

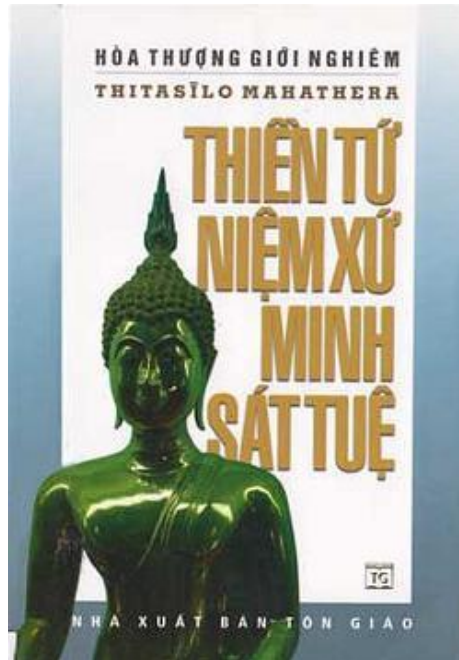
# THIÊN TỬ NIỆM XỨ MINH SÁT TUỆ

Hòa thượng Thiên sư Giới Nghiêm

Thitasilo Mahathera

Nhà xuất bản Tôn Giáo

PL. 2553 – DL. 2009



## TIỂU SỬ CỔ ĐẠI LÃO HÒA THƯỢNG GIỚI NGHIÊM

Đại Lão Hòa thượng Giới Nghiêm thế danh là Nguyễn Đình Trấn, sinh ngày 5 tháng 5 năm 1921 tại làng Dạ Lê Thượng, xã Thủy Phương, huyện Hương Phú, tỉnh Thừa Thiên-Huế. Ngài xuất thân trong một gia đình gồm ba anh em, có truyền thống đạo đức lâu đời. Ông nội là bậc xuất gia, cha là Hòa thượng Quang Diệu, chú cũng xuất gia, bác là Hòa thượng Phước Duyên. Năm 9 tuổi (1930), ngài xuất gia tại chùa Băng Lăng (Huế).

Sau đó, ngài sang du học ở Thái Lan và Miến Điện. Tại Miến Điện, ngài được học thiên tử niệm xứ với ngài **Mahāsi Sayādaw**. Sau hơn mười năm du học nước ngoài, ngài trở về Việt Nam để hoằng khai Phật Giáo Nguyên Thủy.

Năm 1957, ngài cùng các vị Trưởng lão Hòa thượng Hộ Tông, Bửu Chơn, Thiện Luật, Tối Thắng, Giác Quang, Kim Quang, Pháp sư Thông Kham vận động thành lập Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam.

Khi Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam chính thức thành lập, ngài được đề cử giữ chức vụ Phó Tổng thư ký. Khi chính quyền Ngô Đình Diệm

sự đồ, ngài được bầu làm Tăng Thống trong bốn nhiệm kỳ từ năm 1964-1971. Năm 1979, ngài được tái cử chức Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam. Cũng trong năm 1979, ngài được thỉnh tham gia phái đoàn chư Tăng Phật Giáo Nguyên Thủy Việt Nam đi Campuchia để làm thầy tế độ, tái truyền giới cho các sư sãi đã bị Khmer đỏ bắt hoàn tục. Từ đó Phật Giáo Campuchia đã được phục hồi vững mạnh và thắt chặt tình đoàn kết Việt Nam - Campuchia.

Trong cuộc đời hoằng hóa, hành đạo ngài đã tham dự nhiều hội nghị quốc tế về Phật Giáo, đặc biệt là tham dự hội nghị kết tập Tam Tạng lần thứ sáu tại Rangon, Miến Điện.

Về sự nghiệp giáo dục đào tạo Tăng lữ, ngài đã mở một Phật học viện sơ cấp tại chùa Tam Bảo (Đà Nẵng) và một Phật học viện trung đẳng tại chùa Phật Bảo (Sài Gòn) nơi ngài làm viện chủ và tiến sĩ Thiện Giới làm giám đốc. Phật học viện đào tạo nhiều Tăng tài cho hệ phái Nam Tông.

Sau khi học thiền tứ niệm xứ ở Miến Điện, trở về nước ngài mở trung tâm thiền tứ niệm xứ tại Tam Bảo Thiền Viện (Núi Lớn, Vũng Tàu), đào tạo nhiều hành giả, thiền sinh thân đạt kết quả pháp hành tốt đẹp. Sau năm 1975, ngài tiếp tục mở nhiều khóa thiền tại chùa Phật Bảo nơi ngài trụ trì.

Về sự nghiệp sáng tác dịch thuật, ngài đã dịch và cho in các tác phẩm sau đây :

- Thiền Tứ Niệm Xứ.
- Mi Tiên vấn đáp.
- Lịch Sử Phật Tổ Gotama.
- Giải về Kiếp.
- Giải về cõi trời
- Giải thoát giáo,
- Dạ Xoa hỏi Phật.
- Để Thích vấn đạo.
- Pháp số giảng giải.
- Luật tạng Pāli.

Ngoài ra, còn một số kinh ngài đang dịch dở dang, hoặc còn trong bản thảo hiện lưu giữ tại chùa Phật Bảo như "*Kinh tổ mới*".

Về sự nghiệp xây dựng chùa chiền, từ miền Nam ra miền Trung, lên Cao Nguyên, ở đâu cũng có dấu chân ngài bước đến để hoằng khai đạo mầu. Ngài đã kiến lập các tự viện như chùa Định Quang (Dạ Lê, Huế), Tăng Quang (Huế), Tam Bảo (Đà Nẵng), Nam Quang (Hội An), Tăng Bảo (Quảng Ngãi), Bửu Sơn, Pháp Luân (Đà Lạt), Pháp Bảo (Mỹ Tho), Bình Long (Phan Thiết),

Phước Sơn (Đồng Nai), Tam Bảo Thiền Viện (Bà Rịa - Vũng Tàu) và Phật Bảo (quận Tân Bình, Sài Gòn).

Hòa thượng Giới Nghiêm có số đồ chúng xuất gia đông đảo nhất trong Phật Giáo Nam Tông Việt Nam, một số hiện còn đang du học nước ngoài. Hiện nay, những đệ tử trưởng thành của ngài là Hòa thượng Hộ Nhẫn ở Huế (đã viên tịch), Hòa thượng Pháp Nhẫn, Hòa thượng Pháp Tri, Tỳ-khưu Viên Minh, Tỳ-khưu Tâm Hỷ, Tỳ-khưu Hộ Chơn, v.v...

Năm 1984, ngài lâm trọng bệnh, sức khoẻ kém dần và không hồi phục lại được. Ngài đã thân thị tịch lúc 10 giờ 10 phút ngày 13 tháng 7 năm Giáp Tý, tức 09 tháng 8 năm 1984 tại chùa Phật Bảo, hưởng thọ sáu mươi ba tuổi, với hơn năm mươi năm dốc lòng hoằng đạo.

Hằng năm, vào mùa Vu Lan Báo Hiếu (13-7 â.l.) toàn thể tăng tín đồ Phật Giáo Nam Tông và Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam làm lễ tưởng niệm Hòa thượng, một thiền sư, một bậc thầy từ hòa khả kính, đức độ cao thâm, một vị giáo phẩm tôn túc của Phật Giáo Việt Nam.

*Tham Khảo:* "Danh Tăng Việt Nam", Tập I, Thích Đồng Bổn chủ biên, Thành Hội Phật Giáo xuất bản ở Sài Gòn, năm 1997.

## **ĐÔI LỜI TÁC BẠCH**

### ***Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.***

Kính bạch chư Tôn Túc Trưởng lão, chư Đại Đức Tăng hệ phái Phật giáo Nguyên Thủy Việt Nam.

Trước nhu cầu cần học hỏi phương pháp Thiền Tứ Niệm Xứ của số lượng khá lớn các vị thiện trí thức và với nhu cầu cùng tấm lòng của phần đông chư vị thiện tín muốn được tái bản cuốn sách "Thiền Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ" của Cố Đại Lão Hòa thượng Giới Nghiêm, chúng con - chư Tăng cùng Phật tử chùa Tam Bảo Đà Nẵng - kính thỉnh chư Tôn Túc Trưởng Lão, chư Đại Đức Tăng thuộc hệ phái Phật Giáo Nguyên Thủy trên khắp đất nước Việt Nam cho phép chúng con được tái bản cuốn sách này như một nghĩa cử tri ân Cố Đại Lão Hòa thượng và làm tài liệu tham khảo thêm trong việc tu học.

Xin chư vị Tôn Túc Trưởng Lão, chư Đại Đức Tăng niệm tình hỷ xả cho nếu có những sơ sót do ấn bản gốc quá mờ và những lỗi sơ suất do thao tác kỹ thuật vi tính ở lần tái bản này.

Xin ghi nhận công đức của tất cả quý vị, những người góp phần làm nên lần tái bản này kể từ lần ấn tống đầu tiên năm 1980. Lần tái bản này có giá trị như một nghĩa cử tri ân với những bậc tiền bối đã dày công giáo truyền pháp nghĩa thâm sâu cho bước đường tu học của tất cả chúng con.

Nguyện cầu hồng ân Tam Bảo hộ trì cho tất cả chúng con được tấn hóa trong đạo lộ giác ngộ.

Phần phước thanh cao này xin hồi hướng đến các bậc ân nhân, thầy tổ, cùng chư Đại Đức Tăng đã quá vãng, nhất là giác linh của ngài Cố Đại Lão Hòa thượng Giới Nghiêm pháp độ viên thành.

***Tỳ khưu Pháp Cao và chư Tăng  
cùng thiện nam, tín nữ Phật tử chùa Tam Bảo,  
Đà Nẵng kính trình.  
Mùa an cư Phật lịch 2551 - Dương lịch 2007***

## **LỜI NÓI ĐẦU**

Trước hết xin ngỏ ý với quý độc giả đã có nhiều thiện tâm hướng về pháp thiển định của Phật giáo được rõ, nếu quý vị muốn tìm hiểu sự thật Phật giáo có đem đến cho quý vị lợi ích ra sao? Đầu tiên quý vị xem kinh, nghe pháp, đàm luận và vấn đáp về giáo lý, đó cũng là những cách tầm đạo. Khi có xem kinh, thính pháp ít nhiều rồi mới thấy được đường lối chính của Đức Thế Tôn Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật có những pháp môn cao siêu, mầu nhiệm hợp với chân lý và thực tế - thực tế cứu khổ chúng sanh và thực tế đem lại an vui tối thượng cho chúng sanh-xa lìa phiền não, chứng ngộ niết bàn.

Một thời, Đức Thế Tôn ngự tại Savatthi đã thuyết giảng đến Anandà rằng :

"...này Anandà, khi Như Lai diệt độ, các người hãy lấy giáo pháp làm hải đảo, làm nơi nương tựa. Những pháp môn mà Như Lai đã chứng ngộ, đã khéo thuyết giảng trong bốn mươi lăm năm ròng rã, các người chớ nên để duôi. Hãy cố gắng tinh tấn, trì giới, phòng hộ lục căn, cố gắng thực hành thiển định, cố gắng thực hành thiển tuệ. Hãy cố gắng thu thúc nhãn căn, thu thúc nhĩ căn, thu thúc tỉ căn, thu thúc thiệt căn, thu thúc thân căn, thu thúc ý căn. Hãy là những người hiểu cho thật rõ pháp môn Thiền Tứ Niệm Xứ là con đường độc lộ có bát chánh đạo, là kim chỉ nam dẫn đường, chỉ một mình ta đi thôi. Nay chư Tỳ khưu, các người hãy siêng năng tìm nơi thanh vắng, nghĩa địa, rừng núi, ụ rơm, cội cây, ngôi nhà vắng, tịnh thất, thiền đường mà hành trì các pháp thiển định, thiển tuệ mà Như Lai đã dẫn giải. Các người hãy là những người biết tròn đủ nên tiết độ trong vật thực, nên tránh

xa các hạng người hay gây sự, có ý đồ lấn hiếp người khác, ham ăn, mê ngủ, không có tâm thiền định, thiền tuệ, không huân tu các trạch pháp giác chi, không cố gắng làm cho nội tâm được trong sạch. Những hạng người như vậy sẽ làm giáo pháp của Như Lai mau chóng suy tàn, những người đã có đức tin thì đức tin bị suy thoái, hàng tứ chúng bị mất sự lợi ích. Giáo pháp sẽ bị hủy hoại nhanh chóng vì có những hạng người như vậy, sư tử chúa sẽ chết dần vì những con bọ chét gớm guộc. Hãy là những người thừa tự giáo pháp của Như Lai. Chẳng nên thừa tự các vật chất làm cho thân khẩu ý dơ bẩn, ô nhiễm tham lam, sân hận, si mê, đốt cháy các thiện pháp, phải bị sa đọa vào bốn đường dữ-súc sanh, ngọa quỷ, atula, địa ngục. Con đường Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ Như Lai đã thuyết giảng hằng đem sự lợi ích đến cho hàng tứ chúng (loài Trời, loài Người,...) thoát khỏi các sự thống khổ, phiền muộn, giải thoát khỏi sự trói buộc ".

Đó là an vui tuyệt đối, còn tất cả sự an vui trong tam giới này điều là an vui tương đối thôi. Vì chúng sanh còn tham sân si nên có vui lẫn khổ, có khổ lẫn vui. Chúng ta ai cũng muốn vui nhiều khổ ít, hoặc chỉ muốn vui mà không khổ. Ai cũng chán ghét sự khổ. Nếu quả thật quý vị muốn tìm an vui mà xa lánh sự khổ thì đừng tạo nhân khổ, mà lo tạo nhân vui. Nhân vui như thế nào? **Chính là giới, định, tuệ.**

Gới có năng lực làm cho thân và khẩu được ngay lành, thanh tịnh. Bởi vì người tu giới sẽ răn trị được thân không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm; khẩu không nói dối, không nói lời độc ác, không nói lời đâm thọc, không nói lời vô ích sang đàng. Có như vậy sẽ làm nền tảng cho thiền định, ngược lại nếu thân và khẩu bị bợn nhơ tội lỗi do sự sát sanh v.v.. thì không sao tu thiền được.

Định có năng lực chế ngự nội tâm cho thanh tịnh. Bởi tâm ưa tham lam sang đoạt của người về phần mình, sân hận tìm mưu sâu kế độc để hại kẻ khác, si mê lầm lạc tìm cách lấn hiếp hoặc làm khổ chúng sanh.

Tuệ có năng lực diệt tận phiền não không dư sót. Thật vậy, nếu ai mong cầu sự an vui tuyệt đối thì cũng phải tu cho đến mức độ tuyệt tận phiền não thô và tế, bởi vì chính nó là nhân của khổ đau. Khi phiền não hoàn toàn được diệt trừ rồi thì mới thật an vui tuyệt đối là cực lạc vậy.

Trong tập sách này chúng tôi không đề cập về giới, chỉ đề cập định và tuệ hoặc có một cặp danh xưng khác là **chỉ** và **quán**, do chữ *Pāli* có hai loại đề mục là:

- **Samathakammaṭṭhāna**: đề mục chỉ tịnh.
- **Vipassanākammaṭṭhāna**: đề mục quán minh hoặc minh sát tuệ.

Hai cách **kammaṭṭhāna** trên là lối tu có thấp có cao, có dễ có khó, khác nhau đôi chút, nhưng kỳ thật hai đề mục này cũng nhằm một mục đích là giải thoát và đạo quả Niết-Bàn. Nói thì có hai nhưng tựu trung cũng như một. Thế cho nên chúng tôi thường ví dụ cho đệ tử hiểu là: "**Mài dao cho bén, cạo tóc cho sạch**" và "**Để nước đục cho trở nên lắng trong, gạt lọc cặn cáu bỏ đi, để lại nước trong hoàn toàn**". Sự mài dao là **chỉ**, còn cạo tóc cho sạch là **quán**. Cũng như, lắng nước đục trở nên trong là **chỉ**, gạt lọc cặn cáu bỏ đi để lại nước trong hoàn toàn là **quán**. Hai pháp này có **chỉ**, có **quán** đầy đủ, mau đắc đạo giải thoát dễ dàng. Nếu có **chỉ** mà không **quán** thì khó đắc đạo lắm. Cũng như đạo bà-la-môn, họ tu thiền cũng khá, song họ không tu về quán minh, do đó họ không đắc đạo quả.

Ngược lại, chỉ tu quán minh thôi, mà không tu chỉ tịnh thì cũng đắc đạo hoàn toàn vậy nhưng không có thần thông biến hóa được.

Đại ý chính trong quyển này là: "**Thiền Tứ Niệm Xứ - Minh Sát Tuệ**".

Thiền do chữ Phạn là **jhāna**, Tàu âm là thiền-na thường đọc tắt cho gọn là thiền. Các nước Phật giáo Nam Tông thường dùng chữ *Pāli* cũng đọc tắt là "**jhan**" bỏ âm chữ "**a**" phía sau. Người Nhật thì dùng chữ **Zen** cũng là thiền. Đó là nói đến danh từ, còn ý nghĩa thì chữ **jhāna** được dịch là pháp làm cho khô héo phiền não hoặc là pháp đốt nóng kẻ thù tức là phiền não, thường được ví dụ như dùng tảng đá to đè lên cỏ, lâu rồi cỏ dưới tảng đá phải khô héo đó là tu thiền chỉ tịnh. Cố gắng đào bứng tận gốc rễ của cỏ, tức là phiền não, ấy là chỗ đất được sạch, đó là tu thiền quán minh. Tâm của hành giả lúc bấy giờ mới sạch như chỗ đất kia vậy.

Còn Tứ Niệm Xứ do Đức Thế Tôn dạy, đã bao gồm hai ý nghĩa **chỉ** **tịnh** và **quán minh** rồi. Các pháp khác một số nhiều thì **samatha** riêng và **vipassanā** riêng. Còn Tứ Niệm Xứ, pháp này khi hành giả niệm hoặc quán thì chính nhờ khả năng niệm hoặc quán ấy, làm minh triết chi li, rất tỉ mỉ và rất rõ rệt, khiến cho người không còn mãi mê chấp trước. Vì chúng sanh ưa chấp trước mọi thứ như đại khái có năm thứ: sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn. Hoặc hai thứ là: sắc pháp (tức là sắc uẩn) và danh pháp (tức là bốn uẩn còn lại).

Quán **thân niệm xứ**, ấy là đã niệm hoặc quán, tức là mổ xẻ, chia chẻ sắc uẩn ra cho thấy rõ sắc thân này vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh.

Quán **thọ niệm xứ**, ấy là đã niệm hoặc quán, tức là mổ xẻ, chia chẻ thọ uẩn ra cho thấy rõ thọ lạc, thọ khổ, thọ vô ký đều là vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh.

Quán **tâm niệm xứ**, ấy là đã niệm hoặc quán, tức là đã mổ xẻ, chia chẻ thức uẩn ra cho thấy rõ tâm thức, tức là sự suy nghĩ thiện ác, vô ký đều là vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh.

Quán **pháp niệm xứ**, ấy là đã niệm hoặc quán tức là mổ xẻ chia chẻ tướng uẩn và hành uẩn cho thấy rõ sự tướng nhớ và sự khởi tác do hành uẩn dấy lên trong tâm đều là vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh.

Khi tỏ ngộ cái chân lý trên, mới mong dứt sạch được tham sân si, vô minh, ái dục... hầu mong thoát khỏi sanh tử luân hồi, được an vui tuyệt đối là Niết-bàn.

Chúng tôi lại có trích lục trọn các pháp minh sát tuệ, giảng giải rõ ràng để chư hành giả có cơ sở chính xác trong việc tu tiến lên cao và đúng theo phương pháp chính yếu để đắc đạo quả thánh nhân. Ngoài hai bậc thiền trên không có bất cứ một vật chi có thể trừ diệt tận tận hư, vết xấu của người đời được. Sức nóng của bom nguyên tử cũng không đốt cháy được tội lỗi phiền não chúng sanh.

Ta có thể thấy rõ hơn giá trị của thiền định:

Có người nói:

- Vua Tần-Bà-Sa sung sướng vô cùng, có thể hơn Đức Thế Tôn.

Đức Phật nói:

- Vua có thể ngồi ăn đồ rất ngon mãi trong nhiều ngày, ngồi xem hát múa hay đẹp nhất,.. cứ ngồi mãi nhiều ngày liên tục được không?

- Dạ thưa không được đâu!

- Như Lai có thể nhập định bảy ngày đêm liền không ăn, không uống, không thở, không thay đổi oai nghi mà lại được an vui thanh tịnh, tự tại.

- Vậy thì Phật hạnh phúc hơn vua.

Thưa các bạn phạm hạnh, quý vị thức đạt và chư độc giả! Sau khi xem qua quyển sách này nếu có chỗ nào thiếu sót, xin quý vị chỉ giáo để chúng tôi sửa lại hoàn hảo hơn trong lần tái bản tới.

**Lành thay!  
Hòa thượng Giới Nghiêm.**

## **Chú Giải Phần Thuyết Thi (UDESAVĀRAKATHĀ)**

Tiến trình ý nghĩa trong kinh này có lời khởi dẫn của ngài **Ānanda** rằng:

**1. "Tôi được nghe như vậy,**

**Thuở nọ, Đức Thế Tôn an ngự trong nhóm người xứ Kuru, có thị trấn tên Kammāsadhama. Trong nơi ấy, Đức Thế Tôn gọi chư tỳ-khưu: "Này chư tỳ-khưu!". Các tỳ-khưu ấy đã đáp lời Đức Thế Tôn: "Kính bạch Ngài!". Đức Thế Tôn thuyết rằng:**

**2. "Chư tỳ-khưu, con đường duy nhất này, hằng làm cho chúng sanh được thanh tịnh, được thoát khỏi sự buồn rầu, sự thương tiếc; sự khổ đau, sự trái ý, sự nhiệt não, để thông đạt pháp cần giác ngộ, làm cho thấu rõ Niết-bàn, đó là con đường Tứ Niệm Xứ.**

**Tứ Niệm Xứ là những gì?**

**Chư tỳ-khưu trong pháp luật này hằng quán chiếu thấy thân trong thân, có tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, có thể dứt trừ ham muốn (abhiññhā) và sự trái ý (domanassa) trong thế gian.**

**Chư tỳ-khưu trong pháp luật này hằng quán chiếu thấy thọ trong các thọ, có tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, có thể dứt trừ ham muốn và sự trái ý trong thế gian.**

**Chư tỳ-khưu trong pháp luật này hằng quán chiếu thấy tâm trong tâm, có tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, có thể dứt trừ ham muốn và sự trái ý trong thế gian.**

**Chư tỳ-khưu trong pháp luật này hằng quán chiếu pháp trong các pháp, có tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, có thể dứt trừ ham muốn và sự trái ý trong thế gian".**

(Xin đọc cho hiểu rõ trước rồi sẽ đọc tiếp).

**Dứt lời thuyết thi (uddesa), đoạn 1.**

Đoạn kinh văn trích dẫn trên chia thành hai phần là:



1. **Lời khởi dẫn (nidānavacāna)**: do đại đức *Ānanda* nêu dẫn duyên thuyết kinh này.

2. **Lời thuyết thị (uddesa)**: do Đức Thế Tôn thuyết thành tiêu đề.

Trong cả hai đoạn này có nhiều chỗ đáng nghi vấn cần được giải thích:

A) Nghi vấn và giải thích trong **Lời khởi dẫn (Nidānavacāna)**:

1) "**Đức Thế Tôn an ngự trong nhóm người xứ Kuru**" ấy có ý nghĩa như thế nào?

- Có nghĩa là Đức Thế Tôn an ngự trong phần đất (xứ) của những người **Kuru**, chứ không phải an ngự giữa nhóm người ấy thật.

2) "**Có thị trấn tên Kammāsaddhamma**" có ý nghĩa như thế nào?

- Nghĩa là Đức Thế Tôn an ngự trong rừng lớn, gần thị trấn ấy, cho nên chỉ nói lên chung chung như vậy.

3) **Trong nơi ấy, Đức Thế Tôn gọi chư tỳ-khưu rằng: "Này chư tỳ-khưu!"**. "**Trong nơi ấy**" tức là nơi nào? Trong nhóm người xứ **Kuru** hay trong xứ của những người **Kuru** có thị trấn tên là **Kammāsaddhamma**?

- Không phải trong nhóm người **Kuru** mà là trong rừng lớn của xứ **Kuru**, có cả nhóm chư tỳ-khưu đang ở đó.

4) "**Gọi**" thường thấy trong kinh có ý nghĩa như thế nào? [Từ này nên dịch "**nhắc bảo**". Có vị giáo thọ sư (*ācāriya*) dịch là: "**phán gọi**", như vậy là sai với câu chuyện, bởi "**phán gọi**" ám chỉ nhóm tỳ-khưu không ở gần đấy, phải cho đi kêu lại. Nhưng trong câu chuyện này, chư tỳ-khưu đang ở trong chỗ Đức Thế Tôn và mọi người].

- "**Gọi**" đây có ý nghĩa là báo cho biết mình sẽ nói để người nghe chú tâm, giống như khi chúng ta muốn nói chuyện với ai thường gọi người ấy trước rồi mới nói.

B) Nghi vấn và giải thích trong **lời thuyết thị (uddesa)**:

1) Nói "**Con đường duy nhất**" theo *Pāḷi* là **Ekāyanamagga**, có ý nghĩa như thế nào?

- "**Con đường duy nhất**" ám chỉ bốn cách là:

Con đường người nào đi, chỉ duy người ấy đến. Chỉ có thể tự mình đi, không ai đi giúp cho ai được. Cần dứt sự lẫn lộn với phe nhóm, chỉ đi một mình thôi.

Là con đường mà Đức Thế Tôn là bậc duy nhất thuyết ra.

Là con đường chỉ có đặc biệt trong Phật giáo.

Là con đường chỉ đến Niết-bàn là nơi an vui duy nhất, không đến nơi nào khác.

2) Nhân nào mà Ngài thuyết đức tính của "**Ekāyanamagga**" như vậy?

- Nhân sẽ làm cho người nghe phát sanh sự siêng năng, ghi nhớ rồi thực hành.

3) Nói "**quán chiếu thấy**", ám chỉ quán chiếu như thế nào mới gọi là thấy?

- Ám chỉ quán chiếu một cách vi tế để dứt ảo tưởng về ngã, nhờn, chúng sanh, người thọ nhận... một cách dứt khoát cho đạt đến bậc A-na-hàm hoặc A-la-hán.

4) Tại sao thuyết rằng: "**Thân trong thân, thọ trong các thọ, tâm trong tâm, pháp trong các pháp**"?

- Bởi soi chiếu từng phần nhỏ, riêng biệt ở trong **thân**, trong **thọ**, trong **tâm**, trong **pháp**, tức là không phải thấy hợp chung thành một khối như phàm nhân thấy qua ý niệm.

5) Câu "**Có tinh tấn, tinh giác, chánh niệm**", ba từ này đi chung với "**quán chiếu thấy**" hay với "**mới dứt trừ tham muốn và trái ý trong thế gian**"?

- Đi chung với đoạn: "**Có thể dứt trừ sự ham muốn và sự trái ý**", không phải đi chung với "**quán chiếu thấy**".

6) Cách dùng từ "**hăng**" hoặc "**ở**" trong đoạn trước và "**có thể**" hoặc "**nên**" trong đoạn sau, điều này ngụ ý của Đức Phật như thế nào?

- Khi dùng từ "**hăng**" hoặc "**ở**" trong đoạn trước Đức Phật muốn ám chỉ "**đã an trú hoàn toàn**" trong chánh niệm tinh giác, thấy rõ bốn niệm xứ đạt đến bậc A-na-hàm hoặc A-la-hán. Và khi dùng từ "**có thể**" hoặc "**nên**" trong đoạn sau ý muốn nói rằng sẽ quán chiếu thấy cho đến thành bậc A-na-hàm hoặc A-la-hán như thế ấy phải có ba pháp là tinh tấn, tinh giác, chánh niệm

duy trì theo mỗi sát-na quán chiếu, cho đến khi dứt trừ được **abhijjhā** và **domanassa**."

7) Câu "**Có thể dứt trừ ham muốn và trói ý**", có ý nghĩa chỉ dứt trừ tạm thời (**tadaṅgavinaya**) hay dứt hẳn (**vikkhambhanavinaya**)?

- Âm chỉ dứt trừ cả hai cách.

8) Nói "**trong thế gian**" cả bốn câu trong bài kinh Tứ Niệm Xứ có ý nghĩa như thế nào?

- **Thế gian** ám chỉ cả bốn điều **thân, thọ, tâm, pháp**. Gọi là thế gian bởi có sự rã tan hoặc sinh diệt biến đổi theo thường tình.

Trong phần quán pháp về **Tứ Diệu Đế**, khi nói thế gian cũng ám chỉ ý nghĩa vô ngã, tức là không ở dưới thế lực của ai vậy.

9) Sẽ quán chiếu bốn điều ấy như thế nào?

- Phải quán chiếu theo những điều đã nói trong cách thức tiến hành như sẽ giảng giải tiếp theo dành cho mỗi điều.

Xin lưu ý điều đáng biết trong kinh này, ngoài sự nêu lên câu hỏi để trả lời, còn có nhiều điều được giảng rõ rệt chính xác trong những chú giải tiếp theo. Trong chú giải ấy giảng rộng lời khởi dẫn và lời thuyết thị như đã nói đoạn trước có ý nghĩa rộng rãi, nhưng lựa bỏ các từ rất khó hiểu, chỉ nói những từ có lợi ích cho người đọc, người nghe dễ hiểu biết và dễ thực hành. Vì vậy sẽ bỏ bớt những từ trình bày phụ thuộc đi.

### **Chú giải (Atthakathā):**

Từ "**Kuru**" trong câu: "**Đức Phật an ngự trong nhóm người xứ Kuru**" nói về trú xứ của những người có nguồn gốc từ **Bắc Cu-lư Châu (Uttara-kuru-dīpa)**, tức là những cư dân **Kuru** ấy có quốc độ của nhóm người từ Bắc Cu-lư Châu đến trong thời kỳ đức vua **Mandhātu**. Trong thời vua **Mandhātu**, những người trong cả ba châu biết rằng châu **Jambūdīpa (Diêm-phù-đề)** là châu phúc lạc thù thắng, là nơi sanh của Đức Phật, luôn cả chư Thánh Văn và đức vua Chuyển Luân. Thế rồi người nào cũng hoan hỷ muốn quy tụ về Nam Thiên Bộ Châu, cho nên cùng nhau theo đức vua **Mandhātu** không hành, do năng lực xe báu của vua. Khi đến Nam Thiên Bộ Châu rồi an cư trong những nơi an vui. Vì đức vua **Mandhātu** hiểu được do vị đại thần quý báu nói rằng còn có nơi khác xinh đẹp hơn Nam Thiên Bộ Châu này nữa, đó là cõi trời Tứ Đại Thiên Vương, tức thì ngài cỡi xe báu, luôn cả bốn hàng quân binh, ngự lên hưởng quả trời ở trong cõi Tứ Đại Thiên Vương, thật là

nơi vừa lòng. Khi ngài phán hỏi chư thiên Tứ Đại Thiên Vương còn chỗ nào xinh đẹp hơn nơi ấy và biết rằng còn có cõi trời Đao-lợi, ngài liền ngự lên đến tầng trời Đao Lợi luôn cả bốn hàng quân binh, nhưng ngự ra khỏi xe báu và tạm trú quân nơi cửa thiên quốc. Việc thấu đến đức vua trời Thiên Nhân (**Sahassane-tramaghavāna**), thường gọi là đức Đế Thích. Khi đức vua trời Đế Thích đã ngự ra, đón rước thỉnh vào trong cõi Đao Lợi rồi Ngài bèn chia quả vị trời dâng cho một nửa và nói rằng: "**Mừng đức vua Mandhātu ngự đến cửa thiên quốc**", ngài tức thì biến thành thiên tử. Khi ngài ngự ra nơi hội họp trên bảo tọa bằng đá (**Pandukambala**), mỗi vị cũng an tọa trên mỗi bồ đoàn cùng đức Đế Thích trước sắc tướng luôn đến nghi hạnh không hề sai khác đức Đế Thích một chút nào, chỉ trừ việc ngài hay nháy mắt mà thôi. Nhưng điều này những chư thiên nam nữ là những nhóm tùy tùng không thể nhận biết được do ngọc thể huy hoàng kỳ diệu của hai vị Đế Thích. Ngài hưởng quả vị thiên cung trong cõi trời Đao Lợi ấy suốt thời gian dài liền tiếp hết mười sáu vị trời Đế Thích, rồi ngài mới hiểu được, bèn nghĩ đến sự không biết đủ trong ngũ dục. Ngài muốn bỏ túc ba-la-mật, cho nên ngự lên xe báu trở về lại Nam Thiên Bộ Châu. Khi về đến vườn thượng uyển ngài xuất gia làm đạo sĩ, duy trì tuổi thọ được bảy ngày rồi thăng hà và xe báu cũng biến mất. Nhóm người đã đến từ ba châu ấy cũng hết năng lực trở về châu của mình, buộc lòng phải ở lại trong Nam Thiên Bộ Châu. Về sau quốc độ mà những người từ **Đông Thắng Thần Châu (Pubba-vidēha-dīpa)** đến trú thì được tên là quốc độ **Videhā**. Quốc độ của những người từ **Tây Ngưu Hóa Châu (Amaragoyānadīpa)** đến trú được gọi là **Aparanta**. Về quốc độ của những người từ Bắc Cu Lư Châu lại được gọi là quốc độ **Kuru**.

Từ "**Kammāsaddhamma**" trong câu "**có thị trấn tên là Kammāsaddhamma**" được giải thích hai cách là:

Cách thứ nhất, nói rằng biến thể chữ **dha** thành chữ **da** hợp lại thành **Kammāsaddhamma**, dịch là nơi huấn luyện đức vua **Kammāsāda** tức vua **Porisāda**, có ý nghĩa văn tắt là: đức đại Bồ Tát cao thượng, có tên gọi là vua **Sutasoma** đã huấn luyện vua **Porisāda** nơi ấy trước khi có nhà cửa. Câu chuyện kể rõ trong kinh Bốn Sanh **Sutasoma**.

Cách thứ hai, vẫn là chữ **dha** như trước do giải thích về phong tục của những người **Kuru** được ấn định trong nơi vua **Kammāsāda** cư ngụ.

Điều mà trong kinh nói chung chung là: "**Có thị trấn tên là Kammāsaddhamma**" ám chỉ Đức Thế Tôn và chư Tăng không phải ngự trong xóm ấy. Ngài chỉ ngự vào trì bình khất thực, rồi trở ra tạm trú trong rừng lớn, một địa phận xinh đẹp, có suối nước trong xanh. Bởi nhân này nên không nói thẳng: "**Trong thị trấn của những người Kuru có tên là Kammāsaddhamma**".

Nói "**trong chỗ ấy**", tức là trong rừng lớn nơi Đức Phật an ngự gần thị trấn, ám chỉ Đức Thế Tôn đã thuyết kinh Đại Tứ Niệm Xứ này cho chư tỳ-khưu lần đầu một cách rộng rãi trong nơi ấy.

Hỏi: Bởi cớ nào Đức Thế Tôn thuyết kinh có ý nghĩa sâu xa như thế?

- Bởi hai nguyên nhân là:

1) Những người **Kuru** có khả năng thu nhận cách thuyết sâu xa. Bởi chư tỳ-khưu, tỳ-khưu-ni, cận sự nam, cận sự nữ và dân cư xứ **Kuru** toàn là người có thân hình đầy đủ và tâm trí luôn mở mang, do được thọ hưởng sự yên vui nhờ khí hậu và vật dụng v.v..

Đức Thế Tôn thuyết kinh giảng dạy bằng đề mục (**Kammaṭṭhāna**) đến mười hai cách, toàn là ngài dẫn đưa cho người nghe đến bậc A-la-hán. Giống như người được cái bình vàng rồi khéo léo chưng bày các thứ hoa quý vào hoặc được cái rương vàng rồi đựng bảy thứ ngọc vào vậy, chẳng phải ngài chỉ thuyết một kinh mà thôi, ngài còn thuyết sáu kinh nữa, toàn ý nghĩa sâu xa là:

- **Mahānidānasutta** trong **Dīghanikāya (Trường Bộ)**

Trong **Majjhimanikāya (Trung Bộ)** có năm kinh nữa:

- **Sāropamasutta.**
- **Rukkhūpamasutta.**
- **Raṭṭhapālasutta.**
- **Māgaṇḍiyasutta.**
- **Āneñjasappāyasutta.**

2) Tứ chúng trong vùng **Kuru** ấy là những người thực hành Tứ Niệm Xứ rất thường xuyên. Thậm chí người tội lỗi, người làm công và người sai sửa cũng chỉ nói chuyện với nhau có liên hệ đến Tứ Niệm Xứ cả. Cho đến những nhóm đàn bà nói chuyện với nhau bên bến nước hoặc nơi dệt vải v.v. cũng không nói chuyện vô ích. Nếu người nữ nào gặp bạn bè hỏi rằng: "**Thưa cô! Cô đang hành niệm xứ nào?**", mà đáp rằng: "**Không**" là sẽ bị chê trách và được dạy cho học một niệm xứ nào đó. Nếu đáp rằng thành điều này điều kia rồi thì nhận được sự hoan hỷ với những lời lẽ như: "**Sanh mạng của bạn là sanh mạng tốt**" ... "**Bạn được gọi là đạt đến (đúng) ý nghĩa làm người**" ... "**Đức Chánh Đẳng Giác ra đời để làm lợi ích cho bạn như thế**" ...

Chẳng phải con người mới chuyên tâm chú ý trong pháp hành Tứ Niệm Xứ thôi đâu, thậm chí những loài bàng sanh (súc vật biết tiếng người) cũng thế,

như chuyện chim két **Savapotaka** ở nương nơi chư tỳ-khưu-ni. Muốn hiểu xin xem trong chú giải đoạn này, để phát sanh tâm siêng năng cho mình tốt hơn chim.

**"Con đường duy nhất" (Ekāyanamagga)** có dịch và giải nghĩa bốn cách là:

1. **"Đường đi một mình"**: nghĩa là phải dứt sự lẫn lộn với đám đông để hành một mình.
2. **"Đường đi chỉ duy Đức Thế Tôn thuyết"**: nghĩa là Ngài thuyết rõ ràng, do năng lực tuệ minh duy nhất của ngài, không nương vào sự hiểu biết của ai khác.
3. **"Đường đi trong chỗ độc nhất"**: nghĩa là đặc biệt chỉ có trong Phật giáo mà thôi.
4. **"Đường đi đến chỗ độc nhất"**: nghĩa là chỉ thẳng đến Niết-bàn, không rẽ đến nơi nào khác, lại nữa, Ngài nói không phải là hai nẻo.

Và lại, con đường Tứ Niệm Xứ này đoạn đầu là đường thế gian, chẳng phải xuất thế gian. Lời này các vị đại tôn túc đã từng biện luận với nhau. Trước đây tôn giả **Tipitakacullanāga** nói rằng: **"Con đường đoạn trước là đường thế gian"**. Còn thầy của ngài là **Tipitakaculla Sumana** phản bác rằng: **"Đó chính là con đường phối hợp"**, nghĩa là con đường gồm cả thế gian và xuất thế gian. Không đồng ý với nhau, vị tôn giả thầy về sau tìm kiếm quan sát ý nghĩa trong kinh lại từ đầu đã thấy ý nghĩa trong lời cuối của bài kinh, rằng: **"Này chư tỳ-khưu, một người nào tiến hành Tứ Niệm Xứ này trọn bảy năm thì được thấu triệt A-na-hàm hoặc A-la-hán"**, vì thế mới cho rằng không phải xuất thế gian đạo, bởi khi **Thánh Đạo Tuệ** đã phát sanh thì không thể trú lâu đến bảy năm, nghĩa là vừa đắc **đạo** thì phải đắc **quả** ngay khi ấy, không đợi thời gian (**akāliko**). Khi Ngài vững tâm như vậy liền nghĩ là sẽ báo cho vị hiền giả đệ tử hiểu vào buổi thuyết pháp sáng mai. Vị hiền giả đệ tử lại nghĩ rằng: **"Thậm chí hiện nay thầy của ta là bậc thông thuộc pháp học trọn cả Tam Tạng mà còn sanh sự nhầm lẫn như thế này, về sau trong vị lai câu hỏi này sẽ sanh sự nhầm lẫn nhiều hơn, ta sẽ làm cho hết sự nhầm lẫn"**. Nghĩ như thế, khi ngài thuyết pháp vừa phải lẽ bèn nêu lên câu hỏi này, rồi dẫn những kinh khác làm chứng cứ cho thấy rằng: **"Con đường Tứ Niệm Xứ này chắc chắn là con đường hiệp thế"**.

(Ghi chú: Khi hành Tứ Niệm Xứ chưa đạt được **tuệ chuyên tánh-gotrabhū** thì chắc chắn vẫn còn trong phạm vi thế gian mặc dù con đường này sẽ đưa đến xuất thế).

Sau đó ngài dẫn bài kệ: "**Maggānaṭṭhangiko seṭṭho ... dukkhassantaṃ karissatha**" trong Pháp Cú chương 20 (Maggā Vagga): **Bát chánh đạo là con đường cao quý nhất...sẽ làm cho chấm dứt khổ đau**" để chứng minh.

Câu "**Đề thông đạt pháp cần giác ngộ**" nói về mục đích thấu triệt con đường tám chi là chứng đạt Thánh Quả nên khép vào xuất thế gian đạo, bởi Tứ Niệm Xứ là con đường thế gian, chỉ khi người thực hành rồi sẽ là nhân gặp được xuất thế gian đạo.

Khi Đức Thế Tôn thuyết rằng: "**Đây là con đường duy nhất dẫn đến sự thanh tịnh cho chúng sanh**", chỉ bấy nhiêu cũng đủ nói lên ý nghĩa chấm dứt phiền não v.v. nên Ngài không cần thuyết về năng lực của con đường độc lộ này theo thứ lớp nữa. Nhưng Ngài sẽ thuyết theo trình tự khi thấy người không thông minh trong đường đạo pháp, không hiểu rằng con đường này sẽ dẫn đến Đạo Quả, Niết-bàn. Thuyết theo thứ lớp như thế cho thấy sự **thanh tịnh** sẽ có do thoát khỏi **sầu (soka)** và **bi (parideva)**. Sự thoát khỏi **sầu và bi** có được do hết **khổ (dukkha)** và **ưu (domanasa)**. Sự hết **khổ và ưu** có được do **thấu triệt pháp (nāyadhamma)**. Sự **thấu triệt pháp** có được do **chứng ngộ Niết-bàn (Nibbāna)**.

Ngài thuyết đức tính của con đường duy nhất (**ekāyana magga**) theo trình tự bảy thứ lớp ấy để sách tấn sự siêng năng học hỏi, ghi nhớ, liễu giải và thực hành cho đại chúng nào được nghe trong tương lai. Ví như người bán vải gấm trình bày tính chất của vải gấm rằng: "**Gấm loại này tơ mịn nhuyễn có cảm giác mềm mại**", khi mọi người được nghe, kẻ có tiền vừa đủ thì mua, người không tiền cũng được ngắm xem vậy.

Tại sao Đức Phật thuyết **nơi trú của niệm (niệm xứ)** thành bốn cách số nhiều: "**Cattaro satipaṭṭhānā**" như thế ?

- Bởi niệm có nhiều tùy theo đối tượng.

Khi đối tượng của niệm có nhiều thì tại sao thuyết con đường chỉ có một, số ít "**Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo**"?

- Bởi dù đối tượng của niệm có nhiều đến đâu đi nữa, thì con đường đạt đến Niết-bàn chỉ có một mà thôi.

Nói về **satipaṭṭhāna** dịch là **nơi trú của niệm (niệm xứ)**, chữ **sati** dịch là **niệm**, tức "**sự nhớ biết (không bỏ quên đối tượng)**". Tướng của niệm chỉ có một mà nói ra nhiều là nói theo đối tượng. Sở dĩ Ngài thuyết **chỗ trú của niệm** ấy định có bốn, không hơn không kém, là bởi ba nguyên nhân như sau:

- Vừa hợp với bản chất của hành giả.
- Vừa hợp với sự chấm dứt phiền não.
- Vừa hợp với điều ví dụ.

a) **Vừa hợp với bản chất của hành giả:** giải thích theo hai cách :

- Cách thứ nhất, bốn xứ vừa hợp với bốn mức độ **ái dục (taṇhā)**, **tà kiến (diṭṭhi)**, **chỉ tịnh (samatha)** và **quán minh** tức **minh sát tuệ (vipassanā)** của hành giả. Nghĩa là:

Về phương diện **ái dục và tà kiến** của hành giả thì người có ái dục thô thiển nên hành thân niệm xứ; người có ái dục vi tế nên hành thọ niệm xứ; người có tà kiến thô thiển nên hành tâm niệm xứ; người có tà kiến vi tế nên hành pháp niệm xứ.

Về phương diện **chỉ (định)** và **quán (tuệ)** của hành giả cũng có bốn cách: định yếu nên hành thân niệm xứ, định mạnh nên hành thọ niệm xứ, tuệ yếu nên hành tâm niệm xứ, tuệ mạnh nên hành pháp niệm xứ.

- Cách thứ hai, bốn xứ thích hợp với bốn cách suy nghĩ về sự thường còn, sự an lạc, về "ta", "người", "chúng sanh"... về sự xinh đẹp (tức thường, lạc, ngã, tịnh). Niệm thân sẽ trừ được quan niệm thân thể là sạch đẹp. Niệm thọ sẽ trừ được quan niệm cảm giác là an lạc. Niệm tâm trừ được quan niệm bản thể thường hằng bất biến. Niệm pháp trừ được quan niệm hữu ngã như có ta, người, chúng sanh...

b) **Vừa hợp với sự chấm dứt trầm luân:** nghĩa là thích hợp với sự đoạn tận bốn pháp tập nhiễm làm cho luân hồi sinh tử, có những tên khác như bốn **trầm luân (ogha)**, bốn **ách nạn (yoga)**, bốn **lậu hoặc (āsava)**, bốn **hệ phược (gantha)**, bốn **chấp thủ (upādāna)**, bốn **thiên vị (agati)** trong đó hành mỗi xứ thích ứng đoạn tận được mỗi pháp.

c) **Hợp với điều ví dụ:** nghĩa là Ngài ví dụ Tứ Niệm Xứ như bốn cửa thành, do giải thích rằng người từ bốn phương đi đến cùng một đô thành như nhau thế nào (**veneyyani-kāra**) thì người thực hành Tứ Niệm Xứ cũng từ bốn xứ đi đến cùng một Niết-bàn như vậy.

Từ "**kāya**" được dịch và giải hai cách:

Dịch là **tập hợp**, nói về tập hợp của chi thể lớn nhỏ và tập hợp của ba mươi hai thể trước, nhứt là tóc, lông, móng, răng, da... hoặc tập hợp của đất, nước, lửa, gió từng phần một, tức chia đất, nước, lửa, gió thành từng phần, gọi là tập hợp của từng phần.



Dịch là **nơi sanh của vật đáng nhờm góm** nhất là tóc, lông, móng, răng, da v.v..

Ngài chia từ "**kāya**" thành "**ku**" và "**āya**". Giải là **chỗ tái sinh (uppattidesa)** bằng cách **thọ nhận thân(viggaha)** với định nghĩa: **đến nơi nhờm góm gọi là thân (kucchitānaṃ āyo'ti kāyo)**.

\* Trong kinh văn **Pāḷi** nói đến thân hai lần trùng nhau: "**Quán thân trong thân**" ám chỉ quán sát thấy phần nhỏ đặc biệt từ trong phần lớn, tức "**trong thân**" ám chỉ phần lớn. Nói quán sát thấy thân ám chỉ thấy những phần riêng biệt bé nhỏ chứ không phải quán sát thấy góm chung nhau, ví như thấy xe đặc biệt từng món nhỏ tạo nên xe. Không thấy gộp chung như chúng sanh, người, nam, nữ... Nếu thấy gộp chung thì không gọi là quán sát thấy thân trong thân. Điều này hợp với câu kệ ngôn **Pāḷi** :

**"Yaṃ passati na taṃ diṭṭhaṃ,  
Yaṃ diṭṭhaṃ taṃ na passati.  
Apassaṃ bajjhate mūḷho,  
Bajjhamāno namuccatī"ti.**

Dịch nghĩa:

**Thấy cái gì chưa hẳn biết cái đó  
Biết cái gì chưa hẳn thấy cái đó  
Không thấy thì mê chấp  
Mê chấp thì không giải thoát.**

(Ghi chú: Từ diṭṭhi cũng có nghĩa là thấy nhưng ám chỉ tri kiến nên chúng tôi dịch là biết. Ví dụ như khi thấy một người là thấy gộp chung theo khái niệm không thực, chỉ khi có tuệ quán, mới biết tách riêng từng phần sắc, thọ, tưởng, hành, thức)

Về thân đã dịch và giải như đã nói trên, còn quán sát thì có bốn cách:

1) Cần quán sát thấy thân này không bền vững, không an vui, không thuộc của ai, không có gì tốt đẹp.

2) Cần chia sự quán sát theo sáu thể trạng là:

- Niệm hơi thở
- Niệm oai nghi
- Niệm tất cả sự (biết mình)
- Niệm thể trược

- Niệm nguyên tố (tứ đại)
- Niệm bất tịnh (đã nói trong đoạn **Niddesavāra**).

3) Cần quán sát thân này không phải ta, không phải của ta, chỉ do tập hợp từng thể trạng với nhau mà thành cái thân riêng biệt.

4) Cần nhận ra được vô thường, khổ não, vô ngã đáng nhàm chán, đáng hủy diệt ý niệm **thường**, để dứt bỏ **hỷ tham** (ưa thích, vừa lòng). Cách này gọi là bầy tùy quán (**anupassanā**).

\* Câu "**Quán sát thấy thọ trong các thọ**" ám chỉ quán sát thấy **thọ** từng phần trong toàn phần **thọ**, tức là thấy một cách tách biệt. Từ **vedanā** phần đông dịch là "**cảm xúc đối tượng**". Nếu dịch theo từ gốc thì hẳn phải dịch là "**sự cảm nhận**". Cả hai cách đều ám chỉ cùng một sự kiện là **thọ** hoặc **cảm giác** lạc, khổ, không khổ không lạc là cảm giác của người và chúng sanh.

Về **thọ**, có ba cách quán sát:

1. Quán sát thấy lạc thường không phải lạc, vì luôn bị biến dị thành cách khác. Chẳng hạn như khi nhận biết **lạc** do không bệnh hoạn, thì phải quán thấy cho kỳ được rằng sẽ bị khổ khi đau ốm một lúc nào đó. Nếu nhận biết **khổ** khi đau ốm, thì phải quán thấy rằng khổ này là mũi tên, là vật nhọn đâm vào thân thể này, chẳng phải đâm ai khác. Nếu nhận biết **xả** khi không khổ không lạc, phải quán thấy **xả** là vô thường tức là không ở nguyên vị được, không tồn tại lâu được.

Khi đã quán cả ba thọ như đã giải rồi coi như đã quán sát thấy đúng theo kệ ngôn:

**"Yo sukhaṃ dukkhato adda,  
Dukkhamaddakkhi sallato;  
Adukkhamasukhaṃ santaṃ,  
Addakkhi naṃ aniccato;  
Sa ve sammaddaso bhikkhu,  
Upasanto carissatī'ti**

Dịch nghĩa:

**"Tỳ-khưu nào thấy lạc là khổ, thấy khổ là mũi tên, thấy không lạc không khổ là vô thường, tỳ-khưu ấy là người có chánh kiến sẽ đi đến tịch tịnh."**

2. Cần phải quán thọ theo bảy cách tùy quán (*anupassanā*) rằng thọ là vô thường, khổ não, vô ngã, đáng nhàm chán, đáng hủy diệt ý niệm **thường**, để dứt bỏ **hỷ tham** (ưa thích, vừa lòng).

3. Nên quán sát theo chín phương diện của thọ (**sẽ giải thích tiếp theo trong Niddesavāra , đoạn chia về quán Thọ Niệm Xứ phía sau**).

\* Câu "**Quán sát thấy tâm trong tâm**", tức quán sát thấy tâm đặc biệt từng phần có trong toàn bộ tâm. Từ "**citta**" dịch là tâm, ý, để ám chỉ sự **biết cảnh**.

Có ba cách quán sát tâm:

1. Quán sát theo đối tượng **rõ**, có nghĩa là tâm đồng sanh đồng diệt với đối tượng liên hệ. **Tâm** biểu hiện theo bốn phương diện: **địa (bhūmi), nghiệp (kamma), quả (vipāka), duy tác (kiriya)**. Tâm có nghĩa đại khái là suy tính hoặc nhận biết v.v. (Theo **Pāli, ārammaṇa** là **đối tượng** hay **cảnh**, **ādhīpati** là **tăng thượng, saha-jāta** là **câu sanh, bhūmi** là **địa, kamma** là **nghiệp, vipāka** là **quả, kiriya** là **duy tác**).

2. Cần quán sát tâm theo bảy cách tùy quán (*anupassanā*) như đã giải trên.

3. Cần quán sát tâm theo cả mười sáu cách thức sẽ giải tiếp theo trong **Niddesavāra** phía sau.

\* Câu "**Quán sát thấy pháp trong các pháp**" là nói về sự quán sát thấy pháp từng trạng thái một trong toàn bộ các pháp bằng cách phân tích, chia chẻ ra thành từng phần.

(Ghi chú: Ví dụ trong tiến trình **tâm nghe**, quán thấy đây là tai, đây là âm thanh, đây là nhĩ thức, đây là kiết sử sanh khởi v.v.)

Từ "**dhamma**" dịch là **pháp (vật nâng đỡ)**, nghĩa là nói về sự thường trực, luôn luôn.

Có ba cách quán sát pháp là:

1. Cần quán sát do năng lực của pháp, tức là sự rỗng không về tướng mạo của thân và tướng chung của các pháp.

2. Cần quán sát do năng lực của bảy tùy quán (*anupassanā*) như là vô thường, khổ, vô ngã...

3. Cần quán sát do năng lực trạng thái của pháp, sẽ nói trong đoạn sau (**Niddesavāra**) về thân, thọ, tâm, pháp như đã nói rồi toàn là thế gian (**Loka**).

Câu "**Có tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm**" trong **Pāḷi** ám chỉ sự tinh tấn, sự biết tròn đủ, sự ghi nhớ một cách đúng đắn, với giải thích: Nếu không có ba pháp này thì sẽ không thành tựu sự quán sát và khi có ba pháp này rồi cần dứt trừ ham muốn và trái ý (**abhijjhā, domanassa**).

Từ "**abhijjhā**" dịch là sự ham muốn, sự thỏa thích, đúng theo câu Pāḷi trong *Vibhaṅga* là: "**Yo rāgo sārāgo anunayo anurodho nandī rāgo cittassa sārāgo ayam vuccati abhijjhā**", nghĩa là: **Cái gì luyện ái, ái nhiễm, ái trước, thỏa thích theo, vui say, sự luyện ái đó của tâm ái nhiễm gọi là tham ái (abhijjhā)**.

Từ "**domanassa**", phần đông cùng hiểu là ám chỉ về sự trái ý. Chú giải là sự không hoan hỷ trong lòng, sự bức tức trong lòng, sự thọ khổ đã sanh từ sự rúng động trong lòng. Dịch theo từ ngữ là "**ưu**", tức là không vừa lòng trái ý vậy. Do vậy, "**abhijjhā**" và "**domanassa**" chỉ có nghĩa là sự vừa lòng và sự không vừa lòng mà thôi. Sự trúng ý, hợp ý, vừa lòng, ưa thích, dính mắc tâm, ... tất cả thuộc về **abhijjhā**. Ngược lại, thì thuộc về **domanassa**.

Từ "**loka**" dịch là "**thế gian**" ám chỉ tính phổ biến của sự rã tan, mục nát, biến dị bên trong, nhưng trong kinh này đặc biệt ám chỉ thế gian tức là **thân, thọ, tâm, pháp** mà thôi.

(Trong Vi Diệu Pháp nói rằng: **Kenatthena** - Tại sao gọi là thế gian? **Palujjanaṭṭhena paloko** - Gọi là thế gian với ý nghĩa rã tan, mục nát)

Từ "**vineyya**" trong *Pāḷi* ám chỉ dứt trừ, loại bỏ, chế phục bằng hai cách: **chế ngự từng phần (tadaṅga-vinaya)** và **chế ngự lâu dài (vikhaṃbhana-vinay)**.

Bởi cơ ấy nên nói rằng: "**Có tinh tấn, tỉnh giác, chánh niệm mới có thể dứt trừ ham muốn và trái ý trong thế gian**" chung cho cả bốn pháp niệm xứ.

Dứt lời giải **Uddesavāra**.

Lời kết tổng quát phía sau mỗi niệm xứ:

Trong **Niddesa** sẽ giải tiếp theo có trùng nhau mỗi điều là:

**"Iti ajjhattaṃ..., bahiddhā..., ajjhattabahiddhā..., samudayadhammānupassī..., vayadhammānupassī...,**

***samudayavayadhammānupassī..., sati paccupaṭṭhitā hoti, yāvadeva ñāṇamattāya, paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi...".***

***[Như thế, vị ấy sống quán (thân, thọ, tâm, pháp) bên trong, bên ngoài, cả bên trong lẫn bên ngoài..., quán tánh sinh khởi..., quán tánh hoại diệt..., quán tánh sanh diệt (trên thân, thọ, tâm, pháp)..., niệm hiện trú như vậy, đến mức tuệ giác, đến mức an niệm, không bám níu, không chấp thủ bất cứ điều gì trên thế gian. Như vậy...]***

Giải thích từng từ *Pāḷi* theo chú giải như sau:

***Iti***: như thế này.

***Ajjhattaṃ***: bên trong, tức là thuộc về tự mình (***attano***).

***Bahiddhā***: bên ngoài, thuộc về người khác (***parassa***).

***Ajjhattabahiddhā***: bên trong lẫn bên ngoài (***attano kālena parassa***) tức là khi thì bên trong khi thì bên ngoài tùy thời, cũng có ý nói khi hành thuần thực một pháp nào trong Tứ Niệm Xứ rồi, có thể quán biết trạng thái pháp ấy nơi người khác được.

***Samudayadhammānupassī***: Quán thấy sự sanh khởi của pháp nào tức là thấy nhân sanh khởi của pháp ấy.

Như nhân sanh khởi của ***thân*** ám chỉ vô minh, ái dục, nghiệp và vật thực.

Nhân sanh khởi của ***thọ*** ám chỉ cả bốn pháp trên nhưng đối vật thực thành xúc.

Nhân sanh khởi của ***tâm*** giống như đã nói về thân.

Nhân sanh khởi của ***pháp*** dành cho ***triền cái (nīvaraṇa)*** ám chỉ nhân làm cho những ***triền cái*** ấy sanh lên.

Dành cho ***ngũ uẩn và mười hai xứ (āyatana)*** nói về cả bốn pháp giống như đã nói về thân và thọ.

Dành cho ***giác chi (bojjhaṅga)*** ám chỉ nhân sanh những giác chi ấy.

Dành cho ***Tứ Diệu Đế*** ám chỉ sự sanh của các Diệu Đế đúng diễn tiến thực tánh trong khi tiến hành pháp niệm xứ chân thật ấy.

**Vayadhammānupassī:** quán thấy sự hoại diệt của **pháp**, tức là thấy rằng: "Khi nhân sanh một pháp (như đã trình bày) diệt đi, thì **pháp** ấy cũng phải diệt".

**Samudayavayadhammānupassī:** quán thấy sự sanh sự diệt của **pháp**, ám chỉ nhận biết sự sanh hoặc diệt của **pháp** ấy tùy thời.

**Sati paccupaṭṭhitā hoti:** có niệm hiện trú. Đặc biệt luôn nhận rõ rằng: đối tượng của niệm nhứt là thân hiện hữu ấy không phải là chúng sanh, người nam, người nữ, thân ta, có ở trong thân ta, của ta, người khác, của người khác...

**Yāvadeva:** cho đến như vậy, tức vị ấy an trú trong chánh niệm tỉnh giác một cách trọn vẹn vừa đủ.

**Ñāṇamattāya:** đến mức tuệ giác, tức là trí tuệ thấu suốt pháp chân đế.

**Paṭissatimattāya:** đến mức an niệm, tức là niệm được hoàn toàn an trú trên đối tượng chân đế.

**Anissito:** không bám níu, tức dính mắc trong ái dục và tà kiến.

**Na ca kiñci loke upādiyati:** không chấp thủ điều gì trên thế gian, tức là không chấp Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức riêng biệt nào trong thế gian là ta hoặc có ở trong ta.

**Evam pi:** Như vậy. Từ này ám chỉ rằng vị tỳ khưu sống quán thấy như trên chắc chắn sẽ giác ngộ Tứ Diệu Đế một cách rõ ràng, thứ lớp trọn mười sáu phận sự (**soḷasakicca**) qua thực tánh một niệm xứ nào đó mà vị ấy đang hành.

Và trong **quán thân** chia ra thành mười bốn đối tượng là **số tức quán** (**ānāpānasati**), **bốn oai nghi** (**iriyāpathā**), **biết mình** (**sampajāna**), **ba mươi hai thể trược** (**dvatimsākāra**), **nguyên tố** (**dhātu**), **chín loại tử thi** (**asubha**) tuy có những ý nghĩa khác nhau, nhưng đều gọi chung là quán thân. Bởi cố này nói rằng: "**Quán thấy thân trong thân**" tức ám chỉ thấy 14 điều, mỗi điều nào trong thân, đều thuộc về quán thân tất cả, như quán thấy hơi thở, **số tức quán**, tức là quán thân.

Khi nói **quán bốn oai nghi** cũng chính là nói đến quán thân, như là điển hình cho những điều khác. Và nói đến thọ, tâm, pháp cũng vậy, chỉ nói điển hình, giống như nói hơi thở điển hình cho quán thân mà thôi. Về những câu khác chú giải cũng vẫn tất giống nhau.

**Chú Giải Phần Quảng Thuyết  
(NIDDESAVĀRAKATHĀ)**

**QUÁN THÂN NIỆM XỨ  
(KAYĀNUPASSANĀSATIPAṬṬHĀNA)**

**Sổ Túc Quán (Ānāpānasati).**

Theo Kinh văn **Pāli** phần quảng thuyết (**Niddesavāra**) của Đức Phật về niệm xứ này được dịch nghĩa như sau:

**"Như thế nào, này chư tỳ-khưu, là vị tỳ-khưu sống quán thấy thân trong thân?"**

**"Này chư tỳ-khưu, trong pháp luật này, vị tỳ khưu đi vào rừng, hoặc dưới cội cây, hoặc chỗ không nhà, rồi ngồi kiết già, thân ngay thẳng, giữ niệm hiện tiền, biết rõ khi thở vào, biết rõ khi thở ra. Thở vào dài, biết rõ "thở vào dài" hay thở ra dài, biết rõ "thở ra dài", hay thở vào ngắn, biết rõ "thở vào ngắn", hay thở ra ngắn, biết rõ "thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, rồi mới thở vào" vị đó học. "Cảm giác toàn thân, rồi mới thở ra" vị đó học. "Yên lặng thân hành rồi mới thở vào" vị đó học". "Yên lặng thân hành, rồi mới thở ra" vị đó học".**

**"Này chư tỳ-khưu, như người thợ tiện khéo léo hoặc học trò của người thợ tiện, khi quay dài biết rõ "quay dài" hoặc khi quay ngắn biết rõ "quay ngắn" như thế nào, cũng vậy, vị tỳ-khưu Thở vào dài, biết rõ "thở vào dài" hay thở ra dài, biết rõ "thở ra dài", hay thở vào ngắn, biết rõ "thở vào ngắn", hay thở ra ngắn, biết rõ "thở ra ngắn". "Cảm giác toàn thân, rồi mới thở vào" vị đó học. "Cảm giác toàn thân, rồi mới thở ra" vị đó học. "Yên lặng thân hành rồi mới thở vào" vị đó học". "Yên lặng thân hành, rồi mới thở ra" vị đó học".**

**"Như vậy, vị tỳ-khưu sống quán thấy thân trong nội thân, hay sống quán thấy thân trong ngoại thân, hay sống quán thấy thân trong cả nội thân, ngoại thân, hay sống quán thấy sự sanh khởi trong thân, hay sống quán thấy sự hoại diệt trên thân, hay sống quán thấy sự sanh, sự diệt trong thân. "Thân đang hiện hữu" vị đó giữ niệm như vậy, đến mức tuệ giác, đến mức an niệm, không bám níu, không chấp thủ bất cứ điều gì trên thế gian. Như vậy, này chư tỳ khưu, vị tỳ khưu sống quán thấy thân trong thân".**

**Dứt phần nói về sổ túc quán.**

\*

## **Chú giải (Atthakathā)**

Bấy giờ Đức Thế Tôn có ý muốn cho mọi người thấu đạt những pháp cao siêu do thuyết pháp Tứ Niệm Xứ, Ngài mới chia chánh niệm thành bốn xứ (đối tượng), bằng cách nói: "**Con đường duy nhất ấy là Tứ Niệm Xứ...**". Ví như người thợ mảnh sáo tinh xảo muốn làm những đồ dùng khác nhau như chiếu tre, chiếu mây thô và nhuyễn, hoặc cái bầu, cái bịch, oi, giỏ v.v.. rồi chẻ một cây tre ra làm bốn miếng và sẽ cho làm thành đồ dùng khác nhau như thế nào, Đức Thế Tôn cũng chia chẻ pháp niệm xứ ra thành từng **lời thuyết thị (uddesa)**, rồi Ngài lại giải rõ thêm trong **phần quảng thuyết (niddesavāra)**, bằng cách nói: "**Như thế nào, này chư tỳ-khưu ...**".

"**Đi vào rừng, hoặc dưới cội cây, hoặc chỗ không nhà**" ám chỉ những chỗ thích hợp cho sự tiến hành niệm xứ **sổ tức quán**. Sau đây là trích dẫn từ bộ **Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga)** đặc biệt liên quan đến hơi thở.

Từ "**ānāpānasati**" dịch là *niệm hơi thở vào hơi thở ra*, trong pháp niệm này có nhiều cách:

- Thứ loại của hơi thở.
- Chỗ hơi thở đọng nhằm.
- Sự nhận biết hơi thở.
- Chỗ nên tiến hành.
- Cách thức tiến hành.

### **1) Thứ loại của hơi thở**

Hơi thở có bốn loại là: dài, ngắn, thô, tế. Hơi thở dài và ngắn nói về hơi thở chậm và nhanh. Hơi thở thô và tế ám chỉ hơi thở bình thường, và hơi thở trong khi tiến hành sổ tức quán, tức là hơi thở bình thường thô thiển hơn hơi thở trong khi tiến hành sổ tức quán. Hơi thở khi khởi sự tiến hành thô thiển hơn hơi thở khi tiến hành đã lâu rồi và hơi thở khi đặc cận định, chánh định, khi đặc sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, về phía đề mục chỉ tịnh (**Samathakammaṭṭhāna**). Về phía đề mục quán minh sát (**Vipassanākammaṭṭhāna**), hơi thở khi quán đại sanh sắc (**Mahābhūtarūpa**), y cứ sắc (**Upādāyarūpa**), sắc pháp danh pháp (**Rūpadhamma nāmadhamma**), tâm (**Citta**), tâm sở (**Cetasika**), nhân làm cho danh sắc sanh diệt, khi thấy danh sắc là vô thường, khổ não, vô ngã một cách yếu ớt hay dũng mãnh, luôn đến hơi thở trong khi đặc Thánh Đạo, Thánh Quả thường là hơi thở thô và tế hơn nhau thành tầng bậc theo cách như đã giải.



## 2) Chỗ hơi thở xúc chạm:

Chỗ hơi thở xúc chạm có hai :

- Chót mũi
- Môi trên

Tùy theo người có mũi dài hay ngắn, nếu người mũi dài hơi thở chạm chót mũi, nếu người mũi ngắn hơi thở chạm môi trên.

## 3) Sự nhận biết hơi thở:

Sự nhận biết hơi thở có ba cách là:

Nhận biết đầu hơi thở, giữa hơi thở, cuối hơi thở.

Có vị cho rằng: Nếu hơi thở ra, đầu hơi ở rún, giữa hơi ở tim, cuối hơi ở chót mũi. Nếu hơi thở vào, đầu hơi ở chót mũi, giữa hơi ở tim, cuối hơi ở rún.

Tuy nhiên cách này có vẻ giống khí công nên không được khuyến khích. Nếu là thiền định thì nên nhận biết cả ba chặng hơi thở ngay nơi chót mũi hoặc môi trên mà thôi thì tâm mới định được. Nếu là thiền tuệ thì nhận biết rõ diễn biến và trạng thái ba đoạn hơi thở khi xúc chạm thành mũi hay môi trên hiện lên thực tánh nóng, lạnh, cứng, mềm hay tính chất chuyển động...

## 4) Chỗ nên tiến hành

Chỗ nên tiến hành số tức quán là rừng, cội cây, nơi thanh vắng.

*Rừng*: nói về rừng ở cách xa xóm nhà năm trăm khoảng tên (1.000 mét).

*Cội cây*: nói về cội cây có bóng che tốt.

*Nơi thanh vắng*: nói về nơi không có những loại sắc, thanh, hương, vị, xúc có thể làm động tâm khiến cho ưa thích, bất bình... như ở núi, kẻ núi, hang động, nơi tha ma, mộ địa, giữa rừng thanh vắng, giữa khoảng trống thanh vắng, ụ rơm, cả bảy chỗ này gọi là nơi thanh vắng (**suññāgāra**).

## 5) Cách tiến hành

Cách tiến hành phải làm cho đúng với **ba tính (carita)**, **ba mùa (utu)**, **ba nguyên tố (dhātu)**. *Ba tính và ba nguyên tố*: Nếu người tính tham ái và người nhiều phong đại, thích hợp hành trong chỗ vắng. Người tính sân và người nhiều hỏa đại, thích hợp hành nơi cội cây. Người tính si và người nhiều

thủy đại (đàm, mật) thích tiến hành trong rừng. *Ba mùa*: mùa nóng thích tiến hành trong rừng, mùa lạnh thích tiến hành nơi cội cây, mùa mưa thích tiến hành trong bầy nơi như núi v.v.. đã nói trên. Khi được nơi thích hợp, hãy ngồi giữ mình cho thẳng, duy trì chánh niệm cho tốt, tức là chú tâm duy nhất nơi hơi thở ra vào và hãy tập nhận biết đầu, giữa và cuối hơi thở. Hãy chú tâm làm cho hơi thở thô thiển thành hơi thở vi tế. Đây chỉ là cách sơ khởi của sự tiến hành mà thôi.

Kinh văn nói: ***"Như thế, ... là quán thấy thân trong nội thân, hoặc quán thấy thân trong ngoại thân, hoặc quán thấy thân trong nội thân ngoại thân"***

Chú giải nói rằng: *"Quán thấy thân trong đoạn này là quán thấy hơi thở trong toàn khối hơi thở ra, vào của mình hoặc của người khác, hoặc cả của mình và của người khác kế tiếp nhau, khi đã tiến hành tinh thực rồi"*.

Kinh văn nói: ***"Quán thấy tánh sanh khởi trong thân, hoặc quán thấy tánh hoại diệt trong thân"***, tức nói về sự quán thấy *thân, lỗ mũi và tâm* là nhân làm cho gió (hơi thở) sanh, giống như ống thụt, cần thụt và sức kéo của người thợ vàng, làm cho sanh gió như thế nào thì quán thấy khi ba yếu tố, nhứt là thân, sanh thì gió sanh, thân... diệt thì gió cũng diệt hoặc quán thấy cả hai nhân sanh và diệt của gió (hơi thở) tùy thời".

Kinh văn nói: ***"Thân đang hiện hữu" vị đó giữ niệm như vậy, đến mức tuệ giác, đến mức an niệm"***.

Chú giải cho rằng: "Tức chánh niệm vừa đủ để quán thấy rằng thân hiện có thật, nhưng chẳng phải chúng sanh, chẳng phải người, chẳng phải nữ, chẳng phải nam, chẳng phải thân ta, chẳng phải là nơi cư trú của thân ta, chẳng phải ta, chẳng phải của ta, chẳng phải của người khác. Sự quán niệm như thế là nhân cho tuệ giác cao siêu, cho có chánh niệm một cách viên mãn để thành tựu Thánh Đạo, Thánh Quả".

Kinh văn nói: ***"Vị tỳ-khưu không bám níu, không chấp thủ bất cứ điều gì trên thế gian"***.

Chú giải nói rằng: "Tức vị đó không nương vào ái dục và tà kiến, không chấp một uẩn nào trong ngũ uẩn là ta hoặc có ở trong ta".

Kinh văn nói: ***"Như vậy, ... là tỳ-khưu quán thấy thân trong thân"***.

Chú giải nói rằng: "Tức sự quán thấy gió có trong toàn bộ gió, như đã giải rồi ở trước".

Sự tuệ tri: hơi thở ra vào sinh diệt là Khổ Đế, ái dục làm cho hơi thở sanh lên là Tập Đế. Cả hai pháp ấy không còn tiếp diễn là Diệt Đế. Con đường tuệ tri **khổ** và **tập** có **diệt** làm đối tượng là Đạo Đế. Sự chứng ngộ Tứ Diệu Đế là tuần tự dẫn đến A-la-hán Đạo, A-la-hán Quả hằng có đến vị tỳ-khưu tiến hành sổ tức quán như thế ấy.

Dứt điều nói về sổ tức quán.

\*

## Bốn oai nghi

Trong pháp niệm xứ này nói về bốn oai nghi như sau:

Kinh văn nói: **"Lại nữa, này chư tỳ-khưu, khi vị tỳ-khưu đi biết rõ "ta đi", khi đứng biết rõ "ta đứng", khi ngồi biết rõ "ta ngồi", khi nằm biết rõ "ta nằm", hoặc thân của vị ấy ở trạng thái thế nào, vị ấy biết rõ thân trong trạng thái như thế"**.

Chú giải nói rằng: Theo lẽ thường thì người luôn cả những chúng sanh, như chó sói, chó nhà v.v. khi đi, đứng, ngồi, nằm cũng vẫn nhận biết rằng: **"Ta đi, đứng, ngồi, nằm"**, nhưng sự nhận biết ấy còn chấp rằng có **"chúng sanh đi..."**, **"ta đi ..."**, nên đi, đứng, ngồi, nằm không phải là để mục thiền hoặc không kể là sự tiến hành Tứ Niệm Xứ.

**"Biết rõ"**, **pajānāti** (tuệ tri) trong Pāli ám chỉ sự nhận biết đã dứt sự chấp chặt quan niệm sai lầm: **ta, người, chúng sanh....** Sự nhận biết này chỉ có trong pháp hành niệm xứ, tức là nhận biết rằng không có chúng sanh, người, ta, kẻ khác gì trong đi, đứng, ngồi, nằm cả. Tư thế đi, đứng, ngồi, nằm chỉ là thân sắc tiến hành do năng lực của yếu tố gió được sanh từ hoạt động của tâm duy tác (**kiriyācitta**) mà người đời cho rằng ta đi, đứng, ngồi, nằm... Sự thật là khi nghĩ: **"Ta sẽ đi"**, gió liền dấy lên từ ý nghĩ ấy làm cho toàn thân đi về phía trước. Khi nghĩ: **"Ta sẽ đứng"**, gió sanh khởi làm cho toàn thân đứng lên. Khi nghĩ: **"Ta sẽ ngồi"**, gió sanh khiến cho chi phần dưới co vào và thân phần trên thẳng lên. Khi nghĩ: **"Ta sẽ nằm"**, gió sanh từ sự nghĩ ấy làm cho thân duỗi xuống.

Khi thân thể chuyển động đi... như đã nói trên, người đời thường nói với nhau rằng ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm... vì hiểu rằng có ta thực trong đi, đứng, ngồi, nằm, nhưng sự thật là hiểu sai. Đúng ra, nên hiểu bằng ví dụ như sau đây:

Người đời nói với nhau rằng: **"Cái xe bò đi, cái xe bò dừng"**, nhưng sự thật không phải cái xe đi, cái xe dừng, mà là người lái xe khôn khéo đem bò

thăng vào xe rồi lái đi, chỉ riêng con bò đi, con bò dừng còn cái xe ấy đi theo, dừng theo con bò. Con bò đi và dừng cũng chỉ do năng lực của người lái, và người ấy cũng chỉ lái như thế thôi. Thân thể cũng ví như cái xe bởi chẳng nhận biết gì. Gió phát sanh từ tâm của người suy nghĩ ví như bò thăng vào xe, tâm người suy nghĩ ví như người lái. Khi tâm nghĩ rằng: "**Ta sẽ đi**"... thân thể sẽ chuyển động do năng lực gió sanh từ tâm của người suy nghĩ. Nếu chấp rằng: "**Ta đi**" thì không đúng, bởi "**ta**" tức là **tâm** được ví như người lái xe không phải là người đi, đứng, ngồi, nằm một cách nào cả, chỉ là người lái tức là tâm kích hoạt gió, rồi gió ấy làm cho thân chuyển động ví như cái xe, nhưng người đời nói với nhau là chúng sanh, mình, kẻ khác đi, đứng, ngồi, như đã hiểu sai rằng "**cái xe đi, cái xe dừng**" vậy.

Trong vấn đề này, chú giải sư (**ācariya**) đã soạn thành bài kệ để thuyết minh nhân duyên làm cho thân thể chuyển động và diễn ý nghĩa trong kệ ngôn ấy rằng:

**"Thuyền buồm lướt đi bởi sức gió,  
Mũi tên bắn đi bởi sức dây cung thế nào,  
Thân thể có nghiệp tạo tác này  
Cũng đi, đứng, ngồi, nằm bởi lực tâm như vậy".**

Khi rời khỏi nhân duyên rồi sẽ không làm gì được theo năng lực của mình cả, bởi như thế nên hiểu rằng: "**Việc chư tỳ-khưu được Đức Thế Tôn thuyết: khi đi, đứng, ngồi, nằm cần nhận biết mình đang đi, đứng, ngồi, nằm tức ám chỉ nhận biết rằng sở dĩ có thân hành là do năng lực của nhân duyên như đã giải ở trước**".

Kinh văn nói: "**Hoặc thân của vị ấy ở trạng thái thế nào, vị ấy biết rõ thân trong trạng thái như thế**". Cũng có ý nghĩa như trên.

Trên đây là tài liệu chỉ sự nhận biết đủ về các oai nghi.

### **Cách tiến hành**

Sau đây sẽ nói đến cách tiến hành. Hành niệm xứ này là khi đi, đứng, ngồi, nằm cần nhận rõ rằng không phải ta đi, không phải ta đứng, không phải ta ngồi, không phải ta nằm, mà chỉ là thân thể vận hành do năng lực gió sanh từ tâm thôi. Khi thường tập quán sát như thế đủ mỗi oai nghi thì có thể chấm dứt quan niệm sai về chúng sanh, người, ta, kẻ khác đi được. Dù chưa dứt được cũng sẽ giảm bớt sự cố chấp dần dần. Các sự khổ sầu, thương ghét làm cho phát sanh tham ái v.v.. cũng sẽ từ từ giảm nhẹ, tâm cũng được bình thản, mát mẻ, an vui.

**Dứt phần nói về bốn oai nghi.**

\*

## **Biết mình (tất cả sự)**

Khi Đức Thế Tôn phân tích pháp quán thân theo đối tượng bốn oai nghi xong, Ngài có ý muốn thuyết về **bốn pháp biết mình** nên mới nói: "**Lại nữa, này chư tỳ khưu**" v.v.. Và Ngài dạy rằng: "**Vị tỳ-khưu, trong pháp luật này, khi bước tới, bước lui, biết rõ hành động đang làm. Khi nhìn trước, ngó sau, biết rõ hành động đang làm. Khi co vào, duỗi ra, biết rõ hành động đang làm. Khi đắp y tăng-già-lê, mang bát, choàng y, biết rõ hành động đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nuốt, biết rõ hành động đang làm. Khi đại tiện, tiểu tiện, biết rõ hành động đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nín, nói, hằng biết rõ hành động đang làm**".

### **Chú giải:**

"**Bước tới, bước lui**", "**Nhìn trước ngó sau**", "**Co vào, duỗi ra**", "**Đắp y tăng-già-lê, mang bát, choàng y**" tức những việc vị tỳ-khưu thường làm hàng ngày. Những động tác này gọi là **oai nghi trung bình (majjhima iriyāpatha)**.

"**Ăn, uống, nhai, nuốt**", "**Đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nín, nói**" những động tác này gọi là **oai nghi tiểu tiết (khuddakacuṇṇiya iriyāpatha)**.

"**Đi, đứng, ngồi, nằm**" trong đối tượng bốn oai nghi gọi là **oai nghi lâu dài (addhāna iriyāpatha)** có thể tiến hành riêng biệt từng oai nghi, trong khi đi, đứng, ngồi, nằm thuộc oai nghi tiểu tiết chỉ là động tác tức thời nên có thể tiến hành luân chuyển.

"**Hằng biết rõ hành động đang làm**", là hằng có sự nhận biết rõ ràng tất cả sự nêu trên, không xa lìa sự nhận biết, không bỏ sót cử động nào.

"**Tỉnh giác (Sampajañña)**", dịch là sự nhận biết rõ ràng đối tượng thực tánh không qua ý niệm, có bốn loại là:

### **1- Lợi ích tỉnh giác (Sātthakasampajañña):**

Có sự tỉnh giác biết mình vì thấy rõ điều lợi ích nên làm và điều bất lợi không nên làm.

### **2- Thích ứng tỉnh giác (Sappāyasampajañña):**

Có sự tỉnh giác biết mình đúng lúc đúng chỗ, tức biết lúc nào, chỗ nào cần mức tỉnh giác như thế nào.

### **3- Hành cảnh tỉnh giác (*Gocarasampajañña*):**

Có sự tỉnh giác biết mình trên một đối tượng thích hợp trong ba mươi tám đề mục.

### **4- Bất muội (*Asammohasampajañña*):**

Có sự tỉnh giác biết mình luôn khi không mê muội, không tán loạn bất giác.

Trong cả bốn cách tỉnh giác biết mình biết mình này có giải thích như sau:

- Sự nhận định biết rằng điều nào không có lợi ích thì dứt bỏ, chỉ chấp trì điều nào lợi ích, gọi là biết mình trong điều lợi ích (***Sāttakasampajañña***).

- Sự tỉnh giác biết rõ lúc nào và chỗ nào không thích hợp, làm cho tâm nóng nảy thì nên lánh, biết rõ chỗ nào thích hợp làm cho phát sanh hoan hỷ thì nên tiến hành gọi là sự biết mình trong điều thích ứng (***Sappāyasampajañña***).

- Sự tỉnh giác biết rõ đối tượng không hợp với tính mình, không đúng với trình độ tâm mình không nên hành, rồi chỉ hành đối tượng hợp với tâm mình, ám chỉ lựa đề mục thiền cho đúng với tánh cách gọi là biết mình trong đối tượng sở hành (***Gocarasampajañña***).

- Sự không nhầm lẫn, mê lầm trong những quan niệm giả định (***sammuti***) như cho rằng: "***Ta bước tới***" v.v... là ám chỉ biết rõ theo thực tánh chân đế (***paramattha***) gọi là biết mình không mê muội (***Asammohasampajañña***).

"**Hằng biết rõ hành động đang làm**" theo nghĩa *Pāḷi* là, thức giả nên hiểu ý nghĩa của ***sampajañña*** hợp với ***sati***, tức có sự sáng suốt biết mình trong tất cả động tác, tư thế, trạng thái của thân. Lời giải đã trình bày đây cũng chưa đủ rõ, có thể rõ được trong cách tiến hành, như sẽ giải tiếp theo sau đây:

### **Cách tiến hành**

#### **Trong sự bước tới và bước lui:**

Khi tính sẽ đi đâu, nên có như lý tác ý để biết rõ có lợi ích chăng? Có đúng lúc đúng chỗ chăng? Khi thấy rằng vô ích, không hợp thì đừng đi, nếu thấy hữu ích, thích ứng thì sẽ đi. Đồng thời khi đi chỉ biết rõ đối tượng đi tức chỉ

có sắc thân di chuyển, không nhằm lẫn hiểu quấy rằng: "**Ta bước**"... [Sắc thân tức tứ đại (đất, nước, lửa, gió) đang tiến hành động tác bước].

### **Trong sự nhìn trước ngó sau:**

Khi nhìn xem phía này, phía kia chẳng hạn, hãy nên có như lý tác ý để biết rõ có lợi ích, có thích hợp hay không, nếu có mới nên nhìn. Khi nhìn xem cũng chỉ thấy đối tượng thực tánh, đừng sanh sự hiểu quấy rằng "**ta nhìn**" và đừng để tham ưu mê muội xen vào tức phát sanh sự thỏa thích hay bất bình trong đối tượng được thấy.

Đoạn này giải thích sự biết mình trong điều không mê muội có hai cách nữa:

#### 1. Cách thứ nhất có hai điều là:

*Điều 1:* Nói về sự không lầm lạc trong cảnh giới như là người chủ đối với khách lại thăm hoặc như vật mượn nơi người khác. Cảnh giới bên ngoài (lục trần) như **sắc, thanh...** ví như khách, căn môn bên trong (lục căn) như **mắt, tai...** ví như cái nhà. Ngũ môn hướng tâm, ngũ thức, tiếp thọ, suy đạc, xác định, tốc hành tâm, đăng ký tâm, bảy điều này là chủ của cái nhà. Bình thường sự ưa thích và bất bình chưa có nơi chủ nhà này, đến khi dòng tâm trải qua bảy giai đoạn (diễn ra rất mau lẹ, tâm không điều luyện không thể biết được) thì mới có phản ứng tham ưu. Bảy giai đoạn diễn biến này gọi là **Vithicitta**, dịch là **lộ trình tâm..** Ví rằng: Khi "**khách**" lại kiếm để xin một vật gì, nếu chủ nhà lạnh nhạt không tiếp, khách sẽ không làm gì được, như thế nào, thì ngoại cảnh vào trong "**nhà**" nội căn, nếu chủ nhà không tham ưu thì khách sẽ không làm gì được, như thế ấy.

*Điều 2:* Mỗi giai đoạn của **Vithicitta (lộ trình tâm)** sanh lên rồi diệt đi theo trình tự. Cảnh giới bên ngoài giống như vật mượn. Khi người trong nhà chết hết chỉ còn một người, nhưng người ấy lại không quan tâm đến vật mượn, như thế sẽ không còn ai ưa ghét vật mượn ấy nữa, cũng vậy, nếu tâm sanh diệt theo thứ tự mà không dính mắc rồi chìm vào dòng **bhavaṅga (hộ kiếp)**, thì sẽ không tham ưu trên đối tượng.

2. Cách thứ hai nói về sự quán thấy ngũ uẩn (**khandha**), lục căn lục trần (**āyatana**), nguyên tố (**dhātu**) chỉ là duyên của cái thấy, chẳng phải ai thấy. Cần tập quán sát như thế trong khi nhìn xem vật gì, nhất là người nào...

### **Sự co vào duỗi ra**

Trong sự co vào duỗi ra của tay và chân, cần chú ý sự lợi ích và sự thích ứng trước. Và khi co vào duỗi ra ấy cũng đừng quên đối tượng thực tánh mà hiểu

sai: "**Ta co vào duỗi ra**", hãy thấy rằng không phải ta co duỗi gì cả, chỉ là sắc ở tay và chân tiến hành giống như máy bị điều khiển đó thôi.

### **Sự mang y bát**

Trong khi dùng y Tăng-già-lê, y Uất-đà-la-tăng (y vai trái), y An-đà-hội (y nội) và bát phải phải quán chỉ dùng vì sự lợi ích bảo trì thân thể và thích nghi với thời tiết mà thôi. Đừng mong mỏi sự xinh đẹp hay lợi dưỡng. Khi cần dùng cũng đừng bỏ quên quán thấy thực tánh tứ đại của vật dụng và đừng lầm lẫn hiểu sai rằng: "**ta dùng**", hay "**vật dụng của ta**". Đừng cho sanh khởi sự thỏa thích bởi được vật tốt. Đừng cho sanh sự bất bình bởi được vật xấu, giống như cái môi, như cái gắp than lửa, như vải vấn mọt ghẻ... không có thỏa thích, bất bình đến vật gì như thế ấy.

### **Sự ăn, uống, nhai, nuốt.**

Trong sự ăn, uống, nhai, nuốt cũng nên quán thấy sự lợi hại đến thân thể. Nên ăn uống thích nghi. Và khi ấy cũng phải thấy thực tánh đừng cho sự hiểu sai sanh lên "**ta ăn...**", tức là thấy rằng, sự đưa miếng cơm lên, sự hạ miệng, răng trên cắn xuống răng dưới là do lực gió sanh từ tâm, và khi có nước làm cho ngấm, tức là nước miếng nhồi cho nhuyễn rồi gió bèn đưa xuống dạ dày, thì lửa sẽ đốt cho tiêu hoá, cuối cùng gió cũng đẩy ra đàng dưới. Hãy thọ dụng vừa phải, đừng ít quá, cũng đừng nhiều quá.

Ngoài ra, sự đại tiện và tiểu tiện, đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, nín cũng nên có sự quán sát tốt rằng: "**Cách nào sẽ là lợi ích, thích ứng, làm cho sanh an lạc, không hư hỏng đối tượng ức niệm (sati), có sự định hướng chuyển hoá tục đế (sammuti) thành chân nghĩa (paramatha)**".

### **Nói về thể trược (Paṭikkūla).**

Sau khi Đức Thế Tôn dạy về quán thân tất cả sự theo biết mình (**sampajañña**) Ngài có ý muốn thuyết về **32 thể trược (paṭikkūla)**, tức là những thành phần đáng nhòm gớm trong thân thể để tiêu trừ sự thương mến, dính mắc trong tâm, cho nên Ngài mới thuyết rằng: "**Lại nữa...**" Tình lược ý nghĩa nói về sự quán xét này bắt đầu từ bàn chân lên đến tóc, bắt đầu từ tóc xuống đến bàn chân, toàn có da bao bọc phía ngoài, về phía trong toàn những đồ dơ bẩn khác nhau, như là: "**Tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi, ruột già, ruột non, vật thực mới, phân, óc, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mở đặc, nước mắt, mỡ lòng, nước miếng, nước mũi, nhớt, nước tiểu**" có thường trực trong thân của người và các chúng sanh khác. Nên tập quán sát cho thấy rõ các thể trược trong thân như người có mắt tốt thấy rõ những



vật đổ ra từ cái đày ruột tượng có miệng hai đầu rồi quán thấy hiển hiện rằng: "**Thứ này là gạo sālī (gạo ngon hoặc nếp), đây là lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu nành, đây là mè, đây là gạo**" vậy.

### **Cách thực hành**

Về cách thực hành rộng rãi đã có thuyết sẵn trong bộ Thanh Tịnh Đạo. Ở chỉ nói vắn tắt, chỉ giải bày duy nhất câu ví dụ là thân thể giống như cái đày ruột tượng có hai miệng. Những thể trước như là tóc ... ví như những đồ lẫn lộn với nhau ở trong cái đày ấy.

Bậc hành giả (người tu) ví như người mắt tốt. Điều mà hành giả quán xét thấy những thể trước được rõ rệt ví như người có mắt thấy những vật trong đày một cách rõ ràng quen thuộc.

### **Dứt điều nói về Paṭikkūla.**

\*

### **Nói về bốn nguyên tố (Tứ đại).**

Sau khi Đức Thế Tôn phân tích quán thân niệm xứ về thể trước (*paṭikkūla*) Ngài tiếp tục thuyết về quán thân theo bốn nguyên tố. Ngài dạy rằng: "Vị tỳ-khưu, trong giáo pháp, hằng quán thân này, về vị trí các đại, sự sắp đặt các đại: Trong thân này có chất đất, chất nước, chất lửa, chất gió". Giống như người giết bò thành thạo hay người đồ đệ, mỗi một con bò, chia cắt thành từng phần: đây là đầu, đây là chân... nơi ngã tư đường vậy.

### **Chú giải Atthakathā:**

Điều này chú giải sư (*Ācariya*) thuyết rằng: "**Người giết bò hoặc đồ đệ người giết bò, giết bò rồi lóc thịt đem đi bán cho người từ bốn hướng lại nơi ngã tư đường lớn. Giữa ngã tư đường lớn là thế nào? Tỳ-khưu trong pháp luật này cũng quán vị trí bốn đại nơi bốn oai nghi lớn trong thân vậy**".

Ví dụ giải rộng ra rằng: "**Khi người giết bò nuôi giữ bò, khi lừa bò đi đến chỗ giết, khi cột bò vào cái cọc hoặc cái trụ để giết, giết chết rồi nhưng khi chưa lóc ra, họ vẫn còn cho là "con bò", nhưng khi mổ xẻ ra rồi đem đi bán thì ý niệm "con bò" sẽ tiêu vong, phát sanh sự thấy xác định đây là bán "thịt", không còn nghĩ là bán bò. Khi những người mua đến, cũng không nghĩ rằng họ mua bò đi mà là mua thịt đi**". Cũng vậy, vị tỳ-khưu xuất gia hay vị cư sĩ tại gia phạm nhưn cũng còn

hiểu rằng: "**Đây là người, đây là chúng sanh**" nhưng khi đã phân tích thân này ra quán thấy chỉ là bốn đại (**dhātu**), thì sẽ hết ảo tưởng (**saññāvipallāsa**) từ trước, làm cho tuệ tri phát sanh lên rằng: "**Trong thân này chỉ có chất đất, chất nước, chất lửa, chất gió**" mà thôi.

### **Cách tiến hành.**

Người muốn tiến hành pháp niệm xứ này nên học hiểu đầy đủ những đặc tính của bốn nguyên tố cho tốt trước. Từ "**dhātu**" dịch là thể nào? Nói đất, nước, lửa, gió là mỗi thứ nói về cái gì? Và thứ nào có bao nhiêu đặc tính?

Khi học thuộc lòng chín chẵn rồi tập quán sát thì mới thấy đặc tính, không phải chỉ nhớ vắn tắt rằng đất, nước, lửa, gió thôi mà cần phải quán xét cho hiểu vi tế, rộng rãi mới dùng được. Khi quán thấy dù chút ít đặc tính đất, nước, gió, lửa bên trong *người, chúng sanh* thì cũng sẽ bớt đi phóng túng, tham đắm đối với *người, chúng sanh* nhiều lắm. Sẽ nhắc nhở tâm không cho mê đắm đến nỗi phải giành giật chém giết lẫn nhau, hoặc bỏ mạng chỉ vì sự luyện ái, thương yêu. Và khi chết, nếu thấy được rằng chẳng phải ta chết, chẳng phải ai chết, chỉ riêng các nguyên tố rã tan thôi, thì cũng sẽ ngăn ngừa, giảm thiểu được sự sợ hãi, buồn rầu.

Cách tiến hành pháp niệm xứ này đã được thuyết rộng rãi trong bộ Thanh Tịnh Đạo rồi, nên ở đây chỉ giải vắn tắt thôi.

### **Dứt phần nói về nguyên tố.**

\*

### **Chín thứ bất tịnh (Asubha)**

Sau khi Đức Thế Tôn phân tích quán thân niệm xứ theo bốn nguyên tố, Ngài đề cập đến chín thứ bất tịnh hoặc tử thi (**asubha**). Tóm lược ý nghĩa chín loại tử thi là:

- 1- Vật bất tịnh là tử thi chết một ngày, hai ngày hoặc ba ngày đã sinh to có những màu xanh khác nhau (máu và mủ ứ lại) có nhiều mủ tươm chảy ra.
- 2- Tử thi bị những loài thú khác nhau như quạ và kên kên v.v. cắn xé.
- 3- Tử thi còn có bộ xương, thịt, máu, gân đan chằng chịt.
- 4- Tử thi không có thịt, chỉ còn bộ xương và gân chằng chịt lấm máu.
- 5- Tử thi không có cả thịt và máu chỉ còn bộ xương và gân đan chằng chịt.

6- Tử thi không có thịt, máu và gân chỉ có bộ xương rời rạc ở trong những nơi khác nhau.

7- Tử thi chỉ có xương trắng như xà cừ.

8- Tử thi chỉ có đồng xương nằm nhiều năm.

9- Tử thi chỉ có xương mục thành bột rời.

Khi vị tỳ-khưu thấy cả chín **asubha** này hoặc chỉ một thứ nào chẳng hạn đều có thể đối chiếu với thân mình rằng: "**Thân này cũng có tánh chất như thế này, đặc tính như thế này, không thoát được tánh chất đó được**".

Điều này trong chú giải cũng không thuyết rộng, chỉ có giải thích từ và liệt kê chín loại **asubha** với chút ít ý nghĩa như nói rằng: "**Thân này sẽ trở thành tử thi bất tịnh cũng bởi chấm dứt ba yếu tố là tuổi thọ, hơi ấm (nhiệt) và tâm thức đó thôi**".

### **Cách tiến hành**

Người mong tiến hành niệm xứ này nhằm giảm bớt sự thương yêu vừa lòng trong thân thể và sự say đắm mê muội trong sanh mạng cho nhẹ nhàng bớt đi thì nên thực hành như sau:

Khi biết rằng người chết hoặc thú chết, thấy cái hòm có tử thi bên trong, thấy tử thi đang bị đốt hoặc chôn, tử thi nổi trên nước, hoặc chỉ thấy xương... hãy liên nhớ đến thân ta cũng phải như thế, không thoát khỏi tính chất này được. Hãy thường ghi nhớ như thế, mỗi khi được thấy **asubha** hoặc khi làm công việc liên quan đến tử thi, như đi rảy nước tử thi hoặc an táng tử thi hoặc đi tụng kinh cầu siêu v.v.. và khi được gặp thấy rồi hãy chú ý cho tốt tính chất tử thi ấy như thế nào để đem quán xét lại khi trở về chỗ ở của mình (theo cách đề mục thiền định).

Nếu người tính sẽ tiến hành cho đặc thiền nhập định, hoặc đạo quả Niết-bàn thì hãy học hỏi thực hành theo bộ kinh **Visuddhimagga** cho đầy đủ.

Dứt phần nói về **Asubha**.

Thật sự trong sáu pháp quán thân niệm xứ này chia ra thành mười bốn điều. Trong mười bốn điều ấy có 1 đề mục về hơi thở có thể chứng cả bốn thiền, 1 đề mục về thể trước (**Paṭikkūla**) và 9 đề mục tử thi (**asubha**) có thể chứng sơ thiền, thuộc an chỉ định (**appanāsamādhī**), những đề mục còn lại chỉ chứng cận định (**upacārasamādhī**) tùy theo ý nguyện như những pháp đã chỉ rồi ấy.

Về thiền minh sát thì cả 14 đề mục đều có thể giúp hành giả chứng được các bậc tuệ theo thứ tự pháp hành.

**Dứt quán Thân Niệm Xứ.**

\*

## **QUÁN THỌ NIỆM XỨ (VEDANĀNUPASSANĀSATIPAṬṬHĀNA)**

Sau khi Đức Thế Tôn thuyết về mười bốn pháp **quán thân niệm xứ** rồi, Ngài lại thuyết chín pháp **quán thọ niệm xứ** rằng: "**Như thế nào, này chư tỳ-khưu ... gọi là vị tỳ-khưu quán thấy thọ trong các thọ**" v.v..

" **Này chư tỳ khưu, trong pháp luật này, vị tỳ khưu khi thọ lạc, biết rõ rằng: đang thọ lạc. Khi thọ khổ, biết rõ rằng: đang thọ khổ. Khi thọ không khổ không lạc, biết rõ rằng: đang thọ không khổ không lạc. Khi thọ lạc thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ lạc thuộc thể tục. Khi thọ khổ thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ khổ thuộc thể tục. Khi thọ không khổ không lạc thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ không khổ không lạc thuộc thể tục. Khi thọ lạc không thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ lạc không thuộc thể tục. Khi thọ khổ không thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ khổ không thuộc thể tục. Khi thọ không khổ không lạc không thuộc thể tục, biết rõ rằng: đang thọ không khổ không lạc không thuộc thể tục.**"

**Chú giải Atthakathā:**

Trong pháp **thọ niệm xứ** này có chín đối tượng:

**Sukhavedanā**: thọ lạc.

**Dukkhavedanā**: thọ khổ

**Adukkhamasukhavedanā**: thọ không khổ không lạc.

**Sāmisasukhavedanā**: thọ lạc thuộc thể tục.

**Nirāmisasukhavedanā**: thọ lạc không thuộc thể tục.

**Sāmisadukkhavedanā**: thọ khổ thuộc thể tục.

**Nirāmisadukkhavedanā**: thọ khổ không thuộc thể tục.

**Sāmisādukkhamasukhavedana**: thọ không khổ không lạc thuộc thể tục.

**Nirāmisādukkhamasukhavedanā** :thọ không khổ không lạc không thuộc thể tục.

Một thọ nào trong những thọ này sanh lên cũng cần phải liền biết rõ rằng "**thọ đang là như thế**".

Điều này không ám chỉ sự nhận biết cảm thọ do suy nghĩ theo ý niệm giả định mà nhận biết trực tiếp cảm thọ ấy theo chân nghĩa (**paramattha**). Bởi sự nhận biết theo ý niệm giả định ấy ai cũng có, dù trẻ thơ đang nằm trong nôi khi được uống sữa cũng nhận biết được thọ lạc ấy. Từ: **cảm thọ "vedanā"** theo *Pāli* ám chỉ sự nhận biết vượt ngoài ý niệm người, chúng sanh, thọ giả mới là đề mục thiền tuệ hoặc Tứ Niệm Xứ. Như nói rằng: "**Chẳng phải chúng sanh hay người nào cảm thọ, cảm thọ này không phải của ai. Vedanā, là cảm giác hoặc cảm thọ riêng biệt làm cho khổ lạc... ấy thành đối tượng nhận biết, quán chiếu**".

Sau đề mục thuộc về sắc (**rūpakammaṭṭhāna**) tức là **quán thân niệm xứ**, Đức Thế Tôn thuyết về đề mục vô sắc (**arūpakammaṭṭhāna**): quán thọ niệm xứ. Về hai đề mục thiền thuộc sắc và vô sắc này bậc trí tuệ cũng gọi là **sắc nhiếp thọ (rūpapariggaha), vô sắc nhiếp thọ (arūpapariggaha)**.

Trong cả hai đề mục thiền ấy, khi Đức Thế Tôn thuyết về đề mục sắc (**rūpakammaṭṭhāna**), Ngài ám chỉ sự nhận định bốn nguyên tố (tứ đại) do sự chú ý đặc tính tổng quát vẫn tắt hoặc vi tế rộng rãi. Hai cách chú ý (**manasikāra**) này ngài Buddhaghosa đã diễn giải nhiều phương diện trong bộ Thanh Tịnh Đạo rồi. Đến khi ngài thuyết về đề mục vô sắc (**arūpakammaṭṭhāna**), phần nhiều ngài thuyết về các loại thọ **vedanā** như đã kể trên. Có ba cách do năng lực của **xúc (phassa), thọ (vedanā), tâm**

Về **ngã chấp (abhinivesa)** trong sự thực hành đề mục vô sắc (**citta**). Điều này như thế nào? Có người khi quán đề mục sắc (**rūpakammaṭṭhāna**) một cách vẫn tắt hoặc rộng rãi, **xúc** sẽ sanh lên rõ rệt đúng với cảnh của đề mục trong khi tâm và tâm sở cùng khởi trong cảnh ấy. Có người **thọ** rõ rệt, có người **thức** rõ rệt. Người nào có **xúc** rõ rệt, người ấy hằng nhận định quán sát các pháp có **xúc** là thứ năm rằng: Không phải chỉ có **xúc** sanh, mà **thọ** tiếp nhận cảnh ấy, **tưởng** nhớ biết cảnh ấy, **tư** nghĩ ngợi cảnh ấy, **thức** nhận biết cảnh ấy cũng đồng sanh lên với **xúc**. Người nào có **thọ** rõ rệt hằng nhận định quán sát pháp được tới năm điều, có **xúc** là thứ năm rằng: Chẳng phải chỉ **thọ** sanh lên mà thôi, **xúc, tưởng, tư, thức** cũng hằng sanh lên nữa. Người nào có **thức** rõ rệt hằng nhận định quán sát pháp được đến năm điều, có **xúc** là thứ năm rằng: "Chẳng phải chỉ có **thức** sanh lên, mà **xúc, thọ, tưởng, tư** cũng hằng sanh lên nữa". Khi nhận định được như thế rồi nếu quán sát thấy các pháp có xúc là thứ năm ấy nương nơi cái gì, thì sẽ hiểu được rằng nương nơi vật tức là nhục thân (**karajakāya**) do quán về đại sanh sắc (**mahābhūtarūpa**) và y cứ sắc (**upādāyarūpa**) gọi là quán danh sắc vậy. Nghĩa là, pháp có xúc là thứ năm gọi là **danh**, vật tức là nhục thân gọi là **sắc**. Và trong **danh sắc** này, **sắc uẩn** gọi là **sắc, bốn vô sắc uẩn** gọi là **danh**, gộp thành ngũ uẩn. Như vậy ngũ uẩn ngoài danh và sắc ra hoặc danh và sắc ngoài ngũ uẩn ra thì không có. Khi quan sát rằng cả ngũ uẩn này nương gá cái gì, thì sẽ hiểu được rằng

nương nơi nhân nhứt là vô minh (*avijjā*). Khi nhận biết như thế sẽ thấy rằng chẳng có **chúng sanh, người** chi cả, chỉ có toàn một chuỗi **hành (saṅkhāra)** rồi đem danh và sắc duyên ba tướng, quán thấy **vô thường, khổ não, vô ngã** theo thiền quán minh hoặc minh sát tuệ (*Vipassanā*). Nếu hội đủ được những yếu tố: *thời tiết (utu)*, *cá nhân (puggala)*, *vật thực (bhojana)*, *nghe pháp (dhammassavana)* thích ứng thì có thể thấu triệt đạo quả A-la-hán trong khi đang quán sát ấy. Đức Thế Tôn thuyết đề mục thiền đưa đến đắc đạo quả A-la-hán cho cả ba nhóm người như đã nói trên. Nhưng trong niệm xứ này, khi Đức Thế Tôn thuyết về đề mục vô sắc (*arūpakammaṭṭhāna*), Ngài thuyết về thực tánh của **thọ (vedanā)**. Bởi đề mục về **sắc** mà Ngài thuyết đặc tánh của **xúc** và **thức** không rõ rệt giống như nơi tối, nhưng thuyết về đặc tánh của **thọ** thì rõ rệt được, bởi vì sao? Bởi **thọ** sanh lên thường rõ rệt (**thọ** rõ rệt dễ thấy đó là **thọ lạc** hoặc **thọ khổ**, còn **thọ xả** thì khó thấy), vì khi lạc sanh lên, toàn thân thể thấm nhuần sự thỏa thích, như khi nóng nực được tắm mát bằng cả trăm lu nước, làm cho người ta phải reo lên "**khoái thật, khoái thật**".

Khi thọ khổ sanh lên làm cho toàn thân bị bức bách bởi sự bức xúc, khó chịu, giống như lội xuống sông, rạch nước nóng hoặc dội bằng nước đồng sôi hoặc giống như quăng đuốc lửa vào trong rừng cỏ khô, hẳn khi ấy người ta sẽ la lên "**khổ quá, khổ quá**". Thọ lạc và thọ khổ sanh lên hằng thấy được dễ dàng như thế.

Còn thọ không khổ, không lạc là trạng thái khó thấy được bởi không rõ rệt, chắc chắn chỉ hiểu với nhau là cảm giác trung bình giữa lạc và khổ. Điều này được ví dụ như thế nào? Như người thợ săn rượt theo dấu con thú đã chạy trốn lên tầng đá, khi quan sát không thấy dấu thú ở phía này phía kia, thì biết rằng thú chạy theo giữa tầng đá. Cũng vậy, nếu không có lạc hoặc khổ thì chúng ta sẽ hiểu được rằng đó là thọ không lạc không khổ hoặc gọi một cách khác là thọ xả vậy.

Về cả ba thọ là vui, khổ, không vui không khổ, mỗi thứ sanh lên riêng biệt với nhau, nghĩa là không đồng sanh với nhau, nhưng có cùng đặc tánh vô thường, biến đổi và không tồn tại lâu dài. Điều này đúng với lời Đức Thế Tôn thuyết cho ông bà-la-môn *Aggivessana* rằng: "**Chính thế! Aggivessana trong khi thọ lạc sanh lên, không có thọ khổ hoặc thọ xả. Trong khi thọ khổ sanh lên, cũng không có hai thọ kia. Hoặc trong khi thọ không khổ không lạc sanh lên, cũng không có các thọ khác lẫn lộn.**"

Và lại, cả ba thọ ấy đều là vô thường, có nhân sanh khởi, nhân diệt vong, có sự hư hoại, có sự dứt bỏ, có sự tịch diệt là thường tình. Khi bậc thánh Thanh Văn thấy như thế, hằng nhàm chán trong những cảm thọ ấy. Khi nhàm chán thì dứt trừ được sự thỏa thích và bất bình. Khi dứt trừ được tham ưu thì giải

thoát. Khi giải thoát cũng biết rõ rằng mình đã giải thoát, hết sự tái sanh, phạm hạnh đã thành, không cần phải làm gì để giải thoát khỏi khổ nữa.

"**Thọ lạc**" được giải thích như sau:

1. Thọ vừa ý (**somanassavedanā**) thuộc thể tục, là sự thỏa thích trong sáu trần là **sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp** nhất là vật chất thuộc ngũ dục (**pañcakāmaguṇa**) gọi là thọ lạc thuộc thể tục (**sāmisasukha**).

2. Thọ vừa ý (**somanassavedanā**) không thuộc thể tục (**nekkhamma**), là sự thỏa thích trong việc quán thấy vô thường, khổ não... trong sáu trần là **sắc, thanh**... gọi là thọ lạc không thuộc thể tục (**nirāmisasukha**).

"**Thọ khổ**" được giải thích như sau:

1. Thọ trái ý (**domanassavedanā**) thuộc thể tục là sự trái ý, không vừa lòng trong sáu trần là **sắc, thanh**... gọi là thọ khổ thuộc thể tục (**sāmisadukkha**).

2. Thọ trái ý (**domanassavedanā**) không thuộc thể tục là sự trái ý, không vừa lòng do khi hành không đạt được đức tính cao siêu xứng với điều mình quán thấy sự vô thường, sự khổ não trong sáu trần như là sắc ấy gọi là khổ không thuộc thể tục (**nirāmisadukkha**).

"**Thọ xả**" được giải thích như sau:

1. Thọ trung bình (**upekkhāvedanā**) thuộc thể tục là sự lơ là trong sáu trần như là sắc trần gọi là thọ xả thuộc thể tục (**sāmisadukkhamasukha**).

2. Thọ trung bình (**upekkhāvedanā**) không thuộc thể tục, là sự lơ là trong sáu trần như là sắc do thấy sự vô thường, khổ não... gọi là thọ không khổ không lạc không thuộc thể tục (**nirāmisadukkhamasukha**).

Sự phân tích các thọ như vậy đã có trong **Upasapaṇṇāsaka** rồi. Ý nghĩa trong đoạn chú giải này chỉ có bấy nhiêu.

### **Cách tiến hành**

Trong pháp niệm xứ này hành giả nên học cho hiểu đầy đủ cả chín thọ như đã kể trên cho tốt đã, rồi tập nhận biết khi nào ta đang có loại thọ nào. Khi nhận biết thứ loại chắc chắn rồi, tập quán sát thực tánh chân nghĩa (**paramattha**). Thấy rằng chẳng phải ta khổ, lạc, hoặc vô ký. Lẽ thường cái gì có chức năng biết, tự biết, chứ không có ai biết cả. Điều quan trọng cuối cùng là khi có ái biệt ly khổ, bệnh khổ, tai họa khổ... phải quán sát không

có ta khổ như thế hoặc quán theo điều đã nói trong lời **thuyết thị (Uddesa)**. Quán thọ được nhiều là tốt, bởi sẽ làm cho khổ được tiêu trừ theo ý muốn.

### **Dứt quán Thọ Niệm Xứ.**

\*

## **QUÁN TÂM NIỆM XỨ (CITTĀNUPASSANĀSATIPAṬṬHĀNA)**

Tâm niệm xứ này được thuyết thị trong kinh văn *Pāḷi* như sau: "**Như cách nào, này chư tỳ-khưu, gọi là vị tỳ-khưu quán thấy tâm trong tâm? Này chư tỳ-khưu, trong pháp luật này, vị tỳ-khưu tâm có tham ái (sarāga) nhận biết "tâm có tham ái" hoặc tâm ly tham (vītarāga) nhận biết "tâm ly tham", hoặc có sân hận (sadosa) nhận biết "tâm có sân hận" hoặc không có sân hận (vītadosa) nhận biết "tâm không có sân hận", hoặc có si mê (samoha) nhận biết "tâm có si mê" hoặc không có si mê (vītamoha) nhận biết "tâm không có si mê", hoặc... có hôn trầm (saṃkhitta)..., có phóng tâm (vikkhitta)..., có tâm rộng lớn (mahaggata)..., có tâm không rộng lớn (amahaggata)..., có tâm bậc thấp (sa-uttara)..., có tâm bậc cao (anuttara)..., có tâm định (samāhita)..., có tâm không định (asamāhita)..., có tâm giải thoát (vimutta)..., có tâm không giải thoát (avimutta) vị ấy nhận biết " tâm không giải thoát".**

### **Chú giải Atthakathā:**

Sau khi Đức Thế Tôn thuyết xong 9 pháp quán thọ, tiếp theo Ngài thuyết 16 pháp quán tâm trong lời thuyết thị như trên. Mười sáu loại quán tâm ấy được giảng giải như sau:

**1- Sarāgaṃ cittaṃ:** Tâm có tham ái, nói về tâm hợp với tám cách tham (*lobha*).

**2- Vītarāgaṃ cittaṃ:** Tâm xa lìa tham ái, nói về tâm thiện và tâm vô ký thuộc về thế gian (*lokiya*).

**3- Sadosaṃ cittaṃ:** Tâm có sân hận, nói về tâm hợp với hai cách trái ý (*domanassa*) .

**4- Vītadosaṃ cittaṃ:** Tâm xa lìa sân hận, nói về tâm thiện và tâm vô ký thuộc về thế gian.



**5- Samohaṃ cittaṃ:** Tâm có si mê, nói về tâm hợp với hai cách là sự nghi ngờ và phóng túng.

**6- Vitamohaṃ cittaṃ:** Tâm xa lìa si mê, nói về tâm thiện và tâm vô ký về phía thế gian.

**7- Saṅkhittaṃ cittaṃ:** Tâm có hôn trầm, nói về tâm thụ động, giã dụi, buồn ngủ (*thīna-middha*).

**8- Vikkhittaṃ cittaṃ:** Tâm có phóng túng, nói về tâm buông lung, trạo hối (*uddhacca*).

**9- Mahaggataṃ cittaṃ:** Tâm có hành cảnh lớn, nói về tâm hành trình trong sắc giới và vô sắc giới định.

**10- Amahaggataṃ cittaṃ:** Tâm không có hành cảnh lớn, nói về tâm hành trình trong dục giới.

**11- Sa-uttaraṃ cittaṃ:** Tâm còn có tâm khác cao hơn, nói về tâm hành trình trong dục giới.

**12- Anuttaraṃ cittaṃ:** Tâm không có tâm khác cao hơn, nói về tâm hành trình trong sắc và vô sắc giới.

**13- Samāhitaṃ cittaṃ:** Tâm trú vững, nói về tâm cận định và an chỉ định hoặc chánh định.

**14- Asāmāhitaṃ cittaṃ:** Tâm không trú vững, nói về tâm xa lìa cả hai định ấy.

**15- Vimuttaṃ cittaṃ:** Tâm giải thoát, nói về tâm giải thoát khỏi phiền não theo năng lực của mình hoặc theo năng lực thiền, không ám chỉ tâm giải thoát một cách dứt khoát và giải thoát một cách tịch diệt.

**16- Avimuttaṃ cittaṃ:** Tâm không giải thoát, nói về tâm xa lìa cả hai sự giải thoát đoạn trước và ba sự giải thoát đoạn sau.

Tất cả mười sáu tâm như đã giải đây còn là tâm thế gian.

### **Cách tiến hành**

Hành giả có ý muốn tiến hành niệm xứ này nên tập nhận biết tâm của mình luôn khi, nghĩa là hãy quan sát xem: "Lúc này tâm ta đang như thế nào? Thỏa thích hay bất bình, tối mê hay minh mẫn, hôn trầm hay phóng tâm, là

tâm dục giới hay sắc giới, vô sắc giới, trú vững hay không vững, giải thoát hay không giải thoát, nghĩa là buông hay không buông trần cảnh". Khi biết là tâm loại nào rồi, chú ý quan sát tâm như thế không phải luôn luôn là như thế mãi. Như tâm đang thương cái gì, không phải thương trong từng hơi thở, chắc chắn nó cũng bỏ cái này thương cái khác, hoặc ghét cái kia, hoặc trở lại ghét cái này trong một thời gian nào đó bất định. Hoặc khi khổ tâm cũng phải thấy rằng không phải khổ tâm như thế mãi, khổ có sinh có diệt. Hoặc khổ bởi một vấn đề gì chẳng hạn, hãy thấy rằng cũng chẳng khổ như thế này luôn, chắc chắn có khổ thì cũng có vui. Nếu thấy tâm thiện, tâm vững chắc, tâm giải thoát khỏi sự dính mắc..., phải giữ gìn tâm ấy và hãy bồi dưỡng làm cho tuần tự cao lên.

Nói vắn tắt, nếu thấy tâm nào không tốt, kiếm cách mau chữa trị cho tâm tốt lên, đừng để cho tâm bệnh. Bởi khi tâm bệnh có thể cắt đứt lợi ích mà mình mong mỏi. Nếu thấy có tâm tốt, hãy duy trì và cố gắng làm cho tốt hơn lên mới có thể được thọ quả lành do tâm sanh, nghĩa là khi tâm tốt, tâm sẽ chỉ huy thân, khẩu cho việc làm, lời nói và suy nghĩ đều tốt.

Cách sửa trị tâm xấu cho thành tâm tốt và làm cho tâm tốt càng tốt thêm lên ấy, liên quan đến pháp chướng ngại hoặc pháp triền cái (***nīvaraṇa***).

Khi nói đến quả của sự tiến hành niệm xứ này, có vô số trường hợp đưa cho đến đạo quả A-la-hán. Chỉ từng bước tập quán sát cho thấy rõ tâm loại nào cũng đã có kết quả là sự hoan hỷ trong tâm và sự khinh an trong thân và khẩu. Sau nữa sẽ thấy được tâm người khác, sẽ giúp cho ta thân cận người đúng đắn, tốt lành như xem sách hoặc xem đồ vật vậy.

Xin đừng quên cách thức quán tâm và lời dạy trong lời thuyết thị.

***Dứt quán Tâm Niệm Xứ.***

\*

### **QUÁN PHÁP NIỆM XỨ (DHAMMĀNUPASSANĀSATIPAṬṬHĀN)**

**Điều nói về triền cái (*Nīvaraṇa*).**

Kinh văn: "***Này chư tỳ-khưu, trong pháp luật này, như thế nào gọi là vị tỳ-khưu quán thấy pháp trong các pháp?***"

***"Này các tỳ-khưu, như thế nào gọi là vị tỳ-khưu quán thấy pháp trong các pháp về năm triền cái (*nīvaraṇa*)?"***

Triền cái là pháp chướng ngại điều lành, nghĩa là ngăn cản không cho phát triển thiện pháp, có năm điều:

**1- Kāmachanda:** tham dục tức là sự vừa lòng, yêu thích, ham muốn trong ngũ dục.

**2- Byāpāda:** sân hận là sự bất bình, sự hủy hoại đối tượng.

**3- Thīna-middha:** hôn trầm và thụy miên là trạng thái trầm trệ, giải đãi và buồn ngủ.

**4- Uddhacca-kukkucca:** phóng tâm và hối hận tức là nghĩ tưởng lung tung và bứt rứt, bực bội.

**5- Vicikicchā:** hoài nghi là sự phân vân, lưỡng lự trong tâm.

Hành giả cần biết rõ các triền cái này có hoặc không có trong tâm mình, biết nguyên nhân các **nīvaraṇa** ấy phát sanh, và phương pháp diệt trừ hay chế ngự **nīvaraṇa** đã sanh đừng cho sanh nữa.

Riêng về sân hận (**dosa**), xin nói trong chỗ này một cách vắn tắt là:

**Điều một:** Làm cho nóng nảy, căng thẳng phát sanh khi ham muốn được ngũ dục, được điều mình ưa thích, hoặc khi đang mê mẩn, đắm say trong cái đã được rồi lại phải xa lìa hay mất mát thì sầu muộn, tức bực. Sân hận này có thể khiến phát sanh hành động sai quấy.

**Điều hai:** Làm cho mất thì giờ tìm kiếm điều tốt về cho mình và làm cho nôn nóng trong khi suy tính ở chặng đầu, chặng giữa và chặng tiếp theo. Nếu đã phá hoại kẻ khác cho hả dạ thì phải chịu tội tùy theo mức độ sai quấy. Sự nóng nảy bức xúc là điều bên trong và phải nhận sự đền bù, hoặc hình phạt pháp luật là điều bên ngoài.

**Điều ba:** Làm cho mất sự cân nhắc suy tính và năng lực trong những công việc.

**Điều bốn:** Làm cho người ta trở nên tồi bại, không thành điều hay lẽ phải được.

**Điều năm:** Không dũng cảm làm việc lành, không làm việc gì đến nơi đến chốn, hoặc khiến đứt bỏ điều lành đã làm. Điều này bao hàm ý nghĩ trong suốt mọi vấn đề, cái còn trong sự nghi ngờ.

Đúng với chỗ Đức Thế Tôn phân tách trong Vi Diệu Pháp, bộ **Saṅgī** nói về sự nghi ngờ có tám:

- Sự nghi ngờ trong Phật Bảo.
- Sự nghi ngờ trong Pháp Bảo.
- Sự nghi ngờ trong Tăng Bảo.
- Sự nghi ngờ trong điều học (nghi rằng bốn niệm xứ này sẽ cao thượng thật chăng?)
- Sự nghi ngờ trong nơi tận cùng phía trước.
- Sự nghi ngờ trong nơi cuối cùng phía sau.
- Sự nghi ngờ trong nơi cuối cùng cả phía trước và phía sau (nghi ngờ tiến trình của mình trong quá khứ và vị lai hoặc phân vân không biết quá khứ, vị lai như thế nào).

Sự nghi ngờ trong Thập Nhị Nhân Duyên (**Paṭiccasamuppāda**) là pháp liên quan nhân quả thành dây chuyền mắc xích, duyên nhau sanh và diệt, có mười hai thể, nhứt là vô minh.

### **Chú giải Atthakathā:**

Đức Thế Tôn thuyết về Thân Niệm Xứ là quán thuần sắc pháp, về Thọ Niệm Xứ và Tâm Niệm Xứ là quán thuần về vô sắc pháp, còn Pháp Niệm Xứ gồm cả quán sắc và vô sắc.

Lại nữa, Ngài thuyết Thân Niệm Xứ là dạy chỉ quán riêng sắc uẩn thô, Thọ Niệm Xứ là dạy quán riêng thọ uẩn, Tâm Niệm Xứ là dạy quán thuần thức uẩn, nhưng Pháp Niệm Xứ là dạy quán cả năm uẩn nhất là tướng uẩn và hành uẩn.

Từ "**có**" ám chỉ pháp hiện đang sanh hoặc đang khởi lên. Và "**không có**" tức là chưa sanh khởi hoặc đang hoại diệt.

Về nhân làm cho **triền cái (nīvaraṇa)** sanh và diệt một cách dứt khoát, Đức Thế Tôn thuyết trong những nơi khác nhau, mà các vị **chú giải sư (ācariya)** đã gom lại. Trong chú giải này có ý nghĩa tiếp như sau:

#### **\* Nhân sanh tham dục (kāmachanda):**

1) Sự chú ý đến những tướng cho là tịnh hảo (**subhanimittāyonisomanasikāra**) .

2) Sự chú ý bằng phương tiện sai lạc (**Anupāyamanasikāra**).

3) Sự chú ý điên đảo thấy vô thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh là thường, lạc, ngã, tịnh (**uppathamanasikāra**).

Về nhân chữa trị **kāmachanda**, ngài thuyết hai cách là:

- Cách thứ nhất nói về sự chú ý, hoặc quán xét phản nghĩa với những điều đã nói trên đây.

- Cách thứ hai nói về sáu pháp là:

**1- Asubhanimitta-uggaha**: học về hiện tượng bất tịnh.

**2- Asubhabhāvanānuyoga**: thực hiện trong cách tiến tu về bất tịnh.

**3- Indriya-guttadvāratā**: chế ngự trong các căn.

**4- Bhojanamattaññutā**: biết tiết độ trong vật thực.

**5- Kalyānamittatā**: có bạn lành.

**6- Sappāyakathā**: chỉ nói điều thích hợp.

- "**Học về hiện tượng bất tịnh và thực hiện trong điều tiến tu bất tịnh**" nghĩa là nói về học tập và chuyên chú trong mười điều quán tử thi (**asubha**).

- "**Chế ngự trong các căn**", nghĩa là cẩn thận gìn giữ các căn không để dính mắc vào các trần (thu thúc lục căn).

- "**Biết tiết độ trong vật thực**", nói về sự biết ngưng thọ dụng vật thực khi còn bốn, năm miếng nữa sẽ no, thay vào đó chỉ uống chừng bốn, năm hớp nước là đủ. Như ý nghĩa câu Phật ngôn: "Bấy nhiêu là vừa được an vui cho vị tỳ-khưu biết thực hiện tinh tấn là ngưng không ăn bốn, năm miếng cơm trước khi no để uống nước".

- "**Thân cận bạn lành**", có nghĩa là chỉ mong gần gũi với người ưa thích pháp hành trong thiền quán về bất tịnh (**asubhabhāvanā**) như tôn giả **Tissa** là người thực hành để mục bất tịnh v.v..

- "**Chỉ nói lời thích hợp**", ám chỉ việc nói với nhau về mười điều **asubha**, để ngăn ngừa không cho dấy lên tâm tham ái trần dục.

\* **Nhân sanh sân hận (Paṭigha)**:

Về nhân làm cho sân hận sanh lên hoặc dấy khởi là do sự chú ý hướng đến trên tướng đối ngại không được hợp lý (**Paṭighanimitt'āyonisomanasikāra**) tức khi chú ý vào những nghịch cảnh, những điều chống trái, hướng tư duy thiếu đúng đắn khiến phát sanh sân hận. Ví dụ như nghĩ rằng: "Người ấy xem rẻ ta, chưởi mắng ta, đánh đập ta,

lấn hiếp ta hoặc bạn bè của ta một cách quá đáng, ta sẽ phải trừng trị cho kỳ được. Nếu không họ sẽ lấn lướt ta, người khác cũng sẽ dựa theo xem rẻ ta, cho ta là người ngu ngốc, thiếu trí, không xứng đáng với địa vị của ta...". Suy nghĩ trong hướng tâm sai lệch như vậy chính là sân tưởng, làm cho sân hận phát sanh và tăng trưởng.

Về nhân làm cho sân hận vắng lặng có hai cách là:

1) Cách thứ nhất: *Chú ý chơn chánh trong từ tâm giải thoát (**Mettācetovimutti yonisoma-nasikāra**)*: thực hành tư duy một cách thiện xảo về từ tâm giải thoát hoặc ly sân tưởng.

"**Mettā**" ám chỉ cận định và an chỉ định được sanh từ sự tiến tu tâm từ.

"**Cetovimutti**" nói đến tâm giải thoát do nhập định.

Sự suy nghĩ một cách thiện xảo có giải thích như cách đã được trình bày.

2) Cách thứ hai: nói đến sáu pháp thực hành là:

- **Mettānimittassa uggaha**: học về tướng tâm từ.
- **Mettābhāvan' ānuyoga**: quyết tâm hành tâm từ.
- **Kammassakatā paccavekkhanā**: quán lại nghiệp đã tạo.
- **Paṭisaṅkhāna bahulatā**: sự quán trách thật nhiều.
- **Kalyāṇa mittatā**: sự thân cận bạn lành.
- **Sappāya kathā**: chỉ nói điều thích ứng.

Trong sáu pháp này:

"**Học về tướng mettā**", nói đến sự tập rải tâm từ theo cách duy nhất (trên một đối tượng) hoặc không duy nhất (trên nhiều đối tượng), hay biến hành các hướng.

"**Quyết tâm hành mettā**", nói đến sự quyết tâm rải tâm từ, nghĩ sẽ làm cho người khác được yên vui, bằng cả ba cách ấy hoặc một trong ba cách.

"**Quán lại nghiệp đã tạo**", nói về sự quán sát nghiệp của mình và kẻ khác. Rằng tất cả chúng sanh có nghiệp là của mình, sẽ được tốt hoặc xấu cũng bởi nghiệp đã tạo. Nghĩa là, khi sân tưởng, hại tưởng phát sanh lên trong tâm trên đối tượng nào rồi hãy mau nghĩ lại rằng: "Người sân, người sẽ làm gì kẻ khác? Người có khả năng phá hủy thiện pháp, nhất là giới của họ được chăng? Người sanh lại do nghiệp của người, người cũng sẽ đi theo nghiệp của người. Sự tức giận kẻ khác cũng ví như nắm than đỏ hoặc cục sắt nung đỏ hoặc cục phẫn v.v. liệng vào kẻ khác. Cũng vậy, dù kẻ khác sân với người

thì sẽ làm gì người? Có thể phá hủy thiện pháp, nhứt là giới của người được chẳng? Mỗi người tái sanh do nghiệp của họ, sự sân hận sẽ làm cho chính kẻ ấy có tội, giống như rải cát bụi ngược gió, cát bụi sẽ quật trở lại người rải vậy".

"**Sự quán trạch thật nhiều**", nói về sự thường cân nhắc, quán xét thật nhiều lần ý nghĩa như đã nêu trên.

"**Sự thân cận bạn lành**", ám chỉ gần gũi với người hoan hỷ trong sự tiến tu từ tâm giải thoát. Nghĩa là, người thường có tâm từ mẫn thân thiện đối với kẻ khác, điển hình như tôn giả **Assagutta**.

"**Chỉ nói điều thích ứng**", ám chỉ nói những vấn đề liên quan đến tâm từ (**mettā**), hoặc vấn đề gì cũng tùy nhưng đừng gợi cho sân hận sanh lên.

Chỉ đến bậc A-na-hàm đạo mới là nhân chấm dứt sân hận một cách hoàn toàn.

\* **Nhân sanh hôn trầm thụy miên (*thīna-middha*):**

Hôn trầm thụy miên phát sanh lên hoặc dấy khởi có năm cách là:

- Không chú hướng chơn chánh trong sự chán nản
- Không chú hướng chơn chánh trong sự ưu uất.
- Không chú hướng chơn chánh trong sự mệt nhọc.
- Không chú hướng chơn chánh trong sự ngây vật thực.
- Không chú hướng chơn chánh trong tâm phẫn khởi.

Về nhân làm cho hôn trầm thụy miên tịch diệt có hai cách là:

1) Cách thứ nhất: thường ngẫm nghĩ đến ba giai đoạn tinh tấn là:

- Sự tinh tấn mới phát sanh.
- Sự tinh tấn đã sanh rồi nhưng chưa già giặn.
- Sự tinh tấn đã già giặn có khả năng tăng tiến.

Nói nghĩ đến ba giai đoạn tinh tấn một cách thiện xảo là ám chỉ rằng trong khi hôn trầm, buồn ngủ, hãy suy nghĩ: "*Ta cần phải khởi tâm tinh tấn trong phận sự. Và lúc đầu, ta nên tinh tấn một cách sơ thiểu đã, rồi sẽ làm cho già giặn lên thì những việc ta đương làm sẽ thành tựu*". Khi khởi nghĩ như thế tâm sẽ cương nghị, mạnh mẽ lên, sẽ không mềm yếu trước những phận sự, sẽ không đi ngủ trước giờ, không như người làm việc chưa hoàn thành vừa mới buồn ngủ đã chán nản bỏ công việc trốn đi ngủ rồi. Do không nghĩ cách dụng tâm như đã nói, không có phương pháp chữa trị sự buồn ngủ hoặc thấy

công việc khó khăn sanh lòng thối chuyển mất nên mới bị hôn trầm. Vì có ấy, sự suy nghĩ chơn chánh trong ba giai đoạn tinh tấn là phương pháp chữa trị sự buồn ngủ và chữa trị sự yếu mềm.

2) Cách thứ hai nói đến sáu pháp thực hành là:

- **Atibhojana nimittagāha**: không ăn vật thực nhiều quá.
- **Iriyāpatha samparivattanatā**: sự thay đổi oai nghi.
- **Ālokasaññā manasikāra**: sự nghĩ tưởng đến ánh sáng mặt trăng, mặt trời hoặc đèn lửa.
- **Abbhokāsavāsa**: ở nơi trống trải, thoáng mát.
- **Kalyāṇamittatā**: sự thân cận bạn lành, tức là người không si mê, như ngài **Mahā Kassapa**, đầu đà đệ nhất v.v..
- **Sappāyakathā**: chỉ nói lời thích ứng, như nói vấn đề làm những điều lành, nhất là hạnh đầu đà (**dhutaṅga**) v.v..

Chỉ đến bậc A-la-hán đạo mới là nhân dứt trừ được hôn trầm thụy miên một cách hoàn toàn.

\* **Nhân sanh trạo hối (uddhacca-kukkucca)**:

Trạo hối là hai tâm sở đồng cách: phóng tâm và hối quá, sanh khởi do chú hướng không chơn chánh đối với tâm không vắng lặng (**Cetāvūpasam'āyonisomanasikāra**).

Đối trị trạo hối có hai cách là:

Cách thứ nhất nói đến những pháp phản nghĩa với trạo hối như đã nói rồi.

Cách thứ hai nói đến sáu pháp thực hành là:

- **Bahussutatā**: đa văn.
- **Paripucchakatā**: sự hỏi han điều nghi ngờ hoặc chưa hiểu với bậc thông hiểu thấu đáo.
- **Vinaya pakataññutā**: thông hiểu luật nghi.
- **Vuḍḍhasevitā**: sự thân cận bậc trưởng thượng, tức là bậc có tuổi tác hạ lạp và minh hạnh tốt.



- **Kalyāṇamittatā**: sự thân cận bạn lành.

- **Sappāyakathā**: sự nói lời thích hợp, tức là chỉ nói điều nên nói và không nên nói những điều dễ phát sanh trạo hối.

Chỉ đến bậc A-la-hán đạo là nhân đoạn tận phóng tâm (**uddhacca**).

Chỉ đến bậc A-na-hàm đạo là nhân đoạn tận hối quá (**kukkucca**).

\* **Nhân sanh hoài nghi (vicikicchā)**

Hoài nghi sanh lên hoặc dấy khởi do không quán xét một cách thiện xảo cho nhiều trong những vấn đề mà mình nghi ngờ.

Về nhân chấm dứt hoài nghi là suy nghĩ một cách thiện xảo trong pháp thiện và bất thiện, điều có tội và không có tội, điều nên thân cận và không nên thân cận, điều thấp hèn và điều cao thượng, điều ví như vật đen và vật trắng.

Một lẽ nữa có sáu pháp thực hành để dứt hoài nghi là:

- **Bahussutatā**: đa văn.

- **Paripucchakatā**: sự hỏi han điều nghi ngờ với bậc thông hiểu thấu đáo.

- **Vinaya pakataññutā**: thông hiểu luật nghi.

- **Adhimokkhabāhulatā**: sự có đức tin mạnh trong đường lành (**Adhimokkha** - thắng giải: theo chú giải nói rằng: "**Tisuratanesu kappanīyasaddhā**", dịch là: Sự tin chắc trong Tam Bảo).

- **Kalyāṇamittatā**: sự thân cận bạn lành.

- **Sappāyakathā**: sự nói lời thích hợp, tức là chỉ nói điều nên nói và không nên nói những điều dễ phát sanh trạo hối.

Chỉ đến bậc Tu-đà-hườn đạo mới là nhân chấm dứt hoài nghi trong Tam Bảo.

Và lại kinh văn **Pāḷi** đã thuyết rằng: "Tỳ-khưu trong pháp luật này khi pháp cái có biết rằng có, không có biết rằng không có. Biết nhân sanh lên cùng nhân diệt đi và nhân làm cho không sanh tiếp nữa" ấy là ám chỉ rằng biết và thực hành như đã nói từ đầu đến cuối rồi.

**Điều nên hành**

Người cần thực hành tu tập niệm xứ này nên học cho hiểu rõ năm triền cái và hãy quán cho thấy tội của chúng, luôn cả ghi nhớ các nhân như đã nêu. Kế tiếp sẽ tập nhận định quán sát xem có triền cái loại nào đang ở trong tâm ta chăng? Nếu thấy có, hãy quán sát tìm kiếm nhân sanh khởi, khi gặp rồi hãy dùng phương pháp đưa đến nhân diệt (làm dứt trừ) một cách vẫn tắt và rộng rãi, khi tu sửa được rồi là dứt hết một lần (phần đoạn). Nếu thấy không có, hãy xem xét không có do nhân nào? Khi thấy nhân rồi hãy giữ gìn nhân ấy, nghĩa là thường hành theo nhân ấy. Cứ như thế, hành theo nhân diệt trừ triền cái từng phần ở mức độ thô, cho đến khi thấu triệt nhân cao nhất để diệt tận hoàn toàn.

### ***Dứt pháp niệm xứ về năm Pháp Cái.***

\*

### **Điều nói về ngũ uẩn (upādānakkhandhā):**

Kinh văn: "***Lại nữa, này chư tỳ-khưu, trong pháp luật này, vị tỳ khưu sống quán pháp trong các pháp về năm thủ uẩn. Như thế nào, này chư tỳ-khưu, gọi là vị tỳ-khưu sống quán pháp trong các pháp về năm thủ uẩn?***"

***"Này chư tỳ-khưu, vị tỳ-khưu biết rõ: "Như thế này là sắc, như thế này là sắc sanh, như thế này là sắc diệt. Như thế này là thọ, như thế này là thọ sanh, như thế này là thọ diệt. Như thế này là tưởng, như thế này là tưởng sanh, như thế này là tưởng diệt. Như thế này là hành, như thế này là hành sanh, như thế này là hành diệt. Như thế này là thức, như thế này là thức sanh, như thế này là thức diệt"..."***

### **Chú giải Atthakathā:**

"***Thủ uẩn***" (***Upādānakkhandhā***) có nghĩa là chấp thủ vào năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức, giải rằng nhóm pháp ***Dhammapuñja*** và phần ***Pháp Tụ (Dhammarāsi)*** là trợ nhân của chấp thủ. Đây là ý nghĩa vẫn tắt trong vấn đề chấp thủ ngũ uẩn. Còn một cách rộng rãi, Ngài ***Buddhaghosa*** đã trình bày trong đoạn giải thích về ngũ uẩn trong bộ ***Visuddhimagga*** rồi.

"***Như thế này là sắc***", tức là sắc này có thể tánh, tướng trạng... như vậy, không ngoài tánh chất ấy.

Với ***thọ, tưởng, hành, thức*** cũng giải thích như thế.

"**Như thế này là sắc sanh**", nói đến sự sanh của sắc do năm nhân tố, nhất là sự sanh của vô minh v.v.

"**Như thế này là sắc diệt**", nói đến sự diệt của sắc do năm nhân tố, nhất là sự diệt của vô minh v.v..

(Trong **Visuddhimagga**, quyển ba, nói rằng: "Kể sự sanh là một, và vô-minh, ái dục, nghiệp, vật thực, chung vào thành năm nhân tố. Về phía diệt cũng vậy.")

Nhân sanh và diệt của **thọ, tưởng, hành, thức** cũng giải thích như thế.

Về ý nghĩa rộng rãi có giải thích trong Tuệ Sanh Diệt (**udayabbayañāṇa**) thuộc bộ **Visuddhimagga** rồi.

### **Dứt chú giải.**

Kể đây sẽ trích lời giải trong bộ **Visuddhimagga** trình bày văn tắt làm nền tảng:

"**Rūpa**" **sắc**, có một tướng, là sự tiêu hoại do những điều kiện như lạnh, nóng v.v. Gồm tất cả mọi thứ có tướng giống nhau như thế gọi là **sắc uẩn (rūpakkhandha)**.

"**Vedanā**" **thọ**, có tướng là cảm giác lạc, khổ, xả, gom tất cả cảm giác gọi là **thọ uẩn (vedanākkhandha)**.

"**Saññā**" **tưởng**, có tướng ghi nhận, gom tất cả ghi nhận gọi là **tưởng uẩn (saññākkhandha)**.

"**Saṅkhāra**" **hành**, có tướng tạo tác, gom tất cả tạo tác gọi là **hành uẩn (saṅkhārakkhandha)**.

"**Viññāṇa**" **thức**, có tướng biết cảnh, gom tất cả cái biết gọi là **thức uẩn (viññāṇakkhandha)**.

### **Dứt phần trích Visuddhimagga.**

\*

### **Cách hành**

Người cần hành niệm xứ này nên nhận định rõ tướng của mỗi uẩn rồi tập quan sát tánh chất vô thường, khổ, vô ngã của từng uẩn ấy như thế nào?

Tập nhận xét có nhiều cách. Đơn giản là nhận xét thân thể (sắc) của ta hoặc người khác từ hồi còn nhỏ cho đến bây giờ có còn như xưa chăng? Có thể giữ thân như trước chăng? Có thể nào chỉ có hoặc khổ, hoặc lạc hoặc xả (thọ) chăng? Có duy trì cho lạc, khổ, xả theo ý muốn được chăng? Có thể chỉ ghi nhận (tưởng) đối tượng vừa ý và không ghi nhận đối tượng không vừa ý được chăng? Có thể giữ hoàn toàn không tạo tác (hành) được chăng? Có thể chỉ nhận biết (thức) đối tượng như ý được chăng?

Khi nhận biết và tự hỏi chính mình như thế cũng sẽ thấy rằng cả năm uẩn toàn là vô thường, toàn là khổ não, toàn là không sai khiến được. Tức phải là vật luôn biến dị, luôn chịu sự khó khăn do các nguyên nhân như bệnh hoạn, mệt mỏi, đau ốm, sự thay đổi oai nghi, sự đói khát, sự đại tiện tiểu tiện v.v. Là tình trạng biến dị rõ rệt khỏi những cơ sở trước của ngũ uẩn. Lại còn khó khăn do không biết đủ, do ưa muốn giữ thân cho nguyên vẹn, tức là không cho thay đổi hoặc thay đổi rồi không cho tan vỡ, là điều không thể hợp với sự mong muốn của tất cả mọi người.

Tất cả đây bởi cái gì? Bởi nhân tạo tác ngũ uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã thì quả ngũ uẩn cũng là như vậy.

### **Điều nói về xứ (*Āyatana*)**

Kinh văn: "***Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là vị tỳ-khưu sống quán thấy pháp trong các pháp về sáu xứ trong và ngoài?***"

***"...Vị tỳ-khưu biết mắt và sắc, vì nương hai pháp này mà kiết sử sanh lên, vị đó biết như thế. Kiết sử chưa sanh nay sanh lên, vị đó biết như thế. Kiết sử sanh lên nay đã diệt, vị đó biết như thế. Kiết sử đã diệt không còn tái sanh nữa, vị đó biết như thế.***

***"... biết tai và âm thanh..., mũi và mùi..., lưỡi và vị..., thân và vật xúc chạm..., vì nương hai pháp này mà kiết sử sanh, vị đó biết như thế. Kiết sử chưa sanh nay sanh lên, vị đó biết như thế. Kiết sử sanh lên nay đã diệt, vị đó biết như thế. Kiết sử đã diệt không còn tái sanh nữa, vị đó biết như thế".***

### **Chú giải *Atthakathā*:**

"***Biết mắt***", tức biết xứ bên trong (***ajjhattāyatana***) là tướng thần kinh mắt được rõ rệt.

"***Biết sắc***", tức biết xứ bên ngoài (***bāhirāyatana***) là hình tướng" sanh bởi bốn nơi bên ngoài (***samuṭṭhāna***): nghiệp (***kamma***), thời tiết (***utu***), tâm (***citta***), vật thực (***āhāra***) là tướng của sắc một cách rõ rệt.

"**Vì nương hai pháp này mà kiết sử sanh lên, vị đó biết như thế**", tức biết rằng mười kiết (**saṃyojana**) sử là: thân kiến (**kāyadiṭṭhi**), hoài nghi (**vicikicchā**), giới cấm thủ (**sīlabbata parāmāsa**), dục ái (**kāmarāga**), sân hận (**paṭigha**), ngã mạn (**māna**), sắc ái (**rūparāga**), vô sắc ái (**arūparāga**), trạo cử (**uddhacca**), vô minh (**avijjā**)... Tất cả đều sanh nương nơi hai yếu tố là duyên căn với trần căn được nhận biết một cách rõ rệt. Mười pháp kiết sử ấy, sanh bởi nương nơi con mắt với sắc ấy thế nào? **Dục ái**, hằng sanh đến người ưa thích, thương yêu về sắc trần mà mình thấy, thanh trần mà mình nghe... Nếu không thương yêu được thì sanh bất bình, **sân hận**. Nếu nghĩ rằng không ai có thể biết rõ sắc, thanh... bằng ta thì liền phát sanh **ngã mạn**. Nếu chấp rằng sắc, thọ, tưởng, hành, thức là ta thì sanh **thân kiến**. Nếu nghi ngờ rằng sắc, thanh... là chúng sanh, người hoặc là của chúng sanh, của người cũng sanh **hoài nghi**. Nếu mong muốn cõi sắc hay vô sắc: "Xin cho ta được sanh về cõi sắc hay vô sắc" thì sanh **sắc ái** hay **vô sắc ái**. Nếu trì giới hay pháp hành nào với ý nghĩ: "Ta có thể được sắc, thanh... như thế này trong kiếp sau do năng lực giới và pháp hành này", thì sanh **giới cấm thủ**. Nếu nghĩ ngợi nhiều về sắc, thanh... thì sanh **trạo cử**. Nếu không biết nhân duyên và sự sanh diệt của sắc, thanh... thì sanh **vô minh**.

"**Kiết sử chưa sanh nay sanh lên, vị đó biết như thế**", tức biết nhân làm cho mười **kiết sử** dấy động lên.

"**Kiết sử sanh lên nay đã diệt, vị đó biết như thế**" tức biết nhân làm cho mười **saṃyojana** diệt do tiêm trừ (dứt trừ giai đoạn, dứt lần lần - *tadaṅgapahāna*) và tuyệt trừ (dứt hẳn - *vikkhambhanapahāna*).

"**Kiết sử đã diệt không còn tái sanh nữa, vị đó biết như thế**", tức biết rằng ba loại **saṃyojana** là **thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ**, không sanh tiếp nữa do năng lực Tu-đà-hườn đạo. **Dục ái, sân hận loại thô** không sanh tiếp nữa do năng lực Tư-đà-hàm đạo, **loại vi tế** không sanh tiếp nữa do năng lực A-na-hàm đạo; **sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh**, năm điều này không sanh tiếp nữa do năng lực A-la-hán đạo.

Từ căn giải thích trong **āyatana** nên hiểu theo cách thức như đã nói. Và lại vấn đề **āyatana** này có nói rộng rãi trong bộ Thanh Tịnh Đạo rồi.

Trong điều này Đức Thế Tôn không chỉ dạy đến pháp xuất thế gian đâu. Về phần nhân làm cho **āyatana** sanh diệt giống như trong ngũ uẩn.

**Dứt chú giải bấy nhiêu đây.**

\*

## Giải thích về xứ (*Āyatana*)

Từ "*āyatana*" dịch theo văn tự là "**cái giếng**" có giải thích theo bộ Thanh Tịnh Đạo quyển ba rằng chỗ gọi là *āyatana* gồm năm thứ: *nơi nương gá, cái giếng* hoặc *hầm mỏ, nơi tụ hội, nơi sanh, nhân chứng*.

Nói "**nơi nương gá**", như người đời thường nói, là nơi nương của thần (*issarāyatana*), hay nơi nương của chư Thiên **Vāsu** (*Vāsudevāyatana*)...

Nói "**cái mỏ**" giống như người ta thường nói mỏ vàng (*suvaṇṇāyatana*), mỏ ngọc (*ratanātayana*)...

Nói "**nơi tụ hội**", như nói nơi qui tụ chim (*vihaga*) tức chim bay đến quần tụ một nơi), hoặc như các bậc Thánh nhân hằng qui tụ nơi an lạc trong giáo Pháp (***Sāsane pana "manorame āyatana sevanti naṃ vihaṅgamā"ti.***)

Nói "**nơi sanh**" như nói rằng quốc độ về mạn Nam là nơi sanh của những con bò (***dakkhiṇāpatho gunamāyatanaṃ***).

Nói "**nhân chứng**" như nói rằng *āyatana* là nhân chứng ghi nhớ các bằng cứ thích đáng chỗ này chỗ kia (***Tatra tatreva sakkhibhabbatam pāpuṇāti sati sati āyatana***).

Chẳng hạn như giải thích rằng con mắt là nơi nương gá, là hầm mỏ hoặc cái giếng, là nơi tụ họp, là nơi sanh, là nhân chứng của các pháp tiến hành trong tâm và tâm sở.

Nói mười hai *āyatana* do ám chỉ *căn môn* và *trần cảnh* của nhân có thức tức là chúng sanh, người.

## **Dứt cách trong Thanh Tịnh Đạo.**

\*

## Giải thích kiết sử (*Samyojana*).

Tiếng "*saṃyojana*" dịch là *kiết sử* hoặc là *pháp trói buộc*. Theo chú giải kinh ***Mūlapariyāya*** và ***Itivuttaka*** có giải thích rõ rệt trong ***Maṅgala Dīpanī*** quyển ba rằng: "*Cả mười điều ấy hằng làm dính mắc, trói buộc chúng sanh trong các cõi, hoặc hữu ái dính mắc ở các cõi sắc và vô sắc*" và trong ***Ṭīkā***, kinh ***Mūlapariyāya*** có giải thích rằng: "... sắp thứ tự như cách đã trình bày trên theo *Vi Diệu Tạng* là cách thẳng (***nippariyāyanaya***), thay vì nói sắc ái (***rūparāga***), vô sắc ái (***arūparāga***) thì nói hữu ái

(*bhāvarāga*). Còn cách trong tạng Kinh thì sắp khác nhau và không có hữu ái "*bhāvarāga*".

### Điều nói về vô minh (*avijjā*)

Từ "**Avijjā**" được giải thích trong bộ **Visuddhimagga** một cách rộng rãi như sau:

A- Chú giải ám chỉ có bảy điều là:

1. **Avindiyam vindatīti avijjā**: vô minh là biết cái không nên biết.

"**Biết**" tức là làm. "**Cái không nên biết**" tức là biết hạnh xấu (**duccarita**) không nên làm.

2. **Avindiyam na vindatīti avijjā**: vô minh là không biết cái nên biết, tức là không biết hạnh lành (**sucarita**) nên làm.

3. **Khandhānam khandhaṭṭham... aviditam karotīti avijjā**: vô minh là không rõ ý nghĩa các pháp *uẩn* (*khandha*), *xứ* (*āyatano*), *giới* (*dhātu*), *căn* (**indriya**), *đế* (**sacca**)... tức là hiểu không thông suốt thực tánh pháp.

4. **Dukkhādīnam... attham aviditam karotīti avijjā**: vô minh là không rõ ý nghĩa bốn sự thật Khổ, Tập, Diệt, Đạo... tức là không thông suốt Tứ Thánh Đế.

5. **Antavirahite saṃsāre... javāpetīti avijjā**: vô minh là khiến chúng sanh đi nhanh vào sự *sanh* (**jāti**), *hướng* (**gati**), *cõi* (**bhava**), *thức* *trú* (**viññāṇaṭṭhiti**), *nơi ở của chúng sanh* (**sattāvāsa**) trong luân hồi, xa lìa nơi cứu cánh.

6. **Paramatthato avijjamānesu... javāpetīti avijjā**: vô minh là khiến đi nhanh trong khái niệm không thực hữu (như người nam, người nữ...) do không thấy chân nghĩa đế (**paramattha**).

7. **Vijjmānesuti khandhādīsu na javatīti avijjā**: vô minh là không đi nhanh đến pháp đang hiện hữu, như ngũ uẩn...

Một cách khác, gọi là vô minh bởi che đậy các pháp trần cảnh là nơi phát xuất của sáu thức như nhãn thức v.v.. và che đậy các pháp mắc xích duyên sanh tức là Thập Nhị Nhân Duyên.

Cả bảy điều trích giải (**viggaha**) trên để dịch từ "**vô minh**" có thể tóm tắt như sau:

- Biết điều không nên biết
- Không biết điều nên biết
- Không hiểu rõ **uẩn, xứ, giới** v.v..
- Không hiểu rõ ý nghĩa của **Tứ Diệu Đế**.
- Khiến đi nhanh trong điều xa lìa cứu cánh.
- Khiến đi nhanh trong khái niệm không thực hữu
- Không đi nhanh trong pháp đang hiện hữu.

B- Phân theo tướng mạo...

**"Aññāṇalakkhaṇā avijjā"**, vô minh có tướng là sự không biết.

**"Sammohanarasā"**, có vị là sự mê lầm.

**"Āsava padaṭṭhānā"**, có xuất xứ là lậu hoặc.

C- Phân loại theo thứ tự:

Vô minh phân loại theo thứ tự là vô minh một, vô minh hai, vô minh ba, vô minh bốn, vô minh năm, vô minh sáu, có giảng giải như sau:

Vô minh 1: nói đến sự không biết, không thấy hoặc sự mê muội một cách nào đó...

Vô minh 2: nói đến sự không thực hành đúng hoặc sự thực hành sai.

Vô minh 3: nói đến vô minh không hợp với ba thọ (**vedanā**).

Vô minh 4: nói đến sự không thấu triệt Tứ Diệu Đế.

Vô minh 5: nói đến sự che đậy tội, tức là không thấy sự nguy hại trong ngũ thú (**pañcagati**): địa ngục, quạ quỷ, súc sanh, người, trời.

Vô minh 6: nói đến vô minh trong sáu căn môn và sáu trần cảnh.

D- Phân theo chi (**aṅga**):

Khi chia thành chi phần của hữu luân (**bhavacakka**) tức là bánh xe luân hồi, Thập Nhị Nhân Duyên, thì vô minh kể thành một chi trong đó.

E- Phân theo phẩm chất:



Khi nói phẩm chất, vô minh có tám cách (tạng Kinh nói sự không biết Tứ Diệu Đế, tạng Vi Diệu Pháp nói đến sự không biết nơi cuối cùng và khởi đầu) như sau:

\* Nói rộng ý nghĩa rằng tám vô minh ấy là:

- Không biết Khổ
- Không biết nhân của Khổ
- Không biết sự Diệt Khổ
- Không biết đường đến sự Diệt Khổ
- Không biết pháp duyên sanh,
- Không biết ban sơ
- Không biết cuối cùng
- Không biết cả trước và sau

### **Cách hành**

Người cần tiến tu niệm xứ này nên học hiểu **āyatana** (xứ) và **saṃyojana** (kiết sử) là như thế nào, rồi từ từ quán sát xem trong tâm mình thứ nào có hoặc không có? Nếu thấy có nên tu sửa, nghĩa là dứt bỏ hoặc làm cho giảm thiểu xuống. Đừng cho phát động lên bằng cách quán sự nguy hại của mười pháp kiết sử là những trói buộc chẳng chặt khiến tâm mình dính trong tam giới tức. Nếu thấy rằng không có, hãy quán thấy không có do nguyên nhân nào? Khi thấy rồi hãy làm theo nhân ấy. Và hãy quán sát do phương pháp nào ngăn không cho kiết sử sanh lên, hoặc đã sanh lên rồi không cho phát triển. Kiết sử dứt bỏ rồi làm thế nào không cho sanh lên nữa. Như đã có sân hận hoặc buồn bã trong tâm, làm thế nào đừng có như thế ấy nữa? Khi thấy được như vậy nên cần thận thu thúc (**saṃvara**) và dứt bỏ (**pahāna**) cho vừa phải lẽ với trình độ của mình, khi làm được như thế gọi là tiến tu niệm xứ này.

### **Dứt phần āyatana và saṃyojana.**

\*

### **Điều nói về Giác Chi (Bojjhaṅga)**

Kinh văn: **"Này chư tỳ Khuru, vị tỳ khuru trong giáo pháp này, nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: nội tâm có niệm giác chi. Hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: nội tâm không có niệm giác chi. Nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: nội tâm có niệm giác chi. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị đó tuệ tri như thế, và với niệm giác chi đã sanh nay tận thành viên mãn, vị đó tuệ tri như thế".**

**...trạch pháp giác chi...**

**...tinh tấn giác chi...**

**...hỷ giác chi...**

**...khinh an giác chi...**

**...định giác chi...**

**...xả giác chi đã sanh nay tự thành viên mãn, vị đó tuệ tri như thế".**

**Chú giải Atthakathā:**

**Giác chi "bojjhaṅga"** là những chi pháp mà hành giả (**yogāvacara**) tiến hành sẽ giác ngộ.

**Toàn giác chi "sambojjhaṅga"** là những chi pháp mà hành giả giác ngộ hoàn toàn.

**Hòa hợp (sāmaggi)** là pháp điều hòa bảy giác chi cho sự giác ngộ hoàn hảo. Là pháp thức tỉnh khỏi giấc ngủ phiền não (**kilesanidrā**). Là sự suốt thông Tứ Diệu Đế.

(Nhưng gom ý nghĩa chỉ có một là: "**Biết tốt trong đường lối tốt**").

Từ "**aṅga**" dịch là chi phần phân định. "**Có**" tức là "**được**", "**không có**" tức là "**không được**". Nhân làm cho giác chi sanh lên hoặc tiến triển thì hoặc là giống nhau hoặc khác nhau.

**Nhân giống nhau** để phát khởi tất cả giác chi là sự **chú ý đúng pháp (yoniso manasikāra)** trên đối tượng của những giác chi ấy, và nhân làm cho giác chi thành tựu viên mãn là **A-la-hán đạo**.

Nói đến "**yoniso manasikāra**" có câu Phật ngôn nói đến giác chi đầu tiên làm tiêu chuẩn, có thể áp dụng cho mọi giác chi, rằng: "**Chư tỳ-khưu, niệm giác chi hiện khởi và an trú nơi pháp nào là do sự tăng trưởng yoniso manasikāra (sự chú ý đúng pháp) trong các pháp ấy, và là điều tiến triển khiến cho niệm giác chi chưa sanh được sanh lên hoặc tiến triển viên mãn**".

**Nhân khác nhau** của mỗi giác chi như sau:

\* Nhân làm cho niệm giác chi sanh lên hoặc tiến triển có bốn điều là:

Có trí nhớ và biết mình (chánh niệm, tỉnh giác)

Không thân cận người quên lẫn (thất niệm, thiếu giác)

Chỉ thân cận người có chánh niệm vững chắc

Hướng tâm đi... trong chánh niệm ấy.

Giải thích là:

*Điều 1:* Có trí nhớ biết mình trong cả bảy chỗ, như đối với các oai nghi tế hạnh.

*Điều 2:* Lánh xa người hay quên lẫn, như con quạ gặp cục cơm hoặc miếng vật thực.

*Điều 3:* Thân cận người có chánh niệm vững chắc, có sự ghi nhớ rạch ròi như ngài **Tissa Thera** và ngài **Abhaya Thera**.

*Điều 4:* Có tâm chú hướng cho sanh chánh niệm trong mỗi oai nghi.

\* *Nhân làm cho trạch pháp giác chi sanh lên hoặc tiến triển có 7 điều là:*

1. Sự học hỏi, tham vấn
2. Sự làm cho sạch sẽ
3. Sự làm cho các căn bằng nhau
4. Sự lánh xa người không có trí tuệ
5. Chỉ thân cận người có trí tuệ
6. Quán xét về sự tiến hành của tuệ trong pháp sâu xa
7. Sự hướng tâm trong trạch pháp giác chi.

Giải thích là:

*Điều 1:* Tức sự học hỏi liên quan về ý nghĩa 5 uẩn (**khandhā**), 18 giới (**dhātu**), 12 xứ (**āyatana**), 5 căn (**indriya**), 5 lực (**bala**), 7 giác chi (**bojjhaṅga**), 8 Đạo (**magga**), 5 chi thiền chi tịnh (**jhānāṅga**) 16 tuệ quán minh (**vipassanāñāṇa**).

*Điều 2:* Phải làm cho bên trong sạch sẽ như là vệ sinh cắt móng tay, móng chân, cạo tóc, cạo râu..., làm cho thân thể ít bệnh bằng cách dùng thuốc để ngừa trị. Tắm rửa thân thể cho sạch. Bên ngoài thì giặt nhuộm y dơ cũ có mùi hôi, đốt chùi bát, quét dọn chỗ ở. Bởi khi các vật bên trong và bên ngoài không sạch sẽ khiến cho tâm và các tâm sở sanh lên, dù là trí tuệ cũng không trong sáng, ví như ánh đèn nường nơi đồ đựng và tim dầu không sạch thì cũng không sáng sủa. Đến khi vật bên trong và bên ngoài sạch sẽ khiến cho tâm và tâm sở sanh lên, nhất là trí tuệ cũng sẽ được sáng suốt, ví như ánh đèn chói lọi bởi nường nơi ba vật sạch tốt đó vậy.

Điều 3: Làm cho ngũ căn **tín, tấn, niệm, định, tuệ** cân bằng, khi một **căn** già hơn, **căn** khác non hơn cũng không thể phát huy chức năng của mình được. Bởi thế khi thấy căn nào già giặn hơn phải giảm bớt xuống. Cách giảm là hãy chiêm nghiệm xem căn đó già giặn do nhân nào, khi thấy rồi thì loại trừ nhân ấy đi, như **tín căn** già giặn hơn **bốn căn** khác, thì nên **giảm đức tin** xuống bằng cách tăng sự **quán xét trạng thái pháp (tuệ)** hoặc không hướng tới nhân làm cho đức tin già giặn.

Nếu **tinh tấn** già giặn thì cho giảm xuống bằng cách hướng đến sự **yên lặng (định)**... Các căn không giải thích cũng nên hiểu theo cách này.

Và lại, trong ngũ căn, các bậc trí tuệ hằng khen ngợi sự cân bằng giữa đức tin và trí tuệ, định và tinh tấn. Bởi người có đức tin già, trí tuệ non sẽ ngưỡng mộ các bậc không đáng ngưỡng mộ. Người có trí tuệ già, đức tin non tâm sẽ có khuynh hướng đi theo đường sai, khó sửa trị được, như bệnh bị phạm thuốc, sẽ chấp nhận làm phước bằng tâm, chứ không làm phước bằng thân, như tài thí... khi rã tan ngũ uẩn hằng sanh trong địa ngục. Khi đức tin và trí tuệ bằng nhau mới ngưỡng mộ các bậc đáng ngưỡng mộ. Nếu định già, tinh tấn non sự lười biếng sẽ lẫn lốt. Nếu tinh tấn già, định non sự phóng túng sẽ lẫn lốt. Bởi thế cần làm cho hai pháp này cân bằng, bởi khi cân bằng sẽ nhập định được (**appanāsamādhī**).

Lại nữa, người tu thiền chỉ tịnh trên đề mục cũng nên có đức tin già, bởi sẽ làm cho đạt đến **appanāsamādhī**, và trong phần định với tuệ, người tu định cũng nên có nhưt hành (**ekaggatā**) già giặn, bởi sẽ đặc định. Người tu minh sát (**vipassanā**) cũng nên có trí tuệ già giặn, bởi sẽ làm cho suốt thông thực tướng của các pháp. Nhưng khi định và tuệ bằng nhau sẽ có định kiên cố, và tuệ hoàn toàn.

Phần trí nhớ làm cho niệm lực có sức mạnh già giặn trong mọi nơi.. Khi tinh tấn và trí tuệ mạnh thì sẽ nghiêng về bên dao động, niệm sẽ giữ cho tâm không dao động, phóng túng. Khi đức tin và định mạnh sẽ nghiêng về bên thụ động, niệm sẽ ngăn không cho tâm thụ động, lười biếng. Bởi thế nên có niệm bảo trì các pháp, như muối hoặc vật có vị mặn làm gia vị trong tất cả vật thực, hoặc ví như ông quan làm việc nước bắt buộc phải giữ gìn mọi việc của đất nước. Do nhân này Đức Thế Tôn thuyết rằng: "*Bởi nhân nào tâm phải nương nơi niệm và phải có niệm là pháp giữ gìn? Bởi vì khi không có niệm sẽ không nâng cử tâm hoặc không chế ngự tâm được*".

Trong kinh **Sammohavinodanī** nói rằng: "*Đức Thế Tôn thuyết niệm giác chi đầu tiên, bởi niệm là pháp ủng hộ tất cả các giác chi khác, do có Phật ngôn rằng: "Tesu satiñca khvāhaṃ, bhikkave, sabbatthikaṃ vadāmi". (Chư tỳ-khưu, trong bảy giác chi này, Như Lai thuyết rằng niệm có lợi ích phổ biến*". (Kinh **Sammohavinodanī**, trang 404).

*Điều 4:* Lánh xa người không có trí tuệ tức là người không thông hiểu pháp sâu xa, như uẩn, xứ, giới...

*Điều 5:* Thân cận người có trí tuệ tức là người hiểu sự sanh và sự diệt của những trạng thái pháp khác được.

*Điều 6:* Quán xét phẩm mao của trí tuệ sâu xa đều liên quan đến thực tánh pháp như uẩn, xứ, giới...được khếp vào pháp sâu xa.

*Điều 7:* Sự hướng tâm để trạch pháp giác chi sanh lên trong mỗi oai nghi.

*\* Nhân làm cho tinh tấn giác chi sanh lên hoặc tiến triển có mười một điều là:*

1. Sự quán thấy sợ trong bốn đường ác đạo (***apāyabhūmi***)
2. Sự quán thấy quả báo của sự tinh tấn
3. Sự quán thấy đường lối tiến hành
4. Sự cung kính pháp trì bình khất thực (***piṇḍapāta***)
5. Sự quán thấy di sản lớn
6. Sự quán thấy sự cao thượng của Đức Bốn Sư
7. Sự quán thấy kiếp sống cao quý
8. Sự quán thấy bạn phạm hạnh bậc cao
9. Sự không thân cận kẻ lười biếng
10. Sự thân cận người siêng năng
11. Sự hướng tâm trong tấn giác chi.

Giải thích như sau:

*Điều 1:* Nói đến sự quán xét thấy rằng:

Khổ to lớn như bị năm thứ giam cầm, nhất là trong địa ngục.

Sự đói khát, vô vàn đói khát, suốt thời gian lâu dài cho loài ngựa quỉ.

Sự thọ khổ do gió và nắng... có ở trong loài A-tu-la tức là nhóm ngựa quỉ có thân hình cao độ ba mươi mét, bốn mươi mét, gầy ốm lắm, chỉ còn da bọc xương.

Sự đau đớn, nhất là bị giết, bị đánh... trong kiếp sống loài bàng sanh.

Rồi nghĩ lại rằng: "Nếu ta bị sanh vào những loài như thế ta sẽ không thể hành tinh tấn tốt như thế này được và nếu không hành tinh tấn cho tốt thì trong một thời nào đó chắc chắn sẽ sanh như thế."

*Điều 2:* Nói đến quán xét thấy rằng: "Người lười biếng không thể đắc chín pháp xuất thế, chỉ nhóm người tinh tấn mới có thể thấu triệt được".

*Điều 3:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Người lười biếng không thể đi con đường mà Đức Phật Toàn Giác, Độc Giác và Thanh Văn Giác đã đi qua.

*Điều 4:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Những người dâng vật thực đến cho ta... họ không phải thân quyến, bạn bè hoặc tội tớ, công nhân của ta. Họ dâng cúng do mong quả báo to lớn. Và Đức Bốn Sư cũng không cho phép tứ vật dụng dành cho tỳ-khưu lười biếng thọ dụng đâu. Ngài cho phép đến tỳ-khưu siêng năng trong việc bố túc sa-môn pháp đặng cho thoát khỏi khổ luân hồi. Nhưng giờ đây ta là người lười biếng không xứng đáng với vật thực cúng dường (***piṇḍapāta***). Bởi người siêng năng mới đáng gọi là người cung kính đến ***piṇḍapāta***. (Đoạn này Ngài dẫn chuyện Ngài ***Mahāmitta Thera***, xin hãy xem ***Atthakathā*** của đoạn này).

*Điều 5:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Di sản to lớn là thất thánh tài (***bāy bāu nhà Phật***) là pháp Đức Thế Tôn trao cho người siêng năng làm theo lời giáo huấn, như cha mẹ trao di sản đến cho con trai, con gái biết thực hành theo giáo huấn của mình" và nghĩ rằng: "Ta là người lười biếng như thế này sẽ không được di sản tức là Thánh tài to lớn này đâu, chỉ có thể được khi ta tinh tấn".

*Điều 6:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Đức Bốn Sư là bậc cao thượng vô cùng, dù mười ngàn thế giới (***lokadhātu***) to lớn cũng rung chuyển trong khi ngài giáng sanh (***paṭisandhi***), ra đời, giác ngộ, chuyển Pháp Luân, hóa hiện thần thông (***yamakapāṭihāriya***), ngự từ cung trời xuống, nhập Niết-bàn" và nghĩ rằng: "Ta tu trong giáo pháp của Đức Bốn Sư là bậc cao thượng như thế này không nên lười biếng".

*Điều 7:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Bây giờ đây nói đến kiếp hoặc giòng (***jāti***) ta không phải giòng thấp thỏi. Bởi khi ta xuất gia rồi kể như sanh trong giòng đức vua ***Okkāka*** kể truyền lại cho vị ***Mahāsammativāṇsa***. Kể như là cháu của đức vua Tịnh Phạn và hoàng hậu ***Mahāmāyā***, là em của Đức La-hầu-la. Chính ta là con của Đức Phật Thích Ca như thế này không nên lười biếng đâu".

*Điều 8:* Nói đến sự quán xét thấy rằng: "Bạn phạm hạnh to lớn tức là Đức Xá-lợi-phất và Đức Mục-kiền-liên cùng tám mươi vị Đại Thanh Văn toàn là đắc pháp xuất thế do sự tinh tấn, phần ta sẽ đi theo gương các ngài hay không?"

*Điều 9:* Nói đến sự lánh xa người lười biếng, do dứt bỏ sự siêng năng theo đường lối thân, đường lối tâm, là nói năng rồi ngủ như con trăn vậy.

*Điều 10:* Nói đến sự thân cận người siêng năng thật sự chỉ mong điều giác ngộ.

*Điều 11:* Nói đến tâm hướng cho phát sanh tinh tấn giác chi.

*\* Nhân làm cho hỷ mãn giác chi sanh lên hoặc tiến triển có mười một điều là:*

1. ***Buddhānussati***: Niệm Phật, thường ức niệm đến ân đức của Phật Bảo.
2. ***Dhammānussati***: Niệm Pháp, thường ức niệm đến ân đức của Pháp Bảo.
3. ***Saṅghānussati***: Niệm Tăng, thường ức niệm đến ân đức của Tăng Bảo.
4. ***Sīlānussati***: Niệm giới, thường ức niệm giới mà mình đã giữ tùy theo bậc xuất gia hoặc tại gia.
5. ***Cāgānussati***: Niệm thí xả, thường ức niệm đến sự thí mà mình đã dứt bỏ, nghĩa là đã dâng vật thực đến bậc có giới đức, tùy theo mình là tại gia hoặc xuất gia.
6. ***Devatānussati***: Niệm chư Thiên, thường ức niệm đến đức tính nào làm cho người thành chư Thiên, đức tính ấy cũng có trong mình ta rồi.
7. ***Upasamānussati***: Niệm sự vắng lặng, nghĩa là ức niệm đến phiền não đã vắng lặng do năng lực nhập định rằng những phiền não này không dấy động lên cả sáu mươi năm hoặc bảy mươi năm.
8. Không thân cận người bợn nhơ, nghĩa là người không trong sạch ngưỡng mộ Tam Bảo, biểu hiện rõ rệt là họ không cung kính bảo tháp, cây đại Bồ-đề và đến bậc tôn trưởng (***Thera***).
9. Chỉ thân cận người trong sạch ngưỡng mộ, hoan hỷ, kính cẩn đến Tam Bảo.
10. Quán xét kinh giải thích ân đức Tam Bảo làm cho phát sanh sự trong sạch kính ngưỡng.
11. Nói đến tâm hướng cho phát sanh hỷ mãn giác chi.

*\* Nhân làm cho khinh an giác chi sanh lên hoặc tiến triển có bảy điều là:*

1. Dùng vật thực tiết độ khiến thân tâm nhẹ nhàng khinh khoái, không làm cho nặng nề, buồn ngủ hoặc phiền não.

2. Ở nơi thời tiết ôn hoà, nghĩa là được hưởng không khí làm cho thân tâm khinh an.

3. Oai nghi đứng, đi, ngồi, nằm được sự khinh an nhẹ nhàng và tránh xa nghịch cảnh (**visabhāgāramma**). Bậc đại nhân không cần lựa chọn vì có thể thích nghi với mọi mùa tiết và oai nghi. Người không phải bậc đại nhân cần lựa chọn mùa tiết và oai nghi phù hợp để làm cho phát sanh khinh an.

4. Thực hiện điều trung dung nghĩa là quán xét đến nghiệp của mình và kẻ khác rằng: Mỗi người hãy tiến hành theo nghiệp của riêng mình.

5. Không thân cận người thô lỗ cộc cằn, như người ưa trấn áp kẻ khác bằng đất đá, gây gộc...

6. Chỉ thân cận người nhẹ nhàng tế nhị, nghĩa là người cẩn thận tay, chân, không lấn hiếp kẻ khác.

7. Có tâm hướng làm cho phát sanh khinh an giác chi.

\* Nhân làm cho định giác chi sanh lên hoặc tiến triển có mười một điều là:

1. Làm cho trong, ngoài sạch sẽ như đã giải rồi.

2. Làm cho các căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ) cân bằng nhau như cách đã nói.

3. Rành rẽ trong thiền tướng (**nimitta**), nghĩa là rành rẽ nắm lấy thiền tướng của công án biến xứ (**kasīṇa**).

4. Biết làm cho tâm phẩn chấn, không bị trì trệ do nhân thụ động. Cách này phải huân tu **trạch pháp, tinh tấn, hỷ** giác chi.

5. Biết làm cho tâm an ổn, không phóng túng do nhân dao động. Cách này phải huân tu **khinh an, định, xả** giác chi.

6. Làm cho tâm phẩn chấn, nghĩa là nếu tâm thụ động do nguyên nhân tuệ non kém, hoặc do nguyên nhân không được khinh an, vắng lặng, hoặc do quán xét tám điều kinh cảm (**samvegavatthu**): sanh, già, đau, chết, khổ trong ác đạo, khổ trong quá khứ, khổ trong vị lai, khổ trong hiện tại thì phải niệm ân đức Tam Bảo cho tâm phẩn chấn lên.

7. Sự buông xả, khi thấy rằng: "Tâm không hôn trầm, không phóng túng, không thụ động, vững vàng trong cảnh giới, đi đúng đường lối chỉ tịnh tốt rồi thì không cần hăng hái chế ngự hay làm cho tâm phẩn chấn gì cả. Hãy



buông xả như kẻ xa phu lái xe ngựa trong khi ngựa đi tốt họ cũng buông xả như thế ấy".

8. Không thân cận người có tâm không trú vững, ám chỉ người có tâm vọng động, không có cận định hoặc nhập định.

9. Chỉ thân cận người có tâm trú vững là bậc có cận định hoặc nhập định.

10. Quán xét thiền và giải thoát (**vimokkha**).

11. Có tâm hướng làm cho sanh định giác chi.

\* *Nhân làm cho xả giác chi sanh lên hoặc tiến triển có năm điều là:*

1. Tâm quân bình trong chúng sanh và người.
2. Sự quân bình trong hành (**saṅkhāra**).
3. Không thân cận người chấp ái trong chúng sanh và hành.
4. Chỉ thân cận người có tâm quân bình trong chúng sanh và hành.
5. Hướng tâm làm cho sanh xả giác chi.

Giải thích như sau:

*Điều một:* Thành tựu do hai cách: Một là quán xét về nghiệp rằng: "Ta sanh ra và chết đi do nghiệp của ta, kẻ khác cũng vậy". Hai là sự quán xét không có chúng sanh, người, là rằng: "Rốt ráo theo chân nghĩa (**paramattha**) thì không có chúng sanh, người, mình, kẻ khác. Vậy thì thương yêu chấp giữ cái gì?".

*Điều hai:* Thành tựu do hai cách: Một là quán thấy không có ai là chủ của những đồ vật vật dụng khác nhau như y phục là điển hình rằng: "Y phục này sẽ hoại sắc và cũ rách, thành giẻ chùi chân, luôn đến phải liệng bỏ, nếu như làm chủ được thì đã không trở hành như thế". Hai là quán thấy sự nhứt thời của những vật dụng khác nhau như y phục là điển hình rằng: "Y phục này là vật không bền chắc đến đâu cả..."

*Điều ba:* Không nên thân cận người thường dính mắc ở trong người hoặc vật, nghĩa là có hành động dính mắc, luyến thương môn sinh (**antevāsika**), đệ tử (**saddhī vihārika**) hoặc người cùng thầy Hòa thượng... Dù không thấy chi trong chốc lát cũng kêu tìm kiếm. Khi có người nhờ đệ tử mình đi giúp làm việc gì cũng không chịu cho đi, viện lẽ rằng: "Tôi cũng có công việc thường trực phải làm, nếu bảo họ đi rồi tôi sẽ khó khăn". Người này gọi là người làm cho mình dính mắc trong người khác.

Về phần người dính mắc trong đồ vật cần dùng như y, bát, gậy... Thậm chí không muốn cho kẻ khác sờ tay vào, dù họ xin mượn chốc lát cũng không cho, viện lẽ rằng: "Tôi thích vật này lắm không cho mượn được". Người hạng này gọi là dính mắc đồ vật. Đối với tại gia cư sĩ cũng như vậy, nên xa lánh hai hạng người này.

*Điều bốn:* Nên thân cận người có tâm xả tức là không thương, không ghét, không buộc ràng trong người hoặc vật gì, không thành kiêu người như đã giải rồi trong điều ba. Do họ quán thấy rằng: "Toàn là hành trình theo nghiệp, là không có bản ngã, là vật nhút thời hoặc quán cách nào để buông xả cũng được". Chỉ làm cho hiện rõ diện mục của người làm mô phạm không dính mắc trong người và vật có thể thân cận được.

*Điều năm:* Có hướng tâm làm cho phát sanh xả giác chi.

Thật ra tỳ-khưu mà Đức Thế Tôn gọi là *biết (pajānāti)* trong ngôn ngữ **Pāli**, ám chỉ biết như đã giảng giải trên đây.

***Dứt ý nghĩa theo chú giải.***

### ***Cách hành***

Người cần hành niệm xứ này nên học hỏi cho hiểu bảy pháp giác chi là những gì, rồi hãy quan sát xem trong tâm mình điều nào có hoặc không có. Nếu thấy giác chi nào không có thì làm cho hiện hành. Nếu thấy giác chi nào đang hiện hành nhưng chưa đầy đủ, chưa già giặn thì cố gắng làm cho giác chi ấy tăng trưởng hoặc già giặn lên, theo cách vẫn gọn hoặc rộng rãi đã giải ở đoạn trước.

Dứt điều nói về giác chi.

\*

### **Điều nói về Tứ Diệu Đế (Ariyasacca)**

Kinh văn: "***Này chư tỳ-khưu, trong pháp luật này, vị tỳ-khưu tuệ tri như thật: đây là khổ, đây là nhân sanh khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đi đến sự diệt khổ***".

- "***Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là khổ Thánh đế? Sanh, già, bệnh, chết là khổ, sầu muộn, bi ai, đau đớn, bực bội, (8) nhiệt não là khổ, gặp người không thương, xa người yêu mến, mong muốn không được, tóm lại chấp thủ ngũ uẩn là khổ***".

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là sanh? Tùy theo mỗi loại chúng sanh có sự sanh nở, sự ra đời, sự sanh hạ, sự tái sanh, sự hình thành các uẩn, sự xuất hiện các căn, như thế gọi là sanh".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là già? Tùy theo mỗi loại chúng sanh có sự lão hoá, sự biến hoại, sự rụng răng, tóc râu bạc, da nhăn, giảm tuổi thọ, các căn già nua, như thế gọi là già".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là bệnh? Tùy theo mỗi loại chúng sanh có bệnh hoạn, đau ốm, tật nguyên của thân chúng sanh, như thế gọi là bệnh".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chết? Tùy theo mỗi loại chúng sanh có sự hoại vong, sự hoại thân, sự tử vong, sự chết, sự rã tan ngũ uẩn, sự rời bỏ thi thể, sự chấm dứt mạng căn, như thế gọi là chết".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là sầu? Sự héo hon, sự buồn rầu, sự u buồn, sự sầu muộn, sự ưu sầu của người chịu sự bất hạnh hoặc nỗi khổ đau nào, như thế gọi là sầu".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là bi ai? Sự khóc than, sự bi thương, sự thảm thiết, sự bi lụy, sự than vãn của người chịu sự bất hạnh hoặc nỗi khổ đau nào, như thế gọi là bi ai".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là khổ? Sự đau đớn về thân, sự không dễ chịu về thân, sự thống khổ về thân, những cảm thọ bức xúc về thân, như thế gọi là khổ".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là ưu? Sự trái ý, sự nghịch lòng, sự đau khổ về tâm, sự cảm thọ bất bình, khó chịu nơi tâm, như thế gọi là ưu".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là não? Sự nhiệt não, sự chán nản, sự thất vọng, sự tuyệt vọng của người chịu sự bất hạnh hoặc nỗi khổ đau nào, như thế gọi là não".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là cầu không được? Chúng sanh có sự sanh...già... bệnh... chết... v.v. mong muốn được không sanh, không già, không bệnh, không chết, không muốn sầu, bi, khổ thân, khổ tâm, thất vọng... mong cầu ấy không thể đạt được, như thế gọi là cầu không được".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là gặp người không thương ? Sự gặp mặt, sự giao tiếp, sự hội họp với những nhân vật không vừa lòng, sự gặp gỡ sắc, thanh, hương, vị, xúc mà ta không mong mỏi, không yêu thích hoặc tiếp xúc với những người làm điều tai hại, điều bất lợi, không thái bình an lạc đến cho mình hoặc đến những người thân của mình, như thế gọi là gặp người không thương".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là xa người yêu mến? Sự xa lìa, sự chia ly, sự từ biệt nhân vật thương yêu, sự tách rời sắc, thanh, hương, vị, xúc mà mình thương yêu, mong mỏi, vừa lòng hoặc sự xa rời những người mưu cầu giúp đỡ cho mình những điều lợi ích, an ổn, thái bình như cha, mẹ, anh, em trai, chị em gái, bạn bè, thân bằng quyến thuộc, như thế gọi là xa người yêu mến".**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là tóm lại chấp thủ năm uẩn là khổ? Những khổ đau sanh từ chấp sắc uẩn, chấp thọ uẩn, chấp tưởng uẩn, chấp hành uẩn, chấp thức uẩn hoặc cả năm là ta, là kẻ khác, như thế tóm lại là chấp thủ năm uẩn là khổ"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là nhân sanh khổ Thánh đế? Sự tham ái dẫn đến tái sanh đi đôi với hỷ và tham, tìm kiếm thoả mãn nơi này nơi khác, đó là dục ái, hữu ái, phi hữu ái"**

**"Này chư tỳ-khưu, các ái sanh chỗ nào?Trú chỗ nào? Những sắc nào trên đời dễ yêu, dễ thích, các ái sanh ở đó, trú ở đó".**

**"Sắc gì trên đời dễ yêu, dễ thích? Trên đời, mắt..., tai..., mũi..., lưỡi..., thân..., ý... Sắc..., thanh..., hương..., vị..., xúc..., pháp... Nhãn thức..., nhĩ thức..., tỷ thức..., thiệt thức..., thân thức..., ý thức...Nhãn xúc..., nhĩ xúc..., tỷ xúc..., thiệt xúc..., thân xúc..., ý xúc... Thọ sanh từ nhãn xúc..., nhĩ xúc..., tỷ xúc..., thiệt xúc..., thân xúc..., ý xúc... Sắc tưởng..., thanh tưởng..., hương tưởng..., vị tưởng..., xúc tưởng..., pháp tưởng... Sắc tư..., thanh tư..., hương tư..., vị tư..., xúc tư..., pháp tư... Sắc ái..., thanh ái..., hương ái..., vị ái..., xúc ái..., pháp ái... Sắc tâm..., thanh tâm..., hương tâm..., vị tâm..., xúc tâm..., pháp tâm... Sắc tứ..., thanh tứ..., hương tứ..., vị tứ..., xúc tứ..., pháp tứ là sắc dễ yêu, dễ thích, tham ái sanh ở đó, trú ở đó. Này chư tỳ-khưu, như thế gọi là Nhân Sanh Khổ Thánh Đế"**

Ghi chú: Cả ba ái này hằng sanh trong sắc khả ái (**piyarūpa**), sắc khả hỷ (**sātarūpa**), đó chính là 60 sắc sanh xứ của ái: lục căn, lục trần, lục thức, lục xúc, lục thọ, lục tưởng, lục tư, lục ái, lục tầm, lục tứ.

Kinh văn: **"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là Diệt khổ Thánh Đê? Sự diệt tận các ái không còn dư sót, sự xả ly, sự buông bỏ, sự thoát ly, không dính nhiễm các ái"**.

**"Này chư tỳ-khưu, các ái này buông bỏ chỗ nào, diệt tận chỗ nào? Này chư tỳ-khưu, những sắc nào trên đời dễ yêu, dễ thích, các ái buông bỏ ở đó, diệt tận ở đó"**.

**"Sắc gì trên đời dễ yêu, dễ thích? Trên đời, mắt..., tai..., mũi..., lưỡi..., thân..., ý... Sắc..., thanh..., hương..., vị..., xúc..., pháp... Nhãn thức..., nhĩ thức..., tỷ thức..., thiệt thức..., thân thức..., ý thức...Nhãn xúc..., nhĩ xúc..., tỷ xúc..., thiệt xúc..., thân xúc..., ý xúc... Thọ sanh từ nhãn xúc..., nhĩ xúc..., tỷ xúc..., thiệt xúc..., thân xúc..., ý xúc... Sắc tưởng..., thanh tưởng..., hương tưởng..., vị tưởng..., xúc tưởng..., pháp tưởng... Sắc tư..., thanh tư..., hương tư..., vị tư..., xúc tư..., pháp tư... Sắc ái..., thanh ái..., hương ái..., vị ái..., xúc ái..., pháp ái... Sắc tâm..., thanh tâm..., hương tâm..., vị tâm..., xúc tâm..., pháp tâm... Sắc tứ..., thanh tứ..., hương tứ..., vị tứ..., xúc tứ..., pháp tứ là sắc dễ yêu, dễ thích, các ái buông bỏ ở đó, diệt tận ở đó"**.

**"Này chư tỳ khưu, như thế gọi là diệt khổ Thánh Đê"**.

Ghi chú: Dục ái, sắc ái, vô sắc ái cũng diệt ngay trên 60 sắc xứ: lục căn, lục trần, lục thức, lục xúc, lục thọ, lục tưởng, lục tư, lục ái, lục tâm, lục tứ. Nghĩa là các ái sanh ở đâu thì cũng diệt ở đó.

Kinh văn: **"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là con đường đi đến diệt khổ Thánh Đê? Đó là Thánh Đạo tám chi: Chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh tri kiến? Thấy biết khổ, thấy biết nhân sanh khổ, thấy biết sự diệt khổ, thấy biết con đường đi đến diệt khổ. Như thế gọi là chánh tri kiến"**.

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh tư duy? Suy nghĩ về ly dục, suy nghĩ về không sân, suy nghĩ về không hại. Như thế gọi là chánh tư duy"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh ngữ?Tránh xa nói dối, nói chia rẽ, nói độc ác, nói vô ích. Như thế gọi là chánh ngữ"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh nghiệp? Sự lánh xa sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Như thế gọi là chánh Nghiệp"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh mạng? Dứt bỏ sự nuôi mạng theo đường tà, chỉ nuôi mạng trong đường chánh. Như thế gọi là chánh mạng"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh tinh tấn? Sự chuyên cần, cẩn thận, ngăn ngừa điều xấu chưa sanh, dứt trừ điều xấu đã sanh, phát khởi điều lành chưa sanh, gìn giữ phát triển điều lành đã sanh. Như thế gọi là chánh tinh tấn"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh niệm? Sự từ bỏ tham ưu ở đời, quán niệm trên thân, trên các thọ, trên tâm, trên các pháp. Như thế gọi là chánh niệm"**

**"Này chư tỳ-khưu, như thế nào gọi là chánh định? Vị tỳ-khưu ly dục, ly pháp bất thiện, an trú thiên thứ nhất, với tâm, tứ, hỷ, lạc sinh từ ly dục. Bỏ tâm, tứ an trú thiên thứ hai với hỷ lạc do định sanh, lặng lẽ nhất tâm. Bỏ hỷ, trú xả, giác niệm với cảm thọ lạc, chứng thiên thứ ba, trạng thái an lạc trong xả của các bậc Thánh. Bỏ lạc, khổ, hỷ, ưu trước chứng thiên thứ tư, thanh tịnh trong xả, không khổ, không lạc. Như thế gọi là chánh định"**

**Chú giải Atthakathā:**

Đức Thế Tôn đã thuyết niệm xứ về Tứ Diệu Đế khởi đầu: **"Tuệ tri như thật: đây là khổ... có nghĩa là thấy biết rõ thực tánh khổ trong tam giới... đây là nhân sanh khổ... nghĩa là thấy biết rõ thực tánh ái dục là nhân làm cho khổ ấy sanh lên... Đây là sự diệt khổ... nghĩa là thấy biết rõ thực tánh của sự dập tắt khổ và nhân sanh khổ... đây là con đường đi đến sự diệt khổ... nghĩa là thấy biết rõ thực tánh Thánh đạo tuệ là nhân diệt khổ.** (Pháp niệm xứ về Tứ Diệu Đế này có giải rộng trong bộ Thanh Tịnh Đạo).

**Dứt điều nói về Tứ Diệu Đế.**

\*

**Đoạn quả báo sau chót**

Đoạn cuối của kinh đại Tứ Niệm Xứ này có nói rằng: **"Này chư tỳ-khưu, người nào tiên tu bốn pháp Niệm Xứ này suốt một ngày, hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày hoặc một tháng, hai tháng, ba tháng, bốn tháng, năm tháng, sáu tháng, bảy tháng hoặc một năm, hai năm, ba năm, bốn năm, năm năm, sáu năm, bảy năm hẳn sẽ chứng được một trong hai quả: một là ngay trong hiện tại chứng quả A-la-hán hay nếu còn dư ý chứng quả A-na-hàm".**

**"Chư tỳ-khư, con đường duy nhất này, hằng làm cho chúng sanh được thanh tịnh, được thoát khỏi sự buồn rầu, sự thương tiếc; sự khổ đau, sự trái ý, sự nhiệt não, để thông đạt pháp cần giác ngộ, làm cho thấu rõ Niết-bàn, đó là con đường Tứ Niệm Xứ".**

Lời ngài **Ananda** nói phụ sau kinh này rằng: **"Khi Đức Thế Tôn thuyết kinh này vừa xong, chư tỳ-khư được nghe trong chỗ ấy đều hoan hỷ tin nhận chơn ngôn của Đức Thế Tôn".**

### **Chú giải Atthakathā:**

Chú giải nói rằng: "Đức Thế Tôn thuyết thiền trong kinh này có hai mươi một đề mục là:

- 1 số tức quan (**ānāpānasati**),
- 1 trong bốn oai nghi,
- 1 trong tất cả sự,
- 1 trong ba mươi hai thể trước,
- 1 trong bốn đại,
- 9 loại tử thi,
- 1 trong chín thọ,
- 1 trong 16 tâm,
- 1 trong 5 triền cái,
- 1 trong ngũ uẩn,
- 1 trong 12 xứ,
- 1 trong thất giác chi,
- 1 trong Tứ Diệu Đế

Theo thứ tự lời thuyết ra có hai mươi một điều.

Trong 21 đề mục thiền này gom gọn có hai là: 1 số tức quan, 1 thuộc 32 thể trước, 9 loại tử thi thành 11 đề mục có thể đạt đến an chỉ định (**appanā**).

Nhưng ngài **Mahāsiva** là bậc lão luyện trong Trường Bộ nói rằng: "Chín loại tử thi, Đức Thế Tôn thuyết, do sự quán thấy tội lỗi của ngũ uẩn (**ādīnavānupassanā**)"... Nếu chấp nhận ý kiến của ngài thì chỉ còn hai đề mục số tức quan và thể trước là đạt được an chỉ (**appanā**), ngoài ra tất cả đều là đề mục chỉ đạt đến cận định (**upacāra**) mà thôi.

**"Người nào"**, nghĩa là bất luận tỳ-khư, tỳ-khư-ni, ưu-bà-tắc, ưu-bà-di nào, không nói riêng đặc biệt một ai.

**"Tiến tu bốn pháp Niệm Xứ"** nghĩa là hành theo những điều mà Đức Thế Tôn dạy chư tỳ-khư trong Tứ Niệm Xứ ấy.

"**Suốt một ngày... bảy năm**" là thời gian tương ứng với căn cơ trình độ tu hành của hành giả.

"**Còn dư y**" (*upādisesa*), nghĩa là khi sự dính líu chút ít trong ngũ uẩn còn dư sót nên chưa chứng được A-la-hán, chỉ chứng quả A-na-hàm.

Có Phật ngôn được thuyết trong chỗ khác rằng: "Người được nhận lời giáo huấn trong buổi sáng sẽ đắc thành trong buổi chiều. Người được nhận lời giáo huấn trong buổi chiều sẽ đắc thành trong ngày mai" như thế nhằm vào người có trí tuệ già giặn. Có nghĩa rằng toàn bộ lời giáo huấn của Đức Thế Tôn đem đến kết quả cuối cùng là bậc A-la-hán.

Dứt phần chú giải của kinh Đại Tứ Niệm Xứ có tên là *Papañcasūdanī* trong *Mūlāpaṇṇāsaka* của Trung Bộ và trích dẫn nhiều nơi khác, luôn cả ý kiến của soạn giả giải thích chỉ có bấy nhiêu đây. Nhưng lời chú giải về Tứ Diệu Đế có trong kinh này chỉ vẫn gọn thôi, trong bộ Thanh Tịnh Đạo đã giải rộng hơn.

Bởi cơ ấy sẽ bổ túc theo bộ Thanh Tịnh Đạo tiếp sau đây nhưng phần nhiều sẽ tránh bớt các bài kệ.

***"Vibhāgato nibbacana, lakkhaṇādippabhedato;  
Atthatthuddhārato ceva, anūnādhikato tathā.  
Kamato jāti-ādīnaṃ, nicchayā ñāṇakiccato;  
Antogadhānaṃ pabhedā, upamāto catukkato.  
Suññatekavidhādihi, sabhāgavisabhāgato;  
Vinicchayo veditabbo, viññunā sāsana-kkame."***

***"Thức giả trong giáo pháp nên biết nhận xét về Tứ Diệu Đế theo: (1) loại, (2) từ nguyên, (3) tánh tướng..., (4) nghĩa, (5) nghĩa gốc, (6) không thiếu không thừa, (7) thứ tự, (8) thích nghĩa, (9) nhiệm vụ của tuệ, (10) nội dung, (11) ví dụ, (12) nhóm bốn, (13) tánh không, (14) chủng loại, (15) đồng (sabhāga) và dị (visabhāga)."***

Trong bài kệ ngài **Buddhaghosa** trước tác giải thích Tứ Diệu Đế theo từng trọng điểm mà ngài đã nêu trong bài kệ đó rằng:

**(1) Loại (vibhāga)** là sự chia ý nghĩa của Tứ Diệu Đế mỗi cách có bốn điều là:

- Khổ Đế có bốn ý nghĩa: sự bức bách, sự bị tạo tác, sự nóng nảy, sự biến đổi.



- Tập Đế có bốn ý nghĩa: sự huân tập, sự khởi nguyên, sự ràng buộc, sự vướng ngại.

- Diệt Đế có bốn ý nghĩa: sự xuất ly, sự xa lìa, không tạo tác, không chết.

- Đạo Đế có bốn ý nghĩa: sự dẫn ra, nguyên nhân, sự thấy, sự ưu việt.

**(2) Từ nguyên (*nibbacana*)** là sự phân tích theo ngữ căn của mỗi từ, như:

"**Dukkha**" (khổ) chia ra "*du*" và "*kha*". "**Du**" là xấu xa, đáng ghét, như gọi đứa con hư là **dupputta**. "**Kha**" là rỗng không, như gọi khoảng không hay chỗ trống là **Kham**. Có tên là xấu xa, đáng ghét, bởi là điều không mong mỏi, có nhiều sự chẳng lành...Có tên là rỗng không, bởi xa lìa sự trường tồn, sự xinh đẹp, sự vui thích và cái ngã mà người ngu si hay chấp trước.

Gom *du* và *kha* thành một là "**dukkha**", dịch là nơi đáng ghét và trống rỗng.

"**Samudaya**" (tập) chia thành ba là "**sam**" dịch là hội đủ, "**uda**" dịch là sanh, "**aya**" dịch là nhân. Giải thích rằng: "Khi hội đủ nhân duyên rồi thì khổ sanh lên. Vậy "**samudaya**" dịch là khi đầy đủ nhân thì sanh khổ.

"**Nirodha**" (diệt) chia thành hai: "**Ni**" dịch không có, "**Rodha**" dịch là lang thang. Tức đi lang thang của khổ trong luân hồi. Vậy "**Dukkhanirodha**" là không có sự lang thang của khổ tức sự diệt khổ.

"**Dukkhanirodhagāminī paṭipadā**" (con đường dẫn đến diệt khổ). Bởi giáp mặt đặc biệt với sự chấm dứt khổ, tức là không còn lang thang trong khổ luân hồi nên gọi là đạo lộ diệt khổ.

"**Ariyasacca**" dịch là:

- 1- Sự thật mà bậc Thánh thấu triệt "**Etāni buddhādayo ariyā paṭivijhatī**"
- 2- Sự thật vi diệu "**Ariyassa saccāni**"
- 3- Sự thật làm cho thành tựu bậc Thánh "**Ariyabhāva siddhito saccāni**".
- 4- Sự thật một cách đúng đắn. "**Ariyāni saccāni**".

**(3) Tánh tướng:**

"**Dukkha**" làm cho khổ sở là đặc tánh, làm cho nóng nảy là nhiệm vụ, làm cho sanh khởi là tướng trạng.

"**Samudaya**" có sự tập thành là đặc tánh, không cho dứt đoạn là nhiệm vụ, sự ngăn ngại là tướng trạng.

"**Nirodhā**", có sự vắng lặng là đặc tánh, không biến hoại là nhiệm vụ, không có tướng là tướng trạng.

"**Magga**", có sự thoát ra là đặc tánh, dứt phiền não là nhiệm vụ, vượt lên là tướng trạng.

Lại nữa có hai cách là:

- Thứ nhất: theo thứ tự: sanh khởi (khổ), làm cho sanh khởi (tập), không sanh (diệt), làm cho không sanh (đạo).

- Thứ hai: sự bị tác thành (khổ), sự tham muốn (tập), sự không bị tạo tác (diệt), sự thấy rõ (đạo).

#### **(4) Nghĩa (attha).**

"**Sacca**" (Đế) là cái chắc thật được thấy bằng Thánh tuệ nhãn, không hư dối, không lầm lạc, không huyền ảo. Đế là pháp vô vi, không biến hoại, không trở thành, không thay đổi, thuộc lĩnh vực Thánh trí. Là sự thực lầm lẫn và không thể khác, chẳng hạn như tánh chất đau buồn của Khổ đế, tánh chất tập thành của Tập đế, tánh chất tĩnh lặng của Diệt đế, tánh chất thoát ly của Đạo đế là không thể khác, không thể lẫn lộn với nhau.

#### **(5) Truy tìm nghĩa gốc:**

"**Sacca**" dịch chung là sự thật, nhưng có nhiều nghĩa lắm, khác nhau tùy theo được ghép với từ nào, ví dụ: "**Vācāsacca**" lời nói chân thật, chơn ngôn, "**Viratisacca**" chừa cái chơn thật, "**Diṭṭhisacca**" thấy biết chơn thật, "**Paramatthasacca**" thượng nghĩa chơn thật, "**Ariyasacca**" chơn thật của bậc thánh, Diệu Đế.

#### **(6) Không thiếu không thừa:**

Đức Thế Tôn thuyết Diệu Đế chỉ có bốn, không thể thêm, không thể bớt. Người muốn chê là thiếu toan thêm vào, hoặc chê thừa muốn bỏ bớt ra đều không thể làm được. Hoặc chê rằng sự sanh, sự già ... không phải khổ cũng chẳng được.

Cả hai điều này có Phật ngôn làm chứng cứ: "*Chư tỳ-khuru, bất luận sa-môn hoặc bà-la-môn nào nói rằng Diệu Đế thứ nhất tức là Khổ Đế mà đức sa-môn Cồ-đàm thuyết không đúng. Ta hiểu Diệu Đế đầu là thế này..., ta sẽ ấn định Khổ Đế... cách khác như thế này, thế này... là điều họ không thể thực hiện được*".

Lại nữa, Đức Phật thuyết Diệu Đế thành bốn do có bốn điều là:

1. Để chỉ cho thấy sự sanh (Khổ đế) do một nguyên nhân (Tập đế), sự không sanh (Diệt đế) cũng do một phương tiện (Đạo đế).
2. Để chỉ cho thấy **khổ** là pháp nên biết cho chu đáo, **nhân sanh khổ** là pháp nên dứt bỏ, **sự diệt khổ** nên thực chứng, **đường diệt khổ** nên tiến hành.
3. Để chỉ cho thấy **khổ** là nơi trú của ái dục, **tập** chính là ái dục, **diệt** là sự dứt ái dục, **đạo** là nhân tiến hành để diệt khổ tức diệt ái dục.
4. Để chỉ cho thấy **khổ** là chấp thủ (**ālaya**), **tập** chính là thoả thích trong **ālaya**, **diệt** là nhổ bỏ **ālaya**, **đạo** là phương tiện nhổ bỏ **ālaya**.

### (7) Thứ tự:

Thuyết Tứ Đế theo thứ tự Khổ Đế trước bởi khổ dễ hiểu, thô thiển, và phổ thông đến tất cả chúng sanh.

Rồi đến thứ nhì là Tập Đế để chỉ thấy rõ nhân sanh khổ.

Diệt Đế là thứ ba chỉ cho thấy rõ rằng nguyên nhân diệt thì hậu quả sẽ được diệt.

Đạo Đế được thuyết cuối cùng, để chỉ cho thấy phương tiện đưa đến diệt khổ.

Lại nữa, thuyết **khổ** trước để thức tỉnh chúng sanh ưa thích lạc thú trong tam giới (*bhavasukha*). Rồi thứ nhì mới thuyết **tập** để cho thấy rằng: Các sự thống khổ không sanh từ ai khác, nhứt là đấng tạo hoá (*isavarānaramita*)... mà chỉ sanh từ ái dục. Thứ ba thuyết **diệt** để gieo sự vững tin và sự an tâm cho người mong thoát khổ. Cuối cùng là thuyết **Đạo** để giúp cho họ có thể diệt được khổ như ý nguyện.

### (8) Thích nghĩa:

Ngài giải thích Tứ Diệu Đế như sau:

\* Thuyết về Khổ (*Dukkhaniddeśa*)

Trong lời thuyết thị về Khổ (***Dukkhaniddeśa***) Đức Thế Tôn đề cập mười hai điều khổ là sự sanh, già, bệnh, chết, cầu không được, thương phải xa, ghét

phải gần, buồn rầu, than khóc, khổ thân, khổ tâm, thất vọng. Nói vắn gọn chấp thủ ngũ uẩn là Khổ (xem mười hai khổ đoạn trước).

Trong lời thuyết thị về Tập (***Samudayaniddesa***), Ngài nói đến ba ái, nhưt là dục ái...

Trong lời thuyết thị về Diệt (***Nirodhaniddesa***), Ngài nói đến năm pháp nhưng với ý nghĩa giống nhau về Niết-bàn.

Trong lời thuyết thị về Đạo (***Magganiddesa***), Ngài nói đến tám pháp nhưt là chánh kiến, chánh tư duy...

Rồi trở lại quán xét sanh khổ... tiếp theo có ý nghĩa rằng:

Tiếng "***jāti***" ám chỉ nhiều cách là:

- Ám chỉ "*cõi*" như nói rằng nhớ kiếp được.
- Ám chỉ những chúng sanh "*sanh khác nhau*".
- Ám chỉ "*tướng hữu vi*" (***Saṅkhata lakkhaṇa***), tức là pháp có sự bị tạo tác là tướng.
- Ám chỉ "*tâm tục sanh*" (***Paṭisandhi***), tức là tâm hoặc thức cấu sanh đầu tiên.
- Ám chỉ "*sanh ra*" tức là sự ra khỏi bụng mẹ.
- Ám chỉ "*dòng họ*" như nói động đến dòng họ.
- Ám chỉ "*giới của bậc Thánh*" như nói sanh từ dòng Thánh nhơn.

"*Sanh*" trong Diệu Đế ám chỉ sự sanh của ngũ uẩn từ kiết sanh cho đến lọt lòng của những chúng sanh thuộc thai sanh và sự sanh của uẩn do tâm kiết sanh của loại chúng sanh khác. Đây là nói gián tiếp.

Nói trực tiếp, "***Sanh - jāti***" là sự khởi đầu xuất hiện của uẩn (***khandha***) nơi những chúng sanh đang được sanh ra.

Sự khởi hiện trong cõi hữu là đặc tánh của sanh, làm cho thuộc về một cõi hữu là nhiệm vụ, sự xuất hiện trong cõi hiện tại từ cõi quá khứ hoặc sự biến dạng của khổ là tướng trạng.

Hỏi: "Tại sao sanh là khổ?"

Đáp: "Vì sanh là khởi nguyên cho các sự khổ khác như khổ khổ, hoại khổ, hành khổ.

Hỏi: Các khổ khác như thế nào?

Đáp: *Khổ khổ* là đau khổ trên các khổ, *hoại khổ* là khổ do biến đổi, *hành khổ* là khổ do tạo tác, ngoài ra còn có khổ ẩn kín, khổ hiển lộ, khổ chính (trực tiếp), khổ phụ (gián tiếp).

- Thọ khổ về thân và tâm gọi là "**khổ khổ**" bởi vì bản chất và tên gọi của nó là khổ, là trạng thái đau đớn thực.

- Thọ lạc về thân và tâm gọi là "*hoại khổ*" bởi sự biến hoại là nhân biến lạc thành khổ.

- Thọ xả và các hành cả ba cõi gọi là "*hành khổ*" bởi sự sanh diệt luôn bức bách.

- Sự đau thân như đau tai, nhức răng... khép về "**khổ ẩn kín**" bởi cần hỏi người đau mới có thể biết được và bởi sự tổn hại không lường được.

- Sự đau đớn dữ dội bởi ba mươi hai thể trạng phát sanh (*samuṭṭhāna*) khép về "**khổ hiển lộ**" bởi không cần hỏi cũng biết được và bởi sự tổn hại được hiện rõ.

- Tất cả khổ như sanh, già, bệnh, chết... được thuyết trong Phân Tích (Vibhaṅga) về Khổ Đế, trừ "*khổ khổ*", đều thuộc về "**khổ gián tiếp**". Riêng "**khổ khổ**" thuộc về "**khổ trực tiếp**" bởi đó là khổ thực theo đúng như trạng thái và tên gọi của nó vậy.

Trong mười hai thứ khổ ấy:

(1) Nói "**sanh là khổ**" bởi sanh là nơi trú của khổ trong ác đạo và khổ trong thiện thú thuộc cõi người. Nhất là khổ khi ở trong thai bào. Nỗi khổ của thai sanh như sau:

1- "**Khổ vì phải ở trong thai bào**": là nơi chật hẹp, đen tối, đầy dẫy những tử thi khác, tràn ngập những mùi hôi hám dữ dội đáng nhờm gớm, bị nung do sức nóng trong lòng mẹ, bị nấu như cháo nhừ và bị chưng như bột, duỗi thẳng tay chân không được, ngồi chồm hổm đưa cả hai tay lên đỡ cằm, ôm đầu gối của mình, day lưng ra phía bụng của mẹ, day mặt vào phía lưng của mẹ, thân thể luôn bị bao bọc trong một lớp màng mỏng.

2- "**Khổ sanh từ sự kém chăm sóc thai**": khi bà mẹ lơ tể xuống, đi, đứng, ngồi, nằm (thiếu cẩn thận) hài nhi ấy có thân chệch đi lại cảm thấy giựt mình khiếp sợ. Giống như nai con ở trong bàn tay người say rượu và giống như con rắn trong tay người bắt rắn và bị lạnh, nóng, chua, cay, mặn... cũng cảm thấy lạnh lẫm, nóng lẫm, rát lẫm.

3- "**Khổ khi sanh**": phải bị người mù kéo lôi hoặc cắt chi thể trong trường hợp sanh khó.

4- "**Khổ khi đang sanh ra từ sản môn chật hẹp**": do gió sanh từ nghiệp quạt cho cái đầu xuống thấp như người rơi xuống trong hố sâu cảm thấy giựt mình nhiều lắm. Vừa rơi đến chỗ sanh thì cảm thấy khó khăn đau đớn như bị kẹp bằng máy và như chúng sanh ở địa ngục bị ép bằng núi.

5- "**Khổ khi sanh ra rồi**": nghĩa là khi bà đỡ nắm tay vào và tắm rửa lau chùi... làm cho đau giống như bị châm bằng kim hoặc lóc bằng dao cạo.

6- "**Khổ do tự hại mình**": như tự sát, treo cổ hoặc khổ hạnh, ép xác, nhịn đói, lỏa thể...

7- "**Khổ do kẻ khác hại**": như bị đánh đập, bị giam cầm hoặc bị kẻ khác hành hạ...

(2) Nói "**già là khổ**" có hai cách:

1- "**Già ẩn kín**": tức là già từ từ trong tánh chất của pháp hữu vi.

2- "**Già hiển lộ**": tức là già hiện rõ như lưng còng, răng rụng, da nhăn...

Trong Khổ Diệu Đế, già ám chỉ:

Sự chín mùi của ngũ uẩn là tánh chất. Sự đi gần đến cái chết là nhiệm vụ. Sự mất dần diện mạo trẻ trung là tướng trạng. Điều này gọi là hành khổ bởi là nhân làm cho sanh khổ.

(3) Nói "**bệnh là khổ**": bởi dễ hiểu là bệnh làm nền tảng cho những cơn đốn đau, nhức nhối, bức xúc, khó chịu...

(4) Nói "**chết là khổ**" có hai:

1- "**Chết ẩn kín**": là chết từ từ trong bản chất của pháp hữu vi.

2- "**Chết hiển lộ**": là hiện tượng chết lâm sàng tức chấm dứt mạng căn, tim ngừng đập, không còn hơi thở.

Trong Khổ Diệu Đế, khổ này ám chỉ:

Chết có sự mất đi là tánh chất, sự dứt lìa là nhiệm vụ, sự rời bỏ sanh thú (**gati**) là tướng trạng. Chết gọi là khổ bởi là nhân làm cho sanh khổ.

(5) Nói "**sâu là khổ**" tức sự ưu sầu, buồn bực thiêu đốt tim gan như khi ta bị mất người thân thuộc... Sự nóng nảy trong tâm là tánh chất, sự thiêu đốt là nhiệm vụ, sự buồn rầu là tướng trạng rõ. Điều này gọi là khổ bởi tự tánh khổ đau của nó và là nhân làm cho sanh khổ.

(6) Nói "**bi là khổ**" tức sự khóc lóc than tiếc như khi mất người thân thuộc... Sự khóc lóc nức nở là tánh chất, sự nghĩ tưởng và kể lể tánh tốt và thói hư (của người đã khuất) là nhiệm vụ, sự náo loạn là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi vì "*khổ do hành*" và là nhân làm cho sanh khổ.

(7) Nói "**khổ thân là khổ**" tức sự không dễ chịu, đau đớn của thân. Sự bức hiếp thân là tánh chất, sự làm cho trái ý là nhiệm vụ, thân đau đớn là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi biểu hiện khổ đau của nó và bởi làm cho tâm khổ nữa.

(8) Nói "**ưu là khổ**" tức sự khó chịu, trái ý, nghịch lòng của tâm. Sự bức xúc của tâm là tánh chất, sự làm cho nghịch ý là nhiệm vụ, sự đau lòng là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi bản chất là khổ đau và bởi làm cho thân khổ nữa như khi người khổ tâm quá nặng nề, thường xả tóc khóc than kể lể, hoặc đâm ngực, đập đầu hoặc uống thuốc độc hoặc thắt cổ...

(9) Nói "**não là khổ**" tức sự uất ức, khổ tâm một cách cao độ, do mất thân quyến... Có sự khô héo, ưu phiền trong tâm là tánh chất, sự làm cho thở dài là nhiệm vụ, có sự thất vọng là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi đó là hành khổ và bởi nó làm cho tâm nóng nảy, thân thể gãy mòn.

(10) Nói "**gặp đối tượng không thương là khổ**" tức sự khổ do gặp gỡ người hoặc vật không ưa thích, không vừa lòng. Có sự trùng phùng không thích thú là tánh chất, sự làm cho bực bội là nhiệm vụ, sự tổn hại là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi làm nhân sanh khổ.

(11) Nói "**xa đối tượng thương yêu là khổ**" tức sự lìa xa người hoặc vật thương yêu, vừa lòng. Có sự xa lìa đối tượng vừa lòng là tánh chất, sự làm sanh khởi buồn rầu, thương tiếc là nhiệm vụ, sự tiêu điều trống vắng là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi là nhân làm cho sầu khổ.

(12) Nói "**mong cầu không được là khổ**" tức sự khổ do mong cầu điều không thể có được, như cầu không già, không chết. Có sự mong muốn cái không thể được là tánh chất, sự kiếm tìm vật ấy là nhiệm vụ, sự vô vọng là tướng trạng. Điều này gọi là khổ bởi làm nhân cho khổ.

Nói "**tóm lại, chấp thủ ngũ uẩn là khổ**" tức là tất cả những khổ khác đều do chấp thủ ngũ uẩn mà ra. Dù Đức Thế Tôn thuyết về khổ trong nhiều kiếp

cũng không cùng tận, cho nên ngài gom vào trong cái nhân khổ nền tảng là chấp thủ ngũ uẩn (*Upādānakkhandha*).

\* Thuyết về Tập (*Samudayaniddesa*).

Trong lời *Thuyết Thị về Tập*, cả ba từ *Pāli* được dùng để trích giải (**viggaha**) như sau:

**"Ponobbhavikā" (puna + bhava)**: sự hình thành sanh hữu (cõi) mới trong tương lai .

**"Nandirāgasahagatā"** : sự cộng hành với hỷ (**nandi**) tham (**rāga**).

**"Tatrābhinandini"**: sự thỏa thích đặc biệt trong cõi này cõi kia mà mình tái sanh.

Từ *tham* trong đoạn trên ám chỉ ba ái: dục ái, hữu ái, phi hữu ái, có giải rộng trong **Visuddhimagga** đoạn nói về Thập Nhị Nhân Duyên. Cả ba ái ấy đều là nhân sanh khổ giống nhau, nên gọi là Tập Đế.

\* Thuyết về Diệt Khổ (*Dukkhanirodhaniddesa*)

Trong Diệt Khổ này, vì sao lúc đầu nói diệt khổ, sau lại nói diệt ái dục? Bởi khổ chỉ diệt khi ái dục là nguyên nhân của khổ diệt, không phải diệt do nhân nào khác. Chứng cứ là có kệ ngôn rằng:

*"Dù cây đã bị đốn  
Gốc còn, vẫn mọc lại  
Ái tùy miên chưa hết  
Thì khổ vẫn còn sanh"*

Và Phật ngôn: *"Khi dạy pháp diệt khổ, Như Lai thuyết diệt nhân, không nói về diệt quả"*. Vì khi nhân sanh khổ diệt thì khổ không còn sanh.

Diệt ái hay ly ái (*virāga*) là công tác của đạo lộ đưa đến giải thoát. Diệt là đoạn tận không còn dư sót tùy miên nào, cũng có nghĩa là từ bỏ. Tất cả những ý nghĩa ấy đều ám chỉ Niết-bàn (**Nibbāna**).

**"Niết-bàn"** có sự vắng lặng là tánh chất, sự không lay chuyển và làm cho bậc Thánh hoan hỷ là nhiệm vụ, vô tướng là tướng trạng.

\* Thuyết về Đạo (*Magga*)



Trong lời Thuyết Thị về Đạo (**Magganiddesa**) đề cập đến tám pháp (Bát Thánh Đạo) để thấy sự khác biệt của các pháp ấy trong sát-na Đạo Tâm duy nhất như sau:

Nói vắn tắt là:

1- Lúc hành giả thấu suốt *bốn lẽ thật (Tứ Thánh Đế)* thì *tuệ nhãn* tức trí tuệ có đối tượng là Niết-bàn sẽ diệt vô minh ngủ ngầm nơi tâm, cho nên gọi là thấy đúng hay *Chánh Kiến*. Có sự thấy đúng là tánh chất, sự phơi bày các giới là nhiệm vụ, sự hủy diệt tam tối (vô minh, tà kiến) là tướng trạng.

2- Sự hướng tâm đến Niết-bàn của người có chánh kiến khiến dứt trừ suy nghĩ quấy (tà tư duy) một cách dứt khoát, hợp với chánh kiến... gọi là suy nghĩ đúng hay *Chánh Tư Duy*. Có sự hướng tâm đúng vào đối tượng (Niết-bàn) là tánh chất, sự áp sát tâm (định) vào đối tượng Niết-bàn là nhiệm vụ, sự chấm dứt suy nghĩ quấy (tà tư duy) là tướng trạng.

3- Sự từ bỏ nói quấy là dứt trừ khẩu trước hạnh, hợp với chánh tư duy của người thấy đúng, nghĩ đúng, gọi là sự nói đúng hay *Chánh Ngữ*. Có sự ấn định chân chánh bao gồm trong lời nói là tánh chất, sự chừa cãi, tự chế (trong lời nói) là nhiệm vụ, sự dứt bỏ lời nói quấy (tà ngữ) là tướng trạng.

4- Sau khi tự chế ngữ nghiệp, sự từ bỏ sát sanh, trộm cắp... là dứt sạch hành động quấy, hợp với chánh kiến... gọi là hành động đúng hay *Chánh Nghiệp*. Có sự thi hành việc đáng làm là tánh chất, sự tự chế trong hành động là nhiệm vụ, sự dứt bỏ hành động quấy (tà nghiệp) là tướng trạng.

5- Sau khi có chánh ngữ, chánh nghiệp, sự từ bỏ nuôi mạng quấy là dứt trừ sự sống lừa đảo kẻ khác, hợp với chánh kiến... gọi là sự nuôi mạng đúng hay *Chánh Mạng*. Có sự làm cho trong sạch là tánh chất, sự hành nghề sanh sống trong đường lối nuôi mạng đúng là nhiệm vụ, sự dứt bỏ điều nuôi mạng quấy (tà mạng) là tướng trạng.

6- Sự khởi tinh tấn là dứt khoát diệt trừ lười biếng của người đã an trú trong giới, tức nói đúng, làm đúng, nuôi mạng đúng, là ý chí hay nghị lực hợp với chánh kiến... gọi là sự tinh tấn đúng hay *Chánh Tinh Tấn*. Có sự nỗ lực là tánh chất, sự làm cho thiện sanh, bất thiện không sanh... là nhiệm vụ, sự dứt bỏ nỗ lực quấy (tà tinh tấn) là tướng trạng.

7- Sự không lẫn lộn, không bỏ quên và dứt trừ tà niệm của người tinh tấn đúng, hợp với chánh kiến... gọi là sự ức niệm đúng hay *Chánh Niệm*. Có tâm an chú là tánh chất, sự không quên lẫn là nhiệm vụ, sự dứt bỏ niệm quấy (tà niệm) là tướng trạng.

8- Khi tâm có cảnh giới duy nhất (nhất tâm) là dứt trừ sự chú tâm quấy (tà định), của người ức niệm đúng một cách cao quý, hợp với chánh kiến... gọi là sự trú tâm đúng hay *Chánh Định*. Có sự không phóng túng, tán tâm là tánh chất, sự an trú là nhiệm vụ, dứt sự tập trú quấy (tà định) là tướng trạng.

### (9)- Bằng nhiệm vụ của tuệ

**Nhiệm vụ (kicca)** là trách nhiệm, công tác, "**Tuệ**" là trí biết, ám chỉ nhiệm vụ của trí biết trong Bốn Sự Thật. Nhiệm vụ của trí biết thế nào? Trí biết lẽ thật có hai: một là trí biết theo khái niệm (chế định), hai là trí biết thấu suốt (thực tánh). Trong hai cách này trí biết theo khái niệm thuộc thế gian, nghĩa là chỉ biết trong Đạo và Diệt do nghe từ người khác... Trí biết thấu suốt thuộc về xuất thế gian có Niết-bàn là cảnh giới, thâm nhập *bốn lẽ thật* một cách rộng rãi tròn đủ, đúng theo ý nghĩa trong Phật ngôn: "Khi đã thấu suốt một *lẽ thật* thì cũng thấu suốt cả *bốn lẽ thật*". Trách nhiệm của sự biết thấu suốt đã được thuyết trong *Tri Kiến Thanh Tịnh (ñāṇadassanavisuddhi)*.

Ở đây chỉ thuyết trách nhiệm của sự biết trong thế gian theo khái niệm, nghĩa là: *Trí biết khổ*, có trách nhiệm ngăn ngừa *thân kiến (sakkāyadiṭṭhi)*. *Trí biết nhân sanh khổ (tập)*, ngăn ngừa *đoạn kiến*. *Trí biết diệt khổ*, ngừa *thường kiến*. *Trí biết con đường diệt khổ* ngăn ngừa *tà kiến* cho rằng không có tội phước, nhân quả, nghiệp báo.

Một lẽ nữa, *trí biết khổ* ngừa các thuyết tà kiến trong *quả*, như chủ trương ngũ uẩn là thường còn, an lạc, xinh đẹp, là ta.

*Trí biết nhân sanh khổ* ngừa các thuyết tà kiến trong *nhân*, như cho rằng thế gian có được do đấng sáng tạo (*isavara*), do thời tiết...

*Trí biết diệt khổ* ngừa tà thuyết cho rằng thoát khổ trong thế gian cao tột là Phạm Thiên vô sắc.

*Trí biết con đường diệt khổ* ngừa đi theo con đường quấy tức là con đường dục lạc (*kāmasukhallikanuyoga*) và con đường khổ hạnh (*attakilamathānuyoga*).

Bởi cố ấy, Đức Thế Tôn thuyết kệ ngôn:

**"*Loke lokappabhave,  
lokatthagame sive ca tadupāye;  
Sammuyhati tāva nara,  
na vijānāti yāva saccānī.*"**

Dịch rằng:

*Người không thực biết khổ,  
nhân sanh cõi thế gian,  
pháp Diệt và con đường,  
không thể thấy Sự Thật.*

**(10) Bảng phân theo nội dung:** tức là phân chia các pháp thành từng phần:

Tất cả các pháp trừ ái dục và pháp vô lậu (**Āsava**), đều khếp vào trong phần *Khổ Đế*.

Ba mươi sáu ái dục (**Vicarita**), tức ba ái trong mười hai nội ngoại xứ, khếp vào trong phần *Tập Đế*.

*Diệt Đế* không có pháp khếp vào được.

Trong *Đạo Đế*:

1. Khếp tuệ thần túc, tuệ căn, tuệ lực, trạch pháp giác chi vào *chánh kiến*.
2. Khếp cả ba tư duy: ly dục (xuất gia), vô sân, vô hại, vào *chánh tư duy*.
3. Khếp bốn khẩu thanh hạnh vào *chánh ngữ*.
4. Khếp ba thân thanh hạnh vào *chánh nghiệp*.
5. Khếp sự thiếu dục, sự tri túc, tín căn, tín lực, dục thần túc vào *chánh mạng*.

[Sự khếp tín căn, tín lực, dục thần túc vào chánh mạng bởi sự nói đúng, làm đúng, nuôi mạng đúng kể là *Thánh hỷ giới (Ariyakantasila)*, phải giữ bằng bàn tay đức tin (tín căn, tín lực) và phải có sự mong muốn bảo trì (dục thần túc) mới có thể thành tựu].

6. Khếp bốn pháp tinh cần: tấn thần túc, tấn căn, tấn lực, tấn giác chi vào *chánh tinh tấn*.
7. Khếp Tứ Niệm Xứ, niệm căn, niệm lực, niệm giác chi vào *chánh niệm*.
8. Khếp ba cách định nhứt là định có tầm, tứ, lạc, nhất tâm, định căn, định lực và hỷ, khinh an, định, xả giác chi vào *chánh định*.

Trong **Mahāṭikā** nói rằng: "Tâm định nói đến tâm thần túc".

**(11) Bảng ví dụ (upamā)** tức là so sánh *bốn lẽ thật* bằng bảy cách là:

1- Khổ Đế ví như gánh nặng. Tập Đế ví như sự mang gánh nặng. Diệt Đế ví như sự để gánh nặng xuống. Đạo Đế ví như phương pháp để gánh nặng xuống.

2- Khổ Đế ví như bệnh. Tập Đế ví như nguyên nhân của bệnh. Diệt Đế ví như sự hết bệnh. Đạo Đế ví như thuốc trị bệnh.

3- Khổ Đế ví như nạn đói. Tập Đế ví như đại hạn. Diệt Đế ví như no đủ. Đạo Đế ví như mưa tốt.

4- Nên hiểu sự ví dụ bốn lẽ thật như: Người có oan trái; Nhân oan trái; Diệt oan trái; Phương pháp diệt oan trái.

5- Như trái cây có độc; Rễ cây có độc; Sự cắt rễ cây có độc; Phương pháp cắt rễ cây có độc;

6- Như sợ hãi; Nhân sợ hãi; Hết sợ hãi; Phương pháp làm cho hết sợ hãi.

7- Như bờ sông bên này; Sông lớn; Bờ bên kia; Phương pháp đến bờ bên kia.

**(12) Bảng nhóm bốn** nghĩa là chia Tứ Diệu Đế ra thành từng nhóm bốn là: *Khổ nhưng không phải Diệt Đế, Diệt Đế nhưng không phải khổ, vừa khổ vừa Diệt Đế, không phải khổ cũng không phải Diệt Đế. Tập, Diệt, Đạo cũng y như vậy.*

**Mahāṭika** giải thích như sau:

**\* Dành cho Khổ Đế:**

1. *Khổ nhưng không phải Diệt Đế:* nói đến pháp khổ hợp với Đạo và quả do khổ hạnh là khổ vì đó là *hành khổ (saṅkhāradukkha)* do nhân vô thường, bởi có câu *Pāḷi* trong tập bộ phần ngũ uẩn nói rằng: "*Cái gì vô thường, cái ấy là khổ. Cái gì là khổ cái ấy là vô ngã*", nhưng loại khổ này không khế vào Khổ Diệt Đế.

2. *Diệt Đế nhưng không phải khổ:* nói đến Diệt (Niết-bàn) là Diệt Đế nhưng không phải khổ. Tập và Đạo Diệt Đế cũng đáng là khổ do nhân vô thường, nhưng không phải là khổ thật sự, bởi loại khổ này cần được thấy biết ý nghĩa nên mới có đời sống phạm hạnh trong Phật Giáo.

3. *Vừa là khổ vừa là Diệt Đế:* nói đến cả năm điều chấp thủ ngũ uẩn, trừ ái dục ra, đều vừa là khổ vừa là Khổ Diệt Đế. **Mahāṭika** nói rằng: khi nói đến

chấp thủ ngũ uẩn thì nên nói đến ái dục nữa, vì sợ hiểu như thế nên nói rằng "trừ ái dục ra".

4. *Không phải khổ cũng không phải Diệu Đế*: nói đến pháp hợp với Đạo và quả của khổ hạnh là khổ nhưng không phải Khổ Diệu Đế, bởi loại khổ này cần được liễu tri mà có đời sống phạm hạnh trong Phật giáo.

Trong ba Diệu Đế còn lại (Tập, Diệt, Đạo) cũng chia và giải thích tương đồng với Khổ Diệu Đế.

#### \* **Dành cho Tập Đế:**

1. *Tập nhưng không phải Diệu Đế*: nói đến các pháp có phiền não như thường, lạc, ngã, tịnh... là nhân cho sanh quả nhưng không khép vào Tập Đế.

2. *Diệu Đế nhưng không phải Tập*: nói đến Diệt, Khổ và Đạo Diệu Đế có quan hệ với Tập Diệu Đế bởi là nơi khởi duyên của mỗi điều nhưng không phải Tập.

3. *Vừa Tập vừa là Diệu Đế*: nói đến ba ái là dục ái, hữu ái, phi hữu ái.

4. *Không phải Tập cũng không phải Diệu Đế*: nói đến pháp hợp với Đạo và khổ hạnh, do loại tập này cần được tận diệt mà có đời sống phạm hạnh trong Phật giáo.

#### \* **Dành cho Diệt Đế:**

1. *Diệt nhưng không phải Diệu Đế*: nói đến hành diệt, sự diệt định (***nirodha samāpatti***) tức là sự nhập diệt thọ tướng định.

2. *Diệu Đế nhưng không phải Diệt*: nói đến Tập, Khổ và Đạo Đế có quan hệ với Diệt bởi có sự diệt tử sát-na nhưng không phải Diệt Diệu Đế,

3. *Vừa Diệt vừa là Diệu Đế*: nói đến tánh vô vi nghĩa là tánh rỗng không, không tạo tác, ám chỉ Niết-bàn Giới (***nibbānadhātu***).

4. *Không phải Diệt cũng không phải Diệu Đế*: nói đến pháp hợp với Đạo và quả khổ hạnh, do loại diệt này cần được thực chứng mà có đời sống phạm hạnh trong Phật giáo.

#### \* **Dành cho Đạo:**

1. *Đạo nhưng không phải Diệu Đế*: nói đến con đường ngoài Bát Chánh Đạo.

2. *Diệu Đế nhưng không phải Đạo*: nói đến Diệt, Khổ và Tập Diệu Đế có liên hệ với Đạo Diệu Đế bởi là con đường đi đến cõi nhưng không phải là Đạo Diệu Đế.

3. *Vừa Đạo vừa Diệu Đế*: nói đến con đường đi đến sự diệt khổ hợp với tám chi tức là Bát Chánh Đạo.

4. Không phải Đạo cũng không phải Diệu Đế: nói đến pháp hợp Đạo và quả khổ hạnh, do loại đạo này cần được thực hành mà có đời sống phạm hạnh trong Phật giáo.

### ***Dứt Mahāṭika***

**(13) Bằng tánh không**, nghĩa là bằng sự trống rỗng, điều này ngài chỉ dạy như sau : "*Khi nói theo chân nghĩa đế (paramattha sacca) thì bậc trí tuệ nên hiểu rằng tất cả sự thật là rỗng không, nghĩa là không có người thọ khổ, người làm khổ, người diệt khổ, người đi con đường diệt khổ*" đúng như kệ ngôn rằng:

***"Dukkhameva hi na koci dukkhito:  
kāraṇaṃ na, kiriyāva vijjati.  
atthi nibbuti, na nibbuto pumā;  
maggamatthi, gamako na vijjati."***

Dịch nghĩa:

***" Có khổ nhưng không có người thọ khổ,  
Có làm nhưng không có người làm,  
Có diệt nhưng không có người diệt,  
Có con đường nhưng không có người đi."***

***Mahāṭika*** giải thích rằng:

- "***Có khổ nhưng không có người thọ khổ***" là khi nói theo *chân nghĩa đế* thì không có một chúng sanh, người, mình, kẻ khác nào thọ khổ cả, chỉ là khổ tiến hành theo nhân duyên. Còn nói theo *tục đế* thì người đời nói với nhau rằng: "Người ấy, người này thọ khổ" .

- "***Có làm nhưng không có người làm***" là ái dục làm cho khổ phát sanh hiện có nhưng không có chúng sanh, người... là kẻ làm, chỉ là khi ái dục tiến hành theo nhân duyên, người đời thường nói với nhau rằng: "Người ấy, người này làm cho khổ phát sanh."

- "**Có diệt nhưng không có người diệt**" tức Niết-bàn là nơi diệt phiền não và sự khổ, nhưng không có chúng sanh, người, mình, kẻ khác là người diệt, nghĩa là không thể nói rằng: "Người ấy, người này diệt", bởi cái diệt ấy không phải người, chúng sanh mà chỉ có riêng ái dục diệt mà thôi.

- "**Có con đường nhưng không có người đi**", ám chỉ rằng con đường đưa đến diệt khổ thì có, nhưng không có chúng sanh, người, mình, kẻ khác là người đi. Thực ra chỉ riêng danh sắc đang hành mà thôi, nhưng khi biểu hiện ra nơi thân khẩu thì thế gian nói với nhau rằng: "Người ấy, người này thực hành". Đó là ý mình thêm vào.

Lại nữa ngài gọi lẽ thật (**sacca**) là rỗng không ấy bằng sự giải thích như sau đây:

1. Lẽ thật (**sacca**) thứ nhất (khổ) và thứ hai (tập) là rỗng không khỏi ý niệm thường, lạc, ngã, tịnh.

Lẽ thật thứ ba (diệt) là duy chỉ rỗng không khỏi cái gọi là ngã.

Lẽ thật thứ tư (đạo) là rỗng không khỏi ý niệm thường, lạc, ngã.

2. Cả ba lẽ thật rỗng không khỏi diệt, phần diệt cũng rỗng không khỏi cả ba lẽ thật kia.

3. Nhân rỗng không khỏi quả, bởi sự không có Khổ ở trong Tập và bởi sự không có Diệt ở trong Đạo, tức là nhân không gồm với quả.

4. Quả cũng rỗng không khỏi nhân bởi Khổ và Tập, Diệt và Đạo mỗi cái cũng không gồm chung một chỗ, tức là quả không gồm chung với nhân, hợp với kệ ngôn rằng:

**"Tayamidha nirodhasuññaṃ,  
tayena tenāpi nibbuti suñña;  
Suñño phalena hetu,  
phalampi tamhetunā suññaṃ"**

**Diệt rỗng không khỏi ba (khổ, tập, đạo)  
Nhân rỗng không khỏi quả  
Quả rỗng không khỏi nhân  
Đó chính là tánh không.**

Có giải thích theo **Mahāṭīka** rằng:

1. "**Đế thứ ba rỗng không khỏi ngã**" tức là Diệt khép về vô ngã. "**Đế thứ tư rỗng không khỏi thường, lạc, ngã, tịnh**" tức là khi giảng giải thì Đạo cũng là vô thường, khổ não, vô ngã. (Đế - Sacca: lẽ thật, chân lý).

2. "**Cả ba đế rỗng không khỏi Diệt, Diệt cũng rỗng không khỏi ba đế**" ám chỉ rằng cả ba đế ấy với diệt không liên quan với nhau. Liên quan đặc biệt chỉ ba đế ấy là Khổ, Tập, Đạo mỗi pháp cũng nương với nhau.

3. "**Nhân rỗng không khỏi quả**", nghĩa là nhân không hỗn hợp ở trong quả.

4. "**Bởi không có Khổ ở trong Tập**", nghĩa là bởi không có sự sinh nữa. Tập ở trong ái dục là nhân sanh tử luân hồi, còn Khổ là quả, dù hợp với Tập cũng không thể khép vào Tập.

5. "**Bởi không có Diệt ở trong Đạo**" cũng hàm ý giống nhau.

6. "**Về quả cũng rỗng không khỏi nhân**", nghĩa là quả không dính với nhân, gồm ý nghĩa trong *điều ba, điều bốn* là nhân và quả khác thành từng phần riêng biệt, không hàm ý rằng: Khi có nhân rồi sẽ khiếm khuyết khỏi quả hoặc quả không sanh được từ nhân. Về những câu ngoài các điều đã nói ấy có ý nghĩa rõ rệt rồi.

**(14) Bằng loại**, tức là trong Tứ Diệu Đế khi mở rộng theo thứ tự để bồi lên thành từng lớp, từng tầng như sau:

**Khổ:** Khổ một, khổ hai, khổ ba, khổ bốn, khổ năm.

- *Khổ 1*, nói đến tất cả khổ cùng *một* loại khổ sanh tử v.v.
- *Khổ 2*, nói đến *hai* loại khổ của danh và sắc.
- *Khổ 3*, nói đến khổ trong *ba* cõi sanh y (dục giới, sắc giới, vô sắc giới).
- *Khổ 4*, nói đến khổ liên hệ với *bốn* loại vật thực.
- *Khổ 5*, nói về khổ do chấp thủ *năm* uẩn, ám chỉ khổ sanh do ngũ uẩn mà người ta chấp là ta.

**Tập:** Tập có từ một đến sáu loại là:

- *Tập 1*, nói đến tất cả tập cùng *một* loại nhân sanh khổ.
- *Tập 2*, nói đến *hai* loại ái dục hợp với tà kiến và không hợp với tà kiến, ám chỉ tâm tham hợp tà và ly tà.
- *Tập 3*, nói đến *ba* ái: dục ái, hữu ái và phi hữu ái,
- *Tập 4*, nói đến ái dục phải dứt bằng *bốn* Đạo.
- *Tập 5*, nói đến ái dục có ở trong *năm* trần cảnh, nhất là sắc cảnh v.v..
- *Tập 6*, nói đến nhóm *sáu* ái dục nhứt là sắc dục v.v..



**Diệt:** Diệt gồm có từ một đến sáu loại là:

- Diệt 1, nói đến một pháp vô vi, tức là không có tạo tác.
- Diệt 2, nói đến hai pháp Niết-bàn vô vi là hữu dư (**sa-upādisesanibbāna**) và vô dư (**anu-pādisesanibbāna**).
- Diệt 3, nói đến vắng bật tam giới, tức là diệt khỏi tam giới.
- Diệt 4, nói đến diệt phải thấu triệt do bốn Đạo.
- Diệt 5, nói đến sự vắng bật ngũ uẩn.
- Diệt 6, nói đến sự diệt lục dục.

**Đạo:** Đạo có từ một đến bốn là:

- Đạo 1, nói đến một pháp nên khởi tu.
- Đạo 2, nói đến hai pháp chỉ tịnh và quán minh hoặc thân chứng và kiến chí.
- Đạo 3, nói đến Đạo khi chia thành ba uẩn (**khandha**), như ý nghĩa mà nữ tôn giả **Dhammadinnā** thuyết cho cận sự nam **Visakha** trong Kinh Trung Bộ I, đoạn **Mūlāpannāsaka** rằng: "Này **Visakha**, Bát Thánh Đạo không gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn gồm cả Bát Thánh Đạo. Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng nào cũng đều gồm trong giới uẩn (**silakhandha**); chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định nào cũng đều gồm trong định uẩn (**samādhikkhandha**); chánh kiến, chánh tư duy nào cũng gồm trong tuệ uẩn (**paññākkhandha**)".

Ba pháp chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng đều thuộc giới nên được khép vào loại giới uẩn.

Ba pháp chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định khép chung trong định uẩn, bởi định không tự đạt đến an chỉ (**appanā**) vững vàng trong đề mục được. Đến khi có tinh tấn, ức niệm giúp đỡ mới có thể thành tựu an chỉ được. Ví như ba người muốn bẻ hoa, khi họ cùng đứng trên mặt đất thì đều với tay bẻ hoa không tới, người thứ nhất phải cúi xuống cho người thứ hai đứng trên lưng, người thứ ba đứng phía trước cho người đứng trên lưng vịn để khỏi run sợ, rồi với tay bẻ hoa như thế nào, thì ở đây đề mục ví như hoa, sự tinh tấn như người thứ nhất, sự ức niệm như người thứ hai, sự định tâm như người thứ ba. Khi định có sự hỗ trợ như thế mới đến an chỉ (**appanā**) được, bởi vậy cho nên ba pháp đồng khép vào định uẩn.

Chánh kiến, chánh tư duy cũng vậy, tuệ kiến không thể tự khẳng định đối tượng là vô thường, khổ não, vô ngã. Đến khi có tư duy trợ giúp, liên tục tầm tư trên đối tượng thì mới có thể nhận định được. Như người muốn xem đồng bạc cho biết chắc chỉ bằng mắt thôi thì không được, phải nhờ tay lật

bên này bên kia để xem mới có thể biết chắc. Bởi có ấy cho nên trong tuệ uẩn chánh kiến, chánh tư duy đồng loại với nhau. Cho nên Đạo được gồm trong ba uẩn, đó là ý nghĩa chia chẻ thành ba uẩn như trong đoạn trước.

- *Đạo 4*, nói đến bốn đạo: Tu-đà-hoàn đạo, Tư-đà-hàm đạo, A-na-hàm đạo, A-la-hán đạo.

Một lẽ nữa, Tứ Thánh Đế (**sacca**) gọi là *một* vì chỉ cùng *một* loại: cùng là chân lý không lằm lẩn hư dối, hoặc cùng là pháp cần được giác ngộ cho cao quý lên.

Gọi là *hai*, bởi Tứ Thánh Đế chia thành thế gian (khổ, tập) và xuất thế gian (diệt, đạo), hoặc hữu vi (**saṅkhata**) và vô vi (**asaṅkhata**).

Gọi là *ba*, tức Tập Đế nên được dứt bỏ, Diệt và Đạo không nên dứt bỏ vì cần tu tập và thực chứng, Khổ vừa không phải dứt bỏ vì cần thấy biết, vừa không phải không dứt bỏ vì khi tập diệt thì khổ tự diệt.

Gọi là *bốn*, do Khổ nên nhận biết, Tập nên dứt bỏ, Diệt nên chứng ngộ, Đạo nên khởi tu.

Trong điều được **Mahāṭikā** giải thích thêm một đôi điểm:

1. Nói rằng "*Đạo 2, nói đến hai pháp chỉ tịnh và quán minh hoặc thân chứng và kiến chí*" nhằm vào ý nghĩa quán minh gồm chánh kiến, chánh tư duy, ngoài ra khép về chỉ tịnh.

2. Nói rằng "*Chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng nào cũng đều gồm trong giới uẩn*" tức nói cả ba cùng là giới giống nhau.

3. Bởi trợ duyên cho định, nên khép Tứ Niệm Xứ là ấn chứng của định, tứ chánh cần này là tùy tùng của định.

4. Nói rằng "*Bốn chân lý cùng là pháp cần được giác ngộ cho cao quý lên*", điều này chấp trì theo Phật ngôn trong kinh Tập Bộ phần **Salāyatana** và trong **Vibhaṅga** rằng: "*Chư tỳ-khưu, tất cả để nên giác ngộ cho cao quý*". Sanh (**jāti**) và duy tác (**kiriya**) không được giải thích, hãy tự so sánh.

5. Trong chú giải **Sammohavinodanī** có nói rằng Khổ là pháp nên dứt bỏ cũng không phải (phụ thêm thành ba).

**(15) Bảng tính chất giống nhau (sabhāga) và khác nhau (visabhāga), có năm cách:**

1. Tất cả bốn lẽ thật (**sacca**) đều có *tánh* giống nhau là không hư dối, là rỗng không khởi tự ngã, là khó biết thông suốt. Điều này y cứ Phật ngôn rằng: "Này Ānanda, sự bấn mũi tên đi xuyên qua lỗ khóa cửa ở một chỗ xa nhiều lần và sự lấy một sợi lông thú chẻ một sợi lông khác thành nhiều phần việc nào khó hơn?". " Bạch Đức Thế Tôn, việc chẻ sợi lông khó hơn nhiều". "Này Ānanda sự tuệ tri Tứ Diệu Đế một cách tỏ tường như thật còn khó hơn so với sự lấy sợi lông chẻ sợi lông khác thành nhiều phần" Phật ngôn này có rõ rệt trong **Samyuttanikāya** phần **Mahāvāravagga**.

Khi nói phương diện *tướng* Bốn Diệu Đế thì khác nhau.

2. Hai lẽ thật *Khổ* và *Tập* giống nhau bởi sâu xa, khó lường và bởi thuộc thể gian, hữu lậu (**āsava**), nhưng khác nhau bởi *Khổ* là quả, *Tập* là nhân, *Khổ* cần biết chu đáo, *Tập* cần dứt bỏ hoàn toàn.

3. Hai lẽ thật *Diệt* và *Đạo* giống nhau bởi sâu xa khó lường và bởi thuộc xuất thế, vô lậu (**anāsava**), nhưng khác nhau bởi *Diệt* là mục tiêu (**visaya**) còn *Đạo* là hướng đến mục tiêu (**visaya**) và bởi *Diệt* cần tỏ ngộ còn *Đạo* cần tiến tu.

4. Hai lẽ thật *Khổ* và *Diệt* giống nhau bởi đều là quả. Khác nhau bởi *Khổ* là hữu vi còn *Diệt* là vô vi.

Hai lẽ thật *Tập* và *Đạo* giống nhau bởi cùng là nhân. Khác nhau bởi *Tập* là bất thiện còn *Đạo* là thiện.

5. Hai lẽ thật *Khổ* và *Đạo* giống nhau bởi cùng là hữu vi. Khác nhau bởi *Khổ* thuộc thể gian còn *Đạo* xuất thế gian.

Hai lẽ thật *Tập* và *Diệt* giống nhau bởi cùng không phải hữu học, không phải vô học (**nevasekkhānāsekkhā**). Khác nhau do *Tập* có cảnh giới và *Diệt* không có cảnh giới.

Và lại ngài **Buddhaghosa** đã nói trong đoạn chót này rằng bậc trí thức là người sáng suốt nên hiểu cả Tứ Diệu Đế bằng những điều này, theo thứ tự từ đầu đến cuối. Ngài Buddhaghosa đã trình bày điều khoản thứ mười sáu có tên là **Indriya sacca niddesa**, đoạn nói về sự huân tu trí tuệ (**bhāvanā vidhi**) trong bộ Thanh Tịnh Đạo đặt cho phát sanh hoan hỷ vui mừng đến các thiện nhưn như vậy.

**Dứt kinh Tứ Niệm Xứ**

## (II)

### TỨ NIỆM XỨ THỰC HÀNH

#### Lời soạn giả

Đúng ra thì đoạn trước chấm dứt là đã trình bày kinh Tứ Niệm Xứ đầy đủ cho độc giả lắm rồi, nhưng còn có đoạn sau này là vì muốn cho quý vị thấu thập một phần lợi ích nữa theo lối thực hành, tức là sự áp dụng phương pháp hành trì. Nếu ta xem qua kinh Tứ Niệm Xứ, rồi quán hoặc niệm tổng quát đúng như ý nghĩa trong kinh đã dạy cũng đủ tốt rồi. Song các trường thiền bên Miến Điện đem ra áp dụng bằng lối thực hành hợp với bốn oai nghi, làm cho trở thành một phương pháp "Thiền Tứ Niệm Xứ Minh Sát Tuệ" rất rõ ràng thiết thực và dễ cho mọi người hành được cả chứ không phải như có một số người nói rằng Tứ Niệm Xứ không phải dễ hành v.v... Qua kinh nghiệm bản thân và đã dạy cho hành giả xuất gia và tại gia, khá nhiều người họ đều khen pháp này hành rất dễ và rất mau có kết quả, dù chỉ là kết quả sơ khởi chẳng hạn. Có nhiều người lại nói pháp Tứ Niệm Xứ rất mạnh. Đúng như vậy, chư Phật Toàn Giác như Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni, chư Phật Độc Giác, chư Thánh Văn Giác đều đi qua con đường Tứ Niệm Xứ này cả. Bởi Tứ Niệm Xứ vừa là *chi* (**samatha**) vừa là quán (**vipassanā**). Chúng sanh hầu hết mê chấp thân ngũ uẩn Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là tốt xinh, bền vững, an vui, của ta. Đức Phật dạy cho ta tám muôn bốn ngàn pháp môn cũng đều khai minh cho chúng ta đừng mê tối cố chấp. Nhưng riêng Tứ Niệm Xứ **thân, thọ, tâm, pháp** nó rất gần và rất rõ để cho hành giả dễ dàng phá tan cái tư tưởng cho là đẹp nổi liền vui một khối. Vì lẽ niệm thân hay quán thân là nhận định biết rõ về sắc, niệm thọ hay quán thọ tức là nhận định biết rõ về thọ, niệm tâm hoặc quán tâm tức là nhận định biết rõ về thức, niệm pháp hay quán pháp tức là nhận định biết rõ về tưởng và hành.

Chữ "**sallakkhita**" dịch là nhận định biết rõ, suy xét, chú ý tới.

Chúng ta nhận định biết rõ cái gì? Và nhận định chú ý như thế nào? Ta đang hành Tứ Niệm Xứ, đương nhiên ta chú ý vào **thân, thọ, tâm, pháp** tức là ta đã chú ý vào ngũ uẩn rồi vậy. Và nhận định biết rõ về **thân, thọ, tâm, pháp** đều là vô thường, khổ não, vô ngã. Thế là minh sát hoặc là quán minh rồi chứ gì nữa. Không chỉ bấy nhiêu đó, lại còn tiếp tục chính thức quán minh ngay các pháp **vipassanā** nữa, nhờ đó mới đắc đạo quả.

**Mong thay!  
Hòa thượng Giới Nghiêm.**

Pháp Tứ Niệm Xứ của Phật giáo có rất nhiều lợi ích đặc biệt, cho nên tất cả Phật giáo đồ của Nam Tông và Bắc Tông đều chú ý đến và có quán niệm hằng ngày. Như Phật giáo Bắc Tông thường quán niệm rằng: "**Quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã**".

Còn ở Phật giáo Nam Tông dạy rằng: "**Thân, thọ, tâm, pháp đều là vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh cả**".

Trong các kinh điển đều diễn tả và khen ngợi phương pháp tu Tứ Niệm Xứ, như trong kinh chữ Thái có câu: "**Chỉ có Tứ Niệm Xứ là pháp chặ chẽ hơn hết**."

Khi xem thấy các kinh có sự khen ngợi pháp Tứ Niệm Xứ, cho nên chúng tôi lấy làm chú ý đặc biệt. Song chú ý chừng nào lại càng bị bế tắc chừng nấy, trong thời gian chờ đợi, tôi phải một mặt chăm học đạo lý về pháp học, còn một mặt cố gắng gia công tìm tòi nghiên cứu và thực tập ít nhiều về thiền định. Những ngày đang tu học Phật Pháp và *Pāḷi* tại Cao Miên và Thái Lan cũng không lơ là pháp thiền định, nhưng có kết quả rất ít. Trái lại khi qua Miến Điện dự lễ kết tập Tam Tạng xong, vào trường thiền do sự đặt trọn tâm trí vào trong lối học vô văn tự này, nghĩa là không học chữ nghĩa văn chương gì cả, ngày đêm chăm chú hành đạo tham thiền, chuyên nhất về pháp Tứ Niệm Xứ. Bởi các trường thiền Miến Điện, nhất là trường Tha-Tha-Na Yei-Tha, một ngôi trường quốc tế có đến nay trên năm mươi năm, Phật tử khắp năm châu đến tu thiền ở đó.

Chương trình hành đạo ở đó rất tinh tẩn, lúc chúng tôi còn tu học Phật giáo Bắc Tông thấy kinh dạy rằng: "Canh đầu và canh cuối thức để tham thiền niệm Phật, canh giữa ngủ nghỉ". Khi đến thọ giáo tại trường thiền ấy mới thấy họ cho áp dụng thì giờ rất đúng, đúng nghĩa là từ hai giờ thức dậy tu niệm mãi cho đến hai mươi hai giờ mới ngủ. Đúng là canh giữa ngủ nghỉ, theo chương trình này khi thức dậy rồi là chăm lo tiếp nối liên tục hành đạo, không cho ngủ lại một lần nào cả. Được như vậy thiền mới mau có kết quả. Từ ngày về xứ đến này, tôi cũng áp dụng thì giờ như trên đã dạy cho chư hành giả, là hai giờ khuya thức dậy làm vệ sinh cá nhân rồi, lễ cúng Tam Bảo, tụng kinh rải tâm từ, kể lại đi kinh hành nửa giờ, vào ngồi một thời thiền đúng một giờ, xả ra đi kinh hành một giờ, rồi lại ngồi một giờ, cứ như thế liên tục đến mười giờ đêm. Đó là dành cho hành giả sơ cơ. Không cho ngủ trưa để có nhiều thì giờ năm lâu đề mục mới mau, còn có một số hành giả nọ cứ lén lén đi ngủ thì thiền của họ không tiến lắm.

Pháp này đoạn trước có nói rồi nhưng đây chúng tôi xin nói lại một lần nữa bằng lối thực hành, có nghĩa là ở đây không những quán xét tổng quát như trước mà có ấn định cách thức cho hành giả căn cứ vào đó mà thực hành cho có ấn chứng phát sanh lên rồi từ đó các hành giả nương theo ấn chứng ấy

mà tin tưởng mạnh trong pháp thiền của nhà Phật, dũng mãnh trên bước đường hành đạo.

Tứ Niệm Xứ (***catusatipaṭṭhāna***), tiếng ***satipaṭṭhāna*** dịch là nơi trú vững của trí nhớ hoặc là nơi trú vững chủ yếu của sự niệm hoặc là nơi trú yên của trí nhớ. Ví như nơi đứng yên của voi, nơi đứng yên của ngựa v.v.. Có bốn điều như sau:

1. ***Kāyānupassanā satipaṭṭhāna***: Quán thân niệm xứ
2. ***Vedanānupassanā satipaṭṭhāna***: Quán thọ niệm xứ
3. ***Cittānupassanā satipaṭṭhāna***: Quán tâm niệm xứ
4. ***Dhammānupassanā satipaṭṭhāna***: Quán pháp niệm xứ

\*

## QUÁN THÂN NIỆM XỨ

Quán thân niệm xứ, hành giả ở rừng thanh vắng, ở dưới cội cây, ở chỗ hoang vắng cách xa nhà, ở hang đá, ở ụ rơm, ở tịnh thất, thiền đường v.v... ngồi ngay thẳng gom trí nhớ quán niệm thân vô thường, khổ não, vô ngã và bất tịnh. Các kinh nào cũng dạy ta niệm hoặc quán tổng quát đại khái như thế, giống như đoạn trước cũng đã dịch đúng theo *Pāḷi* và chú giải đều có nói đến các pháp như đã giải rồi. Riêng đoạn này tôi cần nêu lên thêm những pháp có trong kinh ba mươi bảy pháp trợ bồ-đề do ngài ***Mahāshi*** đã dịch có giải cho ta thấy rằng niệm xứ trong chỗ này đặc chỉ sáu pháp như sau:

1. Đặc chỉ về hơi thở ra vào (***Ānāpānassatī***).
2. Đặc chỉ về 4 oai nghi (***Catuiriyāpatha***).
3. Đặc chỉ về tất cả sự (***Sabbakicca***).
4. Đặc chỉ về 32 thể trước (***Dvattiṃsākārapatikūla***).
5. Đặc chỉ về 4 nguyên tố hoặc tứ đại (***Catudhātu***).
6. Đặc chỉ về 9 thứ tử thi (***Asubha***).

### Giảng giải

\* ***Niệm thân đặc chỉ về hơi thở ra vào:***

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ hơi thở. Hơi thở ra dài cũng biết rõ hơi thở ra dài, hơi thở vô dài cũng biết rõ vô dài. Hơi thở ra ngắn cũng biết rõ ra ngắn, hơi thở vô ngắn cũng biết rõ vô ngắn v.v. trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

\* ***Niệm thân đặc chỉ về bốn oai nghi:***

Tỳ-khưu trong Phật pháp, khi đã ở trong nơi thanh vắng nhận định biết rõ đi, đứng, ngồi, nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

**\* Niệm thân đặc chỉ về tất cả sự:**

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ mọi việc như: bước tới trước, thối lui sau, ngó xiên, ngó thẳng, co tay chân vào, duỗi tay chân ra, mặc y phục, thay y phục, ăn, uống, nhai, nuốt, đại tiện, tiểu tiện, nói, nín, cái bụng phồng, cái bụng xẹp, bàn tọa ngồi, tay chân đung, đóng cửa, mở cửa... nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

**\* Niệm thân đặc chỉ về 31 hoặc 32 thể trước:**

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ trong thân gồm có: tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, bầy nhầy, bao tử, phổi, ruột già, ruột non, vật thực mới, phần, óc, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ đặc, nước mắt, mỡ lỏng, nước miếng, nước mũi, nhớt, nước tiểu, toàn là vật bất tịnh đáng nhờm gớm, nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

**\* Niệm thân đặc chỉ về bốn nguyên chất:**

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ rằng thân này chỉ gồm bốn nguyên chất là chất đất, chất nước, chất lửa, chất gió, nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

**\* Niệm thân đặc chỉ về chín thứ tử thi bất tịnh:**

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ chín thứ bất tịnh hoặc tử thi mà họ bỏ nơi tha ma mộ địa, chín loại tử thi là :

Tử thi chết từ hai đến ba ngày sinh lên có sắc xanh, mủ chảy ra.

Tử thi mà quạ quạ, kên kên đang mổ xé làm vật thực.

Tử thi mà bộ xương có thịt máu gân dính theo.

Tử thi còn bộ xương, không có thịt, nhưng có lấm máu và gân dính theo.

Tử thi còn bộ xương, không có thịt, không có máu, nhưng có gân dính theo.

Tử thi chỉ còn bộ xương không, rời rạc khắp mọi nơi.

Tử thi chỉ còn xương không, có màu trắng như xa cừ.

Tử thi chỉ còn đồng xương trải qua một năm rồi.

Tử thi chỉ còn xương mục nát vụn vắn nhỏ.

Cả chín loại tử thi này phải quan sát xem coi cho rõ rệt, rồi so sánh với thân mình rằng: "**Thân ta đây cũng như tử thi kia vậy**" nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

**Ghi chú:** Các điều niệm thân trên đây không khác gì đoạn trước mấy, chỉ có khác điều thứ ba: "*Niệm thân đặc chỉ về tất cả sự*", đoạn trước thì nói: Niệm thân nói về sự biết mình (**sampajañña**) nhưng cũng chỉ có khác về danh từ thôi, kỳ thật nội dung cũng dạy cho nhận biết tất cả sự, bởi vì cả hai đoạn cũng nói đến các điều chi tiết nhỏ như đưa tay ra, co tay vào, thay y phục, mặc y phục, ăn uống...

\* *Niệm thân khi ngồi:*

Trước khi niệm bài một, phải chấp tay lên tụng:

Nam-mô Phật, Nam-mô Pháp, Nam-mô Tăng.

Kể đến tụng 3 lần:

***Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambudhassa.***

Mỗi lần ngồi thiền phải niệm bài ấy.

*Bài một:* Khi ngồi niệm "**phồng à, xẹp à**" (để ý biết nơi da bụng phồng lên và xẹp xuống, khi hơi thở vô và thở ra mà niệm hoặc nhận định biết rõ).

*Bài hai:* Thực hành theo bài một độ một tuần, khi thấy đều đặn rõ ràng rồi thì tiếp tục niệm "**phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à**" (để ý biết nơi rốn, dưới hông, hai tay đụng nhau). Khi thở vào, ta biết rõ "**phồng à**", khi thở ra phải niệm ba cái "**xẹp à, ngồi à, đụng à**".

\* *Niệm thân khi đi:*

*Bài một:* Khi đi niệm "**đạp à**" chân phải, "**đạp à**" chân trái (để ý biết nơi chân mặt hoặc chân trái đạp xuống đất).

Trường hợp đi mau cũng dùng cách này khi trời mưa, đi đường xa v.v..

*Bài hai:* Khi đi niệm "**dở à, đạp à**" chân phải, "**dở à, đạp à**" chân trái (để ý nơi hai cử động của chân khi dở lên và khi đạp xuống trúng đất).

*Bài ba:* Khi đi niệm "**dở à, bước à, đạp à**" chân phải, "**dở à, bước à, đạp à**" chân trái (để ý biết nơi ba cử động của chân là dở lên, bước tới, đạp xuống). Chỉ niệm cho gọn và biết cho chính xác ngay nơi ba cử động của chân, chứ không phải chỉ đọc suông. Đi càng chậm, càng rõ, trừ khi có hôn trầm thì phải đi hơi nhanh. Về sau thường niệm theo cách thứ ba, ngoại trừ khi đi mau, đi đường xa thì dùng cách thứ nhất.



\* *Niệm thân khi đứng:*

*Bài một:* Sau khi ngồi một thời thiền xong, đứng lên phải niệm "**đứng à**" chừng năm, sáu tiếng rồi đi kinh hành.

*Bài hai:* Khi đi kinh hành đến hết con đường thì dừng lại niệm "**đứng à**" chừng năm, sáu tiếng rồi trở lui niệm "**trở à**" chừng năm, sáu tiếng. Xong tiếp tục đi, niệm "**dở à, bước à, đạp à**" cứ như vậy đi cả giờ hoặc ít lắm cũng bốn mươi lăm phút hoặc nửa giờ. Thật ra oai nghi đứng không có bao nhiêu nhưng nó cũng chung trong oai nghi đi rồi.

\* *Niệm thân khi nằm:*

*Bài một:* Hành giả mới niệm hai đề trong khi ngồi "**phồng à, xẹp à**" thì trong khi nằm cũng chỉ niệm "**phồng à, xẹp à**" mà thôi.

*Bài hai:* Khi ngồi, hành giả niệm bốn đề là "**phồng à, xẹp à, ngồi à, dụng à**" thì khi nằm phải niệm bốn đề là "**phồng à, xẹp à, nằm à, dụng à**". Người hành thiền nên nằm nghiêng bên phải. Vậy khi ta để ý biết thì nên biết "**nằm à**" bên hông phải và biết "**dụng à**" nơi hai chân dụng nhau. Nếu nằm ngửa thì niệm "**nằm à**" để ý biết ở sau lưng. Thế là khi hành giả ngồi quá lâu, không thể ngồi được nữa. Đứng dậy đi kinh hành cũng mỏi quá rồi không còn đi được nữa, thì ta nằm niệm, nhưng không nằm lâu quá, chỉ nằm độ mười lăm đến hai mươi phút mà thôi. Vì nằm lâu nó sẽ ngủ mê, mà nếu ngủ mê thì sẽ bị gián đoạn thiền, làm cho kết quả chậm. Tóm lại nằm mà niệm chứ không cho ngủ. Cứ niệm "**phồng à, xẹp à, nằm à, dụng à**". Phồng xẹp thì vẫn biết ở da bụng nơi lỗ rốn, nằm thì biết bên hông phải hoặc dụng sau lưng. Dụng thì biết nơi đôi chân dụng nhau, để ý chạng hai mắt cá.

Trong cả bốn oai nghi là **đi, đứng, nằm, ngồi** đều là hành thiền được tốt cả. Nhưng có thể nói đi thì tươi tỉnh hơn hết nhưng lại có sự xốc xáo hơn cho nên khó có pháp. Còn oai nghi nằm thì có hơi yên tịnh nhiều cho nên có phần hơi dễ ngủ. Còn oai nghi đứng thì đứng lâu không tiện cho lắm. Nên trong kinh cũng nói và qua sự kinh nghiệm thì thấy rằng trong bốn oai nghi đều dùng để hành thiền tốt cả, song ta phải công nhận rằng: Ngồi dễ có pháp hơn, vì ngồi được tươi tỉnh, yên tịnh và không xốc xáo lắm. Cho nên có thể nói dễ hoặc mau cho kết quả hơn ba oai nghi kia. Đây chỉ nói cho hành giả sơ cơ vậy thôi, còn hành giả đã quen rồi thì cũng tùy, có khi ngồi ít có pháp mà đi hoặc nằm lại có ấn chứng rõ rệt cũng cứ có. Hơn nữa mới tập thiền thì phải chia giờ ra mà dùng oai nghi cho đều, có nghĩa là ta đi kinh hành một giờ, ngồi niệm một giờ, xả ra đi kinh hành một giờ, cứ thế tiếp tục làm, khi nào quá mỏi mệt, không ngồi và đi được nữa, thì có quyền nằm niệm, không ngủ, bởi ngủ nó quen đi rồi nó cứ đòi ngủ hoài làm cho trở ngại công phu hành đạo của mình. Lại nữa ta cần phải thay đổi oai nghi và nhất

là siêng đi kinh hành, gân cốt chuyển đều, máu huyết lưu thông, nhờ đó mà ta hành đạo được bền bỉ, dẻo dai, ít bệnh, nhất là đau lưng và tê chân v.v.. cho đến khi có pháp tốt thì ngồi bao lâu là tùy sở thích và không có gì trở ngại. Nhất là khi có **pīti (hỷ)** mạnh rồi, hoặc nhập định được rồi thì ngồi mấy được mấy và không còn sợ phải mang bệnh, tuy vậy cũng không nên bỏ qua sự đi kinh hành mà chỉ chăm chú ngồi thôi, nghĩa là hành giả mới thì cho chương trình ngồi một giờ, đi một giờ. Còn hành giả lâu rồi thì có thể ngồi ba, bốn giờ xả ra đi một giờ cũng tốt. Khi có pháp tốt và đi quen thì thấy nhẹ như đi trên tờ giấy mà không đứt vậy, đi cả giờ mà tưởng như có mười lăm, hai mươi phút thôi.

\*

## QUÁN THỌ NIỆM XÚ

Hành giả ở rừng thanh vắng, ở dưới cội cây, ở chỗ hoang vắng cách xa nhà, ở hang đá, ở ụ rơm, ở tịnh thất, thiền đường v.v.. ngồi ngay thẳng, gom trí nhớ, quán thọ niệm xứ, là lấy sự thọ vui, thọ khổ, thọ vô ký làm đề mục để niệm, hầu hết hành giả sơ cơ phải chịu các điều thọ khổ khó khăn. Sau một khoảng thời gian không chán nản và năng lực tiến tu (**bhāvanā**) liên tục không bao lâu sẽ phát sinh lên phi lạc (hỉ mãn) thì không còn thọ khổ nhiều nữa, mà phần lớn được thọ vui. Đến khi đắc định rồi thì phần nhiều là thọ vô ký (không khổ, không vui). Trong Phật giáo chia ba thọ này ra làm hai phần, thành sáu thọ là:

- Thọ khổ trong nhà.
- Thọ khổ ngoài nhà.
- Thọ vui trong nhà.
- Thọ vui ngoài nhà.
- Thọ vô ký trong nhà.
- Thọ vô ký ngoài nhà.

Tiếng nói trong nhà và ngoài nhà có nghĩa là tại thế và xuất thế hoặc tại gia và xuất gia, cũng có nghĩa là ác và thiện. Ví dụ: "Kẻ trộm ngồi rình ban đêm để vào nhà lấy của, trong khi ngồi rình là thọ khổ, lấy được của về ăn hưởng là thọ vui, sau khi ăn hưởng rồi đi chơi hoặc nằm chơi không ai bắt bớ gì cả, sống một khoảng đời ung dung tự tại, ấy là thọ vô ký".

Cả ba thứ thọ trên đây là thọ trong nhà.

Lại có hành giả đang ngồi chăm chú tham thiền, lúc đầu chưa có pháp phát sanh cho nên ngồi lâu bị mỏi, mệt, nóng, đau lưng, tê chân v.v.. ấy là thọ khổ, khi có pháp thiền phát sanh làm cho thân tâm nhẹ nhàng no vui mát mẻ, ngồi không thấy mệt mỏi chi cả ấy là thọ vui. Lúc nhập định được rồi

tâm của hành giả tự tại vô ký. Cả ba thứ thọ trên là thọ ngoài nhà. Nói tóm lại khi hành giả đang thọ khổ cũng biết rõ thọ khổ, thọ vui cũng biết rõ thọ vui, thọ không khổ không vui cũng biết rõ thọ không khổ không vui.

### **Giảng giải:**

Thế nên khi ngồi niệm "**phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à**" nếu có tê chân nào, để trí biết vào chân ấy, niệm hoặc nhận định biết rõ "**tê à**". Đau lưng hoặc đau xương mông cũng ngưng bốn đề mục kia, để trí ngay sau lưng hoặc dưới xương mông niệm "**đau à**", nghe ngứa hoặc châm chích khó chịu trong nơi nào thì để trí biết ngay nơi ấy nhứt là nơi mặt và niệm "**ngứa à**" hoặc "**châm à**". Các điều ấy gọi là thọ khổ, phải niệm độ một hơi thở, rồi niệm "**phồng, xẹp, ngồi, đụng**" trở lại. Nếu thấy tê đau nữa thì niệm nữa, cứ thế niệm mãi mãi lần lần sự thọ khổ giảm nhẹ, sự thọ vui bắt đầu có chút ít. Đại khái như ta đang ngồi thấy có ánh sáng, có rần rần trong người, nhẹ nhàng khoan khoái, có khi vui vui tự cười một mình. Trái lại cũng có người khi pháp ấy phát sanh lên thì họ tự chảy nước mắt ra, hoặc khóc có tiếng rõ rệt. Lại có người nó làm như tốt, còn có người thì rùng mình, có khi lại dụt mình đến nhóm cả người như điện giật, lại có người ngáp, tất cả trạng thái trên chư hành giả chẳng nên nao núng khiếp sợ chi cả, trái lại phải biết kịp thời niệm "**sáng à**", "**ngáp à**" v.v.. Quý vị nên để ý xem trong khi các pháp ấy khởi phát rõ rệt, chư hành giả chú tâm niệm thì các pháp ấy một số tiêu mất, còn số khác càng rõ rệt thêm như ánh sáng chẳng hạn, sự thọ vui của quý vị lúc bấy giờ càng đầy tràn cả thân tâm, tuy vậy cũng phải niệm cho nó qua đi nếu không thì cứ bám dính vào cái vui nhỏ mà không đạt đến cái vui lớn, nghĩa là nó sẽ trở ngại con đường tiến hành trong thiền định. Giải thích trong thọ khổ và thọ vui như thế. Còn sự thọ không khổ không vui (thọ vô ký) thì chờ khi đắc được tứ thiền mới thật rõ rệt.

#### *\* Niệm thọ khổ:*

Trong bốn oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm đều hành thiền được cả nhưng riêng oai nghi ngồi thì có phần tươi tỉnh dễ niệm hơn hết, có thể nói để có kết quả an vui rõ rệt mau lẹ hơn các oai nghi kia, vì thế cho nên đang ngồi niệm "**phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à**" tự nhiên nghe có trạng thái (**ngứa, tê, nhức, mỏi, nóng, đau lưng, bủn rủn, bứt rứt .v.v..**) phát sanh lên rõ rệt, nhứt là ngứa nơi mặt hoặc tê chân, liền để ý vào chỗ ngứa, chỗ tê, niệm "**ngứa à**", "**tê à**"... chỉ niệm độ nín một hơi thở, sau đó cũng niệm trở lại "**phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à**", nếu có ngứa, tê v.v. trở lại thì niệm nữa.

Nên nhớ tất cả sự ngứa, tê, nóng, mỏi, mệt, đau lưng, bủn rủn, khó chịu đều là thọ khổ, mỗi trạng thái pháp phát sanh như thế nào, cần niệm hoặc cần

nhận định biết rõ như thế ấy (lấy tay gãi cũng hết nhưng nó động và dễ sanh trở lại, cho nên để trí biết vào ngay chỗ đó mà niệm thôi).

\* *Niệm thọ vui:*

Khi hành giả đã niệm cho vượt qua hết các thọ khổ rồi, nay ngồi vào niệm một chặp nó lại thọ vui như mát mẻ, nhẹ nhàng, rần rần nổi ốc, có lắc chuyển, nhẹ bổng người lên nghe dường như bay cao lên được ..v.v.. đương nhiên trong khi ấy hành giả cảm thấy vui, nhất là có trạng thái tỏa khắp cả châu thân làm cho hành giả ngồi cảm thấy sung sướng, không biết mỏi mệt, không đói, không khát, không buồn ngủ ..v.v.. mỗi trạng thái phát sanh ta đều phải niệm cả, như mát ta niệm "**mát à**", như lắc chuyển thì niệm "**lắc à**", như bổng nhẹ thì niệm "**bổng à**" v.v..

Thọ vô ký thường thì không niệm. Bởi lẽ thọ vô ký ít có sự tác hại hoặc trở ngại đến thiền định như thọ khổ và thọ vui, cho nên hành giả ít niệm vô ký thọ.

Thọ tức là cảm giác, sự thâm nạp cảnh giới, như đoạn trước đã nói. Thọ có khổ có vui, có vô ký thế là nó sẽ làm cho tâm ta thay đổi theo hoàn cảnh mà tâm ta đang thọ ấy. Dù khổ hay vui ta cũng hằng nhận chịu với cảm giác rất tốt. Thọ khổ thì khóc, thọ vui thì cười, thọ vô ký thì lơ là vì ta chấp giả cho là thật, cho nên phải khóc, cười ..v.v..

Khi hành giả ngồi niệm thiền có một cảnh khổ hoặc cảnh vui nào mà ta đang thọ, nếu ta chỉ chú ý sơ sài hoặc chỉ quán tổng quát sơ qua thì nó không rõ và không thấm thía. Do đó các ngài thiền sư bên Miến Điện dạy ta phải dừng bỏ các đề mục kia mà niệm ngay sự thọ khổ vui ấy, ví dụ đau lưng, tê chân, ngứa, châm chích, nóng, ..v.v.. thì ta phải chú ý ngay vào đó để nhận định biết rõ hoặc niệm "**đau à**" (để trí sau lưng), "**tê à**" (để trí nơi chân nào tê), "**ngứa à**" nơi mặt hoặc chỗ nào đang bị ngứa v.v. tức thì khi ấy nó hết hoặc nó bớt đau, tê, ngứa v.v.. rất rõ rệt, chắc chắn trong khi đó ta trực nhận được sự vô thường vì đang đau đó là hết hoặc bớt đau, tê, ngứa v.v. Đồng thời trong khi ấy ta cũng cảm thấy đau là khổ, tê là khổ v.v.. Khi ta nhận ra lẽ khổ và lẽ vô thường rồi, chắc hẳn ta cũng rõ biết cái chân lý vô ngã một phần nào, dù chưa rõ rệt lắm, miễn là ta chuyên cần **bhāvanā** (tham thiền) mãi về thọ. Có thể nói chỉ **đất, nước, lửa, gió thọ, 12 xứ thọ, ngũ uẩn thọ** chứ không có ai thọ thì rõ lẽ hơn, chính đây là vô ngã vậy.

\*

**QUÁN TÂM NIỆM XÚ**

Hành giả ở rừng thanh vắng, ở dưới cội cây, ở chỗ hoang vắng cách xa nhà, ở hang đá, ở ụ rơm, ở tịnh thất, thiền đường v.v. ngồi ngay thẳng, gom trí nhớ quán tâm niệm xứ, là hành giả phải nhớ biết kịp thời trong khi tâm đang niệm bốn đề mục trên mà nó không chú tâm yên để niệm, trái lại nó chạy theo cảnh giới khác, có nghĩa là tâm bỏ đề mục mà lo nghĩ một điều khác hoặc thiện hoặc ác, nhưng tâm suy nghĩ một vấn đề rõ rệt, vậy khi ấy ta bỏ "**phông... xẹp... đụng**", mà niệm "**suy nghĩ à**" độ nín một hơi thở, kể bắt niệm "**phông à...**" trở lại, nếu có suy nghĩ nữa thì niệm nữa, bởi vì chữ **tâm** ở đây do chữ **citta** dịch là sự suy nghĩ, trạng thái suy nghĩ (Trí nhớ đây không phải là nhớ lại, mà là không bỏ quên đối tượng quán niệm.).

## Giảng giải

Tỳ-khưu trong Phật pháp khi đã ở trong nơi thanh vắng, nhận định biết rõ:

- Tâm có tham luyến
- Tâm không có tham luyến
  
- Tâm có sân hận
- Tâm không có sân hận
  
- Tâm có si mê
- Tâm không có si mê
  
- Tâm hành trình trong dục giới
- Tâm không hành trình trong dục giới
  
- Tâm hành trình trong sắc giới
- Tâm không hành trình trong sắc giới
  
- Tâm hành trình trong vô sắc giới
- Tâm không hành trình trong vô sắc giới
  
- Tâm thế gian
- Tâm xuất thế gian
  
- Tâm không giải thoát
- Tâm giải thoát (khởi triển phước)

thầy đều nhận biết rõ. Trong kinh Pháp Cú có ghi lời Phật dạy rằng: "*Tâm là cái khó dạy nhất, nếu người nào dạy được tâm mình cho tốt rồi, đó là điều quý báu nhất*". Tâm hằng đắm say theo ngũ dục hoặc lục dục: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Khi hành giả thấy sắc thì niệm: "**thấy à**", nghe tiếng thì niệm "**nghe à**". Ví dụ: nghe tiếng chó sủa, tiếng người nói cười v.v. ta

nên để trí biết vào nơi lỗ tai mà niệm "**nghe à**", nếu để ý vào nơi con chó thì ắt sẽ ghét giận nó chẳng sai. Ngửi mùi, nếm vị, xúc chạm, biết pháp cũng phải niệm cả. Trong các thứ dục này, pháp trần là cái làm cho tâm của hành giả rối rắm nhất, vọng động nhất. Quý vị đừng chán nản và cũng chớ xem thường nó, khi nào một trong sáu trần cảnh ấy phát sanh như sắc tốt, tiếng hay, mùi thơm, vị ngon, sự đụng chạm êm dịu và pháp trần vừa lòng phát sanh lên ta phải niệm "**Thấy à, nghe à, ngửi à, nếm à, đụng à, biết à**" chứ đừng niệm "**thơm à, ngon à, êm dịu à, vừa lòng à**".

Xin nhắc kỹ một lần nữa tâm ở đây ám chỉ "**sự suy nghĩ**" vậy ta nghĩ đến điều chi, phải nhận định biết rõ điều ấy. Vì lẽ tâm phàm như thiếu trí nhớ, sự ức niệm non kém, cho nên cần phải chú tâm chánh niệm cho đến khi đắc thành Thánh quả, nhất là bậc A-la-hán, thì đầy đủ trí nhớ luôn khi, dù các ngài không niệm cũng xem như có niệm vậy.

Riêng phàm như chẳng những niệm để được đầy đủ trí nhớ mà còn làm cho mở mang trí tuệ nữa.

\* *Niệm tâm bất thiện:*

Hành giả đang ngồi tu niệm, bỗng nhiên tâm bất thiện phát sanh lên suy nghĩ điều ác thì ta phải niệm "**suy nghĩ à**", đó là niệm tâm, xong ta trở lại niệm thân tức là "**phồng à...**". Nếu có suy nghĩ ác nữa thì niệm nữa (lâu độ nín hơi thở).

\* *Niệm tâm thiện:*

Hành giả đang ngồi tu niệm, bỗng nhiên tâm thiện phát sanh lên suy nghĩ điều lành, ta cũng phải niệm "**suy nghĩ à**" độ nín một hơi thở rồi niệm "**phồng à...**" trở lại, nếu có suy nghĩ nữa thì niệm nữa. Tóm lại dù thiện hay bất thiện, khi tâm tư của hành giả phát lên với trạng thái suy nghĩ thì cũng phải niệm "**suy nghĩ à...**" thì nó diệt đi, không còn suy tư dài dòng mới nhất tâm được. Hơn nữa sự tư duy này khép vào niệm tâm cũng hơi tương đồng ý với phóng tâm, nhưng phóng tâm thì phóng lung tung không có vấn đề gì rõ rệt còn sự suy nghĩ ở đây nó có vấn đề ác, thiện rõ rệt, còn tâm vô ký hoặc sự suy nghĩ không thiện không ác ở đây không thấy giải thích (có lẽ không quan yếu).

\*

## **QUÁN PHÁP NIỆM XỨ**

Hành giả ở rừng thanh vắng, ở dưới cội cây, ở chỗ hoang vắng cách xa nhà, ở hang đá, ở ụ rơm, ở tịnh thất, thiền đường v.v. ngồi ngay thẳng, gom trí

nhớ, quán pháp niệm xứ là nhận định, biết rõ về pháp bất thiện và pháp thiện (thường thường tâm của hành giả sơ cơ hay có pháp bất thiện phát sanh trước, thiện pháp phát sanh sau, trái lại khi hành giả đã tọa thiền nhiều rồi thì ngược lại).

Pháp trong chỗ này ám chỉ về năm nhóm:

- 1) **Nīvaraṇa**: Pháp chướng ngại (pháp cái).
- 2) **Upādānakkhandha**: Chấp thủ ngũ uẩn.
- 3) **Āyatana**: Sanh xứ (lục căn, lục trần)
- 4) **Bojjhaṅga**: Thất giác chi.
- 5) **Ariyasacca**: Tứ Diệu Đế.

## Giàng giải

Pháp ám chỉ về **nīvaraṇa** có năm là:

- 1) **Kāmachanda**: Trần dục, sự ham muốn, sự yêu thích, sự vừa lòng trong ngũ trần.
- 2) **Byāpāda**: Bất bình, sự làm cho tiêu hoại tài sản, sanh mạng và điều lợi ích an vui của kẻ khác (hủy hoại).
- 3) **Thīnamiddha**: Hôn trầm, thụy miên tức sự giải đãi, sự lười biếng trong thân tâm.
- 4) **Uddhacca-kukkucca**: Phóng tâm, hối quá tức sự lang thang của tâm và sự nóng nảy, sự bứt rứt trong tội lỗi .
- 5) **Vicikicchā**: Hoài nghi tức sự phân vân, nghi ngại, bất nhất trong tâm.

Tỳ-khưu trong giáo pháp này khi tâm mình có trần dục, có bất bình cũng biết rõ có trần dục, có bất bình; có hôn trầm giải đãi, có phóng tâm nóng nảy, cũng biết rõ có hôn trầm giải đãi, có phóng tâm nóng nảy; có hoài nghi cũng biết rõ có hoài nghi.

Năm pháp này có tên là *pháp cái* hoặc *pháp triền*. Tuy có hai tên gọi nhưng tựu trung chỉ có một ý mà thôi. Chữ "**cái**" có nghĩa là "**cái lọng**" nhưng thường dùng chung với chữ "**cái trập**" hoặc "**cái phúc**", dịch nghĩa là che lấp, che đậy. Còn chữ "**triền**" có nghĩa là chướng ngại, sự ngăn trở, sự trở ngại làm cho hành giả khó đạt đến thiền định hoặc khó đạt đến đạo quả một cách hanh thông suôn suốt dễ dàng. Năm chi thiền hay bị trở ngại khó thành tựu được do năm pháp cái hoặc năm pháp triền vì lẽ trong tâm phàm nhơn không có thiền, chỉ có năm pháp **nīvaraṇa** là trần dục, bất bình, hôn trầm,

phóng tâm, hoài nghi. Trong tâm của người phàm hoặc bậc thánh có sơ thiên thì có năm chi là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất hành; nhị thiên thì có ba chi thiên là hỷ, lạc, nhất hành.

Trong cách tu Tứ Niệm Xứ có dạy cho hành giả đang trong lúc ngồi thiền, nếu có trần dục phát sanh rõ rệt thì niệm "**trần dục à**" cũng niệm ít tiếng độ nín một hơi thở thì tự nhiên lắng dịu xuống liền.

Khi có sự bất bình, ghét, sân cũng niệm "**bất bình à**", "**ghét à**", "**sân à**" v.v.. cũng hết sân liền.

Khi có hôn trầm, giải đãi cũng niệm "**hôn trầm à**". Trong khi đang ngủ gục ta không hay biết nhưng khi gục xuống thì biết liền, khi ấy phải niệm "**ngủ à**" hay niệm "**thụy miên à**" cũng được, cứ bao nhiêu lần ngủ là niệm bấy nhiêu lần.

Khi có phóng tâm thì niệm "**phóng à**". Có khi nó không phóng nữa mà nó lại làm như nóng nảy, bức rức, bủn rủn thì niệm "**nóng à**", "**bứt rứt à**" v.v.. bằng không thì nó làm như khó chịu lắm. Tự ý nó bung tay ra, dờ chân thẳng ra và mở mắt ra không thích ngồi nữa. Đó là trạng thái của sự nóng nảy hoặc bức rức, bủn rủn. Ta cố gắng trấn áp mãi để ngồi thiền, nhưng đến giai đoạn như vậy thì không nên ép nữa, mà ta nên nghĩ rằng ngồi không giỏi thì ta cố gắng đi kinh hành và sau đó trở vào ngồi lại nó sẽ tốt và dễ dàng hơn trước. Tưởng cũng nói rõ về sự phóng tâm có khác với sự suy nghĩ trong quán tâm niệm xứ kia. Sự phóng tâm ở đây là nó phóng lung tung, không có vấn đề gì rõ rệt cả, ta chỉ cần niệm rằng "**phóng à**" là có thể lắng xuống và niệm đề mục thiền "**phồng à, xẹp à**" v.v. trở lại. Tuy vậy trong sự tu thiền cái khó nhất là phóng tâm, nó dai dẳng lắm, thậm chí có khi nó phóng quá cỡ không làm cách nào mà giữ đề mục trú yên trong tâm được một đôi phút, trong những lúc ấy ta phải niệm "**đụng**" tới năm chỗ hoặc nhiều hơn là:

Phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à (biết đụng nơi hai bàn tay chõng lên nhau).

Phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à (biết y phục đụng nơi đầu gối phải).

Phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à (biết y phục đụng nơi nách hoặc vai phải).

Phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à (biết y phục đụng nơi vai trái).

Phồng à, xẹp à, ngồi à, đụng à (biết y phục đụng nơi đầu gối trái).

Nhớ niệm vòng vòng như trên trong vài vòng là sự phóng tâm dữ dội kia tự khắc nó không còn làm cho ta khó niệm thiền như trước nữa, trái lại nó có thể dính bắt đề mục niệm dễ hơn. Trong khi niệm vòng vòng ấy có thể lộn hoặc quên, thì ta bắt đầu lại nơi số một. Xin đặc biệt lưu ý các hành giả khi có sự phóng tâm quá lắm mới niệm cái "**đụng**" cho nhiều chỗ như thế, còn nếu tâm lâu lâu mới phóng đôi chút thì chỉ niệm "**phóng à**" là đủ rồi.



Khi có nghi ngờ là niệm "**nghi à**", tâm của hành giả đang niệm thiền tốt tự nhiên nó đâm ra hoài nghi bất nhất trong tâm, tự phát ra nhiều sự nghi vấn: "Không biết ngồi thiền có kết quả gì chẳng? Đạo quả Niết-bàn có thiệt không? Phật, Pháp, Tăng cao thượng thật sao, có thật không? Nghiệp nhân và nghiệp quả có ảnh hưởng gì với đời ta không v.v.?", tức thì ta phải niệm "**nghi à**".

Trong cả năm pháp trên ai cũng có, nhưng người nặng điều này, kẻ nặng cái kia. Mặc dù sự nặng nhẹ có khác nhau chút ít song khi đã phát sanh trong tâm thì cũng nhận định biết rõ với ý niệm cho nó qua đi, diệt đi, bởi nó cũng nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

Pháp ám chỉ về chấp thủ ngũ uẩn (**upādānak-khandhā**): ngũ uẩn là cảnh giới của sự chấp thủ, ngũ uẩn hành trình trong dục giới, sắc giới, vô sắc giới bằng sự tham luyến và chấp chặt cho là ta và của ta, gọi là chấp thủ ngũ uẩn.

Ngũ uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn .

## Giảng giải

Tỳ-khưu trong giáo pháp này thấy rõ sắc, thọ, tưởng, hành, thức ấy tiêu diệt như thế này:

Hành giả quán tưởng kỹ càng chắc chắn, cũng như nhận định biết rõ sự sanh và sự diệt của ngũ uẩn như thế gọi là để phá tan sự ngộ tưởng về một khối (**ghanasaññā**), kỳ thật nó nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

- Pháp ám chỉ về sanh xứ (**āyatana**) là quán về lục căn, lục trần tức là quán niệm sáu **āyatana** bên trong và sáu **āyatana** bên ngoài.

Tiếng **āyatana** dịch là sanh xứ, chỗ trú, cái giếng, cái mỏ vàng, thau, chỗ tụ hội v.v., sở nhân thường gọi là căn, trần.

- Sanh xứ nương nơi căn và trần nên nảy sanh ra thức, nhất là nhãn thức.

- Chỗ trú là nương nơi căn và trần làm chỗ trú cho thức, nhất là nhãn thức.

- Cái giếng hoặc cái mỏ là nương nơi căn và trần mà phát khởi thức, nhất là nhãn thức.

- Chỗ tụ hội là nương nơi căn và trần khiến cho tụ hội thức, nhất là nhãn thức. **Āyatana** bên trong (lục căn) là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý.

**Āyatana** bên ngoài (lục trần) là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp (pháp ở đây nói về năm mươi hai tâm sở, mười sáu vi tế sắc và một Niết-bàn, cộng là sáu mươi chín pháp).

## Giảng giải

Tỳ-khưu trong giáo pháp này nhận định biết rõ về con mắt, biết rõ về sắc, biết rõ về dây trói buộc: hệ phược hay kiết sử (**sañyojana**) phát sanh lên, bởi vì nương nơi nhãn và sắc ấy hội họp nhau, biết rõ về nhân khiến cho phát sanh kiết sử, biết rõ về nhân khiến cho diệt kiết sử, biết rõ về nhân khiến không cho kiết sử tiếp tục phát sanh được nữa.

Biết rõ về tai, biết rõ về tiếng  
Biết rõ về mũi, biết rõ về mùi  
Biết rõ về lưỡi, biết rõ về vị  
Biết rõ về thân, biết rõ về xúc  
Biết rõ về tâm, biết rõ về pháp

Biết rõ về kiết sử phát sanh bởi nương nơi tâm và pháp ấy hội họp nhau, biết rõ về nhân khiến cho diệt kiết sử.

Biết rõ về nhân khiến không cho kiết sử tiếp tục phát sanh được nữa.

Sự quán, niệm hoặc sự nhận định biết rõ trong mười hai pháp sanh xứ (**āyatana**) này gọi là quán pháp niệm xứ, cũng nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

- Pháp ám chỉ về giác chi (**bojjhaṅga**) có bảy pháp nên thường gọi thất giác chi, có khi gọi bảy nhân sanh quả bồ-đề. **Bojjhaṅga** dịch là giác chi tức là pháp làm nhân cho giác ngộ chân lý Tứ Diệu Đế.

Pháp giác chi có bảy điều là :

- *Niệm giác chi*, sự ức niệm là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế (Thánh Thiệt).
- *Tuệ trạch giác chi*, trí tuệ là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế.
- *Tấn giác chi*, sự tinh tấn là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế.
- *Hỷ giác chi*, sự no vui thân tâm là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế.
- *An giác chi*, sự vắng lặng thân tâm là nhân của bậc giác ngộ.
- *Định giác chi*, sự định tâm là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế.
- *Xả giác chi*, sự quân bình hoặc trung lập là nhân của bậc giác ngộ Tứ Thánh Đế.

## Giảng giải

Tỳ-khưu trong giáo pháp này nhận định biết rõ rằng:

- Niệm giác chi có trong tâm, cũng biết rõ niệm giác chi có ở trong tâm.
- Niệm giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ niệm giác chi không có ở trong tâm.
- Biết rõ về nhân khiến cho niệm giác chi phát sanh.
- Biết rõ về nhân khiến cho niệm giác chi phát sanh rồi được đầy đủ hơn, do sự tiến tu.
- Tuệ trạch pháp giác chi có trong tâm, cũng biết rõ tuệ trạch pháp giác chi có ở trong tâm.
- Tuệ trạch pháp giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ tuệ trạch pháp giác chi không có ở trong tâm.
- Biết rõ về nhân khiến cho tuệ trạch pháp giác chi phát sanh.
- Biết rõ về nhân khiến cho tuệ trạch pháp giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.
- Tấn giác chi có trong tâm, cũng biết rõ tấn giác chi có ở trong tâm.
- Tấn giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ tấn giác chi không có ở trong tâm.
- Biết rõ về nhân khiến cho tấn giác chi phát sanh.
- Biết rõ về nhân khiến cho tấn giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.
- Hỷ mãn giác chi có trong tâm, cũng biết rõ hỷ mãn giác chi có ở trong tâm.
- Hỷ mãn giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ hỷ mãn giác chi không có ở trong tâm.
- Biết rõ về nhân khiến cho hỷ mãn giác chi phát sanh.
- Biết rõ về nhân khiến cho hỷ mãn giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.
- Tịch tịnh giác chi có trong tâm, cũng biết rõ tịch tịnh giác chi có ở trong tâm.

- Tịch tịnh giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ tịch tịnh giác chi không có ở trong tâm.

- Biết rõ về nhân khiến cho tịch tịnh giác chi phát sanh.

- Biết rõ về nhân khiến cho tịch tịnh giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.

- Định giác chi có trong tâm, cũng biết rõ định giác chi có ở trong tâm.

- Định giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ định giác chi không có ở trong tâm.

- Biết rõ về nhân khiến cho định giác chi phát sanh.

- Biết rõ về nhân khiến cho định giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.

- Xả giác chi có trong tâm, cũng biết rõ xả giác chi có ở trong tâm.

- Xả giác chi không có trong tâm, cũng biết rõ xả giác chi không có ở trong tâm.

- Biết rõ về nhân khiến cho xả giác chi phát sanh.

- Biết rõ về nhân khiến cho xả giác chi đã phát sanh được đầy đủ hơn do sự tiến tu.

Sự nhận định biết rõ hoặc sự quán niệm cho biết rõ về bảy giác chi này gọi là quán pháp niệm xứ, cũng nằm trong chân lý vô thường, khổ não, vô ngã.

Pháp ám chỉ về **thánh thiệt** (Tứ Diệu Đế) có bốn là:

1) **Dukkha ariyasacca** (Khổ Diệu Đế): sự khổ là pháp thiệt của bậc Thánh nhân.

2) **Dukkhasamudaya ariyasacca** (Tập khổ Diệu Đế): ái dục làm nhân cho sanh khổ, là pháp thiệt của bậc Thánh nhân.

3) **Dukkhanirodha ariyasacca** (Diệt khổ Diệu Đế): Niết-bàn, nơi diệt khổ là pháp thiệt của bậc Thánh nhân.

4) **Dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasacca** (Đạo diệt khổ Diệu Đế): sự thực hành để đến diệt khổ là pháp thiệt của bậc Thánh nhân.

## Giảng giải

Tỳ-khưu trong giáo pháp này nhận định biết rõ chân lý rằng:

- Đây là khổ.
- Đây là ái dục nhân sanh khổ.
- Đây là diệt khổ, tức là Niết-bàn.
- Đây là con đường đi đến nơi diệt khổ.

\* *Giải về Khổ Diệu Đế*

Đức Thế Tôn thuyết khổ để có mười hai điều đại khái như sau:

- **Jāti dukkha** : Sanh khổ.
- **Jarā dukkha** : Già khổ.
- **Byādhi dukkha** : Bệnh khổ.
- **Maraṇa dukkha** : Chết khổ.
- **Soka dukkha** : Sầu khổ (sự thương tiếc trong tâm, nhất là khi có thân quyến chết hoặc mất của, có cảm xúc với sự thương tha thiết, quyến luyến).
- **Parideva dukkha** : Bi ai khổ.
- **Dukkha dukkha** : Sự khổ do đau đớn về thân.
- **Domanassa dukkha**: Sự khổ do trái ý về tâm .
- **Upāyāsa dukkha**: Sự khổ do thất vọng.
- **Appiyehi sampayoga dukkha** (Oán tăng hội khổ): sự gặp gỡ chúng sanh và vật mà ta không thương mến là khổ.
- **Piyehi vippayoga dukkha** (Ái biệt ly khổ): xa lìa chúng sanh và vật mà ta thương mến là khổ.
- **Yam picchaṃ na labhati dukkha** (Cầu bất đắc khổ): mong muốn vật nào không được là khổ.

Nếu nói một cách vắn tắt cho gọn gàng thì **chấp thủ ngũ uẩn là khổ (Upādānakhanda dukkha)**.

\* *Giải về Tập Diệu Đế.*

Đức Thế Tôn thuyết ba điều ái dục và mười hai điều ái dục là:

### Ba điều ái dục:

1. **Kāmatanā** (dục ái): sự mong muốn trong ái dục, nói về luyến ái (**rāgo**) nghĩa là sự thỏa thích dính theo ngũ dục.
2. **Bhavatanā** (hữu ái): sự mong muốn có được điều ưa thích tức là sự luyến ái trong sắc giới và vô sắc giới, là thứ luyến ái phát sanh lên do thế lực

của tâm mong mỏi về sự có, dính với thường kiến (**sassata diṭṭhi**) cũng gọi là hữu ái, và lại sự quyến luyến trong thiền-na (**jhāna**) cũng gọi là hữu ái.

3. **Vibhava taṇhā** (phi hữu ái): sự mong muốn không có điều không ưa thích, dính với đoạn kiến (**uccheda diṭṭhi**, nghĩa là muốn rằng chết rồi thì mất tuyệt, không còn tái sinh trong cõi nào cả).

### Mười hai điều ái dục là:

1- **Cakkhutaṇhā** (nhãn ái): sự thương mến, sự vui thích đối với con mắt, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho là tốt tươi như cửa sổ bằng ngọc Maṇi mà người mở trong cái đèn đài bằng vàng.

2- **Sotataṇhā** (nhĩ ái): sự thương mến, sự vui thích đối với lỗ tai, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho là tốt tươi như cái ống bằng bạc và dây bằng quý giá (cái nịt choàng treo trước ngực sau lưng).

3- **Ghānataṇhā** (tỷ ái): sự thương mến, sự vui thích đối với lỗ mũi, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho là tốt tươi như dây bằng đá mà người ta đánh sẵn để dành.

4- **Jāna taṇhā** (thiệt ái): sự thương mến, sự vui thích đối với lưỡi, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho lưỡi tốt tươi như thừa gấm màu đỏ (**kambala**).

5- **Kāyataṇhā** (thân ái): sự thương mến, sự vui thích đối với thân, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho là tốt tươi như cây cột bằng lõi cây hoặc trụ gỗ làm bằng vàng.

6- **Manotaṇhā** (ý ái): sự thương mến, sự vui thích đối với tâm, tương trọng cho rằng của mình, nhận định cho rằng tâm mình cao quý hơn tâm của kẻ khác.

7- **Rūpataṇhā** (sắc ái): sự thương mến, sự vui thích đối với sắc cảnh, nhận định cho là tốt đẹp như hoa **Kaṇṇikāla** bằng vàng mà mình đã thấy được thật là xinh đẹp kẻ khác không thể thấy được như ta.

8- **Saddataṇhā** (thính ái): sự thương mến, sự vui thích đối với thính cảnh, nhận định cho là hay ho như giọng con **Karavika** hoặc giọng kêu của ngọc **Maṇi** mà người ta thổi rất hay, mình đã nghe thiệt là lạnh lốt kẻ khác không thể được nghe như ta.

9- **Gandhataṇhā** (hương ái): sự thương mến, sự vui thích đối với hương cảnh, nhận định cho là thơm tho như chiên đàn, trầm hương hoặc như mùi

thơm trên thiên cung mà mình đã được ngửi, kẻ khác không được ngửi như ta.

10- **Rasataṇhā** (vị ái): sự thương mến, sự vui thích đối với vị cảnh, nhận định cho là ngon như các hương vị của chư thiên.

11- **Phoṭṭhabbatāṇhā** (xúc ái): sự thương mến, sự vui thích đối với xúc cảnh, nhận định cho là xúc cảnh mà mình đã được thật là êm dịu, kẻ khác không thể có được như ta.

12- **Dhammataṇhā** (pháp ái): sự thương mến, sự vui thích đối với pháp cảnh, nhận định cho là pháp cảnh mà mình đã được thật vừa ý, kẻ khác không thể có được như ta.

Mười hai điều ái dục này đem nhân với ba ái dục trước thành ra ba mươi sáu ái dục, nhân cho quá khứ ba mươi sáu, vị lai ba mươi sáu, hiện tại ba mươi sáu thành một trăm lẻ tám ái dục vậy.

\* *Giải về Diệt Diệu Đế.*

Đức Thế Tôn thuyết rằng: "Sự làm cho tiêu diệt hoặc tiêu hoại ái dục, sự đoạn tuyệt hoặc dứt bỏ ái dục, sự thoát khỏi ái dục, sự không luyến tiếc trong ái dục nữa gọi là Diệt Khổ Thánh Thiệt (Niết-bàn)".

\* *Giải về Đạo Diệu Đế.*

Đức Thế Tôn dạy sự thực hành theo đường lối đi đến Niết-bàn là khí cụ diệt khổ, là thánh thiện (Đạo Diệu Đế). Nói về đạo cao thượng gồm có tám chi là :

- **Sammā diṭṭhi**: Sự thấy biết đúng (chánh kiến).
- **Sammā saṅkappo**: Sự suy nghĩ đúng (chánh tư duy).
- **Sammā vācā**: Sự nói năng đúng (chánh ngữ).
- **Sammā kammanto**: Sự hành động đúng (chánh nghiệp).
- **Sammā ājīvo**: Sự nuôi mạng đúng (chánh mạng).
- **Sammā vāyāmo**: Sự tinh tấn đúng (chánh tinh tấn).
- **Sammā sati**: Sự ghi nhớ đúng (chánh niệm).
- **Sammā samādhi**: Sự định tâm đúng (chánh định).

Quán niệm tức là sự nhận biết rõ về Tứ Diệu Đế như thế gọi là quán pháp niệm xứ.

\* *Niệm pháp bất thiện:*

Hành giả đang ngồi niệm, tự nhiên có một trong năm pháp chướng ngại phát sanh lên như trần dục, bất bình, hôn trầm, phóng tâm và hoài nghi tức thì phải niệm cho đến khi nó qua đi. Niệm rằng: "**trần dục à**", "**bất bình à**", "**hôn trầm à**", "**phóng tâm à**", "**hoài nghi à**", đương nhiên nó không phải đồng thời phát mà mỗi lần phát một pháp, ấy gọi là bất thiện pháp mà ta phải niệm cho nên gọi là quán pháp niệm xứ. Bất thiện pháp có rất nhiều song phần lớn chỉ gom vào gọn trong năm pháp đó, bởi trần dục tức là tham, bất bình tức là sân, còn hôn trầm, phóng tâm và hoài nghi tức là si vậy. Có khi nó biến thể có trạng thái khác nhau như trần dục nó lại đổi qua thương, thì cũng niệm "**thương à**".

Còn bất bình thì nó lại đổi thành ghét hoặc sân thì ta niệm "**ghét à**", "**sân à**".

Hôn trầm nó đổi thành giải đãi thì niệm "**giải đãi à**" hoặc "**làm biếng à**".

Phóng tâm khi chế ngự kỹ quá thì nó không phóng được, nó lại xảy ra nóng nảy, bức rức, bủn rủn thì cũng theo đó mà niệm "**nóng à**" v.v..

Trạng thái phóng túng này hơi giống với trạng thái suy nghĩ ở đoạn niệm tâm nhưng nó có khác là ở đây nó phóng dữ dội nhưng không có vấn đề gì rõ rệt.

Hoài nghi không những đơn thuần nghi ngờ thôi đâu, nó còn có nhiều mưu mô, lá lay, quỷ quyết là nó biến ra nhiều cách nghi vấn như ngồi thiền có lợi ích gì? Đạo quả Niết-bàn ra sao? Phật, Pháp, Tăng cao quý thật không? v.v. tức là phải niệm cho hết nghi đi là niệm "**nghi à**".

Năm pháp trên là pháp cái hay dùng với chữ *cái trấp* hoặc *cái phúc* nghĩa là che lấp hoặc che đậy, không thì dùng cho ý nghĩa là pháp chướng ngại, tức là các pháp ấy làm cho ngăn ngại hoặc cản trở khiến thiện pháp khó phát sanh, nhất là ngăn trở làm cho khó đắc nhập. Thế nên nếu có một pháp nào trong năm pháp ấy đã phát sanh trong tâm thì phải mau mau niệm cho nó tan biến mất đi.

\* *Niệm pháp thiện:*

Nói cho đúng là niệm các ấn chứng thuộc về thiện pháp đã phát sanh lên. Lẽ thường bất cứ ai khi đã niệm cho các bất thiện pháp kia qua hết, từ từ "**do năng lực tiên tu (bhāvanā) tốt đến đâu, thiên định tốt đến đó**" và chắc chắn có hiện tượng lành sẽ phát hiện rõ rệt. Như thấy ánh sáng thì cũng niệm "**sáng à**" và thấy nhiều nhiều nữa. Tùy theo duyên của mỗi người mà sự thấy có khác nhau. Ví dụ: ánh sáng có người thấy rất nhiều và thật rõ, có người thì chỉ thấy sáng sơ sơ mà thôi, hoặc có người thấy Đức Phật bay



ngang qua rõ rệt, có người thấy chư Tăng đi ngang qua hoặc bay qua cả đoàn có vẻ trang nghiêm lắm hoặc có kẻ khác đi xa xa và cao tận mây xanh, rồi có người lại thấy vô số kỳ hoa dị thảo đẹp ơi là đẹp, có vẻ như thấy cảnh tiên. Khi hành giả thấy các cảnh vật ấy tức là pháp lành, cũng phải niệm cho nó qua đi, chỉ niệm "**thấy à**". Chắc hẳn nó sẽ mất cũng có cái chẳng những không mất mà nó lại càng rõ hơn (đó là do căn duyên riêng của người ấy). Nhưng nếu y hiểu được cái lý nhất thiết pháp đều là vô ngã (**sabbe dhammā anattā**) thì tự khắc nó phải đi qua thôi, ấy là ta "**không chấp pháp**". Trái lại kẻ ngoại đạo cho các cảnh như trên là thật cho nên có chuyện xuất hồn đi thượng giới v.v. lâu trở thành chấp cảnh và đi theo cảnh giới, có thể trở thành lãng trí và cuối cùng điên loạn thì phải nói rằng có hại vô cùng. Cố mà giữ cho thật đúng chánh thiền hoặc chánh định ấy mới là cao siêu tuyệt diệu theo chơn truyền chánh pháp của Đức Phật Thích Ca.

Ở đây xin nói rõ có hai ý làm mẫu chốt vững vàng căn bản nhất, các hành giả nên cố nhớ và hành theo cho tốt.

- *Một*: Khi niệm "**thấy à**" chẳng những nó càng không thấy thêm, bám dính thêm, mà nó sẽ mất đi, thế mới tiến lên cao siêu được.

- *Hai*: Khi biết nó đẹp, nó hay thuộc về thiện pháp, nhưng ta không dính mắc, say đắm với pháp thiện còn thấp ấy, chính ý nguyện muốn đạt đến pháp cao siêu hơn, tức là Niết-bàn, nên không chấp một pháp nào trong thế gian này cả.

Ngoài đó ra, niệm ở đây còn nhiều pháp lành khác nữa như ba mươi bảy pháp trợ bồ-đề, nhất là thất giác chi v.v.. Nói tắt cho gọn, dễ nhớ là: **Niệm, Tuệ, Tấn, Lạc, An, Định, Xả**. Hoặc là niệm ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng, niệm giới, ức niệm đến sự bố thí làm phước nào mà mình đã tạo... Còn niệm tâm từ, tâm bi, tâm hỷ, tâm xả, niệm sự chết v.v..

Nói tóm lại, tất cả bất thiện pháp và thiện pháp đều nằm trong chơn lý vô thường, khổ não, vô ngã cả thảy.

\*

## TỨ NIỆM XỨ TỔNG KẾT

Hành giả khi xem qua cũng như học hỏi kinh Tứ Niệm Xứ về lý thuyết xong, bắt tay vào thực hành niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp cho phối hợp nhịp nhàng chứ không phải chỉ niệm một pháp nào trong bốn pháp ấy. Nghĩa là khi ta ngồi vào, trước hết niệm thân tức là niệm "**phồng à, xẹp à, ngồi à, dựng à**" tự nhiên nghe có trạng thái thuộc về niệm thọ như tê ngứa v.v.. thì niệm "**tê à**", "**ngứa à**" xong rồi niệm thân trở lại, kể có sự suy tư

việc gì đó thuộc về niệm tâm thì liền niệm "**suy nghĩ à**", sau đó lại niệm thân tức là niệm "**phồng à, xẹp à, ngồi à, đung à**". Nếu có pháp nào dù thiện hay bất thiện phát sanh thì hành giả phải niệm pháp ấy ngay, có nghĩa là thường tình người tu thiền bởi tâm lúc đầu còn thể tục lắm cho nên các bất thiện pháp nó phát sanh trước, nhất là năm pháp **nīvaraṇa**. Có trần dục, bất bình, phóng tâm, hôn trầm, hoài nghi nào thì niệm "**trần dục à**", "**bất bình à**" v.v...

Sau một thời gian chuyên cần tu niệm thì những bất thiện pháp lắng dịu, các thiện pháp sẽ tăng trưởng rõ rệt như năm chi thiền bắt đầu phát sanh:

- 1- **Vitakko**: Tâm.
- 2- **Vicāro**: Tứ.
- 3- **Pīti**: Hỷ.
- 4- **Sukham**: Lạc.
- 5- **Ekaggatā**: Nhất hành.

**Tâm** là tâm tìm đến đề mục hoặc chú ý tới đề mục, cần có tâm hướng đến đề mục, bởi vì từ đầu ta cố gắng ngồi niệm song tâm không chịu dính với đề mục, có vẻ như lơ lửng tách rời không rõ đề mục, không thân thiết với đề mục, nhưng khi có tâm thì bắt đầu khăng khít tìm tới và thấy rõ đề mục.

**Tứ** là xét kỹ đề mục, tâm vừa niệm vừa chăm chú nhận xét đề mục mà mình đang niệm, do đó trong giai đoạn này tâm của hành giả niệm rất rõ và đi đều, dễ chịu lắm.

**Hỷ** là hân hoan, phấn chấn cả thân và tâm, riêng chi thiền thứ ba này chia làm năm pháp khác nhau là:

a) **Khuddakāpīti**: Hỷ từng đợt nhỏ, có nghĩa là hành giả niệm tốt sẽ có pháp này làm cho phấn chấn nhất là nổi ốc trên đầu, rần rần mát mẻ nơi vai, sau lưng, có khi ra nước mắt.

b) **Khaṇikāpīti**: Hỷ ánh sáng, pháp này tùy người có ít có có nhiều khác nhau, trước hết như tòa mây bạc đi qua, như chút lửa xẹt qua, như sao chớp băng ngang qua, xẹt tới xẹt lui nhiều lần, hoặc như ngọn đèn pha chiếu ngay vào, thấy mặt trời sáng rực lên, hoặc như mặt trăng rằm dịu chiếu ngay vào mặt v.v..

c) **Okkantikāpīti**: Hỷ như sóng phát sanh làm cho rùng mình, hoặc như sóng dội vào mình, đưa tới đưa lui, gục lên xuống.

d) **Ubbegāpīti**: Hỷ bay bổng phát sanh làm cho thân mình nhẹ nhàng, lớn ra, hay như bay bổng lên không trung, có khi bay được cả thân.

g) **Pharaṇāpīti**: Hỷ thấm nhuần khắp châu thân, làm cho mát mẻ, tua tủa từ đầu hoặc rần rần từ dưới lên khắp châu thân.

*Lạc* là sự yên vui thấm thắm và vui khỏe bên trong, có đôi khi tự thấy mình như no sắn, không biết đói khát gì cả, có an lạc làm cho hành giả ngồi niệm chừng nào càng không hề có phóng tâm.

*Nhất hành* là tâm của hành giả đi một mực, như cái máy tự động, thế cho nên có khi dịch là nhất tâm. Nhờ có nhất hành này mới có cận định và nhập định.

Cả năm chi của thiền ta có thể nhận biết đó chính là chánh thiền hoặc chánh định, bằng không thì sẽ lạc về tà thiền hoặc tà định. Bởi lẽ, năm chi ấy có khả năng làm nhiệm vụ của mình rất tốt, để làm cho kẻ hành thiền tiến tới bậc cao hơn có vài ví dụ cụ thể như thế này:

\* Một con ong đi tìm hoa để hút mật và lấy nhụy, từ xa nhìn thấy có hoa thì chú tâm bay tới giống như *tầm* của hành giả chú hướng tới đề mục thiền. Khi con ong bay gần đến cái hoa nó phải bay lượn quanh cái hoa để xem xét kỹ có phải cái hoa có nhụy không và chỗ nào chính là chỗ có nhụy, nó mới đậu vào ngay chỗ đó để hút mật lấy nhụy. Khi nó xem xét kỹ đó gọi là *tứ*. Đến hồi vui thích trong khi hút mật, lấy nhụy, ấy là *hỷ*, tức là thân tâm hứng khởi (có vị dịch là *phi*). Sau khi no đủ rồi con ong cảm thấy sự đầy đủ, thỏa mãn, gọi là *lạc*, kể đó nó nằm yên lặng nghỉ ngơi, ấy là nhất hành.

\* Một người đi đường xa vừa đói vừa khát ở trong rừng. Khi khát quá, không biết ở đâu có nước, liền ngó lên trên trời có các loài ong bay nhanh từ hướng kia lại. Thế là tin rằng trong hướng ấy chắc chắn có nước, bèn tìm về hướng đó. Khi tới gần có thấy hoa sen, lá sen và bùn nước rơi dính theo đường, trông thấy có hồ nước ở trước mặt, ấy là *tầm* "**vitakka**". Đến hồ nước, người ấy quan sát kỹ coi nước có trong không, chỗ nào xuống được để đặt mức nước uống, ấy là *tứ* "**vicāra**". Khi được uống nước, tắm mát, thích thú thưởng thức hạt sen, bẻ hoa sen ngửi thơm, lá sen che mát, ấy là *hỷ* "**pīti**". Rồi kiếm bóng cây nằm nghỉ mát được an vui, ấy là *lạc* "**sukha**". Kể đó ngủ một giấc ngon lành, ấy là nhất hành "**ekaggatā**".

Cả năm điều trên đây giống năm chi thiền mà hành giả tinh tấn tu đúng đắn tốt đẹp rồi nó sẽ có theo thứ tự như thế, cũng do có năm chi như thế mới gọi là đặc sơ thiền. Có sơ thiền rồi tâm lại xem thường sơ thiền mà hướng lên nhị thiền. Thế là mỗi lần ngồi nhàm lìa hai chi đầu là đặc nhị thiền. Sau đó cũng lìa bỏ chi thứ ba để đặc tam thiền, lìa chi thứ tư để đặc tứ thiền, hoặc đổi an lạc của chi thứ tư để nhập xả vào với nhất hành thế là tứ thiền có hai chi. Đó là theo cách tứ thiền, còn theo cách ngũ thiền thì sơ thiền có năm

chi, nhị thiền có bốn chi, tam thiền ba chi, tứ thiền có hai chi, ngũ thiền cũng có hai chi (như tứ thiền), còn trừ diệt năm pháp cái một cách tận tuyệt.

**Tâm trừ diệt hôn trầm**

**Tứ trừ diệt hoài nghi**

**Hỷ trừ diệt bất bình**

**Lạc trừ diệt phóng tâm**

**Nhất hành trừ trần dục**

Trong khoảng thời gian tiến tu tiếp tục nhờ năng lực ấy khiến cho hành giả khi đã có đủ năm chi thiền và đã có khả năng trừ diệt năm nghịch pháp ấy xong rồi, hành giả tự nhận biết mình có thể đến cận định và nhập định hoặc chánh định.

Trong khoảng thời gian từ chi thiền thứ tư là an lạc cho đến chi thiền thứ năm là nhất hành, thân tâm của hành giả sẽ có mười hai pháp mà trong Vi Diệu Tạng đã nói sẽ phát sanh lên rõ rệt làm cho tâm của hành giả lúc bấy giờ đẹp lắm, quý báu lắm. Mười hai pháp ấy là:

- 1) **Kāyapassaddhi**: Tâm sở tịch tịch.
- 2) **Cittapassaddhi**: Tâm tịch tịnh.
- 3) **Kāyalahutā**: Tâm sở nhẹ nhàng.
- 4) **Cittalahutā**: Tâm nhẹ nhàng.
- 5) **Kāyamudutā**: Tâm sở mềm mại.
- 6) **Cittamudutā**: Tâm mềm mại.
- 7) **Kāyakammaññatā**: Tâm sở thích ứng.
- 8) **Cittakamaññatā**: Tâm thích ứng.
- 9) **Kāyapāguññatā**: Tâm sở rành rẽ.
- 10) **Cittapāguññatā**: Tâm rành rẽ.
- 11) **Kāyayujukatā**: Tâm sở ngay thẳng.
- 12) **Cittujukatā**: Tâm ngay thẳng.

## **Giảng giải**

- Thân, tâm tịch tịnh có hiện tượng bên trong mát lạnh, bên ngoài có hào quang đỏ như môi son. Thêm vào đó nữa thường khi ta ở đâu vắng vẻ quá thì đâm ra rùng rợn khiếp sợ, trái lại khi có sự vắng lặng thân tâm một cách phi thường như thế thì cảm thấy càng ưng được trạng thái vắng vẻ ấy nhiều hơn, khi ấy giống như ta được ở trong nơi hoàn toàn không bị đè nặng và không một chút gì ồn ào, hoàn toàn không hay biết gì bên ngoài cả, nhưng bên trong biết rất rõ và cảm thấy rất sung sướng.

- Thân, tâm nhẹ nhàng: Có hiện tượng bên trong nhẹ nhàng như ngồi giữa hư không hoặc ngồi trên bông, trên nước, bên ngoài có hào quang sáng xanh đẹp lắm.

- Thân, tâm mềm mại: Có hiện tượng bên trong mềm mại dễ chịu, khi ấy thấy ta có một sự nhu thuận dễ mến lắm, bên ngoài có hào quang sáng trắng chiếu vào đẹp lắm.

- Thân, tâm thích ứng: Có hiện tượng bên trong tốt đẹp vui vẻ có thể tự phát cười một mình, bên ngoài hào quang đỏ và vàng tươi thắm xinh đẹp lắm.

- Thân, tâm rành rẽ: Có hiện tượng bên trong có thể nghe như nở phồng lên, làm cho như không còn sự khổ, bên ngoài hào quang như màu xanh da trời tươi đẹp lắm.

- Thân, tâm ngay thẳng: Có hiện tượng như bên trong sừng cứng ngắt cả người, bên ngoài hào quang vàng như cái hoa vàng mới nhuộm.

Cả sáu cặp pháp trên đây khi có được làm cho thân tâm của hành giả trở nên đặc biệt, cho nên có những thứ ánh sáng tốt tươi lạ thường, tưởng cũng nên nói đến các loại ánh sáng mà người tu thiền hay thấy được là: ánh sáng của đèn lửa, ánh sáng mặt trời, ánh sáng mặt trăng, ánh sáng như ngọc, đẹp lắm nhưng rồi cũng phải niệm cho nó qua đi, đừng có chấp bởi vì "**tất cả pháp đều là vô ngã**", ta chỉ cần có một thứ ánh sáng duy nhất là ánh sáng của trí tuệ mà thôi, bởi thứ ánh sáng đó có thể soi thấy rõ chân lý đặng cho ta giác ngộ đạo quả đúng như câu: "**Ma-ha bát-nhã ba-la-mật-đa, thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách**". Nghĩa là: "**Dùng đại trí tuệ đến bờ kia, khi nào soi thấy ngũ uẩn đều là không (vô ngã) mới độ thoát (cứu độ khỏi) tất cả khổ ách**".

Tuy nói như thế nhưng ta cũng đi theo thứ tự "*nhân giới sanh định, nhân định phát tuệ*" mà tuần tự nhi tiến.

Sau khi ta tu niệm tinh tấn chuyên cần đã có các chi thiền cũng như có các pháp như đã giải trên, cộng thêm ít điều trợ nhân nữa thì ta sẽ có khả năng cận định, nhập định. Định theo trong bộ kinh **Visuddhimagga** có ba cách định là:

- 1- **Khaṇikasamādhī**: Phiến thời định.
- 2- **Upacārasamādhī**: Cận định.
- 3- **Appanāsamādhī**: Nhập định, chánh định.

**Giảng giải.**

- *Phiền thời định*, có vị dịch là tạm định hay sát-na định, tức là định trong chốc lát, hành giả đang tọa thiền, có hỷ lạc tốt, đang tươi tỉnh niệm đề mục thoát nhiên lịm mất đi một phút, nửa phút, không biết mình đang ngồi ban ngày hay ban đêm, trở mặt về hướng nào, ngồi trên giường hay dưới đất, một chút xíu thì rõ biết trở lại, lúc đầu hành giả tưởng mình ngủ gục, nhưng sau lại do có nhiều lần thì tự biết rằng không phải hôn trầm vì nó tươi tỉnh không hề có chuyện buồn ngủ chi cả.

- *Cận định* tức là có trạng thái gần vào định, sau khi hành giả tinh tấn tu niệm đã có đủ cả năm chi thiền, nghĩa là có thể phát sanh sau ***ekaggatā***, trong trạng thái cận định giống như người nằm êm chợp chợp muốn ngủ mà chưa ngủ được, lịm mất đi độ năm, ba phút rồi rõ biết trở lại, cứ như thế hành giả quyết chí rằng ta cố gắng tối đa về sự hành đạo, còn ta phải giảm thiểu một cách tối thiểu về sự lo lắng bận rộn những gì bên ngoài, nhất là những thu thúc, không ham nói chuyện và nghe chuyện vui buồn v.v.. Bởi lẽ các vị thiền sư qua kinh nghiệm cho nên các ngài nói có ba giai đoạn khó là:

a) Khó trong giai đoạn chuẩn bị (***parikamma***), có nghĩa là từ lúc bắt đầu niệm đến khi chăm chú niệm cho dính bắt được đề mục là một điều khó.

b) Khi đã nắm bắt được đề mục xem như đã vượt qua một đoạn khó, từ đó tiến tu, tiến hành đạt cho được năm thứ hỷ là một điều khó.

c) Khi có hỷ, lạc và nhất hành rồi bắt đầu có cận định và từ đó phát sanh chánh định hoặc từ cận định vượt lên nhập định là một giai đoạn khó.

Chúng ta biết chắc chắn trong kinh Phật có dạy rằng: "Duyên của cận định từ sáu tầng trời dục giới trở xuống đến cõi người. Còn duyên của chánh định hoặc nhập định là cõi phạm thiên sắc giới cả mười sáu tầng. Hơn nữa chúng ta cũng biết rõ rằng khi đã nhập định thuộc về người có pháp cao nhân. Còn theo các đạo bần thì họ xem đó là thánh thai, thế nên phải nuôi dưỡng thánh thai, cũng như bà mẹ biết trong bụng mình có thai nghén phải cẩn thận mọi mặt đúng theo cách dưỡng thai vậy.

Đến đây hành giả tự biết rõ mình không hề có sự buồn ngủ, nhưng nó cứ làm như thể buồn ngủ, cứ chợp chợp năm, ba phút rồi làm như không ngủ được, thế là biết rất rõ rằng ta không phải mê ngủ, chắc chắn đó là trạng thái của cận định vậy. Bắt đầu từ đó mỗi thời ngồi ta phải chú nguyện. Trước khi nguyện ta phải lễ bái Tam Bảo hoặc chắp tay thành kính Phật, Pháp, Tăng mà tụng "***Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa***". (3 lần).

Lời phát nguyện như vầy: "Kính nhờ hồng ân Tam Bảo chứng minh, xin cho pháp cao siêu đã mất đó, hãy phát sanh cho được rõ rệt và lâu độ mười lăm phút".

Mỗi lần ngồi đều mất độ mười lăm phút rõ rệt. Từ rõ rệt ở đây có nghĩa là khi gần mất cũng biết rõ, khi biết lại cũng sáng suốt biết rõ. Ta lại nguyện như trên nhưng các lần này nửa giờ, một giờ hoặc lâu hơn, càng lâu càng tốt.

Nguyện để nhờ oai đức Tam Bảo chứng minh, coi như nhờ thêm một phần tha lực còn cái mà ta phát nguyện là ta phải tăng cường công sức hành đạo thuộc về tự lực của ta là chính, cứ như thế tiến tu cho tốt, chắc chắn sẽ nhập định cả giờ, hai giờ, ba giờ, suốt đêm, ngày v.v.

Nhập định hoặc chánh định có nghĩa là tâm của hành giả khi ấy đã nhập vào trạng thái thanh tịnh, đúng với câu: "**Ngoại vô sắc tướng thị vi thiên, nội vô tán loạn thị vi định**", do nguyên văn *Pāli* chữ "**samādhi**" dịch là định, dịch là tâm trú vững ở nơi một cảnh giới duy nhất.

Người hành đạo luôn khi phải cầu tiến, phải hướng thượng mãi cho đến khi đắc thành đạo quả Niết-bàn mới thôi. Vậy khi có năm chi thiền và khi có trạng thái cận định, chánh định rồi cũng chỉ mới được sơ thiền, ta còn phải tiến tu thêm và gồm có một ý niệm rằng dù sao hai chi đầu tức là tầm và tứ cũng chỉ là pháp còn thô thiển, sự lợi ích của hai pháp ấy không nhiệm mầu lắm, coi đó như một điều bất lợi. Thế rồi mỗi khi ngồi thiền hành giả phải tác ý muốn buông bỏ hai chi ấy, tự nhiên ngồi vào niệm chỉ thấy hỷ mãn phát sanh rõ rệt và hai chi sau, ấy là đã tiến lên nhị thiền và kế tiếp xem nhẹ chi thứ ba tức là hỷ, rồi mỗi lần ngồi vào niệm chỉ thấy an lạc phát sanh chung với nhất hành thì hành giả tự nhiên biết mình đã đạt lên tam thiền rồi. Kế sau cũng với ý niệm đó ta tự biết xả bỏ an lạc hoặc đổi bỏ an lạc thành ra xả, tức là khi ta ngồi vào là không phát sanh an lạc nữa mà chỉ thấy tâm thanh tịnh và đi đến nhất hành **ekaggatā** rồi định. Như thế bậc thiền này chỉ còn có một chi nhất hành và cộng thêm một pháp xả nữa thành ra tứ thiền có hai chi.

Hành giả có tứ thiền hữu sắc rồi tiếp tục hành qua minh sát tuệ nhưng ở đây chúng ta chưa giải về minh sát tuệ mà xin nói qua thiền vô sắc và nói ít cách luyện thần thông.

### **Thiền vô sắc:**

Lấy tứ thiền làm nền tảng rồi từ đó hành Không Vô Biên Xứ thiền là niệm "**hư không vô cùng tột**" hoặc "**hư không vô bờ mé**", "**hư không vô tận**". Niệm mãi như thế sẽ đắc bậc thiền này.

Lấy Không Vô Biên Xứ làm nền tảng để hành Thức Vô Biên Xứ, rồi niệm "**thức không cùng tận**" hoặc "**thức vô tận**" cứ niệm mãi như thế sẽ đắc bậc thiền này.

Lấy Thức Vô Biên Xứ làm nền tảng để hành Vô Sở Hữu Xứ thiền rồi niệm "**vật chi chút ít cũng không có**" hoặc niệm "**không có chi cả**" cứ niệm mãi như thế sẽ đắc bậc thiền này.

Cuối cùng là hành Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ thiền là niệm trạng thái "**không phải biết cũng không phải không biết**" cứ như thế niệm mãi sẽ đắc bậc thiền vô sắc này.

Trong tứ thiền này Phật có dạy nhưng cũng không khuyến khích lắm trong khoảng thời gian chưa đắc quả Thánh nếu có ý tu luyện cho đắc cũng tốt nhưng không bắt buộc. Còn như tứ thiền hữu sắc thì cần có, bởi nếu không có thì nó khó đắc pháp cao siêu khác một cách dễ dàng, vì tứ thiền làm nền tảng tốt đẹp nhất.

\*

## **NÓI VỀ LỤC THÔNG (ABHIÑÑĀ KATHĀ)**

Kể đây sẽ giải thích vắn tắt về lục thông là một quả báu của thiền định, đặt làm cho hành giả là người tham thiền càng có sự mãn nguyện nhiều thêm lên do được thấy quả báu phi thường đáng mong mỏi.

**Abhiññā** dịch là trí tuệ thông hiểu đặc biệt (thông tuệ, thẳng trí), trong chỗ khác ngài giải thích cả phần thế gian và xuất thế gian thành sáu cách nhưng trong chỗ này ngài chỉ giải thích năm cách bởi ngài ám chỉ ngũ thông thế gian là quả báu của thiền định mà thôi.

Còn **abhiññā** xuất thế gian có giải thích nơi đoạn **vipassanā** bởi là quả báo của thiền minh sát (thế gian thông tuệ có năm, xuất thế gian thông tuệ có một gọi là lục thông).

\* Ngũ thông thế gian là:

1) **Iddhividhañña**: Thần biến thông, tuệ có thể biến hoá thần thông mọi cách được.

2) **Dibbasotañña**: Thiên nhĩ thông, tuệ có thể nghe biết được tiếng của người và tiếng của chư thiên do thiên nhĩ rõ rệt.



3) **Cetopariyañāṇa**: *Tha tâm thông*, tuệ có thể ấn định biết được tâm niệm của người khác.

4) **Pubbenivāsānussatiñāṇa**: *Túc mạng thông*, tuệ có thể nhớ được về ngũ uẩn đã từng nương gá trong các kiếp trước.

5) **Sattānaṃ cutūpapātañāṇa**: *Sanh tử thông* (thiên nhãn thông), tuệ có thể hiểu biết được sự tử và sự cấu sanh của chúng sanh .

**Abhiññā** thứ sáu là xuất thế gian mà ngài không đem vào giảng giải trong phần thiên định này là:

6) **Āsavakkhayañāṇa**: *Lậu tận thông*, tuệ có thể làm cho hết lậu hoặc (**āsava**) nhưng lậu tận thông này chỉ trình bày sơ cho thấy vậy thôi, kể sau không giải thích trong chỗ này, chỉ giải thích ngũ thông thế gian đoạn trước thôi.

## Giảng giải

### (1) Thần biến thông (**Iddhividhañāṇa**):

Trong thần thông thứ nhất này khi hành giả đắc rồi có thể hóa hiện những thần thông khác được. Dù hành giả chỉ một mình có thể hóa thành nhiều người, hàng trăm ngàn người, làm những sự việc khác nhau, như người hỏi những câu hỏi, kẻ trả lời những câu đáp v.v. Hoặc nhiều người hóa hiện thành một người cũng được. Chẳng những vậy dù hành giả ấy có ý muốn độn thổ, đi trên nước, bay theo hư không, hóa hiện cho thấy là voi, ngựa, đoàn quân... giữa hư không cũng có thể làm được như ý muốn tất cả.

Hành giả là người sơ cơ (**ādikammika**) nếu có ý muốn hóa thần thông kiểu nào như đã nói cần làm cho bát định sanh lên trong tất cả tám công án (**kaṣiṇa**), nhất là **kaṣiṇa** đất... cho đến **kaṣiṇa** màu trắng, tập luyện cho tâm thuần thực trước đã, rồi hãy chú nguyện (**adhiṭṭhāna**) về thần thông theo mình muốn ấy, mới có thể thành tựu như sự mong muốn được.

### **Phải tập luyện như thế nào?**

Phải tập luyện bằng mười bốn cách như thế này:

1- **Kaṣiṇānuloma**: Phải nhập thiền xuôi, đi theo thứ tự của tám **kaṣiṇa** như đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng.

2- **Kaṣiṇāpaṭiloma**: Phải nhập thiền ngược trở lại, theo thứ tự của tám **kaṣiṇa** là trắng, đỏ, vàng, xanh, gió, lửa, nước, đất.

3- **Kasiṇānulomapaṭiloma**: Phải nhập thiền xuôi theo thứ tự của tám **kasiṇa** rồi nhập ngược lại.

4- **Jhānānuloma**: Phải nhập thiền xuôi theo thứ tự của tứ thiền hữu sắc và tứ thiền vô sắc.

5- **Jhānāpaṭiloma**: Phải nhập thiền ngược trở lại, từ bát thiền đến sơ thiền.

6- **Jhānānulomapaṭiloma**: Phải nhập thiền xuôi theo thứ tự của bát thiền rồi nhập ngược trở lại.

7- **Jhānukkanta**: Phải nhập thiền cách khoảng, nhưng trong **kasiṇa** nguyên vị, tức là nhập sơ thiền trong **kasiṇa** đất rồi nhảy cách nhập tam thiền nhưng cũng **kasiṇa** đất như cũ, xuất **kasiṇa** đất nhập vào Không Vô Biên Xứ, rồi nhảy cách nhập vào Vô Sở Hữu Xứ, phải nhập thiền nhảy cách như thế này đủ cả tám **kasiṇa**.

8- **Kasiṇukkanta**: Phải nhập thiền như cũ, nhưng nhảy cách **kasiṇa**; nghĩa là phải nhập sơ thiền trong **kasiṇa** đất, rồi nhảy cách đến **kasiṇa** lửa, **kasiṇa** xanh, **kasiṇa** đỏ, nhưng chỉ nhập sơ thiền như cũ. Nếu nhập nhị thiền... cũng phải nhảy cách **kasiṇa** kiểu này giống nhau.

9- **Jhānakasiṇukkantaka**: Phải nhập nhảy cách cả thiền và **kasiṇa** nghĩa là nhập sơ thiền trong **kasiṇa** đất, tam thiền trong **kasiṇa** lửa, **kasiṇa** xanh, nhập vào Không Vô Biên Xứ, rồi nhập Vô Sở Hữu Xứ trước **kasiṇa** đỏ.

10- **Āngasaṅkantika**: Phải thực hành qua những chi tức là phải nhập thiền theo thứ tự nhất là sơ thiền v.v.. nhưng trong từng điều **kasiṇa**.

11- **Ārammaṇasaṅkantika**: Phải thực hành qua những cảnh giới, nghĩa là phải nhập tầng thiền một cho đủ cả tám **kasiṇa**.

12- **Āṅgārammaṇasaṅkantika**: Phải thực hành qua các chi, cảnh giới, nghĩa là phải nhập sơ thiền trong **kasiṇa** đất, nhập nhị thiền trong **kasiṇa** nước, nhập tam thiền trong **kasiṇa** lửa, nhập tứ thiền trong **kasiṇa** gió, xuất **kasiṇa** xanh, nhập Không Vô Biên Xứ, nhập Thức Vô Biên Xứ phía trước **kasiṇa** vàng, nhập Vô Sở Hữu Xứ phía trước **kasiṇa** đỏ, nhập Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ phía trước **kasiṇa** trắng.

13- **Āṅgavavattthāpana**: Phải nhận định về chi, tức là phải nhận định cho biết rằng sơ thiền có năm chi, nhị thiền có ba chi, tam thiền có hai chi và tứ thiền luôn cả bốn bậc thiền vô sắc cũng có hai chi giống nhau.

14- **Ārammaṇavavatthāpana**: Phải ấn định về cảnh giới, tức là phải ấn định cho biết rằng: cách này **kaṣiṇa** đất, cách này **kaṣiṇa** nước v.v.. Khi hành giả đã tập luyện tâm cho thuần thực bằng cả mười bốn thể trạng này rồi nếu có ý muốn hướng tâm đi đến một thần thông nào cũng có thể làm thần thông ấy sanh lên được chắc chắn.

Cái gì gọi là thần thông? Có mấy cách? Có những gì?  
Trong **iddhividhañña** này ngài ám chỉ mấy cách thần thông?

Lẽ thường được thành tựu như ý muốn, ngài gọi rằng thần thông (**iddhi**), thần thông này nếu lấy một cách gom gọn có tất cả mười điều là:

1- **Adhiṭṭhānā iddhi**: Thần thông thành tựu do chú nguyện, nghĩa là thân hành giả chỉ một người rồi chú nguyện cho thành ngàn người được v.v..

2- **Vikubbanā iddhi**: Thần thông có thể đổi tướng mạo bình thường cho thành tướng mạo khác được, nghĩa là nếu hành giả có ý muốn hóa thành trẻ nhỏ, thành rồng, thành đại bàng, thành đoàn quân v.v.. cũng hóa được.

3- **Manomayā iddhi**: Như ý thần thông là thần thông biến thể của tâm, nghĩa là nếu hành giả có ý muốn chú nguyện tâm cho thành hữu sắc, có thể chú nguyện thân bình thường cho trở thành lỗ trống, rồi chú nguyện tâm cho thành thân khác xuất ra từ thân bình thường giống như con rắn bò ra từ cái chai v.v. cũng được.

4- **Nāṇavipphārā iddhi**: Thần thông phát xuất từ A-la-hán đạo tuệ của chúng sanh đã sanh trong kiếp chót, nghĩa là duyên lành của bậc A-la-hán có ở trong tâm của chúng sanh nào, cũng có thể ngăn ngừa mạng chúng sanh ấy không cho tai hại do nhiều nhân khác như ngài **Saṅkicca**.

5- **Samādhivipphārā iddhi**: Thần thông phát xuất từ mệnh lệnh của bậc nhập định, có thể ngăn ngừa tai hại do nhiều nhân khác, như ngài Xá-lợi-phất v.v..

6- **Ariyā iddhi**: Thần thông chỉ sanh đặc biệt ở bậc Thánh nhân. Ngài đã đến trạng thái thuần thực trong tâm có thể rải tâm từ phạm trú (**mettā brahmavihāra**) hoặc chú ý trong tâm yếu tánh nguyên chất (**dhātu**) trong vật đáng nhờm gớm cho trở thành vật không đáng nhờm gớm được, ngược lại, với bất tịnh tướng (**asubhasañña**) hoặc chú ý trong tâm yếu tánh vô thường trong vật không đáng nhờm gớm cho trở thành vật đáng nhờm gớm được.

7- **Kammavipākajā iddhi**: Thần thông sanh từ nghiệp quả có thể làm cho bay bổng, đi trên hư không được, không cần có thiền, nhập định gì cả, như

tất cả loài có cánh, tất cả chư thiên, người trong sơ kiếp (**pathamakappa**) và một số chúng sanh phải chịu sự đau khổ trong ác đạo (**vinipātika**).

8- **Puññavato iddhi**: Thần thông của người có phước có thể làm cho hành trình theo hư không v.v.. như đức vua chuyển luân, ngài chỉ dùng đôi giày bằng vàng, có thể bay trên hư không được, luôn cả bốn hạng quân binh. Không thì như thần thông của ông bá hộ **Jotika** v.v..

9- **Vijjāmayā iddhi**: Thần thông thành tựu từ pháp thuật, như thần thông của người nâng đỡ pháp thuật. Chỉ là hóa phép có thể bay lên hư không biểu thị cho thấy thành voi, thành ngựa, thành đoàn quân.

10- **Tattha tattha sammā payogapaccayā ijjanattthena iddhi**: Thần thông thành tựu bởi duyên đã thực hiện tinh tấn tốt trong những công việc về mỹ thuật (**sippakamma**) và về y dược (**vejjakamma**) mà người đã thực hiện cố gắng tốt, bằng không như người học ba bộ Phệ Đà, học Tam Tạng hoặc thậm chí là học cày, bừa v.v.. cũng có thể làm cho lợi ích được thành tựu theo mọi người. Cả mười thần thông này, thần thông mà người ám chỉ trong cách thứ nhất của lục thông chỉ dùng ba thần thông là:

- 1) Thần thông chú nguyện
- 2) Thần thông biến hiện (đối tượng mạo).
- 3) Thần thông như ý (ý sanh thân).

Các thần thông còn lại ngài không kể là thắng trí (**abhiññā**).

Thế thì trong cả ba thần thông này, Thần thông thứ nhất (thần thông chú nguyện) Có nghĩa là hành giả chỉ một mình có thể chú nguyện cho thành nhiều người, đến trăm người, ngàn người cũng được hoặc nhiều người chú nguyện cho trở thành một người phải chú nguyện như thế nào?

Trước nhất phải làm cho bốn pháp cơ sở (**bhūmi**) của thần thông, bốn pháp chơn của thần thông, tám bước của thần thông và căn nguyên (**mūla**) của thần thông cho thành tựu trước đã rồi chú nguyện bằng tuệ sau, mới có thể thành tựu thần thông như ý nguyện được.

\* Bốn pháp cơ sở của thần thông là:

**1- Pathamajjhāna**: Sơ thiền gọi là **vivekajabhūmi (ly sanh địa)** tức là cơ sở sanh từ thân tâm vắng lặng xa lìa ngũ dục.

**2- Dutiyajjhāna**: Nhị thiền gọi rằng **pītisukhabhūmi (hỷ lạc địa)** nghĩa là cơ sở có từ hỷ và lạc.

**3- Tatiyajjhāna:** Tam thiền gọi rằng **upekhāsukhabhūmi (xả lạc địa)** là cơ sở có từ xả và lạc.

**4- Catuthajjhāna:** Tứ thiền gọi rằng **adukkhamasukhabhūmi (phi khổ phi lạc địa)** nghĩa là cơ sở không có cả thọ khổ và thọ lạc.

\* Bốn pháp chơn của thần thông là:

**1- Chandasamādhī:** Định có **dục** là chủ, nghĩa là định mà hành giả tiến tu được do nhờ lấy **dục** làm lớn.

**2- Viriyasamādhī:** Định có **tấn** là chủ, nghĩa là định mà hành giả tiến tu được bởi nhờ lấy **tấn** làm lớn.

**3- Cittasamādhī:** Định có **tâm** là chủ, nghĩa là định mà hành giả tiến tu được bởi lấy **tâm** làm lớn.

**4- Vimamsāsamādhī:** Định có **tuệ** là chủ, nghĩa là định mà hành giả tiến tu được bởi nhờ lấy **tuệ** làm lớn.

\* **Tám bước của thần thông:** chia thành những cặp như thế này:

- 1-2 : Dục và Định là một cặp
- 3-4 : Tấn và Định là một cặp
- 5-6 : Tâm và Định là một cặp
- 7-8 : Huệ và Định là một cặp

Gồm tất cả tám bước gọi là bước của thần thông.

\* **Mười sáu căn nguyên (mūla) của thần thông:**

- 1- **Anonataṃ cittaṃ:** Tâm không trầm xuống do lười biếng.
- 2- **Anunnataṃ cittaṃ:** Tâm không cao lên do phóng túng
- 3- **Abhinataṃ cittaṃ:** Tâm không khom xuống do luyến ái.
- 4- **Anapanataṃ cittaṃ:** Tâm không rời ra do hủy hoại.
- 5- **Anissitaṃ cittaṃ:** Tâm không nương ở do tà kiến.
- 6- **Appaṭibaddhaṃ (appaṭivatthaṃ) cittaṃ:** Tâm không bó buộc do dục luyến.
- 7- **Vippamuttaṃ cittaṃ:** Tâm thoát khỏi dục luyến.
- 8- **Viṣaṃyuttaṃ cittaṃ:** Tâm thoát khỏi phiền não pháp (**saṃkilesadhamma**) và đăm trước pháp (**yogadhamma**).

9- **Vimariyādikataṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả thực hành không cho có chỗ để ngăn tức là phiền não dù chỉ chút ít.

10- **Ekakattagataṃ cittaṃ**: Tâm đến trạng thái chỉ một mình, nghĩa là tâm trú vững không loạn động bởi phiền não có nhiều trạng thái khác nhau.

11- **Saddhāya pariggahitaṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả quán thủ đức tin không vọng động bằng vô tín.

12- **Vīriyena pariggahitaṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả quán thủ bằng tinh tấn không vọng động, không lười biếng.

13- **Satiyā pariggahitaṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả quán thủ bằng trí nhớ không vọng động bằng sự dễ duôi.

14- **Samādhinā pariggahitaṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả quán thủ bằng định không vọng động bằng phóng dật.

15- **Paññāya pariggahitaṃ cittaṃ**: Tâm mà hành giả quán thủ bằng trí tuệ không vọng động bằng vô minh.

16- **Obhāsagataṃ cittaṃ**: Tâm đến trạng thái sáng suốt không vọng động, không tối tăm.

Khi hành giả đã làm cho pháp là cơ sở (**bhūmi**), là chơn, là bước, là căn nguyên của tất cả thần thông ấy cho thành tựu đầy đủ rồi, đến khi nhập tứ thiền, xả ra trở lại, nếu muốn chú nguyện một mình cho thành trăm người, ngàn người, cần niệm rằng: "**Sataṃ homi sataṃ homi**" (ta trở thành một trăm người, ta trở thành một trăm người); hoặc niệm rằng: "**Sahassaṃ homi sahassaṃ homi**" (ta trở thành một ngàn người, ta trở thành một ngàn người) như thế này rồi nhập tứ thiền một lần nữa, xả trở ra lại, cần **adhittāna** cho trở thành một trăm hoặc một ngàn người do tuệ chính là lục thông (**abhiññā**.) Kế đó thân hình một trăm người hoặc một ngàn người liền sanh lên chung với tâm đã chú nguyện ấy.

Cách chú nguyện làm cho nhiều thân thể ít trở lại, làm những vật không che đây cho che đây mất, vật che đây không cho che đây, cái rõ rệt làm cho không rõ rệt, cái không rõ rệt làm cho rõ rệt, đi xuyên qua tường, xuyên qua thành, xuyên qua núi không bị cản trở, độn thổ, đi trên nước, một mình đi trên hư không, đang xếp bằng, đang nằm, đang ngồi, chú nguyện cho mặt trăng, mặt trời gần lại trong tầm tay rồi rờ đụng bằng tay, bay lên cõi trời hoặc cõi Phạm thiên cả thân hình, chú nguyện chỗ xa cho gần, chỗ gần cho xa, làm luồng nước và luồng lửa cho tiến hành song song v.v... (Cách thức

Adhiṭṭhāna làm luồng nước và luồng lửa cho tiến hành song song này chỉ đặc biệt Đức Phật làm được, không phổ thông đến tinh văn khác).

Cũng có cách tương đương với nhau chỉ khác nhau cách dùng **kaṣiṇa** mà thôi vậy.

Ngay cách nói rằng bay đến cõi trời và cõi Phạm thiên cả thân được, ấy là bay bằng cách nào? Điều này đáng cho nghi ngờ lắm không?

Ờ! Đáng nghi ngờ thật, bởi trong thời này không từng thấy tận mắt. Nhưng phải nói rằng đây chính là căn cơ trình độ của người có thần thông. Lẽ thường người có thần thông có thể bay đi đến các phương bằng thân rõ rệt đến con mắt mỗi người thấy được cũng có, không rõ rệt đến con mắt của mọi người cũng có. Khi nào ngài có ý muốn bay đi cả thân thể rõ rệt đến con mắt mọi người, ngài hướng tâm cho vào trong năng lực thân, cử tâm thiền ở trong thân, làm hành trình tâm có chậm chạp theo thân, rồi ngài vào trú an lạc tướng (**sukhasaññā**), tương hợp với xả và khinh tướng (**lahusaññā**) thoát khỏi pháp chướng ngại và pháp nghịch (**paccanīka**) nhứt là tư duy v.v. đã đồng sanh với tâm hợp với thần thông của ngài. Kế đó thân của ngài cũng nhẹ như bông gòn, rồi ngài có thể bay đi được, như bông gòn mà gió cất lên, do nhập **kaṣiṇa** gió, bằng không ngài nhập **kaṣiṇa** đất hiện thành con đường nơi hư không rồi ngự đi bằng hai chân cũng được. Khi nào ngài có ý muốn bay đi cả thân nhưng không rõ rệt đến con mắt của mọi người, ngài hướng thân cho vào theo năng lực tâm, rồi thân dính đi trong tâm, làm cho thân có hành trình mau theo tâm, rồi ngài vào **sukhasaññā** và **lahusaññā** đã đồng sanh với tâm hợp với thần thông, kế đó ngài bèn có thể bay đi một cách mau lẹ theo hành trình tâm, không rõ rệt đến con mắt của mọi người.

Sự xét đoán trên đây quá vắn tắt, không đủ đoạn diệt hoài nghi của người nhiều nghi ngờ được. Nhưng cũng hy vọng khi đã có con đường (phương pháp thực hiện) rõ rệt chắc chắn có người đi đến nơi cuối cùng con đường ấy (đạt được kết quả). Thế nếu không đi chỉ cứ nghi ngờ e không đến được nơi cuối cùng con đường ấy, thì sẽ ra sao? Thần thông nói trong đoạn trên đều là thần thông do chú nguyện **adhiṭṭhāna** cả.

Thần thông biến hiện thứ hai **vikubbanā** và thần thông ý sanh thân thứ ba **manomayā** cũng vậy, trước khi chú nguyện thần thông phải tập luyện tâm bằng cả mười bốn cách làm cho pháp **bhūmi**... của thần thông thành tựu giống như trong thần thông thứ nhất **adhiṭṭhāna**, chỉ khác nhau cách chú nguyện thần thông mà thôi, như thế thì phải chú nguyện như thế nào?

Trong thần thông biến hiện thứ hai **vikubbanā** nếu hành giả muốn biến tướng mạo hiện có trở thành trẻ nhỏ, thành rồng, thành đại bàng v.v.. cần

nhập tứ thiền như đã nói rồi. Đến khi xả ra, phải niệm rằng: "Ta thành trẻ nhỏ, thành rỗng, thành đại bàng v.v." rồi nhập tứ thiền trở lại. Đến khi xả ra một lần nữa, phải chú nguyện thần thông theo thể cách mà mình mong muốn ấy, cũng sẽ được thành tựu như ý nguyện một cách chắc chắn.

Trong thần thông ý sanh thân thứ ba **manomayā**, nếu hành giả có ý muốn chú nguyện tâm cho trở thành một thân khác với thân hiện có, cũng phải nhập tứ thiền giống nhau, đến khi xả ra lại phải chú nguyện thân hiện tại cho có lỗ trống, rồi nghĩ tìm trong lỗ trống ấy, niệm theo cách đã nói rồi kể đó thân khác do biến thể của tâm cũng sanh lên giống như rắn bò ra từ cái chai v.v..

Cả ba thần thông như đã trình bày đây khép về thẳng trí thứ nhất gọi là **iddhividhañña**.

## (2) Thần thông Dibbasotadhātu ñāṇa:

Giải thích là **tuệ thiên nhĩ chất (dibbasotadhātu ñāṇa)** trong thẳng trí thứ hai .

Cái gì gọi là **dibbasotadhātu ñāṇa**?

Tuệ có thể làm cho nghe tiếng của chư thiên và tiếng của mọi người được không dư sót, rõ rệt như thiên nhĩ gọi là **tuệ thiên nhĩ chất**.

Thế nào là **thiên nhĩ chất**?

Nhĩ chất thần kinh của chư thiên sanh từ thanh hạnh nghiệp, không lấm bởi mật, đàm và máu v.v. thoát khỏi hỷ vật bất tịnh, có thể thâm nhập thính trần trong nơi xa được gọi là **thiên nhĩ chất (dibbasotadhātu)**.

Nếu nhĩ chất thần kinh của chư thiên sanh từ thanh hạnh nghiệp (**sucaritakamma**), mà nhĩ chất thần kinh của hành giả này cũng rõ rệt giống như nhĩ chất thần kinh ấy, vậy sanh từ đức tính gì?

**Tuệ thiên nhĩ chất** của hành giả này sanh từ thiện tiến tu (**kusalabhāvanā**) mà ngài đề cập bằng sức mạnh của sự tinh tấn một cách vững chắc.

Nếu như thế hành giả phải làm cho **ñāṇasotadhātu (tuệ thiên nhĩ chất)** sanh lên được với điều kiện như thế nào?

Trước tiên phải nhập tứ thiền là nơi trú của thẳng trí (**abhiññā**). Khi xuất ra phải khởi đầu dùng **sát-na định** (tâm trú vững **phiến thời định** -



**Khaṇikasamādhī** - do năng lực của *chuẩn bị Parikamma* hoặc *cận hành Upacāra* trong tiến trình tuệ thiên nhĩ thông), lắng nghe âm thanh thô thiên thông thường nào tiếp xúc thần kinh tai. Nếu ở trong rừng có tiếng sư tử..., nếu ở trong chùa có tiếng chuông, tiếng trống..., phải lắng nghe cho đến khi âm thanh ấy nhỏ xuống dần, luôn đến tiếng tỳ-khưu, sa-di tụng niệm bình thường, tiếng chim, tiếng gió, tiếng chân đi, tiếng nước sôi, tiếng lá thốt nốt khô do gặp trời nắng và thậm chí tiếng lao xao của kiến đen, kiến vàng, phải chú ý trong tâm về hiện tượng âm thanh khắp cả mười phương nhất là hướng đông v.v.. kể từ tiếng thô thiên cho đến tiếng vi tế như đã nói. Các tiếng này đừng nói đến tâm định dù chỉ là tâm thường tình cũng nghe rõ được.

Nếu khi hành giả đã chú tâm về hiện tượng tiếng mãi như thế, kể đó ý môn hướng tâm (**manodvārāvajjana**) nắm lấy một tiếng nào trong các tiếng ấy làm đề mục với hy vọng: "*Thiên nhĩ sẽ phát sanh bây giờ đây*" rồi ý môn hướng tâm sanh lên trở lại, tiếp theo là bốn hoặc năm tốc lực tâm (**javana**), cũng vụt đi theo thứ tự, ứng với người có trí tuệ già hoặc trí tuệ non. Trong các **javana** ấy ba hoặc bốn **javana** phía trước là hành trình trong dục giới có tên là *chuẩn bị tốc lực tâm (parikammajavana)* v.v.. Còn **javana** thứ tư hoặc thứ năm phía sau gọi là *an chỉ tốc lực tâm* tức tâm nhập định (**appanā javana citta**) hợp với tứ thiền; tuệ sanh lên một lượt với tâm nhập định ấy chính là *thiên nhĩ chất*. Kể đó thiên nhĩ chất cũng lọt vào thính trường của thần kinh nhĩ, tuệ thiên nhĩ chất này hành giả cần làm cho phát sanh với điều kiện như thế.

Kể tiếp hành giả phải cố gắng tiến tu làm cho thính lực càng tăng trưởng theo thứ tự, bước tiến ấn định theo khoảng cách độ chừng một ngón tay, rồi nghĩ rằng: "*Ta sẽ nghe tiếng trong khoảng này*". Kế nữa phải ấn định tuần tự khoảng cách độ chừng hai ngón tay, bốn ngón tay, tám ngón tay, một gang, một hắc (**hattha**), mỗi lần tăng một chút đến đầy cả sa-bà thế giới hoặc phi thường hơn thế nữa.

Hành giả đắc thiên nhĩ chất như thế rồi có thể sẽ được nghe tiếng của người và tiếng của chư thiên trong không gian ấn định ấy được tất cả cho đến cõi Phạm thiên là nơi cuối cùng, dù các tiếng ấy thô thiên hay vi tế, ở trong nơi gần hoặc xa, ít hoặc nhiều ồn ào chung với nhau đến bao nhiêu cũng có thể ấn định, biết một cách riêng biệt với nhau rằng: "*đây tiếng này, đây tiếng kia*", không lẫn lộn nhau được.

### **(3) Thần thông Cetopariyañāṇa:**

Giải thích là *Tuệ tha tâm thông (cetopariyañāṇa)* trong thắng trí **Abhiññā** điều ba.

Cái gì gọi rằng **cetopariyāṇa**?

Tuệ ẩn định biết tâm của kẻ khác bằng tâm của mình gọi là **tuệ tha tâm thông**.

**Tuệ tha tâm thông** này hành giả có thể làm cho phát sanh lên được bằng điều kiện như thế nào?

Thật ra, **tuệ tha tâm thông** được thành tựu từ thiên nhãn, bởi vậy hành giả có ý mong mỏi làm cho phát sanh tuệ này trước tiên cần tiến tu rọi ánh sáng của **kasīṇa** soi thấy màu sắc máu trong tim của người khác bằng thiên nhãn rồi hy vọng tìm kiếm tâm sau.

Hỏi: Tâm cũng có hình sắc? Cho nên hành giả mới có thể rọi ánh sáng xem thấy bằng thiên nhãn để tìm kiếm tâm (kẻ khác) được chăng?

Đáp: Không phải như thế đâu, ngài có thể biết được tâm do thấy màu sắc máu nương ở trong tim thôi chứ không phải hình sắc của tâm. Bởi khi tâm *vừa ý* tiến hành, máu có màu sắc *đỏ* rõ rệt như trái dưa chín. Tâm *trái ý* tiến hành, máu có màu sắc *đen* rõ rệt như trái trâm chín. Tâm *xả* tiến hành máu có màu *trong* rõ rệt như dầu mè. Bởi có ấy ngài mới có thể ẩn định biết được như thế. Không phải chỉ bấy nhiêu thôi, ngài có thể ẩn định biết được luôn cả sắc bên ngoài rằng sắc này có *căn vừa ý* là nơi sanh, sắc này có *căn trái ý* là nơi sanh, sắc này có *căn xả* là nơi sanh. Tuệ tha tâm thông này hành giả có thể làm cho phát sanh lên bằng điều kiện như thế.

Nếu khi hành giả đã làm cho tuệ tha tâm thông phát sanh lên như thế này rồi, cần tiến tu càng mạnh lên theo tuần tự cho đến khi ẩn định biết được về tâm hành trình trong dục giới, tâm hành trình trong sắc giới, tâm hành trình trong vô sắc giới cả thảy.

Hỏi: Trong trường hợp không cần thấy màu sắc của máu nương ở trong tim, thì nếu hành giả có ý muốn biết tâm người khác trong cõi vô sắc, lúc bấy giờ thấy tim của ai? Nhìn xem căn (**indriya**) biến thể của người nào?

Đáp: Không cần thấy máu trong tim, không cần nhìn xem **indriya** biến thể của một người nào cả. Đây chính là trình độ của người có thần thông. Lễ thường người có thần thông nếu khi nghĩ kiếm tâm trong một nơi nào cũng có thể biết tâm cả mười sáu tướng mạo.

Cả mười sáu tướng mạo của tâm là:

1. **Sarāgaṃ cittam**: Tâm có luyến ái, nói đến tám tâm đi chung với tham.

2. **Vitarāgaṃ cittaṃ**: Tâm xa lìa luyến ái, nói đến thiện tâm và vô nhân tâm hành trình trong bốn cõi (**bhūmi**).

3. **Sadosaṃ cittaṃ**: Tâm có sân, nói đến hai tâm sân.

4. **Vitadosaṃ cittaṃ**: Tâm xa lìa sân, nói đến tâm thiện và tâm vô nhân hành trình trong bốn cõi (**bhūmi**).

5. **Samohaṃ cittaṃ**: Tâm có si, nói đến cả hai tâm đi chung với hoài nghi và đi chung với phóng túng. Một cách nữa nói rằng cả mười hai tâm bất thiện gọi là tâm hợp với si, bởi vì si sanh phổ thông trong tất cả tâm bất thiện.

6. **Vitamohaṃ cittaṃ**: Tâm xa lìa si, nói đến tâm ngoài mười hai tâm bất thiện.

7. **Saṅkhittaṃ cittaṃ**: Tâm rụt rè, nói đến tâm do hôn trầm đè nén.

8. **Vikkhittaṃ cittaṃ**: Tâm rời rạc, nói đến tâm do phóng túng đè nén.

9. **Mahaggataṃ cittaṃ**: Tâm đạt đến trạng thái lớn, nói đến tâm hành trình trong sắc giới và tâm hành trình trong vô sắc giới.

10. **Amahaggataṃ cittaṃ**: Tâm không đến trạng thái lớn, nói đến tâm hành trình trong dục giới.

11. **Sa-uttaraṃ cittaṃ**: Tâm có tâm khác cao thượng hơn, nói đến tâm hành trình trong tam giới.

12. **Anuttaraṃ cittaṃ**: Tâm không có tâm khác cao thượng hơn, nói đến tâm xuất thế gian.

13. **Samāhitaṃ cittaṃ**: Tâm trú vững, nói đến tâm cận định và tâm nhập định.

14. **Asamāhitaṃ cittaṃ**: Tâm không trú vững, nói đến tâm không tới hai bậc định.

15. **Vimuttaṃ cittaṃ**: Tâm giải thoát, nói đến tâm được giải thoát cả năm cách

Giải thoát có năm cách là:

- **Vikkhambhana vimutti**: Giải thoát khỏi năm pháp cái do đè nén được, nói đến cả bát định.

- **Tadaṅga vimutti**: Giải thoát khỏi thường tưởng v.v.. do nhận định về chi là những nghịch pháp ấy, nói đến cả pháp quán tưởng (**Anupassanā**)

- **Samuccheda vimutti**: Giải thoát khỏi phiền não dứt hẳn do chính mình, nói đến bốn Đạo.

- **Patipassaddhi vimutti**: Giải thoát khỏi phiền não sanh lên trong nơi cuối cùng của phiền não mà Đạo diệt xong rồi, nói đến bốn Quả.

- **Nissaraṇa vimutti**: Giải thoát khỏi phiền não do phải giữ ra nói đến Niết-bàn.

16. **Avimuttam cittam**: Tâm không giải thoát, nói đến tâm chưa đạt tới cả năm cách giải thoát.

Hành giả đắc **tuệ tha tâm thông** này rồi bèn có thể nhận định biết tâm đủ mọi điều được như đã nói ấy nhưng nếu hành giả đó là phàm nhơn nhận định biết tâm của Thánh nhân không được đâu. Dù là Thánh nhân nhưng bậc thấp cũng không thể nhận biết tâm của Thánh nhân bậc cao hơn mình được.

#### (4) Thần thông Pubbe nivāsānussati ñāṇa:

Giải thích là Tuệ nhớ lại tiền kiếp gọi là *Tuệ túc mạng thông* (**pubbe nivāsānussati ñāṇa**) trong **Abhiññā** điều bốn:

Vậy nhớ thấy như thế nào? Nhớ đến chừng nào?

Thân tâm được kể trong mỗi cõi gồm có *kết sanh thức* (**paṭisandhi**) là khởi đầu, có *tử tâm* (**cuti**) là cuối cùng, có thể trạng màu sắc tốt xấu như thế nào, thọ vui, khổ như thế nào, có tuổi thọ nhiều ít như thế nào, có sự nuôi mạng thế nào, có vật thực để dùng như thế nào, sanh trong loại sanh nào, hành trình nào, tâm thức trú ở hạng nào, nơi ở của chúng sanh nào, chúng sanh loại nào, có tên và họ ra sao, cũng nhớ thấy được tất cả, từ một kiếp, hai kiếp đến những kiếp sanh ở trong kiếp hoại (**saṃvaṭṭa kappa**) và kiếp thành (**vivaṭṭa kappa**), thậm chí vô lượng kiếp. Vậy phải làm cho tuệ này phát sanh lên do điều kiện như thế nào?

Nếu hành giả là sơ cơ (**ādikammika**), sau giờ Ngọ phải đi kiểm nơi thanh vắng khỏi các trần cảnh, rồi nhập bốn bậc thiền từ sơ thiền lên đến tứ thiền, sau đó xuất thiền để hồi tưởng những sự việc mà mình đã làm trong ngày ấy, kể từ khi ngồi trở về trước theo thứ tự cho đến công việc đã làm trong buổi sáng sớm, canh giữa, canh đầu, luôn đến sự việc đã làm suốt một ngày một đêm, tất cả sự việc này đừng nói đến tâm niệm thiền định, thậm chí tâm bình thường cũng nhớ rõ được.

Khi hành giả hồi tưởng sự việc đã làm qua trong một ngày đêm như thế, nếu có sự việc nào không rõ rệt phải nhập tứ thiền rồi xuất trở ra ngẫm nghĩ tìm kiếm nhớ lại thêm nữa, cho đến khi rõ rệt lên được. Kế tiếp phải ngẫm nghĩ hồi tưởng sự việc đã làm qua rồi trong ngày thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ mười, nửa tháng, một năm, mười năm, hai mươi năm cho đến hồi mới có thức tái sanh (**paṭisandhi**) trong cõi này, rồi từ đó ngẫm nghĩ tìm kiếm danh và sắc đã hành trình trong sát-na tử tâm (**cutikkhaṇa**) trong cõi trước. Phải ngẫm nghĩ kiếm như thế, đừng nên buông bỏ trọng trách mà thôi nghĩ. Nếu cái nào che ngăn không rõ rệt phải siêng năng nhập tứ thiền cho đều đều đến khi trở ra, phải tìm lại như trên cho thật rõ rệt.

Tuệ nhớ được đối tượng từ khi ngồi trở về trước đến thức kết sanh trong cõi này không gọi là **tuệ túc mạng thông**, mà chỉ có tên là **tuệ chuẩn bị định** (**parikamma samādhi ñāṇa**) mãi đến ý môn hướng tâm (**manodvārāvajjana citta**) vượt qua thức kết sanh trong cõi này để nắm lấy danh và sắc trong sát-na tử tâm (**cutikkhaṇa**) trong cõi trước làm đối tượng rồi sanh lên một sát-na (**khaṇa**) diệt trở lại, kể sau bốn hoặc năm tốc hành tâm (**javana**) nắm lấy danh và sắc này như cũ lại làm đối tượng rồi lướt đi theo thứ tự: ba hoặc bốn **javana** phía trước là hành trình trong dục giới có tên là chuẩn bị tốc hành tâm (**parikammajavana**), rồi **javana** thứ tư hoặc thứ năm phía sau cùng là hành trình trong sắc giới, tức là tâm nhập định hợp với tứ thiền, tuệ sanh lên chung với tâm nhập định ấy, mới được gọi là **tuệ túc mạng thông** (**pubbe nivāsānussati ñāṇa**). Dù nhớ được phi thường hơn theo thứ tự cho đến hoại kiếp, thành kiếp, vô số kiếp cũng có cách thức giống như vậy. Bậc hành giả phải làm cho **tuệ túc mạng thông** sanh lên bằng điều kiện như thế.

Người nhớ được kiếp trước như thế này có bao nhiêu nhóm? Những ai?

Người đắc **túc mạng thông** này có sáu nhóm là:

1. Nhóm ngoại đạo (**Titthiyā**).
2. Nhóm Thịnh Văn thường (**Pakatisāvaka**).
3. Nhóm tám mươi Đại Thịnh Văn (**Mahāsāvaka**).
4. Nhóm hai vị Tối Thượng Thịnh Văn (**Aggasāvaka**).
5. Chư Phật Độc Giác (**Paccekabuddha**).
6. Chư Phật Toàn Giác (**Sabbaññu Buddha**).

Sáu nhóm này có Túc Mạng Thông bằng nhau hay không? Bởi cố sao?

Không phải bằng nhau tất cả đâu, bởi cả sáu nhóm này có trí tuệ và nguyện vọng tu niệm (**abhinīhāra**) khác nhau.

**Giảng giải:**

1. *Titthiyā* hoặc đạo sĩ, là nhóm có *chủ thuyết về nghiệp (kammavādī)* và *chủ thuyết về hành (kiriya-vādī)*: Người đắ **tuệ túc mạng thông** nhiều nhất chừng bốn mươi kiếp (**kappa**) bởi nhóm này có trí tuệ non do không nhận định về danh và sắc được.

2. Thinh Văn thường nhớ được một trăm hoặc một ngàn kiếp bởi các ngài có trí tuệ nhiều do ấn định về danh, sắc được.

3. Tám chục vị Đại Thinh Văn nhớ được một ức kiếp.

4. Cả hai vị tối thượng Thinh Văn nhớ được một a-tăng-kỳ (**asaṅkheyya**) và một ức kiếp.

5. Chư Phật Độc Giác nhớ được hai a-tăng-kỳ (**asaṅkheyya**) và một ức kiếp bởi nguyện vọng tu niệm **abhinīhāra** của cả ba nhóm này chỉ chừng độ bấy nhiêu.

6. Còn Đức Phật Toàn Giác nhớ đến hết thời gian không ấn định được, bởi trí tuệ của ngài không có cái gì ngăn cản được cả.

Sự khác biệt của tư cách nhớ được về túc mạng thông của cả sáu nhóm này còn có nhiều nữa nhưng không giải thích ở đây cho đầy đủ được.

### **(5) Thần thông Sattānaṃ cutūpapātañāṇa:**

Giải thích là Tuệ sanh tử thông (**Sattānaṃ cutūpapāta ñāṇa**) trong **abhiññā** điều năm.

Cái gọi là **tuệ biết sự sanh tử của chúng sanh**, là nói đến cái gì?

Tuệ biết được tử tâm (**cuti**) và thức kết sanh (**paṭisandhi**) của tất cả chúng sanh gọi là **Sattānaṃ cutūpapātañāṇa** hay còn gọi là **tuệ thiên nhãn**. Và cái gì gọi rằng **tuệ thiên nhãn (dibbacakkhuñāṇa)**?

Tuệ nhãn đã sanh từ tiến tu về thiện (**kusalabhāvanā**), hành giả có năng lực tinh tấn một cách vững chắc có thể làm cho thành tựu việc xem thấy **cuti** và **paṭisandhi** của chúng sanh hoặc có thể xem thấy sắc của người và sắc của chư Thiên được. Dù cho sắc ấy thô thiển ở trong nơi gần hoặc xa, trong nơi trống hoặc ngăn che bao nhiêu chằng nữa cũng có thể xem thấy tất cả, rõ rệt như thiên nhãn sanh từ thanh hạnh nghiệp (**sucaritakamma**) của chư Thiên, mà không lẫn với mật, đàm và máu v.v.. thoát khỏi hản vật bất tịnh, có thể thấu nhận cảnh giới ở trong nơi xa được gọi là **tuệ thiên nhãn thông (Dibbacakkhuñāṇa)**.

Hành giả hạnh nào đặc thiên nhãn mà có thể thấy cả **cuti** và **paṭisandhi** của chúng sanh được?

Những người đặc thiên nhãn mà có thể thấy cả **cuti** và **paṭisandhi** của chúng sanh được chỉ đặc biệt chư Thinh Văn đệ tử Phật mà thôi. Còn những người ngoại đạo không thể thấy cả **cuti** và **paṭisandhi** như thế được đâu. Có kẻ chỉ thấy được **cuti**, có kẻ chỉ thấy được **paṭisandhi**, bởi lẽ thấy được cả hai cách chỉ là bậc có tri kiến rất thanh tịnh (**diṭṭhi visuddhi**). Có lời truyền rằng người nào chỉ thấy **cuti**, không thấy **paṭisandhi** người ấy sẽ chấp đoạn kiến, bởi chỉ thấy chúng sanh tử chứ không thấy có sanh lại nữa. Người nào chỉ thấy **paṭisandhi** không thấy **cuti**, người ấy sẽ chấp thường kiến rằng tất cả chúng sanh sanh lên toàn là chúng sanh mới (**navasatta pātubhāva sassatadiṭṭhi**) bởi không thấy chúng sanh chết từ những cõi nào sanh đến.

- Còn những Thinh Văn đệ tử Phật, các ngài có thể thấy được hai cách (sanh và tử) bởi các ngài có tri kiến rất thanh tịnh thoát khỏi cả hai loại tà kiến (đoạn và thường) ấy.

Hỏi: Trình bày như vậy chỉ đặc biệt Thinh Văn đệ tử Phật mới có thể thấy cả **cuti** và **paṭisandhi** của tất cả chúng sanh, còn chư Phật không thể thấy được sao?

Đáp: Ô! Chỉ là Thinh Văn đệ tử của ngài cũng có thể thấy được rồi, đợi gì nói đến Phật. Ngài là bậc thượng đỉnh trong thế gian, không có một ai sánh bằng, sở dĩ nói đây là chỉ cho thấy người có tri kiến rất trong sạch đó thôi.

Hỏi: Vậy ngài thấy **cuti** và **paṭisandhi** ấy là thấy trong khi chúng sanh tử biệt, trong khi chúng sanh cầu sanh phải không?

Đáp: Không phải như thế đâu, ngài không thể thấy bằng thiên nhãn trong khi chúng sanh **cuti** và trong khi chúng sanh **paṭisandhi**. Ngài chỉ có thể thấy được khi chúng sanh gần **cuti** và khi chúng sanh nắm lấy **paṭisandhi** xong rồi vậy. Bởi tướng của thiên nhãn này có thể chỉ thấy được vật hữu sắc, nếu vô sắc cũng không thể thấy được đâu. Nhưng nếu ngài thấy chúng sanh nào gần **cuti**, ngài có thể biết được rằng: "Chúng sanh này sẽ **cuti** bây giờ đây rồi đi sanh trong cõi này, thọ lạc hoặc thọ khổ như thế này". Nếu thấy chúng sanh nào đã nắm lấy **paṭisandhi** xong rồi, dù thấp thỏi hoặc cao sang có màu sắc xinh đẹp hoặc xấu, có của cải giàu có hoặc nghèo khổ, ngài cũng có thể biết được rằng: "Chúng sanh này có quả báo của pháp này, chúng sanh này hưởng quả của nghiệp này".

Trong **tuệ thiên nhãn thông** tức là **tuệ thấy sự sanh sự tử của chúng sanh** này có tuệ làm phụ thuộc (**paribhaṇḍa**) hai điều là:

1. **Anāgatamañña**: Tuệ biết được trong phần vị lai.

2. **Yathākammupagañña**: Tuệ biết được chúng sanh phải vào sanh theo nghiệp.

### **Giảng giải:**

Việc hành giả rải ánh sáng của **kaṣiṇa** rọi chiếu xem thấy chúng sanh đang thọ khổ một cách mãnh liệt trong địa ngục, hoặc đang hưởng quả đầy đủ rất cao thượng trong cõi Trời v.v. là **nhệm vụ của tuệ thiên nhãn**.

Việc hành giả thấy chúng sanh thực hành những trược hạnh hoặc thanh hạnh trong kiếp hiện tại này rồi có thể biết được về phía vị lai rằng: "*Chúng sanh thực hành nghiệp như thế này, đến rồi tan ngũ uẩn sẽ đi sanh trong cõi này, cách như thế này. Chúng sanh ấy thực hành nghiệp như thế ấy, đến rồi tan ngũ uẩn sẽ đi sanh trong cõi ấy, cách như thế ấy*". Gọi là **vị lai phần tuệ (anāgatamañña)**.

Việc hành giả thấy chúng sanh đang thọ khổ trong địa ngục hoặc hưởng quả đầy đủ trong cõi Trời v.v. rồi chú ý trong tâm rằng: "Chúng sanh sở dĩ lại chịu khổ hoặc thọ quả đầy đủ như thế này là bởi tạo nghiệp như thế này ư?". Kế đó tuệ nắm lấy nghiệp mà chúng sanh đã tạo ấy làm đối tượng như thế (bởi tạo những nghiệp này) rồi sanh lên. Tuệ biết được như thế gọi là **như nghiệp sanh tuệ (Yathākammupagañña)**.

Tuệ thiên nhãn thông này hành giả có thể tiến tu cho phát sanh lên được do điều kiện như thế nào?

Nếu hành giả còn sơ cơ (**ādikammika**) cần làm cho tứ thiền thành nơi trú của thắng trí (**abhiññā**). Có tám **kaṣiṇa** làm đối tượng thích đáng cho thiên nhãn sanh lên bằng mười bốn hành tướng (**ākāra**) v.v. rồi dùng một công án nào trong **kaṣiṇa** lửa, **kaṣiṇa** trắng và **kaṣiṇa** ánh sáng (trong cả ba **kaṣiṇa** này thì **kaṣiṇa** ánh sáng cao quý hơn tất cả.) để gần trước mặt rồi tinh cần tiến tu trên đối tượng **kaṣiṇa** ấy cho thuần thục ở bậc cận định. Đừng cho nhập định phát sanh lên trong đối tượng **kaṣiṇa** ấy sẽ trở thành nơi nương của căn bản thiền (**pāḍakajjhāna**), không phải là nơi nương của **chuẩn bị định (parikamma)**. Bởi lẽ tất cả thắng trí (**abhiññā**) không thành tựu đến hành giả không hành chuẩn bị định (**parikamma**) ấy được.

Bởi có ấy hành giả phải tiến tu về đối tượng **kaṣiṇa** ấy, ngăn chặn chỉ cho **chứng bậc cận định** mà thôi. Rải ánh sáng cho càng có sức mạnh lên mỗi lần một chút, rồi ngấm xem về sắc đã trú ở trong khoảng đã chiếu ánh sáng đến ấy. Nhưng nếu hành giả đang ngấm xem những sắc ấy thì rồi dịp tốt của chuẩn bị định (**parikamma**) lướt qua đi, ánh sáng cũng mất nữa.



Cần phải nhập căn bản thiền (**pādakajjhāna**) cho đều đều đến khi xuất ra, phải rải ánh sáng cho càng có sức mạnh lên theo trình tự, cho đến khi hành giả có thể ấn định ánh sáng phát sanh lên trong nơi nào, thì ánh sáng cũng rải đi trú ở trong nơi ấy, rồi ngồi ngắm xem về sắc trọn một ngày được.

Sắc thuộc loại bị che kín không vào được trong vòng của mắt thường, như sắc ở trong bụng, sắc nường ở trong quả tim, sắc nường ở phía dưới quả đất, bên kia núi, ngoài thành, sắc ở trong sa-bà thế giới khác... tất cả sắc ấy cũng nằm trong vòng tuệ nhãn của hành giả rõ rệt như đối với nhục nhãn, khi ấy phải hiểu rằng: "Thiên nhãn sanh lên rồi". Chính thiên nhãn ấy có thể thấy sắc được, tâm của phần trước không thể thấy sắc được. Nhưng thiên nhãn ấy là kẻ nghịch của phàm nhân.

Hỏi: Bởi cớ sao thiên nhãn ấy lại là kẻ nghịch của phàm nhân?

Đáp: Bởi nếu hành giả nguyện (**adhiṭṭhāna**) cho ánh sáng sanh lên trong những chỗ nào, những chỗ ấy dù vượt qua địa cầu, vượt qua biển, vượt qua núi, cũng có ánh sáng chiếu rọi gối nhau cả. Và nếu hành giả nhìn xem thấy hình sắc Da-xoa, hình sắc Ma-da ở nước v.v. rất to tướng đáng sợ ở trong những chỗ ấy, thì sự sợ hãi chắc sẽ sanh lên. Nếu như thế hành giả ấy có khi loạn tâm đến trạng thái điên do năng lực của thiên cũng có thể có. Cớ ấy hành giả không nên để duôi trong cách thức xem những sắc ấy, nên tiến tu về **vipassanā** tiếp theo.

Thiên nhãn thông sanh lên theo trình tự như thế này: đầu tiên *ngũ môn hướng tâm* (**manodvārāvajana**) nắm lấy sắc (như đã nói trên) làm đối tượng, sanh lên rồi diệt, (liền đó) bốn hoặc năm *tốc hành tâm* (**javana**) lại nắm lấy sắc ấy làm đối tượng như cũ cho sanh lên sắc theo thứ tự như cách thức đã nói trong đoạn trước. Phần đầu là tâm hành trình trong dục giới còn có tầm và tứ làm tăng trưởng tâm thành tựu lợi ích (**atthasādhakacitta**), phần sau cùng là tâm hành trình trong sắc giới hợp với tứ thiền. Tuệ phát sanh cùng với sự thành tựu lợi ích (**atthasādhaka**) ấy gọi là **tuệ biết sự sanh sự diệt của chúng sanh** (**sattānaṃ cutūpapātāñāṇa**) hoặc gọi là **tuệ thiên nhãn** (**dibbacakkhuñāṇa**) cũng được.

Tuệ thấy sự sanh, sự diệt của chúng sanh hoặc tuệ thiên nhãn này hành giả có thể tiến tu cho phát sanh lên bằng điều kiện như thế.

Lục thông chỉ mới giải thích theo thứ tự năm pháp nhưng ngài đem hai tuệ phụ thuộc của thiên nhãn thêm vào nữa và thông tuệ thứ sáu cũng có nói vắn tắt.

**Dứt lục thông.**

\*

Chúng tôi xin góp đôi ý về vấn đề thẳng trí, thông tuệ, hoặc thần thông. Trong Phật giáo có tuệ thông hiểu đặc biệt, có thần thông phép lạ rất phi thường, như đoạn trước đã nói. Cũng không riêng gì Phật Giáo, mà các đạo khác cũng có và cũng đề cập đến khá nhiều, thiết cũng có, giả cũng có, nhất là người đời ưa nghe ngóng tìm tòi, mong cho có các nhà tu hành có nhiều thần thông phép lạ, nhất là mong cho có ai hiểu được chuyện kể khác khó hiểu được đó cũng bởi cái tánh tò mò. Hơn đó nữa ai có sự mong được lợi riêng cho mình thì nhờ các vị ấy, nói chuyện gia sự cho mình thử xem ra sao. Một vị nào chỉ biết sơ sơ nói trúng một đôi chuyện thông thường mà phần đông đã khen rầm rầm. Nếu quả thật có một vị chơn tu nào đắc đạo, tối thiểu cũng đắc tứ thiền hay bát thiền và gồm có thần thông nữa thì thôi quý vô cùng. Trong kinh ghi rõ hồi Đức Phật còn tại thế, có rất nhiều vị xuất gia tu có thần thông, số đệ tử của Đức Phật có nhiều vị pháp thuật cao cường, như là Đại Đức Mục-kiền-liên thần thông đệ nhất. Ngoài Đức Thế Tôn ra chỉ có Đại Đức Mục-kiền-liên là ưu hạng về thần thông. Hầu hết các vị tỳ-khưu Thánh Tăng, nguyên trước kia các ngài tu theo ngoại đạo đã chuyên lo về tham thiền và luyện phép, hoặc để tâm chuyên nhất về một đề mục nào đã quen. Các vị ấy tuy tu theo ngoại đạo nhưng toàn là bậc có chánh kiến mong gặp Phật, Pháp, Tăng. Khi gặp rồi phần lớn là đắc đạo quả cao siêu, nhất là đắc quả A-la-hán có lục thông, có bốn tuệ minh triết (tứ vô ngại giải).

Nhân của sự tu thiền định thuộc đề mục chỉ tịnh khi đạt quả Thánh sẽ kèm thêm thần thông phép lạ.

Nhân của sự tu thiền quán thuộc đề mục quán minh hoặc minh sát tuệ khi đạt quả Thánh chỉ có diệt tận phiền não.

A-la-hán có ba bậc:

1. A-la-hán diệt phiền não.
2. A-la-hán diệt phiền não có lục thông.
3. A-la-hán diệt phiền não, có lục thông, có bốn tuệ minh triết.

Như đoạn một đã nói thì ta cũng đủ thấy rằng thần thông phép lạ thật là một pháp cao siêu và cũng là một pháp rất khó đạt được. Thậm chí bậc Thánh mà cũng không có thần thông, chỉ diệt phiền não hoàn toàn trong sạch, khi mãn thọ trong kiếp chót là Niết-bàn. Còn trong khi tại tiền thì đi đâu cũng phải đi bộ thôi. Riêng thần thông phép lạ thật thì nó rất có lợi trong sự hoằng pháp độ sanh trong cõi đời này. Sau khi Niết-bàn rồi thì không còn ảnh hưởng gì cả, thế cho nên có càng tốt, nhưng nếu không có thì không sao cả, vẫn tận diệt phiền não, tam nghiệp hoàn toàn trong sạch.

Niết-bàn thì vẫn bình đẳng, chỉ có trong hiện tại các vị có thần thông bay hiện được dễ dàng, còn mình thì phải đi bộ, cũng do nhân mà ra cả. Nhân ứng tu cho mau, đặt hết tâm trí vào đề mục quán minh sát tuệ cho sớm diệt tận gốc rễ phiền não. Còn các vị kia khi gieo nhân thì chịu khó tham thiền ngày đêm không kể mệt mỏi, đau lưng, tức ngực gì cả. Đến hồi kết quả mới có khác nhau như thế. Người học Phật nên vô tư trên vấn đề, tùy ai có duyên hành hoặc chí tu và nghị lực tu như thế nào cũng tốt cả. Riêng về thần thông, Đức Phật dạy rất kỹ cách thức cho tu luyện như đoạn trước có nói đơn sơ đó. Tuy vậy ngài không bắt buộc các hàng đệ tử phải nhất thiết có tu thần thông hay nhất thiết không tu thần thông, nhưng ngài bảo phải tu cho đúng theo đường lối Giới, Định, Tuệ để diệt trừ phiền não, đặc đạo quả và thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Dạy thì ngài có dạy, bắt buộc thì ngài không bắt buộc, nhưng có một đoạn ngài cấm không cho đệ tử hóa phép thần thông cho người ta xem, nghĩa là ngài cấm biểu diễn thần thông, chứ ngài không cấm tu luyện về thần thông đâu.

Có câu chuyện liên hệ đến vấn đề này trong kinh Pháp Cú ghi như vậy:

*"Một hôm các quân lính của vua cùng nhau đi chài cá về ăn. Bất ngờ chài dính một cục gỗ Chiên-đàn đó là cái mắt nằm ở dưới đáy sông hằng lâu ngày do nước trôi lăn làm cho cục gỗ tròn như trái banh, có mùi thơm rất quý, đem về dâng cho vua. Vị vua trông thấy và ngửi thấy thơm bèn nghĩ rằng: "Ta cho tiện làm thành một cái bình bát bằng trầm hương và ta sẽ cột sáu mươi cây tre bề cao rồi tôn trí cái bình bát ở trên đầu cây tre đó và rao truyền ai là bậc A-la-hán thật thì cứ bay lên lấy được cái bát xuống đây cho ta thấy. Từ đó ta và tất cả trong thân tộc cùng các quan quân nào hữu duyên cũng khuyến khích quy y làm đệ tử vị ấy, bởi vì chính đó mới thật là bậc A-la-hán. Còn xưa nay ai cũng tự xưng hoặc do kẻ khác xưng tụng rằng chính họ hoặc thầy của họ là bậc A-la-hán, song chẳng biết ai thiệt ai giả". Khi nghe tin rao truyền của vua, các thầy trò ngoại đạo vốn xưa nay hay khoe khoang rằng mình đắc A-la-hán v.v.. bèn bố cáo cho mọi người hay rằng: "Thầy của chúng tôi sẽ lập đàn tràng cúng lễ bảy ngày đêm xong sẽ bay lên lấy cái bát Chiên-đàn. Đến ngày thứ bảy ai nấy đổ xô đến xem thầy ngoại đạo hóa phép lạ thần thông bay lên lấy cái bát. Từ sáng đến trưa dân chúng quá đông xúm lại trông chờ mãi mà không thấy thầy hoặc trò ai bay lên cả. Hể ông thầy tuyên bố và tỏ ra xăm rắm muốn nhún nhún, làm như dợm bay lên thì các đệ tử chạy ra nắm y phục kéo lại và nói rằng: "Thưa thầy chúng đệ tử xin can, thầy đừng bay như vậy làm nhẹ thể của thầy đi". Một mặt khác cho người tai mắt đến ngoại giao với vua rằng: "Xin Đại vương đừng để thầy tôi bay lên lấy như thế làm cho Đại vương mất phước đi, bởi vì thầy của chúng tôi là người đắc A-la-hán, đạo cao đức trọng không nên để cho người phải khổ nhọc bay lên lấy cái bát bằng gỗ như vậy không nên".*

Vua không nghe lời, nhất quyết phải làm như vậy mới biết ai là A-la-hán thật, ai giả.

Trong ngày ấy, hai vị đệ tử giỏi về thần thông của Đức Phật là Đại Đức Mục-kiền-liên và Đại Đức Lakkhana cùng đi trì bình khất thực ngang qua gần đó, tất cả vua quan dân chúng trông chờ để xem từ sáng sớm, hầu như không còn tin rằng thầy trò của mấy thầy ngoại đạo bay được cho nên đổ xô về hai vị, có người nói: "À đây rồi! Không chừng hai ông học trò của sa-môn Cồ-đàm sẽ có thần thông bay lên lấy bình bát trầm hương và sẽ thắng cuộc chẳng sai". Sau khi đi trì bình khất thực vừa đủ, hai vị vào nơi cụm rừng có bóng mát gần một quả núi đồi nhỏ, không xa nơi hội chúng. Sau khi cả hai vị thọ thực xong bèn hỏi nhau ai lên lấy, Đại Đức Mục-Kiền-Liên bảo: "Hiền giả lên lấy đi". Thế là Đại Đức Lakkhana bay liệng ba vòng trên đám đông rồi bay lên lấy cái bình bát xuống, đem lại dâng cho ngài Mục-kiền-liên xem. Ai nấy đều thấy rõ. Kể đó Đại Đức Mục-kiền-liên dùng thần thông kẹp một viên đá to bằng cái nhà bay lên trên đám đông người, ai có chánh kiến và tâm đạo lành thì thấy đó như một cái gì đẹp và vui mắt lắm. Còn thầy trò nhóm ngoại đạo vì tâm không lành và giả dối cho nên vô cùng hoảng sợ, mạnh thầy thầy chui xuống bàn thờ mà trốn, mạnh trò trò chen lấn làm cho đổ cả bàn ghế đồ thờ. Đại Đức Mục-kiền-liên từ bi đem tảng đá bỏ lại chỗ cũ. Khi về tới chùa tường thuật sự việc đó cho huynh đệ nghe. Còn thầy trò ngoại đạo một phen hết vía mất hồn. Nhưng họ chưa chịu thua đâu, sau đó họ cho tín đồ loan ra một lời rằng: "Sá gì một cái bình bát gỗ mà các thầy tỳ-khưu đệ tử của sa-môn Cồ-đàm lại đem thần thông phép lạ ra biểu diễn cho thiên hạ coi chơi, thật là nhẹ thể và quá tham vọng v.v.". Tiếng đồn thấu tai Đức Thế Tôn, Ngài bèn gọi hai vị tỳ-khưu đó lại hỏi: "Có đúng là các thầy bay lên lấy bình bát và biểu diễn cho phần đông xem phải không?". "Dạ có!", hai thầy trả lời.

Đức Phật ra lệnh cấm không cho tỳ-khưu biểu diễn thần thông cho mọi người xem.

Nhóm ngoại đạo sau khi nghe tin Đức Phật cấm không cho chư Tăng hóa phép lạ thần thông, thì họ bàn tính với nhau rằng: "Các sa-môn đệ tử của sa-môn Cồ-đàm họ trung thành với thầy họ lắm. Hể ông ấy cấm như thế nào là tất cả nghe theo răm rắp không một ai dám sái phạm cả. Đây là một dịp tốt", chúng mới đánh trống, khua chuông rao truyền cho ai nấy đều biết thầy của họ sẽ hóa phép lạ thần thông cho mọi người xem. Đức vua Tần-Bà-Sa lấy làm lo, bèn vào chùa lễ Phật tỏ nỗi lo lắng của mình: "Kính bạch Đức Thế Tôn, sau khi nghe tin ngài cấm chư Tăng không cho biểu diễn thần thông phép lạ, thì ngoại đạo tuyên bố rằng như thế chư tăng không dám làm sái phạm lời cấm của ngài, còn phía họ chỉ cần hóa hiện một phép gì sơ sơ thế là họ đã ăn đứt ta rồi, đó là cơ hội rất tốt cho họ vậy, vì lẽ ấy khiến đệ tử phát lo cho sự suy tàn của đạo Phật".

"Tâu đại vương khỏi lo, như đại vương vào thăm chơi trong vườn thượng uyển thấy có cây xoài ăn rất thơm, đại vương ra lệnh cấm không ai được hái ăn, nhưng nếu đại vương muốn hái ăn có được không?"

"Kính bạch Đức Thế Tôn được chứ!"

"Như Lai cũng vậy, cấm chư đệ tử chứ đâu có cấm Như Lai, Như Lai sẽ hóa phép lạ thần thông". Đức vua rất lấy làm an tâm ra về. Tin này được chính vua Tần-Bà-Sa loan ra cho dân chúng biết. Thầy trò ngoại đạo nghe được tin này họ rất sốt ruột lo lắng: "Không biết học trò mà ta chịu không nổi đến phiên thầy Cồ-Đàm hoá phép thì thầy trò ta đối phó cách nào đây?". Thế là họ âm mưu phá hoại, cho người dò hỏi Đức Phật sẽ hóa phép tại đâu. Ngài phán rằng: "Như Lai sẽ hóa phép trên ngọn cây xoài". Họ tin rằng Đức Phật không khi nào nói dối, tất cả thầy trò đi tìm bất cứ ở đâu có cây xoài dù cây con họ cũng cho đốn phá hết, thậm chí bao nhiêu vườn xoài của đồng bào đều xin mua làm củi hết. Tưởng làm như thế là Đức Phật không có nơi để hóa phép vì ngài đã tỏ cho biết là sẽ hóa phép trên ngọn cây xoài rồi.

Một hôm ngài cùng Đại Đức A-nan-đa theo hầu, ngự đi trì bình khất thực trong buổi sáng. Có một kẻ giữ vườn cho nhà vua, lúc ấy đã quá mùa xoài nhưng lại có bầy quạ đánh hơi nơi một nhánh xoài có ổ kiến, nghĩa là kiến kéo tất cả lá xoài gần đó làm thành một cái ổ thật to, dấu một trái xoài ở trong đó. Trái xoài ấy chín bay mùi thơm khiến cho các con quạ bu lại kêu la inh ỏi khiến cho người giữ vườn phải trèo lên xem. Quả thật thấy một trái xoài trái mùa rất to, to lắm, to khác thường hơn mọi trái trong cả mùa xoài vừa qua. Người ấy nghĩ rằng: "Ta đem hiến nạp cho đức vua trái xoài trái mùa đặc biệt này chắc ngài sẽ ban thưởng cho ta lợi lộc". Nghĩ vậy, người ấy rất kính cẩn rửa sạch trái xoài, để vào một cái đĩa quý, đặt vào trên cái mâm và đội lên đầu đi dâng vua. Khi vừa ra khỏi nhà gặp Đức Phật ngự đi trì bình khất thực, người ấy lại nghĩ rằng: "Dù ta có dâng cho vua trái xoài này cũng chỉ được hưởng lợi lộc thế gian mà thôi, chi bằng ta đem dâng cho Đức Phật sẽ được lợi lộc xuất thế gian. Lợi lộc thế gian ta chỉ ăn hưởng một thời gian ngắn thôi, còn lợi lộc xuất thế gian ta được hưởng rất nhiều đời", thế là đem ngay đến bát cúng dường Đức Phật. Đức Thế Tôn ngự đi một đỗi đến chỗ thanh vắng, ngài nhã ý cần độ trái xoài ấy. Đức A-nan-đa rõ biết ý muốn bèn trái tọa cụ và dâng xoài cho Đức Phật độ. Khi độ xong bảo ngài bảo Đại Đức A-nan-đa vùi cái hột xoài ở chỗ dấu chôn và lấp đất lại. Khi độ xong ngài rửa tay rưới nước cho hột xoài đó. Cây xoài mọc lên xanh tốt tức thì, chốc lát thì có hoa, có trái. Đức Phật và Đại Đức A-nan-đa ngự đi khất thực và tuyên bố cho ai nấy ở trong bảy châu thành lớn biết ngài sẽ hóa phép lạ thần thông trong nội nhật hôm nay. Chư Tăng năm trăm vị đi trì bình khất thực đến đó, thấy cây xoài của Đức Phật trồng có trái chín nhiều quá cho hái ăn no nê mà cây xoài không hết trái. Đồng bào ai đi ngang qua cũng được hái ăn cả, cho nên ai cũng ủng hộ cây xoài đó. Khi ngài thọ thực xong, liền

*hóa một con đường rực rỡ sáng chói từ đông sang tây, rồi hóa một vị Phật hệt như ngài, cứ một vị đi kinh hành thì một vị ngồi thuyết pháp cho dân chúng nghe, cuối cùng là hai vị Phật vấn đáp đạo lý làm cho tứ chúng nghe vô cùng hoan hỷ, khiến cho trong chúng hội ấy ai là người có chánh kiến và duyên lành đầy đủ thì đặc đạo quả ngay. Còn ai sơ cơ thì ngưỡng mộ quy y Tam Bảo và tinh tấn tu hành, ngoại trừ một số rất ít kẻ theo ngoại đạo họ cố chấp theo tà kiến khó lãnh hội được.*

*Sau khi xong thời pháp chúng sanh đặc đạo quả vô số kể, xong rồi ngài dùng phép thần thông bước có mấy bước là lên tới cung trời Đao Lợi, làm cho ai nấy xem thấy rõ bằng con mắt thường, họ rất vui và rất quý trọng Đức Phật. Cũng trong ngày ấy là ngày ngài bay lên an cư kiết hạ tại cung trời, đặng thuyết pháp về Vi Diệu Tạng để độ cho Phật mẫu (người sau khi sinh ngài ra bảy ngày là hết tuổi thọ được sanh lên trên cung trời Đâu Suất Đà) .*

*Đức Phật cân phân thấy rằng ơn đức của mẹ nhiều hơn so với một tạng Kinh hoặc một tạng Luật, nhưng lại vừa với một tạng Luận, do đó ngài đem tạng Vi Diệu lên cung trời Đao Lợi thuyết để báo hiếu cho mẹ. Bởi trong hai công ơn thì ơn mẹ nặng hơn ơn cha. Hơn nữa chư thiên cũng là hạng chúng sanh có phước to lớn, có trí tuệ linh hoạt cho nên thuyết Vi Diệu Pháp cho chư thiên nghe cũng là điều phù hợp với căn cơ, đạo lý, hợp duyên, hợp thời lắm. Trong Vi Diệu Tạng có chỗ nói rằng Đức Thế Tôn thuyết Vi Diệu Pháp cho chư thiên nghe mau lắm, có nghĩa là thuyết nhanh gấp bốn, năm lần ở dưới này. (Gần đây khoa học cũng đã chứng minh được sự chênh lệch của thời gian đó, làm cho chúng tôi càng tin thêm kinh Phật đã nói về điều này).*

*Ba tháng độ cho mẹ đặc quả cùng rất nhiều chư thiên hữu duyên. Trời Phạm Thiên, trời Đế Thích đều hầu Đức Phật đưa ngài trở về thế gian. Chư thiên hóa một con đường có ba phần, giữa là ngọc, một bên là vàng, một bên là bạc, thỉnh Đức Phật đi giữa con đường ngọc. Từ cung trời Đao Lợi xuống có Phạm thiên che lọng, Đế Thích bưng bình bát, chư thiên rải hoa cúng dường, Càn-thác-bà thổi nhạc trời hầu đưa Phật.*

*Riêng ngài thì ngài phóng hào quang sáu màu rực rỡ, ai được xem thấy đều hân hoan phấn khởi. Thậm chí thú dữ và thú hiền ngồi gần nhau không sao cả. Thấy đức độ cao, vinh dự lớn khiến cho chư Tăng, thiện tín nguyện hạnh bồ-tát để được thành Phật như ngài vô số kể."*

\*

**Pháp Quán Minh (Minh Sát Tuệ) theo thứ tự**

1. **Uppattikamma**: Sự soát xét từ lúc cấu sanh đến khi biết việc cho đến bây giờ có sự vui, khổ, phước, tội và sự thông minh phát sanh lên như thế nào?
2. **Pahānakamma**: Sự dứt bỏ, là kể từ khi biết việc cho đến nay đã dứt bỏ được ba trước hạnh do sự thấy và sự tiến tu như thế nào?
3. **Paṭipatikamma**: Sự thực hành, kể từ nhỏ cho đến bây giờ đã thực hành pháp thanh tịnh được như thế nào.
4. **Bhūmikamma**: Sự biết tầng bậc của quán minh, tức là ngũ uẩn, mười hai sanh xứ, mười tám giới, hai mươi hai căn, Tứ Đế, Thập Nhị Nhân Duyên .
5. **Desanākamma**: Sự học Phật Pháp thuyết trong ba mươi bảy pháp trợ bồ-đề tức là Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Thần Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo.

## (SADDHAMMAPPAKĀSINĪ)

### Giảng giải:

*Điều 1:* Ta soát xét từ hồi cấu sanh cho tới lúc hiểu biết là khi còn bé hoặc khi đã trưởng thành được nghe cha mẹ, anh chị, bà nội, bà ngoại kể lại cho ta nghe như thế nào, đại khái ta vừa mới thụ thai vào bụng mẹ khiến cho cha mẹ làm ăn khá; khi sinh ra thì gia đình phát đạt như thế nào v.v. còn bé mà đã có nhiều sự thông minh khiến cho cha mẹ, ông bà ai cũng tấm tắc khen bé ngoan hoặc bé con mà có đạo tâm v.v. Bằng không thì ngược lại trong cả hai chiều này ta cũng nên kiểm soát lại để tinh tấn tu hoặc cố gắng tu, nghĩa là nếu ta được nhiều phước lành, an vui, hạnh phúc và trí tuệ thông minh thì ta nên tinh tấn tu thêm, lập công bồi đức thêm. Còn kém phần phước đức như sinh ra ta bị đói thiếu, cô quạnh, kém trí v.v. thì ta cần phải cố gắng thật nhiều trên bước đường lập thân hành đạo cho mau trở nên người thông minh đặc đạo.

*Điều 2:* Bắt đầu từ khi ta biết điều cho đến nay đã dứt bỏ ba trước hạnh như thế nào? Có dứt trừ sự sát sanh, trộm cắp, tà dâm do nơi thân? Có dứt trừ sự nói dối, nói độc ác, nói đâm thọc, nói vô ích do nơi khẩu không? Có dứt trừ sự tham lam, đem của người về phần mình không? Có dứt trừ sự hủy hoại kẻ khác không? Có dứt trừ sự lấn hiếp hoặc làm khổ kẻ khác không? Trong Phật Giáo rất chú trọng sự dứt bỏ thân khẩu ý trước hạnh và thực tu thực hành thân khẩu ý thanh hạnh do năng lực của sự thấy (**dassana**) và sự tiến tu (**bhāvanā**).

*Điều 3:* Sự thực hành, ta nên quán xét từ thuở nhỏ cho đến nay đã thực hành theo các pháp thanh tịnh hay chưa? Một ý niệm nào có tách rời xa khỏi ác pháp đều được gọi là thanh tịnh cả.

Nhưng dựa theo trong bộ **Visuddhimagga** có nói bảy pháp thanh tịnh là:

- **Sīlavisuddhi:** Giới thanh tịnh.
- **Cittavisuddhi:** Tâm thanh tịnh.
- **Diṭṭhivisuddhi:** Kiến thanh tịnh.
- **Khaṅkhāvitaraṇavisuddhi:** Diệt nghi thanh tịnh.
- **Maggāmaggañāṇadassanavisuddhi:** Tuệ kiến đạo và phi đạo thanh tịnh.
- **Paṭipadāñāṇadassanavisuddhi:** Thực hành tuệ kiến thanh tịnh.
- **Ñāṇadassanavisuddhi:** Tuệ kiến thanh tịnh.

### **Giảng giải:**

1. **Giới thanh tịnh:** không phải đợi giữ giới cho thật lâu hằng nhiều năm khi đó mới có được giới thanh tịnh đâu. Nghĩa là trước mỗi thời thiền khi ta bắt đầu vào tọa thiền thì ta nhớ đến ngũ giới từ sáng sớm đến bây giờ ta có sát con gì không? Có trộm vật gì không? Có tà dâm không? Có nói dối không? và có uống rượu không? Nếu không thì tự biết rằng giới của mình đã được thanh tịnh, đó là nói về giới dành cho tại gia. Còn giới dành cho các bậc xuất gia tỳ-khưu, sa-di thì cũng phải kiểm điểm coi sa-di giới và tỳ-khưu cụ túc giới của mình có trong sạch hay không? Nếu có thì coi đó như là một nền tảng tốt cho thiền định phát sanh.

2. **Tâm thanh tịnh:** ám chỉ đến tám bậc thiền tức là thiền hữu sắc có bốn, sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền và bốn thiền vô sắc là: Không Vô Biên Xứ thiền, Thức Vô Biên Xứ thiền, Vô Sở Hữu Xứ thiền, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ thiền. Dù chưa đắc một trong tám bậc thiền ấy đi chăng nữa, miễn là chuyên cần hành đạo tham thiền ngày đêm cần có các thứ hỷ mãn cũng có thể làm cho tâm thanh tịnh được một phần nào rồi.

3. **Kiến thanh tịnh:** ám chỉ trí tuệ quán xét chân lý cho thấy rõ danh và sắc đều là vô thường, khổ não, vô ngã; khi nói rộng thì có năm là Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn, Thức uẩn, nhưng nói gom lại cho gọn thì chỉ có hai là **danh** (Thọ, Tưởng, Hành, Thức) và **sắc** (Sắc uẩn). Cái tri kiến hoặc sự hiểu thấy của ta khi rõ được ba tướng của vũ trụ rồi thì sẽ được sáng suốt trong sạch. Từ sự thanh tịnh này trở đi nó sẽ thuộc về **vipassanā** cả.

4. **Diệt nghi thanh tịnh:** ám chỉ dùng trí tuệ quán thấy danh pháp và sắc pháp có nhân và duyên của nó. Cho nên không còn nghi ngờ gì cả, nhân có bốn điều là vô minh, ái dục, cố chấp và nghiệp. Duyên có nhiều thứ nhưng



nhất là có vật thực. Khi hành giả thấy nhân và duyên như thế rồi thì cái thuyết "Đấng sáng tạo chủ là Thượng đế hoặc Phạm thiên" không còn có ý nghĩa gì nữa.

5. **Đạo và phi Đạo tuệ kiến thanh tịnh**: ám chỉ tâm của hành giả biết quán xét phân biệt các pháp như ánh sáng, hỷ mãn, tịch tịnh, tin chắc, tinh tấn, an vui, tuệ mạnh, nhớ mạnh, vô ký và ái dục vi tế. Cả mười pháp trên gọi là cận hoặc tùy phiền não của minh sát tuệ, vì các pháp ấy có nhiều nó sẽ sanh ngã mạn, tà kiến v.v. cho nên gọi nó là phi đạo.

Còn các pháp minh sát tuệ hay quán minh trí tuệ thấy sự sanh, sự diệt của *hành (sankhāra)* cho đến **tuệ tùy thuận chân lý**, mới chính là đạo mà ta phải hành vậy.

6. **Thực hành tuệ kiến thanh tịnh**: ám chỉ tám pháp **vipassanā** trí tuệ thấy sự sanh, sự diệt của *hành* cho đến **tuệ xả hành**. Tại sao pháp thanh tịnh trước cũng có dùng các pháp quán minh ấy và điều này cũng dùng lại và bỏ điều thứ mười **anuloma (thuận thứ)**? Sở dĩ pháp **vipassanā** trước thấy rõ ba tướng vô thường, khổ não, vô ngã thêm nên không dùng pháp **anuloma** là vì pháp này liên hệ với Thánh đạo, nghĩa là ai có duyên lành đầy đủ có thể đắc đạo quả mới đạt đến.

7. **Tuệ kiến thanh tịnh**: ám chỉ bốn Thánh đạo tuệ là Tu-đà-hoàn đạo tuệ, Tư-đà-hàm đạo tuệ, A-na-hàm đạo tuệ, A-la-hán đạo tuệ.

*Điều 4*: Biết từng bậc của quán minh là pháp **vipassanā** (đã có nói đoạn sau), ngũ uẩn tức là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức; mười hai **āyatana** tức là lục căn, lục trần; hai mươi hai căn là nhãn căn, nhĩ căn, tỉ căn, thiệt căn, thân căn, nữ căn, nam căn, mạng căn, ý căn, lạc căn, khổ căn, tham căn, sân căn, xả căn, tín căn, tấn căn, niệm căn, định căn, huệ căn, tri vị tri căn (Tu-đà-hoàn đạo), đương tri căn (từ Tu-đà-hoàn quả đến A-la-hán đạo), thông tri căn (A-la-hán quả) .

Tứ Đế là Khổ, Tập, Diệt, Đạo; Thập Nhị Nhân Duyên là vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão, tử... Người tu phải quán xuôi rồi quán ngược (**anuloma-paṭiloma**) thì mới được cái ý nghĩa to lớn của sự sanh và sự diệt trong chân lý Thập Nhị Nhân Duyên sanh và Thập Nhị Nhân Duyên diệt. Thường thì chúng sanh không để ý biết đâu, đến khi có sự già, đau, chết và các sự sầu muộn (**soka**), bi ai (**parideva**), sự khổ thân (**dukkha**), sự khổ tâm (**domanassa**), sự uất ức (**pāvāsā**) chúng cứ kể tục phát sanh. Cho nên các vị tu mới tìm ra manh mối, nghĩa là quán xét cho thấy, ta đang gặp các điều thống khổ quá nhiều và khó chấm dứt quá. Suy luận, quán xét hết, rồi

thấy rằng có già đau chết... là nguyên do có sanh, sanh do hữu (cõi) mà có v.v.. do vô minh mà có. Thế là phải tu cho đến mức độ khai minh, khi minh đã khai thì vô minh không còn, ấy là diệt vô minh. Vô minh diệt thì hành diệt, hành diệt thì thức diệt, thức diệt thì danh sắc diệt, danh sắc diệt thì lục nhập diệt, lục nhập diệt thì xúc diệt, xúc diệt thì thọ diệt, thọ diệt thì ái diệt, ái diệt thì thủ diệt, thủ diệt thì hữu diệt, hữu diệt thì sanh diệt, sanh diệt thì lão tử diệt và các sự buồn rầu, khóc than, khổ sở, trái ý, uất ức, đều tiêu diệt, tức là hết khổ. Nói thì nghe rất dễ, nhưng làm cho được đến chỗ diệt như thế thì rất khó, song chơn lý nó phải như vậy đó, ta không thể làm sao khác hơn. Thế cho nên khó cách mấy ta cũng phải cố gắng quán niệm thực hành đúng như vậy, mới mong giải thoát khỏi khổ đau mãi trong sanh tử luân hồi.

*Điều 5:* Sự học và thực hành cho đầy đủ theo ba mươi bảy pháp trợ bồ-đề là điều căn bản nhất. Bởi đó là đường lối chính của Đạo Phật vậy, đã có trình bày giải thích đầy đủ trong đoạn trước rồi.

Kể sau đây quý độc giả nếu cố gắng học và hành đi hành lại cả mười pháp hoặc chỉ hành tám pháp quán minh hoặc minh sát tuệ (***vipassanā***) cho thật chu đáo vì có chính danh là tu tuệ, quý vị thường khi tu giới, tu định, nhưng chưa tu tuệ cho chính thức, vậy nay nên cố gắng hành các pháp ***vipassanā*** ấy, trước là để được ít lắm cũng gieo duyên nơi Niết-bàn. Sau nếu ai có cơ duyên đã chín mùi thì nhờ đó mà đắc nhập Niết-bàn. Bởi cái chìa khóa để mở cửa Niết-bàn xin nói thẳng rằng nếu không có ***vipassanā*** thì xin đừng hy vọng đạt đến Niết-bàn làm gì cho mất công. Nếu không giới, không định mà có tuệ minh sát này thì có thể đắc đăng quả Niết-bàn. Trái lại có giới, có định mà không có tuệ thì khó đắc lắm. Lúc Đức Phật còn tại thế, có nhiều vị chưa từng giữ giới, tham thiền, nhập định lần nào cả, chỉ được nghe Đức Phật thuyết pháp thì: "*Trực hạ thừa đường tiến thị bối trần hiệp giác*", nghĩa là liền sau khi nghe xong, đang phàm trở nên Thánh giác ngộ ngay. Điều này mới tưởng như chỉ có nhờ tuệ mà thôi, kỳ thật có giới và định ảnh hưởng liên hệ từ vô lượng kiếp, giống như có đèn (giới) có dầu tim (định) sẵn rồi nhưng không có lửa (tuệ). Riêng chúng ta là hạng người cách Phật xa rồi chắc là thiếu cả ba thứ. Vậy ta nên cố gắng tu cho giới cả ba pháp là giới, định, tuệ nhất là tuệ minh sát hoặc quán minh cho nhiều.

\*

## **PHÁP MINH SÁT (*VIPASSANĀ*)**

Người hành đạo khi đầu chú ý đến ***samatha kammaṭṭhāna*** (đề mục chỉ tịnh), về sau mới hướng đến ***vipassanā kammaṭṭhāna*** (đề mục quán

minh), cũng là thiền thôi nhưng nằm vào hai giai đoạn. Cũng ví như "người mài dao cho bén và người cạo tóc cho sạch".

Thiền chỉ tịnh tu đến đặc định tạm xem như mài dao bén.

Thiền quán minh tạm xem như dùng dao ấy để cạo, tức là cắt cho đứt phiền não.

Trong các kinh có ghi rõ pháp quán minh gồm có mười điều như sau:

- ***Sammasana ñāṇa***: Tuệ (trực giác) thấy hành là vô thường, khổ não, vô ngã.
- ***Udayabbaya ñāṇa***: Tuệ giác thấy hành sanh và diệt.
- ***Bhaṅga ñāṇa***: Tuệ giác thấy hành tan rã.
- ***Bhaya ñāṇa***: Tuệ giác thấy sự đáng sợ của hành.
- ***Ādinava ñāṇa***: Tuệ giác thấy tội họa của hành.
- ***Nibbidā ñāṇa***: Tuệ giác thấy sự đáng chán của hành.
- ***Muñcitukamyatā ñāṇa***: Tuệ giác muốn dứt bỏ hành.
- ***Patisaṅkhā ñāṇa***: Tuệ giác tìm phương giải thoát.
- ***Saṅkhārūpekkhā ñāṇa***: Tuệ xả đối với hành.
- ***Anuloma ñāṇa***: Tuệ thuận đạo (theo Tứ Diệu Đế).

### Giảng giải:

***Vipassanā*** là một lối tu rất minh triết chỉ có trong Phật giáo mà thôi, do chính kim khẩu của Đức Phật Thích Ca thuyết dạy, do kinh nghiệm bản thân của chính ngài đã tu theo đó mà đắc thành chánh giác, đạo quả Niết-bàn, cho nên ngài từ bi tế độ, chịu khó thuyết ra để dạy cho chư thiên và nhân loại. Ai là người hữu duyên có thể nắm lấy để đến nơi cứu cánh hết sanh, già, bệnh, chết. Còn tất cả chúng sanh ngoài ra thì cứ mãi lên cao xuống thấp trong tam giới luân hồi đau khổ này. Các pháp thuộc về tuệ ***vipassanā*** dành cho chúng ta tu hành thật sự chỉ có mười điều như đã có trong đoạn trước, nhưng trong bộ chú giải ***Visuddhimagga*** có nói tới mười sáu tuệ tức là trước có hai điều thuộc về thiền đề mục chỉ tịnh .

**1- *Nāmarūpapariccheda ñāṇa***: Tuệ phân tích danh sắc. Ngay từ đầu ngồi vào niệm "phồng à, xẹp à" cũng đã phân biệt rõ với một ý niệm tàng ẩn trong tâm rằng sự "phồng", "xẹp" thuộc về sắc, còn sự nhận biết là danh v.v.

**2- *Paccayapariggaha ñāṇa***: Tuệ nhận biết nhân của mỗi sắc pháp và danh pháp cùng sự tương duyên giữa hai pháp.

Còn ở phía sau mười tuệ trên còn có bốn tuệ nữa thuộc về pháp Thánh dành cho các bậc có duyên đắc quả Thánh là:

**1- Gotrabhū ñāṇa:** Tuệ chuyển tánh, là tuệ giác có khả năng buông bỏ phàm chủng để nắm lấy Thánh chủng.

**2- Magga ñāṇa:** Tuệ Đạo, tuệ giác này có khả năng cắt đứt phiền não.

**3- Phala ñāṇa:** Tuệ Quả, tuệ giác này hưởng quả trọn vẹn một trong bốn Thánh quả).

**4- Paccavekkhaṇa ñāṇa:** Tuệ xem xét lại, tuệ giác này sau khi có đạo tuệ và quả tuệ nhất là đạo quả A-la-hán còn phải kiểm soát lại xem còn phiền não nào chưa diệt.

Sau đây giảng giải về mười pháp tuệ minh sát chính:

Tuệ thứ nhất (**sammasana ñāṇa**): Tuệ thấy ngũ uẩn là vô thường, khổ não, vô ngã, có thể không chuyên hành vì nó thuộc về **samatha** (thiền chỉ tịnh). Hơn nữa khi ta chưa hành pháp minh sát nhưng gặp cảnh gì vô thường, khổ não, vô ngã, nhất là khổ não thì ta cũng đã nhận định rõ ít nhiều rồi. Còn tuệ thứ mười (**anuloma ñāṇa**) lại thuộc về tuệ nối liền giữa phàm và Thánh, nghĩa là ai có duyên lành có thể đắc đạo quả được thì tuệ ấy mới đạt đến, bằng không thì chỉ ngừng ở tuệ thứ chín mà thôi. Cho nên ngài **Buddhaghosa** có dạy trong bộ Thanh Tịnh Đạo là cho hành đi hành lại từ pháp thứ hai đến pháp thứ chín là đủ.

Khi hành giả niệm **samatha** và đến tuệ thấy hành là vô thường, khổ não, vô ngã bắt đầu có phát sanh các pháp như ánh sáng v.v.. thế là có mười thứ cận phiền não của minh sát tuệ (**vipassanūpakkilesa**):

**1- Obhāsa:** Ánh sáng sanh lên do tâm minh sát sáng rực ra.

**2- Pīti:** Hỷ mãn cả năm loại phát sanh từ tâm minh sát phát sanh lên.

**3- Passaddhi:** Tịch tịnh phát sanh do minh phát sanh và làm cho vắng lặng các sự rối rắm nơi thân tâm.

**4- Adhimokkha:** Đức tin mạnh hợp với tâm minh sát.

**5- Paggāho:** Khởi lên tinh tấn hợp với tâm minh sát, không nhu, không cương lắm.

**6- Sukhaṃ:** An lạc do minh sát rất đặc biệt cao quý.

**7- Ānāpāna:** Tuệ do minh sát rất sáng suốt.

**8- Uṇṇhāna:** Trí nhớ hợp với tâm minh sát có thể ghi nhớ được công việc làm từ lâu xa.

**9- Upekkhā:** Xả do minh sát phát sanh đối với các hành và xả do ý môn hướng tâm (**manodvārāvaj-jana**) phát sanh đối với các hữu vi.

**10- Nikanti:** Mong muốn rất vi tế làm cho lưu luyến trong **vipassanā**.

Cả mười pháp, nhứt là ánh sáng gọi là cận phiến não hay tùy phiến não bởi nhân sanh ngã chấp, tà kiến, quan niệm rằng: "Ta đã đến đạo quả", là pháp ô nhiễm của minh sát không cho tiến hóa thêm lên, làm cho ngưng trệ sự tinh tấn.

Khi tùy phiến não sanh như thế này, trí tuệ của hành giả nhận định phán quyết hiểu rằng các pháp nhứt là ánh sáng ấy là tùy phiến não đối với minh sát, chẳng phải con đường đạo quả. Minh sát tuệ hành trình theo con đường của minh sát do thứ tự của tầng bậc minh sát (**vipassanābhūmi**) nhất là tuệ thấy sự sanh diệt cho đến tuệ tùy thuận chơn lý riêng biệt mới là đường lối đạo quả. Trí tuệ nhận định biết rằng các pháp minh sát là đường lối của đạo quả còn cận phiến não của minh sát là không phải đạo quả.

### **Cách thực hành pháp minh sát.**

Sau khi hành giả đã đắc định, ít lắm cũng ngồi mỗi lần tham thiền nhập định được cả giờ và đều đặn trong mỗi lần ngồi thì vị thầy sẽ chỉ cách cho hành qua minh sát. Vì trong pháp thiền cũng đã có nói hành giả khi có tứ thiền mới có một khả năng làm nền tảng vững chắc cho hành qua pháp minh sát để đi đến đạo quả Niết-bàn. Tuy nói thế nhưng khi hành giả mới có định, chưa được tứ thiền, mà các thiền sư vẫn tạm cho tiến hành qua minh sát, tạm coi như ta mài dao có khả năng cạo được thì cạo thử xem, nếu không được thì mài nữa.

Trước nhất thầy dạy thiền cho học câu nguyện pháp "**Udayabbaya ñāṇa**" (tuệ giác thấy sự sanh diệt của ngũ uẩn). Kế đó bày cách cho niệm Phật tụng kinh và chú nguyện rằng:

**Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambudhassa (ba lần).**

**Itipi so Bhagavā arahaṃ sammā sambuddho vijjācaranasampanno  
sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi  
sathādevamanussānaṃ buddho bhagavāti.**

***Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko  
opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhiti.***

***Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho, Ujupaṭipanno bhagavato  
sāvakaṅgho, Ñayapaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho,  
Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṅgho, Yadidaṃ cattāri  
purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, Esa Bhagavato sāvakaṅgho,  
Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjalikaraṇiyo, Anuttaraṃ  
puññakkhettaṃ lokassāti.***

**Nguyện ... pháp *udayabbaya ñāṇa*:**

***"Nguyện nhờ ân đức trọn lành của Tam Bảo chứng minh cho! Xin  
nguyện phước ba-la-mật mà tôi đã tu từ vô lượng kiếp, nhứt là trong  
kiếp này hãy thành tựu khiến cho pháp tuệ giác thấy sự sanh diệt  
của ngũ uẩn (*udayabbaya ñāṇa*) phát sanh cho rõ rệt".***

Lời phát nguyện vừa chấm dứt thì bắt đầu niệm đề mục như thường, nghĩa là cứ niệm "**phông à, xep à, ngòi à, đưng à**" như trước. Cứ tinh tấn tu niệm không mấy chốc đã nhập định cả giờ như trước. Đương nhiên hành giả phải tọa thiền lâu hơn, ví dụ một thời gian ngồi ba giờ, vào niệm năm, mười phút gì đó là nhập định một giờ. Thì giờ còn lại vẫn đang ngồi niệm tốt, trạng thái của tâm khi ấy mới đúng là nhân định phát tuệ, tức thì tuệ sẽ phát sanh một cách trực giác, tự đâu trong tâm sâu kín lăm lăm mà làm cho ta rõ biết sự sanh, sự diệt đối với hữu vi pháp, nhứt là thân ngũ uẩn này rất rõ. Liên đó còn một hoặc nhiều hiện tượng phát sanh lên đúng y như ý nghĩa của pháp ấy để làm bằng chứng cụ thể, khiến cho ai mà được rồi thì có thể nhớ một đời. Đại khái như thấy sóng biển to bằng cái nhà hoặc to như quả núi tự nhiên vung lên cao rồi tan biến đi, cứ như thế phát sanh cả chặp làm cho ta có một cảm giác bên trong cho rằng sự sanh lên rồi diệt đi của muôn loài vạn vật, trong đó có thân tứ đại này, ngũ uẩn này.

**Nguyện ... pháp *bhaṅga ñāṇa*:**

Tuệ giác thấy hành tan rã phát sanh cho rõ rệt, rồi cũng niệm như trước, sau khi định vừa dứt là phát tuệ này, tức là tự thấy sự rã tan của pháp hữu vi ám chỉ thân ngũ uẩn rất rõ và sau đó sẽ có một hoặc nhiều hiện tượng phát sanh lên đúng y như ý nghĩa của pháp đó. Đại khái như có thấy một đồng lá cây khô đang cháy thật mạnh vừa thấy khói bay biến mất và lá cùng tro cũng bay theo tất cả, không mấy chốc thì đồng lá kia nó tiêu tan mất cả. Cũng như thân này cùng tất cả các vật trên đời cuối cùng cũng đều tan biến đi theo định luật thành, trụ, hoại, không.

**Nguyện ... pháp *bhaya ñāṇa*:**

Tuệ giác thấy đáng sợ đối với hữu vi pháp, trong đó có thân ngũ uẩn của ta. Và điều sau là nguyện... pháp *ādīnava ñāṇa*.

### **Nguyện ... pháp *ādīnava ñāṇa*:**

Tuệ giác thấy tội của hữu vi pháp cũng hành trình y như vậy, nhưng trong hai tuệ này thường phát sanh ấn chứng giống nhau. Đại khái như thấy tử thi sinh thú, có dò rúc rửa nơi tử thi ấy. Liên sau đó lại thấy dò đục thân của mình chẳng hạn, có khi nghe mùi thúi đáng nhỡm gớm lảm. Còn có nhiều hiện tượng rõ là tội của ngũ uẩn đến nỗi có một vài người khiếp sợ năn nỉ xin đừng cho hành pháp ấy nữa, vì sao mà thấy dễ sợ quá đi.

### **Nguyện ... pháp *nibbidā ñāṇa*:**

Tuệ trực giác thấy đáng chán thân ngũ uẩn.

### **Nguyện ... pháp *muñcitukamyatā ñāṇa*:**

Tuệ trực giác muốn dứt bỏ ngũ uẩn.

Cả hai tuệ trên thường hay phát sanh ấn chứng giống nhau, đại khái có hiện tượng cho thấy rõ cảnh địa ngục, chúng sanh đói khổ như ngựa quí, nhứt là có hiện tượng bộ xương chẳng hạn, làm cho đương sự vừa phát sanh sự kinh cảm vừa có sự chán nản muốn dứt bỏ không còn ham thích. Đoạn này chư Tăng trong thời kỳ Đức Phật còn, có một nhóm ở thành **Vesāli** đâm ra chán ghét thân này rồi tự tay hủy mình hoặc nhờ nhau giết dùm, chết khá nhiều. Sau khi Đức Phật ra thất, ngài thuyết về pháp **sổ tức quan** và dạy dứt bỏ có phương pháp mới thôi.

### **Nguyện... pháp *paṭisaṅkhā ñāṇa*:**

Tuệ giác xét kỹ phương pháp. Khi có tuệ này phát sanh thì hành giả không có sự sợ hãi như trước nữa.

### **Nguyện... pháp *saṅkhārūpekkhā ñāṇa*:**

Tuệ xả đối với hành, có nghĩa là không thương không ghét thân ngũ uẩn này, trái lại tỏ ra lơ là thản nhiên, thanh tịnh, tự tại, nếu ai có duyên cũng như có khả năng đăc đạo quả Thánh nhân thì đi suốt tuệ thứ mười là **Anulomañāṇa** (tuệ tùy thuận theo chơn lý) nối liền với **Gotrabhūñāṇa** (tuệ chuyển tánh) buông bỏ phàm nãm bắt Thánh. Còn nếu ai chưa đủ túc duyên thì tạm ngưng ngang tuệ xả hành là tuệ thứ chín. Các vị bồ-tát chưa đến thời kỳ thành Phật cũng ngưng ở tuệ **saṅkhārūpekkhā ñāṇa**. Các hành giả sau khi đã phát nguyện hành tám

pháp minh sát từ số hai đến số chín như trong bộ **Visuddhimagga** đã nói, nhưng chưa đi luôn đến bốn tuệ sau, thì tâm cứ lợ lạt, lơ là mà rất nhẹ nhàng thanh tịnh, nhưng nó không tiến nữa. Như thế xin chớ chán nản, hãy cố gắng hành đi hành lại các pháp minh sát ấy cho tới chết. Kiếp nào duyên tu đầy đủ sẽ đắc đạo quả Niết-bàn chẳng sai đâu.

## Đạo Quả Niết-bàn

Pháp bảo quý nhất và là cứu cánh của chơn lý là chín pháp xuất thế (*nava lokuttarā dhammā*): bốn đạo, bốn quả và một Niết-bàn

Đạo do từ Pāli là **Magga**, dịch là con đường, phương pháp, phương tiện giết chết (phiền não) dần dần, tiến tới dần dần. Đây đặc biệt giải thích ý nghĩa đạo, con đường, đạo của nhà Phật. Đây nói đến Thánh đạo.

Tu-đà-hoàn đạo → Tu-đà-hoàn quả

Tư-đà-hàm đạo → Tư-đà-hàm quả

A-na-hàm đạo → A-na-hàm quả

A-la-hán đạo → A-la-hán quả

Chúng ta học đạo, hành đạo và đắc đạo. Bắt đầu từ khi khởi sự phát nguyện tu hành đạo lý đơn sơ nào, miễn là điều lành, suốt đến ngày đắc đạo thì đắc quả liền không chờ ngày giờ (**akaliko**).

Đạo quả đầu tiên là **Sotāpanna** (Tu-đà-hoàn đạo và quả, tức Nhập Lưu đạo và quả) là không còn ở nơi giòng phàm nữa, mà đã vào giòng Thánh rồi. Bởi vì bậc này tối đa bảy kiếp trở lại thế gian mà thôi, sau đó là đắc lên các quả trên và Niết-bàn. Sở dĩ còn lui tới thế gian này bảy kiếp là vì bậc Thánh này mới cắt đứt được ba sợi dây kiết sử là thân kiến, hoài nghi và chấp sái về giới và pháp hành (giới cấm thủ)

Bậc Tu-đà-hoàn chia làm ba hạng là:

1. **Ekabīji**: Nhất chủng, nghĩa là một kiếp nữa sẽ đắc A-la-hán
2. **Kolaṃkola**: Từ gia tộc này đến gia tộc khác (sáu kiếp).
3. **Satta parama**: Trên hết là bảy kiếp.

Đạo quả thứ hai **Sakadāgāmi** (Tư-đà-hàm, có nghĩa là Nhứt Lai) tức là chỉ trở lại thế gian này một lần mà thôi. Bậc này mới làm nhẹ bớt hai sợi dây kiết sử là dục ái (**kāma chanda**) và sân (**byāpāda**).

Đạo quả thứ ba **Anāgāmi** (có nghĩa là Bất Lai) tức là không trở lại cõi người này nữa. Sau khi tu đắc đạo quả A-na-hàm tại thế gian đến ngày xả thọ được sanh lên một trong năm tầng trời tịnh cư thiên (**Suddhavāsā**) tuần tự



đắc A-la-hán ngay trên đó và Niết-bàn tại đó luôn. Bậc này tận diệt **kāma chanda** và **byāpāda**, năm dây triền phược trên nhẹ hơn.

Đạo quả thứ tư **Araham** (A-la-hán có nghĩa là vô sanh, tức là không còn sanh tử bất cứ ở đâu). Khi mãn thọ là Niết-bàn. Bậc này diệt tận cả năm kiết sử là: sắc ái (**rūparāga**), vô sắc ái (**arūparāga**), ngã mạn (**māna**), phóng tâm (**uddhacca**), vô minh (**avijjā**).

Đạo là đường, là phương pháp v.v..  
Quả là trái, là kết quả v.v..

Khi hiểu được chân lý, diệt hết dây trói buộc là tham, sân, si và các thứ phiền não khác thì đắc đạo quả, khỏi cần nhờ ai điểm đạo hoặc điểm tinh quang gì cả mà tự nó sáng suốt, thánh thiện, siêu phàm thoát tục. Bởi lẽ dễ hiểu rằng: phiền não là một thứ nhựa kết cấu ra nghiệp và có tâm thức thì cứ sanh sanh, tử tử. Khi tu cho đến hết trọn vẹn tất cả phiền não rồi thì không do đâu mà kết nghiệp được. Khi nghiệp không còn có nữa và tâm thức khi chết kiếp chót rồi là Niết-bàn. Không có nhân, không có duyên thì nghiệp nhiên chẳng còn bị sanh già đau chết. Có thể nói đạo có chức năng là diệt phiền não và nghiệp chướng. Còn quả là sự thành tựu được tất cả những gì cao đẹp nhất, quý báu và thánh thiện nhất nơi xuất thế gian.

### **Niết-Bàn (*Nibbāna*)**

Sau khi đắc quả A-la-hán rồi thì Niết-bàn, nghĩa là tịch diệt, dập tắt, giải thoát hoàn toàn khỏi tất cả phiền não trong kiếp chót hiện tại gọi là đắc Hữu dư Niết-bàn (**Sa-upādisesa Nibbāna**). Đến khi viên tịch trong kiếp chót ấy thì gọi là nhập Vô dư Niết-bàn (**Anupādisesa Nibbāna**).

Niết-bàn khó nói bằng ngôn từ hoặc rất khó diễn tả bằng văn tự, vì tất cả đều là hữu vi pháp mà Niết-bàn lại là vô vi pháp. Do đó để diễn đạt cho dễ hiểu thì vô tình biến nó thành khái niệm hữu thể mất rồi. Nhưng chúng ta có thể tạm thời hiểu được nhờ ví dụ cụ thể sau:

Chúng sanh có hai thứ lửa hằng thiêu đốt là lửa phiền não và lửa khổ.

Lửa phiền não là nói đến tất cả tham, sân, si, vô minh, ái dục, ngã mạn, tà kiến, cố chấp v.v..

Lửa khổ là do nghiệp chuyển mà chúng sanh có xác thân này để rồi phải chịu sanh, già, bệnh, chết và tất cả các thứ khổ khác hằng thiêu đốt. Chúng sanh phải chịu nóng này, khổ đau triền miên, vô lượng kiếp cứ lăn trôi ở trong những đồng lửa hừng ấy. Đúng với câu Phật dạy: "**Tam giới như hỏa trạch**" (ba cõi này như cái nhà lửa). Nhà lửa có nghĩa là cái nhà bị lửa cháy

cả bốn bên và trên nóc mái, ta là người ngồi hoặc đang nằm say mê trong cái nhà lửa ấy, tức là tam giới. Khi ra khỏi nhà lửa hoặc tắt cả đồng lửa khổ ấy rồi chắc hẳn được mát mẻ, an vui tuyệt đối.

Ngoài Phật giáo chánh truyền không có Niết-bàn hoặc không hiểu được cái lý Niết-bàn. Vì tất cả chúng sanh từ vô số kiếp đã quen với tư tưởng hữu vi pháp, cái gì cũng phải có mới được: có vợ, có chồng, có con, có của, có tất cả cái gì hiện có, nhất là có vui, bằng không thì cho đó là khổ hoặc là buồn tẻ cô quạnh, không có chi là thú vị ở đời v.v. Không ngờ có tất cả chính là tất cả khổ vậy.

Thuở nọ, Đức Phật đi trì bình khất thực ngang qua một ông già bà-la-môn đang đi chăn bò trên đám ruộng của ông ta, khi vui hứng ông ấy hát lên rằng: "Ta có ruộng ta vui với ruộng, ta có bò ta vui với bò, ta có vợ ta vui với vợ, ta có con ta vui với con". Đức Phật Thích Ca đáp rằng: "Ta không có ruộng ta không khổ vì ruộng, ta không có bò ta không khổ vì bò, ta không có vợ ta không khổ vì vợ, ta không có con ta không khổ vì con". Chân lý sắc tức thị không, không tức thị sắc, hoặc chân lý sanh rồi tử, tử rồi sanh là như thế, chớ phải chi sắc không, không sắc, cũng như sanh tử, tử sanh mà không kèm theo một chút gì đau khổ cả thì ai nói mà làm gì. Mặc kệ cứ để cho nó mãi sanh tử mà coi chơi. Nhưng chúng sanh chịu không nổi cứ mỗi lần sanh và mỗi lần tử có kèm theo vô số nỗi khổ, chi bằng đừng có chuyện sanh sanh tử tử khổ nữa, thì không do đâu mà có khổ. Cho nên nhà Phật nói Niết-bàn an vui tuyệt đối, hoặc tối thượng lạc (*paramam sukham*), bởi vì ở đây không có thân, lý do là hữu thân hữu khổ. Ngay cả tâm cũng không phải còn cái tâm thường tình đầy cả "nhân, ngã, bi, thủ" đó đâu (cho là "người, ta, cái này, cái kia").

Trong kinh có so sánh rằng: "***Nghiệp cũ không còn nữa, nghiệp mới cũng chẳng tạo thêm, bậc Thánh nhân tịch diệt ví như ngọn đèn tắt vậy***".

Khi hết dầu, hết tim thì cũng như hết nhân, hết duyên ấy là ngọn đèn tắt, nhưng lửa ở trong vũ trụ này có tắt không. Chắc chắn là không. Tuy vậy cái hình bóng ngọn đèn không còn có được nữa, lý do là hết nhân hết duyên, cũng như chúng sanh hết nghiệp, hết phiền não. Ấy là nhân duyên không còn để sanh tử nữa, tịch nhiên Niết-bàn vậy.

\*

## **Phụ bản**

Hành giả niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp cho đều không nên quá chú ý đặc biệt vào một pháp nào. Hầu hết ai cũng quan niệm rằng sự niệm

thân tức là niệm "phồng à, xẹp à, ngồi à, đưng à" là đề mục chính, còn các đề mục niệm về thọ (như ngứa, tê, đau lưng v.v.), niệm về tâm (như điều bất thiện hoặc điều thiện mà ta phải niệm "suy nghĩ à"), hoặc niệm về pháp (tức lúc đầu hay có pháp bất thiện, nhất là năm pháp cái như trần dục, bất bình, hôn trầm, phóng tâm, hoài nghi v.v., về sau lại hay có các pháp thiện phát sanh rõ rệt, như đang ngồi tu niệm thấy Đức Phật, thấy chư Tăng, thấy vầng hào quang, thấy hoa sen, thấy ngôi chùa v.v. ta đều phải niệm "thấy à" v.v.), thường thì hay cho đó là đề mục phụ.

Ngay cả tôi trong lúc đầu mới tới Miến Điện, được học hỏi với ngài **Mahāsi**. Ngài **Mahāsi** là một vị sư tổ về Tứ Niệm Xứ và minh sát tuệ tại Miến Điện, ngài thông thuộc Tam Tạng. Ở đó họ cho biết ngài là một vị Thánh Tăng. Sau khi học qua lý thuyết rồi, trước giờ vào thực hành ngài bảo có nghi ngờ điều chi cứ hỏi. Tôi liền hỏi rằng: "Kính bạch ngài trong pháp Tứ Niệm Xứ này gồm niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp, điều nào quan trọng hơn?".

Ngài Mahāsi đáp: "Cả bốn niệm xứ thân, thọ, tâm, pháp quan trọng như nhau."

Thật vậy từ năm 1956 cho đến nay, từ sự tự mình tu niệm và qua việc dạy cho các đệ tử trong nhiều khóa thiền mà tôi rút được nhiều kinh nghiệm. Nay mới thấy rõ cả bốn đề mục thân, thọ, tâm, pháp không đề mục nào kém hoặc hơn đề mục nào, mà chính cả bốn đều có tác dụng là gom tụ cái tâm để làm cho cái tâm trở nên thanh tịnh. Nghĩa là thường thì ta niệm thân, khi thọ khởi lên thì ta niệm thọ, có tâm thì ta niệm tâm, có pháp thì ta niệm pháp. Cho nên nó giúp cho hành giả gom tụ tâm được chặt chẽ hơn và mau có kết quả hơn. Thật ra nếu niệm thân "phồng à, ngồi à, đưng à, xẹp à," mà không niệm thọ, tâm, pháp thế là mới ngang với các hành giả niệm những đề mục khác như đất, nước, lửa, gió v.v. cũng tốt lắm nhưng so với Tứ Niệm Xứ mà ta niệm đủ cả bốn đề mục thân, thọ, tâm, pháp thì nó sẽ chế ngự tâm và gom cảnh không chi bằng. Nhờ vậy niệm chóng đầy đủ, có đức tin, có tinh tấn, có trí nhớ và có trí tuệ thì sẽ giúp cho thiền mau thành tựu.

Bởi thế trong các kinh có dạy: ngũ căn, ngũ lực phải cho đồng đều, chớ để cho một căn nào cao thấp hơn thua nhau. Được vậy mới mau đắc đạo quả. Trong cả năm căn (tín, tấn, niệm, định, tuệ) phải cho tiến lên hoặc tạm giảm bớt cho cân phân đồng đều và bốn pháp kia có đều nhau tạo thành một sức mạnh toàn lực để giúp cho định có kết quả. Khi định được tốt lại giúp ích cho tuệ càng thêm sáng suốt, đủ sức soi ngũ uẩn giai không.

Thời gian ở lại Miến, vào trường thiền **Tha-tha-na Yei-tha** là một nơi dạy thiền đã hai mươi lăm năm qua, tôi hết sức chăm chú lo tu phép thiền ở đó

dạy. Đến ngày mãn hạ, trước khi về xứ, tôi lựa những điều nào cần hỏi ghi vào quyển tập để hỏi ngài.

Tôi hỏi: "Kính bạch ngài! Hành giả sơ cơ và thâm niên khi ngồi tu thiền có trạng thái không hay biết gì cả, có khi lâu, có khi mau, giống như ngủ, như vậy đó là cái gì?"

Ngài Mahāsi đáp rằng: "*Do năm pháp là:*

1. **Thīnamiddha**: Hôn trầm, giải đãi
2. **Pīti**: Hỷ mãn là sự no vui thân tâm
3. **Passaddhi**: Tịch tịnh là sự vắng lặng thân tâm
4. **Samādhi**: Định tâm trú yên nơi một cảnh giới duy nhất.
5. **Upekkhā**: Xả, tâm quân bình không vui không khổ".

Ngài giải thích:

- Hành giả sơ cơ thì do hôn trầm mà có trạng thái làm cho mê đi, tức là ngủ hoặc có trạng thái giống như ngủ. Hay nói thẳng là do **thīnamiddha** làm cho hôn mê, gục lên gục xuống, ngã tới ngã lui, ngủ ngồi cả chặp mà không hay biết gì cả. Nếu cần nhận xét thì sẽ thấy hành giả ấy có sự hôn mê gục xuống, hoặc gác cái đầu lên, hoặc chảy nước dãi, có khi lại chiêm bao, hoặc có ngáp. Chắc chắn người ấy gục ngoẻo cái cổ, còn không thì khi biết lại hay tỏ ra bớ sớ có vẻ như mắc cỡ, giựt mình.

- Đối với hành giả bậc trung, khi có hỷ mãn (**pīti**) cũng có thể làm cho tâm yên tĩnh khá nhiều khiến cho có đôi phút không biết mình, quên thân. Điều này ai có hành thiền thì thấy rõ. Hành giả đang tĩnh tọa, sau khi có hỷ mãn phát sanh, mạnh được một chặp tốt, kể đó lịm đi một chút độ nửa phút, một phút, nhưng hành giả tự biết rất rõ không phải ngủ. Khi lịm đi một chút ấy họ không rõ mình đang ngồi ở đâu, trên giường hay dưới đất, ban ngày hay ban đêm, đang day mặt về hướng nào, xong rồi một chốc lại rõ trở lại. Trạng thái này trong bộ Thanh Tịnh Đạo gọi là **phiền thời (sát-na) định**.

- Cũng hành giả bậc trung nhưng khá hơn, nghĩa là đã tiến đến khỏi an lạc tức là chi thiền thứ tư, thì phần nhiều là pháp tịch tịnh (**passaddhi**). Tâm nhờ có an lạc tốt cho nên có tịch tịnh và nhờ có sự vắng lặng phi thường đó khiến cho tâm của hành giả yên tịnh đến mức độ không còn nghe biết một việc gì bên ngoài cả, chỉ còn biết bên trong rất rõ và rất trong sáng. Có khi đến độ cũng lịm đi một đôi phút khá lâu hơn đoạn trước, nhưng cũng có thể nằm trong **phiền thời định**.

- Từ đây tâm của hành giả trước khi có nhất hành của tâm, phần nhiều có các pháp nhẹ nhàng, mềm mại, thích ứng, rành rẽ, ngay thẳng. Tâm hành

giả đã có các pháp trên để giúp cho **nhứt tâm** đi đến vững chắc. Kể đó hành giả vẫn tiến hành tu niệm tinh tấn đúng theo chương trình không có gì cản ngại lui sút. Chắc chắn sẽ có cận định và nhập định hoặc chánh định. Coi như hành giả thâm niên khi tâm của hành giả đã vào trong định cũng giống như vào trong giấc ngủ ngon đều không hay biết cả bên ngoài lẫn bên trong.

- **Upekkhā**: Xả, cũng là một pháp làm cho tâm của hành giả thản nhiên thanh tịnh đến độ quên thân lịm mất đi giống như ngủ vậy.

Cả năm đoạn pháp trên đây là do ý của ngài **Mahāsi**, vị Đại Thiên Sư đã trả lời văn tắt.

Tôi hỏi một vị Đại học Phật giáo người Thái, tên thường gọi là A-chan Sukh rằng: "Xin ông giải đáp cho tôi một việc như sau: Ở tại Việt Nam chúng tôi có một vị sư bạn nói rằng người nhập định không biết gì bên ngoài cả nhưng có biết bên trong, còn tôi thì nói rằng cả bên ngoài lẫn bên trong khi nhập định là không biết gì hết. Vậy ông hiểu như thế nào, xin ông cứ nói ngay, tôi đúng hay bạn của tôi đúng?".

A-chan Sukh đáp rằng: "Nhập định mà còn biết nhập định cái gì?". Ông Sukh còn nói thêm rằng: "Người nhập định thì tâm đã nhập vào tâm hữu phần (**bhavaṅgacitta**), chứ đâu còn ở nơi thức (**viññāṇa**) mà biết".

Sau khi A-chan Sukh nói đến đây thì tôi lại nhớ sức đến lời giải đáp của ngài Mahā Ses là một vị cao Tăng thông thái nhất ở xứ Campuchia mà tất cả chư sư Việt Nam học đạo tại Nam Vang đều có học với ngài. Một hôm vừa lên đến cốc của ngài thì thấy có bốn, năm ông thiện nam đang hỏi Đạo, họ hỏi rằng: "Bạch ngài theo trong tạng Vi Diệu Pháp dạy rằng khi người nhập định thì cắt dây **bhavaṅga** như thế nào? Chúng tôi tạm ví dụ như thế này có được không? Ví như có người đang chèo ghe, họ thấy biết mọi việc, đó là thức còn. Khi người đó bỏ vào trong mũi ghe để ngủ, có phải đó là cắt dây **bhavaṅga** để nhập định không?"

Ngài Mahā Ses đáp rằng: "Đúng rồi!". Và ngài còn dạy thêm như vậy: "Tôi hay ví dụ cho nghe rằng: Ví như người làm việc bằng sáu cái điện thoại nơi văn phòng của họ, đến khi họ buông bỏ các điện thoại ấy để đi vào trong phòng ngủ một giấc cho khoẻ. Khi còn tiếp xúc với sáu cái điện thoại ví như lục thức là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức thì cứ biết hoài không ngủ được, khi nào tách rời các thứ ấy mà nhập vào **bhavaṅga** mới ngủ được, cũng như mới nhập định được, nhưng nhập định tốt hơn nhiều, vì có pháp thiền bảo trì, còn ngủ thì không có chi bảo trì cả cho nên hay chiêm bao khiếp sợ v.v.."

Các nhà cao Tăng thông thái của các nước, họ hiểu rất sâu xa và rõ rệt. Còn ở mình đây nói đến nhập định quá nông cạn. Cho nên người thì nói này kẻ nói khác. Có vị nói: "Nhập định mà không biết chi hết như vậy sẽ thành cây, thành đá" v.v. Có vị thì nói: "Khi nhập định mà nói không biết gì bên trong lẫn bên ngoài cả vậy thì có lợi ích gì đâu? Hơn nữa nếu khi nhập định mà không biết chi cả, nếu đắc sơ thiền rồi, không biết chi hết rồi làm sao mà nhập lên nhị thiền v.v., hoặc khi đắc tứ thiền rồi mà trong lúc nhập định không hay biết gì hết như thế thì làm sao mà dùng thần thông v.v."

Còn có người đưa ra một lý luận khác rằng: "Nếu nói nhập định mà không biết cả bên trong lẫn bên ngoài như thế, ngộ thử trong khi ấy hết tuổi thọ thì có biết gì đâu mà về nhàn cảnh, ấy là một điều nguy hiểm có thể phải đọa khổ cảnh chăng ? v.v."

Tôi xin trình bày như sau: "Nói nhập định mà không biết chi cả bên ngoài lẫn bên trong sẽ thành cây thành đá ấy, tôi xin chứng minh rằng hiện có nhiều người nhập định được họ đã trở thành cây, thành đá cả rồi chẳng? Còn mấy người ngủ ngon giấc chắc họ thành cây, thành đá rồi ư? Không, vì căn cứ trong Vi Diệu Pháp nói rằng khi người nhập định tâm thức đều nhập vào **bhavaṅga**."

Tại chùa Đom-Ná ở tỉnh Siêm Riệp Campuchia có một người cư sĩ nhập định từ khuya đến trưa. Khi sáng ra các bạn của ông đi ăn điểm tâm, thấy ông ấy đang ngồi, họ kêu đi dùng điểm tâm không được, họ bỏ mặc kệ. Khi ăn xong trở về thấy ông ấy còn ngồi yên, họ đến lay, lắc cũng không hay biết gì cả. Các bạn ấy lật nghiêng ông xuống cũng cứ nằm nghiêng mãi như vậy, các người ấy rủ nhau khiêng nguyên cả cái giường tre ra phơi nắng. Thấy ông cũng chẳng hay biết gì cả, vẫn ngồi yên vô sự vô lự giữa nắng như vậy làm cho các ông bạn nghịch tặc kia đâm ra lo sợ. Thế là họ không dám phơi nắng nữa và cũng không dám bỏ đi tham thiền, chỉ cứ ở gần đó chờ cho tới khi ông thiện nam xả thiền ra thì mọi người lật đặt ngồi thấp xuống xin sám hối có vẻ tỏ ra rất thành kính. Ông ấy ngạc nhiên hỏi: "Các bạn làm gì vậy?". Các ông ấy tường thuật mọi việc chơi nghịch của mình từ đầu đến cuối và hỏi ông ấy từ khuya cho đến giờ trưa nay bạn có hay biết gì không?

Ông ấy đáp: "Tôi không hay biết gì cả! Bây giờ xả ra, tôi mới hay và thật sự không phải tôi ngủ nhưng nó làm giống như ngủ vậy".

Theo tôi nhập định rất có lợi, tạm ví dụ như người ngủ, mới coi thì ngủ không có lợi ích gì cả, vì nó làm mê say, mất thì giờ, còn bị kẻ trộm lấy mất đồ đạc nữa là khác. Nhưng xét cho kỹ thì cần phải ngủ, vì ngủ mới lấy lại sức khoẻ để mà học hành và làm việc. Nếu có ai đó bỏ ngủ thì không thể sống dễ dàng được, tối thiểu cũng phải mang bệnh. Việc ngủ nghỉ chỉ làm lợi cho thân thể mà không thể thiếu được. Việc tu mà nhập định là một sự yên nghỉ

tạm để lấy lại sức của tâm trí yên tịnh. Nhờ sự yên tịnh đó sẽ làm cho trí tuệ sáng suốt, đúng với ý nghĩa: "*Thuỷ thanh, nguyệt hiện*" và "*Nhân định phát tuệ*". Hơn nữa, trong Tam Tạng có một đoạn Đức Phật dạy rằng: "*Tỳ-khưu nên làm như con rùa, khi êm tịnh ra đi kiếm ăn. Có cái chi động đây, rùa liền rút cái đầu, cái đuôi, bốn chân vào trong cái mu của nó để được sự an toàn. Cũng như tỳ-khưu khi thường đi trì bình khát thực kiếm ăn, tới hồi có trần cảnh gì không tốt cho phạm hạnh của mình thì tức khắc nhập định giống như rùa kia vậy. Thế là không bị ma vương quấy nhiễu làm trở ngại đường tu của mình. Trái lại tỳ-khưu tu hành được dễ dàng hơn cho đến khi đắc đạo quả*".

Cũng chẳng nên lo rằng khi nhập định không biết chi cả, bên ngoài lẫn bên trong đó, nó sẽ trở ngại nếu ta muốn nhập lên nhị thiền, tam thiền và tứ thiền hoặc dùng qua pháp thần thông v.v.. Riêng điều này thì ta chẳng nên quá lo. Bởi vì người nhập định linh hoạt lắm. Tạm ví dụ như người ngủ sẽ thức chứ không phải là người ngủ mê đầu. Người nhập định còn hay hơn người tỉnh ngủ nữa kia. Lẽ thường, người ngủ mê ai lấy hết của cải cũng chẳng hay biết gì cả. Còn người tỉnh ngủ thì họ sẽ tỉnh táo hơn. Ai làm gì, nói gì họ có thể biết được hết. Tuy vậy, những người đó, họ cũng còn thuộc loại mê muội lắm. Còn sự nhập định chắc hẳn không hôn mê. Hơn nữa trong điều thứ ba của pháp thuần thực về thiền định đã nói đến tùy ý mau hay lâu trong việc nhập định và xuất định. Còn nói đến vấn đề mau hay chậm của thiền thì các vị thiền sư đã bảo rằng: "Ví như có kẻ nghịch, họ lại vừa tới gần rút gươm từ vỏ ra, ta nhập định kịp thời, thế là họ không chém ta được. Bằng chỉ chậm trễ một chút là sẽ bị họ chém chết".

Còn nói về dùng thần thông thì tôi cũng hiểu chưa chính xác lắm. Nhưng vào năm 1974, được nghe một thời pháp do đài phát thanh Thái-lan có thuyết rằng: "Nếu khi ta cần dùng thần thông đi trên nước, trên hư không, đi trong đá (độn thổ chẳng hạn), trước hết ta phải dùng đề mục ***kasina*** về nước, về hư không, về đất mà niệm cho nhập định với các đề mục ấy và liền đó xả định ra, tâm của hành giả trú ở nơi cận định mà dùng thần thông để đi trên mặt nước, bay trên hư không, hoặc đi trong đất dễ dàng."

Còn nếu ai lo nghĩ rằng nhập định mà không hay không biết chi cả, nếu trong khi ấy nhằm lúc hết tuổi thọ phải chết thì không biết đâu mà đi về nàh cảnh. Điều này theo tôi thì khỏi lo là vì khi nhập định, chính nó đã làm cho tâm của hành giả đã và đang khắng khít rất mật thiết với pháp lành. Dù sao chẳng nữa ta cũng có thể tin rằng: Chắc chắn được sanh lên cõi trời Phạm thiên.

Gần đây có một chuyện đáng lo là nghe đâu có một vị sư nói rằng: "Tham thiền không cần phải nhập định cũng được". Điều này thật đáng tội cho kẻ mới học đạo mà ưa nói bậy cho mang tội. Tu thiền mà lại nói không cần phải nhập định có khác nào có kẻ nói nấu cơm không cần phải chín, hoặc nói cắt

mà không cần phải mài dao cho bén. Thậm chí kẻ ngoại đạo tu thiền tốt rồi nhưng không hành qua pháp quán minh sát hoặc minh sát tuệ cũng không đắc đạo quả được. Cũng như người mài dao bén rồi mà không dùng dao ấy để cạo tóc thì cũng không sạch đầu được. Trái lại, nói rằng cạo đầu mà không cần phải mài dao cho bén thì vô lý quá. Ngoại đạo họ biết tu thiền và nhập định, cả tứ thiền hữu sắc luôn đến tứ thiền vô sắc. Nhưng vì họ không hiểu chơn lý cao siêu về đạo quả Niết-bàn, cho nên họ không cố gắng thêm mà họ lấy làm thỏa mãn. Khi đắc được tám bậc thiền rồi, nhất là bậc thiền thứ tám là **phi tưởng phi phi tưởng xứ**, họ coi đó như cứu cánh Niết-bàn của họ vậy. Còn mình tu trong Phật giáo mà lại nói như thế có phải là sai không?

Nói như thế có lẽ các vị đó sẽ đem bằng chứng cụ thể ra rằng: "Lúc Đức Phật Thích Ca còn tại tiền, có nhiều vị đệ tử đâu có đắc định mà chỉ nghe Đức Phật thuyết có một vài câu kệ, chỉ dùng minh sát tuệ xét theo ý kinh đã được nghe thì đắc đạo thành bậc Thánh nhân ngay một cách dễ dàng". Riêng điều này tôi cũng hiểu thấy như thế. Nhưng tôi còn hiểu thêm một lý do khác nữa, là đời Đức Phật Ca-Điếp (*Kassapa*) có các vị tỳ-khưu tu hành tinh tấn nhưng chưa đắc đạo quả, rất lấy làm hối tiếc, cho nên cùng nhau trèo lên núi đá cheo leo rồi xô thang vớt bỏ và phát nguyện ở đó tu thiền cho đến khi đắc đạo sẽ bay đi trì bình khắp thực tế độ quần sinh, nhược bằng không đắc đạo quả thì chịu chết khô chết đói tại đó. Quả thật ngoài các vị đầy đủ túc duyên đắc đạo quả, hoặc đắc thiền nhập định, có thần thông bay đi khắp thực và đem lại cho những vị còn lại ăn, nhưng họ không chịu ăn, nhất quyết giữ trọn lời nguyện. Thế là còn lại các vị không đắc đạo quả và thần thông vẫn tinh tấn tu thiền định chịu chết khô trên tảng đá ấy. Sau khi chết được sanh làm chư thiên. Đến thời kỳ Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni ra đời, các vị đó cũng giáng thế tu theo Phật đắc đạo quả dễ dàng. Trong đó có một vị tên Ca Diếp Đồng Tử (***Kumāra Kassapa***) chỉ có bảy tuổi đến nghe Đức Phật thuyết một bài pháp liền đắc đạo quả dễ dàng, tưởng chừng như đạo quả không khó lắm. Kỳ thật trước kia đã tu thiền cho đến đổi phải chết khô do đói khát trên tảng đá kia.

Các bậc xưa tu thiền tinh tấn lắm cho nên các ngài đắc thiền định và đắc đạo quả Thánh coi như dễ dàng. Có một vị sư tu thiền bị hôn trầm đè nén, ngồi thiền cứ bị ngủ gục, ngài phải đi tắm cho mát để khỏi bị hôn trầm, nhưng cũng chỉ đỡ vậy thôi. Sau bị buồn ngủ quá, ngài sợ năm ngủ sẽ choán hết thời giờ tham thiền. Không biết làm sao cả, ngài bèn kiếm một nắm cỏ khô đem nhúng nước dội lên trên đầu cho đỡ sự hôn trầm để tinh tấn tu. Không lâu, ngài đắc đạo quả A-la-hán. Ngài quá mừng nên có lời ngợi khen đồng cỏ khô rằng: "Hỡi nắm cỏ khô là bạn ơi! Cỏ chỉ là vật vô tri và kém giá trị, nhưng đã giúp cho ta đạt đạo quả cao siêu, thật công lao của mớ cỏ vô cùng giá trị, vô cùng quý báu."



Có một vị sư ở rừng hành đạo rất tinh tấn, ngài ngồi tham thiền mỗi nên đứng lên đi kinh hành lui tới. Khi mỏi quá không đi được nữa, sợ nằm xuống sẽ ngủ mê làm trở ngại sự tu thiền một cách tinh tấn đúng mức, cho nên ngài phải bò tới, bò lui để tu niệm. Trong buổi đêm, có người đi săn trông thấy, họ tưởng con thú gì đang bò cao lớn, họ đâm một nhát từ lưng ra tới bụng. Ngài la lên một tiếng thất thanh. Người ấy biết là đâm nhầm phải người ta rồi chứ không phải thú thì sợ quá bỏ chạy mất. Các vị sư bạn nghe liền chạy lại, thì vị sư đó bảo nhờ các sư rút lấy cái móc ra và kiểm cho một ít cỏ khô làm cái nùi nhét kín vết thương đừng cho máu chảy nhiều và bồng để lên trên một tảng đá. Còn các vị sư bạn về chỗ của họ, ai nấy chăm lo hành đạo. Còn riêng vị sư bị thương, khi được đặt trên tảng đá thì ngài chăm chú quán niệm về khổ não, có nghĩa là ngài không hề có tâm nghĩ đến sự oán hận chi cả. Trái lại ngài chỉ lấy sự đau kia làm đề mục tu niệm, quán thân thọ... cho giác ngộ được ngũ uẩn này nằm trong thế lực của vô thường, khổ não, vô ngã. Trước lúc tắt hơi thở, ngài đặc quả Niết-bàn. Sáng ra, chư Tăng hỏa táng xong và bạch Đức Phật: "Bạn của chúng đệ tử lâm cảnh như thế, phải chết thê thảm như thế rồi đi về đâu, bạch Đức Thế Tôn?". Đức Phật đáp rằng: "Con của Như Lai Niết-bàn không còn đi sanh ở đâu cả".

Chúng ta nên noi gương của các hành giả có một sức cố gắng và nhẫn nại cao thượng như vậy. Chắc thiền định và đạo quả sẽ không xa với chúng ta lắm. Ở đây nói tổng quát thì khuyến khích như thế, nhưng thật ra tôi không dám có ý cao vọng gì nhiều hơn. Chúng tôi chỉ mong sao các bạn hiếu học, dục tu nên cố gắng thật đúng theo hai chương trình sau đây:

- 1- Tu thiền hoặc hành đạo tinh tấn
- 2- Tu thiền hoặc hành đạo gieo duyên

1. *Tu thiền hoặc hành đạo tinh tấn*: Theo chương trình ở trường thiền Miến Điện dạy và thường áp dụng cho các trường thiền tại Việt Nam qua mấy khóa rồi có kết quả rất tốt. Hướng dẫn cho các vị hành giả hai giờ khuya thức dậy. Sau khi vệ sinh xong, lễ cúng Tam Bảo, tụng ân đức trọn lành của Phật, Pháp, Tăng rồi chú nguyện cho mình và chúng sanh được mọi sự an lành. Kế đó đi kinh hành độ nửa giờ, ngồi thiền một giờ, xả ra đi kinh hành một giờ, xong lại ngồi tiếp một giờ. Sáng ra đi điểm tâm, trở về cốc cũng đi kinh hành một tiếng, trở lại ngồi một giờ nữa xả ra, nếu đến giờ ngọ thì đi thọ thực. Còn như chưa tới giờ thì cũng đi kinh hành hoặc nằm nghỉ một ít phút cho khỏe. Sau khi dùng ngọ xong trở về cốc ta súc miệng, rửa tay, rửa mặt xong cũng đi kinh hành độ nửa giờ. Kế nằm độ mười lăm hoặc hai mươi phút, lâu lắm là nửa giờ, nhưng không cho ngủ trưa, chỉ nằm niệm thôi. Sau đó dậy đi kinh hành nửa tiếng nữa. Thế là hai lần đi, một lần nằm, nghe trong bụng vật thực đã tạm êm rồi, bắt đầu ngồi một giờ, dậy đi kinh hành một giờ. Từ khi mặt trời gần tắt cho đến hai mươi hai giờ cũng phải đi kinh

hành và ngồi hai lần, sau đó cúng Tam Bảo, tụng kinh rải tâm từ và hồi hướng công đức. Sau đó ngủ bốn tiếng đồng hồ để lấy lại sức khỏe.

Trong khoảng từ sáng sớm đến chiều tối, tùy thiền sư cho giờ nào trình pháp, nên liệu thì giờ để đến trình. Tiện đây, xin lưu ý rằng: Sự đến trình pháp với thầy thật có ích lợi, vì nó tỏ hết những sự lành, điều lạ tức là trong khi mới ngồi niệm thiền, có rất nhiều điều tốt và cũng có vô số điều xấu mà ta không hiểu nó như thế nào, phải trình để vị ấy giải quyết cho. Khi được vị thầy giải thích cho nghe hiểu rõ, tâm của hành giả không có sự lưỡng ước phân vân không biết trật hay trúng. Các ấn chứng phát sanh mà ta không biết đó là tốt hay xấu, đó là của Phật hay là của ma v.v. Hơn nữa có những trạng thái như thế, ta không hiểu phải làm cách nào cho nó qua đi và nhất là các pháp tốt, thấy rất vui và ham thích. Như vậy, các hành giả, đừng nói chi là hành giả sơ cơ mà ngay cả số hành giả khá lâu rồi mà cũng vẫn bám dính cứng ngắt vào những cái ấn chứng mà ta cảm thấy tốt. Chớ phải nó xấu, có những trạng thái đáng sợ thì rất dễ hiểu là ai cũng muốn bỏ nó đi, nhưng làm cách nào mà bỏ đây. Tâm trạng của hành giả trong khi đó nó lúng túng lắm. Nếu không có ông thầy dạy cho thì khó tiến khó thoái, không tự mình giải quyết được, giống như bệnh nhân không tự làm thầy trị bệnh cho mình được, vì khi ấy bị lúng túng. Ngay cả lương y bác sĩ cũng nhờ thầy thuốc khác chữa trị cho, ấy là đã biết làm thầy thuốc giỏi mà tự mình chữa trọng bệnh cho mình cũng không được thay, đừng nói chi tay ngang tự xem sách thuốc rồi tự chữa trọng bệnh cho mình thì làm sao mà lành được. Người tự ái lớn không chịu học thiền nơi một vị thiền sư nào, chỉ tự xem sách thuốc rồi tự tu hành lấy, không được đâu. Làm như thế có khác nào không phải thầy thuốc rồi tự chữa cho mình, chết người như không. Có thầy dạy thiền mà không siêng năng đến trình và học hỏi cho lãnh hội đầy đủ các chi tiết về thiền, khi đã nắm được các yếu lý cũng như ta hiểu được cái mấu chốt cần thiết thì chắc chắn ta tu rất có tiến bộ. Bởi kinh chữ nho có câu dạy ta rằng: "**Tác gia ứng khởi**", chữ tác gia có nghĩa là người đã làm hoặc đã tu thiền rành rẽ lâu rồi, còn chữ ứng khởi có nghĩa là chỉ giáo cho, dạy cho.

2. *Tu thiền hoặc hành đạo gieo duyên*: Nói về người tại gia quá bận rộn với công việc gia đình rất khó tu thiền, nhưng cố gắng gieo duyên, nghĩa là tối ngồi một giờ và khuya thức dậy ngồi một giờ. Trước khi ngồi nếu có thể được thì nên đi kinh hành mười lăm, hai mươi phút rồi mới vào ngồi. Ban ngày nếu có thì giờ rảnh rỗi cũng nên ngồi thêm.

\*

## **Chánh Thiền - Tà Thiền**

Thật ra ta nên học chánh thiền hoặc chánh định mà thôi, khỏi cần học tà thiền để làm gì, đúng là như thế. Nhưng vì sự hiểu kỳ của người hành giả sơ

cơ, ai cũng muốn biết cho đủ như vậy mới chịu, kể ra cũng có đôi phần bổ ích cho hành giả sơ cơ, vì lẽ thường cái hay ai cũng phải học, cái dở ta cũng phải học, người tốt cũng thầy ta, kẻ xấu cũng thầy ta, ăn thua do nơi ta lựa chọn cùng không. Có người vợ trọn cả tà, cả chánh gì cũng cứ cho là tốt hết, ấy là có hại. Tất cả từ đoạn trước cho đến đây toàn là lời minh chánh, chỉ dạy cho chúng ta về chánh thiền hoặc chánh định cả, trong đó nhất là căn cứ vào năm chi thiền tức là tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất hành. Khi nào các hành giả tu thiền có các pháp ấy, nhất là ai tu thiền mà không hướng nội, lại cứ lo hướng ngoại, nghĩa là không chịu lo nhiếp tâm cho thanh tịnh vào bên trong, mà cứ ưa thích cho tâm vọng duyên theo cảnh bên ngoài. Cứ mỗi lần ngồi vào là tâm ham thích cảnh nào vui đẹp mà chính đương sự đã gặp trong khi ngồi tu niệm, thay vì phải niệm cho các cảnh ấy qua đi hoặc mất đi, để được nhập cao siêu hơn, trái lại chấp pháp ôm dính cứng ngắt một vài pháp nào mà ta cho đó là cao quý vì ta không hiểu đó chỉ là một số ấn chứng trong buổi đầu vậy thôi. Nhưng các vị tu sơ cơ chưa thông rõ, cũng như kẻ ngoại đạo lại càng chăm chú đến những thứ giả, hơn là tập trung vào thứ thật. Cách đây mấy năm có hai người đến xin tạm trú tại chùa Tam Bảo ở Phan Chu Trinh, Đà Nẵng. Người đàn ông nói với chúng tôi rằng: "Tôi ban ngày làm việc khác, ban đêm làm việc khác".

Tôi hỏi:

- Xin hỏi ban ngày ông làm việc gì mà khác?
- Ban ngày tôi cũng làm mọi việc thông thường như mọi người khác vậy.
- Thế tôi hiểu rồi, chỉ xin hỏi về ban đêm?
- Ban đêm tôi ngồi thiền, tôi xuất hồn đi khắp hết.
- Ông xuất hồn đi đâu? Làm gì?
- Tôi đi nhiều lắm và đi trị bệnh cho người ta.
- Nghe như ông có ở Pháp lâu, có lẽ khi ông xuất đi chắc ông hay đi qua Pháp lắm nhỉ?
- Tôi đi Pháp, tôi đi Việt Nam, tôi cũng có đi Mỹ nữa.
- Vậy từ nhỏ đến nay ông đã từng qua Mỹ lần nào chưa?
- Chưa.
- Ông chưa từng qua Mỹ, khi hồn đi qua làm sao mà biết đó là xứ Mỹ?

- Nhờ mình đã từng xem báo chí, phim ảnh v.v..
- Đó chính là duy thức biến hiện. Và tôi xin hỏi ông vài chuyện là ông có qua nước Nga lần nào chưa? Có xuất hồn đi Nga lần nào chưa? Và nếu có thì ông làm sao mà biết đó là xứ Nga?
- Tôi chưa từng sang Nga?
- Ông có thèm đồ ăn của Nga không, nếu từ nhỏ chưa dùng vật thực của Nga?
- Không, tôi không thèm.
- Theo tinh thần Phật giáo nói chung và Phật giáo Nguyên Thủy nói riêng thì các việc như trên toàn là giả cảnh cả. Chẳng qua do duy thức biến hiện ra mà thôi, không có cảnh thật mà chỉ có cảnh giả. Hơn nữa kinh Phật có nói "*Ngoại vô sắc tướng thị vi thiên, nội vô tán loạn thị vi định*", nghĩa là bên ngoài không có sắc tướng ấy gọi là thiên, bên trong không tán loạn gọi là định.

Thôi nói dài dòng chắc cũng khó hiểu chi bằng đem vài ví dụ cho ông dễ hiểu. Khi nghe xong nếu cần ông cứ cãi lại bằng như ông cho rằng đúng chân lý rồi thì thôi.

Ví dụ thứ nhất, như có một người đàn ông hoặc một người đàn bà trẻ tuổi đến học thiền với tôi hoặc học với một vị thầy thiền nào chơn chánh đương nhiên tôi hoặc vị thiền sư kia sẽ chỉ dạy rất kỹ, rồi cho người ấy vào nơi thanh vắng ngồi niệm thiền. Chỉ mới niệm được một thời gian ngắn, tự nhiên người ấy không niệm thiền nữa, mà lại chạy đi chơi như câu cá, bắn chim, đá banh, đua xe đạp v.v. và cuối cùng họ lại thấy chính họ ngồi nói chuyện tâm tình với một cô gái hoặc một cậu trai.

Ví dụ thứ hai, như cũng chàng trai hoặc cô gái ấy, về sau một thời gian lâu tu thiền đã khá tiến bộ, cứ mỗi lần ngồi vào niệm đều thấy mình được bay lên thượng giới gặp các vị tiên, ngồi nói chuyện đạo, hoặc uống rượu tiên v.v. Có khi lại thấy một vị Phật bay đến nói pháp cho y nghe nữa là khác.

Trong cả hai ví dụ trên chắc ông và các người bạn của ông cũng như một số thiện nam, tín nữ đang ngồi nghe đây nếu chưa hiểu chơn lý của chánh thiền và tà thiền, có thể họ cũng hiểu như ông, cho rằng ví dụ trước là sai, vì cái quá dễ hiểu, bởi lẽ ngồi thiền gì mà lại thấy đi chơi và cuối cùng lại ngồi nói chuyện tâm tình. Chắc chắn ông và bạn của ông sẽ phủ nhận điều trước, trái lại sẽ chấp nhận điều sau cho đó là siêu, vì ngồi thiền mà được đi lên thượng giới, lại gặp chư tiên mà không siêu sao được. Theo Phật giáo Nguyên Thủy

chúng tôi thì cả hai trường hợp đều là huyền giả. Bởi khi thấy ngồi với một cô hoặc cậu, chưa chắc hẳn đã có thật, vì cái cô, cậu kia họ đang nằm ngủ ngon giấc ở nhà của họ. Cũng như thấy các ông tiên, bà tiên cũng chưa chắc là đúng đắn hẳn. Thế nên cho đó là huyền giả và cả hai cũng giống nhau chỉ khác là thô và thanh đó thôi.

Khi tâm trạng còn nhiều thế tục, cho nên thấy đi chơi và nói chuyện với cô gái và cậu trai (thô).

Sau khi có một quá trình tu niệm thì tâm của hành giả được đổi thành như thấy chư tiên, chư Phật (thanh).

- Tuy thấy rõ rệt như thế đó, ông cần phải hiểu rằng thấy tục đó cũng là tục giả, thấy tiên đó cũng là tiên giả, không hơn không kém.

Sở dĩ chúng tôi đem câu chuyện như trên là để phá tan cái tư tưởng của các người tu thiền mà không lo nhiếp tâm cho thanh tịnh trái lại ứng xuất hồn, xuất vía v.v. Theo Phật giáo thì cái cá thể hoặc cái các vị kêu là linh hồn, linh vía hoặc kêu là hồn ma bóng quế vốn đã không có, thì làm sao mà xuất ra và nhập vào. Trong Phật giáo có tâm thức tùy thiện pháp, ác nghiệp để được thiện duyên, ác duyên mà tạo ra thiện nghiệp, ác nghiệp để được về nhàn cảnh hoặc khổ cảnh đặng hưởng an, thọ khổ mà thôi.

Sự tu giới, tu định, tu tuệ là thực hành thiện pháp, tu tạo thiện duyên, gieo trồng thiện pháp ngõ hầu đạt đạo quả lành cao thượng nhất, đó là nơi cứu cánh giải thoát, hết luân hồi sanh tử, hết khổ đau, chỉ còn lại tối thượng lạc.

**-HẾT-**

---

## **HỒI HƯỚNG**

*Phần phước thanh cao này, tôi xin nguyện chứng đạo quả vô thượng Bồ Đề Chánh Đẳng Giác để tế độ chúng sanh cho thoát khỏi vòng sanh tử.*

*Hồi hướng cho cha mẹ, thầy tổ và các bậc hữu ân đã giúp tôi trên bước đường tu học. Và chúng tôi cũng không quên hồi hướng quả phước thanh cao do pháp thí này đến các bậc ân nhân của chư thí chủ để mong cầu quý vị mau thoát khổ, đồng thành Phật đạo.*

*Nguyện cho toàn cả chúng sanh có đầy đủ trí tuệ để gieo duyên giải thoát.*

*Cuối cùng xin cầu nguyện cho các bậc xuất gia cùng các hàng cư sĩ đã có nhiều công lao phụ giúp trong sự phiên dịch, biên soạn này sớm được kết quả như ý nguyện và thấu triệt chơn lý ngỏ hầu chóng đến Niết-bàn.*

*Nguyện cầu cho Phật pháp được tròn đủ năm ngàn năm.*

*Nguyện cầu cho đất nước Việt Nam mãi mãi được thanh bình an lạc.*

**Lành thay!  
Tỳ khưu Giới Nghiêm  
Phật lịch: 19-3-2523;  
Dương lịch: 15-4-1979**

*Thư Viện Hoa Sen Chuyển qua định dạng sách Ebook ngày 20-10-2013*