức Phật (buddhānussati) có thể được tu tập bằng cách nhìn vào chín ân đức của đức Phật, dùng công thức mà Ngài (đức Phật) đã thường xuyên đưa ra trong các bản kinh[4]:

Itipiso Bhagavā (Đức Thế Tôn là như vậy):

1. Araham
2. Sammā Sambuddho
3. Vijjā caraṇa sampanno
4. Sugato
5. Lokavidū
6. Anuttaro Purisadamma Sārathi
7. Satthā Deva Manusānam
8. Buddho
9. Bhagavā'ti

Những ân đức này có thể được giải thích tóm tắt như sau:

1. Đức Thế Tôn này, sau khi đã diệt tận mọi phiền não, là bậc đáng cúng dường: Araham (Ứng cúng).
2. Ngài đã tự mình đạt đến sự giác ngộ viên mãn: Sammāsambuddho (Chánh biến tri).
3. Ngài toàn hảo cả minh lẫn hạnh: Vijjācarana sampanno (Minh hạnh túc).
4. Ngài chỉ nói những gì đem lại lợi ích và chơn chánh: Sugato (Thiện thế).
5. Ngài biết rõ các thế gian: Lokavidū (Thế gian giải).
6. Ngài là bậc điều phục những người đáng được điều phục không ai bằng được: Anuttaro Purisadamma Sārathi (Vô thượng sĩ điều ngự trượng phu).
7. Ngài là Thầy của chư Thiên và nhân loại: Satthā Deva Manussānam (Thiên nhân sư).
8. Ngài là bậc giác ngộ: Buddho (Phật).
9. Ngài là bậc sở hữu may mắn nhất những quả nghiệp công đức đã làm trước

đây: Bhagavā (Thế Tôn).

Bây giờ chúng ta sẽ nói đến cách tu tập định, chẳng hạn như, với ân đức thứ nhất: Araham (Ứng cúng). Theo Visuddhi-magga (Thanh tịnh đạo), từ Pāli: Araham có năm cách định nghĩa:

1. Vì Ngài đã hoàn toàn tiêu diệt, không còn dư tàn, mọi phiền não và những tiền khiên tật (khuynh hướng quen thuộc), nhờ vậy đã tự mình xa lìa chúng, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: Araham (Ứng cúng).
2. Vì Ngài đã cắt đứt mọi cấu uế với gươm Thánh đạo A-la-hán, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: Araham.
3. Vì Ngài đã bẻ gãy và tiêu diệt mọi cây cắm của bánh xe duyên khởi, bắt đầu với vô minh và tham ái, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: Araham.
4. Vì giới, định, tuệ của Ngài không ai sánh bằng, nên đức Phật được các hàng Phạm thiên, chư thiên và loài người vô cùng kính trọng, do đó Ngài là bậc đáng cúng dường: Araham.
5. Vì Ngài không bao giờ làm những điều ác bằng thân, khẩu và ý dù ở nơi vắng vẻ, kín đáo, nên đức Phật là bậc đáng cúng dường: Araham.

Muốn tu tập thiền này, hành giả phải ghi nhớ năm định nghĩa này thật đầy đủ để tụng đọc. Sau đó lập lại tứ thiền kasina trắng hay tứ thiền hơi thở, nhờ vậy ánh sáng bừng tỏ rõ ràng hơn.

Sau đó lập lại tứ thiền hơi thở hoặc kasina trắng, nhờ vậy ánh sáng bừng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mừng tượng một hình ảnh của Đức Phật mà hành giả nhớ được với lòng yêu mến và kính trọng. Khi hình ảnh Phật được rõ ràng rồi, hành giả hãy xem đó như Đức Phật thực sự và tập trung tâm trên đấy.

Nếu trong quá khứ hành giả đã may mắn gặp Đức Phật, thì hình ảnh của Ngài có thể tái hiện. Trong trường hợp này, hành giả cũng phải tập trung vào những ân đức của Phật, chứ không chỉ hình ảnh Ngài mà thôi. Nếu hình ảnh của Đức Phật thực không xuất hiện, thì trước tiên hãy xem hình ảnh mừng tượng đó như Đức Phật thực, rồi hồi tưởng lại những ân đức của Ngài. Hành giả có thể chọn một định nghĩa về Araham nào mà mình thích nhất, lấy ý nghĩa (của ân đức ấy) làm đối tượng, và hồi tưởng đi hồi tưởng lại nhiều lần ý nghĩa ấy kể như Araham (A-la-hán).

Khi định tâm của hành giả phát triển và mỗi lúc một mạnh hơn, hình ảnh của Đức Phật sẽ biến mất và lúc này hành giả sẽ chỉ duy trì định tâm trên ân đức đã chọn. Cứ tiếp tục tập trung vào ân đức đó cho tới khi các thiền chi sanh lên, mặc dù với thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định (*upacāra-jhāna*). Hành giả cũng có thể tập trung vào những ân đức Phật còn lại, theo cách như trên nữa.

Tu tập Quán bất tịnh

Thiền bảo hộ thứ hai là quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*) trên một tử thi. Muốn tu tập thiền này hành giả cũng phải thiết lập lại tứ thiền hơi thở hoặc *kasiṇa* trắng, nhờ vậy ánh sáng sáng tỏ rõ ràng hơn. Rồi dùng ánh sáng ấy để mường tượng một xác chết khủng khiếp nhất, cùng phái (với hành giả), mà hành giả nhớ đã từng thấy. Dùng ánh sáng để thấy xác chết đó chính xác như khi hành giả đã thực sự thấy nó trong quá khứ. Khi đã thấy nó rõ rồi, hãy làm cho nó xuất hiện thực ghê tởm đến mức có thể được. Tập trung vào đó và ghi nhận "bất tịnh, bất tịnh" (*patikkūla, patikkūla*)[5]. Tập trung trên đối tượng bất tịnh của tử thi cho đến khi học tướng (*uggaha-nimitta*) trở thành tợ tướng (*patibhāga-nimitta*). Học tướng là hình ảnh của tử thi giống như khi hành giả thực sự thấy trong quá khứ, và là một cảnh tượng kinh dị, đáng sợ và gớm ghiếc, nhưng tợ tướng lại giống như một người tay chân to lớn đang nằm đầy sau khi đã ăn uống đầy bụng. Tiếp tục tập trung vào tợ tướng (*nimitta*) ấy cho tới khi hành giả đạt đến sơ thiền, và rồi tu tập năm loại thuần thực (của sơ thiền).

Tu tập Niệm sự chết

Thiền bảo hộ thứ ba là niệm sự chết (*maranā nussati*). Theo kinh Đại Niệm Xứ (*Mahāsatipatthāna*) và bộ Thanh tịnh Đạo, niệm sự chết cũng có thể được tu tập bằng cách dùng một tử thi mà hành giả nhớ đã thấy. Do đó, hành giả nên lập lại sơ thiền với tính chất bất tịnh của một tử thi, và với tử thi bên ngoài ấy kể như đối tượng, suy xét: "Thân này của ta đây cũng có cùng bản chất phải chết như vậy. Quả thực, nó sẽ chết giống như tử thi này. Không thể nào tránh khỏi trở thành như thế này." Bằng cách giữ cho tâm tập trung trên (tử thi ấy) và niệm tưởng cái chết của chính hành giả, hành giả sẽ thấy rằng ý nghĩa kinh cảm (*saṃvega*)[6] được đánh thức dậy (hay phát triển). Với trí (kinh cảm) này, có thể hành giả sẽ thấy thân của mình như một xác chết bất tịnh như vậy. Tưởng tri rằng mạng căn (*life-faculty*) trong tử thi ấy đã bị cắt đứt, hành giả tập trung vào sự vắng mặt của mạng căn (tuổi thọ) với một trong những ý tưởng sau đây:

1. Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống là không chắc (maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhu vam)
2. Chắc chắn ta sẽ chết ... (maraṇam me bhavissati)
3. Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết. (maraṇapariyosānam me jīvitam)
4. Chết ... chết (maraṇam maraṇam)

Hãy chọn một trong bốn câu trên và niệm tưởng bằng bất kỳ ngôn ngữ nào cũng được. Tiếp tục tập trung vào hình ảnh vắng mặt mạng căn (thọ mạng) trong chính xác chết của hành giả, cho tới khi các thiền chi khởi lên, mặc dù với đề mục thiền này hành giả chỉ có thể đạt đến cận định.

Tóm tắt

Như ở trên đã đề cập, bốn đề mục thiền: tâm từ, niệm ân đức Phật, quán bất tịnh và niệm sự chết được gọi là Bốn thiền Bảo hộ, bởi vì chúng bảo vệ người hành thiền khỏi những hiểm nguy.

Trong "Kinh Meghiya" một bài kinh thuộc Tiểu bộ (Khuddaka Nikāya) có nói:

Asubhā bhavetabbā rāgassa pahānāya, mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya; ānāpanassati bhāvetabbā vitakkupacchedāya.

(Muốn loại trừ dục tham, quán bất tịnh phải được tu tập; loại trừ sân, tâm từ phải được tu tập; và niệm hơi thở cần phải được tu tập để cắt đứt những tư duy lan man).

Theo bài kinh này, quán bất tịnh được xem là vũ khí tốt nhất để loại trừ dục tham. Nếu hành giả lấy một tử thi làm đối tượng, và xem đó như là bất tịnh, thì đó gọi là "tính chất bất tịnh của một thể xác vô thức" (aviññāṇaka asubha). Còn nếu lấy ba mươi hai thể phần của một chúng sanh, và thấy chúng là bất tịnh (như kinh Girimānanda trong Tăng chi bộ kinh đã mô tả) thì gọi là "tính chất bất tịnh của một thân sống, hay hữu thức" (saviññāṇaka asubha). Cả hai hình thức quán bất tịnh này đều là lợi khí cho việc loại trừ dục tham.

Vũ khí tốt nhất để loại trừ sân hận là tu tập tâm từ, và để loại trừ tư duy tán loạn

là niệm hơi thở.

Hơn nữa, khi tín căn trong thiền lơ lửng, và tâm cùn nhụt, vũ khí tốt nhất là tu tập niệm ân đức Phật. Khi tâm kinh cảm lơ lửng, và hành giả cảm thấy chán với việc hành thiền, thì vũ khí tốt nhất là niệm sự chết.

Hôm nay chúng ta đã bàn về cách tu tập bốn Phạm Trú và bốn Thiền Bảo Hộ. Trong bài giảng kế, chúng ta sẽ bàn đến cách tu tập thiền Minh sát, bắt đầu với pháp hành thiền tứ đại, và phân tích về các loại sắc khác nhau.

Các lợi ích của Thiền Chỉ (Samatha)

Trước khi chấm dứt bài giảng này, tôi muốn đề cập một cách tóm tắt mối liên hệ giữa Thiền Chỉ và Thiền Minh Sát.

Trong Tương ưng Kinh, Đức Phật có nói:

Samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti. Kiñca yathābhūtaṃ pajānāti? Rūpassa samudayañca atthaṅgamañca, vedānaya samudayañca atthaṅgamañca, sannāya samudayañca atthaṅgamañca, saṅkhārānaṃ samu dayañca atthaṅgamañca, viññāṇassa, samudayañca atthaṅgamañca.

(Này các tỳ khưu, các ông nên tu tập định. Vị tỳ khưu có định sẽ tuệ tri các pháp như chúng thực sự là. Và thế nào (là các pháp) vị ấy tuệ tri như chúng thực sự là? Sự sanh khởi của sắc và sự hoại diệt của nó; sự sanh khởi của các cảm thọ, của các tưởng, của các hành, và sự hoại diệt của các cảm thọ, của tưởng và các hành ấy; sự sanh khởi của thức và sự hoại diệt của thức ấy.)

Do đó vị tỳ khưu có định sẽ tuệ tri năm uẩn, các nhân của năm uẩn, cũng như sự sanh khởi và hoại diệt của chúng. Vị ấy thấy rõ rằng do sự sanh khởi của các nhân (của chúng) mà năm uẩn sanh, và do sự diệt hoàn toàn của các nhân ấy mà năm uẩn cũng diệt hoàn toàn.

Thiền Chỉ (Samatha) mà chúng ta đã bàn luận trong hai bài giảng đầu và bài giảng hôm nay tạo ra năng lực định mạnh. Chính ánh sáng của định này sẽ cho phép hành giả thấy được danh-sắc chân đế để hành Minh Sát. Với năng lực định thâm sâu, mạnh mẽ ấy, hành giả có thể thấy rõ tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của Danh-sắc và các nhân của chúng. Sự trong sáng rõ ràng này là một lợi

ích lớn xuất phát từ Thiền Chỉ.

Hơn nữa, Thiền Chỉ còn cho hành giả một nơi nghỉ ngơi. Trong thiền Minh Sát, do phân biệt quá nhiều nên mệt mỏi có thể phát sanh. Trường hợp như vậy, hành giả có thể trú vào một bậc thiền nào đó một thời gian để nghỉ ngơi. Sự nghỉ ngơi này sẽ làm cho tâm hành giả được tươi tỉnh trở lại, và sau đó có thể trở lại với công việc minh sát. Như vậy, bất cứ khi nào mệt mỏi phát sinh, hành giả có thể nhập thiền để an dưỡng trở lại.

Đây là những lợi ích của Thiền Chỉ mà hành giả cần phải nhớ, khi chúng ta bước sang bài giảng sau về thiền Minh sát.

[1] S.I.III.i B "Mallikā sutta"

[2] Ps. II. iv "Metta kathā"

[3] A. XI. ii.5 "Metta Sutta"

[4] D. III.1 "Paṭika Sutta" (Kinh Ba - Lê - 24), Vinaya I.1 Vs, VII "Buddhānussati Kathā" B125 - 130 (Tùy niệm Ân Đức Phật).

[5] Ở đây, asubba (bất tịnh) và paṭikkūla (đáng tởm) đồng nghĩa với nhau.

[6] Saṃvega: "The sources of emotion, or of a sense of urgencies" ("những căn nguyên làm phát sanh sự động tâm hay kinh cảm.")

[7] Tám thiền chứng: Bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc giới

[8] Chi tiết thêm về mối tương quan giữa nimitta và tưởng

[9] Vs. III Giải thích về Bốn Mười Đề Mục Thiền - P. 113

[10] Pāli: saddhā, vīriya, sati, samadhi, paññā.

[11] A. iv.iv.1 "sotānugata sutta" ("one who has heard sutta" - Người nghe kinh)

[12] D.11.8. "Sakkapañha sutta".

[13] Gandhabbas: càn-thác-bà là các nhạc công và vũ công trong cõi chư thiên - Tứ Đại Thiên vương.

[14] D.A.11.8. chú giải Trường Bộ, Bài kinh "Đế Thích sở vấn".

[15] Tứ thiên thực ra không đoạn được vô minh, mà chỉ đè nén vô minh mà thôi. Xem thêm chi tiết ở câu trả lời 7.7. 7.8 trang...

[16] Tam giới: (1) (Kāmāvacara), gồm nhân giới, súc sanh, ngã quý, a - tu - la, địa ngục và các cõi chư thiên. (2) Sắc giới (rūpavacara), gồm các cõi Phạm thiên, ở đây sắc rất vi tế. (3) Vô sắc giới (anīpavacara), nơi đây chỉ có danh.

[17] Tháp Kyaikthiyo và tháp Shwedagon là hai ngôi tháp nổi tiếng nhất ở Miến Điện (Myanmar).

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 4

Làm thế nào để phân biệt Sắc

Hôm nay chúng ta sẽ bàn về thiên tứ đại[1] (catudhātu vavatthāna), tức thiên phân biệt hay xác định tứ đại hoặc các tính chất của sắc (rūpa). Sắc là uẩn đầu tiên trong năm thủ uẩn, bốn uẩn còn lại (thọ, tưởng, hành, thức) có thể gọi chung là Danh (nāma). Trong thế gian của năm uẩn (pañcavokāra), danh nương vào sắc, tức là các thức khởi lên dựa vào sắc căn tương ứng của chúng. Đối với nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt và thân sắc, căn và môn là một. Như vậy, một nhãn thức khởi sanh nương vào sắc được gọi là nhãn môn; một nhĩ thức khởi sanh nương vào sắc gọi là nhĩ môn... vv... Nhưng ý môn, nương vào đó ý thức khởi sanh, lại là danh (tứcbhāvaṅga: hữu phần), còn sắc nó dựa vào là tâm căn, sắc chất nằm trong máu nơi trái tim; vì vậy sắc trên đó ý môn nương vào cũng còn gọi là tâm cơ (căn)[2].

Để thấy được điều này, hành giả cần thấy ra các yếu tố riêng biệt là thành phần của sắc, nghĩa là hành giả trước hết cần phải khám phá ra các phần tử cực nhỏ gọi là các tổng hợp sắc (rūpa-kalāpas). Hành giả phải thấy được rằng sắc không là gì khác ngoại trừ các tổng hợp sắc này. Nhưng đây vẫn chưa phải là thực tại cùng tột (sắc chân đế)[3]. Muốn thể nhập vào thực tại cùng tột, hành giả cần phải thấy rằng mỗi loại tổng hợp sắc đặc thù bao gồm các giới (dhātu)[4] riêng biệt. Chỉ khi ấy hành giả mới có thể thấy được sắc thực sự là gì, và mới có thể thấy nó liên quan đến danh (nāma) như thế nào. Đây chính là mục đích của thiên tứ đại.

Tuy nhiên, trước khi giải thích thiên này, chúng ta cũng cần bàn thảo một cách ngắn gọn các loại tổng hợp sắc khác nhau và các giới của chúng. Kế đó giải thích về tập khởi (nguồn gốc) của sắc, nhờ vậy hành giả mới có thể dễ dàng hiểu được loại thiên sâu sắc gọi là thiên tứ đại này.

Ba loại tổng hợp sắc (Rūpa-kalāpa)

Như đã đề cập ở trên, sắc không là gì khác ngoại trừ các tổng hợp sắc[5] (rūpa-kalāpa), và về căn bản có ba loại tổng hợp sắc.

1 - Các tổng hợp tám (sắc) - aṭṭhaka (tám sắc căn bản)

2 - Các tổng hợp chín (sắc) - navaka (tám sắc căn bản cộng với sắc thứ chín)

3 - Các tổng hợp mười (sắc) - dasaka (chín sắc cộng với sắc thứ mười)

Nói chung sắc thân của chúng ta bao gồm ba loại tổng hợp sắc này trộn lẫn với nhau theo những cách khác nhau vậy thôi.

Các sắc chất trong ba loại Tổng hợp sắc

Loại tổng hợp đầu tiên - các tổng hợp tám sắc - bao gồm bốn đại (catu dhātu), còn gọi bốn "đại chủng" (mahābhūta) và bốn sở tạo sắc hay sắc y đại sinh (upādā rūpa)[6] tổng cộng có tám:

1. Đất (pathāvi)

2. Nước (āpo)

3. Lửa (tejo)

4. Gió (vāyo)

5. Màu (vaṇṇa)

6. Mùi (gandha)

7. Vị (rasa)

8. Dưỡng chất (ojā)

Do có tám yếu tố nên loại tổng hợp sắc này được gọi là Tổng hợp tám sắc (aṭṭhaka kalāpa), và vì dưỡng chất là yếu tố thứ tám, nên nó cũng còn được gọi là Tổng hợp sắc có dưỡng chất là yếu tố thứ tám (ojaṭṭhamaka kalāpa). Tổng hợp tám sắc này được tìm thấy ở khắp toàn thân. Là những sắc không trong suốt hay phi tịnh sắc (napasāda rūpa), và vô tri, không có sự sống[7].

Loại tổng hợp sắc thứ hai bao gồm 8 sắc căn bản này và sắc mạng căn jivintindrīya kể như yếu tố thứ chín. Vì có chín yếu tố, nên loại tổng hợp sắc này được gọi là Tổng hợp chín sắc (Navakakalāpa), và vì nó có mạng căn là yếu tố thứ chín, nên cũng còn được gọi là một tổng hợp có mạng căn là yếu tố thứ chín (jīvita navaka kalāpa). Chúng được tìm thấy ở khắp toàn thân và cũng là phi tịnh

sắc (sắc mờ). Do có mạng căn, nên chúng sinh động, có sự sống.

Loại tổng hợp sắc thứ ba bao gồm 8 sắc căn bản, sắc mạng căn kể như thứ chín và thêm yếu tố thứ mười. Vì có mười sắc, nên loại này được gọi là tổng hợp mười sắc (dasaka kalāpa). Có ba loại tổng hợp mười sắc.

1.- Các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn (hay đoàn nhãn), các tổng hợp mười sắc thuộc nhĩ (đoàn nhĩ), các tổng hợp mười sắc thuộc tỷ (đoàn tỷ), các tổng hợp mười sắc thuộc thiệt (đoàn thiệt), và các tổng hợp mười sắc thuộc thân (đoàn thân) - gọi theo Pāli (cakhu- , sota- , ghāna- , jivhā- , kāya dasaka kalāpas)

Các yếu tố thứ mười của chúng là nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỉ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc, và thân tịnh sắc (pasadā rūpa).

2.- Các tổng hợp mười sắc thuộc tâm (trái tim) hadāya dasaka kalāpa, trong tổng hợp này yếu tố thứ mười của chúng là sắc trái tim hay sắc tâm (hadāya-rūpa), sắc này là phi tịnh sắc (napasāda).

3. - Tổng hợp mười sắc thuộc tánh (bhāva dasaka kalāpas) yếu tố thứ mười của chúng là sắc tánh (bhāva-rūpa), cũng là sắc mờ hay phi tịnh sắc.

Các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn hay đoàn nhãn, đoàn nhĩ, đoàn tỷ, đoàn thiệt, đoàn thân được tìm thấy trong cơ quan (giác quan) tương ứng. Yếu tố thứ mười của chúng, tức sắc tịnh sắc (pasāda rūpa), là căn môn tương ứng. Năm căn xứ vật chất cũng gọi là năm căn môn vật chất; có nghĩa là năm xứ căn (vatthu: vật) nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân xứ cũng là năm căn môn (dvāra)[8] - nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn vậy.

Các tổng hợp mười sắc thuộc trái tim được tìm thấy nơi chất máu trong trái tim. Yếu tố thứ mười của chúng, phi tịnh sắc, cũng là xứ căn, tức ý vật hay tâm căn (vatthu). Song đó không phải là ý môn (bhāvaṅga hữu phần), vì ý môn là "danh", mặc dù nó nương vào yếu tố vật chất thứ mười, phi tịnh sắc của một tổng hợp mười sắc thuộc trái tim.

Bất cứ khi nào một đối tượng đập vào một trong năm căn môn, nó cũng đồng thời đập vào môn thứ sáu (ý môn - bhāvaṅga)[9]. Chẳng hạn khi một sắc trần đập vào nhãn môn, nó đập vào tịnh sắc (thần kinh nhãn), yếu tố thứ mười của một tổng hợp mười sắc thuộc mắt (đoàn nhãn), và đồng thời đập vào ý môn (bhāvaṅga), và ý môn thì lại dựa trên sắc mờ hay phi tịnh sắc, yếu tố thứ mười của một tổng hợp mười sắc thuộc trái tim (đoàn tâm)[10]. Sắc trần trước tiên

được biết bởi một ý - thức, thứ đến bởi một nhãn - thức, và rồi được biết bởi ý thức thêm nữa. Khi một tinh trần đập vào nhĩ môn, nó đập vào tịnh sắc căn, (thần kinh nhĩ), yếu tố thứ mười trong tổng hợp mười sắc thuộc tai..vv.. Ngoài các đối tượng đập vào năm căn môn ra cũng có những đối tượng chỉ đập vào ý môn (bhāvaṅga) thôi: đó là các loại pháp trần[11].

Các tổng hợp mười sắc thuộc tánh được tìm thấy khắp toàn thân. Yếu tố thứ mười của chúng, phi tịnh sắc, là sắc tánh (bhāva), sắc này có hai loại:

- Sắc nam tánh (purisa bhāva) là sắc cung cấp những đặc tánh thể chất của nam giới, nhờ đó chúng ta biết: "Đây là một người nam". Sắc này chỉ tìm thấy ở nam giới.

- Sắc nữ tánh (ithi bhāva) là sắc cung cấp những đặc tánh thể chất của người nữ, nhờ đó chúng ta biết: "Đây là một người nữ". Sắc này chỉ tìm thấy ở nữ giới.

Chính vì yếu tố thứ mười của chúng là sắc tịnh sắc mà các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân là sắc tịnh sắc (thần kinh sắc). Còn tất cả các loại tổng hợp sắc khác đều không phải là sắc tịnh sắc, đó là lý do tại sao chúng lại mờ hay không rõ (phi tịnh sắc), chẳng hạn như các tổng hợp mười sắc thuộc tánh và trái tim chúng ta vừa đề cập.

Bốn loại nguồn gốc của sắc

Trên chúng ta đã đề cập đến những cấu trúc cơ bản của sắc cùng tột (sắc chân đế), bây giờ chúng ta tiếp tục bàn về nguồn gốc của sắc, điều mà hành giả cũng sẽ dần dần phải phân biệt khi hành thiền tứ đại. Sắc có một trong bốn nguồn gốc: kamma (nghiệp), tâm, thời tiết và vật thực. Do bốn nguồn gốc này chúng ta có bốn loại sắc:

1. Sắc do nghiệp sanh - Kammaja-rūpa
2. Sắc do tâm sanh - Cittaja-rūpa
3. Sắc do thời tiết sanh - Utuja-rūpa
4. Sắc do vật thực sanh - Āhāraja-rūpa

Như đã đề cập, sắc của thân chúng ta không gì khác ngoài các tổng hợp sắc

(rūpa-kalāpas), và tất cả tổng hợp sắc đều có ít nhất tám sắc căn bản: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Yếu tố thứ tám, dưỡng chất, duy trì sắc, đó là lý do vì sao khi không còn dưỡng chất, sắc sẽ tan rã.

Bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về mỗi trong bốn loại nguồn gốc của sắc màu.

Sắc do Nghiệp sanh

Sắc do nghiệp sanh (Kammaja rūpa) bao gồm các tổng hợp sắc có mạng căn là yếu tố thứ chín, và các tổng hợp mười sắc thuộc nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, tâm và tánh. Do có sắc mạng căn, nên chúng có sự sống. Dưỡng chất (ojā) của chúng là do nghiệp sanh.

Chính trong sắc do nghiệp sanh này mà chúng ta thấy ra một điều gì đó là sự thực thuộc Thánh đế thứ Hai, Thánh đế về Nguồn gốc của Khổ (Tập đế). Sắc linh hoạt là sắc có sự sống, và sự sống này là "sanh", Khổ Thánh đế, và như đức Phật đã giải thích trong "Mahāsatipaṭṭhāna sutta" (Kinh Đại Niệm Xứ), sanh (Khổ) có mặt là do ái (tanhā), và ái khởi lên đối với bất cứ điều gì được xem là khả ý và khả lạc: các sắc qua mắt, đập vào sắc tịnh sắc của các tổng hợp mười sắc thuộc mắt (mắt thập pháp hay đoàn nhãn) - tức nhãn môn, vàbhāvaṅga (ý môn); các tiếng qua tai, đập vào sắc tịnh sắc của các tổng hợp mười sắc thuộc tai (đoàn nhĩ) - tức nhĩ môn, và ý môn (bhāvaṅga) v.v... Sắc tịnh sắc ở đây là ngũ môn/căn và sắc phi tịnh sắc hay sắc mờ là tâm căn hiện hữu do thám ái đối với các đối tượng sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp khả lạc, khả hỷ.

Đức Phật cũng giải thích rằng nhân trực tiếp khiến tái sanh là Nghiệp (kamma), nhưng để đem lại một kết quả, nó đòi hỏi phải có ái. Và mặc dù nghiệp tạo ra sắc vào lúc tái sanh[12] của một kiếp làm người là thiện nghiệp (kusala kamma), song sự tái sanh tự thân nó xảy ra vẫn do thủ, mà thủ này do ái làm duyên, và ái lại do vô minh: không tuệ tri Tứ thánh đế.

Sắc do nghiệp sanh lúc nào cũng được tạo ra (trong suốt kiếp sống). Nó là nền tảng của tất cả sắc khác. Mỗi sát-na tâm (cittakkhana) có ba giai đoạn:

1. Sanh (uppāda)
2. Trụ (ṭhiti)
3. Diệt (bhaṅga).

Ở mỗi giai đoạn này, sắc nghiệp mới được sanh ra. Điều này có nghĩa rằng trong một tiến trình tâm (tiến trình của sự nhận thức) có 51 (17x3)[13] tổng hợp sắc do nghiệp sanh được tạo ra. Thời tiết (utu) hay nhiệt của chúng tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, và vật thực (āhāra) của chúng tạo ra các tổng hợp sắc do vật thực sanh mới.

Sắc do Tâm sanh

Sắc do tâm sanh (cittaja-rūpa) bao gồm cc tổng hợp tám sắc. Dưỡng chất của chúng do tâm sanh (cittaja-ojā), và chỉ được tạo ra bởi những tâm khởi lên do nương tâm căn, chứ không phải những tâm thuộc ngũ môn. Và ngoài kết sanh thức (thức tái sanh) ra, tất cả các tâm khởi lên nương vào tâm căn đều tạo ra sắc do tâm sanh.

Một ví dụ có thể giúp hành giả hiểu được loại sắc do tâm sanh ở đây là giận dữ và phiền muộn. Giận dữ và phiền muộn đều là "sân" (dosa), và một tâm sân sẽ tạo ra sắc do tâm sanh với hỏa đại thịnh. Đó là lý do vì sao, khi chúng ta giận dữ và phiền muộn, chúng ta lại nóng lên.

Ví dụ khác là sự chuyển động của thân như di động tứ chi và thân tới, lui, lên, xuống. Chẳng hạn, khi chúng ta đi, tâm được hướng vào chân. Ý định đi tạo ra sắc tâm sanh trong cẳng chân và bàn chân, cũng như khắp cả thân, nó có phong đại thịnh. Cũng như gió mang theo các vật, ở đây phong đại cũng thế, mang theo tứ chi và thân. Sự chuyển động là cả một chuỗi dài của các tổng hợp sắc do tâm sanh khác nhau được tạo ra trong các vị trí khác nhau. Các tổng hợp sắc do tâm sanh xuất hiện lúc nâng chân lên khác nhau với các tổng hợp sắc do tâm sanh lúc hạ chân xuống. Mỗi tổng hợp sắc xuất hiện và diệt mất ở cùng một chỗ, và các tổng hợp sắc mới sanh lên lên ở chỗ khác cũng diệt ở đó.

Ví dụ thứ ba là các tâm tịnh chỉ (samatha), Minh Sát (Vipassanā), Đạo (Magga) và Quả (Phala). Các tâm này rất thanh tịnh, mạnh mẽ và cao thượng, vì ở đó không có các tùy phiền não (upakkilesa: cấu uế của tâm). Điều đó có nghĩa rằng những tâm này tạo ra rất nhiều thế hệ sắc do tâm thanh tịnh và cao thượng sanh, trong đó địa đại, phong đại, hỏa đại rất nhẹ nhàng và vi tế. Khi các tổng hợp sắc nhẹ nhàng và vi tế ấy xúc chạm thân môn (yếu tố thứ mười trong các tổng hợp mười sắc thuộc thân) hành giả cảm nghiệm sự thoải mái về thân rất lớn, không có sự nặng nề (địa đại). Vì lẽ hỏa đại của các tổng hợp sắc, như đã đề cập ở trên, tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, nên hỏa đại trong các tổng hợp sắc do tâm cao thượng ấy sanh cũng tạo ra rất nhiều những tổng hợp sắc do thời tiết

sanh ở bên trong cũng như bên ngoài thân vậy.

Sự sáng chói, rực rỡ và tươi sáng sanh lên với những tâm cao thượng ấy được tạo ra bởi sự sáng chói của sắc màu thuộc sắc do tâm sanh và sắc do thời tiết sanh[14]. Điều này cũng giải thích vì sao nước da và các căn của vị hành giả đã phát triển được các tâm cao thượng này lại trong sáng và rạng rỡ[15]. Chẳng hạn, sắc được tạo ra bởi các tâm thiên nhãn của tôn giả Anuruddha tỏa khắp một ngàn thế giới sa bà: các thế giới ấy được thắp sáng bởi sắc do tâm cao thượng sanh và trở nên rõ rệt đối với ngài. Chúng ta cũng vậy, nếu chúng ta phát triển được tâm định và thanh tịnh đầy đủ, có thể chúng ta sẽ thấy được các cảnh giới khác vv...[16]

Sắc do Thời Tiết sanh

Sắc do thời tiết sanh (utuja rūpa) bao gồm các tổng hợp tám sắc. Do là những tổng hợp tám sắc (không có yếu tố thứ chín là mạng căn) nên tự thân chúng không linh hoạt[17]. Dưỡng chất của chúng là do thời tiết sanh (utujā ojā), thời tiết này xuất phát từ hỏa đại (tejo-dhātu), yếu tố thứ ba của các tổng hợp sắc[18]. Hỏa đại của các tổng hợp sắc tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh, rồi tự thân các tổng hợp sắc do thời tiết sanh này có hỏa đại lại tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh và tự thân chúng lại có hỏa đại vv...[19]

Đây là cách làm thế nào hỏa đại, theo năng lực của nó, tạo ra sắc qua một số các thế hệ.

Tất cả sắc không linh hoạt đều được tạo ra và duy trì bởi thời tiết. Một thí dụ khá rõ là các loại thực vật. Sắc của chúng là sắc do thời tiết sanh và được tạo ra bởi hỏa đại ban đầu nằm trong hạt giống. Sự tăng trưởng của chúng không là gì khác ngoài sự tạo tác liên tục của sắc do thời tiết sanh qua nhiều những thế hệ. Điều này xảy ra với sự trợ giúp của hỏa đại từ nơi đất, mặt trời (nóng), và nước (lạnh).

Hỏa đại trong các loại đá, kim loại, khoáng vật và gỗ cứng được xem là rất mạnh và tạo ra rất nhiều thế hệ sắc. Đó là lý do tại sao sắc của chúng có thể kéo dài lâu. Tuy nhiên hỏa đại trong các loại gỗ mềm, cây mềm, thịt, thức ăn và nước lại rất yếu, không tạo ra được nhiều thế hệ sắc như vậy, và đó cũng là lý do tại sao sắc chẳng bao lâu sẽ tan rã ra. Khi sắc tan rã, chính là do hỏa đại không còn tạo ra sắc mới nữa, thay vào đó lại tự đốt nó, nên sắc thối mục, tan rã, và phân hủy.

Khi sắc bị lửa đốt cháy, chẳng hạn như khi củi đang cháy, chính là vì hỏa đại của

sắc bên ngoài (những ngọn lửa tấp vào gỗ) hỗ trợ cho hỏa đại của sắc bên trong (gỗ), và một số lượng hỏa đại khổng lồ hiện ra, điều này có nghĩa là hỏa đại trở nên tăng thịnh và sắc bị cháy tan.

Sắc do Vật Thực sanh

Sắc do vật thực sanh (āhāraja rūpa) cũng gồm các tổng hợp tám sắc. Dưỡng chất của chúng là dưỡng chất do vật thực sanh (āhāraja-ojā). Nó được tạo ra bởi thức ăn và thức uống chúng ta tiêu thụ vào. Vật thực trong chén, vật thực trong thực phẩm (thức ăn trong miệng, thức ăn vừa được ăn vào chưa tiêu hoá trong bao tử, thức ăn đã tiêu hoá trộn vụn trong ruột, phân), mù, máu, và nước tiểu là như nhau, tức chỉ là các tổng hợp có dưỡng chất là yếu tố thứ tám do thời tiết tạo không linh hoạt.

Sức nóng giúp cho tiêu hoá là hỏa đại của các tổng hợp có mạng căn là yếu tố thứ chín, vốn (như đã đề cập) do nghiệp sanh. Khi sức nóng trợ giúp tiêu hoá gặp dưỡng chất của các tổng hợp có dưỡng chất là yếu tố thứ tám do thời tiết sanh (utuja ojaṭṭhamaka-kalāpa) thuộc thức ăn chưa tiêu hoá và tiêu hoá một phần, thì tạo thêm ra các tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám, chúng là những tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám do vật thực sanh, với dưỡng chất do vật thực sanh (āhāraja ojā) kể như thứ tám. Lại nữa, khi dưỡng chất ấy gặp sức nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hoá (do nghiệp sanh), nó tái tạo thêm qua nhiều thế hệ các tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám. Đồng thời nó cũng hỗ trợ dưỡng chất trong các tổng hợp sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, và do thời tiết sanh, cũng như cho sự tồn tại của các tổng hợp sắc do vật thực sanh.

Dưỡng chất của thức ăn tiêu thụ vào trong một ngày có thể tái tạo theo cách này cho đến bảy ngày, mặc dù con số các thế hệ tạo ra tùy thuộc vào chất lượng của thức ăn. Thức ăn chưa thiên, tức thức ăn thuộc thiên giới và được xem là thù thắng nhất, có thể tái tạo theo cách này cho đến một hoặc hai tháng.

Vì lẽ các tổng hợp có mạng căn là thứ chín được tìm thấy khắp thân thể, nên tiến trình tiêu hóa tìm thấy trong thực phẩm cũng được tìm thấy khắp toàn thân, dù ở mức độ yếu hơn. Đó là lý do tại sao, khi dầu (gió) được bôi lên da, hoặc một mũi tiêm được chích dưới da chẳng hạn, chất thuốc lan tỏa khắp toàn thân (được "tiêu hóa"). Nhưng nếu bôi quá nhiều dầu (gió), khả năng tiêu hóa kém có thể khiến nó mất một thời gian lâu để hấp thụ.

Như vậy đã kết luận phần bàn luận ngắn gọn về cái nguồn gốc của sắc. Dĩ nhiên,

còn nhiều điều cần phải được giải thích nhiều thêm nữa, song chừng ấy cũng là đủ để hành giả hiểu rõ hơn về thiên tứ đại mà bây giờ chúng ta sẽ bàn đến.

Nếu muốn đạt đến Niết-bàn, hành giả cần phải biết và thấy tất cả những điều này, vì hành giả cần thấy sắc như nó thực sự là, chứ không chỉ như một khái niệm[20]. Trước hết hành giả cần phải thấy được rằng sắc (rūpa) bao gồm các tổng hợp sắc - (rūpa-kalāpas), sau đó hành giả cần phải thấu triệt cái ảo tưởng về nguyên khối (khối tướng) để thấy ra các yếu tố riêng biệt của một tổng hợp sắc, tức là để thấy sắc tối hậu hay sắc chân đế, rồi hành giả cần phải phân tích sắc: thấy các yếu tố khác nhau, tập khởi của chúng, và nhiệm vụ của chúng là như thế nào. Để có thể làm được điều đó, hành giả phải khởi đi với thiên tứ đại, tức là phải biết là thấy bốn đại chủng (mahābhutā): Địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại.

Điểm khởi đầu của Minh sát (Vipassan)

Mặc dù ở giai đoạn này hành giả không phải đang hành Vipassanā đích xác, song chúng ta có thể nói rằng đây là điểm khởi đầu của Vipassanā, bởi vì vào lúc hoàn tất thiên tứ đại, hành giả sẽ phát triển được khả năng để phân biệt sắc chân đế, điều được xem là cần thiết cho thiên Minh Sát. Như vậy có thể nói lúc này hành giả đang thâm thập dữ liệu cần thiết để thực hiện công việc Minh Sát.

Đó là lý do vì sao tu tập thiên tứ đại là điều cần thiết đối với mọi hành giả. Dù cho con đường đi đến Minh sát của một người là đầu tiên tu tập một đề tài Thiền Chỉ (samatha), chẳng hạn như niệm hơi thở cho đến một bậc thiền nào đó, hoặc con đường của họ bắt đầu với thiên tứ đại (chỉ dẫn đến cận định), họ cũng cần phải hoàn tất thiên tứ đại trước khi có thể đi vào Minh Sát. Cả hai con đường đều được dạy tại các Thiền Viện Pa-Auk ở Myanmar. Nếu một người trước đã tu tập một đề tài Thiền Chỉ, họ nên nhập tứ thiền vào mỗi thời tọa thiền và sau khi xuất khỏi thiền ấy, bắt đầu hành thiên tứ đại.

Hành giả tu tập Thiên Tứ Đại như thế nào

Theo Kinh điển Pāli, có hai cách tu tập thiên tứ đại: tóm tắt và chi tiết. Cách tóm tắt dành cho hành giả có tuệ nhạy bén, và chi tiết cho những hành giả gặp khó khăn với cách tóm tắt. Đức Phật dạy phương pháp tóm tắt trong Kinh Đại Niệm Xứ[21] (Mahāsatipatthāna).

Vị tỳ khứu quán sát ngay thân này, dù nó được đặt trong vị trí nào hay được sắp xếp như thế nào, cũng chỉ có các đại (giới), như vậy, "thân này chỉ có:

1. Địa đại (pathavīdhātu)
2. Thủy đại (apā-dhātu)
3. Hỏa đại (tejo-dhātu)
4. Phong đại (vāyo-dhātu)"

Visudhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) giải thích thêm[22]: Vì thế trước hết, hành giả có tuệ nhạy bén (lợi căn) muốn tu tập thiền này nên đi vào độc cư. Rồi hành giả nên tác ý đến toàn thể thân vật chất của mình, và phân biệt các đại theo cách tóm tắt như vậy: "Trong thân này,

- 1) Cái gì cứng hay thô là địa đại.
- 2) Cái gì chảy hay kết dính là thủy đại
- 3) Cái gì làm cho chín hay nóng là hỏa đại ;
- 4) Cái gì đẩy hoặc hỗ trợ là phong đại."[23]

Và hành giả nên tác ý và chú ý đến nó, quán sát nó tới lui nhiều lần như "địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại", nghĩa là, quán sát thân này chỉ là các đại, không phải một chúng sinh, và vô ngã.

Khi hành giả thực hiện nỗ lực theo cách này, không bao lâu định sẽ khởi lên nơi vị ấy, định này được củng cố bởi tuệ sẽ soi sáng sự phân loại các đại, và đó chỉ là cận định chứ không đạt đến an chỉ được bởi vì đối tượng của nó là các pháp mỗi thứ có tự tính riêng của nó.

Hoặc cách khác, có bốn thân phần này đã được Trưởng lão Sriputta đề cập, nhằm mục đích chỉ rõ sự vắng mặt của bất kỳ một chúng sanh nào trong bốn đại chúng như vậy: "Khi một khoảng không được vây quanh bởi xương, gân, thịt và da, thì từ "sắc" (rūpa) có mặt. Và hành giả nên phân chia mỗi thứ trong bốn phần này, tách rời chúng ra với đôi tay trí tuệ, rồi phân biệt chúng theo cách đã nói (ở trên). "Trong thân này cái gì cứng hay thô là địa đại ... có tự tính riêng của nó".

Còn ở Thiền viện Pa-Auk Tawya thì dạy (hợp theo bộ Pháp Tụ - Dhammasangani), hành giả nên phân biệt bốn đại trong toàn thân theo mười hai đặc tính.

1. Địa đại (pathavī-dhātu): (1) cứng (2) thô; (3) nặng (4) mềm; (5) trơn mịn (6) nhẹ
2. Thủy đại (apā-dhātu): (7) chảy ra (8) kết dính
3. Hỏa đại (tejo-dhātu): (9) nóng (10) lạnh
4. Phong đại (vāyo-dhātu): (11) hỗ trợ (12) đẩy

Để tu tập thiền tứ đại này, hành giả phải học cách phân biệt mỗi trong mười hai đặc tính này, mỗi lần một đặc tính. Thường thường, người mới hành nên chọn những đặc tính nào dễ để phân biệt trước, sau đó mới đến các đặc tính khó hơn. Hành giả thường được dạy theo thứ tự này: đẩy, cứng, thô, nặng, hỗ trợ, mềm, trơn mịn, nhẹ, nóng, lạnh, kết dính, chảy. Mỗi đặc tính trước hết phải được phân biệt ở một vị trí nào đó trên thân, rồi sau đó ở khắp cả thân.

Làm thế nào để thấy mười hai đặc tính

1. Để phân biệt đặc tính "đẩy", hành giả bắt đầu bằng cách ý thức, qua xúc giác, sự đẩy vào ở giữa đầu khi hành giả thở vô và thở ra. Khi phân biệt, hành giả phải tập trung vào đó cho tới khi "sự đẩy" hiển hiện rõ trong tâm hành giả. Rồi chuyển cái biết hay ý thức của hành giả sang một phần nào đó của thân ở gần bên, và tìm lực đẩy ở đó. Theo cách này hành giả từ từ có thể phân biệt được lực đẩy trước tiên ở trong đầu, rồi đến cổ, thân mình, hai tay, hai chân và bàn chân. Cứ làm đi làm lại nhiều lần như vậy cho đến khi bất cứ chỗ nào hành giả đặt cái biết của mình trên thân, hành giả đều thấy lực đẩy thật dễ dàng. Nếu lực đẩy của hơi thở ở giữa đầu không dễ phân biệt, thì cố gắng cảm giác lực đẩy khi lồng ngực nở ra, hoặc bụng chuyển động khi đang thở. Nếu ở những chỗ đó cũng không rõ, thử cảm giác mạch đập, hoặc bất kỳ một hình thức hiển hiện nào khác của lực đẩy. Nhớ rằng chỗ nào có sự chuyển động, chỗ đó có lực đẩy.

Cho dù bắt đầu ở đâu, hành giả cũng phải phát triển sự hiểu biết của mình đi dần dần xuống, để có thể phân biệt được lực đẩy khắp toàn thân, từ đầu cho đến chân. Ở một vài chỗ nó sẽ rõ ràng, còn những chỗ khác có thể kém hơn, nhưng nó có mặt ở khắp toàn thân.

2. Khi đã cảm thấy hài lòng rằng mình có thể thấy được đặc tính đẩy rồi, hành giả chuyển sang tìm đặc tính cứng. Bắt đầu bằng cách phân biệt tính cứng nơi răng. Cắn 2 hàm răng lại và cảm nhận xem chúng cứng như thế nào. Rồi nhả ra và cảm nhận tính cứng của chúng. Khi hành giả có thể cảm nhận được điều này, hãy cố gắng phân biệt đặc tính cứng ở khắp toàn thân theo cách có hệ thống từ đầu đến chân, cũng theo cách đã làm để phân biệt đặc tính đẩy vậy. Không nên cố ý làm cho thân căng thẳng.

Khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính cứng ở khắp thân xong, thì trở lại tìm đặc tính đẩy ở khắp toàn thân như trước. Cứ xen kẽ phân biệt giữa hai đặc tính này, tức là giữa đẩy và cứng, lặp đi lặp lại nhiều lần, từ đầu đến chân cho đến khi cảm thấy thoả mãn rằng mình có thể làm được công việc đó rồi.

3. Kế tiếp tìm đặc tính "thô". Hành giả lấy lưỡi chà qua chà lại mép răng, hay lướt tay qua y áo, hoặc trên da cánh tay của hành giả để cảm giác tính chất thô nhám này. Sau đó cố gắng phân biệt đặc tính thô nhám khắp toàn thân theo hệ thống như trước. Nếu không thể cảm giác được tính chất thô nhám theo cách đó, hãy cố gắng nhìn vào đặc tính đẩy và cứng lại và hành giả có thể phân biệt tính chất thô nhám cùng với hai đặc tính này.

Khi đã có thể phân biệt đặc tính thô nhám rồi, hành giả trở lại phân biệt ba đặc tính: đẩy, cứng, thô, mỗi lần một đặc tính ở khắp toàn thân và làm đi làm lại nhiều lần cho đến khi cảm thấy hài lòng.

4. Kế đó tìm đặc tính "nặng". Đặt bàn tay này lên bàn tay kia ở trên lòng hành giả, và cảm giác tính chất nặng của bàn tay trên, hoặc cảm giác tính chất nặng của đầu bằng cách cúi về trước. Thực hành theo hệ thống cho đến khi hành giả phân biệt được đặc tính nặng ở khắp toàn thân.

Khi đã có thể phân biệt rõ đặc tính nặng rồi, hành giả lần lượt tìm lại bốn đặc tính đẩy, cứng, thô và nặng ở khắp toàn thân như trước, cho đến khi cảm thấy hài lòng.

5. Kế tiếp tìm đặc tính hỗ trợ. Buông lơ lửng, để cho thân hành giả khum về trước. Rồi ngay thân lên và giữ thẳng lại. Lực giữ cho thân thẳng ấy là đặc tính hỗ trợ. Thực hành theo hệ thống cho đến khi hành giả phân biệt được đặc tính hỗ trợ ở khắp toàn thân. Nếu không rõ, cố gắng phân biệt nó cùng với đặc tính cứng, nhờ vậy có thể làm cho nó dễ thấy hơn.

Sau khi đã có thể phân biệt đặc tính hỗ trợ dễ dàng rồi, hãy tìm lại năm đặc tính

đầy, cứng, thô, nặng và hỗ trợ ở khắp toàn thân như trước.

6. Kế đến tìm đặc tính mềm bằng cách ép sát lưỡi vào phía trong của môi dưới để cảm nhận tính chất mềm của nó. Rồi thư giãn thân, và thực hành theo hệ thống (từ đầu xuống chân) cho tới khi hành giả có thể phân biệt đặc tính mềm thật dễ dàng trên khắp toàn thân.

Sau đó tìm lại sáu đặc tính: đầy, cứng, thô, nặng, hỗ trợ và mềm ở khắp toàn thân.

7. Kế tiếp tìm đặc tính trơn mịn bằng cách thắm ướt đôi môi và dùng lưỡi chà trên đó từ mép bên này qua mép bên kia. Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính trơn mịn ở khắp toàn thân.

Sau đó tìm lại bảy đặc tính trên ở khắp toàn thân.

8. Kế tiếp tìm đặc tính nhẹ bằng cách vẫy vẫy ngón tay lên xuống, để cảm nhận tính chất nhẹ của nó. Nếu hành giả không cảm nhận được bằng cách ấy, hãy tìm đặc tính nặng trở lại. Khi hành giả có thể cảm nhận đặc tính nặng của toàn thân, thì vẫy vẫy ngón tay lên xuống lại và cảm nhận đặc tính nhẹ của nó. Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được đặc tính nhẹ ở khắp thân. Sau đó tìm lại tám đặc tính như trước.

9. Kế, tìm đặc tính nóng (hay ấm) ở khắp toàn thân. Đặc tính này thường rất dễ thấy. Bắt đầu bằng cách nhận biết, qua xúc giác, đặc tính nóng ở bất kỳ chỗ nào nó hiển hiện rõ rệt nhất đối với hành giả. Sau đó tìm lại tất cả chín đặc tính như trước.

10. Kế đến tìm đặc tính lạnh bằng cách cảm nhận tính chất lạnh của hơi thở khi nó đi vào mũi, rồi phân biệt nó theo hệ thống trên khắp toàn thân.

Đến đây hành giả có thể phân biệt được cả mười đặc tính. Mười đặc tính đầu này được biết trực tiếp qua xúc giác, nhưng hai đặc tính sau, chảy và kết dính, phải được suy ra từ mười đặc tính trên. Đó là lý do chính đáng để nói về nó sau chót vậy.

11. Phân biệt đặc tính kết dính, nhận thức rõ về thân này được giữ lại với nhau bởi da, thịt và gân như thế nào. Còn máu được giữ lại bên trong bởi da, như nước trong trái bong bóng ra sao. Không có đặc tính kết dính, thân này ắt hẳn sẽ rời ra thành từng miếng và phần tử riêng biệt. Lực hấp dẫn giữ cho thân gắn vào

đất này cũng là đặc tính kết dính. Nếu như vậy vẫn không rõ, hành giả hãy phân biệt cả mười đặc tính trên tới lui nhiều lần, mỗi lần một đặc tính, trên khắp toàn thân. Khi hành giả đã trở nên thiện xảo trong việc phân biệt đó rồi, hành giả sẽ thấy rằng tính chất kết dính cũng trở nên hiển hiện. Nếu vẫn chưa rõ, thì chỉ phân biệt hai đặc tính đẩy và cứng, lặp đi lặp lại nhiều lần. Lúc đó, hành giả sẽ cảm thấy như thể toàn thân của mình bị quấn trong một sợi dây. Hãy phân biệt trạng thái ấy như đặc tính kết dính, và tu tập nó như hành giả đã tu tập các đặc tính khác.

12. Để phân biệt đặc tính chảy, hãy ý thức về nước miếng đang chảy ra trong miệng, máu đang chảy qua các huyết quản, không khí (hay gió) đang chảy vào hai lá phổi, hay hơi nóng đang chảy khắp toàn thân. Nếu như vậy vẫn không rõ, thì nhìn vào nó cùng với đặc tính lạnh, nóng hoặc đẩy, hành giả có thể sẽ phân biệt được đặc tính chảy.

Khi hành giả có thể phân biệt được cả mười hai đặc tính này một cách rõ ràng ở khắp toàn thân, từ đầu đến chân, hành giả sẽ lặp đi lặp lại chúng nhiều lần theo thứ tự này. Khi đã thoả mãn, hành giả nên sắp xếp lại thứ tự theo cách đã đề cập trước, tức là ở đầu bài giảng, đó là: cứng, thô, nặng, mềm, trơn, nhẹ, chảy, kết dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy. Theo thứ tự đó, hành giả cố gắng phân biệt từng đặc tính, mỗi lần một và từ đầu đến chân. Hành giả nên cố gắng phân biệt theo thứ tự này cho tới khi có thể làm thực nhanh, ít nhất cũng ba vòng trong một phút.

Trong lúc thực hành theo cách này, các đại sẽ trở nên mất quân bình đối với một số hành giả: tức là một vài tính chất có thể trở nên thái quá, thậm chí không thể chịu đựng nổi. Đặc biệt các đặc tính cứng, nóng và đẩy có thể trở nên thái quá. Nếu sự tình này xảy ra, hành giả nên tập trung nhiều hơn vào tính chất ngược lại (như cứng thì tập trung vào mềm chẳng hạn), và tiếp tục tu tập định theo cách đó.

Chẳng hạn, nếu đặc tính chảy thái quá thì tập trung nhiều hơn vào đặc tính kết dính, hoặc nếu đặc tính hỗ trợ thái quá thì tập trung nhiều hơn vào đặc tính đẩy. Những cặp đối nghịch là: cứng-mềm, thô-trơn mịn, nặng-nhẹ, chảy-kết dính, nóng-lạnh và hỗ trợ-đẩy.

Chính vì lợi ích quân bình các đại mà mười hai đặc tính này mới được ưu tiên dạy trước. Khi đã quân bình các đại được rồi, thì việc đặc định sẽ dễ dàng hơn thôi.

Đến đây hành giả đã trở nên thiện xảo công việc phân biệt mười hai đặc tính trong toàn thân. Với mười hai đặc tính đã hiển hiện rõ ràng, hành giả lúc này sẽ phân biệt sáu đặc tính đầu trong một cái nhìn, như là địa đại; hai đặc tính kế trong một cái nhìn, như là thủy đại; hai đặc tính kế trong một cái nhìn, như là hỏa đại; và hai đặc tính cuối cùng, trong một cái nhìn, như là phong đại. Hành giả nên liên tục phân biệt đất, nước, lửa, gió, như vậy để an tịnh tâm và đắc định. Có thể làm đi làm lại điều này hàng trăm, hàng ngàn, hoặc hàng triệu lần càng tốt.

Một phương pháp hiệu quả nhằm giữ cho tâm an định là không di chuyển cái biết (sự ý thức) của hành giả từ phần thân này đến phần thân khác như trước nữa. Thay vào đó, lấy một cái biết khái quát về thân. Tốt nhất, thường là làm một cái biết khái quát như thể hành giả đang ngoái đầu nhìn lại vậy. Cũng có thể thực hiện điều này như thể hành giả đang nhìn từ trên đầu của mình xuống, mặc dù cách làm này có thể đưa đến sự căng thẳng và không quân bình của tứ đại.

Mười cách phát triển định

Phụ chú giải bộ Thanh Tịnh Đạo nói tới lúc này hành giả nên phát triển định theo mười cách[24]. Hành giả phân biệt bốn đại:

1. Theo trình tự (anupubbato) đất, nước, lửa và gió, theo trình tự Đức Phật đã đưa ra.
2. Không quá nhanh (nātisīghato). Nếu hành giả phân biệt tứ đại quá nhanh, thì sẽ không thấy rõ.
3. Không quá chậm (nātisaṅkato). Nếu hành giả phân biệt tứ đại quá chậm, thì sẽ không đi đến đoạn cuối.
4. Ngăn tâm tán loạn. (Vikkhepapaṭibāhanato) Hành giả phải giữ tâm chú vào đối tượng thiền, ở đây là bốn đại, và không để nó phóng đi nơi khác.
5. Vượt qua khái niệm (paññattisamatikkamanato) Hành giả không chỉ tâm niệm, "đất, nước, lửa, gió" mà cần biết rõ những thực tại mà khái niệm ấy biểu hiện: cứng, thô, nặng, mềm, mịn, nhẹ, chảy, dính, nóng, lạnh, hỗ trợ và đẩy.
6. Loại bỏ những gì không rõ (anupaṭṭhānamuñcanato): Khi hành giả có thể phân biệt được cả mười hai đặc tính rồi, tạm thời hành giả có thể bỏ ra những đặc tính

nào không rõ ràng, nhưng nếu (làm vậy) mà nó đem đến đau nhức hay căng thẳng thì thôi, vì có một sự mất quân bình trong các đại. Khi loại bỏ những đặc tính không rõ ra, hành giả cũng cần phải giữ lại ít nhất một đặc tính nào đó cho mỗi đại trong tứ đại đó. Nghĩa là hành giả không thể tiến hành chỉ với ba, hai hoặc một đại được. Và hơn hết vẫn là không loại bỏ đặc tính nào cả, nếu mười hai đặc tính đều rõ.

7. Phân biệt các đặc tính (lakkhanato). Khi hành giả mới bắt đầu thiền, các đặc tính của mỗi đại vẫn chưa rõ lắm, nên hành giả cũng có thể tập trung vào nhiệm vụ và sự thể hiện của các đại[25]. Tuy nhiên khi định của hành giả trở nên khá hơn, hành giả chỉ nên tập trung vào những đặc tính tự nhiên (sabhāvalakkhana): cứng và thô của địa đại, chảy và dính của thủy đại, nóng và lạnh của hỏa đại, và hỗ trợ của phong đại.

Ở điểm này hành giả sẽ thấy là chỉ có các đại, chứ không thấy chúng như một người hay một tự ngã nữa.

8. 9. 10. Phụ chú giải đề nghị thêm là hành giả nên phát triển định của mình theo ba bài Kinh: (8) "Adhicitta Sutta" ("Tăng Thượng Tâm Kinh")[26] , (9) "Sītibhāva Sutta" ("Trở Nên Lạnh Kinh"), (10) "Bojjhanga Sutta" ("Thất Giác Chi Kinh")[27] .

Trong ba bản kinh này đức Phật khuyên nên quân bình ngũ căn (indriya): tín, tấn, niệm, định và tuệ; và quân bình Thất giác chi (Bojjhanga): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, tịnh, định và xả. Những điều này đã được bàn đến trong bài giảng đầu tiên.

Làm thế nào để thấy Sắc chân đế

Thấy thân tịnh sắc như một khối.

Khi hành giả tiếp tục tu tập định trên bốn đại và đến gần cận định (upacāra samādhi) hành giả sẽ thấy các loại ánh sáng khác nhau. Đối với một số hành giả ánh sáng ấy có màu xám như khói. Nếu tiếp tục tập trung vào bốn đại trong ánh sáng xám đó, nó sẽ trở nên càng lúc càng trắng hơn, tựa như bông gòn, và rồi sẽ trắng sáng như mây, lúc ấy toàn thân hành giả sẽ xuất hiện như một hình thể trắng toát. Nếu hành giả tiếp tục tập trung vào bốn đại trong hình thể trắng toát ấy cuối cùng nó sẽ trở thành trong suốt giống như một khối nước đá hay thủy

tinh vậy.

Sắc trong suốt này là năm sắc thần kinh (pasāda), hay còn gọi năm "tịnh sắc": Thân tịnh sắc, nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc và thiệt tịnh sắc[28]. Thần kinh thân hay thân tịnh sắc được thấy ở khắp toàn thân, trong tất cả sáu căn, đó là lý do tại sao toàn thân hành giả lại xuất hiện trong suốt như vậy. Hành giả thấy các tịnh sắc này như một hình thể hoặc một khối trong suốt, bởi vì hành giả vẫn chưa hiểu rõ ba loại khối tưởng (ghana), đó là khối tưởng về tính tương tục, khối tưởng về tổng hợp hay nhóm và khối tưởng về nhiệm vụ. (xem lại câu trả lời 1.3 ở trên).

Làm thế nào để thấy các Tổng hợp sắc (Rūpa-kalapas)

Nếu hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong hình thể (hay khối) trong suốt (tịnh sắc) ấy, nó sẽ lấp lánh và phát ra ánh sáng. Khi hành giả tập trung vào tứ đại trong hình thể (hoặc khối) này một cách liên tục trong ít nhất nửa giờ, thì hành giả đã đạt đến cận định. Với ánh sáng ấy, hành giả phân biệt hư không giới trong hình thể trong suốt, bằng cách tìm những khoảng không nhỏ ở đó. Lúc này hành giả sẽ thấy rằng hình thể trong suốt phân tán thành các phần tử nhỏ gọi là các tổng hợp sắc (rūpa-kalāpa) rūpa (sắc) + kalāpa (nhóm/tổng hợp). Sau khi đã đạt đến giai đoạn này, tức giai đoạn tâm thanh tịnh (citta-visudhi), hành giả có thể tiến hành tu tập kiến thanh tịnh (dīṭṭhi-visuddhi), bằng cách phân tích các tổng hợp sắc. Đây là giai đoạn khởi đầu của thiền Minh sát (vipassanā).

(Những lợi ích của Định)

Trước khi giải thích cách làm thế nào để tu tập Minh sát, chúng ta hãy nhìn vào một lợi ích thực tiễn có được từ cả hai -- cận định mà một hành giả thuần quán ở đây đã đạt đến, và an chỉ định (định của bậc thiền) của vị hành giả theo cỗ xe Tịnh chỉ (samātha).

Trong thiền Minh sát, do cần phải phân biệt nhiều, nên mệt mỏi thường phát sinh. Khi điều này xảy ra, một sự an nghỉ tạm thời sẽ rất lợi ích. Trong chú giải "Kinh Song Tâm" (Dvedhāvitakka Sutta), một bài kinh thuộc Trung Bộ I, có giải thích cách làm thế nào một hành giả có thể an nghỉ trong thiền (jhāna). Chú giải liên hệ tỷ dụ: trong suốt một trận chiến, đôi khi những binh lính cảm thấy mệt

mỏi. Thế lực của đối phương có thể hùng mạnh hơn, và tên bay tới tập. Vì thế binh lính phải rút vào thành lũy của họ. Bên trong thành lũy họ được an toàn do tránh khỏi những mũi tên của đối phương và được an nghỉ. Rồi, khi họ cảm thấy khoẻ và có sức trở lại, họ rời khỏi thành để trở lại chiến trận. Bạc thiền (jhāna) ở đây cũng giống như thành lũy, có thể được dùng như một nơi an nghỉ trong suốt thời gian Minh sát. Các hành giả Thiền Quán, không có một bậc thiền, và đã khởi sự trực tiếp với thiền Tứ Đại, có thể dùng cận định của họ như một thành lũy để an nghỉ. Trong cả hai trường hợp, hành giả đều có thể trở lại chiến trường Minh sát với thân tâm tươi tỉnh, và trong sáng rõ ràng. Như vậy, có một nơi an nghỉ sẽ đem lại lợi ích rất lớn trong Thiền Minh sát.

Các Tổng hợp Sắc Trong suốt và các Tổng hợp Sắc Mờ

Các tổng hợp sắc (rūpa-kalāpa) chia thành hai nhóm: các tổng hợp sắc trong suốt và các tổng hợp sắc mờ. Các tổng hợp sắc nào chứa một trong năm tịnh sắc (nhân-nhĩ-tỷ-thiệt và thân tịnh sắc) là những tổng hợp sắc trong suốt. Còn tất cả tổng hợp sắc khác là mờ.

Phân tích các tổng hợp sắc

Làm thế nào để thấy Bốn Đại

Trước tiên hành giả nên phân biệt bốn đại, đất, nước, lửa và gió của các tổng hợp sắc trong suốt và các tổng hợp sắc mờ. Hành giả sẽ thấy rằng các tổng hợp sắc sanh và diệt cực kỳ nhanh, không thể nào phân tích được chúng, vì hành giả vẫn thấy chúng như những phân tử cỡ nhỏ. Do chưa thấu triệt ba loại khối tướng (ghana), nên hành giả vẫn còn nằm trong lãnh vực khái niệm (paññatti) chứ chưa đến được lãnh vực chân đế hay thực tại cùng tột (paramatha)[29].

Chính do hành giả chưa thấu suốt những khái niệm về tổng hợp và hình dáng mà các phân tử, các khối nhỏ vẫn tồn tại. Nếu hành giả không phân tích thêm nữa, mà cố gắng hành Minh sát bằng cách quán sự sanh và diệt của các khối nhỏ ấy, tức các tổng hợp sắc (rūpa-kalāpas), thì hành giả vẫn chỉ đang cố gắng hành Minh sát trên các khái niệm mà thôi. Vì vậy hành giả phải phân tích các tổng hợp sắc thêm nữa, cho đến khi có thể thấy các đại trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, để đạt đến thực tại cùng tột - chân đế.

Nếu, do các tổng hợp sắc sanh và diệt cực kỳ nhanh, hành giả không thể phân biệt bốn đại trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, thì hãy bỏ qua sự sanh - diệt của chúng, tỷ như khi gặp một người nào mà mình không muốn gặp, hành giả sẽ làm bộ không thấy hoặc để ý tới y vậy. Ở đây cũng thế, hành giả sẽ không chú ý đến sự sanh diệt của các tổng hợp sắc mà chỉ tập trung vào bốn đại trong các tổng hợp sắc ấy mà thôi.

Nếu vẫn không thành công, hành giả nên tập trung vào địa đại lúc trong toàn thân và lúc thì trong một tổng hợp sắc riêng lẻ xen nhau. Đối với thủy đại, hỏa đại, và phong đại cũng làm như vậy. Hành giả cần phải phân biệt được bốn đại trong một tổng hợp sắc "trong" riêng lẻ và trong một tổng hợp sắc "mờ" riêng lẻ.

Đây là phương thức tiến hành mà chúng tôi dạy tại Thiền viện Pa-Auk: hành giả phân biệt các đại theo tuần tự từng đại một. Các bản kinh giải thích rằng hành giả nên phân biệt cả bốn đại một lần, nhưng cần phải hiểu là cách đó chỉ dành cho những hành giả đã thiện xảo hay thuộc hạng lợi căn. Bởi vì, phân biệt các đại của sắc rất sâu xa, năng lực Minh sát của hành giả sơ cơ thường không đủ mạnh và vững chắc để họ có thể thấy tất cả các đại một lần. Vì thế, chúng tôi dạy họ phân biệt các đại theo tuần tự từng đại một, từ căn bản một, từ cái dễ nhất đến cái khó nhất. Sau đó, khi họ đã trở nên rành rẽ trong pháp hành rồi, họ có thể thấy cả bốn đại (tám đặc tính) trong một tổng hợp sắc một lần[30].

Khi hành giả đã thấy được bốn đại trong một tổng hợp sắc "trong" cũng như trong một tổng hợp sắc "mờ" riêng lẻ là hành giả đã hoàn tất giai đoạn thực hành Thiền Chỉ (samatha) và hoàn tất giai đoạn Tâm thanh tịnh (citta visuddhi) và cũng đang trong giai đoạn khởi đầu của thực hành Minh sát, tức Kiến Thanh Tịnh (ditthi visudhi), vì hành giả đang phân biệt danh sắc chân đế (nāma-rūpa pariggaha: nắm bắt được duyên khởi của danh sắc) và phân tích Danh sắc chân đế (nāma-rūpa pariccheda: phân tích danh sắc). Đó là lý do vì sao thiền Tứ Đại lại bao gồm cả Chỉ lẫn Quán (samātha và vipassanā)

Khi đã thành công, hành giả phân biệt bốn đại trong một số các tổng hợp sắc trong và mờ của các căn đó là nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và ý căn lần lượt từng căn (xứ) một.

Như đã đề cập ở trên, các tổng hợp sắc trong và mờ, tất cả đều bao gồm cùng một căn bản tám sắc. Đến đây hành giả đã phân biệt được bốn sắc đầu (tức đất, nước, lửa và gió), và sẽ tiếp tục để phân biệt bốn sắc còn lại: màu, mùi, vị và dưỡng chất.

Tuy nhiên, trước khi tiến hành, trước hết chúng ta cần phải bàn đến phương thức chung cho việc phân biệt bốn sắc này.

Bộ sách Xua Ảo tưởng (The Dispeller of Delusion), chú giải bộ Phân tích của Tạng Diệu Pháp, nói[31]

Sabbopi panesa pabhedo manodvārikayavaneyeva labbhati (Mọi hiện tượng đều được biết bởi một mình tốc hành (javana)[32] ý môn mà thôi.[33])

Hành giả chỉ có thể biết được địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại của một tổng hợp sắc, với ý thức mà thôi. Đối với màu, mùi, vị của một tổng hợp sắc cũng vậy, hành giả chỉ có thể biết theo cách đó. Mặc dù rất dễ thấy được màu với ý thức, nhưng để thấy được mùi và vị theo cách đó lại rất khó, bởi vì thói quen lâu đời của chúng ta là dùng mũi và lưỡi (để làm công việc ấy). Do đó, khi thiền của hành giả chưa mạnh và vững chắc, nên dùng tỷ thức hoặc thiết thức trợ giúp.

Tới đây, tôi đã giải thích xong hai cách để phân biệt một đối tượng, bây giờ chúng ta sẽ tìm hiểu cách làm thế nào người hành thiền có thể phân biệt được màu, mùi, vị và dưỡng chất trong các tổng hợp sắc.

Làm thế nào để thấy Màu

Màu (vaṇṇa), yếu tố thứ năm cần phải phân biệt, là đối tượng của sự thấy (rūparammaṇa: cảnh sắc) và được tìm thấy trong tất cả mọi tổng hợp sắc. Màu rất dễ nhận biết đối với ý thức, bởi vì chỉ nhìn các tổng hợp sắc hành giả đã thấy được màu. Màu thì luôn luôn phải là màu của một cái gì, và cái gì đó chính là tứ đại[34].

Làm thế nào để thấy Mùi

Mùi hay hương (gandha), yếu tố thứ sáu cần phân biệt, là đối tượng của sự ngửi (gandhārammaṇa: cảnh khí), và cũng được thấy trong các tổng hợp sắc. Do vì thói quen lâu đời của chúng ta là dùng mũi để ngửi, nên lúc đầu hành giả cần có tỷ thức để trợ giúp hành giả nhận biết được mùi với ý thức.

Để làm điều này, trước hết hành giả cần phân biệt sắc mà hai loại thức (tỷ thức và ý thức) này nương, đó là tỷ tịnh sắc và sắc trái tim (sắc mờ hay phi tịnh sắc). Tỷ tịnh sắc là yếu tố thứ mười của tổng hợp mười sắc có tỷ là yếu tố thứ mười

(hay đoàn tỳ). Còn sắc trái tim là yếu tố thứ mười của tổng hợp mười sắc có trái tim là yếu tố thứ mười (đoàn tâm).

Để tìm tỳ tịnh sắc này, đầu tiên hành giả phân biệt tứ đại nơi mũi, nhưng phải chắc chắn là đang nhìn vào một tổng hợp mười sắc trong mũi thuộc tỳ căn chứ không phải thuộc thân căn. Chỉ những tổng hợp tỳ mười sắc mới có tỳ tịnh sắc.

Kế đến, để thấy được sắc trái tim, hành giả cần phân biệt ý môn (bhāvaṅga - hữu phần) sáng chói[35]. Công việc này tương đối dễ, vì hành giả đã phân biệt được tứ đại trong các tổng hợp sắc trong và mờ thuộc sáu căn rồi.

Đến đây, sau khi đã phân biệt được tỳ tịnh sắc (tỳ môn) và bhavaṅga (ý môn), hành giả có thể tiến hành phân biệt mùi của một tổng hợp sắc gần với tổng hợp tỳ mười sắc chỗ mà hành giả đã phân biệt tịnh sắc (sắc trong suốt). Hành giả sẽ thấy rằng mùi tác động vào tỳ môn và ý môn cùng một lúc.

Làm thế nào để thấy Vị

Vị (rasa), yếu tố thứ bảy cần phân biệt, là đối tượng của vị giác hay thần kinh thiệt (rasāmmana: sắc cảnh vị), cũng được tìm thấy trong tất cả các tổng hợp sắc. Như đối với mũi (tỳ), lúc đầu hành giả sẽ cần có tỳ thức trợ giúp để biết được vị với ý thức. Và ở đây cũng vậy, trước tiên hành giả nên phân biệt sắc mà hai loại thức này nương. Sau khi đã làm được điều đó, hành giả phân biệt vị của một tổng hợp sắc. Hành giả có thể lấy một tổng hợp sắc từ nước miếng trên lưỡi của mình.

Làm thế nào để thấy Dưỡng chất

Dưỡng chất (ojā) là yếu tố thứ tám cần phân biệt. Nó cũng được thấy trong mọi tổng hợp sắc, và như đã đề cập ở trước, gồm bốn loại[36]:

- 1- Dưỡng chất do Nghiệp sanh (Kammaja ojā)
- 2- Dưỡng chất do Tâm sanh [37] (Cittaja ojā)
- 3- Dưỡng chất do Thời tiết sanh (Uttuja ojā)
- 4- Dưỡng chất do Vật thực sanh (Āhāraja ojā)

Khảo sát bất kỳ tổng hợp sắc nào hành giả cũng sẽ thấy đường chất. Từ đường chất này chúng ta thấy cácrūpa kalāpas (tổng hợp sắc) từ đó trở đi sinh sôi nảy nở liên tục.

Sau khi đã phân biệt được tám yếu tố hay sắc căn bản có mặt trong mọi tổng hợp sắc rồi, hành giả nên cố gắng phân biệt ba sắc căn bản còn lại được tìm thấy trong các tổng hợp sắc đặc biệt - đó là: sắc mạng căn, sắc tánh (nam-nữ) và sắc trái tim[38].

Làm thế nào để thấy được Sắc Mạng Căn và Sắc Tánh

Sắc mạng căn (Jīitindriya) chỉ duy trì sự sống của sắc do nghiệp sanh, nên cũng có nghĩa là nó chỉ được tìm thấy ở (sắc nghiệp) đó.

Như đã nói ở trước[39], vì lẽ tất cả các tổng hợp sắc trong suốt đều do Nghiệp sanh, nên cũng rất dễ dàng cho hành giả để phân biệt mạng căn này trước trong một tổng hợp sắc trong suốt. Phân biệt một tổng hợp sắc có mắt là yếu tố thứ mười (Đoàn nhãn hay mắt thập pháp), và thấy rằng sắc mạng căn chỉ duy trì (sự sống) các sắc của tổng hợp sắc riêng nó mà thôi, chứ không duy trì sắc của các tổng hợp khác.

Kể đó hành giả cũng cần phân biệt sắc mạng căn trong một tổng hợp sắc mờ. Thân có ba loại tổng hợp sắc mờ có sắc mạng căn là:

1- Các tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười (hadaya dasaka-kalāpa) - chỉ ở trong trái tim[40].

2- Các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (bhāva dasaka-kalāpa) - khắp toàn thân[41].

3- Các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín (jīvita navaka-kalāpa)[42].

Trước tiên phân biệt sắc mạng căn của một tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín hoặc của một tổng hợp sắc có tánh là thứ mười được xem là dễ nhất. Để phân biệt rõ hai tổng hợp sắc này, hành giả hãy tìm sắc tánh (bhāva-rūpa).

Lúc này hành giả đã phân biệt được sắc mạng căn trong một tổng hợp sắc trong suốt thuộc về mắt, vì vậy hãy nhìn lại vào mắt và phân biệt một tổng hợp sắc mờ

có sắc mạng căn. Bởi lẽ các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín và các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười đều được tìm thấy trong tất cả sáu căn, nên nó sẽ là một trong hai mà thôi. Nếu nó có sắc tánh, thì đó là một tổng hợp sắc có tánh là thứ mười, ngược lại, nếu không có thì đó là một tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín. Trong trường hợp đó, hãy phân biệt một tổng hợp sắc mờ khác cho đến khi hành giả phân biệt được sắc tánh, rồi tìm sắc này trong một tổng hợp sắc thuộc tai (nhĩ), mũi (tỷ), lưỡi (thiệt), thân và trái tim (nhục đoàn tâm).

Để phân biệt một tổng hợp sắc mờ thuộc trái tim, hành giả tập trung vào ý môn hay bhavaṅga chói sáng trở lại. Muốn thấy rõ, hãy lắc lắc ngón tay của hành giả, và nhìn xem cái tâm muốn lắc lắc ngón tay ấy. Rồi cố gắng phân biệt các tổng hợp sắc hỗ trợ cho bhavaṅga (tâm hữu phần). Hành giả cũng có thể tìm chúng ở phần dưới của bhavaṅga: đó là những tổng hợp sắc mờ có trái tim là thứ mười [43].

Như vậy, hành giả đã hoàn tất việc phân biệt tất cả sắc trong các tổng hợp sắc: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn và sắc tánh. Và hành giả cũng đã phân biệt được chúng trong các tổng hợp sắc trong và mờ nơi sáu căn. Giai đoạn kế tiếp trong việc phân biệt sắc là phân tích sắc của mỗi (căn) trong sáu căn (giác quan): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và trái tim (heart) để thấy ra những loại tổng hợp sắc khác nhau ở đó.[44]

Hành giả khởi sự bằng cách phân tích chỉ hai loại trong sắc tịnh sắc (sắc trong suốt).

Cách phân tích

Làm thế nào để phân tích các tịnh sắc (sắc trong)

Mỗi giác quan có một số loại tổng hợp sắc hòa lẫn vào nhau. Chẳng hạn mắt, tai, mũi, lưỡi có hai loại tổng hợp sắc trong suốt pha lẫn với nhau giống như bột gạo và bột mì vậy - đó là tổng hợp sắc trong suốt thuộc giác quan tương ứng, và tổng hợp sắc trong suốt thuộc thân. Chẳng hạn, hai loại tổng hợp sắc trong mắt là:

1. Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn) - cakku dasaka kapāla - yếu tố thứ mười là nhãn tịnh sắc.
2. Tổng hợp sắc có thân là thứ mười (Đoàn thân) - kāya dasaka kalāpa - yếu tố

thứ mười là thân tịnh sắc.

Các tổng hợp sắc có thân là thứ mười hay "Đoàn thân" được tìm thấy khắp sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tim), hòa lẫn với các tổng hợp ở đó. Như trong con mắt, nó hòa lẫn với các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn); trong tai, nó hòa lẫn với Đoàn nhĩ (sata dasaka kalāpas) v.v... Các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (đoàn sắc tánh) cũng thế, được tìm thấy ở khắp các giác quan, và cũng trộn lẫn với các tổng hợp sắc trong suốt khác. Để thấy được tất cả những tổng hợp này, hành giả cần phân tích các tổng hợp sắc trong suốt trong năm giác quan, và nhận dạng loại tịnh sắc tương ứng với mỗi thứ (nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc) cũng như thân tịnh sắc ở đó.

1) Nhãn tịnh sắc hay thần kinh nhãn (cakkhu pasāda): Nhạy cảm đối với màu sắc, trong khi thân tịnh sắc (thần kinh thân) lại nhạy cảm đối với sự xúc chạm (các đối tượng có thể sờ mó được). Sự khác nhau này cho phép hành giả biết được thứ nào là thứ mình đang tìm. Đầu tiên, phân biệt tứ đại trong con mắt để thấy rõ một tổng hợp sắc trong suốt, và phân biệt sắc tịnh sắc của tổng hợp sắc đó. Rồi nhìn vào sắc màu của một nhóm các tổng hợp sắc cách con mắt một khoảng nào đó. Nếu nó tác động trên tịnh sắc nào thì tịnh sắc ấy là một nhãn tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có mắt là thứ mười - đoàn nhãn). Ngược lại, thì đó là một thân tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thân là thứ mười - đoàn thân).

2) Thân tịnh sắc (kāya pasāda). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với sự xúc chạm, hay đối với những đối tượng có thể sờ mó được. Nhưng đối tượng ấy là đất, nước, lửa, gió (địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại). Hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi con mắt trở lại. Rồi nhìn vào địa đại, hỏa đại, hay phong đại của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc nào, tịnh sắc ấy là thân tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thân là thứ mười, đoàn thân).

3) Nhĩ tịnh sắc (sota pasāda). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với âm thanh. Trước tiên hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi tai. Rồi lắng nghe. Nếu âm thanh tác động trên tịnh sắc, tịnh sắc ấy là nhĩ tịnh sắc - (hay thần kinh nhĩ) - (của một tổng hợp sắc có nhĩ là thứ mười). Rồi phân biệt thân tịnh sắc như trước hành giả đã làm nơi con mắt.

4) Tỷ tịnh sắc (ghāna pasāda). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với mùi. Cũng như trước, hành giả phân biệt một tịnh sắc nơi mũi. Rồi ngửi mùi của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc, tịnh sắc ấy là một tỷ tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có tỷ là thứ mười). Rồi phân biệt tổng hợp sắc có thân

là thứ mười như đã làm với mắt và tai.

5) Thiệt tịnh sắc (jivhā pasāda). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với vị. Phân biệt một tịnh sắc trong lưỡi (thiệt). Rồi nếm vị của một nhóm các tổng hợp sắc gần bên. Nếu nó tác động trên tịnh sắc, thì tịnh sắc ấy là một thiệt tịnh sắc (của một tổng hợp sắc có thiệt là thứ mười). Sau đó phân biệt tổng hợp sắc có thân là thứ mười như đã làm với mắt, tai và mũi.

Khi đã phân tích xong hai loại tịnh sắc nơi mỗi trong năm giác quan, hành giả cũng cần thấy rằng thân tịnh sắc (trong các tổng hợp sắc có thân là thứ mười) cũng được tìm thấy trong trái tim, và sắc tánh mờ (nơi các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười - đoàn sắc tánh) cũng được tìm thấy trong tất cả sáu giác quan.

Sau khi đã làm như thế, hành giả sẽ phải phân tích cả năm loại tịnh sắc[45], và hai trong sáu loại sắc mờ. Bây giờ hành giả cần phân tích các sắc mờ còn lại nơi mỗi trong sáu giác quan.

Năm mươi bốn sắc trong con mắt

Từ trước đến đây chúng ta đã bàn về ba loại tổng hợp sắc căn bản.

1. Các tổng hợp mười của mỗi trong sáu giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm (tim))
2. Các tổng hợp chín thuộc mạng căn
3. Các tổng hợp tám

Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm (tim) bao gồm, như bây giờ chúng ta đã biết, bảy loại tổng hợp sắc, tổng cộng có sáu mươi ba sắc[46]. Tuy nhiên khi phân tích sắc của một giác quan, các kinh Pāli nói hành giả chỉ nên nhìn vào sáu loại tổng hợp sắc (trừ các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín ra). Như vậy hành giả sẽ chỉ tập trung vào năm mươi bốn loại sắc ($63 - 9 = 54$).[47]

Riêng các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín, sau đó hành giả sẽ phân biệt theo cách khác. Và vì lẽ một trong sáu loại tổng hợp sắc có thân là thứ mười, nên khi phân tích sắc của thân (ngoài mắt, tai, mũi, lưỡi và trái tim), hành giả chỉ có thể phân tích năm loại tổng hợp sắc, tổng cộng có bốn mươi bốn loại sắc ($54 - 10 = 44$) mà thôi.

Như vậy chúng ta sẽ nhìn vào năm mươi bốn loại sắc đã nói của con mắt chẳng hạn:

1- Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười[48] (Đoàn nhãn hay Mắt thập pháp). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với màu, trong suốt và do nghiệp sanh.

2- Tổng hợp sắc có thân là thứ mười[49] (Đoàn thân hay Thân thập pháp). Đó là yếu tố nhạy cảm đối với các đối tượng có thể sờ mó được (xúc trần - địa đại - hỏa đại và phong đại), trong suốt do nghiệp sanh.

3- Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười[50] (Đoàn tánh hay Tánh thập pháp). Đó là sắc mờ và do nghiệp sanh.

Và rồi có thêm ba loại tổng hợp sắc nữa, mỗi loại có tám sắc, tổng cộng là hai mươi bốn ($3 \times 8 = 24$). Đó là ba loại tổng hợp sắc có vật thực là thứ tám, cả ba đều là sắc mờ.

4- Tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh (cittaja ojaṭṭhamaka kalāpa)

5- Tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (uttuja ojaṭṭhamaka kalāpa)

6- Tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh (ākāraja ojaṭṭhamaka kalāpa)

Ba loại tổng hợp sắc đầu (các tổng hợp mười sắc) đều do nghiệp (kamma) sanh, trong khi ba loại tổng hợp sắc sau (các tổng hợp 8 sắc) thì hoặc do thời tiết hoặc do tâm, hoặc do vật thực sanh. Như đã nói ở phần đầu của bài giảng này, có bốn nguồn gốc của sắc[51]. Đến đây thì hành giả đã phân biệt được các tổng hợp sắc do nghiệp sanh rồi, vì vậy chúng ta sẽ bàn đến cách phân biệt loại tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám để biết nó thuộc thứ nào (trong ba thứ kể trên: tâm, thời tiết, vật thực).

Làm thế nào để thấy sắc do tâm sanh

Như đã đề cập trong phần giới thiệu, mỗi tâm sanh lên nương vào sắc trái tim (ngoại trừ tâm tục sanh hay kiết sanh thức) sẽ tạo ra rất nhiều các tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh (cittaja ojaṭṭhamakalāpa). Các tổng hợp này là những sắc mờ và trải khắp toàn thân.

Đó là lý do vì sao, nếu hành giả tập trung vào hữu phần (bhavaṅga), hành giả sẽ

thấy rất nhiều tâm nương nơi sắc trái tim đang tạo ra các tổng hợp sắc. Nếu điều này không rõ, hãy tập trung vào hữu phần trở lại và vẫy vẫy 1 ngón tay. Lúc đó hành giả sẽ thấy 1 số lớn các tổng hợp sắc đã được tạo ra do tâm muốn vẫy vẫy ngón tay. Đồng thời hành giả cũng thấy rằng những tổng hợp sắc như vậy có thể khởi sanh ở bất cứ chỗ nào trên thân.

Làm thế nào để thấy sắc do thời tiết sanh

Như đã nói trong phần giới thiệu, hỏa đại (tejo) cũng được gọi là "thời tiết" hay "nhiệt" (Utu) và được thấy trong 1 tổng hợp sắc. Hỏa đại của các tổng hợp sắc tạo ra các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (utuja ojaṭṭhamaka kalāpa). Tự thân chúng lại chứa đựng hỏa đại, vốn tạo ra thêm các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh. Hành giả cần thấy rằng tiến trình này xảy ra trong tất cả các loại tổng hợp sắc nơi mỗi giác quan.

Đầu tiên, phân biệt hỏa đại trong một tổng hợp sắc có mắt là thứ mười chẳng hạn. Rồi thấy rằng nó tạo ra các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh. Đây là thế hệ thứ nhất. Kế phân biệt hỏa đại trong một tổng hợp sắc của thế hệ thứ nhất thuộc các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh ấy, và thấy rằng nó cũng sanh sôi nảy nở tiếp: đó là thế hệ thứ 2. Theo cách này hành giả sẽ thấy rằng thời tiết trong tổng hợp có mắt là thứ 10 (vốn bản thân nó là do nghiệp sanh)[52] sinh sôi nảy nở qua 4 hoặc 5 thế hệ[53].

Hành giả cần phải thấy được rằng tiến trình này xảy ra cho mỗi loại tổng hợp sắc trong mỗi giác quan, và cũng cần phải tự mình thấy có bao nhiêu thế hệ tổng hợp sắc 8 có dưỡng chất do thời tiết sanh mà mỗi loại tổng hợp sắc ấy tạo ra.

Làm thế nào để thấy sắc do vật thực sanh

Như đã đề cập ở trên, bốn phần thuộc thân, đó là vật thực chưa tiêu hoá, vật thực đã tiêu hoá (phân) mù và nước tiểu, chỉ là những tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (utuja ojaṭṭhamaka kalāpa). Và sức nóng tiêu hoá thức ăn trong thân (trong thực quản) chính là hỏa đại thuộc các tổng hợp có mạng căn là thứ chín (jīvita navaka kalāpa), vốn là tổng hợp sắc do nghiệp sanh.

Khi dưỡng chất của các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh gặp sức nóng tiêu hoá thức ăn, thì sắc được tạo ra thêm, sắc đó là các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh (āhāraja ojaṭṭhamaka kalāpa). Bản thân chúng có

dưỡng chất (dưỡng chất này do vật thực sanh āhāraja ojā) vốn sinh sôi nảy nở theo cùng cách qua nhiều thế hệ. Vật thực ăn vào trong ngày sẽ tái tạo như thế này cho đến một tuần lễ, trong suốt thời gian ấy nó cũng hỗ trợ dưỡng chất trong các tổng hợp sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh và do thời tiết sanh, cũng như trong các tổng hợp sắc do vật thực trước sanh[54]. Vật thực của chư thiên tái tạo cho đến một hoặc hai tháng.

Để thấy những điều này hành giả phải "thiền" trong khi đang ăn. Vì, vào lúc ấy các tổng hợp sắc do vật thực sanh có thể được thấy lan toả khắp toàn thân, từ hệ thống thực quản: miệng, cuống họng, bao tử, và ruột. Trước tiên hành giả phân biệt tứ đại trong thức ăn mới ăn vào ở những chỗ ấy, và thấy các tổng hợp sắc tại đó. Cứ tiếp tục nhìn cho đến khi hành giả thấy được rằng khi sức nóng trợ giúp tiêu hóa (hỏa đại của các tổng hợp có mạng căn là thứ chín) gặp dưỡng chất của thức ăn mới ăn vào (các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh), thì nhiều thế hệ các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, dưỡng chất này lan tỏa khắp toàn thân. Hành giả thấy rằng chúng là sắc mờ và gồm tám loại sắc. Hành giả cũng có thể thấy những điều này sau khi đã ăn xong, trong trường hợp đó thì hành giả phân tích vật thực chưa tiêu hóa trong bao tử và ruột.

Kế tiếp, hành giả cần phân biệt các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh khi chúng lan tỏa khắp toàn thân, và đi đến mắt chẳng hạn. Phân biệt tám loại sắc trong các tổng hợp tám tại nơi đó và thấy rằng dưỡng chất của chúng là dưỡng chất do vật thực sanh (āhāraja ojā). Rồi thấy những gì xảy ra khi nó gặp dưỡng chất do nghiệp sanh (kammaja ojā) của các tổng hợp có mắt là thứ mười (đoàn nhãn); cùng với sức nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hóa, nó khiến cho dưỡng chất thuộc các tổng hợp có mắt là thứ mười ấy tạo ra bốn hoặc năm thế hệ các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh[55]. Con số các thế hệ được tạo ra tùy thuộc vào sức mạnh của cả hai loại dưỡng chất.

Hơn nữa, trong bốn hoặc năm thế hệ tổng hợp sắc ấy, còn có thời tiết. Hành giả cũng cố gắng phân biệt ở giai đoạn trụ của nó để thấy rằng nó cũng tái tạo qua nhiều thế hệ.

Hành giả cũng cố gắng phân biệt để thấy rằng khi dưỡng chất do vật thực sanh gặp dưỡng chất của các tổng hợp có thân là thứ mười, và các tổng hợp có tánh là thứ mười do nghiệp sanh thuộc con mắt, thì bốn hoặc năm thế hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra. Và cũng trong những thế hệ này, thời tiết sẽ sinh sôi nảy nở qua nhiều thế hệ.

Lại nữa, khi dưỡng chất do vật thực sanh gặp dưỡng chất của tổng hợp tám có dưỡng chất do tâm sanh thuộc con mắt (cittaja ojatthamaka kalāpa), thì hai hoặc ba thể hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, và cũng trong các thể hệ này, thời tiết sinh sôi nảy nở qua nhiều thể hệ.

Và còn nữa, có hai loại tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh; đó là loại đi trước và loại nối tiếp theo sau.

Khi dưỡng chất do vật thực trước tạo gặp dưỡng chất nối tiếp theo sau của các tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh và nhiệt trợ giúp tiêu hóa, thì mười đến mười hai thể hệ thể hệ tổng hợp tám có dưỡng chất do vật thực sanh được tạo ra, thời tiết ở đó cũng sinh sôi nảy nở qua nhiều thể hệ.

Trong mọi trường hợp, dưỡng chất của bất kỳ tổng hợp sắc nào (do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh, hay do vật thực sanh) thì sự tái tạo chỉ có khi nó được hỗ trợ bởi sức nóng hay nhiệt trợ giúp tiêu hóa.

Sau khi đã phân biệt tất cả các loại tổng hợp có dưỡng chất là thứ tám trong mắt, biết chúng sinh sôi nảy nở như thế nào, và các yếu tố trong các tổng hợp sắc mà chúng tạo ra đó cũng tái tạo ra sao, hành giả lúc ấy đã phân biệt được cả thầy năm mươi bốn loại sắc nơi mắt. Kế đó, hành giả nên làm y như vậy đối với tất cả các loại sắc trong năm giác quan còn lại; đó là tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm.

TÓM TẮT

Hôm nay chúng ta đã luận bàn khá tóm tắt về cách làm thế nào để phân tích các tổng hợp sắc, trong khi pháp hành thực sự đòi hỏi nhiều hơn. Chẳng hạn, phương pháp chi tiết đòi hỏi phải phân tích cái được gọi là bốn mươi hai phần của thân đã đề cập trong kinh Giới Phân Biệt (Phātuvibhanga Sutta) thuộc Trung Bộ Kinh, đó là: hai mươi phần thuộc địa đại, hai mươi phần thuộc thủy đại, bốn phương diện của hỏa đại và sáu phương diện của phong đại[56]. Nếu hành giả muốn biết cách làm thế nào để tu tập theo phương pháp chi tiết này, hành giả nên đi đến một bậc thầy thích hợp. Nhờ thực hành có hệ thống, dần dần hành giả sẽ trở nên thành thạo hơn trong việc phân biệt các tổng hợp sắc, vốn được tạo ra do bốn nguyên nhân: nghiệp, tâm, thời tiết, và vật thực.

Với việc phân biệt sắc hoàn mãn, hành giả kể như đã hoàn tất phần đầu của tuệ minh sát thứ nhất, đó là Danh Sắc Phân Tích Trí (Nāma-rūpa pariccheda nama).

Đến đây chúng ta sẽ tóm tắt lại việc phân biệt sắc (Rūpa kammaṭṭhāna)

Để thấy các tổng hợp sắc (rūpa kalāpas), hành giả phải tu tập định cho đến cận định bằng cách tập trung vào bốn đại, đất, nước, lửa và gió.

Khi hành giả có thể thấy được các tổng hợp sắc, hành giả phải phân tích chúng để thấy tất cả những yếu tố (sắc) có mặt trong các tổng hợp sắc riêng lẻ, chẳng hạn như trong một tổng hợp sắc có mặt là thứ mười (đoàn nhãn hay mắt thập pháp), hành giả phải thấy đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất, mạng căn, và tịnh nhãn sắc.

Với phương pháp tóm tắt hành giả phải phân biệt năm mươi bốn sắc trong một giác quan, rồi cũng phân biệt y như vậy đối với năm giác quan còn lại.

Với phương pháp chi tiết, hành giả phải phân biệt tất cả các loại sắc trong cả bốn mươi hai phần thuộc thân.

Khi đã hoàn tất việc phân biệt sắc (rūpakammaṭṭhāna), hành giả sẽ có đủ thiện xảo để thấy tất cả các yếu tố (sắc) của cả sáu giác quan với một cái nhìn thoáng qua, và cũng sẽ thấy cả bốn mươi hai phần thuộc thân với cái nhìn thoáng qua như vậy. Đây là những gì hành giả đang nhắm tới khi kinh qua thiền, đi từ sắc này đến sắc khác, từ giác quan này đến giác quan khác; từ dễ nhất đến khó nhất.

Điều này cũng giống như đang nhìn vào mười cái trụ đỡ cầu thang. Chúng ta có thể nhìn vào chúng từng cái một, như một, hai, ba, bốn v.v... cho đến mười, và rồi chúng ta có thể nhìn cả mười cái một lần, với một cái nhìn thoáng qua. Khi hành giả đã có thể thấy tất cả các loại sắc với một cái nhìn thoáng qua, chúng sẽ trở thành đối tượng cho việc hành minh sát của hành giả; hành giả sẽ thấy tất cả sắc là vô thường, khổ, và vô ngã[57]. Tuy nhiên nếu, ngay cả sau khi đã hoàn tất việc phân biệt sắc rồi, mà hành giả vẫn không thể thấy tất cả sắc với một cái nhìn thoáng qua, thì nên thấy từng sắc một, làm đi làm lại nhiều lần, và cố gắng để thấy tất cả chúng với một cái nhìn thoáng qua[58].

Đến đây hoàn tất phần thảo luận của chúng ta về việc phân biệt Sắc (Rūpa-kammaṭṭhāna). Trong bài giảng kế tiếp chúng tôi sẽ nói về cách làm thế nào để phân biệt Danh (Nāma-kammaṭṭhāna).

PHỤ BẢN 1. HAI MƯƠI TÁM LOẠI SẮC

Ở cuối giai đoạn phân biệt sắc, hành giả sẽ phải khảo sát mười tám loại sắc thực và chín trong mười loại sắc không thực.[\[59\]](#)

Mười tám loại sắc thực gồm:

Bốn Đại Chủng (*Mahā bhūta*)

Tổng cộng

1. Địa đại (*Pathavī dhātu*)
2. Thủy đại (*Āpo dhātu*)
3. Hỏa đại (*Tejo dhātu*)
4. Phong đại (*Vāyo dhātu*) 4

Năm loại tịnh sắc (*pasāda rūpa*: sắc trong suốt)

1. Nhân tịnh sắc (*Cakkhu pasāda*)
2. Nhĩ tịnh sắc (*Sota pasāda*)
3. Tỷ tịnh sắc (*ghāna pasāda*)
4. Thiệt tịnh sắc (*jivhā pasāda*)
5. Thân tịnh sắc (*kāya pasāda*) 5

Bốn loại Hành Cảnh Sắc (*gocara rūpa*: sense - field materiality)

1.	Màu (sắc)	(<i>vanna</i>)	
2.	Thanh	(<i>saddha</i>)	
3.	Hương (khí)	(<i>gandha</i>)	
4.	Vị	(<i>rasa</i>)	4
	Dưỡng chất	(<i>ojā</i>)	1
	Mạng căn	(<i>jīitindriya</i>)	1
	Sắc trái tim (tâm cơ hay sắc ý vật)	(<i>hadaya rūpa</i>)	1
	Hai loại sắc tánh	(<i>bhāva rūpa</i>)	
1.	Sắc tánh nam	(<i>purisabhāva rūpa</i>)	
2.	Sắc tánh nữ	(<i>itthi bhāva rūpa</i>)	2

18

Mười loại sắc không thực gồm:

1. Sắc hư không (*ākāsa dhātu*)

2. Thân biểu tri (*kāyavinnatti*)
3. Khẩu biểu tri (*vacīnnatti*)
4. Sắc khinh (*lahutā*)
5. Sắc nhu (*mudutā*)
6. Sắc thích nghiệp [\[60\]](#) (*kammannatā*)
7. Sắc sinh (*upacaya*)
8. Sắc tiến (*santati*)
9. Sắc dị (*jaratā*)
10. Sắc diệt (*aniccata*)

PHỤ BẢN 2. CÁC SẮC CĂN BẢN CỦA MẮT [\[61\]](#)

[3 loại tổng hợp mười ($3 \times 10 = 30$) + các tổng hợp Chín (9) + 3 loại tổng hợp tám ($3 \times 8 = 24$) = 63 sắc]

Loại	Tổng hợp Mười - Mắt [62]	Tổng hợp Mười - Thân	Tổng hợp Mười - Tánh
Tính chất	Trong suốt	Trong suốt	Mờ

Nguồn gốc	<i>Kamma</i> (nghiệp sanh)	<i>Kamma</i>	<i>Kamma</i>
Đặc tính	Nhạy cảm với ánh sáng [63]	Nhạy cảm với sự xúc chạm (đất, lửa, và gió)	Xác định tánh (nam - nữ)
1.	Đất	Đất	Đất
2.	Nước	Nước	Nước
3.	Lửa	Lửa	Lửa
4.	Gió	Gió	Gió
5.	Màu	Màu	Màu
6.	Mùi	Mùi	Mùi
7.	Vị	Vị	Vị
8.	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9.	Mạng căn	Mạng căn	Mạng căn
10.	Nhãn tịnh sắc	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

PHỤ BẢN 3. Các Sắc Căn Bản Của Thân

[2 loại tổng hợp mười ($2 \times 10 = 20$) + tổng hợp mạng căn (9) + 3 loại tổng hợp 8 ($3 \times 8 = 24$) = 53 sắc]

Loại	Tổng hợp Thân Mười sắc	Tổng hợp Tánh Mười sắc
------	---------------------------	---------------------------

Tính chất	Trong suốt	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Nghiệp
Đặc tính	Nhạy cảm với xúc (đất - lửa - gió)	Xác định tánh
1	Đất	Đất
2	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió
5	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn	Mạng căn
10	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

Hai loại tổng hợp mười này được thấy ở cả 6 giác quan

Loại	Tổng hợp chín Mạng căn	Tổng hợp Tám		
Tính chất	Mờ	Mờ	Mờ	Mờ

Nguồn gốc	Nghệp	Tâm	Thời tiết	Vật thực
1	Đất	Đất	Đất	Đất
2	Nước	Nước	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió	Gió	Gió
5	Màu	Màu	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn			

Các tổng hợp chín thuộc mang căn, và tổng hợp tám hoàn toàn giống nhau trong khắp 6 giác quan.

PHỤ BẢN 4. Các Sắc Căn Bản Của Tâm (trái tim)

[3 loại tổng hợp 10 ($3 \times 10 = 30$) + tổng hợp chín (9) + 3 loại tổng hợp tám ($3 \times 8 = 24$) = 63 sắc]

Loại	Tổng hợp mười (*) thuộc Trái Tim	Tổng hợp mười thuộc Thân	Tổng hợp mười thuộc Tánh
Tính chất	Mờ	Trong suốt	Mờ

Nguồn gốc	Nghiệp	Nghiệp	Nghiệp
Đặc tính	Hỗ trợ Ý giới và Ý Thức giới	Nhạy cảm với Xúc (đất, lửa, gió)	Xác định tánh
1	Đất	Đất	Đất
2	Nước	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió	Gió
5	Màu	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn	Mạng căn	Mạng căn
10	Sắc trái tim	Thân tịnh sắc	Sắc tánh

(*) Nhân thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, và thân thức sanh lên nương vào tịnh sắc (thần kinh), tức sắc thứ mười (môn) thuộc các tổng hợp: mắt mười sắc, tai mười sắc, mũi mười sắc, lưỡi mười sắc, và thân mười sắc, trong khi tất cả các tâm (thức) khác (bao gồm ý giới và ý thức giới) sanh lên nương vào các tổng hợp có sắc trái tim mờ là thứ mười. Xem lại trên.

Loại	Tổng hợp chín thuộc Mạng căn	Tổng hợp Tám

Tính chất	Mờ	Mờ	Mờ	Mờ
Nguồn gốc	Nghiệp	Tâm	Thời tiết	Vật thực
1	Đất	Đất	Đất	Đất
2	Nước	Nước	Nước	Nước
3	Lửa	Lửa	Lửa	Lửa
4	Gió	Gió	Gió	Gió
5	Màu	Màu	Màu	Màu
6	Mùi	Mùi	Mùi	Mùi
7	Vị	Vị	Vị	Vị
8	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất	Dưỡng chất
9	Mạng căn			

Các tổng hợp chín, thuộc mạng căn và các tổng hợp tám hoàn toàn giống nhau trong khắp 6 giác quan.

-ooOoo-

[1] Dhātu thường dịch là "giới" (element), tuy nhiên ở nội dung này nó liên quan đến tứ đại (mahā-bhūta: đại chủng) nên chúng tôi dịch là "đại" cho dễ hiểu. ND

[2] Xem "Māhagopālaka sutta" (Đại kinh Người Chăn Bò) M.I để biết thêm lời giải thích của đức Phật về sự cần thiết của việc phân biệt các sắc tứ đại.

[3] Về sự khác nhau giữa các rūpa-kalāpas và sắc chơn đế, xem câu trả lời 7.6 ở sau.

[4] Dhātu (giới: chất không thể phân tích thêm được nữa). Xem kinh Đa Giới

M.III (Bahudhātuka sutta), Cũng xem Visuddhi-magga (Thanh Tịnh Đạo) - Bộ luận này giải thích rằng các giới "khiến cho thực tính (của một pháp) được mang theo (dhārenti). "Are elements since they cause (a state's) own individual essence to be borne (Attano sabhāvaṃ dhārentīti dhātuyo) Vs. XV. "Dhātuvitthāra kathā B. 518 ("Element Details Explanation N. 21).

[5] Kalapa: thường dịch là đoàn, bọn, nhóm.

[6] Sắc y đại sinh (upādārūpa): sở dĩ được gọi như vậy là vì sắc này xuất phát từ hay nương vào bốn đại chủng.

[7] Thực ra, hỏa đại của các tổng hợp sắc vẫn có mạng căn (life faculty) duy trì các tổng hợp tám sắc đồng sanh, đó là lý do vì sao mặc dù các tổng hợp tám sắc này không có mạng căn, chúng vẫn có sức sống. Không có chất lửa của mạng căn, thì sắc hư hoại, như trường hợp người chết: thân có sự sống ấy trở thành xác chết vô tri.

[8] Từ dvāra (môn) mô tả sự kiện rằng các đối tượng cần một cửa vào, qua đó một thức biết được nó.

[9] Xem lại phần giới thiệu hoặc S.V.IV.2.

[10] Tổng hợp 10 sắc thuộc trái tim (đoàn tâm): gồm 8 sắc bất ly (căn bản) (1) đất, (2) nước, (3) lửa, (4) gió, (5) màu, (6) mùi, (7) vị, (8) dưỡng chất, và (9) mạng căn, (10) sắc trái tim.

[11] Xem lại phần giới thiệu ở trên.

[12] Vào lúc tái sanh làm người trong bào thai, sắc có mặt trước tiên chỉ là những tổng hợp mười sắc thuộc trái tim, thân và tánh (đoàn tâm, đoàn thân và đoàn tánh), tất cả đều do nghiệp sanh.

[13] Chúng ta biết tuổi thọ của một sắc pháp kéo dài 17 sát na tâm, mà mỗi sát na (đơn vị cực nhỏ của thời gian) còn chia làm 3 giai đoạn - sanh - trụ - diệt - nên khi nói sắc nghiệp sanh ở mỗi giai đoạn này thì có 51 sắc cả thảy.

[14] Xem lại Phần Giới Thiệu.

[15] Chẳng hạn như khi Upāka gặp đức Phật lúc Ngài mới giác ngộ liền nói:

"Này hiền giả, các căn của hành giả thật là trong sáng, màu da của hành giả thật là thanh tịnh và sáng láng." M.I. (Kinh Thánh Cầu - Noble Search Sutta).

[16] Xem "Anuruddha Mahāvitakka sutta" A.A. VIII. I. iii.10.

[17] Xem ghi chú số 2.

[18] Tejo (lửa - hỏa) và Utu (thời tiết hay nhiệt) cùng nói đến một hiện tượng.

[19] Thí dụ: Hỏa đại (tejo) của một tổng hợp sắc do nghiệp sanh (kammaja) tự nó tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh (utuja):

Kammaja --> 1st utuja --> 2nd utuja --> 3rd utuja --> 4th utuja --> 5th utuja

1st, ... 5th: các thể hệ sắc do thời tiết sanh lần lượt.

[20] Xem "Mahāgopālaka sutta" (Đại Kinh Người Chăn Bò) M.I.iv.3.

[21] D.ii. 9 "Đại Niệm Xứ Kinh" - cũng xem Kinh số 10 Trung Bộ I.

[22] Vs. xi. (Catu Dhātu vavaṭṭhāna Bhāvanā B 306).

[23] Xem ghi chú cuối trang.

[24] Vs. T.i.xi. "Catudhātu –vavatthāna - bhāvanā" D 308 (Thiền Xác Định Bốn Đại).

[25] Đất - Đặc tính tự nhiên: cứng, mềm, thô, mịn, nặng, nhẹ; Nhiệm vụ: tác hành như nền tảng (cho tất cả các loại sắc khác); Sự thể hiện: tiếp nhận (tất cả các loại sắc khác trong cùng tổng hợp sắc - rūpa kalapa). Nước - Đặc tính tự nhiên: lỏng, chảy, nhỏ giọt. Nhiệm vụ: Dẫn nở, mở rộng; Sự thể hiện: liên kết, kết dính; Lửa - Đặc tính tự nhiên: nóng, lạnh; Nhiệm vụ: làm cho ấm, già, tiêu hoá, chín; Thể hiện: mềm (như trong việc nấu các vật sống thành ra thức ăn có thể ăn được. Gió - Đặc tính tự nhiên: hỗ trợ; Nhiệm vụ: chuyển động, đẩy, Thể hiện: mang theo.

[26] A.II.ii.v.11 (Cũng gọi "Nimitta sutta" - Tướng Kinh)

[27] (9) A.VI.IX.I ("Sītibhāva Sutta" ("Trở Nên Lạnh Kinh")) (10) S.V.II.vi 3

("Thất Giác chi Kinh") cũng còn gọi "Aggi Sutta" ("Kinh về lửa").

[28] Pasāda rūpa: sắc thân kinh hay sắc tịnh sắc. Trong tập sách này, tùy chỗ, tùy nơi có thể dịch là sắc trong suốt hay sắc thân kinh hoặc sắc tịnh sắc, ý nghĩa đều như nhau. Riêng các sắc khác (ngoài tịnh sắc) thì dịch là sắc phi tịnh sắc hay các sắc mờ (không trong suốt). ND.

Trong tập sách này, tùy chỗ, tùy nơi có thể dịch là sắc trong suốt hay sắc thân kinh hoặc sắc tịnh sắc, ý nghĩa đều như nhau. Riêng các sắc khác (ngoài tịnh sắc) thì dịch là sắc phi tịnh sắc hay các sắc mờ (không trong suốt). ND

[29] Khối tướng về tương tục tính (santati - ghana), khối tướng về tổng hợp (samūha - ghana) và khối tướng về nhiệm vụ (kiccaghana). Xem lại câu trả lời 1.3 ở trên để biết thêm chi tiết về khối tướng về danh và sắc.

[30] Mặc dầu hành giả đã phân biệt được mười hai đặc tính, song ở đây hành giả chỉ phân biệt tám đặc tính trong một tổng hợp sắc nhất định: như với địa đại, một là: cứng, thô, nặng (hoặc mềm, mịn, nhẹ); thủy đại: chảy, dính; hỏa đại: một là nóng (hay lạnh) ; phong đại: hỗ trợ, đẩy. Vì không có những đặc tính đối nghịch trong một tổng hợp sắc.

[31] Vbh A.XVI.I "Ekakaniddeśa Vannana" B.766.

[32] Cái biết thực sự về một đối tượng được thực hiện bởi bảy tốc hành tâm (javana) trong tiến trình nhận thức ý môn, điều này bất kể là môn nào qua đó đối tượng đã đến. (Xem lại phần giới thiệu ở trên).

[33] Lời giải thích của đức Phật về cách làm thế nào ý căn biết các đối tượng của năm căn khác, xem lại lời trích dẫn ở trên.

[34] Thiền sư Pa-Auk Sayadaw giải thích rằng ví như khi chúng ta thấy sự trong suốt của một tấm kính do nhìn vào tấm kính, ở đây cũng vậy chúng ta thấy sự trong suốt của một tổng hợp sắc do phân biệt tứ đại, tứ đại này là "tấm kính" có sự trong suốt vậy.

[35] Nói về sự sáng chói của bhavaṅga (hữu phần) là muốn sử dụng ẩn dụ vậy thôi, vì thực ra sự chói sáng của các tổng hợp sắc do chính hữu phần tạo ra, hay các tổng hợp sắc do tâm sanh, yếu tố thời tiết (nhiệt) của nó tạo ra cho các tổng hợp sắc sáng thêm. Một tâm thiền Chỉ hoặc Minh sát tạo ra các tổng hợp sắc đặc

biệt chói sáng vì ở đó không có các tùy phiền não (uppakilesa). Muốn biết thêm chi tiết, xem lại phần "Sắc do tâm sanh" ở trên, trang...

[36] Xem lại ở trên, đoạn nói về sắc do Nghiệp, Tâm, Thời tiết và Vật thực sanh.

[37] Theo cách dùng thông thường trong Kinh điển Pāli thì "citta thường dịch là "tâm", nhưng có khi cũng là "thức", theo nghĩa này nó đồng nghĩa với viññāna (thức), như trường hợp ở đây vậy.

[38] Khi phân biệt mùi và vị, chính Ý môn (danh), chứ không phải tâm căn (sắc) làm việc phân biệt, căn vẫn cần phải được phân biệt.

[39] Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (Đoàn nhãn) gồm tám sắc căn bản (bất ly) - [Đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất.]

[40] Tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười (Đoàn tâm): Tám sắc căn bản cộng với mạng căn và sắc trái tim. Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười (Đoàn tánh) gồm: 8 sắc căn bản cộng với mạng căn và sắc tánh (nam-nữ). Tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín (Đoàn mạng căn) gồm: tám sắc căn bản cộng với mạng căn. Xem thêm bảng 2 - 4 sau

[41] Xem chú thích trên.

[42] Xem chú thích trên.

[43] Tổng hợp sắc có trái tim là thứ mười hay Đoàn Tâm gồm: 8 sắc căn bản cộng với mạng căn và sắc trái tim.

[44] Sáu giác quan cũng gọi là sáu căn, nhưng vì các căn (tịnh sắc căn) như đã được giải thích, thực sự chỉ là sắc hay yếu tố thứ mười trong các tổng hợp sắc thích hợp, nên có lẽ sẽ được xem là an toàn hơn khi nói "giác quan" ở đây, để chỉ cái thực thể vật lý, tức nhãn cầu hay con người mắt vậy.

[45] Đó là nhãn tịnh sắc, nhĩ tịnh sắc, tỷ tịnh sắc, thiệt tịnh sắc, và thân tịnh sắc, 6 sắc mờ gồm: sắc trái tim, sắc tánh, sắc mạng căn, sắc do tâm sanh, sắc do thời tiết sanh, sắc do vật thực sanh.

[46] Lấy mắt làm ví dụ: 1) các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười (10 sắc); 2) Các tổng hợp sắc có thân là thứ mười (10 sắc) 3) các tổng hợp sắc có tánh là thứ

mười (10 sắc) ; các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ 9 (9 sắc); 5) các tổng hợp sắc tám do tâm sanh (8 sắc) ; 6) các tổng hợp sắc tâm do thời tiết sanh (8 sắc); 7) các tổng hợp sắc tám do vật thực sanh (8 sắc). Như vậy (10+10+10+9+8+8+8=63). Số lượng này cũng áp dụng cho tai, mũi, lưỡi và trái tim. Riêng thân chỉ có năm mươi ba sắc (63 - 10=53).

[47] Các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín chỉ được kể trong sự phân tích cái được gọi là bốn mươi phần thuộc thân (VS XVIII) Dựa vào TTĐ, Thiền sư Pa - Auk Sayadaw hướng dẫn thiền sinh phân biệt các tổng hợp sắc có mạng căn là thứ chín. Tuy nhiên, nếu muốn hành giả có thể gồm nó vào điểm này.

[48] Tổng hợp sắc có mắt là thứ mười gồm: 8 sắc căn bản (đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất) + mạng căn+ nhãn tịnh sắc là mười. Tổng hợp sắc có thân là thứ mười gồm: 8 sắc căn bản + mạng căn + thân tịnh sắc. Tổng hợp sắc có tánh là thứ mười gồm: 8 sắc căn bản + mạng căn + sắc tánh. Các tổng hợp sắc có dưỡng chất là thứ tám gồm 8 sắc căn bản.

[49] Xem ghi chú trước

[50] Xem ghi chú trước

[51] Xem ghi chú trước

[52] Xem lại trang ở trên để biết sắc do nghiệp sanh.

[53] Hòa đại (tejo) của 1 tổng hợp sắc do nghiệp sanh (kammaja) tạo ra các tổng hợp sắc do thời tiết sanh (utuja) qua năm thế hệ:

Kammaja --> 1st utuja --> 2nd utuja --> 3rd utuja --> 4th utuja --> 5th utuja

[54] Các tổng hợp sắc do vật thực trước sanh, xem trang sau.

[55] Dưỡng chất do vật thực sanh và nhiệt trợ giúp tiêu hóa là nhân hỗ trợ, còn dưỡng chất của các tổng hợp có mắt là thứ mười là nhân làm phát sinh.

[56] M.III. IV.10 (Dhātu Vibhanga Sutta)

[57] Xem chi tiết ở dưới "Trí thẩm sát tam tướng"

[58] Có hai cách phân biệt: như một nhóm (kalāpa sammāsa) và từng pháp một (anupada). Xem Vsxx.B 606 "Maggā magga Nānadassana Visuddhi Niddesa" (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh). Cũng xem MIII. II.1 Anupada Sutta

[59] Ở đây hành giả sẽ không khảo sát sắc sinh (Upacāya) vì nó chỉ nói đến thể hệ sắc đầu tiên trong một kiếp sống (tức sự hoàn tất các căn của thai nhi trong bào thai). Sắc này hành giả phân biệt trước khi phân biệt duyên khởi. Xem thêm trang ... ở dưới.

[60] Những sắc này chỉ tồn tại trong các sắc do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh.

[61] Với các giác quan khác như tai, mũi, lưỡi, thay vào chỗ thích hợp. Riêng thân& tâm, xem bảng 3 & 4.

[62] Đối với tai, mũi và lưỡi, thay là: tổng hợp Mười - Tai; tổng hợp Mười - Mũi; tổng hợp Mười - Lưỡi

[63] Đối với nhĩ môn, tỷ môn và thiệt môn, thay vào lần lượt là âm thanh, mùi, và vị.

[64] Thính chúng của thiền sư Pa-Auk Tawya Sayadaw ở đây phần lớn là những Phật tử theo truyền thống Đại thừa (Mahāyāna), đối với họ cứu cánh không phải là A-la-hán Thánh quả mà là Phật quả.

[65] Xem ở sau

[66] Apadāna II. "Bāhiyatthera Apadāna"

[67] A.A.I. XIV.III "Bāhiya Dārucīriyattheravatthu" B 216

[68] Vbhi A. VIII. I "Suttantabhājarūyavannanā" - Chú giải kinh.

[69] MA. II. IV.I "Ghaṭikāna Sutta" Bài kinh này chỉ liệt kê các pháp 1,2,3 và 4 cùng với pháp thứ 5 là: gata - paccā - gata - vattampūrayamānā samanadhammamkarontā (hành phận sự sa môn hạnh khi đi ra ngoài và đi trở về). Ở đây muốn nói tới việc hành thiền (chỉ-quán) trong mọi thời gian, nghĩa là khi đi ra ngoài nhất thực, cũng như khi đi nhất thực trở về trú xứ. Từ những

nguồn giải thích về pháp hành của vị bồ tát, thì pháp thứ 5 này có thể được hiểu như đặc biệt gồm luôn 5,6 & 7. Tuy nhiên, ở các kinh khác, sa môn pháp (samana dhamma) đề cập đến 7 pháp hành này.

[70] Đây là gantha dhura (phận sự học kinh điển), cũng còn gọi là Pariyatti (học), từ (2) đến (7) là Vipassanā dhura (phận sự hành minh sát, cũng còn gọi là Patipatti (hành)

[71] Về 4 loại giới, xem câu trả lời 2.3 ở trên

[72] Mặc dù "hạnh ở rừng" đã được kể trong 13 pháp đầu đà, song ở đây Chú Giải đề cập nó riêng ra nhằm mục đích nhấn mạnh vậy thôi.

[73] Đây là Hành xả tuệ (sankhārupekkhāñña)

[74] A.IV.IV.V.I "Sotānugata Sutta"

[75] SI. I.V.6 "Accharā Sutta" (kinh Chư thiên) & SA. Ibid.

[76] S.II.I.VII.10 "Susīma sutta"

[77] Ở đây, Tam Luân (3 vòng) nói đến ba đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã.

[78] S. III. I. II. I. 7

[79] Xem lại ở trên để biết thêm về các loại định.

[80] VS.VIII Ānāpānasati Kathā B235 # N232.

[81] Ba sự đạt tri (Parinnā): sự thấu hiểu các Pháp:

- Trí đạt tri (Nātaparinnā)
- Thâm đạt tri (tīraparinnā)
- Trừ đạt tri (Pahānaparinnā)

[82] S.IV.I.III.4 "Pathama aparijānana Sutta"

[83] First Non-Understanding Sutta

[84] MIII.II.1 "Anupada Sutta" (kinh Đoạn Giảm)

[85] Chi tiết về việc làm thế nào để phân biệt các tâm hành riêng lẻ trong những thiền chứng của hành giả, xem How to discern Jhana Cognitive Processes, ở sau. (Hành giả làm thế nào để phân biệt các tiến trình tâm thiền)

[86] M II.III.4 "Dīghanakha Sutta"

[87] Chi tiết liên quan đến việc thực hành trong quá khứ của những vị đắc đạo, xem câu trả lời 4-3, 5-2

[88] Về Tứ Tuệ Phân Tích, xem lại câu trả lời 4-2 ở trên

[89] Sáu Thăng trí hay Lục thông gồm: (1) biến hoá thông (iddhi-vidhā), (2) thiên nhĩ thông (dibba sota); (3) tha tâm thông (parassa ceta pariyāna); (4) thiên nhãn thông (Dibba cakkhu); (5) túc mệnh thông (Pubbe nivāsānussatti); (6) lậu tận thông (Āsavakkhaya)

[90] Tam Minh: Túc mệnh minh, thiên nhãn minh, và lậu tận minh.

[91] Câu Phần Giải thoát (Ubhato bhāga Vimutta) muốn nói tới những vị, đầu tiên thoát khỏi sắc giới với việc chứng các thiền vô sắc, thứ đến, thoát khỏi luân vô sắc giới với việc chứng A-la-hán Thánh quả.

[92] Tuệ Giải Thoát (Pannā Vimutta) nói đến các vị A-la-hán thuần quán.

[93] I.VS.1 "Indriyasamvarasīlam" B15 ("Sense Restraint Morality" N55)

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 5

Phân biệt Danh

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn về cách làm thế nào để tu tập thiền tứ đại, cũng như làm thế nào để phân biệt các phần tử của sắc gọi là "Rūpa kalāpa" (tổng hợp sắc). Trong bài này, chúng ta sẽ bàn một cách tóm tắt về cách phân biệt danh (nāma kammaṭṭhāna), giai đoạn kế tiếp trong thiền Vipassanā - Minh sát.

Tôi sẽ bắt đầu bài giảng bằng cách giải thích tóm lược những sự kiện cơ bản về tâm cần phải có để hiểu được sự phân biệt "danh".

Như trong Abhidhamma (Vi diệu pháp) đã giải thích, tâm con người gồm một cái tâm (citta) biết đối tượng của nó, và các tâm sở phối hợp cùng khởi lên với tâm ấy. Có năm mươi hai tâm sở, chẳng hạn xúc (phassa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), tư (cetanā), nhất tâm (ekaggatā), mạng căn (jīvitindriya), và tác ý (manasikāra)[1].

Có tổng cộng tám mươi chín loại tâm[2], chúng có thể được sắp xếp theo hai cách, một là theo tính chất thiện, bất thiện và vô ký của chúng, và hai là theo cảnh giới của chúng như: dục giới (kāmvācāra), sắc giới (rūpavācāra), vô sắc giới (arūpavācāra) hoặc siêu thế (lokuttarā)[3]. Tuy nhiên, có thể chúng ta chỉ nói về hai loại tâm căn bản:

- 1) Tâm thuộc tiến trình nhận thức (citta vīthi),
- 2) Tâm "Phi tiến trình" (vīthi mutta) tức tâm ra ngoài tiến trình nhận thức như: vào lúc tái sinh, lúc chết, và trong hữu phần (bhavaṅga)[4].

Có sáu loại tiến trình tâm (tâm lộ). Năm loại đầu là các tiến trình nhận thức thuộc nhãn môn, nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn, và thân môn, mà các đối tượng tương ứng của chúng lần lượt là các sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Chúng được gọi chung là 'tiến Trình Nhận Thức Ngũ Môn' hay "Tâm Lộ Ngũ Môn" (pañadvāra vīthi)[5]. Loại tiến trình nhận thức thứ sáu lấy tất cả mọi đối tượng[6] làm đối tượng của nó, và được gọi là 'tiến Trình Nhận Thức Ý Môn' hay "Tâm Lộ Ý Môn"[7] (manodvāra vīthi). Mỗi tiến trình nhận thức bao gồm

một chuỗi các loại tâm khác nhau. Các tâm trong bất kỳ một tiến trình nhận thức nào cũng khởi lên hợp theo trật tự tự nhiên của tâm (cittaniyāma). Nếu muốn phân biệt danh, hành giả phải thấy được chúng khi các tâm này khởi lên trong trật tự tự nhiên ấy.

Để làm được như vậy, trước hết hành giả phải tu tập định với - hoặc niệm hơi thở (ānāpānasati) hoặc đề mục thiền chỉ khác, hoặc thiền tứ đại. Một vị thuần quán thừa hành giả cũng phải hoàn tất việc phân biệt sắc (rūpa kammaṭṭhāna), trước khi khởi sự phân biệt danh (nāma kammaṭṭhāna). Tuy nhiên, vị chỉ thừa hành giả (samatha - vehicle yogi) có thể chọn: phân biệt danh trước, hoặc phân biệt danh của các bậc thiền vị ấy đã đạt đến trước (tức danh thuộc bốn thiền sắc giới và bốn thiền vô sắc)[8]. Mặc dù vậy để phân biệt danh dục giới, vị ấy cũng cần phải hoàn tất việc phân biệt sắc trước.[9]

Bốn Giai Đoạn Phân Biệt Danh.

Danh được phân biệt theo bốn giai đoạn:

- 1) Phân biệt tất cả các loại tâm (citta) khởi lên bên trong.
- 2) Phân biệt mỗi và mọi tâm hành (nāma dhamma) trong tất cả các loại tâm.
- 3) Phân biệt trình tự tâm, tức là phân biệt tiến trình nhận thức (vīthi) khởi lên ở sáu môn (dvārā)
- 4) Phân biệt danh bên ngoài (bahiddha nāma)[10] , một cách chung chung.

Phân Biệt Tiến Trình Tâm Thiền (Jhāna)

Nếu hành giả đã đắc thiền, với đề mục niệm hơi thở chẳng hạn, thì chỗ khởi đầu tốt nhất để phân biệt danh là tâm thiền và các tâm sở đồng sanh với nó.

Có hai lý do để làm điều này. Thứ nhất là khi tu tập thiền (jhāna), hành giả đã phân biệt năm thiền chi, như vậy có nghĩa là hành giả có một kinh nghiệm nào đó trong việc phân biệt các tâm sở phối hợp. Lý do thứ hai, đó là tốc hành tâm thiền (jhānavajana citta) khởi lên rất nhiều lần liên tiếp nhau, do đó sẽ nổi bật và dễ dàng cho việc phân biệt hơn. Điều này tương phản với tiến trình tâm dục giới (kāma vacara vithi) ở đó tốc hành (javana) chỉ khởi bảy lần trước khi một tiến

trình tâm mới khởi lên.[11]

Vì thế, để phân biệt danh của bậc thiền (jhāna) hành giả bắt đầu bằng cách lập lại sơ thiền, với đề mục hơi thở chẳng hạn. Xuất khỏi thiền ấy và phân biệt Hữu phần - bhavaṅga (Ý môn), và tợ tướng hơi thở (ānāpāna - paṭibhāga nimitta) cùng với nhau. Khi nimitta (tướng) xuất hiện ở hữu phần, hãy phân biệt các tâm hành - đó là năm thiền chi theo đặc tính riêng của chúng. Năm thiền chi là:

1. Tầm (vitakka): hướng và đặt tâm vào tợ tướng hơi thở (ānāpāna - paṭibhāga nimitta)
2. Tứ (vicāra): Giữ cho tâm neo trên tợ tướng ấy.
3. Hỷ (pīti): Thích thú đối với tợ tướng.
4. Lạc (sukha): An vui với tợ tướng.
5. Nhất tâm (ekaggatā): Sự hợp nhất của tâm trên tợ tướng hơi thở.

Thực hành cho đến khi hành giả có thể phân biệt được năm tâm hành (tâm sở) một lần trong mỗi tốc hành tâm sơ thiền (javara citta).

Sau khi đã phân biệt được năm thiền chi theo cách này, hành giả cần phân biệt hai mươi chín tâm hành còn lại[12]. Hành giả bắt đầu với một trong ba: thức (viññāṇa), xúc (phassa), hoặc thọ (vedanā); tùy theo tâm sở nào nổi bật nhất. Rồi mỗi lần thêm vào một tâm hành: đầu tiên phân biệt một loại (tâm hành), kế thêm một nữa, như vậy hành giả phân biệt được hai loại tâm hành, thêm một nữa, như vậy hành giả thấy được ba; thêm một nữa, thấy bốn, v.v... Cho đến khi cuối cùng hành giả thấy được cả ba mươi bốn loại tâm hành trong mỗi tốc hành tâm thiền.

Sau đó, phân biệt tất cả các loại tâm hành trong trình tự của sáu loại tâm hình thành một tiến trình ý môn (manodvāra vīthi) của sơ thiền. Sáu loại tâm đó là:

1. Ý môn hướng tâm (manodvārāvajjana) (12 tâm hành)
2. Chuẩn bị tâm (parikamma) (34 tâm hành)
3. Cận hành tâm (upacāna) (34 tâm hành)
4. Thuận thứ tâm (anuloma) (34 tâm hành)

5. Chuyển tộc (gotrabhu) (34 tâm hành)

6. Một chuỗi không gián đoạn của các tốc hành tâm thiền (jhāna javana citta), cũng 34 tâm hành mà cho đến bây giờ hành giả đã phân biệt được.

Để phân biệt được tất cả những tâm hành này, hành giả phải lập lại sơ thiền như trước, xuất khỏi thiền ấy và phân biệt bhavaṅga (hữu phần) và tợ tướng cùng nhau. Khi tợ tướng xuất hiện trong hữu phần, thì phân biệt tiến trình ý môn thiền vừa khởi. Hành giả phân biệt mỗi trong số các loại tâm khác nhau trong tiến trình ý môn sơ thiền, và mười hai hoặc ba mươi bốn loại tâm hành của chúng.

Sau khi đã làm xong việc này, để cho hành giả có một sự hiểu biết về danh (nāma) nói chung, hãy phân biệt đặc tính được xem là chung cho tất cả danh (nāma), tức cho cả ba mươi bốn tâm hành, đó là đặc tính nghiêng về (namana) và bám dính vào đối tượng, ở đây là tợ tướng hơi thở (ānāpāna - paṭibhāga nimitta)

Theo cách thức ấy, hành giả cần phân biệt và phân tích danh (nāma) của nhị thiền, tam thiền và tứ thiền hơi thở, cũng như các bậc thiền thuộc các đề mục thiền khác mà hành giả đã đắc, chẳng hạn như thiền bất tịnh, kasiṇa trắng, và thiền tâm từ, v.v...

Tuy nhiên, nếu hành giả chỉ có cận định, với thiền tứ đại, hành giả phải khởi sự việc quán danh của mình ở cận định ấy, hành giả không thể phân biệt danh của một tâm - thiền mà không đắc thiền. Như vậy, trong trường hợp này, hành giả phải lập lại cận định với thiền tứ đại, ở đây sắc trong suốt (tịnh sắc) của thân hành giả lấp lánh và phát sáng. Sau khi trú ở đó một lúc, chuyển sang Minh sát với một cái tâm đã tươi tỉnh và trong sáng, hành giả sẽ phân biệt danh của cận định ấy.

Đến đây, sau khi hành giả đã phân biệt được các tiến trình tâm khác nhau trong tất cả các pháp thiền chỉ trước của mình, có thể đó là cận định hay định của bậc thiền (an chỉ định), rồi hành giả chuyển sang phân biệt các tâm hành khác nhau của một tiến trình tâm dục giới (kāma vacara vīthu).[13]

Làm thế nào để phân biệt Tiến Trình Tâm Dục Giới

Tác Ý Như Lý và Phi Như Lý.

Một tiến trình tâm dục giới được xem là thiện hoặc bất thiện tùy thuộc vào sự tác ý như lý (yoniso manasikāra), hoặc tác ý phi như lý (ayoniso manasikāra). Như vậy, tác ý sẽ quyết định một tâm dục giới là thiện hoặc bất thiện.

Nếu hành giả nhìn vào một vật và biết nó chỉ là danh, sắc, nhân - quả, vô thường, khổ, vô ngã, hoặc bất tịnh, thì tác ý của hành giả là như lý tác ý, và tốc hành tâm ấy là thiện.

Nếu hành giả nhìn vào một vật và thấy nó theo khái niệm, như đàn ông, đàn bà, chúng sinh, vàng, bạc, hoặc thấy nó là thường, lạc, ngã, tịnh, thì tác ý của hành giả là phi như lý tác ý, và tốc hành tâm ấy là bất thiện.

Tuy nhiên, trong những trường hợp ngoại lệ, một tốc hành tâm liên quan đến khái niệm cũng có thể là thiện, như khi đang hành thiền tâm từ và đang tác sự cúng dường chướng hạn. Hành giả sẽ nhận ra sự khác nhau này khi phân biệt các tiến trình tâm ấy.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Tâm Ý Môn

Muốn phân biệt tiến trình tâm dục giới, hành giả phải khởi sự bằng cách phân biệt một tiến trình tâm ý môn, vì ở đó các loại tâm được xem là ít hơn. Hành giả có thể khởi sự với một tiến trình ý môn thiện.

Một tiến trình ý môn thiện thuộc dục giới gồm một chuỗi ba loại tâm sau:

1. Một ý môn hướng tâm (manodvārā vajjana) (12 tâm hành)
2. Bảy tốc hành tâm (javana citta) (34/33/32 tâm hành)
3. Hai tâm thập di (talārammaṇa citta) (34/33/32/12/11 tâm hành)

Để phân biệt được điều này, hành giả phải khiến cho một tiến trình ý - môn khởi lên. Trước tiên, hành giả phân biệt bhavaṅga (ý - môn), rồi nhãn tịnh sắc (cakkhu pasāda) trong một tổng hợp sắc ở mắt. Khi nó xuất hiện ở ý - môn (bhavaṅga), hành giả nhận thức được nó: "Đây là nhãn tịnh sắc" hoặc "Đây là sắc" (hoặc vô thường, khổ, vô ngã hoặc bất tịnh), và thấy bằng cách nào một tiến trình ý môn lại khởi lên ở đó.

Kế tiếp, để phân biệt các loại tâm hành khác trong các tâm thuộc tiến trình ý

môn đó, hành giả cũng làm như đã làm với tiến trình ý - môn thiền (jhāna), tức là bắt đầu với hoặc thức (tâm), hoặc thọ, hoặc xúc - tùy yếu tố nào trong đó nổi bật nhất. Rồi mỗi lần thêm vào một tâm hành - trước tiên phân biệt một loại (tâm hành), rồi thêm vào một, như vậy hành giả phân biệt hai loại tâm hành; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được hai; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được ba; thêm vào một nữa, như vậy hành giả thấy được bốn, v.v... cuối cùng cho tới khi hành giả thấy được cả ba mươi bốn, ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành trong mỗi tâm của tiến trình ý - môn thiền thuộc dục giới. Cứ làm đi làm lại như vậy nhiều lần cho đến khi hành giả cảm thấy thỏa mãn (là đã hoàn tất công việc).

Như vậy hành giả cần phân biệt các tiến trình ý - môn xảy ra khi nhìn vào mỗi sắc trong mười tám loại sắc thực (rūpa-rūpa), và trong mười loại sắc không thực (arūpa-rūpa) đã được khảo sát khi hành giả phân biệt sắc (rūpa kammatthāna) [14]

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tiến Trình Ngũ Môn.

Một khi hành giả đã hoàn tất việc phân biệt tiến trình nhận thức qua ý môn, hành giả nên tiếp tục phân biệt tiến trình nhận thức qua ngũ môn, khởi sự với tiến trình nhãn môn.

Để phân biệt được các tâm hành của mỗi tâm trong một tiến trình nhãn môn, hành giả làm cho một tiến trình nhãn môn khởi lên. Đầu tiên, hành giả phân biệt nhãn môn trước, rồi đến bhavaṅga (ý - môn), xong phân biệt cả hai một lần. Thứ đến tập trung vào màu của một nhóm các tổng hợp sắc kế bên khi nó xuất hiện ở cả hai môn, nhận thức nó kể như "Đây là màu", và thấy bằng cách nào một tiến trình nhãn môn khởi lên trước ở đó, rồi (hợp với trật tự tự nhiên của tâm) (citta niyāma) nhiều tiến trình ý môn khởi lên tất cả, với cùng một đối tượng.

Tiến trình nhãn môn sẽ gồm một chuỗi bảy loại tâm nối theo nhau.

1. Một ngũ môn hướng tâm (pañcadvārāvajjana) (11 tâm hành)
2. Một nhãn thức (cakkhuvīññāṇa) (8 tâm hành)
3. Một tiếp thọ tâm (sampaṭicchana) (11 tâm hành)
4. Một suy đặc tâm (santīraṇa) (11/12 tâm hành)

5. Một quyết định tâm (voṭṭhapana) (12 tâm hành)

6. Bảy tốc hành tâm (javana citta) (34/33/32 tâm hành)

7. Hai tâm thập di (tadārammaṇa citta) (34/33/32/11 tâm hành)

Sau tiến trình này một chuỗi tâm bhavaṅga (hữu phần) sẽ nối theo, và rồi đến ba loại tâm thuộc tiến trình ý môn, như đã mô tả ở trước.

1. Một ý môn hướng tâm

2. Bảy tốc hành tâm

3. Hai thập di tâm.

Sau khi đã phân biệt hai loại tâm (trong tiến trình nhãn môn và ý môn) trên, kế tiếp hành giả phân biệt các loại tâm hành còn lại thuộc các tiến trình ý môn - ở đây là các tiến trình ý môn có cùng đối tượng (màu) theo sau tiến trình nhãn môn[15]. Cũng như trước, hành giả bắt đầu với yếu tố nào nổi bật nhất trong ba tâm pháp: thức, xúc, và thọ này. Rồi mỗi lần thêm vào một, cho đến khi hành giả thấy được tất cả các loại tâm hành khác nhau trong mỗi tâm.

Sau đó hành giả phân biệt các tiến trình nhận thức thuộc bốn môn khác - nhĩ, tỷ, thiệt, và thân, theo như cách đã làm đối với nhãn môn.

Đến giai đoạn này, hành giả đã phát triển được khả năng phân biệt danh kết hợp với các tâm thiện, và bây giờ cũng cần phải phân biệt danh kết hợp với các tâm bất thiện. Để làm được điều này, hành giả chỉ đơn giản lấy cùng những đối tượng mà hành giả đã lấy khi phân biệt các tâm thiện, thay vào đó chỉ tác ý phi như lý đến chúng mà thôi.

Dĩ nhiên, đây chỉ là một sự giải thích tóm tắt, song những ví dụ đưa ra ở đây ít ra cũng đủ để hành giả hiểu được những gì được đòi hỏi phải có trong việc phân biệt danh bên trong.

Tóm lại, từ trước đến đây, hành giả đã hoàn tất ba giai đoạn đầu của việc phân biệt danh:

1. Hành giả đã phân biệt tất cả các loại tâm (citta) khởi lên bên trong[16].

2. Hành giả đã phân biệt mỗi và mọi tâm hành hay danh pháp (nāma dhammā) trong tất cả các loại tâm.

3. Hành giả đã phân biệt các chuỗi tâm, đó là các tiến trình nhận thức (vīthi) khởi lên ở sáu môn.

Như đã đề cập ở trước, cũng còn có một giai đoạn thứ tư nữa để phân biệt danh - mà giờ đây chúng ta sẽ bàn đến.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Danh Bên Ngoài.

Giai đoạn thứ tư là phân biệt danh bên ngoài. Hành giả bắt đầu bằng việc phân biệt tứ đại bên trong, rồi bên ngoài nơi áo quần hành giả đang mặc. Hành giả sẽ thấy rằng áo quần của mình phân nhỏ ra thành các tổng hợp sắc (rūpa - kalāpas), và rằng hành giả có thể phân biệt được tám loại sắc trong mỗi tổng hợp ấy. Chúng là các tổng hợp tám có dưỡng chất do thời tiết sanh (utuja ojaṭṭhamaka kalāpa), và thời tiết (uju) mà chúng sanh lên đây là thời tiết trong các tổng hợp sắc.

Hành giả nên luân phiên phân biệt giữa sắc bên trong và sắc bên ngoài khoảng ba hoặc bốn lần, rồi với ánh sáng của định, (hành giả) phân biệt sắc bên ngoài ở hơi xa một chút, như sàn nhà chẳng hạn. Ở đó hành giả cũng có thể sẽ phân biệt được tám loại sắc trong mỗi tổng hợp sắc, và nên luân phiên phân biệt giữa sắc bên trong và bên ngoài ba bốn lần như trước,

Theo cách này, hành giả dần dần mở rộng lãnh vực phân biệt của mình đến sắc trong tòa nhà hành giả đang ngồi, khu vực chung quanh nó, gồm cả cây cối và các tòa nhà khác, v.v... cho đến khi hành giả phân biệt được tất cả các sắc không linh hoạt ở bên ngoài. Trong khi làm như vậy, hành giả cũng sẽ thấy sắc linh hoạt (sắc trong suốt, v.v...) trong các đối tượng không linh hoạt (inanimate objects): đó là các loại côn trùng và sinh vật nhỏ bé khác trên cây cối, nhà cửa, v.v...

Một khi đã phân biệt được tất cả sắc không linh hoạt ở bên ngoài rồi, hành giả bây giờ tiếp tục để phân biệt tất cả sắc linh hoạt, đó là sắc của các chúng sanh khác, sắc bên ngoài có tâm thức. Hành giả chỉ phân biệt sắc của chúng thôi, và thấy rằng chúng không phải là đàn ông, đàn bà, một người, hay một chúng sanh, mà chỉ là sắc. Rồi phân biệt tất cả sắc bên ngoài một lần, xong phân biệt tất cả các loại sắc khác nhau cả bên trong lẫn bên ngoài.

Để làm điều này, trước hết hành giả nên thấy sáu loại tổng hợp sắc căn bản[17] trong con mắt của chính mình rồi trong con mắt ở bên ngoài, tức mắt của một chúng sanh khác. Như khi hành giả phân tích sắc, là phân biệt năm mươi bốn loại sắc, nhưng bây giờ phân tích và phân biệt nó cả ở bên trong lẫn bên ngoài[18]. Đối với năm căn còn lại, và các loại sắc còn lại cũng làm y như vậy.

Đến đây, sau khi hành giả đã phân biệt được sắc một cách hoàn toàn, hành giả sẽ tiếp tục phân biệt danh bên trong và bên ngoài.

Hành giả phân biệt danh bên trong bằng cách khởi sự lại với ý - môn, và rồi các tiến trình ngũ môn, phân biệt tất cả các tâm hành (danh pháp) thiện và bất thiện của chúng.

Để làm điều này ở bên ngoài, hành giả cũng làm như đã phân biệt ở bên trong vậy, nhưng phân biệt nhãn môn và bhavaṅga (ý môn) của các chúng sanh khác chung chung. Rồi, khi màu của một nhóm các tổng hợp sắc xuất hiện ở cả hai môn, thì cũng phân biệt tiến trình ngũ môn khởi lên ở đây, và sau đó nhiều tiến trình ý môn khởi lên, tất cả có cùng một đối tượng.

Hành giả nên làm đi làm lại như vậy nhiều lần, lúc bên trong lúc bên ngoài, và cũng làm vậy đối với mỗi trong bốn môn khác (nhĩ, tỷ, thiệt, và thân môn), cho đến khi hành giả cảm thấy thỏa mãn. Trường hợp hành giả có đặc thiền (jhāna), (nếu có thể) hành giả cũng nên phân biệt các tiến trình ý môn thiện ở bên ngoài. Tiến trình ý môn ấy có thể là ở nơi một thiền giả khác, mặc dù định của bậc thiền hiện nay rất hiếm có trong nhân giới. Nhưng hành giả sẽ dễ dàng thấy những chúng sanh đang nhập thiền nơi các cõi chư thiên và phạm thiên.

Theo cùng một phương thức như trước, hành giả nên dần dần mở rộng tầm phân biệt của mình cho đến khi có thể thấy sắc ở khắp vũ trụ vô biên. Rồi hành giả nên phân biệt danh và sắc cùng nhau ở khắp vũ trụ vô biên.

Cuối cùng, hành giả xác định tất cả danh và sắc đó với trí tuệ để thấy không có chúng sinh, không có đàn ông, đàn bà, mà chỉ có danh và sắc ở khắp vũ trụ vô biên này. Như vậy là đã kết luận việc phân biệt danh (nāma kammaṭṭhāna).

Sau khi đạt đến giai đoạn này trong tu tập thiền của hành giả, tức là sau hành giả đã phát triển được định và dùng nó để phân biệt hai mươi tám loại sắc [19], cũng như tất cả năm mươi ba loại danh ở khắp vũ trụ vô biên [20]. Hành giả đã hoàn tất tuệ minh sát thứ nhất - Danh-sắc Phân Tích Tuệ (nāma-rūpa pariccheda ñāṇa)

Bài giảng kế tiếp của chúng tôi sẽ là về giai đoạn minh sát kế tiếp: phân biệt Duyên Khởi (paṭiccasam uppāda).

Phụ Bảng 5: Ngũ môn lộ trình tâm

Phụ bảng 5 – NGŨ MÔN LỘ TRÌNH TÂM (Pañcadvāra vīthi) – Lấy tiến trình nhân môn làm ví dụ.¹

TIẾN TRÌNH NHẬN THỨC QUA NHÂN MÔN – CAKKHU DVARĀ VĪTHI																					
Căn = Vật Vatthu	TÂM (TRÁI TIM) Hadaya				NHÂN Cakkhu																
	⇔ ⇔ ⇔	1 ⇔	2 ⇔	3 ⇔	4 ⇔	5 ⇔	6 ⇔	7 ⇔	8 ⇔	9 ⇔	10⇔	11⇔	12⇔	13⇔	14⇔	15⇔	16 ⇔	17 ⇔	⇔ ⇔ ⇔		
Cánh Aramma	Nghiep (Kamma)				Cánh Sắc (Mau)		Cánh Sắc (Mau)		Cánh Sắc (Mau)		Cánh Sắc (Mau)		Cánh Sắc (Mau)		Cánh Sắc (Mau)				Nghiep		
	Nghiep tương (Kamma nimitta) hoặc Thu tương (Gatinimitta)				Rūpārammaṇa		Rūpārammaṇa		Rūpārammaṇa		Rūpārammaṇa		Rūpārammaṇa		Rūpārammaṇa				Nghiep tương Thu tương		
Tâm Citta	Hữu phần	Hữu phần vừa qua	Hữu phần rung động	Hữu phần dứt động	Ngũ môn hươg	Nhân thức	Tiếp thọ	Suy đặc	Quyết định	1st Tốc hành tâm	2nd Tốc hành tâm	3rd Tốc hành tâm	4th Tốc hành tâm	5th Tốc hành tâm	6th Tốc hành tâm	7th Tốc hành tâm	1st Thập di	2nd Thập di	Hữu phần		
	Bhavaṅga	Atitā Bhavaṅga	Bhavaṅga calana	Bhavaṅga upaccheda	Pañca-dvārā vajjhana	Cakkhu viññāna	Sampā ticchana	Santī rana	Voṭha-pana	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	J a v a n a	Tadā-rammaṇa	Tadā-rammaṇa	Bhavaṅga	
	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	↓↑	

- Ngũ môn lộ trình của nhân môn (nhĩ, tỷ, thiệt và thân môn) có cùng cấu trúc, với đối tượng tương ứng của chúng. Các thành phần và trình tự của tiến trình nhận thức ngũ môn (ngũ môn lộ trình) là như nhau đối với tất cả và hợp theo qui luật tự nhiên của tâm (Citta-niyama)

- Thời gian (tồn tại) của một tâm gọi là sát na tâm (citta kkhaya). Tuổi thọ của sắc bằng mười bảy sát na tâm.

- Mỗi tâm (citta) có một giai đoạn sanh (uppada) [↓], một giai đoạn trú (ṭhiti) [|], và một giai đoạn diệt (bhaṅga) [↑]

- Đối tượng của tâm hữu phần y hệt như nhau suốt kiếp sống. Nó chính là đối tượng của tốc hành tâm cuối cùng thuộc kiếp trước.

- Giữa mỗi tiến trình tâm thường có một số bất định các tâm hữu phần khởi lên, tùy theo người. Đức Phật có rất ít tâm hữu phần giữa mỗi tiến trình tâm.

Phụ Bảng 6: Ý môn lộ trình tâm

Phụ bảng 6 – Ý MÔN LỘ TRÌNH TÂM (*Manodvāra vīthi*) – Với cảnh Sắc làm ví dụ.

Ý MÔN LỘ TRÌNH TÂM - MANODVĀRA VĪTHI													
Căn = Vật Vatthu	TÂM (TRÁI TIM) - HAYDAYA												
	⇌ ⇌ ⇌	1 ⇌	2 ⇌	3 ⇌	4 ⇌	5 ⇌	6 ⇌	7 ⇌	8 ⇌	9 ⇌	10 ⇌	⇌ ⇌ ⇌	
Đối tượng Arammaṇa	Nghệp (Kamma) Nghệp tướng (Kamma nimitta) hoặc Thứ tướng (Gatinimitta)	Cảnh Sắc (Màu) Rūpārammaṇa										Nghệp Nghệp tướng Thứ tướng	
Tâm Citta	Hữu phần Bhavaṅga ↓↑	Ý môn hưởng Manodvārā vajjhana	1st Tốc hành tâm Javana ↓↑	2nd Tốc hành tâm Javana ↓↑	3rd Tốc hành tâm Javana ↓↑	4th Tốc hành tâm Javana ↓↑	5th Tốc hành tâm Javana ↓↑	6th Tốc hành tâm Javana ↓↑	7th Tốc hành tâm Javana ↓↑	1st Thập đi Tadārammaṇa ↓↑	2nd Thập đi Tadārammaṇa ↓↑	Hữu phần Bhavaṅga ↓↑	

Tiến trình nhận thức Ý môn (Ý môn lộ trình tâm) có thể khởi lên với một trong năm tiến trình ngũ môn đi trước; chúng cũng có thể khởi lên với tiến trình ý môn đi trước. Các thành phần và trình tự của tiến trình nhận thức là như nhau cho tất cả (lộ ý): theo quy luật tự nhiên của tâm (citta niyama)

Mỗi tâm có 3 giai đoạn sanh [↓], trú [↓], và diệt [↑]

Đối tượng của hữu phần hoàn toàn giống nhau trong suốt kiếp sống. Đó là đối tượng của tốc hành tâm cuối cùng thuộc kiếp trước.

Giữa mỗi tiến trình nhận thức có một số tâm hữu phần bất định khởi lên, tùy người.

Một vị Phật có rất ít tâm hữu phần giữa mỗi lộ tâm.

Cái “Biết” của mỗi tiến trình nhận thức được thực hiện bởi bảy tốc hành tâm.

Sau tiến trình nhận thức đầu tiên (tiến trình nhận thức ngũ môn), thì một chuỗi tiến trình Ý môn sẽ theo sau. Toàn bộ phương thức diễn tiến như sau:

1. Tiến trình nhận thức ngũ môn ‘đón lấy’ đối tượng; trong trường hợp con mắt và cảnh sắc, nó chỉ nhận ra rằng có sắc vậy thôi.
2. Tiến trình Ý môn nhận thức màu sắc ấy, so sánh màu sắc hiện tại với một màu nào đó ở quá khứ; biết được màu sắc quá khứ.
3. Tiến trình Ý môn biết được màu đó là gì rồi; biết tên của màu ấy.

4. Tiến trình Ý môn biết ‘ý nghĩa’ của đối tượng; thấy toàn bộ hình ảnh, khái niệm, được quyết định bởi kinh nghiệm quá khứ (do ‘tưởng’-saññā)

5. Tiến trình Ý môn đánh giá và cảm nhận. Đây mới là sự mở đầu của nhận thức thực thụ, khi vọng tưởng (papañca) xảy ra thì nghiệp (kamma) được thực hiện, như chúng ta tưởng tri đối tượng là thường, lạc, ngã v.v...

(Tiến trình nhận thức Ý môn thuộc Minh Sát (Vipassana) thấy các đối tượng là vô thường, khổ, vô ngã...)

6. Với cùng đối tượng này, sẽ khởi lên vô số tiến trình tâm (hành - saṅkhara) để tăng cường nhận thức.

Chính từ tiến trình nhận thức thứ năm trở đi mới có cái biết về sự thực chế định (khái niệm): ‘đàn ông’, ‘đàn bà’, ‘bình’, ‘chậu’, ‘vàng’, ‘bạc’ v.v... Và cũng từ tiến trình đó trở đi các trạng thái tâm thiện khởi lên từ như lý tác ý, với lòng kính trọng bậc thầy của mình, ảnh tượng Phật hay vị Tỳ khưu chẳng hạn; hoặc các trạng thái tâm bất thiện khởi lên từ phi lý tác ý, với sự luyện ái chõng, vợ, con cái, tài sản... chẳng hạn. Tiến trình sẽ tiếp tục cho đến khi tâm hướng đến một đối tượng mới.

-ooOoo-

[1] Như vậy Danh bao gồm 1 tâm + 52 tâm sở = 53 loại Danh.

[2] Chi tiết về 89 loại tâm, xem ở trên.

[3] Về 4 cảnh giới, xem ghi chú ở trên.

[4] Chi tiết liên quan đến Bhavaṅga, xem câu trả lời 3.12 và bảng 4 & 5

[5] Xem lại bảng 5

[6] Vấn đề Ý căn bắt tất cả mọi đối tượng, xem phần trích dẫn Kinh "Unnābha Brahmin" trên

[7] Xem bảng 6.

[8] Đối với các thiên vô sắc, hành giả không nên phân biệt "Phi tưởng phi phi tưởng xứ thiên" vì rất tinh tế.

[9] Xem Vs T1.XVIII "Diṭṭhi Visuddhi Niddesa" D664 (Mô tả về Kiến Tịnh)

[10] MI.10 "Satipatthāna Sutta" (Kinh Niệm Xứ). Theo cách này, vị ấy trú quán tâm kể như tâm bên trong, hoặc vị ấy trú quán tâm kể như tâm bên ngoài. Đây không phải là Tha Tâm thông (ceto - pariya - nāna) mà là năng lực Minh Sát. Vì vậy, thường thì không thể phân biệt danh bên ngoài một cách chi tiết được. Xem lại phần trích dẫn "Aggregates Suttas" trên.

[11] Tiến trình tâm thiền ở đây là tiến trình tâm thiền sắc giới (rūpavacara)

[12] Ba mươi bốn tâm hành trong sơ thiền là tâm thiền và ba mươi ba tâm sở của nó (các chữ in đậm là 5 thiền chi). 1 - Tâm (thức), 2 - Xúc, 3 - Thọ (lạc), 4 - Tưởng, 5 - Tư, 6 - Nhất tâm, 7 - Mạng căn, 8 - Tác ý, 9 - Tầm, 10 - Tứ, 11 - Thăng giải, 12 - Cần, 13 - Hỷ, 14 - Dục, 15 - Tín, 16 - Niệm, 17 - Tàm, 18 - Quý, 19 - Vô tham, 20 - Vô sân, 21 - Xả trung tánh,, 22 - Tịnh thân, 23 - Tịnh tâm, 24 - Khinh thân, 25 - Khinh tâm, 26 - Nhu thân, 27 - Nhu tâm, 28 - Thích thân, 29 - Thích tâm, 30 - Thuần thân, 31 - Thuần tâm, 32 - Chánh thân, 33 - Chánh tâm, 34 - Tuệ quyền.

[13] Ba cõi: 1 - dục giới (kāma-vacara), gồm nhân giới, thiên giới và khổ giới, 2 - Sắc giới (rūpāvacara) gồm các phạm thiên giới với sắc rất vi tế, 3 - Vô sắc giới (arūpavacara), ở đây chỉ có danh.

[14] Khi phân biệt sắc, tất cả những loại sắc này cần phải được phân biệt. Trong bài giảng số 4 "Làm thế nào để phân biệt sắc" đã giải thích rõ điều này. Đối với các sắc thực và sắc không thực, xem lại bảng 1

[15] Chi tiết, xem bảng 5 & 6.

[16] Cần phải hiểu rằng cho đến lúc này các loại tâm siêu thế vẫn chưa đạt đến.

[17] Sáu loại tổng hợp sắc căn bản: 1- các tổng hợp sắc có mắt là thứ mười, 2- các tổng hợp sắc có thân là thứ mười, 3- các tổng hợp sắc có tánh là thứ mười, 4- các tổng hợp tám do tâm sanh, 5- các tổng hợp tám do thời tiết sanh, và 6- các tổng hợp sắc do vật thực sanh - xem lại ở trên.

[18] Mặc dù trong thực tế hành giả đã phân biệt sáu mươi ba loại sắc rồi, song ở đây hành giả chỉ phân biệt năm mươi bốn loại. Tại sao hành giả phải làm điều này đã được giải thích chi tiết ở trên.

[19] Về 28 loại sắc, xem lại trên

[20] Về 53 loại danh, xem ghi chú cuối trang ở trên

[21] Bốn thiên sắc giới và thiên vô sắc.

[22] Vis. XI "Samādhī Niddesa" B.362 (Mô tả Định I. 120)

[23] Chi tiết, xem lại trên

[24] Xem lại ở trên

[25] Chi tiết, xem Vs. XII, "Iddhividha Niddesa"

[26] Xem sau, để biết thêm chi tiết về "Sanh Diệt Trí"

[27] Vs. XXIII "Nirodhasamāpatti katha" B879 (Thích giải Diệt tận định) N43

[28] Aniccanti khandhapancakam ... pancakkhandhā aniccati (Vbh.A.II.I "Suttantabhājiya vannaṇā")

[29] D.II.9 "Mahāsatiṭṭhāna Sutta"

[30] U.I.10 "Bāhiya Sutta"

[31] Về bốn loại người đạt đến Niết-bàn, xem lại ở trên; đối với bốn loại A-la-hán thánh đạo, xem câu trả lời 4.7

[32] D.III.6 "Pasādika Sutta"

[33] Vs.I "Pathamasita pancakam" B20

[34] M.III. 133 "Mahākaccāyana Bhaddekaratta Sutta"

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 6

Làm thế nào để thấy những mắc xích của Duyên Khởi

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn về cách phân biệt danh (nāma) và trong bài trước, chúng ta cũng đã bàn về cách phân biệt sắc (rūpa). Nếu hành giả có thể phân biệt được danh và sắc theo cách đã mô tả, hành giả cũng sẽ phân biệt được các nhân của chúng. Điều này có nghĩa là phân biệt được duyên khởi của các pháp (paticcasammuppāda). Duyên khởi ở đây muốn nói về cách các nhân và quả đã hoạt động như thế nào qua ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai.

Đức Phật dạy bốn cách để phân biệt duyên khởi tùy theo căn tánh của người nghe, và còn có một pháp thứ năm nữa do Tôn giả Xá Lợi Phất giảng được ghi lại trong Vô Ngại Giải Đạo (Patisambhidāmagga)[1]. Muốn giải thích những phương pháp này một cách chi tiết sẽ phải mất một khoảng thời gian, vì thế chúng ta sẽ chỉ tập trung vào hai phương pháp mà tại thiền viện Pa-Auk tôi thường dạy cho hầu hết các thiền sinh. Đó là pháp môn thứ năm của Tôn giả Xá Lợi Phất và pháp môn thứ nhất do đức Phật dạy trong "Kinh Đại Duyên" thuộc Trường Bộ và "Phẩm Nhân Duyên" trong Tương Ưng Bộ.[2]

Cả hai phương pháp đều liên quan đến việc phân biệt năm uẩn hiện tại, quá khứ và vị lai[3]. Phân biệt uẩn nào trong đó là nhân và uẩn nào là quả. Khi hành giả có thể làm được điều này rồi, hành giả cũng có thể học để biết cách phân biệt duyên khởi theo những phương pháp khác mà kinh và chú giải dạy.

Phương pháp thứ năm

Tam Luân Trong Duyên Khởi

Duyên khởi hay Thập Nhị Nhân Duyên (paticcasammuppāda) gồm mười hai chi phần.[4]

Mười hai chi phần này có thể nói là gồm ba luân (vòng) - hai vòng thuộc về nhân (năm nhân) và một vòng thuộc quả (năm quả).[5]

1. Phiền não luân (Kilesavaṭṭa)

- Vô minh (avijjā)

- Ái (taṇhā)

- Thủ (upādāna)

2. Nghiệp luân (Kammavāṭṭa)

- Hành (saṅkhāra)

- Nghiệp hữu (kammabhava)

3. Quả luân (Vipākavāṭṭa)

- Thức (viññāṇa)

- Danh Sắc (nāma rūpa)

- Lục nhập (salāyatana)

- Xúc (phassa)

- Thọ (vedanā)

Phiền não luân là nhân cho nghiệp luân, mà nghiệp luân này là nhân cho quả luân, nói cách khác, đó là sanh, già, chết (các chi phần thứ 11 và 12). Việc phân biệt duyên khởi đòi hỏi phải thấy được trình tự xoay của ba luân (vòng) này, và khởi đầu với sự phân biệt quá khứ.

Hành Giả Phân Biệt Quá Khứ Của Mình Như Thế Nào?

Để phân biệt quá khứ, hành giả bắt đầu bằng việc cúng dường hương hoa hoặc đèn nến tại một ngôi tháp (thờ Xá lợi), hoặc ảnh tượng đức Phật. Hành giả nên nguyện được tái sanh theo ý muốn, như nguyện trở thành một tỳ khưu, một tu nữ, một người nam, một người nữ hay chư thiên chẳng hạn.

Sau đó, hành giả sẽ đi ngồi thiền, phát triển định và lần lượt phân biệt danh-sắc bên trong cũng như bên ngoài. Đây là điều cần thiết bởi vì nếu hành giả không

thể phân biệt được danh-sắc bên ngoài thì sẽ gặp rất nhiều khó khăn trong việc phân biệt danh-sắc quá khứ. Lý do là vì phân biệt danh-sắc quá khứ cũng tương tự như phân biệt danh-sắc bên ngoài vậy.

Kế tiếp, hành giả phải phân biệt danh-sắc xuất hiện khi đang thực hiện việc cúng dường tại tháp thờ Xá lợi hay hình tượng Phật, như thế đó là các đối tượng bên ngoài. Khi làm điều này, hình ảnh của hành giả lúc đang cúng dường sẽ xuất hiện, hành giả phải phân biệt tứ đại trong hình ảnh đó.

Khi hình ảnh này phân tán ra thành những tổng hợp sắc (rūpa kalāpa), hành giả phải phân biệt tất cả sắc pháp thuộc sáu môn, đặc biệt là 54 sắc trong tâm - căn. [6] Lúc ấy, hành giả có thể sẽ phân biệt được tâm hữu phần và nhiều tiến trình ý môn khởi lên ở giữa. Hành giả nên nhìn vào các tiến trình ý môn ấy, quán sát cho đến khi thấy ra tiến trình ý môn thuộc phiền não luân với hai mươi tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành và tiến trình ý môn thuộc nghiệp luân với ba mươi bốn tâm hành trong mỗi sát-na tâm tốc hành.

Ở đây, chúng ta có thể minh họa với một ví dụ thực tiễn, trường hợp đang cúng dường hương, hoa, đèn, nến trước một tượng Phật và phát nguyện được tái sanh thành một vị tỳ khưu.

Trong trường hợp này:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng "một vị tỳ khưu" thực sự hiện hữu.
- Tham ái là lòng ao ước và mong mỗi đời sống của một vị tỳ khưu.
- Thủ là sự chấp trước vào đời sống đó.

Ba chi phần vô minh, ái, thủ này được tìm thấy trong các tâm tạo thành vòng phiền não (kilesavatta).

Nếu hành giả nguyện được sanh làm người nữ:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng "người nữ" thực sự hiện hữu.
- Ái là lòng mong ước và khát khao cuộc sống làm người nữ.
- Thủ là sự chấp trước vào đời sống người nữ ấy.

Trong các ví dụ trên, hành (saṅkhāra) là tư thiện[7] (kusalacetanā) về sự cúng dường, và nghiệp (kamma) là nghiệp lực của chúng. Cả hai được tìm thấy trong các tâm tạo nên vòng nghiệp luân (kammavatta) của duyên khởi.

Như vậy, khi hành giả có thể phân biệt được danh-sắc của nghiệp luân và phiền não luân thuộc quá khứ gần rồi, hành giả nên đi ngược trở về quá khứ xa hơn, tức là về một điểm thời gian nào đó trước lúc cúng dường và phân biệt danh-sắc giống như trên đã làm. Tiếp tục đi ngược xa thêm chút nữa và lặp lại tiến trình. Theo cách như vậy, hành giả phân biệt danh-sắc của một ngày trước, một tuần trước, một tháng trước, một năm trước, hai năm trước, ba năm trước, v.v... Cuối cùng, có thể hành giả sẽ phân biệt ngay trở lại thời điểm của kiết sanh thức (paṭisandhi citta) phát sanh vào lúc thụ thai trong kiếp hiện tại của hành giả.[8]

Khi đi tìm các nhân của sự thụ thai, hành giả phải đi ngược xa hơn nữa để thấy, hoặc là danh-sắc thuộc thời cận tử trong kiếp trước của hành giả, hoặc đối tượng của tốc hành tâm cận tử (maraṇā sanna javana citta).

Có ba đối tượng khả dĩ cho tốc hành tâm cận tử là:

1. Nghiệp (kamma). Có những ý nghĩ tạo ra một hành động thiện hoặc ác đặc biệt trong quá khứ, như bố thí hoặc sát sanh chẳng hạn.
2. Nghiệp tướng (kammanimitta). Ở đây có thể là một ngôi tháp, một vị tỳ khưu, hương hoa hoặc một đối tượng cúng dường.
3. Thú tướng (gatinimitta). Nơi hành giả phải thọ sanh. Đối với trường hợp sanh lại làm người thì đó là bào thai của người mẹ tương lai và thường có màu giống như một tấm thảm đỏ.

Đối tượng xuất hiện do nghiệp lực tạo ra kiết sanh thức (paṭisandhicitta)[9]. Khi hành giả phân biệt điều này, có thể hành giả cũng sẽ phân biệt được các hành và nghiệp vốn tạo ra các uẩn thuộc về quả (vipāka) của kiếp này và vô minh, ái, thủ kiếp trước[10]. Sau đó, hành giả nên phân biệt các tâm hành (danh pháp) khác của vòng nghiệp luân và phiền não luân.

Những Ví Dụ

Một Nữ Hành Giả Phân Biệt Điều Gì?

Để làm cho vấn đề sáng tỏ hơn, chúng tôi đưa ra ví dụ về những gì một nữ hành giả có thể phân biệt. Khi nữ hành giả này phân biệt danh-sắc vào lúc cận tử, cô ta thấy được nghiệp của một nữ nhân đang cúng dường trái cây đến một vị tỳ khưu. Bắt đầu với tứ đại, cô xem xét thêm nữa danh-sắc của nữ nhân đó. Cô thấy rằng nữ nhân ấy là một thôn nữ rất nghèo và thất học. Người này đã suy nghĩ về sự đau khổ của mình và thực hiện việc cúng dường đến một vị tỳ khưu với ước nguyện được tái sinh làm một người nữ có học trong một thành phố lớn.

Trong trường hợp này:

- Vô minh (avijjā) là ảo tưởng cho rằng một nữ nhân có học thức ở thành phố lớn thực sự hiện hữu.
- Mong ước khát khao kiếp sống làm người nữ học thức là ái (taṇhā).
- Sự chấp trước vào kiếp sống làm người nữ học thức là thủ (upādāna).
- Tư thiện (kusalacetanā) cúng dường trái cây đến một vị tỳ khưu là hành (saṅkhāra).
- Nghiệp (kamma) là nghiệp lực của chúng.

Trong kiếp này hành giả là một người nữ có học thức sống trong một thành phố lớn ở Myanmar (Miến Điện). Cô có thể (với chánh kiến) trực tiếp phân biệt được bằng cách nào nghiệp lực cúng dường trái cây trong kiếp trước của cô đã cho ngũ uẩn dị thực trong kiếp này.

Khả năng phân biệt các nhân và quả theo cách này được gọi là Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa).

Một Hành Giả Nam Phân Biệt Những Gì?

Đây là một ví dụ hơi khác một chút. Một nam nhân phân biệt thấy rằng quanh thời cận tử tốc hành tâm (maraṇā sanna javana citta) có bốn nghiệp tranh nhau. Đó là nghiệp dạy kinh, nghiệp thuyết pháp, nghiệp hành thiền và cuối cùng là nghiệp dạy thiền. Khi vị này thẩm sát xem nghiệp nào trong bốn nghiệp này đã tạo ra năm uẩn dị thực của kiếp này thì thấy rằng đó là nghiệp hành thiền. Khi thẩm sát thêm (để phân biệt đề mục thiền nào mình đã hành), vị ấy thấy đó là thiền minh sát (vipassanā) thấy vô thường, khổ và vô ngã trong danh-sắc. Thẩm

sát thêm nữa, vị ấy thấy rằng, trước và sau mỗi thời tọa thiền, vị ấy đã nguyện được tái sinh lại làm người nam, được xuất gia làm tỳ khưu và là một tỳ khưu làm công việc hoằng pháp.

Trong trường hợp này:

- Vô minh là ảo tưởng cho rằng một nam nhân, một vị sư, hoặc một vị sư làm công việc hoằng pháp là thực tại cùng tột (chân đế).
- Ái là ao ước khát khao để được như vậy.
- Thủ là chấp trước vào đó.
- Hành là những hành động thuộc tu tập minh sát.
- Nghiệp là nghiệp lực của chúng (những hành động ấy).

Hành Giả Phân Biệt Các Kiếp Của Quá Khứ Thêm Nữa Như Thế Nào?

Khi hành giả đã có thể phân biệt được kiếp quá khứ gần nhất của mình theo cách này, đồng thời có thể thấy năm nhân tiền kiếp là vô minh, ái, thủ, hành, nghiệp và năm quả của chúng trong kiếp hiện tại là kiết sanh thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ rồi, hành giả cần phải phân biệt lui dần trở lại kiếp thứ hai, thứ ba, thứ tư và có thể lui lại càng nhiều (kiếp quá khứ) bao nhiêu càng tốt theo cùng cách thức như trên.

Nếu hành giả phân biệt một kiếp quá khứ hoặc tương lai trong cõi Phạm Thiên (Brahma), hành giả sẽ chỉ thấy ba căn - nhãn, nhĩ và ý - trái với sáu căn mà bình thường vẫn thấy ở các cõi chư thiên và nhân loại.

Làm Thế Nào Để Phân Biệt Tương Lai?

Một khi năng lực minh sát trí này đã được phát triển (nhờ phân biệt các nhân và quả qua các kiếp quá khứ ấy), hành giả có thể phân biệt các nhân và quả trong các kiếp tương lai theo cùng cách thức như thế. Tương lai mà hành giả sẽ thấy, tất nhiên vẫn có thể thay đổi, là kết quả của cả các nhân quá khứ lẫn hiện tại mà một trong số đó là "thiền" hành giả đang hành[11]. Để phân biệt tương lai, hành

giả bắt đầu bằng cách phân biệt danh-sắc hiện tại rồi nhìn vào tương lai cho đến thời điểm chết trong kiếp này. Lúc đó, một nghiệp, hoặc nghiệp tướng hay thú tướng sẽ xuất hiện do sức mạnh của một nghiệp đặc biệt nào đó hành giả đã thực hiện trong kiếp này. Có thể lúc ấy hành giả sẽ phân biệt được danh-sắc kiết sanh (paṭisandhi nāma rūpa) vốn sẽ được tạo ra trong kiếp tương lai[12].

Hành giả phải cố gắng phân biệt được thật nhiều kiếp sống trong tương lai sao cho đến kiếp vô minh diệt không còn dư tàn. Điều này xảy ra cùng với sự chứng đắc A-la-hán Thánh đạo (Arahattamagga) của hành giả. Như vậy, hành giả cứ tiếp tục phân biệt vào trong tương lai cho đến khi thấy được rằng năm uẩn, danh-sắc diệt không còn dư tàn, nghĩa là, vào cuối của kiếp đắc A-la-hán, lúc Bát Niết-bàn hay nhập Vô Dư Niết-bàn của hành giả. Lúc đó hành giả sẽ thấy rằng với sự diệt của vô minh, danh-sắc cũng diệt, đồng thời hành giả cũng thấy ra sự diệt hoàn toàn của các pháp (dhamma), đó là không còn tái sanh nữa.

Theo cách này hành giả phân biệt năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai, và cũng phân biệt luôn tương quan nhân quả của chúng. Đây là những gì chúng ta gọi là phương pháp thứ năm, do Tôn giả Xá Lợi Phất dạy. Sau khi hoàn tất việc phân biệt, lúc này hành giả có thể học cách chúng ta gọi là phương pháp thứ nhất, một trong bốn phương pháp do đức Phật dạy.

Phương Pháp Thứ Nhất

Phương pháp thứ nhất[13] của phân biệt duyên khởi hay thập nhị nhân duyên (paticcasamuppāda) qua ba kiếp sống và theo chiều thuận. Phương pháp này bắt đầu với các nhân trong kiếp quá khứ, đó là vô minh và hành. Hai nhân tạo ra quả trong kiếp hiện tại: dị thực thức (bắt đầu với kiết sanh thức), danh sắc, lục nhập, xúc và thọ. Rồi, có các nhân trong kiếp này: ái, thủ, và hữu, tạo quả sanh, già, chết và mọi hình thức khác của khổ trong kiếp tương lai.

Hành giả phải tìm ra vô minh, ái và thủ trong vòng phiền não (luân), thấy ra nó tác động đến vòng nghiệp luân như thế nào, và rồi nghiệp lực của nghiệp luân này đến lượt nó tạo ra năm uẩn lúc thụ thai, và trong suốt kiếp sống ra sao.

Điều đó đã kết luận cho lời giải thích tóm lược của tôi về cách làm thế nào để phân biệt duyên khởi theo các phương pháp thứ nhất và thứ năm. Dĩ nhiên có rất nhiều chi tiết nữa mà hành giả có thể học ra qua việc thực hành với một bậc thầy thích hợp.

Khi đã phân biệt đầy đủ các nhân của danh-sắc trong quá khứ, hiện tại và vị lai rồi, hành giả kể như đã hoàn tất tuệ minh sát thứ ba, Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa).

-ooOoo-

[1] Ps. I.1.4. Dhammatṭhitiñāṇa Niddeso (Mô tả về Pháp Trí Tri - Standing on Phenomena Knowledge Description). Hoặc xem trong Vs.XVII "Paññā Bhūmi Niddesa" B653 ("Mô tả về Đất cho Tuệ sanh" N284

[2] Mahānidāna Sutta (Kinh Đại Duyên, D.11.2); Nidāna Vagga (Phẩm Nhân Duyên) S.11)

[3] Ở đây, thiền sư Pa-Auk đang nói về năng lực thiền minh sát, vốn cho hành giả khả năng thấy chỉ năm thủ uẩn (S.A.III.I.VIII.7), chứ không phải nói về thần thông. Chúng ta biết Túc Mạng Thông (Pubbenivāsānussati abhiññā) có khả năng thấy: 1 - Các uẩn kết hợp với pháp siêu thế (lokuttara dhamma), đó là các uẩn (bốn/ năm trong Phạm Thiên giới; năm trong nhân/ thiên giới) của những người đã đắc một trong bốn Thánh đạo tâm và Thánh quả tâm; 2 - Các thủ uẩn (upādānakkhandha); 3 - Dòng tộc, tướng mạo, thức ăn, lạc và khổ, v.v... 4 - Các khái niệm như tên và chủng tộc v.v...

[4] Xem lại Mahānidāna Sutta (Đại Duyên Kinh) D.11. hoặc AIII.II.11.I

[5] Xem lại ghi chú cuối trang ở trên.

[6] Cách phân biệt xem lại Bài IV "Làm Thế Nào Để Phân Biệt Sắc".

[7] Tư (cetanā) là một tâm sở thuộc hành uẩn được đức Phật xác nhận là yếu tố quyết định tính chất đạo đức của nghiệp.

[8] Trong cõi ngũ uẩn, danh-sắc phát sinh do duyên thức và ngược lại. Xem trên.

[9] Xem lại câu trả lời 3.12.

[10] Cũng có cái gọi là Phi quả thực uẩn (avipāka), có nghĩa các uẩn này là quả (phala) của một nhân (hetu). Chẳng hạn như trong sắc do tâm sanh, vốn không phải do nghiệp sanh.

[11] Vấn đề tương lai sẽ thay đổi như thế nào, xem thêm trên.

[12] Sanh (jāti) là sự thể hiện của các uẩn, các uẩn này cũng là danh-sắc. Xem thêm chi tiết ở Vs. XVIII. "Paññā Bhūmi Niddesa" (Mô tả Đất cho Tuệ sanh - Description of the Soil in which Understanding Grows.)

[13] Xem "Mahānidāna sutta" (Kinh Đại Duyên D11.2); "Nidāna Vagga" S.11

[14] Trong trường hợp này, tướng hơi thở (ānāpānanimitta) vốn khởi lên nương theo hơi thở bình thường, tự nhiên cũng được gọi là hơi thở vô - ra (Assāsa - passāsa nissāya uppannanimitta patha assāsa - passāsa sāmāññameva vuttaṃ). Vs.T1.VIII. "Anāpānassati Kathā B215".

[15] Chi tiết liên quan đến việc tu tập các thiền vô sắc

[16] Xem câu trả lời 2.2 ở trên.

[17] Về vấn đề thân - tâm hay danh-sắc phụ thuộc lẫn nhau, xem lại trên.

[18] Tư (cetanā), một tâm sở trong nhóm hành, là sự cố ý, quyết tâm, chủ ý làm. Đức Phật bảo "tư là nghiệp".

[19] Sammatta niyāma: chánh tánh quyết định.

[20] A.IV.IV.V.I "Sotānugata sutta"

[21] Xem lại câu trả lời 4.3.

[22] Ngoài trừ các thiền chứng vô sắc thứ hai và thứ tư, khi hành giả tập trung vào tâm thuộc thiền vô sắc đi trước (không phải là một khái niệm). Xem lại phần "Bốn thiền vô sắc" ở trên.

[23] Xem lại để biết cách phân biệt các tiến trình tâm.

[24] M.III "Anupada sutta" - Bất Đoạn Kinh.

[25] S.II "Kaccānagotta Sutta" và S.III "Channa Sutta".

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 7

Tu tập các Tuệ Minh Sát như thế nào để thấy Niết-bàn

Trong bài giảng vừa rồi, chúng ta đã bàn luận một cách tóm tắt làm thế nào để phân biệt duyên khởi theo phương pháp thứ nhất và thứ năm. Hôm nay, chúng ta sẽ bàn đến cách làm thế nào tu tập các minh sát tuệ để thấy Niết-bàn.

Có mười sáu tuệ minh sát (Vipassanā ñāṇa) cần phải được tu tập theo tuần tự để thấy Niết-bàn.

Tuệ minh sát thứ nhất là Tuệ Phân Tích Danh Sắc (Nāmarūpapariccheda ñāṇa). Tuệ này đã được giải thích ở phần phân biệt danh-sắc rồi.

Tuệ minh sát thứ hai là Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (Paccayapariggaha ñāṇa). Tuệ này cũng đã được giải thích trong bài giảng vừa rồi khi chúng ta nói về cách phân biệt các nhân của danh-sắc trong quá khứ, hiện tại và vị lai, đây cũng là cách phân biệt duyên khởi.

Sau khi tu tập xong hai tuệ ấy, hành giả cần phải hoàn thiện chúng bằng cách phân biệt nhiều lần tất cả danh, tất cả sắc và tất cả các chi phần của duyên khởi theo đặc tính, nhiệm vụ, sự thể hiện và nhân gần của chúng. Thực sự, khó có thể giải thích điều này theo lối tóm tắt, tốt hơn là hành giả phải học thêm chi tiết vào lúc hành thực thụ.

Bây giờ chúng ta sẽ đi vào các tuệ còn lại một cách tóm tắt.

Làm Thế Nào Để Tu Tập Tuệ Thâm Sát (Tam Tướng)

Tuệ minh sát thứ ba là Tuệ Thâm Sát (Sammasañāṇa). Đó là thâm sát các hành theo những phạm trù. Để tu tập tuệ này, hành giả chia các hành thành những phạm trù [1].

- Hai phạm trù là danh và sắc.
- Năm phạm trù là năm uẩn [2].

- Mười hai phạm trù là mười hai xứ [3].
- Mười hai phạm trù là mười hai chi phần của duyên khởi [4].
- Mười tám phạm trù là mười tám giới [5].

Sau đó, hành giả quán ba đặc tánh (tam tướng) vô thường, khổ và vô ngã trong mỗi phạm trù.

Chẳng hạn, đối với trường hợp của năm phạm trù, đức Phật trong "Kinh Vô Ngã Tướng" (Anattalakkhana Sutta) [6] đã dạy phân biệt năm uẩn (tất cả sắc, thọ, tưởng, hành và thức) với chánh trí tuệ theo ba cách:

1. "Cái này không phải của tôi" (netam mama)
2. "Cái này không phải là tôi" (nesohamasmi)
3. "Cái này không phải tự ngã của tôi" (nameso attā) [7].

Và trong "Khandha Sutta" (Kinh Uẩn), Tương Ưng Bộ III, đức Phật giải thích "tất cả" là: Quá khứ, hiện tại và vị lai; bên trong và bên ngoài; thô và tế; hạ liệt và cao thượng; xa và gần.

Để tu tập tuệ này, trước tiên hành giả phải thiết lập lại tứ thiền. Nếu hành giả thuộc hạng thuần quán đã tu tập thiền tứ đại thì lập lại định cho đến khi ánh sáng chói bùng và mạnh mẽ. Trong cả hai trường hợp, hành giả lấy "sắc" kể như phạm trù thứ nhất. Đó là hành giả phân biệt sắc thực của mỗi môn trong sáu căn môn, thấy ra sự sanh diệt của nó và biết đó là vô thường (anicca). Hành giả cần phải làm điều này ở bên trong và bên ngoài rồi dần dần mở rộng tầm tưởng của mình từ gần đến xa cho tới vũ trụ vô biên.

Theo cùng cách thức như trên, hành giả thấy ra cái khổ mà người ta phải thường xuyên cảm nhận do sự sanh và diệt của sắc ấy và biết đó là khổ (dukkha). Cuối cùng thấy sắc là rỗng không, không có một tự ngã thường hằng nào cả và biết đó kể như vô ngã (anatta).

Phạm trù kế tiếp, hành giả cần phải thấy được vô thường, khổ và vô ngã ở trong đó là danh. Trước tiên, phân biệt tất cả danh ở sáu môn, đó là thấy tâm và các tâm sở trong mỗi sát-na tâm của từng tiến trình thuộc sáu căn môn và bhāvaṅga (hữu phần) - tâm khởi lên giữa hai tiến trình nhận thức. Hành giả cũng theo đúng

thể thức đã làm với sắc vậy.

Sau khi đã thấy hai phạm trù này (tức thấy danh và sắc thuộc sáu môn ở hiện tại), hành giả bây giờ cần phải thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc trong suốt kiếp này, từ thức tái sinh (kiết sanh thức) cho tới tử tâm. Ở đây cũng vậy, hành giả thấy ba đặc tánh, mỗi lần một và làm đi làm lại, lúc bên trong và lúc bên ngoài.

Tiếp theo, hành giả cần thấy được vô thường, khổ và vô ngã của các kiếp quá khứ, hiện tại và vị lai mà hành giả đã phân biệt khi phân biệt duyên khởi. Ở đây cũng vậy, hành giả thấy ba đặc tánh, mỗi lần một (đặc tánh), bên trong và bên ngoài luân phiên nhau trong tất cả danh và sắc thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai.

Sau đó, hành giả cũng cần phải thấy vô thường, khổ và vô ngã của mỗi trong mười hai chi phần thuộc duyên khởi trong ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai theo phương pháp thứ nhất, mỗi lần một chi phần, lặp đi lặp lại, lúc bên trong, lúc bên ngoài như trước.

Ở giai đoạn này, hành giả có thể thấy rằng việc tu tập các tuệ minh sát cao hơn của mình được nhanh chóng hơn, đi hết giai đoạn này đến giai đoạn khác cho tới khi chứng đắc A-la-hán Thánh quả. Nếu không, có một vài cách luyện tập để tăng cường tuệ giác của hành giả.

Cách Tăng Cường Tuệ Minh Sát.

Bốn Mười Cách Tưởng.

Bài tập đầu tiên là thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc, bên trong và bên ngoài, ở quá khứ, hiện tại và tương lai theo bốn mươi cách tưởng khác nhau (cattārisākāra anupassanā). Trong ngôn ngữ Pāli, 40 cách tưởng này đều tận cùng với tiếp vĩ ngữ "to", vì thế chúng ta gọi nôm na là 40 "to".

Có mười cách tưởng khác nhau về vô thường:

1. Aniccato: vô thường
2. Palokato: phân tán
3. Calato: hay thay đổi

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

Có hai mươi lăm cách tưởng về khổ.

1. Dukkhato: khổ
2. Rogato: bệnh hoạn
3. Aghato: tai họa
4. Gaṇḍato: ung nhọt
5. Sallato: mũi tên
6. Ābādhato: đau đớn
7. Upaddavato: bất hạnh
8. Bhatato: sợ hãi
9. Ītito: bệnh dịch
10. Upassagato: mối đe dọa
11. Atānato: không có sự bảo vệ
12. Aleṇato: không có nơi che chở
13. Asaraṇato: không có nơi nương tựa

14. Vadhakato: sát nhân
15. Aghamūlato: cội nguồn của tai ương
16. Ādīnavato: nguy hiểm
17. Sāsavato: phải chịu (ảnh hưởng) của lậu hoặc
18. Mārāmasato: miếng mồi của Ma vương
19. Jātidhammato: phải chịu sanh
20. Jarādhhammato: phải chịu già
21. Byādhidhammato: phải chịu bệnh
22. Sokadhammato: khiến cho sầu khổ
23. Paridevadhammo: khiến cho bi ai
24. Upasāsadhammo: khiến cho tuyệt vọng
25. Samkilesadhammo: phải chịu phiền não.

Có năm cách tưởng về vô ngã:

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

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

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

bảy các quán danh (nāmasattaka).

Bảy Cách Quán Sắc.

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

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

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

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

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

(3) Cách thứ ba: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do vật thực sanh [8]. Đó là, hành giả thấy chúng trong sắc của các giai đoạn lúc đói và lúc đã thỏa mãn, và thấy rằng nó không di chuyển từ giai đoạn đói sang giai đoạn đã thỏa mãn (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

(4) Cách thứ tư: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của sắc do thời tiết sanh. Đó là thấy chúng trong sắc của những giai đoạn lúc nóng, lúc lạnh và thấy

rằng nó không chuyển từ giai đoạn của cảm giác nóng sang giai đoạn của cảm giác lạnh (và ngược lại), mỗi ngày trong quãng đời một trăm năm này.

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

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

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

Trên đây là bảy cách quán sắc.

Bảy Cách Quán Danh.

Trong bảy cách quán danh, hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của các tâm - minh sát (danh) vốn thấy ba đặc tánh đó trong bảy cách quán sắc. Điều này có nghĩa rằng, đối tượng của hành giả, trong mỗi trường hợp, là một tâm minh sát, tâm này sẽ được hành giả thấy với một tâm minh sát theo sau [9].

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

(2) Cách thứ hai: Hành giả thấy vô thường, khổ và vô ngã của danh quán mỗi trong bảy cách quán sắc. Nghĩa là, hành giả thấy sắc ở mỗi trong bảy cách quán sắc là vô thường, rồi thấy sự vô thường, khổ và vô ngã của chính tâm minh sát đó trong mỗi trường hợp với một tâm minh sát theo sau. Đối với sắc được thấy như khổ và vô ngã hành giả cũng làm theo cách thức như vậy, và cũng làm vậy đối với mỗi trong các tâm minh sát trong những giai đoạn nhất định ở mỗi ngày

của quăng đời một trăm năm này.

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

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

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

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

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

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

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

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

Hành Giả Tu Tập Sanh Diệt Như Thế Nào.

Tuệ Sanh Diệt (Udayabbaya Ñāṇa) là tuệ tri sự sanh và diệt của các hành: danh-sắc, năm uẩn, mười hai xứ, mười tám giới, Tứ Thánh Đế và duyên khởi (hay mười hai nhân duyên), bên trong và bên ngoài, ở hiện tại, quá khứ và vị lai [10]. Thực sự tuệ hay trí này gồm hai:

1. Tuệ về nhân duyên (paccayato) - nhân duyên sanh và diệt của các hành.
2. Tuệ về sát-na (khaṇato) - sát-na sanh và diệt của các hành.

Để thấy được nhân duyên sanh và diệt của các hành, hành giả phải thấy nó theo phương pháp thứ năm trong hai phương pháp phân biệt duyên khởi như đã mô tả trong bài giảng trước.

Để thấy được sát-na sanh và diệt của các hành, hành giả phải thấy năm uẩn sanh và diệt như thế nào trong mỗi sát-na tâm, từ tái sanh cho đến chết của mỗi kiếp hành giả phân biệt.

Có hai phương pháp để tu tập Tuệ Sanh Diệt. Phương pháp tóm tắt (chỉ thấy tính chất nhất thời của các hành) và phương pháp chi tiết (thấy cả hai - nhân duyên và tính chất nhất thời của các hành). Ở đây, tôi chỉ giải thích phương pháp chi tiết mà thôi.

Phương pháp chi tiết được tu tập trong ba giai đoạn. Đó là, hành giả thấy:

1. Chỉ sự sanh (udaya) - nhân duyên và sát-na sanh của các hành.
2. Chỉ sự diệt (vaya) - nhân duyên và sát-na diệt của các hành.
3. Cả sanh lẫn diệt (udayabbaya) - nhân duyên và sát-na sanh - diệt của các hành.

Tu tập Tuệ Sanh Diệt theo phương pháp thứ năm của duyên khởi như thế nào?

Quán tánh sanh.

Để khởi sự cho việc tu tập Tuệ Sanh - Diệt theo phương pháp chi tiết, hành giả phải thấy đi thấy lại nhiều lần nhân duyên sanh của các hành và sát-na sanh của chúng. Đây gọi là quán tính chất sanh (samudayadhammānupassi).

Chẳng hạn, hành giả thấy nhân duyên sanh của sắc theo phương pháp thứ năm của duyên khởi như đã vừa đề cập. Điều này có nghĩa là hành giả nhìn trở lại cho

tới những sát-na cận tử của kiếp trước để thấy năm nhân quá khứ đưa đến sự khởi sanh (udaya) của sắc do nghiệp sanh trong kiếp này. Tuần tự từng pháp một, hành giả thấy sự sanh khởi của vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp. Mỗi pháp tạo ra sự sanh khởi của sắc do nghiệp sanh trong kiếp này như thế nào.

Sau đó, hành giả thấy sự sanh của sắc do nghiệp sanh trong mỗi sát-na tâm, từ tái sanh cho đến chết.

Điều này có nghĩa là hành giả thấy năm uẩn vào lúc sanh (udaya) của những tâm ngoài tiến trình (vīhimuttacitta), đó là tâm tục sinh (paṭisandhicitta - kiết sanh thức), tâm hữu phần (bhavaṅga) và tâm tử (cuticitta). Hành giả cũng thấy sự sanh của năm uẩn thuộc mỗi sát-na tâm trong bất kỳ tiến trình tâm (vīthi) ngang qua sáu môn nào xen vào giữa (những tâm ngoài tiến trình ấy). Hành giả thấy điều này trong mỗi kiếp quá khứ mà hành giả đã phân biệt và trong tất cả các kiếp vị lai cho đến tận thời điểm Bát Niết-bàn của hành giả [11].

Sau đó, hành giả cũng cần phải thấy sự sanh theo nhân duyên của sắc tuần tự do thời tiết sanh, do tâm sanh và do vật thực sanh. Hành giả thấy vì sao:

- Tâm khiến cho sắc khởi lên: sắc do tâm sanh.
- Thời tiết khiến cho sắc khởi lên: sắc do thời tiết sanh.
- Vật thực khiến cho sắc khởi lên: sắc do vật thực sanh.

Trong mỗi trường hợp như vậy, hành giả cũng thấy sự khởi sanh trong sát-na của loại sắc đặc biệt.

Sau khi làm xong điều này, hành giả còn phải thấy sự sanh theo nhân duyên và theo sát-na của danh; thấy sự sanh của danh-sắc theo cùng cách thức như vậy trong kiếp kế. Tuy nhiên, để liệt kê đầy đủ chi tiết ở đây sẽ phải mất một thời gian nên chúng ta sẽ thông qua và trong mỗi trường hợp chỉ giải thích chi tiết về sắc mà thôi.

Quán tánh diệt.

Sau khi đã thấy sự sanh (udaya) theo nhân duyên và theo sát-na của danh và sắc, giờ hành giả sẽ thấy đi thấy lại nhiều lần chỉ sự diệt (vaya) của danh và sắc ấy. Đây gọi là quán tánh diệt (vayadhammānupassī).

Sự diệt của vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp lực[12] xảy ra khi hành giả đắc A-la-hán, và sự diệt của ngũ uẩn xảy ra vào lúc Bát Niết-bàn của hành giả. Trong khi sự sanh theo nhân duyên là loại vô minh, ái, thủ, hành và nghiệp lực riêng biệt mà hành giả phân biệt ở mỗi kiếp nơi nó xảy ra thì sự diệt lại luôn luôn xảy ra ở cùng một kiếp - tức khi năm uẩn không còn sanh nữa sau Bát Niết-bàn (Parinibbāna). Mặc dù vậy, Niết-bàn và A-la-hán Thánh đạo thực sự vẫn không hiển lộ vì chúng ta vẫn chưa chứng đắc Bốn Thánh Đạo Tuệ (maggañāṇa) và Bốn Thánh Quả Tuệ (phalañāṇa). Sở dĩ chúng ta hiểu được rằng Parinibbāna (sự diệt độ) của chúng ta đã xảy ra vì không còn sự sanh của năm uẩn mà thôi.

Chẳng hạn hành giả thấy sự diệt theo nhân duyên (nirodha) của sắc theo phương pháp thứ năm của duyên khởi. Đó là khi hành giả mong đợi thời điểm hành giả trở thành một vị A-la-hán và thấy rằng khi đắc A-la-hán Thánh đạo, A-la-hán Thánh quả thì tất cả mọi phiền não đều diệt và vào cuối kiếp sống ấy các hành diệt tận - đó là cái thấy trực tiếp sự kiện Bát Niết-bàn của hành giả. Sau sự kiện ấy, danh-sắc mới không còn sanh hay diệt nữa. Nếu hành giả đắc A-la-hán trong kiếp này, sự kiện đó sẽ là ở tương lai. Nếu hành giả đắc A-la-hán ở trong một kiếp tương lai nào đó của mình thì sự kiện đó cũng ở tương lai. Lần lượt hành giả thấy rằng sự diệt (nirodha) của vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp theo tuần tự (mỗi chi phần diệt) khiến cho sắc do nghiệp sanh diệt.

Sau khi đã thấy được sự diệt theo nhân duyên của sắc do nghiệp sanh, bây giờ hành giả chỉ thấy sự diệt theo sát-na của sắc ấy.

Sau đó, hành giả thấy sự diệt theo sát-na của sắc nghiệp trong mỗi sát-na tâm, từ sanh cho đến chết, trong mỗi kiếp quá khứ và tương lai mà hành giả đã phân biệt[13]. Điều này có nghĩa là hành giả thấy năm uẩn vào lúc sanh của các tâm ngoài tiến trình như kiết sanh thức, các tâm hữu phần và tâm tử. Hành giả cũng thấy sự sanh của năm uẩn ở mỗi sát-na tâm trong bất kỳ tiến trình tâm ngang qua sáu môn nào xen vào giữa (các tâm ngoài tiến trình ấy).

Sau đó, hành giả cần phải thấy sự diệt theo nhân duyên của sắc do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh, lần lượt từng sắc một. Tức là hành giả thấy vì sao:

- Sự diệt của tâm lại khiến cho có sự diệt của sắc do tâm sanh.
- Sự diệt của thời tiết khiến cho có sự diệt của sắc do thời tiết sanh.
- Sự diệt của vật thực khiến cho có sự diệt của sắc do vật thực sanh.

Trong mỗi trường hợp, hành giả cũng thấy sự diệt theo sát-na của loại sắc đặc biệt ấy.

Sau việc này, hành giả phải thấy sự diệt theo nhân duyên và theo sát-na của sắc nữa.

Quán tánh sanh và diệt

Một khi hành giả đã thấy được sự diệt của danh-sắc theo nhân duyên và theo sát-na rồi, lúc này hành giả sẽ thấy đi thấy lại nhiều lần cả sự sanh lẫn sự diệt của danh-sắc ấy. Đây gọi là quán tánh sanh diệt (samudayavayadhammānupassī). Nó đòi hỏi phải thấy, trước tiên sự sanh và diệt theo nhân duyên của chúng, sau đó đến sự sanh và diệt theo sát-na của chúng. Hành giả thấy (mỗi danh-sắc) theo ba cách liên tiếp:

1. Sự sanh của nhân và quả của nó.
2. Sự diệt của nhân và quả của nó.
3. Tính vô thường của nhân và quả của nó.

Chẳng hạn hành giả thấy theo tuần tự vì sao:

- Sự sanh của mỗi nhân: vô minh, ái, thủ, các hành và nghiệp khiến cho có sự sanh của sắc do nghiệp sanh.
- Sự diệt của mỗi nhân ấy khiến cho có sự diệt của sắc do nghiệp sanh.
- Mỗi nhân và sắc nó sanh ra đó đều là vô thường.

Cũng vậy, hành giả thấy theo tuần tự vì sao:

- Tâm lại khiến cho có sự sanh khởi của sắc do tâm sanh.
- Sự diệt của tâm khiến cho có sự diệt của sắc do tâm sanh.
- Tâm là vô thường và sắc do tâm sanh ấy cũng vô thường.

Đối với sắc do thời tiết sanh, sắc do vật thực sanh, hành giả cũng thấy theo cách như vậy.

Đây là cách hành giả thấy sự sanh và diệt của sắc vừa theo nhân duyên lẫn theo sát-na. Sau đó hành giả phải thấy sự sanh và diệt của danh theo nhân duyên và theo sát-na.

Như vậy, theo cách vừa phác họa, hành giả thấy sự sanh và diệt theo sát-na và theo nhân duyên cũng của năm uẩn, đồng thời thấy tam tướng vô thường, khổ và vô ngã trong năm uẩn ấy. Hành giả phải làm công việc này đối với năm uẩn bên trong, năm uẩn bên ngoài và năm uẩn thuộc quá khứ, hiện tại và vị lai.

Cách Tu Tập Tuệ Sanh Diệt Theo Phương Pháp Thứ Nhất Của Duyên Khởi.

Kế tiếp hành giả cũng cần phải tu tập tuệ này với phương pháp thứ nhất của duyên khởi. Trong trường hợp này, để thấy sự sanh theo nhân duyên của các hành, hành giả thấy các pháp duyên sanh theo chiều thuận tuần tự từng pháp một và thấy ra rằng[14]:

- Vô minh (1) duyên hành (2)
- Hành duyên thức (3)
- Thức duyên danh-sắc (4)
- Danh-sắc duyên lục nhập (5)
- Lục nhập duyên xúc (6)
- Xúc duyên thọ (7)
- Thọ duyên ái (8)
- Ái duyên thủ (9)
- Thủ duyên hữu (10)
- Hữu duyên sanh (11)
- Sanh duyên lão, tử , sầu, bi, khổ thân, khổ tâm và tuyệt vọng (12).

Để thấy sự diệt của các hành theo nhân duyên ở A-la-hán Thánh quả và lúc nhập Vô Dư Niết-bàn, hành giả thấy các pháp duyên diệt theo chiều thuận tuần tự từng pháp một và nhận ra rằng[15]:

- Cùng với sự diệt không còn dư tàn của vô minh, các hành cũng diệt.
- Với sự diệt của các hành, thức diệt.
- Với sự diệt của thức, danh-sắc diệt.
- Với sự diệt của danh-sắc, lục nhập diệt.
- Với sự diệt của lục nhập, xúc diệt.
- Với sự diệt của xúc, thọ diệt.
- Với sự diệt của thọ, ái diệt.
- Với sự diệt của của ái, thủ diệt.
- Với sự diệt của thủ, hữu diệt.
- Với sự diệt của hữu, sanh diệt.
- Với sự diệt của sanh, già, chết, sầu, bi, khổ thân, khổ tâm và tuyệt vọng diệt.

Chính theo cách này mà mọi hình thức của khổ diệt.

Như trước, hành giả thấy cả sự sanh theo nhân duyên và theo sát-na lẫn sự diệt theo nhân duyên và theo sát-na của các hành. Hành giả thấy các pháp duyên sanh và duyên diệt theo chiều thuận tuần tự từng pháp một, đó là:

1. Vô minh duyên cho các hành.
2. Với sự diệt không còn dư tàn của vô minh, các hành cũng diệt.
3. Vô minh là vô thường, các hành cũng vô thường.

Hành giả thấy các pháp duyên khởi theo cùng cách ấy, ở bên trong và bên ngoài, ở quá khứ, hiện tại và vị lai.

Đây là sự giải thích hết sức tóm tắt về cách làm thế nào để tu tập Tuệ Sanh và Diệt của các hành.

Làm Thế Nào Để Vượt Qua Mười Tùy Phiền Não Của Minh Sát

Khi hành giả áp dụng các phương pháp này và tuệ giác của hành giả càng lúc càng trở nên mạnh hơn, chính ở giai đoạn này, mười tùy phiền não của minh sát (dasa upakkilesa) có thể phát sinh. Đó là[16]:

1. Ánh sáng (obhāsa)
2. Tuệ (ñāṇa)
3. Hỷ (pīti)
4. Khinh an (passaddhi)
5. Lạc (sukha)
6. Quyết định (adhimokkha)
7. Tinh tấn (paggaha)
8. Niệm (upaṭṭhāna)
9. Xả (upekkha)
10. Tham chấp (nikanti)

Ngoại trừ ánh sáng (hào quang) và tham chấp ra, các tùy phiền não còn lại là những pháp thiện, và do vậy không phải là những phiền não. Tuy nhiên chúng có thể trở thành những đối tượng cho bất thiện pháp (tức là hành giả có thể chấp trước vào chúng), đó là lý do vì sao chúng được gọi là những tùy phiền não. Nếu hành giả kinh nghiệm một trong những tùy phiền não của minh sát này, hành giả cần phải vượt qua sự tham chấp và mong mỏi rất có thể sẽ khởi sanh nhờ thấy nó là vô thường, khổ và vô ngã. Theo cách đó, hành giả mới có thể tiếp tục phát triển tiến bộ của mình được.

Hành Giả Tu Tập Tuệ Quán Sự Sanh Diệt Như Thế Nào

Sau khi đã tu tập xong tuệ quán sự sanh diệt, tuệ giác của hành giả về các hành được bền vững và thanh tịnh hơn. Lúc này hành giả phải tu tập tuệ quán sự tan rã (bhanga ñāṇa). Để làm được điều này, hành giả chỉ tập trung vào sát-na diệt (vaya) và tan hoại (bhanga) của các hành. Hành giả không thấy sự sanh của các hành, không thấy sự trú (ṭhiti) của các hành, không thấy các tướng (nimitta) của các hành riêng biệt, không thấy sự khởi chuyển của quá trình tạo ra các hành. Sử dụng năng lực minh sát trí của mình, hành giả chỉ thấy sự tan hoại của các hành và tướng tri chúng là vô thường, khổ và vô ngã.

1. Hành giả thấy sự hoại diệt, sự sụp đổ và tan hoại của các hành, tức thấy được tính chất vô thường của chúng.
2. Hành giả thấy sự tan rã liên tục của các hành là đáng sợ, tức thấy được tính chất khổ của chúng.
3. Hành giả thấy sự không tồn tại của bất kỳ một cốt lõi thường hằng nào trong các hành, tức thấy được tính chất vô ngã.

Hành giả phải thấy vô thường, khổ và vô ngã không chỉ ở sự tan hoại của danh-sắc mà còn trong sự tan hoại của các tâm minh sát đã thấy được điều này nữa. Tức là, hành giả phải thấy sự hoại diệt của sắc và biết nó là vô thường. Đó là tâm minh sát thứ nhất của hành giả. Rồi, với một tâm minh sát thứ hai, hành giả thấy sự tan hoại của tâm minh sát thứ nhất, và như vậy, biết nó là vô thường nữa. Hành giả cũng làm thế với danh, rồi lại làm như vậy đối với danh và sắc để tuệ tri chúng là khổ và vô ngã. Hành giả cứ lập đi lập lại những bài tập này nhiều lần, luân phiên giữa bên trong và bên ngoài, giữa danh và sắc, các hành (thuộc) nhân và các hành (thuộc) quả ở quá khứ, hiện tại và vị lai[17].

Tuệ Tri Mười Một Tuệ Minh Sát Đầu Tiên

Khi hành giả tiếp tục phân biệt sự trôi qua và diệt của các hành theo cách này, tuệ giác vững mạnh của hành giả sẽ tiến triển qua sáu minh sát tuệ kế tiếp.

Đến giai đoạn này, hành giả đã tu tập được mười một tuệ đầu trong số mười sáu tuệ minh sát. Năm tuệ đầu mà hành giả đã tu tập trước đó là:

1. Tuệ Phân Tích Danh Sắc (Nāma-rūpa pariccheda ñāṇa)
2. Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên (Paccaya - pariggaha ñāṇa)
3. Tuệ Thâm Sát (Sammāsana ñāṇa)
4. Tuệ (quán) Sự Sanh Diệt (Udayabba ñāṇa)
5. Tuệ (quán) Sự Tan Hoại (Bhanga ñāṇa)

Và sáu tuệ kế tiếp mà hành giả sẽ đi qua là:

6. Tuệ (quán) Sự Kinh Úy (Bhaya ñāṇa)
7. Tuệ (quán) Sự Nguy Hiểm (dīnava ñāṇa)
8. Tuệ Yếm Ly (Nibbidā ñāṇa)
9. Tuệ Dục Thoát (Muñcitukamyatā ñāṇa)
10. Tuệ Giản Trạch (Paṭisankhā ñāṇa)
11. Tuệ Xả Hành (Sankhārupekkhā ñāṇa)

Bởi lẽ hành giả đã tu tập năm tuệ minh sát đầu một cách thấu đáo nên sáu tuệ kế tiếp cũng sẽ nhanh chóng phát triển. Có một vài hướng dẫn thêm cho các tuệ này, song chúng tôi không có đủ thời gian để giải thích ở đây.

Biết và Thấy Niết-bàn

Sau khi chứng đắc các tuệ này, hành giả vẫn tiếp tục công việc thấy sự trôi qua và diệt mất của mỗi hành khi chúng khởi lên, với ước muốn thoát khỏi chúng, hành giả sẽ thấy ra rằng cuối cùng tất cả các hành đều diệt. Tâm hành giả trực tiếp biết và thấy Niết-bàn - đó là ý thức trọn vẹn về (vô vi) Niết-bàn kể như đối tượng.

Khi tâm thấy Niết-bàn, hành giả kinh qua năm tuệ còn lại cùng với sự khởi lên của tiến trình tâm đạo (maggavīthi). Năm tuệ đó là:

12. Tuệ Thuận Thứ (Anulama ñāṇa)

13. Tuệ Chuyển Tộc (Gotrabhū ñāṇa)

14. Tuệ Đạo (Magga ñāṇa)

15. Tuệ Quả (Phala ñāṇa)

16. Tuệ Phán Khán (Paccavekkhana ñāṇa)

Tiến trình tâm đạo qua đó năm tuệ cuối cùng này sanh lên có bảy giai đoạn:

1. Một ý môn hướng tâm khởi lên thấy các hành kể như vô thường, khổ hoặc vô ngã tùy theo cách Tuệ Xả Hành khởi như thế nào.

2. Một tốc hành tâm (javana) đầu tiên khởi lên (làm "công việc chuẩn bị" - Parikamma), thấy các hành theo cùng cách ấy. Nó duy trì tính tương tục của tâm[18].

3. Một tốc hành tâm thứ hai khởi lên ("cận hành" - upacāra), cũng thấy các hành theo cùng cách ấy.

4. Một tốc hành tâm thứ ba khởi lên ("thuận thứ" - anuloma), cũng thấy các hành theo cùng cách ấy.

Thực ra, ba tốc hành tâm (chuẩn bị, cận hành và thuận thứ) này là thành phần của tuệ thứ mười hai - Tuệ Thuận Thứ (anuloma ñāṇa).

Thuận (thứ) theo cái gì? Theo những gì đã đến trước và theo những gì sẽ đến sau. Tuệ này thuận theo những phận sự thấy sự thực trong tám tuệ minh sát đã đến trước (từ Tuệ Quán Sự Sanh Diệt đến Tuệ Xả Hành), và nó cũng thuận theo ba mươi bảy pháp thuộc tâm đạo[19] dự phần vào sự giác ngộ sẽ đến sau. Tuệ Thuận Thứ là tuệ cuối cùng có các hành kể như đối tượng của nó.

5. Một tốc hành tâm thứ tư khởi lên có Niết-bàn làm đối tượng. Đây là tuệ thứ mười ba là Tuệ Chuyển Tộc (Gotrabhū ñāṇa).

Mặc dù tâm này biết (vô vi) Niết-bàn, nó vẫn không hủy diệt các phiền não, nhiệm vụ của nó là chuyển tâm từ phạm tộc sang thánh tộc mà thôi.

6. Một tốc hành tâm thứ năm khởi lên, có Niết-bàn làm đối tượng. Đây là tuệ thứ mười bốn, vốn tiêu diệt các phiền não thích đáng - Tuệ Đạo (Magga ñāṇa).

7. Tốc hành tâm thứ sáu và thứ bảy khởi lên với Niết-bàn làm đối tượng. Chúng là tuệ thứ mười lăm - Tuệ Quả (Phala ñāṇa).

Phản Khán Tuệ (Paccavekkhana ñāṇa)

Tuệ thứ mười sáu và cũng là tuệ cuối cùng là Tuệ Phản Khán. Tuệ này làm nhiệm vụ xét lại năm pháp:

1. Xét lại Đạo Tuệ
2. Xét lại Quả Tuệ
3. Xét lại Niết-bàn
4. Xét lại những phiền não đã bị tiêu diệt
5. Xét lại những phiền não chưa bị tiêu diệt[20].

Như vậy hành giả đã đạt đến chánh trí về Tứ Thánh Đế và đã tự mình chứng ngộ Niết-bàn. Với sự chứng ngộ này, tâm hành giả đã được tịnh hóa và thoát khỏi mọi tà kiến. Nếu hành giả cứ tiếp tục theo cách này, có thể hành giả sẽ đạt đến A-la-hán Thánh quả và nhập Vô Dư Niết-bàn.

Dĩ nhiên còn có nhiều chi tiết về việc tu tập tuệ này nhưng chúng tôi phải bỏ qua để bài giải thích này được tóm gọn như có thể. Cách tốt nhất để học về pháp hành này là tham dự một khóa thiền với một vị thiền sư có đủ khả năng vì lúc ấy hành giả có thể học một cách hệ thống hơn theo tuần tự từng bước một.

-ooOoo-

[1] Vs. T1. XIV "Paññā Kathā" (Giải thích về Tuệ) và Vs. XX "Maggāmagga Ñāṇadassana Visuddhi Niddesa" B694 (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh). N9.

[2] Năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) xem lại ở trên

[3] Mười hai xứ: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý, sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp (6 nội xứ và 6 ngoại xứ).

[4] Vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, già -

chết - sầu - bi - khổ - ưu não.

[5] Mười hai xứ và sáu loại thức tương ứng của chúng: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức.

[6] S.III "Anattalakkhana Sutta"

[7] Chú giải "Kinh Giáo Giới Xa-nặc" (Channavāda Sutta) giải thích rằng "Cái này không phải của tôi" là quán vô thường; "Cái này không phải là tôi" là quán khổ; "Cái này không phải tự ngã của tôi" là quán vô ngã.

[8] Điều này có nghĩa rằng hành giả phân biệt cả bốn loại sắc đã sanh khởi do sự hỗ trợ của sắc do vật thực. Nguyên tắc này cũng áp dụng cho sự phân biệt sắc do nghiệp, do tâm và do thời tiết sanh.

[9] Tâm minh sát minh sát (quán) tiến trình ý môn: một ý môn hướng tâm và bảy tốc hành, đôi khi có hai tâm thập di theo sau nữa. Trong ý môn hướng tâm có mười hai tâm hành, và trong mỗi tốc hành tâm có ba mươi bốn, ba mươi ba hoặc ba mươi hai tâm hành. (Xem lại bảng 6)

[10] Vs.XX "Maggāmagga Nāṇadassana visuddhi Niddesa B.723 (Mô tả về Đạo Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh) N93.

[11] Trong một vài trường hợp, hành giả bắt đầu chỉ với một kiếp hiện tại này thôi, kể đó mới nhìn vào các kiếp quá khứ và tương lai.

[12] Mặc dù vẫn có nghiệp lực nằm dưới năm uẩn hiện tại, nghĩa là bậc A-la-hán vẫn cảm thọ lạc, khổ do nghiệp quá khứ. Song sẽ không có nghiệp lực trong các hành hiện tại để tạo ra nghiệp mới.

[13] Có lúc Thiền sư Pa-Auk Sayadaw hướng dẫn thiền sinh khởi sự bằng cách nhìn vào kiếp này, sau đó nhìn vào các kiếp quá khứ và tương lai.

[14] MI.IV.8 "Mahātanhāsankhata Sutta" (Đại Kinh Ái Đoạn Tận)

[15] Ibid.

[16] Xem thêm trong Vs. XX (B.634 - N107)

[17] Các hành thuộc nhân là các pháp hay chi phần của duyên khởi: vô minh,

hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu. Các hành thuộc quả là sắc do nghiệp sanh, do tâm sanh, do thời tiết sanh và do vật thực sanh và các tâm hành thuộc quả.

[18] Trong một số trường hợp, nếu tuệ của hành giả cực mạnh, tâm này sẽ không khởi lên và như vậy tốc hành tâm đầu tiên là "cận hành" (upacāra).

[19] Đây là ba mươi bảy pháp trợ bồ đề (Bodhipakkhiyadhamma): Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Thánh Đạo.

[20] Các pháp 1,2,4 và 5 hành giả cần phải chủ động làm và đòi hỏi phải biết cách làm (công việc phản khán ấy).

[21] Đức Phật xem đó là một trọng tội nếu vị tỳ khưu nào thọ nhận, sở hữu hoặc sử dụng tiền. Điều cấm này đã được thiền sư Pa-Auk Sayadaw tuân thủ.

[22] Dh. AI. II.I "Sāmāvatī vatthu".

[23] Nói cách khác, nếu những ác nghiệp quá khứ làm cho không thể đắc thiền thì sẽ không có ai có thể đắc thiền hết!

[24] Xem A.V.ix.3 "Parikuppa Sutta". Năm nghiệp này được gọi là "vô gián" vì chắc chắn chúng sẽ chín mùi trong kiếp hiện tại và cho quả tái sanh trong đại địa ngục Avici (A-tỳ) như trường hợp của đức vua Ajātasattu.

[25] Xem câu trả lời 7.7 và 7.9 để biết rõ hơn.

[26] Vs.xx. "Vipassanupakkilesa Kathā" B.733.

[27] Tịnh Độ được gọi là Tây Phương, Cực Lạc Quốc trong truyền thống Mahāyāna (Đại Thừa), nơi đây có đức Phật gọi là Phật A-Di-Đà đang chờ đợi những ai được tái sanh về đó nhờ niệm danh hiệu của ngài. Nói chung, mục đích của truyền thống Đại Thừa là vãng sanh Tịnh Độ vì ai đi đến đó đều sẽ thành Phật và họ sẽ đi cứu độ tất cả chúng sanh ở khắp Ta-bà thế giới! Còn Tịnh Độ mà thiền sư Pa-Auk nói ở đây (truyền thống Phật giáo Theravāda) chỉ như một biểu trưng cho Niết-bàn để phù hợp với thính chúng theo Đại Thừa, chứ Ngài không nói rằng Niết-bàn là một nơi, hay không muốn dùng bất kỳ một cách nào để so sánh với Tây Phương Tịnh Độ v.v... Xem lại phần nói về cảnh giới siêu thế (lokuttarabhūmi) ở câu trả lời 3.12.

[28] Chi tiết liên quan đến điều này xem "Bảy cách quán danh" và "Làm thế nào để tu tập Tuệ (quán) Sự Hoại Diệt".

[29] Vs.XXI "Bhangānupassanāññāṇa Kathā" B742.

[30] A.IV.11.ii.7. "Ahirāja Sutta" (Kinh Chúa Các Loài Rắn). Sở dĩ gọi Khandha (nhóm, uẩn), Paritta (Bảo Hộ) bởi vì tâm từ (metta) ở đây được mở rộng đến tất cả chúng sinh theo các nhóm: bốn loại rắn, các chúng sinh không chân, hai chân, bốn chân, nhiều chân.

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 8

Những ước nguyện của Đức Phật cho các hàng đệ tử

và giáo pháp của Ngài

(Bài giảng nhân ngày lễ Vesākha)

Đức Phật Từ Bỏ Thọ Hành [1]

Mùa hạ (Vassa) cuối cùng, đức Phật trải qua trong ngôi làng Veḷuna. Thời gian ấy, một cơn đau kịch liệt khởi lên nơi Ngài. Vào ngày trăng tròn tháng Asāḷha (tháng 6), một cơn đau lưng buốt nhức cực độ bất ngờ tấn công Ngài, do nghiệp đời trước.

Một trong những tiền kiếp của Ngài, đức Phật đã từng là võ sĩ. Có lần Ngài đã đánh ngã một đối thủ và làm gãy lưng người này. Bất thiện nghiệp ấy khi chín muồi đã cho quả của nó, đó là mười tháng trước ngày nhập Vô Dư Niết-bàn của Ngài. Nghiệp quả ấy mạnh đến độ kéo dài cho đến lúc chết. Một thọ khổ như vậy được gọi là "thọ (khổ) chấm dứt vào lúc chết" (maranatikavedanā), tức là nó chỉ dừng lại khi cái chết xảy ra[2].

Đức Phật đã ngăn không cho thọ khổ đó khởi lên nhờ nhập A-la-hán Thánh quả định (Arahattaphala samāpatti) và thực hiện một quyết định (adhiṭṭhāna). Trước tiên, đức Phật nhập A-la-hán Thánh quả định dựa trên bảy cách quán sắc (rūpa sattaka vipassanā). Sau khi hành những pháp quán ấy xong và ngay trước khi nhập vào A-la-hán Thánh quả định, đức Phật quyết định: "Kể từ hôm nay cho đến ngày Niết-bàn, mong cho những thọ khổ này không khởi lên", sau đó Ngài mới nhập Thánh quả định. A-la-hán Thánh quả định là tâm quả A-la-hán với Niết-bàn làm đối tượng, khởi lên liên tục trong một thời gian dài. Do việc hànhvipassanā trước đó kiên trì và mãnh liệt mà A-la-hán Thánh quả định cũng mãnh liệt và kiên trì như vậy. Chính nhờ nỗ lực của minh sát và định lực của Thánh quả mà thọ khổ đã không khởi lên trong mười tháng còn lại cho đến ngày Đại Niết-bàn của đức Phật. Nhưng trong thời gian đó, mỗi ngày đức Phật đều phải nhập Thánh quả đều đặn.

Sau mùa an cư (Vassa), đức Phật vân du từ nơi này đến nơi khác, và cuối cùng

đến tại Tỳ - xá - ly (Vesālī). Ba tháng trước ngày trăng tròn tháng Vesāka (rằm tháng Tư), tức là vào ngày rằm tháng Giêng tại ngôi tháp Cāpāla (Cāpāla cetiya), đức Phật quyết định xả bỏ thọ hành (āyusankhāra ossajana), nghĩa là, vào ngày đó Ngài quyết định:

"Temāsamattameva pana samāpattiṃ samāpajjitvā tato param na samāpajjissāmīti cittaṃ samāpajjitva cittaṃ uppādasi"

(Từ hôm nay cho đến trăng tròn tháng Vesākha ta sẽ thực hành Thánh quả định này. Rồi sau đó ta sẽ không hành pháp ấy nữa.)

Đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài

Vào ngày đó, trước chúng Tăng tỳ khưu tại đại giảng đường của chùa mahāvana, đức Phật thông báo Ngài xả bỏ thọ hành. Ngài nói với chúng tỳ khưu:

"Tasmātiha bhikkhave ye te mayā dhammā abhiññā desitā, te vo sādhu kaṃ uggahetva āsevitabbā bhāvetabbā bahulīkātabbā.

(Ngày chư tỳ khưu, ta đã giải thích rõ những Chân lý (dhamma) mà ta đã tự mình thăng tri cho các người. Các người cần phải khéo học tập, trau dồi, tu tập và thực hành thường xuyên những pháp ấy).

Như vậy, đức Phật chỉ dạy pháp mà Ngài đã tự chứng. Ở đây đức Phật tuyên bố những ước nguyện của Ngài cho Giáo Pháp và chỉ dạy Tăng chúng:

1. Tăng chúng cần phải nắm vững những lời dạy của Ngài, nhưng nắm vững thôi thì chưa đủ. Đây là ước nguyện thứ nhất của đức Phật.
2. Ngài chỉ dạy Tăng chúng nên trau dồi pháp. Trong Pāli thường gọi là sevitabbā, có nghĩa rằng chúng ta phải cố gắng hiểu pháp này bằng sự thực hành thường xuyên, nên chúng tôi dịch là trau dồi. Đây là ước nguyện thứ hai của đức Phật.
3. Cuối cùng Ngài chỉ dạy Tăng chúng phải tu tập (bhāvetabbā) các pháp. Khi chúng ta trau dồi, nhất thiết phải có sự tăng trưởng và tiến bộ.

Điều đó có nghĩa là gì? Khi chúng ta hành pháp, chỉ có những thiện pháp (kusala dhamma) khởi lên trong tiến trình tâm của chúng ta. Các thiện pháp đó là, giới

thiền pháp (sīla kusaladhamma), định thiền pháp (samādhi kusaladhamma) và tuệ thiền pháp (paññā kusaladhamma). Những thiền pháp này phải khởi lên không gián đoạn cho đến quả vị A-la-hán. Nếu một vị Thanh Văn đệ tử (Sāvaka) của đức Phật đắc A-la-hán Thánh quả thì việc thực hành (bhāvanā) của họ kể như hoàn tất. Vì thế, một đệ tử của đức Phật phải thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến khi đạt đến cứu cánh, tức là sự trau dồi phải được phát triển cho đến Thánh quả A-la-hán. Để đạt đến A-la-hán Thánh quả chúng ta phải thực hành thường xuyên. Vì lý do đó, đức Phật đã đưa ra lời chỉ dẫn "bahulīkātabba", có nghĩa là chúng ta phải thực hành một cách thường xuyên. Đây là ước nguyện thứ ba của đức Phật.

Những ước nguyện này vì sao lại khởi lên trong tiến trình tâm của đức Phật?[3]

"Yathayidaṃ brahmacariyaṃ addhaniyaṃ assa ciratṭhikikaṃ."

(Để cho lời dạy thuần tịnh này có thể được an lập và bền lâu).

Đó là, duy trì lời dạy thuần tịnh này sao cho nó có thể bền vững trong một thời gian lâu dài.

Phận Sự Của Chúng Ta Với Tư Cách Là Những Phật Tử.

Duy trì lời dạy này không để cho thất tán là bốn phận hết sức quan trọng của mỗi người Phật tử. Do đó, chúng ta phải cố gắng:

- Nắm vững (hiểu rõ) tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Thực hành những lời dạy của đức Phật như thế nào để hiểu được pháp ấy qua kinh nghiệm tự thân.
- Thực hành những lời dạy đó cho đến quả vị A-la-hán.

Đây là những bốn phận của mọi Phật tử. Là một Phật tử, chúng ta phải theo những chỉ dẫn này. Nếu không theo những điều này, chúng ta chỉ là Phật tử trên danh nghĩa chứ không phải người Phật tử chân chánh. Tóm lại, người nào hành theo ba phận sự này một cách triệt để, người ấy là một Phật tử chân chánh. Vì thế, hôm nay quý vị có thể quyết định:

- Ta sẽ cố gắng nắm vững tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Ta sẽ cố gắng thực hành những lời dạy ấy để hiểu được chúng qua kinh nghiệm tự thân.
- Ta sẽ thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến quả vị A-la-hán.

Chúng Ta Có Thể Làm Lợi Ích Cho Đời Như Thế Nào

Nếu chúng ta thực hiện được ba bốn phận đó thì có thể nói rằng chúng ta đang thờ theo những chỉ dẫn của đức Phật. Vì sao?

"Tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānam"

(Vì an lạc và lợi ích cho số đông,

Xuất phát từ lòng bi mẫn cho đời,

Vì sự an lạc và hạnh phúc của chư Thiên và nhân loại.)

Có thực hành theo những chỉ dẫn của đức Phật, chúng ta mới có thể truyền trao Giáo Pháp đến các thế hệ tương lai như một di sản, mới có thể dạy cho các hàng chư Thiên và loài người:

- Hãy cố gắng nắm vững tất cả những lời dạy của đức Phật.
- Hãy thực hành những lời dạy của đức Phật để hiểu được chúng qua kinh nghiệm tự thân.
- Hãy thực hành những lời dạy của đức Phật cho đến quả vị A-la-hán.

Chúng Ta Có Thể Chứng Tỏ Đức Tin Của Mình Như Thế Nào?

Quý vị có đủ niềm tin vững chắc nơi những lời dạy của đức Phật không?

Trong Chú giải Kinh Ghaṭikāra [4] có nói:

"Pasanno ca pasannākāraṃ kātum sakkhissati."

(Những người có niềm tin chân chánh đối với Tam Bảo có thể biểu lộ lòng kính tín của họ qua việc thực hành.)

Nếu một người nam hay nữ nào không biểu lộ được lòng tịnh tín của họ (theo cách đó) thì chúng ta không thể nói rằng người ấy có một đức tin trong sạch thật sự. Nếu quý vị có đức tin chân chánh nơi những lời dạy của đức Phật, quý vị phải khéo học những lời dạy ấy, thực hành những lời dạy ấy không ngừng nghỉ khi chưa đắc A-la-hán Thánh quả. Đây là những di huấn quan trọng của đức Phật trước lúc nhập diệt. Nếu chúng ta có niềm tin nơi đức Phật, chúng ta phải tuân theo những di huấn này. Khi chúng ta có niềm tin nơi cha mẹ của mình, chúng ta phải vâng theo những chỉ dẫn của họ. Cũng vậy, "Cha" chúng ta ở đây chính là đức Phật, chúng ta phải vâng theo những di huấn của "Cha" mình giống như vậy.

Chúng Ta Phải Học Và Hành Những Gì?

Những lời dạy đó là gì? Đó là[5]:

- Tứ Niệm Xứ (Cattaro Satipatṭhānā)
- Tứ Chánh Cần (Cattaro Sammappadhānā)
- Tứ Thần Túc (Cattaro Iddhipādā)
- Ngũ Căn (Pañcindriyāni)
- Ngũ Lực (Pañca Bala)
- Thất Giác Chi (Satta Bojjhanga)
- Bát Thánh Đạo (Ariya Atthangiko Maggo)

Tất cả có Ba Mười Bảy Pháp thiết yếu cho Sự Giác Ngộ (Bodhipakkhiyadhamma). Chúng ta sẽ luận bàn một cách tóm tắt những pháp này ở đây. Trong Kinh điển Pāli, đức Phật dạy Ba Mười Bảy Pháp Trợ Giác Ngộ theo nhiều cách khác nhau tùy theo khuynh hướng của người nghe. Những lời dạy của đức Phật trong Kinh điển Pāli có thể rút gọn chỉ còn Ba Mười Bảy pháp này. Nếu cô đọng lại thì chỉ có Bát Chánh Đạo. Và nếu được cô đọng thêm nữa

thì chỉ có Tam học: Giới, Định, Tuệ.

Căn Bản Cho Việc Thực Hành

Trước tiên chúng ta phải học "giới học" để thực hành. Nếu không biết giới học, chúng ta không thể nào tịnh hóa những hành vi cư xử của mình. Rồi chúng ta phải học thêm chỉ (samatha) để kiểm soát và tập trung tâm ý. Nếu không biết về thiền chỉ, chúng ta sẽ trau dồi định như thế nào? Nếu không hành định, làm sao chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình? Sau đó, chúng ta phải học cách làm thế nào để trau dồi trí tuệ. Nếu không biết về tuệ học, chúng ta trau dồi trí tuệ ra sao?

Vì thế, để thanh tịnh giới hạnh, để kiểm soát tâm và tu tập tuệ của mình, trước hết chúng ta phải thấu rõ Pháp (dhamma). Thứ đến, chúng ta phải trau dồi và tu tập pháp ấy cho đến A-la-hán Thánh quả.

Trong Kinh Đại Niết-bàn, đức Phật đã khích lệ hàng đệ tử của Ngài nhiều lần:

"Iti silaṃ, iti samādhi, iti paññā

Sīlāparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso,

Samādhiparibhāvitā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃsā,

Paññāparibhāvitaṃ cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati,

Seyyathidaṃ kāmāsavā bhavāsavā diṭṭhāsavā avijjāsavā."

(Đây là giới, đây là định, đây là tuệ.

Định khi được tu tập viên mãn dựa trên giới sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn.

Tuệ khi được tu tập viên mãn dựa trên định sẽ đem lại quả lớn, lợi ích lớn.

Tâm khi được tu tập viên mãn với trí tuệ sẽ hoàn toàn giải thoát khỏi dục lậu, hữu lậu, kiến lậu và vô minh lậu.)

Tất cả chúng ta ai cũng có tâm. Nếu chúng ta có thể kiểm soát được tâm mình, dựa trên giới, thì sức mạnh của tâm có định ấy sẽ vô cùng kỳ diệu. Tâm có thể thâm nhập vào sắc chân đế. Sắc phát sinh dưới dạng các tổng hợp sắc (rūpa

kalāpa). Những tổng hợp này nhỏ hơn các nguyên tử (atoms). Thân chúng ta do nhữngrupa kalāpa này làm thành và tâm có định có thể phân tích được các tổng hợp sắc đó. Tâm định còn có thể thâm nhập vào thực tại cùng tột của danh (danh chân đế), vào các nhân của chúng và vào tính chất sanh diệt của danh-sắc cũng như các nhân ấy. Minh sát trí thâm nhập vào các hiện tượng này gọi là trí tuệ. Tuệ ấy tiến triển nhờ định dựa trên giới. Tâm định và trí tuệ tạo thành năng lực. Năng lực này có thể dẫn đến sự chứng đắc Niết-bàn, diệt tận mọi tham đắm, phiền não và khổ đau.

Mọi người đều có tâm. Khi tâm được tu tập sung mãn nhờ định thì minh sát trí (tuệ) có thể giải phóng con người ra khỏi các cấu uế của dục tham và vòng luân hồi một cách hoàn toàn. Song định đó phải dựa trên giới. Đối với hàng tại gia thì ngũ giới là cần thiết. Đó là:

- Không sát sanh
- Không trộm cắp
- Không tà dâm
- Không nói dối
- Không uống rượu và các chất say

Năm giới này đối với những Phật tử tại gia là cần thiết. Nếu người nào phạm vào một trong năm điều này, tự nhiên họ không còn là một Phật tử chân chánh nữa. Pháp quy Tam bảo của người ấy cũng không còn giá trị. Ngoài ra, người Phật tử còn phải tránh những cách sinh nhai không chân chánh (tà mạng), tức là không sử dụng những tài sản có được do sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói đâm thọc, nói lời thô ác hoặc nói chuyện vô ích. Người Phật tử cũng không can dự vào năm loại nghề bất chánh là mua bán vũ khí, người, súc vật để mổ thịt, các chất say và các chất độc.

Như vậy, đối với người Phật tử, giới rất quan trọng. Ngoài sự hỗ trợ cho việc chứng đắc Niết-bàn, giới giúp người Phật tử có được trạng thái an vui lúc cận tử - nhân tố cần thiết cho cảnh giới tái sanh. Nếu hành nghiệp của một người không trong sạch thì không dễ gì có được một thú tướng tốt đẹp, bởi vì vào lúc lâm chung, những bất thiện nghiệp ấy thường bám vào tâm họ, xuất hiện trong tâm họ. Và do bắt lấy một trong những bất thiện nghiệp đó làm đối tượng của tâm, họ thường đi đến những khổ cảnh sau khi chết.

Giới cũng quan trọng không kém trong việc mưu tìm hạnh phúc và an lạc trong kiếp hiện tại. Không trong sạch giới hạnh, con người không thể tìm thấy hạnh phúc và an lạc. Thông thường, một người có nhiều ác nghiệp, tự nhiên sẽ ít có thiện hữu. Mà người ít có bạn tốt thì khó có được an vui hạnh phúc trong cuộc đời.

Thiền Chỉ Và Thiền Quán

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy:

"Yo ca vassasatam jīve, dussilo asamāhito,
Ekāham jīvitam seyyo, sīlavantassa jhāyino."

(Dầu sống cả trăm năm

Không giới, không thiền định,

Cuộc đời người như vậy

Không có gì đáng khen.

Tốt hơn sống chỉ một ngày

Mà biết hành giới, tu thiền định tâm.)

Vì sao? Vì tâm khi được tu tập sung mãn qua thiền định có thể phát sinh trí tuệ thâm sâu, tức có thể thấy Niết-bàn, chấm dứt vòng sanh tử luân hồi, hủy diệt mọi phiền não và khổ đau.

Vì thế chúng ta phải hành thiền chỉ và thiền quán dựa trên giới. Khi chúng ta hành Chỉ-Quán, chúng ta phải hành Tứ Niệm Xứ (Cattaro satipaṭṭhāna):

- Niệm thân (Kāyānupassanā satipaṭṭhāna)
- Niệm thọ (Vedanānupassanā satipaṭṭhāna)
- Niệm tâm (Cittānupassanā satipaṭṭhāna)
- Niệm pháp (Dhammānupassanā satipaṭṭhāna)

Cái gì là "thân" (kāya)? Trong thiền minh sát có hai loại thân: sắc thân (rūpakāya) và danh thân (nāmakāya). Sắc thân là một tổng hợp hai mươi tám loại sắc. Danh thân là một nhóm các tâm và tâm sở của chúng. Nói cách khác, hai thân ở đây là năm uẩn (khandha) - sắc, thọ, tưởng, hành và thức.

Nhưng những đối tượng của thiền chỉ (samatha) như là hơi thở, ba mươi hai thể trước (asubha) và tứ đại cũng được gọi là thân. Vì sao? Chúng cũng là nguyên khối sắc. Chẳng hạn, hơi thở là một nhóm các tổng hợp sắc do tâm tạo. Nếu chúng ta phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta sẽ thấy có chín loại sắc trong mỗi tổng hợp: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị, dưỡng chất và (âm) thanh (sắc cảnh thính). Bộ xương cũng là nguyên khối của các tổng hợp sắc. Nếu là một cơ thể sống thì có tổng cộng năm loại tổng hợp sắc. Nếu phân tích các tổng hợp sắc ấy, chúng ta thấy có bốn mươi bốn loại sắc.

Trong phần niệm thân, đức Phật dạy hai loại thiền: chỉ và quán. Trong mục quán thân, Ngài gồm luôn niệm hơi thở (ānāpānasati) và ba mươi hai thể trước v.v... Vì thế, nếu hành giả đang hành niệm hơi thở, hành giả cũng đang hành quán thân. Tất cả những pháp thiền chỉ ấy đều đi vào phần quán thân. Sau khi hành giả đã thành công trong việc hành thiền chỉ, hành giả chuyển sang thiền minh sát và thấy hai mươi tám loại sắc. Như thế cũng là đang hành quán thân. Vào lúc hành phân biệt danh (nāmakammaṭṭhāna), khi hành giả phân biệt các cảm thọ, thì đó là quán thọ; khi phân biệt tâm, là quán tâm; khi phân biệt xúc, là quán pháp. Nhưng chỉ phân biệt thọ, tâm và xúc thôi thì chưa đủ để đắc các tuệ minh sát. Vì thế, chúng ta phải phân biệt các tâm sở còn lại. Sau khi đã phân biệt xong danh và sắc, chúng ta còn phải phân biệt các nhân của chúng trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Đây là tuệ phân biệt Nhân Duyên (paccaya pariggaha ñāṇa). Sau tuệ phân biệt Nhân Duyên, tức là khi hành giả đã đạt đến giai đoạn minh sát (vipassanā), hành giả có thể nhấn mạnh vào sắc, hoặc thọ, tâm hay xúc. "Nhấn mạnh" ở đây không có nghĩa là hành giả chỉ phân biệt duy nhất một trạng thái. Hành giả có thể nhấn mạnh sắc nhưng cũng không bỏ quên danh. Tức là, hành giả cũng phải phân biệt thọ, tâm và pháp nữa[6].

Hành giả có thể nhấn mạnh các cảm thọ. Nhưng các cảm thọ thôi chưa đủ. Hành giả còn phải phân biệt các tâm hành đồng sanh với chúng, các căn của chúng và các đối tượng của chúng. Năm căn và các đối tượng của chúng là sắc. Đối với các tâm và pháp cũng như vậy[7].

Vì thế ở đây, vipassanā là quán tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân của chúng. Các pháp ấy diệt ngay khi chúng vừa sanh lên, đó là vô

thường. Chúng bị đàn áp với bởi sự sanh diệt liên tục, đó là khổ. Trong các pháp ấy không có tự ngã, không có gì bền vững, thường hằng và bất tử, đó là vô ngã. Sự phân biệt tính vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc và các nhân, các quả của chúng được gọi là thiên minh sát. Khi một hành giả hành thiên chỉ và quán, có thể nói là hành giả ấy đang hành Tứ Niệm Xứ.

Khi hành giả hành Tứ Niệm Xứ, hành giả phải đề khởi đủ Tứ Chánh Cần. Đó là:

- Tinh tấn ngăn không cho những bất thiện pháp khởi sanh
- Tinh tấn trừ diệt các bất thiện pháp đã sanh
- Tinh tấn phát khởi những thiện pháp chưa sanh (định thiện pháp, minh sát thiện pháp, Thánh đạo thiện pháp v.v...)
- Tinh tấn tu tập các thiện pháp cho đến A-la-hán Thánh quả.

Hành giả phải hành như thế nào? Hành giả phải hành theo Tứ Niệm Xứ. Khi hành cần phải đề khởi đủ bốn loại tinh tấn vừa đề cập, "dù cho thịt và máu ta có khô cạn chỉ còn lại xương và gân, ta cũng không từ bỏ thiên này."

Khi hành, hành giả phải có Tứ Thần Túc:

- Dục (chanda): lòng mong mỏi kiên trì và mãnh liệt muốn đạt đến Niết-bàn.
- Cần (vīriya): tinh tấn kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Tâm (citta): tâm kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.
- Thăm (vimamsa): minh sát tuệ kiên trì và mãnh liệt để đạt đến Niết-bàn.

Nếu có lòng mong mỏi mạnh mẽ như vậy, chúng ta sẽ đạt đến mục đích. Không có điều gì không thể thành tựu nếu có đủ hoài bão. Với tinh tấn, tâm và thăm, không có gì không thể thành tựu.

Khi hành chỉ và quán dựa trên giới, chúng ta cũng phải có ngũ căn. Đó là:

- Tín (saddha): niềm tin kiên cố nơi đức Phật và những lời dạy của Ngài.
- Tấn (vīriya): vận dụng tinh tấn đủ mạnh.

- Niệm (sati): phải có niệm đủ mạnh trên đối tượng thiền. Nếu là thiền chỉ, nó phải là một đối tượng như tướng hơi thở (ānāpāna nimitta) hoặc tướng kasīna (kasīna nimitta). Nếu là minh sát (quán), nó phải là danh, sắc và các nhân của chúng.

- Định (samādhi): phải có định đủ mạnh trên các đối tượng chỉ và minh sát.

- Tuệ (paññāna): phải có sự hiểu biết đầy đủ về các đối tượng thiền chỉ và thiền minh sát.

Năm căn tinh thần này sẽ kiểm soát tâm của hành giả, nhờ vậy nó không đi chệch ra khỏi con đường Bát Chánh, đưa đến Niết-bàn. Nếu hành giả không có một trong những căn này, hành giả không thể đạt đến mục tiêu của mình được. Hành giả không thể kiểm soát được tâm của mình. Năm căn này có sức mạnh kiểm soát được tâm hành giả, nhờ vậy nó không rời khỏi đối tượng thiền của hành giả. Sức mạnh này cũng được gọi là ý lực (bala). Trên ý nghĩa của ý lực, năm căn tinh thần được gọi là ngũ lực (pañcabalāni).

Ngoài Tứ Niệm Xứ ra, Thất Giác Chi (satta bojjhaga) cũng rất quan trọng. Đó là:

- Niệm (sati)

- Trạch pháp (dhammavicaya). Đây là minh sát tuệ.

- Tinh tấn (vīriya)

- Hỷ (pīti)

- An tịnh (passadhi)

- Định (samādhi)

- Xả (upekkhā)

Cuối cùng, có Bát Chánh Đạo (Ariyo aṭṭhangiko maggo):

- Chánh Kiến (sammā diṭṭhi)

- Chánh Tư Duy (sammā sankappa)

- Chánh Ngữ (sammā vācā)

- Chánh Nghiệp (sammā kammanta)
- Chánh Mạng (sammā ājīva)
- Chánh Tinh Tấn (sammā vāyāma)
- Chánh Niệm (sammā sati)
- Chánh Định (sammā samādhi).

Nói cách khác, đó là Giới, Định và Tuệ - Tam Học. Chúng ta phải hành Tam Học này một cách hệ thống.

Tất cả có 37 Pháp Trợ Giác Ngộ. Ước nguyện của đức Phật là các đệ tử của Ngài phải nắm vững 37 Pháp này và thực hành các pháp ấy cho đến quả vị A-la-hán. Nếu làm được điều đó, chúng ta có thể truyền trao cho các thế hệ tương lai di sản này. Như vậy, chúng ta và các thế hệ tương lai sẽ nhận được những lợi ích trong đời này cho đến khi chứng đắc Niết-bàn.

Những Lời Khuyên Của Đức Phật Cho Tăng Chúng.

Trong Kinh Đại Niết-bàn, đức Phật nói thêm:

"Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo,
vayadhammā sankhārā appamādena sampādetha."

(Này các tỳ khưu, tất cả hành (pháp hữu vi) phải chịu sự tan hoại,

Do đó hãy phấn đấu chớ nên dễ dãi.)

Tất cả danh-sắc và các nhân của chúng được gọi chung là các hành (sankhāra) vì chúng được tạo ra bởi các nhân tương ứng của chúng. Các hành luôn luôn vô thường.

Hành giả không nên quên về tính vô thường này. Chính do quên tính vô thường (của các pháp) mà quý vị khao khát cho bản thân mình, cho con cái, cho gia đình, v.v... Nếu biết được mọi vật đều mang tính vô thường thì trong suốt cuộc đời, chúng ta sẽ cố gắng thoát khỏi nó. Vì thế, quý vị không nên quên lời khích lệ của đức Phật: "Tất cả các hành phải tan hoại, do đó, hãy phấn đấu chớ nên dễ

duôi!"

Đức Phật dạy tiếp:

"Na ciram Tathāgatassa Parinibbānaṃ bhavissati.

Ito tinnam māsānaṃ accayena Tathāgato parinibbāyissati".

(Giờ diệt độ của Như Lai sắp đến,

Ba tháng nữa, kể từ hôm nay, Như Lai sẽ nhập Đại Niết-bàn.)

Điều đó có nghĩa là Ngài sẽ diệt độ hoàn toàn. Quả thực là đau buồn khi nghe những lời đó. Đức Phật cũng nói:

"Paripakko vayo mayhaṃ, parittaṃ mama jīvitam."

(Tuổi ta giờ đã quá già, thọ mạng chỉ còn ngắn ngủi.)

Rồi Ngài đã mô tả tuổi già của Ngài cho Tôn giả Ānanda:

"Này Ānanda, Ta nay đã già yếu, đã vượt qua năm tháng,

Năm nay ta đã tám mươi, đã trải qua cuộc đời.

Như một chiếc xe cũ kỹ, này Ānanda, được ràng giữ lại với nhau với nhiều khó khăn, thân của Như Lai cũng vậy, chỉ khi được hỗ trợ mới tiếp tục tồn tại.

Đó là, này Ānanda, chỉ khi Như Lai không tác ý đến các đối tượng bên ngoài, với sự diệt trừ một cảm thọ, chứng và trú Vô Tướng Tâm Định, [8] thân ta mới được thoải mái."

"Pahāya vo gamissāmi, kataṃ me saraṇamattano."

(Từ biệt các người ta ra đi, chỉ nương tựa vào chính mình mà thôi.)

Điều đó có nghĩa Ngài sẽ nhập Đại Niết-bàn và rời bỏ tất cả. Ngài đã tạo dựng nơi nương tựa cho chính Ngài bằng quả vị A-la-hán.

"Do vậy, này Ānanda, hãy là hòn đảo cho chính mình, hãy nương tựa vào chính mình, đừng tìm sự nương tựa ở bên ngoài; hãy lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp

làm nơi nương tựa, chớ tìm sự nương tựa nào khác.

Và này Ānanda, một vị tỳ khưu là hòn đảo cho chính mình, là nơi nương tựa cho chính mình, không tìm nơi nương tựa bên ngoài, lấy Pháp làm hòn đảo, lấy Pháp làm nơi nương tựa, không tìm sự nương tựa nào khác, là thế nào?"

Câu trả lời của đức Phật như sau:

"Appamattā satimanto susīlā hotha bhikkhavo

Susamāhitasankappā sacittamanurakkhatha."

(Như vậy, này chư tỳ khưu, hãy chuyên cần chánh niệm và giới hạnh trong sạch.

Với quyết tâm vững chắc, canh giữ tâm của các người.)

"Susīlā hotha bhikkhavo", có nghĩa, "Này các tỳ khưu, các người phải cố gắng thanh tịnh giới hạnh của mình. Các người phải cố gắng là những vị tỳ khưu có giới hạnh hoàn toàn trong sạch." Điều này muốn nói chúng ta phải trau dồi giới học, đó là, chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

"Susamāhita" nghĩa là, chúng ta phải thực hành định học, tức chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. "Sankappā", nghĩa là tuệ học, tức chánh kiến và chánh tư duy.

"Appamattā" nghĩa là để thấy, với minh sát trí, tính vô thường, khổ và vô ngã trong các hành.

"Satimanto" có nghĩa khi chúng ta thực hành Tam Học - Giới, Định, Tuệ - chúng ta phải có đủ chánh niệm.

Vì thế chúng ta cần phải chánh niệm và chuyên cần. Chánh niệm về những gì? Chánh niệm về Tứ Niệm Xứ, danh và sắc, hay nói khác hơn, chúng ta phải chánh niệm trên các hành.

Cuối cùng, đức Phật nói:

"Yo masmiṃ dhamma vinaye appamatto vihessati

pahāya jātasamsāraṃ dukkhassantaṃ karissati."

(Bất cứ người nào nhiệt tâm theo đuổi Pháp và Luật (dhamma - vinaya) này sẽ vượt qua vòng tử sanh luân hồi, đoạn tận mọi khổ đau.)

Như vậy, nếu muốn chấm dứt tử sanh luân hồi, chúng ta phải theo những lời dạy của đức Phật, tức là Bát Thánh Đạo. Chúng ta hãy phấn đấu nỗ lực trước khi cái chết xảy ra.

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui hạnh phúc.

Ghi chú:

Đức Phật Gotama có ba loại Thánh quả định:

1. A-la-hán Thánh Quả Định sau Đạo (maggānātra phala samāpatti)[9]. Đây là A-la-hán Thánh Quả Định đến liền sau thiện nghiệp A-la-hán Thánh đạo (Noble Arahant-Path wholesome kamma). Nó có đặc tính của vô gián quả và được đề cập đến như sát-na quả định (khaṇika phala samāpatti). Ba sát-na tâm quả sanh liền sau A-la-hán Thánh đạo tâm của đức Phật thuộc về loại này.

2. A-la-hán Thánh Quả Định vắng lai (valañjana phala samāpatti). Đây là A-la-hán Thánh Quả Định kéo dài mà một vị A-la-hán có thể nhập vào lúc nào cũng được. Thiên quả này được xem là sự thọ hưởng an lạc tịch tịnh của Niết-bàn và cũng đề cập đến như một loại sát-na quả định. Đức Phật thường xuyên nhập vào định chứng này, ngay cả trong lúc Ngài đang thuyết pháp, khi mà thính chúng đang hoan hỷ nói lên lời "sādhū, sādhū" (lành thay, lành thay). Ở đây phải hiểu là, chỉ cần một thời khắc ngắn ngủi giữa thời pháp, lúc mọi người đang hoan hỷ nói lời "sādhū", đức Phật đã nhập vào định chứng này, rồi xuất liền để tiếp tục thuyết pháp.

3. A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng (āyusankhāra phala samāpatti) [10]. Thánh quả này luôn luôn theo sau vipassanā (minh sát) với bảy cách quán sắc và bảy cách quán danh. Các pháp này được đức Bồ tát thực hành ở ngưỡng Giác Ngộ dưới cội bồ đề và hàng ngày từ khi chứng đau lưng của Ngài xuất hiện ở ngôi làng Veluna cho đến ngày Bát Niết-bàn của Ngài. Lúc sắp hoàn tất công việc minh sát và nhập A-la-hán Thánh Quả Định, đức Phật quyết định: "Kể từ hôm nay cho đến ngày Bát Niết-bàn, thọ khổ này sẽ không khởi lên". Rồi Ngài tiếp tục hành vipassanā trở lại để sau đó nhập A-la-hán Thánh Quả Định.

Cái khác giữa sát-na Thánh quả định và Thánh quả định duy trì thọ mạng là ở

chỗ mình sát đi trước. Sát-na A-la-hán Thánh Quả Định chỉ là sự thọ hưởng an lạc tịch tịnh của Niết-bàn được đi trước bởi một phương thức nhập vào mình sát bình thường. Trong khi đó A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng lại được đi trước bởi một phương thức hành minh sát cao hơn đòi hỏi phải có nỗ lực lớn, đó là thực hành theo bảy cách quán sắc (rūpusattaka) và bảy cách quán danh (arūpusattaka). Cái khác trên phương diện kết quả là sát-na A-la-hán Thánh Quả Định chỉ đè nén được một thọ khổ trong thời gian nhập định chứng ấy, như một viên đá rơi vào nước chỉ xuyên qua nước bao lâu còn tác động của nó, sau đó đắm bèo lại phủ lại. Còn A-la-hán Thánh Quả Định duy trì thọ mạng có thể đè nén cơn đau trong một thời hạn đã định (như ở đây đức Phật quyết định 10 tháng), tựa như một người khỏe mạnh lao vào hồ nước và vệt sạch đắm bèo ấy, nhờ vậy đắm bèo sẽ không phủ lại trong một thời gian đáng kể.

-ooOoo-

[1] Thọ hành (āusankhārā) theo Chú Giải biểu thị cho chính tuổi thọ (āyu), một từ được xác nhận là đồng nghĩa với mạng căn (jīvitindriya), có chức năng duy trì sự sống. Xem N.444/MN

[2] DA.II.3 "Mahāparinibbāna Sutta" (Đại Niết-bàn Kinh).

[3] D.II.3 "Đại Bát Niết-bàn Kinh".

[4] MA. II. iv.i (Ghaṭikāra Sutta)

[5] D.II.3 (Mahā parinibbāna Sutta - Đại Niết-bàn Kinh)

[6] Có bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm, pháp. Pháp là những thành phần còn lại của danh thân. Đức Phật giải thích Pháp cũng như năm uẩn, mười hai xứ, năm triền cái, thất giác chi và Tứ Thánh Đế. Thực ra khó có thể tách các phương diện của pháp này ra được, vì mỗi pháp bao gồm các pháp khác. Chẳng hạn, tuệ tri Tứ Thánh Đế là để tuệ tri Bát Chánh Đạo. Tuệ tri Bát Chánh Đạo cũng là tuệ tri Thất Giác Chi. Và đó cũng là để tuệ tri danh-sắc, năm uẩn và mười hai xứ v.v... Vì vậy, tất cả Ba Mươi Bảy Pháp Trợ Giác Ngộ cần phải được tuệ tri để sự giác ngộ xảy ra.

[7] Thiền sư Pa-Auk đã bàn về minh sát qua việc chỉ phân biệt các cảm thọ trong câu trả lời 4.6 ở trên.

[8] Đây là A-la-hán Thánh quả định với Vô Tướng Giới có Niết-bàn làm đối

tượng.

[9] Đây là A-la-hán Thánh quả định với Vô Tướng Giới có Niết-bàn làm đối tượng.

[10] Còn gọi là A-la-hán Thánh Quả Định bảo hộ thọ mạng (āyupālaka phala samāpatti) hoặc A-la-hán Thánh Quả Định duy trì mạng căn (jivītasankhāra phala samāpatti).

-ooOoo-

BÀI PHÁP THOẠI 9

Loại cúng dường cao thượng nhất

(Tùy hỷ pháp đến các Thí Chủ, Ban Tổ Chức và những Người Trợ Giúp) [1]

Có hai loại cúng dường:

- Cúng dường cho quả sung mãn
- Cúng dường không cho quả.

Quý vị thích loại cúng dường nào? Xin vui lòng trả lời câu hỏi này của chúng tôi.

Chúng ta hãy nhìn lại những ước nguyện của đức Phật dành cho hàng đệ tử (sāvaka) của Ngài vì nó liên quan đến sự cúng dường trong giáo pháp này. Ước nguyện của quý vị và ước nguyện của đức Phật giống nhau hay khác - điều này chúng ta sẽ tìm hiểu trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường (Dakkhināvibhanga Sutta)[2].

Một thời đức Phật đang trú ngụ trong vương quốc của dòng tộc Thích Ca (Sakyan) nơi khu vườn Nigrodha tại Ca-tỳ-la-vệ. Lúc bấy giờ, bà Mahāpajāpatigotamī đi đến đức Phật mang theo một cặp y mới mà bà đã nhờ những người thợ dệt khéo léo nhất làm nên. Sau khi đánh lễ đức Phật, bà ngồi xuống một bên và nói với đức Phật:

- Bạch Ngài (Bhante), cặp y mới này do tay tôi quay tơ, nhờ người dệt để dành riêng cho đức Phật, xin đức Phật vì lòng bi mẫn mà nhận nó.

Đức Phật nói:

- Nay Gotamī, hãy cúng dường đến Tăng chúng (Sangha). Khi bà cúng dường y này đến Tăng chúng thì sự cúng dường ấy sẽ giống như vừa làm đến ta, vừa làm đến Tăng chúng vậy.

Bà thỉnh cầu đức Phật đến ba lần và đức Phật cũng trả lời như vậy đến ba lần.

Lúc ấy, Tôn giả Ānanda bèn thưa với đức Phật:

"Bạch Ngài, xin Ngài hãy hoan hỷ nhận lãnh cặp y mới này cho bà Mahāpajāpatigotamī. Bà đã từng giúp đỡ Ngài rất nhiều. Bà là di mẫu, là vú nuôi của Ngài, là người đã cho Ngài sữa. Bà đã cho Ngài bú mớm khi Mẫu hậu qua đời.

Đức Phật cũng đã đem lại cho bà rất nhiều lợi ích. Chính nhờ đức Phật mà bà đã quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. Chính nhờ đức Phật mà bà đã giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh trong các dục, không nói dối, không uống rượu và các chất say - là nhân sanh dễ duôi. Chính nhờ đức Phật mà bà có niềm tin tuyệt đối nơi Tam bảo và có giới hạnh mà các bậc thánh (ariya) yêu mến. Chính nhờ đức Phật mà bà dứt khỏi hoài nghi về Khổ Thánh Đế (dukkhasacca), về Tập Thánh Đế (samudayasacca), về Diệt Thánh Đế (nirodhasacca) và về Đạo Thánh Đế (maggasacca). Như vậy đức Phật đã giúp ích cho bà Mahāpajāpatigotamī rất nhiều."

Đức Phật trả lời như sau:

"Thực sự là vậy, này Ānanda, thực sự là vậy! Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư, mà biết quy y Tam Bảo, ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư, biết giữ giới không sát sanh, không trộm cắp, không tà hạnh trong các dục, không nói dối, không uống rượu và các chất say, là nhân sanh dễ duôi. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư mà có niềm tin tuyệt đối nơi đức Phật, Giáo pháp, chư Tăng và có giới được các bậc Thánh yêu mến. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu.

Khi một người đệ tử, nhờ bậc đạo sư mà dứt khỏi hoài nghi về Khổ Thánh Đế, về Tập Thánh Đế, về Diệt Thánh Đế, về Đạo Thánh Đế. Ta nói rằng không dễ gì cho người đệ tử ấy đền đáp bậc đạo sư bằng cách tỏ lòng cung kính, đứng dậy tiếp nước, phục vụ và dâng cúng những nhu cầu cần thiết đâu."

Ngang đây, chúng ta thử bàn luận ý nghĩa đức Phật muốn nói.

Nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua sự hướng dẫn của một bậc đạo sư thì minh sát trí về Tứ Thánh Đế của vị ấy có lợi nhiều hơn so với những hành động tôn kính, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư. Nếu người ấy tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Nhập Lưu Thánh đạo tuệ và Nhập Lưu Thánh quả tuệ (Sotāpatti magga phalañāṇa) thì minh sát trí này sẽ giúp họ thoát khỏi bốn ác đạo (apāya: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la). Kết quả này thực là kỳ diệu. Những người dễ dãi trong việc thực hiện những thiện nghiệp thường phải lang thang trong bốn cõi ác. Bốn đọa xứ ấy giống như căn nhà của họ (pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā)[3]. Chỉ thỉnh thoảng họ mới viếng thăm các cõi lành. Như vậy, thoát khỏi bốn đọa xứ quả thực là cơ hội quý giá, không thể nào đem so sánh với những việc tôn kính, cúng dường tứ vật dụng cho bậc đạo sư của người đệ tử.

Lại nữa, nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Nhất Lai Thánh đạo tuệ và Nhất Lai Thánh quả tuệ (Sakadāgāmi magga phalañāṇa), người ấy sẽ trở lại cõi người này chỉ một lần nữa. Còn nếu vị ấy tuệ tri Tứ Thánh Đế qua Bất Lai Thánh đạo tuệ và Bất Lai Thánh quả tuệ (Anāgāmi magga phalañāṇa), minh sát trí này sẽ giúp vị ấy thoát khỏi mười một cõi dục. Vị ấy nhất định sẽ tái sanh vào một Phạm Thiên giới nào đó và không bao giờ trở lại cõi dục này. Lạc của Phạm Thiên giới thù thắng hơn dục lạc rất nhiều. Trong cõi Phạm Thiên không có đàn ông, không có đàn bà, không có gia đình, v.v... Ở đó không có đánh nhau, cãi nhau, chẳng cần phải ăn uống. Thọ mạng của họ rất dài. Không ai có thể phá hoại hạnh phúc của họ. Họ thoát khỏi mọi hiểm nguy, nhưng vẫn phải chịu tiêu hoại, phải chịu tái sanh trở lại, nếu họ không đắc A-la-hán.

Hơn nữa, nếu một người đệ tử tuệ tri Tứ Thánh Đế qua A-la-hán Thánh đạo và A-la-hán Thánh quả (Arahatta magga-phalañāṇa), minh sát trí này sẽ dẫn đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi của vị ấy. Sau khi Bát Niết-bàn nhất định vị ấy sẽ không còn khổ, không còn sinh, hoại, bệnh, tử, v.v... nữa. Vì thế, những lợi ích này có giá trị hơn những hành động cung kính và dâng cúng tứ vật dụng đến bậc đạo sư của người đệ tử. Dù cho họ có cúng dường tứ vật dụng cao như núi Tu Di, sự cúng dường ấy cũng không đủ để trả món nợ của họ, bởi vì thoát khỏi luân hồi, hay thoát khỏi sanh, lão, bệnh, tử giá trị hơn rất nhiều.

Thế nào là Tứ Thánh Đế mà người đệ tử đã tuệ tri?

1. Khổ Thánh Đế (dukkhasacca) ở đây là năm uẩn. Nếu một người đệ tử nương

vào vị đạo sư tuệ tri Khổ Thánh Đế, minh sát trí này có giá trị hơn hành động tôn kính, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

2. Tập Thánh Đế (samudayasacca) ở đây là duyên khởi. Nếu một người đệ tử nương vào vị đạo sư tuệ tri Tập Thánh Đế hay duyên khởi, minh sát trí này có giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

3. Diệt Thánh Đế (nidrodha sacca) ở đây là Niết-bàn. Nếu một đệ tử nương vào bậc đạo sư tuệ tri Niết-bàn, minh sát trí này giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư.

4. Đạo Thánh Đế (magga sacca) ở đây là Bát Thánh Đạo. Nói cách khác, đây là minh sát trí (vipassanā ñāṇa) và đạo trí (magga ñāṇa). Nếu một người đệ tử có minh sát trí và đạo trí do nương một vị đạo sư, những minh sát trí này có giá trị hơn những hành động tôn trọng, cúng dường tứ vật dụng đến bậc đạo sư vì những minh sát trí này đưa đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, trong khi những hành động tôn trọng và cúng dường tứ sự không thể là nhân trực tiếp đưa đến sự giải thoát khỏi luân hồi. Tuy nhiên cúng dường tứ sự có thể là một nhân gián tiếp hỗ trợ cho người đang hành Chi-Quán đạt đến Niết-bàn được.

Những Cơ Hội Không Nên Bỏ Lỡ

Ở đây, một lần nữa chúng tôi muốn giải thích thêm năm uẩn là Thánh Đế thứ nhất, tức Khổ Thánh Đế. Trong năm uẩn có sắc uẩn và sắc này sanh khởi như những tổng hợp sắc hay những phần tử rất nhỏ. Khi phân tích, hành giả thường thấy rằng chúng có hai mươi tám loại sắc. Ngoài Giáo pháp của đức Phật, không có bậc đạo sư nào có thể nói về những loại sắc này và làm thế nào để phân loại chúng. Chỉ có đức Phật và các vị đệ tử của Ngài mới có thể làm được điều đó. Hơn nữa, trong năm uẩn còn có bốn danh uẩn. Ngoài kiết sanh thức (tâm tục sinh), tâm hữu phần và tâm tử ra, các hành thuộc về danh hay tâm hành này khởi lên đều phải theo tiến trình tâm. Đức Phật dạy đích xác có bao nhiêu tâm sở phối hợp với một tâm trong một sát-na tâm và Ngài còn dạy cách làm thế nào để phân biệt và phân loại chúng nữa. Không có một bậc đạo sư nào ngoài đức Phật có thể chỉ rõ những tâm hành này được bởi vì các ngoại đạo sư ấy không thực sự liễu tri. Song nếu một người đệ tử của đức Phật thực hành chuyên cần và có hệ thống theo những chỉ dẫn của đức Phật, họ có thể phân biệt được các tâm hành ấy một cách rõ ràng. Đây là một cơ hội không gì sánh được cho hàng đệ tử. Quý vị không nên để lỡ cơ hội này.

Thêm nữa, duyên khởi là Thánh Đế thứ hai hay Tập Thánh Đế - Thánh Đế về nguồn gốc của khổ. Đức Phật cũng dạy cho hàng đệ tử của Ngài biết cách làm thế nào để phân biệt duyên khởi. Khi một người đệ tử của đức Phật phân biệt được duyên khởi đúng theo những chỉ dẫn của Ngài, họ sẽ tuệ tri mối tương quan giữa nhân và quả. Họ sẽ có được minh sát trí biết rõ rằng nhân quá khứ tạo ra quả hiện tại và nhân hiện tại tạo ra quả vị lai. Vị ấy tuệ tri được rằng trong ba giai đoạn quá khứ, hiện tại và vị lai, hoàn toàn không có một sáng tạo chủ nào tạo ra quả và cũng không có gì khởi lên mà không có nhân. Trí này cũng chỉ có được trong Giáo pháp của đức Phật. Vì thế quý vị không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Và lại, khi một người đệ tử phân biệt duyên khởi, vị ấy thấy được các kiếp quá khứ và các kiếp vị lai. Nếu phân biệt vào nhiều kiếp quá khứ, hành giả có được minh sát trí biết rõ loại bất thiện nghiệp nào dẫn đến tái sinh trong các khổ cảnh và loại thiện nghiệp nào dẫn đến tái sinh trong các cõi lành.

Trí hiểu biết về ba mươi một cõi và quy luật của nghiệp chỉ có thể tìm thấy trong Giáo pháp của đức Phật. Ngoài Giáo pháp của một vị Phật, không ai có thể biết được ba mươi một cõi và quy luật nghiệp báo vốn tạo ra tái sinh trong mỗi cõi ấy. Như vậy quý vị cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Còn nữa, nếu một người đệ tử phân biệt nhân quả trong các kiếp vị lai, vị ấy cũng thấy được sự diệt của danh-sắc. Vị ấy tuệ tri khi nào thì danh-sắc của mình sẽ diệt. Đây là Thánh Đế thứ ba - Diệt Thánh Đế. Trí này chỉ có thể có được trong Giáo pháp của đức Phật. Vì thế hành giả không nên bỏ lỡ cơ hội này.

Đức Phật cũng dạy con đường đi đến trạng thái diệt đó, tức Thánh Đế thứ tư hay Chi-Quán (samatha-vipassanā). Chi-Quán có nghĩa là Bát Thánh Đạo. Trí Phân Tích Danh-sắc và Trí Phân Biệt Nhân Duyên là chánh kiến. Trí (biết) về sự diệt của danh-sắc cũng là chánh kiến. Sự chú tâm vào Tứ Thánh Đế là chánh tư duy. Chánh kiến và chánh tư duy ở đây là minh sát (vipassanā). Muốn hành minh sát chúng ta phải có định của thiền chỉ (samatha), tức là chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Khi chúng ta trau dồi chỉ quán, chúng ta phải có thanh tịnh giới - chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Trau dồi chỉ quán dựa trên giới, tức là trau dồi Bát Chánh Đạo và Bát Chánh Đạo này chỉ có thể tìm thấy trong Giáo pháp của một vị Phật. Do đó, quý vị cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này. Vì sao? Minh sát trí về Tứ Thánh Đế đưa đến sự giải thoát khỏi vòng tử sinh luân hồi của người đệ tử vậy.

Mười bốn loại cúng dường theo cá nhân

Như đã đề cập, sự giải thoát này vẫn có thể được hỗ trợ bởi những hành động bố thí hay cúng dường của người đệ tử. Trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường mà ở đầu bài giảng này có đề cập đến, đức Phật giải thích 14 loại cúng dường theo cá nhân hay đối nhân thí (pātipuggalikadakkhiṇa) như sau:

"Này Ānanda, có 14 loại đối nhân thí:

- Cúng dường đến một vị Phật. Đây là đối nhân thí thứ nhất.
- Cúng dường đến một vị Độc Giác Phật (Pacceka Buddha). Đây là đối nhân thí thứ hai.
- Cúng dường đến một vị A-la-hán. Đây là đối nhân thí thứ ba.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc A-la-hán Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ tư.
- Cúng dường đến một vị Bất Lai. Đây là đối nhân thí thứ năm.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Bất Lai Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ sáu.
- Cúng dường đến một vị Nhất Lai. Đây là đối nhân thí thứ bảy.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Nhất Lai Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ tám.
- Cúng dường đến một vị Nhập Lưu. Đây là đối nhân thí thứ chín.
- Cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ đưa đến sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh quả. Đây là đối nhân thí thứ mười.
- Cúng dường đến một vị ngoài giáo pháp (đức Phật) đã ly tham đối với các dục do chứng thiền. Đây là đối nhân thí thứ mười một.
- Cúng dường đến một phàm nhân có giới đức. Đây là đối nhân thí thứ mười hai.
- Cúng dường đến một phàm nhân không giới đức. Đây là đối nhân thí thứ mười ba.
- Bố thí đến một con vật. Đây là đối nhân thí thứ mười bốn."

Sau đó, đức Phật giải thích những lợi ích của mười bốn loại cúng dường này.

Do bố thí đến một con vật, với tâm trong sạch, sự bố thí này có thể được đáp trả lại gấp một trăm lần.

Điều đó có nghĩa là việc làm ấy có thể tạo ra kết quả trong một trăm kiếp. Ở đây, "tâm trong sạch" tức là bố thí không mong đợi đáp trả như mong sự giúp đỡ từ người thọ nhận chẳng hạn. Người làm phước chỉ để tích tạo thiện nghiệp, với đức tin đủ mạnh nơi quy luật của nghiệp. Giả sử một người cho chó ăn với ý nghĩ: "vì đây là con chó của ta" - đó không phải là một trạng thái tâm trong sạch. Nhưng nếu một người bố thí thức ăn cho chim chóc thì sự bố thí ấy là trong sạch vì họ không mong đợi điều gì nơi những con chim đó cả. Điều này cũng áp dụng cho những trường hợp khác đã đề cập. Chẳng hạn, nếu một người cúng dường tứ vật dụng tới vị tỳ khưu với ý nghĩ rằng sự cúng dường này sẽ đem lại may mắn trong công việc làm ăn của mình thì đó không phải là cúng dường với tâm trong sạch. Loại cúng dường như vậy không tạo ra những lợi ích thù thắng.

Rồi đức Phật giải thích thêm:

Do bố thí với tâm trong sạch đến một phàm nhân không giới đức, sự bố thí này có thể được đáp trả lại gấp một ngàn lần.

Do cúng dường với tâm trong sạch đến một phàm nhân giới đức, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả lại một trăm ngàn lần.

Do cúng dường đến một người ngoài giáo pháp đã ly tham đối với các dục nhờ chứng thiền, sự cúng dường ấy có thể được đáp trả một ngàn vạn lần.

Do cúng dường đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến sự chứng đắc Nhập Lưu Thánh quả, kết quả của sự cúng dường ấy không thể tính kể, không thể đo lường được.

Như vậy, còn nói gì đến việc cúng dường đến một vị Nhập Lưu; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến sự chứng đắc Nhất Lai Thánh quả, hay đến một vị Nhất Lai; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến Bất Lai Thánh quả, hay đến một vị Bất Lai; hoặc đến một vị đã nhập vào đạo lộ dẫn đến A-la-hán Thánh quả, hay một vị A-la-hán; hoặc đến một vị Độc Giác Phật; hoặc đến một vị Toàn Giác Phật?

Ở đây, một sự cúng dường nghĩa là người ấy cúng dường, ví dụ thức ăn, chỉ đủ

cho một bữa. Nếu người ấy cúng dường nhiều lần, như làm trong nhiều ngày, hoặc nhiều tháng thì không có ngôn từ nào có thể diễn tả hết lợi ích của sự cúng dường đó.

Bảy Loại Cúng Dường Đến Tăng Chúng

Sau đó đức Phật giải thích cho tôn giả Ānanda về các loại cúng dường khác.

Có bảy loại cúng dường đến Tăng chúng (Sangha dāna).

- Cúng dường đến cả hai chúng tỳ khưu Tăng và tỳ khưu Ni có đức Phật là toạ chủ. Đây là loại cúng dường thứ nhất đến Tăng chúng.
- Cúng dường đến cả hai chúng tỳ khưu Tăng và tỳ khưu Ni sau khi đức Phật đã Bát Niết-bàn. Đây là loại cúng dường thứ hai đến Tăng chúng.
- Cúng dường đến Tăng chúng tỳ khưu. Đây là loại cúng dường thứ ba đến Tăng chúng.
- Cúng dường đến chúng tỳ khưu Ni. Đây là loại cúng dường thứ tư đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin tăng chúng hãy chỉ định chùng này vị tỳ khưu và tỳ khưu ni đến con." Đây là loại cúng dường thứ năm đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin Tăng chúng hãy chỉ định chùng này vị tỳ khưu đến con". Đây là loại cúng dường thứ sáu đến Tăng chúng.
- Cúng dường bằng cách nói: "Xin Tăng chúng hãy chỉ định chùng này vị tỳ khưu Ni đến con". Đây là loại cúng dường thứ bảy đến Tăng chúng.

Trên đây là bảy loại cúng dường đến Tăng chúng. Đức Phật sau đó đã so sánh những sự cúng dường đến cá nhân (đối nhân thí) với sự cúng dường đến Tăng chúng.

Trong thời vị lai sẽ có những người chỉ là tỳ khưu trên danh nghĩa, chỉ còn "mảnh vải vàng quanh cổ", ác tánh, không đạo đức. Người ta sẽ cúng dường đến những người không đạo đức thay mặt cho Tăng chúng ấy. Ngay cả như vậy, một sự cúng dường đến Tăng chúng cũng đem lại phước báu không thể tính kể,

không thể đo lường được.

Điều này có nghĩa, sự cúng dường đến Tăng chúng (Sangha dāna) lợi ích hơn rất nhiều so với sự cúng dường đến cá nhân (pāṭipuggalika dakkhina). Nếu bà Mahāpajāpatigotamī cúng dường cặp y ấy đến Tăng chúng có đức Phật tọa chủ thì lợi ích sẽ thù thắng hơn, kết quả không thể tính kể và không thể đo lường được. Vì thế mà đức Phật khuyên bà nên cúng dường đến Tăng chúng.

Trong bài Kinh, đức Phật cũng giải thích bốn loại thanh tịnh cúng dường.

Bốn Loại Thanh Tịnh Cúng Dường

Đó là:

- Cúng dường được thanh tịnh bởi thí chủ chứ không bởi người thọ nhận. Ở đây, thí chủ là người giới đức, thiện tánh và người thọ nhận là người không đạo đức, ác tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi thí chủ chứ không bởi người thọ nhận.

- Cúng dường được thanh tịnh bởi người thọ nhận chứ không do thí chủ. Ở đây, thí chủ là người không đạo đức, ác tánh và người thọ nhận là người giới đức, thiện tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi người thọ nhận chứ không bởi thí chủ.

- Cúng dường không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận. Ở đây, thí chủ và người thọ nhận đều là người không giới đức, ác tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận.

- Cúng dường được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận. Ở đây, thí chủ và người thọ nhận đều là người giới đức, thiện tánh. Như vậy, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận.

Đức Phật giải thích thêm:

"Khi một người giới đức bố thí đến một người không đạo đức,

Với tâm trong sạch không cấu nhiễm[4],

Vật thí có được một cách chân chánh,

Đặt niềm tin lớn vào quả của nghiệp,

Giới đức người bố thí đã làm thanh tịnh cúng dường."

Để có được những lợi ích cao thượng, người bố thí phải hoàn tất bốn điều kiện kể trên, vì lúc ấy, mặc dù người thọ nhận là một người không đạo đức, việc cúng dường vẫn được thanh tịnh bởi thí chủ.

Chú giải có đề cập đến trường hợp của Vessantara[5]. Đức Bồ tát của chúng ta trong một kiếp quá khứ có tên là Vessantara đã bố thí người con trai và con gái của mình (sau này là Rahula và Uppalavaṇṇa) cho Bà-la-môn Jūjaka, một người ác tánh và vô đạo đức. Cuộc bố thí ấy là cuộc bố thí cuối cùng vì các ba-la-mật về bố thí của Bồ tát Vessantara đã được đầy đủ. Sau khi hoàn tất ba-la-mật cuối cùng này, Ngài đã sẵn sàng để đạt đến sự giác ngộ, một sự kiện mà Ngài chỉ chờ thời gian để chín mùi mà thôi. Nhờ ba-la-mật bố thí này và các ba-la-mật khác trước đó, giờ đây Ngài chắc chắn sẽ đắc Nhất Thiết Trí (Sabbaññutā ñāṇa). Vì thế, chúng ta có thể nói rằng bố thí là một trợ duyên cho sự chứng ngộ của Ngài. Nó đã được thanh tịnh bởi Bồ tát Vessantara. Vào lúc đó, Vessantara là một người giới đức, thiện tánh. Sự bố thí của Ngài có được một cách chân chánh. Tâm Ngài trong sạch và không cấu nhiễm vì Ngài chỉ có một ước nguyện là đạt đến giác ngộ. Ngài có đức tin đủ mạnh nơi Quy luật nghiệp báo. Vì thế, sự cúng dường ấy được thanh tịnh bởi người cho hay thí chủ.

Loại cúng dường được thanh tịnh bởi người thọ nhận là khi một người không đạo đức, tâm không trong sạch, đầy những tham đắm và sân hận v.v..., không có đức tin nơi Quy luật nghiệp báo, cúng dường vật có được một cách bất chánh cho một người giới đức. Chú giải đề cập đến một người đánh cá. Người đánh cá này sống gần cửa sông Kalyani ở Sri Lanka (Tích Lan) đã ba lần cúng dường thức ăn đến một vị Trưởng lão là bậc A-la-hán. Vào lúc sắp chết, người đánh cá ấy nhớ tới những lần cúng dường của mình đến vị Trưởng lão. Do vậy, những tướng tốt về một Thiên giới đã xuất hiện trong tâm ông. Vì thế, trước khi chết ông nói với thân quyến của mình "Trưởng lão ấy đã cứu tôi". Sau đó, ông được tái sinh vào cõi chư Thiên. Trong trường hợp này, người đánh cá là người không đạo đức và ác tánh, nhưng người thọ nhận là một bậc giới đức. Vì thế, sự cúng dường này được gọi là thanh tịnh nhờ người thọ nhận.

Loại cúng dường không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thọ nhận là khi một người không đạo đức, tâm không trong sạch, đầy những tham đắm và sân hận, không có đức tin nơi Quy luật nghiệp báo, cúng dường vật có được một

cách bất chính cho một người không đạo đức. Chú giải đề cập đến trường hợp một người thợ săn. Khi ông ta chết, ông sanh vào cảnh giới ngạ quỷ. Lúc vợ ông cúng dường vật thực cho một vị tỳ khưu không giới đức để hồi hướng phước cho ông, ngạ quỷ này không thể nói lên lời "Sādhu" (lành thay - tỏ ý hoan hỷ) được. Tại sao? Thí chủ là một người không đạo đức, không có giới. Vì là vợ của một người thợ săn, bà ta thường phụ với chồng khi ông giết thú. Hơn nữa, vật cúng dường của bà lại có được một cách bất chánh do giết thú mà ra. Tâm bà không trong sạch vì nếu trong sạch và có hiểu biết hẳn bà đã không đi săn cùng với chồng. Bà không có đức tin nơi nghiệp và quả của nghiệp, vì nếu có bà đã không làm việc sát sanh. Trong khi đó người thợ săn cũng là người không đạo đức, ác tánh nên sự cúng dường ấy không được thanh tịnh bởi cả thí chủ lẫn người thợ săn. Bà ta cúng dường vật thực như vậy ba lần và cả ba lần đều không có kết quả. Vì thế mà ngạ quỷ (chồng bà) la lên: "Một kẻ vô đạo đức đã ba lần ăn cắp tài sản của tôi". Sau đó, bà cúng dường vật thực đến một vị tỳ khưu giới đức, vị này đã làm cho sự cúng dường được thanh tịnh. Ngay lúc ấy, ngạ quỷ thốt lên lời "Sādhu" và thoát khỏi cảnh khổ.

(Ở đây, chúng tôi xin nhắc lại, nếu quý vị muốn có được những kết quả tốt đẹp từ việc cúng dường thì nên hoàn tất bốn điều kiện sau:

- Là người có giới đức.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm trong sạch, không cấu nhiễm.
- Có đức tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Thêm nữa, nếu là người thợ săn, tâm từ bi của quý vị đối với thí chủ phải đủ mạnh. Ngoài ra, quý vị còn phải là người có giới đức. Nếu giới của quý vị được kèm theo bởi thiên và các tuệ minh sát thì điều đó càng tốt hơn nữa. Vì sao? Loại cúng dường này có thể cho thí chủ những kết quả to lớn hơn.)

Bây giờ chúng ta sẽ xét đến loại cúng dường kế tiếp, loại cúng dường được thanh tịnh bởi thí chủ lẫn người thợ săn. Khi thí chủ hoàn tất bốn điều kiện kể trên và người thợ săn cũng phải là người giới đức thì theo lời đức Phật:

"Này Ānanda, ta nói loại cúng dường này sẽ đưa đến quả sung mãn."

Có nghĩa là, cúng dường này có thể tạo ra những kết quả không thể tính lường

được. Nếu giới của người thọ nhận được kèm theo bởi thiền hoặc minh sát trí, hoặc các Đạo - Quả trí thì hiệu lực của sự cúng dường ấy còn thù thắng nhiều hơn nữa.

Sáu Pháp Của Một Sự Cúng Dường Bất Khả Tính Lường

Ở đây, chúng ta sẽ đọc một bài Kinh khác - Chalangadāna Sutta - trong Tăng Chi bộ Kinh. Một lần, đức Phật ngụ tại Kỳ Viên tịnh xá (Jetavana) trong khu vườn của ông Cấp Cô Độc gần thành Xá-vệ. Lúc ấy mẹ của Nanda, một đệ tử tại gia của đức Phật sống ở Velukandaka, đã cúng dường thức ăn đến Tăng chúng. Buổi cúng dường của bà có đầy đủ sáu pháp và người thọ nhận là chư tỳ khưu Tăng do Tôn giả Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên đứng đầu. Đức Phật với thiên nhãn thấy được sự cúng dường này bèn nói với chư Tăng:

"Này chư tỳ khưu, nữ cư sĩ ở Velukandara đã sửa soạn một lễ cúng dường có đầy đủ sáu pháp đến chư Tăng do Xá Lợi Phất và Mục Kiền liên đứng đầu. Thế nào là sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp?"

Này chư tỳ khưu, thí chủ phải có đầy đủ ba pháp và người thọ nhận cũng phải có đầy đủ ba pháp.

Thế nào là ba pháp của thí chủ?

- Trước khi cúng dường thí chủ có tâm hoan hỷ.
- Trong khi cúng dường tâm của thí chủ thỏa mãn.
- Sau khi cúng dường thí chủ cũng hoan hỷ.

Đây là ba pháp của thí chủ.

Này chư tỳ khưu, thế nào là ba pháp của người thọ nhận?

- Người thọ nhận đã diệt tham hay đang cố gắng diệt tham.
- Người thọ nhận đã diệt sân hay đang cố gắng diệt sân.
- Người thọ nhận đã diệt si hay đang cố gắng diệt si.

Đây là ba pháp của người thọ nhận.

Tất cả có sáu pháp. Nếu sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp này thì sẽ tạo ra những kết quả cao quý và bất khả tính lường".

Sau đó đức Phật giải thích thêm:

"Này các tỳ khưu, thật không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng công đức của một sự bố thí như thế này bằng cách nói: "sẽ đem lại nhiều chùng này công đức, chùng này là sự tốt đẹp, đã tích tạo nhiều thiện nghiệp cho đời sau, sẽ cho quả báo lạc dẫn đến cõi trời, dẫn đến hạnh phúc, được yêu mến." Quả thực khối công đức lớn này, thiện nghiệp lớn này chỉ được liệt vào bất khả tính kể, bất khả tính lường.

Này chư tỳ khưu, ví như không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng của nước trong đại dương để nói: "Có nhiều chùng này xô nước, nhiều trăm xô nước, nhiều ngàn xô nước", vì khối nước lớn ấy được liệt vào bất khả tính kể, bất khả tính lường. Cũng vậy, này chư tỳ khưu, thật không dễ gì hiểu thấu được hạn lượng công đức của sự cúng dường có đầy đủ sáu pháp này. Quả thực vậy, khối công đức này được liệt vào bất khả tính kể, bất khả tính lường."

Tại sao? Vì thí chủ này có đầy đủ bốn pháp mà trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường đã đề cập:

- Là người có giới.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm trong sạch, không cấu nhiễm.
- Có đức tin đủ mạnh nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Và ba pháp của thí chủ, trong Kinh Sáu Pháp Cúng Dường đề cập cũng đã đầy đủ:

- Trước khi bố thí có tâm hoan hỷ.
- Trong khi bố thí tâm thỏa mãn.
- Sau khi bố thí tâm cũng hoan hỷ.

Dù nam hay nữ, những điều kiện này có mặt trong người cúng dường (thí chủ) là điều rất quan trọng. Nếu người nam hay nữ nào mong đợi những thiện quả không thể tính, không thể lường này, họ phải cố gắng hoàn thiện những điều kiện ấy. Dĩ nhiên, theo Kinh Phân Biệt Cúng Dường thì đó phải là một vị tỳ khuru hay tỳ khuru ni đã hành Chi-Quán đến A-la-hán Thánh quả, hoặc là người đang traу dôi Chi-Quán để tiêu diệt tham (lobha), sân (dosa) và si (moha).

Cúng Dường Trong Tháng Tịnh Cư

Hiện nay, trong ngôi chùa Yi - tung[6] này có nhiều vị tỳ khuru và tỳ khuru ni đang hành thiền chỉ và thiền quán để đoạn diệt tham, sân, si. Họ cũng là những người có giới đức. Vì thế, chúng ta có thể nói:

- Có những người thọ nhận xứng đáng ở đây.
- Thí chủ cũng là những người có giới đức.
- Tâm của họ có thể trong sạch, không cấu nhiễm.
- Những gì họ cúng dường có được một cách chân chánh.
- Họ có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo, nghiệp và quả của nghiệp.

Và:

- Họ đã hoan hỷ trước khi cúng dường.
- Thỏa mãn trong khi cúng dường.
- Hoan hỷ sau khi cúng dường.

Như vậy, chúng ta có thể nói rằng sự cúng dường trong hai tháng này là hợp theo những ước nguyện của đức Phật. Đó là sự cúng dường cao quý.

Những Ước Nguyện Của Thí Chủ

Nếu những thí chủ mong đợi quả báo tốt lành trong ngày vị lai, chắc chắn thiện nghiệp này sẽ đáp ứng lòng mong muốn của họ. Vì sao? Trong Kinh Dānūpapatti, đức Phật có nói:

"Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopañidhi visuddhattā"

(Này chư tỳ khưu, ước nguyện của một người có giới chắc chắn sẽ được thành tựu nhờ giới hạnh trong sạch.)

Như vậy, thiện nghiệp của một người có giới đức có thể làm cho ước nguyện của người ấy trở thành hiện thực.

- Nếu muốn trở thành một vị Phật, người ấy có thể trở thành một vị Phật.
- Nếu muốn trở thành một vị Độc Giác Phật, người có thể trở thành một vị Độc Giác Phật.
- Nếu muốn trở thành một vị Thượng Thủ Thanh Văn (Aggasāvaka), người ấy có thể trở thành một vị Thượng Thủ Thanh Văn.
- Nếu muốn trở thành một vị Đại Thanh Văn (Mahāsāvaka), người ấy có thể trở thành vị Đại Thanh Văn.
- Nếu muốn trở thành một vị Thanh Văn thường (Pakatisāvaka), người ấy có thể trở thành một vị Thanh Văn thường.

Nhưng điều này chỉ xảy ra khi các ba-la-mật của người ấy đã chín mùi. Ước nguyện thôi thì chưa đủ để đạt đến những loại giác ngộ ấy được.

Lại nữa:

- Nếu muốn hạnh phúc nhân loại trong kiếp sau, người ấy có thể đạt được hạnh phúc ấy trong cõi người.
- Nếu muốn đi đến cõi chư Thiên, người ấy có thể đi đến cõi chư Thiên.
- Nếu muốn đi đến cõi Phạm Thiên sau khi chết, thiện nghiệp này có thể là một trợ duyên cho người ấy đi đến cõi chư Thiên.

Bằng cách nào? Nếu sự cúng dường của người ấy hội đủ những điều kiện đã đề cập ở trước, nghĩa là, trước, trong và sau khi cúng dường, tâm vị ấy tràn đầy hoan hỷ, trong sạch, không cấu nhiễm, đồng thời xem vật cúng dường và người thọ nhận như những đối tượng. Ở đây, người thọ nhận trở thành đối tượng để hành thiền tâm từ. Tâm từ của người ấy đối với người thọ nhận rất mạnh. Nếu

vào lúc đó vị ấy hành thiền tâm từ (mettā bhāvanā) thì thiền đó sẽ đưa vị ấy đến cõi Phạm Thiên sau khi chết. Như vậy, sự cúng dường này là một trợ duyên cho vị ấy đi đến cõi Phạm Thiên. Do đó, nếu người thí chủ muốn đi đến Phạm Thiên giới sau khi chết, họ phải hành thiền tâm từ cho đến khi đắc thiền (jhāna). Còn nếu họ đã hành và đắc thiền tâm từ, lại hoan hỷ cúng dường vật thực thì thiện nghiệp ấy sẽ là một trợ duyên thù thắng và mạnh mẽ cho họ đi đến cõi Phạm Thiên. Cho nên, muốn có được những thiện quả trong tương lai, quý vị nên hành thiền tâm từ. Trong số ba loại lạc: nhân lạc, Thiên lạc và Phạm Thiên lạc thì Phạm Thiên lạc là tối thượng. Không có lạc nào trong tam giới cao thượng hơn lạc của cõi Phạm Thiên. Đó là lạc thù thắng nhất trong 31 cõi.

Thù Thắng Nhất Trong Các Cúng Dường Thế Gian

Đó là loại cúng dường thứ hai đã được đề cập ở đầu bài giảng này - loại cúng dường không cho quả. Quý vị có thích loại cúng dường này không? Nếu thích, xin quý vị hãy lắng nghe bài kệ sau đây trong Kinh Phân Biệt Cúng Dường (Dakkhināvibhanga Sutta).

"Yo vītarāgo vītarāgasu dadāti dānaṃ

Dhammena laddhaṃ supasannacitto

Abhisaddahaṃ kammaphalaṃ uḷhāraṃ

Taṃ ve dānaṃ āmasadānānamagganti."

(Này chư tỳ khưu, ta nói rằng, một vị A-la-hán với tâm trong sạch, không cấu nhiễm, tin vào quả của nghiệp, cúng dường đến một vị A-la-hán vật (mà họ) có được một cách chân chánh thì sự cúng dường ấy thực sự là tối thắng nhất trong các loại cúng dường thế gian.)

Trong trường hợp này, chúng ta thấy có bốn pháp hiện diện nơi người thí chủ:

- Thí chủ là bậc A-la-hán.
- Vật cúng dường có được một cách chân chánh.
- Tâm thí chủ trong sạch, không cấu nhiễm.

- Có đức tin đầy đủ nơi nghiệp và quả của nghiệp.

Nhưng ở đây, pháp thứ năm cần thiết đó là:

- Người thọ nhận cũng là một bậc A-la-hán.

Đức Phật dạy loại cúng dường này, tức một vị A-la-hán cúng dường đến một vị A-la-hán, là loại cúng dường thế gian cao thượng nhất. Vì sao? Vì sự cúng dường này không có quả. Nghĩa là sao? Thí chủ là người đã đoạn tận si mê và mọi tham ái đối với cuộc sống. Vô minh (avijjā) và tham ái (taṇhā) là những nhân chính tạo nghiệp (kamma), tức các hành (saṅkhāra). Trong trường hợp này, các hành nghĩa là những hành động thiện như làm phước cúng dường. Tuy nhiên, nghiệp này không cho quả vì không có những nhân hỗ trợ, tức là không có vô minh và tham ái. Chúng ta biết, nếu rễ của một cái cây bị cắt đứt hoàn toàn thì cây ấy không thể trở quả được nữa. Cũng vậy, sự cúng dường của một vị A-la-hán không thể tạo quả vì các nhân vô minh và tham ái đã bị diệt hoàn toàn. Vị ấy không mong chờ một kiếp sống tương lai. Trong Kinh Châu Báu (Ratana Sutta), đức Phật dạy:

Khīnaṃ purānaṃ nava natthi sambhavaṃ

Virattacittā"yatike bhavasmiṃ

Te khīṇabījā avirūhichandā

Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo

Idampi sanghe ratanaṃ pañītaṃ

Etena saccena suvatthi hotu.

(Nghiệp cũ đã tiêu mòn

Nghiệp mới không sanh khởi

Nhàm chán kiếp lai sinh

Chúng tử dục đoạn tận.[7]

Bậc trí chứng Niết-bàn

Ví như ngọn đèn tắt.

Như vậy chính Tăng Bảo

Là châu báu thù diệu.

Mong với sự thật này,

Được sống chơn hạnh phúc.

(-- Tỳ khưu Viên Minh dịch)

Nghĩa là các bậc A-la-hán đã cạn hết mọi thiện nghiệp và bất thiện nghiệp cũ. Các thiện nghiệp và bất thiện mới cũng không khởi lên nơi họ. Các Ngài đã đoạn diệt hết những hạt giống tái sanh, không mong chờ một kiếp sống tương lai. Danh-sắc của các Ngài sẽ chấm dứt, tựa như ngọn đèn khi dầu cạn và tim lụn vậy.

Do lời chân thật này, cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và thoát khỏi mọi hiểm nguy.

Đây là một lời xác nhận sự thật. Do lời xác nhận sự thật này mà tất cả người dân ở Vesāli (Tỳ-xá-ly) được thoát khỏi mọi hiểm nguy[8].

Cúng dường của một vị A-la-hán là cúng dường cao thượng nhất vì nó không có kết quả trong tương lai. Nếu không có đời sống tương lai, sẽ không còn sanh, lão, bệnh và tử. Đây là loại cúng dường cao thượng nhất - cúng dường không cho quả hay không có kết quả.

Trong trường hợp của loại cúng dường thứ nhất - cúng dường có kết quả, như hạnh phúc trong nhân giới, trong Thiên giới hoặc trong Phạm Thiên giới, vẫn còn khổ. Ít nhất thì người bố thí vẫn phải chịu sự chi phối của sanh, già, bệnh, chết. Nếu thí chủ vẫn còn tham đắm các dục trần, dù hữu tình hay vô tình thì khi các đối tượng ấy hoại diệt hay mất đi, vị ấy cũng còn cảm giác sầu, bi, khổ, ưu và não như thường.

Quý vị thử suy xét về vấn đề này xem, chúng ta có thể nói rằng, một sự cúng dường là cao thượng khi nó tạo ra sanh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ, ưu, não hay không? Và cũng suy xét thêm, chúng ta có thể nói rằng, một sự cúng dường là cao thượng khi nó không cho quả - không còn sanh, lão, bệnh, tử, sầu, bi, khổ,

ưu, nào không? Đây là lý do vì sao đức Phật tán dương loại cúng dường thứ hai là cao thượng nhất. Đến đây chắc quý vị đã hiểu ý nghĩa của bài Pháp này. Lúc bắt đầu bài Pháp, chúng ta đã đề cập có hai loại cúng dường. Đó là, cúng dường cho quả sung mãn và cúng dường không cho quả. Quý vị thích loại cúng dường nào? Bây giờ chắc quý vị đã có được câu trả lời.

Quý Vị Thực Hiện Việc Cúng Dường Cao Thượng Nhất Như Thế Nào?

Nếu thí chủ không phải là bậc A-la-hán, làm sao có thể thực hiện được loại cúng dường thứ hai? Trong Kinh Sáu Pháp Cúng Dường (Chalāṅgadāna sutta) đã nói ở trước, đức Phật dạy rằng có hai cách người ấy có thể làm, đó là, khi người thọ nhận hoặc đã đoạn trừ tham, sân, si; hoặc đang cố gắng đoạn trừ tham, sân, si. Chúng ta có thể nói rằng cúng dường ấy là cao thượng nhất, nếu thí chủ cũng là người đang cố gắng đoạn trừ tham, sân, si, tức là vào lúc cúng dường, vị ấy thực hành Vipassanā.[9]

- Phân biệt danh-sắc của chính mình và tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc ấy.
- Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh-sắc bên ngoài, đặc biệt danh-sắc của người thọ nhận.
- Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của sắc chân đế trong các vật cúng dường.
- Phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của danh pháp thiện khởi lên nơi tự thân trong lúc cúng dường.

Khi hành giả nhìn vào tứ đại trong những vật cúng dường, hành giả rất dễ thấy các tổng hợp sắc. Khi phân tích các tổng hợp sắc, hành giả phân biệt được tám sắc chất: đất, nước, lửa, gió, màu, mùi, vị và dưỡng chất. Các tổng hợp sắc là những thế hệ sắc do thời tiết sanh (utuḥarūpa), được tạo ra bởi hỏa đại trong mỗi tổng hợp sắc. Kế tiếp, hành giả phân biệt tính chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Nếu có thể thực hiện được loại minh sát này trong lúc cúng dường thì tham, sân, si của thí chủ bị đè nén ngay lúc đó và sự cúng dường ấy cũng thường không cho quả. Theo cách đó, chúng ta cũng có thể nói rằng loại cúng dường này là cao thượng nhất.

Thí chủ có thể thực hiện loại minh sát này trước, sau hoặc trong lúc đang cúng dường. Nhưng minh sát của họ phải thật kiên trì và mạnh mẽ. Ít nhất, họ cũng phải hành (minh sát) cho đến giai đoạn Tuệ (quán) Sự Hoại Diệt (Bhanga ñāṇa). Chỉ khi ấy hành giả mới có thể hành loại minh sát đó. Như vậy, chúng ta cũng không nên bỏ lỡ cơ hội này. Cơ hội này chỉ có trong thời kỳ giáo pháp của đức Phật. Ở đây, quý vị có thể hỏi, làm thế nào chúng tôi có thể thực hiện loại cúng dường này nếu chúng tôi không có minh sát trí? Trong trường hợp như vậy, tôi đề nghị quý vị nên thực hiện việc cúng dường của mình với ý nghĩ: "Cầu mong cúng dường này sẽ là một trợ duyên đạt đến Niết-bàn". Bởi vì đức Phật đã nhiều lần dạy là nên thực hiện việc cúng dường với ước mong chứng đắc Niết-bàn như vậy.

Để kết thúc bài Pháp, chúng tôi xin nhắc lại bài kệ từ Kinh Châu Báu (Ratana Sutta).

"Khīnaṃ purānaṃ nava natthi sambhavaṃ

Virattacittā"yatike bhavasmim

Te khīṇabījā avirūhichandā

Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo

Idampi sanghe ratanaṃ paṇītaṃ

Etena saccena suvatthi hotu."

(Nghịệp cũ đã tiêu mòn

Nghịệp mới không sanh khởi

Nhàm chán kiếp lai sinh

Chúng tử dục đoạn tận.[10]

Bậc trí chứng Niết-bàn

Ví như ngọn đèn tắt.

Như vậy chính Tăng Bảo

Là châu báu thù diệp.

Mong với sự thật này,

Được sống chơn hạnh phúc.)

(-- Tỳ khưu Viên Minh dịch)

Cầu mong tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc.

-ooOoo-

[1] Một bài pháp được thuyết sau khi thí chủ cúng dường, như trong trường hợp này, gọi theo Pāli là Anumodana pháp. "Anu" có nghĩa nhắc đi nhắc lại nhiều lần, "modana" nghĩa là hoan hỷ. Như vậy một bài giảng Anumodana là một Tùy Hỷ Pháp nhằm nâng cao tâm của những thí chủ, làm tăng thêm thiện nghiệp và phước báu cho việc làm của họ và khắc ghi điều đó trong tâm trí họ.

[2] MIII.iv.12

[3] Dh.A.I.i.I "Cakkhupalatthera" (Câu chuyện Trưởng lão Cakkhupala).

[4] Với tâm không mong đợi, tham đắm, sân hận,...

[5] MA.III.iv.12 "Dakkhiṇāvibhanga Sutta".

[6] Yi-tung là ngôi chùa ở Đài Loan, nơi thiền sư Pa-Auk Sadadaw được mời đến dạy thiền cho Tăng ni và Phật tử ở đây.

[7] Hạt giống tái sanh (chủng tử) ở đây là vô minh, tham ái và nghiệp lực.

[8] Vesāli là một thành phố lúc này đang bị nạn đói, hạn hán, dạn xoa ác và những bệnh dịch nguy hiểm. Người dân ở đây đã thỉnh cầu đức Phật giúp họ và Ngài đã dạy cho họ bài Kinh Ratana này.

[9] Paṭṭhāna (Duyên Hệ) - Bộ thứ năm của Tạng Diệp Pháp, phần Kusalattika (các nhóm Ba Thiện Pháp).

[10] Hạt giống tái sanh (chủng tử) ở đây là vô minh, tham ái và nghiệp lực.

-ooOoo-