

Khai Thông
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)

**Hai bài Thuyết Trình về Thiền được trình bày tại
Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới**

**Khai Thông
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)**

**Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw
và
Tiến Sĩ Mehm Tin Mon**

Tâm Chánh dịch

**Thiền Samatha – Vipassanā giờ đây có thể
thực hành thành công như chỉ dẫn của Đức Phật**

**Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
Sabbāṃ rasaṃ dhammaraso jināti
Sabbāṃ ratiṃ dhammaratī jināti
Taṇhakkhayo sabbadukkhāṃ jināti.**

**Pháp thí, thắng mọi thí!
Pháp vị, thắng mọi vị!
Pháp hỷ, thắng mọi hỷ!
Ái diệt, dứt mọi khổ!**

Đây là Món Quà Pháp, không dùng để bán.

Người dịch chỉ giữ bản quyền dịch, việc ấn tống, sao chép không cần xin phép người dịch.
Toàn bộ nội dung quyển sách này đặt tại trang web: <http://booktranslating.wordpress.com/>

*Hai bài Thuyết Trình về Thiền được trình bày tại
Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới tổ chức tại Yangon, Myanmar*

**Khai Thông
Thiền Định (Samatha)
và
Thiền Tuệ (Vipassanā)**

**Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw
và
Tiến Sĩ Mehm Tin Mon**

Preface

LỜI NÓI ĐẦU

Two papers entitled “Breakthrough in Tranquillity Meditation (*Samatha Bhavana*)” and “Breakthrough in Insight Meditation (*Vipassanā*)”, which were read and discussed with great interest in the World Buddhist Summit held in Yangon, Myanmar, on December 9 to 11, 2004, are printed and published in the form of the present book for the benefit of the public who like to know a brief and concise account of the practical aspects of Buddhism called *Samatha-Vipassanā*.

Hai bài thuyết trình có tựa đề “Khai Thông Thiền Định (*Samatha Bhāvanā*)” và “Khai Thông Thiền Tuệ (*Vipassanā Bhāvanā*)” đã được đọc và thảo luận với sự quan tâm to lớn tại Hội Nghị Phật Giáo Thế Giới tổ chức tại Yangon, Myanmar, từ ngày 9/12 đến ngày 11/12 năm 2004, đã được in và xuất bản dưới hình thức cuốn sách hiện tại này vì sự lợi lạc của công chúng là những người muốn biết một sự giải thích ngắn gọn và súc tích về các khía cạnh thực hành của Đạo Phật được gọi là *Samatha-Vipassanā*.

The papers actually represent the essential summary of Tranquillity Meditation and Insight Meditation which are being conducted in minute detail strictly in accordance with the teachings of the Buddha in the International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Centres throughout Myanmar.

Hai bài thuyết trình thực sự miêu tả tóm tắt cốt yếu về Thiền Định và Thiền Tuệ đang được hướng dẫn theo từng chi tiết nhỏ một cách nghiêm ngặt theo đúng Giáo Pháp của Đức Phật tại các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk trên toàn nước Myanmar.

This book will introduce the readers to the proper way of undertaking *Samatha-Vipassanā* as taught by the Buddha, developing the right concentration and penetrating into the ultimate realities called “*Paramatthas*” defining each ultimate reality precisely by its characteristic, function, manifestation and nearest cause, investigating the causal relations of Dependent Arising (*Paṭiccasamuppāda*) that beautifully describes the round of rebirth, and contemplating all mentality and materiality (*nāma-rūpa*), causes and effects, internal and external, pertaining to the past, the present and the future, as impermanent (*anicca*), painful (*dukkha*) and not-self (*anatta*) in various ways.

Cuốn sách này giới thiệu với độc giả cách thọ trì đúng đắn thiền *Samatha – Vipassanā* (Định – Tuệ) như đã được Đức Phật giảng dạy, tu tập chánh định và thâm nhập vào các *thực thể tột cùng* (*ultimate realities*) được gọi là “*Paramattha*”, xác định từng *thực thể tột cùng* một cách chính xác theo đặc tính, nhiệm vụ, biểu hiện và nhân gần nhất của nó, thăm sát các mối quan hệ nhân – quả theo *Pháp Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda – Duyên Sinh*) là cái đã vẽ nên vòng tái sinh một cách hoàn hảo và quán tất cả *danh và sắc* (*nāma – rūpa*), các nhân và các quả, bên trong và bên ngoài thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai là *vô thường* (*anicca*), *khổ* (*dukkha*) và *vô ngã* (*anatta*) theo nhiều cách khác nhau.

The contents and the scope of the two papers will demonstrate clearly that the *Samatha-Vipassanā* meditation is being maintained and practised fully in its original pure form in the Union of Myanmar. In fact

Nội dung và phạm vi của hai bài thuyết trình sẽ mô tả một cách rõ ràng rằng thiền *Samatha-Vipassanā* đang được giữ gìn và thực hành hoàn toàn ở nguyên bản thuần khiết ở nước Liên Bang Myanmar. Thực vậy,

<p>Myanmar preserves and maintains all the teachings of the Buddha both in words and practice (<i>Pariyatti</i> and <i>Paṭipatti</i>) and can share them with the world for the welfare of all mankind.</p>	<p>Myanmar gìn giữ và bảo vệ toàn bộ giáo pháp của Đức Phật cả về <i>pháp học</i> lẫn <i>pháp hành</i> (<i>Pariyatti</i> và <i>Paṭipatti</i>) và có thể chia sẻ với thế giới vì sự lợi lạc của toàn thể nhân loại.</p>
<p>Undertaking Tranquillity Meditation to develop the right concentration and practising Insight Meditation to develop wisdom to the highest level means walking on the noblest Path that leads to ever-lasting peace and eternal happiness called Nibbana. Everyone is welcome to take part in this delightful noble task which will surely bring great benefits in this very life.</p>	<p>Thọ trì Thiền Định để tu tập chánh định và thực hành Thiền Tuệ để tu tập tuệ đến mức độ cao nhất nghĩa là đi trên con đường cao thượng nhất dẫn đến an lạc vĩnh cửu và hạnh phúc bất diệt gọi là Nibbāna. Mọi người được chào đón tham gia vào nhiệm vụ cao thượng đầy hoan hỷ này, điều mà chắc chắn sẽ đem lại lợi ích to lớn ngay trong kiếp sống này.</p>



Hội Nghị Phật Giáo lần thứ tư,
Yangon, Myanmar
từ ngày 9 đến ngày 11 tháng 12 năm 2004

KHAI THÔNG THIỀN ĐỊNH **(SAMATHA BHĀVANĀ)**

Tôn Giả Āciṇṇa, *Dhammācariya – Pháp Sư,*
Aggamahākammaṭṭhānācariya – Đệ Nhất Đại Thiền Sư
Trưởng Ban Thiền Sư và Cố Vấn Thiền
Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk, Myanmar

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon,
Mahā Saddhamma Jotikadhaja – Bậc Đại Nhân Làm Chói Sáng
Ngọn Cờ Chánh Pháp
Giáo sư Đại Học Quốc Tế Truyền Bá
Phật Giáo Nguyên Thủy
Chủ tịch Liên đoàn Bảo Hộ Giáo Pháp Đức Phật
của Rừng Thiền Quốc Tế Pa-Auk

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

*Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,
Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Đẳng Giác*

"SYNOPSIS"	TÓM LƯỢC
<p>The objective of the Training of Concentration (<i>Samādhi-sikkhā</i>) is to purify the mind from hindrances (<i>nīvaranas</i>) and other defilements (<i>kilesās</i>) to attain the purity of the mind (<i>cittavisuddhi</i>) and to make the mind very powerful to undertake vipassana effectively.</p>	<p>Mục tiêu của Định Học (<i>Samādhi-sikkhā</i>) là để làm thanh tịnh tâm khỏi các <i>triền cái</i> (<i>nīvaraṇa</i>) và các <i>phiền não</i> (<i>kilesa</i>) khác để chúng đạt <i>tâm thanh tịnh</i> (<i>cittavisuddhi</i>) và làm tâm thật mạnh mẽ để thọ trì hiệu quả thiền Vipassanā.</p>
<p>According to <i>Aloka Sutta</i>¹ and <i>Pacalāyamāna Sutta</i>² the wisdom associated with even preparatory concentration (<i>parikamma-samādhi</i>) starts radiating light. We found that the light becomes brighter as the concentration rises and at the level of access concentration (<i>upacāra samādhi</i>) it becomes so bright and penetrative that it can penetrate into internal organs and then to ultimate realities (<i>paramatthas</i>). Without the right concentration (<i>sammāsamādhi</i>) the ultimate realities cannot be observed by direct knowledge and consequently vipassanā cannot be properly performed. Especially the fourth rūpāvacara jhāna is found to be the best weapon to undertake vipassanā effectively</p>	<p>Theo <i>Kinh Ánh Sáng</i> (<i>Āloka Sutta</i>³) và <i>Kinh Ngũ Gục</i> (<i>Pacalāyamāna Sutta</i>⁴), tuệ kết hợp với ngay từ <i>chuẩn bị định</i> (<i>parikamma-samādhi</i>) thì bắt đầu tỏa ánh sáng. Chúng tôi thấy rằng ánh sáng trở nên sáng hơn khi định tăng trưởng và ở mức độ <i>cận định</i> (<i>upacāra samādhi</i>), nó trở nên sáng chói và xuyên thấu đến nỗi nó có thể thâm nhập vào nội tạng bên trong và rồi đến các <i>thực thể tột cùng</i> (<i>paramattha – ultimate realities</i>). Không có <i>chánh định</i> (<i>sammāsamādhi</i>) thì không thể quan sát được các <i>thực thể tột cùng</i> bằng thẳng trí và do vậy không thể thực hành đúng đắn thiền vipassanā được. Đặc biệt, tứ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) được thấy là vũ khí tốt nhất để thọ trì hiệu quả thiền vipassanā.</p>
<p>All the forty samatha meditation subjects prescribed by the Buddha are found to give rise to the right concentration as described in Pali texts. Mindfulness of Breathing⁵ (<i>Ānāpānassati</i>) is observed to suit many</p>	<p>Toàn bộ bốn mươi đề mục thiền <i>định</i> (<i>samatha</i>) mà Đức Phật mô tả được xem là để làm phát sanh chánh định đã được miêu tả trong kinh điển Pāli. Niệm Hơi Thở⁶ (<i>Ānāpānassati</i>) được nhận thấy là phù hợp</p>

¹ A. 1. 456

² A. 2. 463

³ A. 1. 456

⁴ A. 2. 463

⁵ Vs. 1. 263

⁶ Vs. 1. 263

<p>meditators to develop concentration to the fourth jhana level. Unlike other meditation subjects ānāpānassati becomes subtler at each higher stage until it is no longer distinct. So strong mindfulness and keen wisdom are essential. Also strong faith (<i>saddhā</i>), great effort (<i>vīriya</i>), perseverance, intense concentration (<i>samādhi</i>), correct guidance and right understanding (<i>paññā</i>) are necessary to develop ānāpānassati successfully.</p>	<p>với nhiều hành giả để tu tập định đến bậc tứ thiền. Không giống như các đề mục thiền khác, <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>) trở nên vi tế hơn ở các giai đoạn cao hơn cho đến khi không còn rõ ràng nữa. Như vậy, niệm mạnh và tuệ sắc bén là thiết yếu. Cũng vậy, <i>tín</i> (<i>saddhā</i>) mạnh mẽ, <i>tấn</i> (<i>vīriya</i>) dũng mãnh, <i>nhẫn nại</i>, <i>định</i> (<i>samādhi</i>) mãnh liệt, sự hướng dẫn đúng đắn và <i>chánh tuệ</i> (<i>paññā</i>) là cần thiết để tu tập <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>) thành công.</p>
<p>Any deviation from the instructions of the Buddha is found to delay progress. Correct interpretation of meditation signs (<i>nimittas</i>), balancing faculties (<i>Indriyas</i>) and enlightenment factors (<i>Bojjhaṅgas</i>), and developing mastery over each jhana are found to be mandatory.</p>	<p>Bất kỳ sự sai lệch nào khỏi các chỉ dẫn của Đức Phật đều được xem là sự trì hoãn tiến bộ. Sự giải thích đúng đắn các thiền <i>tướng</i> (<i>nimitta</i>), việc quân bình ngũ <i>căn</i> (<i>indriya</i>) và các <i>yếu tố giác ngộ</i> (<i>Bojjhaṅga</i>) và việc tu tập nắm pháp thuận thực cho mỗi bậc thiền được xem là bắt buộc.</p>
<p>With the support of the fourth rūpāvacara jhāna of ānāpānassati, a yogi can develop the four Guardian Meditations⁷ to the required level very quickly to enjoy all the benefits. Also he can readily develop the ten kasīṇas⁸ to attain the four rūpāvacara jhānas and then go up to attain four arūpāvacara jhānas.</p>	<p>Với sự hỗ trợ của tứ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>), một hành giả có thể tu tập bốn Thiền Bảo Hộ⁹ đến mức độ được yêu cầu một cách rất nhanh chóng để thọ hưởng tất cả các lợi ích. Cũng vậy, hành giả có thể dễ dàng tu tập mười biến xứ (<i>kaṣiṇa</i>¹⁰) để chứng đạt bốn <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) và rồi tiến lên chứng đắc bốn <i>thiền vô sắc giới</i> (<i>arūpāvacara jhāna</i>).</p>
<p>Defining the four elements¹¹ (<i>Catudhātuvavatthāna</i>) is found to be most effective to develop access jhāna quickly. The yogi can then discern all the 32 body parts¹² (<i>koṭṭhāsas</i>) both internally and externally. Then reflecting on the foulness of the internal or external skeleton¹³ he can develop the first rūpāvacara jhāna. Again taking the white colour of the skull of a</p>	<p>Thiền Phân Tích Tứ Đại¹⁵ (<i>Catudhātuvavatthāna</i>) được thấy là hữu hiệu nhất để tu tập cận định một cách nhanh chóng. Sau đó, hành giả có thể phân biệt tất cả 32 thân phần¹⁶ (<i>koṭṭhāsa</i>) cả nội thân lẫn ngoại thân. Sau đó, với việc quán xét tính bất tịnh của bộ xương¹⁷ ở nội thân hay ngoại thân, hành giả có thể tu tập sơ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>). Lại nữa, với việc lấy</p>

⁷ Vs. 1.94; D.Ti. 2.296 ff

⁸ Abh. A.2.242-243; Vs. 1.115ff

⁹ Vs. 1.94; D.Ti. 2.296 ff

¹⁰ Abh. A.2.242-243; Vs. 1.115ff

¹¹ M. 1.73 ff

¹² M. 1.72-73

¹³ M. 1.72-73

meditator sitting in front as the **white kasina**¹⁴ he can also develop the fourth rūpāvacara jhana. This jhāna is found to radiate brighter light than the ānāpānassati fourth jhāna and it serves as a better weapon for undertaking vipassanā.

màu trắng của hộp sọ của hành giả ngồi trước mặt làm **biến xứ (kasina) trắng**¹⁸, hành giả cũng có thể tu tập tứ thiền sắc giới (*rūpāvacara jhāna*). Bậc thiền này được nhận thấy là tỏa ánh sáng rực rỡ hơn tứ thiền niệm hơi thở (*ānāpānassati*) và nó phục vụ như là một vũ khí tốt hơn để thọ trì thiền Vipassanā.



¹⁵ M. 1.73 ff

¹⁶ M. 1.72–73

¹⁷ M. 1.72–73

¹⁴ Abh.A. 2.242–243

¹⁸ Abh.A. 2.242–243

"MAIN PAPER"	BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH
Introduction	Giới Thiệu
<p>We are glad to announce the good news that many meditators, who have meditated and who are meditating in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Meditation Centres, could develop the right concentration (<i>Sammā-samādhī</i>) by undertaking mindfulness of breathing (<i>Ānāpānassati</i>) or by defining the four elements (<i>Catudhātuvavatthāna</i>). They could then proceed successfully to undertake all the four Guardian Meditations and all the ten Kasiṇa Meditations.</p>	<p>Chúng tôi vui mừng công bố tin tốt lành rằng nhiều hành giả là những người đã và đang hành thiền ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa–Auk của chúng tôi có thể tu tập <i>chánh định (sammā–samādhī)</i> bằng cách thọ trì thiền <i>niệm hơi thở (Ānāpānassati)</i> hoặc thiền <i>phân tích tứ đại (Catudhātuvavatthāna)</i>. Sau đó, họ có thể tiến đến thọ trì thành công bốn Thiền Bảo Hộ và tất cả mười Thiền <i>Biến Xứ (Kasiṇa)</i>.</p>
The Need to develop Mental Concentration (<i>samādhī</i>)	Yêu Cầu Tu Tập Tâm Định (<i>Samādhī</i>)
<p>The noble Eightfold Path comprises the training of morality (<i>sīla-sikkhā</i>), the training of concentration (<i>samādhī-sikkhā</i>) and the training of wisdom (<i>paññā-sikkhā</i>).</p>	<p>Thánh Đạo tám ngành bao gồm <i>giới học (sīla–sikkhā)</i>, <i>định học (samādhī–sikkhā)</i> và <i>tuệ học (paññā–sikkhā)</i>.</p>
<p>The training of morality purifies the mind from gross, violent defilements (<i>vītikkaṃma-kilesās</i>). The training of concentration purifies the mind from the arisen and agitating defilements (<i>pariyuṭṭhāna-kilesās</i>). The training of wisdom purifies the mind from latent defilements (<i>anusaya-kilesās</i>).</p>	<p>Giới học làm thanh tịnh tâm khỏi các <i>phiền não thô và mãnh liệt (vītikkaṃma–kilesa)</i>. Định học làm thanh tịnh tâm khỏi các <i>phiền não sanh khởi và chao động (pariyuṭṭhāna–kilesa)</i>. Tuệ học làm thanh tịnh tâm khỏi các <i>phiền não ngủ ngầm (anusaya–kilesa)</i>.</p>
<p>Thus, after developing and maintaining pure morality the pariyuṭṭhāna kilesās, including the hindrances (<i>nīvaraṇas</i>), keep on agitating and inflicting the mind, making the mind restless and distracted.</p>	<p>Như vậy, sau khi tu tập và gìn giữ giới thanh tịnh, các <i>phiền não ám ảnh (pariyuṭṭhāna kilesa)</i>, bao gồm năm <i>triền cái (nīvaraṇa)</i>, cứ vẫn tiếp tục làm chao động và giáng vào tâm, khiến tâm trạo cử và tán loạn.</p>
<p>So the Buddha exhorted his disciples in Dhammapada to culture and tame the mind in order to enjoy peace and happiness.</p>	<p>Do vậy, Đức Phật khích lệ các đệ tử của Ngài trong Kinh Pháp Cú là phải tu dưỡng và thuần phục tâm để thọ hưởng an lạc và hạnh phúc.</p>

<i>"The mind is very subtle and delicate and very hard to see.</i>	Tâm khó thấy, tế nhị,
<i>It moves lightly and swiftly from one sense object to another and lands wherever it pleases.</i>	Theo các dục quay cuồng.
<i>It is difficult to control the mind but the wise should control and tame it.</i>	Người trí phòng hộ tâm,
<i>A well tamed mind brings happiness.</i> " ¹⁹	Tâm hộ, an lạc đến. ²⁰
In Samadhi Sutta, ²¹ the Buddha exhorted bhikkhus to develop concentration to be able to see things as they really are.	Trong Kinh Định (<i>Samādhi Sutta</i> ²²), Đức Phật khích lệ các Tỷ-kheo tu tập định để có thể như thật rõ thấy các pháp như chúng thực sự là.
<i>"Samādhim bhikkhave bhāvētha samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti."</i>	<i>"Samādhim bhikkhave bhāvētha Samāhito bhikkhave bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti"</i>
<i>"Oh bhikkhus, try to develop mental concentration. The bhikkhu who has developed concentration will be able to see things (the four Noble Truths) clearly and correctly as they really are."</i>	<i>"Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Tỷ-kheo có định sẽ liễu tri đúng như thật các pháp (Bốn Thánh Đế) như chúng thực sự là."</i>
According to our experience, even if a meditator can focus his mind on a meditation subject continuously for one hour or more, he cannot penetrate into his body to see even his internal body parts, let alone the ultimate realities (<i>paramatthas</i>), unless he attains at least the <i>neighbourhood</i> or <i>access concentration</i> (<i>upacāra samādhi</i>).	Theo kinh nghiệm của chúng tôi, ngay cả khi hành giả có thể tập trung tâm mình vào đề mục thiền một cách liên tục trong một giờ hoặc hơn nữa, thì hành giả ấy vẫn không thể thâm nhập vào trong cơ thể để thấy các cơ quan nội tạng của mình, đừng nói chi đến các <i>thực thể tốt cùng</i> (<i>paramattha</i>), trừ khi hành giả ấy chứng đắc ít nhất là <i>cận định</i> (<i>upacāra samādhi</i>).
When a meditator truly attains access concentration or higher concentration (<i>jhāna</i>), he can penetrate into his body to see his internal organs such as flesh, sinews, bones, liver, heart, etc., and then penetrate further to see the ultimate realities. So he can undertake insight meditation (<i>vipassanā</i>) properly.	Khi một hành giả thật sự chứng đắc cận định hoặc <i>bậc thiền</i> (<i>jhāna</i>), hành giả ấy có thể thâm nhập vào trong cơ thể của mình để thấy các cơ quan nội tạng như thịt, gân, xương, gan, tim... và rồi xuyên thấu hơn nữa để thấy các <i>thực thể tốt cùng</i> . Như vậy, hành giả ấy có thể thọ trì thiền <i>minh sát</i> (<i>vipassanā</i>) một cách đúng đắn.
Thus in order to accomplish the training of	Như vậy, để hoàn thành định học, để tu

¹⁹ Dh. 35,36²⁰ Dh. 35,36²¹ S. 2.12; S. 3.363²² S. 2.12; S. 3.363

concentration, to culture and tame the mind to the right concentration, and to proceed to vipassana properly, we need to develop mental concentration.	dưỡng và thuần hóa tâm đến chánh định, và để tiến lên thiền Vipassanā một cách đúng đắn, chúng ta cần tu tập định tâm.
According to the statement of the Buddha in Satipatthana Sutta, ²³ the right concentration (<i>sammāsamādhi</i>) is equivalent to the concentration associated with any of the four rūpāvacara kusala jhānas.	Theo lời tuyên bố của Đức Phật trong <i>Kinh Niệm Xứ (Satipatthāna Sutta²⁴)</i> , <i>chánh định (sammāsamādhi)</i> tương đương với định hợp với bất kỳ một trong bốn <i>bậc thiền thiện sắc giới (rūpāvacara kusala jhāna)</i> .
According to the statement of Visuddhimagga ²⁵ :	Theo trình bày của <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi-magga²⁶)</i> :
" <i>Citta visuddhi nāma sa upacāra atṭha-samāpattiyo</i> "	" <i>Citta visuddhi nāma sa upacāra atṭha-samāpattiyo</i> "
" <i>The neighbourhood concentration as well as the concentration associated with any of the eight jhāna attainments is called the purity of the mind.</i> "	" <i>Cận định cũng như định hợp với bất kỳ một trong tám thiền chứng được gọi là tâm thanh tịnh</i> "
So the neighbourhood concentration should be included in the right concentration. A meditator uses either access concentration or jhāna concentration as the foundation of vipassanā and undertakes vipassanā defining mentality-materiality as impermanent (<i>anicca</i>), painful (<i>dukkha</i>) and not-self (<i>anatta</i>). The concentration that is associated with insight knowledge (<i>vipassanā</i>) in this way is called " <i>khanikasamādhi</i> ".	Như vậy, cận định nên được bao gồm trong chánh định. Một hành giả dùng hoặc cận định hoặc định <i>bậc thiền (jhāna)</i> như là nền tảng của thiền Vipassanā và thọ trì thiền Vipassanā xác định danh – sắc là <i>vô thường (anicca)</i> , <i>khổ (dukkha)</i> và <i>vô ngã (anatta)</i> . Định kết hợp với trí <i>minh sát (vipassanā)</i> theo cách này được gọi là " <i>khanikasamādhi</i> " (<i>sát-na định</i>).
The Buddha described forty meditation subjects for samatha bhāvana. Any one of the forty subjects can be chosen to develop the right concentration, provided the instructions of the Buddha are correctly followed under the guidance of a competent meditation teacher.	Đức Phật miêu tả bốn mươi đề mục thiền cho <i>thiền định (samatha bhāvanā)</i> . Bất kỳ một trong bốn mươi đề mục thiền này đều có thể được chọn để tu tập chánh định, với điều kiện là các chỉ dạy của Đức Phật được tuân thủ một cách đúng đắn dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư có đủ năng lực.
Undertaking Mindfulness of Breathing (<i>Ānāpānassati</i>)	Thọ Trì Niệm Hơi Thở (<i>Ānāpānassati</i>)
Ānāpānassati is one of the most effective meditation subjects for developing	<i>Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati)</i> là một trong những đề mục thiền hiệu quả nhất để tu tập

²³ M. 1.89²⁴ M. 1.89²⁵ Vs. 2.222²⁶ Vs. 2.222

<p>concentration quickly. It is much praised by the Buddha^{27,28} and used in many meditation centres as the special meditation subject (<i>pārihāriya kammaṭṭhāna</i>) for developing concentration. If properly practised according to the Buddha's instruction, it can develop the mind up to the fourth rūpāvacara jhāna in the fourfold jhāna method.</p>	<p>định một cách nhanh chóng. Nó nhận được nhiều sự tán dương của Đức Phật^{29,30} và được sử dụng ở nhiều trung tâm thiền như là <i>đề mục thiền đặc biệt</i> (<i>pārihāriya kammaṭṭhāna</i>) để tu tập định. Nếu thực hành một cách đúng đắn theo chỉ dẫn của Đức Phật, nó có thể tu tập tâm đến tứ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) theo hệ thống <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>) bốn bậc.</p>
<p>Ānāpānassati should be developed in four steps according to Ānāpānassati Sutta, namely, (1) awareness of the long breath, (2) awareness of the short breath, (3) awareness of the whole breath, and (4) tranquillizing the breaths. In practice, following the advice given in the Commentaries, a meditator is taught first to be aware of the in-breath (<i>assāsa</i>) and the out-breath (<i>passāsa</i>) by the Counting method³¹ (<i>Gaṇanānaya</i>) to develop mindfulness quickly.</p>	<p><i>Niệm Hơi Thở</i> (<i>Ānāpānassati</i>) nên được tu tập theo bốn bước theo <i>Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm</i> (<i>Ānāpānassati Sutta</i>), đó là, (1) nhận biết hơi thở dài, (2) nhận biết hơi thở ngắn, (3) nhận biết toàn thân hơi thở, (4) an tịnh hơi thở. Trong thực hành, theo hướng dẫn được đưa ra trong các Chú giải, đầu tiên hành giả được dạy nhận biết <i>hơi thở vào</i> (<i>assāsa</i>) và <i>hơi thở ra</i> (<i>passāsa</i>) bằng <i>phương pháp Đếm</i>³² (<i>Gaṇanānaya</i>) để phát triển niệm một cách nhanh chóng.</p>
<p>The meditator (<i>yogi</i>) should be aware of the in-breath and the out-breath by their gentle touch either at the tip of the nose or at the nostrils or at the upper lip, wherever the touch is distinct while he sits erect, relaxed, with closed eyes, and breathing normally.</p>	<p><i>Hành giả</i> (<i>yogi</i>) nên nhận biết hơi thở vào và hơi thở ra nhờ sự xúc chạm nhẹ nhàng của chúng ở đầu mũi hoặc lỗ mũi hay ở môi trên, bất kỳ chỗ nào mà sự xúc chạm là rõ ràng trong khi hành giả ngồi thẳng lưng, buông lỏng với mắt nhắm và thở một cách bình thường.</p>
<p>"Only if the meditator practises ānāpānassati by establishing his mindfulness on the breath at the point of distinct contact with the in-breath and the out-breath will the ānāpānassati concentration and meditation be fully accomplished in him."³³</p>	<p>"Chỉ khi hành giả thực hành niệm hơi thở (<i>ānāpānassati</i>) bằng cách an trú niệm trên hơi thở ở điểm xúc chạm rõ ràng với hơi thở vào và hơi thở ra thì hành giả mới hoàn thành đầy đủ định niệm hơi thở (<i>ānāpānassati</i>) và thiền"³⁴</p>
<p>He should focus his mind at one point (touching point) on the breath to develop <i>ekaggatā</i> (one-pointedness of the mind), a mental factor which represents concentration</p>	<p>Hành giả nên tập trung tâm mình ở một điểm (điểm xúc chạm) trên hơi thở để phát triển <i>nhất tâm</i> (<i>ekaggatā</i>), là một tâm sở đại diện cho <i>định</i> (<i>samādhi</i>). Hành giả không nên để</p>

²⁷ Vs. 1.283; Vs.Ti. 1.342

²⁸ S. 3.279; Vbh. 1.88

²⁹ Vs. 1.283; Vs.Ti. 1.342

³⁰ S. 3.279; Vbh. 1.88

³¹ Vs. 1.271

³² Vs. 1.271

³³ Vs. 1.278 ff

³⁴ Vs. 1.278 ff

<p>(<i>samādhi</i>). He should not let his mind wander away to other sense objects or to any bodily sensation which is not the subject of <i>ānāpānassati</i>.</p>	<p>tâm mình lang thang đến các đối tượng giác quan khác hay bất kỳ cảm giác thân thể nào không phải là đề mục <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>).</p>
<p>The Counting Method</p>	<p>Phương Pháp Đếm</p>
<p>In counting the breath, he should breathe in, breathe out and count one; breathe in, breathe out and count two, and so on up to eight in reverence of the Eightfold Noble Path. When the mind remains calmly fixed on the breath for about one hour at every sitting, he can stop counting and continue to be aware of the breath calmly. When he can focus on the breath for one hour or more at every sitting, he should proceed to the next step.</p>	<p>Trong việc đếm hơi thở, hành giả nên thở vào, thở ra và đếm một; thở vào, thở ra và đếm hai, và cứ thế tiếp tục đến tám với sự tôn kính Thánh Đạo tám ngành. Khi tâm vẫn lặng lẽ gắn chặt vào hơi thở khoảng một giờ đồng hồ trong mỗi thời ngồi thiền, hành giả có thể dừng việc đếm và tiếp tục nhận biết hơi thở một cách lặng lẽ. Khi hành giả có thể tập trung vào hơi thở trong một giờ hay hơn nữa ở mỗi thời ngồi thiền, hành giả ấy nên tiến đến bước tiếp theo.</p>
<p>Awareness of the Length of Breath as well as the whole Breath</p>	<p>Nhận Biết Chiều Dài Hơi Thở Cũng Như Toàn Thân Hơi Thở</p>
<p>The length of the breath should be determined by the duration taken by the breath. If it takes a long time to breathe in or out, the breath is taken to be long. If it takes a short time to breathe in or out, the breath is taken to be short.</p>	<p>Chiều dài hơi thở nên được xác định bằng khoảng thời gian diễn ra hơi thở. Nếu thở vào hay thở ra mất nhiều thời gian thì hơi thở đó diễn ra dài. Nếu thở vào hay thở ra mất ít thời gian thì hơi thở đó diễn ra ngắn.</p>
<p>The breath may be long or short for some time or for the whole sitting. Whatever it is, after the yogi is aware of the length of the breath, he should also be aware of the whole breath body from the beginning to the end by its touch at the tip of the nose or at the nostrils or at the upper lip. He should not follow the breath either inwards or outwards. He should act like a gate-keeper.</p>	<p>Hơi thở có thể là dài hay ngắn một lúc hay trong toàn thời ngồi thiền. Bất kể nó là gì, sau khi hành giả nhận biết chiều dài của hơi thở, hành giả cũng nên nhận biết toàn thân hơi thở từ lúc bắt đầu đến lúc kết thúc ở điểm xúc chạm của nó ở đầu mũi hoặc ở lỗ mũi hoặc ở môi trên. Hành giả không nên theo hơi thở đi vào phía trong hay ra bên ngoài. Hành giả nên hành động như một người gác cổng.</p>
<p>A gate-keeper does not examine people either inside or outside the town for they are not his concern. But he does examine each person as the person arrives at the gate. Similarly the meditator pays no attention to the breath that has gone inside or outside the nose, because it is not his concern. But it is his concern each time the in-breath or the out-breath arrives at the nostril-gate.</p>	<p>Một người gác cổng không kiểm tra những người ở bên trong hay bên ngoài đô thị vì chúng không phải là việc của anh ta. Nhưng người gác cổng xem xét từng người khi người đó đến cổng. Tương tự, hành giả không quan tâm đến hơi thở đã vào trong hay ra ngoài mũi vì nó không phải là việc của hành giả. Nhưng mỗi quan tâm của hành giả chính là mỗi lần hơi thở vào hay hơi thở ra</p>

	đến cửa lỗ mũi.
He should also act like a sawyer . The sawyer focuses his attention on the saw's teeth at the point of contact with the log without giving attention to the saw's teeth that are approaching or receding, though they are not unknown to him as they do so.	Hành giả cũng nên hành động như một người thợ xẻ gỗ . Người thợ xẻ tập trung sự chú ý của mình vào các răng cưa ở điểm tiếp xúc với khúc gỗ mà không quan tâm đến các răng cưa đang tiến lại gần hay đi ra xa, mặc dù chúng không hề xa lạ gì với anh ta khi chúng tới lui như vậy.
In the same way the meditator establishes mindfulness on the breath at the point of contact with the nostrils or with the upper lip, without giving attention to the in-breath and the out-breath as they approach or recede, though they are not unknown to him as they do so.	Theo cách tương tự, hành giả an trú niệm trên hơi thở ở điểm xúc chạm với lỗ mũi hoặc với môi trên mà không quan tâm đến hơi thở vào và hơi thở ra khi chúng lại gần hay ra xa, mặc dù chúng không hề xa lạ gì với hành giả khi chúng đi lại như vậy.
When he can calmly and mindfully focus his mind on the beginning, the middle and the end of the in-breath and the out-breath for one hour or more at every sitting, he should proceed to the fourth step.	Khi hành giả có thể tập trung tâm mình một cách lặng lẽ và tỉnh giác vào lúc khởi đầu, lúc giữa và lúc kết thúc của hơi thở vào và hơi thở ra trong một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa ở mỗi thời ngồi thiền, hành giả nên tiến lên bước thứ tư.
Tranquillizing the Breaths	An Tĩnh Hơi Thở
As he mindfully watches the in-breath and the out-breath to be aware of the whole breath, his breathing becomes more and more gentle and subtle. For while other meditation subjects become clearer at each higher stage, anapanassati does not. In fact, as he goes on developing it, it becomes subtler for him at each higher stage, and it even comes to the point at which it is no longer manifest or distinct.	Khi hành giả chú tâm quan sát hơi thở vào và hơi thở ra để nhận biết toàn thân hơi thở, hơi thở của hành giả sẽ càng trở nên nhẹ nhàng và vi tế hơn. Trong khi các đề mục thiền khác trở nên càng rõ ràng hơn ở các giai đoạn cao hơn, <i>niệm hơi thở (ānāpānassati)</i> thì không như vậy. Thực tế, khi hành giả tiếp tục tu tập, hơi thở càng trở nên vi tế hơn đối với hành giả ở mỗi giai đoạn cao hơn, và thậm chí đến lúc mà nó không còn rõ ràng hay biểu hiện nào nữa.
When it becomes unmanifest, the meditator should not get up from his seat and go away. He should go on sitting as he was and temporarily substitutes the place where the breaths normally touched for the actual breaths as the object of meditation.	Khi hơi thở trở nên không còn rõ ràng nữa, hành giả không nên đứng dậy khỏi chỗ ngồi và bỏ đi. Hành giả nên tiếp tục ngồi thiền như trước và tạm thời thay hơi thở thực sự bằng nơi mà bình thường hơi thở vẫn xúc chạm như là đề mục hành thiền.
As he gives his attention in this way, his mindfulness increases slowly, and the breaths will reappear after no long time. Then he should go on focusing his attention on the in-	Khi hành giả chú tâm theo cách này, niệm của hành giả sẽ từ từ tăng trưởng và hơi thở sẽ xuất hiện trở lại không lâu sau đó. Rồi hành giả nên tiếp tục tập trung sự chú ý vào

breath and the out-breath at the point of contact to be aware of the whole breath.	hơi thở vào và hơi thở ra ở điểm xúc chạm để nhận biết toàn thân hơi thở.
The Appearance of the Sign of Concentration	Sự Xuất Hiện Tượng Của Định
In mindfulness of breathing, all the three types of meditation sign or image (<i>nimitta</i>) are attainable. They are the preparatory sign (<i>parikamma-nimitta</i>), the acquired sign (<i>uggahanimitta</i>) and the counter sign (<i>paṭibhāga-nimitta</i>).	Trong niệm hơi thở, có tất cả ba loại <i>tượng</i> hay <i>hình ảnh</i> (<i>nimitta</i>) của thiền có thể đạt được. Chúng là <i>chuẩn bị tượng</i> (<i>parikamma-nimitta</i>), <i>học tượng</i> (<i>uggahanimitta</i>) và <i>tợ tượng</i> (<i>paṭibhāga-nimitta</i>).
The natural in-going breath and the outgoing breath are taken as the preparatory sign. The grey dirty image that appears at a certain degree of mental concentration is also regarded as the preparatory sign .	Hơi thở vào và hơi thở ra tự nhiên có thể được lấy làm chuẩn bị tượng. Hình ảnh màu xám tối xuất hiện ở một mức độ định tâm nhất định cũng được coi là chuẩn bị tượng .
A white image like cotton or silk cotton that appears at a higher degree of concentration is called the acquired sign . This is a general description. The image of other colours or shapes may also appear. Different signs may appear to different people due to the difference in perception.	Một hình ảnh trắng như bông gòn hoặc sợi tơ xuất hiện ở mức độ định cao hơn được gọi là học tượng . Đây là một mô tả chung. Hình ảnh về màu sắc và hình dạng khác cũng có thể xuất hiện. Các tượng khác nhau có thể xuất hiện với những người khác nhau vì sự khác biệt về tượng.
As the concentration develops further, the image or sign may become very clear and bright like the evening star. This sign is taken to be the counter sign . Again the sign may appear in other forms like an evening star, a round ruby, a pearl, a silk cotton seed, a braid string, a puff of smoke, the moon's disk, etc..	Khi định phát triển sâu hơn, hình ảnh hay tượng có thể trở nên rất trong sáng và sáng rực như sao hôm. Dấu hiệu này được lấy làm tợ tượng . Lại nữa, tượng có thể xuất hiện ở các hình dạng khác nhau như một ngôi sao hôm, một viên ruby tròn, một viên ngọc trai, một hạt bông tơ, một dải băng lụa, một luồng khói, đĩa mặt trăng v.v.
Although the <i>ānāpāna kammaṭṭhāna</i> is a single meditation subject and a single kind of meditation, it gives rise to various forms of <i>nimitta</i> due to the difference in perception of different persons, and also due to the change in perception from time to time in a person.	Mặc dù <i>nghiệp xứ hơi thở</i> (<i>ānāpāna kammaṭṭhāna</i>) chỉ là một đề mục thiền và là một loại thiền đơn độc nhưng nó cho ra nhiều dạng <i>tượng</i> (<i>nimitta</i>) khác nhau vì sự khác biệt về tượng của những người khác nhau, và cũng vì sự thay đổi của tượng theo thời gian của cùng một người.
Generally the <i>nimitta</i> which is as white as a pure cotton mass is called the acquired sign. It is not clear like glass. When the sign changes from pure white to a clear and bright sign like the evening star or like a clear and bright piece of glass, it is called the counter	Thông thường, tượng có màu thuần trắng như một khối bông gòn được gọi là học tượng. Nó không trong sáng như thủy tinh. Khi tượng thay đổi từ màu thuần trắng sang một tượng trong sáng và sáng rực như sao hôm hoặc như một mảnh thủy tinh trong sáng và

sign.	sáng rực, nó được gọi là tợ tướng.
When the sign appears in the form of a ruby, the sign like an unclear ruby is the acquired sign, and the one like a bright ruby is the counter sign. The meditator should understand in the same way in the remaining signs.	Khi tướng xuất hiện ở hình dạng một viên ruby, tướng mà giống như viên ruby không trong sáng là học tướng, còn nếu đó là viên ruby trong sáng thì là tợ tướng. Hành giả nên hiểu theo cách tương tự cho các tướng còn lại.
The meditation sign may appear in an earlier step or it may appear in front of the face. The meditator should not pay attention to these signs as they are not stable. The meditation sign should appear at the point of contact of the breath with the nostrils. Some signs may extend from the nostril either inwards or outwards like a rod. In these cases, the meditator should not let his mind follow the sign inwards or outwards; he should keep his meditating mind immersed in the sign that exists nearest the nostril.	Thiền tướng có thể xuất hiện trong một bước trước đó hoặc nó có thể xuất hiện ở trước mặt. Hành giả không nên chú ý đến các tướng này vì chúng không ổn định. Thiền tướng nên xuất hiện ở điểm xúc chạm của hơi thở với lỗ mũi. Một vài tướng có thể kéo dài từ lỗ mũi vào trong hoặc ra ngoài như một cái que. Trong các trường hợp này, hành giả không nên để tâm mình đi theo tướng vào trong hay ra ngoài; hành giả nên giữ tâm thiền đắm chìm vào tướng hiện diện gần lỗ mũi nhất.
When the meditating mind remains fixed calmly in the sign for one hour, two hours, etc., at every sitting, the sign will gradually and slowly become more and more clear and bright. When the sign is specially clear and bright, it becomes the counter sign.	Khi tâm thiền vẫn gắn chặt một cách lặng lẽ với tướng trong một, hai... giờ đồng hồ ở mỗi thời ngồi thiền, tướng sẽ từ từ và chậm chậm trở nên ngày càng trong sáng và sáng chói hơn. Khi tướng đặc biệt trong sáng và sáng chói, nó trở thành tợ tướng.
The Development of Absorption (appanā)	Tu Tập An Chỉ (appanā)
From the time the counter sign appears, the hindrances (<i>nīvaraṇas</i>) are removed from the mind. The remaining defilements are subdued. The mind is pure and the mindfulness (<i>sati</i>) remains attentively and closely fixed at the <i>ānāpānaṭibhāga nimitta</i> .	Từ thời điểm tợ tướng xuất hiện, các <i>triền cái</i> (<i>nīvaraṇa</i>) bị diệt trừ khỏi tâm. Các phiền não còn lại bị đè nén. Tâm được thanh tịnh và <i>niệm</i> (<i>sati</i>) vẫn bám chặt vào <i>tợ tướng hơi thở</i> (<i>ānāpānaṭibhāga nimitta</i>) một cách chăm chú và kháng khí.
A precaution should be pointed out here. In both the steps when the acquired sign and then the counter sign become stable and homogenous with the in-breath and the out-breath, and the meditator is trying to establish his mindfulness firmly and calmly on the sign, he should avoid looking at the sign and then at the breath. He should completely stop looking at the breath as before, and fix his meditating mind at the <i>ānāpāna nimitta</i>	Một lưu ý nên được chỉ ra ở đây. Trong cả hai bước, khi mà học tướng và sau đó là tợ tướng trở nên ổn định và đồng nhất với hơi thở vào và hơi thở ra, và hành giả đang cố gắng an trú niệm của mình một cách vững chắc và lặng lẽ trên tướng, hành giả nên tránh xem xét tướng rồi lại xem xét hơi thở. Hành giả nên dừng hoàn toàn việc xem xét hơi thở như trước đây, và gắn chặt tâm thiền của mình vào <i>tướng hơi thở</i> (<i>ānāpāna nimitta</i>)

entirely.	một cách trọn vẹn.
In case the nimitta disappears, he should watch the in-breath and the out-breath as before. When the nimitta reappears and becomes stable, he should again try to be aware of the nimitta only. If he practises in this way, the nimitta will be firm, and the concentration will gradually rise to the neighbourhood concentration.	Trong trường hợp <i>tướng (nimitta)</i> biến mất, hành giả nên quan sát hơi thở vào và hơi thở ra như trước đây. Khi <i>tướng (nimitta)</i> xuất hiện trở lại và trở nên ổn định, hành giả lại chỉ nên cố gắng nhận biết <i>tướng (nimitta)</i> mà thôi. Nếu hành giả thực hành theo cách này, <i>tướng (nimitta)</i> sẽ vững chắc và định sẽ dần tăng trưởng đến cận định.
In reality just as the chief queen takes great care to guard the embryo of the future universal monarch, and just as farmers diligently guard their rice-plants and barley-plants with ripe grains, so should the meditator carefully guard <i>ānāpāna paṭibhāga nimitta</i> .	Trong thực tế, giống như chánh cung hoàng hậu hết lòng chăm sóc để bảo vệ phôi thai một vị chuyển luân thánh vương tương lai, và giống như người nông dân chăm chỉ bảo vệ ruộng lúa gạo và lúa mạch với các hạt chín, cũng vậy hành giả nên bảo vệ cẩn thận <i>tợ tướng hơi thở (ānāpāna paṭibhāga nimitta)</i> .
He should reflect on that counter sign again and again many times. By such repeated reflection, he should try to guard the access concentration so that it is not destroyed. He should balance the five faculties (<i>Indriyas</i>) by keeping them under control with mindfulness and balancing energy (<i>vīriya</i>) with concentration (<i>samādhi</i>) and faith (<i>saddhā</i>) with understanding (<i>paññā</i>).	Hành giả nên <i>quán xét (reflect)</i> trên <i>tợ tướng</i> ấy lặp đi lặp lại nhiều lần. Bằng cách quán xét lặp đi lặp lại như vậy, hành giả nên cố gắng bảo vệ cận định để nó không bị mất đi. Hành giả nên quân bình ngũ <i>căn (indriya)</i> bằng cách giữ chúng dưới sự kiểm soát của niệm và cân bằng <i>tinh tấn (vīriya)</i> với <i>định (samādhi)</i> và <i>tín (saddhā)</i> với <i>tuệ (paññā)</i> .
He should also balance the seven enlightenment factors (<i>Bojjhaṅgas</i>). At the time when the meditating mind slackens from the meditation object (counter sign) and his morale is low, he should develop the three enlightenment factors concerning the investigating wisdom (<i>dhammavicaya</i>), energy (<i>vīriya</i>) and joy (<i>pīti</i>). By doing so, he is upholding his mind and uplifting his slackening morale.	Hành giả cũng nên quân bình <i>thất giác chi (Bojjhaṅga)</i> . Vào lúc tâm thiền lơ lửng khỏi đối tượng thiền (<i>tợ tướng</i>) và tinh thần lui sụt, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến <i>trạch pháp (dhammavicaya)</i> , <i>tinh tấn (vīriya)</i> và <i>hỷ (pīti)</i> . Bằng cách làm như vậy, hành giả giữ vững được tinh thần và nâng cao ý chí đang lơ lửng của mình lên.
On the other hand, when the meditating mind is enthusiastic, restless and wandering for such reasons as the energy is in great excess, he should develop the three factors concerning tranquillity (<i>passaddhi</i>), concentration (<i>samādhi</i>) and equanimity (<i>upekkhā</i>). By doing so, the meditator is suppressing his enthusiastic and restless mind	Mặt khác, khi tâm thiền quá hăng hái, trạo cử và phóng dật vì các lý do như tinh tấn quá vượt trội, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến <i>tịnh (passaddhi)</i> , <i>định (samādhi)</i> và <i>xả (upekkhā)</i> . Bằng cách làm như vậy, hành giả chế ngự được tâm hăng hái và trạo cử của mình và ngăn chặn sự phóng tâm.

and restraining his wandering mind.	
Mindfulness (<i>sati</i>) controls and guards the meditation object from disappearing. It also controls and guards the meditating mind to be constantly aware of the meditation object and not to get lost from meditation. So it is desirable at all times (<i>sabbathīka</i>). ³⁵	<i>Niệm (sati)</i> kiểm soát và bảo vệ đối tượng thiền không bị biến mất. Nó cũng kiểm soát và bảo vệ cho tâm thiền nhận biết liên tục đối tượng thiền và không để bị rơi khỏi thiền. Như vậy, nó luôn luôn cần thiết vào mọi lúc (<i>sabbathīka</i>). ³⁶
When the meditator can develop concentration so that he can calmly and firmly establish his meditating mind on the very clear and bright object of the counter sign for one hour, two hours, etc., the sign should become extraordinarily clear and bright at the full absorption stage. Emerging from full absorption, he should then turn his attention towards the heart-base (<i>hadaya-vatthu</i>) in the heart. If he practises several times, he can easily discern with his wisdom the clear mind-door (<i>bhavaṅga citta</i>) which depends on the heart-base for its arising. He can also discern with his wisdom the counter sign that appears at the mind-door.	Khi hành giả có thể phát triển định để có thể an trú tâm thiền của mình một cách lặng lẽ và vững chắc trên đối tượng tợ tướng rất trong sáng và sáng chói trong một, hai... giờ đồng hồ, tướng trở nên trong sáng và sáng chói phi thường ở giai đoạn an chỉ định đầy đủ. Xuất khỏi an chỉ định, hành giả nên chuyển sự chú ý đến <i>sắc ý vật</i> hay <i>tâm cơ (hadaya-vatthu, heart-base)</i> trong trái tim. Nếu hành giả thực hành nhiều lần, hành giả có thể dễ dàng phân biệt bằng tuệ của mình <i>ý môn (bhavaṅga citta – tâm hữu phần hay tâm hộ kiếp)</i> sáng trong vốn nương vào sắc ý vật để khởi sanh. Hành giả cũng có thể phân biệt bằng tuệ của mình tợ tướng xuất hiện ở nơi ý môn.
Then he should try to develop his concentration so that it rises higher and higher and observing the mind-door and the counter sign together he should reflect on the <i>jhāna</i> factors which take the counter sign as their object. He will gradually discern them with his wisdom without much difficulty.	Rồi hành giả nên cố gắng tu tập định để nó tăng trưởng ngày càng cao hơn và quan sát ý môn cùng với tợ tướng, hành giả nên quán xét các thiền chi vốn lấy tợ tướng làm đối tượng của chúng. Hành giả sẽ dần phân biệt được chúng bằng tuệ của mình mà không gặp nhiều khó khăn.
Five Jhāna Factors	Năm Thiền Chi
1. Vitakka - initial application of the mind to the counter sign;	1. <i>Tâm (vitakka)</i> : hướng và đặt tâm lên tợ tướng.
2. Vicāra - sustained application of the mind and repeated reflection of the counter sign;	2. <i>Tứ (vicāra)</i> : duy trì tâm và quán xét lặp đi lặp lại trên tợ tướng.
3. Pīti - joy and fondness of the counter sign, or rapture;	3. <i>Hỷ (pīti)</i> : hân hoan, vui thích hoặc sung sướng với tợ tướng.
4. Sukha - pleasant feeling and blissful enjoyment of the counter sign;	4. <i>Lạc (sukha)</i> : cảm giác an vui, thích thú hạnh phúc với tợ tướng.
5. Ekaggatā - unification and establishment	5. <i>Nhất tâm (ekaggatā)</i> : hợp nhất và an trú

³⁵ Vs. 1.125-126; Vs.Ti. 1.150-4³⁶ Vs. 1.125-126; Vs.Ti. 1.150-4

of the mind calmly on the counter sign.	tâm lặng lẽ trên tợ tướng.
When the jhāna factors are fully developed, it can be assumed that the first rūpāvacara kusala jhāna has arisen in the meditator. He should then enter upon the jhāna often without reviewing it much. He should also practise to develop mastery in five ways with respect to the first jhāna.	Khi các thiền chi được phát triển đầy đủ, khi đó có thể công nhận rằng sơ <i>thiền thiện sắc giới</i> (<i>rūpāvacara kusala jhāna</i>) đã phát sanh nơi hành giả. Sau đó, hành giả nên nhập vào <i>bậc thiền</i> (<i>jhāna</i>) thường xuyên mà không phải suy xét nó nhiều. Hành giả cũng nên thực hành tu tập năm pháp thuận thực đối với sơ thiền.
Five Ways of Mastery	Năm Cách Thuận Thực
1. <i>Āvajjanavasī</i> - the ability to discern the jhāna factors by the wisdom associated with manodvārāvajjana citta;	1. <i>Thuận thực quán xét chi thiền theo tâm hướng ý môn</i> (<i>Āvajjanavasī</i>) – khả năng phân biệt các chi thiền bằng tuệ liên kết với <i>tâm hướng ý môn</i> (<i>manodvārāvajjana citta</i>);
2. <i>Samāpajjanavasī</i> - the ability to enter upon the jhana at will at any desired period;	2. <i>Thuận thực trong nhập định</i> (<i>Samāpajjanavasī</i>) – khả năng nhập vào <i>bậc thiền</i> (<i>jhāna</i>) bất cứ khi nào hành giả muốn;
3. <i>Adhiṭṭhānavasī</i> - the ability to remain in jhāna-absorption for any desired period;	3. <i>Thuận thực việc quyết định thời gian nhập định</i> (<i>Adhiṭṭhānavasī</i>) – khả năng trú trong <i>an chỉ thiền</i> (<i>jhāna</i>) trong khoảng thời gian bất kỳ mà hành giả muốn;
4. <i>Vuṭṭhānavasī</i> - the ability to emerge from the jhāna absorption at the end of the specified period;	4. <i>Thuận thực trong xuất định</i> (<i>Vuṭṭhānavasī</i>) – khả năng xuất khỏi <i>bậc thiền</i> (<i>jhāna</i>) an chỉ vào cuối thời gian đã định;
5. <i>Paccavekkhaṇavasī</i> - the ability to review the jhāna factors at will by the wisdom associated with the javana citta.	5. <i>Thuận thực quán xét các chi thiền theo tâm tốc hành</i> (<i>Paccavekkhaṇavasī</i>) – khả năng xét duyệt các chi thiền bằng tuệ liên kết với các <i>tâm tốc hành</i> (<i>javana citta</i>)
After the meditator has acquired mastery in five ways with respect to the first jhāna, he can develop the second jhāna by eliminating <i>vitakka</i> and <i>vicāra</i> . Again after acquiring mastery in five ways with respect to the second jhāna, he can develop the third jhāna by further eliminating <i>pīti</i> . Similarly after acquiring mastery in five ways with respect to the third jhāna, he can develop the fourth jhāna by further eliminating <i>sukha</i> . He can also make certain of attaining the fourth jhana by discerning the jhāna factors (<i>upekkhā</i> and <i>ekaggatā</i>) and other special characteristics of the fourth jhāna.	Sau khi hành giả thuận thực theo năm cách đối với sơ thiền, hành giả có thể tu tập nhị thiền bằng cách loại bỏ chi thiền <i>tầm</i> (<i>vitakka</i>) và <i>tứ</i> (<i>vicāra</i>). Lại nữa, sau khi đạt được sự thuận thực theo năm cách đối với nhị thiền, hành giả có thể tu tập tam thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền <i>hy</i> (<i>pīti</i>). Tương tự, sau khi đạt được sự thuận thực theo năm cách đối với tam thiền, hành giả có thể tu tập tứ thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền <i>lạc</i> (<i>sukha</i>). Hành giả cũng có thể làm sự chứng đạt tứ <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>) vững chắc bằng cách phân biệt các thiền chi (<i>xả</i> – <i>upekkhā</i> và <i>nhất tâm</i> – <i>ekaggatā</i>) và các đặc tính riêng biệt

	khác của tứ <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>).
Four Guardian Meditations (<i>Caturārakkha-kammaṭṭhānas</i>)³⁷	Bốn Thiền Bảo Hộ (<i>Caturārakkha-kammaṭṭhāna</i>)³⁸
The four guardian meditation subjects are:	Bốn đề mục thiền bảo hộ là:
1. <i>Mettā bhāvana</i> - development of loving-kindness;	1. <i>Thiền Tâm Từ</i> (<i>Mettā-bhāvanā</i>): tu tập tâm từ;
2. <i>Buddhānussati</i> - recollection of the Buddha's attributes;	2. <i>Niệm ân đức Phật</i> (<i>Buddhānussati</i>): quán tưởng ân đức Phật;
3. <i>Asubha bhāvana</i> - recollection of foulness;	3. <i>Thiền quán bất tịnh</i> (<i>Asubha bhāvanā</i>): quán tưởng sự bất tịnh;
4. <i>Maraṇānussati</i> - recollection of death.	4. <i>Niệm sự chết</i> (<i>Maraṇānussati</i>): quán tưởng sự chết.
These four meditation subjects serve as "sabbatthaka kammaṭṭhānas"; that is, the meditation subjects generally desirable in all matters. They are developed to protect oneself from internal dangers (<i>kilesās</i>) and external dangers.	Bốn đề mục thiền này phục vụ như là <i>Nhất thiết xứ Nghiệp xứ</i> – “ <i>sabbatthaka kammaṭṭhāna</i> ”; nghĩa là, các đề mục thiền đáng được mong muốn trong tất cả các lý do. Tu tập chúng để bảo hộ bản thân hành giả khỏi các hiểm nguy (<i>kilesa</i> – <i>phiền não</i>) bên trong và các hiểm nguy bên ngoài.
Developing Loving-Kindness (<i>Mettā-bhāvana</i>) ³⁹	Tu Tập Thiền Tâm Từ (<i>Mettā-Bhāvanā</i>) ⁴⁰
To make oneself an example and develop sympathy and consideration for others, one should first pervade oneself with loving-kindness for some time as follows.	Để lấy chính mình làm ví dụ nhằm tu tập sự cảm thông và quan tâm đến người khác, trước tiên, hành giả phải làm ngập tràn từ tâm với chính bản thân mình từng lúc như sau.
(1) <i>Ahaṃ avero homi,</i>	(1) <i>Ahaṃ avero homi,</i>
(2) <i>Abyāpajjo homi,</i>	(2) <i>Avyāpajjo homi,</i>
(3) <i>Anīgho hoti,</i>	(3) <i>Anīgho hoti,</i>
(4) <i>Sukhī attānaṃ pariharāmi.</i>	(4) <i>Sukhī attānaṃ pariharāmi.</i>
1. May I be free from enmity,	1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hận thù,
2. May I be free from mental suffering,	2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm,
3. May I be free from bodily pain,	3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân,
4. May I be well and happy.	4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc.

³⁷ Vs. 1.94; D.Ti. 2.296ff³⁸ Vs. 1.94; D.Ti. 2.296ff³⁹ Vs. 1.287-307⁴⁰ Vs. 1.287-307

<p>Next the meditator should develop loving-kindness towards his teacher or preceptor or a person like him whom he adores and respects and who has the same sex like him. He should call to mind that person's generosity, affectionate words, etc., to inspire love and endearment and also that person's morality, learning, etc., to inspire respect and reverence. Then he should develop loving-kindness towards that person in the following manner.</p>	<p>Tiếp theo hành giả nên phát triển tâm từ hướng đến thầy tể độ hoặc thầy giáo thọ hoặc một người tương tự mà hành giả quý mến, kính trọng và có cùng giới tính với hành giả. Hành giả nên hồi tưởng đến sự rộng lượng và những lời trìu mến... của người đó để khơi dậy lòng yêu thương và quý mến, cũng như giới hạnh, sự hiểu biết... của người đó để khơi gợi lòng tôn kính và kính trọng. Rồi hành giả nên phát triển tâm từ hướng đến người đó theo cách sau.</p>
<p><i>Ayaṃ sappuriso</i></p>	<p><i>Ayaṃ sappuriso</i></p>
<p>(1) <i>Avero hotu,</i></p>	<p>1. <i>Avero hotu,</i></p>
<p>(2) <i>Abyāpajjo hotu,</i></p>	<p>2. <i>Avyāpajjo hotu,</i></p>
<p>(3) <i>Anīgho hotu,</i></p>	<p>3. <i>Anīgho hotu,</i></p>
<p>(4) <i>Sukhī attānaṃ pariharātu.</i></p>	<p>4. <i>Sukhī attānaṃ pariharātu.</i></p>
<p>May this good man be</p>	<p>Cầu mong con người hiền thiện này</p>
<p>(1) free from enmity,</p>	<p>1. thoát khỏi hận thù,</p>
<p>(2) free from mental suffering,</p>	<p>2. thoát khỏi khổ tâm,</p>
<p>(3) free from bodily pain and</p>	<p>3. thoát khỏi khổ thân,</p>
<p>(4) well and happy.</p>	<p>4. được an vui và hạnh phúc.</p>
<p>If the meditator has already attained the fourth jhāna by his practice of Ānāpānassati, he first develops that jhāna by reflecting on the counter sign of ānāpānassati. When the meditation light becomes very brilliant and dazzling, he emerges from the fourth jhāna and focuses his mind on the person whom he loves and respects. The person will clearly appear in the brilliant light. He should visualize the person to be about six feet in front of him. Then focussing his attention on that person, he develops loving-kindness in four ways as mentioned earlier.</p>	<p>Nếu hành giả đã chứng đắc tứ thiền (<i>jhāna</i>) bằng việc thực hành <i>Niệm hơi thở (Ānāpānassati)</i>, trước tiên, hành giả phát triển <i>bạc thiền (jhāna)</i> ấy bằng cách quán xét tợ tướng của <i>niệm hơi thở (ānāpānassati)</i>. Khi ánh sáng của bạc thiền bắt đầu trở nên rất sáng rực và chói lọi, hành giả xuất khỏi thiền ấy và tập trung tâm mình vào người mà hành giả yêu mến và tôn kính. Người đó sẽ xuất hiện rõ ràng trong ánh sáng chói lọi. Hành giả nên hình dung người đó ở khoảng cách 1,8m trước mặt mình. Rồi tập trung sự chú ý vào người đó, hành giả tu tập tâm từ theo bốn cách như đã đề cập ở trên.</p>
<p>This development of loving-kindness will progress smoothly and quickly as it has the powerful support of the fourth jhāna samādhi of ānāpānassati. After developing loveing-kindness in four ways, the meditator chooses one way, e.g., 'May this good man be free</p>	<p>Việc tu tập tâm từ sẽ tiến triển một cách trôi chảy và nhanh chóng khi nó có được sự hỗ trợ mạnh mẽ của tứ thiền hơi thở. Sau khi tu tập tâm từ theo bốn cách, hành giả chọn một cách, ví dụ “Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm”. Hành giả nên hình</p>

<p>from mental suffering.' He should visualize the happiest form of that person and reflect repeatedly 'may this good man be free from mental suffering.'</p>	<p>dung ra dáng vẻ hạnh phúc nhất của người đó và quán xét lặp đi lặp lại “Cầu mong con người hiền thiện này thoát khỏi khổ tâm”.</p>
<p>When his mind is calm, quiet, tranquil, and well concentrated on the form of the respectable person for one hour or more, he should examine the jhāna factors in his mind-door. If all the five jhāna factors appear clearly in his wisdom-eye, it can be assumed that the first jhāna in mettābhāvanā is attained. He should practise to gain mastery in five ways with respect to this jhāna and then develop the second and third mettā jhānas as described in ānāpānassati.</p>	<p>Khi tâm của hành giả lặng lẽ, yên lặng, bình lặng và tập trung tốt vào hình dáng của nhân vật đáng kính trong một giờ đồng hồ hoặc hơn nữa, hành giả nên kiểm tra các thiền chi trong ý môn của mình. Nếu tất cả năm thiền chi xuất hiện rõ ràng trong tuệ nhãn của hành giả, lúc đó có thể công nhận rằng hành giả đã chứng đạt sơ <i>thiền tâm từ</i> (<i>mettābhāvanā</i>). Hành giả nên thực hành để đạt được sự thuần thực theo năm cách đối với <i>bậc thiền</i> (<i>jhāna</i>) này và rồi tu tập nhị thiền và tam <i>thiền tâm từ</i> (<i>mettā jhāna</i>) như đã mô tả trong <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>).</p>
<p>According to the instructions given in <i>Visuddhi Magga</i>⁴¹ and <i>Mahāṭikā</i>⁴² one should develop loving-kindness up to the third jhāna towards each person. As there are four ways of developing loving-kindness, one should attain the third jhāna in each way.</p>	<p>Theo hướng dẫn được đưa ra trong <i>Thanh Tịnh Đạo</i> (<i>Visuddhi Magga</i>)⁴³ và <i>Mahāṭikā</i>⁴⁴, hành giả nên tu tập tâm từ đến tam <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>) hướng đến từng người. Vì có bốn cách tu tập thiền tâm từ, hành giả nên chứng đạt tam <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>) theo từng cách.</p>
<p>When the meditator attains success in the manner described above, he should develop loving-kindness in the same way towards another respectable and adorable person. He should develop loving-kindness successfully towards at least ten such persons.</p>	<p>Khi hành giả đạt được thành công như cách mô tả ở trên, hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến người đáng kính và đáng quý mến khác. Hành giả nên tu tập thành công tâm từ hướng đến ít nhất mười người như vậy.</p>
<p>Then he should develop loving-kindness in the same way towards very dear persons including parents, brothers, sisters, relatives and friends, one after another. The person should be of the same sex as the yogi, and the third jhāna should be attained in each of the four ways of developing loving-kindness.</p>	<p>Rồi hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến những người rất thân yêu bao gồm cha mẹ, anh em trai, chị em gái, bà con họ hàng và bạn bè, từng loại người một. Đối tượng phải cùng giới tính với hành giả và phải chứng đắc tam thiền theo từng cách một trong bốn cách tu tập tâm từ.</p>
<p>Next the yogi should develop loving-kindness in the same way towards at least ten neutral persons and then to his enemies, one after another. Before one develops mettā</p>	<p>Tiếp theo, hành giả nên tu tập tâm từ theo cách tương tự hướng đến ít nhất mười người không thương, không ghét và rồi đến những người thù địch, từng người một. Trước khi</p>

⁴¹ Vs. 1.289

⁴² Vs.Ti. 1.364

⁴³ Vs. 1.289

⁴⁴ Vs.Ti. 1.364

<p>towards an enemy, one should develop it first towards respectable and adorable persons, then towards dear persons, and then towards neutral persons. When the mind is tender, malleable, and well-developed, and the meditation light is very intense and bright, then one visualizes the enemy in the meditation light and develops loving-kindness towards him.</p>	<p>hành giả tu tập <i>tâm từ (mettā)</i> hướng đến một kẻ thù, đầu tiên hành giả nên tu tập tâm từ với người đáng kính và đáng quý mến khác, rồi đến người thân yêu, và rồi đến những người không thương, không ghét. Khi tâm hành giả mềm mại, dễ uốn nắn và được khéo tu tập, và ánh sáng của thiền là rất mạnh và sáng chói, rồi hành giả hình dung ra người thù địch trong ánh sáng của thiền và tu tập tâm từ hướng đến người đó.</p>
<p>If one cannot attain jhāna due to resentment towards the enemy, one must drive away the resentment by reflecting in ten ways as described in <i>Visuddhi Magga</i>.⁴⁵ One should cultivate mettā in this way towards all one's enemies one after another.</p>	<p>Nếu hành giả không thể đắc thiền vì sự phẫn uất đối với kẻ thù, hành giả phải xua đuổi sự phẫn uất bằng cách quán xét theo mười cách đã được miêu tả trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>⁴⁶. Hành giả nên tu dưỡng <i>tâm từ (mettā)</i> theo cách này hướng đến tất cả các kẻ thù, từng người một.</p>
<p>When one can develop mettā equally towards the four types of persons:</p>	<p>Khi hành giả có thể tu tập <i>tâm từ (mettā)</i> một cách bình đẳng hướng đến bốn loại người:</p>
<p>1. <i>Atta</i> - oneself</p>	<p>1. <i>Atta</i>: bản thân hành giả,</p>
<p>2. <i>Pīya</i> - dear person including adorable and respectable persons,</p>	<p>2. <i>Pīya</i>: người thân yêu bao gồm những người đáng kính và đáng quý mến,</p>
<p>3. <i>Majjhatta</i> - neutral person whom one neither loves nor hates,</p>	<p>3. <i>Majjhatta</i>: người trung tính tức là người không thương, không ghét,</p>
<p>4. <i>Verī</i> - enemy or person one hates,</p>	<p>4. <i>Verī</i>: kẻ thù hay người mà hành giả căm ghét.</p>
<p>and when one can eliminate the demarcations differentiating them, then one is said to have broken the barriers between persons or attained 'sīmāsambheda'.</p>	<p>và khi hành giả có thể phá bỏ ranh giới phân biệt các loại người, lúc đó, hành giả được nói là đã phá bỏ ranh giới giữa mọi người hoặc chứng đạt <i>sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda)</i>.</p>
<p>Thus the sign and access are obtained by this yogi simultaneously with the breaking down of the barriers. But when the breaking down of the barriers has been effected, he reaches absorption in the way described before without trouble by cultivating and developing repeatedly that same sign.</p>	<p>Như vậy, tướng và cận hành đạt được bởi hành giả đồng thời với việc phá bỏ các ranh giới. Nhưng khi việc phá bỏ ranh giới có kết quả, hành giả đạt tới an chỉ định theo cách mô tả trước đây mà không có khó khăn gì bằng cách tu dưỡng và phát triển cũng tướng đó lặp đi lặp lại.</p>
<p>According to <i>Visuddhi Magga</i> the attainment of <i>sīmāsambheda</i> is successful</p>	<p>Theo <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>, việc chứng đạt <i>sự phá bỏ ranh giới</i></p>

⁴⁵ Vs. 1.289-300

⁴⁶ Vs. 1.289-300

<p>only in one whose mind has reached jhāna in developing mettā towards the four types of persons. Again the development of 528 modes of mettā can be fully successful only in one whose mind has reached absorption and who has attained <i>sīmāsambheda</i>. The yogi can now develop 528 modes of metta as described in <i>Paṭisambhidā Magga</i>⁴⁷ and dwell in the sublime state pervading any quarter with metta.</p>	<p>(<i>sīmāsambheda</i>) chỉ thành công với hành giả nào mà tâm của vị ấy đã đạt đến bậc <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>) khi tu tập <i>tâm từ</i> (<i>mettā</i>) hướng đến bốn loại người. Lại nữa, sự tu tập tâm từ theo 528 cách chỉ có thể thành tựu trọn vẹn với những ai mà tâm đã đạt được an chỉ định và đã chứng đắc <i>sự phá bỏ ranh giới</i> (<i>sīmāsambheda</i>). Giờ đây, hành giả có thể tu tập <i>tâm từ</i> (<i>mettā</i>) theo 528 cách như được miêu tả trong <i>Phân Tích Đạo</i> (<i>Paṭisambhidā Magga</i>⁴⁸) và an trú trong trạng thái vi diệu tỏa khắp mọi hướng với tâm từ.</p>
<p>Recollection of the Enlightend One (Buddhānussati)⁴⁹</p>	<p>Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)⁵⁰</p>
<p>For a meditator who has already attained the fourth jhāna by practising Ānāpānassati, he should first develop the fourth jhāna which is accompanied by very bright and penetrative light. With the help of this light he recalls or visualizes a Buddha statue which he adores and respects. When he sees the statue clearly in the light, he should pay homage to it, assuming it to be the real living Buddha.</p>	<p>Đối với hành giả đã chứng đạt tứ thiền bằng cách thực hành <i>Niệm hơi thở</i> (<i>Ānāpānassati</i>), trước tiên, hành giả nên phát triển đến tứ thiền, là thiền đi cùng với ánh sáng rất rực rỡ và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, hành giả hồi tưởng hoặc hình dung một bức tượng Phật mà hành giả tôn kính và kính trọng. Khi hành giả thấy pho tượng một cách rõ ràng trong ánh sáng, hành giả nên đánh lễ và xem rằng đó chính là Đức Phật đang tại thế.</p>
<p>He should then change his attention from the Buddha's image to the Buddha's attribute and reflect on it again and again. He reflects on all the nine attributes of the Buddha one after another, and then choose the one attribute which he likes best and reflects on it repeatedly, e.g., '<i>araham, araharīf</i>. When his concentration rises, the Buddha's image will disappear while his mind remains focused on the special attribute. If it is so, he should not try to recall or search for the Buddha's image; he should just focus his mind on the attribute.</p>	<p>Rồi hành giả nên đổi sự chú ý từ hình ảnh Đức Phật sang các ân đức Phật và quán xét các ân đức ấy lặp đi lặp lại. Hành giả lần lượt quán xét tất cả chín ân đức Phật, và rồi chọn ra một ân đức mà hành giả thích nhất và quán tưởng nó lặp đi lặp lại, ví dụ "<i>araham, araham</i>". Khi định của hành giả tăng trưởng, hình ảnh Đức Phật biến mất trong khi tâm hành giả vẫn tập trung trên ân đức riêng biệt ấy. Khi đó, hành giả không nên cố gắng hồi tưởng hay tìm kiếm hình ảnh Đức Phật; hành giả chỉ nên tập trung tâm mình trên ân đức ấy mà thôi.</p>
<p>With the strong support of the fourth jhāna concentration, he will soon attain the access</p>	<p>Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của định tứ thiền, hành giả sẽ sớm chứng đạt cận định ở đề mục</p>

⁴⁷ Ps. 314

⁴⁸ Ps. 314

⁴⁹ Vs. 1.191ff

⁵⁰ Vs. 1.191ff

<p>jhāna in Buddhānussati. When his mind remains calmly focused on the attribute for one hour or more without any distraction, he should view the jhāna factors. He will realize that he has reached the access jhāna as he can see the jhāna factors to be quiet and well developed.</p>	<p><i>Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)</i>. Khi tâm hành giả vẫn lặng lẽ tập trung vào ân đức trong một giờ đồng hồ hay hơn nữa mà không có bất kỳ sự xao lãng nào, hành giả nên suy xét các thiền chi. Hành giả sẽ nhận thấy rằng mình đã đạt được cận định vì có thể thấy các chi thiền là lặng lẽ và được khéo tu tập.</p>
<p>A meditator who attained access jhāna in Buddhānussati, attains fullness of faith and respect in the Buddha, good mindfulness, wisdom, much joy and happiness. He feels as if he were living in the Buddha's presence and so can avoid immoral actions. His body, permeated and inhabited by the Buddha's attributes, becomes as worthy of veneration as a chamber of relics. So he is protected from all dangers.</p>	<p>Một hành giả đã chứng đạt cận định đề mục thiền <i>Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)</i> thì đạt được tín tâm và tôn kính trọn vẹn nơi Đức Phật, có được niệm, tuệ tốt, nhiều hỷ và lạc. Hành giả cảm thấy như thể đang sống trong sự hiện diện của Đức Phật và vì vậy có thể tránh các hành động tà hạnh. Thân của hành giả, đã được thấm và an trú vào ân đức Phật, trở nên đáng cung kính như tháp thờ xá-lợi. Như vậy, hành giả được bảo vệ khỏi tất cả các hiểm nguy.</p>
<p>Recollection of Foulness (Asubha Bhāvanā)⁵¹</p>	<p><i>Thiền Quán Bất Tịnh (Asubha Bhāvanā)⁵²</i></p>
<p>The recollection of foulness is also a very beneficial meditation subject. It is much praised by the Buddha for it is the most effective meditation subject for subduing lust (<i>rāga</i>). Indeed the <i>rāga</i> ogre is most afraid of foulness for it is conquered by the perception of foulness (<i>asubha-saññā</i>).</p>	<p>Quán bất tịnh cũng là một đề mục thiền rất hữu ích. Đề mục này được nhiều lời tán dương của Đức Phật vì nó là đề mục thiền hiệu quả nhất để chinh phục <i>tham ái (rāga)</i>. Thực vậy, con quỷ <i>tham ái (rāga)</i> sợ nhất là sự bất tịnh vì nó bị chế ngự bởi <i>trưởng bất tịnh (asubha-saññā)</i>.</p>
<p>Again for a meditator, who has already attained the ānāpāna-fourth jhāna, he can easily and quickly develop the first jhāna in asubha bhāvanā. He first develops the fourth jhāna that he has attained. When the meditation wisdom associated with the fourth jhāna samādhi radiates very bright, glittering light in all directions illuminating the surroundings, the meditator recalls the sign of the most repulsive corpse having the same sex as he does that he has seen formerly. He strives to observe that corpse under the bright light.</p>	<p>Lại nữa, với hành giả đã chứng đạt tứ <i>thiền (jhāna) hơi thở (ānāpāna)</i>, hành giả ấy có thể tu tập dễ dàng và nhanh chóng sơ <i>thiền quán bất tịnh (asubha bhāvanā)</i>. Trước tiên, hành giả phát triển đến tứ thiền đã chứng đắc. Khi tuệ của thiền kết hợp với <i>định bậc thiền (jhāna samādhi)</i> thứ tư thì tỏa ánh sáng rất rực rỡ, chói lọi theo mọi hướng, chiếu sáng vùng xung quanh, hành giả hồi tưởng tượng của xác chết ghê tởm nhất có cùng giới tính như là hành giả đã thấy trước đây. Hành giả cố gắng quan sát xác chết đó dưới ánh sáng chói ấy.</p>

⁵¹ Vs. 1.173-190

⁵² Vs. 1.173-190

<p>When he can see the corpse clearly under the bright, penetrative light, he focuses his meditative mind calmly on the corpse in its most repulsive position, trying to discern the sign of foulness in the corpse as directed in <i>Visuddhi Magga</i>.⁵³</p>	<p>Khi hành giả có thể thấy xác chết rõ ràng dưới ánh sáng chói lọi, xuyên thấu, hành giả tập trung tâm thiền của mình một cách lặng lẽ trên xác chết ở vị trí gớm ghiếc nhất, cố gắng phân biệt tướng bất tịnh nơi xác chết như đã được chỉ dẫn trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>⁵⁴.</p>
<p>He reflects on the sign of foulness repeatedly: "<i>patikula, patikula</i>" or "repulsive, repulsive". When the meditating mind remains calmly fixed on the sign of foulness for one hour, two hours, etc., the sign of the corpse changes from the acquired sign to the counter sign. The sign of the corpse which the meditator sees clearly as if he is looking at the corpse with open eyes is the acquired sign. This sign appears as a hideous, ugly, dreadful and frightening sight.</p>	<p>Hành giả quán xét lặp đi lặp lại tướng bất tịnh: "<i>paṭikūla, paṭikūla</i>" hoặc "<i>bất tịnh, bất tịnh</i>". Khi tâm thiền vẫn lặng lẽ gắn chặt trên tướng bất tịnh trong một, hai giờ đồng hồ..., tướng của xác chết thay đổi từ học tướng sang tợ tướng. Tướng xác chết mà hành giả thấy rõ ràng như thể hành giả đang nhìn xác chết với cặp mắt mở là học tướng. Tướng này xuất hiện như một cảnh tượng gớm guộc, xấu xí, dễ sợ và khủng khiếp.</p>
<p>When the counter sign arises, the <i>bhāvanā-manasikāra</i> is well developed and exalted, and the sign of the corpse becomes calm and steady. So the counter sign appears like a prosperous man with plump limbs lying down after eating his fill.⁵⁵</p>	<p>Khi tợ tướng phát sanh, <i>tác ý thiền (bhāvanā-manasikāra)</i> được khéo tu tập và cao thượng, và tướng của xác chết trở nên an tịnh và vững vàng. Như vậy, tợ tướng xuất hiện như một người đàn ông giàu sang có tứ chi tròn trĩnh nằm nghỉ sau khi ăn uống no nê.⁵⁶</p>
<p>Observing the counter sign the yogi reflects many times as "<i>patikula, patikula</i>" or "repulsive, repulsive" until his meditating mind remains established calmly on the sign for one hour, two hours, or more. Then he reviews the <i>jhāna</i> factors to find them clearly evident. It is assumed that the yogi now attains the first <i>jhāna</i>. He should practise well to gain mastery in five ways with respect to this <i>jhāna</i>.</p>	<p>Quan sát tợ tướng, hành giả quán xét là "<i>paṭikūla, paṭikūla</i>" hoặc "<i>bất tịnh, bất tịnh</i>" nhiều lần cho đến khi tâm thiền vẫn an trú lặng lẽ trên tướng được một, hai giờ đồng hồ hoặc hơn nữa. Rồi hành giả suy xét năm thiền chi để nhận thấy chúng hiển hiện rõ ràng. Đến đây có thể cho rằng hành giả đã chứng đắc sơ thiền. Hành giả nên thực hành tốt để đạt được sự thuần thực theo năm cách đối với bậc thiền này.</p>
<p>A meditator who has reached <i>jhāna</i> in any one of the ten kinds of corpses attains the perception of foulness (<i>asubha-saññā</i>) and can well suppress his greed (<i>lobha</i>). So he is free from lust, passions, and frivolity, and resembles an Arahant.</p>	<p>Hành giả nào mà đã đắc được bất kỳ một trong mười đề mục thiền xác chết thì đạt được <i>tướng bất tịnh (asubha-saññā)</i> và có thể trấn áp được <i>tham ái (lobha)</i> của mình. Như vậy, hành giả thoát khỏi sự tham ái, say mê, phù phiếm và giống như một vị A-la-hán.</p>

⁵³ Vs. 1.178ff

⁵⁴ Vs. 1.178ff

⁵⁵ Vs. 1.183-184; Vs.Ti. 1.210

⁵⁶ Vs. 1.183-184; Vs.Ti. 1.210

Mindfulness of Death (Maraṇānussati)	Niệm Sự Chết (Maraṇānussati)
<p>According to the instructions given in <i>Visuddhi Magga</i>⁵⁷ and <i>Mahāsatipaṭṭhāna Sutta</i> a meditator, who has successfully developed the first jhāna by reflecting on the foulness of a corpse (<i>asubha-bhāvanā</i>), can easily change his meditation to mindfulness of death.</p>	<p>Theo hướng dẫn được đưa ra trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>⁵⁸ và <i>Kinh Đại Niệm Xứ (Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)</i>, hành giả, là người tu tập thành công sơ thiền bằng cách quán xét sự bất tịnh của một xác chết (<i>asubha-bhāvanā</i>), có thể dễ dàng chuyển sang thiền Niệm Sự Chết.</p>
<p>The meditator first recalls the acquired sign or the counter sign of a corpse which he has developed before. He then reflects on its foulness to develop the first jhāna in <i>asubha-bhāvanā</i>. He then emerges from this jhāna and reflects on the nature of death thus, "This body of mine has the nature to disintegrate; I will surely die; I cannot escape from death."</p>	<p>Đầu tiên, hành giả hồi tưởng học tướng hoặc tợ tướng của xác chết mà hành giả đã tu tập trước đây. Rồi hành giả quán xét sự bất tịnh của nó để tu tập đến sơ thiền <i>quán bất tịnh (asubha-bhāvanā)</i>. Sau đó, hành giả xuất khỏi thiền ấy và quán xét bản chất của sự chết "<i>Thân này của ta đây có bản chất phải bị tiêu hoại. Ta chắc chắn sẽ chết. Ta không thể tránh khỏi cái chết.</i>"</p>
<p>He should constantly focus his attention on the nature of his death, establishing mindfulness on death and developing a sense of urgency together with the knowledge of death. Soon he will observe with his mind-eye the disgusting corpse of his dead body in place of the external corpse. Then he discerns with his wisdom the nature of the cutting of life-faculty (<i>jīvitindriya</i>) in his dead body.</p>	<p>Hành giả nên liên tục tập trung sự chú ý vào bản chất cái chết của chính mình, an trú niệm về sự chết và phát triển ý thức kinh cảm (<i>sense of urgency – ý thức khẩn cấp</i>) cùng với hiểu biết về sự chết. Hành giả, bằng nhãn tâm của mình, sẽ sớm quan sát xác chết ghê tởm của chính bản thân hành giả thay cho xác chết bên ngoài kia. Sau đó, hành giả phân biệt bằng tuệ bản chất của sự cắt đứt <i>mạng căn (jīvitindriya)</i> ở nơi xác chết của chính mình.</p>
<p>And focusing his meditative mind on the object of the cutting-off of life-faculty or in other words the cessation of bhavaṅga consciousness which is associated with life-faculty (<i>jīvita</i>), he reflects repeatedly in one of the following ways that he likes best.</p>	<p>Và tập trung tâm thiền vào đối tượng là sự cắt đứt <i>mạng căn (life-faculty)</i> hay nói cách khác là sự chấm dứt tâm <i>hữu phần (bhavaṅga)</i> vốn là tâm liên kết với <i>mạng (jīvita)</i> căn, hành giả quán xét lặp đi lặp lại một trong các cách mà hành giả thích nhất sau đây.</p>
<p>1. <i>Maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhvam</i></p>	<p>1. <i>Maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhvam.</i></p>
<p>My death is certain, my being alive is uncertain.</p>	<p><i>Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống của ta là không chắc chắn.</i></p>
<p>2. <i>Maraṇam me bhavissati</i></p>	<p>2. <i>Maraṇam me bhavissati.</i></p>

⁵⁷ Vs. 1.222-223

⁵⁸ Vs. 1.222-223

My death will certainly occur.	<i>Cái chết của ta chắc chắn sẽ xảy ra.</i>
3. <i>Marañapariyosānaṃ me jīvitam</i>	3. <i>Marañapariyosānaṃ me jīvitam</i>
My being alive has only death as its end.	<i>Mạng sống của ta chỉ có cái chết là sự kết thúc.</i>
4. <i>Marāṇaṃ marāṇaṃ</i>	4. <i>Marāṇaṃ marāṇaṃ</i>
Death, death.	<i>Chết, chết.</i>
He should ardently strive to concentrate his meditative mind on the object of the cutting-off of life-faculty in his dead body for one hour, two hours or more. If he is successful, he will find that the jhāna factors become distinct. As the object of meditation is the nature of death and frightening, awaking the sense of urgency, only access jhāna (<i>upacārajhāna</i>) arises.	Hành giả nên hăng hái, phấn đấu tập trung tâm thiền vào đối tượng là sự cắt đứt mạng căn trong xác chết của chính mình trong một giờ, hai giờ hay nhiều hơn. Nếu thành công, hành giả sẽ thấy các chi thiền trở nên rõ ràng. Vì đối tượng thiền là bản chất của sự chết và sự khủng khiếp, làm thức tỉnh ý thức kinh cảm, chỉ có <i>cận định</i> (<i>upacārajhāna</i>) phát sanh.
As the benefits of marañānussati, the yogi acquires the perception of disgust and disenchantment with all kinds of existences; he cuts off attachment to life and properties; he avoids evil doing and much storing; he develops the perception of impermanence (<i>anicca-saññā</i>), and consequently the perception of suffering (<i>dukkha-saññā</i>) and the perception of not-self (<i>anatta-saññā</i>). Finally he develops the sense of urgency (<i>saṃvega</i>) to undertake meditation promptly.	Nhờ các lợi lạc của thiền <i>niệm sự chết</i> (<i>Marañānussati</i>), hành giả đạt được tưởng về sự ghê tởm và tan biến ảo tưởng đối với tất cả các loại hiện hữu; vị ấy cắt đứt sự dính mắc với cuộc sống và các tài vật; tránh xa việc làm xấu ác và có nhiều tích trữ; hành giả phát triển <i>tưởng về vô thường</i> (<i>anicca-saññā</i>) và kết quả là <i>tưởng về khổ</i> (<i>dukkha-saññā</i>) và <i>tưởng về vô ngã</i> (<i>anatta-saññā</i>). Cuối cùng, hành giả phát triển ý thức <i>kinh cảm</i> (<i>saṃvega</i> – <i>động tâm</i>) để nhanh chóng thọ trì hành thiền.
Development of Concentration by Kasiṇa	Tu Tập Định Bằng Các <i>Biến Xứ</i> (<i>Kasiṇa</i>)
A meditator, who has attained the Sammāsamādhi in ānāpānassati, can easily and quickly undertake kasiṇa meditations to develop the fourfold rūpāvacara jhānas following the procedure described, in Visuddhi Magga ⁵⁹ or the Path of Purification. ⁶⁰ He need not prepare special devices for the ten kasiṇas. He can observe	Hành giả là người đã chứng đạt <i>Chánh định</i> (<i>Sammāsamādhi</i>) bằng thiền <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>) thì có thể dễ dàng và nhanh chóng thọ trì các thiền <i>biến xứ</i> (<i>kasiṇa</i>) để tu tập bốn bậc <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) theo các phương thức được mô tả trong <i>Visuddhi Magga</i> ⁶¹ hay <i>Thanh Tịnh Đạo</i> ⁶² . Hành giả không cần phải chuẩn bị

⁵⁹ Vs. 1.115ff⁶⁰ Vs. 2.222⁶¹ Vs. 1.115ff⁶² Vs. 2.222

readily available objects to develop the ten kasiṇas.	dụng cụ đặc biệt nào cho mười <i>biến xứ</i> (<i>kasiṇa</i>). Hành giả có thể quan sát các đối tượng có sẵn để tu tập mười <i>biến xứ</i> (<i>kasiṇa</i>).
<p>To develop pathavī (earth) kasina, he draws a circle about one or two feet in diameter with a stick on a clean patch of ground. He stands at a suitable distance from the circle where he can see the whole circle with moderately open eyes. He develops the concentration (fourth rūpāvacara jhāna) that he has attained by reflecting on the counter sign of ānāpānassati until bright, glittering light is radiated. He emerges from the jhāna, focuses his attention on the earth inside the circle, reflecting repeatedly "pathavī, pathavī" or "earth, earth".</p>	<p>Để tu tập <i>biến xứ đất</i> (<i>kasiṇa pathavī</i>), hành giả vẽ một vòng tròn đường kính khoảng ba tấc hay sáu tấc bằng một cái que trên một mảnh đất sạch. Hành giả đứng ở khoảng cách thích hợp với vòng tròn, nơi mà hành giả có thể thấy toàn bộ vòng tròn với mắt mở vừa phải. Hành giả phát triển định (đệ tứ <i>thiền sắc giới, rūpāvacara jhāna</i>) mà hành giả đã chứng đạt bằng cách quán xét tợ tướng của <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>) đến khi ánh sáng chói lọi, sáng rực tỏa ra. Hành giả xuất khỏi <i>thiền</i> (<i>jhāna</i>), tập trung chú ý vào đất bên trong vòng tròn, quán xét lặp đi lặp lại “<i>pathavī, pathavī</i>” hay “<i>đất, đất</i>”.</p>
<p>The yogi, with the support of the fourth rūpāvacara jhāna, has excellent memory. He can attain the acquired sign of the earth kasiṇa in about ten minutes. He can then go to the meditation hall and reflect on the acquired sign as "pathavī, pathavī" or "earth, earth" until a clear, smooth and bright counter sign arises. When the counter sign becomes stable, he extends or enlarges it gradually by his will power in this way: "May the counter sign grow larger by one finger, two fingers, --- and so on "till it extends indefinitely in all directions. He now focuses his mind on the extended counter sign and reflects on "pathavī, pathavī" or "earth, earth" till absorption (<i>jhāna</i>) occurs. He practises to gain mastery in five ways with respect to this first rūpāvacara jhāna. He can then develop the fourfold rūpāvacara jhāna in the same way as described in ānāpānassati.</p>	<p>Hành giả, với sự hỗ trợ của tứ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>), có một trí nhớ tuyệt vời. Hành giả có thể đạt được học tướng của <i>kasiṇa</i> đất trong khoảng mười phút. Sau đó, hành giả có thể đi đến thiền đường và quán xét học tướng như là “<i>pathavī, pathavī</i>” hoặc “<i>đất, đất</i>” đến khi tợ tướng trong sáng, trơn phẳng và sáng rực phát sanh. Khi tợ tướng trở nên vững chắc, hành giả từ từ mở rộng hay phóng to nó bằng sức mạnh của ý chí theo cách sau “<i>Mong rằng tợ tướng lớn thêm một ngón tay, hai ngón tay,... và cứ thế</i>” cho đến khi nó mở rộng ra vô tận theo tất cả các hướng. Bây giờ, hành giả tập trung tâm mình trên tợ tướng đã được mở rộng và quán xét “<i>pathavī, pathavī</i>” hay “<i>đất, đất</i>” cho đến khi <i>an chỉ định</i> (<i>jhāna</i>) xuất hiện. Hành giả thực hành để đạt được sự thuần thục theo năm cách đối với sơ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) này. Sau đó, hành giả có thể tu tập bốn bậc <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) theo cách tương tự như đã miêu tả trong <i>niệm hơi thở</i> (<i>ānāpānassati</i>).</p>
<p>The same procedure can be used to develop the remaining nine kasiṇas. After developing the fourfold rūpāvacara jhāna in all the kasiṇas the yogi can proceed to develop the four arūpāvacara jhānas in nine</p>	<p>Phương thức tương tự có thể được dùng để tu tập chín <i>biến xứ</i> (<i>kasiṇa</i>) còn lại. Sau khi tu tập bốn bậc <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) trong tất cả các <i>biến xứ</i> (<i>kasiṇa</i>), hành giả có thể tiến lên tu tập bốn bậc <i>thiền vô sắc</i></p>

<p>kaṣiṇas excluding ākāsa kaṣiṇa as described in Visuddhi Magga.⁶³</p>	<p>giới (<i>arūpāvacara jhāna</i>) từ chín <i>biến xứ</i> (<i>kaṣiṇa</i>) ngoại trừ <i>biến xứ hư không</i> (<i>ākāsa kaṣiṇa</i>) như đã được miêu tả trong <i>Thanh Tịnh Đạo</i> (<i>Visuddhi Magga</i>)⁶⁴.</p>
<p>He can also practise in fourteen special ways to develop supernormal powers (<i>lokiya abhiññā</i>).⁶⁵</p>	<p>Hành giả cũng có thể thực hành theo mười bốn cách đặc biệt để tu tập <i>thần thông hiệp thế</i> (<i>lokiya abhiññā</i>).⁶⁶</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Kết Luận</p>
<p>It is possible to develop the meditation subjects which the Buddha prescribed for tranquillity meditation (<i>samatha bhāvanā</i>) to get the full results mentioned in the Buddhist Canons by following the instructions of the Buddha precisely and strenuously.</p>	<p>Đúng là có thể tu tập các đề mục thiền mà Đức Phật đã miêu tả cho <i>thiền định</i> (<i>samatha bhāvanā</i>), để đạt được kết quả trọn vẹn như đã được đề cập trong Kinh điển Phật học cần phải tuân thủ các chỉ dạy của Đức Phật một cách chính xác và tích cực.</p>
<p>Ānāpānassati is found to be a good meditation subject to develop concentration effectively to the fourth rūpāvacara jhāna level in a relatively short period. After attaining the right concentration through a meditation subject, one can easily proceed to develop other meditation subjects provided one does not deviate from the Buddha's instructions.</p>	<p><i>Niệm hơi thở</i> (<i>Ānāpānassati</i>) được xem là một đề mục thiền tốt để tu tập định một cách hiệu quả đến mức tứ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>) trong một thời gian tương đối ngắn. Sau khi đạt được chánh định thông qua một đề mục thiền, hành giả có thể dễ dàng tiến lên tu tập các đề mục thiền khác, với điều kiện là hành giả không trệch khỏi các chỉ dạy của Đức Phật.</p>
<p>We have also found that "<i>catudhātu-vavatthāna</i>" is the most effective meditation subject for developing the neighbourhood concentration in the shortest period. When one truly attains the neighbourhood concentration, one attains the purity of mind (<i>cittavisuddhi</i>). According to Āloka Sutta and Pacalāyamāna Sutta, the mind associated with upacāra samādhi radiates very bright and penetrative light. With the help of this light one can observe all the 32 body parts (<i>koṭṭhāsa</i>) in oneself as well as in others. So one can easily undertake kāyagatāsati to develop the first rūpāvacara jhāna. Then by focusing one's mind at the white colour of the skull of a meditator sitting in front of oneself,</p>	<p>Chúng tôi cũng thấy rằng "<i>catudhātu-vavatthāna</i>" (<i>phân tích tứ đại</i>) là đề mục thiền hiệu quả nhất để tu tập cận định trong thời gian ngắn nhất. Khi một người thực sự đạt được cận định, người đó đạt được sự <i>thanh tịnh tâm</i> (<i>cittavisuddhi</i>). Theo <i>Kinh Ánh Sáng</i> (<i>Āloka Sutta</i>) và <i>Kinh Ngũ Gục</i> (<i>Pacalāyamāna Sutta</i>), tâm hợp với <i>cận định</i> (<i>upacāra samādhi</i>) thì tỏa ánh sáng chói lọi và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, hành giả có thể quan sát tất cả 32 thân <i>phân</i> (<i>koṭṭhāsa</i>) của chính hành giả cũng như của người khác. Như vậy, hành giả có thể dễ dàng thọ trì <i>thân hành niệm</i> (<i>kāyagatāsati</i>) để tu tập sơ <i>thiền sắc giới</i> (<i>rūpāvacara jhāna</i>). Rồi bằng cách tập trung tâm của hành giả vào</p>

⁶³ Vs. 1.320-334

⁶⁴ Vs. 1.320-334

⁶⁵ Vs. 2.2-4

⁶⁶ Vs. 2.2-4

one can undertake the odāta (white) kasina meditation to develop the fourfold rūpāvacara jhānas.	màu trắng của hộp sọ của một hành giả đang ngồi phía trước mình, hành giả có thể thọ trì thiền <i>biến xứ trắng (odāta kasina)</i> để tu tập bốn bậc <i>thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)</i> .
The white kasina fourth jhāna is found to be accompanied by brighter meditation light than the ānāpānassati fourth jhāna. So it serves as a unique foundation for undertaking insight meditation (<i>vipassanā</i>).	Tứ thiền <i>biến xứ (kasina)</i> trắng được xem là đi cùng với ánh sáng chói lọi hơn tứ thiền <i>niệm hơi thở (ānāpānassati)</i> . Như vậy, nó phục vụ như một nền tảng duy nhất để thọ trì thiền <i>minh sát (vipassanā)</i> .
References	Tham khảo
All references refer to the Sixth Buddhist Council Myanmar Edition.	Tất cả các tham chiếu ở đây đều dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.
A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)	A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)
Abh.A Chú giải Abhidhammā (Vi Diệu Pháp)	Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)
D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)	D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)
D.Ti Phụ chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)	D.Ti Phụ chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)
Dh. Dhamma Pada (Kinh Pháp Cú)	Dh. Dhamma Pada (Kinh Pháp Cú)
M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)	M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)
S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)	S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)
Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)	Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)
Vbh. Vibhaṅga	Vbh. Vibhaṅga
Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)	Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)
Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)	Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)



Hội Nghị Phật Giáo lần thứ tư,
Yangon, Myanmar
từ ngày 9 đến ngày 11 tháng 12 năm 2004

KHAI THÔNG THIỀN TUỆ (VIPASSANĀ)

Tôn Giả Āciṇṇa, *Dhammācariya – Pháp Sư,*
Aggamahākammaṭṭhānācariya – Đệ Nhất Đại Thiền Sư
Trưởng Ban Thiền Sư và Cố Vấn Thiền
Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk, Myanmar

Tiền Sĩ Mehm Tin Mon,
Mahā Saddhamma Jotikadhaja – Bậc Đại Nhân Làm Chói Sáng
Ngọn Cờ Chánh Pháp
Giáo sư Đại Học Quốc Tế Truyền Bá
Phật Giáo Nguyên Thủy
Chủ tịch Liên đoàn Bảo Hộ Giáo Pháp Đức Phật
của Rừng Thiền Quốc Tế Pa-Auk

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn,

Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Đẳng Giác

"SYNOPSIS"	TÓM LƯỢC
<p>As vipassana deals with ultimate realities (<i>paramatthas</i>), mind and matter, both internal and external, are analyzed with wisdom associated with the right concentration into their ultimate components - <i>cittas</i>, <i>cetasikas</i> and <i>rūpas</i> - and each of these ultimate realities is defined by its characteristic, function, manifestation and approximate cause to develop the 'Knowledge of defining mentality-materiality' (<i>Nāmarūpaparicchedañāṇa</i>) and the 'Purity of View' (<i>Diṭṭhivisuddhi</i>)⁶⁷ correctly. The compactness of mental groups (minds) and material groups (<i>rūpakalāpas</i>) must be broken (<i>ghana-vinibbhoga</i>) to penetrate into the ultimate realities and the characteristic of not-self (<i>anatta</i>)^{68,69}.</p>	<p>Vì thiền Vipassanā liên hệ đến các <i>thực thể tốt cùng</i> (<i>paramattha – ultimate realities</i>), danh và sắc, cả bên trong lẫn bên ngoài, được phân tích bằng tuệ hợp với chánh định vào trong các <i>thành phần tốt cùng</i> (<i>ultimate components</i>) – các <i>tâm</i> (<i>citta</i>), các <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) và các <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) – và mỗi <i>thực thể tốt cùng</i> này được xác định theo các đặc tính, nhiệm vụ, biểu hiện và nhân gần của nó để tu tập đúng đắn “<i>Trí Xác Định Danh – Sắc</i>” (<i>Nāmarūpa-paricchedañāṇa</i>) và “<i>Kiến Thanh Tịnh</i>” (<i>Diṭṭhivisuddhi</i>)⁷⁰. <i>Tính khối của nhóm danh (ý) và nhóm sắc (rūpakalāpa) cần phải được phá vỡ (ghana-vinibbhoga) để thâm nhập đến các thực thể tốt cùng và đặc tính vô ngã (anatta)</i>.^{71,72}</p>
<p>Next the four causes - <i>kamma</i>, <i>citta</i> (consciousness), <i>utu</i> (heat), <i>āhāra</i> (nutriment) - that give rise to materiality, and the causes that give rise to the cognitive series of consciousness in the six sense doors are discerned by direct knowledge. Also the causes and the effects of Dependent Arising (<i>Paṭiccasamuppāda</i>) are discerned and verified to clarify all doubts⁷³ pertaining to the past, to the present, and to the future, and to develop the 'Knowledge of discerning the</p>	<p>Tiếp theo, có bốn nhân – nghiệp (<i>kamma</i>), tâm (<i>citta</i>), thời tiết (<i>utu</i>), dưỡng chất (<i>āhāra</i>) – sanh ra sắc, và các nhân sanh tiến trình tâm (<i>tiến trình nhận thức hay lộ trình tâm</i>) ở sáu môn được phân biệt bằng thẳng trí. Cũng vậy, các nhân và các quả theo <i>Pháp Duyên Khởi</i> (<i>paṭiccasamuppāda</i>) được phân biệt và xác minh để làm sáng tỏ tất cả các hoài nghi⁷⁶ thuộc về quá khứ, đến hiện tại và đến tương lai, và để tu tập “<i>Trí Phân Biệt Các Nhân Của Danh – Sắc</i>” (<i>Trí Phân Biệt</i></p>

⁶⁷ Vs. 2.222

⁶⁸ Vs. 2.276

⁶⁹ Abh.A. 2.47

⁷⁰ Vs. 2.222

⁷¹ Vs. 2.276

⁷² Abh.A. 2.47

⁷³ Vs. 2.233

<p>causes of mentality-materiality' (<i>Paccayapariggaha ñāṇa</i>) and the 'Purification by overcoming Doubt' (<i>Kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi</i>). It is clearly stated in <i>Visuddhi Magga</i>⁷⁴ and <i>Abhidhamma Commentary</i>⁷⁵ that one cannot emancipate from the round of misery without discerning the causal relations of Dependent Arising.</p>	<p><i>Nhân Duyên</i>) (<i>Paccayapariggahañāṇa</i>) và “<i>Đoạn Nghi Thanh Tĩnh</i>” (<i>Kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi</i>). <i>Thanh Tĩnh Đạo</i> (<i>Visuddhi Magga</i>⁷⁷) và <i>Chú giải Vi Diệu Pháp</i> (<i>Abhidhamma</i>⁷⁸) chỉ rõ rằng không ai có thể giải thoát khỏi vòng khổ đau mà không cần phân biệt mối liên hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi.</p>
<p>Again, in undertaking vipassana, all mentality and materiality, causes and effects, internal and external, pertaining to the past, the present and the future, are defined as impermanent (<i>anicca</i>), painful (<i>dukkha</i>), and not-self (<i>anatta</i>) in turn as directed in <i>Paṭisambhidā Magga Pāḷi</i>⁷⁹, <i>Saṃyutta Pāḷi</i>⁸⁰, <i>Visuddhi Magga</i>^{81,82}, etc. Many practical methods for investigating, discerning, and defining formations in various ways are employed to get the result described in literature, to develop the ten insight knowledges (<i>Vipassanāñāṇas</i>), to achieve the higher purification of the mind, and to realize the highest goal of emancipation which is still possible in the Buddha's Dispensation (<i>sāsana</i>).</p>	<p>Lại nữa, khi thọ trì thiền Vipassanā, tất cả danh và sắc, các nhân và các quả, bên trong và bên ngoài thuộc về quá khứ, hiện tại và vị lai lần lượt được xác định là vô thường (<i>anicca</i>), khổ (<i>dukkha</i>) và vô ngã (<i>anatta</i>) như hướng dẫn trong <i>Phân Tích Đạo bản Pāḷi</i> (<i>Paṭisambhidā Magga Pāḷi</i>⁸³), <i>Tương Ưng Kinh bản Pāḷi</i> (<i>Saṃyutta Pāḷi</i>⁸⁴), <i>Thanh Tĩnh Đạo</i> (<i>Visuddhi Magga</i>^{85,86}),... Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thăm sát, phân biệt và xác định các hành theo nhiều cách để đạt được kết quả như kinh điển đã miêu tả, để tu tập mười <i>trí minh sát</i> (<i>Vipassanāñāṇa</i>), để thành tựu cấp độ thanh tịnh tâm cao hơn, và để chứng ngộ mục tiêu cao thượng nhất của sự giải thoát là điều vẫn còn có thể trong <i>Giáo Pháp</i> (<i>sāsana</i>) của Đức Phật.</p>
<p>In the course of 21 years (from 1983 to 2004) many meditators from Myanmar and abroad have undertaken samatha-vipassanā courses in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Centres and many achieved great success with great satisfaction. All are cordially invited to come and meditate in these centres which are open all the year</p>	<p>Trong quá trình 21 năm (từ năm 1983 đến 2004), nhiều hành giả từ Myanmar và hải ngoại đã thọ trì các khóa thiền <i>Định-Tuệ</i> (<i>samatha – vipassanā</i>) ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk của chúng tôi và nhiều người đạt được thành công tuyệt vời với sự hài lòng to lớn. Tất cả mọi người đều được chân thành chào đón đến</p>

⁷⁶ Vs. 2.233

⁷⁴ Vs. 2.221

⁷⁵ Abh.A 2.189

⁷⁷ Vs. 2.221

⁷⁸ Abh.A 2.189

⁷⁹ Ps. 51-52

⁸⁰ S. 2.258

⁸¹ Vs. 2.242-243, 265-267

⁸² Ps. 55ff

⁸³ Ps. 51-52

⁸⁴ S. 2.258

⁸⁵ Vs. 2.242-243, 265-267

⁸⁶ Ps. 55ff

round.	hành thiền tại các trung tâm mở cửa quanh năm này.
✿	
"MAIN PAPER"	BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH
Introduction	Giới Thiệu
<p>We are glad to announce the good news that many meditators from Myanmar and abroad have been undertaking vipassanā successfully in minute detail as described in the Buddhist Canons and Visuddhi Magga in our International Pa-auk Forest Buddha Sāsana Meditation centres.</p>	<p>Chúng tôi vui mừng công bố tin tốt lành rằng nhiều hành giả từ Myanmar và hải ngoại đang thọ trì thiền vipassanā thành công đến từng chi tiết nhỏ như được miêu tả trong Kinh Điển Phật Học và <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i> ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa–Auk của chúng tôi.</p>
<p>With the help of the bright, penetrative light radiated from the mind associated with the right concentration (<i>sammāsamādhī</i>), meditators penetrate into the ultimate realities (<i>paramatthas</i>) that make up mind and body, define each consciousness (<i>citta</i>), each mental factor (<i>cetasika</i>), and each kind of ultimate materiality (<i>rūpa</i>) by means of their respective characteristics (<i>lakkhaṇa</i>), functions (<i>kiicca</i>), manifestations (<i>paccupatthāna</i>) and approximate causes (<i>padatthāna</i>), and then discern the causes that give rise to these mentality-materiality including the cause-effect relations of Dependent Arising (<i>Paṭiccasamuppāda</i>). Then they reflect on the three characteristics of formations in many special ways as described in Visuddhi Magga to develop insight knowledge (<i>Vipassanāñāṇa</i>) one by one correctly so that the ultimate goal of vipassanā - the realization of Nibbāna - can be attained.</p>	<p>Với sự trợ giúp của ánh sáng rực rỡ, xuyên thấu tỏa ra từ tâm hợp với <i>chánh định (sammāsamādhī)</i>, hành giả thâm nhập đến các <i>thực thể tột cùng (paramattha)</i>, là các pháp tạo nên tâm và thân, xác định từng <i>tâm (citta)</i>, từng <i>tâm sở (cetasika)</i>, và từng loại <i>sắc chân đế (rūpa)</i> theo các <i>đặc tính (lakkhaṇa)</i>, <i>nhiệm vụ (kiicca)</i>, <i>biểu hiện (paccupatthāna)</i> và các <i>nhân gần (padatthāna)</i> tương ứng của chúng và rồi phân biệt các nhân sanh ra danh – sắc này bao gồm các mối quan hệ nhân quả theo <i>Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)</i>. Sau đó, hành giả quán xét <i>ba đặc tính (tam tướng)</i> của các hành theo nhiều cách đặc biệt như đã được miêu tả trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i> để tu tập đúng đắn <i>trí minh sát (vipassanāñāṇa)</i> theo từng trí một để có thể chứng đạt mục tiêu tối hậu của thiền vipassanā – chứng ngộ Niết-bàn.</p>
Purification of the Mind	Thanh Tịnh Tâm

According to Rathavināta Sutta ⁸⁷ and Visuddhi Magga ⁸⁸ , the mind is systematically purified in seven stages:	Theo Kinh Trạm Xe (<i>Rathavināta Sutta</i> ⁸⁹) và Thanh Tịnh Đạo (<i>Visuddhi Magga</i> ⁹⁰), tâm được thanh tịnh một cách có hệ thống theo bảy giai đoạn:
1. <i>Sīla-visuddhi</i> - purification of morality,	1. <i>Sīla-visuddhi</i> : thanh tịnh giới,
2. <i>Citta-visuddhi</i> - purification of the mind by concentration,	2. <i>Citta-visuddhi</i> : thanh tịnh tâm bằng định,
3. <i>Ditṭhi-visuddhi</i> - purification of view,	3. <i>Ditṭhi-visuddhi</i> : Kiến thanh tịnh,
4. <i>Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi</i> - purification by overcoming doubt,	4. <i>Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi</i> : Đoạn Nghi thanh tịnh,
5. <i>Maggāmagga-ñāṇa-dassana-visuddhi</i> - purification by knowledge and vision of what is the path and what is not the path,	5. <i>Maggāmagga-ñāṇa-dassana-visuddhi</i> : Đạo và Phi Đạo Tri kiến thanh tịnh,
6. <i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i> - purification by knowledge and vision of the way,	6. <i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i> : Đạo Hành Tri Kiến thanh tịnh,
7. <i>Ñāṇadassana-visuddhi</i> - purification by knowledge and vision.	7. <i>Ñāṇadassana-visuddhi</i> : Tri Kiến thanh tịnh.
Purification of the Mind from Wrong View	Thanh Tịnh Tâm Khỏi Tà Kiến (Kiến Thanh Tịnh)
After achieving the purity of morality (<i>sīlavissuddhi</i>) by diligently observing <i>catupārisuddhi sīla</i> and the purity of mind (<i>cittavisuddhi</i>) by developing the right concentration, a meditator or yogi should proceed to the third stage of purification (<i>ditṭhi-visuddhi</i>). Here he must get rid of the wrong view of personality belief (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) or ego-illusion (<i>attadiṭṭhi</i>), thinking that 'I', 'person', 'self', 'soul' or ego exists. To do this, he must analyze his body and mind into their ultimate components and define each ultimate material entity (<i>pathavī, āpo, tejo</i> , etc.) and each ultimate mental entity (<i>citta</i> and <i>cetasikas</i>) in order to realize vividly that only the five aggregates of grasping (<i>upādānakkhandhas</i>) exist and that	Sau khi thành tựu <i>thanh tịnh giới</i> (<i>sīlavissuddhi</i>) bằng cách chăm chỉ tuân thủ <i>tứ thanh tịnh giới</i> (<i>catupārisuddhi sīla</i>) và thành tựu <i>thanh tịnh tâm</i> (<i>cittavisuddhi</i>) bằng cách tu tập chánh định, thiền sinh hay <i>hành giả</i> (<i>yogī</i>) nên tiến lên giai đoạn thứ ba của thanh tịnh là <i>Kiến Thanh Tịnh</i> (<i>ditṭhi-visuddhi</i>). Ở đây, hành giả phải từ bỏ <i>thân kiến</i> (tà kiến về thân) (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) hoặc <i>ngã kiến</i> (<i>attadiṭṭhi</i>) nghĩ rằng có tồn tại “ta”, “người”, “cái tôi”, “linh hồn” hoặc “tự ngã”. Để làm điều này, hành giả phải phân tích chính thân và tâm của mình thành các thành phần tột cùng và xác định từng thực thể <i>sắc chân đế</i> (<i>đất</i> (<i>pathavī</i>), <i>nước</i> (<i>āpo</i>), <i>lửa</i> (<i>tejo</i>)...) và từng thực thể <i>danh chân đế</i> (<i>tâm</i> (<i>citta</i>) và <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>)) để thấy biết một cách sâu sắc rằng

⁸⁷ M. 1.199-205⁸⁸ Vs. 2.73, 2.222-(315)⁸⁹ M. 1.199-205⁹⁰ Vs. 2.73, 2.222-(315)

no soul, no self or no ego really exists.	chỉ có <i>năm thủ uẩn</i> (<i>upādānakkhandha</i>) tồn tại và rằng không có linh hồn, không có cái tôi, hay tự ngã nào thực sự tồn tại.
So a yogi must perform the task of defining mentality-materiality when he enters the field of vipassanā. To begin with what is easier, the defining of materiality is first conducted in our meditation centres.	Như vậy, hành giả phải thực hiện nhiệm vụ xác định danh–sắc khi hành giả bước vào lĩnh vực thiền Vipassanā. Để bắt đầu với cái dễ hơn, ở các trung tâm thiền của chúng tôi, xác định sắc được hướng dẫn trước tiên.
Defining Materiality (Rūpa-kammaṭṭhāna or Rūpa-pariggaha)	Xác Định Sắc (Quán Sắc) (Rūpa-kammaṭṭhāna hay Rūpa-pariggaha)
According to <i>Maha Gopālaka Sutta</i> ⁹¹ all the primary materiality (<i>bhūtarūpa</i>) and derived materiality (<i>upādārūpa</i>) must be defined in order to progress to the attainment of the Path-wisdom (<i>Magga-ñāṇa</i>).	Theo <i>Đại Kinh Gopālaka</i> (<i>Mahā Gopālaka Sutta</i> ⁹²), tất cả các sắc đại hiện (<i>bhūtarūpa</i>) và sắc y sinh (<i>upādārūpa</i>) phải được xác định để tiến đến chứng đạt <i>trí Đạo</i> (<i>Magga-ñāṇa</i>).
The yogi first develops the right concentration that he has attained, and then defines the four primary elements by means of <i>catudhātuvavatthāna</i> . He defines <i>pathavī</i> (the element of extension) by discerning its qualities of hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness and lightness, <i>āpo</i> (the element of cohesion) by discerning its qualities of cohesiveness and fluidity, <i>tejo</i> (the element of heat) by discerning its qualities of hot and cold, and <i>vāyo</i> (the element of motion) by discerning its qualities of pushing and supporting.	Đầu tiên, hành giả phát triển chánh định mà hành giả đã chứng đạt được, và rồi xác định bốn đại bằng thiền <i>phân tích tứ đại</i> (<i>catudhātuvavatthāna</i>). Hành giả xác định <i>đất</i> (<i>pathavī</i>) (yếu tố lan rộng) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là cứng, thô, nặng, mềm, trơn mịn, nhẹ, <i>nước</i> (<i>āpo</i>) (yếu tố kết dính) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là kết dính và chảy, <i>lửa</i> (<i>tejo</i>) (yếu tố nhiệt) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là nóng và lạnh, và <i>gió</i> (<i>vāyo</i>) (yếu tố chuyển động) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là đẩy và hỗ trợ.
Starting from a place of his body where hardness is distinct, he reflects on the nature of hardness in every part of his whole body. He does the same for the remaining eleven qualities. He practises to discern all the twelve qualities one by one in order repeatedly until he can discern all of them almost simultaneously. He then concentrates his mind on the twelve qualities, that represent the four elements, until the neighbourhood concentration (<i>upacāra samādhi</i>) arises. At this time he is aware of only the four elements and not his body.	Bắt đầu ở một nơi trên thân thể của hành giả, nơi mà đặc tính cứng rõ ràng, hành giả quán xét bản chất của tính cứng trong từng phần của toàn thân cơ thể. Hành giả làm tương tự cho mười một yếu tố còn lại. Hành giả thực hành để phân biệt tất cả mười hai đặc tính, từng đặc tính một theo thứ tự lặp đi lặp lại đến khi có thể phân biệt tất cả các đặc tính gần như đồng thời. Rồi hành giả tập trung tâm trên mười hai đặc tính, là đại diện cho tứ đại, đến khi phát sanh <i>cận định</i> (<i>upacāra samādhi</i>). Vào lúc này, hành giả chỉ nhận biết tứ đại mà không còn là thân thể của mình

⁹¹ M. 1.281-286⁹² M. 1.281-286

<p>As he keeps on focusing his mind on the elements, a grey colour, and then a white colour, and then a clear mass like glass or ice generally appear. This clear mass represents <i>pasāda rūpas</i>. When he continues to discern the four elements in the clear mass, the mass breaks into very tiny particles of material groups (<i>rūpa-kalāpas</i>) which arise and dissolve very rapidly. He continues to discern the four elements in the tiny particles with his wisdom as he has discerned them in his body. After that he should discern the derived materiality in the particles. He should analyze the particles in accordance with the five sense-doors (<i>pañca-dvāras</i>).</p>	<p>nữa.</p> <p>Khi hành giả giữ tâm tập trung trên tứ đại, một màu xám, rồi màu trắng và rồi một khối trong sáng như thủy tinh hay băng đá nói chung xuất hiện. Khối trong sáng này đại diện cho các <i>pasāda rūpa</i> (<i>tịnh sắc</i> hay <i>sắc thân kinh</i>). Khi hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong khối trong sáng, khối đó vỡ thành các hạt rất nhỏ là các <i>nhóm sắc</i> (tức <i>tổng hợp sắc – rūpa-kalāpa</i>) vốn sanh và diệt rất nhanh chóng. Hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong các hạt nhỏ bằng tuệ như đã phân biệt tứ đại trong thân thể mình. Sau đó, hành giả nên phân biệt <i>sắc y sinh</i> (<i>sở tạo sắc</i>) trong các hạt nhỏ này. Hành giả nên phân tích các hạt nhỏ theo <i>ngũ môn</i> (<i>pañca-dvāra</i>).</p>
<p>He can define in the same way 54 rūpas each in the ear-door, in the nose-door and in the tongue-door, replacing eye-sensitivity with ear-sensitivity, nose-sensitivity and tongue-sensitivity, respectively. In the body-door there are only 44 rūpas as only 5 kinds of <i>rūpa-kalāpas</i>, namely, body-decad, sex-decad and 3 kinds of octads, are present. The particles containing sensitive matter (<i>pasāda-rūpa</i>) are clear whereas the others are not clear.</p>	<p>Hành giả có thể xác định theo cách tương tự cho 54 loại sắc ở mỗi môn: nhĩ (tai) môn, tỷ (mũi) môn, thiệt (lưỡi) môn, thay thân kinh nhãn bằng thân kinh nhĩ, thân kinh tỷ và thân kinh thiệt một cách tương ứng. Trong thân môn chỉ có 44 loại sắc (<i>rūpa</i>) vì chỉ có 5 loại <i>nhóm sắc</i> (<i>rūpa kalāpa</i>) hiện diện, đó là, thân-thập-sắc, tánh-thập-sắc và 3 loại nhóm sắc tám. Các loại hạt nhỏ (nhóm sắc) nào mà có chứa các <i>tịnh sắc</i> (<i>pasāda-rūpa</i>) thì trong suốt còn các loại khác thì không trong suốt.</p>

Bảng 1: Xác Định Sắc Ở Nhân Môn

1. Nhân-thập-sắc	2. Thân-thập-sắc	3. Tánh-thập-sắc	4. Tâm-bát-sắc	5. Thời tiết-bát-sắc	6. Dưỡng chất-bát-sắc
1. đất (<i>pathavī</i>)	1. đất (<i>pathavī</i>)	1. đất (<i>pathavī</i>)	1. đất (<i>pathavī</i>)	1. đất (<i>pathavī</i>)	1. đất (<i>pathavī</i>)
2. nước (<i>āpo</i>)	2. nước (<i>āpo</i>)	2. nước (<i>āpo</i>)	2. nước (<i>āpo</i>)	2. nước (<i>āpo</i>)	2. nước (<i>āpo</i>)
3. lửa (<i>tejo</i>)	3. lửa (<i>tejo</i>)	3. lửa (<i>tejo</i>)	3. lửa (<i>tejo</i>)	3. lửa (<i>tejo</i>)	3. lửa (<i>tejo</i>)
4. gió (<i>vāyo</i>)	4. gió (<i>vāyo</i>)	4. gió (<i>vāyo</i>)	4. gió (<i>vāyo</i>)	4. gió (<i>vāyo</i>)	4. gió (<i>vāyo</i>)
5. màu (<i>vaṇṇa</i>)	5. màu (<i>vaṇṇa</i>)	5. màu (<i>vaṇṇa</i>)	5. màu (<i>vaṇṇa</i>)	5. màu (<i>vaṇṇa</i>)	5. màu (<i>vaṇṇa</i>)
6. mùi (<i>gandha</i>)	6. mùi (<i>gandha</i>)	6. mùi (<i>gandha</i>)	6. mùi (<i>gandha</i>)	6. mùi (<i>gandha</i>)	6. mùi (<i>gandha</i>)
7. vị (<i>rasa</i>)	7. vị (<i>rasa</i>)	7. vị (<i>rasa</i>)	7. vị (<i>rasa</i>)	7. vị (<i>rasa</i>)	7. vị (<i>rasa</i>)
8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)	8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)	8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)	8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)	8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)	8. dưỡng chất (<i>ojā</i>)
9. mạng căn (<i>jīvita rūpa</i>)	9. mạng căn (<i>jīvita rūpa</i>)	9. mạng căn (<i>jīvita rūpa</i>)			
10. nhân tịnh sắc (<i>cakkhu-pasāda</i>)	10. thân tịnh sắc (<i>kāya-pasāda</i>)	10. sắc tánh (<i>bhāva-rūpa</i>)			
nghiệp sanh, trong suốt	nghiệp sanh, trong suốt	nghiệp sanh, mờ	tâm sanh, mờ	thời tiết sanh, mờ	vật thực sanh, mờ

Defining Mentality (Nāma-kammaṭṭhāna or Nāma-pariggaha)	Xác Định Danh (Quán Danh) (Nāma-kammaṭṭhāna hay Nāma-pariggaha)
Mentality (<i>nāma</i>) means consciousness (<i>citta</i>) and mental factors (<i>cetasikas</i>) that make up the mind. According to the Abhidhamma Commentary ⁹³ , billions of minds arise one after another per second, and cittas and cetasikas have no form and shape. So it may be asked: "How can one observe mentality?"	<i>Danh (nāma)</i> nghĩa là <i>tâm</i> (hay <i>tâm vương</i>) (<i>citta</i>) và <i>tâm sở</i> (hay <i>sở hữu tâm</i>) (<i>cetasika</i>) cấu thành ý. Theo Chú giải <i>Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)</i> ⁹⁴ , hàng ngàn tỷ ý sanh khởi tuần tự trong mỗi giây, và <i>tâm (citta)</i> và <i>tâm sở (cetasika)</i> không có hình thể và dáng vẻ. Như vậy, điều này có thể được hỏi rằng: "Làm thế nào mà hành giả có thể quan sát được danh?"
Abhidhammattha Saṅgha describes that life-continuum (<i>bhavaṅga citta</i>) serve as the mind-door, and the mind-door cognitive process can take past sense objects including cittas, cetasikas and rūpas which also have no form and shape. So mentality and materiality can be observed by the cittas that arise at the	<i>Thắng Pháp Tập Yếu (Abhidhammattha Saṅgha)</i> miêu tả rằng <i>tâm hộ kiếp (tâm hữu phần tức bhavaṅga citta)</i> đóng vai trò là ý môn, và tiến trình nhận thức ở ý môn – cũng là thứ không có hình sắc – có thể bắt cảnh quá khứ bao gồm các <i>tâm (citta)</i> , các <i>tâm sở (cetasika)</i> và các <i>sắc (rūpa)</i> . Như vậy, danh

⁹³ SA. 2.295⁹⁴ SA. 2.295

mind-door (<i>manodvārika citta</i>) when they are associated with the right concentration.	và sắc có thể được quan sát bởi các tâm (<i>citta</i>) sanh ở ý môn (<i>manodvārika citta</i>) khi chúng hợp với chánh định.
In order to discern mentality, a meditator must first observe	Để phân biệt danh, trước tiên, hành giả phải quan sát
(1) the physical base (<i>vatthu</i>) on which the mentality depends, and	(1) căn cứ vật lý (<i>vatthu</i>) mà danh nương vào và
(2) the sense-object taken by the <i>cittas</i> and <i>cetasikas</i> ⁹⁵ .	(2) cảnh được bắt bởi tâm (<i>citta</i>) và tâm sở (<i>cetasika</i>). ⁹⁶
For clarity the mentality should be discerned according to the six sense-doors in terms of cognitive series of consciousness ⁹⁷ .	Để làm sáng tỏ, danh nên được phân biệt qua sáu môn theo các tiến trình tâm ⁹⁸ .
According to <i>Abhidhamma Commentary</i> ⁹⁹ the visible object appears in the eye-door and the mind-door simultaneously; the sound appears at the ear-door and the mind-door simultaneously; and so on. So the meditator first develops the right concentration until very bright and penetrative light is radiated. He observes the eye-door (<i>cakkhupasāda</i>) and the mind-door (<i>bhavaṅga citta</i>) together, and then observes a visible object striking the two doors simultaneously. Then he discerns the cognitive series of consciousness that arises as follows.	Theo Chú giải <i>Vī Diệu Pháp (Abhidhamma)</i> ¹⁰⁰ , cảnh sắc xuất hiện trong nhãn môn và ý môn đồng thời; cảnh thanh xuất hiện ở nhĩ môn và ý môn đồng thời; và cứ thế tương tự. Như vậy, trước tiên, hành giả phát triển chánh định đến lúc ánh sáng sáng rực và xuyên thấu tỏa ra. Hành giả quan sát đồng thời nhãn môn (<i>nhãn tịnh sắc</i> hay <i>sắc thân kinh nhãn</i> tức <i>cakkhupasāda</i>) và ý môn (<i>bhavaṅga citta</i>), và sau đó quan sát thấy một cảnh sắc đập vào hai môn đồng thời. Rồi hành giả phân biệt tiến trình tâm sanh khởi như sau.
-Bh-"Tī-Na-Da-Pa-Ca-Sp-St-Vo-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td"-Bh-	-Bh-"Tī-Na-Da-Pa-Ca-Sp-St-Vo-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td"-Bh-
Bh = <i>bhavaṅga stream</i> - life-continuum;	Bh: dòng <i>bhavaṅga</i> – dòng hữu phần (hộ kiếp);
Tī = <i>atīta-bhavaṅga</i> - past <i>bhavaṅga</i> which passes by from the time the sense-object strikes the sense-door to the time the object appears at the door;	Tī: <i>atīta-bhavaṅga</i> – hữu phần vừa qua từ lúc cảnh đập vào môn đến lúc cảnh xuất hiện ở môn;
Na = <i>bhavaṅga-calana</i> - vibrating <i>bhavaṅga</i> which arises when the sense-object appears at the sense-door;	Na: <i>bhavaṅga-calana</i> – hữu phần rung động sanh khởi khi cảnh xuất hiện ở môn;
Da = <i>bhavaṅgu-paccheda</i> - arrested	Da: <i>bhavaṅgu-paccheda</i> – hữu phần dứt

⁹⁵ Abh.A 1.114; MA. 3.60⁹⁶ Abh.A 1.114; MA. 3.60⁹⁷ Vs. 2.252-253; MA. 1.266-267⁹⁸ Vs. 2.252-253; MA. 1.266-267⁹⁹ Abh.A. 1.114¹⁰⁰ Abh.A. 1.114

bhavaṅga; the bhavaṅga stream is cut off after this citta and vīthi-citta starts to arise;	<i>dòng</i> ; dòng hữu phần bị cắt đứt sau <i>tâm (citta)</i> này và tiến trình <i>tâm (vīthi-citta)</i> bắt đầu sanh khởi;
Pa = <i>pañcadvārāvajjana</i> - five-door advertent consciousness; it apprehends or pays attention to the sense-object;	Pa: <i>pañcadvārāvajjana</i> – <i>tâm hướng ngũ môn</i> ; nó bắt lấy hoặc chú ý đến cảnh;
Ca = <i>cakkhu-viññāṇa</i> - eye-consciousness; it sees the sense-object;	Ca: <i>cakkhu-viññāṇa</i> – <i>nhãn thức</i> ; nó thấy cảnh;
Sp = <i>sampaticchana</i> - receiving consciousness; it receives the sense-object transmitted by the eye-consciousness;	Sp: <i>sampaticchana</i> – <i>tâm tiếp thâu</i> ; nó nhận cảnh do nhãn thức chuyển đến;
St = <i>santīraṇa</i> - investigating consciousness; it investigates the sense-object;	St: <i>santīraṇa</i> – <i>tâm quan sát</i> ; nó xem xét cảnh;
Vo = <i>voṭṭhapana</i> - determining consciousness; it determines whether the sense-object is good or bad,	Vo: <i>voṭṭhapana</i> – <i>tâm đoán định</i> ; nó xác định cảnh là tốt hay xấu;
Ja = <i>javana</i> - impulsive consciousness; it knows the sense-object and enjoys it;	Ja: <i>javana</i> – <i>tốc hành tâm (tâm động lực)</i> ; nó biết cảnh và hưởng cảnh;
Td = <i>tadāmbana</i> - registering consciousness; it follows the javana citta and continues to enjoy the sense-object;	Td: <i>tadāmbana</i> – <i>tâm Thập Di (tâm Đồng sở duyên – tâm Đăng ký – tâm Na cảnh)</i> ; nó theo sau các <i>tốc hành tâm (javana citta)</i> và tiếp tục hưởng cảnh;
Bh = <i>bhavaṅga stream</i> - life continuum	Bh: dòng <i>bhavaṅga</i> – dòng <i>hữu phần (hộ kiếp)</i> .
Similar cognitive series arises at the ear-door, the nose-door, the tongue-door and the body-door when the corresponding sense-objects appear at the doors. We just need to change the eye-consciousness to the ear-consciousness, the nose-consciousness, the tongue-consciousness, or the body-consciousness in the respective cognitive series.	Tương tự, tiến trình tâm sanh khởi ở nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn khi các cảnh tương ứng xuất hiện ở các môn. Chúng ta chỉ cần đổi nhãn thức thành nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hoặc thân thức ở các tiến trình tâm tương ứng.
After the termination of each of the above five-door cognitive series, several consequent mind-door cognitive series arise taking the past sense-object in order to investigate the detailed features (size, form, shape, name) of the object. Indeed the mind functions like a super computer storing up billions of sense-data in the mental stream and identifying	Sau khi kết thúc mỗi tiến trình tâm trong năm tiến trình tâm trên, nhiều <i>tiến trình tâm ở ý môn (lộ ý môn)</i> sanh khởi lấy cảnh quá khứ để thẩm sát chi tiết các điểm đặc trưng (kích thước, hình dáng, tên gọi) của cảnh. Thực vậy, tâm hoạt động giống như một chiếc siêu máy tính lưu trữ hàng ngàn tỷ dữ liệu giác quan trong dòng tâm và nhận dạng bằng cách

<p>each sense object presently observed by matching it with the stored-up data.</p>	<p>so khớp từng cảnh được quan sát ở hiện tại với dữ liệu đã lưu trữ.</p>
<p>Independent mind-door cognitive series also arises when a mind-object appears in the mind door as follows:</p>	<p>Lộ ý môn độc lập cũng sanh khởi khi cảnh pháp xuất hiện ở ý môn như sau:</p>
<p>-Bh- "Na-Da-Ma- Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td"- Bh-</p>	<p>-Bh- "Na-Da-Ma-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td"-Bh-</p>
<p>The symbols have the same significance as described earlier. 'Ma' stands for <i>manodvārāvajjana</i> which is identical with <i>voṭṭhapana</i>. 'Td' will be absent for sense objects of fairly great intensity. It appears only when the sense object is of very great intensity and very distinct.</p>	<p>Các ký hiệu có biểu thị như đã miêu tả trước đây. “Ma” đại diện cho <i>tâm hướng ý môn</i> (<i>manodvārāvajjana</i>), giống với <i>tâm đoán định</i> (<i>voṭṭhapana</i>). “Td” sẽ bị vắng mặt đối với những cảnh lớn. Nó chỉ xuất hiện khi cảnh rất lớn và rất rõ ràng.</p>
<p>After discerning each consciousness in the cognitive series, the meditator then investigates the mental factors that associate with each consciousness. He investigates whether the characteristic of <i>phassa</i> making contact between the consciousness and the sense-object is present in each consciousness. Next he investigates whether the characteristic of <i>vedanā</i>, i.e. the sensation or feeling as well as the enjoyment of the feeling, is present in each consciousness. In this way he can discern all the mental factors which associate with each consciousness as shown in Table 2.</p>	<p>Sau khi phân biệt từng tâm trong tiến trình tâm, tiếp theo, hành giả thẩm sát các tâm sở phối hợp với từng tâm. Hành giả thẩm sát xem đặc tính <i>xúc</i> (<i>phassa</i>) từ xúc chạm giữa tâm và cảnh có hiện diện trong mỗi tâm hay không. Tiếp theo, hành giả thẩm sát xem đặc tính <i>thọ</i> (<i>vedanā</i>), tức là sự cảm giác hay cảm thấy cũng như sự thọ hưởng cảm giác, có hiện diện trong mỗi tâm hay không. Theo cách này, hành giả có thể phân biệt tất cả các tâm sở phối hợp với từng tâm như được biểu diễn ở bảng 2.</p>

Bảng 2: Các Tâm Sở Phối Hợp Với Từng Tâm

Tâm hướng ngũ môn (<i>Pañcadvārāvajjana</i>)	Nhân thức (<i>Cakkhaviññāṇa</i>)	Tâm tiếp xúc (<i>Sampatiṅcchana</i>)	Tâm quan sát (<i>Santīraṇa</i>)	Tâm hướng ý môn (<i>Manodvārāvajjana</i>)
10 tâm sở (<i>cetasika</i>)	7 tâm sở (<i>cetasika</i>)	10 tâm sở (<i>cetasika</i>)	10 tâm sở (<i>cetasika</i>)	11 tâm sở (<i>cetasika</i>)
1. tâm	1. tâm	1. tâm	1. tâm	1. tâm
2. xúc (<i>phassa</i>)	2. xúc (<i>phassa</i>)	2. xúc (<i>phassa</i>)	2. xúc (<i>phassa</i>)	2. xúc (<i>phassa</i>)
3. thọ (<i>vedanā</i>)	3. thọ (<i>vedanā</i>)	3. thọ (<i>vedanā</i>)	3. thọ (<i>vedanā</i>)	3. thọ (<i>vedanā</i>)
4. tưởng (<i>saññā</i>)	4. tưởng (<i>saññā</i>)	4. tưởng (<i>saññā</i>)	4. tưởng (<i>saññā</i>)	4. tưởng (<i>saññā</i>)
5. tư (<i>cetanā</i>)	5. tư (<i>cetanā</i>)	5. tư (<i>cetanā</i>)	5. tư (<i>cetanā</i>)	5. tư (<i>cetanā</i>)
6. nhất hành (<i>ekaggatā</i>)	6. nhất hành (<i>ekaggatā</i>)	6. nhất hành (<i>ekaggatā</i>)	6. nhất hành (<i>ekaggatā</i>)	6. nhất hành (<i>ekaggatā</i>)
7. mạng quyền (<i>jīvitindriya</i>)	7. mạng quyền (<i>jīvitindriya</i>)	7. mạng quyền (<i>jīvitindriya</i>)	7. mạng quyền (<i>jīvitindriya</i>)	7. mạng quyền (<i>jīvitindriya</i>)
8. tác ý (<i>manasikāra</i>)	8. tác ý (<i>manasikāra</i>)	8. tác ý (<i>manasikāra</i>)	8. tác ý (<i>manasikāra</i>)	8. tác ý (<i>manasikāra</i>)
9. tầm (<i>vitakka</i>)		9. tầm (<i>vitakka</i>)	9. tầm (<i>vitakka</i>)	9. tầm (<i>vitakka</i>)
10. tứ (<i>vicāra</i>)		10. tứ (<i>vicāra</i>)	10. tứ (<i>vicāra</i>)	10. tứ (<i>vicāra</i>)
11. thắng giải (<i>adhimokkha</i>)		11. thắng giải (<i>adhimokkha</i>)	11. thắng giải (<i>adhimokkha</i>)	11. thắng giải (<i>adhimokkha</i>)
			12. hỷ* (<i>pīti*</i>)	12. cần (<i>vīriya</i>)

As described in Abhidhamma, up to 21 cetasikas can associate with greed-rooted consciousness; up to 20 cetasikas can associate with anger-rooted consciousness, up to 33 cetasikas can associate with bhavaṅga cittas; and up to 34 cetasikas can associate with mahākusala cittas. After discerning each cetasika that associates with each citta, the yogi can discern all the cetasikas that associate with each citta almost simultaneously.

Như được miêu tả trong *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*, có đến 21 *tâm sở (cetasika)* có thể phối hợp với các tâm căn tham, có đến 20 *tâm sở (cetasika)* có thể phối hợp với các tâm căn sân, có đến 33 *tâm sở (cetasika)* có thể phối hợp với các *tâm hữu phần (bhavaṅga citta)* và có đến 34 *tâm sở (cetasika)* có thể phối hợp với các *tâm đại thiện (mahākusala citta)*. Sau khi phân biệt từng *tâm sở (cetasika)* phối hợp với từng *tâm (citta)*, hành giả có thể phân biệt tất cả các *tâm sở (cetasika)* phối hợp với từng *tâm (citta)* hầu như đồng thời.

The Characteristic of Not-self becomes distinct

Đặc Tính Vô Ngã Trở Nên Rõ Ràng

It is very important to analyze each mental group (mind) and each material group (*rūpakalāpa*) into their ultimate components in order to know the ultimate realities (*paramatthas*), to achieve "ghana vinibbhoga" breaking down the compactness

Thật quan trọng là việc phân tích từng *nhóm danh (ý)* và từng *nhóm sắc (rūpakalāpa)* thành các *thành phần tột cùng (ultimate components)* để biết các *thực thể tột cùng (paramattha)*, để thành tựu "ghana vinibbhoga", phá vỡ tính khối (phân tích các

(analysis of groups or analytical understanding of each individual in a group), and to penetrate into the characteristic of non-self or no-soul (<i>anatta</i>). ^{101,102}	nhóm hoặc tuệ phân tích từng cá thể trong một nhóm), và để thấu suốt đặc tính vô ngã hay không có linh hồn (<i>anatta</i>). ^{103,104}
<i>The anatta characteristic is known only in the Buddha's Dispensation; it is unknown outside the Buddha sāsana.</i> ¹⁰⁵	Đặc tính vô ngã (<i>anatta</i>) chỉ được biết trong Giáo Pháp của Đức Phật; nó không được biết ngoài Giáo Pháp của Đức Phật (<i>Buddha sāsana</i>). ¹⁰⁶
<i>The anatta characteristic is not distinct and not known because it is covered up by "ghana" (compactness as group or lump). If the "ghana" can be broken up or analyzed, the anatta characteristic becomes clear and evident as it really is.</i> ^{107,108} (<i>Abhi. tha-2, 47</i>)	Đặc tính vô ngã (<i>anatta</i>) không rõ ràng và không nhận biết được vì nó bị che phủ bởi "ghana" (tính khối như nhóm hay tảng). Nếu "ghana" có thể bị phá vỡ hoặc được phân tích, đặc tính vô ngã (<i>anatta</i>) trở nên rõ ràng và hiển nhiên như nó thực sự là. ^{109,110} (<i>Abhi. tha-2,47</i>)
When the meditator has defined all the cittas, cetasikas, and rūpas internally in his mind and body, he defines the mentality-materiality externally in the same way in others to understand that everyone is made up of five aggregates.	Khi hành giả đã xác định hết tất cả các tâm (<i>citta</i>), tâm sở (<i>cetasika</i>) và các sắc (<i>rūpa</i>) ở nội thân là tâm và thân mình, hành giả xác định danh – sắc ở ngoại thân theo cách tương tự để biết rằng mọi người được tạo thành từ năm uẩn.
<i>The five Aggregates of Grasping</i> (<i>upādānakkhandhas</i>) that have to be investigated in vipassanā are:	Năm Thủ Uẩn (<i>upādānakkhandha</i>) phải được thẩm sát trong thiền Vipassanā là:
1. <i>Rūpupādānakkhandha</i> - the materiality aggregate of grasping consisting of 28 kinds of rūpas;	1. <i>Rūpupādānakkhandha</i> : sắc thủ uẩn bao gồm 28 loại sắc (<i>rūpa</i>);
2. <i>Vedanupādānakkhandha</i> - the feeling aggregate of grasping comprising vedanā cetasikas associated with 81 lokiya cittas;	2. <i>Vedanupādānakkhandha</i> : thọ thủ uẩn bao gồm các tâm sở thọ (<i>vedanā cetasika</i>) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (<i>lokiya citta</i>);
3. <i>Saññupādānakkhandha</i> - the perception aggregate of grasping comprising sañña cetasikas associated with 81 lokiya cittas;	3. <i>Saññupādānakkhandha</i> : tưởng thủ uẩn bao gồm các tâm sở tưởng (<i>sañña cetasika</i>) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (<i>lokiya citta</i>);
4. <i>Saṅkhārupādānakkhandha</i> - the aggregate	4. <i>Saṅkhārupādānakkhandha</i> : hành thủ uẩn

¹⁰¹ Abh.A. 2.47¹⁰² Vs. 2.276¹⁰³ Abh.A. 2.47¹⁰⁴ Vs. 2.276¹⁰⁵ Abh.A. 2.46¹⁰⁶ Abh.A. 2.46¹⁰⁷ Abh.A. 2.47¹⁰⁸ Vs. 2.276¹⁰⁹ Abh.A. 2.47¹¹⁰ Vs. 2.276

of mental formations of grasping comprising 50 lokiya cetasikas other than vedanā and sañña;	bao gồm 50 <i>tâm sở hiệp thể</i> (<i>lokiya cetasika</i>) ngoại trừ <i>tâm sở thọ</i> (<i>vedanā</i>) và <i>tâm sở tưởng</i> (<i>saññā</i>);
5. <i>Viññāṇupādānakkhandha</i> - the consciousness aggregate of clinging consisting of 81 lokiya cittas.	5. <i>Viññāṇupādānakkhandha</i> : <i>thức thủ uẩn</i> bao gồm 81 <i>tâm hiệp thể</i> (<i>lokiya citta</i>).
When the yogi clearly understands that there are only five aggregates that are arising and dissolving very rapidly and incessantly and there is no substantive entity that can be called a 'person', 'self', 'soul' or 'ego', he can dismiss the wrong view of 'personality-belief' (<i>sakkāya-ditṭhi</i>) and attains the purity of view (<i>ditṭhi-visuddhi</i>).	Khi hành giả thấu hiểu rõ ràng rằng chỉ có năm uẩn sanh và diệt một cách cực kỳ nhanh chóng, không ngừng và không có một thực thể tồn tại riêng biệt nào có thể được gọi là “người”, “tự ngã”, “linh hồn” hoặc “cái tôi” cả, hành giả có thể xua đuổi được tà kiến là “ <i>thân kiến</i> ” (<i>sakkāya-ditṭhi</i>) và chứng đạt <i>kiến thanh tịnh</i> (<i>ditṭhi-visuddhi</i>).
Knowledge of Defining Mentality-Materiality	Trí Xác Định Danh-Sắc
The knowledge of defining each citta, each cetasika and each kind of rūpa by means of their characteristics, functions, manifestations and approximate causes is known as ' <i>nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa</i> ' - the knowledge of defining mentality-materiality.	Trí xác định từng <i>tâm</i> (<i>citta</i>), từng <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) và từng loại <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) theo các đặc tính, nhiệm vụ, biểu hiện và nhân gần của chúng được gọi là “ <i>nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa</i> ” – Trí Xác Định Danh-Sắc .
Purification by overcoming Doubt (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>)	<i>Đoạn Nghi Thanh Tịnh</i> (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>)
The meditator who has defined the mentality-materiality both internally and externally must further discern the causes that give rise to these mentality-materiality. Otherwise doubt or wrong view may arise in him. So he discerns the four causes- <i>kamma</i> , <i>citta</i> , <i>utu</i> (heat), <i>āhāra</i> (nutriment) - which give rise to materiality.	Hành giả sau khi đã xác định danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài thì phải phân biệt sâu hơn các nhân sanh ra các danh-sắc này. Nếu không, hoài nghi hoặc tà kiến có thể nảy sinh nơi hành giả. Như vậy, hành giả phân biệt bốn nhân: <i>nghiệp</i> (<i>kamma</i>), <i>tâm</i> (<i>citta</i>), <i>thời tiết</i> (<i>utu</i>), <i>dưỡng chất</i> (<i>āhāra</i>) sanh ra sắc.
Discerning the Causes which generate Materiality	Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Sắc
After developing the glittering and penetrative meditation light, he focuses his attention on his citta that arises in the heart depending on the heart-base as well as on his fore-finger. When he intends to bend his	Sau khi phát triển ánh sáng thiền chói lọi và xuyên thấu, hành giả tập trung chú ý đến <i>tâm</i> (<i>citta</i>) sanh khởi dựa vào <i>tâm căn</i> (<i>heart-base</i>) ở bên trong trái tim cũng như trên ngón tay trở của mình. Khi hành giả định co ngón

<p>forefinger and is actually bending it, he can observe thousands of cittaja-rūpa produced by the cittas that cause the finger to bend. Indeed he can understand that all the movements of his body are caused by cittaja-rūpa.</p>	<p>tay trở và thực sự co ngón tay đó, hành giả có thể quan sát hàng ngàn sắc do tâm sanh (<i>cittaja-rūpa</i>) được sanh bởi các tâm (<i>citta</i>) làm cong ngón tay. Thực vậy, hành giả có thể hiểu rằng tất cả các chuyển động cơ thể của mình được tạo ra bởi sắc do tâm sanh (<i>cittaja-rūpa</i>).</p>
<p>Next he focuses his attention on a rūpa-kalāpa and discerns a series of utuja rūpakalāpas produced by the <i>utu</i> (tejo) in the kalāpa. He can also discern another stream of āhāraja rūpakalāpas produced by the <i>āhāra</i> (nutriment) in the kalāpa in combination with the external nutriment. When he can discern the kamma that gives rise to the present existence, he can also observe kammaja rūpas being incessantly produced by that kamma.</p>	<p>Tiếp theo, hành giả tập trung chú ý vào một nhóm sắc (<i>rūpa-kalāpa</i>) và phân biệt một chuỗi các nhóm sắc do thời tiết sanh (<i>utuja rūpakalāpa</i>) được sanh ra bởi sắc thời tiết – <i>utu</i> (lửa-tejo) trong nhóm (<i>kalāpa</i>) ấy. Hành giả cũng có thể phân biệt một dòng các nhóm sắc do vật thực sanh (<i>āhāraja rūpakalāpa</i>) được sanh bởi sắc dưỡng chất (<i>āhāra</i>) trong nhóm (<i>kalāpa</i>) khi kết hợp với dưỡng chất bên ngoài. Khi hành giả có thể phân biệt nghiệp (<i>kamma</i>) gây ra kiếp hiện tại, hành giả cũng có thể quan sát các sắc do nghiệp sanh (<i>kammaja rūpa</i>) đang được sanh ra không ngừng bởi nghiệp (<i>kamma</i>) ấy.</p>
<p>Discerning the Causes which give rise to Mentality</p>	<p>Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Danh</p>
<p>Next he investigates with the right thought (<i>sammāsaṅkappa</i>) and the right understanding (<i>sammādiṭṭhi</i>) the causes which give rise to mentality. Again with the help of the glittering, penetrative meditation light he discerns clearly that the eye-door cognitive series of consciousness arises due to the contact between the eye-door and a visible object; the ear-door cognitive series of consciousness arises due to the contact between the ear-door and an audible sound, and so on.¹¹¹</p>	<p>Tiếp theo, hành giả thâm sát với chánh tư duy (<i>sammāsaṅkappa</i>) và chánh kiến (<i>sammādiṭṭhi</i>) các nhân sanh ra danh. Lại nữa, với sự trợ giúp của ánh sáng thiền chói lọi, xuyên thấu, hành giả phân biệt rõ ràng rằng tiến trình tâm nhãn môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhãn môn và cảnh sắc; tiến trình tâm nhĩ môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhĩ môn và cảnh thanh, và cứ tương tự như vậy.¹¹²</p>
<p>Sixteen Kinds of Doubt pertaining to the Past, the Future and the Present</p>	<p>Mười Sáu Loại Hoài Nghi Gắn Với Quá Khứ, Tương Lai Và Hiện Tại</p>
<p>Now there still exist five kinds of doubt or uncertainty about the past: "Was I in the past? Was I not in the past? What was I in the</p>	<p>Giờ đây vẫn có năm loại hoài nghi hoặc không chắc chắn về quá khứ: “Đời trước có ta phải không? Đời trước không có ta phải</p>

¹¹¹ S. 1.302-303

¹¹² S. 1.302-303

<p>past? How was I in the past? Having been what, what was I in the past?" Also there exist five kinds of uncertainty about the future: "Shall I be in the future? Shall I not be in the future? What shall I be in the future? How shall I be in the future? Having been what, what shall I be in the future?" Again there exist six kinds of uncertainty about the present: "Am I? Am I not? What am I? How am I? From what existence comes this existence? What existence will follow the present existence?"^{113 114}</p>	<p><i>không? Đòi trước ta là gì? Đòi trước ta như thế nào? Đòi trước của ta từ đâu sanh lại?" Cũng vậy, tồn tại năm loại hoài nghi về tương lai: "Đòi sau có ta phải không? Đòi sau không có ta phải không? Đòi sau ta là gì? Đòi sau ta như thế nào? Đòi sau ta chết sẽ sanh về đâu?" Cũng vậy có sáu loại hoài nghi về hiện tại: "Là ta chăng? Không phải là ta chăng? Hiện giờ ta là cái gì? Hiện giờ ta như thế nào? Từ kiếp sống nào ta sanh ra ở kiếp này? Nếu ta chết ta sẽ sanh về đâu?"^{115,116}</i></p>
<p>Discerning the Causal Relations of Paṭiccasamuppāda</p>	<p>Phân Biệt Quan Hệ Nhân Quả Theo Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)</p>
<p>To clarify these sixteen kinds of doubt, the meditator must discern vividly the cause-effect relations of Dependent Origination or Dependent Arising (<i>Paṭiccasamuppāda</i>). The Buddha has reminded Ānanda that beings have to undergo the round of rebirths life after life because they do not understand properly and penetratively the causal relations of Dependent Arising.¹¹⁷</p>	<p>Để làm sáng tỏ mười sáu loại hoài nghi này, hành giả phải phân biệt một cách sâu sắc quan hệ nhân-quả theo <i>Pháp Duyên Khởi</i> hay <i>Y Trong Sinh</i> hay <i>Duyên Sinh (Paṭiccasamuppāda)</i>. Đức Phật nhắc nhở ngài Ānanda rằng chúng sanh phải trải qua các vòng luân hồi, hết kiếp này đến kiếp khác bởi vì họ không hiểu biết đúng đắn và thấu suốt quan hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi.¹¹⁸</p>
<p>Also in <i>Visuddhi Magga</i>¹¹⁹ and <i>Abhidhamma Commentary</i>¹²⁰ it is clearly stated thus: "There is no one, even in a dream, who has emancipated from the round of misery without the ability to break through the Paṭiccasamuppāda causal relations of the saṃsāra machine with his wisdom sword which has been sharpened on the sacred whetstone of concentration."</p>	<p>Ngoài ra, điều đó còn được chỉ rõ trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>¹²¹ và <i>Chú giải Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)</i>¹²² là: "Không một ai, dù là trong giấc mơ, thoát ra khỏi vòng luân hồi khổ sở, trừ phi người ấy với thanh gươm tuệ được khéo mài trên đá định cao thượng, chặt đứt cỗ xe luân hồi (saṃsāra), mà lại không có năng lực thấu suốt quan hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi (<i>Paṭiccasamuppāda</i>) của cỗ xe luân hồi".</p>

¹¹³ M. 1.10

¹¹⁴ Vs. 2.234

¹¹⁵ M. 1.10

¹¹⁶ Vs. 2.234

¹¹⁷ D. 2.47

¹¹⁸ D. 2.47

¹¹⁹ Vs. 2.221

¹²⁰ Abh.A. 2.189

¹²¹ Vs. 2.221

¹²² Abh.A. 2.189

<p>Thus the causal relations of paṭiccasamuppāda must be discerned and verified by insight wisdom to clarify all doubts and straighten all wrong views. According to the instructions given in the Visuddhi Commentry:¹²³</p>	<p>Như vậy, quan hệ nhân quả theo <i>Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)</i> phải được phân biệt và xác minh bằng trí minh sát để làm sáng tỏ tất cả các hoài nghi và làm thẳng lại tất cả các tà kiến. Theo chỉ dẫn được đưa ra trong Chú giải <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>¹²⁴):</p>
<p>(1) The past five causes - viz., ignorance (<i>avijjā</i>), kamma-formations (<i>saṅkhāra</i>), craving (<i>taṇhā</i>), grasping (<i>upādāna</i>), and kamma (<i>kamma-bhava</i>) - must be investigated and discerned first, and the arising of the present five effects - viz., resultant consciousness (<i>viññāṇa</i>), mentality-materiality (<i>nāma-rūpa</i>), six sense-bases (<i>saḷāyatana</i>), contact (<i>phassa</i>) and feeling (<i>vedanā</i>) - due to the five past causes must be observed clearly with wisdom by insight meditation.</p>	<p>(1) Năm nhân quá khứ – tức là, vô minh (<i>avijjā</i>), hành nghiệp (<i>saṅkhāra</i>), tham ái (<i>taṇhā</i>), chấp thủ (<i>upādāna</i>) và nghiệp hữu (<i>kamma-bhava</i>) – phải được thâm sát và phân biệt trước tiên, và sự phát sanh năm quả hiện tại – tức là, thức quả (<i>vipāka viññāṇa</i>), danh–sắc (<i>nāma-rūpa</i>), lục nhập (<i>saḷāyatana</i>), xúc (<i>phassa</i>) và thọ (<i>vedanā</i>) – do năm nhân quá khứ phải được quan sát rõ ràng bằng tuệ nhờ thiền minh sát.</p>
<p>(2) The present five causes - viz., ignorance, craving, grasping, kamma-formations and kamma must be discerned next and the arising of the future five effects - viz., resultant consciousness, mentality-materiality, six sense-bases, contact and feeling due to the present five causes must be observed clearly with wisdom by insight meditation. Herein the causes constitute the truth of the cause of suffering (<i>samudaya-sacca</i>) and the effects constitute the truth of suffering (<i>dukkha-sacca</i>).</p>	<p>(2) Năm nhân hiện tại – tức là, vô minh, tham ái, chấp thủ, hành nghiệp, và nghiệp hữu phải được phân biệt tiếp theo và sự phát sanh năm quả tương lai – tức là, thức quả, danh–sắc, lục nhập, xúc và thọ – do năm nhân hiện tại phải được quan sát rõ ràng bằng tuệ nhờ thiền minh sát. Ở đây các nhân tạo thành <i>chân lý về nguyên nhân của khổ (samudaya-sacca)</i> và các quả tạo thành <i>chân lý về khổ (dukkha-sacca)</i>.</p>
<p>Therefore the meditator must observe with wisdom</p>	<p>Do vậy, hành giả phải quan sát bằng tuệ:</p>
<p>(1) the arising of the present dukkha sacca due to the past samudaya sacca,</p>	<p>(1) sự sanh của <i>chân lý về khổ (dukkha sacca)</i> ở hiện tại bởi <i>chân lý về nguyên nhân của khổ (samudaya sacca)</i> ở quá khứ,</p>
<p>(2) the arising of the future dukkha sacca due to the present samudaya sacca.</p>	<p>(2) sự sanh của <i>chân lý về khổ (dukkha sacca)</i> ở tương lai bởi <i>chân lý về nguyên nhân của khổ (samudaya sacca)</i> ở hiện tại.</p>
<p>To achieve this goal, the meditator, who could discern the arising and dissolving of</p>	<p>Để thành tựu mục tiêu này, hành giả, là người có thể phân biệt sự sanh và diệt của danh–sắc</p>

¹²³ Vs. 2.214; Ps. 50

¹²⁴ Vs. 2.214; Ps. 50

<p>mentality-materiality both internally and externally, develops the right concentration and observes his mentality-materiality in detail while he is offering food to a Buddha statue. Then he goes to the meditation hall, observes the arising and dissolving of mentality-materiality and traces the mentality-materiality backwards until he can discern the arising and dissolving of mentality-materiality while he was offering food to the Buddha. If he can see the mentality-materiality as he has seen while offering food to the Buddha, then he can discern the near past mentality-materiality.</p>	<p>cả bên trong lẫn bên ngoài, phát triển chánh định và quan sát chi tiết danh-sắc của mình trong khi đang cúng dường vật thực đến tượng Phật. Rồi hành giả đi đến thiền đường, quan sát sự sanh và diệt của danh-sắc và truy ngược lại đến khi có thể phân biệt sự sanh và diệt của danh-sắc khi đang cúng dường vật thực đến tượng Phật. Nếu hành giả có thể thấy danh-sắc như đã thấy khi cúng dường vật thực đến Đức Phật, lúc đó hành giả có thể phân biệt danh-sắc ở quá khứ gần.</p>
<p>After that, he can go on tracing the series of mentality-materiality backward to observe the arising and dissolving of mentality-materiality in himself during prominent instances that took place yesterday, two days ago, --- a week ago, two weeks ago, --- a month ago, two months ago, --- a year ago, two years ago, --- until he can discern the mentality-materiality at the time of conception in his mother's womb.</p>	<p>Sau đó, hành giả có thể tiếp tục truy ngược lại chuỗi danh-sắc để quan sát sự sanh và diệt của danh-sắc của chính mình trong các sự việc nổi bật diễn ra ngày hôm qua, hai ngày trước đó, – một tuần trước, hai tuần trước, – một tháng trước hai tháng trước, – một năm trước, hai năm trước, – đến khi có thể phân biệt được danh-sắc vào lúc thụ thai trong bụng mẹ của mình.</p>
<p>So now he knows the present five effects pertaining to the present existence: rebirth consciousness and the associated mental factors, kammaja rūpas and the sense bases, the contact of the sense base with the sense object and the resultant feeling.</p>	<p>Như vậy, bây giờ, hành giả biết năm quả hiện tại gắn liền với sự hiện hữu hiện tại: <i>tâm tục sanh (kiết sanh thức) (thức quả)</i> và <i>các tâm sở phối hợp (danh)</i>, <i>các sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa)</i> và lục nhập, xúc giữa căn với cảnh và thọ quả.</p>
<p>Then he goes on tracing the series of mentality-materiality backward in the immediate past existence. He can actually observe his past existence, the important events and the actions done in that existence. Then he focuses his mind on the mentality-materiality that arises at the time of near death when the maraṇasanna nimitta was appearing. From this nimitta he discerns the kamma-formations and the kamma that condition the arising of the present existence. He can also discern the three supporting forces, that is, ignorance, craving and gasping, from the accompanying consciousness. Next he tries to discern</p>	<p>Sau đó, hành giả tiếp tục truy ngược lại chuỗi danh – sắc đến ngay kiếp sống trước. Hành giả có thể thật sự quan sát kiếp quá khứ của mình, các sự kiện quan trọng và các hành động đã làm trong kiếp sống đó. Sau đó, hành giả tập trung tâm mình trên danh-sắc khởi sanh lúc sắp lâm chung khi <i>tướng cận tử (maraṇāsanna nimitta)</i> đang xuất hiện. Từ tướng này, hành giả phân biệt các hành nghiệp và nghiệp làm duyên cho sự phát sanh kiếp sống hiện tại. Hành giả cũng có thể phân biệt ba lực hỗ trợ, đó là, vô minh, tham ái và chấp thủ, từ tâm đi cùng. Tiếp theo, hành giả cố gắng phân biệt năm nhân quá khứ có sanh ra năm quả hiện tại hay không. Hành giả có</p>

<p>whether these past five causes gave rise to the present five effects. He can see the arising of the five effects due to the five causes if they represent the true cause-effect relation.</p>	<p>thể thấy sự sanh của năm quả do năm nhân nếu chúng thể hiện quan hệ nhân quả thực sự.</p>
<p>Then he traces the series of mentality-materiality backward in his past existence until he discerns the rebirth consciousness, the associated mental factors, the kammaja rūpas, the sense bases, the contact of the sense base with the sense object and the resultant feeling. He then proceeds tracing the series of mentality-materiality backward in his second past existence in order to find the five causes in that existence that give rise to the five effects in the first past existence. If he is successful, he can proceed to find the cause-effect relation of the third past existence and the second past existence.</p>	<p>Sau đó, hành giả truy ngược lại chuỗi danh – sắc trong kiếp quá khứ của mình đến khi phân biệt được <i>tâm tục sanh (thức quả)</i>, <i>các tâm sở phối hợp (danh)</i>, <i>các sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa)</i>, lục nhập, xúc giữa căn với cảnh và thọ quả. Rồi hành giả tiến lên truy ngược lại chuỗi danh–sắc ngược đến kiếp sống quá khứ thứ hai để tìm thấy năm nhân trong kiếp sống đó gây ra năm quả ở kiếp sống quá khứ thứ nhất. Nếu hành giả thành công, hành giả có thể tiến đến tìm kiếm quan hệ nhân quả giữa kiếp sống quá khứ thứ ba và kiếp quá khứ thứ hai.</p>
<p>He must also discern the cause-effect relation of the present existence with the future existence. So he offers food to the Buddha again, making a wish what he wants to be in the next existence. If he wishes to become a celestial being, then thinking the celestial existence to really exist is ignorance, the desire to become a celestial being is craving, and clinging to that desire is grasping (<i>upādāna</i>). His wholesome consciousness and volition for offering food to the Buddha are kamma-formations, and the kamma seed deposited in his mental and material stream is kamma-bhava. So now he has developed the five causes for conditioning a new existence to arise.</p>	<p>Hành giả cũng phải phân biệt quan hệ nhân quả giữa kiếp hiện tại này với kiếp tương lai. Như vậy, hành giả lại cúng dường vật thực đến Đức Phật, thực hiện một ước nguyện về những gì mình muốn ở kiếp sống tiếp theo. Nếu hành giả nguyện ước trở thành một thiên nhân, lúc đó suy nghĩ rằng kiếp thiên nhân thực sự có tồn tại là vô minh, nguyện ước trở thành một thiên nhân là tham ái và chấp thủ vào ước nguyện đó là <i>chấp thủ (upādāna)</i>. Thiện tâm và ý muốn cúng dường vật thực đến Đức Phật của hành giả là hành nghiệp, và hạt giống <i>nghiệp (kamma)</i> đã gieo trong dòng danh và sắc của hành giả là <i>nghiệp hữu (kamma-bhava)</i>. Như vậy, bây giờ, hành giả đã gieo năm nhân làm duyên cho kiếp sống mới sanh ra.</p>
<p>Then he intently tries to observe the new existence that will arise due to the five present causes. Usually he observes a new existence which may or may not be the existence that he wished for. Anyhow, he discerns the rebirth consciousness, the associated mental factors, the kammaja rūpas and sense bases, the contact of the sense base and the sense object and the resultant feeling</p>	<p>Sau đó, hành giả cố gắng chăm chú quan sát kiếp sống mới sẽ sanh ra vì năm nhân hiện tại. Thông thường, hành giả quan sát một kiếp sống mới mà có thể là hoặc không là kiếp sống mà hành giả ước nguyện. Dù sao đi nữa, hành giả phân biệt <i>tâm tục sanh (thức quả)</i> và <i>các tâm sở phối hợp (danh)</i>, <i>các sắc do nghiệp sanh (kammaja-rūpa)</i> và lục nhập, xúc giữa căn với cảnh và thọ quả vào lúc tái</p>

at the time of rebirth of the new existence. He tries to discern whether the present five causes give rise to the future five effects. If they are the true cause-effect relation, he can observe the arising of the five future effects due to the present five causes. He continues to discern the cause-effect relation of the first future existence and the second future existence in a similar way, and so on until he can observe no more future existence.	sanh kiếp sống mới. Hành giả cố gắng phân biệt xem năm nhân ở hiện tại có sanh ra năm quả ở tương lai hay không. Nếu chúng là quan hệ nhân quả thật sự, hành giả có thể quan sát sự sanh của năm quả ở tương lai do năm nhân ở hiện tại. Hành giả tiếp tục phân biệt quan hệ nhân quả giữa kiếp tương lai thứ nhất và kiếp tương lai thứ hai theo cách tương tự, và cứ thế tiếp tục cho đến khi hành giả quan sát thấy rằng không còn kiếp tương lai nào nữa.
So now he has successfully discerned the Paṭiccasamuppāda causal relations of his three past existences, the present existence and the future existences in terms of five causes and five effects:	Như vậy, bây giờ, hành giả đã phân biệt thành công quan hệ nhân quả theo <i>Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)</i> ở ba thời là các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, các kiếp tương lai của hành giả theo nghĩa năm nhân và năm quả:
<i>"Five causes were there in the past;</i>	<i>"Năm nhân có trong đời quá khứ;</i>
<i>Five fruits we find in the present life;</i>	<i>Năm quả chúng ta tìm thấy trong đời hiện tại;</i>
<i>Five causes do we now produce,</i>	<i>Năm nhân chúng ta đang tạo ra bây giờ,</i>
<i>Five fruits we reap in future life.</i> " ¹²⁵	<i>Năm quả chúng ta sẽ gặt hái ở đời tương lai.</i> " ¹²⁶
He further discerns the Paṭiccasamuppāda causal relations from one existence to another in terms of one cause and one effect as	Hành giả phân biệt xa hơn nữa quan hệ nhân quả theo <i>Pháp Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)</i> từ kiếp sống này đến kiếp sống khác theo nghĩa một nhân và một quả là
(1) dependent on ignorance (<i>avijjā</i>) arise kamma formations (<i>saṅkhāra</i>);	(1) do duyên vô minh (<i>avijjā</i>), hành nghiệp (<i>saṅkhāra</i>) sanh;
(2) dependent on kamma formations arises the resultant consciousness (<i>viññāṇa</i>);	(2) do duyên hành nghiệp, thức quả (<i>vipāka viññāṇa</i>) sanh;
(3) dependent on the resultant consciousness arise associated cetasikas (<i>nāma</i>) and kammaja-rūpa;	(3) do duyên thức quả, các tâm sở (<i>cetasika</i>) (danh – <i>nāma</i>) phối hợp và các sắc do nghiệp sanh (<i>kammaja-rūpa</i>) sanh;
(4) dependent on mentality-materiality (<i>nāma-rūpa</i>) arise six internal bases (<i>saḷāyatana</i>);	(4) do duyên danh-sắc (<i>nāma-rūpa</i>), lục nhập (<i>saḷāyatana</i>) sanh;
(5) dependent on six internal bases arises	(5) do duyên lục nhập, xúc (<i>phassa</i>) với cảnh

¹²⁵ Vs. 2.214; Ps. 50¹²⁶ Vs. 2.214; Ps. 50

contact (<i>phassa</i>) with sense objects;	sanh;
(6) dependent on contact arises feeling (<i>vedanā</i>);	(6) do duyên xúc, <i>thọ</i> (<i>vedanā</i>) sanh;
(7) dependent on feeling arises craving (<i>taṇhā</i>);	(7) do duyên thọ, <i>tham ái</i> (<i>taṇhā</i>) sanh;
(8) dependent on craving arises grasping or clinging (<i>upādāna</i>)	(8) do duyên tham ái, <i>chấp thủ</i> (<i>upādāna</i>) sanh;
(9) dependent on grasping arises kamma formations (<i>kamma-bhava</i>) and rebirth process (<i>upapatti-bhava</i>);	(9) do duyên thủ, <i>nghiệp hữu</i> (<i>kamma-bhava</i>) và <i>sanh hữu</i> (<i>upapatti-bhava</i>) sanh;
(10) dependent on kamma formations (in the present existence) arises birth (<i>jāti</i>) (in the future existence);	(10) do duyên nghiệp hữu (trong kiếp hiện tại), <i>sanh</i> (<i>jāti</i>) (trong kiếp tương lai) sanh;
(11) dependent on birth arise decay-and-death (<i>jarā-marana</i>), worry (<i>soka</i>), lamentation (<i>parideva</i>), pain (<i>dukkha</i>), grief (<i>domanassa</i>) and despair (<i>upāyāsa</i>). ¹²⁷	(11) do duyên sanh, <i>già-chết</i> (<i>jarā-marana</i>), <i>sầu</i> (<i>soka</i>), <i>bi</i> (<i>parideva</i>), <i>khổ</i> (<i>dukkha</i>), <i>ưu</i> (<i>domanassa</i>) và <i>ai oán</i> (<i>upāyāsa</i>) sanh. ¹²⁸
After discerning clearly all the causal relations from the most past existence to the last future existence, he can observe the whole series of the arising and dissolving of mentality-materiality extending from the most past existence to the last future existence. So he can get rid of all the 16 doubts described earlier as well as the wrong views such as the 'View of Uncausedness' (<i>Ahetuka-diṭṭhi</i>), the 'view of the Wrong Cause' (<i>Visama-hetuka-diṭṭhi</i>), the 'View of the Inefficacy of Action' (<i>Akiriya-diṭṭhi</i>), the 'View of Nihilism' (<i>Natthika-diṭṭhi</i>), the 'View of Eternity of the Soul' (<i>Sassata-diṭṭhi</i>) and the 'View of Annihilation of the Soul' (<i>Uccheda-diṭṭhi</i>).	Sau khi phân biệt rõ ràng tất cả các quan hệ nhân quả từ kiếp sống quá khứ cực kỳ xa đến kiếp sống tương lai cuối cùng, hành giả có thể quan sát toàn bộ chuỗi sanh và diệt của danh-sắc mở rộng từ kiếp quá khứ cực kỳ xa đến kiếp tương lai cuối cùng. Như vậy, hành giả có thể thoát khỏi tất cả 16 hoài nghi đã được miêu tả trước đây cũng như các tà kiến như “ <i>Vô nhân kiến</i> ” (<i>Ahetuka-diṭṭhi</i>), “ <i>Tà kiến Đấng Tạo Hóa</i> ” (<i>Visama-hetuka-diṭṭhi</i>), “ <i>Vô quả kiến</i> ” (<i>tà kiến không có quả của hành động</i>) (<i>Akiriya-diṭṭhi</i>), “ <i>Vô hữu kiến</i> ” (<i>Natthika-diṭṭhi</i>), “ <i>Thường kiến</i> ” (<i>tà kiến linh hồn bất tử</i>) (<i>sassata-diṭṭhi</i>), và “ <i>Đoạn kiến</i> ” (<i>tà kiến linh hồn đoạn diệt</i>) (<i>Uccheda-diṭṭhi</i>).
Knowledge of Discerning the Causes of Nāma-Rūpa	Trí Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc (Nāma-Rūpa)
When he has discerned the conditions of mentality-materiality in this way by means of the causal relations of Dependent Arising and has abandoned uncertainty about the three periods of time, then all past, future and	Khi hành giả phân biệt các duyên của danh-sắc theo cách này nghĩa là bằng quan hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi và từ bỏ hoài nghi về ba thời kỳ, lúc đó tất cả các trạng thái quá khứ, tương lai và hiện tại được hiểu biết

¹²⁷ S. 1.243¹²⁸ S. 1.243

<p>present states are understood by him in accordance with death and rebirth-linking. This marks the state of purification by overcoming doubt (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>). The 'knowledge of discerning the causes of mentality-materiality' is known as '<i>Paccaya-pariggaha-ñāṇa</i>.'</p>	<p>theo đúng mỗi liên kết chết và tái sanh. Điều này đánh dấu trạng thái <i>Đoạn Nghi Thanh Tịch</i> (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>). “<i>Trí Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc</i>” (Trí Phân Biệt Nhân Duyên) được biết là “<i>Paccaya-pariggaha-ñāṇa</i>”.</p>
<p>Purification by Knowledge and Vision of what is the Path and what is not the Path (<i>Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi</i>)</p>	<p><i>Đạo Và Phi Đạo Trí Kiến Thanh Tịch (Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)</i></p>
<p>Having defined the cittas, the cetasikas and the rupas both internally and externally, and having discerned the causal relations of Dependent Arising, the meditator is ready to undertake vipassanā properly. However, he must further clarify his knowledge of the ultimate realities by again defining each of them in four aspects: by means of their individual characteristic (<i>lakkhaṇa</i>), function (<i>rasa</i>), manifestation (<i>paccupaṭṭhāna</i>) and the approximate cause for their arising (<i>padaṭṭhāna</i>) as pointed out in Mahā Satipaṭṭhāna Sutta¹²⁹ and the Commentaries.^{130,131}</p>	<p>Sau khi xác định các <i>tâm</i> (<i>citta</i>), <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) và <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) cả ở nội thân và ngoại thân, và sau khi phân biệt các quan hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi, hành giả đã sẵn sàng thọ trì đúng đắn thiền vipassanā. Tuy nhiên, hành giả phải làm trí về các <i>thực thể tột cùng</i> sáng tỏ hơn nữa bằng cách xác định lại từng thực thể một theo bốn khía cạnh: theo các <i>đặc tính</i> (<i>lakkhaṇa</i>) riêng, <i>nhệm vụ</i> (<i>rasa</i>), <i>biểu hiện</i> (<i>paccupaṭṭhāna</i>), và <i>nhân gần</i> (<i>padaṭṭhāna</i>) cho sự sanh lên của chúng như đã được chỉ dẫn trong <i>Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta)</i>¹³², các Chú Giải.^{133,134}</p>
<p>After defining each citta, each cetasika and each rūpa, meditators admit that their knowledge about the ultimate realities becomes very clear.</p>	<p>Sau khi xác định lại từng <i>tâm</i> (<i>citta</i>), từng <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) và từng <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>), hành giả sẽ nhận thấy trí về các <i>thực thể tột cùng</i> trở nên rất rõ ràng.</p>
<p>Undertaking Vipassana</p>	<p>Thọ Trì Thiền Vipassanā</p>
<p>The meditator can now undertake vipassana beginning with what is easier. He first discerns the 18 real rūpas (<i>nippanna rūpas</i>) in the six sense doors and the 42 body parts (<i>koṭṭhāsas</i>) and contemplates the nature</p>	<p>Bây giờ, hành giả có thể thọ trì thiền Vipassanā bằng cách bắt đầu với cái dễ dàng hơn. Trước tiên, hành giả phân biệt 18 loại <i>sắc thực</i> (<i>nippanna rūpa</i>) ở sáu môn và 42 thân <i>phần</i> (<i>koṭṭhāsa</i>) và quán bản chất vô</p>

¹²⁹ M. 1.78

¹³⁰ DA. 2.53

¹³¹ SA. 2.44-45

¹³² M. 1.78

¹³³ DA. 2.53

¹³⁴ SA. 2.44-45

<p>of impermanence (<i>anicca</i>), suffering (<i>dukkha</i>) and not-self (<i>anatta</i>) pertaining to each rūpa in each sense door as well as in each body part.</p>	<p><i>thường</i> (<i>anicca</i>), <i>khổ</i> (<i>dukkha</i>) và <i>vô ngã</i> (<i>anatta</i>) gắn liền với mỗi <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) ở từng môn cũng như từng thân phần.</p>
<p>He discerns the nature of arising and dissolving of each rūpa with his wisdom and contemplates the nature of impermanence as '<i>anicca, anicca</i>', both internally and externally. He discerns the nature of being tortured incessantly by the dissolution of rūpas and contemplates '<i>dukkha, dukkha</i>', repeatedly. He discerns clearly with his wisdom the absence of a permanent, imperishable substance that can be called a 'self or 'soul' and contemplates repeatedly '<i>anatta, anatta</i>'.</p>	<p>Hành giả phân biệt bản chất sanh và diệt của từng <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) bằng tuệ của mình và quán bản chất vô thường là "<i>anicca, anicca</i>" (<i>vô thường, vô thường</i>), cả nội thân lẫn ngoại thân. Hành giả phân biệt bản chất không ngừng bị hành hạ bởi sự diệt của <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) và quán "<i>dukkha, dukkha</i>" (<i>khổ, khổ</i>) lặp đi lặp lại. Hành giả phân biệt rõ ràng bằng tuệ của mình sự vắng mặt của một thực thể thường hằng, bất diệt để có thể được gọi là "tự ngã" hoặc "linh hồn" và quán "<i>anatta, anatta</i>" (<i>vô ngã, vô ngã</i>).</p>
<p>He should not focus his mind on the tiny particles (<i>rūpa-kalapas</i>) in contemplating the three characteristic marks for these particles are not ultimate realities and they will disappear as meditation progresses. Instead, he analyzes the particles to observe the ultimate rūpas (<i>pathavī, āpo, tejo, vāyo, vaṇṇa, gandha, rasa, ojā, etc.</i>) and focuses his attention on the rapid arising and dissolution of these ultimate rūpas.</p>	<p>Hành giả không nên tập trung tâm mình vào các <i>hạt nhỏ</i> (tức <i>nhóm sắc</i> hay <i>tổng hợp sắc</i> – <i>rūpa-kalāpa</i>) khi quán tam tướng vì các hạt nhỏ này không phải là <i>thực thể tốt cùng</i> và chúng sẽ biến mất khi việc hành thiền tiến triển. Thay vào đó, hành giả phân tích các hạt nhỏ để quan sát các <i>sắc tốt cùng</i> (<i>rūpa</i>) (<i>pathavī</i> (đất), <i>āpo</i> (nước), <i>tejo</i> (lửa), <i>vāyo</i> (gió), <i>vaṇṇa</i> (màu), <i>gandha</i> (mùi), <i>rasa</i> (vị), <i>ojā</i> (dưỡng chất)...) và tập trung chú ý vào sự sanh và diệt nhanh chóng của các <i>sắc tốt cùng</i> (<i>rūpa</i>) này.</p>
<p>When he can discern the three characteristic marks of rūpas quite rapidly and well, he discerns the three characteristic marks of mentality (<i>nāma</i>), pertaining to the six kinds of cognitive series of consciousness. Observing the rapid arising and dissolution of each cognitive consciousness and its concomitant cetasikas at every consciousness moment with his wisdom, he contemplates repeatedly '<i>anicca, anicca</i>'. He reflects in this way on all the cittas and the cetasikas in the six kinds of cognitive series both internally and externally. Similarly he discerns the nature of being tortured incessantly by the rapid dissolution of cittas and cetasikas and contemplates '<i>dukkha, dukkha</i>'. Again he</p>	<p>Khi hành giả có thể phân biệt tam tướng của <i>sắc</i> (<i>rūpa</i>) hoàn toàn nhanh chóng và sâu sắc, hành giả phân biệt tam tướng của <i>danh</i> (<i>nāma</i>) gắn liền với sáu loại tiến trình tâm. Quan sát sự sanh và diệt nhanh chóng của từng tâm và các tâm sở đi cùng của nó ở mỗi sát-na tâm bằng tuệ của mình, hành giả quán lặp đi lặp lại "<i>anicca, anicca</i>" (<i>vô thường, vô thường</i>). Hành giả quán xét theo cách này trên tất cả các <i>tâm</i> (<i>citta</i>) và <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) trong sáu loại tiến trình tâm cả nội thân lẫn ngoại thân. Tương tự, hành giả phân biệt bản chất không ngừng bị hành hạ bởi sự diệt nhanh chóng của các <i>tâm</i> (<i>citta</i>) và các <i>tâm sở</i> (<i>cetasika</i>) và quán "<i>dukkha, dukkha</i>" (<i>khổ, khổ</i>). Lại nữa, hành giả phân biệt bằng tuệ của mình sự vắng mặt của một thực thể</p>

discerns with his wisdom the absence of a permanent, imperishable substance that can be called a 'self' or 'soul' and contemplates ' <i>anatta, anatta</i> '.	thường hằng, bất diệt để có thể được gọi là “tự ngã” hay “linh hồn” và quán “ <i>anatta, anatta</i> ” (vô ngã, vô hồn).
Then he reflects on the three characteristic marks of mentality and materiality together pertaining to the six kinds of cognitive series of consciousness. Focusing his mind on each consciousness, its concomitants, the 54 types of rūpa associated with the physical base and the sense object, he contemplates repeatedly ' <i>anicca, anicca</i> ' on the nature of arising and dissolving, ' <i>dukkha, dukkha</i> ' on the nature of being tortured incessantly, and ' <i>anata, anatta</i> ' on the nature of not-self and no soul.	Sau đó, hành giả quán xét tam tướng của danh và sắc cùng nhau liên quan đến sáu loại tiến trình tâm. Tập trung tâm mình trên từng tâm và các tâm sở của nó, 54 loại sắc (<i>rūpa</i>) kết hợp với căn vật lý và cảnh, hành giả quán lặp đi lặp lại “ <i>anicca, anicca</i> ” (vô thường, vô thường) trên bản chất sanh và diệt, “ <i>dukkha, dukkha</i> ” (khổ, khổ) trên bản chất không ngừng bị hành hạ, và “ <i>anatta, anatta</i> ” (vô ngã, vô ngã) trên bản chất không có tự ngã và không có linh hồn.
Then he performs addhāpaccuppanna vipassanā . He contemplates the impermanent characteristic of materiality from birth to death at least once. He repeats contemplating the painful characteristic and then the not-self characteristic. He continues reflecting on any of the three characteristics that he likes both internally and externally.	Rồi hành giả thực hành addhāpaccuppanna vipassanā . Hành giả quán đặc tính vô thường của sắc từ lúc sanh đến lúc chết ít nhất một lần. Hành giả lặp lại quán đặc tính khổ và rồi đặc tính vô ngã. Hành giả tiếp tục quán xét bất kỳ một trong ba đặc tính mà hành giả thích cả bên trong lẫn bên ngoài.
He contemplates each of the three characteristics of mentality from birth to death in the same way. He should cover all the six types of cognitive series of consciousness. Then he should reflect on mentality and materiality in the same way both internally and externally.	Hành giả quán từng đặc tính trong ba đặc tính của danh từ lúc sanh ra đến khi chết đi theo cách tương tự. Hành giả nên thực hành bao trùm tất cả sáu loại tiến trình tâm. Rồi hành giả nên quán xét trên danh và sắc theo cách tương tự cả bên trong lẫn bên ngoài.
Next he performs vipassanā pertaining to the past, to the present and to the future . In all the past existences, the present existence, and the future existences in which he has discerned the causal relations of Dependent Arising, from birth to death, he contemplates in turn the impermanent, painful and not-self characteristics of materiality alone, mentality alone, and mentality-materiality together.	Tiếp theo, hành giả thực hành thiền Vipassanā gắn với quá khứ, đến hiện tại và đến tương lai . Trong tất cả các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, và các kiếp tương lai trong đó hành giả phân biệt các quan hệ nhân quả theo Pháp Duyên Khởi, từ lúc sanh đến lúc chết, hành giả quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của riêng sắc, của riêng danh, của cả danh và sắc cùng với nhau.
Next he performs Vipassanā pertaining to the present five aggregates . He discerns the real rupas (<i>nippanna rūpas</i>) in the six sense doors and the 42 body parts of the	Tiếp theo, hành giả thực hành thiền Vipassanā gắn với năm uẩn hiện tại . Hành giả phân biệt các sắc-thực (<i>nippanna rūpa</i>) trong sáu môn và 42 thân phần của kiếp

<p>present existence and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. He also focuses his attention on the arising and dissolution of external real rūpas and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. This is the contemplation of the materiality aggregate.</p>	<p>hiện tại và tuần tự quán các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Hành giả cũng tập trung chú ý vào sự sanh và diệt của sắc thực bên ngoài và quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã. Đây là sự quán về sắc uẩn.</p>
<p>Then he discerns the vedanā cetasika in each consciousness of the six-door cognitive series and, focusing on its arising and dissolving, he contemplates its characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn. He contemplates both internally and externally. This is the contemplation of the feeling aggregate. He then contemplates on the perception aggregate, the aggregate of mental formations and the consciousness aggregate in turn in the same way.</p>	<p>Sau đó, hành giả phân biệt <i>tâm sở thọ (vedanā cetasika)</i> trong từng tâm của các tiến trình tâm ở sáu môn và tập trung vào sự sanh và diệt của nó, hành giả quán tuần tự các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của nó. Hành giả quán cả bên trong lẫn bên ngoài. Đây là sự quán về thọ uẩn. Sau đó, hành giả quán tuần tự tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.</p>
<p>Next he performs Vipassanā pertaining to the past five aggregates, the present five aggregates and the future five aggregates. "Any materiality whatsoever, whether past, present or future, internal or external, gross or subtle, inferior or superior, far or near, he defines all materiality as impermanent, as painful, and as not-self in turn.^{135,136} He discerns the real rūpas in the six sense doors and the 42 body parts of the past existences, the present existence and the future existences successively and contemplates their characteristics of impermanence, suffering and not-self in turn, both internally and externally. He also contemplates on the feeling aggregate, the perception aggregate, the aggregate of mental formations and the consciousness aggregate in turn in the same way.</p>	<p>Tiếp theo hành giả thực hành thiền Vipassanā gắn với năm uẩn quá khứ, năm uẩn hiện tại và năm uẩn tương lai. "<i>Bất kỳ sắc nào, bất kể ở quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô hay tế, cao thượng hay hạ liệt, xa hay gần, hành giả xác định tất cả các sắc tuần tự là vô thường, là khổ và là vô ngã.</i>"^{137,138} Hành giả phân biệt các sắc thực ở sáu môn và 42 thân phần lần lượt trong các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại và các kiếp tương lai và tuần tự quán các đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng, cả bên trong lẫn bên ngoài. Hành giả cũng quán tuần tự thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.</p>

¹³⁵ Vs. 2.300-301; Abh.A 1.270-271

¹³⁶ Ps. 55ff; Vs. 2.242ff

¹³⁷ Vs. 2.300-301; Abh.A 1.270-271

¹³⁸ Ps. 55ff; Vs. 2.242ff

<p>Undertaking Vipassana in Forty Ways</p>	<p>Thọ Trì Thiền Vipassanā Theo Bốn Mươi Cách</p>
<p>Next, in order to strengthen the comprehension of impermanence, pain, and not-self, in the five aggregates in 40 ways, the meditator also comprehends these aggregates by seeing them as impermanent, as painful, as a disease, a boil, a dart, a calamity, an affliction, as alien, as disintegrating, as a plague, a disaster, a terror, a menace, as fickle, perishable, unenduring, as no protection, no shelter, no refuge, as empty, vain, void, not self, as danger, as subject to change, as having no core, as the root of calamity, as murderous, as due to be annihilated, as subject to cankers, as formed, as Māra's bait, as subject to birth, subject to ageing, subject to illness, subject to death, subject to sorrow, subject to lamentation, subject to despair, subject to defilement.¹³⁹</p>	<p>Tiếp theo, để tăng cường sự thấu hiểu về vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn, hành giả cần thấu hiểu các uẩn này bằng 40 cách, tức thấy chúng là vô thường, là khổ, là bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, tai họa, sâu khổ, là xa lạ, là tan rã, là bệnh dịch, ương ách, khủng khiếp, đe dọa, là phù du, khả hoại, không bền, là không được bảo vệ, không chỗ trú, không chỗ nương, là trống rỗng, vô dụng, trống không, vô ngã, là nguy hiểm, là phải chịu biến đổi, là không có cốt lõi, là gốc rễ của tai ương, là sát nhân, là phải chịu tiêu diệt, là hữu lậu, là hữu vi, là môi của <i>Ma vương</i> (<i>Māra</i>), là phải chịu sanh, phải chịu già, phải chịu bệnh, phải chịu chết, phải chịu sâu, phải chịu bi ai, phải chịu ai oán, phải chịu cấu uế.¹⁴⁰</p>
<p>Vipassana on the Causes and Effects of Paṭīcasamuppāda</p>	<p>Thiền Vipassanā Trên Các Nhân Và Các Quả Theo Pháp Duyên Khởi (Paṭīcasamuppāda)</p>
<p>Next he discerns the paramattha dhammas of the causes and the effects of Dependent Arising in the series of existence pertaining to the past, the present and the future and defines them as impermanent, painful and not-self. For example:</p>	<p>Tiếp theo, hành giả phân biệt các <i>Pháp Chân Đế</i> (<i>paramattha dhamma</i>) là các nhân và các quả theo Pháp Duyên Khởi trong chuỗi hiện hữu gắn liền với quá khứ, hiện tại và vị lai và xác định chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ:</p>
<p>Because avijjā arises, saṅkhāra also arises.</p>	<p>Do duyên vô minh (<i>avijjā</i>) sanh, hành (<i>saṅkhāra</i>) cũng sanh;</p>
<p>Avijjā arises and dissolves; so it is impermanent,</p>	<p>Vô minh (<i>avijjā</i>) sanh và diệt; như vậy, nó là vô thường,</p>
<p>Saṅkhāra also arises and dissolves; so it is impermanent.</p>	<p>Hành (<i>saṅkhāra</i>) cũng sanh và diệt; như vậy, nó cũng là vô thường.</p>
<p>Vipassana by Means of Material Septad and Immaterial Septad</p>	<p>Thiền Vipassanā Theo Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc</p>
<p>Next he comprehends materiality and</p>	<p>Tiếp theo, hành giả thấu hiểu sắc và danh</p>

¹³⁹ Vs. 2.246-248

¹⁴⁰ Vs. 2.246-248

<p>mentality by attributing the three characteristics to them through the medium of the Material Septad (<i>rūpasattaka</i>) and the Immaterial Septad (<i>arūpāsattaka</i>) as described in <i>Visuddhi Magga</i>.¹⁴¹</p>	<p>theo thuộc tính tam tướng của chúng qua trung gian là Bảy Phép Quán Sắc (<i>rūpasattaka</i>) và Bảy Phép Quán Vô Sắc (<i>arūpāsattaka</i>) như miêu tả trong <i>Thanh Tịnh Đạo</i> (<i>Visuddhi Magga</i>).¹⁴²</p>
<p>When he comprehends materiality and mentality through the medium of the Material Septad and the Immaterial Septad thoroughly and skilfully, his practice on <i>rūpakammaṭṭhāna</i> and <i>nāmakammaṭṭhāna</i> comes to completion.¹⁴³</p>	<p>Khi hành giả thấu hiểu sắc và danh qua phương pháp của Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc hoàn hảo và thiện xảo, pháp hành của hành giả với <i>đề mục thiền về sắc</i> (<i>quán sắc – rūpakammaṭṭhāna</i>) và <i>đề mục thiền về danh</i> (<i>quán danh – nāmakammaṭṭhāna</i>) đi đến viên mãn.¹⁴⁴</p>
<p>When his wisdom to define materiality and mentality as impermanent, painful and not-self is sharpened in many ways as described above, the arising and dissolving of these dhammas appear very rapidly and distinctly in his wisdom. He has now developed sammasana-ñāṇa, the ‘knowledge of defining mentality-materiality as impermanent, painful and not-self’, to the highest level. He has also penetrated a part of the eighteen Principle Insights (<i>Mahāvīpassanā</i>) and consequently abandons things opposed to what he has already penetrated.¹⁴⁵</p>	<p>Khi tuệ xác định sắc và danh là vô thường, khổ và vô ngã được mài sắc theo nhiều cách như đã miêu tả ở trên, sự sanh và diệt của các <i>pháp</i> (<i>dhamma</i>) này xuất hiện rất nhanh chóng và rõ ràng trong tuệ của hành giả. Bây giờ, hành giả tu tập sammasana-ñāṇa, “<i>trí xác định danh-sắc là vô thường, khổ và vô ngã</i>” (<i>Trí Thâm Sát Tam Tướng</i>) đến mức độ cao nhất. Hành giả cũng thấu suốt một phần của mười tám <i>Đại trí tuệ thiền Quán</i> (<i>Mahāvīpassanā</i>) và do vậy mà từ bỏ các pháp đối nghịch với những gì hành giả đã thấu suốt.¹⁴⁶</p>
<p>The Development of Udayabbaya-ñāṇa</p>	<p>Tu Tập Trí Sanh Diệt (Udayabbaya-ñāṇa)</p>
<p><i>Udayabbaya-ñāṇa</i> is the knowledge that comprehends distinctly the mentality-materiality at the genetic instant as well as at the dissolving instant together with the three characteristic marks of impermanence, pain and not-self.</p>	<p><i>Udayabbaya-ñāṇa</i> là trí thấu hiểu rõ ràng danh-sắc ở sát-na sanh cũng như ở sát-na diệt cùng với tam tướng là vô thường, khổ và vô ngã.</p>
<p>To develop this knowledge the meditator again defines all mentality-materiality together with the causes and the effects of Depending Arising as impermanent, painful and not-self. He contemplates the three</p>	<p>Để tu tập trí này, hành giả xác định lại tất cả danh-sắc cùng với các nhân và quả theo Pháp Duyên Khởi là vô thường, khổ và vô ngã. Hành giả quán tam tướng lần lượt, cả bên trong lẫn bên ngoài, (1) riêng sắc mà</p>

¹⁴¹ Vs. 2.253-264

¹⁴² Vs. 2.253-264

¹⁴³ Vs. 2.264

¹⁴⁴ Vs. 2.264

¹⁴⁵ Vs. 2.264

¹⁴⁶ Vs. 2.264

<p>characteristic marks in turn, both internally and externally, (1) in materiality alone, (2) in mentality alone, and (3) in mentality-materiality together, pertaining to the present, to the past, and to the future. He practises vipassana by means of (1) reflecting the dhammas on arising (<i>samudayadhammānupassī</i>), (2) reflecting the dhammas on dissolving (<i>vayadhammānupassī</i>) and (3) reflecting the dhammas on arising and dissolving (<i>samudaya-vaya-dhammānupassī</i>).^{147,148,149} He practises thoroughly until he comprehends distinctly the mentality-materiality together with the causes and the effects at the genetic instant (<i>uppāda</i>), at the existing instant (<i>thīti</i>), and at the dissolving instant (<i>bhaṅga</i>).</p>	<p>thôi, (2) riêng danh mà thôi, và (3) cả danh-sắc cùng với nhau thuộc về hiện tại, đến quá khứ, và đến vị lai. Hành giả thực hành thiền Vipassanā bằng cách (1) <i>quán xét các pháp sanh (samudayadhammānupassī)</i>, (2) <i>quán xét các pháp diệt (vayadhammānupassī)</i> và (3) <i>quán xét các pháp sanh và diệt (samudaya-vaya-dhammānupassī)</i>.^{150,151,152} Hành giả thực hành hoàn hảo đến khi thấu hiểu rõ ràng danh-sắc cùng với các nhân và các quả vào sát-na <i>sanh (uppāda)</i>, vào sát-na <i>trụ (thīti)</i> và vào sát-na <i>diệt (bhaṅga)</i>.</p>
<p>The Appearance of Vipassana Impurities</p>	<p>Sự Xuất Hiện Các Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā</p>
<p>Now the Four Noble Truths, the Principles of Paṭiccasamuppāda, and the three characteristic marks become distinct in his wisdom. <i>Taruṇavipassanāñāṇa</i> arises in him. The landmark of this state is the appearance of Ten Impurities of Vipassana (Upakkilesas) in the form of bright body rays, clear knowledge, intense joy, tranquillity, bliss, resolution, exertion, mindfulness, equanimity and attachment.¹⁵³ When these appear, he may wrongly think: "I have surely reached the Path, reached Fruition." So he takes what is not the path to be the path and what is not fruition to be fruition. He drops his meditation subject and sits just enjoying his bliss with attachment, conceit and wrong view.</p>	<p>Bây giờ, Bốn Thánh Đế, <i>Nguyên Lý của Pháp Duyên Khởi (Principles of Paṭiccasamuppāda)</i> và tam tướng trở nên rõ ràng trong tuệ của hành giả. <i>Trí Minh Sát yếu (Taruṇavipassanāñāṇa)</i> phát sanh nơi hành giả. Cột mốc của trạng thái này là sự xuất hiện Mười Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā (Upakkilesa) ở dạng hào quang thân thể rực rỡ, trí sáng suốt, cực hỷ, tịnh, lạc, quyết định, tinh tấn, niệm, xả và tham chấp.¹⁵⁴ Khi những điều này xuất hiện, hành giả có thể suy nghĩ sai lầm rằng: "<i>Ta chắc chắn đã đạt được Đạo, đã đạt được Quả</i>". Như vậy, hành giả lấy cái không phải là đạo thì cho là đạo và cái không phải là quả thì cho là quả. Hành giả buông rơi đề mục thiền và ngồi tận hưởng sự an lạc của mình với tham chấp, ngã mạn và tà</p>

¹⁴⁷ M. 1.71ff

¹⁴⁸ Vs. 2.267ff

¹⁴⁹ MA. 281ff

¹⁵⁰ M. 1.71ff

¹⁵¹ Vs. 2.267ff

¹⁵² MA. 281ff

¹⁵³ Vs. 2.269-274

¹⁵⁴ Vs. 2.269-274

	kiến.
Knowledge of the Path and non-Path	Trí Về Đạo và Phi Đạo
But if he is skilful in Pariyatti or properly guided by the teacher, he knows that they are the impurities of insight and that they will give rise to <i>tanhā</i> , <i>māna</i> and <i>ditṭhi</i> . He examines each impurity and sees it as "This is not mine, this is not I, this is not my self." He cuts off his attachment to body rays, joy, bliss, etc., and exerts effort to develop insight (<i>vipassanā</i>) that is the right path. This is "Purification by knowledge and vision of what is the Path and what is not the Path".	Nhưng nếu hành giả thiện xảo trong <i>Pháp Học</i> (<i>pariyatti</i>) hay được hướng dẫn bởi vị thầy, hành giả biết rằng chúng là các ô nhiễm của minh sát và rằng chúng sẽ làm phát sanh <i>tham ái</i> (<i>tanhā</i>), <i>mạn</i> (<i>māna</i>) và <i>tà kiến</i> (<i>ditṭhi</i>). Hành giả xem xét từng ô nhiễm và thấy chúng là “ <i>Đây không phải là của ta, đây không phải là ta, đây không phải là tự ngã của ta</i> ”. Hành giả cắt đứt sự tham chấp của mình đối với hào quang thân thể, hỷ, lạc... và nỗ lực tinh tấn tu tập <i>minh sát</i> (<i>Vipassanā</i>) vốn là con đường chánh. Đây là “ <i>Sự Thanh Tịnh bởi Trí Kiến về Những Gì là Đạo và Những Gì là Phi Đạo</i> ” (Đạo và Phi Đạo Trí Kiến Thanh Tịnh).
Purification by Knowledge and Vision of the Way (<i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i>)	Đạo Hành Trí Kiến Thanh Tịnh (<i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i>)
Having established the knowledge of the right path, the meditator strives on to develop eight insight knowledges from <i>udayabbayañāṇa</i> to <i>saṅkhārupekkhāñāṇa</i> and also the knowledge in conformity with truth (<i>anulomañāṇa</i>).	Sau khi an trú trí về con đường chánh, hành giả phấn đấu tu tập tám trí minh sát từ <i>trí sanh diệt</i> (<i>udayabbayañāṇa</i>) đến <i>trí hành xả</i> (<i>saṅkhārupekkhāñāṇa</i>) và cũng như <i>trí thuận thứ</i> (<i>anulomañāṇa</i>).
He again undertakes vipassana defining the three characteristics in turn in (1) only materiality, (2) only mentality, (3) both materiality and mentality, (4) five aggregates (<i>khandhas</i>), (5) twelve bases (<i>āyatana</i> s), (6) eighteen elements (<i>dhātus</i>), covering all mentality-materiality that arise in the six sense doors.	Hành giả lại thọ trì thiền vipassanā, lần lượt xác định tam tướng (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, (4) năm <i>uẩn</i> (<i>khandha</i>) (5) mười hai <i>xứ</i> (<i>āyatana</i>), (6) mười tám <i>giới</i> (<i>dhātu</i>) bao gồm tất cả danh-sắc phát sanh ở sáu môn.
Undertaking Fourfold Anupassanā	Thọ Trì Bốn Niệm Xứ (<i>Anupassanā</i>)
Next he performs the fourfold anupassanā . He again defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality mentioned above, giving priority to materiality and proceeding to mentality. This is called <i>kāya-nupassanāsatipatṭhāna</i> .	Tiếp theo, hành giả thực hành Bốn Niệm Xứ . Hành giả lại lần lượt xác định tam tướng đối với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho sắc trước rồi đến danh. Đây gọi là <i>thân quán niệm xứ</i> (<i>kāyā-nupassanāsatipatṭhāna</i>).

Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above giving priority to feeling. This is called <i>vedanānupassanā</i> . For example:	Tiếp theo, hành giả lần lượt xác định tam tướng đối với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho thọ. Đây gọi là <i>quán thọ</i> (<i>vedanānupassanā</i>). Ví dụ:
The sense base arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Căn sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
The sense object arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Cảnh sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
Feeling arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Thọ sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
(Continue with all mentality associated with feeling.)	(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với thọ).
Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above, giving priority to consciousness (<i>citta</i>). This is called <i>cittanupassanā</i> . For example:	Tiếp theo, hành giả lần lượt xác định tam tướng đối với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho tâm (<i>thức, citta</i>). Đây gọi là <i>quán tâm</i> (<i>cittanupassanā</i>). Ví dụ:
The sense base arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Căn sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
The sense object arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Cảnh sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
Consciousness arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Tâm sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
(Continue with all mentality associated with consciousness.)	(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với tâm).
Next he defines the three characteristics in turn in all mentality-materiality as above, giving priority to contact, volition, and so on. This is called <i>dhammānupassanā</i> . For example:	Tiếp theo, hành giả lần lượt xác định tam tướng đối với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho xúc, tư,... Đây gọi là <i>quán pháp</i> (<i>dhammānupassanā</i>). Ví dụ:
The sense base arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Căn sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
The sense object arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Cảnh sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
Phassa (cetana, ...) arises and dissolves - <i>anicca</i> . (<i>dukkha, anatta</i>)	Xúc (<i>phassa</i>) (<i>tu (cetana)</i> ,...) sanh và diệt: <i>anicca</i> – vô thường, (<i>dukkha</i> – khổ, <i>anatta</i> – vô ngã)
(Continue with all mentality associated with phassa, etc.)	(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với xúc (<i>phassa</i>),...)

Vipassanā by discerning Iriyāpatha-sampajañña	Thiền Vipassanā Bằng Cách <i>Phân Biệt Tỉnh Giác Bốn Oai Nghi (Iriyāpatha-sampajañña)</i>
<p><i>Iriyāpatha</i> means various postures and <i>sampajañña</i> means the wisdom of reflection. The meditator must discern all <i>cittas</i>, <i>cetasikas</i> and <i>rūpas</i>, i.e. the five aggregates, while he is in any posture - going, standing, sitting, lying, stretching, bending, etc. He must be aware of the intention for any movement; he must be aware of the movement and the result of the movement. He must also discern all mentality-materiality (five aggregates) that arise in the six sense doors.</p>	<p><i>Iriyāpatha</i> nghĩa là các loại <i>oai nghi</i> và <i>sampajañña</i> nghĩa là <i>tuệ quán xét (tỉnh giác)</i>. Hành giả phải phân biệt tất cả các <i>tâm (citta)</i>, <i>tâm sở (cetasika)</i> và <i>sắc (rūpa)</i>, tức là năm uẩn, trong khi hành giả ở bất kỳ oai nghi nào: đi, đứng, ngồi, nằm, duỗi, cong... Hành giả phải nhận thức ý định về bất kỳ chuyển động nào; hành giả phải nhận thức về chuyển động và kết quả của chuyển động. Hành giả cũng phải phân biệt tất cả danh-sắc (năm uẩn) sanh ra ở sáu môn.</p>
<p>Then he defines the three characteristics in (1) only materiality, (2) only mentality, (3) both materiality and mentality, in the five aggregates that he has discerned in each posture as well as in the six sense doors in turn. He reflects on all mentality-materiality both internally and externally pertaining to the past, to the present, and to the future. He strives on until he can discern the mentality-materiality at the genetic instant, at the existing instant, and at the dissolving instant.</p>	<p>Rồi hành giả lần lượt xác định tam tướng (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, trong năm uẩn mà hành giả phân biệt ở mỗi oai nghi cũng như ở sáu môn. Hành giả quán xét tất cả danh-sắc cả bên trong lẫn bên ngoài thuộc về quá khứ, đến hiện tại và đến vị lai. Hành giả phấn đấu đến khi có thể phân biệt danh-sắc vào sát-na sanh, vào sát-na trụ và vào sát-na diệt.</p>
<p>Next he discerns the causes and the effects according to Depending Arising in the mentality - materiality and verifies with his direct knowledge that</p>	<p>Tiếp theo, hành giả phân biệt các nhân và các quả theo Pháp Duyên Khởi của danh-sắc và xác minh bằng thẳng trí của mình rằng</p>
<p>(1) because the cause arises, the effect arises;</p>	<p>(1) do nhân sanh, quả sanh;</p>
<p>(2) because the cause dissolves, the effect dissolves;</p>	<p>(2) do nhân diệt, quả diệt;</p>
<p>(3) because the cause arises and dissolves, the effect arises and dissolves.</p>	<p>(3) do nhân sanh và diệt, quả sanh và diệt.</p>
<p>(4) Again discerning the arising and the dissolution of the causes and the effects, he defines the three characteristics in turn both internally and externally pertaining to the the past, to the present, and to the future. Intermittently he also reflects on the repulsive nature of the mentality-materiality.</p>	<p>(4) phân biệt lại sự sanh và diệt của các nhân và các quả, hành giả lần lượt xác định tam tướng cả ở bên trong lẫn bên ngoài thuộc về quá khứ, đến hiện tại, và đến tương lai. Từng lúc, hành giả cũng quán xét bản chất bất tịnh của danh-sắc. Hành giả phấn đấu viên mãn <i>Trí Sanh Diệt (Udayabbayañāna)</i>.</p>

He strives on to perfect his <i>udayabbayañāṇa</i> .	
Proceeding to Baṅgānupassanā (Contemplation of Dissolution)	Tiến Đến Quán Sự Hoại Diệt (Bhaṅgānupassanā)
When he repeatedly observes in this way, examines and investigates mentality-materiality, causes and effects, to see that they are impermanent, painful, not-self and repulsive, his preceding meditation knowledge connects with his subsequent meditation knowledge. So his insight knowledge (<i>vipassanāñāṇa</i>) becomes very strong, very keen, sharp and pure. He no longer extends his mindfulness to their arising but brings it to bear on their dissolution.	Khi hành giả lặp lại quan sát theo cách này, xem xét và thẩm sát danh-sắc, các nhân và quả để thấy rằng chúng là vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh, trí thiền đi trước liên kết với trí thiền đi sau. Như vậy, <i>trí minh sát (vipassanāñāṇa)</i> của hành giả trở nên rất mạnh mẽ và rất sắc sảo, bén nhọn và thuần khiết. Hành giả không còn mở rộng niệm đến sự sanh nữa mà đem nó quy vào sự tan rã của chúng.
" <i>Khaya vaya bheda nirodheyewa satisantiṭṭhati</i> " ¹⁵⁵	" <i>Khaya vaya bheda nirodheyewa satisantiṭṭhati</i> " ¹⁵⁶
" <i>With the powerful support of the preceding insight knowledge the mindfulness associated with the subsequent insight knowledge becomes well established on the fading away, dissolution and cessation of formations.</i> "	" <i>Với sự hỗ trợ đầy sức mạnh của trí minh sát đi trước, niệm kết hợp với trí minh sát đi sau trở nên khéo an trú trên tính tàn lụi, tan rã và hoại diệt của các hành.</i> "
(1) <i>Aniccaṃ khayatṭhena</i> - observing the nature of fading away, breaking up, dissolving and disappearing of formations with direct knowledge, he reflects " <i>anicca, anicca</i> " repeatedly.	(1) <i>Aniccaṃ khayatṭhena</i> – quan sát bản chất tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét " <i>anicca, anicca</i> " (vô thường, vô thường) lặp đi, lặp lại.
(2) <i>Dukkhaṃ bhayatṭhena</i> -observing the frightful nature of fading away, breaking up, dissolving and disappearing of formations with direct knowledge, he reflects " <i>dukkha, dukkha</i> " repeatedly.	(2) <i>Dukkhaṃ bhayatṭhena</i> – quan sát bản chất khủng khiếp của tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét " <i>dukkha, dukkha</i> " (khổ, khổ) lặp đi, lặp lại.
(3) <i>Anattā asāraṇatṭhena</i> - observing the coreless, selfless and soulless nature of formations with direct knowledge, he reflects " <i>anatta, anatta</i> " repeatedly.	(3) <i>Anattā asāraṇatṭhena</i> – quan sát bản chất không có cốt lõi, không có tự ngã và không có linh hồn của các hành bằng thẳng trí, hành giả quán xét " <i>anatta, anatta</i> " (vô ngã, vô ngã) lặp đi, lặp lại.
(4) He also reflects on the repulsive nature of formations intermittently.	(4) Hành giả cũng quán xét bản chất bất tịnh của các hành vào từng lúc.
As he has broken the compactness of	Khi hành giả đã phá vỡ tính khối của danh và

¹⁵⁵ Vs. 2.277¹⁵⁶ Vs. 2.277

<p>mentality and materiality by penetrating into the ultimate realities in mental groups and rūpakalāpas when he developed <i>nāmarupaparicchedañāṇa</i> and the purification of view, rūpakalāpas are now no longer distinct. Since his insight knowledge is very keen and sharp, the ultimate realities (<i>paramattha dhammas</i>) of formations become very quickly distinct in his knowledge. As they appear and dissolve so quickly that he could no longer observe their arising and existing; he observes only their dissolution.</p>	<p>sắc bằng cách thâm nhập vào các <i>thực thể tốt cùng</i> trong nhóm danh và <i>nhóm sắc (rūpakalāpa)</i> khi tu tập <i>Trí Xác Định Danh–Sắc (nāmarūpaparicchedañāṇa)</i> và kiến thanh tịnh, bây giờ, <i>nhóm sắc (rūpakalāpa)</i> không còn rõ ràng nữa. Vì trí minh sát của hành giả rất sắc sảo và bén nhọn, các <i>thực thể tốt cùng (paramattha dhamma – pháp chân đế)</i> của các hành trở nên rất nhanh chóng rõ ràng trong trí của hành giả. Vì chúng xuất hiện và tan rã quá nhanh đến nỗi hành giả không còn có thể quan sát được sự sanh và hiện hữu của chúng nữa; hành giả chỉ quan sát thấy sự hoại diệt của chúng.</p>
<p>This 'knowledge of contemplation of dissolution' is called '<i>bhaṅgañāṇa</i>'.</p>	<p>“<i>Trí quán sự hoại diệt</i>” này được gọi là “<i>bhaṅga-ñāṇa</i>”.</p>
<p>Undertaking <i>Ñāta-Ñāṇa Vipassana</i></p>	<p>Thọ Trì Minh Sát Trí Đạt Tri (<i>Ñāta-Ñāṇa Vipassanā</i>)</p>
<p>'<i>Ñāta</i>' means the mentality-materiality, causes and effects that existed in the past, exist in the present, and will exist in the future, both internally and externally.</p>	<p>“<i>Ñāta</i>” nghĩa là danh–sắc, các nhân và các quả đã hiện hữu trong quá khứ, hiện hữu trong hiện tại, và sẽ hiện hữu trong tương lai, cả bên trong lẫn bên ngoài.</p>
<p>'<i>Ñāṇa</i>' means the knowledge that discerns the formations known as <i>ñāta</i> as impermanent, painful and not self. It is the <i>paññā cetasika</i> that associates with the <i>javana citta</i>s of the mind-door cognitive series of consciousness.</p>	<p>“<i>Ñāṇa</i>” nghĩa là trí phân biệt các hành đã được biết là <i>ñāta</i> là vô thường, khổ và vô ngã. Nó là <i>tâm sở tuệ (paññā cetasika)</i> phối hợp với các <i>tốc hành tâm (javana citta)</i> của tiến trình tâm ở ý môn.</p>
<p>According to the instructions in <i>Visuddhi Magga</i>¹⁵⁷ the meditator must now discern both <i>ñāta</i> and <i>ñāṇa</i> as impermanent, painful and not-self. For example:</p>	<p>Theo chỉ dẫn trong <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>¹⁵⁸, bây giờ, hành giả phải phân biệt cả <i>ñāta</i> và <i>ñāṇa</i> là vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ:</p>
<p>(1) He discerns materiality, materiality dissolves - <i>anicca</i>. The discerning knowledge also dissolves - <i>anicca</i>.</p>	<p>(1) Hành giả phân biệt sắc, sắc diệt – <i>anicca (vô thường)</i>. Trí phân biệt cũng diệt – <i>anicca (vô thường)</i>.</p>
<p>(2) He discerns mentality, mentality dissolves - <i>anicca</i>. The discerning knowledge also dissolves - <i>anicca</i>.</p>	<p>(2) Hành giả phân biệt danh, danh diệt – <i>anicca (vô thường)</i>. Trí phân biệt cũng diệt – <i>anicca (vô thường)</i>.</p>
<p>He discerns the formations as <i>anicca</i>, <i>dukkha</i>, <i>anatta</i> in turn, (1) internally for some</p>	<p>Hành giả lần lượt phân biệt các hành là <i>vô thường (anicca)</i>, <i>khổ (dukkha)</i>, <i>vô ngã</i></p>

¹⁵⁷ Vs. 2.278

¹⁵⁸ Vs. 2.278

<p>time, (2) externally for some time, (3) on materiality for some time, (4) on mentality for some time, (5) on causes for some time, (6) on effects for some time, (7) on past formations for some time, (8) on present formations for some time, and (9) on future formations for some time. He can give priority to the dhammas that he can discern better. According to <i>Mahā Tīka</i>¹⁵⁹ it is desirable to undertake vipassanā in several ways to make <i>bhaṅgañāṇa</i> perfect.</p>	<p>(<i>anatta</i>) (1) bên trong một lúc, (2) bên ngoài một lúc, (3) trên sắc một lúc, (4) trên danh một lúc, (5) trên các nhân một lúc, (6) trên các quả một lúc, (7) trên các hành quá khứ một lúc, (8) trên các hành hiện tại một lúc, (9) trên các hành tương lai một lúc. Hành giả có thể ưu tiên cho các <i>pháp</i> (<i>dhamma</i>) mà mình có thể phân biệt tốt hơn. Theo <i>Mahā Tīka</i>¹⁶⁰, cần thiết phải thọ trì thiền vipassanā theo nhiều cách để làm <i>Trí Quán Sự Hoại diệt</i> (<i>bhaṅgañāṇa</i>) viên mãn.</p>
<p>He should also discern only the dissolution of the causes and effects of Dependent Arising both internally and externally pertaining to three periods and reflect as:</p>	<p>Hành giả cũng nên chỉ phân biệt sự diệt của các nhân và các quả theo Pháp Duyên Khởi cả bên trong lẫn bên ngoài thuộc về ba thời và quán xét là:</p>
<p><i>Avijjā</i> dissolves - <i>anicca</i>; the discerning knowledge also dissolves - <i>anicca</i>.</p>	<p><i>Vô minh</i> (<i>Avijjā</i>) diệt – <i>anicca</i> (<i>vô thường</i>); trí quán cũng diệt – <i>anicca</i> (<i>vô thường</i>).</p>
<p><i>Saṅkhāra</i> dissolves - <i>anicca</i>; the discerning knowledge also dissolves - <i>anicca</i>, and so on.</p>	<p><i>Hành</i> (<i>Saṅkhāra</i>) diệt – <i>anicca</i> (<i>vô thường</i>); trí quán cũng diệt – <i>anicca</i> (<i>vô thường</i>) và v.v.</p>
<p>The Arising of the Knowledge of Appearance as Terror (<i>Bayañāṇa</i>)</p>	<p>Sự Sinh Khởi Trí Về Sự Xuất Hiện Kinh Hãi (<i>Trí Kinh Úy</i>) (<i>Baya-ñāṇa</i>)</p>
<p>As he repeats, develops and cultivates in this way the contemplation of dissolution, all formations which constitute all kinds of becoming, generation, destiny, station, or abode of beings appear as great terror. The constant torture inflicted by the incessant dissolution of formations becomes very distinct as great pain and great terror.</p>	<p>Khi hành giả lặp lại tu tập và trau dồi theo cách quán sự diệt của các hành bao gồm tất cả các loại hiện hữu, thế hệ, số phận, địa vị hoặc trú xứ của chúng sanh thì xuất hiện sự kinh hãi khủng khiếp. Sự hành hạ không dứt gây ra bởi sự diệt không ngừng của các hành trở nên rất rõ ràng là sự khổ đau cùng cực và sự kinh hãi khủng khiếp.</p>
<p>When he sees how past formations have dissolved, present ones are dissolving, and those to be generated in the future will dissolve, in just the same way, then what is called the 'Knowledge of Appearance as Terror' arises in him at that stage.</p>	<p>Khi hành giả thấy được như thế nào mà các hành quá khứ đã diệt, các hành hiện tại đang diệt và các hành sẽ sanh ra trong vị lai sẽ diệt, theo cùng một cách, rồi trí được gọi là “<i>Trí Về Xuất Hiện Sự Kinh Hãi</i>” (<i>Trí Kinh Úy</i>) phát sanh nơi hành giả vào giai đoạn đó.</p>

¹⁵⁹ Vs.Ti. 2.441

¹⁶⁰ Vs.Ti. 2.441

<p>The Arising of the Knowledge of Realization of Fault and Unsatisfactoriness (<i>Ādīnavaññāṇa</i>)</p>	<p>Sự Sinh Khởi Trí Thấy Rõ Khuyết Điểm Và Sự Bất Toại Nguyên (<i>Trí Hiểm Ngụy</i>) (<i>Ādīnava-ññāṇa</i>)</p>
<p>As he repeats, develops and cultivates the knowledge of appearance as terror he finds no asylum, no shelter, no place to go to, no refuge in any kind of becoming, generation, destiny, station, or abode. The three kinds of becoming appear like charcoal pits full of glowing coal, the four primary elements like hideous venomous snakes, the five aggregates like murderers with raised weapons, the six internal bases like an empty village, the six external bases like village-raiding robbers, the seven stations of consciousness and the nine abodes of beings as though burning, blazing and glowing with the eleven fires. All formations appear as a huge mass of dangers and faults devoid of satisfaction or substance, like a tumour, a disease, a dart, a calamity, an affliction.^{161,162}</p>	<p>Khi hành giả lặp đi lặp lại, tu tập và trau dồi trí xuất hiện sự kinh hãi, hành giả thấy rằng không có nơi ẩn náu, không nơi che chở, không nơi để đi, không có nơi nương tựa nào trong bất kỳ loại hiện hữu, thể hệ, số phận, địa vị hay trú xứ. Ba loại hiện hữu xuất hiện như hầm than cháy rực, tứ đại như nơi trú ẩn của rắn độc, năm uẩn như kẻ sát nhân với vũ khí giương lên, sáu nội căn như ngôi làng trống rỗng, sáu ngoại căn như ngôi làng bị kẻ cướp tấn công, bảy trú xứ của thức và chín trú xứ của chúng sanh như thể bị thiêu đốt, nóng rực và rực sáng với mười một ngọn lửa. Tất cả các hành xuất hiện như là một khối khổng lồ các hiểm nguy và các khuyết điểm, bất toại nguyên hoặc không thực chất, như khối u, bệnh tật, mũi tên, tai ương, đau đớn.^{163,164}</p>
<p>Thus by the power of the contemplation of danger, <i>bhāṅganupassanā</i>, all formations appear as frightening dangers, and the knowledge of realization of fault and Unsatisfactoriness in them, arises in the meditator.</p>	<p>Như vậy, bằng sức mạnh của quán sự hiểm nguy, <i>quán sự hoại diệt (bhāṅganupassanā)</i>, tất cả các hành xuất hiện như các hiểm nguy khủng khiếp, và trí thấy rõ khuyết điểm và bất toại nguyên nơi chúng, phát sanh nơi hành giả.</p>
<p>The Arising of the Knowledge of Feeling Bored and Disgusted (<i>Nibbidāññāṇa</i>)</p>	<p>Sự Sinh Khởi Trí Cảm Thọ Nhàm Chán Và Ghê Tởm (<i>Trí Yếm Ly</i>) (<i>Nibbidā-ññāṇa</i>)</p>
<p>When he sees all formations as dangers full of faults and unsatisfactoriness, he becomes dispassionate towards, is dissatisfied with, takes no delight in, becomes bored with all manifold formations belonging to any kind of becoming, destiny, station or abode. So the knowledge of feeling bored and disgusted with all sorts of formations also becomes apparent.¹⁶⁵</p>	<p>Khi hành giả thấy tất cả các hành là hiểm nguy, đầy các khuyết điểm và bất toại nguyên, hành giả trở nên hướng đến thản nhiên, không hài lòng, không ham thích, trở nên nhàm chán với tất cả các dạng hành thuộc bất kỳ loại hiện hữu, số phận, địa vị hay trú xứ nào. Như vậy, trí về cảm thọ nhàm chán và ghê tởm với tất cả các loại hành cũng</p>

¹⁶¹ Vs. 2.282-284

¹⁶² Vs. 2.284

¹⁶³ Vs. 2.282-284

¹⁶⁴ Vs. 2.284

¹⁶⁵ Vs. 2.287-288

	trở nên rõ ràng. ¹⁶⁶
The Arising of the Knowledge of Desire for Deliverance (<i>Muñcitukamyatāñāṇa</i>)	Sự Sanh Khởi Trí Khao Khát Giải Thoát (<i>Trí Dục Thoát</i>) (<i>Muñcitukamyatā-ñāṇa</i>)
When he feels bored and disgusted with all formations which are dissolving incessantly, he is dissatisfied with, takes no delight in, is no longer attached to any single one of all the manifold formations in any kind of becoming, generation, destiny, station or abode. He desires to be delivered from the whole field of formations and escaping from it.	Khi hành giả cảm thấy nhàm chán và ghê tởm với tất cả các hành là cái đang hoại diệt không ngừng, hành giả không hài lòng với chúng, không ham thích chúng, không còn tham chấp với bất kỳ dù chỉ một trong tất cả các dạng hành trong bất kỳ loại hiện hữu, thế hệ, số phận, địa vị hay trú xứ. Hành giả khao khát được giải thoát khỏi phạm vi của các hành và đang giải thoát khỏi nó.
Just as a fish in a net, a frog in a snake's jaws, a jungle fowl shut in a cage, a deer fallen into the clutches of a strong snare, a man encircled by enemies want to be delivered and escape from these things, so too the meditator wants to be delivered from the whole field of formations and escape from it. So the knowledge of desire for deliverance also arises in him. ¹⁶⁷	Giống như cá bị mắc trong lưới, con ếch nằm trong miệng rắn, con gà rừng bị nhốt trong lồng, con nai rơi vào ngàm của một cái bẫy chắc chắn, một người bị bao vây bởi quân thù muốn được giải thoát và thoát khỏi những thứ này, cũng vậy, hành giả muốn giải thoát khỏi toàn bộ phạm vi của các hành và thoát khỏi nó. Như vậy, trí khao khát giải thoát cũng phát sanh nơi hành giả. ¹⁶⁸
The Arising of the Knowledge of Exertion for Deliverance (<i>Paṭisaṅkhāñāṇa</i>)	Sự Sanh Khởi Trí Nỗ Lực Giải Thoát (<i>Trí Quyết Ly</i>) (<i>Paṭisaṅkhā-ñāṇa</i>)
The yogi, who desires to be delivered from all formations in the thirty-one planes pertaining to three periods, again discerns those same formations, attributing to them the three characteristics by the knowledge of contemplation for completing deliverance. He sees all formations as impermanent because they (1) cannot go beyond dissolution, (2) exist temporarily, (3) are limited by arising and dissolution, (4) disintegrating, (5) fickle, (6) perishable, (7) unenduring, (8) subject to change, (9) coreless, (10) subject to death.	Hành giả, người khao khát giải thoát khỏi các hành trong ba mươi một cõi thuộc về ba thời, phân biệt lại các hành đó, quy cho chúng ba đặc tính bằng trí quán cho sự giải thoát hoàn toàn. Hành giả thấy tất cả các hành là vô thường vì chúng (1) không thể ra ngoài sự hoại diệt, (2) hiện hữu tạm thời, (3) bị giới hạn bởi sanh và diệt, (4) bị tan rã, (5) phù du, (6) dễ hư hoại, (7) không bền, (8) phải chịu biến hoại, (9) không có cốt lõi, (10) phải chịu chết.
He sees them as painful because they are (1) torturing incessantly, (2) hard to bear, (3) the basis of pain, (4) a disease, (5) a tumour,	Hành giả thấy chúng là khổ vì chúng là (1) sự hành hạ không dứt, (2) không thể chịu đựng được, (3) nền tảng của khổ đau, (4) bệnh

¹⁶⁶ Vs. 2.287–288¹⁶⁷ Vs. 2.288–289¹⁶⁸ Vs. 2.288–289

<p>(6) a dart, (7) a calamity, (8) an affliction, (9) a plague, (10) a disaster, (11) a terror, (12) no protection, (13) no shelter, (14) no refuge, (15) a danger, (16) the root of calamity, (17) murderous, (18) subject to cankers, (19) Mara's bait, (20) subject to birth, (21) subject to ageing, (22) subject to illness, (23) subject to sorrow, (24) subject to lamentation, (25) subject to despair, (26) subject to defilement, and so on.</p>	<p>hoạn, (5) khối ung nhọt, (6) mũi tên, (7) tai họa, (8) sâu khỗ, (9) bệnh dịch, (10) ương ách, (11) kinh hãi, (12) không có sự bảo vệ, (13) không có nơi che chở, (14) không có nơi nương tựa, (15) là hiểm nguy, (16) cội nguồn của tai ương, (17) sát nhân, (18) phải chịu lậu hoặc, (19) miếng mồi của <i>Ma Vương (Māra)</i>, (20) phải chịu sanh, (21) phải chịu già, (22) phải chịu bệnh tật, (23) phải chịu sâu khỗ, (24) phải chịu bi ai, (25) phải chịu ai oán, (26) phải chịu cấu uế v.v.</p>
<p>He sees all formations as not-self because they are (1) alien, (2) soulless, (3) vain, (4) void, (5) ownerless, (6) not subject to control, (7) changeable to suit one's desire, and so on.</p>	<p>Hành giả thấy tất cả các hành là vô ngã vì chúng là (1) kẻ xa lạ, (2) không có linh hồn, (3) hão huyền, (4) trống rỗng, (5) vô chủ, (6) không chịu kiểm soát, (7) có thể thay đổi để phù hợp với mong muốn của kẻ khác, v.v.</p>
<p>He sees them as repulsive because they are (1) objectionable, (2) stinking, (3) disgusting, (4) repulsive, (5) uneffected by disguise, (6) hideous, (7) loathsome, and so on.</p>	<p>Hành giả thấy chúng là bất tịnh vì chúng là (1) đáng chê trách, (2) hôi hám, (3) ghê tởm, (4) gớm guốc, (5) dù có ngụy trang cũng vô ích, (6) xấu xa, (7) đáng ghét, v.v.</p>
<p>As he strives on in this way, the knowledge of exertion for deliverance becomes apparent in him.¹⁶⁹</p>	<p>Khi hành giả phấn đấu theo cách này, trí nỗ lực cho sự giải thoát trở nên rõ ràng nơi hành giả.¹⁷⁰</p>
<p>The Arising of the Knowledge of Equanimity towards Formations (<i>Saṅkhārupekkhāñāṇa</i>)</p>	<p>Sự Sanh Khởi Trí Hành Xả (<i>Saṅkhārupekkhāñāṇa</i>)</p>
<p>He discerns repeatedly the formations, causes and effects in the thirty-one planes of existence by attributing to them the nature of impermanence, the nature of pain, the nature of foulness, the nature of not-self in turn, sometimes internally and sometimes externally, the nature of dissolution of formations becomes apparent very rapidly. He continues defining the three characteristics in turn on the nature of dissolution.</p>	<p>Hành giả phân biệt lặp đi lặp lại các hành, các nhân và các quả trong ba mươi một cõi hiện hữu bằng cách lần lượt quy cho chúng bản chất vô thường, bản chất khổ, bản chất bất tịnh, bản chất vô ngã, đôi khi bên trong và đôi khi bên ngoài, bản chất hoại diệt của các hành trở nên rõ ràng rất nhanh chóng. Hành giả tiếp tục lần lượt xác định tam tướng trên bản chất của sự hoại diệt.</p>
<p>His meditating mind gradually abandons both terror and delight on formations and becomes equally indifferent and neutral. It becomes calmly established on the</p>	<p>Tâm thiền của hành giả dần từ bỏ cả kinh sợ lẫn ham thích với các hành và trở nên quân bình, không thiên vị và trung lập. Nó trở nên an trú định tĩnh trên sự diệt của các hành.</p>

¹⁶⁹ Vs. 2.289-291

¹⁷⁰ Vs. 2.289-291

dissolution of formations.	
Then if the meditating mind remains calm in discerning internal formations, he keeps on discerning materiality and mentality in turn internally. If, on the other hand, the meditating mind remains calm in discerning external formations, he keeps on discerning materiality and mentality in turn externally. Among the three characteristics, he gives priority to the one which he can reflect better.	Sau đó, nếu tâm thiền vẫn an tịnh trong việc phân biệt các hành bên trong, hành giả tiếp tục phân biệt lần lượt sắc và danh bên trong. Nếu, mặt khác, tâm thiền vẫn an tịnh trong việc phân biệt các hành bên ngoài, hành giả tiếp tục phân biệt lần lượt sắc và danh bên ngoài. Trong tam tướng, hành giả đặt ưu tiên cho tướng nào mà hành giả có thể quán xét tốt hơn.
At this stage faith (<i>saddhā</i>) and wisdom (<i>paññā</i>), energy (<i>vīriya</i>) and concentration (<i>samādhi</i>) must be specially balanced by mindfulness (<i>sati</i>). All the five faculties (<i>indriyas</i>) must be balanced to progress to enlightenment.	Vào giai đoạn này, <i>tín</i> (<i>saddhā</i>) và <i>tuệ</i> (<i>paññā</i>), <i> tinh tấn</i> (<i>vīriya</i>) và <i>định</i> (<i>samādhi</i>) phải đặc biệt quân bình bằng <i>niệm</i> (<i>sati</i>). Tất cả năm <i>căn</i> (<i>indriya</i>) phải được quân bình để tiến đến giác ngộ.
When the meditating mind is calmly established on the dissolution of formations, the meditator will not hear external sound. If the meditating mind that is calmly fixed on the dissolution of formations is immovable, the insight meditation becomes specially strong. The yogi can keep on discerning the formations which he can discern better, giving priority to the characteristic which he can reflect better. If he observes only the dissolution of mentality without observing the dissolution of materiality, he concentrates on discerning the dissolution of mentality only.	Khi tâm thiền được an trú định tĩnh trên sự hoại diệt của các hành, hành giả sẽ không nghe thấy âm thanh bên ngoài. Nếu tâm thiền định tĩnh gắn chặt với sự hoại diệt của các hành là không lay chuyển, thiền minh sát trở nên cực kỳ mạnh mẽ. Hành giả có thể tiếp tục phân biệt các hành mà mình có thể phân biệt tốt hơn, đặt ưu tiên cho tướng nào mà hành giả có thể quán xét tốt hơn. Nếu hành giả chỉ quan sát sự hoại diệt của danh mà không quan sát sự hoại diệt của sắc, thì hành giả chỉ phải tập trung phân biệt sự hoại diệt của danh mà thôi.
<i>Bhayañca nandiñca vipphāya sabbasañkhāresu udāsino hoti mijjhatto.</i> ¹⁷¹	<i>Bhayañca nandiñca vipphāya sabbasañkhāresu udāsino hoti mijjhatto.</i> ¹⁷²
<i>The meditator, who sees clearly the faults of formations and is undertaking vipassanā by discerning the dissolution of formations with the keen intention to emancipate from all formations, finds nothing that can be cherished as "mine ---- I ---- my self."</i>	<i>Hành giả, người thấy rõ ràng các khuyết điểm của các hành và thọ trì thiền vipassanā bằng cách phân biệt sự diệt của các hành với ước muốn mãnh liệt là để giải phóng khỏi tất cả các hành, thấy rằng không có gì có thể được yêu mến như là "của ta – ta – tự ngã của ta" nữa.</i>
Abandoning the two extremes of 'terror' (<i>bhaya</i>) and 'delight' (<i>nandī</i>) towards formations, he becomes indifferent and	Từ bỏ hai thái cực là "kinh hãi" (<i>bhaya</i>) và <i>vui thích</i> (<i>nandī</i>) đối với các hành, hành giả trở nên không thiên vị và trung lập với

¹⁷¹ Vs. 2.294¹⁷² Vs. 2.294

<p>neutral towards them. He neither takes them as I nor 'mine' nor 'my self; he is like a man who has divorced his unfaithful wife. The knowledge that takes him to this stage of equanimity is the 'knowledge of equanimity towards formations.'</p>	<p>chúng. Hành giả chẳng lấy chúng là “ta”, cũng chẳng phải “của ta”, cũng chẳng là “tự ngã của ta”; hành giả giống như người đàn ông đã ly dị người vợ không chung thủy. Trí dẫn hành giả đến giai đoạn bình thản này là “Trí Bình Thản Đối Với Các Hành” (“Trí Hành Xả”).</p>
<p>This <i>saṅkhārupekkhāñāṇa</i>, if it sees Nibbana, the state of peace, as peaceful, relinquishes all formations and runs into Nibbāna. If it does not see Nibbāna as peaceful, it occurs again and again with formations as its object, like the sailor's crow returning to the ship again and again if it does not see land.¹⁷³</p>	<p><i>Trí Hành Xả (saṅkhārupekkhāñāṇa)</i> này, nếu nó thấy <i>Niết-bàn (Nibbāna)</i>, trạng thái an tịnh, là an lạc, thì sẽ xả ly tất cả các hành và chạy đến <i>Niết-bàn</i>. Nếu nó không thấy <i>Niết-bàn</i> là an tịnh, đối tượng của nó là các hành lại tiếp tục xuất hiện lặp đi lặp lại, giống như con quạ của người thủy thủ cứ lại quay về với con thuyền nếu nó không thấy đất liền.¹⁷⁴</p>
<p>If this knowledge is not mature yet, the meditator keeps on discerning (1) present formations for some time, (2) past formations for some time, (3) future formations for some time, (4) internal formations for some time, (5) external formations for some time, (6) materiality for some time, (7) mentality for some time, (8) causes for some time, (9) effects for some time, (10) impermanence for some time, (11) pain for some time, and (12) not self for some time, to make the knowledge mature.</p>	<p>Nếu trí này chưa trưởng thành, hành giả tiếp tục phân biệt (1) các hành ở hiện tại một lúc, (2) các hành ở quá khứ một lúc, (3) các hành ở tương lai một lúc, (4) các hành bên trong một lúc, (5) các hành bên ngoài một lúc, (6) các sắc một lúc, (7) các danh một lúc, (8) các nhân một lúc, (9) các quả một lúc, (10) vô thường một lúc, (11) khổ một lúc, (12) vô ngã một lúc, để làm trí này hoàn thiện.</p>
<p>Conformity Knowledge (<i>Anuloma-ñāṇa</i>), Change-of-Lineage Knowledge (<i>Gotrabhuñāṇa</i>), Path Wisdom (<i>Maggāñāṇa</i>), Fruition Wisdom (<i>Phalañāṇa</i>), Reviewing Wisdom (<i>Paccavekkhañāṇa</i>)</p>	<p><i>Trí Thuận Thứ (Anulomañāṇa), Trí Chuyển Tộc (Gotrabhuñāṇa), Trí Đạo (Maggāñāṇa), Trí Quả (Phalañāṇa), Trí Phản Khán (Paccavekkhañāṇa)</i></p>
<p>As he repeats, develops and cultivates that equanimity towards-formations, his faith becomes more resolute, his energy better exerted, his mindfulness better established, his mind better concentrated, while his equanimity about formations grows more refined. Then when his meditating wisdom emerges from the dissolution of formations</p>	<p>Khi hành giả lặp lại, tu tập và trau dồi sự quân bình với các hành, tín tâm của hành giả sẽ thêm kiên định, tinh tấn được sử dụng tốt hơn, niệm được an trú tốt hơn, tâm định tốt hơn, trong khi sự quân bình với các hành được tăng trưởng tinh tế hơn. Sau đó, khi tuệ thiên thoát ly khỏi sự diệt của các hành (được gọi là “<i>pavatta</i>”) và thấy bản chất vô vi và</p>

¹⁷³ Vs. 2.294-295

¹⁷⁴ Vs. 2.294-295

called 'pavatta' and sees the unformed and undissolved nature of Nibbana called 'apavatta', the following cognitive series of consciousness arises.	không bị hoại diệt của <i>Niét-bàn</i> (<i>Nibbāna</i>) (được gọi là “ <i>apavatta</i> ”), tiến trình tâm sau đây sanh khởi.
(<i>Mandapaññā</i>)-"Na-Da-Ma-Pa-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala"-Bh-	(<i>Mandapaññā</i>) – "Na–Da–Ma–Pa–U–Nu–Go–Magga– Phala–Phala" –Bh–
(<i>Tikkhapaññā</i>)-"Na-Da-Ma-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala-Phala"- Bh-	(<i>Tikkhapaññā</i>) – "Na–Da–Ma–U–Nu–Go–Magga– Phala–Phala–Phala" –Bh–
Na = <i>bhavaṅga-calana</i> - vibrating life-continuum	Na = <i>bhavaṅga-calana</i> – <i>hữu phần (hộ kiếp) rung động</i>
Da = <i>bhavaṅgu-paccheda</i> - arrested life-continuum	Da = <i>bhavaṅgu-paccheda</i> – <i>hữu phần (hộ kiếp) dứt dòng</i>
Ma = <i>manodvārāvajjana</i> - mind-door adverting consciousness	Ma = <i>manodvārāvajjana</i> – <i>tâm hướng ý môn</i>
Pa = <i>Parikamma</i> - preparation of the Path (magga)	Pa = <i>parikamma</i> – chuẩn bị của Đạo (<i>magga</i>)
U = <i>upacāra</i> - proximity of the Path (magga)	U = <i>upacāra</i> – cận hành của Đạo (<i>magga</i>)
Nu = <i>anuloma</i> - conformity to what preceeds and to what follows	Nu = <i>anuloma</i> – thuận thứ, phù hợp giữa cái đi trước và cái theo sau
Go = <i>gotrabhu</i> - change-of-lineage	Go = <i>gotrabhu</i> – chuyển tộc
Magga = <i>sotāpattimagga</i> - the Path of stream-entry	Magga = <i>sotāpattimagga</i> – Đạo Nhập Lưu
Phala = <i>sotāpatti-phala</i> - the Fruition of stream-entry	Phala = <i>sotāpatti-phala</i> – Quả Nhập Lưu
Bh = <i>bhavaṅga</i> - life-continuum	Bh = <i>bhavaṅga</i> – <i>hữu phần (hộ kiếp)</i>
When the object of formations as impermanence or pain or not-self appears at the mind-door, life-continuum vibrates twice (<i>Na-Da</i>) and is arrested or cut off. After that <i>manodvārāvajjana</i> (Ma) advertes the mental stream towards the object, apprehends it and decides whether it is <i>anicca</i> , <i>dukkha</i> or <i>anatta</i> .. Then one of the four sense-sphere wholesome consciousness associated with knowledge (<i>ñāṇasampayutta mahākusala citta</i>) arises four times, functioning as preparation (Pa), proximity (U), conformity (Nu), and change-of-lineage (Go).	Khi đối tượng của các hành là vô thường, hoặc khổ, hoặc vô ngã xuất hiện ở ý môn, tâm hữu phần (hộ kiếp) rung động hai lần (Na–Da) và bị ngừng lại hay cắt đứt. Sau đó, <i>tâm hướng ý môn (manodvārāvajjana)</i> (Ma) hướng dòng tâm đến đối tượng, thẩm sát nó và quyết định xem nó là <i>vô thường (anicca)</i> , <i>khổ (dukkha)</i> hay <i>vô ngã (anatta)</i> . Sau đó, một trong bốn <i>tâm đại thiện dục giới tương ưng trí (ñāṇasampayutta mahākusala citta)</i> sanh khởi bốn lần, nhiệm vụ là <i>chuẩn bị (Pa)</i> , <i>cận hành (U)</i> , <i>thuận thứ (Nu)</i> , và <i>chuyển tộc (Go)</i> .
'Preparation' does the preliminary work of preparation for the arising of the Path.	“Chuẩn bị” làm nhiệm vụ mở đầu cho việc chuẩn bị phát sanh Đạo.

'Proximity' functions as access to the Path.	“Cận hành” có nhiệm vụ là tiếp cận Đạo.
'Conformity' conforms to the functions of truth both in the eight preceding kinds of insight knowledge and in the thirty-seven requisite factors of enlightenment (<i>Bodhipakkhiya</i>) that follow.	“Thuận thứ” làm cho thích ứng nhiệm vụ của chân lý trong tám loại trí minh sát đi trước và trong ba mươi bảy yếu tố giác ngộ (<i>Bodhipakkhiya</i>) theo sau.
The knowledge associated with these three cittas (<i>parikamma, upacāra, anuloma</i>) is the highest insight knowledge known as the "knowledge of conformity" (<i>anuloma-ñāṇa</i>).	Trí kết hợp với ba tâm (<i>citta</i>) này (<i>chuẩn bị – parikamma, cận hành – upacāra, thuận thứ – anuloma</i>) là trí minh sát cao nhất được biết là “trí thuận thứ” (<i>anuloma-ñāṇa</i>).
Gotrabhu does not take formations as its object; it takes Nibbāna as its object and points out Nibbāna so that the Path-consciousness (<i>Magga citta</i>) can arise after it, also taking Nibbāna as its object. It is like the sailor's crow pointing' out the land so that the ship can sail on towards the land. It is called change-of-lineage because it changes the lineage of the meditator from a worldling (<i>puthujjana</i>) to a noble person (<i>ariya</i>). Up to gotrabhu citta the yogi is still a worldling (one who is bound by all ten fetters). But as soon as Magga citta arises, the yogi becomes a noble person.	<i>Gotrabhu</i> (chuyển tộc) không lấy các hành làm đối tượng; nó lấy Niết-bàn làm đối tượng của nó và chỉ ra Niết-bàn, để tâm Đạo (<i>Magga citta</i>) có thể sanh khởi lên sau nó, cũng lấy Niết-bàn làm đối tượng. Nó giống như con quạ của người thủy thủ chỉ ra đất liền để con thuyền có thể hướng đến đất liền. Nó được gọi là chuyển tộc vì nó thay đổi dòng dõi của hành giả từ phàm nhân (<i>puthujjana</i>) sang thánh nhân (<i>ariya</i>). Cho đến tâm chuyển tộc (<i>gotrabhu citta</i>), hành giả vẫn còn là một phàm nhân (là người bị trói chặt bởi mười kiết sử). Nhưng ngay khi tâm Đạo (<i>Magga citta</i>) sanh khởi, hành giả trở thành một thánh nhân.
Although the knowledge of conformity (<i>anulomañāṇa</i>) is the end of the insight leading to emergence that has formations as its object, still the "change-of-lineage knowledge" (<i>gotrabhuñāṇa</i>) is the last of all kinds of insight leading to emergence.	Mặc dù trí thuận thứ (<i>anulomañāṇa</i>) là trí cuối cùng của minh sát dẫn đến sự giải thoát mà có các hành là đối tượng của nó, tuy nhiên, “trí chuyển tộc” (<i>gotrabhuñāṇa</i>) là trí cuối cùng trong tất cả các loại minh sát dẫn đến sự giải thoát.
Magga citta always arises just once performing its fourfold function-viz., (1) comprehension of the truth of suffering, (2) eradication of craving which is the cause of suffering, (3) realization of Nibbāna, and (4) full development of the eight constituents of the Path.	Tâm Đạo (<i>Magga citta</i>) luôn luôn chỉ sanh khởi chỉ một lần, thực hiện bốn chức năng, đó là, (1) thấu rõ chân lý về khổ, (2) nhổ tận gốc rễ tham ái là nguồn gốc của khổ, (3) chứng ngộ Niết-bàn, và (4) phát triển trọn vẹn Thánh Đạo tám ngành.
Soon after the Magga citta dissolves, its Fruition, i.e. Phala citta, arises twice without any lapse in time (<i>akālika</i>) taking Nibbāna as its object. This cognitive series is for a yogi of sluggish wisdom (<i>mandapaññā</i>). For a	Ngay sau khi tâm Đạo (<i>Magga citta</i>) diệt, quả của nó, tức là tâm Quả (<i>Phala citta</i>), sanh khởi hai lần không ngắt quãng theo thời gian (<i>akālika</i>), lấy Niết-bàn (<i>Nibbāna</i>) làm đối tượng. Tiến trình tâm này là cho hành giả

<p>yogi of swift wisdom (<i>tikkhapaññā</i>), parikamma is absent and Fruition consciousness (<i>Phala citta</i>) arises three times. As soon as Fruition citta arises, the yogi becomes a stream-enterer (<i>sotāpanna</i>).¹⁷⁵ He can enjoy the unique bliss of Nibbāna as much as he likes and is fully guaranteed never to be reborn in woeful abodes.</p>	<p>có tuệ chậm chạp (<i>mandapaññā</i>). Đối với hành giả có tuệ mau lẹ (<i>tikkhapaññā</i>), thì tâm chuẩn bị (<i>parikamma</i>) vắng mặt và tâm Quả (<i>Phala citta</i>) sanh khởi ba lần. Ngay khi tâm Quả sanh khởi, hành giả trở thành một vị thánh Nhập Lưu (<i>sotāpanna</i>)¹⁷⁶. Hành giả có thể thọ hưởng sự an lạc vô song của Niết-bàn theo ý muốn và được đảm bảo hoàn toàn rằng không bao giờ tái sanh trong các cõi khổ.</p>
<p>The knowledges associated with the Path consciousness and the Fruition consciousness are known as the "Path wisdom" (<i>Maggañāṇa</i>) and the "Fruition wisdom" (<i>Phalañāṇa</i>) respectively.</p>	<p>Trí kết hợp với tâm Đạo và tâm Quả được biết tương ứng là "trí Đạo" (<i>Maggañāṇa</i>) và "trí Quả" (<i>Phalañāṇa</i>).</p>
<p>After the magga-vīthi and a few bhavaṅga cittas have passed by, five <i>paccavekkhaṇa-vīthis</i> (reviewing cognitive series) normally arise. By these vīthis the yogi (1) reviews the Path, (2) reviews the Fruit, (3) reviews Nibbāna, (4) reviews the defilements (<i>ditṭhi</i> and <i>vīcīkicchā</i>) he has annihilated, and (5) reviews the defilements remaining to be annihilated. The knowledge associated with these javana cittas is called "reviewing wisdom" (<i>paccavekkhaṇañāṇa</i>).¹⁷⁷</p>	<p>Sau tiến trình tâm đạo (<i>magga-vīthi</i>) và một vài tâm hữu phần (<i>bhavaṅga citta</i>) trôi qua, thông thường, năm tiến trình tâm phản khán (<i>paccavekkhaṇa-vīthi</i>) phát sanh. Qua những tiến trình tâm (<i>vīthi</i>) này, hành giả (1) suy xét Đạo, (2) suy xét Quả, (3) suy xét Niết-bàn, (4) suy xét các phiền não (tà kiến (<i>ditṭhi</i>) và hoài nghi (<i>vicīkicchā</i>)) đã được đoạn diệt, và (5) suy xét các phiền não chưa được đoạn diệt. Trí kết hợp với các tốc hành tâm (<i>javana citta</i>) này được gọi là "trí phản khán" (<i>paccavekkhaṇañāṇa</i>).¹⁷⁸</p>
<p>The Purification by Knowledge and Vision (<i>Ñāṇadassana-visuddhi</i>)</p>	<p>Tri Kiến Thanh Tịnh (<i>Ñāṇadassana-visuddhi</i>)</p>
<p>The effort to purify the mind step by step begins with the training of morality to attain <i>sīlavisuddhi</i>. When conformity knowledge is attained, the first six stages of purification, i.e. from <i>sīlavisuddhi</i> to <i>paṭipadāñāṇadassana-visuddhi</i> is completed. On attainment of the first Path and its Fruition, the final stage of purification called <i>Ñāṇadassana-visuddhi</i> is reached.</p>	<p>Nỗ lực làm thanh tịnh tâm từng bước một bắt đầu bằng tu tập giới để đạt thanh tịnh giới (<i>sīlavisuddhi</i>). Khi đạt được Trí thuận thứ, sáu giai đoạn thanh tịnh đầu tiên, tức là từ thanh tịnh giới (<i>sīlavisuddhi</i>) đến Đạo hành tri kiến thanh tịnh (<i>paṭipadāñāṇadassana-visuddhi</i>) đã được viên mãn. Vào lúc chứng ngộ Đạo và Quả lần đầu tiên, giai đoạn thanh tịnh cuối cùng này được gọi là Tri Kiến Thanh Tịnh (<i>Ñāṇadassana-visuddhi</i>) đã</p>

¹⁷⁵ Vs. 2.315

¹⁷⁶ Vs. 2.315

¹⁷⁷ Vs. 2.315-316

¹⁷⁸ Vs. 2.315-316

	được chứng đạt.
The "Purification by Knowledge and Vision" properly consists of the knowledge of the four Paths, that is to say, the Path of Stream Entry, the Path of Once-return, the Path of Non-return, and the Path of Arahantship.	“Tri Kiến Thanh Tịnh” bao gồm đúng bốn Đạo trí, đó là, Nhập Lưu Đạo, Nhất Lai Đạo, Bất Lai Đạo, và A-la-hán Đạo.
1. Sotāpattimaggā- the Path of Stream Entry	1. Sotāpattimaggā – Nhập Lưu Đạo
This Path eradicates two defilements (<i>kilesās</i>)-viz., wrong view (<i>diṭṭhi</i>) and sceptical doubt (<i>vicikicchā</i>), and three fetters (<i>saṃyojanas</i>) - viz., <i>sakkāya-diṭṭhi</i> , <i>vicikicchā</i> and <i>sīlabbataparāmāsa</i> . It also eliminates the coarse aspects of other defilements so that a stream-enterer will not commit any evil action. He will never be reborn in woeful abodes.	Đạo này nhổ tận gốc rễ hai <i>phiền não</i> (<i>kilesa</i>), đó là, <i>tà kiến</i> (<i>diṭṭhi</i>) và <i>hoài nghi</i> (<i>vicikicchā</i>) và ba <i>kiết sử</i> (<i>saṃyojana</i>), đó là, <i>thân kiến</i> (<i>sakkāya-diṭṭhi</i>), <i>hoài nghi</i> (<i>vicikicchā</i>) và <i>giới cấm thủ</i> (<i>sīlabbataparāmāsa</i>). Nó cũng diệt trừ các khía cạnh thô của các <i>phiền não</i> khác để một vị thánh Nhập Lưu không làm bất kỳ hành động xấu ác nào. Vị thánh Nhập Lưu sẽ không bao giờ tái sinh trong các cõi khổ.
2. Sakadāgami-maggā-the Path of Once-return	2. Sakadāgami-maggā – Nhất Lai Đạo
This Path does not eradicate any defilement, but it reduces the strength of the remaining defilements. A Once-returned will be reborn in the sense-sphere only once.	Đạo này không nhổ tận gốc rễ bất kỳ <i>phiền não</i> nào, nhưng nó làm giảm sức mạnh của các <i>phiền não</i> còn lại. Một vị thánh Nhất Lai sẽ chỉ bị tái sinh trong cõi dục một lần nữa mà thôi.
3. Anāgāmi-maggā - the Path of Non-return	3. Anāgāmi-maggā – Bất Lai Đạo
This Path eradicates one more defilement, i.e. anger (<i>dosa</i>), and two more fetters-viz., sense desire (<i>kāmarāga</i>) and hatred (<i>paṭigha</i>). A non-returned will not be reborn in the sense-sphere; he will be reborn only in the Brahma realm.	Đạo này nhổ tận gốc rễ một <i>phiền não</i> nữa là <i>sân</i> (<i>dosa</i>), và hai <i>kiết sử</i> nữa là <i>dục ái</i> (<i>kāmarāga</i>) và <i>sân hận</i> (<i>paṭigha</i>). Một vị thánh Bất Lai sẽ không bị tái sinh trong cõi dục; vị ấy sẽ chỉ bị tái sinh trong cõi Phạm Thiên.
4. Arahatta-maggā - the Path of Arahantship	4. Arahatta-maggā – A-la-hán Đạo
This Path eradicates all the remaining defilements and fetters. So an Arahant's mind is totally pure. An Arahant is one of the Great Ones with cankers destroyed, he bears his last body, he has laid down the burden,	Đạo này nhổ tận gốc rễ tất cả các <i>phiền não</i> và <i>kiết sử</i> còn lại. Như vậy, tâm của một vị A-la-hán thì hoàn toàn thanh tịnh. Một vị A-la-hán là một trong các vị Thánh mà các lậu hoặc đã bị diệt tận, vị ấy chỉ phải mang thân

<p>reached his goal and destroyed the Fetter of becoming, he is rightly liberated with the final knowledge and worthy of the highest offerings of the world with its deities.¹⁷⁹</p>	<p>xác cuối cùng, các gánh nặng đã được đặt xuống, đã đạt được mục tiêu và đã tận diệt Hữu kiết sử, vị ấy có được chánh giải thoát với trí thù thắng và xứng đáng nhất cho thế gian và thiên chúng cúng dường.¹⁸⁰</p>
<p>It should be understood that the corresponding Fruition-consciousness (<i>Phala-citta</i>) will arise immediately after the dissolution of the respective "Path-consciousness (<i>Magga-citta</i>) and the four Fruition persons can enjoy their respective Fruition of Nibbāna peace as much as they like.</p>	<p>Điều này nên hiểu rằng <i>tâm Quả (Phala-citta)</i> tương ứng sẽ khởi sanh ngay tức khắc sau khi <i>tâm Đạo (Magga-citta)</i> tương ứng diệt và bốn loại người Quả này có thể thọ hưởng tương ứng quả an lạc của <i>Niết-bàn (Nibbāna)</i> nhiều như ý muốn.</p>
<p>Conclusion</p>	<p>Kết Luận</p>
<p>Vipassana is conducted in utmost detail according to the instructions of the Buddha described in Tipiṭaka Canons, Visuddhi Magga and in other Pāli Commentaries and Sub-commentaries. Various practical methods for investigating, discerning and defining mentality-materiality, causes and effects, internally and externally, pertaining to the past, to the present and to the future, are employed in order to get the results described in literature. Many meditators, with the powerful support of the right concentration, can penetrate into the ultimate realities and discern them as impermanent, painful and not-self. Close, proper guidance by the teacher is essential and constantly provided and intimate discussions are made to make sure that meditators are on the right path without any deviation.</p>	<p>Các hướng dẫn cực kỳ chi tiết về thiền Vipassanā theo lời dạy của Đức Phật đã được miêu tả trong <i>Tam Tạng Kinh Điển (Tipiṭaka)</i>, <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i>, các Chú giải và Phụ Chú Giải <i>Pāli</i> khác. Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thẩm sát, phân biệt và xác định danh-sắc, các nhân và các quả, nội thân và ngoại thân thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai để đạt các kết quả như đã được miêu tả trong kinh điển. Nhiều hành giả, với sự hỗ trợ đầy uy lực của chánh định, có thể thâm nhập đến các <i>thực thể tột cùng</i> và phân biệt chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Sự hướng dẫn gần gũi và đúng đắn của người thầy là thiết yếu, các buổi trình pháp liên tục và mật thiết cần được thực hiện để đảm bảo rằng các hành giả đi đúng đường mà không có bất kỳ sự sai lệch nào.</p>
<p>Many meditators are highly satisfied as they can penetrate deeply into the field of vipassana and discern the truth with direct knowledge. Several meditators have accomplished the whole course of vipassanā. Some educated Chinese meditators from Taiwan, Vietnam, Malaysia and Singapore remarked that they were very much delighted</p>	<p>Nhiều hành giả hết sức hài lòng vì họ có thể thấu suốt sâu sắc phạm vi của thiền Vipassanā và phân biệt chân lý bằng thắng trí. Nhiều hành giả đã hoàn tất toàn bộ khóa thiền Vipassanā. Một số hành giả người Hoa từ Đài Loan, Việt Nam, Malaysia và Singapore ghi nhận rằng họ rất hoan hỷ thọ trì thiền Vipassanā theo từng chi tiết dựa trên</p>

¹⁷⁹ Vs. 2.318

¹⁸⁰ Vs. 2.318

to undertake vipassanā in detail in accord with the Chinese version of Visuddhi Magga.	ấn bản tiếng Hoa bộ <i>Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)</i> .
Venerable Acinna, Pa-auk Forest Chief Meditation Master, have written eight Pa-auk Meditation Manuals to be used by meditators as the guide, and five large volumes, totalling 3500 pages, describing in detail the samatha-vipassanā meditation conducted at Pa-auk Forest Meditation Centres with full explanation and references under the title of "Nibbānagāmini Paṭipadā".	Hòa Thượng Āciṇṇa, Trưởng Ban Thiền Sư Rừng Thiền Pa–Auk, đã viết tám Sổ tay Hành Thiền được các hành giả sử dụng như là sách chỉ đường, và năm tập sách lớn, tổng cộng 3.500 trang, mô tả chi tiết thiền <i>Định (Samatha)</i> – thiền <i>Tuệ (Vipassanā)</i> đang được dùng để hướng dẫn ở các Trung Tâm Rừng Thiền Pa–Auk với đầy đủ các lời giải thích và tham chiếu dưới tựa đề “ <i>Lộ Hành đến Niết-bàn</i> ” (<i>Nibbānagāmini Paṭipadā</i>).
References	Tham khảo
All references refer to the Sixth Buddhist Council Myanmar Edition.	Tất cả các tham chiếu ở đây đều dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.
A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)	A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)
Abh.A Chú giải Abhidhammā (Vi Diệu Pháp)	Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)
D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)	D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)
D.A Chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)	D.A Chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)
M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)	M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)
MA. Chú giải Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)	MA. Chú giải Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)
S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)	S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)
SA. Chú giải Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)	SA. Chú giải Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)
Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)	Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)
Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)	Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)
Vs.Tī Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)	Vs.Tī Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

MỤC LỤC

Preface	2
LỜI NÓI ĐẦU	2
KHAI THÔNG THIỀN ĐỊNH (SAMATHA BHĀVANĀ)	4
"SYNOPSIS"	5
TÓM LƯỢC	5
"MAIN PAPER"	8
BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH	8
Introduction	8
Giới Thiệu	8
The Need to develop Mental Concentration (<i>samādhi</i>)	8
Yêu Cầu Tu Tập Tâm Định (<i>Samādhi</i>)	8
Undertaking Mindfulness of Breathing (<i>Ānāpānassati</i>)	10
Thọ Trì <i>Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati)</i>	10
The Counting Method	12
Phương Pháp Đếm	12
Awareness of the Length of Breath as well as the whole Breath	12
Nhận Biết Chiều Dài Hơi Thở Cũng Như Toàn Thân Hơi Thở	12
Tranquillizing the Breaths	13
An Tĩnh Hơi Thở	13
The Appearance of the Sign of Concentration	14
Sự Xuất Hiện Tướng Của Định	14
The Development of Absorption (<i>appanā</i>)	15
Tu Tập <i>An Chi (appanā)</i>	15
Five Jhāna Factors	17
Năm Thiền Chi	17
Five Ways of Mastery	18
Năm Cách Thuần Thục	18
Four Guardian Meditations (<i>Caturārakkha-kammaṭṭhānas</i>)	19
Bốn Thiền Bảo Hộ (<i>Caturārakkha-kammaṭṭhāna</i>)	19
Developing Loving-Kindness (<i>Mettā-bhāvana</i>)	19
Tu Tập <i>Thiền Tâm Từ (Mettā-Bhāvanā)</i>	19
Recollection of the Enlightend One (<i>Buddhānussati</i>)	23
<i>Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)</i>	23
Recollection of Foulness (<i>Asubha Bhāvanā</i>)	24
<i>Thiền Quán Bất Tịnh (Asubha Bhāvanā)</i>	24
Mindfulness of Death (<i>Maraṇānussati</i>)	26
<i>Niệm Sự Chết (Maraṇānussati)</i>	26
Development of Concentration by <i>Kasīṇa</i>	27
Tu Tập Định Bằng Các <i>Biến Xứ (Kasīṇa)</i>	27
Conclusion	29
Kết Luận	29
References	30
Tham khảo	30
KHAI THÔNG THIỀN TUỆ (VIPASSANĀ)	31
"SYNOPSIS"	32
TÓM LƯỢC	32

"MAIN PAPER"	34
BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH	34
Introduction	34
Giới Thiệu	34
Purification of the Mind	34
Thanh Tịnh Tâm	34
Purification of the Mind from Wrong View	35
Thanh Tịnh Tâm Khỏi Tà Kiến (Kiến Thanh Tịnh)	35
Defining Materiality (Rūpa-kammaṭṭhāna or Rūpa-pariggaha)	36
Xác Định Sắc (Quán Sắc) (<i>Rūpa-kammaṭṭhāna</i> hay <i>Rūpa-pariggaha</i>)	36
Defining Mentality (Nāma-kammaṭṭhāna or Nāma-pariggaha)	38
Xác Định Danh (Quán Danh) (<i>Nāma-kammaṭṭhāna</i> hay <i>Nāma-pariggaha</i>)	38
The Characteristic of Not-self becomes distinct	42
Đặc Tính Vô Ngã Trở Nên Rõ Ràng	42
Knowledge of Defining Mentality-Materiality	44
Trí Xác Định Danh-Sắc	44
Purification by overcoming Doubt (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>)	44
Đoạn Nghi Thanh Tịnh (<i>Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi</i>)	44
Discerning the Causes which generate Materiality	44
Phân Biệt Các Nhân Sinh Ra Sắc	44
Discerning the Causes which give rise to Mentality	45
Phân Biệt Các Nhân Sinh Ra Danh	45
Sixteen Kinds of Doubt pertaining to the Past, the Future and the Present	45
Mười Sáu Loại Hoài Nghi Gắn Với Quá Khứ, Tương Lai Và Hiện Tại	45
Discerning the Causal Relations of Paṭiccasamuppāda	46
Phân Biệt Quan Hệ Nhân Quả Theo <i>Pháp Duyên Khởi</i> (<i>Paṭiccasamuppāda</i>)	46
Knowledge of Discerning the Causes of Nāma-Rūpa	51
Trí Phân Biệt Các Nhân Của <i>Danh-Sắc</i> (<i>Nāma-Rūpa</i>)	51
Purification by Knowledge and Vision of what is the Path and what is not the Path (<i>Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi</i>)	52
Đạo Và Phi Đạo Trí Kiến Thanh Tịnh (<i>Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi</i>)	52
Undertaking Vipassana	52
Thọ Trì Thiền Vipassanā	52
Undertaking Vipassana in Forty Ways	56
Thọ Trì Thiền Vipassanā Theo Bốn Mươi Cách	56
Vipassana on the Causes and Effects of Paṭiccasamuppāda	56
Thiền Vipassanā Trên Các Nhân Và Các Quả Theo <i>Pháp Duyên Khởi</i> (<i>Paṭiccasamuppāda</i>)	56
Vipassana by Means of Material Septad and Immaterial Septad	56
Thiền Vipassanā Theo Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc	56
The Development of Udayabbaya-ñāṇa	57
Tu Tập <i>Trí Sinh Diệt</i> (<i>Udayabbaya-ñāṇa</i>)	57
The Appearance of Vipassana Impurities	58
Sự Xuất Hiện Các Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā	58
Knowledge of the Path and non-Path	59
Trí Về Đạo và Phi Đạo	59
Purification by Knowledge and Vision of the Way (<i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i>)	59
Đạo Hành Trí Kiến Thanh Tịnh (<i>Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi</i>)	59
Undertaking Fourfold Anupassanā	59
Thọ Trì Bốn Niệm Xứ (<i>Anupassanā</i>)	59
Vipassanā by discerning Iriyāpatha-sampajañña	61
Thiền Vipassanā Bằng Cách <i>Phân Biệt Tỉnh Giác Bốn Oai Nghi</i> (<i>Iriyāpatha-sampajañña</i>)	61

Proceeding to Baṅgānupassanā (Contemplation of Dissolution)	62
Tiến Đến <i>Quán Sự Hoại Diệt (Baṅgānupassanā)</i>	62
Undertaking Ñāta-Ñāna Vipassana	63
Thọ Trì <i>Minh Sát Trí Đạt Trì (Ñāta-Ñāna Vipassanā)</i>	63
The Arising of the Knowledge of Appearance as Terror (<i>Bayañāṇa</i>)	64
Sự Sinh Khởi <i>Trí Về Sự Xuất Hiện Kinh Hãi (Trí Kinh Úy) (Baya-ñāṇa)</i>	64
The Arising of the Knowledge of Realization of Fault and Unsatisfactoriness (<i>Ādīnavañāṇa</i>)	65
Sự Sinh Khởi <i>Trí Thấy Rõ Khuyết Điểm Và Sự Bất Toại Nguyện (Trí Hiểm Ngụy) (Ādīnava-ñāṇa)</i>	65
The Arising of the Knowledge of Feeling Bored and Disgusted (<i>Nibbidāñāṇa</i>)	65
Sự Sinh Khởi <i>Trí Cảm Thọ Nhàm Chán Và Ghê Tởm (Trí Yếm Ly) (Nibbidā-ñāṇa)</i>	65
The Arising of the Knowledge of Desire for Deliverance (<i>Muñcitukamyatāñāṇa</i>)	66
Sự Sinh Khởi <i>Trí Khao Khát Giải Thoát (Trí Dục Thoát) (Muñcitukamyatā-ñāṇa)</i>	66
The Arising of the Knowledge of Exertion for Deliverance (<i>Paṭisaṅkhāñāṇa</i>)	66
Sự Sinh Khởi <i>Trí Nỗ Lực Giải Thoát (Trí Quyết Ly) (Paṭisaṅkhā-ñāṇa)</i>	66
The Arising of the Knowledge of Equanimity towards Formations (<i>Saṅkhārupekkhāñāṇa</i>)	67
Sự Sinh Khởi <i>Trí Hành Xả (Saṅkhārupekkhāñāṇa)</i>	67
Conformity Knowledge (<i>Anuloma-ñāṇa</i>), Change-of- Lineage Knowledge (<i>Gotrabhuñāṇa</i>), Path Wisdom (<i>Maggañāṇa</i>), Fruition Wisdom (<i>Phalañāṇa</i>), Reviewing Wisdom (<i>Paccavekkhañāṇa</i>)	69
<i>Trí Thuận Thứ (Anulomañāṇa), Trí Chuyển Tộc, (Gotrabhuñāṇa), Trí Đạo (Maggañāṇa), Trí Quả (Phalañāṇa), Trí Phản Khán (Paccavekkhañāṇa)</i>	69
The Purification by Knowledge and Vision (<i>Ñāṇadassana-visuddhi</i>)	72
<i>Trí Kiến Thanh Tịnh (Ñāṇadassana-visuddhi)</i>	72
1. <i>Sotāpattimagga- the Path of Stream Entry</i>	73
1. <i>Sotāpattimagga – Nhập Lưu Đạo</i>	73
2. <i>Sakadāgami-magga-the Path of Once-return</i>	73
2. <i>Sakadāgami-magga – Nhất Lai Đạo</i>	73
3. <i>Anāgāmi-magga - the Path of Non-return</i>	73
3. <i>Anāgāmi-magga – Bất Lai Đạo</i>	73
4. <i>Arahatta-magga - the Path of Arahantship</i>	73
4. <i>Arahatta-magga – A-la-hán Đạo</i>	73
Conclusion	74
Kết Luận	74
References	75
Tham khảo	75
MỤC LỤC	76