

Quán Tâm và Cảm Thọ

Sách “Quán tâm và quán cảm thọ”. Nguyên tác: Cittānupassanā and Vedanānupassanā.

Biên soạn : U Than Daing (dựa theo phương pháp của Ngài Mogok)

Nguyên bản tiếng Anh : The Doctrine of Patīccasamuppāda

(Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên)

Xuất bản : U Aung Chi (Hội Truyền Bá Thiền Minh Sát Mogok,
số 82 đường Natmouk- Ngưỡng Quang – Miến Điện).
Xuất bản lần thứ II, tháng 12 năm 1995 (Tel. 541860)

Dịch sang tiếng Việt : Phạm Xuân Quang (Cuối Hạ -2013)

Địa chỉ : 24 A Kiệt 257 Chi Lăng-Huế- Việt Nam

Điện thoại nhà riêng : 0542460293

Điện thoại di động : 0948753810

Thư điện tử : sachthienhaiau@yahoo.com.vn

Lời của nhà quan sát và phê bình sách

Một vài năm sau khi đến Mỹ Quốc (1966), tôi đã nhận được từ U Than Daing một sự ủy thác nhỏ về cuốn sách của ông. Cuốn sách có tựa đề là Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên – Doctrine Of Patīcasamuppāda. Ông có nhã ý muốn gửi cho tôi một hay hai bản sao của cuốn sách và hỏi địa chỉ gửi đến. Vào khoảng thời gian đó, tôi đã gặp khó khăn trong việc đọc một cuốn sách có quá nhiều từ ngữ Pāli. Điều này đã gây cho tôi cảm giác bối rối. Sau đó, tôi đã viết thư cho U Than Daing để nói về vấn đề khó khăn của mình và hỏi rằng một cuốn sách như thế có thể viết bằng tiếng Anh thuần túy hay không. Ông đã nhanh chóng hồi âm rằng nếu thiếu vắng những từ ngữ Pāli, đặc biệt là những từ gốc thường được trích dẫn từ Vi Diệu Pháp – Abhidhamma thì cuốn sách sẽ không có tính xác thực cần thiết. Một vài năm sau, ông đề nghị rằng, tôi có thể thực hiện một số thay đổi trong cuốn sách theo suy nghĩ của riêng tôi nhằm mục đích làm cho nó dễ hiểu hơn. Tôi đã nhận được một bưu phẩm tài liệu từ nhạc phụ của mình. Tập tài liệu này được gửi đi nhằm mục đích trợ giúp cho tôi nắm bắt được toàn bộ nội dung của cuốn sách. Trước đây, tôi chưa có công cụ để làm việc. Tôi cũng chưa có khả năng đánh giá đúng những từ ngữ Pāli và cách xử dụng chúng. Tôi có cảm giác rằng, U Than Daing đã khuyến khích mình xúc tiến công việc mà ông đã làm, nhưng ở Mỹ quốc chứ không phải ở Miến Điện.

Một dịp nọ, tôi và vợ tôi đã gặp một quan chức về hưu trước đây phục vụ trong GSO- một cơ quan mà chúng tôi đã từng biết đến ở Miến Điện, trước khi nó được đổi tên. Vị quan chức này mang về từ Miến Điện rất nhiều thứ, trong đó có một cuốn sách với các chú giải đã được dịch sang tiếng Anh. Cuốn sách đã được viết ra bởi một học giả rất nổi tiếng, Ngài Trưởng Lão Ledi – Thera Ledi Sayadaw. Ngài Ledi đã nhận được danh hiệu Aggamahapanditā – Đệ Nhất Đại Học Giả. Cuốn sách được viết ra trong một tập duy nhất. Khi xem lướt qua, tôi nhận thấy rằng đây chính là thứ mà mình đang cần đến. Tôi bèn nghĩ muốn mượn nó. Ông T. Pence (vị quan chức về hưu) đã tự tay bút ký vào sách và tặng cho tôi với một phong thái rất hoan hỷ. Mặt khác, U Than Daing cũng đã tán dương về giá trị của cuốn sách này. Một nguồn trợ lực quan trọng khác đã giúp đỡ tôi trong việc học tập Phật Pháp là thư viện băng ghi âm những bài thuyết Pháp của Ngài Đại Trưởng Lão Mogok – Mahā Thera Mogok Sayadaw.

Ngài Mogok cũng là Đệ Nhất Đại Học Giả – Aggamahapanditā. Thư viện băng ghi âm này do vợ tôi là Daw Kyi Kyi mang về từ Miến Điện năm 1979, sau khi U Than Daing qua đời. Lúc đó, tôi chưa có điều kiện trở về quê hương và đang đi cùng với vợ đến Bành-Quan (Bangkok). Sau đó, vợ tôi đã đến phi trường Bành-Quan để đặt vé máy bay đi Ngưỡng-Quang (Rangoon). Tôi thường xuyên đi đây đó với ông chủ của tôi. Công ty của chúng tôi chuyên sản xuất hệ thống ống dẫn nước dùng vào công việc nạo vét lòng sông. Những cuốn băng ghi âm và sách sao chép các bài thuyết Pháp đã giúp chúng tôi có khả năng thực hành thiền minh sát theo phương pháp của Ngài Mogok. Khu vực chúng tôi ở tại Mỹ Quốc không có nhiều cộng đồng Phật Giáo Miến Điện. Nếu có một vài cộng đồng nào đó thì những cộng đồng này cũng không có Tỳ-kheo lãnh đạo. Thành thử khi ở đó, chúng tôi cũng không có điều kiện để gặp gỡ những nhà Sư Phật Giáo. Sau đó, chúng tôi khám phá ra rằng mình có thể đến viếng thăm một ngôi tịnh xá Tích-Lan tại Quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn (Washington D.C). Những người ở đó thực hành theo

(Theravāda). Họ nói tiếng Anh và tiếng Tích Lan. Trong nhiều năm, chúng tôi đã kết giao với nhiều thành viên khác thuộc cộng đồng Miến Điện ở quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn để tham gia vào những hoạt động tôn giáo thường xuyên của họ. Khi có thời gian rảnh rỗi, chúng tôi lắng nghe các bài thuyết Pháp của Ngài Mogok qua băng ghi âm và thực hành theo những lời dạy của Ngài, thậm chí khi đang kết giao với những hoạt động tôn giáo thường xuyên tại ngôi tịnh xá Tích-Lan ở quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn vừa nói. Khi Ngài Mahāsī bắt đầu chuyến hoằng Pháp vòng quanh thế giới với một nhóm Tăng Già Miến Điện và đến quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn. Chúng tôi đã bố trí cho họ chỗ ở tạm thời tại ngôi tịnh xá Tích-Lan nói trên. Ở quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn chưa có Giáo Trưởng Phật Giáo Nguyên Thủy. Để giải quyết vấn đề này, Ngài Mahāsī đã đưa ra giải pháp là phân công 2 thành viên trong nhóm của Ngài ở lại Hoa-Thịnh-Đốn với sứ mệnh truyền giáo. Khi Ngài Mahāsī tiếp tục lên đường hoằng Pháp vòng quanh thế giới, Tỳ-kheo U Sīlananda và U Kelatha cũng đã từ giã chúng tôi để trở về nơi cư trú của họ. U Sīlananda trở lại công việc truyền giáo của mình tại vịnh San Francisco. Trong khi đó, U Kelatha trở về miền duyên hải ở phía Đông Hoa-Thịnh-Đốn. Bỗng nhiên, cộng đồng Phật Giáo Miến Điện ở quận Trung Tâm Hoa-Thịnh-Đốn đã tìm thấy được tiềm lực trong phương pháp truyền giáo nhiệt tình của Ngài Mahāsī. Sau đó, những sứ mệnh truyền giáo tương tự của những Bậc Trưởng Thượng Miến Điện đã theo chân Ngài Mahāsī đến Mỹ Quốc. Taungpulu Sayadaw và nhóm tùy tùng đông đảo của Ngài đã từng có ảnh hưởng nơi khu vực chúng tôi đang ở. Bỗng nhiên, một cách riêng tư, chúng tôi nhận thấy rằng mình đã để hết tâm trí vào việc khám phá ra một vị trí thích hợp trong cộng đồng Phật Giáo Miến Điện tại Mỹ quốc. Cuối cùng, Daw Kyi Kyi đã được bầu chọn và tiến cử vào Ủy Ban Chấp Hành của Hiệp Hội Phật Giáo Miến Điện tại đây. Hiệp hội này đã hội đủ điều kiện để có thể đăng ký như là một Hiệp Hội Tôn Giáo Phi Lợi Nhuận, có người bảo trợ và ủng hộ. Hai người lãnh đạo và cố vấn cho hiệp hội này là U Sīlananda và U Kelatha. Daw Kyi Kyi đã phục vụ trong hiệp hội này như là một người thủ quỹ đầu tiên, đồng thời cũng kiêm luôn chức thư ký ủy ban. Lịch sử truyền bá Phật Giáo Miến Điện tại Mỹ Quốc đã được viết thành sách do Tôn giả U Kelatha biên soạn tại tu viện ở Powder Hill Road, Silver Spring, Maryland. Sau khi chuyển về ở tại Nam Ca-Li

(Southern California), chúng tôi đã tham gia vào các hoạt động của Phật Giáo Miến Điện tại một tu viện ở Los Angeles (bây giờ tu viện này đã chuyển về La Puente, California) và tại nhiều trung tâm Phật Giáo khác. Ở đó, cùng với Tôn giả U Sīlananda, dựa theo phương pháp thiền

của Ngài Mahāsī, chúng tôi đã tổ chức được dăm ba khóa thiền. Hiện nay, tại một vài tiểu bang ở Mỹ Quốc có hơn 10 cộng đồng Phật Giáo Nguyên Thủy với sự hiện diện của những Tăng Già Miến Điện. Ngài Dhamma Thara đã viếng thăm Nam Ca-Li vì lý do chữa bệnh. Trong thời gian ở đó, Ngài đã có tổ chức một khóa thiền nhỏ ngoài trời và một cuộc gặp mặt tại tòa nhà của U Khin Maung Soe và gia đình. Tòa nhà này tọa lạc tại công viên Echo thuộc Bắc Hollywood và có tên là Mogok Yeitha – Trung Tâm Thiền Mogok, nơi Ngài U Dhamma Thara thường viếng thăm và tạm trú. Tại trung tâm thiền này, người ta đã duy trì được một thư viện chứa 100 cuốn sách thuyết Pháp của Ngài Mogok và một số băng ghi âm được xếp thành từng bộ 20 cuốn. Tất cả số sách và băng ghi âm thuyết Pháp này do Ngài U Dhamma Thara mang từ Miến Điện sang và dâng cúng trong những lần đến California nghỉ dưỡng. Những sự quan sát và ghi chép này bao gồm cả lịch sử khai sáng sứ mệnh truyền bá Phật Giáo Nguyên Thủy tại Mỹ Quốc của U Than Daing qua sự phân phối cuốn sách của ông : Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên.

Ngày 11 tháng 12 năm 1995

U Sway Tin

1735 North Santa Anita Avenue

Arcadia, california 91006, U.S.A

Nội dung

Chương I

Tựa

Lời giới thiệu

Chương II

Định luật duyên khởi là cái gì ?

Chương III

Thập Nhị Nhân Duyên là cái gì ?

Những giai đoạn, mắc xích, nhân tố và thời kỳ

Thập nhị nhân duyên chỉ ra một đường lối thích nghi trực tiếp

Chương IV

Tầm quan trọng của sự quán tâm

Chương V

Thiền minh sát

Niệm xứ

Chương VI

Quán tâm

Chương VII

Quán cảm thọ

Chương VIII

Nắm uẩn khởi lên và biến mất một cách đồng thời

Danh sách các từ chuyên môn

Chương I

Tự

Đây là một cuốn sách nhỏ nhưng rất có ý nghĩa, đặc biệt đối với những người quan tâm đến thiền Phật Giáo. Theo lời phát biểu của tác giả, cuốn sách nhỏ này được trích ra từ những bài bình luận về Thập Nhị Nhân Duyên do ông viết ra trong thời đại sau này. Mục đích của cuốn sách nhằm chỉ ra một số quan điểm thực hành quan trọng đối với những người thực hành thiền minh sát, thông qua sự hiểu biết đúng đắn của ông về Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên (The Doctrine of Patīcasamuppāda). Cốt yếu của sách nhằm trang bị cho hành giả một sự hiểu biết đúng đắn về học thuyết này qua sự giải thích về nguyên nhân và kết quả của 5 uẩn (Khandhapañcaka - Aggregates) – những yếu tố cấu thành cái gọi là chúng sanh, đàn ông, đàn bà... Trừ khi tác giả đã sở hữu một sự hiểu biết như vậy, nếu không, ông sẽ không thể tự thoát khỏi quan niệm lầm lạc của chính mình về cuộc sống và cái chết, về linh hồn, về sự có ngã hay vô ngã - như là những chướng ngại cho mục đích đạt tới Niết-Bàn và sự giải thoát khỏi tất cả những nỗi khổ đau. Đối với những người bình thường, do chứa chấp vô minh từ trong bản chất, chính bản thân họ được gọi là Putthujjana – Người thế tục

(Worldlings). Theo ngôn ngữ riêng của Đức Phật, Ngài thường nói rằng :

“ Tất cả những người thế tục đều điên rồ”. Tính điên rồ của họ có thể chỉ tồn tại vồn vện trong cấp độ thể xác. Tuy nhiên, tính vô minh sẽ dẫn đưa họ đến với tham ái hay khao khát. Điều này sẽ khiến cho tâm trí của họ trở nên bệnh hoạn. Họ không hiểu được bản chất của vạn hữu khi chưa có khả năng phân biệt một cách đúng đắn về cái có thật và cái giả tạm, về cái thiện lành và bất thiện. Họ chứa chấp những quan điểm lầm lạc về vô thường, khổ đau và “ tính trống không” của tự ngã. Họ nhìn nhận rằng những thứ bất toại nguyện là thường còn, là hạnh phúc, có bản ngã và dễ chịu. Xa hơn nữa, mục tiêu của những người thế tục hiện thời là cần phải đạt tới 4 cấp độ nhận thức Đạo của các bậc cao thượng. Trong 4 cấp độ nhận thức này, cấp độ đầu tiên được gọi là Tu Đà Hườn – Sotāpañña (Stream Winner). Tu-Đà-Hườn là người đã vào được dòng suối giác ngộ hay Đạo Cao Thượng – Ariyamaggani (Noble Path) và không còn bị tái sanh vào những cảnh giới thấp kém – Apāyagati. Bằng cách gạt hái được quả vị Tu-Đà-Hườn, những quan điểm cho rằng vạn hữu là thường còn và có tự ngã sẽ đi đến chỗ chấm dứt. Cấp độ nhận thức này và 3 cấp độ khác cao hơn là Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm và A-La-Hán có thể gạt hái được bằng cách phát triển trí tuệ riêng của mỗi người. Những người thế tục cần phải phát triển 3 phạm vi nhận thức, đó là : Giới – Sīla (tức đạo đức – Morality), Định – Samādhi (tức năng lực định tâm – Concentration) và Tuệ - Paññā (tức trí tuệ - Wisdom). Theo trình tự phát triển năng lực nhận thức, Bát Chánh Đạo – Ariyamaggani

(The Eightfold Path) được sắp xếp thành 3 nhóm. Nhóm thứ nhất là Giới, gồm có 3 Chi Đạo (Magganga) là : Chánh ngữ - Sammāvācā (Right speech), Chánh nghiệp – Sammākamanta (

Right action) và Chánh mạng – Sammājīva (Right livelihood). Nhóm thứ hai là Định, gồm có 3 Chi Đạo là : Chánh tinh tấn – Sammāvāyāma (Right effort), Chánh niệm – Sammāsati

(Right mindfulness) và Chánh định – Sammāsamādhi (Right Concentration).

Nhóm thứ ba là Tuệ, gồm có 2 Chi Đạo là : Chánh kiến – Sammādiṭṭhi (Right understanding) và Chánh tư duy – Sammāsankappa (Right thought). Tại sao phải phát triển 3 phạm vi nhận thức này ? Bởi vì có 3 phạm vi ô nhiễm. Phạm vi thứ nhất là khi những thứ ô nhiễm không được biểu thị một cách rõ ràng trong lời nói hay hành động, chúng tiềm tàng trong mỗi người. Phạm vi thứ hai là khi những thứ ô nhiễm đang khởi lên từ trạng thái tiềm tàng rồi di chuyển dần lên đến cấp độ ý thức và cảm giác. Lúc đó, chúng được biểu thị như là các đối tượng dễ chịu hay khó chịu. Nói cách khác, phạm vi ô nhiễm thứ hai được biểu thị khi những thứ ô nhiễm đã bị đánh thức dậy từ trạng thái tiềm tàng và bắt đầu hoạt động. Phạm vi thứ ba là khi những thứ ô nhiễm đã bùng phát một cách dữ dội và không thể kiểm soát được nữa. Lúc đó, chúng sẽ sản sinh ra những nghiệp ác thông qua lời nói và hành động. Trong tiến trình xóa bỏ 3 phạm vi ô nhiễm đó, việc phát triển 3 phạm vi nhận thức là điều rất cần thiết. Trong tiến trình này, sự phát triển Giới chỉ có thể loại bỏ được những thứ ô nhiễm thuộc phạm vi thứ ba một cách hoàn toàn, tức có khả năng tiêu hủy được những lời nói và hành động bất thiện. Giới không thể tiêu hủy được những thứ ô nhiễm thuộc phạm vi thứ nhất và thứ hai (tức khi những thứ ô nhiễm đang ở trong trạng thái tiềm tàng hay đang khởi lên từ trạng thái tiềm tàng rồi di chuyển dần lên tới tầng ý thức). Những thứ ô nhiễm đã được thanh lọc qua sự kiểm soát của Giới nhưng chưa bị tiêu hủy hoàn toàn sẽ tái hiện khởi. Do đó, năng lực xua tan được những thứ ô nhiễm của Giới được gọi là tadangapahāna – năng lực xua tan nhất thời.

Sự phát triển Định (tức năng lực định tâm) chỉ có thể xua tan được những thứ ô nhiễm thuộc phạm vi thứ hai. Định không thể tiêu hủy được những thứ ô nhiễm tiềm tàng thuộc phạm vi thứ nhất một cách hoàn toàn. Vì vậy, những thứ ô nhiễm này sẽ tái hiện khởi. Do đó, năng lực xua tan được những thứ ô nhiễm của Định được gọi là vikkhanbhanapahāna – năng lực xua tan bằng cách đình chỉ

(chứ chưa có khả năng tiêu hủy một cách triệt để). Tuy nhiên, Định có thể kiềm chế được những thứ ô nhiễm trong một khoảng thời gian đáng kể. Vì vậy, những thứ ô nhiễm này không thể tái hiện khởi trong một khoảng thời gian ngắn, sau khi bị Định xua tan khỏi tầng ý thức. Định biểu trưng cho một trạng thái tinh thần được vun đắp ở mức độ cao hơn bình thường. Năng lực của nó mạnh hơn Giới. Sự phát triển trí Tuệ có thể tiêu hủy được những thứ ô nhiễm tiềm tàng thuộc phạm vi thứ nhất một cách hoàn toàn. Giới và Định không có được năng lực như vậy. Những thứ ô nhiễm đã được thanh lọc qua sự kiểm soát của Trí tuệ nội quán (Vipassanā Ñāna - Insight wisdom) sẽ không còn tái hiện khởi. Chúng đã bị tiêu hủy một cách hoàn toàn giống như việc người ta đốn hạ một cái cây bằng cách nhổ bật gốc của nó lên. Vì vậy, năng lực tiêu hủy được những thứ ô nhiễm của trí tuệ được gọi là Samucchedapahāna – năng lực tiêu hủy tận gốc. Sự hiểu biết một cách thấu đáo về Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên là điều kiện tiên quyết dẫn đến khả năng thực hành thiền định – Samātha bhāvanā và thiền minh sát – Vipassanā bhāvanā để phát triển trí tuệ. Một người nào đó có ý muốn trở thành một hành giả thực hành thiền, việc đầu tiên mà người này cần phải làm là có được một sự hiểu biết đúng đắn về Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên, nếu không, anh ta sẽ không thể nào đạt tới mục đích mong muốn. Tuy nhiên, hiểu được học thuyết này một cách đúng đắn, hoàn chỉnh, sâu

sắc và thấu đáo là một điều không dễ dàng chút nào. Vì vậy, việc xuất bản một cuốn sách viết về thiền minh sát dựa trên nền tảng thực hành của Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên là điều cần thiết. Do nhu cầu đó, U Than Daing đã viết cuốn sách nhỏ này. Cuốn sách nhỏ này không phải là một tác phẩm văn chương được viết ra với mục đích thỏa mãn tri thức. Nó ra đời nhằm đáp ứng nhu cầu thực hành thiền. Mỗi bận tâm của tác giả là cố gắng thể hiện nội dung của sách theo một văn phong giản dị và cô đọng nhất, để tất cả mọi người đều có thể tiếp cận và sử dụng nó. Hy vọng rằng cuốn sách sẽ mang lại nhiều lợi ích thiết thực cho những ai quan tâm đến thiền Phật Giáo nói riêng và Phật Pháp nói chung.

Đệ Nhất Đại Học Giả

(Ngài Đại Đức U Thittila)

Thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn,
Bậc Ứng Cúng, Đấng Chánh Biến Tri.

Lời giới thiệu

Với xu hướng tư tưởng hiện thời, số lượng người quan tâm đến Phật Pháp nói chung và thiền Phật Giáo nói riêng ngày càng gia tăng. Cuốn sách nhỏ này đã ra đời dựa trên nền tảng của những bài bình luận về Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên. Bằng cách đó, tác giả đã có sửa đổi đôi chút về Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên theo cách hiểu của riêng ông, cũng như đã bổ sung vào thuyết này một số yếu tố không đáng kể nhằm mục đích làm cho ý nghĩa của nó thêm phần sáng sủa và dễ hiểu. Khi xuất hiện theo cách thức vừa nói, cuốn sách nhỏ này dường như không giống với những cuốn sách khác cùng loại với nó đã được xuất bản tại bất cứ một quốc gia theo Phật Giáo Nguyên Thủy nào. Sự khác biệt đó tối thiểu cũng được thể hiện qua phương pháp quán tâm – Cittanupana (Contemplation of Mind) mà tác giả đã từng thực nghiệm. Một sự thật đáng trách rằng, rất ít Phật tử có đủ thời gian dành cho việc học tập Phật Pháp. Đến mức như thế, nếu tính theo tỷ lệ bình quân thì người Phật tử ngày nay sẽ gặp phải nhiều khó khăn trong việc học tập, thực hành và duy trì Giáo Pháp của mình. Thậm chí, có rất nhiều người không đáp ứng được yêu cầu khi phải đối diện với những câu hỏi thăm dò đại khái như : Năm uẩn – Khandhapañcaka là cái gì ? 12 xứ - āyatana là cái gì ? Giới - dhātu là cái gì ?.. Như chúng ta đã biết, đó chỉ là những câu hỏi căn bản nhất trong sự hiểu biết về Phật Giáo. Vì vậy, người ta sẽ gặp phải nhiều khó khăn hơn nữa khi đứng trước những câu hỏi có tính chuyên môn như : Thiền định- SamāthaBhāvanā là gì ? Thiền minh sát – Vipassanā Bhāvanā là gì ?

Như chúng ta đã biết, thiền định là phương pháp tập luyện sự chú ý đến một đề mục duy nhất nhằm mục đích phát triển trạng thái định tâm hay làm cho tâm trí được trầm tĩnh và vắng lặng. Vì vậy, nó còn được gọi là thiền vắng lặng

(Tranquil Meditation). Trong khi đó, thiền minh sát (tức thiền quán- Insight Meditation) là sự quán niệm về tính vô thường – anicca, khổ đau – dukkha và vô ngã – anatta của vạn hữu. Có thể có hàng ngàn người vẫn chưa phân biệt được sự khác nhau giữa thiền định và thiền minh sát như cách gọi trong thế giới Phật Giáo. Thật quá thừa thãi khi nói rằng, niềm ao ước đúng đắn của một nhà văn Phật Giáo là làm cho người khác biết được thế nào là :

1. Đức hạnh, lợi ích và thiện lành (tức Giới)
2. Giáo Pháp cao cấp (tức Định)
3. Giáo Pháp cao nhất (tức Tuệ)

Giới là đạo đức, là lãnh vực tu hành thứ nhất dẫn đến Niết-Bàn. Pháp môn quán niệm hơi thở - ānapāna sati samādhi không phải là Giới (Sīla) mà là Giáo Pháp Cao Cấp (tức Định - Samādhi). Định có thể nâng cao người ta lên đến cõi trời Phạm-Thiên. Tuy nhiên, Định không có khả năng nhổ tận gốc những thứ ô nhiễm có thể khiến cho chúng sanh bị vướng vào quan điểm lầm lạc về tự ngã – atta diṭṭhi. Quán niệm hơi thở không phải là Giáo Pháp Cao Nhất.

Tuệ - Paññā cao cấp hơn Định và là Giáo Pháp Cao Nhất. Đạo Quả Trí Tuệ - Magga Phala Paññā là cao cấp nhất trong tất cả các Pháp- Dhamma (chữ Pháp ở đây có nghĩa là Phật Pháp - ND). Đức Phật đã từng nói rằng quan niệm về Phạm-Thiên cũng có thể được xem như là thân kiến – sakkāya diṭṭhi. Đó là một sự khao khát cần phải được loại bỏ. Loại khao khát này được ví như

một người đang chứa lửa trong đầu và tự đâm thủng ngực mình bằng một cái xiên. Ngài nói thân kiến hay quan điểm chấp ngã sẽ dẫn đưa con người đến với cảnh sống tồi tệ – apāya-gati (Woeful existence). Sau khi chết, một người nào đó có thể được sanh lên cõi trời Phạm-Thiên (Brahmaloaka) bởi nghiệp lực thiện lành – Kusala Dhamma (Wholesome Kammic Force). Tuy nhiên, nếu vẫn còn ôm ấp thân kiến, anh ta sẽ bị rơi trở lại cõi sống thấp hơn khi nghiệp lực thiện lành đã cạn kiệt. Điều này có thể ví như một cây gậy bay vút lên trời do được ai đó tung lên. Tuy nhiên, khi lực ném đã cạn kiệt thì cây gậy này sẽ rơi trở lại xuống đất. Một người thể tục bình thường đang ôm ấp thân kiến có thể lên tới cảnh giới cao nhất trong cõi trời Phạm-Thiên. Tuy nhiên, chắc chắn anh ta sẽ bị rơi trở lại cảnh sống tồi tệ. Con đường hiểu biết của Tu-Đà-Hườn (Sotāpatti Magga) là trạng thái nhận thức có thể khiến cho một chúng sanh nào đó không còn bị đọa vào 4 cảnh sống tồi tệ - Catu apāya bhūmis (bao gồm ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la và địa ngục). Nhổ bật gốc của thân kiến nghĩa là đạt tới Đạo của Tu-Đà-Hườn hay vào được dòng suối giác ngộ. Đức Phật đã nói rằng, ngài vàng của Vị Vua ở cõi trời – Sakka Rāja hay Đấng Quân Vương của vũ trụ không thể sánh bằng việc đạt tới Đạo của Tu-Đà-Hườn, bởi vì một Tu-Đà-Hườn đã hoàn toàn tự giải thoát khỏi nguy cơ bị rơi trở lại bốn cảnh sống tồi tệ. Tương Ưng Bộ Kinh – Samyutta Nikāya nói rằng một Tu-Đà-Hườn chỉ còn sống trong thế giới cảm giác – kamāvacara bhūmi (có thể là cõi Chư thiên- Devaloka hay cõi Người – Manussaloka) tối đa là 7 kiếp nữa mà thôi. Tất cả những nỗi khổ đau mà một Tu-Đà-Hườn đã loại bỏ được là gần bằng toàn bộ khối lượng nước trong sông Hằng. Những khổ đau còn lại mà vị này cần phải tiếp tục loại bỏ chỉ bằng 7 giọt nước ở đó mà thôi. Đây chính là trạng thái lợi ích to lớn và thuận lợi của sự trở thành Tu-Đà-Hườn. Do đó, những hành giả phải nhanh chóng có những nỗ lực tốt đẹp nhất nhằm mục đích gạt hái được Đạo Quả Tu-Đà-Hườn. Theo trình tự để gạt hái được quả vị tu chứng này, đa số những hành giả ở Mỹ Quốc và nhiều nơi khác đều thực hành theo phương pháp quán tâm – cittānupassanā của Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mogok, bởi vì phương pháp này được Ngài trình bày một cách rất rõ ràng và chính xác. Khi cảm thọ - vedanā (tức cảm giác) và tâm -citta đồng hiện khởi, đồng tồn tại và đồng tan hoại cùng một lúc. Chúng ta có thể tự do chọn lựa thực hành quán niệm trên lãnh vực nào cũng được cả, bởi vì quán niệm lãnh vực này cũng tương tự như quán niệm lãnh vực kia. Trong thực hành, quán cảm thọ- vedanānupassanā hoặc quán tâm- cittānupassanā dễ lãnh hội được bản chất của sự vật hay hiện tượng hơn quán thân – Kāyānupassanā. Người ta không thể phủ nhận rằng, tâm trí sẽ khởi lên trước tiên trong hơi thở vào và hơi thở ra hay trong những đề mục hành thiền khác. Thiền tự nó không thể thiếu vắng trạng thái khởi lên của tâm như là một yếu tố tiên quyết. Do đó, điều này không cho phép hành giả bỏ qua chức năng của tâm khi thực hành quán niệm trên bất cứ một lãnh vực nào. Trước khi thực hành bất cứ một loại thiền nào, điều cốt yếu và cần thiết nhất đối với hành giả là phải có một vài kiến thức căn bản về thiền nói chung - như là những điều kiện tất yếu phải có. Những kiến thức đó là paramattha dhamma và paññatti dhamma. Paramattha dhamma nghĩa là pháp tuyệt đối hay pháp tự nhiên (chữ pháp ở đây có nghĩa là sự vật hay hiện tượng - ND). Pháp tuyệt đối vượt trội hơn pháp chế định hay khái niệm qui ước – paññatti. Nói cách khác, pháp tuyệt đối - paramattha là nền tảng cuối cùng của sự vật mà chúng ta có thể nhận thức được trong thực tế. Vì vậy, nó còn gọi là thực tại cùng tột (Ultimate Reality).

Pháp tuyệt đối - paramattha chính là tâm- citta, tâm sở- cetasika (tức trạng thái của tâm), vật chất- rūpa và Niết Bàn- Nibbāna. Trong thiền minh sát, chúng ta chỉ thực hành quán niệm trên paramattha dhamma, không cần quán niệm trên paññatti dhamma. Tâm hay tâm trí – citta chính là sự nhận thức. Có tất cả 89 loại tâm. Tuy nhiên, người thể tục chỉ có thể nhận biết được

37 loại tâm mà thôi. Chi tiết về tất cả 89 loại tâm không thể thảo luận trong khuôn khổ của cuốn sách nhỏ này. Phương pháp thực hành thiền minh sát của Ngài Đại Trưởng Lão Mogok chỉ liệt kê 30 loại tâm. Tuy nhiên, có thể nói cách liệt kê này cũng đã bao gồm và xác định được tất cả các loại tâm. Tâm sở- cetasika là trạng thái của tâm hay là những nhân tố tinh thần. Có tất cả 52 loại tâm sở. Những người thực hành thiền minh sát chỉ cần nhận biết và làm quen với những loại tâm sở sau đây : Phassa- sự tiếp xúc (contact), vedanā- cảm thọ hay cảm giác

(feeling), saññā- khả năng tri giác hay năng lực nhận thức bằng giác quan

(còn gọi là tưởng - perception), cetanā- sự tác ý, ý chí hay ý muốn (volition), manasikāra – sự chú ý (attention), lobha- tham lam (greed), dosa – sân hận (hatred), moha- vọng tưởng (ignorance), manā- tự cao ngã mạn hay kiêu căng tự phụ (conceit), Issā – đố kỵ hay tật đố (envy), macchariya – keo kiệt bủn xỉn hay xan tham (jealousy), vicikkiccha – trạng thái hoài nghi (doubt). Độc giả có thể tham khảo sâu hơn trong danh mục các từ chuyên môn nằm ở cuối sách. Vật chất – rūpa là sắc uẩn – rūpakkhanda (material aggregates). Có tất cả 28 loại vật chất. Ngoài ra, hành giả cần đặc biệt chú ý đến 4 loại vật chất quan trọng dưới đây :

1. Đất – pathavī là yếu tố có tính cứng rắn và mềm mại (điều này đã được xác định rõ ràng qua tính chất của địa cầu).
2. Nước- āpo là yếu tố có tính kết dính (điều này đã được xác định rõ ràng qua tính chất của nước).
3. Gió- vāyo là yếu tố có tính chuyển động (điều này đã được xác định qua tính chất của không khí).
4. Lửa – tejo là yếu tố có tính nóng và lạnh (điều này đã được xác định qua tính chất của lửa).

Bốn yếu tố này được gọi là tứ đại hay bốn yếu tố nền tảng – mahā bhūtas

(four primary elements). Chúng cũng là những yếu thuộc về 24 loại vật chất tạo nên sự sống – upāda rūpa. (Để có thông tin chuyên sâu hơn, bạn có thể tìm đọc cuốn Vi Diệu Pháp Toát Yếu – Abhidhammattha Sangaha của Bhadanta Anurudhacariya - một vị Tỳ-kheo người Ấn Độ sống ở Kanjevaram thuộc Kancipura. Ở Việt Nam, bạn có thể tìm đọc cuốn sách này do Ngài Đại Trưởng Lão Nārada chuyển dịch từ nguyên tác Pāli sang Anh Ngữ và chú giải. Bản tiếng Việt của sách này do ông Phạm Kim Khánh dịch từ bản tiếng Anh sang. Quý độc giả cũng có thể tìm đọc cuốn Abhidhammattha Sangaha do Ngài Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang tiếng Việt và chú giải từ nguyên tác Pāli với tựa đề Thắng Pháp Tập Yếu Luận. Ngoài ra còn có bản dịch và chú giải Abhidhammattha Sangaha sang tiếng Việt của Ngài Hòa Thượng Thích Tịnh Sự với tựa đề Diệu Pháp Lý Hợp – ND). Niết Bàn – Nibbāna không phải là đề tài thảo luận ở đây. (Quý độc giả có thể tìm đọc cuốn Về bản chất của Niết Bàn – Nibbānapatisamyutta Katha (On The Nature of Nibbāna) do Ngài Đại Trưởng Lão Mahāsī biên soạn, U Htin Fatt dịch từ nguyên bản tiếng Miến Điện sang tiếng Anh , Phạm Xuân Quang dịch từ bản tiếng Anh của U Htin Fatt sang tiếng Việt Nam. Dịch phẩm cũng được tải lên trong loạt Sách Thiền Hải Âu 7 – ND). Pháp chế định – paññatti dhamma là tất cả những khái niệm, ý niệm, ý tưởng và danh tánh như : Con trai của tôi, tiếng nói của người phụ nữ, xe ngựa... Pháp chế định được sử dụng với mục đích thuận tiện trong giao tiếp, diễn giải, mô tả... Nó chỉ có tính qui ước giữa người này và người khác. Tự nó không phải là thực tại cùng tột. Nó chỉ là một khái niệm chung làm nền tảng cho

tư tưởng, khi người ta muốn nói về một điều gì đó. Trong thực tế hành thiền, chúng ta không thực hành quán niệm trên Pháp chế định. Một hành giả thực hành thiền minh sát không nên tự thỏa mãn với chính mình bằng những khái niệm, bởi vì làm như thế là lãng phí thời gian quý báu một cách vô ích. Vì vậy, bạn không nên cho phép mình chỉ sống với khái niệm hay ảo giác. Thiền minh sát là trạng thái quán niệm trên bất cứ một uẩn nào trong 5 uẩn để nhận biết thực tại cùng tột của những uẩn này, chứ không phải tìm kiếm pháp chế định. Có rất nhiều pháp chế định - pannatti khác nhau. Tuy nhiên, ở đây chỉ nêu ra một vài chế định tiêu biểu mà thôi :

1. Nāma paññatti – Những khái niệm được xem như là danh tánh.
2. Upāda paññatti – Những khái niệm như ý tưởng hay ý niệm có nguồn gốc từ những sự vật đang thật sự tồn tại trong ý nghĩa cùng tột của chúng mà giác quan có thể cảm nhận được. Ví dụ như : Con người, Chư-thiên, Phạm-thiên, một cá nhân nào đó (puggala), chúng sanh (Satta), con trai, con gái, cha, mẹ...
3. Santhāna paññatti – Những khái niệm về sự thu gom, sưu tầm hay nhóm.
4. Samuha paññatti – Những khái niệm về hình thể hay hình thái như : Chùa, tu viện, trường học...
5. Desa paññatti – Những khái niệm về vị trí hay nơi chốn như : Bombay, Ceylon, Rangoon, Bangkok...
6. Kāla paññatti – Những khái niệm về thời gian như : Năm 600 trước CN, ngày hôm qua, ngày mai...
7. Akāsa paññatti – Những khái niệm về không gian như : Một cái lỗ thủng trên mái nhà hay trên tường, một hang động, đường chân trời...
8. Santati paññatti – Những khái niệm về sự liên tục như : Một đoàn tàu lửa dài, dòng chảy của một con sông, một cuộn phim xi-nê...

Khi hành giả đã trở nên thông thạo về paramattha dhamma và pannatti dhamma, anh ta sẽ cần làm quen với những khái niệm căn bản chuyên sâu và quan trọng hơn như :

1. Uẩn - khandha (tức sự tích tụ hay kết hợp)
2. Xứ – āyatana (nơi tiến trình tinh thần phụ thuộc vào đó mà phát sanh - ND)
3. Giới – dhātu (Chũ giới ở đây có nghĩa là nơi chốn hay nguyên tố - ND)
4. Chân Lý – Sacca
5. Thập Nhị Nhân Duyên – Patīcasamuppāda

Sắc Uẩn – Rūpakhandha (Aggregate of matter) gồm có Tứ đại- Mahābhūtas

(đất, nước, lửa, gió) và 24 loại vật chất tạo nên sự sống – upāda rūpa, 5 loại vật chất thanh tịnh – pasāda rūpa, 7 loại vật chất ăn được – gocara rūpa, 2 loại vật chất thuộc về giới tính – bhava rūpa, trái tim- hadaya, sinh mạng-jivita, chất dinh dưỡng – āhara, 2 loại vật chất biểu lộ (thuộc về thân xác và lời nói)- vinnatti rūpa, hư không – ākasa, 3 loại vật chất biến dạng- vikāra

rūpa, 4 loại vật chất mang tính đặc trưng – lakkhana rūpa. Sự tồn tại của tất cả những loại vật chất vừa kể trên đều phụ thuộc vào Tứ đại.

Thọ Uẩn – Vedanākhanda (Aggregate of Feeling) gồm có :

1. Lạc thọ - Sukkha vedanā (tức cảm giác dễ chịu – Pleasant sensation)
2. Khổ thọ - Dukkha vedanā (tức cảm giác khó chịu – Unpleasant sensation)
3. Thọ vô ký tính – Upekkhā Vedanā (tức cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu, còn gọi cảm giác trung tính – Neutral sensation).

Chúng ta nên khắc ghi trong tâm rằng cảm thọ chỉ là cảm giác đơn thuần, không phải “ tôi cảm thấy” “ bạn cảm thấy” hay “ họ cảm thấy”... Tưởng uẩn – Sannakkhandha (aggregate of perception) là sự tri giác hay nhận biết mọi sự vật, hiện tượng thông qua các giác quan. Những sự vật, hiện tượng này có thể có sinh khí hoặc không, có thể có màu sắc hoặc không, có thể có kích cỡ hoặc không. Hành uẩn – Sankhārakkhandha (tức những nhân tố thuộc về tinh thần - aggregate of mental factors). Uẩn này gồm có 52 loại. Ngoại trừ cảm thọ và tưởng (sự tri giác thông qua giác quan) ra, tất cả những tâm sở (trạng thái tâm) còn lại đều thuộc về hành uẩn. Những nhân tố này thuần túy thuộc về tinh thần. Chúng chính là những nhân tố nắm giữ chức năng tạo ra những hoạt động thuộc về ý chí, không phải “ tôi giữ chức năng đó”, “ không phải bạn giữ chức năng đó” và cũng không phải “ông ấy giữ chức năng đó” ...Thức uẩn - Viññānakhandha (aggregate of consciousness). Thức uẩn gồm có :

1. Nhãn thức (tức sự nhận thức của mắt – Eye consciousness)
2. Nhĩ thức (tức sự nhận thức của tai – Ear consciousness)
3. Tỷ thức (tức sự nhận thức của mũi – Nose consciousness)
4. Thiệt thức (tức sự nhận thức của lưỡi – Tongue consciousness)
5. Thân thức (tức sự nhận thức của thân thể có sinh khí – Animate body consciousness).
6. Ý thức (tức sự nhận thức của tâm – Mind consciousness).

Chỉ có những nhân tố này là có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và nhận thức. Mục đích của việc quán niệm đối với tất cả các loại tâm đã được tóm tắt trong 37 khía cạnh thuộc về tâm trí của người thế tục. Phương pháp quán niệm này cũng đã được rút gọn lại thành 13 loại tâm nhằm mục đích thích ứng với khả năng của người thế tục, cũng như để có được sự thuận tiện trong việc thực hành thiền. Tuy nhiên, 13 loại tâm này cũng đã bao gồm và xác định được tất cả những loại tâm sẽ được trình bày ở phần sau.

Xứ – āyatana (Sense base - tức nơi tiến trình tinh thần phụ thuộc vào đó mà phát sanh - ND). Xứ có 12 loại, đó là 6 nội xứ và 6 ngoại xứ. Nội xứ gồm có 6 loại là : Nhãn xứ, nhĩ xứ, tỷ xứ, thiệt xứ, thân xứ và ý xứ. Nói theo ngôn ngữ hiện đại, 6 nội xứ là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ngoại xứ gồm có 6 loại là : Sắc xứ (thường gọi là sắc pháp, tức những sự vật hữu hình làm đối tượng nhận thức của mắt), thanh xứ (đối tượng nhận thức của tai), hương xứ (đối tượng nhận thức của mũi), vị xứ (đối tượng nhận thức của lưỡi), xúc xứ (đối tượng nhận thức của thân thể có

sinh khí), pháp xứ (đối tượng nhận thức của tâm ý). Nói theo ngôn ngữ hiện đại, 6 ngoại xứ là hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm và đối tượng của tâm ý (đối tượng của tâm ý ở đây là trạng thái tư tưởng về một cái gì đó -ND). Tất cả 12 xứ này chỉ thuần túy là nơi tinh thần phụ thuộc vào đó mà phát sanh. Chúng ta không thể nói “ đây là mắt của tôi”, “ đây là tai của tôi”, “ đây là mũi của tôi”, “ đây là lưỡi tôi”, “ đây là thân của tôi”, “ đây là tư tưởng của tôi” ...

Giới - dhātu (chữ giới ở đây không có nghĩa là Giới Luật- Sīla, nó có nghĩa là nơi tinh thần phụ thuộc vào đó mà phát sanh - ND). Giới ở đây gồm có 18 loại. Bằng cách cộng 12 xứ với 6 chức năng nhận thức của mắt, tai, mũi lưỡi, thân và ý thành ra 18 Giới. Do đó 18 giới bao gồm : Nhãn giới, nhĩ giới, tỷ giới, thiệt giới, thân giới, ý giới, sắc giới (tức sắc pháp), thanh giới, hương giới, vị giới, xúc giới, pháp giới , nhãn thức giới (sự nhận thức của mắt), nhĩ thức giới (sự nhận thức của tai), tỷ thức giới (sự nhận thức của mũi), thiệt thức giới (sự nhận thức của lưỡi), thân thức giới (sự nhận thức của thân thể) và ý thức giới

(sự nhận thức của tâm ý). Tất cả 18 giới này chỉ là những nguyên tố- dhātu. Chúng ta không thể nói “ đây là sự nhận thức của mắt tôi”, “ đây là sự nhận thức của tai tôi” hay “ đây là sự nhận thức của mũi tôi” ...

Chân lý – Sacca : Trạng thái khởi lên của nhận thức

Hành giả thực hành thiền minh sát cần phải hiểu được thế nào là trạng thái đang khởi lên của nhận thức. Đức Phật đã nói rằng : “ Trạng thái khởi lên của nhận thức phụ thuộc vào 2 nguyên nhân, đó là : Giác quan và đối tượng nhận thức của nó”. Dvayam Bhikkhave Paticca Vinnanam Hoti.

Phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa nhãn giới và sắc giới mà nhãn thức giới phát sanh, phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa nhĩ giới và thanh giới mà nhĩ thức giới phát sanh, phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa tỷ giới và hương giới mà tỷ thức giới phát sanh, phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa thiệt giới và vị giới mà thiệt thức giới phát sanh, phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa thân giới và xúc giới mà thân thức giới phát sanh, phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm giữa ý giới và pháp giới mà ý thức giới phát sanh.

Chúng ta cần phải ghi nhớ thật kỹ và hiểu rõ rằng do phụ thuộc vào nguyên nhân nào mà sự nhận thức đã khởi lên. Do đó, khi bạn đang thấy một vật gì, trạng thái xúc chạm giữa nhãn giới và sắc giới (thường gọi là sắc pháp, tức những đối tượng hữu hình) chính là nguyên nhân đã khiến cho nhãn thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “ tôi đang thấy”, “ bạn đang thấy” hay “ ông ấy đang thấy” ...Thật ra, trạng thái đang thấy đó chỉ là sự nhận thức của mắt mà thôi.

Tương tự như vậy, khi chúng ta đang nghe một âm thanh hay tiếng động nào đó, trạng thái xúc chạm giữa nhĩ giới và thanh giới chính là nguyên nhân đã khiến cho nhĩ thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “ tôi đang nghe”, “ bạn đang nghe”, “ ông ấy đang nghe” ...Thật ra, đó chỉ là sự nhận thức của tai mà thôi. Khi chúng ta đang ngửi một mùi gì, trạng thái xúc chạm giữa tỷ giới và hương giới chính là nguyên nhân đã khiến cho tỷ thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “ tôi đang ngửi”, “ bạn đang ngửi”, “ ông ấy đang ngửi” ... Thật ra, đó chỉ là sự nhận thức của mũi mà thôi. Khi chúng ta đang nếm một vị gì, trạng thái xúc chạm giữa thiệt giới và vị giới chính là nguyên nhân đã khiến cho thiệt thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “ tôi đang nếm”, “ bạn đang nếm”, “ ông ấy đang nếm” ... Thật ra, đó chỉ là sự nhận thức

của lưỡi mà thôi. Khi chúng ta đang tiếp xúc với một vật gì, trạng thái xúc chạm giữa thân giới và xúc giới chính là nguyên nhân đã khiến cho thân thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “tôi đang xúc chạm”, “bạn đang xúc chạm”, “ông ấy đang xúc chạm”... Thật ra, đó chỉ là sự nhận thức của thân thể mà thôi. Khi chúng ta đang suy nghĩ về một điều gì, trạng thái xúc chạm giữa ý giới và pháp giới (tức trạng thái tư tưởng về một cái gì đó) chính là nguyên nhân đã khiến cho ý thức giới phát sanh. Chúng ta không thể nói “tôi đang suy nghĩ”, “bạn đang suy nghĩ”, “ông ấy đang suy nghĩ”...Thật ra, đó chỉ là sự nhận thức của tâm ý mà thôi. Đây chính là sự giải thích các hiện tượng theo học thuyết 18 giới. Khi muốn giải thích các hiện tượng theo học thuyết 12 xứ, thay vì nói nhãn giới

(tức con mắt có khả năng nhận thức), chúng ta phải nói là nhãn xứ. Thay vì nói sắc giới (đối tượng nhận thức của mắt), chúng ta phải nói là sắc xứ. Thay vì nói nhĩ giới chúng ta phải nói là nhĩ xứ. Thay vì nói thanh giới chúng ta phải nói là thanh xứ... Có một số từ ngữ chuyên môn dùng trong Phật học liên quan đến Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên rất dễ nhầm lẫn. Ví dụ khi nói nhãn căn , nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về con mắt thuần túy bằng thịt, cơ, gân hay mắt của người chết. Con mắt này không có khả năng nhận thức. Khi nói nhãn trần, nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về những đối tượng hữu hình thuần túy trong tự nhiên mà thôi, khi chúng ta đang nói, những đối tượng này chưa hề bị mắt nhận thức. Khi nói nhãn thức, nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về sự nhận thức của mắt một cách thuần túy, lúc đó sự nhận thức này được biểu thị bằng cách nói không xác định – Indefinitive parlance. Chúng ta chỉ nói trống vậy thôi chứ không xác định là mắt đang nhận thức về cái gì, ở đâu hay khi nào...Tương tự như vậy, khi chúng ta nói nhĩ căn, nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về cái lỗ tai thuần túy không có khả năng nhận thức (tức lỗ tai của người chết hoặc đơn giản là nói về chính nó chứ không phải nói về chức năng của nó). Khi nói nhĩ trần, nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về những âm thanh hay-tiếng động thuần túy trong tự nhiên, khi chúng ta đang nói, những đối tượng này chưa bị tai nhận thức. Khi nói nhĩ thức, nghĩa là chúng ta có ý muốn nói về sự nhận thức của tai một cách thuần túy, lúc đó sự nhận thức này được biểu thị bằng cách nói không xác định. Chúng ta chỉ nói trống vậy thôi chứ không xác định là tai đang nhận thức âm thanh gì, ở đâu hay khi nào... Sự nhận thức sẽ khởi lên bất cứ khi nào có sự xúc chạm giữa giác quan và đối tượng nhận thức của nó. Nói cách khác, tiến trình khởi lên của sự nhận thức luôn luôn phụ thuộc vào hai nguyên nhân là : Giác quan và đối tượng nhận thức của giác quan. Chúng ta cũng nên ghi nhớ rằng, sau khi đã khởi lên, sự nhận thức không thể giữ nguyên trạng thái của nó trong khoảnh khắc tiếp theo. Nói cách khác, sự nhận thức chỉ khởi lên trong một khoảnh khắc và sẽ tan biến đi ngay lập tức trong khoảnh khắc kế tiếp. Tiến trình liên tục sanh diệt của nhận thức được tính bằng khoảnh khắc như một, hai, ba...Đến đây, bạn đã có sự hiểu biết căn bản về học thuyết đã nêu trên bằng cách lãnh hội nó một cách kỹ lưỡng. Tiếp đến, bạn có thể đi xa hơn bằng cách thông suốt Định luật duyên khởi - Khandha Pattecasamuppāda (Law of Causation). Định luật này sẽ chỉ ra cách thức khởi lên của các hiện tượng thuộc về vật chất và tinh thần.

Chương II

Định luật duyên khởi là cái gì ?

(Giới thiệu khái quát)

Vì lợi ích của những hành giả thực hành thiền Minh sát, Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mogok đã từng giải thích về Định luật duyên khởi – Khandha Patīcāsāsamuppāda. Điều này có thể gọi là sự trợ giúp cho hành giả đỡ lãng phí thời gian thực hành thiền, bởi vì cách giải thích của Ngài Mogok đã bao quát được toàn bộ học thuyết. Nói cách khác, nó cho phép bạn hiểu biết về 5 uẩn, bao gồm sự khởi đầu, nguyên nhân khởi lên và trạng thái tan biến đi của chúng.

Kinh Điển Pāli nói : “ Cakkhunca Patīcca Rūpeca Uppajjati Cakkhu –Viññānam, Tinnam Sangati Phasso phassa Paccayā Vedanā, Vedanā Paccaya Tanhā, Tanhā Paccaya Upadānam, Upadāna Paccaya Bhava, Bhava Paccaya Jāti, Jāti Paccaya Jarā Marana Soka Parideva Dukkha Domanassa Upayāssa Sambhavanti Evametassa Kevalassa Dukkakkhandhassa Samudayahoti .

“ Cakkhunca” nghĩa là mắt. “ Rūpeca” nghĩa là những đối tượng hữu hình, khi 2 nguyên tố này xúc chạm nhau thì “ trạng thái nhận thức của mắt- Cakkhu Viññānam” sẽ hiện khởi. Chúng ta nên lưu ý rằng chỉ có trạng thái nhận thức của mắt khởi lên, không phải “ tôi”, “ ông ấy” hay “ cô ấy” đang thấy. Trong trạng thái xúc chạm này không hề có người trông thấy.

Mắt (Eye), những đối tượng hữu hình (Visible objects) và trạng thái nhận thức của mắt (Eye Consciousness) không phải là tôi, ông ấy hay cô ấy. Trạng thái nhận thức của mắt chỉ đơn thuần là sự nhận thức của mắt không hơn không kém. Chúng ta không nên nhân cách hóa trạng thái nhận thức này. Trong sự phối hợp của mắt, trạng thái xúc chạm giữa những đối tượng hữu hình và mắt đã khiến cho xúc – Phassa (tức sự xúc chạm - Contact) phát sanh. Tùy thuộc vào xúc, cảm thọ hay cảm giác – Vedanā

(Feeling) phát sanh. Trong cảm thọ không có “ tôi”, “ ông ấy” hay “ cô ấy”... Do cảm thọ, tham ái – Tanhā (Craving) phát sanh. Do tham ái, bám víu – Upadāna (Clinging) phát sanh. Do bám víu, thân nghiệp – Kāya kamma (tức hành động thuộc về thân thể - Physical action), khẩu nghiệp – Vacī kamma (Verbal action) và ý nghiệp – Mano kamma (tức hành động thuộc về tinh thần – Mental action) phát sanh. Tùy thuộc vào những hành động thuộc về thân, khẩu và

ý, hữu –Kammabhava (tức nghiệp lực) phát sanh. Do hữu mà có tái sanh – Jāti (Rebirth). Tái sanh ở đây ngụ ý là tái sanh vào khổ cảnh – Apāya Jāti (Rebirth in woeful existence). Tùy thuộc vào tái sanh, tuổi già, sự tan hoại, buồn khổ, khóc than, đau đớn, tiếc thương, tuyệt vọng và cái chết...phát sanh. Vì vậy, toàn bộ những hiện tượng khởi lên này đúng là một đồng khổ đau. “ Sotanca Paticca Saddeca Uppajjati Sota Viññānam” có nghĩa là “ tai và những đối tượng có thể nghe thấy chính là nguyên nhân đã khiến cho nhĩ thức phát sanh”. Sota Viññānam có nghĩa là sự nhận thức của tai (Ear Consciousness). Tương tự, Ghānanca Paticca là trạng thái xúc chạm giữa mũi và hương giới, Jivanca Paticca là trạng thái xúc chạm giữa lưỡi và vị giới, Kāyanca Paticca là trạng thái xúc chạm giữa thân thể và đối tượng của nó, Mananca Paticca là trạng thái xúc chạm giữa tâm ý và đối tượng của nó (Đối tượng của tâm ý ở đây là trạng thái tư tưởng về một cái gì đó- ND).

Định luật duyên khởi vừa được đề cập ở trên là do Ngài Cố Đại Trưởng Lão Mogok giải thích. Với mục đích làm cho định luật này trở nên sáng sủa và dễ hiểu hơn. Nó đã được giải thích theo lối nói qui ước. Khi một người nào đó nhìn thấy một đối tượng xinh đẹp, anh ta sẽ khởi tâm muốn chiếm hữu đối tượng này làm của riêng. Anh ta sẽ theo đuổi đối tượng này và nỗ lực để giành được nó. Đây chính là tham ái hay khao khát – Tanhā. Khi đã thật sự bị chôn vùi trong ý định khao khát muốn chiếm hữu thì đó chính là bám víu – Upadāna. Tiếp đến, người này sẽ nỗ lực thực hiện tất cả những khả năng để đạt được mục đích thông qua các hoạt động thuộc về tinh thần, thân xác và lời nói. Đây chính là hữu – Kammabhava. Độc giả cần phải hiểu được một cách đúng đắn về nội dung của bài Kinh Pàli nói trên. “Kammabhava Paccaya Jāti” có nghĩa là “ tùy thuộc vào hữu mà tái sanh sẽ khởi lên”. “ Jāti Paccayā Jarā Marana Soka Parideva Dukkha Domanassa Upāyāsa Sambhāvanti” có nghĩa là “ bởi vì có tái sanh mà có sự khởi lên của tuổi già, cái chết, buồn khổ, sự tan hoại, thương tiếc và tuyệt vọng”. Do đó, toàn bộ “ đoàn tàu nhân quả” sẽ chuyển bánh một cách bất tận. Nói cách khác, đây chính là quá trình tiến hóa của một “ đoàn tàu nhân quả”.

Quá trình tiến hóa này không là gì cả. Nó chỉ là trạng thái khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn. Trong khi đó 5 uẩn cũng không là gì cả, tự chúng đã là một chuỗi khổ đau. Độc giả sẽ hiểu được một cách rõ ràng rằng, hàng ngày bản thân chúng ta đã nhiều lần tham gia vào quá trình tiến hóa bất tận này, nơi đã có sự khởi lên của khao khát, bám víu và hữu. Theo cách nói qui ước, chúng ta đã nhìn thấy, chìm đắm trong tham ái và bám víu một cách mãnh liệt. Trong quá trình tiến hóa đó, chúng ta đã nhiều lần thực hiện 3 loại hành động thuộc về tinh thần, thân xác và lời nói. Một cách tương tự, khi đang nghe một cái gì, nếu bạn cảm thấy thích nó thì đó chính là khao khát - Tanhā. Khi đã bị chìm đắm trong ý định khao khát thì gọi là bám víu - Upadāna. Khi đã thực hiện những hành động thuộc về tinh thần, thân thể và lời nói với ý định chiếm hữu đối tượng gọi là hữu – Kammabhava. Hữu còn có nghĩa là xúc chạm và suy nghĩ. Như vậy, một cách có nhận thức hay không có nhận thức, bất cứ lúc nào chúng ta cũng bị rơi vào tiến trình tiến hóa liên tục này, kể từ khi bắt đầu thức dậy cho đến khi đã rơi vào giấc ngủ. Tối thiểu quý độc giả cũng phải hiểu được rằng, tiến trình nhân quả không là gì cả. Nó chỉ là một tuyến hành động của riêng mỗi người. Do đó, người thực hành thiền cần phải nhiều lần hội tụ sự chú ý của anh ta trên 5 uẩn nhằm xác định xem tuyến hành động của chính mình có phải được bao hàm trong định luật duyên khởi hay không ? Nó có đúng như Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên đã nói đến hay không ? Khi hành giả nghĩ rằng theo định luật duyên khởi, anh ta cần phải làm cho tuyến hành động của chính mình dừng lại thì lúc đó anh ta đã tìm ra con đường để vượt thoát

khởi luân hồi – Samsāra (Round of Rebirth). Nếu hành giả vẫn tiếp tục làm cho chu kỳ nhân quả xảy ra một cách bất tận thì tiến trình tàn nhẫn và lạnh lùng của nó sẽ còn mang lại cho anh ta tuổi già, bệnh tật, sự tan hoại, buồn lo và tuyệt vọng như là một đồng khổ đau – Dukkha (Suffering). Khi có sự xúc chạm giữa mắt và đối tượng hữu hình thì nhãn thức giới (tức sự nhận thức của mắt - Eye Consciousness) sẽ hiện khởi. Lúc đó hành giả cần phải thận trọng quan sát trạng thái nhận thức này xem thử nó đang còn hiện hữu hay đã biến mất đi. Khi sự nhận thức của mắt bị hành giả chú ý quan sát, nó sẽ biến mất đi. Rõ ràng trạng thái nhận thức của mắt đã không còn hiện hữu khi vừa bị chú ý tới, bởi vì nó chỉ khởi lên trong vòng một khoảnh khắc. Tương tự như thế, hành giả cũng phải chú ý quan sát sự nhận thức của tai, sự nhận thức của mũi, sự nhận thức của lưỡi, sự nhận thức của thân và sự nhận thức của tâm ý khi chúng đang khởi lên. Có một điều phải nhớ rằng, khi chúng ta đang chú ý quan sát trạng thái nhận thức của giác quan ngay lúc nó đang khởi lên, sự nhận thức của mắt (hay sự nhận thức của bất kỳ một giác quan nào) đã thực sự chấm dứt, bởi vì trong một khoảnh khắc nhất định không thể có 2 trạng thái nhận thức đồng hiện khởi. “ AnnamUppapājjate Cittam, Annam Cittam Nirojjati”. Câu này có nghĩa là trong một thời điểm nhất định chỉ có một trạng thái nhận thức hiện khởi”. Do đó, hành giả đã quan sát và thấy rằng bất cứ uẩn nào khởi lên như sắc- Rūpa (vật chất), thọ - Vedanā (cảm giác), tưởng – Sanna (năng lực tri giác), hành – Sankhāra (những hoạt động thuộc về ý chí) hay thức – Viññānam (sự nhận thức) thì chúng chỉ tồn tại trong chốc lát và sau đó sẽ biến mất đi ngay lập tức. Điều này chứng tỏ rằng 5 uẩn chính là khổ. Chúng chỉ khởi lên trong một khoảnh khắc ngắn ngủi rồi hoại diệt. Những uẩn đã già cỗi sẽ tan hoại để nhường chỗ cho trạng thái khởi lên của những uẩn mới. Tiến trình sanh diệt này cứ tiếp diễn một cách bất tận. Nếu một hành giả nào đó không thực hành quán niệm về trạng thái đang nhận thức của mắt thì khao khát- Tanhā có thể khởi lên trong tâm trí của anh ta. Nếu hành giả này lại không thực hành quán niệm về khao khát thì chắc chắn tâm bám víu - Upādāna sẽ khởi lên. Nếu anh ta không thực hành quán niệm về tâm bám víu thì hữu sẽ khởi lên. Trạng thái khởi lên của hữu sẽ dẫn đến tái sanh, tuổi già, tan hoại và chết. Vì vậy, định luật duyên khởi vẫn cứ tiếp tục quay vòng một cách bất tận. Tuy nhiên, Kinh Điển Pàli lại minh hoạt định luật duyên khởi theo một cách khác : “ Sotanca Paticca Saddesa Uppajjati Sota Viññānam Tinnam Sanghti Phasso Phassa Paccaya Vedanā ...Hoti”. Một người nghe đứa con trai nhỏ của anh ta gọi khi nó vừa đi học về. Khi đang nghe tiếng gọi, anh ta có cảm giác muốn nhìn thấy đứa con trai, thậm chí anh ta còn muốn ôm chặt lấy con mình, âu yếm và hôn nó. Như vậy đứa con trai nhỏ của anh ta sẽ trở thành đối tượng được âu yếm và yêu thương. Người đó có thể suy nghĩ và nói rằng, sở dĩ anh ta làm như vậy bởi vì đứa con trai nhỏ này là con của anh ta. Do đó, anh ta có quyền yêu thương nó. Trong trường hợp này, không có một dấu hiệu gì chứng tỏ sự phạm tội bởi vì người nói trên không làm điều gì vi phạm pháp luật và đạo đức. Tuy nhiên thật ra sự việc lại khác, hành động âu yếm và yêu thương đứa con trai nhỏ của người đó cũng không làm cho định luật duyên khởi mũi lòng, trái lại anh ta đã thêm vào định luật này một nhân tố mới, làm cho nó khởi sự và tiếp tục hoạt động theo chu kỳ bất tận của nó. Đây chính là sự giải thích về cách thức vận hành của định luật duyên khởi thông qua hành động nghe tiếng gọi của đứa con trai nhỏ khi nó vừa mới đi học về. Ngay khi đang nghe tiếng gọi của đứa con trai nhỏ, người nói trên đã khởi tâm khao khát muốn nhìn thấy con mình. Tiếp đến là hành động ôm ấp và âu yếm đứa con. Khao khát hay tham ái chính là nguyên nhân dẫn đến hành động ôm ấp và âu yếm. Hành động ôm ấp và âu yếm chính là hữu – Kammabhava. Do hữu mà tái sanh khởi lên (Kam-mabhava Paccaya Jāti). Việc tham khảo một cách liên tục nội dung của chương III và chương IV trong sách này, bạn sẽ hiểu rõ hơn điều vừa đề cập. Khi hữu- Kammabhava (tức nghiệp lực

– Kammic force) khởi lên, tái sinh sẽ nhảy lên theo. Thậm chí, Đức Phật cũng không thể làm cho nghiệp lực dừng lại (Kammabhalam Sabbannu Buddham Patiphahitum Nasakkonti). Từ lúc bình minh cho đến tối, tiến trình của nghiệp lực vẫn liên tục xảy ra. Khi bạn bị đối tượng mà mình nhìn thấy thu hút thì khao khát sẽ khởi lên. Do khao khát mà bám víu khởi lên. Do bám víu khởi lên, toàn bộ

“ đoàn tàu nhân quả” sẽ tiếp tục chuyển bánh theo một chu kỳ bất tận. Khi bạn tình cờ nghe thấy một âm thanh hay tiếng động êm tai thì khao khát sẽ khởi lên. Do khao khát mà tâm bám víu khởi lên, do tâm bám víu mà hữu sẽ khởi lên và tiếp đến là sự khởi lên của tái sinh, già, bệnh, chết...

Kéo theo toàn bộ “ đoàn tàu nhân quả” tiếp tục chuyển bánh theo chu kỳ tàn nhẫn và lạnh lùng của nó. Một cách tương tự, khi bạn tình cờ ngửi thấy một mùi thơm dễ chịu, nếm phải một vị dễ chịu, xúc chạm với một đối tượng dễ chịu, suy ngẫm về một ý tưởng dễ chịu, chuỗi khao khát, bám víu, hữu, tái sinh, già-Jarā, chết-Marana, sầu muộn – Soka, khóc than- Parideva, buồn bực – Domanassa, tuyệt vọng – Upayāssa và toàn bộ đồng khổ đau phiền muộn sẽ hiện khởi. Sự thật, bất cứ nơi nào đối tượng hữu hình xinh đẹp, âm thanh êm tai, mùi thơm hấp dẫn, vị dễ chịu, cảm giác xúc chạm êm ái, ý tưởng đặc chí đi vào các giác quan thông qua những cửa riêng của chúng, nơi đó chắc chắn sẽ có trạng thái khởi lên của khao khát và một chuỗi những nhân tố khác. Tiến trình xảy ra của chuỗi nhân tố này không là gì cả. Nó chỉ là một vòng quay ô nhiễm – kilesa vatta. Vòng quay ô nhiễm sẽ khiến cho vòng quay của nghiệp – kamma vatta khởi lên. Vòng quay của nghiệp lại khiến cho vòng quay của nghiệp quả – vipāka vatta khởi lên.

Cả 3 vòng quay này tạo thành một vòng luân lưu bất tận. Vô minh – avijjā, khao khát – tanhā, bám víu – upadāna chính là vòng quay ô nhiễm – kilesa vatta. Trong khi đó, hành- sankhāra và hữu – kammabhava tạo nên vòng quay của nghiệp – kamma Vatta. Thức – viññāna, danh sắc – nāmarūpa, xứ- āyatana, xúc – phassa, cảm thọ - vedanā, tái sinh – Jāti, già – Jāra và chết – marana cấu thành vòng quay của nghiệp quả – vipāka vatta. Tương tự, trạng thái xúc chạm của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý với những đối tượng nhận thức tương ứng của chúng đã cấu thành định luật duyên khởi. Định luật này cần phải được quan sát và quán niệm thông qua thiền minh sát. Nói cách khác, toàn bộ tiến trình bất tận của luân hồi chính là một đồng khổ đau và tuyệt vọng. Tiến trình khổ đau bất tận này cần phải được chấm dứt bằng cách thực hành thiền minh sát.

Chương III

Thập Nhị Nhân Duyên là cái gì ?

Trong tiếng Pāli, Thập Nhị Nhân Duyên – Patīccasamuppāda là sự phối hợp của 3 từ : Patīcca có nghĩa là bởi vì, Sam có nghĩa là phụ thuộc vào hay dựa vào và Uppāda có nghĩa là hiện khởi tác dụng thông qua nguyên nhân.

Như vậy, Patīccasamuppāda có nghĩa là bởi vì phụ thuộc vào nguyên nhân mà hiện khởi tác dụng. Do đó trong tiếng Anh người ta dịch từ này là Law of Dependent Origination (Định Luật Tùy thuộc Phát Sanh) hay Cycle of Rebirth (Chu Kỳ Tái Sanh). Trong Thập-Nhị-Nhân-Duyên có 12 mắc xích chỉ ra tiến trình hiện khởi của một chúng sanh có cảm giác. Tiến trình này khởi đầu từ một hiện tượng và hiện tượng này sẽ dẫn đến một hiện tượng khác trong chuỗi luân hồi - Samsāra bất tận. Mặc dù chúng sanh bắt đầu khởi lên từ mắc xích vô minh – avijjā như là bộ phận đầu tiên của chuỗi luân hồi bất tận. Tuy nhiên, vô minh không được xem như là nguyên nhân đầu tiên tạo nên chúng sanh, bởi vì nó không phải là Đấng Sáng Tạo. Vô minh – avijjā (Ignorance) được chỉ ra như là điều kiện chủ yếu để khao khát và khổ đau phụ thuộc vào đó mà phát sanh. Đức Phật đã từng nói rằng luân hồi – samsāra không có điểm khởi đầu (tức vô thủy). Do đó, cũng không thể xác định được nguyên nhân đầu tiên nào đã tạo nên chúng sanh trong vòng quay của luân hồi. Do bị vô minh bao phủ, muôn loài chúng sanh không thể nào thoát khỏi màn đêm tăm tối của nó và phải chịu nhiều khổ đau. Thập Nhị Nhân Duyên dạy chúng ta về chu kỳ tái sanh (Cycle of Rebirth), nhân quả đồng thời (Cause and Effect Simultaneously). Nhân quả đồng thời xảy ra theo một tiến trình liên tục, khi một nguyên nhân nào đó đã trở thành kết quả và kết quả mới hình thành đồng thời cũng đã trở thành một nguyên nhân khác hiện hữu trong vũ trụ không gian và thời gian.

12 mắc xích trong Thập-Nhị-Nhân-Duyên

1. Phụ thuộc vào vô minh-Avijjā (Ignorance), hành – Sankhāra (Volitional activities) phát sanh.
2. Phụ thuộc vào hành- Sankhāra, thức tái sanh- Patisandhi Viññānam (Rebirth consciousness) sẽ khởi lên.
3. Phụ thuộc vào thức tái sanh, danh sắc- Nāmarūpa (tức tinh thần và vật chất – Mentality and

corporeality) phát sanh.

4. Phụ thuộc vào danh sắc, 6 nội xứ (tức 6 giác quan trong một thân xác có sinh khí, bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý – Sixfold sense bases) phát sanh.
5. Phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của 6 nội xứ và 6 ngoại xứ (tức hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, đối tượng va chạm và tư tưởng) xúc – Phassa (tức trạng thái xúc chạm hay tiếp xúc – Contact) phát sanh.
6. Phụ thuộc vào xúc, cảm thọ - Vedanā (tức cảm giác – feeling) phát sanh.
7. Phụ thuộc vào cảm thọ, khao khát – Tanhā (Craving) phát sanh.
8. Phụ thuộc vào tham ái, bám víu – upadāna (tức thủ - Clinging) phát sanh.
9. Phụ thuộc vào thủ, hữu – kammabhava (tức nghiệp lực) phát sanh.
10. Phụ thuộc vào hữu, tái sanh- Jāti (Tức sanh hay tái sanh – Birth or Rebirth) sẽ khởi lên.
11. Phụ thuộc vào tái sanh, già-Jarā (old age), chết – Marana (Death), sầu muộn – Soka (Sorrow), khóc than – Parideva (lamentation), khổ đau – Dukkha (Pain), buồn bực – Domanassa và tuyệt vọng – Upayāssa (Despair) phát sanh.
12. Mắc xích thứ 12 chính là già, chết, sầu muộn, khóc than...

Trong Thế Giới Phật Giáo, thuyết này thường được nhiều người học thuộc lòng. Người ta thường học thuộc lòng nó khi có thể, bởi vì điều đó là nguồn trợ lực to lớn cho họ trong việc nắm bắt được ý nghĩa của học thuyết. Một vài người thường tụng đọc Thuyết Thập Nhị Nhân Duyên khi đang lễ Phật. Người ta có thể làm như vậy nếu họ muốn. Tuy nhiên, việc tụng đọc suông học thuyết này, không nhận biết được nội dung và ý nghĩa của nó sẽ không làm cho người ta có khả năng xua tan những quan kiến lầm lạc (bao gồm thân kiến – Sakkāya Diṭṭhi, thường kiến – Sāssata Diṭṭhi và đoạn kiến – Uccheda Diṭṭhi) như là nguồn gốc dẫn đến việc bị đọa vào những cảnh sống thấp kém và khổ đau – Duggati

(Woeful existence). Chúng ta cần khắc ghi trong tâm rằng, Thập-Nhị-Nhân-Duyên không là gì cả. Tuy nhiên, nó chính là bản thân chúng ta, là 5 uẩn cấu thành mỗi người, là tinh thần và vật chất. Vâng, thật ra nó còn hơn thế. Thập- Nhị-Nhân-Duyên chỉ ra tiến trình liên tục ngẫu nhiên của cái gọi là “ tự ngã”, tiến trình khởi lên và tan hoại đi của tinh thần và vật chất. Nói cách khác, học thuyết này chỉ ra những chuỗi khổ đau vô tận. Trong thực tế, Thập-Nhị-Nhân-Duyên tự nó là một trật tự tuần hoàn (Cyclic Order) hay là tiến trình liên tục khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn. Trong trật tự tuần hoàn này, trạng thái xuất hiện của một hiện tượng bất kỳ nào đó sẽ phát sanh ra một hiện tượng khác, từ hiện tượng khác đó lại phát sanh ra một hiện tượng khác nữa theo một tiến trình bất tận. Những hiện tượng phát sanh trong một trật tự tuần hoàn như thế được gọi là Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Không có bất cứ một Đấng Sáng Tạo hay Thượng Đế nào có thể khởi động hay chấm dứt được chức năng hoạt động của Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Chức năng hoạt động này chính là những mắc xích nối liền nhau tạo nên Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Chỉ có Đạo Quả - Magga Phala mới có khả năng phá vỡ được những mắc xích của Thập-nhị-Nhân-Duyên. Trạng thái bị phá vỡ của những mắc xích tạo nên Thập-Nhị-Nhân-Duyên được gọi là Niết Bàn – Nibbāna. Tiến trình hoạt động của Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ là tiến

trình sanh diệt của 5 uẩn - Khandhapañcaka hay của danh sắc – Nāmarūpa. Nói cách khác, đây là tiến trình hoạt động của định luật duyên khởi (Law of Causality). Tiến trình này chỉ diễn ra một cách tự nhiên. Nó không giống như những cái được gọi là “tôi”, “của tôi” hay “chính tôi”...Ngoại trừ trạng thái khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn, của tinh thần và vật chất hay các xứ (āyatana, nơi tinh thần dựa vào đó mà phát sanh), Thập-Nhị-Nhân-Duyên không chứa đựng cái gì khác.

1. Qua chân lý qui ước – Sammuti Sacca (Conventional Truth), con người, các loài vật hay những chúng sanh đang sống ở khắp mọi nơi được gọi tên và nhận biết. Ngược lại, học thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã chỉ ra rằng, vô minh – Avijjā và khao khát – Tanhā là 2 thế lực tiềm tàng của luân hồi – Samsāra, của tiến trình sanh và diệt. Chúng ta không thể nào biết được nguồn gốc của luân hồi bắt đầu từ đâu. Trong chân lý cùng tột – Paramatha Sacca (tức sự thật tuyệt đối - Ultimate Truth) không hề có con người, các loài vật hay những chúng sanh đang sống. Hiểu theo nghĩa hẹp, Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ có thể gọi là dấu vết trở lại của vô minh và khao khát. Sự thật, vô minh và khao khát chính là nhân tố gốc đã tạo nên luân hồi.

2. Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên cũng chỉ ra rằng, nó chính là tiến trình liên tục khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn. Qua chân lý qui ước, tiến trình liên tục này cũng được gọi là chúng sanh có cảm giác như : Đàn ông , đàn bà hay các loài vật...Ngoài ra chẳng có ai cả.

3. Chúng ta nên khắc ghi trong tâm rằng, trong Chân lý Cùng Tột không hề có cái gọi là đàn ông, đàn bà, loài vật hay những chúng sanh đang sống...Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên là một định luật tự nhiên. Định luật này chỉ ra rằng :

“ Khi cái này tồn tại thì cái kia sẽ khởi lên, với sự khởi lên của cái này thì cái kia cũng thế. Khi cái này không tồn tại thì cái kia cũng thế”.

4. Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ ra những mắc xích giữa hành, thức, hữu và tái sanh.

5. Thuyết này cũng chỉ ra vòng tái sanh bất tận, già, bệnh và cuối cùng là cái chết. Nói cách khác, tái sanh, già, bệnh và chết luôn trở lại một cách bất tận giống như cây cối cho quả và quả lại sản sinh ra cây cối, tiếp đến cây cối lại cho ra quả...Cứ như thế, tiến trình này sẽ tiếp diễn một cách bất tận.

6. Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ ra rằng, tiến trình khởi lên và tan biến đi của các hiện tượng không là gì cả. Nó chỉ là một chuỗi khổ đau.

7. Thập-Nhị-Nhân-Duyên giống như một đồng lửa và nhiên liệu. Ngọn lửa cháy sáng được là nhờ vào nhiên liệu. Mặt khác, khi nhiên liệu đã cạn kiệt, nếu đổ thêm nhiên liệu vào đồng lửa thì ngọn lửa sẽ tiếp tục cháy sáng. Nếu không, thì ngọn lửa này sẽ tắt...

8. Thông qua Bốn Chân lý Cao Thượng – Catu Ariya Saccani, Thập-Nhị-Nhân-Duyên chính là tiến trình luôn luôn trở lại một cách bất tận của Tập Đế - Samudaya Sacca (Chân lý về nguyên nhân phát sanh khổ đau) và Khổ Đế - Dukkha Sacca (Chân lý về sự khổ đau).

9. Qua những vòng quay vô tận, ở đó vòng quay ô nhiễm – kilesa vatta sẽ khiến cho vòng quay của nghiệp – kamma vatta hiện khởi. Do vòng quay của nghiệp đã khởi lên, dẫn đến vòng quay của nghiệp quả – vipāka vatta cũng khởi lên.

10. Trong Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ có trật tự tuần hoàn của không gian và thời gian là : Quá khứ, hiện tại và tương lai. Từ đó, dĩ nhiên quý độc giả sẽ hiểu rằng hiện tại đã trở thành quá khứ. Quá khứ sẽ trở thành tương lai và tương lai sẽ trở thành hiện tại. Như vậy, tiến trình bất tận của luân hồi sẽ tiếp diễn một cách vô hạn định theo qui luật của Thập-Nhị-Nhân-Duyên.

Những giai đoạn, mắc xích, nhân tố và thời kỳ

Biểu đồ dưới đây có thể được cho là xuyên suốt hết cả chương III này :

a. Ngay chính trung tâm của Thập-Nhị-Nhân-Duyên là vô minh – avijjā và khao khát – Tanhā. Hai nhân tố này được gọi là nguyên nhân gốc gây ra khổ đau.

b. Khi đã có Tập Đế - Samudaya Sacca (Chân lý về nguyên nhân của khổ đau) và Khổ Đế - Dukkha Sacca (Chân lý về sự khổ đau) thì tất nhiên phải có Đạo Đế - Magga Sacca (Chân lý về con đường diệt khổ) và Diệt Đế - Nirodha Sacca (Chân lý về trạng thái chấm dứt của khổ đau). Tuy nhiên đối với người thế tục, Đạo Đế và Diệt Đế luôn bị vô minh che phủ.

c. Thập-Nhị-Nhân-Duyên bao gồm 4 giai đoạn là : Hình thức liên tục của các nguyên nhân thuộc về quá khứ, nhân quả ở hiện tại, hình thức liên tục của những nguyên nhân ở hiện tại, nhân quả ở tương lai.

d. Có 20 nhân tố, bao gồm những nhân tố có liên quan với các nguyên nhân trong quá khứ như : Vô minh, hành, khao khát, bám víu và hữu. Những nhân tố có liên quan với kết quả ở hiện tại như : Thức, danh sắc, xứ, xúc và cảm thọ. Những nhân tố có liên quan với các nguyên nhân ở hiện tại như : Khao khát, bám víu, hữu, vô minh và hành. Những nhân tố có liên quan đến nhân quả trong tương lai như : Thức, danh sắc, xứ, xúc và cảm thọ.

e. Có 12 mắc xích là : Vô minh- avijjā, hành-sankhāra, thức- viññāna, danh sắc- nāmarūpa, xứ- āyatana, xúc- Phassa, cảm thọ-Vedanā, tham ái-Tanhā, bám víu (tức chấp thủ)- Upadāna, hữu - Bhava, sanh hay tái sanh- Jāti và chết – marana.

f. Có 3 thời kỳ là quá khứ, hiện tại và tương lai.

g. Có 3 vòng quay tuần hoàn là vòng quay của ô nhiễm, vòng quay của nghiệp và vòng quay của nghiệp quả.

h. Có 3 sự kết nối là : Nguyên nhân ở quá khứ và kết quả trong hiện tại, nguyên nhân ở hiện tại và kết quả trong hiện tại, nguyên nhân ở hiện tại và kết quả trong tương lai.

Đức Phật đã dạy về Thập-Nhị-Nhân-Duyên sau khi đã quan sát tiến trình khởi lên và biến mất đi của 5 uẩn. Ngài nhận thấy rằng tiến trình sanh diệt của 5 uẩn đã vận hành đúng theo định luật nhân quả tương liên (tức Thập-Nhị-Nhân-Duyên). Ngài Đại Trưởng Lão Mogok cũng đã từng quan sát về tiến trình sanh diệt của 5 uẩn và đặt ra biểu đồ nói trên. Hành giả thực hành thiền minh sát có thể hiểu rằng Thập-Nhị-Nhân-Duyên không là gì cả. Nó chỉ là tiến trình sanh diệt của 5 uẩn. Tiến trình sanh diệt này không là gì cả. Nó chỉ là một đống khổ đau. Đống khổ

đau này cũng không là gì cả. Nó chỉ là Chân Lý Về Sự Khổ Đau. Người ta có thể nhận thức và lãnh hội được bản chất của 5 uẩn một cách thực tế bằng trí tuệ nội quán- Vipassanā Ñāna (Insight Knowledge). Người ta sẽ nhận thức và lãnh hội được bản chất của 5 uẩn chỉ khi đã có khả năng loại bỏ được chấp ngã kiến hay thân kiến- sakkāya diṭṭhi, thường kiến- sassat diṭṭhi và đoạn kiến- uccheda Diṭṭhi. Do đó, hành giả cần phải nhanh chóng nỗ lực thực hành thiền để thật sự lãnh hội được bản chất của 5 uẩn thông qua sự biểu lộ của chúng. Sau đây là một bài Kệ đã được Ngài Đại Trưởng Lão Mogok dịch sang tiếng Anh : “ Điểm then chốt là sự khởi lên của vô minh và khao khát trong danh sắc, bởi vì bám víu và hữu giống như hạt giống được sanh ra từ cây cối và cây cối lại phát triển từ sự nảy mầm của hạt giống. Cứ như vậy, tiến trình nhân quả sẽ tiếp diễn một cách bất tận. Do danh sắc mà nghiệp hiện khởi. Sự thật, những nguyên nhân tương liên này đã chỉ ra một cách chính xác rằng, chúng chính là nguyên nhân tạo ra các sự vật hay hiện tượng. Ngoài ra, không hề có bất cứ một Đấng Tạo Hóa hay Đại-Phạm-Thiên nào cả”. Một bài Kệ khác cũng nói rằng :

Nhóm Bốn Chân Lý Cao Thượng gồm có :

Hai nguyên nhân gốc và hai Chân Lý cùng tột.

Bốn Chân Lý này bao gồm 12 mắc xích,

ba vòng tuần hoàn luôn kết nối với nhau bằng

20 nhân tố trong 3 thời kỳ.

Một thời, Trưởng Lão A-Nan-Đà (Ānandā Thera) đã giải bày với Đức Phật rằng đối với Ngài, Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên có vẻ chưa được uyên thâm cho lắm. Đức Phật đã trả lời rằng, Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên quả thật là uyên thâm kể từ khi nó xuất hiện trên thế gian và Ngài đã 3 lần ngăn cấm A-Nan-Đà không được nói như vậy. Tiếp đến, Đức Phật đã nói với A-Nan-Đà rằng :

“ Do thiếu kiến thức và trí tuệ, tâm trí của chúng sanh đã trở nên bị rối rắm giống như một quả cầu được làm bằng những sợi chỉ quấn lại với nhau. Tâm trí của họ giống như cỏ munja và cây bắc đèn. Do đó, họ chưa có khả năng vượt qua những cảnh sống sầu muộn thống khổ, cũng như chưa vượt qua được luân hồi tái sanh”. Đức Phật đã từng khuyên mọi người nên học tập và hiểu rõ Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên một cách đúng đắn mỗi khi có cơ hội.

Có thể nói rằng, người học tập thuyết này sẽ gặt hái được những lợi ích sau :

1. Khi đã lãnh hội được một cách đầy đủ nội dung chính của Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên, bạn sẽ có một sự hiểu biết sâu sắc về tiến trình khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn. Khi đã lãnh hội được tiến trình sanh diệt của 5 uẩn đúng theo định luật nhân quả thì đoạn kiến- uccheda diṭṭhi sẽ bị loại bỏ. Khi đã lãnh hội được rằng, đúng theo định luật nhân quả, các uẩn già cõi sẽ tan hoại đi để nhường chỗ cho những uẩn mới hình thành thì thường kiến – sassata diṭṭhi chắc chắn sẽ bị loại bỏ. Khi bạn đã lãnh hội được rằng, tiến trình sanh diệt của các hiện tượng không là gì cả, nó chỉ là tiến trình của nhân quả, bạn sẽ hiểu rằng không hề có những cái gọi là chúng sanh, đàn ông hay đàn bà...cũng như bản ngã của vạn hữu là không hề tồn tại. Đến lúc đó, bạn sẽ có khả năng thoát ra khỏi màn đêm bao phủ của chủ nghĩa vị kỷ - Egoism (tức chấp ngã kiến hay thân kiến – sakkāya diṭṭhi).

2. Kiến thức về luật nhân quả - paccāya pariggaha ñāna có thể gạt hái được thông qua sự nhận thức và lãnh hội đúng đắn về tiến trình sanh diệt của các hiện tượng, cụ thể là việc thực hành thiền minh sát.

3. Khi đã có được sự nhận thức và lãnh hội đầy đủ rằng, do vô minh mà khao khát và hành đã cấu thành chúng sanh 5 uẩn. Lúc đó, bạn sẽ có khả năng xua tan những quan kiến lầm lạc như quan niệm về Đấng tạo hóa – Issaranimmāna ditthi, quan niệm cho rằng không hề có hậu quả - akāriya ditthi, quan niệm cho rằng vạn hữu do ngẫu nhiên mà có chứ không phải phát xuất từ một nguyên nhân nào cả - ahetuka ditthi.

4. Sự hiểu biết đúng đắn về thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên có thể cho phép bạn nhận thức được rằng 5 uẩn không là gì cả. Chúng chỉ là sự tích tụ và dồn nén thông qua quá trình sanh diệt bất tận của những hiện tượng tinh thần và vật chất.

Năm uẩn gồm có : Sắc – rūpa (vật chất), thọ - vedanā (cảm giác), tưởng- Sanna (Năng lực tri giác hay sự nhận biết thông qua các giác quan), hành- sankhāra(Những hoạt động thuộc về ý chí hay tinh thần nói chung) và thức – viññānam (tức sự nhận thức). Sau cùng, thông qua năng lực nội quán, hành giả sẽ hiểu rằng 5 uẩn chính là một đống khổ đau vĩ đại, chứ không phải là một cái gì khác. Khi đã lãnh hội được bốn quan điểm vừa nêu trên, bạn sẽ có khả năng thoát khỏi nguy cơ bị tái sanh vào những cảnh giới thấp kém sâu khổ. Những hành giả nhận được lời khuyên rằng, trước khi bắt tay vào thực hành thiền, họ cần phải có được một sự hiểu biết đầy đủ và đúng đắn về Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Nhờ đó, họ sẽ gạt hái được lợi ích quý báu, cụ thể là có khả năng đạt tới những cảnh giới cao thượng như Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm hay A-La-Hán, tùy theo niềm tin – saddhā (confidence), trí tuệ - paññā (Wisdom) và năng lực tinh tấn- viriya (tức sự nỗ lực – effort) của chính mỗi người.

Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ ra một đường lối thích nghi trực tiếp thông qua biểu đồ về Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên, học thuyết này đã được Ngài Đại Trưởng Lão Mogok chế biến lại đúng theo tiến trình cấu thành của 5 uẩn nhằm mục đích nâng cao tính thuyết phục của nó. Công trình của Ngài Mogok đã chỉ ra rằng, Thập-Nhị-Nhân-Duyên không là gì cả. Chúng chỉ là một tiến trình bất tận, trong đó những uẩn đã già cỗi sẽ tan hoại để nhường chỗ cho những uẩn mới hình thành. Nói cách khác, Thập-Nhị-Nhân-Duyên chỉ là một tiến trình nhân quả tương liên, trong đó các hiện tượng thuộc về tinh thần và vật chất liên tục khởi lên và biến mất đi. Như vậy có thể nói, người ta không thể biết được luân hồi đã bắt đầu từ đâu. Chúng sanh bị bao phủ bởi màn đêm vô minh. Từ đó, khao khát đã khởi lên và họ bắt đầu trải qua vòng tái sanh bất tận từ kiếp sống này đến kiếp sống khác. Có thể nói, muôn loài chúng sanh đã từng sống qua vô lượng kiếp, nghĩa là không thể biết được họ đã từng sống qua bao nhiêu kiếp trong quá khứ. Xương cốt sau khi chết của một chúng sanh nào đó nếu được xếp lại thành đống sẽ cao bằng một ngọn núi to lớn. Nếu muốn trèo lên tới đỉnh của ngọn núi này, người ta phải mất hết 4 ngày. Điều này không chỉ nhằm mục đích minh họa về xương cốt của một

chúng sanh sau khi đã sống và chết qua vô lượng kiếp, nó còn khiến cho người ta có thể hình dung được khoảng thời gian vô tận mà một chúng sanh đã từng sống qua trong luân hồi. Khi luân hồi- Samsāra được cho là dài vô tận. Nó đã chỉ ra rằng muôn loài chúng sanh cũng đã phải hứng chịu khổ đau trong một khoảng thời gian dài như thế. Khoảng thời gian bất tận đó cũng chính là chu kỳ của Thập-Nhị-Nhân-Duyên vậy. Có thể nói, sức mạnh tiềm tàng của luân hồi chính là vô minh – avijjā. Điều này đã khiến cho chúng ta không còn bối rối khi nghĩ về nguyên nhân đầu tiên của sự sống hay một Đấng Tối Cao đã sáng tạo ra sự sống. Đến đây, nảy sinh ra một câu hỏi : Vô minh- avijjā là cái gì ? Vô minh chính là sự dốt nát và không hiểu biết đúng đắn về Bốn Chân Lý Cao Thượng (còn gọi là Tứ Diệu Đế - Ariya Saccaṇi – Four Noble Truths). Một cách cụ thể hơn, vô minh chính là :

1. Không có sự hiểu biết đúng đắn về khổ đau (Khổ Đế - Dukkha Sacca).
2. Không có sự hiểu biết đúng đắn về nguyên nhân của khổ đau (Tập Đế- Samudaya Sacca).
3. Không có sự hiểu biết đúng đắn về trạng thái chấm dứt của khổ đau (Diệt Đế - Nirodha Sacca).
4. Không có sự hiểu biết đúng đắn về con đường dẫn đến trạng thái chấm dứt khổ đau (Đạo Đế - Nirodha Gāmini Padipada).

Sau đây là sự minh họa rõ hơn về Bốn Chân Lý Cao Thượng :

1. Việc thiếu hiểu biết rằng, sự cấu thành 5 uẩn là một thực tại khổ đau và bất toại nguyện được gọi là sự vô minh về Chân Lý Khổ Đau.
2. Tâm cố hữu của con người là khao khát, muốn chiếm hữu thật nhiều vàng, ngọc và nhiều thứ của cải khác. Tâm khao khát chính là nguyên nhân gốc của khổ đau. Sự thiếu kiến thức về vấn đề này được gọi là sự vô minh về Chân Lý có liên quan đến nguyên nhân của khổ đau.
3. Việc thiếu hiểu biết rằng, trạng thái chấm dứt của tất cả những thứ khổ đau chính là Niết Bàn Tối Thượng được gọi là sự vô minh về Chân Lý Chấm Dứt Của Khổ Đau.
4. Việc thiếu hiểu biết rằng Bát Chánh Đạo – Ariya Maggani chính là con đường dẫn đến Niết Bàn Tối Thượng được gọi là sự vô minh về Con Đường dẫn đến trạng thái chấm dứt khổ đau.

Vô minh được gọi là avijjā (Ignorance). Do vô minh, tất cả những hoạt động thuộc về tinh thần, thân xác và lời nói sẽ khởi lên. Vì vậy, Đức Phật đã nói rằng : “ Avijjā paccaya sankhāra – phụ thuộc vào vô minh mà hành pháp sanh”. Khi một người nào đó không nhận biết được nguyên nhân gốc của khổ đau, tất cả những hành động của anh ta đều được thực hiện vì mục đích phục vụ cho bản thân hoặc cho gia đình của mình... Để thực hiện mục đích đó, anh ta sẵn sàng sử dụng bất cứ phương tiện nào để có thể tìm kiếm và tích lũy của cải. Anh ta có thể bất chấp phương tiện được sử dụng là thiện hay bất thiện, miễn sao gạt hái sự thăng tiến trong cuộc sống là được... Có thể người này sẽ nói rằng, anh ta sẽ có một cuộc sống tốt đẹp khi làm ăn buôn bán một cách hợp pháp. Tuy nhiên, đứng trên quan điểm của Thập-Nhị-Nhân-Duyên, người này chưa có khả năng phá vỡ được vòng luân hồi sanh diệt. Trái lại, anh ta đã thực hiện công việc nối thêm những mắc xích cho chuỗi Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Nếu được hỏi rằng công việc mà anh ta đã làm có vi phạm điều gì xấu hay không ? Anh ta sẽ trả lời rằng anh ta không

biết mình đã vi phạm vào tội gì. Người này cũng không có khả năng trả lời dứt khoát rằng anh ta đã vô tình kết nối thêm những mắc xích cho vòng trật tự tuần hoàn của Thập-Nhị-Nhân-Duyên và làm cho nó tiếp tục hoạt động.

Theo trình tự gạt hái những cảnh giới cao hơn trong kiếp sống kế tiếp, người nói trên sẽ thực hiện bố thí hay cúng dường. Không còn nghi ngờ gì nữa, đây chính là nghiệp thiện lành – Kusa-la Kamma. Tuy nhiên, bất cứ một hành động phước thiện nào được thực hiện trong vô minh đều trở thành phước hành – puññabhisankhāra. Nói cách khác, hành động phước thiện này đã được thực hiện trong sự vô minh về Chân Lý Khổ Đau. “ avijjā paccaya puññabhi sankhāra – phụ thuộc vào vô minh mà phước hành phát sanh”. Mặt khác, nếu một hành động bố thí được thực hiện trên quan điểm giữ gìn Giới Luật – Sīla thì chắc chắn nó sẽ có khả năng dẫn đưa người thực hiện hành động đó đến với những cảnh giới cao hơn sau khi chết. Người thực hiện hành động phước thiện một cách sáng suốt sẽ trở thành Chư-Thiên hay Phạm-Thiên trong kiếp sống kế tiếp. Sự thật, một hành động thiện lành được thực hiện với quan điểm giữ gìn Giới Luật chính là thiện hành – kusala sankhāra. “ avijjā paccaya kusalasankhāra – thiện hành phụ thuộc vào vô minh mà phát sanh”.

Thông thường, khi đang thực hiện việc bố thí hay cúng dường, người ta sẽ có những lời ước được tái sanh lên trời. Do đó, những người như vậy sẽ trở thành Chư-Thiên hay Phạm-Thiên trong kiếp sống kế tiếp. Kiếp sống kế tiếp sẽ bắt đầu bằng sanh (Jāti – birth). Trong khi đó, sanh không là gì cả, nó chính là Chân Lý về sự khổ đau – Dukkha Sacca. Kinh Chuyển Pháp Luân – Dhamma Cakkha Pavattana Sutta có nói rằng “ Jāti Dukkha Sacca – sanh thật sự là khổ đau”. “ sankhāra paccaya viññānam – thức phụ thuộc vào hành mà phát sanh”, nghĩa là do hành (dù là thiện hay bất thiện) mà thức tái sanh – patisandhi viññānam (rebirth consciousness) sẽ hiện khởi. Sự bắt đầu của mọi kiếp sống đều là thức tái sanh. Kiếp sống hiện tại mà chúng ta đang trải qua cũng chẳng là gì cả, nó chính là khổ đau – dukkha. Rõ ràng, chúng ta đã bị vô minh đánh lừa. Chính vô minh đã khiến chúng ta nhầm tưởng rằng cuộc sống hiện tại là hạnh phúc – sukka (happiness). Vì vậy, trong một thoáng chốc nào đó, sự thật này sẽ khiến cho hành giả phát khởi một ý nghĩ rằng, khi đang thực hiện bố thí, cúng dường hay một hành động phước thiện nào đó, liệu anh ta có nên ao ước về một cảnh giới cao hơn trong kiếp sống kế tiếp hay không? Lời khuyên tốt nhất đối với hành giả là hãy cố gắng chấm dứt khổ đau, bởi vì việc tái sanh làm Chư-Thiên, Phạm-Thiên hay bất cứ một hình thức sống còn nào tự nó đã là khổ đau rồi. “ viññāna paccayanāmarūpa – danh sắc phụ thuộc vào thức mà phát sanh”. Như đã nói ở chương II, hành giả chính là cha đẻ của sanh – jāti và cũng là cha đẻ của danh sắc – nāmarūpa (tức tinh thần và vật chất), bởi vì do thức – viññānam mà danh sắc khởi lên. Chúng ta nên nghiên cứu cẩn thận về cái gọi là “ tôi” hay “ của tôi” khi nó xuất hiện trong thức. Trong danh sắc cũng vậy, bất cứ yếu tố nào có tính chất cá nhân như : Tôi, của tôi, ông ấy, của ông ấy... cũng phải được nghiên cứu một cách cẩn thận. Thức – Viññānam ở đây có nghĩa là thức tái sanh – patisandhi Viññānam. Chính thức này là sự khởi đầu kiếp sống hiện tại. Trong thức tái sanh không hề có tự ngã, linh hồn, tôi, ông ấy hay bạn... Thức này chỉ là kết quả của hành. Trong danh sắc cũng vậy, nếu nghiên cứu và thẩm xét một cách cẩn thận, chúng ta sẽ nhận thấy rằng trong danh sắc không hề có bất cứ một yếu tố mang tính cá nhân nào như : Tôi, ông ấy, cô ấy... Cũng không hề có người chiếm hữu như : Của tôi, của ông ấy hay của cô ấy... Danh sắc chỉ là tiến trình nhân quả tương liên, còn gọi là Thập-Nhị-Nhân-Duyên. “ Nāmarūpa paccaya āyatanam – Xứ phụ thuộc vào danh sắc mà phát sanh”. Nơi nào có danh sắc, ở đó các hiện tượng

sẽ hoạt động một cách bất tận. Do danh sắc, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý phát sanh. Mắt là một hiện tượng có nguồn gốc từ chuỗi nhân quả tương liên. Chúng ta không thể nói

“mắt của tôi”, “mắt của ông ấy” hay “mắt của cô ấy”. Tai cũng là một hiện tượng có nguồn gốc từ chuỗi nhân quả tương liên. Nó không có yếu tố cá nhân. Chúng ta không thể nói “tai của tôi”, “tai của ông ấy” hay “tai của cô ấy”... Tương tự, mũi, lưỡi, thân và ý cũng được hiểu theo cách vừa trình bày ở trên. Những xứ-āyatana này chính là 6 pháp nơi rộng phạm vi của luân hồi.

Nói cách khác, chúng tham gia vào việc gia tăng chiều rộng và chiều dài của chuỗi tuần hoàn Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Toàn bộ chương III của sách này đề cập đến việc nghiên cứu và hiểu rõ về tự ngã. Bạn nên tự hỏi rằng, liệu mình có nên dừng sự chú ý ngay trên các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm và tư tưởng hay không? Khi đang nhìn thấy một đối tượng xinh đẹp, bạn sẽ dừng sự chú ý của mình ngay trên đối tượng hay tiếp tục đi xa hơn bằng cách nói rằng “tôi thích nó hay tôi muốn có nó?” Thông thường, khi nhìn thấy một đối tượng xinh đẹp, người ta sẽ không dừng chú ý lại ngay trên đối tượng này và tiếp tục cố gắng chiếm hữu nó bằng cách này hay cách khác. Đây chính là trạng thái liên kết với luân hồi hay gia tăng chiều dài và chiều rộng của chuỗi Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Tương tự, 5 xứ còn lại cũng được hiểu theo cách trình bày như trên.

“Āyatana paccaya phasso – Xúc phụ thuộc vào xứ mà phát sanh”. Do mắt mà trạng thái xúc chạm của mắt phát sanh, do tai mà trạng thái xúc chạm của tai phát sanh, do mũi mà trạng thái xúc chạm của mũi phát sanh, do lưỡi mà trạng thái xúc chạm của lưỡi phát sanh, do thân thể mà trạng thái xúc chạm của thân thể phát sanh, do ý mà trạng thái xúc chạm của ý phát sanh. “Phassa paccaya Vedanā – Cảm thọ phụ thuộc vào xúc mà phát sanh”. Do trạng thái xúc chạm của mắt với đối tượng của nó (tức hình ảnh) mà cảm thọ phát sanh. Trong ngôn ngữ Pāli, cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của mắt mà phát sanh được gọi là cakhusamphassa-jā vedanā. Tương tự, các loại cảm thọ khác phụ thuộc vào những trạng thái xúc chạm của xứ tương ứng với chúng được gọi là sotasamphassajā vedanā (cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của tai mà phát sanh), ghānasamphassajā vedanā (cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của mũi mà phát sanh), jivāsamphassajā vedanā (cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của lưỡi mà phát sanh), kāyassamphassajā vedanā

(cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của thân thể mà phát sanh) và manosamphassajā vedanā (cảm thọ phụ thuộc vào trạng thái xúc chạm của tâm ý mà phát sanh). Cảm thọ được chia làm 3 loại, đó là: Lạc thọ - sukha vedanā, khổ thọ - dukha vedanā và xả thọ hay thọ vô ký tính – Uppekhā (tức cảm giác trung tính, không khó chịu cũng không dễ chịu - neutral sensation). Cảm thọ cũng có thể được chia làm 5 loại, đó là: Lạc thọ, khổ thọ, xả thọ, hỷ thọ - somanassa vedanā (tức cảm giác vui mừng thuộc về tâm) và ưu thọ - domanassa (tức cảm giác bức bối thuộc về tâm). Ngoài ra cảm thọ còn được chia thành nhiều loại nhỏ hơn nữa. Tuy nhiên, hành giả nên khắc ghi trong tâm rằng, bất cứ khi nào có sự xúc chạm của 6 xứ và những đối tượng tương ứng của chúng thì cảm thọ sẽ hiện khởi. Vì vậy có thể nói rằng, trong quá trình tu tập, chúng ta không cần tìm kiếm cảm thọ - vedanā để làm đề mục thực hành thiền. Chỉ khi nào nhận thấy cảm thọ đang khởi lên (bất luận là loại cảm thọ nào) thì lúc đó hành giả mới cần chú ý đến nó mà thôi. “Vedanā paccaya tanhā – Tham ái phụ thuộc vào cảm thọ mà phát sanh”. Nếu khao khát phụ thuộc vào những đối tượng hữu hình mà phát sanh thì nó

được gọi là rūpatanhā. Nếu khao khát phụ thuộc vào âm thanh hay tiếng động mà phát sanh thì nó được gọi là saddatanhā. Khao khát phụ thuộc vào mùi mà phát sanh gọi là ghadhatanhā. Khao khát phụ thuộc vào vị mà phát sanh gọi là rasatanhā. Tham ái phụ thuộc vào cảm giác xúc chạm của thân thể mà phát sanh gọi là photthabbatanhā. Khao khát phụ thuộc vào tư tưởng mà phát sanh gọi là dhammatanhā.

“ Tanhā paccaya upadāna – Bám víu phụ thuộc vào khao khát mà phát sanh”. “ Upadāna paccaya kamma bhava”, nghĩa là phụ thuộc vào tâm bám víu – upadāna, các hoạt động thuộc về thân xác (kāya kamma), lời nói (vacī kamma) và tinh thần (mano kamma) sẽ phát sanh. Cả ba loại hoạt động này được gọi chung là hữu – kamma bhava (tức nghiệp lực). Trong hình thức liên tục của những nguyên nhân thuộc về quá khứ, hữu được hiểu như là hành – Sankhāra. Theo Vi Diệu Pháp Toát Yếu – Abhidhamattha Sangaha, hữu gồm có phước thể tục – lokiya kusala và 29 loại tâm bất thiện – Akusala Citta. “ Kammabhava paccaya Jāti - Tái sanh phụ thuộc vào hữu mà hiện khởi”, nghĩa là do ảnh hưởng của những hoạt động thuộc về thân xác, lời nói và tinh thần, tái sanh-jāti sẽ khởi lên như là sự khởi đầu kiếp sống kế tiếp.

Tái sanh ở đây được hiểu là thức tái sanh – Patisandhi Viññāna (Rebirth Consciousness). Đức Phật đã từng nói : “ Jātipi Dukkha”. Câu này có nghĩa là Chân Lý về sự khổ đau chính là sự tái sanh của loài người, Chư-thiên và Phạm-thiên. Điều này có thể sẽ khiến cho bạn đi đến quyết định rằng : “ Liệu mình có nên mong ước được tái sanh trong kiếp sống kế tiếp hay không, khi tái sanh chính là cha đẻ của những cái đã cấu thành chính nó ?” Vậy phần thưởng cuối cùng của tái sanh sẽ là cái gì ? Câu trả lời là : “ Jāti paccaya Jāra marana – Phụ thuộc vào tái sanh già chết sẽ khởi lên”. Thật rõ ràng, bởi vì có tái sanh nên mới có già và chết. Nói cách khác, theo sau tái sanh chắc chắn là tuổi già và cái chết. Nói một cách rõ ràng và chi tiết hơn, khi một người nào đó được tái sanh, theo sau anh ta chắc chắn là tuổi già, bệnh tật, buồn phiền, than khóc, đau đớn, sầu khổ, tuyệt vọng và toàn bộ một đống khổ đau. Đây chính là vòng quay của Thập-Nhị-Nhân-Duyên được trình bày đúng theo những lời dạy của Đức Phật.

Chương IV

Tâm quan trọng của sự quán tâm

Tăng Chi Bộ Kinh – Anguttara Nikāya đã chỉ ra những điều tỉ mỉ dưới đây :

1. Đức Phật đã nói : “ Ta biết không có bất cứ một pháp riêng lẻ nào khác dễ tác động và uốn nắn cho bằng tâm -Citta mỗi khi nó đã được trau dồi và phát triển”.
2. Đức Phật đã nói : “ Ta biết không có bất cứ một pháp riêng lẻ nào khác dễ thích nghi cho bằng tâm-Citta mỗi khi nó đã được trau dồi và phát triển”.
3. Đức Phật đã nói : “ Ta biết không có bất cứ một pháp riêng lẻ nào khác có thể mang lại nhiều thuận tiện và lợi ích cho bằng tâm-Citta mỗi khi nó đã được trau dồi và phát triển”.
4. Đức Phật đã nói : “ Ta biết không có bất cứ một pháp riêng lẻ nào khác lợi ích cho bằng tâm-Citta mỗi khi nó đã được vun trồng và phát triển”.
5. Đức Phật đã nói : “ Ta biết không có bất cứ một pháp riêng lẻ nào khác có thể mang lại hạnh phúc và sự thích thú cho bằng tâm-Citta mỗi khi nó đã được trau dồi và phát triển”.

Qua những điều vừa được nhắc đến, chúng ta có thể hiểu rằng, nếu tâm-Citta không được trau dồi và phát triển thì kết quả thu được sẽ trái ngược với những lợi ích đã nêu trên. Đức Phật nói :

“ Mano Pubbangana dhamma,
Mano Settha mano maya,
Manasace Padutthena,
Bhasativa Karotiva,

Tatonam Dukkha Manweti,
Cakkamva Vahato Padam”.

Một bài Kệ khác nói :

“ Cittena niyate Loko,
Cittena Parikassati,
Cittassa Ekadhammassa”.
(Kinh Pháp Cú)

Hai bài Kệ trên có ý nói tâm-Citta chính là nguyên nhân dẫn đầu các hành động của chúng ta và tất cả những hiện tượng khác. Không có bất cứ một hoạt động tinh thần hay thể xác nào được thực hiện mà không có sự hợp tác của tâm. Trong hành động thiện lành hoặc bất thiện, tâm đều đóng vai trò nổi bật. Không có bất cứ một hành động nào có thể thực hiện được mà không có sự xuất hiện của “ ý định muốn làm”. Ý định này chỉ khởi lên trong tâm. Khi tâm được thăng bằng thì thân xác chúng ta cũng được thăng bằng. Khi tâm không bị kiềm chế và được tự do thì thân xác cũng được tự do. Trạng thái tự do của những hành động thuộc về thân xác chính là sự biểu hiện trạng thái tự do của tư tưởng và xúc cảm. Tâm là như vậy, nó là nhân tố trung tâm điều khiển tất cả những hành động của chúng ta. Điểm quan trọng cần lưu ý nhất là tâm có thể trở nên ích kỷ và chứa chấp những yếu tố mang tính cá nhân. Nó chính là nơi nuôi dưỡng chủ nghĩa vị kỷ hay thân kiến-Sankkāya diṭṭhi. Trạng thái vọng tưởng về cái tôi hay chủ nghĩa vị kỷ là một sức mạnh có khả năng lèo lái và khống chế tâm. Vì vậy, khi những hành động thuộc về thân xác, lời nói hay tinh thần xảy ra trong trạng thái vô minh, chúng đều mang lại hậu quả xấu và trực tiếp cho tâm. Có một điều quan trọng cần lưu ý rằng, yếu tố có tính cá nhân hay chấp ngã kiến có thể che mờ tâm. Thậm chí, từ quan điểm quán tâm, các nhà chú giải Kinh Điển đã nói rằng :

“ Diṭṭhi caritassapi mandhassa nāti pabhedagatam cittānuppassanā satipatthanam visuddhi maggo”. Câu này có nghĩa là : Đối với những hành giả thiên về đức tin (tức những người không có trí tuệ vượt trội), đơn giản họ nên thực hành quán tâm – Cittānuppassanā là thích hợp nhất cho việc nhận thức được Đạo. Ngài Cố Đại Trưởng Lão Mogok, một Đệ Nhất Đại Học Giả thông thạo Tam Tạng Kinh Điển – Tipitaka đã từng thẩm xét toàn bộ Kinh Điển Pāli và các loại Kinh Chú Giải – Atthakathā Sutta để tìm ra những phương pháp thực hành thiền thích hợp với con người trong thời hiện đại. Mặc dù Ngài nhận thấy rằng đối với một số đông hành giả ngày nay, quán tâm là phương pháp thực hành thiền thích hợp, ưu việt và được ưa chuộng nhất. Tuy nhiên, chúng ta không thể nói rằng 3 phương pháp quán còn lại (quán cảm thọ - Vedanānuppassanā, quán thân – Kāyānuppassanā và quán pháp - Dhammānuppassanā) là dành cho những người vô minh và kém cỏi. Không, không hề có sự phân chia thứ hạng như vậy, bởi vì việc thực hành quán niệm cũng giống như món xi-rô được làm ra bởi chanh tươi, đường, muối và nước. Tương tự, người ta có thể lựa chọn để chuyên thực hành theo một phương pháp quán niệm nào đó. Tuy nhiên, để có được “ một món xi-rô” hoàn chỉnh, hành giả cũng đã đồng thời thực hành những phương pháp quán niệm còn lại. Tất cả những phương pháp quán niệm đều có

sự liên quan mật thiết và bổ sung tác dụng cho nhau. Các pháp đồng thời – Sampayutta dhamma thường khởi lên, tồn tại và biến mất đi trong cùng một thời điểm. Trở lại vấn đề quán tâm, trong Kinh Sacittapariyāya, Ngài Xá Lợi Phất – Sariputta đã nói rằng, thật khó đọc được tâm trí của người khác bởi vì điều đó không lấy gì làm chắc chắn, nghĩa là có lúc có thể phán đoán đúng, có lúc cũng phải sai. Tuy nhiên, nếu muốn đọc được tâm trí của chính mình thì khá dễ dàng, với điều kiện chúng ta phải nhận biết được những gì đang xảy ra trong nó. Điều quan trọng ở đây là hành giả cần phải hiểu rằng, quan sát tâm trí của chính mình là một điều khá dễ dàng. Khi khao khát - Tanhā đang khởi lên trong tâm trí, bạn có thể nhận biết nó một cách dễ dàng rằng “khao khát đang xuất hiện”. Nếu sân hận – Dosa, vọng tưởng- Moha (tức vô minh) hay tật đố - Issamacchariya (tức ghen tị) đang khởi lên trong tâm trí, ngay lập tức bạn có thể nhận biết rằng chúng đang xuất hiện. Nếu chúng đang biến mất đi, bạn cũng cần phải nhận biết được rằng chúng đang biến mất đi. Có thể nói, thậm chí trong những quốc gia mà tỷ lệ Phật Tử chiếm đa số vẫn có nhiều người nhầm tưởng rằng thức- Viññānam sẽ đi đầu thai từ kiếp sống này sang một kiếp sống khác. Cũng có thể nói, đa số người dân trong những quốc gia này vẫn còn tin tưởng một cách lầm lạc rằng, trong cuộc sống của chính họ có sự hiện diện của linh hồn. Một vài người còn đi xa hơn bằng cách nói rằng linh hồn sẽ rời khỏi thân xác khi một chúng sanh chết đi. Thậm chí, có vài người còn tin rằng linh hồn không bao giờ lìa khỏi xác. Nó luôn luôn bám vào thân xác giống như ấu trùng của muỗi thường bám vào thành trùng (tức cái vỏ của ấu trùng). Đây chính là một quan kiến lầm lạc có nguồn gốc từ truyền thống, tập tục hay tín ngưỡng do tổ tiên để lại. Những người có niềm tin lầm lạc theo kiểu như vậy luôn cho rằng linh hồn sẽ đi đầu thai từ kiếp này sang kiếp khác, ngoài ra không có gì nữa cả.

Như đã đề cập ở trên, quan kiến lầm lạc theo kiểu như vậy được nhiều người chứa chấp và bảo tồn bởi vì họ tin rằng thức – Viññānam là vĩnh cửu và thường còn, chỉ có thân xác là bị tan hoại mà thôi. Những người này chưa có được một sự hiểu biết đúng đắn về Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Nếu có được điều đó, họ sẽ hiểu rằng thức – Viññānam là vô thường – Anicca, nó luôn luôn là đối tượng của tiến trình bất tận khởi lên và tan biến đi. Thức- Viññānam khởi lên trong cùng một không gian và thời gian. Nó không thể di chuyển dù chỉ là một inch (đơn vị đo chiều dài của Anh quốc, tương đương với 2,54 Cm), kể từ nơi nó khởi lên. Thức-Viññānam cũng không thể giữ nguyên trạng thái của nó trong 2 khoảnh khắc liên tiếp. Chủ đề chính yếu và quan trọng nhất mà Ngài Đại Trưởng Lão muốn nhấn mạnh trong việc thực hành quán tâm là loại bỏ quan niệm lầm lạc về thức đã có từ lâu đời nhưng vẫn đang tồn tại trong tâm trí của những người Phật Tử. Ngài Cố Đại Trưởng Lão Mogok là một người giàu lòng trắc ẩn. Ngài nhận thấy rằng, một quan kiến lầm lạc có thể khiến cho người ta bị đọa vào những cảnh sống thấp kém khổ đau. Do đó, Ngài đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng và cần thiết của việc quán tâm nhằm mục đích loại bỏ quan kiến lầm lạc này. Có một sự thật cần biết, để hoàn toàn loại bỏ được những quan kiến lầm lạc, người ta phải nỗ lực tu tập để gạt hái được quả vị Tu-Đà-Hườn và đây là một điều cấp thiết cần phải được thực hiện càng nhanh càng tốt. Tâm là nơi những quan niệm lầm lạc thường hay trú ngụ và bám víu. Vì vậy, việc quán tâm – Cittānuppassanā cần phải được nhấn mạnh và xem trọng.

Chương V

Thiền minh sát

Kinh Niệm Xứ - Satipathāna Sutta rất phổ biến trong Thế Giới Phật Giáo.

Tứ niệm xứ (bốn lãnh vực quán niệm, bao gồm thân, thọ, tâm, pháp) giống như 4 cầu thang dẫn lên một ngôi chùa. Chúng ta có thể xử dụng một trong bốn cầu thang này để lên đến bậc thềm của chùa. Bốn cầu thang đó là :

1. Kāyānupassanā – Quán niệm thân thể (Contemplation on body)
2. Vedanānupassanā – Quán niệm cảm thọ (Contemplation on sensations)
3. Cittānupassanā – Quán niệm tâm trí (Contemplation on mind)
4. Dhammānupassanā - Quán niệm tư tưởng (Contemplation on ideas)

Có điều quan trọng cần chú ý là khi thực hành theo phương pháp quán thân - Kāyānupassanā, 3 phương pháp quán còn lại không hề bị loại bỏ mà vẫn được hành giả thực hành một cách đồng thời, chỉ khác ở chỗ họ thực hành quán thân như là một phép quán chủ đạo mà thôi. Chúng ta cũng nên lưu ý rằng ở phần cuối của các chương trong Kinh Niệm Xứ, có những câu nói như Samudaya Dhammānupassivā vihāreti, Vaya-dhammānupassivā vihāreti, Samudaya Vayadhammānupassivā vihāreti. Đây là 3 nhân tố quan trọng trong thiền minh sát. Cả ba đều mang ý nghĩa chú tâm vào một nơi nào đó để nhận thức – Satipathanā (thường gọi là niệm xứ). Do đó, nếu không chú tâm vào một nơi nào đó để nhận thức - Satipathāna thì hành giả không thể gạt hái được trạng thái minh sát. Thông thường, những hành giả không có ý định cao thượng và nghiêm túc sẽ lâm vào tình trạng khó khăn trong việc thực hành sự chú ý với mục đích làm cho tâm trí trở nên trong sáng. Xây dựng năng lực định tâm - Samādhi có nghĩa là loại bỏ những mối hoài nghi trong tâm và làm cho tâm trở thành một phạm vi hoạt động vững vàng. Thậm chí, chúng ta còn thấy ở phần cuối của tất cả những chương trong Kinh Niệm Xứ đều có câu nói : “ Atthi kāyotiva panassa sati paccupatthita hoti”. Câu này có nghĩa là “ Trong hành giả chỉ có trạng thái tỉnh thức với hơi thở vào và thở ra”. Cũng có một câu nói khác :

“ Yāvadeva nānamattaya patisatimattāya anissitosa vihāreti”. Câu này có nghĩa là : “ Trong

hành giả, trạng thái nội quán lúc ban đầu của anh ta đã có sự phát triển dần dần”. Ở điểm này, Kinh có ý muốn nói rằng trong quá trình tu tập, trước sau gì hành giả cũng sẽ đạt tới trạng thái nội quán. Do đó, anh ta không cần phải mong chờ bất cứ một kết quả nào đến từ thân thể, cảm thọ, tâm hay pháp. Hành giả cũng không nên suy nghĩ những điều đại loại như : “ Năng lực định tâm của mình đang phát triển rất tốt”, “ Sự chú ý của mình trên đề mục quan sát là rất thỏa đáng”... “ Naca kinci loke upādiyāti ”. Hành giả không nên bám víu vào bất cứ uẩn nào trong 5 uẩn và xem chúng như là “ tôi”, “ thân thể của tôi”, “ cảm thọ của tôi” hay “ tâm của tôi”... “ Evampikho bhikkhave kāye kāyanupassi vihāreti”. Câu này có nghĩa là “ Đây quả thật là con đường quán thân mà hành giả nên thực hành”. Có thể nói rằng, ngày nay thiền minh sát đã được người ta khám phá một cách đầy đủ về ý nghĩa cũng như phương pháp thực hành của nó. Điều này biểu thị rằng, thông thường, đa số những hành giả đã nắm bắt được những điểm quan trọng nhất trong Kinh Niệm Xứ chỉ mới đi được nửa chặng đường. Do đó, sự chú tâm để nhận thức chính là cốt tủy của việc thực hành thiền minh sát. “ Samudaya vāya dhamma nupassivā Vihāreti”.

Niệm Xứ

Theo Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mogok, Niệm Xứ - Satipathāna (tức chú tâm vào một nơi nào đó để nhận thức hay áp dụng sự ghi nhớ vào một đối tượng) được chia làm 3 phần :

1. Satipathāna – Niệm Xứ hay sự chú tâm vào một nơi nào đó để nhận thức
2. Satipathāna bhāvanā – Quán niệm trên tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn (tức thiền quán niệm).
3. Satipathāna gaminipadipadā – Con đường dẫn đến sự chấm dứt của Hành - Sankhāra (tức chú tâm để nhận thức về tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của Hành - Sankhāra).

Giải thích :

1. Tập trung tâm trí trên một đối tượng nào đó như : Hơi thở vào hoặc hơi thở ra, thân thể hay tâm trí...Như vậy gọi là Satipathāna (chú tâm để nhận thức).
2. Quán niệm về vật chất- Rūpa, cảm thọ- vedanā, tâm-Citta hay pháp- Dhamma qua sự khởi lên và tan biến đi một cách tức thì của chúng (Samudaya Vāya Dhammānupassivā) được gọi là Satipathāna bhāvanā (thiền quán niệm).
3. Gặt hái kiến thức về sự cấu thành của các hiện tượng. Kiến thức ở đây mang ý nghĩa hiểu biết rằng, tiến trình khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn là đáng nhàm chán và kinh tởm. Như vậy gọi là Satipathāna gaminipadipadā. Chúng ta nên lưu ý rằng, Niệm hay Chỉ- Anussati (tức sự

chú ý đơn thuần vào một đối tượng nào đó mà không cần suy xét gì cả, nhằm mục đích làm cho tâm vắng lặng và trầm tĩnh) được xếp vào nhóm thiền định – Samātha bhāvanā . Trong khi đó, quán-ānupassanā (tức sự chú ý suy xét để biết rõ bản chất của một cái gì) được xếp vào nhóm thiền minh sát – Vipassanā bhāvanā. Trừ khi đã có sự hiểu biết rằng tiến trình đang khởi lên hay tan biến đi của 5 uẩn chính là vô thường- anicca, khổ-dukkha và vô ngã-anatta, nếu không người ta sẽ không bao giờ gạt hái được năng lực minh sát- Vipassanā. Trong Tương Ưng Bộ Kinh – Samyutta Nikāya, Đức Phật đã nói với Susima Paribajaka rằng : “ Này Susima ! Không phải do thiền định mà người ta nhận thức và gạt hái được Đạo Quả. Thật ra do thiền minh sát mà người ta đã gạt hái được Đạo Quả. Chỉ có thiền minh sát mới có thể mang lại Đạo Quả và trạng thái tâm mãn nguyện mà thôi”. Đức Phật cũng đã nói rằng : “ Này Susima ! Yathabhutaññānam sẽ đến trước và Nibbedannāna sẽ theo sau”. Yathabhutannānam là sự hiểu biết uyên thâm rằng, những gì đang thật sự xảy ra trong đời sống của chúng ta chẳng là gì cả, chúng chỉ là những tiến trình khởi lên và biến mất đi mà thôi. Nibbedannāna là sự nhận thức được rằng 5 uẩn thật sự đáng nhàm chán và ghê tởm. Nói cách khác, với năng lực nội quán sâu sắc, đầu tiên hành giả sẽ nhận thức được rằng, những hiện tượng khởi lên và tan biến đi không là gì cả, chúng chỉ là khổ đau. Tiếp đến, hành giả sẽ gạt hái được sự hiểu biết rằng những hiện tượng cấu thành hay pháp hữu vi là đáng nhàm chán. Rõ ràng, Đức Phật đã nói rằng, bằng 2 trạng thái nội quán nói trên (Yathabhutaññānam và Nibbedaññāna), cuối cùng hành giả sẽ đạt tới giác ngộ. Tuy nhiên, trong Kinh Chuyển Pháp Luân- Dhammacakkapavattana Sutta, Ngài lại nói hành giả có thể đạt tới giác ngộ bằng 3 trạng thái trí tuệ, đó là : Saccañāna (trí tuệ hiểu biết chân lý), Kicca ñāna (trí tuệ nhận biết phận sự phải làm) và Kata Ñāna (trí tuệ đại đồng).

Do đó, xu hướng tốt đẹp nhất là hành giả cần phải có là sự hiểu biết đúng đắn

(tức Chánh Kiến – Sammādiṭṭhi) về những lời dạy của Đức Phật để có thể rút ngắn thời gian tu tập và nhanh chóng đạt tới Đạo Giải Thoát.

Quán Tâm - Cittānupassanā

Những người mong muốn đạt tới giác ngộ phải trải qua Con đường của Tu Đà Hườn – Sotāpatti Magga, Con đường của Tư Đà Hàm- Sakadāgāmi Magga và Con đường của A Na Hàm- Anāgāmi Magga. Có một sự thật rất phổ biến, theo trình tự gặt hái quả vị đầu tiên (Tu-Đà-Hườn), chúng ta phải triệt tiêu được tà kiến- micchaditṭhi và hoài nghi- vicikiccha. Sách chú giải Sammohavinodani nói rằng, một hành giả chứa chấp tà kiến là người có trí tuệ chậm phát triển. Để nhận thức được Đạo- Magga, đối với người này, phương pháp quán tâm-Cittānupassanā là rất thích hợp. Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mogok đã trình bày một phương pháp quán tâm rất đơn giản, dễ áp dụng và thích hợp với người có khuynh hướng thích thực hành thiền. Theo phương pháp quán niệm về 30 loại tâm - Citta (tức sự nhận thức- Viññānam) của Ngài Mogok, điều nên lưu ý là hành giả không cần phải thực hành quán niệm tất cả những loại tâm này cùng một lúc. Hành giả chỉ cần quán niệm hay quan sát về một loại tâm nào đó khi nhận biết nó đang khởi lên. Chúng ta cần nhớ rằng, trong một thời điểm nhất định chỉ có duy nhất một loại tâm nào đó khởi lên mà thôi. “ Annamcittam uppajjati cittam, annam nirojjati”. Câu này có nghĩa là : “ Một trạng thái nhận thức tan biến đi và một trạng thái nhận thức khác sẽ khởi lên”. Hầu hết mọi người đều tin rằng, có rất nhiều loại tâm xuất hiện trong sự sống của chúng ta. Trong thực tế có khoảng từ 1000 đến 2000 loại tâm. Tuy nhiên, theo phương pháp quán tâm của Ngài Cổ Đại Trưởng Lão Mogok, chúng đã được sắp xếp lại thành 30 loại mà thôi. Như vậy theo phương pháp quán tâm này, chúng ta thấy rằng có những loại tâm sau đây :

1. Nhãn tâm – Trạng thái nhận thức của mắt
2. Nhĩ tâm – Trạng thái nhận thức của tai
3. Tỷ tâm – Trạng thái nhận thức của mũi
4. Thiệt tâm – Trạng thái nhận thức của lưỡi
5. Thân tâm- Trạng thái nhận thức của thân thể

Năm loại tâm này được gọi là ngoại tâm, tức trạng thái nhận thức khởi lên từ những đối tượng ở bên ngoài.

- 6.Tâm tham (tức tham lam và luyến ái)
- 7.Tâm sân (tức sự tức giận, bất mãn)
- 8.Tâm si (tức tâm vô minh, suy nghĩ đến những điều hão huyền không có thật)
9. Tâm vô tham (tâm không bám víu hay luyến ái bất cứ một cái gì)
- 10.Tâm vô sân (tâm mát mẻ thoải mái và mãn nguyện)
- 11.Tâm thức (tức sự nhận thức của tâm)

Sáu loại tâm này được gọi là nội tâm, tức trạng thái nhận thức khởi lên từ bên trong.

12. Tâm thở vào (tức tâm niệm khi đang thở vào)

13. Tâm thở ra (tức tâm niệm khi đang thở ra)

Tâm thở vào và tâm thở ra được gọi là tâm chủ (tức trạng thái nhận thức chủ đạo trong quá trình thực hành thiền minh sát). Có thể nói rằng, 13 loại tâm vừa kể trên đã bao hàm tất cả những loại tâm của người thế tục- puthujjana

(ordinary worldling). Chúng ta nên lưu ý rằng, tất cả 13 loại tâm này chỉ khởi lên khi có sự xúc chạm giữa giác quan- āyatana và đối tượng nhận thức – āramana. Chúng chỉ có thể khởi lên thông qua 6 giác quan (bao gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý), không bao giờ và không thể xuất hiện bên ngoài các giác quan này. Chúng ta cũng cần lưu ý rằng, tâm - citta và cảm thọ-vedanā là những hiện tượng đồng thời (tức cùng khởi lên, cùng tồn tại và cùng tan hoại trong cùng một thời điểm). Thậm chí, cảm thọ-Vedanā và tưởng- Sanna cũng có thể được xếp vào loại tâm hành- cittasankhāra. Không thể nói rằng khi chúng ta đang quán niệm danh uẩn- nā-makkhandha thì sắc uẩn- rūpakkhandha đã không được quán niệm. Các uẩn là những hiện tượng đồng hiện khởi, đồng tồn tại và đồng tan hoại trong cùng một thời điểm nhất định. Do đó có thể nói rằng, khi chúng ta đang quán niệm về một uẩn nào đó thì có nghĩa là những uẩn khác cũng đang được quán niệm cùng lúc. Tuy nhiên trong trường hợp này, tâm- citta là nhân tố nổi trội nhất. Mặc dù khi chúng ta đang quán uẩn nhưng thật ra cũng có nghĩa là đang quán tâm. Như một sự thật, tất cả 5 uẩn trong một chúng sanh đều có quan hệ với nhau. Vì vậy, 5 uẩn cũng giống như món xi-rô chanh mà thành phần của nó là đường, trái cây, muối và nước. Do đó, việc thực hành quán tâm-Cittānupassanā cũng bao hàm luôn cả việc quán thân-Kāyānupassanā bởi vì trạng thái nhận thức khi thở vào (tức tâm thở vào) và trạng thái nhận thức khi thở ra (tức tâm thở ra) ở đây đã hợp nhất như là tâm chủ. Trong tiến trình quán tâm, người ta không thể nói quán thân hay quán cảm thọ-Vedanānupassanā đã bị bỏ rơi. Trong thực tế quán tâm, tất cả những phương pháp quán khác đã đồng thời kết hợp lại thành một dòng duy nhất với nó và kết thúc trong tiến trình quán pháp- Dhammānupassanā, nơi chân lý- Sacca đã trở thành yếu tố quyết định cuối cùng. Như đã thấy trong danh sách liệt kê 13 loại tâm. Tâm tham-lobha citta khởi lên trong cảm giác muốn ăn, muốn ngủ, muốn nếm... Tâm ghen tị tật đố- issa macchariya (Jealousy and ill-Will) xuất hiện trong trạng thái khống chế và xúi giục của tâm sân hận- dosa. Tâm thức- viññānam citta khởi lên từ tâm vô tham- vitarāga hay alobha. Tâm bồn loạn phóng túng – uddhacca citta khởi lên do sự xúi giục của tâm vô minh – moha citta. Tâm trí tuệ - amoha citta không bao gồm trong 13 loại tâm của người thế tục. Đến đây nảy sinh một câu hỏi rằng “ tại sao tâm trí tuệ- amoha citta không được bao gồm trong 13 loại tâm của người thế tục ?” Câu trả lời như sau : “ Amoha citta chính là Chánh kiến- Sammā Ditṭhi hay Trí tuệ- Paññā (Wisdom). Nó chính là tâm của hành giả thực hành thiền minh sát đã nhận thức được Đạo. Trong khi đó, 13 loại tâm của người thế tục là những đề mục thực hành thiền- kammatthāna. Như đã đề cập ở phần trước, mười ba tâm này khởi lên một cách riêng biệt trong những thời điểm khác nhau chứ không phải đồng hiện khởi. Hầu hết mọi người đều cho rằng, có rất nhiều loại tâm mà hành giả sẽ bắt gặp trong quá trình thực hành thiền, cũng như không thể nhận thức và lãnh hội được tất cả các loại tâm trong cùng một thời điểm. Hơn nữa, hành giả cần lưu ý rằng trong một thời điểm nhất định, chỉ có duy nhất một sự nhận thức (tức một loại tâm) khởi lên. Do đó, việc quan sát một loại tâm nào đó cũng không phải khó lắm bởi vì khi nó đang khởi lên thì bạn sẽ dễ dàng nhận biết được nó là loại tâm gì, khi một loại tâm nào đó đang tan hoại cũng vậy. Nếu tâm tham đang khởi lên nó sẽ “ tự nói” cho bạn biết rằng “ tâm tham đang khởi lên”. Nếu tâm sân đang khởi lên nó sẽ “ tự nói” cho bạn biết rằng “ tâm sân

đang khởi lên”...Do đó, khi một loại tâm nào đó xuất hiện, bất cứ người nào cũng có thể quán niệm tiến trình khởi lên và biến mất đi của nó một cách dễ dàng. Không còn nghi ngờ gì nữa, nếu một hành giả nào đó đã nhận thức và lãnh hội được tiến trình khởi lên và biến mất đi của tâm một cách đầy đủ, chúng ta có thể nói rằng, hành giả này đã đứng trên bậc cửa của Đạo Quả- Magga Phala. Khi đang mở hai mắt, chúng ta sẽ nhìn thấy mọi vật trước cả đôi mắt của mình. Đây chính là điều mà chúng ta gọi là tiến trình khởi lên của nhãn thức giới. Bạn cần phải nhận thức và lãnh hội được tiến trình khởi lên này. Khi bạn đang tình cờ nghe thấy một âm thanh nào đó, nhĩ thức giới (tức sự nhận thức của tai) sẽ khởi lên, bạn cũng phải nhận thức và lãnh hội được tiến trình khởi lên này. Lại nữa, khi đang ngửi thấy một mùi nào đó, tỷ thức giới sẽ khởi lên, bạn cũng phải nhận thức và lãnh hội được nó đang khởi lên như thế nào. Khi đang nắm một vị nào đó, thiệt thức giới sẽ khởi lên, bạn cần phải nhận thức và lãnh hội được tiến trình khởi lên này. Nếu cảm thấy bị ngứa, bạn cũng phải nhận thức và lãnh hội được thân thức giới đang khởi lên như thế nào. Nói tóm lại, bạn cần phải nhận biết và lãnh hội được mọi tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của trạng thái nhận thức, bất luận sự nhận thức đó phát xuất từ đâu. Trong mỗi thời điểm nhất định, chỉ có duy nhất một sự nhận thức nào đó khởi lên mà thôi. Hai hay ba loại tâm (tức sự nhận thức) cùng khởi lên trong cùng một thời điểm nhất định là điều trái với tự nhiên và không bao giờ có trường hợp như vậy xảy ra. Trong quá trình thực hành nội quán nhằm mục đích lãnh hội được bản chất của các hiện tượng, năng lực nhận thức của bạn sẽ ngày càng trở nên sắc bén hơn. Khả năng chú ý của bạn cũng sẽ trở nên tập trung hơn trên tiến trình đang khởi lên và biến mất đi, nghĩa là nó chỉ hội tụ trên tiến trình sanh diệt của đối tượng đang quan sát mà không bị những đối tượng khác thu hút. Thói quen vô ý thức của bạn đối với tiến trình khởi lên và biến mất đi của tâm sẽ ngày càng trở nên giảm bớt và thưa dần. Về điểm này, hầu hết những hành giả đều nói rằng, qua thực hành nội quán, họ đã có khả năng nhận biết rõ loại tâm nào đang khởi lên như : Tâm tham lam, tâm sân hận, tâm vô minh, tâm vô tham hay tâm vô sân... Những tâm này sẽ tự chấm dứt trong tiến trình tan hoại của chúng, sau khi đã khởi lên. Sanh mệnh của tâm thật ngắn ngủi. Nó chỉ tồn tại trong vòng một khoảnh khắc. Nói cách khác, khi tâm đã khởi lên thì chỉ một khoảnh khắc liền sau đó nó đã hoại diệt. Khi đang quan sát tiến trình khởi lên của tâm, bạn sẽ nhận thấy rằng nó đã tan hoại. Vì sao vậy ? Bởi vì sanh mệnh của bất cứ một uẩn nào trong 5 uẩn đều chỉ được tính bằng khoảnh khắc. Có câu nói : “ Annamuppajjati cittam, annam cittam nirojjati”. Câu này có nghĩa là : “ Một trạng thái nhận thức sẽ khởi lên sau khi một trạng thái nhận thức khác đã biến mất”. Do đó, khi quán niệm tâm, hành giả chỉ nhận thấy rằng trạng thái nhận thức mà anh ta đang quán niệm đã biến mất. “ Hutvā abhavathena aniccan”. Câu này có nghĩa là : “ Nó vô thường bởi vì nó sẽ biến mất ngay lập tức sau khi đã khởi lên”. Vì vậy, khi đang thực hành quán niệm bất cứ một loại tâm gì, bạn sẽ nhận thấy rằng tâm đó chỉ là vô thường, bởi vì nó đã tan hoại trong một khoảng thời gian quá nhanh, ngay sau khi đã khởi lên. Khi đã nhận biết được tâm là vô thường rồi, tuy nhiên có đôi lúc bạn vẫn còn khăng khăng cố chấp rằng tâm không hề biến mất. Những lúc cố chấp như thế, bạn có thể nói : “ Đây không phải là quán vô thường- Anic-cānupassanā” gì cả. Do đó, bạn chưa vượt qua được thường tưởng- nicca sannā (Notion of Permanence). Tốt hơn hết, bạn cần phải nỗ lực để nhận thức được bản chất của uẩn, nghĩa là nhận biết được tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của nó. Bằng năng lực nội quán- vipas-sanā (Insight), bạn sẽ thấy và nhận thức được vô thường- anicca (Impermanence). Sau đó, bạn sẽ thấy và nhận thức được khổ- dukkha (tức trạng thái tâm không được mãn nguyện – Unsatisfactoriness). Khi đã thấy và nhận thức được khổ, bằng năng lực nội quán bạn cũng sẽ thấy và nhận thức được vô ngã- anatta (Egolessness). Người ta sẽ không bao giờ nhận thức

được vô thường một cách chính xác và trọn vẹn bằng cách tụng đọc suông “ vô thường, vô thường...” Điều quan trọng đối với bạn là phải quan sát vô thường mà uẩn- Khandha (Aggregate) luôn luôn chỉ ra và biểu lộ về bản chất của nó. Người ta cũng không thể vừa lần tràng hạt vừa đọc từ ngữ “vô thường” mà nhận biết được thực chất nó là như thế nào. Hiện tượng khởi lên và tan biến đi luôn luôn xảy ra trong sự sống của chúng ta. Hiện tượng này được gọi là Định luật vô thường – Aniccadhamma (Law of impermanence). Định luật vô thường luôn luôn chỉ ra rằng, 5 uẩn liên tục khởi lên và biến mất đi một cách ngay lập tức. Chỉ bằng cách thực hành thiền minh sát, bạn mới có khả năng nhận thức được vô thường. Chúng ta nên lập lại lần nữa rằng, tiến trình đang khởi lên và tan hoại của tâm được gọi là Định luật vũ trụ - Cittaniyāma (Cosmic Law). Tiến trình tự nhiên của định luật này cứ tiếp diễn một cách bất tận. Sự hiểu biết thật sự về 5 uẩn là nhận thức được tính chất đặc trưng luôn luôn khởi lên và biến mất đi của chúng. Sự hiểu biết thật sự như thế được gọi là Yathābhūta Nāna. Thật ra sự hiểu biết này chẳng là cả, nó cũng chỉ là tiến trình khởi lên và biến mất đi của 5 uẩn trong sự sống của chúng ta. Nói cách khác, đó là sự hiểu biết thật sự 5 uẩn là cái gì. Tiến trình sanh diệt lướt qua tựa phù du của những khoảnh khắc tư tưởng diễn ra cực kỳ nhanh chóng, nhanh đến nỗi không thể diễn tả và lãnh hội được nó. Người ta gọi nó là tiến trình tâm hay lộ trình tâm – Viṭṭhi Citta. Bạn không cần phải biết một cách chính xác về tốc độ của tiến trình tâm. Điều cốt tủy ở đây là trạng thái phù du này phải được bạn lãnh hội ngay khi uẩn đang khởi lên và biến mất đi. Một lần nữa, chúng ta trở lại với tâm chủ

(Host consciousness). Ở đây, bạn cần phải chú ý và quan sát tâm thở vào và tâm thở ra. Bạn cần phải chú ý và quan sát thật kỹ lưỡng tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của 2 loại tâm này. Khi đang chú ý quan sát tâm thở vào, bạn sẽ nhận thấy rằng nó đã biến mất. Tương tự, khi đang chú ý quan sát tâm thở ra, bạn cũng cảm thấy như vậy, nghĩa là tâm thở ra cũng đã biến mất đi. Vì vậy, tiến trình khởi lên và biến mất đi của tâm được gọi là vô thường- anicca. Khi đang theo dõi tiến trình tâm kế tiếp, bạn sẽ nhận thấy rằng tiến trình tâm ngay trước đó đã hoàn toàn biến mất. Sự nhận biết được như vậy gọi là Đạo- Magga (Chử Đạo ở đây có nghĩa là Con đường minh sát- Vipassanā Magga). Khi đang quán niệm và quan sát tâm, hành giả chủ yếu nhận thức về tâm thở vào và tâm thở ra. Nếu cứ tiếp tục thực hành như vậy, ngày này qua ngày khác, bạn sẽ có niềm tin vững chắc về tính chất huyễn hóa và vô thường của tâm. Theo cách đó, bạn nên cố gắng có được 2 điều sau trong tâm mình và chỉ 2 mà thôi, đó là vô thường- anicca và Đạo- Magga. Sở dĩ người ta gọi ngoại tâm và nội tâm là bởi vì những tâm này không thường xuyên và liên tục khởi lên, chúng xuất hiện một cách xen kẽ nhau. Người ta có thể hỏi rằng : “ Vậy khi nào và ở đâu chúng ta nên thực hành quán niệm các tâm này ? Tại trung tâm thiền hay tại các tu viện ?” Câu trả lời là : “ Chúng ta có thể quán niệm tâm này ngay tại nơi mà chúng đang khởi lên. Ví dụ, khi bạn đang đi bộ mà những tâm này khởi lên thì bạn phải quán niệm chúng ngay lúc đó. Điều này có nghĩa là chúng ta không chỉ quán niệm trong từng khoảnh khắc đang khởi lên của những tâm này, mà còn phải quán niệm trong từng khoảnh khắc đang tan hoại của chúng nữa. Nếu sự nhận thức (tức tâm - Citta) khởi lên trong lúc chúng ta đang ăn, đang uống thì ngay lúc đó, chúng ta phải quán niệm nó một cách liên tục trong từng khoảnh khắc. Nếu tâm xuất hiện khi bạn đang ngồi tại bàn làm việc thì bạn cũng phải quán niệm nó như cách vừa nói. Trong khi thực hành thiền, bạn cần phải quán niệm tâm của chính mình một cách chính xác để có thể hiểu nó một cách đầy đủ, nghĩa là phải thực hành quán niệm kể từ khi nó bắt đầu khởi lên cho đến khi đã biến mất hẳn. Nếu có khả năng quán tâm một cách chính xác, liên tục và hiểu về nó một cách đầy đủ thì bạn sẽ nhanh chóng gạt hái

được kiến thức nội quán. Nếu tiến trình quán niệm bị đứt quãng, xáo trộn và không chính xác thì các thứ ô nhiễm- kilesa như tham lam- lobha, sân hận- dosa và vô minh- moha rất dễ khởi lên và trú lại trong tâm của bạn. Trong trường hợp như vậy, cách tốt nhất là bạn không nên hoảng hốt hay tìm cách tổng khứ ô nhiễm mà chỉ cần âm thầm quan sát tiến trình đang khởi lên và biến mất đi của bất cứ cái gì đang xảy đến. Vì lợi ích của những hành giả, một lần nữa tôi sẽ giải thích một cách rõ ràng hơn về vô thường và Đạo. Trong tiến trình quán niệm, bạn sẽ nhận thức được trạng thái hoàn toàn biến mất một cách nhanh chóng của một tâm nào đó, ngay sau khi đã khởi lên. Như vậy được gọi là vô thường- anicca. Tiếp liền sau đó, khi tâm này vừa biến mất, bạn sẽ nhận thấy một tâm mới khác đã lập tức khởi lên và có thể quan sát nó một cách liên tục. Trạng thái nhận thức này được gọi là Đạo- Magga. Vì vậy, Đạo sẽ theo sau vô thường mà khởi lên. Nói cách khác, trạng thái biến mất của tâm được gọi là vô thường, bởi vì tâm chỉ tồn tại trong một khoảng thời gian cực kỳ ngắn ngủi là khoảnh khắc. Nó không thể tồn tại một cách giống nhau trong 2 khoảnh khắc liên tiếp. Khi một tâm nào đó biến mất cũng có nghĩa là sự chú ý quan sát nó của bạn cũng chấm dứt theo. Tuy nhiên, Đạo đã ngay lập tức khởi lên liền sau tâm này. Vì vậy ngay lúc đó, sự chú ý quan sát của bạn đã lập tức chuyển sang Đạo. Trạng thái chú ý quan sát này được gọi là Chánh kiến Minh sát- Vipassanā Sammā Ditṭhi hay Đạo Minh sát – Vipassanā Magga.

Vì vậy, sẽ có một chuỗi sự kiện liên tục xảy ra được tiếp nối bởi vô thường, Đạo, vô thường, Đạo, vô thường... Điều quan trọng nhất và đầu tiên đối với bạn là phải gạt hái được sự hiểu biết rằng, tâm khởi lên đầu tiên là vô thường và tâm khởi lên kế tiếp ngay sau tâm này chính là Đạo. Do có khả năng chú ý liên tục và chính xác đến chuỗi vô thường, Đạo, vô thường...ô nhiễm sẽ không có bất cứ một cơ hội nào để khởi lên trong tâm của bạn được. Nói cách khác, tiến trình đang khởi lên và biến mất đi của tâm đã bị bạn quan sát một cách liên tục và chính xác. Do đó, trong chuỗi sự kiện này không còn một chỗ trống nào khác để ô nhiễm có thể chen vào. Trong quá trình thực hành thiền minh sát, bạn phải lần lượt quán niệm qua tất cả các loại tâm, dù đó là những tâm đáng mơ ước hay không đáng mơ ước. Tất cả những tâm này phải được bạn quán niệm như là những đē mục thực hành thiền. Khi năng lực chú ý chưa được liên tục và chính xác, nghĩa là nó vẫn còn bị đứt quãng và chưa hội tụ chính xác trên đē mục quán niệm, bạn không nên tỏ ra chán nản hay tuyệt vọng mà phải cố gắng tiếp tục duy trì sự chú ý. Những thuộc tính của Phật Pháp được gọi là “Ehipassiko”. Từ này có nghĩa là “đến và hiểu”. Vì vậy, Phật Pháp- Dhamma chính là “đến và hiểu”, là sự liên tục xem xét nội tâm để nhận biết được tính vô thường của các hiện tượng qua tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của chúng. Khi bạn đã có khả năng chú ý và nhận biết đối tượng quan sát một cách gần như chính xác, liên tục và tương đối đầy đủ, có thể nói lúc đó, bạn đã phát triển được năng lực nội quán của chính mình tới một mức độ cần thiết. Khi bạn đã có khả năng chú ý và nhận biết duy nhất tiến trình khởi lên và tan biến đi của đối tượng quan sát, không để cho ô nhiễm chen vào giữa tiến trình quan sát này, có thể nói bạn đã đạt tới một trạng thái nội quán mà ở đó gông cùm của tà kiến và hoài nghi đã bị đập tan. Trạng thái nội quán này không còn cách xa con đường của Tu Đà-Hườn- Sotapatti bao nhiêu nữa. Trong Tăng Chi Bộ Kinh – Anguttara Sutta, Đức Phật đã nói rằng, đệ tử của một Bậc Cao Thượng luôn luôn trú trong trạng thái quán tâm, không bỏ phí bất cứ một khoảnh khắc nào trong quá trình truy tìm sự hiểu biết hoàn hảo. Thông qua nội quán, vị đệ tử này sẽ lãnh hội được rằng tâm có tính nhất thời hay vô thường. Nó khởi lên rồi tan biến đi theo một chu kỳ bất tận. Tâm không thể tồn tại một cách giống nhau trong 2 khoảnh khắc liên tiếp nhau. Theo cách đó, vị đệ tử của một Bậc Cao Thượng sẽ thấm nhuần trạng thái

hiểu biết về vô thường, hoàn toàn thoát khỏi các thứ ô nhiễm và nhận thức được Niết-Bàn ngay trong kiếp sống này. Khi đã đạt tới trạng thái nội quán đầu tiên gọi là udayabhaya ñāna hay yathābhutañāna- kiến thức về trạng thái đang khởi lên và tan biến đi của các hiện tượng, bạn sẽ nhận thấy rằng trong thực tế, 5 uẩn không là gì cả, chúng chỉ là tiến trình khởi lên và biến mất đi. Đây chính là Chân lý về sự khổ đau – Dukkha Sacca. Có một câu hỏi có thể khởi lên : “ Hành giả sẽ nhận được lợi ích gì khi gạt hái kiến thức về trạng thái đang khởi lên và biến mất đi của 5 uẩn ?” Câu trả lời là : Khi tâm tham- lobha citta đang khởi lên, nếu thực hành nội quán, hành giả sẽ có khả năng nhận thức được rằng tâm này đang khởi lên nhưng rồi nó cũng sẽ biến mất đi mà thôi. Sau đó, tâm tham sẽ biến mất đi và không có ai có thể biết được nó đã đi đâu. Thật ra, tâm này cũng chỉ là một tiến trình khởi lên và biến mất đi. Điều này cũng có nghĩa là không hề có tâm tham – lobha citta. Vì vậy, tiến trình của Thập-Nhị-Nhân-Duyên

(Paticcasamuppāda) đã bị cắt rời ra ngay tại đoạn giữa của nó. Nói cách khác, tâm tham đã bị triệt tiêu. Ngược lại, nếu hành giả không quán niệm tâm tham thì chắc chắn tâm thủ – upa-dāna citta sẽ khởi lên. Tiếp liền sau tâm thủ (tức tâm bám víu) là trạng thái khởi lên của hữu-Kammabhava. Khi hữu đã xuất hiện thì dĩ nhiên tái sanh- Jāti cũng sẽ khởi lên. Tái sanh sẽ dẫn đến khổ- dukkha và cuối cùng Thập-Nhị-Nhân-Duyên lại tái diễn. Chu kỳ luân hồi- Samsāra sẽ tiếp tục thiết lập sức mạnh để làm nên vòng tái sanh bất tận. Chúng ta nên khắc ghi trong tâm rằng, thực hành quán niệm về tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của các hiện tượng có nghĩa là hành động để chấm dứt luân hồi. Theo ngôn ngữ qui ước, người ta thường nói rằng, đó là sự cắt rời bánh xe luân hồi. Chấm dứt luân hồi cũng có nghĩa là cắt rời những mắc xích của Thập-Nhị-Nhân-Duyên. Nói cách khác, chấm dứt luân hồi cũng có nghĩa là tiêu hủy vô minh bằng cách gạt hái được kiến thức nội quán- vipassanā ñāna thông qua việc quán niệm về tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn. Nhờ đó, hành giả sẽ nhận thức được rằng 5 uẩn không là gì cả, chúng chính là Chân lý về sự khổ đau- Dukkha Sacca. Như vậy, Chân lý về sự khổ đau chỉ có thể nhận thức được thông qua việc thực hành nội quán- vipassanā. Khi kiến thức nội quán của hành giả đã trở nên sâu sắc, anh ta sẽ nhận thấy rằng Trí tuệ- Paññā đã hiện khởi và vô minh- avijjā đã biến mất. Kinh Chuyển Pháp Luân- Dhammacakka Pavattana Sutta nói rằng : “ Cakkhum udapādi, ñānam udapādi, paññā udapādi, avijjā udapādi, aloko udapādi”. Đoạn Kinh này có nghĩa là : “ Khi kiến thức nội quán đã trở nên sâu sắc, người ta sẽ gạt hái được Chân Lý về sự khổ đau, vô minh đã trở thành trí tuệ. Vì vậy, có thể nói vô minh đã biến mất và trí tuệ đã thay chỗ của nó”. Đúng theo Thập-Nhị-Nhân-Duyên, khi vô minh trở thành trí tuệ, hành- Sankhāra đã không còn sức mạnh để móc nối với thức- viññāna. Khi trạng thái móc nối này không thực hiện được thì hành- Sankhāra không thể sản sinh ra bất cứ một kết quả nào để dẫn đến tái sanh- Jāti. Nói cách khác, Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã bị phá vỡ. Đức Phật đã nói rằng khi người ta chết đi, trong 100 ngàn chúng sanh, chỉ có duy nhất một chúng sanh được tái sanh vào cảnh giới cao hơn so với kiếp sống hiện tại (Kinh Nakhasikha). Chữ móc nối ở đây có nghĩa là “ làm cho hành-Sankhāra sống lại trong kiếp sống kế tiếp”. Đối với bạn, thực hành thiền minh sát là để ngăn chặn sức mạnh tái sanh của tinh thần và vật chất. Tinh thần và vật chất sẽ hoàn toàn chấm dứt trong khoảnh khắc mà vô minh trở thành trí tuệ. Vì vậy, có thể nói một cách dứt khoát rằng, những mắc xích của Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã bị phá vỡ ngay từ đầu. Do đó, chúng không còn khả năng sản sinh ra những uẩn mới. Khi tà kiến-miccha diṭṭhi đã bị loại bỏ thì cuối cùng những uẩn mới cũng sẽ chấm dứt. Tương tự, những uẩn mới cũng sẽ ngưng hoạt động khi hoài nghi- vicikiccha đã bị loại bỏ. Khi những uẩn mới đã không còn được cấu thành thì các thứ ô nhiễm-kilesa cũng sẽ hoại diệt. Đó là lý do tại sao, Ngài Cố

Đại Trưởng Lão Mogok với lòng trắc ẩn vĩ đại đã nhiều lần thúc giục những hành giả hãy thực hành thiền trên tiến trình đang khởi lên và biến mất đi của 5 uẩn. Khi đã gạt hái được kiến thức về tiến trình sanh diệt của 5 uẩn – yathābhuta ñāna, hành giả sẽ trở nên nhằm chán bản chất bất tận của tiến trình này và đạt tới trạng thái kiến thức nội quán gọi là nibbida ñāna. Sau khi đã gạt hái những kiến thức nội quán nói trên, nếu tiếp tục thực hành thiền, cuối cùng bạn sẽ chấm dứt được tiến trình sanh diệt của 5 uẩn. Đây chính là trạng thái nội quán được gọi là Magga Ñāna- Kiến thức về Đạo. Khi đã gạt hái được yathābhuta ñāna, nibbida ñāna và Magga Ñāna, bạn sẽ trở thành một Đại Tu Đà Hườn- Mahāsoṭāppañña. Địa vị của Tu-Đà-Hườn tốt đẹp và cao thượng hơn Đấng Quân Vương Vũ Trụ - Sakka Rāja Devaloka bởi vì theo lời Đức Phật : “Catuhā pāyehica vippamutto”. Câu này có nghĩa là : “ Một Tu-Đà-Hườn đã thoát khỏi 4 cảnh sống sầu muộn thống khổ”. Đức Phật cũng nói rằng : “ Chaccabhithanāni abhabba katum”. Câu này có nghĩa là : “ Một Tu-Đà-Hườn sẽ không bao giờ còn trở thành một người hủi, người điếc, người lùn, người mù hay người què”. Một Tu-Đà-Hườn chỉ còn lưu lại trong luân hồi tối đa là 7 kiếp sống, cuối cùng vị này sẽ gạt hái Đạo Quả A-La-Hán (Arahatta Magga Phala) và đạt tới Niết-Bàn. Theo thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên, khi một hành giả thực hành thiền đã thật sự thấy rằng tiến trình sanh diệt của 5 uẩn là khổ- Dukkha. Đến lúc đó, anh ta sẽ gạt hái được một trạng thái nội quán gọi là Đạo Tuệ- Vijja Magga hay Pañña Magga. Từ đó, Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã bị phá vỡ một phần. Như là một kết quả, khao khát- tanhā, tự cao ngã mạn-mana, tà kiến- miccha diṭṭhi cũng đã bị loại bỏ. Như vậy, Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã bị cắt rời làm đôi. Thậm chí, khổ đau- dukkha, buồn bực- domanassa, tuyệt vọng- upayāsa cũng không còn cơ hội để khởi lên. Vì vậy, Thập-Nhị-Nhân-Duyên đã bị phá vỡ một cách hoàn toàn. Sự thật, tiến trình khởi lên và biến mất đi chính là Chân lý về sự khổ đau- Dukkha Sacca (tức Khổ Đế). Nhận thức được điều này có nghĩa là đã gạt hái được Đạo Đế- Magga Sacca. Sự tiêu hủy của khao khát, tự cao ngã mạn và tà kiến chính là trạng thái chấm dứt nguyên nhân của khổ đau (tức Tập Đế-Samudaya Sacca). Vì vậy, tái sanh, tuổi già, cái chết sẽ không còn xuất hiện (tức Diệt Đế-Nirodha Sacca).

Do đó, việc thực hành quán niệm về tiến trình sanh diệt của 5 uẩn đã bao hàm cả Tứ Diệu Đế - Catu Ariya Saccani. Khi đã hiểu rõ mục đích và lợi ích của việc thực hành thiền minh sát, bạn nên thực hành loại thiền này càng nhanh càng nhanh tốt. Nếu trì hoãn việc thực hành thiền minh sát, dù chỉ là một ngày thì bạn sẽ mất đi một ngày cơ hội tiến đến giải thoát. Điều này có nghĩa là trong khoảng thời gian của một ngày bỏ phí cơ hội đó, bất cứ một điều bất như ý nào cũng có thể xảy đến với bạn. Hơn nữa, mối nguy hiểm của bệnh tật, cái chết và sức ép về tuổi tác vẫn luôn luôn rình rập và đe dọa chúng ta. Việc thực hành thiền minh sát là con đường duy nhất có khả năng ngăn chặn bất cứ một mối nguy hiểm tiềm tàng nào có thể dẫn đưa bạn đến với những cảnh giới khổ đau. Lời động viên nói trên nhằm mục đích giới thiệu với những người có ý định thực hành thiền minh sát một sự hiểu biết uyên thâm dựa trên nền tảng của Phật Pháp, bởi vì nếu chưa có đủ kiến thức về thiền minh sát thì bạn sẽ không thể nào tiến bộ được trong quá trình thực hành loại thiền này, cho dù đã có nhiều cố gắng, cũng như quan điểm tu tập của bạn sẽ vẫn còn giới hạn trong khuôn khổ chật hẹp của chủ nghĩa vị kỷ. Tới đây, chúng ta cần nói lại rằng, những kiến thức thiết yếu như uẩn- khandha, xứ-āyatana, giới- Dhātu, Thập Nhị Nhân Duyên- Patīcasamuppāda và Bốn Chân lý Cao thượng – Catu Ariya Saccani phải được lãnh hội một cách đầy đủ. Một người nào đó không thể bắt tay vào việc thực hành thiền minh sát nếu còn thiếu thốn những loại kiến thức này, bởi vì chúng ta sẽ thực hành quán niệm trên sự cấu thành của 5 uẩn chứ không phải trên những khái niệm như “ tôi” hay “ của tôi”...

Các xứ-āyatana luôn luôn tùy thuộc vào 5 uẩn mà hiện khởi. Sự hiểu biết về Thập-Nhị-Nhân-Duyên có thể giúp chúng ta nhổ bật gốc của những quan kiến lầm lạc như chủ nghĩa vị kỷ (Egoism), thuyết hiện tượng luận

(Externalism) hay thuyết tịch diệt (Annihilationism)...Sự thật, nếu thiếu vắng kiến thức này thì không có ai có thể gặt hái được Đạo Quả, bởi vì nó chính là nhân tố quyết định. Sự hiểu biết về những học thuyết căn bản đã được đề cập ở trên chính là cốt tủy tinh lọc dẫn đến thành công. Nói cách khác, kết quả thành công trong quá trình thực hành thiền minh sát hoàn toàn phụ thuộc vào sự hiểu biết đúng đắn về những học thuyết này. Những người quan tâm và hiểu biết về những học thuyết đã nêu trên nói rằng, cần phải làm cho chúng trở thành những bài thơ ngắn để dễ học thuộc lòng hơn. Họ còn nói, tốt hơn hết là chúng ta chưa nên thực hành thiền minh sát chừng nào chưa nắm rõ nội dung của những học thuyết này. Trước khi bước vào thực hành thiền minh sát, hành giả cần phải luyện tập một tư thế ngồi vững chãi. Thông thường, đa số hành giả thực hành thiền với tư thế hoa sen (tức ngồi theo lối kiết già), giữ lưng thẳng đứng, toàn thân thả lỏng tự nhiên, hai tay có thể đặt lên hai đầu gối hoặc chồng lên nhau và đặt trước bụng. Tối thiểu bạn cũng phải định tâm được từ 20 đến 25 phút trên hơi thở vào và hơi thở ra, đặt tâm trên chóp mũi, nhận biết một cách rõ ràng và đầy đủ về luồng không khí đang vào ra thông qua mũi. Sau khi đã thiết lập được sự định tâm trên một điểm cố định, bạn có thể thực hành thiền minh sát nói chung hay quán tâm nói riêng. Nếu thực hành quán tâm- Cittānupassanā, bạn cần phải đặt sự nhận thức của mình ngay trên tâm thở vào và tâm thở ra. Bạn cần phải nỗ lực quan sát và nhận thức được tiến trình đang khởi lên của tâm. Khi đã nhận thức được tiến trình đang khởi lên của tâm, bạn sẽ nhận thức được tiến trình đang tan hoại của tâm. Sự quan sát và nhận thức này phải được thực hiện trong trạng thái vắng bóng cái tôi. Nói cách khác, bạn phải nhận thức được rằng, hiện tượng đang khởi lên và tan hoại của sự nhận thức về hơi thở chỉ là sự nhận thức thuần túy và tự nhiên. Hiện tượng nhận thức này không phải do bất cứ một cá nhân nào thực hiện cả. Sự nhận thức đó không phải là “tôi nhận thức” hay “ nó là sự nhận thức của tôi” ... Bạn cần phải thực hành quán niệm sao cho “ ý tưởng về tự ngã” trong tâm của mình ngày càng giảm bớt đi. Sự giảm bớt “ý tưởng về tự ngã” chứng tỏ bạn đã thực hành thiền đúng phương pháp. Đến lúc đó, bạn cần phải cố gắng nhiều hơn nữa, đồng thời gia tăng nỗ lực quán niệm về tiến trình đang khởi lên và biến mất đi của các hiện tượng. Bạn cần phải quán niệm trên nhiều loại ý tưởng khác nhau và nhận thức chúng như là những “ tiến trình đang khởi lên và biến mất đi”, bởi vì trong thực tế, bất cứ sự nhận thức nào đã khởi lên cũng đều chấm dứt trong trạng thái tan hoại. Đây chính là xu hướng nhận thức đúng đắn trong quán niệm mà bạn cần phải đạt được. Bạn cần phải nhận thức được rằng, không có bất cứ một cái gì có thể thường còn bất biến. Người ta có thể hỏi rằng : “ Hành giả cần phải thực hành quán niệm trong bao lâu mới gặt hái được kết quả cần thiết ?” Trước khi trả lời câu hỏi này, chúng ta nên nhớ rằng trong suốt quá trình thực hành thiền, phạm vi nhận thức của hành giả vẫn còn bị giới hạn trong “ hiện tượng đang khởi lên và biến mất đi”, ngoài ra anh ta chưa nhận thức được điều gì hơn nữa. Thật ra, theo những lời huấn thị về thiền minh sát, anh ta mới chỉ mới nhận thức được một phần tư bản chất của “ hiện tượng đang khởi lên và biến mất đi” mà thôi. Hành giả chưa có kiến thức gì về hình thức của cảm thọ- vedāna. Trong tiến trình khởi lên của nhĩ thức- sota viññānam, anh ta chỉ mới nhận thức được nó như là một “ tiến trình đang khởi lên và biến mất đi”. Khi tỷ thức- ghāna viññānam đang khởi lên, hành giả chỉ mới nhận thức được hiện tượng này như là một “ tiến trình đang khởi lên và biến mất đi”. Tương tự như vậy, khi những hiện tượng như thiết thức- Jīva viññānam,

thân thức- kāya viññānam và ý thức- mana viññānam đang khởi lên, hành giả cũng chỉ mới nhận thức được chúng như là “ những tiến trình đang khởi lên và biến mất đi” mà thôi. Khi đã nhận thức được tính nhất thời và vô thường của những hiện tượng thuộc về tinh thần, bạn sẽ thay đổi quan niệm về vật chất và cảm thọ. Bạn sẽ nhận thấy rằng, vật chất và cảm thọ cũng vô thường và khó chịu đựng giống như những hiện tượng tinh thần vậy. Nhờ đó, bạn sẽ có được một quan điểm dứt khoát rằng, tất cả những hiện tượng khởi lên mà mình có thể nhận thức được đều chứa đựng 3 đặc tính quan trọng, đó là : Vô thường- Anicca, khổ- Dukkha và vô ngã- Anatta. Khi đã thấm đẫm trạng thái nhận thức về 3 đặc tính này, bạn sẽ hiểu được rằng uẩn- khandha thật đáng nhàm chán, bởi vì qua tiến trình sanh diệt bất tận, nó luôn luôn dày vò và làm cho bạn khổ tâm. Từ đó, bạn sẽ nhận thức rằng tất cả những pháp hữu vi hay những vật cấu thành đều là vô thường. Khi càng nhận thức được tính vô thường sâu sắc bao nhiêu, bạn sẽ trở nên ngày càng nhàm chán đối với uẩn bấy nhiêu. Từ đó, những khao khát về uẩn cho hiện tại hay cho tương lai của bạn sẽ trở nên giảm bớt, một khi bạn đã nhận thấy rằng nó chính là một nỗi ám ảnh về sự khổ đau thuộc về tinh thần, bất toại nguyện, vô thường và vô ngã. Với quan điểm như trên, hầu hết những hành giả thực hành thiền minh sát đều dành được lợi thế trên con đường giải thoát khỏi luân hồi sanh tử và khổ đau. Theo cách này, trạng thái tâm của bạn sẽ luôn luôn cháy bỏng ước mơ được giải thoát. Vâng, chắc chắn bạn sẽ có ước mơ được giải phóng từ trạng thái có điều kiện- sankhata sang trạng thái vô điều kiện- asankhata. Do đó, bạn sẽ hướng sự quán niệm của mình từ trạng thái trở thành sang trạng thái không trở thành. Với thời gian, năng lực quán niệm của bạn sẽ đạt tới tột đỉnh, nơi bình minh sẽ chiếu sáng tâm thức của bạn bằng Tuệ minh sát- vipassanā ñāna (Insight Wisdom) và dẫn dắt bạn đi từ trạng thái sanh diệt đến trạng thái bất sanh bất diệt. Có thể nói rằng đến lúc đó, bạn đã trở thành một Tu Đà Hườn – Sotāpañña (Stream Winner) - người đã vào được dòng suối giác ngộ dẫn đến Niết-Bàn. Một Tu-Đà-Hườn đã nhổ bật gốc những quan kiến lầm lạc như chủ nghĩa vị kỷ, thuyết hiện tượng luận và thuyết tịch diệt...Vị này cũng đã nhổ bật gốc của hoài nghi về nguồn gốc của chúng sanh, niềm tin vào thuyết nhất thần mà Phật giáo hoàn toàn không chấp nhận. Tuy nhiên, một Tu-Đà-Hườn vẫn chưa đạt tới 3 phạm vi nhận thức cao hơn, đó là : Tư Đà Hàm- Sagadāgāmi (Once Returner), A Na Hàm- Anāgami (Non- Returner) và A La Hán – Arahatta (Perfect One).

Quán cảm thọ - Vedanānupassanā

Cảm thọ- vedanā sẽ khởi lên bất cứ khi nào có sự xúc chạm giữa 3 hiện tượng :

Giác quan, đối tượng nhận thức của giác quan và trạng thái nhận thức.

Sự xúc chạm của 3 hiện tượng này chính là xúc- phassa. Nguyên nhân gần nhất của cảm thọ là xúc- phassa (contact). “ Phassa paccaya vedanā”. Câu này nghĩa là “ Do xúc mà cảm thọ phát sanh”. Do đó, hành giả không nên có chủ tâm tìm kiếm cảm thọ. Bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu có xúc thì nơi đó cảm thọ sẽ hiện khởi. Cảm thọ hiện khởi trên nhãn giới, nhĩ giới, tỷ giới, thiệt giới luôn luôn là thọ vô ký tính- upekkhā (neutral Sensation). Trên những giới- dhātu ấy, cảm thọ không bao giờ là lạc thọ- sukka vedanā (Pleasant Sensation) hay khổ thọ- dukka vedanā (Unpleasant Sensation). Cảm thọ hiện khởi trong thân thể là lạc thọ hoặc khổ thọ. Cảm thọ hiện khởi trong tâm là hỷ thọ- somanassa vedanā (Pleasurable Sensation), ưu thọ- domanassa vedanā

(Unpleasant Sensation) và thọ vô ký tính (tức cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu, không buồn cũng không vui, còn gọi là cảm giác trung tính- neutral sensation). Thỉnh thoảng bạn có thể hưởng được hỷ thọ khi đang ở trong hoàn cảnh thuận lợi và thích ý. Vào những lúc khác, bạn có thể trải nghiệm ưu thọ khi không được hài lòng với hoàn cảnh bất tiện chung quanh. Những hoàn cảnh bất tiện đó có thể là chuyện làm ăn buôn bán hay chuyện gia đình...

Thỉnh thoảng, bạn có thể trải nghiệm thọ vô ký tính khi chấp nhận bất cứ một nghiệp- kamma riêng nào của chính mình xảy đến. Vì lợi ích của những hành giả tương lai, Ngài Cố Đại Trưởng Lão Mogok đã làm một bài về nói về phương pháp quán cảm thọ- Vedanānupassanā rất dễ hiểu dưới đây :

1. Sáu vị khách bên ngoài

- a. Thọ vô ký tính hiện khởi trên nhãn giới
- b. Thọ vô ký tính hiện khởi trên nhĩ giới
- c. Thọ vô ký tính hiện khởi trên tỷ giới
- d. Thọ vô ký tính hiện khởi trên thiệt giới
- e. Thọ vô ký tính hiện khởi trên thân giới
- g. Thọ vô ký tính hiện khởi trên ý giới

2. Ba vị khách bên trong

- a. Hỷ thọ hiện khởi trên ý giới
- b. Ưu thọ hiện khởi trên ý giới

c. Thọ vô ký tính hiện khởi trên ý giới

3. Ba vị chủ nhà

a. Hơi thở vào và hơi thở ra với hỷ thọ trong trạng thái phẫn chấn

b. Hơi thở vào và hơi thở ra với ưu thọ trong trạng thái tuyệt vọng

c. Hơi thở vào và hơi thở ra với thọ vô ký tính trong trạng thái không vui cũng không buồn.

Đầu tiên có một điều quan trọng là bạn cần phải nỗ lực quán niệm từng loại cảm thọ riêng lẻ. Nếu nhận thấy khổ thọ khởi lên thì quán niệm khổ thọ, nếu nhận thấy lạc thọ khởi lên thì quán niệm lạc thọ, nếu nhận thấy thọ vô ký tính khởi lên thì quán niệm thọ vô ký tính. Cảm thọ hoàn toàn tách biệt và không hề có sự phối hợp với ý tưởng về tự ngã. Nói cách khác, chúng ta không thể nói những câu đại loại như “ Tôi cảm thấy khổ thọ”, “ Tôi cảm thấy lạc thọ”... Thông thường, do tà kiến, người ta vẫn nhầm tưởng rằng cảm thọ có sự kết hợp với bản ngã. Cảm giác bị tà kiến đánh lừa này cần phải được hành giả loại bỏ và xa lánh. Cảm thọ và tôi phải được tách rời. Nói cách khác, cảm thọ phải được hành giả nhận thức như là cảm thọ thuần túy, ngoài ra không có gì thêm. Bạn không nên nhân cách hóa cảm thọ như nói rằng “ cảm thọ của tôi”, “ cảm thọ của ông ấy”, “ cảm thọ của cô ấy”... Cảm thọ chính là cảm giác thuần túy, không phải tôi cảm thấy, vậy thôi. Sự thật này phải được hành giả lãnh hội một cách rõ ràng và đầy đủ. Như đã nói trong phần giới thiệu, trước khi bắt tay vào thực hành quán niệm, bạn cần phải có được những kiến thức nền tảng thiết yếu, nếu không sẽ gặp khó khăn trong việc nhận biết cảm thọ là hoàn toàn tách biệt với tự ngã. Nếu thiếu vắng những kiến thức nền tảng về cảm thọ, bạn có thể nói “ Tôi cảm thấy đau”, “ Tôi cảm thấy khổ”, “ Tôi cảm thấy hạnh phúc” hay “ tôi cảm thấy bất hạnh”... Trong trường hợp này, mặc dù đã có nhiều cố gắng trong thực hành quán niệm, tuy nhiên bạn vẫn không gạt hái được Đạo Quả. Bạn chỉ có thể thu được lợi ích khi gạt hái được nghiệp thiện lành hay phước báu- kusala kamma. Do đó, với ý định thiện lành, hành giả được khuyên rằng, bất cứ khi nào anh ta quán tâm hay quán cảm thọ, những ý tưởng về tự ngã phải bị loại bỏ hoàn toàn bằng kiến thức gạt hái được thông qua việc lắng nghe thuyết Pháp hay đọc các loại sách nói về Phật Pháp (Nāta Prinnā). Một điểm quan trọng khác cần phải lưu ý, bạn cần phải quán niệm về cảm thọ ngay tại nơi và đúng thời điểm mà nó đang khởi lên. Thông thường cảm thọ có thể khởi lên ở ngực hay đầu. Tuy nhiên, nó vẫn có thể xuất hiện tại một vị trí bất kỳ nào đó trên thân thể, bất cứ khi nào có sự hiện diện của xúc- phassa. Vì vậy, chúng ta không thể nói rằng kiểu quán cảm thọ này là đúng và kiểu quán cảm thọ kia là sai... Chúng ta có thể nói rằng, không có bất cứ một người nào có thể thực hiện sự thỏa thuận với cảm thọ. Không có ai có thể khiến cho cảm thọ xuất hiện tại một vị trí cố định trên thân thể để quán niệm về nó. Cảm thọ sẽ xuất hiện tại nơi mà xúc đã khởi lên. Thông thường, khi đã nhận thấy cảm thọ đang khởi lên tại một nơi nào đó trên thân thể, bạn sẽ quán niệm nó ngay lập tức và kéo dài trạng thái quán niệm đó sang một khoảnh khắc tiếp theo. Tuy nhiên, nếu quán niệm theo kiểu như vậy thì bạn đã sai lầm, bởi vì chỉ cần một khoảnh khắc sau khi đã khởi lên, cảm thọ đã biến mất đi hay đã di chuyển đến một vị trí khác trên thân thể. Đức Phật đã nói rằng : “ Vedanānam bhikkhave aniccatō jānato passato”. Câu này có nghĩa là : “ Thông qua nội quán, nên nhận thức và hiểu rằng cảm thọ là nhất thời, vô thường và không bao giờ tồn tại một cách giống nhau trong 2 khoảnh khắc liên tiếp”. Với tuệ minh sát- vipassanā ñāna, nếu bạn thất bại trong việc nhận thức và lãnh hội rằng cảm thọ là vô thường thì bạn đã nhầm

đường. Hầu hết những người chưa chấp tà kiến đều tin rằng khổ thọ là một trạng thái khổ đau kéo dài và liên tục. Chúng ta nên hiểu một cách đầy đủ rằng trong mọi lúc, cảm thọ đều biểu lộ chính nó chứ không phải chỉ khi nó đang khởi lên. Tuy nhiên, cảm thọ cũng sẽ diệt vong sau khi đã khởi lên. Nếu chưa có được một phương pháp quán niệm đúng đắn, bạn sẽ không gạt hái được kiến thức nội quan sâu sắc về cảm thọ. Kinh Niệm Xứ- Satipatthāna Sutta nói rằng : “ Samudaya-dhamma nupassivā vedanāsu viharati. Vayadhamma nupassivā vedanāsu viharati. Samudaya vayadhamma nupassivāvedanāsu viharati”. Đoạn Kinh này có nghĩa là : “ Vị Tỳ-kheo an trú trong trạng thái quán niệm về cảm thọ, tiến trình khởi lên của cảm thọ, tiến trình tan hoại của cảm thọ, cả hai tiến trình khởi lên và tan hoại của cảm thọ”. Điều quan trọng cần nhớ là, bạn không nên có chủ tâm tìm kiếm cảm thọ. Hầu hết mọi người đều tin rằng khi họ bị đau, nhức hay ngã bệnh...thì những hiện tượng này được gọi là cảm thọ. Tuy nhiên, cảm thọ còn hơn thế, trong mọi lúc nó đều hoạt động. Cảm thọ liên tục khởi lên tại 6 giác quan một cách đan xen, nghĩa là có khi nó khởi lên tại nhãn giới, có khi khởi lên tại nhĩ giới, khi khác lại khởi lên tại tỷ giới...Có thể nói không có một khoảnh khắc riêng lẻ nào chúng ta có thể thoát khỏi cảm thọ. Bạn cần phải nỗ lực quán niệm để nhận thức và lãnh hội được tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của 5 uẩn, bởi vì tiến trình này chính là cảm thọ. Cảm thọ luôn luôn khởi lên và tan biến đi trong vô thường, lãnh hội được nó chính là Đạo. Vì vậy, cảm thọ luôn luôn hiện hữu trong một chuỗi sự kiện xen kẽ giữa vô thường, Đạo, vô thường, Đạo, vô thường... Khi không có sự xâm nhập của ô nhiễm vào chuỗi sự kiện này, bạn có thể gạt hái được Đạo Quả ngay trong kiếp sống ở hiện tại (Tăng Chi Bộ Kinh – Anguttara Nikāya). Khi tiến trình đang khởi lên và tan hoại đi của cảm thọ bị chú ý nhận thức thì đó chính là quán vô thường- aniccanupassanā. Ngược lại, khi bạn chỉ thực hành sự chú ý để nhận thức về cảm thọ một cách chung chung thì đó gọi là tuệ phân tích danh pháp – ñāmaparicchedanāna. Tuệ này không phải là một kiến thức cao cấp. Do đó, để gạt hái được trí tuệ cao cấp, đầu tiên bạn phải an trú trong trạng thái quán niệm về tiến trình đang khởi lên và tan hoại của cảm thọ (Vedanānupassivā viharati). Xa hơn nữa, bạn sẽ tập trung tâm ý của mình trên tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của cảm thọ cho đến khi có thể hiểu một cách rõ ràng rằng, cảm thọ không còn là cảm thọ nữa mà chỉ là tiến trình khởi lên và tan biến đi của một hiện tượng. Bất cứ khi nào quán niệm về cảm thọ, bạn cũng phải lãnh hội được một cách đầy đủ về vô thường, tức nhận thức được tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của cảm thọ. Hiện tượng khởi lên và tan biến đi chính là vô thường, nhận thức được hiện tượng này chính là Đạo. Vì vậy, bạn đã bước đi trên Đạo. Quán niệm về tiến trình đang khởi lên và tan biến đi của các hiện tượng không phải là một kỹ thuật mới mẻ gì. Nó chính là con đường cổ xưa mà hằng hà sa số những vị Phật Toàn Giác, Phật Độc-Giác (Paccekabuddha), A-La-Hán đã từng đi qua. Nó chính là kỹ thuật triệt tiêu nguyên nhân của các hiện tượng để ngăn chặn không cho kết quả của chúng xảy đến. Thuyết Thập-Nhị-Nhân-Duyên nói rằng : “ Vedanā paccaya tanhā”. Câu này có nghĩa là : “ Do cảm thọ mà khao khát khởi lên”. Thuyết này lại nói : “ Vedanā nirodhā tanhā nirodho”. Câu này có nghĩa là : “ Cảm thọ chấm dứt thì khao khát cũng chấm”. Kinh này còn nói rằng: “ Tanhā nirodhoti maggo”. Câu này có nghĩa là : “ Sự chấm dứt của khao khát chính là Đạo Quả”. Khi đã gạt hái được Đạo Quả, những hành giả có thể trở thành Tư-Đà-Hàm hay A-Na-Hàm tùy theo niềm tin- saddhā, năng lực tinh tấn- viriya và trí tuệ- Paññā của mỗi người. Lại nữa, chúng ta có thể nói rằng, trạng thái chấm dứt của cảm thọ chính là sự không còn khởi lên của khao khát và dục tình hay là Đại Niết Bàn – Parinibbāna vậy. Kinh Buông Bỏ – Nipāta Sutta nói rằng : “ Vedanānam Khāyā bhikkhave nicchato nittahno Parinibbuto”. Câu này có nghĩa là : “ Khao khát sẽ không còn khởi lên trong trạng thái chấm dứt của cảm thọ”.

Năm uẩn khởi lên và biến mất đi một cách đồng thời

Giả sử quý độc giả đã quá quen thuộc với tiến trình sanh diệt của thức- Viññānam. Khi thức được phân loại trong năm uẩn- pañcakkhandha thì nó được gọi là thức uẩn- viññānakkhandha. Hành giả thực hành thiền minh sát cần phải thiết lập được sự hiểu biết về tiến trình sanh diệt của các uẩn. Mặc dù 5 uẩn được phân loại riêng rẽ như sắc uẩn- rūpekkhandha, thọ uẩn- vedanākkhandha, tưởng uẩn- sannakkhandha, hành uẩn- sankhāra-kkhandha và thức uẩn- viññānakkhandha. Tuy nhiên, chúng lại khởi lên một cách đồng thời, tồn tại một cách đồng thời và tan hoại một cách đồng thời. Khi thức uẩn đang khởi lên một cách mạnh mẽ thì sắc uẩn đã có chức năng của nó trong nhãn giới. Một cách đồng thời, thọ uẩn cũng đã biểu lộ nhiệm vụ của nó bằng cách ghi nhận đối tượng là dễ chịu hay khó chịu. Tưởng uẩn cũng đã có công việc bởi vì chức năng của nó là nhận thức các hình thể, màu sắc, chiều dài, âm thanh, giọng nói hay tốc độ... Hành uẩn cũng đã thi hành nhiệm vụ của nó bằng cách thiết lập một hình thức trực tiếp nối liền nhãn giới với các những đối tượng hữu hình (tức sắc giới), nhĩ giới với âm thanh hay tiếng động, tỷ giới với mùi, thiệt giới với vị, thân giới với đối tượng xúc chạm, ý giới với tư tưởng. Do đó, chúng ta phải khắc ghi trong tâm rằng trong mỗi và mọi hiện tượng, tất cả 5 uẩn đều khởi lên hay biến mất đi một cách đồng thời và biểu lộ những chức năng tương ứng của chúng. Với ý tưởng thiện lành, chúng ta cần nhấn mạnh rằng, sự thật tất cả 5 uẩn đều tự chấm dứt một cách đồng thời. Nói cách khác, tất cả 5 uẩn sẽ khởi lên và biến mất đi một cách đồng thời. Do đó, tiến trình sanh diệt của 5 uẩn không phải là tôi, bạn, đàn ông, đàn bà hay một cá thể riêng biệt nào đó đã biến mất đi.

Danh sách các từ chuyên môn

1. Khandhapañcaka- 5 uẩn, bao gồm sắc-rùpa (tức vật chất), thọ-vedanà (cảm giác), tưởng-sanna (năng lực tri giác), hành-Sankhāra (hoạt động thuộc về tinh thần) và thức-viññāna (tức sự nhận thức).

a. Rūpakkhandha- sắc uẩn, gồm 4 yếu tố nguyên thủy :

- Pathavī-Đất là yếu tố có tính mềm mại và cứng rắn

- Āpo - Nước là yếu tố có tính kết dính

- Vāyo- Gió là yếu tố có tính chuyển động hay động lực

- Tejo- Lửa là yếu tố có hơi nóng và lạnh, chất lượng của vật chất có nguồn gốc từ nóng và lạnh.

b. Vedanākkhandha- thọ uẩn

- Sukha vedanā – Lạc thọ là cảm giác dễ chịu

- Dukkha vedanā – Khổ thọ là cảm giác khó chịu

- Upekkha vedanā – Thọ vô ký tính là cảm giác trung tính (không khó chịu cũng không dễ chịu)

c. Sannakkhandhā – Tưởng uẩn

- Rūpa sanna – Sự nhận thức về hình thể

- Sadda sanna – Sự nhận thức về âm thanh hay tiếng động

- Gandha sanna – Sự nhận thức về mùi

- Rasa sanna – Sự nhận thức về vị

- Photthabba sanna – Sự nhận thức về cảm giác xúc chạm của thân thể

- Dhamma sanna – Sự nhận thức về các đối tượng của tâm ý (ở đây là tư tưởng)

d. Sankhārakkhandha – Hành uẩn

Tinh thần hay sự cấu thành ý chí, ngoại trừ cảm thọ (vedanà) và tưởng

(sannà), tất cả 50 tâm sở (tức trạng thái tâm- Cetasika) còn lại đều thuộc hành uẩn.

e. Viññānakkhandha – Thức uẩn

- Cakkhaviññāna – Nhãn thức giới (tức sự nhận thức của mắt)
- Sotaviññāna – Nhĩ thức giới (tức sự nhận thức của tai)
- Ghānaviññāna – Tỷ thức giới (tức sự nhận thức của mũi)
- Jivāviññāna – Thiệt thức giới (tức sự nhận thức của lưỡi)
- Kāyaviññāna – Thân thức giới (tức sự nhận thức của thân thể)
- Manoviññāna – Trí thức giới (tức sự nhận thức của tâm trí)

Tâm, trí và thức là đồng nghĩa với nhau. Tuy nhiên, khi ta nói tâm- citta nghĩa là có ý muốn nói đến sự suy nghĩ. Khi nói trí- mano nghĩa là có ý nói đến sự nhận biết. Khi nói thức- viññāna nghĩa là có ý muốn nói trạng thái nhận thức có liên hệ với các giác quan.

2. Āyatana – Xứ là nơi tinh thần dựa vào đó mà khởi lên. Có tất cả 6 nội xứ và 6 ngoại xứ.

a. Nội xứ gồm có :

- Cakkhāyatana – Nhãn xứ
- Saddāyatana – Nhĩ xứ
- Ghānāyatana – Tỷ xứ
- Jivāyatana – Thiệt xứ
- Kāyāyatana – Thân xứ
- Manāyatana – Ý xứ

b. Ngoại xứ gồm có :

- Rūpāyatana – Sắc xứ (tức các đối tượng hữu hình)
- Saddāyatana – Thanh xứ (tức âm thanh hay tiếng động)
- Ghandhāyatana – Hương xứ (tức mùi)
- Rasāyatana - Vị xứ (tức vị)
- Photthabbāyatana – Xúc xứ (tức đối tượng xúc chạm)
- Dhammāyatana – Pháp xứ (tức tư tưởng, gồm có 52 tâm sở và 16 loại vật chất vi tế).

3. Ariya Sacca – Bốn Chân lý Cao thượng (còn gọi là Tứ Diệu Đế)

a. Dukkha Sacca – Chân lý về sự khổ đau, gồm có 81 loại tâm thể tục

(Lokiya Citta) và 51 tâm sở (Cetasika), ngoại trừ tâm sở tham ái (Tanhà Cetasika).

b. Samudaya Sacca- Chân lý về nguyên nhân của khổ đau (nguyên nhân của khổ đau chính là tâm sở tham ái - Tanhà Cetasika).

c. Nirodha Sacca– Chân lý về trạng thái chấm dứt của khổ đau

d. Magga Sacca- Chân lý về con đường dẫn đến trạng thái chấm dứt khổ đau

4. Bốn loại ô nhiễm – Āvasa hay kilesa

- Kāmāsava – Ô nhiễm do tham ái

- Bhavāsava – Ô nhiễm do ao ước về một cảnh giới cao hơn trong kiếp sống mới

- Diṭṭhāsava – Ô nhiễm do có quan kiến lầm lạc và đòi bại

- Avijjāsava – Ô nhiễm do vô minh về Tứ Diệu Đế

5. Ogha- Chìm đắm

- Kāmogha – Chìm đắm trong tham ái

- Bhavogha – Chìm đắm trong ao ước về một cảnh sống cao hơn ở tương lai

- Diṭṭhogha – Chìm đắm trong những quan kiến lầm lạc và đòi bại như : Chấp ngã kiến- Atta-diṭṭhi, thường kiến- Sassata Diṭṭhi, đoạn kiến- Uccheda Diṭṭhi và 60 loại tà kiến khác.

- Avijjogha – Chìm đắm trong vô minh về Tứ Diệu Đế

6. Upādana – Bám víu chấp thủ

- Kāmupādana – Bám víu vào những cảm giác dễ chịu

- Diṭṭhupādana – Bám víu vào những quan kiến lầm lạc và đòi bại

7. Sīlabbatupādana – Bám víu vào sự nhận thức và phương pháp thực hành lầm lạc.

8. Attavīdupādana – Bám víu vào học thuyết về tự ngã.

9. Nivāraṇa – Chướng ngại

- Kāmacchanda Nivāraṇa – Cảm giác dễ chịu là chướng ngại

- Vyāpāda Nivāraṇa – Chướng ngại do có ý chí tiêu cực, bệnh hoạn và căm thù

- Thinamiddha Nivāraṇa – Chướng ngại do lười biếng và uể oải

- Uddhacca Kukkucca Nivāraṇa – chướng ngại do quẫn trí và hối tiếc

- Vicikiccha Nivāraṇa – Chướng ngại do hoài nghi, do dự và lúng túng

- Avijjānivāraṇa – Chướng ngại do vô minh về Tứ Diệu Đế

10. Anusaya – Trạng thái tiềm tàng, có 7 loại :

- Kāmarāgānusaya – Lạc thọ tiềm tàng
- Bhavarāgānusaya – Khao khát tiềm tàng về một cảnh giới cao hơn trong kiếp sống mới.
- Patighānusaya – Sân hận tiềm tàng
- Mananusaya – Ngã mạn tiềm tàng
- Ditṭhanusaya – Quan kiến lầm lạc và đòi bại tiềm tàng
- Vicikicchānusaya – Hoài nghi tiềm tàng
- Avijjanusaya – Vô minh tiềm tàng về Tứ Diệu Đế

11. Samyojana – Thằng thúc (tức dây trói buộc hay gông cùm), có 10 loại :

Kāmarāga Samyojana (Gông cùm lạc thọ), Rūparāga Samyojana (Gông cùm vật chất), Āruparāga Samyojana (Gông cùm tinh thần), Patigasamyojana (Gông cùm sân hận), Manasamyojana (Gông cùm ngã mạn), Silabbata Parāmāsa Samyojana (Gông cùm của nhận thức và hành động lầm lạc), Vicikicchāsamyojana (Gông cùm hoài nghi), Uddhacca Samyojana (Gông cùm của tâm phóng dật bất loạn), AvijjāSamyojana (Gông cùm vô minh).

12. Kilesa – Ô nhiễm, có 10 loại :

Tanhā (tham ái), Dosa (Sân hận), Moha (Vô minh), Mana (Ngã mạn), Micchaditṭhi (Tà kiến), Vicikiccha (Hoài nghi hay do dự), Thina Middha

(Lười biếng và uể oải), Uddhacca (tâm phóng dật bất loạn), Ahirika (Vô tàm, tức không biết hổ thẹn khi làm điều xấu ác), Anottapa (Vô quý, tức không biết kính sợ tội lỗi).

13. Bodhipakkhiya Dhamma – Nhân tố giác ngộ hay Phẩm trợ Đạo, có tất cả 37 loại sau đây :

- Bốn nền tảng quán niệm – Catu Satipathānas (tức Tứ Niệm Xứ)
- Bốn loại cố gắng chân chánh – Catu Sammā Padhānas (tức Tứ chánh cần)
- Năm loại thu thúc (tức kiểm soát)- Pañca Indriyas (tức Ngũ căn)
- Năm lực – Pañcabalas (tức Ngũ lực)
- Bảy nhân tố cấu thành giác ngộ- Bojjhangas (tức Thất giác chi)
- Tám chi Đạo- 8 Magganga (tức Bát Chánh Đạo – Ariya Maggaṇi)

14. Bốn nhân tố vượt trội - Catu Adhipatis

- Chandadhipati – Ước nguyện vượt trội
- Viriyadhipati – Tinh tấn vượt trội
- Cittadhipati – Nhận thức vượt trội
- Vimansadhipati – Trạch pháp vượt trội

15. Bốn loại vật thực – Catu Ahāras

- Kabalikārahāra – Vật thực bổ dưỡng
- Phassahāra – Tiếp nhận vật thực
- Manosancetanāhāra – Tác ý khi thọ dụng vật thực
- Viññānahāra – Nhận thức về vật thực

16. Bốn nền tảng quán niệm – Catu Satipathānas

- Kāyānupassanā Satipathāna– Thân niệm xứ (tức quán thân)
- Vedanānupassanā Satipathāna– Thọ niệm xứ (tức quán cảm thọ)
- Cittānupassanā Satipathāna – Tâm niệm xứ (tức quán tâm)
- Dhammānupassanā Satipathāna- Pháp niệm xứ (tức quán pháp)

17. Ariya Maggani– Bát Chánh Đạo, gồm có 8 chi Đạo là :

Sammā Diṭṭhi – Chánh kiến(Right View), Sammā Samkappa- Chánh tư duy

(Right thought),Sammāvācā- Chánh ngữ (Right Speech),Sammā Kammanta – Chánh nghiệp(Right Action), Sammā Ajiva- Chánh mạng (Right Livelihood), Sammāvāyama- Chánh tinh tấn(Right Effort),Sammāsati- Chánh niệm (Right Mindfulness)vàSammāsamādhi- Chánh định (Right Concentration).

18.Năm loại Chánh kiến – Pañca Sammā Diṭṭhis

- Kammasakata Sammā Diṭṭhi- Luôn có quan kiến đúng đắn rằng “ Gieo thứ gì thì gặt thứ đó”. Tuy nhiên, như một sự thật, người Phật tử chân chính cần phải có nhiều ý tưởng cao thượng hơn thế, bởi vì nghĩ tưởng như vậy chỉ mới là thường kiến- Sassata Diṭṭhi.
- Vipassanā Sammā Diṭṭhi (Chánh kiến minh sát) – Chánh kiến gặt hái được bằng cách thực hành thiền minh sát với đối tượng là 5 uẩn, nhận thấy rằng 5 uẩn chỉ là những tiến trình khởi lên và biến mất đi.
- Magga Sammā Diṭṭhi – Chánh kiến gặt hái được bằng cách nhận thức được Đạo, còn gọi là Chánh kiến Đạo.
- Phala Sammā Diṭṭhi (Chánh kiến Quả) – Chánh kiến gặt hái được bằng cách gặt hái Quả vị tu chứng.
- Paccavakkhanā Sammā Diṭṭhi – Chánh kiến gặt hái được bằng cách suy niệm.

19. Ba nghiệp – Tikammas (tức ba loại hành động)

- Kāya Kamma – Thân nghiệp (Bodily action)
- Vāci Kamma – Khẩu nghiệp (Verbal action)

- Citta Kamma – Ý nghiệp (Mental action)

20. Ba hành- Tisankhāras (tức ba loại hoạt động thuộc về tinh thần)

- Puññabhisankhāra – Phước hành (tức phước báu)

- Apuññabhisankhāra – Vô phước hành

- Ananjābhisankhāra- Tuệ hành (tức các hoạt động không bị vô minh che phủ).

21. Bốn hành – Catu Sankhāra (theo sách Thanh Tịnh Đạo – Visuddhimagga)

- Sankhata Sankhāra – Luật nhân quả được giải thích trong vòng quay của vô thường hành – Aniccavata Sankhāra.

- Abhisankhata Sankhāra – Tất cả danh sắc (tinh thần và vật chất) đều hiện hữu trong 3 cõi sống (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) như là kết quả của nghiệp lực.

- Abhisankharanaka Sankhāra – 29 tác ý (Cetanà) thiện và bất thiện khởi lên trong cõi dục giới, sắc giới và vô sắc giới.

- Payogābhisankhāra – Nỗ lực tạo nên tinh thần và vật chất.

22. Bốn thuộc tính của Tu-Đà-Hườn

- Sappurisa Samseva – Kết giao với những người cao thượng.

- Dhammasavanā – Có thói quen lắng nghe những Bậc Cao Thượng thuyết Pháp.

- Yonisomanasikāra – Có quan điểm hay thái độ đúng đắn đối với thực tại.

- Dhammanudhamapatipatti – Thực hành Giáo Pháp để gạt hái sự nhận thức thông qua Bát Chánh Đạo.

23. Sakkāya Diṭṭhi – Quan kiến tự ngã lầm lạc (tức Chấp ngã kiến)

24. Sassata Diṭṭhi – Quan kiến bất diệt lầm lạc (tức Thường kiến, những người chưa chấp quan điểm này thường cho rằng có linh hồn bất tử. Khi một người nào đó chết đi thì chỉ có thân xác của anh ta là tan hoại mà thôi, còn linh hồn của người này vẫn còn nguyên vẹn và sẽ tìm một thân xác mới để chui vào).

25. Uccheda Diṭṭhi – Quan kiến tịch diệt lầm lạc (tức Đoạn kiến, những người chưa chấp quan điểm này cho rằng chết là hết, ngoài ra không còn gì nữa cả).

26. Vòng quay của dục tình – Kilesavatta, gồm có :

- Avijjā – Vô minh về Tứ Diệu Đế

- Tanhā – Khao khát cảm giác dễ chịu (tức Tham ái)

- Upādāna – Bám víu chấp thủ

27. Vòng quay của nghiệp- Kamma Vatta

- Sankhāra- Hành, tức những hoạt động thuộc về tinh thần, lời nói và thân xác.

- Kammabhava- Nghiệp lực

28. Vòng quay của nghiệp quả - Vipāka Vatta

- Viññāna – Thức hay thức tái sinh(Patisandhi Vinnanam)

- Nāmarūpa – Tinh thần và thể xác (tức tinh thần và vật chất)

- Salāyatana hay Āyatana – Sáu xứ hay 6 giác quan của người còn sống

- Phassa- Sự xúc chạm hay va chạm

- Jāti- Sinh hay tái sinh

- Upapattibhava – Làm mới sự sống

29. Yonisomanasikāra – Quan kiến đúng đắn đối với thực tại.

30. Ayonisomanasikāra – Quan kiến lầm lạc đối với thực tại.

31. Yathabhutanāna – Sự hiểu biết về vạn hữu khi chúng thật sự là.

32. Nāta Prinnā- Sự hiểu biết chính xác gạt hái được thông qua việc lắng nghe thuyết Pháp hay đọc các loại sách nói về Phật Pháp.

33. Tirana Prinnā – Sự hiểu biết chính xác gạt hái được bằng cách nội quán về vô thường, khổ và vô ngã.

34. Pahāna Priññā– Sự hiểu biết chính xác gạt hái được bằng cách nhổ bật gốc của ô nhiễm, trạng thái tiềm tàng và gông cùm trói buộc đúng theo những phạm vi giác ngộ đã đạt tới.

35. Xếp loại các trạng thái tiềm tàng

Kāmarāganusaya, Bhavarāganusaya, Patighānusaya, Manānusaya, Diṭṭhanusaya,

Vicikicchānusaya, Avijjanusaya (Lạc thọ tiềm tàng, khao khát tiềm tàng về một cảnh giới cao hơn trong kiếp sống mới, sân hận tiềm tàng, ngã mạn tiềm tàng, quan kiến lầm lạc và đồi bại tiềm tàng, hoài nghi tiềm tàng và vô minh tiềm tàng)

36. Kusala Kamma – Nghiệp thiện lành

37. Akusala Kamma – Nghiệp bất thiện

38. Kāya Kamma- Thân nghiệp

39. Vāci Kamma – Khẩu nghiệp

40. Mano Kamma – Ý nghiệp

41. Lobha – Tham lam

42. Dosa- Sân hận

43. Moha- Vọng tưởng

44. Mana- Tự caongã mạn

45. Anicca – Vô thường

46. Dukkha – Khổ

47. Anatta – Vô ngã

48. Vipassanā– Nội quán về vô thường, khổ và vô ngã trên pháp tuyệt đối, nghĩa là qua sự quan sát của hành giả, 5 uẩn đã biểu lộ rằng chúng không là gì cả mà chỉ là những tiến trình khởi lên và biến mất đi. Nói cách khác, 5 uẩn chính là vô thường, khổ và vô ngã.

49. Samātha Bhāvanā (thiền Định)- Tức trạng thái tập trung tâm ý theo một trình tự để tạm thời xóa tan những chướng ngại.

50. Vicikiccha– Hoài nghi

51. Cetasika (Tâm sở hay trạng thái tâm xảy ra đồng thời với tâm), gồm có :

Phassa (Sự xúc chạm), Sanna (Tưởng hay năng lực tri giác), Cetanā (Tác ý), Ekaggatā (Nhất tâm hay nhất điểm), Jivitindriya (Năng lực kiểm soát sự sống), Manasikāra (Sự chú ý), Vitakka (Tầm, tức sự gắn tâm vào đối tượng nhận thức), Vicāra (Sát hay Tư, tức sự duy trì tâm trên đối tượng nhận thức một cách liên tục), Adhimokkha (Quyết định), Viriya (Tinh tấn), Piti (Hoan hỷ), Chanda (Khao khát), Moha (Vọng tưởng), Ahirika (Vô tàm, tức không biết hổ thẹn khi làm điều xấu ác), Anottappa (Vô quý, tức không biết kinh sợ tội lỗi), Uddhacca (tâm phóng dật bất loạn), Lobha (Tham lam), Ditthi (Tà kiến), Mana (Ngã mạn), Dosa (Sân hận), Issa (ghen tị, tật đố), Macchhariya (Xan tham, tức keo kiệt bủn xỉn), Kukkucca (Hối tiếc), Thina (Lười biếng), Middha (Uể oải), Vicikiccha (Hoài nghi), Saddhā (Niềm tin), Sati (Nhớ nghĩ), Hiri (Thận trọng), Ottappa (Chín chắn), Alobha (Vô vụ lợi), Adosa (Vô sân), Tatramajjhāttatā

(bình thản), Kāyapassadhi (Thân thể nhẹ nhàng, tức Khinh an), Cittapassadhi

(Tâm trí nhẹ nhàng, tức Khinh an), Kāyalahutā (Thân thể hăng hái sôi nổi), Cittalahutā (Tâm trí hăng hái sôi nổi), Kāyamudutā (Thân thể dẻo dai, dễ uốn nắn), Cittamudutā (Tâm trí mềm mại dễ điều khiển), Kāyakammannātā (Tính dễ thích nghi của thân thể), Cittakammannātā (Tính dễ thích nghi của tâm trí), Kāyapagunnā (Thân thể thuần thực), Cittapagunnā (Tâm trí thuần thực), Kāyujjugkatā (Thân thể đúng đắn), Citujjugkatā (Tâm trí đúng đắn), Sammāvācā (Chánh ngữ), Sammākammanta (Chánh nghiệp), Sammā ajiva

(Chánh mạng), Karunā (Lòng trắc ẩn), Muditā (Đồng cảm và vui vẻ).

Hết

Tác giả bài viết: Admin

Tổng số điểm của bài viết là: 0 trong 0 đánh giá

1

2

3

4

5

Click để đánh giá bài viết

Từ khóa: n/a

Gửi phản hồi

top

Bạn cần đăng nhập thành viên để sử dụng chức năng này

top

Những tin mới hơn

Cuộc Đời và Thân Giáo của Thiền Sư Kim Triệu: Có Bấy Nhiêu Đó Thôi (16/10/2014)

Sách Phật Giáo (Trung Tâm Hộ Tông) (29/09/2014)

Vua A-Dục và Phật Giáo (19/03/2014)

Về Bản Chất Của Niết Bàn (17/03/2014)

Một Phật Tử Suy Niệm Về Cái Chết (14/03/2014)

top

Những tin cũ hơn

Trưởng Lão Buddhaghosa - Nhà Chú Giải Kinh Điển Pàli (21/02/2014)

Pháp Bảo (Tập 2) (20/02/2014)

Pháp Bảo (Tập 1) (19/02/2014)

Pháp Như Ý (Tập 6) (18/02/2014)

Pháp Như Ý (Tập 5) (14/02/2014)

Pháp Như Ý (Tập 4) (13/02/2014)

Pháp Như Ý (Tập 3) (12/02/2014)