

# THỂ NHẬP THIỀN ĐỊNH (SAMATHA)

## VÀ THIỀN TUỆ (VIPASSANA)

### THỂ NHẬP THIỀN ĐỊNH (SAMATHA) VÀ THIỀN TUỆ (VIPASSANA)

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  
Sabbam rasam dhammaraso jināti  
Sabbam ratim dhammaratī jināti  
Taṇhakkhayo sabbadukkham 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/>

## MỤC LỤC

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Thở Nhập Thiền Định (Samatha Bhāvanā) | 4 |
| TÓM LƯỢC                              | 5 |
| BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH                | 8 |
| Giới Thiệu                            | 8 |
| Yêu Cầu Tu Tập Định (Samādhi) Tâm     | 8 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Thọ Trì Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati)  |    |
| 10                                   |    |
| Phương Pháp Đếm                      | 12 |
| Nhận Biết Chiều Dài Hơi Thở Cũng Như |    |
| Toàn Thân Hơi Thở                    | 12 |
| An Tĩnh Hơi Thở                      | 13 |
| Sự Xuất Hiện Tướng Của Định          | 14 |
| Tu Tập An Chỉ (appanā)               | 15 |
| Năm Thiền Chi                        | 17 |
| Năm Pháp Thuần Thục                  | 18 |
| Bốn Thiền Bảo Hộ (Caturārakkha-      |    |
| kammaṭṭhāna)                         | 19 |
| Tu Tập Thiền Tâm Từ (Mettā-Bhāvanā)  |    |
| 20                                   |    |
| Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)     | 24 |
| Quán Bất Tĩnh (Asubha Bhāvanā)       | 25 |
| Niệm Sự Chết (Maraṇānussati)         | 26 |

|   |    |
|---|----|
| Tu Tập Định Bằng Các Biến Xứ<br>(Kasiṇa)                            | 28 |
| Kết Luận  | 30 |
| Tham khảo   | 31 |
| Thở Nhập Thiền Tuệ (Vipassanā)                                      | 32 |
| TÓM LƯỢC  | 33 |
| BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH  | 36 |
| Giới Thiệu  | 36 |
| Thanh Tịnh Tâm  | 36 |
| Thanh Tịnh Tâm Khỏi Tà Kiến (Kiến<br>Thanh Tịnh)                    | 37 |
| Xác Định Sắc (Quán Sắc) (Rūpa-<br>kammaṭṭhāna hay Rūpa-pariggaha)   | 38 |
| Xác Định Danh (Quán Danh) (Nāma-<br>kammaṭṭhāna hay Nāma-pariggaha) | 41 |
| Đặc Tính Vô Ngã Trở Nên Rõ Ràng                                     | 45 |
| Tuệ Xác Định Danh-Sắc   | 46 |

Đoạn Nghi Thanh Tịnh (Kaṅkhāvitaraṇa-  
visuddhi) 47

Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Sắc 47

Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Danh 48

Mười Sáu Loại Hoài Nghi Gắn Với Quá  
Khứ, Tương Lai Và Hiện Tại 48

Phân Biệt Quan Hệ Nhân Quả Của Lý

Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda) 48

Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc  
(Nāma-Rūpa) 54

Đạo Và Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh  
(Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)  
54

Thọ Trì Thiền Vipassanā 55

Thọ Trì Thiền Vipassanā Theo Bốn Mươi  
Cách 58

Thiền Vipassanā Trên Các Nhân Và Các

- Quả Của Lý Duyên Khởi  
(Paṭiccasamuppāda) 58
- Thiền Vipassanā Theo Bảy Phép Quán  
Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc 59
- Tu Tập Tuệ Sanh Diệt (Udayabbaya-  
ñāṇa) 59
- Sự Xuất Hiện Các Ô Nhiễm Của Thiền  
Vipassanā 60
- Tuệ Về Đạo và Phi Đạo 61
- Đạo Hành Tri Kiến Thanh Tịnh  
(Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi) 61
- Thọ Trì Tứ Niệm Xứ (Anupassanā) 61
- Thiền Vipassanā Bằng Cách Phân Biệt  
Tỉnh Giác Tứ Oai Nghi (Iriyāpatha-  
sampajañña) 63
- Tiến Đến Quán Sự Hoại Diệt  
(Bhaṅgānupassanā) 64

Thọ Trì Minh Sát Trí Đạt Tri (Ñāta-Ñāṇa Vipassanā) 65

Sự Sanh Khởi Tuệ Về Sự Xuất Hiện Kinh Hãi (Tuệ Kinh Úy) (Bayañāṇa) 66

Sự Sanh Khởi Tuệ Thấy Rõ Khuyết Điểm Và Sự Bất Toại Nguyên (Tuệ Hiểm Nguy) (Ādīnavañāṇa) 67

Sự Sanh Khởi Tuệ Cảm Thọ Nhàm Chán Và Ghê Tởm (Tuệ Yêm Ly) (Nibbidāñāṇa) 67

Sự Sanh Khởi Tuệ Khao Khát Giải Thoát (Tuệ Dục Thoát) (Muñcitukamyatāñāṇa) 68

Sự Sanh Khởi Tuệ Nỗ Lực Giải Thoát (Tuệ Quyết Ly) (Paṭisaṅkhāñāṇa) 68

Sự Sanh Khởi Tuệ Hành Xả (Saṅkhārupekkhāñāṇa) 69

|  |    |
|--|----|
| Tuệ Thuận Thứ (Anulomañāṇa), Tuệ Chuyển Tộc, (Gotrabhuñāṇa), Tuệ Đạo (Maggañāṇa), Tuệ Quả (Phalañāṇa), Tuệ Phán Khán (Paccavekkhaṇañāṇa) | 71 |
| Tri Kiến Thanh Tịnh (Ñāṇadassana-visuddhi)   | 74 |
| 1. Sotāpattimagga - Nhập Lưu Đạo   | 75 |
| 2. Sakadāgami-magga - Nhất Lai Đạo   | 75 |
| 3. Anāgāmi-magga - Bất Lai Đạo   | 75 |
| 4. Arahatta-magga - A-la-hán Đạo   | 75 |
| Kết Luận   | 76 |
| Tham khảo  | 77 |



## Giới Thiệu Tác Giả

### Tiểu Sử Ngài Thiên Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw[1]

Tôn giả Āciṇṇa được nhiều người biết đến với danh hiệu là “Tôn giả Pa-Auk Tawya Sayadaw” (và trong các trường hợp ít nghi thức hơn thì gọi là “Pa-Auk Sayadaw”. “Sayadaw” trong tiếng Miến Điện là một danh xưng tôn kính có nghĩa là “vị thầy đáng kính”.

Tôn giả Āciṇṇa sanh năm 1934 ở làng Leigh-Chaung, huyện Hinthada, ở vùng châu thổ cách thủ đô Yangon khoảng một trăm dặm về phía tây bắc. Vào năm 1944, lúc mười tuổi, ngài xuất gia làm *sa-di* (*sāmanera*) ở một thiền viện trong làng. Trong suốt thập niên tiếp theo, ngài theo đuổi đời sống của một vị sa-di, học Kinh

Điển Pāli (bao gồm *Luật (Vinaya)*, *Kinh (Sutta)* và *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)*) dưới sự chỉ dạy của nhiều vị thầy khác nhau. Ngài đã đậu ba kỳ thi về ngôn ngữ Pāli trong khi vẫn còn là một *sa-di*.

Năm 1954, vào tuổi hai mươi, Sayadaw thọ cụ túc giới làm một Tỷ-kheo. Ngài tiếp tục nghiên cứu Kinh Điển Pāli dưới sự hướng dẫn của các vị trưởng lão uyên bác. Năm 1956, ngài thi đậu kỳ thi *Dhammācariya* danh tiếng. Học vị này tương đương với bằng Cử nhân Phật Học Pāli và được phong danh hiệu “**Pháp Sư**”.

Trong suốt tám năm tiếp theo, Sayadaw du hành khắp nước Myanmar để tiếp tục nghiên cứu học hỏi Giáo Pháp (*Dhamma*) từ các bậc danh sư khác nhau. Năm 1964, vào mùa an cư mùa mưa (*vassa*) thứ mười, ngài chuyển sự chú tâm sang hành

thiền mãnh liệt và thực hành “hạnh đầu đà ngụ trong rừng” trong suốt mười sáu năm tiếp theo. Ngài vẫn tiếp tục nghiên cứu Kinh Điển Pāli dù giờ đây ngài đã tìm ra và đã đạt được những chỉ dẫn từ các vị thiền sư tôn kính thời bấy giờ.

Năm 1981, Sayadaw nhận được tin nhắn từ ngài trụ trì Rừng Thiền Pa-Auk, Tôn giả Aggapañña. Ngài trụ trì sắp thị tịch và mời Tôn giả Āciṇṇa trông coi thiền viện. Năm ngày sau, Tôn giả Aggapañña qua đời. Là vị trụ trì mới của thiền viện, Tôn giả Āciṇṇa được biết đến là ngài “Pa-Auk Tawya Sayadaw”. Dù vẫn trông coi hoạt động của thiền viện, Sayadaw vẫn dành nhiều thời gian độc cư, hành thiền trong cốc tre ở đỉnh đồi của khu rừng vốn bao phủ một vùng đồi hoang vắng chạy dọc chân rặng núi Taung Nyo. Khu vực đó,

sau này, trở thành Thiền Viện Khu Thượng.

Từ năm 1983, cả người xuất gia lẫn thế tục đã tìm đến học thiền với ngài Sayadaw. Thiền sinh ngoại quốc bắt đầu đến thiền viện vào đầu những năm 1990. Khi danh tiếng của ngài Sayadaw vang xa vững chắc, Thiền Viện Khu Thượng dần được mở rộng từ một cái cốc đơn giản và một ít đệ tử thành hơn hai trăm năm mươi cốc (*kuti*) (cốc của thiền sinh) nằm trong rừng; một tòa thiền đường hai tầng cho nam và một thư viện (với văn phòng, phòng vi tính, và tầng xá nằm ở tầng trệt); một trạm xá; một nhà thương; một sảnh đi bát khát thực; một nhà ăn có hai tầng lầu; và một sảnh tiếp khách và trú ngụ cho ngài Sayadaw. Ở Thiền Viện Khu Hạ, cho bên nữ, cơ sở vật chất gồm hơn 180 cốc

(*kuti*) một nhà bếp mới và một thiền đường ba tầng lầu (với khu vực ngủ ở tầng trệt) và một khu nhà tập thể năm tầng lầu.

Hiện tại (tháng 5/2010), trong dịp khóa thiền tích cực do ngài Pa-Auk Tawya Sayadaw chủ trì, có gần hai ngàn vị tăng, tu nữ và thiền sinh thế tục cả người Myanmar và ngoại quốc đang tu tập tại Rừng Thiền Pa-Auk. Riêng thiền sinh người Việt Nam có gần tám mươi vị. Tính luôn người thế tục, vào dịp lễ, số người ở thiền viện đôi khi lên đến vài ngàn người.

Năm 1997, ngài Sayadaw xuất bản 5 tập sách không lồ với tựa đề là “*Lộ Hành Đến Niết-bàn*” (*Nibbānagāmini Paṭipadā*), giải thích chi tiết toàn bộ quá trình giảng dạy và được hỗ trợ bằng các trích dẫn phong phú từ Kinh Điển Pāli – hiện chỉ có ấn

bản tiếng Myanmar và Sinhalese (tiếng Sri Lanka). Vào ngày 4/1/1999, với sự ghi nhận thành tựu của ngài Sayadaw, chính phủ Myanmar dành tặng ngài danh hiệu *Aggamahākammaṭṭhānācariya*, nghĩa là “*Đệ Nhất Đại Thiên Sư*”.

Ngài Sayadaw nói lưu loát tiếng Anh và có giảng dạy và chỉ đạo các khóa thiền bên ngoài Myanmar từ năm 1997. Các thông tin cập nhật về lịch trình giảng dạy của ngài Sayadaw có thể tham khảo tại trang web <http://www.dhammadownload.com/>

## **Tiểu Sử Tiến Sĩ Mehm Tin Mon[2]**

Ông sanh ra ở làng Kamawet, huyện Mudon, tiểu bang Mon, nước Liên Bang Myanmar vào ngày 13/1/1934.

Cha mẹ ông là những người sùng kính đạo Phật. Họ là người dân tộc Mon và sống bằng nghề nông.

Ông theo học Đại Học Yangon năm 1951. Trong kỳ thi giữa khóa tổ chức năm 1953, ông đạt điểm cao nhất về Toán và Hóa Học và ông được tặng Huy chương Vàng Đại Học tên là Hoe Wah Kain cũng như Học bổng Đại Học.

Trong kỳ thi Cử Nhân Khoa Học tổ chức năm 1955, ông đứng đầu xuất sắc về Vật Lý, Hóa Học và Toán Học Thuần Túy. Ông lại được tặng Huy Chương Vàng Đại Học tên là Esoof Bimiah.

Năm 1956, ông đậu Cử Nhân Danh Dự Kỳ Thi Hóa Học với kết quả mỹ mãn và ông được trao Huy Chương Vàng Đại Học lần thứ ba tên là U Shwe Lay.

Năm 1957, ông đến Hoa Kỳ để học Đại Học Illinois theo Học bổng Nhà nước của Chính phủ Liên Bang Myanmar. Ở đây, ông cũng được tặng Học Bổng Đại Học cho hai năm liên tiếp do kết quả xuất sắc trong năm. Ông lấy bằng Thạc sĩ Khoa học năm 1958 và bằng Tiến Sĩ năm 1960. Ông cũng là thành viên của Hội Hóa học Danh dự Quốc gia Phi Lambda Upsilon và Hội Nghiên Cứu Khoa Học Sigma Xi.

Trong suốt thời gian 36 năm phục vụ đất nước từ năm 1956 đến 1992, bên cạnh các chức vụ giảng viên, trưởng khoa và giáo sư Hóa ở nhiều trường Đại Học và Học Viện, ông còn đứng đầu Hội Phật Học của Viện Dược (I), Hội Phật Học của Viện Giáo Dục và Hội Phật Học của Đại Học Mawlamyine. Ông cũng làm thư ký và sau đó là chủ tịch Trung Ương Hội Phật



Học của các trường Đại Học và Học Viện ở Yangon từ năm 1983 đến 1986. Ông thành công trong việc gây dựng quỹ và xây dựng tòa nhà Dhammayone và thánh tháp (Pagoda) trong Đại Học

Mawlamyine.

Tiến Sĩ Mehm Tin Mon còn xuất sắc trong các kỳ thi tôn giáo. Ông đứng đầu Kỳ Thi *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma)* ở hai cấp độ là Phổ Thông và Danh Dự lần lượt vào năm 1981 và 1983. Năm 1984, ông lại đứng đầu Kỳ Thi *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*. Các kỳ thi này được Bộ Tôn Giáo Myanmar tổ chức hàng năm.

Tiến Sĩ Mehm Tin Mon đã viết hơn ba mươi đầu sách về giáo dục cũng như về Phật Học. Ông du hành khắp Myanmar để giảng dạy Phật Pháp và tổ chức các lớp

học tích cực về Vi Diệu Pháp. Ông được tặng thưởng danh hiệu *Mahā Saddhamma Jotikadhaja* (nghĩa là *Bậc Đại Nhân Làm Chói Sáng Ngọn Cờ Chánh Pháp*) của Chính Phủ Liên Bang Myanmar vào năm 1994 vì những đóng góp vượt bậc của ông đối với sự truyền bá Phật Pháp.

Tiến Sĩ Mehm Tin Mon được bổ nhiệm làm Cố Vấn của Bộ Tôn Giáo từ ngày 1/8/1993 và ông phục vụ Nhà nước với tư cách này từ đó cho đến nay.

### **Lời Người Dịch**

Trước khi đi vào nội dung quyển sách, người dịch mong muốn chia sẻ với quý độc giả một số hiểu biết qua Kinh Điển của cá nhân mình về con đường tu tập để

giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Nếu những hiểu biết này có điều làm quý độc giả không hoan hỷ, mong quý vị từ bi thứ lỗi.

Trong *Kinh Kotigāma*[1], Đức Phật giảng về nguồn gốc chúng sanh phải sanh tử luân hồi như sau:

*- Nay các Tỷ-kheo, do không giác ngộ, do không thông đạt bốn Thánh đế mà Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Thế nào là bốn?*

*Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ, nay các Tỷ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ tập nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do*

*không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Khổ diệt nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này. Do không giác ngộ, do không thông đạt Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, nên Ta và các Ông lâu ngày phải dong ruổi, lưu chuyển như thế này.*

Như vậy, do không giác ngộ và không thông đạt Bốn Thánh Đế nên chúng ta cứ phải trôi lăn trong vòng sanh tử luân hồi. Và Đức Thế Tôn đã giảng rằng để đoạn tận khổ đau, thoát khỏi sanh tử luân hồi, chúng ta cần phải giác ngộ toàn bộ Bốn Thánh Đế trong *Kinh Ngôi Nhà có Nóc Nhọn*[\[2\]](#) như sau:

*Này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: "Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về*

*Khổ tập, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau"; sự kiện này không xảy ra.*

*Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: "Không xây dựng tầng dưới của ngôi nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà", sự kiện này không xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: "Không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, không có như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ chon chánh đoạn tận khổ đau"; sự kiện này không xảy ra.*

*Ví như, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: "Sau khi xây dựng tầng dưới của căn nhà có nóc nhọn, tôi sẽ xây dựng tầng trên của ngôi nhà"; sự kiện này có xảy ra. Cũng vậy, này các Tỷ-kheo, ai nói như sau: "Sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ tập, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Khổ diệt, sau khi như thật giác ngộ Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, ta sẽ đoạn tận khổ đau"; sự kiện này có xảy ra.*

*Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ", một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập", một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt", một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".*

Và Đức Phật đã giảng thế nào là Bốn Thánh Đế trong *Kinh Như Lai Thuyết***[3]** như sau:

*Đây là Thánh đế về Khổ, này các Tỷ-kheo. Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn***[4]** *là khổ.*

*Đây là Thánh đế về Khổ tập, này các Tỷ-kheo, chính là ái này đưa đến tái sanh, cầu hữu với hỷ và tham, tìm cầu hỷ lạc chỗ này chỗ kia. Tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.*

*Đây là Thánh đế về Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là ly tham, đoạn diệt, không có dư tàn khát ái ấy, sự quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước.*

*Đây là Thánh đế về Con Đường đưa đến Khổ diệt, này các Tỷ-kheo, chính là con đường Thánh đạo Tám ngành, tức là chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định.*

Như vậy, để chứng ngộ Thánh đế về Khổ Diệt (Niết-bàn) cũng như giác ngộ toàn bộ Bốn Thánh Đế, chúng ta phải thực hành Thánh Đế về Con đường đưa đến Khổ Diệt. Và Đức Phật đã giảng về Khổ diệt đạo Thánh đế trong Kinh Đại Niệm Xứ[5] như sau:

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Khổ diệt đạo Thánh đế. Đó là bát chi Thánh đạo, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.*



*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tri kiến? Này các Tỷ kheo, tri kiến về Khổ, tri kiến về Khổ tập, tri kiến về Khổ diệt, tri kiến về Khổ diệt đạo. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tri kiến.*

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh tư duy? Tư duy về lý dục, tư duy về vô sân, tư duy về bất hại. Này các tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tư duy.*

*Này các Tỷ kheo thế nào là Chánh ngữ? Tự chế không nói láo, tự chế không nói hai lưỡi, tự chế không ác khẩu, tự chế không nói lời phù phiếm. Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh ngữ.*

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh nghiệp? Tự chế không sát sanh, tự chế không trộm cướp, tự chế không tà dâm.*

*Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh nghiệp.*

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh mạng?  
Này các Tỷ kheo, ở đây vị Thánh đệ tử từ bỏ tà mạng, sinh sống bằng chánh mạng.  
Này các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh mạng.*

*Này các Tỷ kheo, và thế nào là Chánh tinh tấn? Này các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo, đối với các ác, bất thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn không cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các ác, bất thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn trừ diệt, vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp chưa sanh, khởi lên ý muốn khiến cho sanh khởi; vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đối với các thiện pháp đã sanh, khởi lên ý muốn khiến cho*

*an trú, không cho băng hoại, khiến cho tăng trưởng, phát triển, viên mãn. Vị này nỗ lực, tinh tấn, quyết tâm, trì chí. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh tinh tấn.*

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh niệm? Đây các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; quán cảm thọ trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; quán tâm trên các tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; quán pháp trên các pháp, tinh cần tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Đây các Tỷ kheo, như vậy gọi là Chánh niệm.*

*Này các Tỷ kheo, thế nào là Chánh định? Đây các Tỷ kheo, ở đây Tỷ kheo ly dục, ly*

ác bất thiện pháp, **chứng và trú Thiền thứ nhất**, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tâm, với tứ. Tỷ kheo ấy diệt tâm, diệt tứ, **chứng và trú Thiền thứ hai**, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tâm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm. Tỷ kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, **chứng và trú Thiền thứ ba**. Tỷ kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, **chứng và trú Thiền thứ tư**, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Nay các Tỷ kheo, **như vậy gọi là Chánh định**.

Như vậy, Đức Phật đã dạy Khổ Diệt Đạo Thánh Đế chính là Bát Thánh Đạo, vậy thì trong Giáo Pháp của Đức Phật có con đường nào khác ngoài Bát Thánh Đạo nữa

hay không? Trong *Kinh Đại-Bát-Niết-Bàn*[6], Đức Phật đã dạy về điều này.

- *Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh đạo, thời ở đây không có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng không có đệ nhị Sa-môn, cũng không có đệ tam Sa-môn, cũng không có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda trong pháp luật nào có Bát Thánh đạo, thời ở đây có đệ nhất Sa-môn, cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, ở đây cũng có đệ tứ Sa-môn. Này Subhadda, chính trong pháp luật này có Bát Thánh Đạo, thời này Subhadda, ở đây có đệ nhất Sa-môn, ở đây cũng có đệ nhị Sa-môn, cũng có đệ tam Sa-môn, cũng có đệ tứ Sa-môn. Những hệ thống ngoại đạo khác đều không có những Sa-môn. Này Subhadda, nếu những vị Tỷ-kheo này sống chơn*

*chánh, thời đời này không vắng những vị A-la-hán.*

Như vậy, không một chúng sanh nào có thể chứng ngộ *Thánh đế về Khổ diệt (Niết-bàn)* mà lại không cần thực hành đúng đắn *Bát Thánh Đạo*. Chúng ta không thể chứng ngộ *Niết-bàn* với “*Một Đạo*” là *Chánh Niệm* hay “*Hai Đạo*” là *Chánh Niệm* và *Tỉnh Giác* (một “*đạo*” mới) hay “*Bảy Đạo*” là *Tám Đạo* trừ *Chánh Định*. Với ba-la-mật chân thật đã viên mãn và trí tuệ của một vị Phật Toàn Giác, Đức Phật đã không hề liên hệ gì đến cái gọi là “*Thất Thánh Đạo*” dành riêng cho người có ba-la-mật đặc biệt nào, từ Đức Phật cho đến ngài Sāriputta, ngài Mahā Moggallāna và cho đến các vị Thường Thanh Văn. Tuy nhiên, với trí tuệ phàm nhân, chúng ta hoàn toàn có thể thêm bớt, sửa đổi đạo lộ

giải thoát và cho rằng các đạo lộ “tân kỳ” ấy cũng dẫn đến Niết-bàn. Tất nhiên, với sự tu tập theo pháp môn “tân kỳ” ấy, chúng ta sẽ rất dễ dàng và nhanh chóng chứng đắc Niết-bàn, và Niết-bàn ấy đương nhiên cũng là Niết-bàn “tân kỳ”, tức là nó không có liên hệ gì đến sự đoạn tận khổ đau, chấm dứt sanh tử luân hồi. Và cùng với sự sáng tạo ra pháp môn mới, chúng ta chính thức trở thành một vị tổ mới trong Đạo Phật. Tóm lại, để có thể chứng ngộ Niết-bàn – sự an lạc tối hậu, có bản chất là thường, lạc và vô ngã – như lời Đức Phật chỉ dạy, chúng ta không thể không nỗ lực tu tập đúng đắn chỉ duy nhất Bát Thánh Đạo như lời dạy của Đức Phật.

Trong *Kinh Định*[\[7\]](#), Đức Phật đã giảng làm thế nào để như thật rõ biết Bốn Thánh đế như sau:

- *Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có định, như thật rõ biết (pajānāti). Và như thật rõ biết gì?*

*Như thật rõ biết: "Đây là Khổ". Như thật rõ biết: "Đây là Khổ tập". Như thật rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Như thật rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".*

*Này các Tỷ-kheo, hãy tu tập định. Này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo có định, như thật rõ biết. Do vậy, này các Tỷ-kheo, một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ tập". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Khổ diệt". Một cố gắng cần phải làm để rõ biết: "Đây là Con Đường đưa đến Khổ diệt".*



Như vậy, nếu không có Chánh Định, chúng ta sẽ không thể viên mãn được Bát Thánh Đạo cũng như không thể như thật rõ biết Khô Đế, Khô Tập Đế và càng không thể chứng ngộ Niết-bàn. Vai trò quyết định của Chánh Định đối với sự giải thoát lại được Đức Phật chỉ dạy một lần nữa trong *Kinh Đại-Bát-Niết-bàn*[\[8\]](#), trước khi Ngài nhập Vô Dư Niết-bàn như sau:

*Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt bốn Pháp mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Thế nào là bốn? Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh Giới mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Này các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chứng đạt Thánh*

*Định mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Nay các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chúng đạt Thánh Tuệ mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử. Nay các Tỷ-kheo, chính vì không giác ngộ, không chúng đạt Thánh giải thoát mà Ta và các Ngươi lâu đời phải trôi lăn trong biển sanh tử.*

Như vậy, chúng ta không thể chấm dứt tử sanh luân hồi nếu không giác ngộ, không chúng đạt Thánh Giới Học. Cũng tương tự như vậy đối với Thánh Định Học và Thánh Tuệ Học. Do vậy, chúng ta cần phải thực hành viên mãn toàn bộ ba Thánh Học này mà không thể bỏ sót hay phỉ báng bất kỳ Thánh Học nào. Với sự thực hành viên mãn toàn bộ ba Thánh Học này mà chúng ta mới giác ngộ và

chúng đạt được Thánh Giải Thoát. Với sự giác ngộ và chúng đạt toàn bộ bốn Pháp này mà chúng ta giải thoát được khỏi sanh tử luân hồi và đoạn tận được khổ đau.

Vì những lý do trên, nếu không dựa trên nền tảng Chánh Định (Thánh Định) nói riêng và Bát Thánh Đạo nói chung thì tất cả các phương pháp tu tập với thân và tâm chỉ là các giải pháp tâm lý trị liệu hay là các phương cách tự kỷ ám thị hoặc là các cách trị bệnh, tăng cường sức khỏe mà thôi. Mặc dù các giải pháp tâm lý trị liệu có thể giúp ta ngăn ngừa một số phiền não hay một số hành động bất thiện, cũng như các phương cách tự kỷ ám thị có thể giúp ta đạt được ít nhiều sự an lạc; nhưng tựu chung tất cả các phương pháp này đều

**không thể giúp ta giải thoát khỏi sanh tử luân hồi.**

Mỗi một đề mục thiền đều phải có đối tượng của nó. Với thiền Định thì đó chính là các *pháp tục đế* (*khái niệm*). Còn đối tượng của thiền Tuệ chính là đặc tính của các pháp chân đế, tức là đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của cả *năm thủ uẩn* (*Khổ Đế*) và *các nhân của chúng* (*Khổ Tập Đế*). Điều này có nghĩa rằng không thể thực hành thiền Tuệ hay *sát-na định* (*khanikasamādhī*) của thiền Tuệ với đối tượng là đặc tính của các khái niệm như: *chân tay, bụng, hơi thở, ánh sáng...* Tương tự, ta cũng không thể thực hành thiền Tuệ hay *sát-na định*

(*khanikasamādhī*) của thiền Tuệ với đối tượng là đặc tính của các khái niệm đã được ta gán (tự kỷ ám thị) cho cái tên mới

là sắc, là danh mà lại không trực tiếp rõ thấy biết các đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân găn của chúng. Thiền Tuệ chỉ có thể được tiến hành trên đặc tính của các đối tượng mà nhờ ánh sáng trí tuệ của tâm có định, ta rõ thấy chúng là *28 sắc chân đế, 81 tâm hiệp thế, 52 tâm sở (Khổ Đế)* và *các nhân của chúng (Khổ Tập Đế)* mà thôi. Chính do chúng ta thực hành thiền Tuệ, mà vào lúc đó, chúng ta chỉ thấy các danh - sắc chân đế cùng với các nhân của chúng, nhờ đó các khái niệm tục đế bị vắng mặt. Vào lúc thực hành thiền Tuệ, chúng ta thấy biết được toàn bộ vũ trụ này không là gì cả ngoại trừ danh và sắc cùng với các nhân của chúng. Chúng ta không thể nào tìm thấy đâu là bàn, ghế, đâu là chồng, vợ,... nữa mà thay vào đó là các thực thể danh - sắc (năm uẩn) cùng với các nhân của chúng sanh diệt liên tục theo

mỗi sát-na thời gian và theo nhân duyên của chúng. Chính nhờ việc rõ thấy các thực thể danh chân đế và sắc chân đế, phá vỡ tính khối mà đặc tính vô ngã được hiển hiện rõ ràng. Và chúng ta chỉ thấy bàn ghế, chồng vợ,... trở lại khi nào chúng ta xuất khỏi thiền Tuệ mà thôi. Tất cả các pháp môn có đối tượng là các pháp tục đế (khái niệm) đều không thể liễu tri như thật đặc tính vô ngã. Chừng nào chúng ta còn thấy bàn, ghế là bàn, ghế thì chừng đó chúng ta đều luôn tự biết rằng chúng là của ta, hoặc của bạn ta, hoặc của chùa ta, hoặc của nước ta, hoặc của trái đất ta, hoặc của vũ trụ ta. Do vậy, chừng nào chúng ta còn thấy bàn, ghế, hơi thở, bụng, ánh sáng... thì chừng đó chúng ta chỉ có thể tưởng quán đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các khái niệm mà thôi; và chừng đó không thể nói rằng chúng ta

đang tuệ quán đặc tính vô thường, khổ, vô ngã của các pháp hữu vi được. Cho đến khi nào chúng ta thành tựu được Tuệ Xác Định Danh-Sắc và đang thực hành thiền Tuệ thì lúc ấy chúng ta mới xua đuổi được tà kiến là thân kiến cho rằng có cái ta, có cái của ta, có cái tự ngã của ta. Riêng đối với các vị Arahant, là những bậc đã tận diệt toàn bộ mười kiết sử, ngoài lúc ngủ và ngoài lúc tác ý đến các *pháp tục đế* (*khái niệm*), thì các ngài chẳng bao giờ ngừng thấy sự sanh - diệt hoặc chỉ sự diệt của danh-sắc và các nhân của chúng, sự việc này kéo dài suốt ngày lẫn đêm và năm này qua tháng nọ.

Khi thực hành thiền tuệ, thấy biết được danh sắc và các nhân của chúng thôi thì chưa đủ mà còn phải rõ thấy, giác ngộ được các đặc tính vô thường, khổ và vô

ngã của chúng. Vì các thực thể danh - sắc cùng với các nhân của chúng *sanh diệt liên tục* theo mỗi sát-na thời gian và theo nhân duyên của chúng mà tất cả các *pháp hữu vi*[9] là vô thường. Do tất cả các *pháp hữu vi* luôn bị đàn áp bởi *sự sanh - diệt nhanh chóng và liên tục* (vô thường) mà tất cả các *pháp hữu vi* đều là khổ. Chính vì không có một thực thể nào tồn tại tương đối vững bền cũng như không có một tự ngã nào ưa thích sự khổ; và hơn nữa, chẳng có một tự ngã nào là vật sở hữu, chịu sự điều khiển, tạo tác của chúng ta mà *tất cả các Pháp*[10] đều là vô ngã. Ngoài ra, chúng ta không chỉ tham ái và chấp thủ năm uẩn ở thực tại hiện tiền mà thôi, chúng ta còn tham ái và chấp thủ chúng ở cả quá khứ và tương lai. Do vậy, chúng ta không chỉ thực hành thiền tuệ với đối tượng là đặc tính của *pháp hữu vi*



trong hiện tại mà chúng ta còn phải tuệ tri chúng ở cả quá khứ và tương lai. Do chúng ta tuệ tri đặc tính của tất cả các *pháp hữu vi* trong cả ba thời quá khứ, hiện tại và tương lai là vô thường, khổ và vô ngã mà ta dần đi đến sự ly tham, quăng bỏ, từ bỏ, giải thoát, không có chấp trước đối với chúng.

Với sự giảng dạy về sự tu tập Định học và Tuệ học, trong *Kinh Đại Niệm Xứ*[\[11\]](#), Đức Phật đã giảng về *Bốn Niệm Xứ*.

*Này các Tỷ kheo, đây là con đường độc nhất, đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu bi, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh lý, chứng ngộ Niết-bàn. Đó là Bốn niệm xứ.*

*Thế nào là bốn? Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo sống quán thân trên thân, nhiệt*

*tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.*

Như vậy, con đường độc nhất đi đến giải thoát là phải thực hành viên mãn cả *Bốn niệm xứ*. Đức Phật đã không liên hệ gì đến sự thực hành chỉ với một trong bốn niệm xứ là có thể đưa đến chứng ngộ Niết-bàn. Với sự thực hành lần lượt *Bát Thánh Đạo về Thiên Định (Định học)* có đối tượng là tục đế và *Bát Thánh Đạo về Thiên Tuệ (Tuệ học)* có đối tượng là Khổ Đế và Khổ Tập Đế, hành giả sẽ dần đi đến viên mãn *Bát Thánh Đạo (Đạo Đế) Hiệp Thế*. Với

sự viên mãn *Bát Thánh Đạo Hiệp Thế*, *Bát Thánh Đạo (Đạo Đế) Siêu Thế* vốn lấy *Niết-bàn (Khổ Diệt Đế)* làm đối tượng sẽ ngay tức khắc được sanh khởi. Do *Bát Thánh Đạo Siêu Thế* có ba chi đạo về Giới là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, ba chi đạo về Định là Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định và hai chi đạo về Tuệ là Chánh Tri Kiến và Chánh Tư Duy đồng sanh khởi có phận sự là tận diệt các phiền não mà Thánh Giải Thoát được thành tựu. Với sự viên mãn tam học Giới, Định, Tuệ và chứng ngộ Thánh Giải Thoát, hành giả chứng ngộ toàn vẹn Bốn Thánh Đế và thoát khỏi sanh tử luân hồi:

*Này các Tỷ-kheo, khi Thánh Giới được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Định được giác ngộ, được chứng đạt;*

*khi Thánh Tuệ được giác ngộ, được chứng đạt; khi Thánh Giải thoát được giác ngộ, được chứng đạt, thời tham ái một đời sống tương lai được trừ diệt, nhưng gì đưa đến một đời sống mới được dứt sạch, nay không còn một đời sống nào nữa.*[\[12\]](#)

Ngược lại, nếu chỉ tu tập với mỗi *niệm thân* hay *niệm thọ* hay *niệm tâm* hay *niệm pháp*, hành giả không thể thực hành viên mãn đầy đủ Định học cũng như không thể giác ngộ, không thể thông đạt *sắc thủ uẩn*[\[13\]](#), *thọ thủ uẩn*[\[14\]](#), *tưởng thủ uẩn*[\[15\]](#), *hành thủ uẩn*[\[16\]](#) và *thức thủ uẩn*[\[17\]](#) (*Khổ Đế*) và *các nhân của chúng* (*Khổ Tập Đế*) vốn là đối tượng của Tuệ học. Do không thể giác ngộ, không thể thông đạt *năm uẩn* (*Khổ Đế*) và *các nhân của chúng*

(*Khô Tập Đế*), chúng ta không thể chứng ngộ được Niết-bàn. Lại nữa, năm uẩn này không hề bao gồm trong nhau. Ví dụ, thọ uẩn không bao gồm trong nó sắc uẩn hay tưởng uẩn hay hành uẩn hay thức uẩn... Do vậy, chúng ta không thể nói rằng chỉ cần rõ biết một uẩn thì có nghĩa là rõ biết luôn cả các uẩn còn lại. Điều này cũng có thể ví như việc chúng ta biết chạy xe gắn máy (các loại) thì không có nghĩa là chúng ta biết chạy xe hơi nếu chúng ta chưa học lái xe hơi. Cụ thể, nếu chỉ thực hành niệm thân với đối tượng là sắc chân đế (quán sắc), hành giả chỉ có được trí tuệ hiểu biết về sắc chân đế mà thôi và không thể nào có được sự hiểu biết về các uẩn khác cũng như các nhân của năm uẩn. Còn nếu hành giả thực hành niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp với đối tượng không phải là đặc tính của 28 sắc

*chân đế, 81 tâm hiệp thế, 52 tâm sở (Khổ Đế) cùng với các nhân của chúng (Khổ Tập Đế) thì có nghĩa là hành giả đang thực hành tâm lý trị liệu kết hợp với tự kỷ ám thị mà thôi. Tuy rằng trong lộ trình tâm đặc đạo, theo bản chất, quy luật của tâm, các tâm tuệ minh sát còn là hiệp thế chỉ có thể bắt một trong ba đặc tính là vô thường hay khổ hay vô ngã của Khổ Đế hay Khổ Tập Đế (pháp hữu vi) làm đối tượng của nó, tức là lúc đó hành giả đang thực hành một trong bốn niệm xứ; nhưng trong quá trình tu tập thiền minh sát, hành giả cần phải tu tập thấu suốt, thông đạt ba đặc tính của cả Khổ Đế và Khổ Tập Đế, tức cả bốn niệm xứ, ở các lộ trình tâm khác nhau. Tóm lại, nếu không tu tập cả bốn niệm xứ một cách có hệ thống theo kinh điển, hành giả không thể giác ngộ*

được Bốn Thánh Đế để chấm dứt cái khổ sanh tử luân hồi.

Trong *Kinh Tượng Pháp*[18] (Kinh Giả Mạo Diệu Pháp), Đức Phật có giảng về việc Diệu Pháp bị giả mạo như sau:

*Ở đây, khi nào các người ngu có mặt, chính họ làm diệu pháp biến mất.*

*Này Kassapa, có năm thói pháp khiến cho diệu pháp bị hỗn loạn và biến mất. Thế nào là năm?*

*Ở đây, này Kassapa, các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni, nam cư sĩ, nữ cư sĩ sống không tôn kính, không tùy thuận bậc Đạo Sư, sống không tôn kính, không tùy thuận Chánh Pháp, sống không tôn kính, không tùy thuận Chúng Tăng, sống không tôn kính, không tùy thuận Học*

**Giới, sống không tôn kính, không tùy thuận đối với Thiền Định.**

Thật kỳ lạ là Đức Phật dạy về Tam học Giới, Định, Tuệ nhưng lại bảo chỉ riêng việc sống không tùy thuận Giới học và Định học là làm tiêu hoại Diệu Pháp. Trong khi đó, chúng ta ai cũng muốn thoát khổ nhanh nhất mà lại tốn ít công sức nhất và với trí tuệ phàm nhân của mình, nhiều người trong số chúng ta thấy rằng chỉ có Tuệ học mới là cứu cánh. Tuệ học là pháp luôn được mọi người kính trọng và mong được thực hành. Với suy luận như vậy, Tuệ học xứng đáng được coi là chỉ dấu cho Diệu Pháp. Và như vậy, trong khi coi Tuệ học là cứu cánh, ta dễ dàng từ bỏ Giới học và Định học. Tuy nhiên, trong Chánh Pháp, không thể thực hành Định học tốt đẹp mà lại không cần tu



tập tốt Giới học, và càng không thể tiến hành Tuệ học mà lại không cần viên mãn Định học:

*Đây là **Giới**, đây là **Định**, đây là **Tuệ**. **Định** cùng tu với **Giới** sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. **Tuệ** cùng tu với **Định** sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. **Tâm** cùng tu với **Tuệ** sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.[\[19\]](#)*

Như vậy, khi sống không tôn kính, không tùy thuận Giới học và Định học thì tự động, ta không thể thực hành được Tuệ học. Và cái mà ta gọi là *tu tập Tuệ mà không cần dựa trên nền tảng Giới và Định* thì chẳng phải là Định mà cũng chẳng phải là Tuệ; do vậy mà Diệu Pháp sẽ bị hỗn loạn và biến mất.

Nhưng làm thế nào chúng ta có thể nhận biết được Chánh Pháp? Trong *Kinh Đại Bát-Niết-Bàn*[\[20\]](#), Đức Thế Tôn đã giảng về điều này.

- *Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ giảng bốn Đại giáo pháp, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.*

- *Xin vâng, bạch Thế Tôn!*

*Các Tỷ-kheo ấy vâng lời Thế Tôn, Thế Tôn giảng như sau:*

- *Này các Tỷ-kheo, có thể có Tỷ-kheo nói: "Này Hiền giả, **tôi tự thân nghe từ miệng Thế Tôn, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư**". Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi*

mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này **không phải là lời Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm". Và này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thời các Ngươi có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh". Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ nhất, các Ngươi **hãy thọ trì**.**

Này các Tỷ-kheo, nếu có Tỷ-kheo nói: "Tại trú xứ kia, có Tăng chúng ở với các vị Thượng tọa, với các Thủ chúng. Tôi tự thân nghe từ miệng Tăng chúng, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư". Này các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thì các Ngươi có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này **không phải là lời Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm**". Và này các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng**

với Luật, thời các Người có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này phải là lời dạy của Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh". Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ hai, các Người hãy thọ trì.

Nay các Tỷ-kheo, có thể có vị Tỷ-kheo nói: "Tại trú xứ kia có nhiều Tỷ-kheo Thượng tọa ở, những vị này là bậc đa văn, gìn giữ truyền thống, trì pháp, trì luật, trì pháp yếu. Tôi tự thân nghe từ miệng những vị Thượng tọa ấy, tự thân lãnh thọ, như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư". Nay các Tỷ-kheo, các Người không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với

*Kinh, đem đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, và nếu chúng không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật, thì các Người có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này không phải là lời Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm". Và, này các Tỷ-kheo, các Người hãy từ bỏ chúng. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật, thì các Người có thể kết luận: "Chắc chắn những lời ấy phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh". Này các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ ba, các Người hãy thọ trì.*

*Này các Tỷ-kheo, có thể có Tỷ-kheo nói: "Tại trú xứ kia, có một vị Thượng tọa, vị này là bậc đa văn, gìn giữ truyền thống,*

*trì pháp, trì luật, trì pháp yếu. Tôi tự thân nghe từ Thượng tọa, tự thân lãnh thọ; như vậy là Pháp, như vậy là Luật, như vậy là lời dạy của vị Đạo Sư".* Nay các Tỷ-kheo, các Ngươi không nên tán thán, không nên hủy báng lời nói của Tỷ-kheo ấy. Không tán thán, không hủy báng, mỗi mỗi chữ, mỗi mỗi câu, cần phải được học hỏi kỹ lưỡng và đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật. Khi đem so sánh với Kinh, đối chiếu với Luật, và nếu chúng **không phù hợp với Kinh, không tương ứng với Luật**, thì các người có thể kết luận: "Chắc chắn những lời này **không phải là lời của Thế Tôn, và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo sai lầm".** Và nay các Tỷ-kheo, các Ngươi **hãy từ bỏ chúng**. Khi đem so sánh với Kinh, đem đối chiếu với Luật, nếu chúng **phù hợp với Kinh, tương ứng với Luật**, thì các người có thể kết luận:

*"Chắc chắn những lời ấy phải là lời dạy của Thế Tôn và Tỷ-kheo ấy đã thọ giáo chơn chánh". Nay các Tỷ-kheo, như vậy là Đại giáo pháp thứ tư, các Ngươi hãy thọ trì.*

Vì chỉ có Đức Phật mới có đầy đủ trí tuệ để rõ biết và chỉ dạy về các chân lý nên tất cả các lời dạy theo ý kiến cá nhân, không phù hợp với Kinh điển của các vị pháp sư, các vị thiên sư hay các vị được người đời cho là Thánh Tăng đều là tà kiến. Có một điều mà chúng ta cần phải lưu ý ở đây là các vị Thánh Tăng thực sự thì không bao giờ đi ngược lại lời dạy của Đức Phật dù cho có phải hy sinh tính mạng của mình. Những cái gọi là phương tiện giáo hóa chúng sanh, đi ngược lại Kinh điển Nguyên Thủy của các vị thầy tổ không thể được xem là Pháp Bảo. Ngược lại, chính



những lời dạy phù hợp với Kinh điển và các Chú giải Pāli của quý ngài ấy mới là những điều mà chúng ta nên tôn kính, nương tựa và thực hành nghiêm túc. Trong vô vàn các pháp môn mang danh nghĩa Đạo Phật hay nằm ngoài Đạo Phật, chúng ta không thể có đủ thời gian để tu tập viên mãn tất cả các pháp môn ấy để biết rằng nó không đưa đến sự chấm dứt tử sanh luân hồi. Trên thực tế, để được gọi là một pháp môn thì nó luôn luôn phải có một nền tảng lý thuyết và các loại thực chứng khác nhau. Và trong Đạo Phật thì chỉ có một pháp môn duy nhất, một con đường duy nhất để đoạn tận cái khổ tử sanh luân hồi, đó là Bát Thánh Đạo. Chúng ta không nên vì các kinh nghiệm thực chứng kỳ lạ của các pháp môn khác mà bỏ qua việc liên tục so sánh lý thuyết và thực chứng tu tập chúng so với Kinh

Điền. Vì lý do này mà chúng ta cần phải dùng trí tuệ Pháp Học để biết được đâu là Chánh Pháp để chúng ta có thể tu tập đúng đắn và chấm dứt cái khổ sanh tử luân hồi trong thời gian ngắn nhất. Như vậy, trong khi Đức Thế Tôn, Bạc Ứng Cúng, Đấng Chánh Đẳng Giác hết lòng tán dương, cổ vũ việc tu tập Thánh Định và Bát Thánh Đạo[21] nói riêng cũng như Chánh Pháp nói chung; là các đệ tử của Đức Thế Tôn, chúng ta không nên tạo bất kỳ ác nghiệp nào liên hệ đến sự phỉ báng, xuyên tạc, chối bỏ Giáo Pháp của Đức Thế Tôn; đồng thời chúng ta cũng không a dua, mù quáng chạy theo các loại pháp môn có mang hay không mang danh nghĩa Đạo Phật của thế gian.

Ngày nay, trong xu thế thực hành cái gọi là *thiền Tuệ (Vipassanā)* mà không dựa

*trên nền tảng Chánh Định (thiền Định)* ngày càng phát triển, ngài Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw và Tiến Sĩ Mehm Tin Mon là một trong số ít người vẫn kiên định với lộ trình tu tập tam học Giới, Định và Tuệ của Đức Phật. Được phép dịch thuật của cả hai ngài đồng tác giả, tôi xin trân trọng giới thiệu quyển sách quý này. Đây là quyển sách trình bày rất tóm lược về Thiền Định và Thiền Tuệ dựa trên Kinh điển và các Chú giải Pāli của ngài Thiền Sư Pa-Auk Tawya Sayadaw và Tiến Sĩ Mehm Tin Mon.

Tuy đã nỗ lực tối đa nhưng tôi biết rằng bản dịch này vẫn còn nhiều sai sót, rất mong nhận được sự chỉ dạy và ý kiến đóng góp của quý độc giả. Mọi ý kiến đóng góp xin gửi email về địa chỉ [booktranslating@gmail.com](mailto:booktranslating@gmail.com)

Xin chân thành cảm ơn Sư Pháp Thông đã xem xét bản dịch. Xin cảm ơn cô Aggañani và em Bùi Quang Minh đã dành thời gian sửa chữa bản thảo bản dịch.

Công đức này xin dâng đến bố mẹ và anh trai của tôi là người đã bảo bọc và tạo điều kiện thuận lợi cho tôi trong việc học tập và tìm hiểu Phật Pháp.

Cầu mong tất cả các chúng sanh đều được tiến hóa trong ánh hào quang của Chánh Pháp và mau chóng chứng ngộ Niết-bàn.

*Idaṃ vo ñātinam hotu, sukhitā hontu ñātayo.*

*Cầu mong phước thiện này thành tựu đến thân bằng quyến thuộc của tôi. Cầu mong thân bằng quyến thuộc được an lạc lâu dài.*

*Imaṃ puññabhāgaṃ mātā-pitu-ācariya-  
ñāti-mittānañceva sesasabbasattānañca  
dema, sabbepi te puññapattim laddhāna,  
sukhitā hontu.*

*Tôi xin thành tâm chia sẻ phần phước  
thiện này đến tất cả các chúng sinh, nhất  
là cha mẹ, thầy tổ, bà con, thân bằng  
quyến thuộc, bè bạn, cùng tất cả chư thiên  
và nhân loại. Cầu mong tất cả hoan hỷ  
thọ nhận phần phước thiện này và được  
an lạc lâu dài.*

*Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo  
hotu.*

*Nguyện cho phước thiện này là duyên để  
tôi chứng ngộ Nibbāna.*

*Phật Đản 2554, Dương Lịch 2010, TP.  
Hồ Chí Minh*

## *Tâm Chánh*

---

[1] Kotigāma Sutta (SN 56.21) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[2] Kūṭāgāra Sutta (SN 56.44) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[3] Tathāgatena vutta 1 (SN 56.11) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[4] Uẩn có nghĩa là nhóm hay tập hợp, năm thủ uẩn là năm nhóm chấp thủ.

[5] Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[6] Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[7] Samādhi Sutta (SN 56.1) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[8] Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[9] *Pháp Hữu Vi* là pháp có sự tạo tác, do vậy có nhân, có quả, có danh, có sắc.

[10] Gồm cả *Pháp Hữu Vi* và *Pháp Vô Vi*. *Pháp Vô Vi* là pháp không có sự tạo tác, do vậy không có nhân, không có quả, không có danh, không có sắc. *Pháp Vô Vi* là tên gọi khác của *Niết-bàn*.

[11] Mahā Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[12] Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[13] “*Phàm sắc gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là Sắc uẩn*” (MN 109). 28 sắc chân đế thuộc về *Sắc uẩn*.

[14] “*Phàm cảm thọ gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là Thọ uẩn*” (MN 109). Tâm sở Thọ thuộc về *Thọ uẩn*.

[15] “*Phàm tưởng gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là Tưởng uẩn*” (MN 109). Tâm sở Tưởng thuộc về *Tưởng uẩn*.



[16] “*Phàm hành gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là hành uẩn*” (MN 109). 50 Tâm sở còn lại thuộc về *Hành uẩn*.

[17] “*Phàm thức gì, quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thức uẩn*” (MN 109). 81 Tâm vương thuộc về *Thức uẩn*.

[18] Saddhammapatirūpaka Sutta (SN 16.13) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[19] Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[20] Mahā Parinibbāna Sutta (DN 16) - Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt

[21] Bát Thánh Đạo của Đức Phật là con đường đưa đến sự đoạn tận khổ đau của bậc Thánh chứ không phải là các phương pháp kinh doanh, thư giãn tinh thần hay phong cách sống nào cả, do vậy chúng ta không thể ứng dụng chúng trong đời sống. Chúng ta không nên gắn mác Phật Pháp cho các phương cách tăng trưởng tham ái của thế gian.

### **Lời Nói Đầu**

Hai bài thuyết trình có tựa đề “Thế Nhập Thiên Định (*Samatha Bhāvanā*)” và “Thế Nhập Thiên 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.

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 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.

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 thấu suốt vào

các pháp *chân đế* được gọi là “*Paramattha*”, xác định từng pháp chân đế một cách chính xác theo đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân gần nhất của nó, thăm sát các mối quan hệ nhân-quả của *Lý Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)* 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.

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, Myanmar gìn giữ và bảo vệ toàn bộ giáo pháp của Đức Phật cả về *pháp học*

lần *pháp hành* (*Pariyatti* và *Paṭipatti*) và có thể chia sẻ với thế giới vì sự lợi lạc của toàn thể nhân loại.

Thọ trì Thiên Định để tu tập chánh định và thực hành Thiên Tuệ để tu tập trí 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.

## **THÈ NHẬP THIÊN ĐỊNH**

**(Samatha Bhāvanā)**

**Tôn Giả Āciṇṇa, Dhammācariya – Pháp Sư,**

***Namo Tassa Bhagavato Arahato***

***Sammāsambuddhassa***

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

## TÓM LƯỢC

**Mục tiêu của Định Học** (*Samādhisikkhā*) là để làm thanh tịnh tâm khỏi các *triền cái* (*nīvaraṇa*) và các *phiền não* (*kilesa*) khác để chúng đạt *tâm thanh tịnh* (*cittavisuddhi*) và làm tâm mạnh mẽ để thọ trì hiệu quả thiền Vipassanā.

Theo *Kinh Ánh Sáng* (*Āloka Sutta*[\[1\]](#)) và *Kinh Ngủ Gục* (*Pacalāyamāna Sutta*[\[2\]](#)), trí tuệ kết hợp với ngay từ *chuẩn bị định* (*parikamma-samādhi*) thì bắt đầu tỏa ánh sáng. Chúng tôi thấy rằng ánh sáng trở nên sáng hơn khi định tăng trưởng và ở mức độ *cận định* (*upacāra samādhi*), nó trở nên sáng chói và xuyên thấu đến nỗi

có thể thấu suốt vào nội tạng bên trong và rồi đến các pháp *chân đế* (*paramattha*). Không có *chánh định* (*sammāsamādhi*) thì không thể quan sát được các pháp chân đế bằng thẳng trí và do vậy không thể thực hành đúng đắn thiền vipassanā được. Đặc biệt, tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) được thấy là vũ khí tốt nhất để thọ trì hiệu quả thiền vipassanā.

Toàn bộ bốn mươi đề mục thiền *định* (*samatha*) mà Đức Phật mô tả được xem là để làm phát sanh chánh định đã được miêu tả trong kinh điển Pāli. **Niệm Hơi Thở**[3] (*Ānāpānassati*) được nhận thấy là phù hợp với nhiều hành giả để tu tập định đến bậc tứ thiền. Không giống như các đề mục thiền khác, *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) trở nên vi tế hơn ở các giai đoạn cao hơn cho đến khi không còn rõ

ràng nữa. Như vậy, niệm mạnh và trí tuệ sắc bén là thiết yếu. Cũng vậy, *tín* (*saddhā*) mạnh mẽ, *tán* (*vīriya*) dũng mãnh, nhẫn nại, *định* (*samādhi*) mãnh liệt, sự hướng dẫn đúng đắn và chánh *trí* (*paññā*) là cần thiết để tu tập *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) thành công.

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 thiên *tướng* (*nimitta*), việc quân bình ngũ *căn* (*indriya*) và các *yếu tố giác ngộ* (*Bojjhaṅga*) và việc tu tập năm pháp thuần thực cho mỗi bậc thiên được xem là bắt buộc.

Với sự hỗ trợ của tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*), một hành giả có thể tu tập bốn **Thiền Bảo Hộ**[4] 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** (*kaṣiṇa*[5]) để chúng đạt bốn *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) và rồi tiến lên chúng đắc bốn *thiền vô sắc giới* (*arūpāvacara jhāna*).

**Thiền Xác Định Tứ Đại**[6] (*Catudhātuvavatthāna*) 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 phần**[7] (*koṭṭhāsa*) cả nội thân lẫn ngoại thân. Sau đó, với việc quán xét tính bất tịnh của **bộ xương**[8] ở nội thân hay ngoại thân, hành giả có thể tu tập sơ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*). Lại nữa, với việc lấy màu trắng của hộp sọ của hành giả ngồi trước mặt làm **biến xứ (kaṣiṇa) trắng**[9],

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.

## **BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH**

### **Giới Thiệu**

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 *chánh định* (*sammā-samādhi*) bằng cách thọ trì thiền

*niệm hơi thở (Ānāpānassati) hoặc thiền xác định tứ đại (Catudhātuvavatthāna). Sau đó, họ có thể tiến đến thọ trì thành công bốn Thiền Bảo Hộ và tất cả mười Thiền Biến Xứ (Kasiṇa).*

## **Yêu Cầu Tu Tập Định (Samādhi) Tâm**

Bát Thánh Đạo bao gồm *giới học (sīla-sikkhā), định học (samādhi-sikkhā) và tuệ học (paññā-sikkhā).*

Giới học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não thô và mãnh liệt (vītikkama-kilesa)*. Định học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não sanh khởi và chao động (pariyuṭṭhāna-kilesa)*. Tuệ học làm thanh tịnh tâm khỏi các *phiền não ngủ ngầm (anusaya-kilesa)*.

Như vậy, sau khi tu tập và gìn giữ giới thanh tịnh, các *phiền não ám ảnh*

(*pariyuṭṭhāna kilesa*), bao gồm năm *triền cái* (*nīvaraṇa*), cứ vẫn tiếp tục làm chao động và giáng vào tâm, khiến tâm trạo cử và tán loạn.

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.

*Tâm khó thấy, tế nhị,*

*Theo các dục quay cuồng.*

*Người trí phòng hộ tâm,*

*Tâm hộ, an lạc đến.* [10]

Trong *Kinh Định* (*Samādhi Sutta* [11]), Đức Phật khích lệ các Tỷ-kheo tu tập định để có thể như thật rõ thấy các pháp như chúng thực sự là.

*“Samādhim bhikkhave bhāvētha  
Samāhito bhikkhave bhikkhu  
yathābhūtaṃ pajānāti”*

*“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.”*

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 chưa thể nhìn thấu vào trong cơ thể để thấy các cơ quan nội tạng của mình, đừng nói chi đến các pháp *chân đế* (*paramattha*), trừ khi hành giả ấy chứng đắc ít nhất là *cận định* (*upacāra samādhi*).

Khi một hành giả thật sự chứng đắc *cận định* hoặc *bậc thiền* (*jhāna*), hành giả ấy

có thể thấu suốt vào trong cơ thể của mình để thấy các cơ quan nội tạng như thịt, gân, xương, gan, tim... và rồi thấu suốt hơn nữa để thấy các pháp chân đế. Như vậy, hành giả ấy có thể thọ trì thiền *minh sát* (*vipassanā*) một cách đúng đắn.

Như vậy, để hoàn thành định học, để tu 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.

Theo lời tuyên bố của Đức Phật trong *Kinh Niệm Xứ* (*Satipaṭṭhāna Sutta*[\[12\]](#)), *chánh định* (*sammāsamādhi*) là tương đương với định hợp với bất kỳ một trong bốn *bậc thiền thiện sắc giới* (*rūpāvacara kusala jhāna*).

Theo trình bày của *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi-magga*[\[13\]](#)):

“*Citta visuddhi nāma sa upacāra aṭṭha-samāpattiyo*”

“*Cận định cũng như định hợp với bất kỳ một trong tám thiền chứng được gọi là tâm thanh tịnh*”

Như vậy, cận định nên được bao gồm trong chánh định. Một hành giả dùng hoặc cận định hoặc định *bậc thiền (jhāna)* như là nền tảng của thiền Vipassanā và thọ trì thiền Vipassanā xác định danh và sắc là *vô thường (anicca)*, *khổ (dukkha)* và *vô ngã (anatta)*. Định kết hợp với *minh sát tuệ (vipassanāñāṇa)* theo cách này được gọi là “*khanikasamādhi*” (*sát-na định*).

Đức Phật miêu tả bốn mươi đề mục thiền cho *thiền định (samatha bhāvanā)*. 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.

### **Thọ Trì *Niệm Hơi Thở* (Ānāpānassati)**

*Niệm Hơi Thở* (Ānāpānassati) là một trong những đề mục thiền hiệu quả nhất để tu tập định một cách nhanh chóng. Nó nhận được nhiều sự tán dương của Đức Phật[14],[15] và được sử dụng ở nhiều trung tâm thiền như là *đề mục thiền đặc biệt* (*pārihāriya kammaṭṭhāna*) 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 *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) theo hệ thống *thiền* (*jhāna*) bốn bậc.



*Niệm Hơi Thở (Ānāpānassati)* nên được tu tập theo bốn bước theo *Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm (Ānāpānassati Sutta)*, đó là, (1) nhận biết hơi thở dài, (2) nhận biết hơi thở ngắn, (3) nhận biết toàn thân hơi thở, (4) an tĩnh hơi thở. Trong thực hành, theo hướng dẫn được đưa ra trong các Chú giải, đầu tiên hành giả được dạy nhận biết *hơi thở vào (assāsa)* và *hơi thở ra (passāsa)* bằng *phương pháp Đếm*<sup>[16]</sup> (*Gaṇanānaya*) để phát triển niệm một cách nhanh chóng.

*Hành giả (yogi)* 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.

“Chỉ khi hành giả thực hành niệm hơi thở (*ānāpānassati*) 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 (*ānāpānassati*) và thiền”[17]

Hành giả nên tập trung tâm mình ở một điểm (điểm xúc chạm) trên hơi thở để phát triển *nhất tâm* (*ekaggatā*), là một tâm sở đại diện cho *định* (*samādhi*). Hành giả không nên để tâm mình lang thang đến các đối tượng giác quan khác hay bất kỳ cảm giác thân thể nào không phải là đề mục *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*).

## Phương Pháp Đếm

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 Bát Thánh Đạo. 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.

## **Nhận Biết Chiều Dài Hơi Thở Cũng Như Toàn Thân Hơi Thở**

Chiều dài hơi thở nên được xác định bằng khoảng thời gian diễn ra hơi thở. Nếu dùng nhiều thời gian để thở vào hay thở ra thì hơi thở đó diễn ra dài. Nếu dùng ít thời gian để thở vào hay thở ra thì hơi thở đó diễn ra ngắn.

Hơi thở có thể là dài hay ngắn trong một lúc hay 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.

Một **người gác cổng** không kiểm tra từng 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 mối quan tâm của hành giả chính là mỗi lần

hơi thở vào hay hơi thở ra đến nơi cửa lỗ mũi.

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 hoặc đi ra xa, mặc dù khi chúng làm như vậy, không phải là anh ta không thể biết chúng.

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 tiến lại gần hay đi ra xa, mặc dù khi chúng làm như vậy, không phải là hành giả không thể biết chúng.

Khi hành giả có thể tập trung tâm mình một cách lặng lẽ và chú tâm vào lúc bắt đầu, lúc giữa và lúc cuối 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.

### **An Tĩnh Hơi Thở**

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, *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) 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.

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 tại bằng nơi mà hơi thở bình thường vẫn xúc chạm như là đề mục hành thiền.

Khi hành giả chú tâm theo cách này, niệm của hành giả sẽ tăng trưởng từ từ và hơi thở sẽ xuất hiện trở lại không lâu sau đó. Rồi hành giả nên tiếp tục tập trung sự chú ý vào hơi thở vào và hơi thở ra ở điểm xúc chạm để nhận biết toàn thân hơi thở.

## **Sự Xuất Hiện Tượng Của Định**

Trong niệm hơi thở, có tất cả ba loại *tượng* hay *hình ảnh* (*nimitta*) của thiền có thể đạt được. Chúng là *chuẩn bị tượng* (*parikamma-nimitta*), *học* *tượng*

(*uggahanimitta*) và *tợ tướng* (*paṭibhāganimitta*).

Hơi thở vào và hơi thở ra tự nhiên có thể được lấy làm chuẩn bị tướng. Hình ảnh màu xám tối xuất hiện ở một mức độ định tâm nhất định cũng được coi là **chuẩn bị tướng**.

Một hình ảnh trắng như bông gòn hoặc sợi tơ xuất hiện ở mức độ định cao hơn được gọi là **học tướng**. Đây là một mô tả chung. Hình ảnh về màu sắc và hình dạng khác cũng có thể xuất hiện. Các tướng khác nhau có thể xuất hiện với những người khác nhau vì sự khác biệt về tướng.

Khi định phát triển sâu hơn, hình ảnh hay tướng có thể trở nên rất trong sáng và sáng rực như sao hôm. Dấu hiệu này được lấy làm **tợ tướng**. Lại nữa, tướng 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.

Mặc dù *nghiệp xú hơi thở* (*ānāpāna kammaṭṭhāna*) chỉ là một đề mục thiền và một loại thiền đơn độc nhưng nó cho ra nhiều dạng *tướng* (*nimitta*) khác nhau vì sự khác biệt về tướng của những người khác nhau, và cũng vì sự thay đổi của tướng theo thời gian của cùng một người.

Thông thường, tướng có màu thuần trắng như một khối bông gòn được gọi là học tướng. Nó không trong sáng như thủy tinh. Khi tướng thay đổi từ màu thuần trắng sang một tướng trong sáng và sáng rực như sao hôm hoặc như một mảnh thủy

ting trong sáng và sáng rực, nó được gọi là tợ tướng.

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.

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.

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 dần dần và từ từ trở nên càng trong sáng và sáng rực hơn. Khi tướng đặc biệt trong sáng và sáng rực, nó trở thành tợ tướng.

### **Tu Tập *An Chĩ* (*appanā*)**

Từ thời điểm tợ tướng xuất hiện, các *triền cái* (*nīvaraṇa*) bị diệt trừ khỏi tâm. Các phiền não còn lại bị đè nén. Tâm được thanh tịnh và *niệm* (*sati*) vẫn bám chặt vào *tợ tướng hơi thở* (*ānāpānapaṭibhāga nimitta*) một cách chăm chú và kháng khí.

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 lạng 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 *tướng hơi thở (ānāpāna nimitta)* một cách trọn vẹn.

Trong trường hợp *tướng (nimitta)* biến mất, hành giả nên quan sát hơi thở vào và hơi thở ra như trước đây. Khi *tướng (nimitta)* xuất hiện trở lại và trở nên ổn định, hành giả lại chỉ nên cố gắng nhận biết *tướng (nimitta)* mà thôi. Nếu hành giả thực hành theo cách này, *tướng (nimitta)* sẽ vững chắc và định sẽ dần tăng trưởng đến cận định.

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 *tợ tướng hơi thở* (*ānāpāna paṭibhāga nimitta*).

Hành giả nên *quán xét* (*reflect*) trên *tợ tướng* ấy lặp đi lặp lại nhiều lần. Bằng cách quán xét 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 *căn* (*indriya*) bằng cách giữ chúng dưới sự kiểm soát của niệm và cân bằng  *tinh tấn* (*vīriya*) với *định* (*samādhi*) và *tín* (*saddhā*) với *tuệ* (*paññā*).

Hành giả cũng nên quân bình *thất giác chi* (*Bojjhaṅga*). Vào lúc tâm thiên lơ lửng

khỏi đối tượng thiền (tợ tướng) và tinh thần lui sụt, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến *trạch pháp* (*dhammavicaya*), *tinh tấn* (*vīriya*) và *hỷ* (*pīti*). Bằng cách làm như vậy, hành giả giữ vững được tinh thần và nâng cao ý chí đang lơ lửng của mình lên.

Mặt khác, khi tâm thiền quá hăng hái, trạo cử và phóng dật vì các lý do như tinh tấn quá mức, hành giả nên tu tập ba giác chi liên quan đến *tịnh* (*passaddhi*), *định* (*samādhī*) và *xả* (*upekkhā*). Bằng cách làm như vậy, hành giả chế ngự được tâm hăng hái và trạo cử của mình và ngăn chặn sự phóng tâm.

*Niệm* (*sati*) kiểm soát và bảo vệ đối tượng thiền không bị lạc mất. Nó cũng kiểm soát và bảo vệ 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 (*sabbathīka*).[18]

Khi hành giả có thể tu tập 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 rực trong một, hai... giờ đồng hồ, tướng trở nên trong sáng và sáng rực phi thường ở giai đoạn an chỉ định đầy đủ. Xuất khỏi an chỉ định, hành giả nên chuyển sự chú ý đến *sắc ý vật* hay *tâm cơ* (*hadaya-vatthu*, heart-base) trong trái tim. Nếu hành giả thực hành nhiều lần, hành giả có thể phân biệt dễ dàng bằng trí tuệ của mình *ý môn* (*bhavaṅga citta* - *tâm hữu phần* hay *tâm hộ kiếp*) sáng trong vốn nương vào sắc ý vật để khởi sanh. Hành giả cũng có thể phân biệt bằng trí tuệ của mình tợ tướng xuất hiện ở nơi ý môn.

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 thiên chi vốn lấy tợ tướng làm đối tượng của chúng. Hành giả sẽ dần phân biệt được chúng bằng trí tuệ của mình mà không gặp nhiều khó khăn.

## Năm Thiên Chi

1. *Tâm (vitakka)*: hướng và đặt tâm trên tợ tướng.
2. *Tứ (vicāra)*: duy trì tâm và quán xét lặp đi lặp lại trên tợ tướng.
3. *Hỷ (pīti)*: hân hoan, vui thích hoặc sung sướng với tợ tướng.
4. *Lạc (sukha)*: cảm giác an vui, thích thú hạnh phúc với tợ tướng.



5. *Nhất tâm (ekaggatā)*: hợp nhất và an trú tâm lặng lẽ trên tợ tướng.

Khi các thiền chi được phát triển đầy đủ, khi đó có thể công nhận rằng sơ *thiền thiện sắc giới (rūpāvacara kusala jhāna)* đã phát sanh nơi hành giả. Sau đó, hành giả nên nhập vào *bậc thiền (jhāna)* 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.

## **Năm Pháp Thuận Thực**

1. *Thuần thực quán xét chi thiền do tâm hướng ý môn (Āvajjanavasī)* - khả năng phân biệt các thiền chi bằng trí tuệ liên kết với *tâm hướng ý môn (manodvārāvajjana citta)*;

2. *Thuần thực trong nhập định (Samāpajjanavasī)* - khả năng nhập vào

*bậc thiền (jhāna)* bất cứ khi nào hành giả muốn;

3. *Thuần thực việc quyết định thời gian nhập định (Adhiṭṭhānavasī)* - khả năng trú trong *an chỉ thiền (jhāna)* trong khoảng thời gian bất kỳ mà hành giả muốn;

4. *Thuần thực trong xuất định (Vutṭhānavasī)* - khả năng xuất khỏi *bậc thiền (jhāna)* an chỉ vào cuối thời gian đã định;

5. *Thuần thực quán xét chi thiền theo tốc hành tâm (Paccavekkhaṇavasī)* - khả năng xét duyệt các thiền chi bằng trí tuệ liên kết với các *tốc hành tâm (javana citta)*

Sau khi hành giả thuần thực theo năm cách đối với sơ thiền, hành giả có thể tu tập nhị thiền bằng cách loại bỏ chi thiền *tâm (vitakka)* và *tứ (vicāra)*. Lại nữa sau

khi thuần thực theo năm cách đối với nhị thiền, hành giả có thể tu tập tam thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền *hỷ* (*pīti*). Tương tự, sau khi thuần thực theo năm cách đối với tam thiền, hành giả có thể tu tập tứ thiền bằng cách loại bỏ tiếp chi thiền *lạc* (*sukha*). Hành giả cũng có thể làm vững chắc sự chứng đạt tứ thiền (*jhāna*) bằng cách phân biệt các thiền chi (*xả - upekkhā* và *nhất tâm - ekaggatā*) và các đặc tính riêng biệt khác của tứ thiền (*jhāna*).

## **Bốn Thiền Bảo Hộ (Caturāraṅgakkha- kammaṭṭhāna)[19]**

Bốn đề mục thiền bảo hộ là:

1. *Thiền Tâm Từ (Mettā-bhāvanā)*: tu tập tâm từ;

2. *Niệm ân đức Phật (Buddhānussati)*: quán tưởng ân đức Phật;

3. *Quán bất tịnh (Asubha bhāvanā)*: quán tưởng sự bất tịnh;

4. *Niệm sự chết (Maraṇānussati)*: quán tưởng sự chết.

Bốn đề mục thiền này phục vụ như là *Nhất thiết xứ Nghiệp xứ* - “*sabbatthaka kammaṭṭhāna*”; 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 (*kilesa* - *phiền não*) bên trong và các hiểm nguy bên ngoài.

**Tu Tập Thiền Tâm Từ (*Mettā-Bhāvanā*)**[\[20\]](#)

Đề 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 bản thân mình một lúc như sau.

(1) *Ahaṃ avero homi,*

(2) *Avyāpajjo homi,*

(3) *Anīgho hoti,*

(4) *Sukhī attānaṃ pariharāmi.*

1. Cầu mong cho tôi thoát khỏi hận thù,

2. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ tâm,

3. Cầu mong cho tôi thoát khỏi khổ thân,

4. Cầu mong cho tôi được an vui, hạnh phúc.

Tiếp theo hành giả nên tu tập tâm từ hướng đến thầy tế độ hoặc vị giáo thọ

hoặc một người tương tự mà hành giả kính mến và kính trọng và có cùng giới tính với hành giả. Hành giả nên hồi tưởng đến sự rộng lượng và những lời triu 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 tu tập tâm từ hướng đến người đó theo cách sau.

*Ayam sappuriso*

1. *Avero hotu,*

2. *Avyāpajjo hotu,*

3. *Anīgho hotu,*

4. *Sukhī attānaṃ pariharātu.*

Cầu mong con người hiền thiện này

1. thoát khỏi hận thù,

2. thoát khỏi khổ tâm,
3. thoát khỏi khổ thân,
4. được an vui và hạnh phúc.

Nếu hành giả đã chứng đắc tứ *thiền* (*jhāna*) bằng việc thực hành *Niệm hơi thở* (*Ānāpānassati*), trước tiên, hành giả phát triển *bậc thiền* (*jhāna*) ấy bằng cách quán xét tợ tướng của *niệm hơi thở*

(*ānāpānassati*). Khi ánh sáng của bậc 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.

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 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”.

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 con mắt trí tuệ của hành giả, lúc đó có thể công nhận rằng hành giả đã chứng đạt sơ *thiền tâm từ* (*mettābhāvanā*). Hành



giả nên thực hành để đạt được năm pháp thuần thực đối với *bậc thiền (jhāna)* này và rồi tu tập nhị thiền và tam *thiền tâm từ (mettā jhāna)* như đã mô tả trong *niệm hơi thở (ānāpānassati)*.

Theo hướng dẫn được đưa ra trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*[21] và *Mahāṭikā*[22], hành giả nên tu tập tâm từ đến tam *thiền (jhāna)* hướng đến từng người. Vì có bốn cách tu tập thiền tâm từ, hành giả nên chứng đạt tam *thiền (jhāna)* theo từng cách.

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.

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 thiên theo từng cách một trong bốn cách tu tập tâm từ.

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 hành giả tu tập *tâm từ* (*mettā*) 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 thiên là rất mạnh và chói sáng, rồi hành giả hình dung ra người thù địch trong ánh sáng của thiên và tu tập tâm từ hướng đến người đó.

Nếu hành giả không thể đắc thiên 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 *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga*[\[23\]](#)). Hành giả nên tu dưỡng *tâm từ (mettā)* theo cách này hướng đến tất cả các kẻ thù, từng người một.

Khi hành giả có thể tu tập *tâm từ (mettā)* một cách bình đẳng hướng đến bốn loại người:

1. *Atta*: bản thân hành giả,
2. *Pīya*: người thân yêu bao gồm những người đáng kính và đáng quý mến,

3. *Majjhatta*: người trung tính tức là người không thương, không ghét,

4. *Verī*: kẻ thù hay người mà hành giả căm ghét.

và khi hành giả có thể phá bỏ ranh giới khác biệt giữa chúng, lúc đó hành giả được nói là đã phá bỏ ranh giới giữa mọi người hoặc chúng đạt *sự phá bỏ ranh giới* (*sīmāsambheda*).

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.

Theo *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*, việc chứng đạt *sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda)* chỉ thành công với hành giả nào mà tâm của vị ấy đã đạt đến bậc *thiền (jhāna)* khi tu tập *tâm từ (mettā)* hướng đến bốn loại người. Lại nữa, sự tu tập 528 cách từ tâm chỉ có thể thành tựu trọn vẹn trong tâm những ai đã đạt được an chỉ định và đã chứng đắc *sự phá bỏ ranh giới (sīmāsambheda)*. Giờ đây, hành giả có thể tu tập 528 loại *tâm từ (mettā)* như được miêu tả trong *Phân Tích Đạo (Paṭisambhidā Magga)*[\[24\]](#) và an trú trong trạng thái vi diệu tỏa khắp mọi hướng với tâm từ.

### ***Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)***[\[25\]](#)

Đối với hành giả đã chứng đạt tứ thiền bằng cách thực hành *Niệm hơi thở (Ānāpānassati)*, trước tiên, hành giả nên

phát triển đến tứ thiên, là thiên đi cùng với ánh sáng rất rục 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.

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 “*arahaṃ, arahaṃ*”. 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.

Với sự hỗ trợ mạnh mẽ của định tứ thiên, hành giả sẽ sớm chứng đạt cận định ở đề mục *Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)*. 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 thiên chi. Hành giả sẽ nhận thấy rằng mình đã đạt được cận định vì có thể thấy các chi thiên là lặng lẽ và được khéo tu tập.

Một hành giả chứng đạt cận định đề mục thiên *Niệm Ân Đức Phật (Buddhānussati)*, 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 thấm và an trú vào ân đức Phật, nơi mà đã trở nên đáng cung kính như tháp thờ xá-lợi. Như vậy, hành giả được bảo vệ khỏi tất cả các hiểm nguy.

### ***Quán Bất Tịnh (Asubha Bhāvanā)*** [26]

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 để chinh phục *tham ái (rāga)*. Thực vậy, con quỷ *tham ái (rāga)* sợ nhất là sự bất tịnh vì nó bị chế ngự bởi *tướng bất tịnh (asubha-saññā)*.

Lại nữa, với hành giả đã chứng đạt tứ thiền (*jhāna*) hơi thở (*ānāpāna*), hành giả ấy có thể tu tập dễ dàng và nhanh chóng



sơ thiền quán bất tịnh (*asubha bhāvanā*). Trước tiên, hành giả phát triển đến tứ thiền đã chứng đắc. Khi thiền trí hợp với định tứ thiền tỏa ánh sáng rất rực rỡ, chói lọi theo mọi hướng phát sáng xung quanh, hành giả hồi tưởng tướng của xác chết ghê tởm nhất có cùng giới tính như hành giả đã thấy trước đây. Hành giả cố gắng quan sát xác chết đó dưới ánh sáng sáng rực ấy.

Khi hành giả có thể thấy xác chết rõ ràng dưới ánh sáng sáng rực, xuyên thấu, hành giả tập trung tâm thiền của mình một cách lặng lẽ trên xác chết ở vị trí góm ghiếc nhất, cố gắng phân biệt tướng bất tịnh nơi xác chết như đã được chỉ dẫn trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga*[27]).

Hành giả quán xét lặp đi lặp lại tướng bất tịnh: “*paṭikūla, paṭikūla*” hoặc “bất tịnh, bất tịnh”. 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 guốc, xấu xí, dễ sợ và khủng khiếp.

Khi tợ tướng phát sanh, *tác ý thiên* (*bhāvanā-manasikāra*) sẽ được khéo tu tập và cao thượng, và tướng của xác chết trở nên lặng lẽ và vững chắc. Như vậy, tợ tướng xuất hiện như một người đàn ông giàu có với tứ chi tròn trĩnh nằm nghỉ sau khi ăn uống no nê. [28]

Quan sát tợ tướng, hành giả quán xét là “*paṭikūla, paṭikūla*” hoặc “*bất tịnh, bất tịnh*” nhiều lần cho đến khi tâm thiên vẫn an trú lặng lẽ trên tướng được một, hai giờ

đồng hồ hoặc hơn nữa. Rồi hành giả suy xét năm thiên chi để nhận thấy chúng hiển hiện rõ ràng. Đến đây có thể cho rằng hành giả đã chứng đắc sơ thiên. Hành giả nên thực hành tốt để đạt được năm pháp thuận thực đối với bậc thiên này.

Một hành giả mà đã đắc bất kỳ một trong mười đề mục thiên xác chết thì đạt được *tướng bất tịnh* (*asubha-saññā*) và có thể trấn áp được *tham ái* (*lobha*) của mình. Như vậy, hành giả thoát khỏi tham ái, say mê, phù phiếm và giống như một vị A-la-hán.

### ***Niệm Sự Chết (Marañānussati)***

Theo hướng dẫn được đưa ra trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[\[29\]](#)) và *Kinh Đại Niệm Xứ* (*Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*), hành giả, là người tu tập thành công sơ

thiền bằng cách *quán xét sự bất tịnh của một xác chết (asubha-bhāvanā)*, có thể dễ dàng chuyển sang thiền Niệm Sự Chết.

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 *quán bất tịnh (asubha-bhāvanā)*. Như vậy, sau đó, hành giả xuất khỏi thiền ấy và quán xét bản chất của sự chết “Thân này của ta đây có bản chất phải bị tiêu hoại. Ta chắc chắn sẽ chết. Ta không thể tránh khỏi cái chết.”

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 cùng với hiểu biết về sự chết. Hành giả sẽ sớm quan sát bằng cặp mắt của tâm rằng xác chết ghê tởm là thi thể

của bản thân hành giả thay vì xác chết bên ngoài kia. Sau đó, hành giả phân biệt bằng trí tuệ bản chất của sự cắt đứt *mạng căn* (*jīvitindriya*) ở nơi xác chết của chính mình.

Và tập trung tâm thiền vào đối tượng là sự cắt đứt *mạng căn* (*life-faculty*) hay nói cách khác là sự chấm dứt tâm *hữu phần* (*bhavaṅga*) vốn là tâm liên kết với *mạng* (*jīvita*) căn, hành giả quán xét lặp đi lặp lại một trong các cách mà hành giả thích nhất sau đây.

1. *Maraṇam me dhuvam, jīvitam me adhvam.*

*Cái chết của ta là chắc chắn, còn mạng sống của ta là không chắc chắn.*

2. *Maraṇam me bhavissati.*

*Cái chết của ta chắc chắn sẽ xảy ra.*

3. *Maraṇapariyosānam me jīvitam*

*Mạng sống của ta sẽ chấm dứt trong cái chết.*

4. *Maraṇam maraṇam*

*Chết, chết.*

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 rằng các chi thiền trở nên rõ ràng. Khi đối tượng thiền là bản chất của sự chết và sự khủng khiếp làm thức tỉnh ý thức kinh cảm, chỉ có *cận định* (*upacārajhāna*) phát sanh.

Vì lợi lạc của thiền *niệm sự chết*

(*Marañānussati*), hành giả đạt được tưởng về sự ghê tởm và tan biến ảo tưởng 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 nhiều tích trữ; hành giả tu tập *tưởng về vô thường* (*anicca-saññā*) và kết quả là *tưởng về khổ* (*dukkha-saññā*) và *tưởng về vô ngã* (*anatta-saññā*). Cuối cùng, hành giả phát triển ý thức *kinh cảm* (*saṃvega* - *động tâm*) để nhanh chóng thọ trì hành thiền.

## **Tu Tập Định Bằng Các *Biến Xứ* (Kasiṇa)**

Hành giả là người đã chứng đạt *Chánh định* (*Sammāsamādhi*) bằng thiền *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) thì có thể dễ dàng và nhanh chóng thọ trì các thiền *biến xứ* (*kasiṇa*) để tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) theo các phương thức

được mô tả trong *Visuddhi Magga*[30] hay *Thanh Tịnh Đạo*[31]. Hành giả không cần chuẩn bị các dụng cụ đặc biệt cho mười *biến xứ* (*kaṣiṇa*). Hành giả có thể quan sát các đối tượng có sẵn để tu tập mười *biến xứ* (*kaṣiṇa*).

Để tu tập *biến xứ đất* (*kaṣiṇa pathavī*), 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 *thiền sắc giới*, *rūpāvacara jhāna*) mà hành giả đã chứng đạt bằng cách quán xét tợ tướng của *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*) đến khi ánh sáng sáng rực, chói lọi tỏa ra. Hành giả xuất khỏi *thiền* (*jhāna*), tập trung chú ý vào đất



bên trong vòng tròn, quán xét lặp đi lặp lại “*pathavī, pathavī*” hay “*đất, đất*”.

Hành giả, với sự hỗ trợ của tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*), có một trí nhớ tuyệt vời. Hành giả có thể đạt được học tướng của *kasīṇa* đất trong khoảng mười phút. Sau đó, hành giả có thể đi đến thiền đường và quán xét học tướng như là “*pathavī, pathavī*” hoặc “*đất, đất*” 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 “Mong rằng tợ tướng lớn thêm một ngón tay, hai ngón tay,... và cứ thế” 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 “*pathavī, pathavī*” hay “*đất, đất*”

cho đến khi *an chỉ định* (*jhāna*) xuất hiện. Hành giả thực hành để đạt được năm pháp thuần thực đối với sơ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) này. Sau đó, hành giả có thể tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) theo cách tương tự như đã miêu tả trong *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*).

Phương thức tương tự có thể được dùng để tu tập chín *biến xứ* (*kaṣiṇa*) còn lại. Sau khi tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) trong tất cả các *biến xứ* (*kaṣiṇa*), hành giả có thể tiến lên tu tập bốn bậc *thiền vô sắc giới* (*arūpāvacara jhāna*) từ chín *biến xứ* (*kaṣiṇa*) ngoại trừ *biến xứ hư không* (*ākāsa kaṣiṇa*) như đã được miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[\[32\]](#)).

Hành giả cũng có thể thực hành theo mười bốn cách đặc biệt để tu tập *thần thông hiệp thế* (*lokiya abhiññā*).[33]

## Kết Luận

Đúng là có thể tu tập các đề mục thiền mà Đức Phật đã miêu tả về *thiền định* (*samatha bhāvanā*), 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.

*Niệm hơi thở* (*Ānāpānassati*) được xem là một đề mục thiền tốt để tu tập định một cách hiệu quả đến bậc tứ *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*) 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.

Chúng tôi cũng thấy rằng

“*catudhātuvavatthāna*” (*thiền tứ đại*) 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 *thanh tịnh tâm (cittavisuddhi)*. Theo *Kinh Ánh Sáng (Āloka Sutta)* và *Kinh Ngủ Gục (Pacalāyamāna Sutta)*, tâm hợp với *cận định (upacāra samādhi)* sẽ tỏa ánh sáng rực rỡ và xuyên thấu. Với sự trợ giúp của ánh sáng này, hành giả có thể quan sát tất cả 32 thân *phần (koṭṭhāsa)* của chính hành giả cũng như của người khác. Như vậy, hành giả có thể dễ dàng thọ trì *thân hành niệm (kāyagatāsati)* để tu tập sơ *thiền sắc giới (rūpāvacara jhāna)*. Rồi

bằng cách tập trung tâm của hành giả vào màu trắng của hộp sọ của một hành giả đang ngồi phía trước mình, hành giả có thể thọ trì thiền *biến xứ trắng* (*odāta kasiṇa*) để tu tập bốn bậc *thiền sắc giới* (*rūpāvacara jhāna*).

Tứ thiền *biến xứ* (*kasiṇa*) trắng được xem là đi cùng với ánh sáng sáng rực hơn tứ thiền *niệm hơi thở* (*ānāpānassati*). Như vậy, nó phục vụ như một nền tảng duy nhất để thọ trì thiền *minh sát* (*vipassanā*).

## **Tham khảo**

Tất cả các chỉ dẫn tham khảo dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.

A.       Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.Ti Phụ chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

Dh. Dhamma Pada (Kinh Pháp Cú)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vbh. Vibhaṅga

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Ti Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

---

[1] A. 1. 456

- [2] A. 2. 463
- [3] Vs. 1. 263
- [4] Vs. 1.94; D.Ti. 2.296 ff
- [5] Abh. A.2.242-243; Vs. 1.115ff
- [6] M. 1.73 ff
- [7] M. 1.72-73
- [8] M. 1.72-73
- [9] Abh.A. 2.242-243
- [10] Dh. 35,36 – Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch Việt
- [11] S. 2.12; S. 3.363
- [12] M. 1.89
- [13] Vs. 2.222
- [14] Vs. 1.283; Vs.Ti. 1.342
- [15] S. 3.279; Vbh. 1.88

- [16] Vs. 1.271
- [17] Vs. 1.278 ff
- [18] Vs. 1.125-126; Vs.Ti. 1.150-4
- [19] Vs. 1.94; D.Ti. 2.296ff
- [20] Vs. 1.287-307
- [21] Vs. 1.289
- [22] Vs.Ti. 1.364
- [23] Vs. 1.289-300
- [24] Ps. 314
- [25] Vs. 1.191ff
- [26] Vs. 1.173-190
- [27] Vs. 1.178ff
- [28] Vs. 1.183-184; Vs.Ti. 1.210
- [29] Vs. 1.222-223
- [30] Vs. 1.115ff



- [31] Vs. 2.222  
 [32] Vs. 1.320-334  
 [33] Vs. 2.2-4

## **THỂ NHẬP THIỀN TUỆ (Vipassanā)**

*Namo Tassa Bhagavato Arahato*

*Sammāsambuddhassa*

Con đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức

Thế Tôn,

Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Đẳng Giác

## **TÓM LƯỢC**

Vì thiền Vipassanā liên hệ đến các pháp *chân đế* (*paramattha*), danh và sắc, cả bên trong lẫn bên ngoài, được phân tích bằng trí tuệ hợp với chánh định vào trong các thực thể pháp - các *tâm* (*citta*), các *tâm sở* (*cetasika*) và các *sắc* (*rūpa*) - và mỗi pháp

chân đế này được xác định theo các đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân gần của nó để tu tập đúng đắn “*Tuệ Xác Định Danh-Sắc*” (*Nāmarūpa-paricchedañāṇa*) và “*Kiến Thanh Tịnh*” (*Ditṭhivisuddhi*)[1]. Tính khởi của nhóm danh (ý) và nhóm sắc (*rūpakalāpa*) cần phải được phá vỡ (*ghana-vinibbhoga*) để thấu suốt vào các pháp chân đế và đặc tính vô ngã (*anatta*).[2],[3]

Tiếp theo, có bốn nhân - nghiệp (*kamma*), tâm (*citta*), thời tiết (*utu*), dưỡng chất (*āhāra*) - sanh ra sắc, và các nhân sanh lộ trình tâm ở sáu môn được phân biệt bằng thắng trí. Cũng vậy, các nhân và các quả của *Lý Duyên Khởi* (*paṭiccasamuppāda*) được phân biệt và xác minh để làm sáng tỏ tất cả các hoài nghi[4] thuộc về quá khứ, đến hiện tại và đến tương lai, và để

tu tập “*Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc*” (*Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên*) (*Paccayapariggahañāṇa*) và “*Đoạn Nghi Thanh Tịnh*” (*Kaṅkhā-vitarāṇa-visuddhi*). Điều này được chỉ rõ trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[5]) và Chú giải *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*[6]) rằng không ai có thể giải thoát khỏi vòng khổ đau mà không cần phân biệt mối liên hệ nhân quả trong Lý Duyên Khởi.

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 (*anicca*), khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*) như hướng dẫn trong *Phân Tích Đạo bản Pāli* (*Paṭisambhidā Magga Pāli*[7]), *Tương Ứng Kinh bản Pāli* (*Saṃyutta Pāli*[8]), *Thanh Tịnh Đạo*

(*Visuddhi Magga*[9],[10]),... Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thẩm sát, phân biệt và xác định các hành theo nhiều cách để đạt được kết quả như miêu tả trong kinh điển, để tu tập mười *minh sát tuệ* (*Vipassanāñāṇa*), 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 *Giáo Pháp* (*sāsana*) của Đức Phật.

Trong quá trình 21 năm (từ năm 1983 đến 2004), nhiều hành giả từ Myanmar và hải ngoại đã thọ trì các khóa thiền *Định-Tuệ* (*samatha-vipassanā*) 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 hành thiền tại các trung tâm mở cửa quanh năm này.

## **BÀI THUYẾT TRÌNH CHÍNH**

### **Giới Thiệu**

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 *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)* ở các Trung Tâm Rừng Thiền Phật Học Quốc Tế Pa-Auk của chúng tôi.

Với sự trợ giúp của ánh sáng sáng rực, xuyên thấu tỏa ra từ tâm hợp với *chánh định (sammāsamādhi)*, hành giả thấu suốt vào các pháp *chân đế (paramattha)*, là các pháp tạo nên tâm và thân, xác định từng *tâm (citta)*, từng *tâm sở (cetasika)*, và

từng loại *sắc chân đế* (*rūpa*) bằng phương tiện là *đặc tính* (*lakkhana*), *phân sự* (*kipca*), *biểu hiện* (*paccupatthāna*) và các *nhân gần* (*padatthāna*) tương ứng của chúng và rồi phân biệt các nhân sanh ra danh-sắc này bao gồm các mối quan hệ nhân quả trong *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*). Sau đó, hành giả quán xét ba đặc tính (tam tướng) của các hành theo nhiều cách đặc biệt như đã được miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*) để tu tập đúng đắn *minh sát tuệ* (*vipassanāñāna*) theo từng tuệ một để có thể chứng đạt mục tiêu tối hậu của thiền vipassanā - chứng ngộ Niết-bàn.

## **Thanh Tịnh Tâm**

Theo *Kinh Trạm Xe* (*Rathavinīta Sutta*[\[11\]](#)) và *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi*

*Magga*[12]), tâm được thanh tịnh một cách có hệ thống theo bảy giai đoạn:

1. *Sīla-visuddhi*: thanh tịnh giới,
2. *Citta-visuddhi*: thanh tịnh tâm bằng định,
3. *Diṭṭhi-visuddhi*: Kiến thanh tịnh,
4. *Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*: Đoạn Nghi thanh tịnh,
5. *Maggāmagga-ñāṇa-dassana-visuddhi*: Đạo và Phi Đạo Tri kiến thanh tịnh,
6. *Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*: Đạo Hành Tri Kiến thanh tịnh,
7. *Ñāṇadassana-visuddhi*: Tri Kiến thanh tịnh.

Thanh Tịnh Tâm Khỏi Tà Kiến (Kiến Thanh Tịnh)

Sau khi thành tựu *thanh tịnh giới* (*sīlavisuddhi*) bằng cách chăm chỉ tuân thủ *tứ thanh tịnh giới* (*catupārisuddhi sīla*) và thành tựu *thanh tịnh tâm* (*cittavisuddhi*) bằng cách tu tập chánh định, thiền sinh hay *hành giả* (*yogī*) nên tiến lên giai đoạn thứ ba của thanh tịnh là *Kiến Thanh Tịnh* (*diṭṭhi-visuddhi*). Ở đây, hành giả phải từ bỏ *thân kiến* (tà kiến về thân) (*sakkāyadiṭṭhi*) hoặc *ngã kiến* (*atta diṭṭhi*) 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 thực thể pháp và xác định từng thực thể *sắc chân đế* (đất (*pathavī*), nước (*āpo*), lửa (*tejo*)...) và từng thực thể *danh chân đế* (tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*)) để thấy biết một cách sâu sắc rằng chỉ có *năm thủ uẩn* (*upādānakkhandha*) tồn tại



và rằng không có linh hồn, không có cái tôi, hay tự ngã nào thực sự tồn tại.

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, xác định sắc được hướng dẫn đầu tiên trong các trung tâm thiền của chúng tôi.

### **Xác Định Sắc (Quán Sắc)** (*Rūpa-kammaṭṭhāna* hay *Rūpa-pariggaha*)

Theo Đại Kinh Gopālaka (*Mahā Gopālaka Sutta* [13]), tất cả các sắc đại chủng (*bhūtarūpa*) và sắc y đại sinh (*upādārūpa*) phải được xác định để tiến đến chứng đạt tuệ Đạo (*Magga-ñāṇa*).

Đầu tiên, hành giả phát triển chánh định mà hành giả đã chứng đạt được, và rồi xác

định bốn sắc đại chủng bằng thiền *xác định tứ đại (catudhātuvavatthāna)*. Hành giả xác định *đất (pathavī)* (yếu tố lan rộng) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là cứng, thô, nặng, mềm, trơn mịn, nhẹ, *nước (āpo)* (yếu tố kết dính) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là kết dính và chảy, *lửa (tejo)* (yếu tố nhiệt) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là nóng và lạnh, và *gió (vāyo)* (yếu tố chuyển động) bằng cách phân biệt các đặc tính của nó là đẩy và hỗ trợ.

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 *cận định* (*upacāra samādhi*). Vào lúc này, hành giả chỉ nhận biết tứ đại mà không phải là thân thể của mình nữa.

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 *pasāda rūpa* (*tịnh sắc* hay *sắc thân kinh*). Khi hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong khối trong sáng, khối đó vỡ thành các hạt rất nhỏ là các *nhóm sắc* (tức *tổng hợp sắc* – *rūpa-kalāpa*) vốn sanh và diệt rất nhanh chóng. Hành giả tiếp tục phân biệt tứ đại trong các hạt nhỏ bằng trí tuệ như đã phân biệt

tứ đại trong thân thể mình. Sau đó, hành giả nên phân biệt *sắc y đại sinh* (sở tạo sắc) trong các hạt nhỏ này. Hành giả nên phân tích các hạt nhỏ theo *ngũ môn* (*pañca-dvāra*).

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 thần kinh nhãn bằng thần kinh nhĩ, thần kinh tỷ và thần kinh thiệt một cách tương ứng. Trong thân môn chỉ có 44 loại sắc (*rūpa*) vì chỉ có 5 loại nhóm sắc (*rūpa kalāpa*) 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 *tịnh sắc* (*pasāda-rūpa*) thì trong suốt còn các loại khác thì không trong suốt.

## **Xác Định Danh (Quán Danh) (*Nāma-kammaṭṭhāna* hay *Nāma-pariggaha*)**

*Danh (nāma)* nghĩa là *tâm* (hay *tâm vương*) (*citta*) và *tâm sở* (hay *sở hữu tâm*) (*cetasika*) cấu thành ý. Theo Chú giải *Vi Diệu Pháp (Abhidhamma[14])*, hàng ngàn tỷ ý sanh khởi tuần tự trong mỗi giây, và *tâm (citta)* và *tâm sở (cetasika)* 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?”

*Thắng Pháp Tập Yếu Luận (Abhidhamma Saṅgaha)* miêu tả rằng *tâm hộ kiếp (tâm hữu phần tức bhavaṅga citta)* 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 *tâm (citta)*, các *tâm sở (cetasika)* và các *sắc (rūpa)*.

Như vậy, danh và sắc có thể được quan sát bởi các *tâm* (*citta*) sanh ở *ý môn* (*manodvārika citta*) khi chúng hợp với chánh định.

Để phân biệt danh, trước tiên, hành giả phải quan sát

(1) *căn cứ vật lý* (*vatthu*) mà danh nương vào và

(2) cảnh được bắt bởi *tâm* (*citta*) và *tâm sở* (*cetasika*).[\[15\]](#)

Để làm sáng tỏ, danh nên được phân biệt qua sáu môn theo tiến trình tâm[\[16\]](#) (còn gọi là tiến trình nhận thức hay lộ trình tâm).

Theo Chú giải *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*[\[17\]](#)), 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, đầu tiên hành giả tu tập chánh định đến lúc ánh sáng sáng rực và xuyên thấu tỏa ra. Hành giả quan sát đồng thời nhãn môn (*nhãn tịnh sắc tức cakkhupasāda*) và ý môn (*bhavaṅga citta*), 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-Td-Td"-Bh-

Bh: dòng *bhavaṅga* - dòng *hữu phần* (*hộ kiếp*);

Tī: *atīta-bhavaṅga* - *hữu phần vừa qua* từ lúc cảnh đập vào môn đến lúc cảnh xuất hiện ở môn;

Na: *bhavaṅga-calana* - hữu phần rung động sanh khởi khi cảnh xuất hiện ở môn;

Da: *bhavaṅgu-paccheda* - hữu phần đứt dòng; dòng hữu phần bị cắt đứt sau tâm (*citta*) này và lộ trình tâm (*vīthi-citta*) bắt đầu sanh khởi;

Pa: *pañcadvārāvajjana* - tâm hướng ngũ môn; nó bắt lấy hoặc chú ý đến cảnh ngũ (tức cảnh sắc, cảnh thanh, cảnh khí, cảnh vị và cảnh xúc);

Ca: *cakkhu-viññāṇa* - nhãn thức; nó thấy cảnh sắc;

Sp: *sampaṭicchana* - tâm tiếp thu; nó nhận cảnh do nhãn thức chuyển đến;

St: *santīraṇa* - tâm quan sát; nó xem xét cảnh;



Vo: *voṭṭhapana* - tâm đoán định; nó xác định cảnh là tốt hay xấu;

Ja: *javana* - tốc hành tâm (tâm động lực); nó biết cảnh và hưởng cảnh;

Td: *tadālabhāna* - tâm Thập Di (tâm Đồng sở duyên - tâm Đăng ký - tâm Na cảnh); nó theo sau các tốc hành tâm (*javana citta*) và tiếp tục hưởng cảnh;

Bh: dòng *bhavaṅga* - dòng hữu phần (hộ kiếp).

Tương tự, lộ trình tâm sanh khởi ở nhĩ môn, tỷ môn, thiệt môn và thân môn khi các cảnh xuất hiện ở các môn tương ứng. Chúng ta chỉ cần đổi nhãn thức thành nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức hoặc thân thức trong các lộ trình tâm tương ứng.

Sau khi kết thúc mỗi lộ trình tâm trong năm lộ trình tâm trên, nhiều ý môn lộ trình tâm (lộ ý môn) sanh khởi lấy cảnh ngũ quá khứ để thâm sát chi tiết các điểm đặc trưng (kích thước, hình dáng, tên gọi) của cảnh. Thực vậy, phận sự của tâm giống như một chiếc siêu máy tính lưu trữ hàng ngàn tỷ dữ liệu cảnh trần trong dòng tâm và nhận dạng từng cảnh trần được quan sát hiện tại bằng cách so sánh với dữ liệu đã lưu trữ.

Lộ ý môn độc lập cũng sanh khởi khi cảnh pháp xuất hiện ở ý môn như sau:

-Bh- "Na-Da-Ma-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Ja-Td-Td"-Bh-

Các ký hiệu có biểu thị như đã miêu tả trước đây. “Ma” đại diện cho *tâm hướng ý môn* (*manodvārāvajjana*), giống với tâm

*đoán định (voṭṭhapana)*. “Td” sẽ bị vắng mặt đối với những cảnh lớn. Nó chỉ xuất hiện khi cảnh là rất lớn và rất rõ ràng.

Sau khi phân biệt từng tâm trong lộ trình tâm, rồi hành giả thâm sát các tâm sở phối hợp với từng tâm. Hành giả thâm sát xem đặc tính *xúc (phassa)* làm nên xúc chạm giữa tâm và cảnh có hiện diện trong mỗi tâm hay không. Tiếp theo, hành giả thâm sát xem đặc tính *thọ (vedanā)*, tức là sự cảm giác hay cảm thấy cũng như sự thọ hưởng cảm thọ, hiện diện trong mỗi tâm. 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.

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.

## Đặc Tính Vô Ngã Trở Nên Rõ Ràng

Thật quan trọng là việc phân tích từng *nhóm danh* (ý) và từng *nhóm sắc* (*rūpakalāpa*) thành các thực thể pháp để biết các pháp *chân đế* (*paramattha*), để thành tựu “*ghana vinibbhoga*”, *phá vỡ tính khối* (phân tích nhóm hay hiểu biết

phân tích từng cá thể trong một nhóm), và để thấu suốt đặc tính vô ngã hay không có linh hồn (*anatta*).[\[18\]](#)<sup>[19]</sup>

*Đặc tính vô ngã (anatta) chỉ được biết trong Giáo Pháp Đức Phật; nó không được biết ngoài Giáo Pháp của Đức Phật (Buddha sāsana).*[\[20\]](#)

*Đặc tính vô ngã (anatta) 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 (anatta) trở nên rõ ràng và hiển nhiên như nó thực sự là.*[\[21\]](#)<sup>[22]</sup> (*Abhi. ṭha-2,47*)

Khi hành giả đã xác định hết tất cả các tâm, tâm sở và các sắc nội thân ở nơi tâm và thân mình, hành giả xác định danh-sắc

ngoại thân theo cách tương tự để biết rằng mọi người được tạo thành từ năm uẩn.

*Năm Thủ Uẩn (upādānakkhandha)* phải được thâm sát trong thiền Vipassanā là:

1. *Rūpupādānakkhandha*: sắc thủ uẩn bao gồm 28 loại sắc (*rūpa*);

2. *Vedanupādānakkhandha*: thọ thủ uẩn bao gồm các tâm sở thọ (*vedanā cetasika*) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (*lokiya citta*);

3. *Saññupādānakkhandha*: tưởng thủ uẩn bao gồm các tâm sở tưởng (*sañña cetasika*) phối hợp với 81 tâm hiệp thế (*lokiya citta*);

4. *Saṅkhārupādānakkhandha*: hành thủ uẩn bao gồm 50 tâm sở hiệp thế (*lokiya*

*cetasika*) ngoại trừ tâm sở *thọ* (*vedanā*) và tâm sở *tưởng* (*saññā*);

5. *Viññāṇupādānakkhandha*: thức tử uẩn bao gồm 81 tâm hiệp thể (*lokiya citta*).

Khi hành giả thấu hiểu rõ ràng rằng chỉ có năm uẩn sanh và diệt một cách rất nhanh chóng, không ngừng và không có một thực thể tồn tại riêng biệt nào có thể được gọi là “người”, “cái tôi”, “linh hồn” hoặc “tự ngã” cả, hành giả có thể xua đuổi được tà kiến là “*thân kiến*” (*sakkāya-diṭṭhi*) và chứng đạt kiến thanh tịnh (*diṭṭhi-visuddhi*).

## Tuệ Xác Định Danh-Sắc

Trí tuệ xác định từng tâm (*citta*), từng tâm sở (*cetasika*) và từng loại sắc (*rūpa*) theo các đặc tính, phạm sự, biểu hiện và nhân gàn của chúng được gọi là “*nāmarūpa-*

*pariccheda-ñāṇa*” - *Tuệ Xác Định Danh-Sắc*.

### ***Đoạn Nghi Thanh Tịnh*** **(Kaṅkhāvitarāṇa-visuddhi)**

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: *nghiệp* (*kamma*), *tâm* (*citta*), *thời tiết* (*utu*), *đưỡng chất* (*āhāra*) sanh ra sắc.

### **Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Sắc**

Sau khi phát triển ánh sáng thiền chói lợi và xuyên thấu, hành giả tập trung chú ý trên *tâm* (*citta*) đang sanh khởi nơi trái tim dựa vào tâm căn cũng như trên ngón tay trở của mình. Khi hành giả định co



ngón tay trở và thực sự co ngón tay đó, hành giả có thể quan sát hàng ngàn *sắc do tâm sanh* (*cittaja-rūpa*) được sanh bởi các *tâm* (*citta*) khiến ngón tay co lại. Thực vậy, hành giả có thể hiểu rằng tất cả các chuyển động của cơ thể mình được gây ra bởi *sắc do tâm sanh* (*cittaja-rūpa*).

Tiếp theo, hành giả tập trung chú ý vào một *nhóm sắc* (*rūpa-kalāpa*) và phân biệt một chuỗi các *nhóm sắc do thời tiết sanh* (*utuja rūpakalāpa*) được sanh ra bởi *sắc thời tiết* - *utu* (*lửa-tejo*) trong *nhóm* (*kalāpa*). Hành giả cũng có thể phân biệt một dòng các *nhóm sắc do vật thực sanh* (*āhāraja rūpakalāpa*) được sanh bởi *sắc dưỡng chất* (*āhāra*) trong *nhóm* (*kalāpa*) khi kết hợp với dưỡng chất bên ngoài. Khi hành giả có thể phân biệt *nghiệp* (*kamma*) gây ra kiếp hiện tại, hành giả cũng có thể

quan sát các sắc do nghiệp sanh (*kammaja rūpa*) đang được sanh liên tục bởi nghiệp (*kamma*) ấy.

## **Phân Biệt Các Nhân Sanh Ra Danh**

Tiếp theo, hành giả thâm sát với *chánh tư duy* (*sammāsaṅkappa*) và *chánh kiến* (*sammādiṭṭhi*) 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 lộ trình tâm nhãn môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhãn môn và cảnh sắc; lộ trình tâm nhĩ môn phát sanh bởi xúc chạm giữa nhĩ môn và cảnh thanh, và cứ tương tự như vậy. [23]

## **Mười Sáu Loại Hoài Nghi Gắn Với Quá Khứ, Tương Lai Và Hiện Tại**

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 không? Đời trước ta là gì? Đời trước ta như thế nào? Đời trước của ta từ đâu sanh lại?” Cũng vậy, tồn tại năm loại hoài nghi về tương lai: “Đời sau ta có phải không? Đời sau không có ta phải không? Đời sau ta là gì? Đời sau ta như thế nào? Đời 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?” [24],<sup>[25]</sup>

### **Phân Biệt Quan Hệ Nhân Quả Của Lý Duyên Khởi (*Paṭiccasamuppāda*)**

Để làm sáng tỏ **mười sáu loại hoài nghi** này, hành giả phải phân biệt một cách sâu sắc quan hệ nhân-quả của *Lý Duyên Khởi* hay *Y Tương Sinh* (*Paṭiccasamuppāda*).

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 của Lý Duyên Khởi.[26]

Cũng vậy, trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[27]) và Chú giải *Vi Diệu Pháp* (*Abhidhamma*[28]), điều đó được chỉ rõ 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* (*samsāra*), mà lại không có năng lực thấu suốt quan hệ nhân quả theo *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) của cỗ xe luân hồi”.

Như vậy, quan hệ nhân quả của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) phải được phân

biệt và xác minh bằng tuệ 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 *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[29]):

(1) Năm nhân quá khứ - tức là, vô minh (*avijjā*), hành nghiệp (*saṅkhāra*), tham ái (*taṇhā*), chấp thủ (*upādāna*) và nghiệp hữu (*kamma-bhava*) - phải được thâm sát và phân biệt trước tiên, và sự phát sanh năm quả hiện tại - tức là, thức quả (*vipāka viññāṇa*), danh-sắc (*nāma-rūpa*), lục nhập (*saḷāyatana*), xúc (*phassa*) và thọ (*vedanā*) - do năm nhân quá khứ phải được quan sát rõ ràng bằng trí tuệ của thiền minh sát.

(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 trí tuệ của thiền minh sát. Ở đây các nhân tạo thành *chân lý về nguyên nhân của khổ* (*samudaya-sacca*) và các quả tạo thành *chân lý về khổ* (*dukkha-sacca*).

Do vậy, hành giả phải quan sát với trí tuệ

(1) sự sanh của *chân lý về khổ* (*dukkha sacca*) ở hiện tại bởi *chân lý về nguyên nhân của khổ* (*samudaya sacca*) ở quá khứ,

(2) sự sanh của *chân lý về khổ* (*dukkha sacca*) ở tương lai bởi *chân lý về nguyên nhân của khổ* (*samudaya sacca*) ở hiện tại.

Để thành tựu mục tiêu này, hành giả, là người có thể phân biệt sự sanh và diệt của danh-sắc 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.

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.

Như vậy, bây giờ, hành giả biết năm quả hiện tại gắn liền với sự hiện hữu hiện tại: *tâm tục sanh (kiết sanh thức)* và các tâm sở phối hợp, các *sắc do nghiệp sanh (kammaja rūpa)* và lục nhập, xúc của căn với cảnh và thọ quả.

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 *tướng cận tử (maraṇāsanna nimitta)* 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 thể thấy sự sanh của năm quả do năm nhân nếu chúng thực sự thể hiện quan hệ nhân quả.

Sau đó, hành giả truy ngược lại chuỗi danh sắc trong kiếp quá khứ của mình đến khi phân biệt được tâm tục sanh, các tâm sở phối hợp, các *sắc do nghiệp sanh* (*kammaja rūpa*), lục nhập, xúc của 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 của kiếp sống quá khứ thứ ba và kiếp quá khứ thứ hai.

Hành giả cũng phải phân biệt quan hệ nhân quả của 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 *chấp thủ* (*upādāna*). Thiện tâm của hành giả và ý muốn cúng dường vật thực đến Đức Phật là hành nghiệp, và hạt giống *ngiệp*

(*kamma*) đã gieo trong dòng danh và sắc của hành giả là *nghiệp hữu* (*kamma-bhava*). Như vậy, bây giờ, hành giả đã gieo năm nhân làm duyên cho kiếp sống mới sanh ra.

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 tâm tục sanh và các tâm sở phối hợp, *sắc do nghiệp sanh* (*kammaja-rūpa*) và lục nhập, xúc của căn với cảnh và thọ quả vào lúc tái sanh kiếp sống mới. Hành giả cố gắng phân biệt xem năm nhân hiện tại có sanh ra năm quả ở tương lai hay không. Nếu chúng thật sự là quan hệ nhân quả, hành giả có thể quan sát sự sanh của năm

quả tương lai vì năm nhân hiện tại. Hành giả tiếp tục phân biệt quan hệ nhân quả của kiếp tương lai thứ nhất và kiếp tương lai thứ hai theo cách tương tự, và cứ thế tiếp tục đến khi hành giả quan sát thấy rằng không còn kiếp tương lai nào nữa.

Như vậy, bây giờ, hành giả đã phân biệt thành công quan hệ nhân quả của *Lý Duyên Khởi (Paṭiccasamuppāda)* ở ba thời là các kiếp quá khứ, kiếp hiện tại, các kiếp tương lai theo nghĩa năm nhân và năm quả:

*“Năm nhân có trong đời quá khứ;*

*Năm quả chúng ta tìm thấy trong đời hiện tại;*

*Năm nhân chúng ta đang tạo ra bây giờ,*

*Năm quả chúng ta sẽ gặt hái ở đời tương lai.”[30]*

Hành giả phân biệt xa hơn nữa quan hệ nhân quả của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*) từ kiếp sống này đến kiếp sống khác theo nghĩa một nhân và một quả là

(1) do duyên vô minh (*avijjā*), hành nghiệp (*saṅkhāra*) sanh;

(2) do duyên hành nghiệp, thức quả (*vipāka viññāṇa*) sanh;

(3) do duyên thức quả, các tâm sở (*cetasika*) (danh - *nāma*) phối hợp và sắc do nghiệp sanh (*kammaja-rūpa*) sanh;

(4) do duyên danh-sắc (*nāma-rūpa*), lục nhập (*saḷāyatana*) sanh;

(5) do duyên lục nhập, *xúc* (*phassa*) với cảnh sanh;

(6) do duyên xúc, *thọ* (*vedanā*) sanh;

(7) do duyên thọ, *tham ái* (*taṇhā*) sanh;

(8) do duyên tham ái, *chấp thủ* (*upādāna*) sanh;

(9) do duyên thủ, *nghiệp hữu* (*kamma-bhava*) và *sanh hữu* (*upapatti-bhava*) sanh;

(10) do duyên nghiệp hữu (trong kiếp hiện tại) *sanh* (*jāti*) (trong kiếp tương lai) sanh;

(11) do duyên sanh, *già-chết* (*jarā-marana*), *sầu* (*soka*), *bi* (*parideva*), *khổ* (*dukkha*), *ưu* (*domanassa*) và *ai oán* (*upāyāsa*) sanh. [31]

Sau khi phân biệt rõ ràng tất cả các quan hệ nhân quả từ kiếp sống quá khứ xa nhất

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 xa nhất 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 “*Vô nhân kiến*” (*Ahetuka-diṭṭhi*), “*Tà kiến Đấng Tạo Hóa*” (*Visama-hetuka-diṭṭhi*), “*Vô hành kiến*” (*Akiriya-diṭṭhi*), “*Vô quả kiến*” (*Natthika-diṭṭhi*), “*Thường kiến*” (*sassata-diṭṭhi*), và “*Đoạn kiến*” (*Uccheda-diṭṭhi*).

### **Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của *Danh-Sắc* (*Nāma-Rūpa*)**

Khi hành giả phân biệt các nhân của danh-sắc theo cách này nghĩa là bằng quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi và từ bỏ hoài nghi về ba thời kỳ, lúc đó tất cả trạng thái quá khứ, tương lai và hiện tại

được hiểu biết theo đúng mối liên kết chết và tái sinh. Điều này đánh dấu trạng thái *Đoạn Nghi Thanh Tịnh* (*Kaṅkhāvitaraṇa-visuddhi*). “*Tuệ Phân Biệt Các Nhân Của Danh-Sắc*” (Tuệ Phân Biệt Nhân Duyên) được biết là “*Paccaya-pariggaha-ñāṇa*”.

### ***Đạo Và Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh*** **(Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)**

Sau khi xác định các *tâm* (*citta*), *tâm sở* (*cetasika*) và *sắc* (*rūpa*) cả ở nội thân và ngoại thân, và sau khi phân biệt các quan hệ nhân quả của Lý Duyên Khởi, hành giả đã sẵn sàng thọ trì đúng đắn thiền *vipassanā*. Tuy nhiên, hành giả phải làm sáng tỏ hơn nữa trí tuệ về các pháp chân đế bằng cách xác định lại từng pháp một theo bốn khía cạnh: theo các *đặc tính riêng* (*lakkaṇa*), *phận sự* (*rasa*), *biểu hiện* (*paccupaṭṭhāna*), và *nhân gần*



(*padaṭṭhāna*) cho sự sanh của chúng như đã được chỉ dẫn trong *Kinh Đại Niệm Xứ (Mahā Satipaṭṭhāna Sutta*[\[32\]](#)), các **Chú Giải**.[\[33\]](#),<sup>[\[34\]](#)</sup>

Sau khi xác định từng *tâm (citta)*, từng *tâm sở (cetasika)* và từng *sắc (rūpa)*, hành giả nhận thấy trí tuệ về pháp chân đế trở nên rất rõ ràng.

## Thọ Trì Thiền Vipassanā

Bây giờ, hành giả có thể thọ trì thiền Vipassanā bằng cách bắt đầu với cái dễ dàng hơn. Đầu tiên, hành giả phân biệt 18 loại *sắc thực (nipphanna rūpa)* ở sáu môn và 42 thân *phần (koṭṭhāsa)* và quán bản chất *vô thường (anicca)*, *khổ (dukkha)* và *vô ngã (anatta)* gắn liền với từng *sắc (rūpa)* trong từng môn cũng như từng thân phần.

Hành giả phân biệt bản chất sanh và diệt của từng sắc (*rūpa*) bằng trí tuệ của mình và quán bản chất vô thường là “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường), cả nội thân lẫn ngoại thân. Hành giả phân biệt bản chất không ngừng bị hành hạ bởi sự diệt của sắc và quán “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ) lặp đi lặp lại. Hành giả phân biệt rõ ràng bằng trí 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 “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã).

Hành giả không nên tập trung tâm mình vào các hạt nhỏ (tức nhóm sắc hay tổng hợp sắc – *rūpa-kalāpa*) khi quán tam tướng vì các hạt nhỏ này không phải là pháp chân đế 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 sắc chân đế (*rūpa*) (*pathavī* (đất), *āpo* (nước), *tejo* (lửa), *vāyo* (gió), *vaṇṇa* (màu), *gandha* (mùi), *rasa* (vị), *ojā* (dưỡng chất)... ) và tập trung chú ý vào sự sanh và diệt nhanh chóng của các sắc chân đế (*rūpa*) này.

Khi hành giả có thể phân biệt tam tướng của sắc (*rūpa*) hoàn toàn nhanh chóng và sâu sắc, hành giả phân biệt tam tướng của danh (*nāma*) gắn liền với sáu loại lộ 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 trí tuệ của mình, hành giả quán lặp đi lặp lại “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường). Hành giả quán xét theo cách này trên tất cả các tâm (*citta*) và tâm sở (*cetasika*) trong sáu loại lộ 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 *tâm* (*citta*) và các *tâm sở* (*cetasika*) và quán “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ). Lại nữa, hành giả phân biệt bằng trí tuệ của mình sự vắng mặt của một thực thể thường hằng, bất diệt để có thể được gọi là “tự ngã” hay “linh hồn” và quán “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã).

Sau đó, hành giả quán xét tam tướng của danh và sắc cùng nhau liên quan đến sáu loại lộ trình tâm. Tập trung tâm mình trên từng tâm và các tâm sở của nó, 54 loại *sắc* (*rūpa*) kết hợp với căn vật lý và cảnh trần, hành giả quán lặp đi lặp lại “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường) trên bản chất sanh và diệt, “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ) trên bản chất không ngừng bị hành hạ, và “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã)

trên bản chất không có tự ngã và không có linh hồn.

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.

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 lộ trình tâm. Rồi hành giả nên quán xét trên danh và sắc theo cách tương tự cả bên trong lẫn bên ngoài.

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 của Lý 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.

Tiếp theo, hành giả thực hành thiền Vipassanā gắn với năm uẩn hiện tại. Hành giả phân biệt các *sắc-thực* (*nippahanna rūpa*) trong sáu môn và và 42 thân phần của kiếp 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.

Sau đó, hành giả phân biệt *tâm sở thọ* (*vedanā cetasika*) trong từng tâm của sáu môn lộ trình tâm 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 tướng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.

Tiếp theo hành giả thực hành thiền Vipassanā gắn với năm uẩn quá khứ, năm uẩn hiện tại và năm uẩn tương lai. “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 tuần tự tất cả các sắc là vô thường, là khổ và là vô ngã.” [35], [36]

Hành giả phân biệt các sắc thực trong sáu môn và 42 thân phần lần lượt của 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, tướng uẩn, hành uẩn và thức uẩn theo cách tương tự.

## **Thọ Trì Thiền Vipassanā Theo Bốn Mươi Cách**

Tiếp theo, để tăng cường thấu hiểu về vô thường, khổ và vô ngã của năm uẩn theo 40 cách, hành giả cũng thấu hiểu các uẩn này theo cách 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 sự 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 *Ma vương* (*Māra*), là phải chịu sanh, phải chịu già, phải chịu bệnh, phải chịu chết, phải chịu sầu, phải chịu bi ai, phải chịu ai oán, phải chịu cầu uest.[\[37\]](#)

## **Thiền Vipassanā Trên Các Nhân Và Các Quả Của *Lý Duyên Khởi* (*Paṭiccasamuppāda*)**

Tiếp theo, hành giả phân biệt các *Pháp Chân Đế* (*paramattha dhamma*) của các nhân và các quả của Lý 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:

Do duyên *vô minh* (*avijjā*) sanh, *hành* (*saṅkhāra*) cũng sanh;

*Vô minh* (*avijjā*) sanh và diệt; như vậy, nó là vô thường,

*Hành* (*saṅkhāra*) cũng sanh và diệt; như vậy, nó cũng là vô thường.

## **Thiền Vipassanā Theo Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Vô Sắc**

Tiếp theo, hành giả **thấu hiểu sắc và danh** theo thuộc tính tam tướng của chúng **qua trung gian là Bảy Phép Quán Sắc** (*rūpasattaka*) và **Bảy Phép Quán Danh** (*arūpāsattaka*) như miêu tả trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*). [38]

Khi hành giả thấu hiểu sắc và danh qua phương pháp của Bảy Phép Quán Sắc và Bảy Phép Quán Danh hoàn hảo và thiện

xảo, pháp hành của hành giả với *đề mục thiền về sắc* (*quán sắc - rūpakammaṭṭhāna*) và *đề mục thiền về danh* (*quán danh - nāmakammaṭṭhāna*) đi đến viên mãn. [39]

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 *pháp* (*dhamma*) này xuất hiện rất nhanh chóng và rõ ràng trong trí tuệ của hành giả. Bây giờ, hành giả tu tập *sammasana-ñāṇa*, “*tuệ xác định danh-sắc là vô thường, khổ và vô ngã*” (*Tuệ Thẩm Sát Tam Tướng*) đến mức độ cao nhất. Hành giả cũng thấu suốt một phần của mười tám *Đại trí tuệ thiền Quán* (*Mahāvīpassanā*) và do vậy từ bỏ các pháp đối nghịch với những gì hành giả đã thấu suốt. [40]

## **Tu Tập *Tuệ Sanh Diệt* (*Udayabbaya- ñāṇa*)**

*Udayabbaya-ñāṇa* là tuệ thấu hiểu rõ ràng danh-sắc ở thời điểm sát-na sanh cũng như ở thời điểm sát-na diệt cùng với tam tướng là vô thường, khổ và vô ngã.

Để tu tập tuệ này, hành giả xác định lại tất cả danh-sắc cùng với các nhân và quả của Lý 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 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) *quán xét các pháp sanh*

(*samudayadhammānupassī*), (2) *quán xét các pháp diệt* (*vayadhammānupassī*) và

(3) *quán xét các pháp sanh và diệt (samudaya-vaya-dhammānupassī)*. [41],[42],[43] Hành giả thực hành hoàn hảo đến khi thấu hiểu rõ ràng danh-sắc cùng với các nhân và các quả vào thời điểm sát-na *sanh (uppāda)*, vào thời điểm sát-na *trụ (thīti)* và vào thời điểm sát-na *diệt (bhaṅga)*.

## **Sự Xuất Hiện Các Ô Nhiễm Của Thiền Vipassanā**

Bây giờ, Tứ Thánh Đế, *Nguyên Lý của Lý Duyên Khởi (Principles of*

*Paṭiccasamuppāda)* và tam tướng trở nên rõ ràng trong trí tuệ của hành giả. *Tuệ Minh Sát còn non yếu*

*(Tarūṇavipassanāñāṇa)* 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 tuệ sáng suốt, cực hỷ, tịnh, lạc, quyết định, tinh tấn, niệm, xả và tham chấp.[44] Khi những điều này xuất hiện, hành giả có thể suy nghĩ sai lầm rằng: “Ta chắc chắn đã đạt được Đạo, đã đạt được Quả”. 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 kiến.

### **Tuệ Về Đạo và Phi Đạo**

Nhưng nếu hành giả thiện xảo trong *Pháp Học* (*pariyatti*) hay được hướng dẫn bởi vị thầy, hành giả biết rằng chúng là các ô nhiễm của mình sát và rằng cũng sẽ làm tăng trưởng *tham ái* (*taṇhā*), *mạn* (*māna*) và *tà kiến* (*diṭṭhi*). Hành giả xem xét từng

ô nhiễm và thấy chúng là “Đây không phải là của ta, đây không phải là ta, đây không phải là tự ngã của ta”. Hành giả cắt đứt sự tham chấp của mình với hào quang thân thể, hỷ, lạc... và nỗ lực tinh tấn tu tập *minh sát (Vipassanā)* là con đường chánh. Đây là “Sự Thanh Tịnh bởi Tri Kiến về Những Gì là Đạo và Những Gì là Phi Đạo” (Đạo và Phi Đạo Tri Kiến Thanh Tịnh).

### ***Đạo Hành Tri Kiến Thanh Tịnh*** **(Paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi)**

Sau khi an trú tri kiến về con đường chánh, hành giả phần đầu tu tập tám tuệ minh sát từ *tuệ sanh diệt*

(*udayabbayañāṇa*) đến *tuệ hành xả* (*saṅkhārupekhāñāṇa*) và cũng như *tuệ thuận thứ* (*anulomañāṇa*).

Hành giả lại thọ trì thiền vipassanā, xác định tam tướng lần lượt (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, (4) năm *uẩn* (*khandha*) (5) mười hai *xứ* (*āyatana*), (6) mười tám *giới* (*dhātu*) bao gồm tất cả danh-sắc phát sanh ở sáu môn.

### **Thọ Trì Tứ Niệm Xứ (*Anupassanā*)**

Tiếp theo, hành giả thực hành **Tứ Niệm Xứ**. Hành giả lại xác định tam tướng tuần tự với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho sắc trước rồi tiến đến danh. Đây gọi là *niệm thân* (*kāyā-nupassanāsatipatṭhāna*).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng lần lượt với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho thọ. Đây gọi là *niệm thọ*

(*vedanānupassanā*). Ví dụ:



Căn sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Cảnh sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Thọ sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với thọ).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng tuần tự với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho *tâm* (*thức, citta*). Đây gọi là *niệm tâm* (*cittanupassanā*). Ví dụ:

Căn sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Cảnh sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Tâm sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với tâm).

Tiếp theo, hành giả xác định tam tướng lần lượt với tất cả danh-sắc như trên, ưu tiên cho xúc, tư,... Đây gọi là *niệm pháp* (*dhammānupassanā*). Ví dụ:

Căn sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Cảnh sanh và diệt: *anicca* - vô thường,  
(*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

Xúc (*phassa*) (tư (*cetanā*),...) sanh và diệt:  
*anicca* - vô thường, (*dukkha* - khổ, *anatta* - vô ngã)

(Tiếp tục với tất cả các danh phối hợp với xúc (*phassa*),...)

## Thiền Vipassanā Bằng Cách *Phân Biệt* *Tỉnh Giác Tứ Oai Nghi (Iriyāpatha-* *sampajañña)*

*Iriyāpatha* nghĩa là các *oai nghi* và *sampajañña* nghĩa là *trí tuệ quán xét (tỉnh giác)*. Hành giả phải phân biệt tất cả các *tâm (citta)*, *tâm sở (cetasika)* và *sắc (rūpa)*, 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.

Rồi hành giả xác định tam tướng tuần tự (1) chỉ với sắc, (2) chỉ với danh, (3) cả sắc và danh, trong năm uẩn mà hành giả đã 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 phân đầu đến khi có thể phân biệt danh-sắc vào thời điểm sát-na sanh, vào thời điểm sát-na trụ và vào thời điểm sát-na diệt.

Tiếp theo, hành giả phân biệt các nhân và quả theo Lý Duyên Khởi của danh-sắc và xác minh bằng thắng trí của mình rằng

(1) do nhân sanh, quả sanh;

(2) do nhân diệt, quả diệt;

(3) do nhân sanh và diệt, quả sanh và diệt.

(4) phân biệt lại sự sanh và diệt của các nhân và các quả, hành giả xác định tam tướng lần lượt 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 phần đầu viên mãn *Tuệ Sanh diệt* (*Udayabbayañāṇa*).

### **Tiền Đền Quán Sự Hoại Diệt** **(*Bhaṅgānupassanā*)**

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 tuệ thiên đi trước liên kết với trí tuệ thiên đi sau. Như vậy, *tuệ minh sát* (*vipassanāñāṇa*) 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 mà đem nó hướng đến sự tan rã của chúng.

“*Khaya vaya bheda nirodheyewa satisantitṭhati*” [45]

“Với sự hỗ trợ đầy sức mạnh của tuệ minh sát đi trước, niệm kết hợp với tuệ minh sát đi sau trở nên khéo an trú trên tính tàn lụi, tan rã và hoại diệt của các hành.”

(1) *Aniccaṃ khayatṭhena* - quan sát bản chất tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thắng trí, hành giả quán xét “*anicca, anicca*” (vô thường, vô thường) lặp đi, lặp lại.

(2) *Dukkhaṃ bhayatṭhena* - quan sát bản chất khủng khiếp của tàn lụi, tan vỡ, tan rã và biến mất của các hành bằng thắng trí, hành giả quán xét “*dukkha, dukkha*” (khổ, khổ) lặp đi, lặp lại.

(3) *Anattā asāraṇatṭhena* - quan sát bản chất không có cốt lõi, không có tự ngã và không có linh hồn của các hành bằng

thăng trí, hành giả quán xét “*anatta, anatta*” (vô ngã, vô ngã) lặp đi, lặp lại.

(4) Hành giả cũng quán xét bản chất bất tịnh của các hành vào từng lúc.

Khi hành giả đã phá vỡ tính khối của danh và sắc bằng cách thấu suốt vào các pháp chân đế trong nhóm danh và *nhóm sắc (rūpakalāpa)* khi tu tập *Tuệ Xác Định Danh-Sắc (nāmarūpaparicchedañāṇa)* và kiến thanh tịnh, bây giờ, *nhóm sắc (rūpakalāpa)* không còn rõ ràng nữa. Vì tuệ minh sát của hành giả rất sắc sảo và bén nhọn, các *pháp chân đế (paramattha dhamma)* của các hành trở nên rất nhanh chóng rõ ràng trong trí tuệ 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.

“*Tuệ quán sự hoại diệt*” này được gọi là “*bhaṅgañāṇa*”.

### **Thọ Trì Minh Sát Trí Đạt Tri (*Ñāta- Ñāṇa Vipassanā*)**

“*Ñāta*” nghĩa là danh-sắc, các nhân và các quả hiện hữu trong quá khứ, hiện hữu trong hiện tại, và sẽ hiện hữu trong tương lai, cả bên trong lẫn bên ngoài.

“*Ñāṇa*” nghĩa là trí tuệ phân biệt các hành được biết là *ñāta* là vô thường, khổ và vô ngã. Nó là *tâm sở trí tuệ* (*paññā cetasika*) phối hợp với các *tốc hành tâm* (*javana citta*) của ý môn lộ trình tâm.

Theo chỉ dẫn trong *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*[\[46\]](#)), bây giờ, hành giả



phải phân biệt cả *ñāta* và *ñāṇa* là vô thường, khổ và vô ngã. Ví dụ:

(1) Hành giả phân biệt sắc, sắc diệt - *anicca* (vô thường). Tuệ phân biệt cũng diệt - *anicca* (vô thường).

(2) Hành giả phân biệt danh, danh diệt - *anicca* (vô thường). Tuệ phân biệt cũng diệt - *anicca* (vô thường).

Hành giả phân biệt các hành là *vô thường* (*anicca*), *khổ* (*dukkha*), *vô ngã* (*anatta*) lần lượt (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 *pháp* (*dhamma*) mà mình có thể phân

biệt tốt hơn. Theo *Mahā Tīka*[47], cần thiết phải thọ trì thiền vipassanā theo nhiều cách để làm *Tuệ Quán Sự Hoại diệt* (*bhaṅgañāṇa*) viên mãn.

Hành giả cũng nên chỉ phân biệt sự diệt của các nhân và các quả của Lý Duyên Khởi cả bên trong lẫn bên ngoài thuộc về ba thời và quán xét là:

*Vô minh* (*Avijjā*) diệt - *anicca* (vô thường); tuệ quán cũng diệt - *anicca* (vô thường).

*Hành* (*Saṅkhāra*) diệt - *anicca* (vô thường); tuệ quán cũng diệt - *anicca* (vô thường) và v.v.

**Sự Sanh Khởi Tuệ Về Sự Xuất Hiện Kinh Hãi (Tuệ Kinh Úy) (*Bayañāṇa*)**

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, thể 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.

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 tuệ được gọi là “*Tuệ Về Xuất Hiện Sự Kinh Hãi*” (*Tuệ Kinh Úy*) phát sanh nơi hành giả vào giai đoạn đó.

**Sự Sanh Khởi *Tuệ Thấy Rõ Khuyết Điểm Và Sự Bất Toại Nguyên* (*Tuệ Hiểm Nguy*) (*Ādīnavañāṇa*)**

Khi hành giả lặ đi lặ lại, tu tập và trau dồi tuệ 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 nguyện hoặc không thực chất, như khối u, bệnh tật, mũi tên, tai ương, đau đớn.<sup>[48]</sup><sup>[49]</sup>

Như vậy, bằng sức mạnh của quán sự hiêm nguy, *quán sự hoại diệt* (*bhaṅganupassanā*), tất cả các hành xuất hiện như các hiêm nguy khủng khiếp, và tuệ thấy rõ khuyết điểm và bất toại nguyện nơi chúng, phát sanh nơi hành giả.

**Sự Sanh Khởi Tuệ Cảm Thọ Nhàm Chán Và Ghê Tởm (Tuệ Yểm Ly)**  
(*Nibbidāñāṇa*)

Khi hành giả thấy tất cả các hành là hiêm nguy, đầy các khuyết điểm và bất toại nguyện, hành giả trở nên hướng đến bình thản, không hài lòng, không ham thích, trở nên nhàm chán với tất cả dạng hành thuộc bất kỳ loại hiện hữu, số phận, địa vị hay trú xứ nào. Như vậy, tuệ về cảm thọ nhàm chán và ghê tởm với tất cả các loại hành cũng trở nên rõ ràng. [\[50\]](#)

## **Sự Sanh Khởi *Tuệ Khao Khát Giải* *Thoát (Tuệ Dục Thoát)* *(Muñcitukamyatāñāṇa)***

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.

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, tuệ khao khát giải thoát cũng phát sanh nơi hành giả.[\[51\]](#)

### **Sự Sanh Khởi Tuệ Nỗ Lực Giải Thoát (Tuệ Quyết Ly) (*Paṭisaṅkhāñāṇa*)**

Hành giả, người khao khát giải thoát khỏi các hành trong ba mươi một cõi thuộc về ba thời, lại phân biệt các hành đó, quy cho chúng ba đặc tính bằng tuệ 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.

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 hoạn, (5) khối ung nhọt, (6) mũi tên, (7) tai họa, (8) sâu khổ, (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 *Ma Vương* (*Māra*), (20) phải chịu sanh, (21) phải chịu già, (22) phải chịu bệnh tật, (23) phải chịu sâu khổ, (24) phải chịu bi ai, (25) phải chịu ai oán, (26) phải chịu cầu ướ v.v.

Hành giả thấy tất cả các hành là vô ngã vì chúng là (1) kẻ xa lạ, (2) không có linh hồn, (3) vô dụng, (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.

Hành giả thấy chúng là bất tịnh vì chúng là (1) đáng chê trách, (2) hôi hám, (3) ghê tởm, (4) gớm guốc, (5) không có kết quả bằng cách che giấu, (6) xấu xa, (7) đáng ghét, v.v.

Khi hành giả phấn đấu theo cách này, tuệ nỗ lực cho sự giải thoát trở nên rõ ràng nơi hành giả.[\[52\]](#)

### **Sự Sanh Khởi *Tuệ Hành Xả*** **(*Saṅkhārupekkhāñāṇa*)**

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 rất nhanh chóng trở nên rõ ràng. Hành giả tiếp tục xác định lần lượt tam tướng trên bản chất của sự hoại diệt.

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.

Sau đó, nếu tâm thiền vẫn định tĩnh 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.

Vào giai đoạn này, *tín* (*saddhā*) và *tuệ* (*paññā*),  *tinh tấn* (*vīriya*) và *định* (*samādhi*) phải đặc biệt quân bình bằng *niệm* (*sati*). Tất cả ngũ *căn* (*indriya*) phải được quân bình để tiến đến giác ngộ.

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, tuệ 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.

*Bhayañca nandiñca vipphāya  
sabbasañkhāresu udāsino hoti  
mijjhatto.* [53]

*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.*

Từ bỏ hai thái cực là “kinh hãi” (*bhaya*) và *vui thích* (*nandī*) với các hành, hành giả trở nên không thiên vị và trung lập với 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. Tuệ đã dẫn hành giả đến giai đoạn quân bình này là “Tuệ Hành Xả”.

*Tuệ Hành Xả* (*saṅkhārupekkhāñāṇa*) này, nếu nó thấy Niết-bàn (*Nibbāna*), trạng thái an tịnh, là an lạc, thì sẽ xả ly tất cả các hành và chạy đến Niết-bàn. Nếu nó không thấy Niết-bàn 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.[\[54\]](#)

Nếu tuệ 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 tuệ này trưởng thành.

***Tuệ Thuận Thứ (Anulomañāṇa), Tuệ Chuyển Tộc, (Gotrabhuñāṇa), Tuệ Đạo (Maggañāṇa), Tuệ Quả (Phalañāṇa), Tuệ Phản Khán (Paccavekkhaṇañāṇa)***

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 trí tuệ thiên của hành giả thoát ly khỏi sự diệt của các hành được gọi là “*pavatta*” và thấy bản chất vô vi và không bị hoại diệt của *Niết-bàn (Nibbāna)* được gọi là “*apavatta*”, lộ trình tâm sau đây sanh khởi.

(*Mandapaññā*) - "Na-Da-Ma-Pa-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala" -Bh-

(*Tikkhapaññā*) - "Na-Da-Ma-U-Nu-Go-Magga-Phala-Phala-Phala" -Bh-

Na = *bhavaṅga-calana* - hữu phần (hộ kiếp) rúng động

Da = *bhavaṅgu-paccheda* - hữu phần (hộ kiếp) dứt dòng

Ma = *manodvārāvajjana* - tâm hướng ý môn

Pa = *parikamma* - chuẩn bị của Đạo (*magga*)

U = *upacāra* - cận hành của Đạo (*magga*)

Nu = *anuloma* - thuận thứ cho cái đi trước và cái theo sau

Go = *gotrabhu* - chuyển tộc

Magga = *sotāpattimagga* - Đạo Nhập Lưu

Phala = *sotāpatti-phala* - Quả Nhập Lưu

Bh = *bhavaṅga* - hữu phần (hộ kiếp)

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, *tâm hướng ý môn* (*manodvārāvajjana*) (Ma) hướng dòng tâm đến đối tượng, thăm sát nó và quyết định xem nó là vô thường (*anicca*), khổ (*dukkha*) hay vô ngã (*anatta*). Sau đó, một trong bốn *tâm đại thiện dục giới tương ưng trí* (*ñāṇasampayutta mahākusala citta*) sanh khởi bốn lần, phận sự là *chuẩn bị* (Pa), *cận hành* (U), *thuận thứ* (Nu), và *chuyển tộc* (Go).



“Chuẩn bị” làm nhiệm vụ mở đầu cho việc chuẩn bị phát sanh Đạo.

“Cận hành” có phận sự là tiếp cận Đạo.

“Thuận thứ” làm thích ứng các phận sự thấy chân lý cả ở trong tám loại tuệ minh sát đi trước và ở trong ba mươi bảy *yếu tố giác ngộ (Bodhipakkhiya)* theo sau.

Tuệ kết hợp với ba tâm này (*chuẩn bị - parikamma, cận hành - upacāra, thuận thứ - anuloma*) là tuệ minh sát cao nhất được biết là “*tuệ thuận thứ*” (*anuloma-ñāṇa*).

*Gotrabhu* (*chuyển tộc*) không lấy các hành làm đối tượng; nó lấy Niết-bàn làm đối tượng của nó và chỉ ra Niết-bàn, do đó *tâm Đạo (Magga citta)* 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 tuệ chuyển tộc vì nó thay đổi dòng dõi của hành giả từ *phàm nhân* (*puthujjana*) sang *thánh nhân* (*ariya*). Cho đến *tâm chuyển tộc* (*gotrabhu citta*), hành giả vẫn còn là một phàm nhân (là người bị trói chặt bởi mười kiết sử). Nhưng ngay khi *tâm Đạo* (*Magga citta*) sanh khởi, hành giả trở thành một thánh nhân.

Mặc dù *tuệ thuận thứ* (*anulomañāṇa*) là tuệ minh sát cuối cùng dẫn dắt đến sự giải thoát mà lấy các hành làm đối tượng, tuy nhiên, “*tuệ chuyển tộc*” (*gotrabhuñāṇa*) là tuệ cuối cùng trong tất cả các loại tuệ minh sát dẫn dắt đến sự giải thoát.

*Tâm Đạo* (*Magga citta*) luôn luôn chỉ sanh khởi chỉ một lần, thực hiện bốn chức năng, đó là, (1) thấu rõ chân lý về khổ, (2)

nhỏ tận gốc rễ tham ái là nguồn gốc của khổ, (3) chứng ngộ Niết-bàn, và (4) phát triển trọn vẹn Bát Thánh Đạo.

Ngay sau khi *tâm Đạo* (*Magga citta*) diệt, quả của nó, tức là *tâm Quả* (*Phala citta*), sanh khởi hai lần *không ngắt quãng theo thời gian* (*akāliko*), lấy *Niết-bàn* (*Nibbāna*) làm đối tượng. Lộ trình tâm này là cho hành giả có *trí tuệ chậm lụt* (*mandapaññā*). Đối với hành giả có *trí tuệ bén nhạy* (*tikkhapaññā*), thì tâm chuẩn bị (*parikamma*) vắng mặt và *tâm Quả* (*Phala citta*) sanh khởi ba lần. Ngay khi tâm Quả sanh khởi, hành giả trở thành một vị *thánh Nhập Lưu* (*sotāpanna*[\[55\]](#)). 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.

Tuệ kết hợp với tâm Đạo và tâm Quả được biết tương ứng là “*tuệ Đạo*” (*Maggañāṇa*) và “*tuệ Quả*” (*Phalañāṇa*).

Sau lộ trình tâm đạo (*magga-vīthi*) và một vài tâm hữu phần (*bhavaṅga citta*) trôi qua, thông thường, năm lộ trình tâm phản khán (*paccavekkhaṇa-vīthi*) phát sanh. Qua những lộ trình tâm (*vīthi*) này, hành giả (1) suy xét Đạo, (2) suy xét Quả, (3) suy xét Niết-bàn, (4) suy xét các phiền não (tà kiến (*diṭṭhi*) và hoài nghi (*vicikicchā*)) đã được đoạn diệt, và (5) suy xét các phiền não chưa được đoạn diệt. Tuệ kết hợp với các tốc hành tâm (*javana citta*) này được gọi là “*tuệ phản khán*” (*paccavekkhaṇañāṇa*).[\[56\]](#)

### ***Tri Kiến Thanh Tịnh (Ñāṇadassana-visuddhi)***

Nỗ lực làm thanh tịnh tâm từng bước một bắt đầu bằng tu tập giới để đạt *Giới thanh tịnh* (*sīlavisuddhi*). Khi đạt được *Tuệ thuận thứ*, sáu giai đoạn thanh tịnh đầu tiên, tức là từ *Giới thanh tịnh* (*sīlavisuddhi*) đến *Đạo hành tri kiến thanh tịnh* (*paṭipadāññānadassana-visuddhi*) 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* (*Ñāṇadassana-visuddhi*) đã được chứng đạt.

“Tri Kiến Thanh Tịnh” bao gồm đúng bốn Đạo tuệ, đó là, Nhập Lưu Đạo, Nhất Lai Đạo, Bất Lai Đạo, và A-la-hán Đạo.

### **1. *Sotāpattimaggā* - Nhập Lưu Đạo**

Đạo này nhổ tận gốc rễ hai *phiền não* (*kilesa*), đó là, *tà kiến* (*ditṭhi*) và *hoài nghi*

(*vicikicchā*) và ba *kiết sử* (*saṃyojana*), đó là, *thân kiến* (*sakkāya-diṭṭhi*), *hoài nghi* (*vicikicchā*) và *giới cấm thủ* (*sīlabbataparāmāsa*). Nó cũng diệt trừ các phiền não thô bởi vì một vị thánh Nhập Lưu sẽ 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-magga* - Nhất Lai Đạo**

Đạo này không nhổ tận gốc rễ bất kỳ phiền não nào, nhưng nó làm giảm sức mạnh của các phiền não còn lại. Một vị thánh Nhất Lai sẽ chỉ bị tái sinh trong cõi dục một lần nữa mà thôi.

## **3. *Anāgāmi-magga* - Bất Lai Đạo**

Đạo này nhổ tận gốc rễ một phiền não nữa là *sân* (*dosa*), và hai *kiết sử* nữa là *dục ái* (*kāmarāga*) và *sân hận* (*paṭigha*). 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-magga - A-la-hán Đạo*

Đạo này nhổ tận gốc rễ tất cả các phiền não và kiết sử 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 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 tuệ tối thắng và xứng đáng nhất cho thế gian và thiên chúng cúng dường.[\[57\]](#)

Điều này nên hiểu rằng *tâm Quả* (*Phala-citta*) tương ứng sẽ khởi sinh ngay tức khắc sau khi *tâm Đạo* (*Magga-citta*)

tương ứng diệt và vị Thánh Tứ Quả có thể thọ hưởng quả tương ứng với *Niết-bàn* (*Nibbāna*) an lạc nhiều như ý muốn.

## Kết Luận

Hướng dẫn chi tiết tối đa về thiền Vipassanā theo lời dạy của Đức Phật được miêu tả trong *Tam Tạng Kinh Điển* (*Tipitaka*), *Thanh Tịnh Đạo* (*Visuddhi Magga*), các Chú giải và Phụ Chú Giải *Pāli* khác. Nhiều phương pháp thực hành được sử dụng cho việc thâm 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 sức mạnh của chánh định, có thể thấu suốt các pháp chân đế 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.

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 thẳng 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 ấn bản tiếng Hoa bộ *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)*.

Tôn giả 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 *Định* (*Samatha*) - thiền *Tuệ* (*Vipassanā*) 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 “*Lộ Hành đến Niết-bàn*” (*Nibbānagāmini Paṭipadā*).

Tham khảo

Tất cả các chỉ dẫn tham khảo dựa vào Ấn Bản của Hội Đồng Phật Giáo Myanmar lần thứ sáu.

A. Aṅguttara Nikāya (Tăng Chi Bộ Kinh)

Abh.A Chú giải Abhidhamma (Vi Diệu Pháp)

D. Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

D.A Chú giải Dīgha Nikāya (Trường Bộ Kinh)

M. Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

MA. Chú giải Majjhima Nikāya (Trung Bộ Kinh)

S. Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

SA. Chú giải Saṃyutta Nikāya (Tương Ưng Bộ Kinh)

Ps. Paṭisambhidā Magga (Phân Tích Đạo)

Vs. Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

Vs.Tī Phụ chú giải Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo)

---

[1] Vs. 2.222

[2] Vs. 2.276

[3] Abh.A. 2.47

- [4] Vs. 2.233
- [5] Vs. 2.221
- [6] Abh.A 2.189
- [7] Ps. 51-52
- [8] S. 2.258
- [9] Vs. 2.242-243, 265-267
- [10] Ps. 55ff
- [11] M. 1.199-205
- [12] Vs. 2.73, 2.222-(315)
- [13] M. 1.281-286
- [14] SA. 2.295
- [15] Abh.A 1.114; MA. 3.60
- [16] Vs. 2.252-253; MA. 1.266-267
- [17] Abh.A. 1.114
- [18] Abh.A. 2.47

- [19] Vs. 2.276
- [20] Abh.A. 2.46
- [21] Abh.A. 2.47
- [22] Vs. 2.276
- [23] S. 1.302-303
- [24] M. 1.10
- [25] Vs. 2.234
- [26] D. 2.47
- [27] Vs. 2.221
- [28] Abh.A. 2.189
- [29] Vs. 2.214; Ps. 50
- [30] Vs. 2.214; Ps. 50
- [31] S. 1.243
- [32] M. 1.78
- [33] DA. 2.53

- [34] SA. 2.44-45
- [35] Vs. 2.300-301; Abh.A 1.270-271
- [36] Ps. 55ff; Vs. 2.242ff
- [37] Vs. 2.246-248
- [38] Vs. 2.253-264
- [39] Vs. 2.264
- [40] Vs. 2.264
- [41] M. 1.71ff
- [42] Vs. 2.267ff
- [43] MA. 281ff
- [44] Vs. 2.269-274
- [45] Vs. 2.277
- [46] Vs. 2.278
- [47] Vs.Ti. 2.441
- [48] Vs. 2.282-284

- [49] Vs. 2.284
- [50] Vs. 2.287-288
- [51] Vs. 2.288-289
- [52] Vs. 2.289-291
- [53] Vs. 2.294
- [54] Vs. 2.294-295
- [55] Vs. 2.315
- [56] Vs. 2.315-316
- [57] Vs. 2.318