Giáo trình Thiền Minh Sát Tuệ - Lý thuyết, Thực hành, Kết quả [Vipassanā Bhavana] (Achaan Naeb; TK Thiện Minh

Giáo trình Phật học

Giáo trình Thiền
Minh Sát Tuệ
(Lý thuyết, thực hành, kết quả)
Tác giả: Thiền sư Achaan Naeb
Nguyên tác: Vipassanā Bhavana
Bản dịch Anh ngữ: Mr Chua và Miss Vitoon
Bản dịch Việt ngữ: Tỳ kheo Thiện Minh, 2003
Phiên bản Word 8-2014
Kính dâng:
- Cố Hoà Thượng Siêu Việt
- Thượng Toạ Thiện Nhân
- Thượng Toạ Bửu Đức
- Thiền sư Tăng Định
Kính dâng:
- Cha: Nguyễn Văn Ba
- Mẹ: Nguyễn Thị Tại
- Chú: Nguyễn Thanh Quang (Ấn Minh)
- Chú: Nguyễn Thanh Minh (Thiện Hữu)

Mục lục LỜI GIỚI THIỆU ..... 5 LỜI NÓI ĐẦU ..... 6 Phần I ..... 9 LÝ THUYẾT ..... 9 1.1 PHẬT GIÁO ..... 9 1.2. NHỮNG GIAI ĐOẠN TUỆ GIÁC..... 17 1.3. BA MƯƠI BẢY PHÁP BỒ ĐỀ PHẦN ..... 18 1.4. TỨ DIỆU ĐẾ (ARIYA SACCA) ..... 28 1.5. THIỀN MINH SÁT ..... 36 1.6. SÁT NA HIỆN TẠI & THỰC TƯỚNG PHÁP ..... 38 1.7 NHIỆT TÂM TINH CẦN - CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC, KHÉO TÁC Ý VÀ HỌC TẬP ..... 42 1.8 NHỮNG CỘI NGUỒN BẤT THIỆN: NHỮNG CỘI NGUỒN CỦA HÀNH ĐỘNG XẤU ..... 44 1.9. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN ..... 48 1.10. DANH PHÁP VÀ SẮC PHÁP ..... 50 1.11 NHỮNG ĐIỀU KIỆN LÀM LU MỜ TAM TƯỚNG ..... 50 1.12. MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN ..... 54 Phần II ..... 62 THỰC HÀNH

..... 62 2.1 TÓM TẮT SỰ TU TẬP ..... 62 2.2. SỰ TU TẬP..... 64 2.3. THẢO LUẬN SỰ TU TẬP ..... 73 2.4 KẾT LUẬN ..... 80 Phần III ..... 85 KẾT QUẢ ..... 85 MƯỜI SÁU TUỆ ..... 85 Phần IV ..... 102 TỔNG KẾT ..... 102 4.1 TỔNG KẾT 102

Phụ Lục A ..... 105 VẤN ĐÁP VỚI THIỀN SINH ..... 105 Phụ lục B ..... 148 MỘT ĐIỂN HÌNH CỦA SỞ HỮU TÂM..... 148 Phụ lục C ..... 149 Thuật ngữ Pāli 149

LỜI GIỚI THIỆU

Trong tất cả các thiền sư cận đại, bà Achaan Naeb là một thiền sư đặc biệt hơn cả. Bà là một nữ cư sĩ đã từng dạy thiền, dạy đạo cho các bậc cao tăng, trong đó có cả ngài HỘ TÔNG, Tăng thống Giáo hội Tăng già Nguyên thủy Việt Nam cũng đã từng theo học thiền với bà một thời gian.

Năm 44 tuổi, Bà đã bắt đầu dạy thiền và thiết lập nhiều trung tâm thiền định. Sau cùng, nhờ sự ủng hộ của Hoàng gia Thái, Bà đã thành lập Hội Nghiên Cứu Phật Học Về Sức Khỏe Tâm Thần tại chùa Sraket,Vọng Các. Bà đã nêu ra nhiều chủ trương quan trọng cho việc tu tập.

Trước hết, Bà nhấn mạnh rằng hành giả, trước khi bắt đầu thực hành phải có một hiểu biết chính xác về pháp học và sau đó với pháp hành đứng đắn, sẽ đi tới trí tuệ minh sát.Về pháp học, Bà đòi hỏi phải biết rõ: ngũ uẩn (danh pháp, sắc pháp), 12 xứ, 18 giới, 22 quyền (indriya), Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, 37 Phẩm Trợ Đạo. Về pháp hành, Bà nhấn mạnh đến sự khác biệt giữa thiền Chỉ Tịnh và thiền Minh Sát.

Theo Bà, chúng ta không thể đạt đến tuệ giác nếu thực hành hai pháp thiền cùng một lúc, và Bà nêu lên 5 phương tiện để thực hành thiền Minh Sát: tinh tấn, chánh niệm, giác tỉnh, khéo hướng tâm (yonisomanasikara) và cảnh giác (sikkhati).Phương pháp thiền của Bà cũng khác những vị thiền sư khác: là đặt trọng tâm trên niệm thân xuyên qua bốn oai nghi (đi, đứng, ngồi, nằm) và các oai nghi phụ; đồng thời, xuyên qua những oai nghi đó, nhìn thấy trực tiếp Vô Thường, Khổ, Vô Ngã. Chỉ có hành như vậy mới đưa tới trí tuệ giác ngộ, tức là thấu rõ bản chất tự nhiên của tâm thức và sắc pháp. Về pháp thành, Bà đề cập tới 16 cái tuệ một cách rất xác thực và đối chiếu với 7 giai đoạn thanh lọc trong ThanhTịnh Đạo. Tất cả những điều trên đây được đề cập một

cách rõ ràng khúc chiết trong quyển Giáo Trình THIỀN MINH SÁT (Vipassanā Bhavana) mà chúng ta đang cầm trên tay do nhờ công lao dịch thuật của Tỳ Kheo THIỆN MINH, một vị sư trẻ tuổi đầy nhiệt tâm trong công cuộc hoằng dương chánh pháp, đã và đang phiên dịch nhiều tác phẩm Phật Học giá trị.

Với công trình dịch thuật này, Phật tử Việt Nam nắm trong tay toàn bộ Phương Pháp thiền Quán của thiền Sư Achaan Naeb.

Xin trân trọng giới thiệu với toàn thể quí Phật Tử tác phẩm này, hiện đang được giảng dạy tại các trung tâm thiền thuộc phương pháp Achaan Naeb, và xin chân thành cảm tạ Đại ĐứcThiện Minh đã dành cho tôi danh dự giới thiệu quyển sách này.

Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện Paris, Pháp quốc.

LỜI NÓI ĐẦU

Truyền thống của Phật giáo Miến điện và Thái lan có hai vị thiền sư Cư sĩ khá nổi tiếng trên thế giới, đó là thiền sư U Ba khin và thiền sư Achaan Naeb. U Ba Khin là thiền sư nam cư sĩ người Miến điện, còn Achaan Naeb là thiền sư nữ cư sĩ người Thái Lan. Nhận thấy hai vị thiền sư trên có những điểm ưu việt cần phải giới thiệu đến Phật tử Việt nam học hỏi và nghiên cứu. Do đó, năm 2002, chúng tôi có in toàn tập học thuyết về Thiền học của thiền sư U Ba Khin để phổ biến cho hành giả Việt nam áp dụng tu tập. Quyển sách đó mang tựa đề là "Thiền Quán, tiếng chuông vượt thời gian", đã được đông đảo Phật tử hưởng ứng và áp dụng tu tập. Năm nay chúng tôi tiếp tục giới thiệu thêm toàn tập lý thuyết về thiền của nữ thiền sư Achaan Naeb, với tựa đề là "Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ".

Quyển sách này, chúng tôi được Bác sĩ Hồ Hồng Phước ở Anh Quốc gởi tặng vào năm 1995. Lý do đến năm nay mới ra mắt đọc giả là vì bận Phật sự và thiếu kinh phí in ấn. Năm 2000, chúng tôi có nhân duyên đặc biệt, được sanh Anh Quốc nhập hạ và tu nghiệp tại trụ sở Giáo hội Tăng Già Anh Quốc (Amaravati), đồng thời trong chuyến đi đó có tham quan nước Pháp thăm Chư tăng, chùa chiền Việt nam và được gặp Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện và Nguyễn Từ Thiện trong dịp này. Gặp nhau mừng lắm, vì biết nhau nhưng chưa từng gặp mặt. Gặp nhau biết bao nhiêu vấn đề đạo pháp được trao đổi, đặc biệt và khó quên đó là những tư liệu quý báu, nhân chứng lịch sử của Phật giáo Nam tông Việt nam mà chúng tôi đã gặp gỡ và trao đổi để hoàn thành quyển "Lịch sử Phật Giáo Nam Tông Việt Nam". Vì nhị vị là con của cụ Nguyễn Văn Hiếu là người có công vô cùng lớn lao đối với Phật giáo Nguyên thuỷ Việt nam và nhị vị cũng từng gần gũi với quý Hoà thượng trong phái đoàn truyền giáo của Hoà thượng Hộ tông. Chẳng ngờ cuộc gặp hôm đó để rồi chưa đầy hai tháng trôi qua cụ Nguyễn Từ Thiện qua đời. Chúng tôi nghe tin rất đau xót và xúc động, nhưng mừng là vì người ra đi đã nói những gì nên nói. Ngày từ giả Pháp để trở về Anh quốc bác sĩ Nguyễn Tối Thiện có nhờ tôi khi về Việt nam in dùm quyển hỏi đáp thiền Minh Sát của thiền sư Achaan Naeb do chị Phật tử Tuệ Uyển dịch để phổ biến cho Phật tử việt nam. Tôi nhận lời, nhưng khi về Việt nam chúng tôi xem lại thì nhận thấy phần dịch của Phật tử Tuệ Uyển chỉ là phần nhỏ hỏi đáp cuối của quyển sách thiền VIPASSANĀ BHAVANA mà chúng tôi đã thực hiện xong

nhưng chưa in. Tôi báo chuyện này cho Bác sĩ Nguyễn Tối Thiện, người rất hoan hỷ. Bác sĩ và bạn đạo tài trợ kinh phí để in ấn, nên yêu cầu tôi xúc tiến để hoàn thành ấn phẩm trên. Mặc dù có kinh phí và bản thảo đã xong nhưng vẫn còn gặp nhiều chướng duyên nên dịch phẩm này ra đời muộn, mong quý vị và các bạn thông cảm.

Thiền sư Achaan nép là Nữ giới nhưng Bà được người Thái lan và Phật tử trên thế giới ái mộ và sùng kính. Sùng kính là vì bà có phong cách đạo hạnh rất đặc thù, tận tâm trong việc giảng dạy, quý mến và trân trọng hành giả tu học với mình. Bà và hành giả tuy hai mà một, không có sự ngăn cách trong tình người nhưng

lúc giảng dạy bà luôn tỏ ra cứng rắn đối với pháp Thiền cho hành giả. Ngoài việc giảng dạy thiền cho hành giả bà còn là một nhà từ thiện rất nổi tiếng ở Thái lan, giúp đỡ những trẻ em nghèo ở vùng sâu vùng xa. Bà chẳng những am hiểu pháp hành mà còn rất thông thạo pháp học, cụ thể là môn Vi Diệu Pháp. Một môn học vô cùng quan trọng cả pháp học lẫn pháp hành. Học Phật pháp mà không học Vi Diệu pháp thì chẳng khác nào làm toán mà không thuộc bảng Cửu chương. Do đó hành giả học thiền với bà đều am hiểu Vi Diệu Pháp. Hành giả hiểu Vi diệu pháp khi thực hành thiền dễ dàng phân biệt được dòng tâm thức sinh diệt, thay đổi; không lẫn lộn giữa Thiền chỉ và Thiền quán; không nhầm lẫn giữa Tục đế và Chơn đế.

Quyển "Giáo Trình Thiền Minh Sát Tuệ" là một quyển sách hay của thiền sư Achaan Naeb để sử dụng khi bà dạy cho các thiền sinh Thái Lan và thiền sinh Thế giới. Điểm lôi cuốn và hấp dẫn chúng ta là Nội dung quyển sách này tác giả trình bày ba vấn đề chính: Lý thuyết, thực hành và kết quả. Lý thuyết tác giả đề cập rất chi tiết 37 Pháp Bồ Đề Phần, Tứ Diệu Đế, 12 Nhân Duyên, sự khác nhau giữa Thiền Chỉ và Thiền Quán; trong phần này tác giả không quên đề cập đến Tiểu sử Đức Phật Thích Ca để hành giả nhận chân được tấm gương xuất thế và công trình giác ngộ vĩ đại của Ngài; điều quan trọng là Bà nhấn mạnh tầm quan trọng của chánh niệm và tỉnh thức, giải thích rất trong sáng và dễ hiểu hai cụm từ này. Bà từng nói chánh niệm và tỉnh thức là chìa khoá để thành đạt được Tứ Niệm Xứ và khai thông dòng suối giác ngộ. Lý thuyết thì nhiều nhưng thực hành thì rất đơn giản, bà chỉ khuyên hành giả chú tâm chánh niệm và tỉnh giác vào 4 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi để hiểu biết thật rõ thân tâm và ghi nhận chúng. Tâm tham biết tâm tham, tâm sân biết tâm sân v.v... biết để ghi nhận và buông bỏ, không phân tích, không cố chấp và không dính mắc. Đó là nghệ thuật sát trừ tâm phiền não trong giây phút hiện tại. Nghệ thuật ấy nếu hành giả áp dụng tu tập trong đời sống hằng ngày, nó sẽ giúp tâm hành giả thư giản tâm linh, tươi trẻ, bình an và hạnh phúc. Cuộc đời chúng ta khổ đau là vì bị tham sân si chi phối.

Kết quả của thiền Minh sát là mục tiêu cuối cùng của người Phật tử, không phân biệt xuất gia và tại gia, đó là đạo quả giác ngộ. Chừng nào tâm của hành giả không còn tham sân si đó là Níp bàn tại thế. Cách giải thích trong thiền học là hành giả phải tu tập tinh chuyên trong Tứ niệm xứ để trải qua 16 cái Tuệ Minh Sát thì mới chứng được đạo quả đệ nhất Sa Môn. Đó là dòng thánh thứ nhất trong đạo Phật. Tâm hành giả lúc bấy giờ Thân kiến, Hoài nghi và giới cấm thủ hoàn toàn đoạn trừ.

Phương pháp thiền của bà dựa trên bài kinh Đại Niệm xứ của đức Phật giảng trong Trung Bộ kinh và trường Bộ kinh, nhưng qua cách giảng dạy của bà, hành giả cảm thấy vô cùng thực tế và sống động, dễ hành và dễ hiểu. Khi áp dụng thực hành, hành giả cảm nhận được sự lợi ích và hiệu quả khi tu tập.

Cầu mong quyển sách này là người bạn tâm linh của quý vị trước khi thực tập thiền. Nó sẽ tô điểm và làm trong sáng phần nào phương pháp thiền trên con đường giác ngộ của Quý vị và các bạn. Trong quyển sách này có điều chi khuyết điểm kính mong quý vị chỉ giáo để kỳ tái bản để hoàn chỉnh hơn

Kỳ Viên Tự, mùa Xuân 2003 Tỳ kheo Thiện Minh

Phần I LÝ THUYẾT Dù thế nào đi nữa, tất cả loài hữu tình (con người) đã sinh ra, hoặc sẽ sinh ra, đều phải lìa bỏ xác thân và đi đến cái chết. Biết được tất cả chúng sinh đều phải ra đi như thế, bậc trí tuệ nên tu tập và sống cuộc đời đạo hạnh. -- (Udana, Tiểu bộ kinh, 25, iii, 189) ... với tấm lòng mộ đạo, nên vị này nương nhờ vào Tam bảo; gìn giữ giới cấm: không sát sanh... không uống ruợu; thực hiện lòng từ bi; quán tưởng về vô thường, do đó vị này gặt hái được những kết quả thù thắng. -- (Tăng chi bộ kinh, quyển 9)

1.1 PHẬT GIÁO

Hơn 2.500 năm trước,VịThái tử Tất Đạt Ta (Siddhattha) của vương quốc Sakiyan nhỏ bé nằm ở vùng Bắc Ấn Độ, vì không chịu được nỗi khổ đau mà ngài phải chứng kiến ở chung quanh mình, nên cuối cùng ngài từ bỏ vợ và đứa con trai vừa mới ra đời [1] và bắt đầu lên đường với một sự tìm kiếm đơn độc để tìm ra một chân lý hầu chấm dứt sự khổ đau. Đi theo các đạo sĩ khổ hạnh Ấn Độ giáo thời đó, ngài đã tìm thấy được Amatta - trạng thái Bất Tử. Tu tập cùng với một vị thầy ngài đạt đến tầng thiền thứ bảy (có tám tầng thiền: 4 sắc giới và 4 vô sắc giới). Sau đó với một vị thầy khác ngài đạt đến tầng thiền thứ 8. Nhưng rồi ngài đã sớm nhận định rằng đây chỉ là những trạng thái bất tử nhất thời, chúng hoàn toàn không thể chấm dứt khổ đau. Thế rồi ngài bắt đầu tu ép xác, sự tu tập này liên quan đến việc nhịn ăn để làm trong sạch tinh thần và nhờ đó đạt được sự giải thoát khỏi đau khổ. Ngài tu tập phương pháp này cho đến khi thân xác của ngài gần như hoàn toàn rã rời kiệt lực. Sau đó ngài từ bỏ lối tu nhịn ăn khổ hạnh bằng một bữa ăn với sữa nóng và cơm, do một cô gái vắt sữa, có tên là nàng Sujata, dâng cho ngài. Và rồi ngài đi đến sự kết luận rằng sự dục lạc quá mức và tự hành xác quá mức không phải là con đường giác ngộ: Con đường giác ngộ chính là Con đường Trung Đạo (Majjhima Patipada). Đêm hôm ấy, khi nhập thiền, ngài khám phá Tứ Diệu Đế và đã giác ngộ. Ngài được ca tụng là "Samma-sambuddhassa" -- bậc chánh đẳng chánh giác, tự mình giác ngộ. Ngày nay, trên khắp thế giới, một số người Nam Nữ không ngừng gia tăng mức sống và sự giàu có, tuy nhiên chẳng bao giờ cảm thấy thỏa mãn, và đang hướng đến những phương pháp điều trị của Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Đức Phật

Gotama (Cồ Đàm) đã giữ vững giáo pháp của mình qua 45 năm mà ngài chỉ dạy một điều duy nhất "khổ và diệt khổ" Ngài không quan tâm đến việc suy đoán như là có phải vũ trụ bất diệt hoặc khổ hoặc những điều bí ẩn tương tự khiến cho những triết gia khó

hiểu - mặc dù ngài đã thật sự thừa nhận là vật chất, chứa đựng những sinh vật đó là danh và sắc (nāma và rūpa), hoặc năm uẩn (khandha). Không có một cái ngã hoặc linh hồn nơi thần thánh hoặc con người mà ngài có thể tìm thấy, hoặc phù hợp với hệ thống vật chất của ngài. Thật vậy, người ta có thể định nghĩa sự tu tập của Đạo Phật bằng định nghĩa đơn giản là sự nhận biết thân và tâm, như là những trạng thái thay đổi liên tục. Do kết quả của sự việc này, hơn hai ngàn năm theo dõi tiến trình thân tâm, người ta đã có được một kho tàng thông tin rộng lớn đã được chấp nhận (ngay cả một số dữ kiện mới được khám phá gần đây trong việc nghiên cứu về giấc mơ ở thế giới Phương Tây, mà người Phật tử đã biết cách đây hàng ngàn năm trước) 1.1.1 Phật giáo là gì? 1- Lời giới thiệu Đạo Phật thật sự không phải là chùa chiền, hoặc những tượng Phật, cúng dường hoặc nghi lễ. Trong khi tất cả những điều này đều xứng đáng, nhưng chúng không đáp được câu hỏi. Đạo Phật theo nghĩa chính xác là gì? Nếu chúng ta nói rằng Đạo Phật đích thật là sự tu tập Thiền nên sử dụng chánh niệm và sự hiểu biết sâu sắc rõ ràng để nhận ra trí tuệ, và nhờ vậy đoạn trừ tất cả phiền não, và chấm dứt khổ - Chúng ta đang đến gần. Nhưng chúng ta vẫn chưa đến đích. Nếu chúng ta nói rằng Phật giáo đích thật là danh (nāma) và sắc (rūpa) - như vậy chúng ta đang tiến gần hơn một chút nữa; nhưng ngay cả điều này chưa hoàn toàn thỏa mãn. Từ ngữ danh "Nāma" vẫn có thể mang ý niệm của một cái tâm là cô kết lại, tất cả thành một khối, thực hiện tất cả những chức năng tinh thần khác nhau này để đem lại một bức tranh đúng thật hơn của tâm, danh cần phải được diễn tả như là những trạng thái tâm (citta) [2] mỗi trạng thái sinh khởi riêng rẽ, và nó khác biệt với nhau: trạng thái tâm thấy không giống như trạng thái tâm nghe, trạng thái tâm đang vẩn vơ thì khác với trạng thái tâm đang quan sát thân (rūpa) trong khi tu tập, v.v... "Chúng tôi" sự hiện hữu trọn vẹn của chúng ta, ở bất cứ thời điểm nào được ấn định hoàn toàn là sự phát sinh của một trong những trạng thái tâm này, nó nhanh chóng được thay thế bởi một cái khác. Nhưng trạng thái tâm (citta) vẫn chưa đủ. Các trạng thái tâm (citta) thật sự tạo nên 52 tâm sở, được gọi là sở hữu tâm (cetasika), ví dụ, xúc, thọ, tưởng v.v... là tâm sở, như vậy định nghĩa đúng nhất của Danh chính là tâm sở-cetasika. Bây giờ

chúng ta có thêm Sắc pháp- sắc pháp cho định nghĩa thực tế của Phật giáo, và vì vậy chúng ta có Tâm,sở hữu và sắc pháp. Nhưng tâm, sở hữu tâm và Sắc pháp vẫn chưa phải là "một bức tranh" trọn vẹn. Nếu chúng ta tu tập thành công (nhận ra Danh và Sắc không phải là "chúng ta") là chúng ta đạt đến một trạng thái mà ở đó một khoảnh khắc (sát na) đạo ngắn ngủi phát sinh đoạn trừ tất cả những phiền não. Khoảnh khắc đạo đó là Níp bàn, và Níp bàn này cũng là thành phần vô cùng quan trọng trong Phật giáo . Như vậy, định nghĩa cuối cùng của chúng ta về thực chất của Phật giáo trở thành thân tâm và giác ngộ - hoặc để phát triển về nó trong ngôn ngữ Pali, ngôn ngữ của Phật giáo: Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn. Trong đạo Phật, bốn yếu tố này là sự thật tuyệt đối(chân đế) . Điều này có nghĩa chúng là những điều ở trong vũ trụ là "thật" - nghĩa là chúng không đòi hỏi những khái niệm để hiểu biết. Như vậy, mọi sinh vật ở trong vũ trụ được tạo nên từ ba yếu tố đầu tiên của những yếu tố này - Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn - là đối tượng của khoảnh khắc diệt trừ phiền não một trong bốn tầng giác ngộ - là phần thứ tư của sự thật tuyệt đối: Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn (điều quan

trọng để biết rằng Níp bàn chỉ là một đối tượng của tâm ở một giai đoạn trí tuệ nào đó - Nó thật sự xuất hiện như là một khoảnh khắc an lạc và vắng lặng rất ngắn ngủi - và bản chất của nó là không có phiền não). Mục đích trong đạo Phật về ba yếu tố đầu tiên: Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn (citta, cetasika, rūpa, Nibbāna) là để chứng minh rằng "chúng ta" thật sự được tạo nên bởi nhiều phần tử (những trạng thái thân tâm (danh và sắc) thay đổi rất nhanh và liên tục), và bởi vì không có một thành phần nào trong những thành phần này là "chúng ta", những thành phần này kết hợp lại với nhau cũng không phải là "chúng ta". Khoa tâm lý học trong đạo Phật phân chia thân và tâm thành những thành phần rất nhỏ được gọi là Vi Diệu Pháp (Abhidhamma): khoa tâm lý học này giúp cho mọi người nhận thức rõ ràng hơn "chúng ta" không phải là đàn ông, đàn bà, tất cả đều là vô ngã v.v... Như vậy, định nghĩa đầu tiên của chúng ta về Phật giáo nghĩa là sự thật tuyệt đối: Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn là Phật giáo - Phật giáo đích thật. Mọi chúng sanh trong thế giới đều định nghĩa bằng thân tâm này (citta - cetasika - rūpa) Những vật vô tri giác chỉ là vật chất (rūpa). Thậm chí những người không biết định nghĩa này, có thể chưa bao giờ nghe nói đến Đạo Phật, họ vẫn tồn tại như một trạng thái mà Tâm, sở hữu có thể đạt tới khi tâm có được sự trong sạch hoàn toàn. Bây giờ, sau khi đã hiểu được sự giải thích đơn giản về đạo Phật đích thật này, với niềm hy vọng, chúng ta có thể tiến bộ với một chút tin tưởng hơn

với sự thảo luận đầy kỹ thuật hơn của vị thầy chú ý về chủ đề quan trọng này, được mô tả ở những đoạn sau đây. 2- Thảo luận Phật giáo có thể định nghĩa bằng hai con đường: 1) Trạng thái thật về bản chất của thế gian, và tự nhiên 2) Giáo pháp của đức Phật. 1) Trạng thái thật về bản chất tự nhiên của thế gian Đức Phật dạy "Sabbha dhamma anatta" Câu này có nghĩa chính xác là "tất cả các pháp (sự vật) đều vô ngã". Như vậy, chúng ta có thể nhận thấy rằng 4 thành phần của sự thật tuyệt đối trong thế gian. Tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn, tất cả đều có chung một đặc tính duy nhất: chúng đều vô ngã. Bốn thành phần này là trạng thái thật về bản chất tự nhiên của thế gian (sabhava dhamma) - nghĩa là, không có ngã, không có đàn ông, đàn bà, không có con chó v.v... vô ngã là yếu tố duy nhất của Tam Tướng (Vô thường, khổ và vô ngã) nó phù hợp với tất cả 4 thành phần của sự thật tuyệt đối. Bởi vì Níp bàn là pháp siêu thế: trường tồn, và hạnh phúc, nhưng vô ngã. Tâm, Sở hữu và Sắc pháp là tục đế: vô thường, khổ và vô ngã. a) Mọi người đều có ba trong 4 thành phần nêu trên: Tâm, Sở hữu và Sắc pháp. Hoặc bốn thành phần này có thể nói tóm lại là thân và tâm (danh và sắc) . Hoặc chi tiết hơn, người ta có thể chia chỉ thành 5 phần được gọi là ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Ba thành phần này Tâm, sở hữu vàsắc pháp tiếp tục trên bánh xe sinh tử đó là vòng sinh, lão, bệnh và tử. Ba điều này xảy ra bởi nhân và duyên: chúng luôn luôn lệ thuộc vào nhau (ví dụ, thân không thể hành động mà không có tâm, tâm thì vô dụng nên không có thân); và chúng sinh và diệt ngay lập tức, liên tục một cuộc sống. Sự kiện này xảy ra từng khoảnh khắc (sát na), và bởi vì nó xảy ra dù chúng ta có nhận biết về nó hay không, nó được gọi là thế tục. Trạng thái thật của bản chất tự nhiên (sabhava) không xảy ra với Chư Thiên, Phạm thiên hoặc bất cứ sự can thiệp kỳ diệu nào. Năm uẩn, hoặc thân - tâm là khổ đế (dukkha-sacca) (sacca có nghĩa chân lý, như vậy dukkha-sacca là khổ đế - Đế thứ nhất của Tứ diệu đế. Năm uẩn là khổ đế (dukkha-

sacca) và chúng là quả của nhân. Nhân đó là tham ái, như đã được nêu lên đế thứ hai (Tập đế), chân lý của nhân khổ đế. Người thật sự tạo nên Danh và Sắc là phiền não. Trong tu tập, phiền não là ái dục, hoặc những phiền não là tham, sân và si. Nó chỉ là tứ phiền não mà thân và tâm được tạo nên. Thân và tâm này

(ngũ uẩn) là những gì chúng ta thường nghĩ đến là đàn ông, đàn bà, hoặc người này, người kia hoặc quốc gia này, quốc gia nọ. Điều này "tạo nên" phiền não và điều đó được tạo nên (Ngũ uẩn) có tam tướng: - vô thường, khổ và vô ngã và chúng là định luật tự nhiên. Sự việc này không có sự ngoại lệ nào cho bất chúng sinh nào. b) Tuy vậy, Níp bàn là pháp chân đế và nằm ở ngoài Năm Uẩn - có nghĩa là ở ngoài "thế gian" (Đức Phật dạy rằng, đối với mỗi chúng sinh "thế gian" thật sự là năm Uẩn, bởi vì mọi vật chúng ta cảm nhận từ chúng. Thế gian này có thể gọi là "thế gian - ngũ uẩn hoặc thế gian Danh sắc") Níp bàn là đối tượng của khoảnh khắc đoạn trừ phiền não, từ đó chấm dứt khổ - điều này xảy ra ở tuệ 14 của 16 tuệ Thiền Minh Sát (yana) - và quả, hoặc, đi theo nó (tuệ thứ 15). Níp bàn được gọi là siêu thế bởi vì nó là pháp dập tắt phiền não và từ đó chấm dứt khổ. Níp bàn là trường tồn và hạnh phúc. Nhưng nó không phải là đàn ông, đàn bà - vô ngã. Đây là Phật giáo thật sự, Thái tử Siddhatha đã tự mình khám phá trí tuệ đó là Tứ Diệu Đế. Chẳng ai dạy ngài. Kể từ đó, ngài được mọi người gọi "Pra Arahant - Sammasambuddha" - "Bậc A-la-hán Chánh đẳng Chánh giác". 2) Giáo pháp của Đức Phật Đây là con đường thứ hai mà người ta có thể định nghĩa về Phật giáo. Giáo pháp của Đức Phật đem lại lợi ích qua ba hình thức, dựa vào một trong ba hình thức này để thích nghi với cá tính đặc biệt của mình. a) Lợi ích cho kiếp này b) Lợi ích cho kiếp sau c) Lợi ích cho sự tốt đẹp nhất, hoặc Níp bàn để chấm dứt khổ. Một ví dụ của phần (a) trên là giáo lý về việc không nên nóng giận, Đức Phật dạy không căm thù "Đừng làm tổn thương tâm của mình". Giận hờn chỉ làm tổn thương bản thân, chứ người khác thì không. Một ví dụ của phần (b) ở trên là giáo lý liên quan đến giới luật và sự phát triển tập trung (định) trong lúc hành thiền. Về phần (c) ở trên đức Phật dạy về con đường để đạt Níp bàn - Một loại hạnh phúc không còn biến thành khổ đau nữa, ở đó hạnh phúc và khổ đau hòa trộn với nhau. Ở phần thảo luận này chúng ta sẽ chỉ thảo luận về níp bàn để diệt khổ. Sự đau khổ thật sự là Ngũ Uẩn, hoặc thân tâm cuối cùng khi Năm uẩn hoàn toàn bị tâm diệt, hoặc đã đạt được Níp bàn. Một điển hình của điều này là Đức Phật, và những

bậc giác ngộ hoàn toàn (A la hán) vào thời Đức Phật. Họ sẽ không bao giờ tái sinh nữa để gặp phải khổ đau. Và Đức Phật dạy phương pháp nào để diệt khổ? Ngài dạy Giới, Định và Tuệ trong Bát Chánh Đạo. Tại sao phải là Giới, Định, Tuệ trong Bát Chánh Đạo? Bởi vì ba yếu tố này khi ở trong bát chánh đạo là (con đường) Trung Đạo, nó cần thiết để đạt được Tứ Diệu Đế. Bát Chánh Đạo được gọi là Trung Đạo, và "chỉ có một và con đường duy nhất" để đạt được Tứ Diệu Đế và diệt khổ. Trung Đạo có nghĩa là cực đoan dục lạc và ép xác mà đức Phật nhận ra ở các đạo sĩ Ấn giáo vào thời của ngài - Những đạo sĩ này cho rằng việc tu ép xác sẽ tiêu diệt ham muốn và sự bê tha dục lạ sẽ tiêu hủy hận thù. Con đường Trung Đạo cũng có nghĩa tránh sự muốn hoặc không ham muốn. Lợi ích của sự nhận thức được Tứ Diệu Đế là gì? Lợi ích đó là sự chấm dứt khổ (diệt khổ). Việc này xảy ra khi khoảnh khắc Đạo có Níp bàn đối tượng của nó để tận diệt tất

cả phiền não còn sót lại và chấm dứt khổ (Đạo thứ tư). Níp bàn rất hạnh phúc vì không có tái sinh. Chúng ta hiểu ý nghĩa rất hạnh phúc là gì? Loại hạnh phúc này không còn biến thành khổ đau nữa, giống như hạnh phúc thế tục. Đức Phật dạy "Níp bàn rất hạnh phúc". Hạnh phúc này xảy ra như thế nào? Bởi vì Níp bàn không có 5 uẩn. 5 uẩn là chân đế của khổ (dukkha sacca). Nếu chúng ta không có 5 uẩn, chúng ta không còn chút khổ đau nào - chẳng hạn như lão, bệnh, tử, buồn phiền, than oán v.v... Cho nên Níp bàn là hạnh phúc. Nó không giống thế tục, Níp bàn là nơi hạnh phúc và khổ đau hòa trộn với nhau. Níp bàn là sự tốt lành nhất trong Phật giáo. Giới, Định và Tuệ thì bao gồm Bát Chánh Đạo. Thành phần nào có trước? Chúng ta nên tu tập giới cho đến khi được trong sạch, và nhận thức định và tuệ sau đó? Giới, Định, Tuệ trong Bát Chánh Đạo phải đi cùng một lúc chứ không phải hết phần này đến phần khác. Nó giống như viên thuốc với 3 thành phần: Chúng ta phải uống chúng cùng một lúc. Loại thiền định (samādhi) là an lạc cùng với trạng thái hoan lạc - đặc biệt đối với những ai đạt đến an chỉ định (một trạng thái định rất cao). Nó rất hạnh phúc. Như vậy tại sao chúng ta nói duy nhất Níp bàn là hạnh phúc? Trong khi thiền định là thiện; trạng thái tốt đẹp và nó đi tận diệt các phiền não của tâm (những trở ngại); nó chỉ an lạc tạm thời, chỉ tồn tại cho đến khi những trở ngại còn bị kiềm chế. Hạnh phúc này tùy thuộc vào mức độ An chỉ định.

Nhưng loại hạnh phúc này vẫn còn trong vòng đau khổ. Tham thiền đạt đến trạng thái an chỉ định có trước thời Đức Phật. Đức Phật tu tập phương pháp thiền chỉ này (samādhi) cho đến khi ngài đạt được trạng thái an chỉ định cao nhất (tầng thứ 8) nhưng ngài nhận ra rằng trạng thái an chỉ định đó không thể tận diệt những phiền não tiềm ẩn. Sau đó ngài tìm ra được Bát Chánh Đạo, và nhận thức được Tứ Diệu Đế - và như vậy là Ngài đắc đạo. Rồi ngài tuyên bố,"Đây là kiếp sống cuối cùng của Như Lai. Và như vậy, ngài giác ngộ (Níp bàn đoạn diệt phiền não và từ đó không còn khổ đau - và chấm dứt vòng sinh tử luân hồi - chúng ta nói chỉ có Níp bàn là hạnh phúc. Trong tất cả những nền triết học thế giới, trí tuệ để chấm dứt khổ đau chỉ được người ta tìm thấy ở trong Đạo Phật. Làm cách nào để chúng ta chứng minh được điều này. Theo đúng con đường Bát Chánh Đạo để tận diệt những phiền não là nhân của khổ. Phiền não chỉ có thể đoạn diệt bằng trí tuệ. Khi sự tu tập hoàn thiện, trí tuệ phát triển và nhờ trí tuệ này (tuệ giác hoặc tuệ Thiền Minh Sát) diệt trừ phiền não. Chỉ có Phật giáo mới có thể diệt trừ toàn bộ phiền não - nghĩa là đạt Níp bàn. Đây là sự biểu thị mà sự tu tập Bát Chánh Đạo phát triển trí tuệ. Những câu hỏi cuối cùng liên quan với chủ đề quan trọng của Níp bàn. a) Níp bàn là gì? b) Níp bàn ở đâu? c) Chúng ta sẽ nhận thức Níp bàn bằng cách nào? (Nghĩa là, nếu chúng ta tin tưởng có Níp bàn tồn tại) Đây là những câu hỏi tốt đẹp để chất vấn, vì rằng tất cả Phật tử đều muốn chấm dứt khổ. Để chấm dứt khổ chúng ta phải đạt Níp bàn. Chúng tôi sẽ trả lời ngắn gọn những câu hỏi này, nhưng khi chúng ta tu tập thành công, chúng ta sẽ hiểu sâu sắc hơn. a) Níp bàn là gì? Níp bàn là đối tượng của một khoảnh khắc đạo ngắn ngủi. Níp bàn là thực thể tối cao, hoặc trạng thái thật của bản chất vạn vật. Khoảnh khắc này có Níp bàn là đối tượng, tận diệt phiền não và chấm dứt khổ. Khổ là "chúng ta" (rūpa-nāma). Nếu không có "chúng ta" (nāma-rūpa) không có khổ chẳng hạn như lão, bệnh và tử v.v...¸ - vì không có 5 uẩn

trong trạng thái Níp bàn. Năm uẩn là khổ đế (dukkha sacca). Mỗi người chúng ta được tạo nên bởi ngũ uẩn: Sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Hoặc đơn giản hơn, Năm uẩn này là sắc (rūpa) và danh (nāma). Phần thứ tư của 5 thành phần trên là thức. Năm uẩn là khổ đế, hoặc đế thứ 1 của Tứ Diệu Đế. Khổ đế hiện hữu nhưng chúng ta thường không trông thấy nó. Nó được tạo nên bởi

phiền não (kilesa) và tham ái này tạo nên chúng ta. Phiền não đó tạo nên chúng ta ở với chúng ta lâu dài - trừ phi làm một điều gì để chấm dứt nó. b) Níp bàn ở đâu? Níp bàn không phải là một nơi chốn. Nó không ở bất cứ nơi nào. Không một ai, ngay cả không có người nào có thần thông có thể nói Níp bàn ở chỗ nào. Níp bàn không phải là thiên đường; nó giống như gió: chúng ta chỉ biết được nó bằng những tác động của nó. Níp bàn là đối tượng của một khoảnh khắc đạo rất đặc biệt. Nó là một đối tượng tâm của khoảnh khắc đạo này. Một người bình thường bị chìm đắm trong phiền não, như khi vị này thực hành thiền Thiền Minh Sát và tuệ minh sát xuất hiện, tâm của vị này trở nên trong sạch. Điều này được gọi là khoảnh khắc đạo hoặc quả. Hai hình thức này có Níp bàn làm đối tượng (tuệ thứ 14 và 15 của 16 tuệ minh sát. Níp bàn không phải là tâm. Nó chỉ là đối tượng của tâm. Khi tuệ Thiền Minh Sát rất mạnh mẽ, tâm của người bình thường chuyển sang tâm của Bậc Cao Thượng. Sự thay đổi này được gọi là khoảnh khắc đạo. Nó được đi theo ngay bằng quả đạo. Cả hai đều có Níp bàn là đối tượng của chúng. Khi nhân của khổ bị đoạn diệt, khổ (quả) bị đoạn diệt bởi khoảnh khắc đạo đặc biệt cho đạo đó. Bốn đạo đi đến giác ngộ là nhập lưu, nhất lưu, bất lưu và A la hán. Có mười sự trói buộc (kiết sử) khiến cho chúng ta không đạt được giác ngộ trọn vẹn: 1. Thân kiến 2. Hoài nghi về giáo pháp của Đức Phật 3. Giới cấm thủ (Điều này ý nói đến những người tin vào nghi lễ như nhang đèn hay cúng kiến nhiều để mong cầu đạo quả Níp bàn). 4. Tham dục 5. Sân hận 6. Ái sắc 7. Ái vô sắc. (Sự hiện hữu của ái sắc là một sự hiện hữu ở đó vẫn có Thân. Sự hiệu hữu vô sắc ở đó chỉ có Danh. Như vậy cả hai sự trói buộc này (6 và 7) đề cập đến những loại hiện hữu thuộc cõi trời) 8. Ngã mạn 9. Trạo cử 10.Vô minh Như vậy, đối với Đạo thứ nhất khoảnh khắc đạo Nhập lưu đoạn diệt 3 sự trói buộc đầu tiên; đối với Đạo Thứ Hai, khoảnh khắc đạo nhất lại làm yếu đi hai sự trói buộc kế tiếp; đối với Đạo Thứ Ba, khoảnh khắc đạo bất lai đoạn diệt hai sự trói

buộc bị yếu đi; và đối với Đạo Thứ Tư, khoảnh khắc đạo A la hán đoạn diệt 5 sự trói buộc còn lại. c) Chúng ta sẽ nhận thức Níp bàn bằng cách nào? Để nhận thức được Níp bàn, chúng ta phải tu thập Thiền Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) đúng phương pháp. Nếu tu tập đúng Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất dẫn đến giác ngộ. Đức Phật dạy: "Này chư tỳ khưu con đường này (được trình bày trong bài kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipathana) là một con đường và con đường duy nhất để thanh lọc tất cả chúng sinh. Satipaṭṭhāna là đầu tiên, và nền tảng của 37 phẩm trợ đạo đóng góp cho sự giác ngộ. Và 37 phẩm chất dẫn đến sự nhận thức Tứ Diệu Đế, như đức Phật đã thực hiện. Khi tâm đã thanh lọc phiền não, chúng ta sẽ tự mình chứng ngộ - chúng ta không cần đến bất cứ ai chỉ bảo - bởi vì Níp bàn là bản chất thật (sabhava) và điều này do tự mình chứng ngộ. Trong câu kệ của Chư Tăng, đây là "Paccatan veditabbo vinnuhi" "hãy tự mình nhận thức bản thân).

1.2. NHỮNG GIAI ĐOẠN TUỆ GIÁC

Đức Phật đã trải qua ba giai đoạn này khi ngài nhận thức ra Tứ Diệu Đế. Ngài đã tự mình chứng ngộ ba giai đoạn tuệ giác, bởi vì không có vị thầy nào chỉ dạy ngài. 1.2.1 Tuệ thật (Cacca-ñāṇa) Ở giai đoạn trí tuệ đầu tiên, được gọi Tuệ thật- sacca-ñāṇa, ngài nhận thức được: 1. Khổ đế (Dukkha Sacca) có 11 loại: sinh (có 5 uẩn) già (có 5 Khandha) chết (có 5 Khandha), sầu, bi, khổ (thuộc thân) ưu (thuộc tinh thần) não, gần người không thích,xa cách người thương mến, cầu mà không được. Tất cả đau khổ đều bị dính mắc là bởi vì năm uẩn tạo thành (Khandha). 2. Tập đế (Samudaya Sacca): Kammatanna (ái dục), bhavantaṇhā (ái trong sắc), vibhanvataṇhā (ái trong vô sắc) -- (Xem "Tứ Diệu Đế" 1.4.5) 3. Diệt đế (Nirodha cacca): diệt đế là Níp bàn, là pháp tận diệt Tập đế (sanmadayya sacca). Khi nhân bị đoạn diệt thì quả cũng vậy. 4. Đạo Diệt Đế (Magga Sacca): Bát Chánh Đạo là con đường Trung Đạo (Majjhima patipada) và sự tu tập độc nhất có thể đạt đến Diệt Đế. 1.2.2. Tuệ hành (Kicca-ñāṇa) Đây là sự tu tập thực sự dựa vào giai đoạn thứ 1. Khổ đế, phải được nhận thức bằng sự tu tập này; Tập đế, cần phải tận diệt bằng cách tu tập. Diệt đế, cần phải đạt đến bằng cách tu tập. Đạo đế, cần phải phát huy bằng cách tu tập.

1.2.3. Tuệ quả (Kata-ñāṇa) Kata-ñāṇa là quả, hoặc sự hiểu biết về điều cần được thực hiện về Tứ Diệu Đế. Ba tuệ (sacca-ñāṇa, kicca-ñāṇa, kata-ñāṇa) được gọi là "Ba tri kiến và tuệ giác" - Ba khía cạnh sự hiểu biết qua trực giác về Tứ Diệu Đế. Đức Phật đã trải qua ba giai đoạn của Tứ Diệu Đế vào đêm Đắc Đạo (4 x 3 = 12 mà ngài đã trải qua). Sau đó ngài nhận ra ba tuệ (sacca-ñāṇa, kicca-ñāṇa, kata- ñāṇa), mỗi lần với Tứ Diệu Đế. Hành giả muốn diệt khổ giống Phật, phải hiểu tuệ thứ nhất (sacca-ñāṇa) sau đó tuân theo sự tu tập và hiểu được sự tu tập (kicca-ñāṇa). Sau đó hai tuệ phải kết hợp với nhau, khi chúng ta đang thực hiện sự tu tập hiện nay. Nếu quý vị nhận thức tuệ đầu tiên (sacca-ñāṇa), và tu tập tầng tuệ thứ hai (kicca- ñāṇa), sau đó những lần với Tứ Diệu Đế chúng ta có 4 x 2 = 8 đó là ở nơi mà sự tu tập Thiền quán -Thiền Minh Sát của chúng ta bây giờ. Nếu quý vị nhận ra kết quả (kata-nan), đó là 4 x 3 = 12, Tứ đế x 3 khía cạnh = 12 phương thức, ở điểm mà hành giả đạt đến là lokuttara dhamma (pháp siêu thế). Trong bài pháp đầu tiên sau khi đắc đạo "Kinh chuyển pháp Luân", Đức Phật đã mô tả Ba giai đoạn Trí Tuệ như sau: "Này chư tỳ khưu, cho đến ngày nào mà tri kiến về tứ thánh đế cùng với 3 khía cạnh và 12 phương thức mà Như Lai chưa làm sáng tỏ bản chất thật của chúng thì cho đến lúc ấy Như Lai vẫn chưa xác nhận rằng Như Lai đã chứng ngộ Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác trước thế gian gồm chư Thiên, Ma Vương, Phạm Thiên với các chúng Sa môn, Bà là môn, Trời và Người. Này chư tỳ khưu, nhưng khi nào tri kiến về tứ thánh đế, cộng với 3 khía cạnh và 12 phương thức đã được Như Lai làm sáng tỏ bản chất thật của chúng thì đến lúc ấy Như Lai mới xác nhận trước thế gian gồm Chư Thiên, Ma Vương và Phạm Thiên giữa các chúng Sa môn; Bà La Môn, Trời và Người, rằng Như Lai đã chứng ngộ Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác". Vả lại tri kiến phát sanh đến Như lai: "Đối với Như lai, tâm giải thoát hoàn toàn, đây là đời sống sau cùng, không còn tái sanh nữa"-- Tạng Luật, IV, 16, 21

1.3. BA MƯƠI BẢY PHÁP BỒ ĐỀ PHẦN

Quá khứ không truy tìm Tương lai không ước vọng Quá khứ đã đoạn tận

Tương lai lại chưa đến Chỉ có pháp hiện tại Tuệ quán chính ở đây Không động, không rung chuyển Biết vậy nên tu tập Hôm nay nhiệt tâm làm Ai biết chết ngày mai -- Trung Bộ Kinh, III, 187 Pháp Bồ đề phần là gì (Bodhipakkhiya dhamma)? Bodhipakkhiyadhamma là 37 phẩm trợ đạo góp phần cho sự giác ngộ. 37 phẩm trợ đạo này dẫn dắt hành giả đến Tứ Diệu Đế, bắt đầu với Satipaṭṭhāna (Tứ Niệm Xứ) - là 4 thành phần đầu tiên của 37 phẩm trợ đạo và kết thúc với Bát Chánh đao. 1.3.1. Niệm xứ (Satipaṭṭhāna) (sơ đồ 1-1 & 1-2) Satipaṭṭhāna, thiền tứ niệm xứ là một phương pháp tu tập được sử dụng ở hầu hết các phương pháp thiền ngày nay và được Đức Phật mô tả như sau: Này chư tỳ khưu! chỉ có một con đường và con đường duy nhất dẫn đến sự hoàn thiện của con người, để vượt qua sầu, bi, khổ, ưu não để đạt được chánh đạo, chứng ngộ Níp bàn, đó là Tứ Niệm Xứ -- (Trường Bộ Kinh, Satipaṭṭhāna Sutta) Bốn đối tượng hoặc 4 nền tảng của chánh niệm được đề cập là: Thân (kāya) thọ (vedanā), tâm (citta) và pháp (dhamma) 1. Đối tượng: quán sát oai nghi ngồi - trong 1 bản ngã 2. Người quan sát: Tinh cần (atapi), Chánh niệm (sati), Tỉnh giác (sampajanna) đây là Tứ niệm xứ thật sự (Đây là giới, định, tuệ và Bát Chánh Đạo) 3. Mục đích: tận diệt ham muốn và không ham muốn (abijjha và domanassa) trong 5 uẩn 4. Lợi ích: tận diệt Si mê, nhận thức Tứ Diệu Đế và chấm dứt khổ Để tu tập Tứ Niệm Xứ là giống như tu tập Bát Chánh Đạo. Hoặc ngược lại: nếu quý vị tu tập Bát Chánh Đạo thì quý vị tu tập Tứ Niệm Xứ - bởi vì Tứ Niệm Xứ và Bát Chánh Đạo là Trung Đạo. (Đức Phật dạy tất cả 37 phẩm trợ đạo là con đường Trung đạo)

Tứ Niệm Xứ là căn bản của cơ cấu 37 phẩm trợ đạo, những thành phần này dẫn đến tuệ quán và giải thoát khỏi đau khổ.

Có 44 đối tượng Niệm xứ. Mỗi đối tượng có thể dẫn đến đạo A La Hán. Ví dụ Ananda trở thành bậc Thánh A la hán ở đề mục niệm thân - Kāya-anupassanā, (tiểu oai nghi) (Vị này trong quá trình đang nằm xuống, khi ấy sự giác ngộ diễn ra. 1- Những vật cần thiết của niệm xứ a) Phải có thân, thọ, tâm hay pháp là một đối tượng b) Chúng ta phải quan sát đối tượng ở khoảnh khắc hiện tại, với 3 danh: Nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác - Đây là Niệm xứ thật, chúng phát triển thiện pháp để dẫn đến giác ngộ Níp bàn. c) (a) và (b) ở trên tiến hành đoạn diệt ham muốn và không ham muốn trên "thế gian" (5 uẩn) 1. Thân (kāya) "Thân trong thân" (trong niệm xứ): Chỉ nhìn một điều ở trong mỗi đối tượng thiền. Khi quý vị nhìn vào thân, chỉ thấy thân trong niệm xứ, không có tâm biết đến nó. Đây là sự quán sát danh và sắc cùng một thời điểm, và nó không phải là một sự tu tập tốt. Ví dụ, đừng lẫn lộn thân với thọ, thân với tâm hoặc thân với pháp. Chỉ nhận thấy thân trong thân, thọ trong thọ v.v... Nếu quý vị pha trộn các đối tượng khác nhau (nó giống như đọc một trang sách, cuốn này và sau đó một trang của cuốn sách khác v.v... Làm như thế, quý vị không thể hiểu ý nghĩa của cuốn sách đó. Nó giống như việc tu tập. Quý vị phải tu tập theo kinh Đại Niệm Xứ . Thật sự rất khó khăn để nhận thức được sabhava (không có ngã trong sắc pháp và danh pháp) bất cứ phương pháp nào khác. 2. Thọ (vedanā) Đừng quán sát thọ trong sắc pháp. Chỉ quán sát trong thọ. Ví dụ, khi sắc pháp có sự đau đớn, đừng quán sát danh pháp để biết sự đau đớn. Điều này có

thể dẫn đến những điều rắc rối. Thọ là một đối tượng của niệm xứ, có thể gặp khó khăn bởi vì có 9 loại cảm thọ-kể cả trung tính, thật khó để nhận biết 3. Tâm (citta) Có 16 loại niệm tâm: Tâm có tham, tâm không tham; tâm có sân, tâm không sân; tâm có si, tâm không si; tâm có tham dục (raga) v.v... 4. Pháp (dhamma) Có 5 loại niệm pháp: 1. Năm chướng ngại (ngũ triền cái) 2. Năm uẩn 3. Mười hai xứ (ayatana)

4. Thất giác chi 5. Tứ diệu đế 2- Niệm thân (Kāyanupassanā) Có 14 loại niệm thân, nhưng sự tu tập này chỉ sử dụng có hai loại: oai nghi thân chủ yếu và thứ yếu. Bắt đầu hành giả chỉ nên sử dụng oai nghi thân - trong những oai nghi chủ yếu và thứ yếu - bởi vì thân thì dễ dàng hay biết danh pháp hơn . Sau đó, khi sắc pháp được nhận thức rõ ràng không có chút phiền não, và tuệ minh sát (Thiền Minh Sát) xuất hiện, quý vị cũng sẽ thấy danh pháp (nó giống như lau chùi một tấm gương soi cho tới khi nó thật sạch; như vậy quý vị có thể nhận thấy dễ dàng). Hơn nữa, niệm thân thích hợp tính khí (carita) của người thời nay (xem các Đối Tượng Thiền dành cho Những Mẫu Người Khác Nhau) ở các oai nghi chủ yếu và thứ yếu, người ta dễ dàng nhận thấy khổ đau bị che giấu hơn ở những loại niệm thân khác (Đức Phật dạy chúng ta quên đi sự nhận biết về uy nghi thân mà nó che giấu khổ đau). Về 14 loại niệm thân, chỉ có 3 là Minh sát thật: Các oai nghi chủ yếu và thứ yếu và các thành phần của thân 3- Tác ý và thực hành (Yosino và Sikkhati) Ngoài các loại trên, có hai phần hỗ trợ quan trọng cho sự tu tập: tác ý manasikara (có liên hệ với sự biết được lý do cho việc thực hiện các hành động, và ngăn ngừa (phiền não - kilesa) và sikkhati (dùng để quán sát có phải sự tu tập đúng hay sai). Sự tu tập đúng đắn với hai phần này sẽ tạo nên sự nâng cao cho người hành giả-Yogāvacara (nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác) và cuối cùng dẫn đến giác ngộ Níp bàn, sẽ chấm dứt khổ. 4- Các đối tượng thiền Các đối tượng của sự tu tập này là các oai nghi chủ yếu và thứ yếu (thứ yếu là sắc pháp, giúp đỡ oai nghi chủ yếu để chuyển động v.v.. thay đổi các oai nghi) . Niệm xứ thật sự là 3 Danh pháp: Nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác. Như lý tác ý và thực hành. Bổn phận chính của niệm xứ là tận diệt tham muốn và không ham muốn (xem chi tiết, ở phần Ī, thực hành). Các đề mục thiền đối với những mẫu người khác nhau:

Chúng ta có: Nên sử dụng đề mục: 1. Ái dục (với trí tuệ yếu kém) Thân 2. Tham ái (với trí tuệ mạnh mẽ) Thọ 3. Tà kiến (tâm là thường còn) (với trí tuệ yếu) Tâm 4. Tà kiến (thân và tâm là ngã) (với trí tuệ mạnh mẽ) Pháp Lưu ý: 1. Ái dục dùng thân bởi vì thân dễ dàng hiểu rõ. Lại nữa, nó dơ bẩn, ghê sợ, và giúp để thay đổi tà kiến (Vipallāsa) [3] cho là thân là xinh đẹp v.v... 2. Thay đổi tà kiến cho rằng sắc pháp và danh pháp là hạnh phúc 3. Thay đổi tà kiến cho rằng sắc pháp và danh pháp là thường còn 4. Thay đổi tà kiến cho rằng sắc pháp và danh pháp là ngã (anatta) 5- Thực hành để đoạn tận phiền não 1. Một nơi lợi ích- để tu tập là một nơi yên tĩnh; lại nữa, không thuộc sở hữu của bất cứ ai, như vậy không có phiền não về sự chấp thủ. 2. Pháp thì phải thích hợp với tính khí của hành giả: như người tham ái và trí tuệ yếu kém nên tu tập đề mục niệm thân v.v... 3. Thiền sư thích hợp: Thầy dạy phương pháp phải trực tiếp đến diệt khổ, và nên bắt đầu với lý thuyết theo sau niệm xứ; như vậy hành giả tự biết phương pháp tu tập thiền quán thật. Sự tu tập đích thật dẫn đến trạng thái thật của Bản chất tự nhiên (tuệ thứ nhất: tuệ thấy Danh sắc- Nāma - rūpa - parichadañāṇa). Vị thầy phải mở

rộng các câu hỏi, để xóa bỏ bất cứ những hoài nghi nào mà hành giả mắc phải. 4. Thức ăn thích hợp: thực phẩm đó không quá béo, không quá bổ dưỡng. Cũng cần chuẩn bị có những sự kiêng ăn cần thiết cho hành giả. Đức Phật dạy nếu nơi hành thiền tốt, thực phẩm tốt, nhưng hành giả không thấy được giáo pháp hành giả nên rời bỏ nơi đó; nhưng nếu nơi ấy không được thuận lợi, thực phẩm không được tốt, nhưng hành giả thấy được giáo pháp, thì hành giả nên ở lại. Mặc dù người ta muốn xua đuổi hành giả đi nơi khác, vị này nên ở lại nếu có những điều kiện tốt để nhận thức được giáo pháp. 5. Khí hậu không quá nóng mà không quá lạnh. 6- Tu học chơn chánh (Satipaṭṭhāna) Theo đức Phật, tu học chơn chánh: 1. Dẫn đến sự xua tan ảo tưởng về sắc pháp và danh pháp 2. Dẫn đến sự từ bỏ

3. Tận diệt phiền não 4. Đoạn trừ toàn bộ ham muốn 5. Sẽ đạt được tri kiến 6. Dẫn đến sự hiểu biết Tứ Diệu Đế 7. Dẫn đến Níp bàn. Về đề mục 6 khi đạo sĩ Bà la môn, Pattakapada, hỏi Đức Phật tại sao ngài từ chối trả lời, có phải thế giới là vô tận, nhưng thay vào đó lại nói về Tứ Diệu Đế, ngài dạy: Bởi vì câu hỏi đó (Tứ Diệu Đế), Pattakapada, được tính toán là lợi lộc, là liên quan với Chân lý (dhamma), góp phần cho sự khởi đầu phẩm hạnh tốt đẹp, đoạn trừ tham ái, đi đến sự thanh thản, đi đến sự vắng lặng của trái tim, đến tri kiến thật sự, đến tuệ giác của những tầng Thánh cao hơn, và đến Níp bàn. Do đó, này đạo hữu Pattkapada, Như Lai đã không trả lời". -- (Trường bộ kinh, Sīlakhandharagga) 1.3.2. Tứ Chánh Cần (Sammapadhana) (sơ đồ 1.1) (Sự nhiệt tâm để đoạn trừ phiền não và không phát huy thêm nữa) 1. Nỗ lực để dứt bỏ các trạng thái akusala (bất thiện) 2. Nỗ lực để ngăn chặn các trạng thái bất thiện (Hai hình thức nỗ lực này đề cập đến những phiền não của tâm được gọi là Níp bàn (5 chướng ngại - Phần 1.8) 3. Nỗ lực để phát huy các trạng thái thiện pháp (Điều này có nghĩa đạt đến trí tuệ) 4. Nỗ lực để duy trì các trạng thái thiện pháp. Điều này có nghĩa duy trì trí tuệ đó. (Tất cả 4 yếu tố này tùy thuộc vào việc duy trì sát na hiện tại). Điều (3) đủ cho việc thực hành Tứ Niệm Xứ. Với (3), hai yếu tố đầu tiên là tự động. Sau đó, (4) được dùng để duy trì khoảnh khắc hiện tại. Tứ Chánh Cần hợp sức với nhau để phát huy Giới Định Tuệ trong Bát Chánh Đạo. Chúng kết hợp với nhau để quan sát một đối tượng trong niệm xứ, để ngăn chặn bất thiện pháp và phát huy thiện pháp. 1.3.3. Tứ Thần Túc (Idhipaddha) 1. Nguyện tu tập để diệt khổ (Chanda) 2. Nỗ lực để diệt khổ (Viriya) 3. Định tâm để diệt khổ (Tâm) 4. Đạt trí tuệ để diệt khổ (Vīmaṃsa).

1.3.4. Kiểm soát Ngũ căn (Indriya) (Như đã áp dụng với niệm xứ) 1. Kiểm soát Tín căn (Saddha-Indriya): Trong trạng thái này, tâm trở nên mạnh mẽ, không có sự chán nản. Hành giả tin tưởng rằng niệm xứ là con đường đích thật để diệt khổ. 2. Kiểm soát Tấn căn (Viriya-Indriya) Nỗ lực kiểm soát tâm; loại trừ sự lười biếng trong tu tập. 3. Kiểm soát niệm căn (Sati-Indriya): Chánh Niệm trở nên rất mạnh mẽ. Không quên oai nghi ngồi 4. Kiểm soát Định căn và biết oai nghi ngồi (Sanmadhi - Indriya): Tâm ở trong sát ma hiện tại ở niệm xứ. 5. Kiểm soát Tuệ căn (panna-Indriya): Tận diệt si mê. Kiểm soát tâm, như vậy biết toàn bộ oai nghi ngồi của sắc pháp. 1.3.5. Ngũ Lực làm bớt Não (Bala) (Năm lực có cùng những nhiệm vụ như ngũ căn, nhưng mạnh mẽ hơn) 1. Tín lực (Saddha Bala): Phát triển đức tin trong tu tập, và tin chắc sự tu tập là đúng 2. Tấn lực (Virriya bala): Tâm tấn lực là mạnh mẽ hơn và có thể đoạn trừ phiền não (như với

"nhận thấy danh pháp", biết nó không phải là "hành giả" đang thấy, v.v... tấn lực có thể ngăn chặn tâm vẩn vơ (phóng dật) và 5 chướng ngại) 3. Niệm lực(Sati Bala): Tâm duy trì ở sát na hiện tại 4. Định lực (Samadhi Bala): Tâm nhận thấy oai nghi ngồi rất rõ ràng. 5. Tuệ lực (Panna Bala): Trí tuệ trở nên rất mạnh mẽ, và có thay đổi tà kiến là "hành giả ngồi" Tuệ lực có thể tiêu diệt phiền não, bởi vì trí tuệ trở nên mạnh hơn phiền não. Thông thường những người mới bắt đầu tu tập,vô minh và tham ái rất mạnh mẽ. Nhưng bằng giai đoạn sức mạnh, vô minh và ái dục bị đẩy sang một bên. Sau đạt được tầng trí tuệ đều tiên là tuệ thấy Danh sắc (Nāma-rūpa parachedañāṇa), Định và Tuệ tương đương nhau. Trước thời điểm này, Định sẽ luôn luôn mạnh mẽ hơn. 1.3.6. Thất giác chi (Bojjhanga) Giác chi là một trí tuệ rất mạnh mẽ dẫn đến sự mở đầu của Bát Chánh Đạo và sau đó dẫn đến giải thoát. Đạo bắt đầu với niệm xứ. 1. Niệm giác chi (Sati-Sambojjhanga)

Niệm trở nên rất mạnh mẽ: ở mức độ này hành giả chắc chắn sẽ đạt được Tứ Diệu Đế; và trở thành Ariya-puggala (Bậc Cao Thượng). Bởi vì niệm hoàn hảo, hành giả phải: a) Có niệm tỉnh giác trong niệm xứ b) Không có mối liên hệ với những người không tu tập c) Luôn luôn sống với hiện tại bằng tất cả 4 oai nghi, và với danh pháp và sắc pháp. 2. Trạch pháp (dhammaVicaya-Sanbojjhanga) Truy xét hoặc thẩm định giáo pháp: Đây là trí tuệ nhận ra được danh và sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Trí tuệ này phải hoàn hảo. Ví dụ: a) Sự tu tập phải được quân bình. Nếu có quá nhiều đức tin, tham ái có thể thâm nhập; nếu có quá nhiều trí tuệ, hoài nghi sẽ mạnh lên. Tấn và định cũng phải được quân bình. Nếu có quá nhiều tinh tấn, trạo cử sẽ phát triển. Nếu có quá nhiều định, tấn sẽ bị thấp đi. Hành giả có thể trở nên quá mãn nguyện, và có thể bị kẹt lại ở tuệ thứ 12, và phải bắt đầu trở lại. b) Xúc chỉ có những người đã nhận thức được trạng thái Thật của Bản chất tự nhiên (sabhava) 3. Tinh tấn giác chi (Viriya-Sambojjhanga) Tấn trở nên mạnh mẽ. Mười một pháp phải hoàn thiện. Ví dụ: a) Có nhiều nghị lực hơn để duy trì sự tu tập, bởi vì ở mức độ này, có một cảm giác cho rằng thật đau khổ để đi tái sinh ở những đường ác đạo b) Hành giả cũng cần có thêm nhiều nỗ lực, bởi vì vị này chắc chắn rằng niệm xứ là con đường duy nhất để diệt khổ. 4. Hỷ giác chi (Pati-Sambojjhanga) Sự thỏa thích hỉ lạc này xuất hiện từ tuệ minh sát và nó không phải loại hạnh phúc thế tục do phiền não tạo nên. Mười một pháp phải được hoàn thiện. Ví dụ: Hành giả suy niệm về những phẩm hạnh tốt đẹp của Phật, Pháp, Tăng, giới và Níp bàn. 5. Khinh an giác chi (Passadhi- Sambojjhanga) Trí tuệ này có ba đặc tính của danh và sắc (vô thường, khổ não và vô ngã) là đối tượng của chúng. Bảy pháp phải được hoàn thiện, ví dụ: a) Hành giả phải luôn luôn có chánh niệm tỉnh giác nghĩa là có sự nhận biết ở từng sát na hiện tại.

b) Phải có mối liên hệ chỉ những người đã có tâm an lạc và hiểu được Bản chất thật của vạn vật. c) Chỉ ăn uống vật thực để duy trì thân xác, để tu tập và diệt khổ. 6. Định giác chi (Samadhi-Sambojjanga) Mười một pháp phải được hoàn thiện. Một số của những pháp này là: a) Đức tin và trí tuệ phải quân bình b) Tinh tấn, trí tuệ và hỉ lạc phải hết sức mạnh mẽ để đưa hành giả đến thánh đạo tám ngành. c) Chánh niệm tỉnh giác ở từng khoảnh khắc trong từng tư thế. 7. Xã giác chi (Upekkhā-Sambojjhanga) Năm pháp phải được hoàn thiện. Ví dụ: a) Hành giả phải nhận thức rằng danh và sắc pháp là

trạng thái thật của vạn vật (không có đàn ông, đàn bà) và danh và sắc là kết quả của nghiệp - không có điều gì có thể tác động đến chúng . b) Phải có chánh niệm, tỉnh giác từng sát na ở mọi tư thế. Lưu ý: 1. Mỗi mỗi yếu tố bồ đề phải có tam tướng: vô thường, khổ và vô ngã làm đối tượng của chúng. 2. Mỗi giác chi phải xuất phát từ niệm xứ, sau đó nó trở nên mạnh mẽ hơn và trở thành trí tuệ. Khi hành giả (3 danh) tu tập niệm xứ cho đến khi có giác chi hoàn hảo, sự tiến lên thánh đạo đã đạt được. - dẫn đến sự giác ngộ. 1.3.7 Bát Chánh Đạo Đây là tám yếu tố cuối cùng của 37 phẩm trợ đạo. Bát Chánh Đạo vừa là siêu thế vừa là tục đế (lokuttara và lokiya). Khi giác chi trở nên hoàn thiện, nó trở thành siêu thế (Ariya Magga). Ở điểm này Níp bàn trở thành đối tượng. Điều quan trọng rằng người ta nhận thức được Bát Chánh Đạo, chứ không phải theo nó. Ví dụ, sau khi 7 giác chi hoàn thiện, 8 chánh đạo cũng hoàn thiện. Tứ diệu đế do hành giả nhận thức được và Níp bàn thì đạt được. Chính sự tu tập niệm xứ đưa đến sự nhận thức Tứ Đế. Vì thế niệm xứ đến trước 37 đạo bồ đề - niệm xứ là nhân - và nó là thế tục khi 8 Thánh Đạo trở nên hoàn thiện, nó trở thành siêu thế khi hành giả nhận thức được Tứ Diệu Đế. Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng (Samyuta Nikāya) "Giáo lý của Như Lai về Tứ Diệu Đế thật thâm diệu và rất khó. Nó là siêu thế và nó là tánh không và trống rỗng(suññatā). Trong tương lai các nhà sư sẽ không lắng nghe giáo lý này bởi vì đối với họ giáo pháp này rất

khó hiểu". Miễn là nó là vàng thật - ở đó là chân lý, vàng giả sẽ biến mất. Nhưng khi nào thật không có ở đó, vàng giả sẽ xuất hiện. Đây là lý do tại sao Phật Giáo sẽ bị suy tàn (Phần bổ sung Bát thánh đạo, xem 1.1.1, 1.4.7).

[1] Họ đã đoàn tụ với nhau vào mấy năm sau đó khi ngài trở về cùng một đoàn tùy tùng gồm các chư tăng và tín đồ, với tư cách là Một Bậc Giác Ngộ. [2] Giải thích đầy đủ hơn về những thuật ngữ Pāli, hãy xem phía sau sách [3] Tà kiến: a) thân thì xinh đẹp b) Thân và tâm thì hạnh phúc c) Thân và tâm thì thường hằng d) Thân và tâm là ngã

1.4. TỨ DIỆU ĐẾ (ARIYA SACCA)

Ở phần trước (1.3), chúng ta đã nhận ra rằng mục tiêu của 37 phẩm Bồ đề là Tứ Diệu Đế (hình 1-1). Tứ Diệu Đế gồm có: 1) Khổ đế (Dukkha Sacca):5 uẩn, danh và sắc là khổ 2) Tập đế (Samudaya Sacca):nguyên nhân của khổ là lòng Tham ái 3) Diệt đế (Nirodha Sacca) ; diệt đế là Níp bàn 4) Đạo đế (Magga Sacca): chính là thánh đạo tám ngành. 1.4.1. Những nét đặc trưng của Tứ Diệu Đế 1- Khổ đế: Mang nét đặc trưng của sự bất an, không có khả năng giữ bản chất giống nhau. Cả thân lẫn tâm đều bất an. Thân bất an là do khổ thọ, và tâm liên tục tìm một đối tượng dục lạc mới - để được hạnh phúc, nhưng thực tế khi ấy họ đang chịu sự khổ đau. Người diệt khổ, luôn luôn không tìm kiếm và bó buộc vào những đối tượng dục lạc khác nhưng luôn khi được an vui và thoải mái. 2- Tập đế: Nguyên nhân của lòng Ái dục. Sắc và danh pháp chẳng bao giờ ngừng hoạt động; thấy, nghe, xúc, thọ, xem xét (tầm) và quyết định, v.v... 3- Diệt đế: Mang nét đặc trưng của sự thoát khỏi bất an, bởi vì nó không còn tham ái (taṇhā), đạt được sự an lạc của Níp bàn.

4- Đạo đế: Mang nét đặc trưng bởi có những phẩm chất thích hợp cần thiết để nhận ra Tứ Diệu Đế và đạt Níp bàn. 1.4.2. Áp dụng Tứ Diệu Đế 1. Nhận thức được sự khổ (khổ là 5 uẩn: sắc pháp và danh pháp). Đây không phải là cái khổ bình thường (đau nhức) nhưng là sự khổ cố hữu (dukkha - sacca). 2. Tập đế là nguyên của đau khổ 3. Diệt đế là con đường không còn đau khổ 4. Tiếp theo là Bát Chánh Đạo dẫn đến sự nhận chân Tứ Diệu Đế. 1.4.3. Sự tu tập như thế nào để phù hợp Tứ Diệu Đế 1. Nó cho thấy chân lý của sự khổ (khổ đế): Và như vậy chúng ta tu tập để nhận ra khổ. Khổ là danh sắc. 2. Nó cho thấy những phiền não dẫn đến đau khổ. Như vậy chúng ta phải tu tập để đoạn trừ ái dục. Chúng ta càng ý thức được khổ, thì tham ái (taṇhā) bị tận diệt. - vì tham ái có tri kiến cho rằng sắc pháp và danh pháp là "chúng ta = ngã" và do đó "chúng ta" khổ. 3. Sự giảm bớt phiền não dẫn đến sự đoạn diệt (nirodha) bởi vì tham ái càng bị đoạn diệt, hành giả càng tiến gần níp bàn. 4. Càng tiến đến đoạn diệt, càng phát triển 8 chánh đạo Nếu trí tuệ nhận thức được khổ đế, sau đó nhận thức được toàn bộ Tứ Diệu Đế, và sự tu tập được hoàn thiện. 1.4.4. Khổ đế Chúng ta (danh sắc) luôn luôn đau khổ trong kiếp sống này. Đây là khổ đế và không thể điều trị được. Danh và sắc luôn luôn khổ ở mỗi tư thế, và mọi thời điểm. Có hai loại khổ cơ bản: a) Khổ vì phiền não hay khổ tâm b) Khổ vì quả hay khổ thân. Loại thứ nhất có thể loại trừ ngay kiếp sống này, ngay tại thế gian này, bằng cách tu tập Minh sát tuệ cho tới khi đạt được quả A la hán. Loại thứ hai, quả không thể đoạn trừ trong kiếp sống này. Nếu một vị A la hán còn sống, vị này vẫn còn khổ vì quả. Vipāka có nghĩa là "quả", và ở trường hợp này đề cập đến khổ là kết quả tự nhiên của việc tái sinh, có danh sắc (nguyên nhân của khổ tập).

Danh pháp và sắc pháp chính là kết quả sự tái sinh, được tạo nên bởi vô minh và ái dục. Điều này chỉ có thể đoạn diệt bằng cách không tái sinh (đạt đến Níp bàn trọn vẹn) và như vậy loại trừ ngũ uẩn. 1- Bốn loại khổ 1. Khổ thọ (dukkha vedanā) (thường đau đớn trong thân - và danh pháp biết được nó - đau khổ tinh thần do đau khổ thân xác tạo nên. Ngoại trừ với một vị A la hán, chỉ cảm thấy đau đớn thân xác.) 2. Hành khổ (sankhana dukkha) (trong tu tập, sự đau đớn được thay đổi hoặc được điều trị bằng cách thay đổi tư thế. Điều này khó nhận thấy hơn khổ thọ) 3. Hoại khổ (dukkha lakkhana) (tri kiến cho thấy rằng khổ được nhận thấy ở sắc pháp và danh pháp có 3 đặc tính (tam tướng). Điều này được nhận thấy ở Tuệ thứ 4 trong 16 tuệ - Tuệ sanh diệt (udayabbhaya-ñāṇa) 4. Khổ đế là chân lý đau khổ hiện có, và chúng ta không thể thay đổi được điều gì - và đây là chân lý thật sự. Và chúng ta không thể thay đổi già, bệnh, và chết. Khổ với phiền não có thể bị đoạn trừ bằng cách đạt được quả vị A la hán; nhưng đây là khổ với quả và chỉ có thể thay đổi được bằng cách không còn tái sinh nữa. Khổ thọ giống như một bệnh nhân trong bệnh viện. Hành khổ giống như một y tá cảm thấy không được thoải mái khi phải săn sóc bệnh nhân. Những hành giả mới bắt đầu tu tập phải nhận ra khổ thọ trước tiên, bởi vì nó dễ dàng nhận thấy hơn. Sau đó, tiếp theo là hành khổ, nó khó nhận thấy hơn khổ thọ. Hoại khổ đòi hỏi trí tuệ minh sát. Khi khổ đế được hành giả nhận ra bằng trí tuệ, sau đó hành giả sẽ thấy chỉ có khổ trong thế gian, và không có hạnh phúc. Khi hành giả thấy được khổ đế, lập tức sẽ nhận thức tất cả Tứ Diệu Đế 2- Mười một loại Khổ đế mà Đức Phật khám phá: Tất cả đều khổ đau, là đang bám víu vào chúng - được tạo nên bởi 5 uẩn. Bất cứ ai thỏa thích với thân xác Ở sự

thấy, nghe, tưởng, hành và thức Vị này thỏa thích trong đau khổ, và bất cứ ai Thỏa thích trong khổ đau sẽ không thoát khỏi khổ đau. -- (Tương Ưng Bộ Kinh, XXII 2a) Những lời trích dẫn trên đề cập đến sự tương phản của khổ, đó là lạc . Bởi vì lạc là vô thường và không thể vững bền, đó là khổ thọ và vì nó không kiểm soát được, nó là vô ngã (anatta).

Quả: 1) Sanh (của 5 uẩn) 2) Già (của 5 uẩn) 3) Chết (của 5 uẩn) Khổ với phiền 4) Sầu não: 5) Bi 6) Khổ 7) Ưu 8) Não 9) Gần người không thích 10) Xa cách người thương mến 11) Mong cầu mà không được Để chấm dứt khổ, chúng ta phải nhận thức khổ qua sự tu tập. Thấy khổ bằng trí tuệ sẽ dẫn dắt hành giả vượt khỏi sự tái sinh (vata). Bởi vì phiền não rất mạnh mẽ và dai dẳng, nó cần thiết phải dùng trí tuệ để nhận thức khổ và đoạn diệt nó. Khi quán sát khổ, người ta phải dùng sắc pháp và danh pháp trong khoảnh khắc hiện tại làm đối tượng, bởi vì sắc pháp và danh pháp là khổ đế. Chúng ta càng nhận thức khổ bằng trí tuệ, thì càng đạt nhiều lợi ích từ sự tu tập. Lợi ích này là sự diệt bỏ tham ái. Càng nhận thấy nhiều hạnh phúc, thì đau khổ càng không được nhận ra và không đạt được lợi ích từ sự tu tập. Một số hành giả thay vì nhận thấy khổ, lại thỏa thích trong hạnh phúc, thay vì định (samadhi), và họ càng yêu thích nó. Những gì họ yêu thích, thực sự là Năm Uẩn. Năm Uẩn có khổ thọ, lạc thọ và xã thọ - như vậy đặc biệt họ thích lạc thọ trong 5 uẩn. Cảm nhận điều này, hành giả tưởng nó là Níp bàn. Cảm giác này (lạc thọ) không thể loại trừ phiền não, và mang lại kinh tởm với sắc pháp và danh pháp, như là Níp bàn thật sự (Níp bàn là vượt khỏi Ngũ Uẩn). 3- Khổ trong lục căn Sự sinh ra của 5 uẩn (danh và sắc) là khổ đế. Khổ đế xuất hiện bởi sáu căn môn (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thức, thân). Ví dụ, khi mắt gặp đối tượng là sắc uẩn. Nhưng thấy (hoặc nghe v.v...) là thức uẩn. Thức uẩn là bao gồm 3 sở hữu: thọ, tưởng và hành uẩn. Như vậy tất cả, nó tạo nên 5 uẩn, và khi 5 uẩn xuất hiện, nó là khổ đế. Sự việc giống như vậy đi qua các căn môn khác, nhãn, nhĩ, thiệt v.v... Trong Phật giáo, chúng ta nói "thế giới", chúng ta muốn nói đến thế giới Uẩn (Khandha) hoặc thế giới căn xứ (ayatana).

Vishira Theri, tỳ khưu ni, và là một vị A la hán vào thời đức Phật, đã nói "Chỉ có khổ xuất hiện. Chỉ có khổ hiện hữu. Chỉ có khổ là tồn tại. Không có khổ không có bất cứ điều gì". 1.4.5. Tập đế (samudaya) Tập đế là nguyên nhân của đau khổ - đó là tham ái . Có ba loại tham ái: 1. Tham dục (Kama-taṇhā) của ngũ căn (Sắc, thinh, hương, vị, xúc) đối với Kammacunda - dục lạc hoặc các đối tượng hoặc các đối tượng dục lạc. Nếu không có dục lạc trong các đối tượng dục lạc, thì không có tham dục. Ví dụ, nếu hành giả có thu thúc lục căn (indriyacamvara-sīla) với tất cả 5 căn, hành giả sẽ không có tham dục ở thời điểm đó. Tham dục hoàn toàn bị đoạn trừ ở bậc thánh A Na Hàm (Anagami) 2. Tham muốn tái sinh ở sắc giới (Bhavataṇhā) "Bhava" có nghĩa đen là "hữu" đề cập đến kiếp sống liên tục tái diễn từ sự tái sinh. Có 31 cõi (bhava), hoặc những trạng thái hiện hữu, có phạm vi từ sanh ra ở những trạng thái khổ sở cho đến những trạng thái cao nhất siêu phàm. Tham ái sắc giới gây cho con người đau đớn đến chết hoặc thương tích trầm trọng hoặc tàn tật bám víu vào đời sống và sự chết. Tham ái sắc giới bị phá hủy hoàn toàn ở bậc thánh A la hán. 3. Ham muốn tái sinh ở cõi vô sắc (Vibhavatanna) Đây là quan điểm "hủy diệt" cho rằng chỉ có một đời sống và chết là hết. Như vậy, bởi vì chỉ có một đời sống duy nhất, người theo thuyết hủy diệt muốn đạt

được nhiều lạc thú càng thích trong khi còn sống. Sát na đạo Nhập Lưu đoạn trừ được thân kiến (vibhavataṇhā). 4. Mọi người đều có tham dục, nhưng với tham dục có nghĩa là chúng ta vừa có tham dục, vừa ái sắc giới, chúng ta ham muốn sống cả sắc giới và vô sắc giới. Tất cả 4 loại ái dục ở trên dẫn đến tái sinh một kiếp sống mới. 1.4.6. Diệt đế (Nirodha-sacca) Diệt đế là sự đoạn diệt khổ. Diệt đế và Níp bàn thì giống nhau. Níp bàn là pháp diệt trừ phiền não. Sự việc này được thực hiện bằng cách đoạn diệt nhân của khổ, tập hoặc ba thành phần của tham ái. Trong khoảnh khắc ngắn ngủi của Níp bàn không có khổ, vì 5 uẩn đã đoạn diệt, sự kiện này xảy ra hết sức ngắn ngủi trong một sát na ý tưởng được gọi là tâm đạo (xem 1.1.1) khi hành giả nhận thức được khổ bằng trí tuệ,

sau đó vị này biết rằng tham ái là nhân và vì thế vị này biết rằng phải từ bỏ tham ái. Khi nhân này bị đoạn diệt thì quả cũng thế. Nếu tham ái hoàn toàn bị tận diệt, và rồi hành giả sẽ đạt được Níp bàn và đạo quả A la hán. Nếu hành giả không nhận ra được tham ái là nguy hại, vị này không thể đạt được Níp bàn - và như vậy đoạn diệt khổ. Níp bàn là: Sự dập tắt lửa tham, lửa sân và lửa si, không duyên; mục đích tối cao của Phật giáo, sự giải thoát cuối cùng, sự dập tắt tất cả phiền não và đau khổ [1] . Đặc tính của Níp bàn là an lạc, vắng lặng và đoạn diệt phiền não. Người nhận thức Níp bàn là tốt lành và ham muốn đạt tới cũng là người nhận ra được "khổ" trong thế gian (5 uẩn). Nếu ai đó cho rằng thế gian là hạnh phúc, Níp bàn là vô nghĩa đối với họ. Không có sanh tử trong Níp bàn. Không còn sắc pháp và danh pháp nữa, hoặc Năm Uẩn; sắc pháp và danh pháp không còn là đối tượng của thiền. Níp bàn không phải là một nơi chốn, nhưng nó vẫn tồn tại. Nó giống như ngọn gió; hành giả chỉ nhận biết ra nó bằng sự tác động của nó. Níp bàn là đối tượng của tâm tuyệt đối hay đặc biệt, nó là tâm đạo. Một người bình thường bị đắm chìm trong tham ái và tâm đạo không thể sinh khởi trong tám vị này- trừ khi vị này tu tập thiền minh sát. Như vậy khi vị này tu tập thiền minh sát, tâm của vị tu tập này trở nên trong sạch và điều này được gọi là tâm đạo, có Níp bàn làm đối tượng. Níp bàn không phải là tâm, Níp bàn là đối tượng của tâm, đó là tâm đạo. Người đạt Níp bàn tự mình chứng ngộ - vị này không cần vị thầy chỉ dạy. Không ai có thể đạt Níp bàn mà vị này không tu tập minh sát tuệ, để thành tựu tâm đạo. Níp bàn là sự diệt khổ, nhưng hành giả không thể đạt níp bàn trừ phi hành giả theo Bát Chánh Đạo. Có hai loại Níp bàn. 1. Hữu dư Níp bàn (Saupadisesa-nibbāna). Điều này có nghĩa là diệt trừ phiền, nhưng 5 uẩn vẫn còn hiện hữu. 2. Vô dư Níp bàn (Anupadisesa-nibbāna) . Đây là sự chết của thân và tâm của một vị không còn phiền não, và được gọi là đại Níp bàn. 1.4.7. Đạo đế (magga- sacca) Đạo đế là Bát Chánh Đạo, con đường dẫn đến thoát khổ. "Magga" có nghĩa là đạo, hay đường, nó dẫn đến Níp bàn, đó là pháp diệt khổ. Chỉ có một con đường duy nhất đó là Bát Chánh Đạo và con đường (đạo) đó được tu tập bằng Tứ niệm xứ, là con đường đầu tiên của 37 pháp bồ đề phần, và dẫn đến sự trong sạch, hoặc đoạn trừ phiền não. Bát Chánh Đạo gồm có Giới Định và Tuệ là con đường duy nhất để diệt khổ.

Bát Chánh Đạo Trí tuệ (paññā): 1. Chánh kiến (Samma Diṭṭhi) Nhận thức Tứ Diệu Đế, là nhận thức (sabhava dhamma) của bản chất thật của các chân lý. Nếu nó là thế tục, danh-sắc làm đối tượng. Nếu nó là siêu thế, níp bàn làm đối tượng. 2. Chánh tư duy

(Samma sankapa) Nekkhamma: sự tu thân (xuất gia), Abyāpada: không sân, và ahiṃsā: vô hại, không sân. Chức năng của chánh tư duy rất quan trọng. Nó được dùng để giúp: nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác tiến triển đúng trong niệm xứ. Giới (Sīla): 3. Chánh ngữ (Samma vacca) Không nói dối, trụy lạc, nói lời vô ích, hoặc nói lời vô hại đến kẻ khác. (Cội rễ của 4 hành động bất thiện là tham,sân, si. Nếu có chánh ngữ chúng không thể xảy ra. 4. Chánh nghiệp (Samma Kammanta) Các giới luật - ví dụ; không làm hại các sinh vật (Chánh tư duy đảm bảo chánh nghiệp). 5. Chánh mạng (Samma ajiva) Không có nghề nghiệp gây hại, như mua bán vũ khí v.v... (Ngay cả ăn để điều trị đau khổ là một hình thức chánh mạng) Định (Samadhi): 6. Chánh tinh tấn (Samma vayama) Tứ chánh cần để loại bỏ phiền não. Tứ chánh cần (xem 1.3.2.) giúp cho định (samadhi) và tuệ (trí tuệ) xuất hiện 7. Chánh Niệm (Samma Sati) Đề cập đến chánh niệm ở tứ niệm xứ. Chánh niệm dựa vào Chánh tinh tấn để phát huy. 8. Chánh Định (Samma Samādhi) Nhất tâm, trong khoảnh khắc hiện tại, trong niệm xứ. Để hoàn thiện, Chánh định cần có sự hỗ trợ từ Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Để có Chánh Định đúng đắn, đối tượng của nó phải xuất phát từ Tứ Niệm Xứ. Chúng ta định nghĩa "Đạo" là gì? Chỉ có một con đường (Đạo) duy nhất, con đường dẫn đến giác ngộ. Nhưng "Đạo" có 8 yếu tố. Như vậy Bát Chánh Đạo

giống như một loại thuốc có 8 thành phần, nhưng cần thiết chỉ dùng 1 viên duy nhất. Đức Phật khám phá 8 chánh đạo, và trước thời của ngài không có. Bát Thánh Đạo là con đường Trung đạo. Trung đạo là tận diệt si mê. Khi si mê bị tiêu diệt hoàn toàn, người ta nhận ra Tứ Diệu Đế. Thực tế Bát Chánh Đạo là 8 sở hữu tâm. Nó không có ngã hoặc linh hồn, không phải đàn ông, đàn bà. Nó là sabhava [2] . Như vậy thì không có ai nhận ra khổ (dukkha sacca), không có ai đoạn tận Samudaya (tập đế), không có ai đạt diệt đế (nirodha sacca) hoặc Níp bàn, không có ai phát huy đạo đế (magga sacca) [3] . 1.4.8. Trí tuệ thực chứng Tứ Diệu Đế 1. Trí tuệ nhận thức được khổ cũng dập tắt Vipallāsa (ảo tưởng) - nghĩa là thân - tâm là thường còn v.v... 2. Trí tuệ nhận ra samdaya (tập đế) thay đổi được tà kiến cho rằng chúng ta được tạo nên bởi một sức mạnh cao hơn, thay vì là quả của nhân. 3. Trí tuệ nhận ra diệt đế sửa đổi tà kiến về Níp bàn giả tạo, được tạo ra bởi định tâm 4. Trí tuệ nhận ra đạo đế đoạn trừ bất cứ sự bám víu vào sự tu tập sai lạc và chỉ cho thấy con đường đích thật (đạo) để diệt khổ. Bởi vì tham ái bị đoạn trừ (nhân), thế gian của 5 uẩn (Khandha) bị tiêu diệt, và như vậy khổ bị tiêu diệt. Trí tuệ nhận thức được Tứ Diệu Đế chỉ có trong Phật giáo. 1.4.9. Kết luận Như trong Thanh Tịnh đạo có nói, Khổ đế giống như một vật nặng nề. Tập đế thì giống như người đang mang một vật nặng. Diệt đế là đang đặt vật nặng xuống, như vậy chúng ta cảm thấy khỏe hơn. Đạo đế là phương cách để đặt vật nặng xuống -- (Samyutta-Nikāya, iii 26).

[1] Tự điển Phật giáo; đại học Phật giáo Rashavoramuni Mahachula, BangKok [2] Sabhava là trạng thái thật của Bản chất vạn vật. xem phần 1.6.1. với các chi tiết [3] Chỉ có khổ hiện hữu, không có người khổ được tìm thấy Hành động, chứ không có người của hành động Níp bàn, chứ không có người nhập níp bàn Con đường, chứ không có người du lịch trên con đường -- (bài kệ xưa, trích dẫn trong Visuddhi-magga, XVI)

1.5. THIỀN MINH SÁT

Tuệ Minh Sát [1] là phương pháp tu tập độc nhất có thể dẫn dắt hành giả đi đến diệt khổ. Đây là mục đích cao cả nhất của Phật giáo, và như vậy hành giả nên hiểu biết Thiền Minh Sát là gì? 1. Thiền Minh Sát là một hình thức trí tuệ (paññā) biết danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã (không có đàn ông, đàn bà). Những loại trí tuệ khác là không phải là Tuệ minh sát (vipassanā-ñañā); chỉ có trí tuệ này mới biết điều này. Thanh tịnh đạo (Visuddhi Magga) nói rằng đây là một loại "trí tuệ kỳ diệu" đặc biệt. 2. Đối tượng của Thiền Minh Sát là danh và sắc trong sát na hiện tại. Nếu hành giả nhận biết một điều gì, ngoài sắc và danh của bản thân mình, hành giả không thể nhận ra Trạng Thái Thật của Bản chất Vạn Vật (sabhava). 3. Nhiệm vụ của Thiền Minh Sát là đoạn trừ phiền não khi nó xảy ra bất cứ nơi nào ở sáu căn môn. Do đó chúng ta phải tu tập quan sát từng sát na hiện tại ở sáu căn môn, bởi vì phiền não xuất hiện ở nơi đó. 4. Lợi ích của Thiền Minh Sát là đoạn tận Vipallāsa (ảo tưởng) cho rằng sắc pháp là xinh đẹp, danh và sắc là trường tồn, hạnh phúc, danh và sắc là của ta. Khi tuệ minh sát mạnh mẽ, nó sẽ dẫn đến sự chấm dứt khổ (Nirodha) và kể từ đó là Níp Bàn. 5. Sự tu tập Minh Sát Tuệ sử dụng Thiền Tứ Niệm Xứ (Satiptthana) như được vạch ra trong bộ kinh Đại Niệm Xứ. Những pháp này (dhamma) rất hữu ích: a) Sáu nền tảng của Minh sát tuệ- Thiền Minh Sát (bhumi) [2] b) 16 tuệ c) Thất tịnh. Các nền tảng Minh sát là những đối tượng mà chúng ta cần phải quan sát khi tu tập minh sát tuệ, để có được tuệ minh sát phát sanh, có sáu loại: - Năm uẩn (Khandha) - 12 xứ (Ayatan) - 18 giới (yếu tố) 6 căn + 6 trần + 6 thức - 22 căn - Tứ Diệu đế - 12 nhân duyên- Paticcasamuppada. Tất cả điều này được tóm gọn lại chỉ là danh sắc, bởi vì một người đến với sự tu tập thiền thiền quán là quán sát danh sắc, và nó sẽ mang chân lý đến Tuệ minh

sát (Thiền Minh Sát trí tuệ). Chân lý là sự biết rằng danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã, trí tuệ (paññā) đó được gọi là Tuệ Minh sát, và có thể đoạn tận phiền não. Nền tảng Minh sát là pariyatti (pháp học) và nó là sabhava thì hết sức sâu rộng. Hành giả phải tu học "bhumi" cho đến khi hiểu rốt ráo chúng. Khi vị này đến với sự tu tập phải biết cách nào để quan sát chúng (rup nàma). Ví dụ, vị này phải biết về dục giới (coi thuộc nhận thức của giác quan - xứ - Hình 2.1), hoặc Tứ uy nghi (đi, đứng, ngồi, nằm). Nếu vị này thiếu pháp học và không biết cách quán sát danh sắc), vị này không thể tu tập Minh sát đúng cách và pháp học không thể là paccaya (nhân) cho quả bởi vì pariyatti (pháp học), patipatti (pháp hành), và pativedha (pháp thành) dựa vào nhau, và không thể tiến hành riêng rẻ. Tuệ minh sát phải nhận thức định luật Tự nhiên cho rằng tất cả sự sống (sự hiện hữu) đều có ba đặc tính (tam tướng): vô thường, (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta). Nếu một người không biết được Định Luật Tự Nhiên, được gọi là vô minh (avijjā). Không biết được Định Luật Tự Nhiên, người ấy vẫn chịu trong vòng sinh tử luân hồi (samsara-vatta), và không thể dứt khổ. Kinh điển định nghĩa vô minh (Avijjā) là không biết được Tứ Diệu Đế. Nếu một người không biết Định Luật Tự Nhiên, người ấy không đạt được Tứ Diệu Đế, và như vậy là vô minh . 1.5.1. Ba loại Trí Tuệ Tu Tập (khác biệt với trí tuệ phàm tục): 1. Trí văn (sutta paññā) [3] là sự biết được pháp học hoặc nghe thuyết pháp trước khi tu tập. 2. Trí tư (cinta paññā) là sự biết được bằng cách tu tập, như chúng ta đang thực hiện bây giờ. 3. Trí tu (vipassanā

paññña) là sự biết được bằng tuệ minh sát, đó là chỉ có danh và sắc và chúng thì vô thường, khổ và vô ngã. (Pháp học đúng sẽ dẫn đến sự tu tập đúng và pháp hành đúng sẽ dẫn đến tuệ giác). Tu tập thiền quán thì khác với Tu tập thiền chỉ. Nếu hành giả không biết điều này, có thể lẫn lộn hai loại với nhau và tu tập thiền không tiến triển, và không diệt khổ . Tu tập thiền chỉ là thiện pháp, tuy nó dẫn đến vắng lặng nhưng vẫn còn trong vòng luân hồi. (Xem sự khác biệt giữa Thiền chỉ, Thiền định và thiền quán, thiền minh sát ở Phần 1.9). 1.5.2. Định (samādhi) Định có nghĩa là tập trung, hoặc kết quả của sự tập trung. Trong nghĩa sau, một số vị thầy thích định nghĩa mở rộng hơn. "sự gom lại". Định rất ích lợi trong thiền quán nhưng chỉ đến mức độ tập trung tạm thời.

Có ba loại định (tập trung) cơ bản: 1. Khaṇika Samādhi: Sát na định 2. Upacāra Samādhi - Cận định (sự tập trung cao) 3. Appana Samādhi - Nhập định, duy trì tâm vững chắc trên một đối tượng trong một thời gian dài. Như được lưu ý ở trên, chỉ sát na định là cần thiết đối với sự tu tập Minh sát tuệ. Sát na định - Khaṇika samādhi Lý do chúng ta phải dùng sát na định cho minh sát tuệ đó là sát na định vẫn còn nằm trong 6 căn. Ví dụ, khi thay đổi các đối tượng, từ oai nghi ngồi cho đến danh nghe (căn ý và căn thinh) cận định có thể theo sự thay đổi. Cận định là công cụ cơ bản để khiến cho Minh sát tuệ tiến triển. Chính sự thay đổi của các đối tượng này giúp cho hành giả thấy được sự sinh và diệt của các tâm thức. Khi thấy được sự vô thường trong tâm, sự vô thường này có nghĩa là tâm không kiểm soát được và do đó khổ và vô ngã. Định nâng cao đơn thuần chỉ là nhất tâm và nó không thể dùng để nhận thấy sự sanh và diệt của tâm. Khi người nhận ra được sự vô thường trong tâm. Nó phải được nhận thức bằng Trí Tuệ và không phải định tâm.

1.6. SÁT NA HIỆN TẠI & THỰC TƯỚNG PHÁP (Sabhava dhamma)

Sát na hiện tại (arompaccacpan) có thể định nghĩa như sau: 1. Danh và sắc xuất hiện độc lập ở thời gian đã được ấn định theo sự mong muốn của chúng ta. 2. Danh và sắc được nhận thấy với 3 danh: Nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác (atapi, sati, sampajanna). Nếu hành giả nhận thức được sát na hiện tại, a) Đối tượng của 3 danh phải là chân lý tuyệt đối (paramattha = không phải đàn ông, đàn bà, vô ngã v.v...); đó là danh và sắc. b) Đối tượng phải làTứ Niệm Xứ. Những đối tượng khác (Tứ niệm xứ) không được lẫn lộn. Ví dụ, khi quán sát oai nghi ngồi, nếu oai nghi ngồi có sự đau đớn, đừng quán sát tâm biết được oai nghi ngồi có sự đau đớn. Chỉ biết rằng oai nghi ngồi là những sự khổ. Chỉ quán sát "thân trong thân". c) Đối tượng cần phải được quán sát bằng 3 danh (Yovacara = nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác.

d) Danh và sắc được nhận thấy ở sát na hiện tại, phải xuất hiện độc lập về sự ham muốn của chúng ta. Chúng ta không thể tạo nên sát na hiện tại. Những ví dụ của phần sau cũng sẽ là sự đi chậm rãi cho mục đích tạo nên tuệ giác, hoặc sự cử động cánh tay chậm rãi để nhận thấy các nhóm (Kalapa) phân tử sinh và diệt. Đây không phải là khoảnh khắc (sát na) hiện tại. e) Một ví dụ về sát na hiện tại là chánh niệm tỉnh giác (satisanipajana) quán sát oai nghi ngồi, nhưng vẫn có một chút phiền não, có lẽ là một sự ham muốn tiềm ẩn để thấy được oai nghi ngồi. Rồi sau đó một tiếng sét nổ. Sự nhận

biết để lại oai nghi ngồi và nghe tiếng sấm nổ. Tự động có tâm nhãn thức. Đây là sát na thật hiện tại (Thiền Minh Sát) ở khoảnh khắc đó không có phiền não. Có hai loại sát na hiện tại: Sát na hiện tại nghe và sát na hiện tại tuệ giác. Sát na nghe được người ta nhận thức trong sự tu tập siêng năng bình thường. Sát na nghe đi trước và dẫn đến Tuệ giác, trong tính cách mà hai nẹp cây khô cọ xát mạnh với nhau tạo ra lửa. Nếu sự tu tập được thực hiện đúng với arompacan, nó sẽ diệt trừ Abhijjhā (ham muốn) và không ham muốn) trong năm uẩn (Khandha). Sau đó tuệ giác sẽ xuất hiện. Sát na tuệ giác thì rất khó nắm bắt, giống như cố gắng bắt một con cá trong hồ bằng hai tay. Sát na tuệ giác nhận thấy rằng một người ngồi là oai nghi ngồi chứ không phải "hành giả". Thậm chí không phải là hành giả biết oai nghi ngồi - nó là 3 danh (hành giả) [4] Và trong thực tế, ngay cả không có oai nghi ngồi, chỉ là bản chất thật tự nhiên. Sabhava đó mà chúng ta gọi oai nghi ngồi không biết bất cứ điều gì. Danh pháp biết được đối tượng (oai nghi ngồi) cũng là bản chất thật tự nhiên. Chỉ có 2 bản chất thật tự nhiên trong thế gian: Loại không biết điều gì và loại biết được. Sát na tuệ giác hiện tại là khó nắm bắt, bởi vì sự tồn tại của phiền não. Nó cũng cần phải tu tập. Nắm bắt được sát na tuệ giác hiện tại thì giống như việc cố sức đọc trước khi học mẫu tự. Trừ phi hành giả biết được mặt chữ, nếu không thì không thể nhận ra từ ngữ. Ngay cả khi thay đổi từ tư thế ngồi sang đứng, người ta vẫn duy trì sát na hiện tại, ngược lại thì phiền não để tấn công vào. Khi sát na hiện tại được duy trì liên tục, phiền não bị loại ra ngoài và sát na tuệ giác hiện tại sẽ phát sinh và đoạn diệt vô minh. Hỏi: Làm cách nào hành giả biết mình ở trong sát na hiện tại?

Đáp: Vị này sẽ luôn có chánh niệm và tỉnh giác. Hành giả phải liên tục có chánh niệm ở từng sát na hiện tại. Nếu sự việc như vậy, chân lý sẽ xuất hiện; chân lý đó là khổ, danh và sắc. (chánh niệm và tỉnh giác thực tế xảy ra cùng nhau trong sát na hiện tại của danh và sắc, chúng đoạn diệt ham muốn và không ham muốn trong "thế giới" của 5 uẩn). Sự tu tập này dẫn hành giả đạt được bản chất thực tự nhiên - như vậy sự thay đổi tà kiến đó về danh và sắc là "hành giả". 1.6.1. Thực Tướng Pháp (Sabhava dhamma). Thực tướng pháp là trạng thái thật của Bản chất tự nhiên của vạn vật trong vũ trụ. Nó là thực thể - nhưng không phải là đàn ông, đàn bà, người nào đó hoặc tâm hồn. Ví dụ, oai nghi ngồi là thực tướng của tư thế ngồi. (Thực tế, khi trạng thái thật của bản chất vạn vật được người ta nhận ra thậm chí không phải là oai nghi ngồi, nó chỉ là thực tướng). Vũ trụ không phải là một thực thể trống rỗng, như một số hình thức Phật giáo, nó "chỉ là vô ngã không có linh hồn". Bản chất thật của các pháp bao gồm danh và sắc với danh được chia thành 3 phần dưới đây:

(Đối với thực tướng pháp chi tiết hơn, xin xem Sơ đồ 2-2) Lưu ý: (sơ đồ 1-3) a) Tất cả bốn phần của pháp chân đế là pháp duyên khởi, trạng thái thật của bản chất sự vật, ngoại trừ là chúng ta ít nhận chân được chúng.

b) Ba thành phần đầu là danh và sắc, chúng là pháp Hiệp thế. Sắc pháp trong sự tu tập chỉ biết cảnh -nó không biết bất cứ điều gì; Danh cũng biết cảnh: nhưng danh cũng biết cảnh (nhãn thức và nhĩ thức). Đây là cõi Hiệp thế (Lokiya) - và vẫn nằm ở trong vòng sinh tử luân hồi (samsara - cakka). Ở siêu thế (lokuttara), Níp bàn trở thành đối tượng

tâm đạo (magga - tâm) và tâm quả (phala - tâm) bây giờ biết được níp bàn là đối tượng. Chính tâm đạo xác trừ phiền não. Trong cõi Hiệp thế, chánh niệm tỉnh giác là tuệ minh sát. Trong siêu thế, chánh niệm, tỉnh giác trở thành tâm đạo. (Tâm đạo theo nghĩa đen là "tâm thức đạo" thực ra đề cập đến tuệ đạo, đó là tuệ thứ 14). Níp bàn là pháp siêu thế (lokuttura dhamma), ngoài 5 uẩn. Có 2 loại hiện tại (paccupan): 1. Pháp hiện tại(paccupana dhamma): Sắc pháp và danh pháp sinh và diệt rất nhanh. Nhưng chúng ta không thấy nó bởi vì phiền não che giấu. Nhưng chỉ có oai nghi ngồi hoặc oai nghi đứng v.v... Chúng ta nghĩ rằng "chúng ta ngồi", "chúng ta đứng" "chúng ta uống" v.v... Đây là pháp hiện tại, và nó hiện hữu dù chúng ta thấy nó hoặc không-ngay cả lúc ở nhà, khi không tu tập. 2. Sát na hiện tại (paccupanarom): Danh pháp và sắc pháp xuất hiện ở một thời gian ấn định riêng biệt trong sự ham muốn của chúng ta - "oai nghi ngồi; oai nghi đứng v.v... khi chúng ta đang tu tập, chúng ta dùng pháp hiện tại và nó phát triển thành sát na hiện tại. Ba danh pháp cùng làm việc với nhau và "chúng ta ngồi" trở thành oai nghi ngồi - như vậy đó là sát na hiện tại. Là sát na hiện tại chánh niệm và tỉnh giác phải có sắc pháp và danh pháp trong sát na hiện tại. Ba đối tượng đầu tiên ở trên (sơ đồ 1-3) được người ta nhận ra không có phiền não. Danh pháp và sắc pháp là các đối tượng cho tới khi tuệ minh sát thứ 12 (anulomañāṇa), sau đó bị đoạn trừ. Ở điểm này, Níp bàn trở thành đối tượng của tâm đạo, tâm quả và tâm siêu thế hoặc đạt được trạng thái siêu thế. Khoảnh khắc / sát na hiện tại là danh pháp và sắc pháp đang được quán chiếu. Chúng có thể là thiện pháp, bất thiện pháp, hoặc trung tính (obyakata) - nhưng chúng phải là một trong 4 thành phần của Tứ niệm xứ (Satipaṭṭhāna). Minh sát tuệ chỉ có thể tiến hành khi phiền não tồn tại [5] . Nó cũng làm việc, hoặc được ứng dụng khi có phiền não. Ví dụ khi nghe được một âm thanh, phiền não sẽ nghĩ rằng "chúng ta nghe" và như vậy thiền minh sát nhắc nhở chúng ta rằng "nhĩ thức", và đoạn diệt phiền não. Hỏi: 3 Danh quan sát và 3 Danh nắm được sát na hiện tại - có phải chúng giống nhau?

Đáp: Tên "sát na hiện tại" là giống, nhưng 3 danh quan sát (trí tư) và 3 danh nắm được sát na hiện tại (trí tu) thì khác biệt. Hành giả nên tu tập nắm bắt sát na hiện tại, giống như việc hành giả sẽ phải học mẫu tự để đọc. Trí tư như việc học tập ABC và trí tu, tiếp theo, giống như biết đọc. Hỏi: Làm cách nào hành giả có thể nâng cao cơ hội của mình để nắm bắt sát na hiện tại? Đáp: Nếu hành giả có sự nhận biết (tỉnh giác) vị này sẽ không nghe quá nhiều những gì đang xảy ra quanh mình - hoặc vị này sẽ không nghe nó quá chát chúa. Sát na hiện tại của oai nghi ngồi sẽ loại bỏ hoặc làm cho âm thanh nhỏ lại. Như vậy, để gia tăng những cơ hội nắm bắt khoảnh khắc hiện tại, hành giả chắc hẳn phải gia tăng sự tỉnh giác. Hỏi: Có phải chúng ta muốn để dùng một tư thế đã ấn định để nhận thấy sắc của tư thế đó? Đáp: Hành giả đừng bao giờ ngồi để nhận thấy oai nghi ngồi, hoặc đi để nhận thấy oai nghi đi. Tất cả các tư thế cần được sử dụng để chữa trị sự khổ đau từ một tư thế trước đó. Sau đó chúng ta có thể thấy oai nghi ngồi hoặc oai nghi đi một cách tự nhiên, khi nó phát sinh. Hỏi: Khi hành giả ở trong sát na hiện tại, vị này tự động có giới, định và tuệ. Tại sao? Đáp: Khi hành giả nhận thức được oai nghi ngồi bằng trí tu, " quan sát phiền não rõ ràng " (loại ở trong giới) bị đè nén. Sự việc này chứng tỏ giới hiện hữu. Những phiền não của tâm (Nivāraṇas) được loại bỏ

tạm thời. Điều này chứng tỏ định thì hiện hữu. Cuối cùng, phiền não được che giấu tà kiến được loại bỏ tạm thời. Điều này chứng tỏ tuệ hiện hữu, bởi vì trí tu dẫn đến chánh kiến (sammaDiṭṭhi) đó không phải là "hành giả" đang ngồi.

1.7 NHIỆT TÂM TINH CẦN - CHÁNH NIỆM - TỈNH GIÁC, KHÉO TÁC Ý VÀ HỌC TẬP (Atapi - sati - sampajanna - manasikara - sikkhati)

Định nghĩa: A) Atapi có nghĩa là "nhiệt tâm tinh cần" (Tiếng Thái - Kwarun pean). B) Sati có nghĩa là "chánh niệm". Có 2 loại chánh niệm (tất cả sati đều là thiện pháp và đừng nên lầm lẫn với sự "chú ý" hằng ngày. Đây là Saññā - tưởng).

1. Bình thường, hoặc tục đế, chánh niệm thường thực hiện bất cứ hành động nào của thiện pháp với sự tỉnh giác - chẳng hạn như cúng dường thực phẩm cho các vị sư, v.v... 2. Chánh niệm để tu tập Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna) là chánh niệm vào danh và sắc, trong khoảnh khắc hiện tại. C) Sampajanna có nghĩa là "tỉnh giác". Nó luôn luôn được sử dụng với chánh niệm. Ví dụ, để nhận biết tư thế nào là "chánh niệm", để biết đó là oai nghi ngồi nên gọi tỉnh giác. Khi chánh niệm tỉnh giác đến với nhau, được gọi là sự tỉnh giác (tiếng Thái - rusathua). Chánh niệm và tỉnh giác được mô tả ở trong các kinh điển như là "những giới đức của sự hỗ trợ tuyệt vời" trong sự đạt đến chánh kiến và nhận thức Bát Chánh Đạo. A, B, C ở trên được gọi là ba danh (Yogāvacara). Có 4 giới đức hỗ trợ chánh niệm và tỉnh giác: 1. Sống trong một vùng hoặc một môi trường thích hợp (được sinh ra trong một quốc gia, ở đó có giáo pháp của Đức Phật được truyền dạy). 2. Thân cận với người tốt lành (người hiểu biết sự tu tập thiền Minh sát để thoát khổ. 3. Đặt mình ở một đường hướng đúng đắn (có một khát khao mạnh mẽ muốn diệt khổ) 4. Đã được thực hiện (ở những kiếp quá khứ) những hành động công đức (pubbekata - puññata) D) Tác ý (manasikara), hoặc "tác ý có nghĩa" chú tâm vào một điều gì với sự hiểu biết chính xác đây là nhân". Nó cũng đề cập đến sự hiểu biết về trạng thái thật của vạn vật (sabhava) của một điều gì (dành cho một sự thảo luận đầy đủ về thực tướng, xem 1.6.1) E) Sikkhati (quan sát) cho chúng ta biết, nếu chúng ta từ bỏ sát na (khoảnh khắc) hiện tại. Thảo luận: A) Apati là sự nhiệt tâm để loại trừ "phiền não" (abhjjha và donanassa) để giúp chúng ta mang đến chánh niệm và tỉnh giác. B, C) Chánh niệm - Sati là sự nhận biết (tỉnh giác) chỉ dành cho tư thế ngồi. Như vậy sau đó tỉnh giác - sampajanna có thể nhận biết (tỉnh giác) đó là oai nghi ngồi. Thực tế nó là nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm, tỉnh giác vào sắc pháp trong sát na hiện tại. Chúng ta cần hiểu biết điều này, bởi vì nhiều hành giả nghĩ rằng "họ" tu tập, nhưng chỉ có 3 danh này thôi, hoặc hành giả đang tu tập.

Chánh niệm và tỉnh giác đoạn trừ lòng ham muốn và không ham muốn - như vậy tuệ Minh sát xuất hiện và tiêu diệt si mê. Khéo tác ý, chánh niệm và tỉnh giác là trí tư. Khi chánh niệm,tỉnh giác hoạt động tốt, chúng trở thành trí tu nhưng khéo tác ý vẫn là trí tư. Khi nó trở thành Tuệ minh sát, thậm chí chúng ta sẽ nhận thấy rằng chánh niệm và tỉnh giác không phải là "chúng tôi". Chánh niệm và tỉnh giác là những trạng thái tâm: vô thường, khổ não và vô ngã. D) "Khéo tác ý" là pháp cần thiết để hỗ trợ hành giả để thực hành đúng để ngăn chặn phiền não (lòng ham muốn và không ham muốn) sanh khởi. Khi chúng ta khéo tác ý nhận thấy rằng thay đổi oai nghi có thể điều trị được căn

bịnh đau nhức, nó ngăn chặn lòng ham muốn và không ham muốn phát sanh. Tương tự, khéo tác ý và ba ý thức được oai nghi là oai nghi ngồi, như vậy khi cảm thấy bị đau, sẽ không có sự khó chịu về sự đau đớn, bởi vì oai nghi ngồi đó đau khổ chứ không phải là hành giả. Khi oai nghi ngồi được đổi sang một tư thế khác, khéo tác ý cho hành giả biết, điều này cần thiết để điều trị sự khổ. Sự kiện này ngăn ngừa sự yêu thích tư thế mới xuất hiện. Khéo tác ý là trí tư: nó đi trước chánh niệm và tỉnh giác. Khéo tác ý giống như việc đưa ai đến một ruộng lúa. Một khi chúng ở đó, chánh niệm nắm lấy bó lúa và đưa cái liềm cắt nó. Trong khi ngồi, khéo tác ý mang lại 3 danh, và 3 ý thức đây là oai nghi ngồi. Khéo tác ý hành động như là một yếu tố khởi đầu. Khéo tác ý nhận biết bằng trí văn, đầu tiên đó là tư thế ngồi nên gọi là oai nghi ngồi, và sau đó 3 ý thức được điều này. Chúng ta cần sử dụng khéo tác ý ở phần đầu tiên từ buổi sáng cho đến giờ đi ngủ. Ngược lại, chánh niệm và tỉnh giác có thể không thực hiện đúng chức năng. Khi hành giả biết được tư thế ngồi là oai nghi ngồi trước tiên bằng trí văn, đó là khéo tác ý. Khéo tác ý hỗ trợ công việc cho chánh niệm và tỉnh giác. E) Quan sát (Sikkhati) cho chúng ta biết rằng, nếu chúng ta có quá nhiều chánh niệm, và không đủ sự tỉnh giác. Chánh niệm và tỉnh giác phải tương đồng ở trong sát na hiện tại.

1.8 NHỮNG CỘI NGUỒN BẤT THIỆN: NHỮNG CỘI NGUỒN CỦA HÀNH ĐỘNG XẤU (Kisela)

Có ba nhân bất thiện:Tham (lobha); sân (dosa), và si (moha). Lòng ham muốn là một hình thức của tâm tham và lòng không ham muốn là hình thức tâm sân.

Lòng ham muốn và không ham muốn không thể xảy ra cùng 1 lúc. Tâm tham, tâm sân và tâm si mê được biết một cách quen thuộc là phiền não (Phiền não), nhưng theo thực tế là những nhân bất thiện. Dưới những nhân bất thiện này là 10 phiền não - ba thuộc tâm tham, ba thuộc tâm sân, và bốn thuộc tâm si. Phiền não thứ nhất ở trong mỗi nhân bất thiện cũng là nhân bất thiện - như vậy tham,sân và si cũng là những thứ phiền não. Có ba loại phiền não: Loại I: là phiền não rõ ràng: những hành động, chẳng hạn như xảy ra trong thân và khẩu. Loại II là phiền não trong tâm: những chướng ngại (Nivāraṇa), chẳng hạn như là tâm phóng túng. Loại III là phiền não ẩn náu: Phiền não đi qua cảm thọ. "Hành giả" đang ngồi và "hành giả" cảm thấy rằng chính là "hành giả" ngồi - không phải là sắc. Đây là phiền não ẩn náo. Nhiệm vụ của tuệ minh sát (Thiền Minh Sát) là đoạn trừ phiền não, bất cứ nó xảy ra ở nơi đâu. Bạn của phiền não là hạnh phúc. Kẻ thù của nó là khổ đau. Hạnh phúc khiến cho trí tuệ quên đi khổ đế. Phiền não giống như một tên cướp. Để hiểu rõ nó, hành giả phải biết địa chỉ của nó. Sau đó hành giả phải biết hình dáng nó thế nào. (Nếu hành giả không biết những nét đặc trưng và hình dáng nó như thế nào, như vậy làm cách nào hành giả có thể loại bỏ phiền não?) Hành giả cũng phải biết mấy giờ sẽ ở nhà. Phiền não có 6 địa chỉ: Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân và ý. Dù phiền não hay trí tuệ đều có thể ra lệnh cho danh pháp bảo sắc pháp làm điều gì. Phiền não nói, "Tại sao chúng ta không đi dạo?" nghĩa là tìm khoái lạc. Trí tuệ, biết rằng tư thế ngồi là khổ, ra lệnh cho sắc pháp để "thay đổi tư thế và đi để điều trị khổ". Đây là trí tuệ đang là việc thích đáng - bởi vì khổ buộc sắc pháp thay đổi tư thế. Loại I: Rõ ràng: Đây là loại được bao bọc bởi các giới luật, chẳng hạn như sát sanh,

trộm cắp v.v... giới luật đoạn diệt loại này. Loại II: Những chướng ngại(triền cái): Đây là sự suy nghĩ về một người, người này ganh ghét, hoặc cái tâm phóng túng; hoặc sân hận, chẳng hạn như nghĩ về một ai được nuôi dưỡng với tứ niệm xứ v.v... chánh định dập tắt được điều này. Nếu những chướng ngại trở nên mạnh mẽ, chúng có thể biến hành động - phiền não rõ ràng. Cũng như phiền não được che giấu có thể trở thành sự suy nghĩ - triền cái. Có 5 loại phiền não trong tâm: 1. Dục lạc trong quá khứ, hoặc tương lai

2. Sân hận hoặc bực bội trong quá khứ hoặc tương lai 3. Đi những nơi khác - tâm vẩn vơ hay phóng dật (xôn xao hoặc lo lắng, v.v...) 4. Uể oải, lười biếng, hoặc lo lắng về sự tu tập 5. Hoài nghi: nghi ngờ về Đức Phật, giáo pháp và tăng già. Nghi ngờ về sự tu tập - Có phải nó là con đường đúng đắn để diệt khổ không v.v... Loại III: Lậu hoặc (Āsava): Đây là loại phiền não vi tế, như là si mê (tà kiến). Chỉ có trí tu mới đoạn trừ được loại này. Nếu loại ĪI bị đoạn trừ thì loại Ī và I cũng vậy. Phiền não cần được đoạn trừ nơi nó sinh khởi. Ví dụ, chúng ta tưởng lầm rằng sự đau đớn là "chúng ta" - nhưng nó là "sắc pháp". Vì vậy chúng ta diệt trừ tà kiến này ở thân, bằng cách nhận thấy rằng sắc là khổ. Nhưng sự nghe và sự thấy được xem như là "danh pháp", bởi vì chúng ta có khả năng nghĩ "chúng ta" thấy và nghe. Như vậy chúng ta đoạn trừ phiền não này (tà kiến) ở trong tâm. "nhãn thức", "nhĩ thức" là sabhava - nhận thấy vạn vật theo bản chất thật của nó - sự thực tối cao (chân đế). Bằng sự tu tập này, bổn phận của hành giả (yogi) là tận diệt sự chấp thủ và sân hận (Abhijjhā và domanassa) một số hình thức tu tập "ngồi quá" sự đau đớn, cho đến khi nó biến mất. Sự kiện này có sự chấp thủ. Nó cũng mang lại ấn tượng sai lầm rằng chúng ta là "atta" (ngã), hoặc là "số một, và chúng ta có thể ngồi xuyên suốt sự đau đớn và khiến cho nó biến mất. Cùng một cách với cái tâm vẩn vơ. Nếu hành giả cố gắng kiểm soát tâm phóng dật, vị này ao ước có sự tập trung (định) hoặc vắng lặng, đó là tâm tham. Nếu hành giả không kiểm soát được tâm phóng dật dẫn đến tâm tham. Tâm vẩn vơ chỉ dạy không có sự kiểm soát - như vậy vô ngã. Tâm phóng dật (vẩn vơ) là danh pháp - nó không phải là "chúng ta" vẩn vơ, là những danh pháp Nimittas: Ấn chứng xuất hiện khi hành thiền, những tia chớp, những ảo giác cũng là phiền não. Chúng đưa hành giả thoát khỏi khoảnh khắc hiện tại. Chúng không phải là minh sát tuệ, và chứng tỏ định quá mức. Người ta khuyên hành giả nên đi hoặc tập thể dục để giảm bớt định tâm. Nếu hành giả đang thực hành thiền chỉ, vị này sẽ không có thể nhận ra những đặc tính của phiền não, vì thiền chỉ có khuynh hướng dập tắt "tham" và "sân". Tu tập không đúng lý lẽ có thể là một điều phiền não. Nếu một người tu tập để diệt khổ và diệt tái sinh, đây là một động cơ đúng đắn. Nhưng nếu một người tu tập cho một lý lẽ nào đó khác nữa, như là đỗ đạt được đạo quả, nó là phiền não. Nếu một người duy trì trong thiền - mặc dù nó là thiện pháp - vị này không thể diệt khổ.

Thiện, Bất thiện và Vô ký Kusala được định nghĩa là trạng thái tâm "thiện" hoặc một trạng thái tâm "khéo léo". Akusala là bất thiện hoặc không khéo léo Abyākata là không thiện cũng không bất thiện: ở giữa hoặc vô ký (sắc pháp, níp bàn và tâm quả là những điển hình của tâm vô ký). Sắc pháp là tâm vô ký, bởi vì nó không biết bất cứ điều gì. Tâm quả(Vipāka citta) là tâm vô ký bởi vì nó liên hệ đến sự không đánh giá không có thiện hoặc bất thiện. Một ví dụ của tâm quả là "nhĩ thức", ở minh sát tuệ không có sự

liên hệ hoặc đánh giá được âm thanh thật sự. Tâm tố (Kiriya citta) cũng là tâm vô ký. Tâm tố là trạng thái của bậc thánh A La Hán. Níp bàn là tâm vô ký, bởi vì Níp bàn là đối tượng của tâm đạo và tâm quả, và tất cả những điều này đều nằm trong pháp Siêu thế (Lokuttara dhamma)- không phải thiện pháp mà cũng không bất thiện pháp. Hai loại tâm thiện: a) Vòng tái sinh b) Không còn trong vòng tái sinh (không danh pháp và sắc pháp) a) Tâm thiện đi tái sinh - Giới (Sīla) - Định (samādhi) tu tập thiền chỉ - Tuệ (trí tuệ) trí tuệ trong pháp tục đế b) Tâm thiện không đi tái sanh - Giới - bát chánh đạo - Định - bát chánh đạo - Tuệ - bát chánh đạo Giới, Định và Tuệ đưa chúng ta đến chỗ nhận thức Tứ Diệu Đế. (Xem các giai đoạn tuệ, 1.2; cũng như thiền chỉ / thiền quán 1.9).

[1] Thật sự Minh Sát Tuệ là kết quả của Tứ Niệm xứ- nghĩa là 16 tuệ Minh Sát- nhưng ngày nay được biết là Thiền quán. [2] Từ "bhumi" có nghĩa là nơi chốn, một cõi (xem 1.4.5) ở đây nó được dùng là một nơi có nhiều loại tuệ (khác nhau) [3] Theo từ ngữ chuyên môn, trí văn có nghĩa tuệ giác ngộ đạt được qua pháp học. Trí tư (cinta) nghĩa là tự mình biết, không thầy chỉ dạy. Chỉ có đức Phật mới có trí tư. Tuy nhiên, trong thực hành, chúng ta sử dụng pháp học để hiểu lý thuyết và và thực hành để áp dụng đúng lý thuyết trong sự tu tập.

[4] Xem ghi chú, phần 2.1.2. Cũng như bản giải thích, "Yogāvacara" [5] Vị A la hán không có phiền não (Kisela), không cần tu tập Thiền Minh Sát

1.9. SỰ KHÁC BIỆT GIỮA THIỀN CHỈ VÀ THIỀN QUÁN

Có hai loại tu tập, Chỉ và Quán:

Tu Thiền chỉ (Samatha bhavana) Tu tập Thiền quán (Vipassanā bhavana) 1. Bản chất thật là định tâm để tạo cho 1. Bản chất thật là trí tuệ. tâm an lạc. 2. Đối tượng của thiền chỉ là chế định, 2. Đối tượng thiền quán là pháp chân chẳng hạn như đề mục Kasiṇa. đế -paramattha (pháp chân đế hay còn gọi là danh pháp và sắc pháp) tu tập Tứ niệm xứ thành tựu tuệ Minh sát. 3. Đặc tính của thiền chỉ là an định. 3. Đặc tính của thiền quán là trí tuệ, cho thấy rõ trạng thái thật của vạn vật. 4. Nhiệm vụ của thiền chỉ là loại trừ 5 4. Nhiệm vụ của thiền quán là đoạn trừ triền cái(Nivāraṇa) tham dục, sân hận, vô minh. trạo hối, hôn trầm và nghi. 5. Kết quả của thiền chỉ là nhất tâm. 5. Kết quả của thiền quán là có chánh kiến, (bản chất thật của danh pháp và sắc pháp). 6. Hiệu quả của thiền chỉ là tâm không 6. Hiệu quả của thiền quán là định tâm ham muốn dục lạc. trong một đề mục Tứniệm xứ (Khaṇika samādhi), như vậy tuệ Minh sát có thể phát sanh. 7. Lợi ích của thiền chỉ là trong đời sống 7. Lợi ích của thiền quán là đoạn trừ này (samapatti - tám giai đoạn của những phiền não (Āsavakkha-yanna). thiền) là có thể chứng đắc. Tâm tham Không còn phiền não, không sinh tử sẽ muốn và không ham muốn thì rất an lạc. xuất hiện (vivatta), là Nip bàn. Bởi vì Trong kiếp vị lai có thể hóa sanh Níp bàn không có tái sinh và đây là (Brahmaloka) cõi Phạm thiên. hạnh phúc tuyệt đối.

8. Trong thiền chỉ, chỉ có 1 đối tượng 8. Trong thiền thiền quán, chúng ta sử và 2 căn được dùng cùng 1 lúc, chẳng dụng 6 căn và không cần đến các đối hạn như mắt và tâm (trong trường hợp tượng đặc biệt. Đơn thuần chỉ quán sát đề mục Kasiṇa hoặc một đối

tượng danh pháp và sắc pháp là vô thường, nhìn thấy) hoặc xúc chạm và tâm thức, khổ và vô ngã (Bản chất thật của vạn trong trường hợp về niệm hơi thở vật). Ngay cả những chướng ngại (Ānāpānasati). (Nivāraṇa) được dùng như một đề mục để suy niệm về các đối tượng tâm (dhamma-anupassanā). 9. Theo kinh điển, hành giả quyết định 9. Đức Phật dạy một người sẽ tu tập tu tập thiền chỉ, nên xác định cho mình thiền quán nên xác định bốn đặc tính một trong những đặc tính này (carita) này giống như của mình. Một vị trí làm nổi bật: niệm xứ được đề nghị cho một trong 4 1) Bản chất tham (Raga carita) loại này (1a, 1b, v.v...) (Ví dụ, nếu đặc 2) Bản chất sân (Raga carita) tính là tham ái với trí tuệ mạnh mẽ (1a) 3) Bản chất si (Moha carita) đặc tính được đề nghị là niệm thọ: 4) Bản chất Đức Tin (Saddha 1) Bản chất tham ái (Taṇhā carita): Carita) a- Trí tuệ mạnh mẽ; b- Trí tuệ yếu 5) Bản chất thông minh (Buddhi kém carita) 2) Bản chất tà kiến (Diṭṭhi Carita): 6) Bản chất suy tưởng (Vitakkha a) Trí tuệ mạnh mẽ; b) Trí tuệ yếu Carita). kém Như vậy hành giả nên tham khảo trong Tuy vậy, vào thời điểm này, người ta Thanh Tịnh Đạo - Visudhimagga về đã xác định mọi người có tâm tham ái loại thiền chỉ thích hợp với bản chất đặc với trí tuệ yếu ớt, và như vậy trong sự biệt của hành giả. Ví dụ, đối với người tu tập, niệm thân được sử dụng lúc ban có bản chất tham, nên áp dụng đề mục đầu. Theo đức Phật, đạo A la hán vào thiền về tử thi (asubha). thời điểm này sẽ đạt nhờ niệm thân.

Tu tập thiền chỉ là thiện pháp và vẫn còn sinh tử luân hồi. Nó có trước thời Đức Phật. Tu tập thiền quán là thiện pháp nhưng nó vượt khỏi Luân hồi sanh tử do đức Phật khám phá. Cảm giác khi thiền định đạt được là người ta đạt đến một hạnh phúc thường còn với bản ngã (si mê vẫn còn). Cảm giác khi Tuệ minh sát đạt được, đó là vô thường, khổ và vô ngã.

1.10. DANH PHÁP VÀ SẮC PHÁP

Vạn vật trong vũ trụ đều là danh pháp và sắc pháp, hoặc 5 uẩn (Khandha). Danh pháp và sắc pháp là pháp chân đế. Sắc pháp thường được định nghĩa là vật chất, trong khi đó danh pháp được định nghĩa là tâm (tâm) và tâm sở (cetasika), và Níp bàn. Sắc pháp cũng có thể được định nghĩa là bất cứ điều gì khác hơn danh pháp, nó thay đổi bởi vì lạnh hoặc nóng. Sắc pháp là điều mà người ta được biết, danh pháp biết được (mặc dù cũng có thể biết danh pháp - nghĩa là danh pháp có thể là một đối tượng, hoặc được biết, như là "nhĩ thức" và "nhãn thức"). Trong sự tu tập, sắc pháp có thể được xem như một diễn viên, danh pháp là người xem. Trong thuật ngữ hiện đại, sắc pháp thì giống như một phần máy móc của một người máy và danh pháp thì giống máy vi tính: danh pháp ra lệnh hoặc bảo cho sắc pháp thực hiện điều gì. Danh pháp và sắc pháp là các đối tượng của sự tu tập thiền quán. Có nhiều danh pháp và sắc pháp, nhưng hành giả chỉ dùng những danh pháp và sắc pháp đó là các đối tượng của thiền quán trong khoảnh khắc hiện tại. Ba loại danh pháp có thể được sử dụng như các đối tượng thiền là thọ, tâm và pháp. Những ví dụ điển hình của thọ là thọ lạc hay thọ bất lạc; Tâm: tâm với tham, tâm với sân, tâm với si v.v...; Pháp: nhĩ thức, nhãn thức, tâm phóng túng v.v... Các loại sắc pháp dành cho thiền ở điểm chủ yếu này là: Oai nghi thân chính yếu (đi, đứng, ngồi và nằm) và các tư thế tạm thời. Các oai nghi tạm thời là các tư thế thứ yếu

giúp cho việc duy trì các tư thế chính, chẳng hạn như ăn, uống v.v... (xem phần vấn đáp ở trang cuối, phụ lục A, đối với các tư thế phụ hoàn thiện). Nhân của danh pháp và sắc pháp là gì? Nhân của danh pháp và sắc pháp là phiền não - đặc biệt là vô minh (Avijjā) và tham ái (Taṇhā), là những nhân chính của tất cả khổ đau. Vô minh tồn tại bởi chúng ta không nhận thức được 5 uẩn là khổ; chúng ta nghĩ chúng là hạnh phúc (sukha). Đây là ý niệm sai lầm(Vipallāsa).

1.11 NHỮNG ĐIỀU KIỆN LÀM LU MỜ TAM TƯỚNG

Ba đặc tính luôn luôn được đề cập đến là vô thường, khổ đau và vô ngã trong danh pháp và sắc pháp. Nhưng chúng ta không dễ dàng nhận thức rõ ràng tam tướng trong thân và tâm. Tại sao? Vì chúng bị những điều kiện nào đó làm lu mờ.

1. Vô thường: Điều kiện làm cho người ta không thấy được chân lý vô thường (anicca) trong thân-tâm là sự liên tục (santati). Sự liên tục sanh diệt của danh và sắc tạo ra sự kiện liên tục nằm ở trong chân lý, sự hình thành của một khoảnh khắc sát na. 2. Khổ: Những gì che đậy khổ đế trong thân là không nhận biết tư thế trong thân là gì. 3. Vô ngã: Những gì che đậy chân lý vô ngã (anatta) trong thân tâm là ý niệm vững chắc-ghanasana. Làm thế nào chúng ta có thể "thấy rõ bản chất" của tam tướng này trong khi tu tập? 1) Sự liên tục (santati). Sự sinh và diệt của danh và sắc thật nhanh, người ta khó lòng nhận ra, và như vậy nó tạo ra hậu quả của một sự liên tục nhưng thực tế được cấu thành của nhiều bức tranh riêng rẽ bất động. Như vậy, danh sắc dường như là vững chắc và thường còn bởi vì chúng ta không thể thấy được chân lý của sinh và diệt [1] . Chúng ta không thể loại trừ sự hoại diệt nhanh chóng này (nó là chân lý), nhưng hành giả phải tu tập nhiệt tâm và tỉnh giác cho đến khi Tuệ minh sát xuất hiện, nó sẽ cho thấy sự riêng rẻ giữa khoảnh khắc sinh và diệt. Trí tuệ này sẽ đoạn trừ sự liên tục đã che giấu sự vô thường của danh sắc. Người ta có thấy sự vô thường trong sắc bằng trí tư, trong khi đó danh lại càng vi tế hơn, và khó nhận biết. Ví dụ, khi thay đổi từ oai nghi ngồi sang oai nghi đứng, chúng ta có thể thấy rằng oai nghi ngồi là vô thường. Cho nên hành giả với trí tuệ yếu kém nên tu tập đề mục niệm thân (Kāyamupassana Satipaṭṭhāna). 2) Không tỉnh giác với oai nghi: không tỉnh giác oai nghi thân, từ đó chúng ta không nhận biết đó là khổ (dukkha). Khổ có nghiã không có khả năng để duy trì cùng một điều kiện. (Đây là sabhava): trạng thái thật của vạn vật. Nó là chân lý). Khi một vị trí được thay đổi có khổ thọ, ở vị trí cũ nhưng thiếu đi " khéo tác ý" trong vị trí cũ cản trở hành giả tiến triển và nhận thấy khổ thọ. Nhưng khi ba danh đang quan sát oai nghi liên tục, khéo tác ý (sự hiểu biết đúng đắn) sẽ tiến hành ngăn chặn phiền não, và ham muốn cũng như không ham muốn sẽ không xảy ra, và như vậy hành giả sẽ thấy được khổ thọ ở mọi tư thế cũ, và, kể từ đó, tư thế mới sẽ không thể còn che giấu khổ đế nữa. Ví dụ: Trong oai nghi ngồi, khi sự đau đớn xuất hiện, nếu không có "khéo tác ý", chúng ta sẽ suy nghĩ "chúng ta" khổ và không thích sẽ xuất hiện, và sau đó ba danh pháp không thể tiến hành tu tập, và điều này tạo nên không thích - domanassa: không thích tư thế cũ. Hành giả đứng dậy bởi vì vị này muốn đứng, và ham muốn xảy

ra với tư thế mới. Bây giờ người ta không thể nhận ra được khổ thọ trong tư thế cũ, bởi tư thế mới che đi khổ trong tư thế cũ (đây là một ví dụ tốt về sự việc không nhận biết tư

thế nào che đi sự khổ). Khổ thọ ở tư thế cũ thường rất dễ nhận ra khi hành giả đang tu tập; nhưng hành khổ - Sankhāra khổ (sự đau được mang vài tư thế mới) rất khó nhận ra - bởi vì tư thế mới thường xuất hiện là một tư thế hạnh phúc. Nếu hành giả nhận ra khổ trong tư thế mới, vị này phải có "khéo tác ý", bởi vì ái dục hoặc ham muốn thường xảy ra trong tư thế mới - và không ham muốn - domanasa xảy ra ở tư thế cũ. Ái dục thích hạnh phúc và không thích khổ; như vậy để loại trừ ái dục chỉ có 1 cách: Tuệ minh sát nhận ra khổ. Do đó, đức Phật mô tả các giai đoạn trí tuệ (tầng thánh) sẽ đoạn trừ ái dục bằng cách nhận ra khổ đế. Trong khi tu tập người ta phải nhận ra khổ đế theo 4 cách: 1) Thấy được thọ khổ ở tư thế cũ; 2) Thấy hành khổ khi thay đổi sang tư thế mới; 3) Thấy tướng khổ (đó là danh sắc: vô thường, khổ và vô ngã cho đến sự tách rời của tính liên tục - santati được nhận thức trong tuệ thứ 4 - Udayabbuyañāṇa. Sau đó: 4) nhận ra khổ đế trong tuệ thứ 11 là tuệ Hành xã- Sankharupekkhāna - Cách sau cùng này chính là trí tuệ mạnh mẽ, và dẫn đến tuệ thứ 12 -tuệ nhận thức Tứ Diệu Đế (Anulomañāṇa). Nếu sự tu tập không nhận thức được khổ bằng tuệ giác, đó không phải là sự tu tập đúng đắn, không phải là "Con Đường Trung Đạo" (nghĩa là Bát Chánh Đạo). Chỉ có sự nhận thức được khổ mới thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi - bởi vì sự nhận thức khổ dẫn đến việc nhàm chán (Nibbidā) trong 5 uẩn và dẫn đến sự diệt khổ. Nếu chúng ta không nhận thức được tuệ thứ 8 - Nibbidā-ñaṇa, và không thể diệt khổ. Khi có sự nhận thức bằng trí tuệ danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã, hành giả sẽ cảm thấy nhàm chán sự khổ của danh sắc. Đó là con đường thanh tịnh. Do đó, hành giả phải có "khéo tác ý" đúng đắn để nhận thức khổ trong tư thế mới. Vị này phải biết lý do mỗi lần thay đổi tư thế, những lợi ích nào đạt được từ sự thay đổi có "khéo tác ý" (như vậy tuệ minh sát có thể phát sinh), và hình phạt nào sẽ đến, nếu sự thay không được thực hiện (phiền não sẽ xâm nhập). Thông thường, người mới tu tập không hiểu được lý do đối với sự thay đổi tư thế. Vị này nghĩ rằng mình muốn thay đổi, nhưng thực tế khi khổ ép buộc sự thay đổi. Khi người ta hiểu được lý do đúng đắn, điều này được lặp lại liên tục, vị này sẽ thấy khổ và nhận ra rằng tư thế mới thì không tốt đẹp hơn tư thế cũ. Như vậy lòng ham muốn

(abhijjhā) sẽ không xuất hiện với tư thế mới và lòng không ham thích (domanassa) sẽ không xảy ra với tư thế cũ. Và điều này sẽ dẫn đến trí tuệ cho rằng tất cả danh sắc đều không kiểm soát được, vô ngã, không có đàn ông, đàn bà - và đây là sabhava: bản chất tự nhiên của vạn vật hoặc pháp chân đế. Khi hành giả nhận thức được sabhava, và một ý tưởng ngay trong hiện tại (Saṃvega) sẽ xuất hiện, phiền não sẽ bị yếu kém đi. Sẽ có nhiều sự kiên trì hơn. Như vậy hành giả sẽ đạt trí tuệ niệm xứ và sẽ đoạn trừ lòng ham muốn và lòng không ham thích trong Ngũ Uẩn. 3) Ý niệm về thật (Ghanasaññā): Sự thật của danh và sắc là pháp chân đế paramattha-dhamma. Nhưng mặc dù nó là thật, nhưng lại dẫn chúng ta đến tà kiến cho rằng chúng ta là đàn ông, đàn bà hoặc có bản ngã. Như vậy, chúng ta nghĩ rằng danh và sắc là thường còn là hạnh phúc. Như vậy một sự thật che giấu chân lý tuyệt đối của vạn vật về danh và sắc - đó là bản ngã. Như thế hành giả phải có "khéo tác ý" để tách rời danh và sắc, như vậy chúng không có vẻ đang thực hiện chức năng là một đơn vị duy nhất. Không có "khéo tác ý" chúng ta sẽ không biết cái nào là sắc pháp và cái nào danh pháp. Cũng như các sắc đều khác biệt

nhau: oai nghi ngồi khác với oai nghi đứng, đứng khác với oai nghi đi v.v... Sáu điểm minh sát rất ích lợi cho việc nhận thấy sự riêng rẽ của danh và sắc. Chúng là 1) 5 uẩn (Khandha) 2) 12 xứ 3) 18 giới 4) 22 quyền 5) Tứ diệu đế 6) 12 nhân duyên. Ví dụ, 5 uẩn, chúng ta có thể thấy rằng sắc uẩn là oai nghi ngồi, nhưng chính thức uẩn biết được (3 sở hữu - thọ, tưởng, hành) [2] rằng sắc uẩn là đang ngồi. Như vậy, chúng ta có thể thấy rõ ràng sự riêng rẽ của danh và sắc (viññāṇa). Sự tu tập để nhận thức rõ ràng sự thật-Ghanasaññā thì giống như việc quán sát danh và sắc (người ta không có một nỗ lực đặc biệt để tách rời ra làm hai). Tuy thế, hành giả nên biết rằng danh pháp biết được "oai nghi ngồi" và ý thức được "oai nghi đứng" thì không cùng chung một danh pháp. Và thậm chí oai nghi ngồi đó thì cũng không giống oai nghi đứng. Như sự tu tập được thực hiện theo tính cách thông thường cho đến khi tà kiến được tạo ra bởi sự thật- Ghanasaññā bị tiêu diệt. Khi sự nhận thấy rõ sự liên tục đến vô thường và nhận thấy rõ các tư thế đó

che giấu đi sự khổ, sự tu tập để thấy rõ sự thật - Ghanasaññā thì giống nhau; không có điều nào hơn là sự quán sát danh sắc và rõ từng phần. Sự loại bỏ ý tưởng sai lạc cho rằng sự thật - Ghanasaññā tạo nên sẽ dẫn đến tuệ thứ 1 (nāma-rūpa- parichedañāṇa) hoặc sự xác định thân tâm (đó là diṭṭhi visuddhi - tuệ giác và sự hiểu biết trong sạch). Nếu tuệ thứ nhất không đạt được, như vậy sự tiến đến các tuệ tiếp theo cũng không thể thực hiện được. Sự tu tập để nhìn thấy rõ các điều kiện (duyên) che khuất Tam Tướng; không cần phải thành công với tất cả 3 tướng. Người ta chỉ cần nhận thấy rõ 1 tướng. Ví dụ nếu hành giả thấy rõ điều gì che giấu vô thường, hành giả sẽ nhận ra khổ đau và vô ngã.

1.12. MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN (Paticcasamuppada)

12 nhân duyên là một loạt nhân và quả, tạo thành một chuỗi liên kết 12 nhân duyên xoay tròn (nidāna) minh họa những điều kiện tạo nên sự tái sinh. Nó là quy luật tự nhiên (sabhava - dhamma), chi phối toàn bộ nhân quả của tất cả những hiện tượng, với 1 mối liên kết tạo cho cái tiếp khác xảy ra. Nó tạo nên vòng sinh tử luân hồi (samsāra - vata) và người ta không thể dừng lại được. Đơn thuần chỉ là nhân quả, và không có một bản ngã hoặc một lực nào bên ngoài - ở thế giới này và thế giới khác. Không có một người hoặc một sức mạnh bên ngoài có thể khiến cho điều này xảy ra: sự kiện này được gọi là 12 nhân duyên, và nó là nhân và duyên trợ (paccaya). Ví dụ vô minh là nhân (1) dẫn đến (2) hành (Xem các mối liên kết, ở dưới). Sự thảo luận về nhân duyên sẽ bao hàm cái hiện hữu trong thế gian này,là con người. 12 nhân duyên diễn tiến như sau. 1. Duyên vô minh, sanh hành [3] 2. Duyên hành, sanh thức 3. Duyên thức, sanh danh sắc 4. Duyên danh sắc, sanh lục nhập 5. Duyên lục nhập, sanh xúc 6. Duyên xúc, sanh thọ 7. Duyên thọ, sanh ái 8. Duyên ái, sanh thủ 9. Duyên thủ, sanh hữu 10. Duyên hữu, sanh tái sanh 11. Duyên táisanh, sanh, già và chết

12. Già chết dẫn đến sầu, bi, khổ, ưu, não v.v... a) Từ Vô Minh dẫn đến già, chết chấm dứt Duyên khởi thật sự. "Buồn rầu, than khóc", v.v... là những gì tiếp theo sau, cho thấy rằng mỗi lần sinh dẫn đến khổ - Đế thứ nhất (khổ đế). Thập nhị nhân duyên được gọi là Bhava - cakka - "bánh xe luân hồi". Lúc nào con người còn ở trong vòng luân hồi, bánh

xe chẳng bao giờ được ngừng lại". b) Thuật ngữ 1. Vô minh có nghĩa là không nhận ra được Tứ Diệu Đế. 2. Hành không phải hành của Ngũ uẩn. Hành ở đây là nghiệp được kết tập từ quá khứ dẫn đến tái sinh. Có ba loại hành: công đức (puñña), phi công đức (apuñña) và thiền vô sắc cao nhất (āneñja). 3. Thức là thức tái sanh - patisandhi-viññāṇa. 4. Danh sắc là ba sở hữu: thọ, tưởng, hành cộng với sắc nghiệp (thân do nghiệp tạo thành). 5. Lục căn (Sarayatana) là nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý. 6. Xúc (Phassa) đề cập đến cetasika (tâm sở) Hướng dẫn tâm (citta) đến đối tượng của Lục căn. 7. Thọ (Vedanā) là sở hữu thọ mà biết được nếu thọ là lạc, khổ v.v... 8. Tham ái (Taṇhā) là sở hữu tham, cảm thấy ham muốn khi sáu căn hoạt động. 9. Chấp thủ (Upādāna) là sở hữu phát sanh ngoàisở hữu tham, nhưng mạnh mẽ hơn. 10. Hữu (Bhava) là kamma - bhava hoặc sự hiện hữu từ đó nghiệp xấu hay tốt được hình thành 11. Sinh (Jāti - đề cập đến 5 uẩn hoặc danh sắc). 12. Khi sanh xuất hiện, như vậy có già và chết. Đức Thế Tôn đã trình bày thập nhị nhân duyên (để chúng ta có thể nhận ra chân lý của thực tướng Pháp, và thấy rõ rằng nó xảy ra với nhân và trợ duyên của nó. Mục đích của sự kiện này là giúp để nhận ra thức, danh sắc là vô thường, khổ não và vô ngã. (sabhava dhamma). Vô minh là chuỗi thập nhị nhân duyên, nó đứng đầu tiên, nhưng thực tế nó giống như một bánh xe hoặc một vòng tròn, không có bắt đầu hoặc kết thúc. Tuy vậy, vô minh là phần cốt yếu của sự liên kết trong dây chuyền; bởi vì vô minh là nhân chính của những điều phiền não, sự đoạn trừ vô minh bằng trí tuệ là phương pháp độc nhất để phá vỡ xiềng xích. Vô minh đến từ lậu hoặc: Lậu hoặc của tham ái;

của hữu, của những quan điểm, của vô minh - nhưng tất cả bốn điều trên đều xuất phát từ vô minh: đó là sự không biết được Tứ Diệu Đế. Một lần nọ, Ananda bạch với Đức Phật, Thập nhị Nhân Duyên tuyệt vời và dễ hiểu biết bao. Đức Phật đáp. "Không phải như vậy đâu". Thập nhị nhân duyên thật sâu sắc và thật khó lãnh hội. Nếu một người nào muốn nghiên cứu học hỏi Thập Nhị Nhân Duyên, tốt hơn nên có một cuốn sách đặc biệt về trí tuệ siêu phàm của Đức Phật. Lợi ích của giáo pháp này sẽ ngăn chặn được tà kiến về bản ngã, bằng cách cho thấy rằng mọi việc xảy ra bởi vì nhân, và không có một bản ngã, một linh hồn, hoặc một thượng đế v.v... để tạo ra bất cứ điều gì. 1.12.1 Làm thế nào 12 nhân duyên và 11 duyên phá hủy tà kiến? Việc nhận thức được chân lý Duyên Khởi (Paticcasamuppada) sẽ tiêu diệt ý niệm về sự cố chấp- Vipallāsa Pháp bằng sức mạnh của trí tuệ: 1. Vô minh (avijjha): Khi người ta nhận ra vô minh là paccaya (duyên trợ) của hành nghiệp, nó tiêu diệt tà kiến cho rằng có một quyền lực cao cả hơn tạo nên vạn vật. 2. Hành (Kamma): Bởi vì người ta nhận thức rằng hành tạo nên thức tái sinh (patisandhiviññāṇa), nó đoạn trừ ảo tưởng về ngã (sakka-diṭṭhi) - bởi vì nó không phải "hành giả" được tái sinh, mà chỉ là thức tái sinh. 3. Danh và sắc (nāma-rūpa): Bởi vì thức là paccaya (duyên trợ) cho Danh và sắc (đó là tâm sở và sắc pháp), điều này thay đổi tà kiến cho rằng danh và sắc là bền vững và thường còn. 4. Lục căn: Bởi vì danh sắc là duyên trợ cho lục căn, tà kiến bị thay đổi khi chúng ta nghe và thấy. 5. Xúc: Bởi vì lục căn là duyên với xúc (phassa) và xúc được tạo nên bởi căn, trần và tâm để nhận biết (viññāṇa) là bản ngã, tà kiến bị đoạn diệt vì căn, trần và tâm. 6. Thọ: Bởi vì xúc là duyên trợ với thọ, chẳng hạn như lạc thọ v.v... tà kiến bị thay đổi bởi việc cho là "chúng ta" có hạnh phúc hoặc khổ đau. 7. Tham ái: Bởi vì thọ là duyên

trợ dẫn đến kết quả tham ái- Taṇhā (được diễn tả bằng thuật ngữ của tâm sở, là sở hữu tham) tà kiến cho rằng những dục lạc ở trong bất cứ hữu- bhava nào dẫn đến hạnh phúc đều bị đoạn trừ. 8. Chấp thủ: Bởi vì ái là duyên trợ cho sự chấp thủ (upādāna) nó bao gồm sở hữu tham và sở hữu tà kiến, tà kiến cho rằng một cái gì đó hấp dẫn, xinh đẹp, mùi vị dễ chịu v.v... bị thay đổi, và như vậy không còn bị bám víu. 9. Hữu: Bởi vì upādāna (thủ) là duyên trợ cho Hữu, nó tiêu diệt tà kiến cho rằng khi người ta chết thì không còn tái sinh. (Thực tế thủ tạo nên Hữu - đó là tác ý

tâm sở . Tác ý là ý muốn hoặc hành động tạo nên quả (Vipāka) - đó là Tái sinh hoặc Hữu). 10. Sinh: Bởi vì hữu (bhava) là duyên trợ cho sinh (Jāti) [4], nó tận diệt tà kiến cho rằng 5 uẩn là hạnh phúc. 11. Hoại và chết: Bởi vì sinh là duyên trợ cho hoại, tà kiến cho rằng 5 uẩn là xinh đẹp, thường còn và là của mình. 1.12.2. Những khía cạnh của duyên khởi Có bảy cách nhìn về định luật Thập Nhị Nhân Duyên: về các mối liên kết và sự liên hệ, thời gian và chu kỳ, v.v... Ở đây, chúng ta sẽ chỉ thảo luận một vài điều. 1. Phương thức hoặc tính cách (Xem sơ đồ 1-4) a) Có 20 yếu tố trong sự phân tích này. Năm nhân từ kiếp quá khứ: Vô minh (Avijjha), Hành (Sankhāra) Tham ái (Taṇhā); Chấp thủ (Upādāna). Hữu (Bhava). b) Năm quả trong hiện tại: Tâm thức (Viññāṇa), Danh sắc (Nāma - rūpa), Lục căn (Salayatana), Xúc (Phassa) Thọ (Vedanā) c) Năm nhân ở hiện tại: Ái, Thủ, Hữu, Vô minh và hành. d) Năm quả ở tương lai: Thức, Danh sắc, Lục căn, Xúc và Thọ (Đề cập đến tái sinh, già và chết. Sơ đồ 1- 4 Lưu ý: (Xem sơ đồ 1-4) a) Trong quá khứ, có 5 nhân xác định sự hiện hữu của chúng ta (bhava). Vô minh Avijjha(1) nhân chính, tạo quả, vì chúng ta không nhận thức được pháp siêu thế (lokuttura). Do vô minh này, sống trong Hiệp thế (kokiya), chúng ta tạo nghiệp - kamma; xấu lẫn tốt, được gọi là hành (Sankhāra) (2). Ví dụ; nếu chúng ta tu tập thiền chỉ- Thiền định để đạt thiền, chúng ta ở trong hiệp thế tạo nên hành (mặc dù nó tốt), và điều này dẫn đến tham ái (8). Khi ái dục mạnh mẽ hơn, nó thay đổi đến thủ- uppadana (9): Khi chúng ta ham muốn một điều gì đó là tham ái, nhưng khi chúng ta đạt được, nó trở thành điều chấp thủ. Sự chấp thủ này dẫn đến hữu (bhava) (10). Có 2 loại hữu: nghiệp hữu - Kamma-bhava, tiến trình tích cực của hữu (kiếp quá khứ), và uppati - bhava, tiến trình tái sinh. Kamma-bhava nghiệp hiện tại là thiện hoặc bất thiện, và xác định cho tương lai. Uppati-bhava là tiến trình đem lại định mệnh của sự hữu mới (sự thành hình mới) được quyết định bởi nghiệp hữu.

Mỗi trong 5 mối liên kết (Nidāna) từ quá khứ là duyên (paccaya) cho phần kế tiếp, và rồi quả trở thành duyên cho phần kế tiếp. Hữu bao hàm sự tạo nghiệp (Kamma), bởi vì ở bất cứ hữu (bhava) chúng ta đang sống trong vòng luân hồi. Định luật của thực tướng pháp- sabhava-dhamma đó là thập nhị nhân duyên, nghĩa là khi hành giả tạo nên bất cứ nghiệp nào thì lãnh nghiệp đó - và không ai có thể tránh khỏi điều này, hoặc thay đổi kết quả. Đây là định luật tự nhiên mang lại sự công bằng. b) Năm quả này từ kiếp trước trong hiện tại tiêu biểu những phẩm chất khi chúng sinh ra được làm người. c) Năm nhân trong hiện tại. Nhân thứ năm trong hiện tại (thọ) dẫn đến nhân thứ nhất trong hiện tại (tham ái) rồi dẫn đến (chấp thủ), bhava (hữu), và sau đó đến vô minh và hành nghiệp (8, 9, 10, 12). Bhava ở đây là upatti - bhava (tiến trình tái sinh), xác định một kiếp sống mới. Hữu này dẫn đến vô minh, bởi vì chúng sanh không nhận ra được

Tứ Diệu Đế. Sự kiện này tạo nên nghiệp (xấu và tốt) trở lại, rồi trở thành hành động.

Trong nhóm này, hành là khi hành giả đang thực hiện những hành động Kusala (thiện) hoặc akusala (bất thiện). Bhava (hữu), trong nhóm này, có nghĩa là (nghiệp) Kamma đã được chấm dứt. d) Năm quả trong tương lai. Hành là duyên cho thức tái sinh (patisandhi - viññāṇa) Bốn phần kế tiếp là danh sắc trong kiếp hiện tại. Năm phần này tạo nên một tổng hợp của 20 phương thức. Hai mươi phương thức này giống như một bánh xe, nó không có sự khởi đầu hoặc kết thúc. Nhưng đức Phật biết rằng nhân chính là avijjha (vô minh). Sơ đồ 1-5 Bánh Xe Luân Hồi (Bhava-cakka)

2. Ba sự liên kết (Xem sơ đồ 1-6)
Ở khía cạnh này, chúng ta nhìn vào Nidāna (mối liên kết) bằng thuật ngữ của ba sự liên kết:
a) Vòng phiền não (Kilesa) b) Vòng nghiệp (Kamma) c) Vòng quả (Vipāka) a) Vòng Phiền não đề cập đến:
Vô minh (Avijjha) (1)
Tham ái (Taṇhā) (8)
Chấp thủ (Uppadana) (9) b) Vòng Nghiệp đề cập đến:
Hữu (Bhava) (10)
Hành (Sankhāra) (2)
c) Vòng Quả đề cập đến:
Thức (Viññāṇa) (3)
Danh Sắc (Nāma-rūpa) (4)
Lục nhập (Salayatana) (5)
Xúc (Phassa) (6)
Thọ (Vedanā) (7)
Sơ đồ 1-6 Ba Vòng
3. Hai nhân của hành động (Sơ đồ 1-4, 1-5) Để hiểu được thập nhị nhân duyên, điều quan trọng nhất là người ta phải biết rằng có hai nhân đưa đến hành động, vô minh và tham ái. Vô minh (avijjha) là nhân chính dẫn đến Taṇhā (tham ái), và tham ái là nhân chính cho vô minh. Vô minh là quá khứ và tham ái là hiện tại, nhưng cuối cùng chúng là các nhân với nhau - và vòng tròn có thể đi bằng 2 cách.(vẽ hình) Nhân đầu tiên (mối liên kết) dẫn đến thọ, mối liên kết thứ 7. Sau đó nó dẫn đến tham ái (mối liên kết thứ 8 -), sau đó đến (9) thủ đến (10) hữu, đến (11) sanh và sau đó (12) già chết. Người tà kiến cho rằng không có nhân và quả; không có công đức (punna), không có xấu xa (papa) và không có tái sinh. Cho nên đức Phật cho rằng vô minh là nhân chính, để cho thấy có nhân (avijjha) và quả. Quả hiện tại là (3) thức tái sanh dẫn đến (4) danh sắc (5) lục nhập (6) xúc (7) thọ. Những mối liên kết này (3 - 7) trong hiện tại được tạo nên bởi vô minh (nhân) trong quá khứ và hành (1 & 2). Cho đến khi một người vẫn còn vô minh, sẽ có một quả. Tham ái (8) được tạo ra bởi duyên của nó, thọ (7) dẫn đến thủ(9) và hữu (10). Rồi sau đó vòng tròn này quay trở lại vô minh (1) và hành (2). Năm phần này (8, 9,

10, 1, 2) là những nhân hiện tại và quả của (1) vô minh. Quả của vô minh (1) và hành(2) là để lập lại 3 - 7 (kiếp hiện tại) nữa. Khi (8) tham ái được đạt đến 8, 9, 10, 1, 2 trở thành nhân trở lại trong hiện tại. Và như vậy bánh xe quay vòng tròn. Mỗi khi một người được tái sinh (11) 3 - 7 bắt đầu và sự kiện này dẫn đến (12) già và chết. Sơ đồ 1-7

Nhìn thấy quả của tham ái, người có tà kiến cho rằng vạn vật thì thường còn, không có già hoặc đổi thay, hoặc một người với (raga-carita) tham sống mạnh mẽ có thể thấy rằng danh sắc dẫn đến già và chết. Trong vòng sinh và tử, chúng ta liên tục tái sinh trong ba cõi (loka) (kama - loka (dục giới); rūpa loka (sắc giới) và arūpa loka (vô sắc giới) - hoặc 31 cõi). Để thoát khỏi điều này, chúng ta phải tu tập Tứ niệm xứ, theo những nguyên tắc được đặt ra trong kinh Maha- Satipaṭṭhāna (Đại niệm xứ), là yếu tố đầu tiên của 37 pháp trợ Bồ đề - Bodhipakkiyadhamma - và dẫn đến sự nhận thức được Tứ Diệu Đế.

[1] Lẽ dĩ nhiên, sự sanh và diệt của danh và sắc thì nhanh hơn một cảnh trong một phim - gấp hàng ngàn lần. [2] Ở đây, thọ, tưởng, hành (thông thường 5 uẩn) đang thực hiện chức năng sở hữu, nó đi đến việc tạo nên thức uẩn. [3] Có 3 loại nghiệp hành có thể xác định phạm vi của chúng ta: công đức hành, phi công đức hành, an tịnh hành (4 thiền vô sắc) [4] Có bốn hình thức yoni (tái sanh): 1) thai sanh, 2) noãn sanh, 3) thấp sanh, 4) hóa sanh

Phần II THỰC HÀNH Đã từ lâu người ta đã bám chặt vào những điều này: đây là tôi, đây là của tôi, đây là bản ngã tôi. -- (Tương Ưng bộ kinh, ii, 94) Đêm cuối cùng đã đến gần với "hành giả", dù quý vị đang đi hoặc đang đứng, ngồi hoặc nằm. Không còn thời gian nữa cho quý vị dễ duôi. -- (Tiểu bộ kinh) Lão, bệnh, tử, ba điều này đến gần giống như những đám cháy khổng lồ. Không có một sức mạnh nào có thể làm chúng bớt cơn thịnh nộ; không có một tốc độ nào để chạy thoát. -- (Tiểu bộ kinh, XXVI, 334)

2.1 TÓM TẮT SỰ TU TẬP

2.1.1. Bốn oai nghi Chúng ta quan sát Danh sắc ở 4 oai nghi: Ngồi, đứng, đi, nằm. Đây là 4 oai nghi chính được đề cập đến trong Kinh Đại Niệm Xứ. Chúng ta chỉ bắt đầu với sắc pháp, bởi vì sắc pháp dễ dàng nhận thấy hơn danh pháp. Người ta dễ dàng thấy nó hơn bởi vì: 1) sắc pháp thì "thô" và danh pháp "vi tế" .2) 4 oai nghi luôn luôn hiện hữu. (Nhưng đối tượng của danh pháp - như nghe, thấy - chỉ phát sinh vào những giai đoạn nào đó. 3) Người ta dễ dàng thấy khổ trong sắc pháp, hơn bất cứ các đối tượng nào khác, bởi vì khi chúng ta quan sát 4 oai nghi chúng ta không thể còn che giấu được khổ đế (xem 1.11). 2.1.2. Chúng ta quan sát bằng những công cụ 1. Nhiệt tâm tinh cần – Atapi 2. Chánh niệm- Sati 3. Tỉnh giác – Sampajana 4. Khéo tác ý – Manasikara 5. Quan sát - Sikkhati Atapi là nhiệt tâm tinh cần, tiêu diệt phiền não. Sampajana là tỉnh giác sâu sắc đem lại trí tuệ để tiêu diệt si mê, hoặc tà kiến. Ba loại danh pháp này (hoặc Yoki), [1] quan sát 4 oai nghi. 1. Atapi. Không có sự tinh tấn hành giả không thể nhận thức được oai nghi ngồi: Ví dụ khi tâm vẩn vơ (phóng dật) đưa hành giả ra khỏi khoảnh khắc hiện tại, sự tinh tấn được kết hợp với chánh niệm và tỉnh giác đưa hành giả trở lại chánh niệm.

2. Sati nhận biết tính cách hành giả ngồi - oai nghi. 3. Sampajana biết rõ toàn bộ tư thế là "oai nghi ngồi". 4. Tác ý - Manasikara có nghĩa chú tâm vào một điều gì với sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến) về lý do với bất cứ hành động nào, hoặc về "quy luật tự nhiên hoặc chân lý tuyệt đối" của "oai nghi ngồi", v.v... "Tác ý" nhắc nhở hành giả rằng khi hành giả đang ăn, đang tắm, đi tiêu tiểu, hoặc làm những công việc, hành giả đang làm công việc này để chữa trị sự đau khổ, chứ không tìm khoái lạc. "Tác ý" cũng nhắc nhở hành giả rằng tư thế đang được thay đổi để chữa trị sự đau khổ. 5. Sikkhati là sự quan sát. Nó bảo cho hành giả khi sự tu tập không được thực hiện đúng. Sikkhati biết khi hành giả xa rời khoảnh khắc hiện tại. 2.1.3. Con đường Trung Đạo (Majjhima-Patipada) Con đường "Trung Đạo" tiêu diệt hoặc đoạn trừ sự ham muốn hoặc không ham muốn, chấp thủ hoặc ác cảm là điều quan trọng trong sự tu tập này. Nếu hành giả có chánh niệm và tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại, như vậy không thể xuất hiện sự thích hay không thích (abhijjhā và domanassa). Cho nên chúng ta: 1. Hãy chữa trị sự đau khổ bất cứ khi nào nó xảy ra bởi sự thay đổi oai nghi, bởi vì khổ buộc sắc pháp thay đổi. Ở đây, hành giả phải có "khéo tác ý " tốt để ngăn chặn phiền não xâm nhập. Như vậy hành giả phải có "khéo tác ý" tốt khi hành giả thay đổi tư thế, và có "quan sát" tốt, như vậy hành giả sẽ lưu ý nếu phiền não ở đó. Ví dụ, khi chúng ta ngồi và sự đau đớn xảy ra một chút, chúng ta không thích oai nghi (cảm thấy khó chịu, bực bội) và muốn thay đổi oai nghi mới bởi vì ham muốn. Chúng chỉ nên đổi oai nghi nếu như sự đau khổ buộc chúng ta. Chúng ta không ngồi suốt cơn đau bởi điều này tạo phiền não, người tà kiến cho rằng ngã có thể kiểm soát cơn đau (Thực tế, danh và sắc là không thể kiểm soát được. Chúng thì vô ngã). Một số hành giả (Yogis) sẽ cố gắng ngồi lâu hơn và ngồi suốt cơn đau để thấy khổ. Nhưng khổ đó không thật, bởi vì nó được tạo nên một cách giả tạo. Một số hành giả cố gắng ngồi lâu hơn để có nhiều định hơn bởi vì họ cho rằng trí tuệ sẽ xuất hiện; nhưng điều này chỉ tạo ra phiền não. Hãy nhớ rằng, thiền quán đang luyện tâm chứ không phải thân. Nếu tâm sai thì thân sai. Ví dụ, nếu tâm nghĩ rằng sự ngồi ở oai nghi hoa sen là ích lợi để thấy được sabhava - tâm sẽ đặt thân vào tư thế hoa sen. 2. Đừng tìm kiếm sự an lạc hoặc hạnh phúc ở bất cứ tư thế nào. Đừng cảm thấy rằng tư thế này tốt hơn tư thế khác; bởi vì mọi tư thế không vững chắc: vô thường, khổ đau và vô ngã.

3. Đừng tìm kiếm định đang khi hành thiền. Định sẽ dẫn chúng ta đến niềm tin rằng có kiểm soát được cái ngã thì mới có thể dẫn chúng ta đến an lạc và hạnh phúc. Nhưng không có hạnh phúc, cho có sự giải thoát khỏi sự khổ, và chúng ta không thể nhận thức điều này mà không có khổ. Khổ đế (dukkha Sacca) là một sự kiện của giáo pháp Đức Phật, nhưng không có hạnh phúc thật "sukha sacca" ; bởi vì hạnh phúc là vô thường và trở thành khổ. 4. Đừng tu tập để nhận thức đạo quả, giác ngộ hoặc tuệ giác. Chỉ tu tập đúng theo những nguyên tắc của Tứ Niệm Xứ. Mặc dù nếu một người muốn đạt được Níp Bàn hoặc thành A La hán phải đập tắt lòng ham muốn này. Nếu không thực hiện được điều này người ta không thể đạt được Níp Bàn. 5. Đừng tu tập với tư tưởng là hành giả sẽ trở thành một Thiền sư. Điều này sẽ gây ra tham ái và ngăn chặn trí tuệ phát sinh. Mục đích duy nhất trong sự tu tập là diệt khổ.

2.2. SỰ TU TẬP

Sự tu tập là giữ chánh niệm ở mọi oai nghi: ngồi, đứng, đi, nằm. Nếu tư thế là ngồi, "có 3 danh" - nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tĩnh giác - đều biết được tư thế ngồi, và nhận biết rằng nó là oai nghi ngồi. Ba danh (và không phải bản thân chúng ta) quan sát oai nghi ngồi giống như theo dõi một diễn viên trên sâu khấu. Diễn viên được theo dõi trong khi ở trên sân khấu, nhưng không có một nỗ lực để kiểm soát hành vi hoặc những hoạt động của mình. Xem một vở kịch giống như khoảnh khắc hiện tại, không có sự quan tâm ở quá khứ hoặc tương lai. Như vậy, hành giả nên tu tập như là xem một vở kịch. Sau đó, khi vị này quan sát oai nghi ngồi, sự đau đớn sẽ xảy ra và vị này sẽ biết oai nghi ngồi đau khổ. Đây là khổ thọ. Nhưng đừng quan sát khổ thọ. Sự tu tập này ở trong thân. Bằng cách quan sát oai nghi ngồi đau khổ liên tục trong khoảnh khắc hiện tại, cho đến khi hành giả phải thay đổi tư thế, hành giả sẽ nhận thấy khổ đế "trong oai nghi ngồi. Điều này do khổ thọ phát sinh từ sắc và danh sắc là khổ đế. Oai nghi đi cũng có tính cách giống như oai nghi ngồi... Chúng cần phải theo dõi giống như theo dõi một ai đó mà chúng ta không có sự kiểm soát. Trong khi sắc là đối tượng, thiền quán là sự trách nhiệm của tâm (Nāma). Như vậy tâm phải ở từng khoảnh khắc hiện tại để thấy trí tuệ. Do đó, tâm phải quan sát sự thật (ví dụ danh nghe) khi nó xuất hiện, đúng hơn là cố gắng tạo nên sự thật. Chúng ta chỉ hoàn toàn quan sát điều gì đang xảy ra. Bất cứ nỗ lực nào để kiểm soát tâm có

nghĩa là chúng ta muốn thấy sabbava; đây là phiền não và nó đưa chúng ta ra khỏi đường trung đạo và khoảnh khắc hiện tại. Nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm, tĩnh giác cùng nhau tiến hành quan sát danh và sắc. Nếu có quá nhiều chánh niệm nó sẽ làm yếu đi tĩnh giác. Hành giả phải ghi nhận điều này; sự ghi nhận này được gọi là quan sát. Khi quan sát sự mất quân bình này, hành giả phải cố gắng tạo cho chánh niệm, nhiệt tâm tinh cần và tĩnh giác tương đồng. Hành giả muốn thực hiện điều này phải có nhiều sự tỉnh giác hơn. Khi hành giả cảm thấy khổ, oai nghi ngồi thay đổi tư thế, bởi vì nó buộc phải cử động do đau đớn. Cùng một cách tự nhiên chúng ta phải cử động, nếu chúng ta đang ngồi xung quanh ở một tình huống xã hội nào đó. Chính "khéo tác ý" [2] mà chúng ta nhận thấy sự đau đớn buộc oai nghi ngồi thay đổi tư thế khác. Khi hành giả thay đổi tư thế, sự đau đớn được dẫn đến một tư thế mới, và "khéo tác ý" ghi nhận rằng tư thế mới là đang điều trị cơn đau ở tư thế cũ. Điều này là cần thiết bởi vì hầu hết những hành giả mới tu tập đều không thích tư thế cũ và nghĩ rằng tư thế mới sẽ làm cho họ cảm thấy thích thú. Như vậy, chúng ta sẽ không cảm thấy khó chịu với cái cũ và bám víu vào cái mới, bởi vì "khéo tác ý" biết rằng việc thay đổi là phương cách điều trị ở cái đau cũ. "khéo tác ý" được nhấn mạnh rất nhiều trong phương pháp tu tập này [3], bởi vì "khéo tác ý" thích đáng dẫn đến sự nhận thức được khổ đau (khổ thọ và hành khổ). (Xem 1.4.4.1. Các loại Khổ) Nếu hành giả gặp khó khăn để lưu giữ nó tại trong khoảnh khắc hiện tại, nó có thể hết sức ít lợi để lập nên câu hỏi: -"Đi là gì?" -"Oai nghi đi" -"Tại sao nó đang đi?" -"Để điều trị sự đau đớn ở tư thế cũ" -Hoặc "Ngồi là gì?" -"Oai nghi ngồi" v.v... (Việc thể hiện bằng lời nói này có chức năng như khéo tác ý, giúp tâm phát triển sự nhận biết hoặc tỉnh giác) Khi hành giả đặt câu hỏi "Ngồi là gì?" v.v... chánh niệm và tỉnh giác (sự hiểu biết rõ ràng) có thể tóm tắt như là sự tỉnh giác [4] (tiếng thái - Tỉnh giác). Chúng có cùng đối tượng (danh hoặc sắc), và như vậy chúng

cùng nhau làm việc. Chánh niệm biết được tư thế, tính cách hành giả ngồi, và tỉnh giác biết rằng đó là oai nghi ngồi (v.v...). Nhưng điều này không phải là chánh niệm trước rồi đến tỉnh giác.

Chánh niệm và tĩnh giác cùng xảy ra trong một thời điểm. Phương pháp tu tập đúng cách là "Bây giờ chúng tôi đang ngồi". Bỏ "Chúng tôi đi". "Bây giờ nó là oai nghi ngồi". Vấn đề chính ở đây đó là tiến trình nhận biết tư thế là đều giống như vậy trong đời sống hàng ngày, ngoại trừ tà kiến về "Chúng tôi" đang ngồi được loại bỏ. Thông thường để mô tả về sự tỉnh giác, chúng ta nghe nói đến các từ "cảm thấy" biết, "thấy" (thuộc tâm) "quan sát" "và nhận biết về" về oai nghi ngồi, v.v... Tất cả những từ ngữ này có thể là chính xác. Thực tế, từ ngữ "nhận biết có thể được mô tả giống như "Chúng tôi ngồi" nhưng thay thế "oai nghi ngồi". Sự nhận biết hoặc tỉnh giác là điều cơ bản để sự tu tập được thực hiện theo một tính cách đúng đắn. Cảm nhận đề cập đến việc cảm nhận cá tính cách chúng ta ngồi và cảm nhận nó là oai nghi ngồi, và đó là tĩnh giác. Nhưng nó là một từ ngữ đáng thận trọng về sự cảm nhận: (Nếu một hành giả bị cuốn hút vào cảm nhận về thể xác, đặc biệt quá mạnh mẽ, nó có thể khiến cho tâm mệt mỏi và đẩy hành giả ra khỏi khoảnh khắc hiện tại. Đây là điều tu tập với sự ham muốn, và nếu hành giả thực hiện quá lâu dài có thể tạo nên những vấn đề vật lý, chẳng hạn như đau ở lồng ngực, và cảm giác nghẹt thở v.v... Vấn đề ở đây là đừng cố "tạo" oai nghi ngồi, chỉ biết nó mà thôi. Oai nghi ngồi thì vẫn ở đó, hành giả không cần nhận biết về nó. Khi hành giả ở nhà, hành giả cảm thấy mình ngồi, nhưng đây là phiền não. Như vậy trong việc tu tập chỉ cần chuyển đổi sự kiện này sang oai nghi ngồi, với trí tuệ (trí tuệ). Tuy vậy, "sự suy nghĩ" thường được người không dùng để mô tả runithna - bởi vì "sự suy nghĩ" thường được kết hợp hoàn toàn về lời nói. Người ta có thể nhận thấy sự khác biệt giữa cảm nhận sắc pháp và đơn thuần suy nghĩ sắc pháp được thấy, hãy dùng nước lạnh làm một thí dụ điển hình. Chúng ta có thể hình dung hoặc nghĩ về nước lạnh, nhưng chạm vào hoặc nếm nước lạnh là điều hoàn toàn khác biệt. Nước lạnh là một ý niệm thuộc về lời nói, nhưng biết nó bằng cảm giác hoặc cảm nhận là để biết thực tế nước lạnh. Cũng nên ghi nhớ về sự nhận biết toàn bộ sắc pháp từ đầu đến chân - và sắc pháp đó không biết bất cứ điều gì. Chỗ có ý thức. Hãy cố gắng ghi nhận khi hành giả quan sát oai nghi ngồi nếu muốn thấy được sabbava có ở đó hay không. Nếu hành giả ghi nhận được điều ham muốn này, hãy ngưng việc tu tập trong chốc lát cho đến khi sự ham muốn này biến mất. Nếu sự ham muốn này vẫn còn ở đó hành giả sẽ không thể thấy được chân lý của sabhava. Đức Phật dạy hành giả không thể thấy chân lý khi tham ái (Taṇhā) vẫn còn hiện diện ở đó, bởi vì tham ái che giấu chân lý hoặc sự thật.

Bởi vì Thiền quán-Thiền Minh Sát có liên quan đến việc loại trừ phiền não phát sinh bất cứ nơi nào, hành giả phải tìm hiểu xem có phải đối tượng đặc biệt là danh sắc. Để xác định được điều này, hành giả cần nên tham khảo được thể hiện ở hình vẽ 2-1, "Bản tóm tắt cõi dục" ở cuối phần thực hành. 2.2.1. Những Quy tắc tu tập 1. Đừng xem xét danh và sắc cùng một lúc. Ví dụ, đừng suy nghĩ: "oai nghi đi, ý thức". Một số hành giả nghĩ rằng họ sẽ sớm nhận thấy được trí tuệ nếu họ có nhiều đối tượng hơn (cả sắc và danh). Nhưng sự ham muốn thấy được trí tuệ chỉ tạo nên phiền não. Sắc pháp ở trong 4 oai nghi là đối tượng đầy đủ. 2. Đừng đi hoặc ngồi tham thiền trong một thời gian đã

được quy định. Hãy thay đổi tư thế, khi sự đau đớn buộc phải có một sự thay đổi. 3. Đừng có cảm nghĩ rằng "Chúng tôi" đang "tham thiền", hoặc có một điều gì kỳ bí hoặc đặc biệt về sự tu tập. Đừng đi hoặc ngồi để tu tập, nhưng bởi vì chúng ta phải ngồi hoặc phải đi. 4. Đừng dùng những tư thế đặc biệt, chẳng hạn tư thế hoa sen hoặc đi kinh hành chậm rãi; những tư thế này thường có lòng tham muốn thấy được pháp. 5. Một số hành giả mới tu tập thường dễ chán nản. Những hành giả này phải tự nhắc nhở bản thân lý do họ đang tu tập là đoạn trừ sự khổ. Nếu chúng ta đầu hàng sự chán nản chúng ta không bao giờ có thể dứt bỏ sự khổ, bị trói buộc vào vòng sinh tử luân hồi. Những ai chưa bao giờ tu tập trước đó cũng sẽ gặp rắc rối với tâm phóng dật (tiếng Thái: Tâm phóng dật). Chúng phát triển sự không thích nó - nó không phải là con Đường Trung Đạo. Những hành giả mới nhập môn có thể thấy khó khăn khi duy trì được định và đôi lúc không thích ở cô độc một mình trong nhiều ngày, tham ái cũng phát sinh và họ trở nên bồn chồn, bất ổn. Họ thèm muốn sự vắng lặng hoặc họ muốn hạnh phúc, để thấy được những cảnh thú vị. 6. Khi sự đau đớn xảy ra trong oai nghi ngồi, người ta cần phải nhận thức rằng chỉ là oai nghi ngồi v.v... là khổ - không phải "hành giả". Oai nghi ngồi là ở khoảnh khắc hiện tại. Khổ của oai nghi ngồi cũng là khoảnh khắc hiện tại. Hành giả không nên thay đổi ở khổ của oai nghi ngồi ở khoảnh khắc hiện tại sang, để ý thức sự đau đớn (sự đau đớn là danh, được gọi là "khổ thọ") khi chúng ta điều trị sự đau khổ, nó phải ở trong sắc pháp, chứ không phải danh pháp cùng lúc ấy. 7. Hành giả phải luôn luôn có sắc pháp và danh pháp trong sự nhận biết (tỉnh giác). Nhưng vị này đừng nên tập trung vào bất cứ phần đặc biệt nào của cơ thể.

Hành giả cũng không nên chờ đợi hoặc đoán trước khổ phát sinh - điều này sẽ đưa vị này ra khỏi khoảnh khắc hiện tại. Hành giả không cần thiết cho đến khi khổ trở nên quá mạnh mẽ hoặc cơ thể tê liệt. Chân lý của khổ không tùy thuộc vào sự đau đớn dữ dội. Mỗi lần nhận thức được sự khổ đau - ít hoặc nhiều - hành giả sẽ nhận thấy rằng khổ là thật. 8. Mặc dù đôi khi chúng ta nói về "sự thấy" oai nghi ngồi, v.v... nhưng đôi mắt thật sự không được sử dụng để nhìn thấy hoặc quan sát các loại sắc khác. Sự nhận biết về sắc cần phải được sử dụng bằng cái tâm - nghĩa là chánh niệm và tĩnh giác, và đó là trí tuệ. Về sự việc nhắm hoặc mở mắt (hoặc hơi nhắm lại) trong khi tham thiền, tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Một số hành giả thích mở mắt, một số khác thích nhắm mắt, trong lúc những người khác chỉ khép hờ, tạo nên một thế giới mờ ảo. 9. Đối tượng trong lúc tu tập là sắc pháp của hành giả, chứ không phải của người nào khác. Đừng quan sát sắc pháp của những người khác. Nếu nhìn thấy được những người khác, hành giả đừng xem họ là sắc pháp, nhưng là "sự thấy danh". 10. Giới hạnh a) Hành giả chỉ nên nói chuyện khi cần thiết, chẳng hạn như yêu cầu một đề mục cần thiết. Hành giả chỉ nên nói chánh pháp với vị Thiền sư. Sự tu tập là Bát Chánh Đạo, giới, định, tuệ, và hành giả cần có giới hoàn hảo, và điều này đòi hỏi giữ im lặng. Nếu giới không được hoàn hảo, không thể có định tốt. Không có định tốt, không thể có trí tuệ. b) Toàn bộ giới hạnh phải theo Bát chánh đạo (xem 1.4.7) đặc biệt hành giả phải cẩn thận không làm tổn hại đến sinh vật, như các loại côn trùng. Vấn đề là hành giả nên giao toàn bộ tứ vật dụng của mình đến người quản lý trung tâm thiền. 2.2.2. Chú giải 1. Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) nói rằng nếu quan sát tinh chuyên oai nghi ngồi; không bao lâu hành

giả cũng sẽ thấy được danh bằng trí tuệ; hành giả không cần thiết quan sát danh pháp song song với sắc pháp. 2. Thanh Tịnh Đạo cũng dạy rằng các tư thế của cơ thể (oai nghi) che giấu sự đau khổ, bởi vì chúng ta không lưu ý các tư thế, và do đó không lưu ý đến tư thế mới che đi sự khổ của tư thế cũ. Sự việc này bởi vì chúng ta thường thay đổi tư thế mà không có khéo tác ý chính nó nhắc nhở chúng ta rằng sự thay đổi tư thế là chữa trị sự đau khổ. (Xem 1.11. "những điều kiện làm lu mờ tam tướng).

Do đó, chúng ta phải thấy được khổ trong oai nghi ngồi v.v... Nhận thức được sự khổ cũng sẽ tiêu diệt được muốn và không muốn, bởi vì chúng ta đang ở trong khoảnh khắc hiện tại. 3. Khi thực hiện một điều nào khác với 4 tư thế, chẳng hạn như làm các công việc nhà, hành giả phải dùng "khéo tác ý" để nhận thức rằng hành giả đang diệt khổ. Hành giả phải có "khéo tác ý": Ăn, uống, vệ sinh, tắm rửa, giặt giũ, rửa chén bát, v.v.. Khi ăn, hãy ghi nhận từ miếng thức ăn được hành giả ăn vào để chữa trị khổ. Điều này được thực hiện bằng cách ghi nhận khoảnh khắc khi nuốt vào, đó là khoảnh khắc hành giả đang chữa trị khổ. Khi nhai hành giả phải ghi nhận từng miếng thức ăn và nó cần phải được nhai để điều trị khổ. Như vậy hành giả sẽ nhận thức rằng "khổ" buộc hành giả phải ăn, nhai và nuốt và việc ăn không phải là khoái lạc. Vào buổi sáng khi tỉnh dậy, hãy ghi nhận tư thế đang nằm là oai nghi nằm. Sau đó, trước khi bước khỏi giường hãy ghi nhận cái lý lẽ ("tác ý") - chẳng hạn như uống trà để chữa trị cơn đói hoặc đánh thức một người; hoặc cơ thể không thể ngủ lâu hơn nữa, và oai nghi nằm cũng phải thức dậy bởi vì nó là khổ. Nếu rửa mặt đó là một phương cách điều trị khổ. Nhờ sử dụng liên tục "khéo tác ý", hành giả ngăn chặn phiền não xâm nhập vào cảm giác. "Khéo tác ý" nhắc nhở rằng chúng ta đang quan tâm sắc pháp, chứ không phải "hành giả" (chúng ta). Tốt hơn hết hành giả nên dành một ngày để ghi nhận bao nhiêu lần và bao nhiêu cách mà hành giả phải chữa trị sự khổ của sắc pháp. Kết quả có thể là một điều khá bất ngờ. Trong một ngày, hành giả có thể - thoa thuốc đuổi muỗi, gãi khi bị ngứa ngáy, bật quạt điện, uống một ly nước lạnh, đuổi kiến, đi vệ sinh, ăn, rửa chén bát, đổ rác, tắm rửa, cạo râu, đánh răng, cắt móng chân, móng tay, giặt quần áo v.v... Tất cả những công việc này đều chữa trị sự khổ của sắc pháp. Đừng quan sát oai nghi ngồi v.v... khi làm những công việc này. Oai nghi ngồi v.v... chỉ cần quan sát ở bốn tư thế. Việc quan sát oai nghi ở các tư thế tạm thời tạo nên quá nhiều chánh niệm và làm yếu đi sự tĩnh giác. Ở những tư thế tạm thời, chúng ta chỉ quan sát việc điều trị khỏi sự khổ. Đừng tu tập chánh niệm quá tỉ mỉ! Sự việc này sẽ gia tăng chánh niệm và làm giảm tĩnh giác. Hành giả nên quan tâm đừng theo đuổi quá mức công việc nhà và những công việc khác để "tham thiền hoặc chú tâm". Sự ham muốn để "chú tâm hoặc tham thiền" là phiền não, bởi vì hành giả giữ chánh niệm ham muốn thấy được pháp. Những công việc hàng ngày đem lại một cơ hội tốt để thấy được sự khổ sắc pháp. Cũng như chúng cung cấp một cơ hội tốt để giảm bớt định, nếu có quá nhiều.

4. Hành giả chỉ nên thực hiện những điều cần thiết. Ví dụ: a) Tư thế. Hành giả thay đổi oai nghi ngồi sang oai nghi đứng, để điều trị sự khổ. Đây là điều cần thiết nguyên nhân (khổ) phải xảy ra trước khi hành giả hành động. Đừng thay đổi tư thế đi bởi vì hành giả muốn điều này. Hãy chờ cho đến khi sự khổ buộc phải thay đổi. b) Ăn. Đây là điều cần thiết để điều trị sự khổ, bởi vì cơn đói buộc người ta phải ăn. c) Đi vệ sinh. Đây cũng là

điều cần thiết để điều trị sự khổ - hành giả buộc phải đi vệ sinh. d) Làm mát sắc pháp. Nếu sắc pháp bị nóng, điều cần thiết là bật quạt điện hoặc đi tắm để điều trị sự khổ. Tất cả những hành động này đều đòi hỏi "khéo tác ý". Nếu hành giả không áp dụng đúng "khéo tác ý", những điều này sẽ được thực hiện bởi vì có sự ham muốn thực hiện chúng - và như vậy phiền não không còn nữa. Tuy thế, những sự ngắt ngang nào đó, có thể và được phép xảy ra bên ngoài sự tu tập bình thường: a) Một ai đó gõ cửa b) Thức ăn hoặc những thứ khác được đưa đến Kuti (cốc tu tập). c) Một ai đó đến trò chuyện với hành giả d) Những trường hợp khẩn cấp, chẳng hạn như mất điện hoặc các vấn đề trang thiết bị. Tất cả những sự kiện này điều được xử lý một cách bình thường, nhưng hành giả phải biết rằng chúng không thuộc vào sự tu tập thiền quán và không thể kết hợp vào sự tu tập. 2.2.3. Sự tu tập theo tự nhiên 1. Ngồi, và hoạt động và đi như ở nhà, sử dụng tư thế bình thường [5] . 2. Sự ngồi "tự nhiên" thường liên quan đến một số tư thế ngồi khác, đúng hơn là đứng, ngồi, đi v.v... Tính cách bình thường là ngồi theo một hình thức, sau đó một hình thức khác (luôn luôn điều trị sự khổ) và rồi một hình thức khác, và sau đó có thể là đứng hoặc đi. 3. Di hành (đi) cũng cần thực hiện để điều trị sự khổ. Nếu tác ý để thực hành, rồi sau đó nó sẽ là "khéo tác ý" như đã được thực hiện để điều trị sự khổ. Đối với nhiều hành giả, đi là một tư thế dường như dễ dàng dẫn đến những động cơ khác hơn là điều trị sự khổ - đi để được thoải mái, đi ở trong những hình thức nào đó để thấy được sabhava, hoặc kiểm soát cái tâm vẩn vơ (phóng vật) v.v...

4. Nằm. Cũng đừng nên lơ là. Nó là một trong những tư thế tự nhiên. Đầu tiên, tư thế nằm mất thời gian dẫn đến sự khổ, nhưng với sự thực tập liên tục về cơ thể trở nên nhạy cảm, và ngay cả sự nằm, bắt đầu cho thấy sự đau đớn khá sớm. Nếu hành giả nằm ngửa xong chuyển sang nằm nghiêng, hãy lưu ý "khéo tác ý" về sự thay đổi tư thế. 5. Ngủ. Nếu hành giả ở trong tư thế nằm, thường cảm thấy buồn ngủ, hãy tự nhiên và thiếp ngủ - ghi nhận thầm đó là điều trị sự khổ. Nhưng nếu cơ thể đã ngủ đầy đủ, và nó chỉ ngủ lơ mơ; hành giả cần có một sự xem xét có phải ăn quá nhiều thức ăn vào bữa điểm tâm hoặc bữa trưa. Nếu như vậy, hãy bắt đầu ăn ít lại cho khỏi đầy bao tử. Nếu còn buồn ngủ lơ mơ, sau đó hãy ngồi dậy vỗ nước vào mặt, hoặc đi ra ngoài trời để hít thở không khí (Ngủ, vượt ra khỏi đòi hỏi bình thường của cơ thể, là một hình thức ham muốn đòi hỏi sự hạnh phúc: tìm kiếm sự thỏa thích của ngủ, và người ta cố gắng đạt nó càng ngày càng nhiều). 6. Khi tỉnh dậy vào nửa đêm, hãy cố gắng ghi nhận oai nghi nằm, và nếu tỉnh dậy trong chốc lát, hãy ghi nhận bất cứ sự thay đổi của tư thế nằm (để điều trị sự khổ). Tại sao tu tập theo tự nhiên? Pháp Niyama là định luật tự nhiên (luật nhân và quả). Nó tồn tại khắp nơi trong thế gian và Đức Phật đã khám phá . Nó có ba đặc tính (tam tướng): 1. Sabbha Sankhāra Anicca (tất cả vạn vật đều vô thường) 2. Sabbaha Sankhāra Dukkha (tất cả vạn vật đều khổ). 3. Sabbaha Dhamma Anatta (mọi vật đều không có ngã) Bởi vì vô ngã cũng là sự thật của Nibbāna, tất cả các pháp đều vô ngã. Ba yếu tố này đều luôn luôn tồn tại, ngay cả ở nhà, khi không tu tập. Nhưng ở nhà, thấy danh pháp và sắc pháp lại càng nhạy cảm với phiền não, ngược lại cho rằng người ta không thể nhận thấy những định luật tự nhiên này được. Nếu sự đi đặc biệt thật chậm, nó sẽ không bình thường, và người ta sẽ không thấy được định luật tự nhiên.

Cùng một sự việc sẽ xảy ra nếu chỉ quan sát bước đi và không dành cho toàn bộ cơ thể. Cũng như trong sự ngồi, hành giả phải nhận thấy rõ toàn bộ oai nghi ngồi, như Đức Phật đã dạy rõ ràng: "Và một lần nữa, này chư tỳ khưu, khi một vị hành giả đang bước đi, phải hiểu rõ: Tôi đây đang đi; hoặc khi vị này đang đứng yên, phải hiểu rõ: Tôi đây đang đứng yên; hoặc khi vị này đang ngồi xuống, phải hiểu rõ. Tôi đây đang ngồi xuống; hoặc khi vị này đang nằm xuống, hiểu rõ: Tôi đây đang nằm. Tuy thế khi

thân xác của vị này sẵn sàng, vị này hiểu rõ sự việc giống như thế đó." -- (Trường bộ kinh, kinh Đại niệm xứ) (Ở đây Đức Phật dùng đại từ nhân xưng "Tôi" bởi vì nó cần thiết để truyền đạt: nhưng thực tế không có cái ngã đảm nhận những tư thế này, chỉ có danh và sắc. Cả hai điều này hành giả phải quan sát chú ý trong cơ thể của mình - chứ không phải ở những người khác) Thiền sư Achan Naeb đưa ra câu hỏi này: "Làm cách nào mà người ta biết được oai nghi đi là gì? Đáp "Tính cách mà người ấy đi là oai nghi. Ví dụ, không phải bước chân mà là toàn bộ tư thế. Biết được oai nghi đi là nhờ hành giả có được ba danh pháp (Yogāvacara), đó là nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác". 2.2.4. Làm cách nào để biết chắc sự tu tập của một người Đúng và Sai? Điều quan trọng là hành giả nhận thức được sự tu tập của mình đúng hay sai. Với sự tu tập đúng cách, vị này sẽ biết được tư thế và biết rằng tư thế đó là oai nghi ngồi. Sự biết được tư thế là tâm chánh niệm. Và biết được đó là oai nghi ngồi là sự tỉnh giác. Và vị này cùng một lúc sẽ biết được hai hình thức này. Nếu vị này nhận biết được oai nghi ngồi với trí tuệ tu tập, vị này sẽ biết được bằng sự cảm nhận rằng đây là phương pháp đúng. Sự tu tập trí tuệ đúng liên tục sẽ dẫn đến tuệ Thiền Minh Sát. Vị này phải biết rằng chức năng của Tứ niệm xứ là tiêu diệt ham muốn và không ham muốn. Ví dụ, nếu vị này không thích tâm vẩn vơ, như vậy sự không thích (domanassa) sẽ phát triển. Nói một cách khác, nếu vị này muốn ở trong khoảnh khắc hiện tại bởi vì nó an vui, sau đó tham (lobha) sẽ phát triển ? Vì vậy sự tu tập đúng đắn là ở trong khoảnh khắc hiện tại càng nhiều càng tốt - nó sẽ diệt trừ ham muốn và không ham muốn. Cũng như vậy, khi tâm đối mặt với một những trạng thái không phiền não (ở khoảnh khắc hiện tại) hoặc phiền não) tâm, hoặc triền cái, phiền não) sẽ phát sinh, tùy thuộc vào tác ý của một người là tốt đẹp hoặc không. Giả sử tâm đối mặt với "frōng" (tâm phiền não). Nếu tác ý không tốt đẹp, khó chịu (domanassa) có thể xảy ra. Nhưng nếu tác ý đúng, nó sẽ rõ ràng rằng "tâm phóng dật" là danh (một trạng thái tâm), và nó không phải là "hành giả" = và hành giả sẽ trở về trong trạng thái ở khoảnh khắc hiện tại. 2.2.5. Sự đơn giản hóa tu tập cho hành giả mới nhập môn Người ta cho rằng sự tu tập vào buổi đầu tiên quá phức tạp là điều không tốt. Bởi vì sắc pháp thì dễ dàng nhận thấy hơn (thô), và danh pháp thì hơi khó khăn (vi

tế), điều tốt nhất là dùng sắc pháp làm đối tượng cho những hành giả mới bắt đầu tu tập trong khoảnh khắc hiện tại càng nhiều càng tốt [6], và giới hạn sự tu tập và những điều cơ bản này: 1. Nhiệm vụ chính của hành giả là biết oai nghi ngồi, oai nghi đứng v.v... ở tất cả mọi lúc và nhận biết nó qua ba danh pháp: nghĩa là, lưu lại trong cinta trí tuệ (trí tuệ tu tập) ở khoảnh khắc hiện tại càng liên tục càng tốt. 2. Nhiệm vụ thứ hai là ghi nhận bất cứ những trạng thái tâm nào xen vào hoặc xâm nhập vào sự nhận biết oai nghi ngồi, v.v... (chẳng hạn như tâm nhĩ thức "Nāma thấy" v.v...) 3. Duy trì ở một tư thế

ấn định cho đến khi sự đau đớn xuất hiện buộc phải thay đổi, sau đó "tác ý" sự đau đớn là để điều trị sự đau khổ tiếp tục đi theo sự đau đớn vào tư thế mới 4. Đối với "tác ý" tất cả hoạt động khác (ăn, tắm, công việc nhà v.v...) là để điều trị sự khổ 5. Nói tóm lại, nhiệm vụ chính yếu của hành giả mới bắt đầu tu tập nhận biết sắc pháp liên tục ở mọi tư thế được phát triển hoàn toàn quen thuộc.

[1] Thuật ngữ "Yoki" viết tắt từ Yogāvacara. Mặc dù người ta thường đọc nó là "Yogi". Nó thường được đọc bằng "K" bởi vì nó đối lập với "Yogi" mang ý nghĩa là "hành giả". [2] Đức Phật dạy "Như Lai không thể thấy được một pháp độc đáo này có thể dẫn đến chánh kiến (samma Diṭṭhi) hơn là khéo tác ý, sự chú tâm có trí tuệ". (Tăng Chi Bộ Kinh, Aykab - Nibat) [3] Rusuthua là thiện pháp và có trí tuệ để dập tắt phiền não (ham thích và không ham thích) [4] Rusuthua là thiện pháp và có trí tuệ để dập tắt phiền não (ham thích và không ham thích) [5] Với sự ngoại lệ của chúng ta phải có tự chủ về việc ăn nói, làm những hành động vô ích v.v... Chúng ta cũng phải có sati và sampajanna - học hỏi (sikkhati) thêm để biết có phải là sự tu tập đúng hay sai. [6] "... giống như một người muốn làm cho nước trong khi đã cầm một hạt Katuka và thọc tay vào trong lu nước rồi quậy nó một hoặc hai lần nhưng nước vẫn không trong, người này không ném hạt Katuka đi; ngược lại vị này quậy nó liên tục, và khi làm như vậy chất bùn lắng xuống và nước trở nên trong và sạch - cũng như vậy, thấy tỳ kheo đừng nên chịu thua, nhưng vị này phải liên tục chú tâm, nhận thức và xác định sắc pháp (sắc pháp)" (Thanh tịnh Đạo, XVĪI, 16)

2.3. THẢO LUẬN SỰ TU TẬP

2.3.1. Sự thấu hiểu phương pháp tu tập dẫn đến Ariya sacca (Tứ diệu đế)

1. Khổ đế (dukkha): Ở từng tư thế, chúng ta nhận thấy sự khổ. Đây là khổ thọ (Vedanā dukkha) và hành Khổ (dukkha Sankhāra), dẫn đến khổ đế (sắc pháp và danh pháp là đau khổ). 2. Tập đế (Sumudaya-sacca): Tham ái - Taṇhā là nhân của khổ. Trong khi nhận biết về oai nghi ngồi, v.v... (Trong khoảnh khắc hiện tại), Tuệ giác, Thiền Minh Sát xuất hiện, và người ta có thể đoạn trừ tà kiến đó, "hành giả" đang ngồi tham thiền, thân kiến (sakkha - Diṭṭhi), ái trong vô sắc- (ViBhavataṇhā). 3. Diệt đế (Nirodha-Sacca): Nhiều phiền não càng dập tắt, chúng ta càng đạt đến sự diệt khổ (Nirodha). Điều này có thể là rất ngắn ngủi (Tadaṇganirodha) [1] khi ở trong khoảnh khắc hiện tại, hoặc thường còn, khi đã giác ngộ hoàn toàn (samuched nirodha). Nếu ái dục bị đoạn diệt thì khổ cũng được dập tắt, vì ái dục là nhân của khổ. Khi nhân bị đoạn diệt thì quả (khổ) cũng bị đoạn diệt. Như thế chúng ta nhận ra được Tứ Diệu Đế. Điều này tùy thuộc vào năng lực của Tâm đạo (magga citta). Tâm đạo là điều kiện diệt trừ phiền não. (Xem 1.6.1. "Thực tướng pháp"; 3.1 tuệ thứ 14) 4. Đạo đế (Magga Sacca): Trong khi hành giả có chánh niệm về sắc pháp trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta đang trau dồi Giới, Định và Tuệ, là Bát Chánh Đạo, hoặc Đạo đế. Chúng ta càng nhận thức được sự khổ bằng trí tuệ thì chúng ta càng trau dồi Bát Chánh Đạo. 2.3.2. Những hình thức khổ trong khi thực tập Thiền Minh Sát Sắc pháp: Khổ Thọ (Vedanā dukkha). (sự đau đớn thân xác, khó chịu). Hành khổ (dukkha Sankhāra), (sự đau đớn được thay đổi hoặc được điều trị. Điều này khó nhận ra hơn khổ thọ). Danh và sắc: Tướng khổ (dukkha

Lakkhana). Khổ đế (dukkha Sacca) Khổ thọ là sự khổ bình thường, được hành giả cảm nhận ở các tư thế. Trước hết, hành giả phải quan sát khổ thọ trước, bởi vì người ta dễ dàng nhận thấy sự khổ hơn ở trong 4 oai nghi có mặt ở mọi lúc. Khi hành giả nhận ra khổ tho,ï vị này sẽ thấy được danh sắc bị khổ thọ buộc phải thay đổi các tư thế suốt cả ngày.

Hành khổ là sự khổ tiếp tục diễn ra trong tư thế mới buộc phải thay đổi từ tư thế cũ. Nó cũng là hành động để duy trì cơ thể phải hành động như thế mất cả ngày, chẳng hạn như hỉ mũi, làm cho hết đói, hít vào thở ra v.v... Tướng khổ là những đặc tính của danh và sắc pháp. Chúng có cùng những đặc tính như tất cả vạn vật: vô thường, khổ não và vô ngã. Điều này chỉ có thể nhận ra bằng Thiền Minh Sát. Ba đặc tính (tam tướng) này được nhận ra trong tuệ thứ tư (Tuệ sinh và diệt). Khổ đế là Đế thứ nhất (dukkha cacca). Chân lý của khổ. Khổ đế là danh và sắc pháp. Khi người ta nhận ra khổ đế, thì cũng nhận ra được các chức năng khác của Tứ Diệu Đế. 2.3.3. Những câu hỏi 1. Phiền não về "ngã" đi vào ở đâu? Nó đi qua danh pháp (cảm nhận), ví dụ danh pháp cảm nhận rằng, đó là "tôi" đang ngồi, sự ngồi của cái ngã. Sự tu tập là để nhận ra cái chân lý đó là oai nghi ngồi. Nó dùng hết nỗ lực, chánh niệm và tỉnh giác để thấy rằng oai nghi đang ngồi. 2. Điều gì biết được đó là oai nghi ngồi? Ba danh pháp (nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác) biết được đó là oai nghi ngồi. 3. Mục đích sự nhận biết về 4 oai là gì? a) Là nhận biết về tư thế, và nhận biết đó là oai nghi ngồi, có thể đoạn diệt tà kiến cho rằng "hành giả" đang đứng, đang ngồi v.v... - Và điều này biểu thị anata (vô ngã). b) khi oai nghi ngồi gặp phải sự đau đớn, chúng ta có thể thấy khổ. Khi khổ khiến cho nó cần thiết để thay đổi, đây là vô thường. Vô thường có nghĩa là chúng ta không thể lưu lại trong cùng một tư thế quá lâu. Cũng như khi chúng ta biết được oai nghi ngồi (anatta), chúng ta tự động nhận thấy hai đặc tính (tướng) khác, khổ và vô thường (bằng trí văn và trí tu). 4. Tại sao chúng ta theo sự đau đớn từ tư thế cũ đến tư thế mới? (Ví dụ, từ oai nghi ngồi sang oai nghi đứng). Khi oai nghi ngồi gặp cơn đau, hành giả (yogi) phải ghi nhận rằng oai nghi ngồi cảm thấy đau đớn. Khi hành giả thay đổi sang oai nghi đứng, hành giả phải theo dõi cơn đau để ghi nhận rằng tư thế ngồi vẫn còn đau đớn. Khi cơn đau được điều trị, hành giả có thể nhận thấy rằng tư thế mới là để điều trị sự khổ, và điều này sẽ ngăn ngừa phiền não: việc không thích tư thế cũ hoặc thích tư thế mới. Phiền não được ngăn chặn vì chúng ta biết rằng không có "chúng ta" ở tư thế cũ hoặc mới.

Chỉ có oai nghi ngồi và đứng. Khi hành giả có tác ý đúng đắn như thế này, sự việc sẽ được nhận ra rằng ngay cả "một" oai nghi (đứng, đi, v.v...) cũng không hạnh phúc. Bởi vì sự thay đổi từ mới sang cũ, liên tục với tác ý; hành giả sẽ nhận thức được chân lý: rằng bốn oai nghi đang che giấu chân lý của khổ (khổ đế). 5. Tại sao chúng ta nói "oai nghi ngồi" "oai nghi đứng" v.v...? Bởi vì oai nghi không giống nhau ở mỗi tư thế hoặc ngay cả trong mỗi tư thế. Oai nghi ngồi là một oai nghi, oai nghi đứng là một oai nghi khác v.v... Ngay cả danh pháp biết được oai nghi ngồi thì khác biệt với danh pháp biết oai nghi đứng. Bởi vì sự việc này danh sắc sinh và diệt chớp nhoáng, và không bao giờ giống như nhau. Sự hiểu biết này sẽ giúp hành giả nhận thấy rõ ràng sự tác động (ghanasana) của danh và sắc dẫn đến tà kiến cho rằng danh sắc là "chúng ta", là ngã

(xem 1.11, "Ghanasaññā"). Những câu hỏi hành giả (yogi) có thể tự đặt ra cho mình Oai nghi ngồi, có phải vô thường hay thường còn? - Nó vô thường. Làm sao chúng ta biết? - Bởi vì sự khổ buộc sắc pháp chuyển dịch thường xuyên. Chúng ta có cái gì tạo ra sự khổ? - Chúng ta có sắc pháp và danh pháp. Danh pháp vô thường hay thường còn? - Vô thường. Làm sao chúng ta biết? - Nó không thể ở trên một đối tượng mãi mãi. Tâm vẩn vơ sẽ phát sinh. Danh pháp có khổ đau hay không? - Nó khổ đau. Sự khổ của danh pháp được biểu thị như thế nào? - Nó không thể ở bất định ở một chỗ. Sắc pháp và danh pháp luôn luôn vô thường và khổ. Do đó nó không có ngã; do đó người ta không thể kiểm soát nó được; do đó nó không phải là sắc pháp". Khi hành giả nhận thức được điều này, hành giả thấy rõ pháp: pháp mà hành giả thấy là khổ. Chính khổ này dẫn đến khổ - đế. Khổ đế là Thánh Đế hành giả không thể điều trị khổ trong danh và sắc ngoại trừ tạm thời. Cả danh lẫn sắc đều sanh diệt rất nhanh, và chúng ta không thể sửa đổi nó. Những điều gì là oai nghi? - Tư thế trọn vẹn, hoặc hình thức chúng ta ngồi, là oai nghi

Quan sát điều gì trong oai nghi ngồi? - "Hành giả" không quan sát tư thế ngồi. Ba danh pháp thực hiện. 2.3.4. Xem xét sắc và danh Điều quan trọng là hành giả hiểu rằng sắc pháp và danh pháp phải luôn luôn là đối tượng của sự tu tập. Thậm chí với sự tinh cần (atapi), hành giả không thể thành công nếu không có sắc pháp và danh pháp luôn luôn trong sự tỉnh giác hoặc sự nhận biết của vị này. Tuy vậy, sự tu tập không quá khó khăn lắm, nếu hành giả thật sự hiểu rõ sự tu tập. Hành giả cần phải xem xét sắc pháp và danh pháp thật trọn vẹn trước khi tu tập. Như vậy hành giả sẽ dễ dàng nhận thức đó là cái nào [2] . Điều này giống như việc tập đọc: người học trò phải biết mẫu tự trước khi cậu ta có thể đọc. Tương tự, hành giả phải biết sắc pháp và danh pháp để vị này có thể tu tập có kết quả. Nếu chúng ta không có danh sắc là một đối tượng liên tục trong sự tu tập, ví dụ, chúng ta sẽ tu tập với ý tưởng là "Tôi đau khổ, và chúng ta không thể loại trừ ý niệm về cái ngã. 2.3.5. Samadhi - Định Trong sự tu tập này tốt hơn đừng có quá nhiều định: Đôi khi với tư thế ngồi, hành giả sẽ chỉ biết được tư thế ngồi, chứ không phải tư thế ngồi, hoặc ở trong những trường hợp quá độ thậm chí hành giả sẽ không nhận biết được tư thế. Điều này bởi vì sự định tâm (samadhi) quá mức. Để giảm bớt tập trung này, một số bài tập năng động rất ích lợi: làm các công việc, đi bộ nhanh, ngay cả chạy. Ở trong bất cứ trường hợp nào, nếu có quá nhiều sự tập trung ở bất cứ tư thế nào, hành giả nên thay đổi tư thế đó. Về đề mục thiền định. Thiền sư Ācha Naeb nói "thiền định thì có niệm xứ sẽ không dẫn đến Abhijjhā (sự ham muốn), bởi vì nó dẫn đến trí tuệ - trí tuệ này nhận thức được khổ (đây là một phương pháp để nhận biết nếu sự tu tập của người đó là đúng). Không có niệm xứ thì"Thiền định- Samàdhi không giúp chúng ta an lạc, bởi vì thiền định đó không tinh khiết. Thiền định đó có phiền não. Mặc dù nó tạo nên an lạc, nó không thể đoạn trừ Vipallāsa (sự nhận thức sai lầm). Loại thiền định này là (Sankhāra khandha) hành uẩn và như thế một phần của 5 uẩn (danh và sắc) không thể diệt khổ được - nghĩa là đạt được Níp bàn (Nibbāna) cũng là danh pháp, nhưng nó là nicca (thường còn, trường tồn) và sukha (hạnh phúc) bởi vì nó không phải là một trong 5 uẩn". Khoảnh khắc tư tưởng ngắn ngủi là Níp bàn, như vậy không có cảm giác [3] .

Đôi lúc hành giả sẽ có nhiều định khiến vị này sẽ mất đi cảm nhận đó là tư thế ngồi. Nhưng vị này sẽ nghĩ rằng mình cảm nhận tư thế ngồi, bởi vị này thiếu sikkhati (sự học hỏi, tìm hiểu để bảo cho vị này rằng không còn cảm nhận tư thế ngồi nữa. Cũng như thế, nếu mất đi học hỏi, hành giả có thể cảm thấy khổ nhưng không nhận thức được tư thế ngồi đó có đau khổ. Vị này sẽ nghĩ rằng "chính bản thân mình" cảm nhận khổ, vì thế vị này sẽ tiếp tục tu tập với ý tưởng là "tôi" ngồi tham thiền, đau đớn v.v... và sẽ không thể đoạn trừ tà kiến về ngã. Hành giả phải ghi nhớ rằng tư thế không chỉ là "sắc pháp", nhưng chính là tư thế ngồi, tư thế đứng v.v... Ngược lại vị này sẽ nghĩ rằng tư thế ngồi, và đứng đều giống nhau, v.v... Nếu vị này nghĩ như vậy, vị này không thể tiêu diệt cái ý tưởng của "sự tác động", và hành giả sẽ nghĩ rằng cơ thể là chính của vị này. Đầu tiên, hành giả (yogi) biết được tư thế ngồi với tác ý; sau đó vị này quan sát tư thế ngồi với ba danh pháp (nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác). Khi sự đau đớn xuất hiện, ba danh pháp biết đó là tư thế ngồi phải chịu đau đớn. Khi hành giả thay đổi tư thế, tác ý biết sự thay đổi là điều trị sự khổ, và tác ý này ngăn chặn ham muốn- Abhijjhā và không ham muốn- domanassa khi xâm nhập sự thay đổi tư thế. 2.3.6. Uddhacca: Tâm phóng dật (vẩn vơ) Một nguyên nhân của tâm vẩn vơ là có quá nhiều atapi (nhiệt tâm tinh cần). Điều này khiến cho hành giả thúc đẩy tâm phóng dật làm cho nó tồi tệ hơn. Tâm phóng dật là danh pháp; tâm phóng dật xuất hiện trong tâm là chuyện bình thường và cũng có trong Tứ niệm Xứ (Satipaṭṭhāna), bởi vì nó là vô thường, khổ não và vô ngã. Tâm vẩn vơ dẫn dắt tâm đến việc không thể kiểm soát được (natta). Mục đích của sự tu tập là diệt trừ lòng ham muốn và không ham muốn với nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác. Nếu hành giả thích định tâm, đó là ham muốn, nhưng khi hành giả không thích phóng dật khi ấy nó phát sinh, bởi vì không có sự định tâm (tập trung), điều này tạo nên không ham muốn. Nói một cách khác, vị này không thể diệt trừ ham muốn hoặc không ham muốn. Vì vậy tâm phóng dật không phải là ham muốn hoặc không ham muốn. Hành giả tu tập để phát triển thiện pháp. Thay vào đó, vị này gặp phải akusala (bất thiện). Vị này có sự chán ghét tâm phóng dật. Sự chán ghét này bởi thiếu trí tuệ, đặc biệt là khéo tác ý (Cetanā) . Tác ý biết tâm phóng dật là danh pháp, tâm phóng dật thì tự nhiên, bởi vì nó vô thường, khổ, và vô ngã. Tâm phóng dật xảy ra bởi ba danh pháp không kiểm soát được ở hiện tại. Khi hành giả nhận thức được tâm phóng dật là danh pháp, sẽ biến mất và danh pháp sẽ trở lại với khoảnh khắc hiện tại. Đừng đi theo "câu chuyện" (rèn luyện các ý tưởng) của tâm phóng dật, hoặc điều này sẽ đưa hành giả phải đi xa với khoảnh khắc hiện tại. Nếu hành giả biết "câu chuyện" hành giả không có sự tỉnh giác. Nếu hành giả có tỉnh giác, hành giả sẽ không biết câu chuyện. Đơn giản nhận ra nó là tâm phóng dật và tâm sẽ trở lại với khoảnh khắc hiện tại. Khi hành giả trở lại với khoảnh khắc hiện tại, vị này sẽ thấy được oai nghi ngồi rõ ràng. Sự việc này là vì hành giả không nỗ lực nhận thấy oai nghi (không có phiền não). Đây là tâm có chánh niệm tỉnh giác và cần được duy trì, nhưng không nên ép buộc nó. Sự tu tập này là quan sát danh và sắc giống như một khán giả; đừng cố gắng thay đổi hoặc kiểm soát chúng. Sau đó cần có thêm nhiều kinh nghiệm hơn, tâm vẩn vơ (tâm giống như con khỉ) trở thành người thuần phục và hành giả sẽ ở trong khoảnh khắc hiện tại càng ngày càng nhiều hơn. Hành giả sẽ dễ dàng nắm bắt

khoảnh khắc hiện tại hơn. 2.3.7. Sự pha tạp Bị đau ốm không phải sự trở ngại của việc tu tập. Nhưng hành giả hầu như sẽ không có thể cảm thấy được oai nghi, bởi vì bệnh tật sẽ quá mạnh mẽ. Hành giả phải theo dõi bệnh tật, xao lãng tư thế, và nhận ra rằng sắc thân là khổ [4] đó là khổ đế. Và vị này cũng thấy rằng sắc pháp là vô ngã; người ta không thể kiểm soát được nó [5] . Làm cách nào hành giả biết được khi tâm có chánh niệm tỉnh giác phát sinh (ở khoảnh khắc hiện tại)? Khi tâm đã có chánh niệm, tỉnh giác phát sinh, nó biết được tư thế (đây là chánh niệm), và tâm biết được tư thế là oai nghi ngồi, v.v... (đây là tỉnh giác). Khi chánh niệm, tỉnh giác phát sinh, sự cảm nhận sẽ là một điều không còn sự lo lắng, không bất an, và không có sự chán nản trong việc tu tập. Nếu hành giả có quá ít sự hăng hái, kết quả sẽ là sự lười biếng hoặc không có sự chú tâm đến tu tập. Quá ít sự hăng hái dẫn đến sự thiếu hiểu biết sự tu tập, không có khả năng thấy được khổ và sự cần thiết để loại trừ phiền não; và không có khả năng để nhận thấy rằng chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào và phải tận dụng nó với bất cứ thời gian nào mà chúng ta có được. Hành giả cũng nên nhớ rằng đức Phật đã để lại một di sản giáo pháp cho chúng ta, đó là Satipaṭṭhāna (Tứ niệm xứ; do đó chúng ta nên tận dụng nó trong cuộc sống này. Người mới tu tập nên nhớ rằng sự tu tập này là một thiện pháp rất cao thượng (sự đoạn trừ phiền não), và nó có thể mất thời giờ. Điều này vì thiện pháp sẽ đưa hành giả thoát khỏi sự khổ - và điều này không dễ dàng. Hành giả đừng nên vội vã tìm

cách đặt cho được những thành quả. Hầu hết các hành giả cũng đã tu tập sai trước đó và nó cần thời giờ để phát triển sự tu tập theo chánh pháp tốt đẹp.

2.4 KẾT LUẬN

Sự tu tập đứng đắn sẽ dẫn đến kết quả đúng. Sự tu tập đúng tùy thuộc vào trí tuệ và những nghiệp tích lũy trước đó (đã có sự tu tập tốt đẹp ở những kiếp trước). Điều quan trọng trong sự tu tập là thay đổi tà kiến hoặc ý tưởng sai lạc cho rằng danh sắc là "chúng ta", hoặc có cái ngã. Nếu hành giả không thể thay đổi được tà kiến này thì không thể đạt được tuệ (giai đoạn trí tuệ) đầu tiên - không có tuệ, đầu tiên này vị này không thể phát triển 16 tuệ và đạt được níp Bàn thật sự. Khi kết quả đúng thật xảy ra, hành giả biết được bản thân - nó giống như việc nếm đường; hành giả không cần một người thầy để dạy cho hành giả có mùi vị gì. Thời đại này là thời đại của tham ái mạnh mẽ và trí tuệ yếu kém. Bởi vì đây là thời đại vật chất đối với mọi người (không chỉ dành cho các nhà vua, như thời xưa) và kỹ thuật cao làm cho tâm của chúng ta lệch hướng rất nhiều. Những hành giả mới tu tập cho rằng mình thích tu tập và chắc chắn nhận thấy được giáo pháp (dhamma) rất nhanh, vị này sẽ thất bại. Vì điều này phiền não có một sức mạnh to lớn; nó đã tích lũy trong chúng ta lâu lắm rồi. Người sẽ loại trừ được phiền não trong tâm là người phải có sự học hỏi đúng đắn để loại trừ phiền não và phải hiểu biết được sự thực hành tu tập qua sự học hỏi những lời phát biểu xác đáng của Đức Phật. Không có giáo lý đúng thật và sự tu tập đúng đắn để chấm dứt khổ, người ấy không thể đạt được Níp Bàn. Thiền sư Achaan Naeb nói rằng sự tu tập Thiền Minh Sát thành công là rất khó khăn hơn việc đi trên một sợi dây; nếu hành giả ngã xuống, hành giả phải tiếp tục đứng lên và nỗ lực trở lai. Đây là sự hăng hái (atapi), hướng

thẳng đến bằng sự giúp đỡ của chánh niệm tỉnh giác để có chánh niệm ở từng khoảnh khắc. Sự duy trì con đường Trung Đạo (không thích hoặc không ưa) đòi hỏi nhiều sự quân bình cẩn thận. Nó thật khó khăn, nhưng có thể đạt được - nếu hành giả thật lòng muốn diệt khổ. Có rất ít người đạo đức Đã đạt được bến bờ xa hơn Nhưng phía bên bờ này có Nhiều người đang lặn hụp Khi đã thấy được giáo pháp Đúng đắn, những người đi cùng nó

Họ sẽ đến bờ và vượt qua Vương quốc của sự chết thật khó mà vượt qua Từ bỏ thế giới đen tối Hãy khôn ngoan theo đuổi Từ bỏ mái ấm của những kẻ vô gia cư Nơi đó chắc chắn rằng có ít niềm vui Hãy để người ấy mong ước niềm hạnh phúc không ràng buộc Giã từ tham ái và sở hữu những gì không có thực Hãy để người khôn ngoan làm trong sạch bản thân Từ lòng nhiệt thành của trái tim Họ ở trong Giúp cho tâm phát triển đúng đắn Hân hoan từ bỏ sự chấp thủ Hân hoan được giải thoát Họ đã được chữa trị những gì xấu xa, đồi bại Tất cả đều tỏa sáng rực rỡ Trong một thế gian hoàn toàn nguội lạnh. -- (Kinh Pháp Cú, 85-9. Trung Bộ Kinh, 117) Những Phần Minh Họa Lý do: Chúng ta nghĩ rằng "Tôi thấy" và tà kiến, phiền não, này cần phải đoạn diệt bằng "nhãn thức" (Sabhava) - là chánh kiến Chúng ta nghĩ rằng "Tôi nghe" và tà kiến, phiền não này cần phải đoạn diệt bằng "nhĩ thức" (Sabhava) - Chánh kiến Chúng ta nghĩ rằng "Tôi đang ngửi" và tà kiến, phiền não này phải được đoạn diệt bằng "hương là sắc pháp (Sabhava) - đó là Chánh kiến Chúng ta nghĩ rằng "Tôi đang nếm vị ngọt"; "Tôi đang nếm vị chua" và tà kiến, phiền não này, cần được đoạn trừ bằng "Vị là sắc pháp" (Sabhava) - là Chánh kiến Chúng ta nghĩ rằng "Tôi nóng". Tôi lạnh "tà kiến phiền não này cần được đoạn diệt bằng "sắc pháp là nóng (Sabhava) - Chánh kiến Chúng ta nghĩ "Tôi ngồi, tôi đứng" và tà kiến, phiền não này cần được đoạn diệt bằng "oai nghi ngồi" v.v... (Sabhava) là Chánh kiến: chúng ta nghĩ "Tâm tôi đang vẩn vơ - Tôi yêu v.v... và tà kiến này, phiền não. Sơ đồ 2-1 Bản tóm tắt các căn (Ayatana) và đề mục thiền quán

Sơ đồ 2-2 Thực tướng Pháp (chi tiết) Sơ đồ 2-1 Bản tóm tắt các căn (ayatana) và các đối tượng Thiền Minh Sát Lý Thuyết Căn Sắc pháp Danh pháp Chọn lựa Danh hay môn Sắc 1. Mắt Hình dạng là Sự biết được hình dạng là "Nhãn thức" sắc pháp danh 2. Tai Âm thanh là Sự biết được âm thanh là "Nhĩ thức" sắc pháp danh 3. Mũi Hương là sắc Sự biết được hương là danh Hương là sắc pháp 4. Lưỡi Vị là sắc Sự biết được vị là danh Vị là sắc pháp 5. Thân Nóng; lạnh, Sự biết được xúc chạm là Cảm xúc là sắc pháp cứng; mềm. danh Thân xúc chạm là sắc pháp 6. Tâm Các tư thế Sự biết được Tiểu và Đại tư Tứ oai nghi là sắc Tiểu và Đại thế là danh; suy nghĩ về sự pháp, các chức năng là sắc pháp thay đổi tư thế là danh; tâm tâm khác là danh vẩn vơ là danh; Yêu, ghét pháp v.v... là danh, biết đau đớn là danh Sự tu tập: Ba danh [6] quan sát "tâm nhãn thức" Ba danh quan sát "tâm nhĩ thức" Ba danh quan sát hương là sắc pháp Ba danh quan sát vị là sắc pháp Ba danh quan sát các cảm giác Ba danh quan sát các tư thế cùng với các chức năng của tâm

1. Sotāpanna-Tu đà hườn (diệt thân kiến, hoài nghi, và giới cấm thủ) 2. Sakadagami- Tư Đà Hàm (Tham và sân yếu đi) 3. Anagami -A Na Hàm (Tham và sân bị đoạn diệt) 4. Arahant -A la hán (diệt: tham sắc giới, tham vô sắc giới, ngã mạn, phóng dật và vô

minh) * 4 giai đoạn chứng đắc = 4 tâm đạo, 4 tâm quả ** Níp Bàn là đối tượng (duy nhất một níp bàn)

[1] Đoạn trừ phiền não tạm thời (Tandaganirodha) bắt đầu với tuệ Danh sắc (Nāma rūpa- paricchedanana) ở nơi đây nó loại trừ tà kiến về "cái Tôi" và tiếp đến tuệ Thuận thứ- anulomanana, ở đây sự đoạn diệt sau đó trở thành thường còn (xem 3.1, "Tuệ 16"). [2] Để biết nên dùng sắc pháp hay danh pháp là những đối tượng ở lục căn hay căn xem Sơ đồ 2-1, "Phần tóm tắt câu Ayatana (Lục căn) ở cuối Phần Tu Tập [3] Khi Udayi hỏi ngài Sariputta làm thế nào mà Níp bàn có thể hạnh phúc, và không có cảm thọ, ngài Sariputta đáp lại "Thật chính xác không có cảm thọ đó là hạnh phúc" (Anguttara-Nikāya, Nibbāna-Sutta) [4] Sắc pháp, được xem xét là bệnh, thì không còn là oai nghi ngồi v.v...,nhưng trở thành sắc thân (sắc là thân)

[5] Đức Phật dạy cho một người tại gia, Nakun, khi bệnh tật xảy ra trong thế gian tầm thường này, thân bất an thì tâm cũng vậy, nhưng đối với một người đã đoạn trừ được tà kiến (ảo tưởng về Ngã - 20 loại của) thân thì bất an nhưng tâm thì không [6] (a) Ba danh đề cập đến nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác. (b) Sự Nghe là chánh niệm. Biết được tâm nhĩ thức là tỉnh giác

Phần III KẾT QUẢ Khi bậc thánh (Ariyan) dứt bỏ vòng sinh tử, đoạn trừ tất cả những tham ái, dòng lũ tham ái đã khô cạn, vòng sinh tử đã ngừng lại. Đây là sự chấm dứt khổ, Níp bàn -- (Tiểu Bộ Kinh)

MƯỜI SÁU TUỆ (Ñaṇa, Yana) [1]

1. Tuệ phân tích Danh Sắc (Nāma-rūpa-pariccheda ñāṇa) Đây là trí tuệ mà hành giả nhận ra Thực tướng pháp (sabhava - dhammma). Sabhava là bản chất thật của danh và sắc. Trí tuệ này thay đổi tà kiến cho rằng danh sắc là "ngã". Loại trí tuệ này hành giả khó lòng bắt kịp trong khoảnh khắc hiện tại, bởi vì Phiền não (Kilesa) cho rằng danh sắc là "Tôi" đã tồn tại lâu đời. Hành giả nào muốn đạt được tuệ này phải tuân theo sự tu tập đúng đắn của Satipaṭṭhāna (Tứ niệm xứ), được Đức Thế Tôn giảng trong Kinh Maha- Satipaṭṭhāna (Đại niệm xứ). Một hành giả muốn thành công phải nắm bắt được danh sắc liên tục trong khoảnh khắc hiện tại, với trí văn (cinta) cho đến khi chánh niệm, tỉnh giác và có trí tuệ mạnh mẽ. Sau đó chánh kiến sẽ xuất hiện. Ví dụ, khi chánh kiến xuất hiện, hành giả sẽ biết trong khoảnh khắc hiện tại danh sắc nào đang được quan sát (oai nghi ngồi, tâm nhĩ thức v.v...) - và vị này sẽ nhận thức rằng đó là danh pháp mà nó biết rằng nó là oai nghi ngồi, v.v... Và, xa hơn nữa, vị này sẽ biết rằng mọi vật trong thế gian là danh và sắc - không có đàn ông, đàn bà, ngã hoặc linh hồn - và bây giờ hành giả sẽ biết điều này, thậm chí trong cái tâm sâu kín nhất của hành giả. Khi tà kiến bị đoạn diệt về "cái ngã", hành giả sẽ cảm thấy vô cùng sợ hãi, bởi vì kể từ khi được sinh ra đời, vị này chưa từng có cái cảm nghĩ về sự việc không có "cái tôi" hoặc "cái ngã". Bởi vì tuệ quán rất mạnh mẽ (Thiền Minh Sát - trí tuệ) đến nỗi đoạn diệt toàn bộ phiền não ra khỏi cảm nghĩ của vị này, bây giờ hành giả có thể nhận thức được bản chất thật của danh sắc.

Hành giả (yogi) sẽ tự mình đạt đến sự hiểu biết rõ tuệ này. Nó giống như hương vị đường - Người ta không cần phải dạy cho hành giả hương vị nó là thế nào. Trong Tương Ưng Kinh (Anguttara-Nikāya) đức Phật dạy về giáo pháp là: "paccattanveditabbho viññuhi" (người trí cảm nhận trực tiếp). Giáo pháp không cần đến một vị thầy để giải thích rằng hành giả đạt đến một trí tuệ nào đó - Hành giả sẽ tự mình biết được chính cảm nhận này. Đôi lúc hành giả sẽ nghĩ rằng mình đã đạt đến một tuệ nào đó, nhưng thật sự không hoàn toàn chắc chắn lắm. Nếu một người không chắc chắn, thì hành giả đó có thể hoàn toàn chưa đạt được tuệ đó. Tuệ này được gọi là Kiến thanh tịnh (Diṭṭhi-visudhi) vì vào khoảnh khắc nhận thức, hoàn toàn không có phiền não. Nhưng chánh kiến này chưa nhận thức được tam tướng, hành giả cần phải tu tập nhiều hơn để thấy được vô thường, khổ và vô ngã. Tuệ này (tuệ thứ nhất) trở thành nơi "nương dựa" của hành giả, bởi vị này nhận ra được bản chất thật của vạn vật mà vị này biết được bằng cách nếm, khi vị này dùng đường. Vị này biết được nó vì đã tự mình nếm, ăn nó. Kể từ bây giờ hành giả biết "mình" không ngồi, mà chính là oai nghi ngồi, "mình" không thấy, "nhãn thức" v.v... - và xa hơn nữa, vị này biết rằng mọi chúng sinh, vị này chỉ thấy danh và sắc. Từ điểm chủ yếu này, danh sắc trở thành vị thầy của hành giả. 2. Tuệ phân tích nhân quả (Paccaya-parigaha-ñāṇa) Khi hành giả nhận thức được tuệ thứ nhất, nếu vị này vẫn còn đang quan sát danh sắc trong khoảnh khắc hiện tại, vị này sẽ nhận ra nhiều danh sắc và sự quan sát sẽ không có lẫn lộn 2 thứ với nhau. Ví dụ, khi oai nghi ngồi có sự đau đớn thì vị này nhận biết về nó, vị này biết oai nghi ngồi là khổ, nhưng không thấy khổ như là thọ danh (Nāma-vedanā). Nhưng bây giờ hành giả thấy rằng sắc pháp là khổ và danh thọ biết được sắc pháp là khổ. Như vậy ở tuệ này, vị này thấy rằng cả danh sắc, cả hai đều tồn tại từ nhân và mỗi phần đều dựa vào duyên (paccaya). Đối với danh pháp có chức năng, nó phải có tâm cơ, căn môn và đối tượng để biết. Ngược lại, sắc pháp dựa vào danh pháp với chức năng đi, cử động v.v... Khi hành giả nhận thức trong hiện tại cho rằng danh sắc tồn tại từ nhân, và dựa vào nhau, vị này nhận thức rằng danh sắc không do thần thánh hoặc sức mạnh siêu nhiên nào tạo nên (iddhi).

Danh sắc trong hiện tại thực tế được tạo nên từ các nhân ở quá khứ: vô minh (avijjha), tham ái (Taṇhā), chấp thủ (uppadana), và Nghiệp. Và chúng cần thực phẩm để sống. Khi hành giả nhận thức bằng trí tuệ rằng đây là đúng thật trong hiện tại, vị này sẽ nhận ra rằng đây là duyên (paccaya) là đúng thật trong quá khứ, và sẽ đúng thật trong tương lai. Với sự nhận thức vị này (mình) được sinh ra bằng tính cách này trong hiện tại, (được tạo nên từ nhân) sau đó vị này không còn nghi ngờ rằng mình đã được tạo nên bằng tính cách này trong quá khứ, và sẽ còn ở trong tương lai. Trong thất tịnh, tuệ thứ hai này được gọi là Kankhavitarana visuddhi có nghĩa là "chánh kiến không có phiền não của hoài nghi" ở tuệ này hành giả cảm thấy thanh thản, bởi vì vị này chắc chắn rằng mình sẽ được sanh một cảnh giới an vui (sugati), nếu vị này lìa đời. Một người nhận thức được điều này được gọi là Culla Sotāpanna (tiểu Tu-đà-hườn) 3. Tuệ suy xét thấy danh sắc vô thường, khổ, vô ngã (Sammasa-ñāṇa) Ở tuệ trước đó, người hành giả chỉ nhận thức được nhân (sự phát sinh) của danh sắc, nhưng không phải là sự biến mất - bởi vì sự sanh diệt liên tục của danh sắc. Vào thời điểm này, trí tuệ của hành

giả vẫn còn yếu kém. Nếu hành giả tiếp tục nhận xét danh sắc thường xuyên trong khoảnh khắc hiện tại, không bao lâu vị này sẽ thấy sự biến mất hoặc sự hoại diệt của danh sắc. Nhưng trí tuệ này vẫn không đủ mạnh mẽ để thấy được sự phân chia của santati (sự liên tục). Ví dụ, khi ngồi, và sau đó có một sự chuyển đổi sang đứng, hành giả sẽ thấy được sự biến mất của tư thế cũ (ngồi). Nhưng khi hành giả đang ngồi trong khoảnh khắc hiện tại, vị này không thấy được sự sinh và diệt, vì trí tuệ của vị này chưa đủ sức mạnh. Tuy thế, hành giả này có thể nhận thấy được tam tướng trong danh sắc. Điều này vẫn không đúng thật trong khoảnh khắc hiện tại; điều này chỉ xảy ra khi đến tuệ thứ tư. Quyển kinh Thanh tịnh đạo gọi đây là Tiranaparina. Trong thất tịnh, tuệ này được gọi tên là Maggamagga ñāṇadassana visuddhi - có nghĩa là sự trong sạch của tri kiến và quan kiến về đạo và phi đạo", sau đó tuệ này dẫn đến con đường chánh đạo - nghĩa là tuệ kế tiếp. 4. Tuệ sinh và diệt (Udayabbaya-ñāṇa) Đây là trí tuệ nhận thức được sự sinh và diệt của danh sắc, và santati (ảo tưởng liên tục) bây giờ được chia danh sắc - trong thiền quán (Thiền Minh Sát) ở khoảnh khắc hiện tại. Vào giai đoạn trí tuệ này, hành giả thấy danh sắc sinh và diệt cùng một lúc. Thực tế, theo lời đức Phật, danh pháp sinh và diệt nhanh hơn sắc pháp

gấp 17 lần - nhưng hành giả không đủ nhanh để nhận thức được sự kiện này. Vị này chỉ thấy hai phần này (danh sắc) cùng nhau sinh và diệt. Tuệ này trông thấy rõ tam tướng trong danh sắc, và nó có thể đoạn diệt phiền não giấu mình trong danh pháp (tâm) đó là tham ái, ngã chấp (ảo tưởng về "cái Tôi", cái ngã), tà kiến và Vipallāsa (nhận thức sai lệch). Tuệ này mách bảo cho hành giả đang ở trên con đường chánh đạo hay không phải. Nếu con đường tiến triển là đúng đắn nó dẫn đến Níp bàn. Sự hiểu biết về con đường đúng đắn là tuệ minh sát (Vipassanā). Nếu không phải là con đường đúng thật sẽ có phiền não của tuệ minh sát - mười hình thức của những phiền não này được gọi là phiền não Minh sát- vipassanupakilesa (Xem những đoạn tiếp theo tuệ này với phiền não tuệ minh sát trong tuệ thứ tư). Nếu phiền não minh sát còn tồn tại, có nghĩa là sự trong sạch của hành giả không đủ để khám phá được phiền não - vì phiền não thì rất nhiều và trí tuệ yếu kém nên không thể tìm thấy được . Phiền não khiến cho định và tuệ minh sát của hành giả biến mất, nơi đây hành giả bị dính mắc vào nhiều hiện tượng khác nhau, mà vị này thường nhầm lẫn cho là Níp bàn. Hiện tượng này bao gồm những loại ánh sáng rực rỡ; phỉ lạc (pìti), và sự vắng lặng thật sâu lắng. Những hành giả đã từng tham thiền trong quá khứ và đã phát triển quá nhiều định, sẽ nhận thấy rằng nếu định được cho phép trở lại, nó sẽ là một trở ngại lớn lao đối với tuệ minh sát - Thiền Minh Sát. Có quá nhiều lòng tin - saddha và quá nhiều tin tấn cũng có thể là một trở ngại. Mười phiền não này có thể hết sức cám dỗ, do đó hành giả sẽ thường xuyên bị cuốn hút vào chúng, và cho rằng họ đang đắm mình trong cõi níp bàn, thậm chí sẽ không tin lời vị thầy của mình khi bảo cho họ đó là không phải như vậy. Nếu hành giả không thể vượt khỏi những phiền não này, hành giả không thể tiếp tục đi lên những giai đoạn tuệ giác cao hơn. Sự trong sạch của tri kiến và quan kiến về sự tiến triển của con đường. Đây là tuệ giác xuất hiện trong tuệ này (thứ tư), nếu hành giả tu tập đúng cách. Nó được gọi như thế, bởi vì nó là con đường đúng đắn nhưng bị lẫn lộn với phiền não, tham ái và ảo tưởng (moha). Tất cả ba đặc tính này [2] đều bao gồm trong tuệ này -

vì thế nó rất quan trọng. Khi hành giả đến được con đường đúng đắn trong tuệ này sẽ trông thấy rõ ràng ba đặc tính. Hành giả càng đạt được nhiều trí tuệ thì càng đoạn diệt "phiền não". Khi sắc pháp được quan sát và trở nên rõ ràng, hành giả sẽ tự mình thấy được danh pháp . Những phiền não của Tuệ minh sát (Vipassanupa kilesa). Như đã được lưu ý trước đây, có mười phiền não của tuệ minh sát:

1. Sự tỏa sáng (Obhāsa). Khi hành giả thấy được những ánh sáng rực rỡ, vị này có thể nghĩ rằng mình đã đạt Níp bàn, và vì thế tỏ ra thỏa mãn với trạng thái này, khiến cho tham ái phát sinh. Đây là tà kiến, Chính cái ngã của vị này suy nghĩ rằng mình đã đạt được níp bàn. 2. Tuệ. Một số hành giả tinh thông giáo pháp, sẽ luôn luôn nghĩ về nó, và điều này sẽ đẩy họ ra khỏi khoảnh khắc hiện tại. 3. Hỉ lạc (Piti) vì hành giả có quá nhiều định, vị này cảm thấy hỉ lạc, đây là phiền não. Khi tu tập thiền quán không một ai có thể có được hỉ lạc, bởi vì sự nhận thưc ba đặc tính không dẫn đến một cảm giác thỏa thích. 4. Vắng lặng - An lạc (Passaddhi). Đôi khi có một trạng thái an lạc sẽ phát sinh; điều này cũng xuất phát từ việc có quá nhiều định. Hành giả không thể nhận thức được ba đặc tính cùng với sự an lạc, và trí tuệ không thể phát triển được. 5. Hạnh phúc (Sukkha). Có một cảm giác hạnh phúc khi có quá nhiều định. Khi hạnh phúc xuất hiện, hành giả không thể nhận ra khổ. 6. Tinh cần (Adhimokkha). Điều này khiến cho hành giả tin tưởng sai lạc rằng mình đã chứng ngộ níp bàn, và ngay cả không tin tưởng nơi vị thầy của mình, khi được dạy dỗ trái ngược lại. Đây là nguyên nhân quá nhiều tín (sadha) quá ít trí tuệ, (thông thường trí tuệ và đức tin bằng nhau). 7. Sự ráng sức (Pakkaha). Có quá nhiều sự nỗ lực hoặc kiên trì cũng có thể khiến cho hành giả mệt mỏi, Tâm của vị này không rõ ràng, và vẩn vơ. Thông thường, sự kiên trì và sự tập trung phải tương đồng. Quá nhiều sự kiên trì dẫn đến "vẩn vơ", và tập trung quá mức (sati) sẽ khiến cho hành giả dừng lại sự tu tập... 8. Chánh niệm quá mức (Uppathana). Có quá nhiều chánh niệm có thể dẫn đến định quá mức và hành giả sẽ thấy nhiều nimita (ấn chứng xuất hiện trước mắt). Sau đó vị này sẽ mất đi danh sắc là các đối tượng - nghĩa là hành giả sẽ xa rời khoảnh khắc hiện tại, và không thể tiếp tục. 9. Xả (Uppekha). Đôi khi tâm xả quá mạnh sẽ phát sinh, và hành giả tin tưởng sai lầm tin tưởng rằng mình không có phiền não - nó đã được đoạn diệt bởi Níp bàn: nhưng hành giả vẫn có phiền não của tà kiến, tham và sân chỉ đi qua tạm thời. Trong giai đoạn này hành giả không thể tiếp tục tu tập. 10. Thỏa thích (Nikanti). Hành giả trở nên thỏa thích với tất cả phiền não minh sát, và thỏa mãn khi ở lại với trạng thái này. Và vì thế vị này không thể tiếp tục tu tập.

Phiền não minh sát là phiền não của thiền quán và xảy ra vì quá nhiều định; điều này khiến cho hành giả có tà kiến là mình đã đạt đến một trạng thái không có phiền não, hoặc đã đạt được Níp bàn. Bởi vì cảm giác này, vị này nghĩ "Tôi" đã đạt Níp bàn và cảm nghĩ này không trong sạch, vì nó tu tập với "cái Tôi" trong tâm (Đây không phải thiền quán vì thiền quán không tu tập với "cái Tôi"). Đối với thiền định cảm nghĩ này là tốt nhưng đối với thiền quán thì không. Thiền định đòi hỏi định mạnh mẽ, sâu lắng, nhưng thiền quán thì không, bởi vì thiền định cổ vũ ấn chứng- nimita. Phiền não minh sát sẽ không xảy ra đối với ba loại hành giả: 1. Một hành giả không tu tập thiền quán đúng cách. Ở trường hợp này những phiền não phát sinh không thể gọi là những phiền

não của tuệ minh sát. 2. Một người có sự kiên trì yếu ớt (với sự kiên trì yếu ớt, định sâu lắng sẽ không xuất hiện). 3. Người này là bậc thánh (ariya) và biết con đường đúng đắn (chính đạo). Khi hành giả đoạn trừ phiền não, không bao lâu vị này sẽ thấy được sự sanh diệt của danh sắc rất rõ ràng. Trong thất tịnh,tuệ thứ tư này cho đến tuệ thứ 11 (anulomana) được gọi là Patipadana Nadassana Visuddhi - tuệ kiến chánh đạo thực hành thanh tịnh. 5. Tuệ diệt (BhangaAnupassanā-ñāṇa) Tuệ này là trí tuệ thấy được sự sanh và diệt của danh sắc. Người hành giả thấy sự phân hủy của 5 uẩn, cả phía trong (tâm) và phía ngoài (đối tượng). Ví dụ, hành giả đang nhận thức được "oai nghi ngồi đang hoại diệt và "tâm" biết được "oai nghi ngồi" cũng đang hoại diệt. Hiện tượng này chưa được hành giả nhận thấy trước đây, và khiến cho vị này có một cảm giác sợ hãi. Trí tuệ này mạnh mẽ đủ sức loại trừ tận gốc moha (tà kiến) với nhiệt tâm, chánh niệm và tỉnh giác. Cảm nghĩ về sự hoại diệt quá mạnh mẽ đến nỗi hành giả chỉ tập trung về nó, và không chú tâm đến sự sinh. Trí tuệ này thấy được sự diệt của danh sắc mang lại một nỗi sợ hãi tác động với ; bởi vì vị này nhận thức rằng mọi vật trong thế gian là mong manh, và biến mất ở khoảnh khắc nó xuất hiện. Trí tuệ của tuệ này khi hành giả đạt được sẽ tiêu diệt Vipallāsa (sự nhận thức sai lệch) - loại này được gọi là nicca Vipallāsa, sự nhận thức sai lệch cho là thân và tâm là trường tồn. Khi hành giả đạt được trí tuệ này, và cảm thấy rằng đây là sự tu tập đúng đắn, và không muốn thực hành sự tu tập sai lệch.

Tuệ này là bước đầu tiên của sự đoạn diệt (Pahana - Parinna) của phiền não (xem sơ đồ 3.1) tiếp tục cho đến tuệ cuối cùng (tuệ đạo). Phiền não đang bắt đầu bị loại trừ, Phiền não là một thành phần đã được ngấm sâu qua nhiều giai đoạn suốt tiến trình luân hồi-samsara-vata. Có 7 lợi ích với tuệ này: 1. Nhận thức rằng không có hạnh phúc nào ở trong sự hiện hữu tương lai. 2. Thấy rằng không có hạnh phúc trong đời sống này, bởi vì hành giả nhận thức rằng đời sống này là khổ. 3. Sự phát huy một lòng ham muốn mạnh mẽ để diệt khổ. 4. Trong trường hợp của một nhà sư, dẫn đến một ham muốn có những vật dụng đơn giản. 5. Cũng giúp cho nhà sư một ham muốn mạnh mẽ để tuân theo Vinaya (Giới luật). 6. Tạo cho những ai đạt được tuệ này không thể phá vỡ các giới luật. 7. Hành giả trở nên dễ dàng bằng lòng với điều kiện nhu cầu, nếu bị kích động thì ít bị nổi giận, kiên nhẫn với những phiền não của người khác, không bị khó chịu với những sự quấy rầy, chẳng hạn như tiếng ồn... 6. Tuệ sợ hãi (Bhayatupatthana-ñāṇa) Trong tuệ này, hành giả có trí tuệ nhận thức được danh sắc là nguy hại. Vì sự phân hủy đã được hành giả nhìn thấy trong tuệ thứ 5, cảm nghĩ phát sinh cho rằng danh sắc là mong manh luôn luôn sinh và diệt mau chóng - và điều này khiến cho hành giả sợ hãi và ghê sợ trong lòng. Hành giả không thấy hạnh phúc trong danh sắc, và ngay cả được sinh ra ở bất cứ bhava (Hữu, sự trở thành) trong tương lai đều đượoc xem là ghê sợ - như nó đã có trong quá khứ. Tuệ này khiến cho lòng tham ái bị ngưng lại, nhưng không hoàn toàn đoạn diệt được nó. Trí tuệ này là kẻ thù của tham ái, nhưng điều đó giống thoa một loại thuốc trên lớp da bị ngứa, và khi thuốc hết tác dụng, da bắt đầu ngứa trở lại. 7. Tuệ thấy tội của ngũ uẩn (Adinava-ñāṇa) Khi hành giả nhận ra tuệ thứ sáu (sự sợ hãi), nó dẫn đến tuệ này, xem danh sắc là nguồn gốc của sự nguy hại và hiểm nghèo. Từ tuệ minh sát thứ nhất đến tuệ này, từ tuệ này dẫn đến tuệ kế tiếp, và

mỗi cảm nghĩ càng mạnh mẽ hơn. Hành giả nhận thức danh sắc là nguy hại, và cảm thấy rằng không có danh sắc là điều tốt đẹp. Năm điều nguy hại.

1. Danh sắc đều ở trong tất cả ba thế giới (dục giới [3] sắc giới và vô sắc giới) xuất hiện như thể chúng ở trong một cái hố bị lửa bao bọc xung quanh. 2. Hành giả đã nhận ra danh sắc ở bất cứ sự trở thành (hữu) nào, bị bao bọc bởi 11 ngọn lửa. 11 ngọn lửa sanh, tử, hoại diệt, đau khổ v..v.. (Xem 11 cái khổ của Đế thứ nhất (tập đế) 1.4.4.2) Hành giả cảm thấy danh sắc thì rất nguy hại, và là nguồn gốc của khổ đau. 3. Hành giả nhận thấy rằng nhân của danh sắc là vô minh, và vô minh đó thì nguy hại, bởi vì nó chỉ dẫn đến sinh, tử, già, chết. 4. Hành giả nhận thấy rằng danh sắc thìø đang phân hủy và hoại diệt từng khoảnh khắc (sát na), và như thế là nguy hại. 5. Hành giả nhận thức rằng sự tái sinh trong vòng luân hồi là nguy hại và hiểm nghèo - bởi vì danh sắc là nguồn gốc của khổ và bất cứ hiện hữu nào, và có thể dẫn đến nỗi thống khổ trở lại. Khi hành giả nhận thức được 5 sự kiện nguy hại này thì cũng nhận ra những lợi ích từ đây. Những gì được nhận thấy ở đây là: 1. Chẳng có điều gì khi được tái sinh là hạnh phúc, và một nơi không có danh sắc sẽ là điều khát khao của hành giả. 2. Nếu không có sự tái sinh ở bất cứ sự trưởng thành nào, sẽ có hạnh phúc, và điều này sẽø dẫn đến con đường tới Níp bàn. 3. Nếu không có nhân (Samudaya) để tạo thêm danh sắc nữa, sẽ thoát khỏi khổ. 4. Không có danh sắc để phân hủy ở bất cứ sự trưởng thành hữu nào, đó sẽ là một nơi an lạc (Nibbāna) 5. Không còn tái sinh vào vòng luân hồi, đó là lợi ích và nguồn của hạnh phúc. Trong tuệ này, hành giả nhận thức rằng danh sắc hoặc 5 uẩn, là thực tướng pháp (không có đàn ông, đàn bà) và thực tướng pháp là một trạng thái nguy hại. Tuệ này cũng có một trí tuệ mạnh mẽ để ngăn chặn Dục ái (Taṇhā Vipallāsa) sự nhận thức sai lệch trong tâm. Nhận biết của tuệ này là kẻ thù của tham ái, và nó làm cho ái dục khó thực hiện chức năng; ái dục không có nơi để tạm trú trong tư tưởng, bởi vì toàn bộ thế giới (Ngũ Uẩn) được xem là nguy hại, hiểm nghèo và không có hạnh phúc. Trong tuệ này, người hành giả không còn thấy sati (Chánh niệm) là tốt đẹp, nhưng chỉ là một điều gì đó có Tam Tướng (vô thường, khổ và vô ngã) - nhưng chánh niệm tiếp tục chức năng. Ngay cả khi hành giả thấy được trí tuệ, đều không có sự ham muốn hoặc không ham muốn. Điều này vì không có tham ái và tà kiến để tạo cho hành giả thích chánh niệm và trí tuệ.

Cái tâm sắp sửa đạt Níp bàn phải tu tập cho đến khi nó đạt được cảm giác (ái dục là kẻ thù), và sau đó tâm sẽ tách ra khỏi vòng luân hồi và đạt được đạo quả níp bàn. Về một mặt khác, nếu hành giả nghĩ rằng danh sắc là tốt đẹp, trường tồn và hạnh phúc, như vậy tâm không tách rời khỏi vòng luân hồi và tiếp tục đạt đến Níp bàn và diệt khổ. Tâm đã nhận thức được khổ, và trí tuệ nhận ra được khổ sẽ đưa vị này đến Níp bàn. Hành giả không thể chứng ngộ Níp bàn bằng sự tập trung, bởi vì định sẽ tạo ra sự an lạc (sukhaVipallāsa) ý nghĩ cho rằng 5 uẩn là hạnh phúc, và vị này không thể thấy được chân lý, danh sắc là nguy hại. 8. Tuệ chán ghét (Nibbidā-ñāṇa) Ở từng tuệ, trí tuệ càng trở nên mạnh mẽ. Ở tuệ này, một cảm giác chán ghét danh sắc, 5 uẩn, là một kết quả của tuệ trước đó (thứ bảy). Không có sân trong sự chán ghét, chỉ có trí tuệ. Điều này xảy ra vì có một nỗi ham muốn không tái sinh trở lại ở bất cứ hiện hữu nào, thậm chí trong một trạng thái cao nhất - một nhà vua, một triệu phú. Nó giống như một người đến hai

con đường: Con đường tối tăm là tái sinh trong vòng luân hồi và con đường trong sáng là an toàn và yên ổn của Níp bàn. Do đó ghê sợ danh sắc, hành giả không thấy có hạnh phúc, an lạc trong con đường tối tăm, và con đường trong sáng dẫn đến Níp bàn dường như lộ rõ. Trí tuệ này xuất phát từ việc thoát khỏi tham ái, và được gọi là tuệ Níp bàn - Nibbidāyana. Nếu sự thoát khỏi hoàn toàn với tham ái, nó được gọi là Viraga (không còn ham muốn, không còn chấp thủ). Điều này dẫn sự giải thoát (Vimutti). Sự giải thoát dẫn đến Níp bàn. Trí tuệ đạt đến tuệ này sẽ nhận thức được ít nhất một trong ba tam tướng: Vô thường, khổ và vô ngã. Nếu sự ghê sợ cảm thấy có sân, nó không phải là tuệ Níp bàn, vì loại chán ghét này không thể thấy được tam tướng. Những ai tu tập thiền quán nhận thấy thoát khỏi vòng luân hồi, nếu vị này đạt được tuệ này, tất cả phiền não, thậm chí rất mạnh mẽ, sẽ bị loại trừ. Từ tuệ này, trạng thái tâm-Vīthicitta [4] dẫn đến con đường Níp bàn. Sự chán ghét, hành giả cảm nhận trong tuệ này được tóm tắt trong câu kệ Pháp Cú (dhammapada): Tất cả mọi vật hiện hữu đều vô thường. Với trí tuệ, chúng ta nhận thức được điều này Tinh tấn hành giả thóat khổ Đây là con đường giải thoát. 9. Tuệ ham muốn Giải Thoát (Munacittukammayata-ñāṇa)

Ở tuệ thứ bảy, hành giảnhận thức được sự nguy hại, và sự chán ghét ở tuệ thứ 8, người thiền giả trở nên hết sức ham muốn thoát khỏi danh sắc. Giống như một người ở tù mong ngóng từng giây phút để thoát ra ngoài. Những tuệ thứ 6, thứ 7 và thứ 8 đều có liên hệ với từng cái, càng trở nên mạnh mẽ hơn. Tuệ biết sự sợ hãi dẫn đến tuệ biết sự nguy hại, tuệ biết sự nguy hại dẫn đến tuệ biết sự chán ghét - rồi sau đó dẫn đến tuệ ham muốn giải thoát. Sau đó tuệ thứ chín dẫn đến Níp bàn. Ham muốn được giải thoát dẫn đến sự năng nỗ tu tập hơn để đạt được Níp bàn. 10. Tuệ Suy tư (Patisankha-ñāṇa) Ở những tuệ trước, về sợ hãi, nguy hại, và chán ghét dẫn đến một sự ham muốn thoát khỏi danh sắc (tuệ thứ 9). Ở tuệ này, hành giả bị thúc đẩy ham muốn thoát khỏi danh sắc, Hành giả [5] cố gắng tìm một phương cách để thoát khỏi - nhưng không biết phương cách nào. Sau khi đã nhận ra được tam tướng ở danh sắc hành giả có cảm tưởng mạnh mẽ để vượt khỏi chúng. Nhân của lòng ham muốn để vượt khỏi từ các tuệ 7, 8 và 9 đã hợp lại với nhau tạo nên trí tuệ rất rõ ràng, mạnh mẽ và khát khao loại trừ phiền não, và cố tìm một con đường giải thoát: một con đường chấm dứt vòng sanh tử dường như sẽ trải dài trong tương lai. Ở tuệ này, hành giả thường thấy rõ tam tướng nhiều hơn ở các tuệ trước. Sau khi đã nhận thấy được danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã, hành giả có một nỗi khát khao diệt khổ này. (Đức Phật dạy rằng chỉ có Tam Tướng mới có thể đưa con người thoát khổ. Một hành giả chưa bao giờ thấy được Tam Tướng không thể vượt khỏi vòng luân hồi. Chỉ có một con đường duy nhất dẫn đến Níp bàn, và để thấy rằng danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã). 11. Tuệ Hành Xả (Sankhāra-upekkhā-ñāṇa) Trí tuệ này khiến không có sự quan tâm đến việc danh sắc (hành hoặc hành uẩn) phát triển; không còn bám víu và chấp thủ vào danh sắc - mà từ lâu chúng ta đã từng nghĩ là "Tôi", "Của tôi" "chính bản thân tôi". Nhưng sự lơ là kết hợp với sự chán ghét. Trí tuệ này, đã phát triển ở tuệ trước thì rất mạnh mẽ và nó giúp người ta nhận thức rõ rằng năm uẩn (hành) là mong manh: không phải đàn ông, một người, đàn bà, con chó v.v... và đời sống trở nên ngắn ngủi và người ta cũng sớm lìa đời không có hạnh phúc trong danh sắc. Khi tâm có trí tuệ nhận thức danh sắc là tính

không (suññatā), không có đàn ông, đàn bà, nó không còn quan tâm đến danh sắc; tâm thấy thế giới cũng rỗng không.

Như vậy tâm có được tâm xả - không thích hoặc thích danh sắc. Nhưng tâm xả với sự chán ghét. Bây giờ tâm muốn đạt Níp bàn. Nó không còn quan tâm đến danh sắc nữa. Nó không còn quan tâm để được tái sinh ở bất cứ tam giới nào (xem cõi, phần ghi chú ở tuệ thứ bảy). Trí tuệ của tuệ này là tuệ Minh sát cao nhất trong cõi thế tục. Trí tuệ này sẽ đưa hành giả đến tâm đạo (magga-citta) và tâm quả (phalacitta) và hành giả sẽ trở thành bậc thánh nhân (ariya-puggala) . Nó là một trí tuệ rất mạnh mẽ và có đoạn diệt hầu hết phiền não, bởi nó thấy Tam Tướng rất rõ. Điều này dẫn đến một ý chí mạnh mẽ (chanda) để đạt Níp bàn. Tuệ thứ chín (ham muốn giải thoát), tuệ thứ 10 (suy niệm về con đường giải thoát) và tuệ thứ 11 (hành xả) tất cả đều có mối liên kết, nhưng trí tuệ của tuệ thứ 11 thì mạnh mẽ hơn. Tâm có được tính xả ly đối với bất cứ một trong Tam Tướng được gọi là vimokkhamukha (tâm giải thoát). Nếu tâm được giải thoát đến Níp bàn bằng cách niệm vô thường (aniccaAnupassanā); nó được gọi là ấn chứng Níp bàn (animitta- Nibbàna). Nếu tâm được giải thoát đến Níp bàn bằng cách niệm khổ (dukkha-anupassanā); nó được gọi là appanihitta-nibbāna. Nếu tâm được giải thoát đến Níp bàn bằng cách vô ngã (anatta-anupassanā); nó được gọi là suññatā-nibbāna). 12. Tuệ thuận thứ (Anuloma-ñāṇa) Tuệ này giúp hành giả nhận ra Tứ Diệu Đế, vì nó là trí tuệ rất hoàn hảo. Trí tuệ này xuất phát từ tuệ trước đó. Tuệ này là một tuệ rất mạnh mẽ: Nó có nhiều đức tin hơn, năng nổ hơn, chánh niệm hơn, và trí tuệ hơn các tuệ trước đó - vì nó nhận ra khổ đế và tập đế. Thuật ngữ trong Trợ đạo pháp (Bodhipakkhiya dhamma), tuệ giác này hoàn hảo ở mức độ của Bồ đề phần (Bojjhanga) [6] vì nó giúp cho việc nhận thức Tứ Diệu Đế. Có ba bước trí tuệ trong Phật giáo (Xem Sơ đồ 3.1) - Tuệ thứ nhất và thứ 2: Tuệ biết đầy đủ - Yataparina - Tuệ thứ ba và thứ 4: Tuệ quan sát đầy đủ - Tiranaparina - Tuệ thứ 5 đến thứ 14: Tuệ từ bỏ đầy đủ - Pahanaparinna. Bổn phận phải thực hành Thiền Minh Sát khởi đầu từ tuệ thứ nhất và loại trừ phiền não từng bước, cho đến tuệ thứ 12 (Anulomañāṇa - Thuận thứ). Trí tuệ này vẫn còn Hiệp thế (lokiya) - nó có những chức năng Hiệp thế. Ở tuệ thuận thứ, hai

đế đầu tiên khổ đế và tập đế đã được hành giả nhận ra, dùng tam tướng làm1 đối tượng. Danh sắc là một đối tượng kết thúc với tuệ này, và cũng là tuệ minh sát. Tuệ thuận thứ là trí tuệ đưa một trong Tam Tướng (danh sắc) để vượt qua lộ trình tâm (maggavitthi) (xem 3 đoạn cuối của tuệ thứ 11). Điều này chỉ xuất hiện trong ba sát na. Trí tuệ đối với tuệ thuận thứ đến từ tuệ hành xả (tuệ thứ 11). Tuệ thuận thứ (thứ 12) là một điều kiện hỗ trợ duyên (paccaya) của tuệ cắt đứt dòng phàm Gottarabhuñāṇa (thứ 13) Tiến trình vượt qua từ tuệ thuận thứ (12 đến tuệ cắt đứt dòng phàm (13) như sau:

Sự kiện này giống như việc đánh đu một sợi dây thừng qua một dòng nước. Sự bám chặt dây thừng là ở Parika amma (sự khởi đầu; tuệ thứ nhất của thuận thứ), chuẩn bị cho một người đến tâm đạo ; sự đánh đu chiếc dây thừng tiếp đến đưa người đó đến giữa dòng hoặc Upacāra (tuệ thứ hai), và sau đó tuệ thuận thứ đưa người đó lên bờ bên kia. Khi một người đáp xuống bờ xa hơn, tâm ở trong tuệ cắt đứt dòng phàm. Tâm bây giờ có đối tượng là Níp bàn. Tuệ thuận thứ là tuệ cuối cùng ở trong cõi dục giới (thế tục)

- nghĩa là có danh sắc làm đối tượng. Kể từ bây giờ Níp bàn trở thành đối tượng. Theo tính cách mô tả trên, ở đó tâm dục giới (hiệp thế) đi đến siêu thế được gọi là dhammaniyana (định luật của chân lý hoặc nhân quả).

13. Tuệ cắt đứt dòng phàm (Gottarabhu-ñāṇa) Đây là trí tuệ xuất hiện của maggavitthi là con đường của tâm dẫn đến tuệ đạo (tuệ thứ 14). Tuệ này khác biệt với các tuệ khác, ở đây có Níp bàn là đối tượng (siêu thế), tâm (citta) vẫn còn hiệp thế. Danh sắc đã được đoạn trừ, nhưng nó vẫn chưa hoàn toàn siêu thế (lokkutara). Trong tuệ trước, cả tâm lẫn đối tượng là siêu thế. Trí tuệ của Tâm (citta) trong tuệ này chuyển đổi hành giả từ kẻ Phàm phu (Puttujjana) sang bậc thánh cao quý (ariyapuggala). Đây là tâm đầu tiên trong vòng luân hồi có Níp bàn là đối tượng. Mặc dù có Níp bàn là đối tượng, nhưng tuệ này không thể đoạn diệt hoàn toàn phiền não (Samuched). Thiền sư Ajha Naeb nói rằng tuệ này giống như người thợ tập sự mới bắt đầu công việc, người này hoàn toàn chưa quen thuộc với công việc của mình - và vì thế tuệ này không thể tiêu diệt phiền não hoàn toàn. 14. Tuệ đạo (Magga-ñāṇa) Đây là trí tuệ xuất hiện ở trong tâm được gọi là tuệ đạo. Tuệ đạo đến từ, hoặc nhận được điều kiện hỗ trợ (duyên) của nó từ tuệ cắt dòng phàm (tuệ thứ 13). Tuệ này có Níp bàn làm đối tượng, giống như tuệ thứ 13. Nhưng tuệ này hoàn toàn tiêu diệt phiền não, lẫn tâm và đối tượng là siêu thế. Phiền não trong tuệ này hoàn toàn bị tiêu diệt bởi sức mạnh của tuệ đạo. Đây là phần đầu tiên của bốn tâm đạo, dẫn đến Tu đà hườn hoặc bậc thánh Nhập Lưu- Sotāpanna [7] . Tâm đạo hoạt động chỉ trong một sát ma (citta-bhanda), nhưng nó giảm bớt sự tái sinh trong tương lai đến 7 kiếp (Sotāpanna). Tuệ này được gọi là Samma-Diṭṭhi (Chánh kiến) trong 8 chánh đạo: Chánh kiến của Tứ Diệu Đế. Trí tuệ của tuệ này được so sánh với tia chớp trong một cơn sấm sét (Vachirapanna), vì nó rất mạnh mẽ, sáng rực và bất ngờ. Khi tâm đạo xuất hiện lần đầu tiên, nó gọi là tâm đạo Tu Đà Huờn - Sotāpattimagga. Nó xuất hiện thêm 3 lần nữa cho những Đạo cao hơn. Đối với hành giả lần đầu tiên trở thành bậc thánh cao quý. Vị này không còn có thể tái sinh trong 4 đường ác đạo. Tuệ này là thiện pháp, tâm thiện siêu thế (lokkuttara kusala) Có trong 4 tuệ này: 1. Sotapatti-magga (Đạo Tu Đà Hườn) 2. Sakadagami-magga (Đạo Tư Đà Hàm) 3. Anagami-magga (Đạo A Na Hàm) 4.Arahatta-magga (Đạo A La hán) 15. Tuệ quả (Phala-ñāṇa)

Trong thất tịnh, tuệ này là Nanadassana-visuddhi (tuệ tri kiến thanh tịnh). Khi tâm đạo xuất hiện, ở tuệ trước đó (thứ 14) và có Níp bàn làm đối tượng, nó tiêu diệt hoàn toàn phiền não-rồi sau đó, trong tuệ này, tâm quả phát sinh, và có một cảm giác an lạc rất sâu lắng. Kết quả này là dhamma niyama (định luật của chân lý hoặc nhân quả) - nghĩa là tâm quả luôn luôn đi theo tâm đạo. Khi tâm quả xuất hiện, đôi khi nó xảy ra trong ba hoặc hai sát na. Người hành giả nhanh hơn, với ba sát na, nhảy lên parikamma (xem Hình 3-1) và bắt đầu với cận định- upacāra, sau đó thuận thứ- anuloma, cắt đứt dòng phàm- Gottrabhu, tâm đạo, sau đó tâm quả, ba lần, thay vì 2 lần. Tâm quả là quả siêu thế từ tâm đạo. Nó chỉ xảy ra rồi diệt - nó không có chức năng. Sau khi nó biến mất, Níp bàn không còn là đối tượng. Trong tuệ quả, người hành giả trở thành bậc thánh lần thứ hai (lần thứ nhất ở trong tuệ đạo - thứ 14). Vị này bây giờ được gọi là bậc thánh Tu Đà Hườn- (sotapatti-phala- pugala) và chắc chắn sẽ giác ngộ không quá bảy lần tái sinh

nữa. Trong những giai đoạn Trí Tuệ, tuệ này hoàn toàn ở trong Kata-ñāṇa (giai đoạn tuệ giác thứ ba) 16. Tuệ Níp bàn (Paccavekkhana-ñāṇa) Trong tuệ này, hành giả xem xét 5 đề mục được nhận thức trong tuệ trước: 1. Tuệ đạo - Magga-ñāṇa (tuệ thứ 14) 2. Tuệ quả - Phala-ñāṇa (tuệ thứ 15) 3. Níp bàn – Nibbāna 4. Phiền não đã được loại trừ 5. Phiền não vẫn còn tồn tại. Tuệ này xuất phát từ tuệ quả (thứ 15) và trở về cõi Hiệp thế (lokiya). Vì Níp bàn không còn là đối tượng chúng ta trở về tâm Hiệp thế. Người nhận thức tuệ này ở trong tất cả ba giai đoạn đầu tiên của sự chứng đắc (Tu Đà Huờn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm) được gọi là bậc thánh hữu học (Sakha- puggala) . Ở trong tuệ này (thứ 16) bậc A la hán chỉ suy xét bốn phần của các đề mục trên - bởi vì bậc thánh A La Hán không có phiền não. Không phải tất cả tuệ của bậc thánh hữu học đạt được giai đoạn này đều phải suy xét tất cả các đề mục trên. Một số vị, với trí tuệ mạnh mẽ, chỉ suy xét ba điều đầu tiên - và không suy xét đến toàn bộ phiền não. Trí tuệ của tuệ này thì khác biệt với tuệ thứ 14, 15, ở đây Níp bàn là đối tượng ở trong khoảnh khắc hiện tại, hành giả chỉ suy niệm, và không ở trong khoảnh khắc hiện tại. Tuệ trước đó có thể so sánh với nếm muối, trong lúc đó tuệ này giống

như việc xem xét vị của muối như thế nào. Do đó, tuệ này không phải là tâm siêu thế, nhưng là tâm Hiệp thế. Mặc dù đây là trí tuệ hiệp thế, Thất tịnh phân loại nó là tuệ tri kiến thanh tịnh-Nanadassana-Visuddhi, cũng là sự phân loại cho rằng tuệ 14 và 15 là siêu thế. Vì tuệ này xuất phát từ tuệ thứ 14, 15. Ghi nhớ: 1. Ở sự chứng đắc đầu tiên, tuệ thứ 14 được gọi là tuệ cắt đứt dòng phàm, vì hành giả thay đổi từ phàm phu-Puthujjana sang bậc thánh nhân -ariyapuggula, nhưng trong sự chứng đắc tiếp theo (Tư Đà Hàm v.v...) tuệ này được gọi là tuệ cắt đứt dòng phàm - Vodana-ñāṇa, vì ở trường hợp này, người chứng đắc đã là bậc thánh rồi. Nhưng lộ trình tâm (Vīthicitta) thì giống như nhau ở mỗi sự chứng đắc. 2. Những tuệ từ 1 đến 12 là hiệp thế; tuệ thứ 13 là chuyển tiếp: một phần hiệp thế và một phần siêu thế: 14 và 15 là siêu thế ï; trong khi đó tuệ thứ 16 trở lại hiệp thế . 3. Có 10 sự ràng buộc (kiết sử) trói buộc một người đi tái sinh. Chúng là: 1. Thân kiến 2. Hoài nghi về giáo pháp của Đức Phật 3. Giới cấm thủ 4. Tham ái 5. Sân hận 6. Ham muốn cõi sắc giới (rūpa loka) 7. Ham muốn cõi vô sắc giới (arūpaloka) 8. Kiêu ngạo (ngã mạn) 9. Bất an (Trạo hối) 10. Vô minh (Không hiểu biết). a) Bậc thánh Tu Đà Hườn (Sotapana): đoạn diệt ba sự ràng buộc đầu tiên. Bậc thánh Tu Đà Hườn người nhập dòng thánh dẫn đến Níp Bàn. Vị này có thể trở lại đời sống này không quá 7 kiếp. Vị này chắc chắn không tái sinh ở cảnh giới thấp kém nào: địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, A tu la. b) Bậc Nhất Lai (Tư đà hàm - Sakadagami): hai sự ràng buộc thứ 4 và thứ 5 bị yếu đi. Vị này có thể trở lại đời sống này (cõi Dục) chỉ 1 lần. (Dục giới là cõi người và cõi trời). c) Bậc Bất Lai (Anagami): Tiêu diệt sự ràng buộc thứ tư và thứ 5. Vị này sẽ không tái sinh ở cõi dục giới

d) Bậc A la hán loại trừ 5 sự ràng buộc cuối cùng. Vị này sẽ không còn tái sinh ở bất cứ cảnh giới nào. 4. Thất tịnh: - Tuệ thứ nhất - tuệ phân biệt Danh sắc (Nāma-rūpa paricheda-ñāṇa) là kiến thanh tịnh (Xem sơ đồ 3-1). - Tuệ thứ 2 - tuệ phân biệt danh sắc (paccaya-parigaha-ñāṇa), trong thất tịnh, là đoạn nghi thanh tịnh (Kankha-vitarana-visuddhi). - Các tuệ 3-4 là đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh (magga-magga-ñāṇa-dassanavisuddhi). - Các tuệ 4 đến 13 là hành tri kiến thanh tịnh

(patipadañāṇa dassanavisuddhi). - Các tuệ 14-16 là tri kiến thanh tịnh (ñāṇa-dassana-visuddhi).

[1] "Yana" là phát âm âm tiếng Thái của từ Pàli "Ñaṇa". Chúng ta chấp nhận "Yana", bởi vì ở đây người ta sử dụng nó rộng rãi và nó phát âm dễ dàng hơn. [2] Tam tướng trong tuệ quán thì khác biệt với sự miêu tả tục đế ở phần chú giải của chúng ta. Chúng gồm có: 1. "Mọi vật vô ngã, không có trung tâm; 2. Vô thường theo ý nghĩa không hiện hữu, không tồn tại; 3. Khổ đau theo ý nghĩa hoại diệt" (Buddhaghosa, Thanh Tịnh Đạo, XX-84.) [3] Dục giới,thế giới này cộng với những cõi dục khác, sắc giới và vô sắc giới [4] Vīthicitta (lộ trình tâm) dẫn đến đoạn diệt là: Nibbidā - chán ghét, Viraga - không còn chấp thủ và Tadanga-nirodha - đoạn diệt những phiền não tạm thời . Một ví dụ về đoạn diệt những phiền não tạm thời ở trong tuệ đầu tiên, nơi đây tà kiến về ngã là được thay thế với chánh kiến. [5] Thuật ngữ "hành giả " được sử dụng ở đây cho tiện lợi, nhưng thực ra chỉ có trí tuệ mới thực hiện- không có đàn ông, không có đàn bà, không có chúng sanh [6] Thất giác chi, xem phần 1.3.6 [7] Ba tâm đạo tiếp theo dẫn đến những trạng thái cao hơn: Tư Đà hàm, A na hàm và A la hán.

Phần IV TỔNG KẾT "Bạch sa môn Gotama, Duyên gì (điều kiện), nhân gì, tại sao, sau khi Như Lai viên tịch, giáo pháp không tồn tại lâu dài; và lại nữa. Bạch sa môn Gotama, Duyên gì (Điều kiện), nhân gì, tại sao, sau khi Như Lai viên tịch, giáo lý tồn tại lâu dài? "Là vì không tu tập, này người Bà la môn, vì không thực hành nhiều Tứ niệm xứ, do đó giáo pháp không tồn tại lâu dài, sau khi Như Lai viên tịch." -- (Tương Ưng Bộ Kinh, Đại phẩm)

4.1 TỔNG KẾT

Sự tu tập thiền quán gồm có thất tịnh, 16 tuệ, tam vô lậu học (Vimokkha), Tứ niệm xứ -Satipaṭṭhāna, v.v... Nhưng tất cả những vấn đề này thật sự là thân quán niệm xứ-KāyaAnupassanā satipaṭṭhāna - đặc biệt, bốn tư thế đại và tiểu oai nghi.Với niệm xứ khác - thọ quán niệm xứ, tâm quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ - sự tu tập đều giống nhau, các tuệ và thất tịnh đều giống nhau, nhưng lợi ích thì cũng giống nhau: Chỉ những đối tượng được thay đổi. Tuy thế, thọ, tâm và pháp cũng xem là những đối tượng phức tạp hơn. Có 9 thọ để quan sát: khổ thọ, lạc thọ, và xả thọ v.v... Có 16 tâm: tâm có thiện, tâm không có thiện, tâm có định v.v... Với pháp, có năm uẩn, căn - ayatana, triền cái - nivāraṇa, v.v...) Như vậy, hành giả phải cẩn thận hơn với thọ, tâm, và pháp là các đối tượng. Ví dụ, nếu một tình cảm phát sinh, chẳng hạn như tình yêu, Hành giả phải nhận biết tình cảm này. Nhưng trong trường hợp này vị này có thể bị chấp thủ vào tình cảm này. Điều này sẽ ngăn chặn vị này không đến được với niệm xứ, vì niệm xứ được nhận ra bởi con đường Trung Đạo. Nếu một người có sự ham muốn hoặc không ham muốn, người ấy không thể ở trong con đường Trung Đạo. Do đó, một người tu tập phải học hỏi và hiểu biết sự kiện này. Không có sự hiểu này, hành giả không thể đạt được sự tu tập đúng đắn. Sự không quan tâm (upekkhā) là không phải con đường "Trung Đạo". Một số hành giả cố gắng sai khiến tâm không thích hoặc thích. Điều này không đúng. Đây là sự cố gắng buộc tâm xả phát sinh. Tất cả pháp là vô ngã, và điều hành giả không thể thực hiện được.

Một số phương pháp tu tập nói rằng tâm là trống không và dùng sự trống không (tính không) làm một đối tượng. Nhưng mỗi tâm đều có một đối tượng. Đối tượng là duyên trợ của tâm. Ngay cả siêu thế vẫn có Níp bàn là một đối tượng. Có quá nhiều tâm và quá nhiều đối tượng đến nỗi có thể dẫn điều này đến sự thích và không thích. Đối tượng trong niệm xứ có thể loại trừ thích và không thích. Nhưng ngay cả đối tượng trong niệm xứ có thể dẫn đến phiền não. Ví dụ, nếu hành giả muốn tâm ở lại với oai nghi ngồi, điều này dẫn đến abhijja (thích). Nếu hành giả không thể lưu lại với oai nghi ngồi (điều này có thể không chắc chắn lắm - bởi vì hầu hết tâm đều vô thường), điều này có thể dẫn đến tâm sân - domananasa. Với niệm xứ, vấn đề quan trọng là phải có chánh niệm và tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại. Chỉ có chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại mới có thể đoạn diệt thích và không thích. Khi một đối tượng xuất hiện, hành giả phải quan sát đối tượng đó cho đến khi hành giả nhận thức được sabhava của đối tượng đó, nó là danh sắc. Sau đó hành giả sẽ nhận thấy rằng danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã không phải "TÔI", vô ngã. Người hành giả phải nên ghi nhớ những điểm quan trọng này: 1. Phương pháp tu tập niệm xứ và đạt Níp bàn, theo giáo pháp của Đức Phật, tùy thuộc vào việc có năng khiếu hoặc tài năng với sự tu tập thiền quán, một trợ duyên từ đời sống quá khứ (pubbekata punnata) và kiên nhẫn, nhẫn nại, và hiến dâng cho nhiệm vụ diệt khổ. 2. Sự tu tập thiền minh sát là công việc của tâm và tâm luôn luôn làm việc để quan sát oai nghi ngồi, oai nghi đứng v.v... để thay đổi tà kiến cho rằng có hành giả ngồi, đứng và đi - và loại trừ phiền não. Phương pháp để loại trừ phiền não là tu tập đúng phương pháp - chứ không chỉ suy tưởng hoặc suy luận. Khi hành giả đã tu tập đúng pháp, hành giả sẽ đạt được kết quả đúng với trí tuệ đúng đắn. Khi trí tuệ đúng đắn xuất hiện hành giả sẽ bản chất thật của vạn vật đó là danh sắc chứ không phải là hành giả - và sau đó hành giả sẽ thấy tam tướng của danh sắc. Các đối tượng danh sắc rất quan trọng. Đối tượng được hành giả quan sát thích hợp đem lại sự hiểu biết và trí tuệ đối với 3 danh (Yogāvacara) [1] biết rằng danh sắc là sabhava, không phải hành giả, vô ngã, vô thường và khổ - sau đó hành giả sẽ nhận thấy danh sắc là nguy hại và hiểm nghèo, cần phải đoạn diệt, nghĩa là hành giả phải nhận ra trí tuệ để chấm dứt vòng sinh tử. 3. Hành giả phải có sự quan sát và hiểu biết (sikkhati) để vị này có thể biết khi ba danh đã rời khoảnh khắc hiện tại. Điều này sẽ đưa hành giả trở lại khoảnh khắc hiện tại liên tục. Bản chất của tâm hay thay đổi: đôi lúc nó có cái tâm vẩn vơ, đôi

lúc có tham dục, đôi lúc có sự hoài nghi về sự tu tập, đôi lúc nó cảm thấy buồn ngủ, đôi lúc khó chịu, đôi lúc tỉnh giác (Yogāvacara) là yếu kém. Người hành giả phải cố gắng quan sát danh sắc liên tục trong khoảnh khắc hiện tại và không cảm thấy khó chịu khi bị rơi khỏi khoảnh khắc hiện tại. - vì tâm không điều khiển được. Bổn phận của người hành giả là luôn cố gắng giữ chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại - và sau đó chân lý của Sabhava sẽ đi theo (minh sát trong khoảnh khắc hiện tại). Điều này đòi hỏi sự kiên trì. 4. Nếu hành giả chỉ suy nghĩ (bằng lời) để nhận thức vô thường, khổ và vô ngã, sẽ không loại trừ được phiền não. Vì hành giả không nhận thấy chân lý bằng tuệ (Thiền Minh Sát). Thấy chân lý là thấy được Tam Tướng khi chúng phát sinh trong danh sắc ở bất cứ thời gian ấn định (trong khoảnh khắc hiện tại) chân lý này (sabhava) đến từ sự

tu tập, ở đó hành giả tự mình chứng tỏ nó. Nó không đến từ sự học hỏi lý thuyết hoặc lắng nghe giáo pháp. 5. Một vấn đề khác phát sinh đó là hành giả tu tập sai phương pháp nhưng lại không biết. Ví dụ, khi vị này bước đi chỉ ghi nhận bước chân, chứ không ghi nhận toàn bộ oai nghi đi. Vị này phải có vị thầy tốt để sửa chữa cho đến khi hiểu được lý thuyết đúng đắn. 6. Con đường đúng đắn để loại trừ phiền não và diệt khổ là tu tập niệm xứ, là bước đầu tiên của Tam thập Thất Bồ Đề Phần Pháp - và sau đó nhận ra Tứ Diệu Đế. Điều này sẽ dẫn đến sự tan biến ảo tưởng về danh sắc (hoặc 5 uẩn) - nhưng cần phải tu tập nó bằng cách đạt được 4 đạo: nhập lưu (Tư đà hườn), nhất lai (Tư đà hàm) Bất lai (A na hàm) và A la hán. 7. Để tu tập niệm xứ, hành giả nên có đức tin và trí tuệ cân bằng với nhau. Nếu hành giả có đức tin hơn trí tuệ, hành giả sẽ không thể biết được sự tu tập đúng hay sai. Nếu hành giả có trí tuệ hơn đức tin sự kiêu ngạo quá mức sẽ phát triển và hành giả không thể đạt được Níp bàn và diệt khổ. 8. Một người quan tâm sự tu tập thiền minh sát tuệ, (hoặc ngay cả định đối với vấn đề) phải hiểu biết các nguyên tắc tu tập và con đường tu tập đúng đắn. Nếu một người sắp đạt được tư tưởng Phật giáo đích thật điều này phải đạt được với đức tin và trí tuệ - như là có thể được nhận ra trong sự mô tả trước đây về "16 tuệ". Nếu sự tu tập sai lệch thì sự kiện hết sức khó khăn để thay đổi được những tà kiến của hành giả. Nó giống như việc một con voi bị rơi vào hố bùn, khi bị sa lầy thì nó có thể gặp nhiều khó khăn để thoát ra. Này, hãy đến đây, Như Lai tuyên bố với các con: hãy cố gắng với lòng nhiệt tình, tất cả vạn vật đều vô thường. -- (Kinh Đại Bát Niết Bàn - Trường bộ kinh)

[1] Ba danh = Yogāvacara = chú tâm = tinh cần, chánh niễm và tỉnh giác

Phụ Lục A VẤN ĐÁP VỚI THIỀN SINH Lưu ý: Cuộc vấn đáp có ghi băng từ một buổi họp của các vị sư đến từ Boonkanjanaram, thuộc một tỉnh ở vùng Đông Bắc, nơi đây họ dự định dạy thiền Thiền Minh Sát: Vì vậy có sự hiện diện của nhiều vị sư hơn bình thường trong các cuộc vấn đáp này, sự phân chia bình thường ở trong sự tu tập này ở các Trung tâm Thiền khác là cứ 10 người mỗi nhóm: 5 phụ nữ, ba vị sư, hai người tại gia). (Thiền sinh thứ nhất là một nhà sư đang tu tập được khoảng một tháng). Thiền sư Achaan Naeb: Làm cách nào hành giả biết đó là oai nghi ngồi hoặc oai nghi đi ? Thiền sinh: Tôi chỉ biết bằng tâm Thiền sư: Điều hành giả muốn nói đến bằng tâm là gì? Thiền sinh: Tính cách tôi ngồi, đó là oai nghi ngồi. Tính cách tôi đi là oai nghi đi. Thiền sư: Oai nghi ngồi, oai nghi đi, mắt có thấy nó không? Thiền sinh: Mắt chỉ thấy màu và hình dáng. Mắt không thể thấy oai nghi ngồi, v.v... Nhưng tâm biết oai nghi ngồi, v.v... Thiền sư: Khi hành giả biết oai nghi ngồi, có phải hành giả đang suy nghĩ hoặc hành giả biết bằng tính cách khác? Thiền sinh: Tôi biết bằng sự tỉnh giác (rusuthua) đó là oai nghi ngồi. Thiền sư: Sự suy tưởng hoặc tỉnh giác - có phải chúng khác biệt hoặc giống nhau? Thiền sinh: Sự suy tưởng là nghĩ về oai nghi ngồi liên tục trong tâm. Nhưng tỉnh giác có nghĩa là biết được tính cách hành giả ngồi - và đó là oai nghi ngồi. Thiền sư: Đúng.

(Ngày tiếp theo) Thiền sư: Kể từ khi hành giả đến với sự tu tập, hành giả có cảm nghĩ thế nào? Thiền sinh: Dường như tôi không nhận biết (tỉnh giác) về Danh sắc pháp liên tục. Thiền sư: Không đặt nặng về sự tỉnh giác về danh sắc pháp liên tục. Điều quan

trọng là luôn luôn giữ trong tâm là mình có sự tu tập đúng phương pháp. Đừng suy nghĩ về kết quả. Nếu hành giả có nhân đúng, tất nhiên phải có quả đúng. Sự tu tập đúng hay sai tùy thuộc vào sự hiểu biết đúng đắn về sự tu tập. Nếu hành giả có sự hiểu biết đúng đắn về sự tu tập. Nếu hành giả có sự hiểu biết đúng đắn

thì sẽ hiểu tỉnh giác là gì. Nếu hành giả không hiểu biết sự tu tập hành giả sẽ không thể hiểu "tỉnh giác". Nếu hành giả hiểu biết sự tu tập, hành giả sẽ có tác ý đích thật. Nếu hành giả không biết làm cách nào để ngăn chặn phiền não, hành giả sẽ có "tác ý". Trong sự tu tập hành giả quan sát phần nào nhiều hơn danh sắc? Thiền sinh: Sắc pháp, oai nghi đi. Thiền sư: Tại sao? Thiền sinh: Bởi vì oai nghi đi dễ dàng nhận thấy hơn. Nó to lớn hơn. Nó dễ dàng nắm bắt hơn các sắc pháp khác. Thiền sư: Hành giả muốn đi bởi vì nó muốn dễ dàng hơn cho hành giả phải không? Thiền sinh: Đôi lúc là vậy, đôi lúc lại không. Thiền sư: Nếu hành giả muốn đi vì lý do khác (hơn là điều trị sự khổ) nó có nghĩa là hành giả thích oai nghi đi, và hành giả không ở trong sự tu tập Thiền Minh Sát. Hành giả được chỉ dạy quan sát sắc pháp trong 4 tư thế. Hành giả biết tại sao? Thiền sinh: Để biết được 4 tư thế và biết khổ buộc họ thay đổi tư thế. Thiền sư: Khi hành giả thay đổi tư thế - làm cách nào hành giả tác ý đúng . Thiền sinh: Hành giả phải biết tư thế cũ là khổ, và khổ buộc phải thay đổi tư thế. Thiền sư: Khi đi hoặc ngồi - hành giả có biết tại sao mình đi hay ngồi? Thiền sinh: Để điều trị sự khổ ở tư thế trước. Thiền sư: Vâng, hành giả nói đúng như vậy. Đi không phải là sự sung sướng hoặc thấy được pháp hoặc bởi vì "oai nghi đi" dễ dàng thấy được. Điều này sai. Và khi hành giả sai lệch thì không thể đạt được chân lý. Khi tu tập sai lệch hành giả không thể đạt được kết quả tốt. Điều quan trọng là hành giả phải biết đến những liên quan đến những tư thế thay đổi. Hành giả phải biết tại sao mình lại thay đổi để điều trị sự khổ. Hành giả càng biết nhiều hơn về lý do thay đổi này, thì càng đạt được thêm nhiều Thiền Minh Sát hơn. Sự biết được sự thay đổi sẽ giúp hành giả nhận thức được sự khổ. Hành giả càng nhận thức được khổ thì càng cảm thấy ghê sợ sự khổ - sẽ dẫn đến sự trói buộc với danh sắc (Ngũ Uẩn). Hành giả có muốn thấy pháp ở sự đi không? Thiền sinh: Đúng. Thiền sư: Pháp (Pháp) gì, hành giả muốn thấy được từ sự đi? Thiền sinh: Khi tôi đi. Tôi cảm thấy rằng, tôi thấy được oai nghi đi tốt hơn các tư thế khác. Tôi biết rằng khổ buộc sắc pháp phải đi, nhưng tôi cũng cảm thấy rằng tôi muốn đi.

Thiền sư: Sự đi với lòng tham muốn không thể ngăn chặn Phiền não. Như vậy phiền não sẽ đi theo từng bước chân. Nếu hành giả nghĩ rằng "đi" sẽ mang lại lợi ích cho mình, hành giả không thể thấy được pháp. Lý do tôi nói nghĩa là để thấy pháp trong khi đi, hành giả phải biết rằng oai nghi đi là khổ, oai nghi đi là vô thường, oai nghi đi là không bền vững, không kiểm soát được. Trước khi đi hành giả có tác ý, như vậy hành giả nghĩ rằng "đi" là tốt, đi là quan trọng, như vậy phiền não ở trong sự đi và che mất chân lý. Như vậy tác ý thì rất quan trọng trong Thiền Minh Sát.

(Ngày tiếp theo) Thiền sư: Bây giờ hành giả hiểu biết đủ về sự tu tập. Hành giả có tin rằng bốn tư thế sẽ cho mình thấy được chân lý và chân lý đó là khổ? Thiền sinh: Đúng. Bởi vì có khổ thọ ở trong mọi tư thế, và nó luôn phát sinh, và khi sự đau đớn xảy ra sắc pháp phải thay đổi.

(Ngày khác) Thiền sư: Hành giả có bất cứ tâm phóng túng vẩn vơ ? Thiền sinh: Rất thường xuyên. Một vài ngày có rất nhiều sự suy nghĩ vẩn vơ. Một vài ngày khác không xảy ra nhiều lắm. Thiền sư: Hành giả có biết tại sao mình có nhiều sự vẩn vơ? Thiền sinh: Không Thiền sư: Bởi vì vào thời điểm đó hành giả không có chánh niệm. Hành giả không có sự tỉnh giác (sự tỉnh giác). Như vậy sự tỉnh giác của hành giả luôn luôn tách rời khỏi danh sắc trong khoảnh khắc hiện tại. Như vậy tâm vẩn vơ là phiền não xảy ra. Thiền sinh: Khi tâm vẩn vơ xảy ra, làm thế nào tôi có thể sống trong hiện tại? Thiền sư: Hành giả biết tâm vẩn vơ là danh pháp. Đó không phải là hành giả có tâm phóng túng (tâm phóng dật). Tâm vẩn vơ là pháp. Hành giả không thích tâm vẩn vơ, có phải vậy không? Thiền sinh: Không Thiền sư: Hành giả có sự hiểu biết sai lệch, bởi vì nếu hành giả biết nó là lợi ích, như vậy khi hành giả thấy tâm vẩn vơ, hành giả biết mình có chánh niệm và hành giả có thể trở về danh sắc. Hành giả muốn tâm ở lâu hơn với oai nghi ngồi phải không? Thiền sinh: Đúng Thiền sư: Tâm vẩn vơ, phóng túng là sắc pháp hay danh pháp?

Thiền sinh: Tâm phóng túng là danh pháp. Thiền sư: Khi hành giả biết tâm vẩn vơ là danh pháp, hành giả đừng nên quan sát danh pháp vẩn vơ, bởi vì danh pháp là rất vi tế. Nó không tốt đối với hành giả mới tu tập. Khi hành giả nhận thức được tâm vẩn vơ, hành giả đừng ngừng lại và hãy phân tích. Ngay khi trở về với chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại của oai nghi ngồi hoặc nếu tâm vẩn vơ trở nên quá mạnh mẽ, hãy thay đổi tư thế. Hành giả muốn tâm vẩn vơ biên mất? Thiền sinh: Đúng. Vì tâm vẩn vơ khó quan sát. Nó không giống như việc quan sát 4 tư thế. Thiền sư: Đúng. Danh pháp rất vi tế. Đối với người mới bắt đầu tu tập rất khó quan sát danh pháp, và thường là tâm vẩn vơ, vì những thiền sinh mới nhập môn có chánh niệm và tỉnh giác yếu kém. Nếu có chánh niệm và tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại, hành giả không có tâm vẩn vơ. Như vậy hành giả cố gắng có thêm nhiều sự tỉnh giác danh sắc trong khoảnh khắc hiện tại. Và hành giả phải biết những đặc tính của chánh niệm và tỉnh giác [1] . Như vậy khi hành giả có chánh niệm sẽ nhận thức được nó và có chánh niệm trở lại. Nếu hành giả thường xuyên có tâm phóng túng vẩn vơ (tâm phóng dật) và hành giả cảm thấy khó chịu và hành giả sẽ có nhiều tâm vẩn vơn hơn và hành giả sẽ muốn tâm vẩn vơ biến mất. Nó sẽ không trở lại; hành giả sẽ không thích nó. Tâm phóng túng có sân hận làm duyên cho các tâm vẩn vơ khác. Không biết tâm vẩn vơ là danh pháp khiến cho có sự khó chịu và sự khó chịu ngăn cản chúng trở lại có chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại.

(Một ngày khác. Một thiền sinh mới nhập môn, người cư sĩ) Thiền sư: Hành giả quan sát oai nghi ngồi bằng cách nào? Thiền sinh: Tôi quan sát từ đầu đến chân và ngược lại. Thiền sư: Hành giả thực hiện công việc này bao nhiêu ngày? Thiền sinh: Sáu ngày Thiền sư: Ai đã dạy hành giả thực hành phương pháp này? Hành giả có biết đây có phải là thiền Thiền Minh Sát không? Thiền sinh: Tôi đã thực hành phương pháp này ở một nơi khác và họ đã dạy tôi theo phương pháp này. Và vị thầy đã nói rằng tôi chỉ có mười ngày ở đây, vì vậy hãy tu tập theo phương pháp này. Thiền sư: Điều này không đúng. Hành giả đang quan sát sai lệch về "oai nghi ngồi". Bởi vì tính cách hành giả ngồi là oai nghi ngồi. Dù hành giả ngồi ở bất cứ tính cách nào đều là hành giả đang quán sát.

Khi đứng, hành giả biết được tính

cách mình đứng, khi đi hành giả biết tính cách mình đi, khi nằm hành giả biết tinh cách mình nằm. Điều quan trọng là hành giả phải có tỉnh giác để biết mình đang quan sát sắc nào nào. Điều này thay đổi "hành giả ngồi" sang oai nghi ngồi. Điều này sẽ thay đổi tà kiến mà hành giả cho rằng là "Mình, Hành giả ngồi". Như vậy bất cứ tính cách hành giả ngồi, chỉ cần quan sát cái đó. Đứng đi và đứng ngồi ở những tính cách khác thường. Nếu hành giả thực hành theo tính cách khác thường, tâm của hành giả sẽ đi lệch khỏi "Trung Đạo" bởi vì đang cố gắng thực hiện điều gì đó với tâm ham muốn.

(Một thiền sinh khác. Người cư sĩ) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả như thế nào? Thiền sinh: Khi quan sát oai nghi ngồi. Tôi đã từng trông thấy hình tượng của Đức Phật, rất rực rỡ. Thậm chí bây giờ nó vẫn còn rõ ràng trong tâm của tôi. Thiền sư: Khi hành giả đến với việc tu tập thiền Thiền Minh Sát. Hành giả có hiểu biết Thiền Minh Sát là gì? Thiền sinh: Thiền Vipassnà là nhận thấy được danh sắc pháp là vô thường, khổ và vô ngã Thiền sư: Khi hành giả thấy một hình tượng của Đức Phật như thế này, nó có phải là thiền Thiền Minh Sát hay là không ? Thiền sinh: Không Thiền sư: Hành giả có thích nhìn thấy hình tượng của Đức Phật giống như thế này? Thiền sinh: Thích. Tôi cảm thấy hỉ lạc (piti). Tôi chưa từng thấy bất cứ điều gì giống như sự kiện này. Thiền sư: Những gì hành giả đã trông thấy chỉ là ấn chứng"nimitta". Nó đến từ định. Khi tâm đã từ bỏ danh sắc pháp và không có tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại (sát na), định xảy ra. Rồi hành giả sẽ thấy cõi trời, địa ngục v.v... Khi hành giả thấy ấn chứng, hành giả không có tỉnh giác, hoặc chánh niệm, tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại. Hành giả phải thay đổi đề mục hoặc đối tượng khi điều này xảy ra, để giảm bớt định: từ ngồi đến đi, hoặc đến tâm nhĩ thức, và sau đó định sẽ được giảm bớt. Hành giả phải có sikkhati để ghi nhận tại sao mình lại không có chánh niệm. Nếu hành giả biết được nhân (samadhi), hành giả có thể trở lại chánh niệm dễ dàng.

(Một thiền sinh khác. người cư sĩ) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao?

Thiền sinh: Lần này tốt đẹp hơn lần vừa qua, nhưng tôi đang cảm thấy đau đớn và cũng có một ít chướng ngại (Nivāraṇa), đó là tâm vẩn vơ. Thiền sư: Hành giả có cảm thấy triền cái- Nivāraṇa là kẻ thù của mình và nó khiến cho tâm không được an lạc? Thiền sinh: Đúng vậy. Thiền sư: Hành giả có muốn tâm được an lạc? Thiền sinh: Vâng. Thiền sư: Hành giả muốn tâm mình an lạc. Hành giả có biết nó đi đúng hướng hay sai lệch? Thiền sinh: Không biết. Thiền sư: Sự hiểu biết của hành giả sai lệch. Hành giả hãy đến với việc thực hành thiền Thiền Minh Sát. Hành giả muốn định hay tuệ? Thiền sinh: Tôi muốn trí tuệ. Thiền sư: Như vậy tại sao hành giả muốn tâm an lạc? Thiền sinh: Bây giờ tôi đã hiểu được. Tôi sai lệch. Thiền sư: Nếu hành giả biết mình sai lệch, điều này thật tốt. Điều này tốt cho trí tuệ. Sau đó hành giả có thể thay đổi. Nếu hành giả không biết mình sai lệch, hành giả sẽ không có cơ hội hiểu biết sự tu tập. Hành giả có biết tại sao mình sai lệch khi muốn định? Thiền sinh: Không. Thiền sư: Bởi vì, vạn vật đều vô thường. Hành giả thích nó hay không - vạn vật đó đều vô thường? Thiền sinh: Tôi không thích nó. Thiền sư: Định mà hành giả ham muốn - Có phải nó trường tồn? Thiền sinh: Nó vô thường. Thiền sư: Như vậy, hành giả ham muốn định. Như vậy hành giả

cũng ham muốn một điều gì đó là vô thường? Thiền sinh: Đúng vậy. Thiền sư: Thỏa thích với một điều gì đó vô thường, có phải là hành giả thỏa mãn với danh sắc pháp là vô thường. Điều này chúng ta gọi là Vipallāsa (sự sai lệch về nhận thức). Điều này khiến hành giả thỏa mãn với định. Nhưng với thiền Thiền Minh Sát chúng ta muốn có trí tuệ để biết được danh sắc hầu thay đổi tà kiến về "cái tôi, chúng tôi". Để nhận thức được danh sắc là vô thường, khổ và vô ngã. Chân lý vạn vật chỉ là danh sắc, và nó có tam tướng - như vậy hành giả phải có tác ý trong tâm của mình, để tránh được lòng tham - chẳng hạn như việc ham muốn định hoặc sự an lạc. Khi một điều gì đó xuất hiện với hành giả mà điều này

sẽ mang lại trí tuệ cho hành giả - là tuệ Thiền Minh Sát. Hãy tu tập như là hành giả đang xem một vở kịch. Khi hành giả muốn tâm mình an lạc thì hành giả không nên xem vở kịch. Khi hành giả muốn đi thẳng vào vở kịch điều này sai lệch. Khi hành giả biết mình đi sai hướng, điều này thật tốt với hành giả, bởi vì lần kế tiếp hành giả muốn tâm an lạc hành giả có thể thay đổi đề mục của mình ví dụ, thay đổi tư thế. Khi chúng ta nói Majjhima-patipada (Trung Đạo) thì thật là dễ dàng, nhưng trong thực hành thì thật là khó. Hành giả có biết tại sao mình không ở trong lý Trung đạo Majjhimā-paṭipadā? Bởi vì tâm luôn luôn muốn ham muốn hoặc không ham muốn. Một ví dụ như hành giả thích trạng thái tâm an lạc và không thích tâm vẩn vơ. Thiền sinh: Đúng. Thiền sư: Việc ham muốn tâm an lạc là ham thích - abbhijjha. Hành giả không thích tâm vẩn vơ, nó là tâm sân. Như oai nghi ngồi, vậy phiền não sẽ luôn luôn theo hành giả. Làm cách nào hành giả có thể thoát khỏi phiền não. Nếu tâm của hành giả ở trong lý trung đạo, sự ham muốn hoặc không ham muốn sẽ bị đoạn trừ.

(Một ngày khác. Một thiền sinh khác) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào? Hành giả có sự hoài nghi nào về sự tu tập? Thiền sinh: Khi tôi tu tập 4 tư thế. Tôi thường tìm một tư thế dễ dàng hơn để nắm bắt sắc pháp. Tôi thường có khuynh hướng dùng tư thế đó. Chẳng hạn như đi. Có phải sự tu tập đó không? Thiền sư: Tốt lắm, nhưng hành giả phải cẩn thận. Nếu hành giả suy nghĩ oai nghi đi sẽ là lợi ích, tham ái có thể xâm nhập. Như vậy hành giả phải có tác ý tốt để thấy rằng sự thay đổi tư thế là điều trị khổ - và sau đó tham ái không thể xâm nhập vào. Thiền sinh: Khi quan sát 4 tư thế (oai nghi) - nhưng không phải vì tôi đau khổ trong sắc pháp, nhưng chỉ trong tâm - Tôi cảm thấy khó chịu. Vì thế tôi thay đổi tư thế. Thiền sư: Điều này không đúng. Hành giả thay đổi bởi có phiền não. Hành giả không có tác ý để thấy rằng sự thay đổi là điều trị sự khổ. Hành giả biết tại sao tâm của mình không chịu không? Vì hành giả chưa từng nhận thấy oai nghi ngồi, tâm trở nên bất an. Khi tâm bất an phiền não xuất hiện. Hành giả bị mất đi sự chú tâm và xao lãng - và phiền não xâm nhập. Như vậy hành giả muốn thay đổi tư thế

để tìm một đối tượng mới. Nếu hành giả thay đổi tư thế với sự ham muốn, phiền não nằm trong đó, và che mất đi chân lý (sự thật). Hành giả thực hiện với tâm ham muốn bởi vì muốn có một kết quả mau chóng. Hành giả phải có sự ghi nhận khi thay đổi tư thế, dù có phiền não hay không.

(Một ngày khác, một thiền sinh khác) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Khi tôi thức dậy vào buổi sáng rồi quan sát oai nghi ngồi tôi cảm thấy nhẹ nhàng. Khi tôi ngồi thì cảm thấy như quả bóng. Tôi nhận biết điều này thì quá nhiều định. Như thế tôi thay đổi tư thế. Nhưng định sẽ theo tôi. Thiền sư: hãy cố giảm bớt định mà không thay đổi đề mục. Hành giả có thể thực hiện điều này? Hãy thực hành với nhiều sự tỉnh giác hơn. Hành giả có thể cố gắng được không? Thiền sinh: Tôi đã cố gắng nhưng không đạt kết quả. Cơ thể vẫn cảm thấy như đang nổi bồng bềnh. Thiền sư: Hành giả có biết nguyên nhân nào? Thiền sinh: Bởi tôi có ít tỉnh giác. Thiền sư: chánh niệm và tỉnh giác - và sự hiểu biết rõ ràng, phải tương đồng. Với hành giả mới tu tập, tỉnh giác yếu kém thì chánh niệm quá nhiều. Và điều này khiến tỉnh giác bị mất đi. Như vậy hành giả phải có tỉnh giác nhiều hơn, và định không thể đẩy tỉnh giác ra ngoài. Chánh niệm và tỉnh giác cùng nhau làm việc với một đề mục hoặc một đối tượng. Nếu có nhiều chánh niệm, nó sẽ làm cho tỉnh giác biến mất. Như vậy hành giả phải ghi nhận điều này. Hãy cố gắng có nhiều tỉnh giác hơn - và làm cho chánh niệm vàtỉnh giác tương đồng.

(Một ngày khác. Một thiền sinh khác) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao kể từ khi tôi hướng dẫn hành giả để quan sát về sự nghe. Thiền sinh: Nó tốt đẹp hơn. Âm thanh không quấy rầy tôi như trước đây. Thiền sư: Hành giả có biết tại sao mình nghe? Thiền sinh: Vì có âm thanh, và vì thế tôi nghe được nó. Thiền sư: Sự nghe là "sắc pháp" hay "danh pháp"? Thiền sinh: "danh pháp". Thiền sư: Danh pháp là gì? Khi hành giả nghe hành giả có ghi nhận danh pháp là gì? Thiền sinh: Tâm nhĩ thức. Và sự tỉnh giác thì quan sát tâm nhĩ thức.

Thiền sư: Theo thực tế như chúng ta đã học hỏi trước đó là có một âm thanh và nó tạo nên sự nghe. Tôi khuyên hành giả quan sát "tâm nhĩ thức, như vậy hành giả sẽ thấy rằng tâm nhĩ thức xuất hiện từ sự duyên trợ. Âm thanh và tai là những duyên trợ cho sự nghe. Sự nghe tự nó xuất hiện. Sự nghe thì tinh khiết hoặc trong sạch. Nó không có phiền não, ham muốn hoặc không ham muốn. Nếu chúng ta thường xuyên nhận thức điều này, nó có một lợi ích tốt đẹp, bởi vì hành giả không thích sự nghe hoặc âm thanh hành giả nghe được, và không nghĩ rằng nó quấy rầy sự tu tập thiền Thiền Minh Sát của hành giả. Như vậy sau đó hành giả có thể nhận thức được sabbhava, bởi vì "tâm nhĩ thức" là sabbhava, và hành giả cũng có thể thấy được sự trợ duyên không có ai tạo nên sabbhava.

(Một ngày khác. Một thiền sinh khác) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả như thế nào? Hành giả có hiểu tốt hơn về sự tu tập? Thiền sinh: Tốt hơn. Nhưng danh sắc vẫn chưa xuất hiện. Thiền sư: Hành giả muốn nói danh sắc vẫn chưa xuất hiện là gì? Thiền sinh: Tôi thiệt sự chưa nhận thấy danh sắc. Tôi chỉ biết được nó từ lý thuyết thôi, nhưng chưa nhận thức ra nó. Thiền sư: Hành giả chưa có đủ kinh nghiệm trong sự tu tập. Hành giả không biết làm cách nào để giữ chánh niệm. Thiền Thiền Minh Sát là không dễ dàng. Hành giả phải có sự nhẫn nại, và học hỏi từng bước. Như khi hành giả đi trên một sợi dây căng rồi ngả xuống hành giả phải đứng dậy và tiếp tục. Thiền Thiền Minh Sát còn khó khăn hơn việc đi trên một sợi dây. Đừng vội vã. Đừng quá nôn nóng để

thấy cho được danh sắc. Chỉ tu tập. Hãy tiếp tục tu tập theo cách bình thường và đừng ham muốn thấy danh sắc - dù hành giả có trông thấy nó hay không đều không thành vấn đề. Hãy tu tập đúng đắn. Nếu hành giả ham muốn thấy được sắc pháp chính là tham ái đấy. Khi tham ái xuất hiện hành giả không thể thấy được pháp, bởi vì tâm của hành giả sai lệch. Hành giả phải có tác ý trong tâm của mình, giống như hành giả xem một vở kịch. Vở kịch chỉ có 4 thành phần ngồi, nằm, đứng và đi. Như thế là đủ rồi. Mặc dù chỉ có 4 phần, nhưng rất khó khăn để trông thấy nó. Hành giả phải biết phương pháp nào để thấy được chúng.

(Một ngày khác. Nhà sư thứ hai) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Vào giữa khuya, tôi có quá nhiều định và dễ dàng bị sợ hãi.

Thiền sư: Có quá nhiều định và dễ dàng bị sợ hãi là điều bình thường. Và sau đó hành giả sẽ sợ hãi. Nhưng không phải sợ ma quỷ. Chỉ lo sợ. Vào thời điểm đó hành giả không có tỉnh giác. Chỉ có chánh niệm. Nhưng hành giả không có sự tỉnh giác. Nếu tâm có chánh niệm và tỉnh giác hoặc hay biết trong danh sắc, hành giả sẽ không cảm thấy lo sợ. Nếu hành giả xao lãng, không có sự chú tâm, hành giả sẽ cảm thấy lo sợ khi nghe một điều gì. Nếu hành giả có tỉnh giác khi sự nghe xảy ra, tâm nhĩ thức" sẽ theo trong tâm của hành giả và có nghĩa là hành giả có chánh niệm. Điều này có nghĩa là hành giả có kinh nghiệm trong sự tu tập và có chánh niệm và tỉnh giác. Thiền sinh: Khi nghe những lời hướng dẫn thì thấy nó rất dễ dàng, nhưng khi chúng tôi thực hành thì thật khó khăn. Thiền sư: Chánh niệm và tỉnh giác có nghĩa hành giả phải có sự hay biết trong khoảnh khắc hiện tại. Nhưng thật khó giải thích. Hành giả phải cố gắng và thực hành. Nếu hành giả biết câu chuyện về tâm vẩn vơ hành giả không có hay biết. Nếu hành giả có hay biết, hành giả không biết câu chuyện. Hay biết nghĩa là có chánh niệm với danh sắc. Thiền sinh: Tôi biết về sự ngồi, bây giờ tôi đang quan sát oai nghi ngồi. Thiền sư: Nếu hành giả có hay biết cùng với chánh niệm tỉnh giác nhưng chưa đủ rõ ràng, mặc dù hành giả biết bằng trí văn nhưng hành giả không biết những đặc tính (tướng) của chánh niệm tỉnh giác. Người mới tu tập hầu hết đều biết câu chuyện (rơi vào tâm vẩn vơ), bởi vì họ không có đủ kinh nghiệm để quan sát 4 tư thế, vì thế họ không biết quán sát phần nào trong khi tu tập, danh sắc - ở các căn khác (xem Sơ đồ 2.1). Vì thế đôi khi họ thực hành đúng đôi khi sai. Khi họ có định, hay biết biến mất, và họ không biết nó. Vì thế họ phải có (sikkhati) để ghi nhận điều này... Nếu một người thiếu sự quan sát (sikkhati) vị này thiếu sự hiểu biết về sự tu tập. Pariyatti (pháp học) và thực hành khác nhau. Pháp học chỉ nằm trong sách vở. Pháp học báo cho hành giả về những đặc tính (tướng) của danh sắc - nhưng chân lý của danh sắc - hành giả chưa từng nhận thấy trước đó. Khi hành giả không hiểu sabhava của danh sắc thì khó tu tập đúng phương pháp.

(Một ngày khác. Một vị sư dạy Thiền Minh Sát) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả như thế nào sau 1 tuần? Thiền sinh: Lần này khác với lần vừa qua. Lần vừa qua tôi chưa bao giờ cảm thấy mệt nhọc. Và tôi không biết tại sao.

Thiền sư: Điều này bởi vì hành giả tu tập thời gian khác nhau, định là trợ duyên cho phiền não xuất hiện, và điều này khiến hành giả cảm thấy phấn chấn và cảm thấy

hạnh phúc (piti: phỉ lạc). Nhưng lần này định của hành giả đã giảm bớt, tâm có trí tuệ và không còn cảm thấy phấn chấn. Việc tu tập Thiền Minh Sát, nếu hành giả giảm bớt phiền não, làm cho tâm bớt cảm thấy phấn chấn. Sự kiện này khiến cho hành giả mất đi sự khát khao - không muốn thấy bất cứ điều gì. Bởi vì quá mệt mỏi chán nản, điều này được tạo nên vì có quá nhiều atapi sự tinh cần. Và với tinh cần đó cùng với tham ái - tham ái muốn thấy được pháp. Điều quan trọng là biết điều gì sẽ mang lại cho hành giả một kết quả tốt. 1. Hành giả phải biết điều gì mình nên quan sát, sắc pháp hay danh pháp. Và làm cách nào để quan sát chúng. 2. Hành giả phải có tỉnh giác với tư thế (oai nghi) nếu mà hành giả theo dõi nhiều hơn, và tại sao. 3. Khi hành giả thay đổi tư thế, hành giả phải biết mình có tác ý hay không, và có phải là tác ý đích thật. Khi hành giả biết tư thế cũ gây đau khổ và hành giả biết đó không phải là mình đau khổ, điều này ngăn chặn sự chán ghét với tư thế cũ và yêu thích tư thế mới. Như thế nó sẽ đoạn diệt thích và không thích: 4. Khi hành giả đang suy nghĩ về tâm vẩn vơ, hành giả có quan sát "câu chuyện" hoặc tâm vẩn vơ đó là danh pháp phải không? Điều này rất quan trọng. Ai là chủ nhân của danh pháp? Thiền sinh: Không ai cả. Thiền sư: Đúng vậy. Danh pháp là trạng thái thật-sabhava. Không phải đàn ông, đàn bà, vô ngã. Thiền sinh: Từ khi tôi đến với sự tu tập, và cho đến thời điểm này, tôi vẫn chưa nhận thức được danh sắc. Thiền sư: Hành giả không thấy danh sắc và cảm thấy mệt mỏi chán nản vì hành giả có sự ham muốn. Sự ham muốn đó là tham ái. Nó khiến cho hành giả muốn thấy được sự sinh diệt của danh sắc, và như vậy sự tu tập của hành giả không tiến bộ. Và tinh cần quá mạnh mẽ. Sự tinh cần và tham ái khiến hành giả chán nản mệt mỏi. Hành giả tu tập chưa được một tháng và muốn thấy được điều này, điều nọ, và khi hành giả không thể đạt được thì cảm thấy thất vọng. Điều này sai. Bởi vì khi hành giả có sự ham muốn nó không phải là con đường trung đạo- majjhima- patipada và trí tuệ không thể xuất hiện. Và làm cách nào hành giả biết được danh sắc chưa xuất hiện? Đây là danh sắc. Bây giờ hành giả đang quan sát danh sắc, nhưng nó là trí tu -cinta trí tuệ.

Sự tu tập Thiền Minh Sát, nếu hành giả muốn cảm thấy có sự thích thú, đó không phải là Thiền Minh Sát. Ở thiền Thiền Minh Sát đích thật không có sự thú vị. nếu hành giả thấy được nhiều khổ hơn tâm càng có trí tuệ hơn và giảm bớt đi phiền não. Tôi có thể hỏi hành giả được không, có phải hành giả đang liên tục quan sát danh sắc hay không? Thiền sinh: Đúng. Nhưng tôi không có chánh niệm. Thiền sư: Danh sắc hành giả đang quan sát là bằng sự suy tưởng hay bằng sự hay biết? Thiền sinh: Bằng sự suy tưởng hơn là sự hay biết. Thiền sư: Có phải hành giả suy nghĩ mình đang ngồi và đi để thấy được sắc pháp - chính xác hơn là để điều trị khổ? Khi hành giả đi, hành giả có tác ý về sự việc tại sao hành giả đang đi? Thiền sinh: Vâng. Nhưng tôi thường có tâm xao lãng. Thiền sư: Đúng như vậy. Tâm xao lãng là chuyện bình thường. Khi hành giả có nhiều kinh nghiệm hơn trong sự tu tập, tâm xao lãng sẽ giảm bớt. Điều quan trọng là không ham muốn thấy danh sắc hoặc sự sanh và diệt của danh sắc. Hành giả phải ngưng việc cảm nhận giống như thế đó. Ngay cả đứng cảm thấy mình đang tu tập thiền Thiền Minh Sát. Vì cảm giác đó là việc ham muốn thấy sự thật của pháp -sabhava và đó là phiền não. Hành giả phải cảm thấy rằng mình phải ngồi hoặc nằm để điều trị khổ. Đó là trợ duyên cho trí tuệ.

(Một ngày khác. Một vị sư khác) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Tạm ổn. Tôi đang tu tập giống như ngài đã khuyên tôi. Tôi cảm thấy bình thường và dễ chịu. Thiền sư: Hành giả nói "dễ chịu". Ai dễ chịu? Thiền sinh: Khi tôi thay đổi tư thế. Tôi cảm dễ chịu và sự đau đớn xuất hiện. Thiền sư: Cơ thể dễ chịu hay tâm dễ chịu? Thiền sinh: Cơ thể và tâm đều dễ chịu. Thiền sư: Khi hành giả nói "dễ chịu", hành giả cảm thấy dễ chịu ở đâu? Hành giả muốn thay đổi tư thế hoặc phải thay đổi tư thế. Thiền sinh: Tôi phải thay đổi. Thiền sư: Phải thay đổi nghĩa là hành giả buộc phải thay đổi. Làm cách nào mà hành giả nói rằng mình dễ chịu? Thiền sinh: Hơi dễ chịu một chút sau khi thay đổi tư thế.

Thiền sư: Một chút dễ chịu. Ngay cả một chút dễ chịu cũng là phiền não. Đó là tham ái. Hành giả phải tu tập cho tới khi không có sự dễ chịu. Sau đó sukha vipalassa -sự suy nghĩ cho thân là hạnh phúc có thể giảm bớt. Hành giả đang tu tập để thấy được khổ hay lạc. Điều này sai lệch. Chúng ta phải tu tập để thấy rõ khổ. Đức Phật dạy chỉ có khổ trong thế gian. Thiền sinh: Một khi quan sát tôi nhận thấy toàn bộ khổ trong danh sắc - và tôi cảm thấy sự chết. Thiền sư: Hành giả đã nhận thức được thân là khổ. Tại sao vẫn còn sợ chết? Hành giả sợ chết vì vẫn còn thấy thân là ham muốn. Tham ái vẫn còn khỏe mạnh vì lo sợ mất đi 5 uẩn. Lần tới khi tu tập hành giả nhận thức được khổ hay không? Thiền sinh: Tôi không biết. Thiền sư: Hành giả phải ghi nhận danh sắc gì mà mình đang quan sát, và tư thế nào vào thời điểm hành giả thấy khổ. Tính cách hành giả thấy được khổ là sự tu tập đúng. Và đó là nguyên nhân sẽ tạo nên tuệ Thiền Minh Sát. Khi hành giả thay đổi tư thế phải biết lý do nào mà thay đổi. Và biết rằng khổ buộc hành giả thay đổi tư thế. Đừng cảm thấy rằng hành giả muốn thay đổi. Hành giả phải cảm thấy rằng mình phải thay đổi. Nếu hành giả sắp trở thành một vị thầy hành giả phải biết nhân và quả. Ví dụ, khi hành giả đang quan sát, hành giả phải luôn luôn có tỉnh giác về danh sắc. Tại sao? Bởi vì vạn vật chỉ là danh sắc - không có điều gì khác hơn. Điều này sẽ thay đổi được tà kiến có một cái ngã. Sau đó tuệ phân tích danh sắc sẽ theo sau. Đây là tuệ thứ nhất xuất hiện, nó được gọi là kiến thanh tịnh- Diṭṭhi-visuddhi. Hành giả phải nhận biết sự khác biệt giữa danh sắc bằng pariyatti (pháp học) và danh sắc bằng pháp hành. Và hành giả phải biết danh sắc nào mà mình đang quan sát chẳng hạn như "oai nghi ngồi và tâm nhĩ thức". Vì nếu hành giả chỉ quan sát danh sắc không thể đoạn diệt ghanasana- sự nhận thức về sự vững chắc, che giấu vô ngã. Hành giả phải biết danh sắc nào, và hành giả phải biết chúng trong khoảnh khắc hiện tại. Hành giả phải ghi nhận lý do mình đang thực hành điều gì và làm nó với mục đích gì. Cái tâm thích thú, đó là điều tốt đẹp cho những ai muốn tránh xa phiền não. Hành giả học hỏi lý thuyết, nhưng hành giả chỉ biết các tên, sắc nào, danh nào và phiền não nào. Nhưng khi hành giả đi đến sự tu tập hành giả đã nhận thức được chúng nhưng chưa hiểu biết chúng. Đức Phật dạy "Sabhava Pháp: bản chất thật của vạn vật ở đó, nhưng thật khó nhận ra".

(Một ngày khác. Vị sư thứ nhất) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào? Thiền sinh: Sự tu tập của tôi tốt đẹp hơn. Tâm hoàn toàn rõ ràng. Tâm vẩn vơ thì nhỏ bé. Tôi trở lại chánh niệm nhanh chóng, và có ít định. Thiền sư: Hành giả nói tâm hoàn toàn rõ ràng. Hành giả muốn nói như thế nào? Thiền sinh: Tôi không cảm thấy mệt nhọc như trước

đây. Thiền sư: Hành giả nhận biết danh sắc bằng pháp học và pháp hành. Hành giả có biết được sự khác biệt? Và hành giả biết được nó lúc nào? Sự biết bằng lý thuyết (pariyatti) có nghĩa là hành giả đã biết rằng sự học trước. Và danh sắc nào. Nhưng việc nhận biết bằng thực hành, hành giả phải nhận tà kiến khiến hành giả nghĩ chúng ta là cái tôi (ngã) khi điều này xảy ra (tà kiến)? Nó xảy ra khi hành giả không có chánh niệm về danh sắc trong khoảnh khắc hiện tại. Khi hành giả có sự hay biết với chánh niệm tỉnh giác đều ở trong khoảnh khắc hiện tại, tà kiến cho rằng danh sắc là ngã không thể xảy ra. Nhưng nó chưa biến mất. Bởi vì hành giả chỉ quán sát danh sắc khi hành giả có chánh niệm. Hành giả trong biết danh sắc rõ ràng. Phiền não chỉ được ngăn chặn vào thời điểm hành giả có chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại. Hành giả biết lợi ích nào có được để biết danh sắc bằng pháp học? Lợi ích đó là hành giả có thể quan sát danh sắc bằng chánh niệm ở một phương cách đúng đắn. Thiền sư: Hành giả có biết tại sao phải thay đổi tư thế? Thiền sinh: Vì khổ buộc phải thay đổi tư thế. Thiền sư: Hành giả cũng phải biết tư thế nào là khổ. Ví dụ, oai nghi ngồi, oai nghi đứng làm đau khổ v.v... Nếu hành giả không có chánh niệm, hành giả sẽ có tâm vẩn vơ phóng túng về tương lai và quá khứ. Mọi người đều có thể nhận thức được khổ nhưng họ không biết điều gì gây đau khổ. Hành giả có biết tại sao? Bởi vì họ không có danh sắc vào thời điểm đó, trong khoảnh khắc hiện tại (chánh niệm). Hành giả nói tâm của mình hoàn toàn rõ ràng. Như thế khổ thì thế nào? Hành giả có khổ không? Không có sự đau đớn trong sự ngồi hoặc sự đi? Hành giả không cảm thấy mệt mỏi? Hoặc nằm? Hành giả không cảm thấy đau đớn sao? Sắc pháp nào mà hành giả cho là khổ (khổ)? Hành giả nói rằng sự tu tập của mình tốt đẹp hơn, đó là ít tâm vẩn vơ phóng túng và tâm của hành giả rõ ràng. Như vậy có nghĩa là hành giả lạc.

Thiền sinh: Khi tâm vẩn vơ xuất hiện. Tôi biết nó là tâm vẩn vơ, tâm vẩn vơ biến mất. Như thế tâm của tôi hoàn toàn rõ ràng, và tôi quan sát trở lại 4 tư thế (tứ niệm xứ). Thiền sư: Nhưng nếu hành giả đang quan sát khổ thọ và nó biến mất. Hành giả phải thấy được lạc, điều này sai. Hành giả phải thấy được khổ. Nhiệm vụ của Tứ diệu đế là quan sát khổ. Hành giả càng thấy khổ thì tham ái càng bị đoạn diệt. Đừng chỉ quan sát mà thôi - hành giả phải có tác ý, hành giả phải luôn luôn có danh sắc - ở mọi khoảnh khắc (sát na). Hành giả cảm nhận khổ cho tới khi không còn lạc. Hành giả càng thấy khổ thì càng giảm bớt lạc. khổ sẽ tiêu diệt tham ái. Như vậy khi tham ái bị dập tắt, hành giả sẽ đạt được diệt đế. Khi hành giả đạt được diệt đế, Bát chánh đạo là hoàn hảo. Khi hành giả dùng phương thuốc của mình, hành giả có tác ý hay không? Về phần hành giả tại sao lại dùng phương thuốc này? Hành giả phải biết mình uống thuốc để điều trị sự khổ. Nếu hành giả không có tác ý, sự tu tập của mình bị lệch khỏi Thiền Minh Sát. Hoặc khi hành giả thay đổi tư thế, mỗi khi hành giả biết nó là để điều trị sự khổ. Cho tới khi hành giả cảm nhận đó thật là khổ. Như vậy trí tuệ đã nhận thấy được khổ sẽ loại đi tham ái và tà kiến. Như vậy tác ý rất quan trọng đối với việc tu tập Thiền Minh Sát. Và sau đó hành giả sẽ không còn thấy bất cứ lạc ở trong sắc pháp vì khi hành giả thay đổi tư thế là dễ điều trị khổ.

(Một ngày khác. Vị sư thứ hai) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Chánh niệm, tỉnh giác thì tốt đẹp hơn. Thiền sư: hành giả nói chánh niệm, tỉnh giác của

mình tốt đẹp hơn. Chánh niệm tỉnh giác là gì? Hành giả đang quan sát danh sắc nào? Thiền sinh: Đôi lúc, tôi nhận ra rằng vì có sắc pháp, cho nên có oai nghi ngồi, đứng, đi và nằm, và tôi đã thấy rằng "sắc pháp" mà tôi đang quan sát giống như con búp bê - tôi trở nên lo sợ và cảm thấy không có hạnh phúc. Thiền sư: Lo sợ có nghĩa sắc pháp rất mong manh, là vô ngã. Điều này có nghĩa hành giả đang tu tập tốt hơn. Tham ái là điều quan trọng cần phải ngăn chặn. Tham ái có thể ở trong mọi đối tượng, rất vi tế, nhanh chóng và khôn khéo. Nếu hành giả không biết về nó, nó sẽ xâm nhập. Điều quan trọng là đừng ham muốn thấy điều này điều nọ - bổn phận của hành giả chỉ quan sát. Nếu danh sắc chưa xuất hiện, nhưng chúng ta muốn chúng xuất hiện, hoặc cố gắng tạo cho nó xuất hiện - Ví dụ như khi ngồi, hành giả đưa tay lên chầm chậm để thấy sắc pháp sinh và diệt (nhưng sắc pháp khác) - điều này được thực hiện với tham ái.

Khi hành giả đang quan sát, hãy cẩn thận về việc tìm kiếm những điều nào đó. Đây là sự ham muốn. Khổ phải xuất hiện trước tiên, và hành giả đang quan sát khổ - đó là chánh niệm từng sát na. Tất cả chúng sinh đều không muốn khổ, nhưng khổ vẫn xuất hiện - hành giả không thể kiểm soát nó được. Tham ái muốn thọ khổ biến mất. Nếu hành giả không có tác ý, trí tuệ không thể xuất hiện. Nếu hành giả đang quan sát với sự ham muốn thọ khổ biến mất khi hành giả đã thực hiện trước đó, hành giả sẽ mất chánh niệm. Để có chánh niệm hành giả phải có tác ý đúng như thật. Khi hành giả cảm thấy rằng mình phải thay đổi vì khổ bắt buộc, hành giả cử động và khổ không thể xâm nhập.

(Một ngày khác. Vị sư thứ nhất) Thiền sư: Hành giả cảm thấy thế nào về sự tu tập của mình? Thiền sinh: Sự tu tập trước đó là lý thuyết (pariyatti) Thiền sư: Làm cách nào hành giả biết nó là lý thuyết hoặc không phải? Thiền sinh: Tôi nhận biết bằng trí tu, [2] nhưng nó vẫn chưa rõ ràng hoàn toàn. Thiền sư: Làm cách nào hành giả nhận ra trí văn-sutta trí tuệ, trí tư-Cinta trí tuệ và trí tu- bhavana trí tuệ? Thiền sinh: Tối qua khi nằm, tôi đã nhận thức oai nghi nằm và không phải tôi nằm. Một chút chứ không được rõ ràng. Sau đó nó biến mất. Như vậy tôi biết sự tu tập của mình lúc trước là lý thuyết. Thiền sư: Trí tu là điều tự nhiên- sabhava mà oai nghi ngồi đang cho thấy, nhưng chúng ta ít khi nhận thấy được nó. Sau đó chúng ta thấy, và rồi nó biến mất - và mặc dù chúng ta nhận ra nó được một chút, như vậy chúng ta biết nó khác biệt. Sau đó trí tư đi theo. Và chánh niệm bị mất. Nhưng nó không sai lệch. Chỉ là trí tu không thể xuất hiện. Bây giờ, hành giả cảm thấy mình đang thực hành hay không? Nếu hành giả cảm thấy mình đang tu tập, cảm giác nay sai lệch. Cảm giác này che khuất trí tuệ. Trước tiên hành giả phải ngồi tham thiền và sau đó quan sát oai nghi ngồi. Sau đó khổ xảy ra và hành giả phải thay đổi để điều trị "khổ". Không ngồi để thấy oai nghi ngồi. Điều này có nghĩa hành giả nghĩ mình đang tu tập. Thiền sinh: Làm cách nào để ngăn chặn ý nghĩ chúng ta đang tu tập? Thiền sư: Chúng ta phải có tác ý. Chúng ta phải thay đổi bởi vì "khổ" buộc chúng ta thay đổi. Hành phải nhận ra mình phải ngồi, nằm, đi, đứng, mặc dù hành giả không muốn. Và hành giả phải luôn luôn có tác ý. Điều này có ngăn chặn tham ái xâm nhập. Hành giả phải cố gắng liên tục để loại trừ "tham ái" cho đến khi đạt được sự thanh tịnh -visuddhi - như vậy hành giả có thể đạt được kết quả đúng

đắn. Sự thu thúc lục căn (Indriyasaṃvarasīla) của hành giả thế nào? Nó có tốt đẹp hơn? Thiền sinh: Vâng, tôi luôn luôn thu thúc lục căn. Thiền sư: Nếu hành giả không thu thúc lục căn thì rất nguy hại. Giống như việc uống thuốc mà không có sự chỉ dẫn của bác sĩ. Nếu hành giả hành động như thế, bệnh tật sẽ không thuyên giảm. Nếu hành giả dự định chỉ tu tập mà không có sự thu thúc lục căn là không tốt. Như vậy hành giả phải có phẩm chất này để tu tập tốt đẹp. Ví dụ, "tâm nhĩ thức" là thu thúc lục căn và "tâm nhãn thức" - bởi vì "hành giả" không đang nghe và không đang thấy.

(Một ngày khác. Vị sư thứ hai) Thiền sư: Hành giả nói sự tu tập của mình khá hơn? ý của hành giả là thế nào? Thiền sinh: Tôi muốn nói rằng sự tu tập để quan sát danh sắc thường có chánh niệm trong hiện tại, nhưng đôi khi nó là trí tư. Thiền sư: Làm cách nào hành giả biết nó là trí văn hay trí tu? Trí văn có nghĩa là hành giả đang thực hành tu tập, nhưng theo tính cách đã được vị thầy hướng dẫn. Trí tu là hành giả tự mình chứng ngộ. Đó là kết quả xảy ra khi hành giả quan sát danh sắc bằng chánh niệm trong khoảnh khắc hiện tại. Danh sắc đang dẫn dắt hành giả bằng một con đường đúng đắn. Như vậy hành giả biết kết quả sẽ đúng. Thiền sinh: Vào hai hoặc ba ngày cuối, tôi thường cảm thấy mệt mỏi chán nản? Thiền sư: Có phải sự mệt mỏi là pháp hay không? Thiền sinh: Vâng. Thiền sư: Làm sao hành giả nghĩ nó là pháp? Sự mệt mỏi là pháp thật sự, vì khổ là đối tượng của pháp. Hành giả đi đến việc tu tập để thấy được khổ. Hành giả càng nhận thấy khổ thì càng cảm thấy chán ghét khổ. Khi hành giả thấy một chút khổ hành giả không nhận thức ra nó. Ví dụ, thọ khổ trong 4 tư thế. Khi hành giả hiểu được nhiều khổ, hành giả không muốn nhìn nó. Ví dụ hành giả bị đau ốm. Việc làm lơ khổ giúp hành giả dễ chịu, nhưng hành giả không thể diệt khổ bằng tính cách này. Theo thực tế, mọi người đều phải có khổ nhưng họ không nhận thức chân lý cao thượng- Ariya sacca. Tại sao? Bởi vì họ muốn điều trị khổ đó, hoặc làm cho nó biến mất. Có quá nhiều hình thức khổ, nhưng họ cho rằng nó không tốt đẹp, vì khổ làm cho họ không được thoải mái - khiến cho họ yếu ớt, làm cho họ mệt mỏi. Nếu họ không quan sát khổ thì làm cách nào họ có thể đến với chân lý cao thượng, bởi vì khổ là chân lý cao thượng. Khi khổ xuất hiện, sẽ có 2 loại khổ - khổ thọ hoặc hành khổ. Nhưng hành khổ thì khó thấy và khó nhận thức. Điều này có nghĩa là ngay cả sự thay đổi tư thế cũng

khổ. Tam tướng- khổ lakkha và khổ đế lại càng khó khăn hơn. Thọ khổ thì dễ dàng trông thấy, và người ta có giác ngộ bằng hình thức này. Điều quan trọng là nếu như không cần thiết, ví dụ như hành giả đừng thay đổi tư thế, bởi vì sau khi hành giả sẽ ngồi để tu tập để thấy được sắc pháp, thay vì thay đổi tư thế vì cần phải điều trị khổ.

Vị sư thứ nhất hỏi thêm một lần nữa Thiền sinh: Hai đến ba ngày qua tôi không thể giữ được chánh niệm. Thiền sư: Vì hành giả có quá nhiều định, và thế hành giả mất đi chánh niệm. Hành giả phải có nhiều tỉnh giác hơn. Hãy cố gắng có nhiều sự tỉnh giác. Một điểm khác, hành giả đang quan sát khổ quá ít. Như vậy hành giả đã để khổ trôi qua. Hành giả phải nhận thức chân lý của sự vật tự nhiên- sabhava. Khổ là chân lý. Danh sắc là chân lý. Tại sao nó là chân lý? Bởi vì nó không nằm trong vòng kiểm soát của hành giả. Và chúng ta không thể thay đổi chân lý. Ví dụ, sắc pháp không thể biến

thành danh pháp và ngược lại. Và như vậy 4 tư thế (tứ niệm xứ) là chân lý. Bốn tư thế là sắc pháp. Tâm phóng túng cũng là chân lý. Khi thay đổi tư thế làm cách nào hành giả có tác ý? Thiền sinh: Vì khổ buộc phải thay đổi. Thiền sư: Trong một ngày hành giả thay đổi tư thế bao nhiêu lần? Thiền sinh: Nhiều lắm. Thiền sư: Như vậy, hành giả muốn nói rằng khổ xảy ra qua nhiều lần đến nỗi hành giả không thể nhớ được. Như vậy làm cách nào hành giả nghĩ rằng mình thanh thản dễ chịu? Hành giả không thấy khổ, vì có quá ít sự quan sát khổ. Khổ phải xảy ra trước, sau đó hành giả thay đổi tư thế. Như vậy hành giả phải theo phương cách này. Khi thay đổi tư thế hành giả phải ghi nhận có phiền não hay không. Bởi vì phiền não khiến cho hành giả có tác ý sai lệch. Hành giả phải biết "oai nghi ngồi" khổ chứ không phải là hành giả. Và tác ý này sẽ ngăn chặn phiền não (sự khó chịu) xâm nhập. Và hành giả phải biết mình phải đổi sang tư thế mới và điều này ngăn chặn sự ham muốn xâm nhập. Khi hành giả không có khổ, hành giả muốn thấy khổ. Hành giả đang chờ đợi khổ phát sinh. Hành giả đừng làm hành động này. Đây là ham muốn (tham). Phiền não rất vi tế. Nếu hành giả không biết nó vi tế như thế, hành giả không thể ghi nhận nó được - và phiền não sẽ xâm nhập khi hành giả đang quan sát nó, nếu hành giả không có tác ý tốt. Như vậy hành giả phải ghi nhận khi tu tập để thấy xem phiền não hay không. Sự ghi nhận này chúng ta gọi là sự quan sát- sikkhati. Bởi vì sự tu tập Thiền Minh Sát giống như học ở bất cứ môn học nào - hành giả phải có lý thuyết lẫn thực hành. Sự tu

tập giống như phòng thí nghiệm, nơi đây hành giả áp dụng lý thuyết mình đã học. Nếu hành giả có sự ghi nhận tốt trong khi tu tập hành giả sẽ biết khi nào có phiền não. Điều quan trọng là hành giả phải có chánh niệm về danh sắc liên tục. Đừng tập trung vào một phần nào của sắc pháp - hãy xem xét toàn bộ sắc pháp. Khổ đế phải xuất hiện trước tiên sau đó hành giả nhận thức ra nó. Đừng cố gắng tiên đoán trước. Nếu hành giả đang chờ đợi khổ, hành giả sẽ không còn giữ được chánh niệm. Nó giống như đang mở ra một cánh cửa. Hành giả mở cửa he hé và một chút phiền não đi vào. Mở cửa rộng và to phiền não tiến vào. Nếu hành giả có chánh niệm trong giây phút hiện tại nó giống như hành giả đã đóng cửa, và phiền não không thể xâm nhập. Thiền sinh: Đôi khi tâm của tôi vẩn vơ và không quan sát danh sắc - Vì thế tôi cảm thấy xấu hổ mình đã để tâm vẩn vơ. Thiền sư: Nó tốt thôi. Tâm vẩn vơ và hành giả cảm thấy có lỗi, có nghĩa là hành giả không còn chánh niệm. Buồn tiếc là sân hận và cũng là phiền não. Như vậy phiền não nằm trong nó. Phiền não rất vi tế có thể bị trượt vào. Nếu hành giả không có tác ý hành giả không thể, hành giả sẽ không thể tu tập, hành giả sẽ không thể hiểu cái cảm giác (tội lỗi) là phiền não. Khổ, mặc dù hành giả thấy một chút - là tốt rồi. Nhưng nếu hành giả thấy nhiều khổ, hành giả sẽ nhận thấy khổ đó là chân lý.

(Một ngày khác với vị sư thứ hai) Thiền sư: Hành giả nói "dễ chịu", ai dễ chịu? Có phải đó là 5 uẩn được dễ chịu? Chỉ có một uẩn (Khandha) có thể dễ chịu. Điều này có nghĩa hành giả có sukha - Vipallāsa (sự nghĩ sai lệch của lạc) về cái tâm. Nhưng nếu hành giả tu tập đúng cách, hành giả sẽ không cảm thấy dễ chịu. Bởi vì hành giả sẽ không nghĩ mình dễ chịu; nó không tuân theo với những nguyên tắc của Đức Phật. Vị này đừng nghĩ mình dễ chịu, bởi vì điều này không đúng. Vị này phải có nhận thức khổ. Khi hành giả nhận ra được khổ, vị này sẽ thấy không có sự dễ chịu, thoải mái. Hành giả

thấy được khổ chưa? Hành giả không thấy khổ vì hành giả không quan sát, hoặc chưa có khổ? Thiền sinh: Tôi cảm thấy có khổ nhưng không nhiều lắm. Nếu tôi ngồi thiền lâu hơn, tôi càng cảm thấy đau đớn hơn, dễ thấy được khổ, và tôi có thể thay đổi tư thế và thấy khổ nhiều hơn có đúng không? Thiền sư: Không, không đúng. Tại sao hành giả muốn thấy khổ? Vì lợi ích nào? Điều gì khiến hành giả muốn thấy khổ? Nếu hành giả muốn thấy khổ có nghĩa là

đã có phiền não. Tham ái đã có khi hành giả không muốn thay đổi tư thế, bởi vì tham ái muốn thấy khổ. Thiền sinh: Khi tôi tu tập lại càng dễ dàng lo sợ. Thiền sư: Người có định thì dễ dàng lo sợ. Đây là tính cách của định. Khi một người phát triển được định càng dễ dàng lo sợ hơn. Khi hành giả đang thực hành tu tập và khi không tu tập, hành giả có biết sự khác biệt không? Thiền sinh: Khi tôi thực hành kammaṭṭhāna (các đề mục tham thiền), tôi cảm thấy buồn ngủ. Thiền sư: Hành giả cảm thấy buồn ngủ. Điều này bởi vì định. Đừng thực hiện (các đề mục thiền) Kammaṭṭhāna. Nếu hành giả thực hành, có định ở trong đó. Khi khổ thọ xuất hiện và hành giả cân nhắc không thay đổi tư thế, có nghĩa là hành giả đang thực hiện đề mục tham thiền. Theo tính cách thông thường, khi khổ thọ, hành giả phải thay đổi tư thế. Nếu hành giả không đổi tư thế có nghĩa hành giả đang thực hiện đề mục thiền và định sẽ theo hành giả. Như vậy đừng thực hiện bất cứ điều gì bất thường. Nếu hành giả cảm thấy mình đang thực hiện đề mục thiền kammaṭṭhāna, hãy ngừng lại.

(Một ngày khác, vị sư thứ nhất) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào? Nó có ổn không? Thiền sinh: Vâng, mọi việc tạm ổn, nhưng sắc pháp và Nāma không xuất hiện rõ ràng. Thiền sư: Danh sắc rất quan trọng trong việc tu tập Thiền Minh Sát. Trước tiên hành giả phải có chánh niệm về danh sắc, và sau đó có danh sắc thường xuyên, rồi sau đó hành giả sẽ ghi nhận tự nhiên- sabhava mà chúng ta gọi là danh sắc. Tôi cảm thấy sự tu tập của hành giả vẫn còn lẫn lộn với lòng tham muốn. Hành giả phải loại trừ lòng tham muốn này. Đừng ước ao trông thấy được sự sanh và diệt của danh sắc và đừng ham muốn thấy được Tam Tướng. Đừng có bất cứ sự tham muốn nào. Bởi vì tham muốn là tham ái. Bổn phận của hành giả chỉ là thấy được danh sắc khi chúng xuất hiện hoặc sinh ra. Hành giả phải nên nhớ sự việc giống như xem một vở kịch. Đầu tiên hành giả phải có trí tuệ để biết được danh sắc khi chúng xuất hiện, sau đó chân lý của danh sắc đó là Tam Tướng sẽ đi theo. Trí tuệ không thể xuất hiện nếu không có chánh niệm về danh sắc. Trước tiên hành giả biết được danh sắc bằng lý thuyết (pariyatti) và điều này giúp cho danh sắc xuất hiện khi tu tập. Danh sắc xuất hiện trong sự tu tập với tuệ Thiền Minh Sát chúng ta gọi là tuệ phân biệt danh và sắc, tuệ thứ nhất. Sau đó hành giả sẽ

nhận thức danh sắc ở tất cả 16 tuệ. Hành giả tuân theo những nguyên tắc nào để nhận ra được danh và sắc. Thiền sinh: Tôi phải có tác ý. Thiền sư:Ví dụ, khi "thấy", làm cách nào hành giả có tác ý? Thiền sinh: Khi thấy, tôi có sự hiểu biết đúng đắn (tác ý) đó là "tâm nhãn thức". Thiền sư: Tính cách hành giả thực hiện tác ý, điều này khiến cho hành giả có có chánh niệm và tỉnh giác. Nếu hành giả không có tác ý thì không thể có chánh niệm và tỉnh giác. Tính cách hành giả có sự tỉnh giác (tỉnh giác) là rất quan trọng

để có danh sắc xuất hiện. Nếu hành giả có sự tỉnh giác liên tục trong 7 ngày, danh sắc sẽ xuất hiện - không có sự nghi ngờ về điều này. Chánh niệm, tỉnh giác có nghĩa là có hay biết trong danh sắc - trong khoảnh khắc hiện tại (sát na). Nếu hành giả cho có sati (chánh niệm), định sẽ xuất hiện trong lúc này. Hành giả thấy sắc pháp nhưng không biết sắc pháp nào hoặc danh pháp nào - nghĩa là oai nghi ngồi, oai nghi đứng v.v... Điều này sai lệch. Nếu hành giả có tỉnh giác đúng cách, định mạnh mẽ không thể xâm nhập. Định là cơ bản cho tuệ Thiền Minh Sát (Khaṇika samadhi) (định tâm tạm thời) có sự tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tại hoặc chánh niệm và đủ ngăn chặn phiền não (những chướng ngại) xâm nhập và giúp cho tuệ Thiền Minh Sát xuất hiện. Hành giả sẽ trở thành một Thiền sư:. Hành giả phải biết lý do sự tự tu tập của hành giả dạy là đúng hoặc sai lệch. Hành giả phải biết người đang tu tập sai hoặc đúng. Nếu vị này đang thực hành sai lệch, hành giả phải biết lý do, và hành giả phải sửa đổi điều này.

[1] Chánh niệm đó biết tư thế và tỉnh giác biết oai nghi ngồi [2] Trí minh sát tuệ

(Một ngày khác. Vị sư thứ hai) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Chánh niệm của tôi tốt hơn trước đây. Thiền sư: Chỉ có chánh niệm tốt hơn. Nhưng tỉnh giác không được tốt lắm. Định có thể xâm nhập. Nếu hành giả chỉ quan sát sự ngồi, đây không phải là tỉnh giác và không phải là thiền Thiền Minh Sát. Hành giả phải biết rằng đó là "oai nghi ngồi" (sampajanna). Người mà quan sát oai nghi ngồi, trí tuệ đó nhiệt tâm tinh cần, chánh niệm và tỉnh giác. Nếu hành giả chỉ có chánh niệm, và hành giả chỉ

biết tư thế mà nó không thể thay tà kiến cho rằng nó là "cái ngã" ngồi. Như vậy nó không phải là sự tu tập thiền Thiền Minh Sát, nó là định. Khi hành giả có tỉnh giác đúng đắn, danh sắc sẽ xuất hiện. Trước khi hành giả đến với sự tu tập, hành giả phải nghiên cứu danh sắc là gì. Hành giả chỉ biết những cái tên và định nghĩa, nhưng hành giả không biết bản chất thật của chúng. Sau đó hành giả sẽ thấy được bản chất thật khi thực hành. Và hành giả sẽ biết những đặc tính của oai nghi ngồi và "oai nghi ngồi" xảy ra lúc nào và ở đâu [1] . Ví dụ, khi hành giả đi học, hành giả đọc "a", "b", "c", "d" nhưng hành giả không biết mặt chữ, chỉ biết nghe âm thanh. Khi hành giả thấy mặt chữ hoặc hình dáng, hành giả không thể đọc nó, cho tới khi hành giả học cách nhận ra nó. Như vậy sự việc này giống như sự thực hành. Hành giả phải biết lý thuyết lẫn thực hành - hình dáng và âm thanh. Khi sắc pháp và danh pháp xuất hiện trong tuệ Thiền Minh Sát hành giả ngay lập tức biết được những đặc tính của danh sắc. Khi hành giả thay đổi tư thế, hành giả quan sát. Thiền sinh: Đúng. Nhưng tôi không thể theo nó hầu hết mọi lúc. Thiền sư: Khi sự đau đớn xảy ra, hành giả thay đổi tư thế không có tác ý. Hành giả thay đổi tư thế mà không biết nguyên nhân. Điều này có nghĩa là chánh niệm và tỉnh giác không được hoàn hảo. Khi sự đau đớn xảy ra, sự tham muốn ước ao thay đổi tư thế - tham ái cần một sắc pháp mới. Như vậy hành giả phải cố gắng có tác ý để dẫn dắt cho hành giả là mình cần phải thay đổi. Thiền sinh:Vào sáng sớm tiếng chuông chùa vang lên rất lớn tôi không thể tu tập. Thiền sư:Hành giả không muốn nghe tiếng chuông. Nhưng theo quan điểm Thiền Minh Sát đúng đắn, chúng ta phải nghe. Khi có paccaya (duyên trợ = âm thanh và tai) sự nghe phải xảy ra. Chúng ta không thể kiểm soát

chúng. Tâm nhĩ thức là vô ngã. Đừng khó chịu. Chỉ cần quan sát tâm nhĩ thức, hành giả sẽ nhận thấy không có ai nghe, không phải hành giả nghe. Danh sắc xuất hiện, bất cứ danh sắc nào xuất hiện, danh sắc đó sẽ đem lợi ích cho tuệ Thiền Minh Sát. Nhưng hành giả chỉ muốn chọn danh sắc này thích hợp và vì thế phiền não có thể xâm nhập. Như vậy hành giả phải có tác ý đúng đắn. Thiền sinh:Đôi lúc tôi không thể ngủ, tôi không hiểu tại sao. Thiền sư: Bởi vì sự tỉnh giác tốt đẹp hơn, đôi khi hành giả sẽ không thể ngủ được. Điều này có nghĩa đề mục thiền thì tốt hơn. Hành giả cần bớt ngủ đi. Nếu hành giả không có chánh niệm- tỉnh giác (sati-sampajanna), si mê có thể xâm nhập. Và khiến hành giả buồn ngủ. Nếu hành giả có tỉnh giác tốt, ngay cả khi hành giả đang ăn cũng đừng cho là ngon. Nhưng hành giả vẫn ăn đủ. Điều này có nghĩa phiền

não được giảm nhiều, bởi vì hành giả biết rằng mình cần phải ăn. Hành giả biết hương vị, nhưng nó không ngon. Hành giả phải ăn vì buộc phải ăn, không bởi vì hành giả muốn ăn. Nếu hành giả thường xuyên có thể ngăn chặn phiền não giống như điều này, trí tuệ sẽ sớm xuất hiện.

(Một ngày khác, vị sư thứ nhất và thứ hai) Thiền sư: Sự hiểu biết về việc tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh:Tôi cảm thấy sự tu tập của mình tốt hơn. Tôi biết nguyên nhân và quả và khi những chướng ngại phát sinh tôi biết cách nào để điều trị. Thiền sư: Làm cách nào hành giả chữa trị các chướng ngại hoặc tự chúng biến mất? Thiền sinh:Ví dụ, khi quan sát "oai nghi ngồi" và định xuất hiện. Tôi biết nó - và tôi chuyển sang tư thế khác. Thiền sư:Nếu hành giả không thay đổi tư thế, liệu định sẽ xuất hiện? Thiền sinh: Đôi khi nó sẽ xuất hiện, nếu tôi không đổi tư thế. Thiền sư: Danh sắc đã xuất hiện chưa? Thiền sinh: Đôi khi tôi nhận thấy nó. Thiền sư: Hành giả đã trông thấy danh sắc bằng pariyatti (lý thuyết) hay thực hành? Chúng giống nhau hay khác nhau. Thiền sinh:Tôi nhận thấy bằng sự tu tập. Sự biết bằng lý thuyết và thực hành khác nhau? Thiền sư: Hành giả nói "sự thấy" bằng lý thuyết và thực hành khác nhau. Sự khác biệt là thế nào? Thiền sinh: Nó khác biệt (thực hành) bởi vì là sự cảm giác chứ không phải suy nghĩ. Thiền sư: Hành giả thấy sắc pháp nào nhiều hơn. Thiền sinh: Tôi đã thấy sắc pháp ở mọi tư thế. Nhưng danh pháp, tôi đã thấy "tâm nhãn thức" và "tâm nhĩ thức" nhiều, nhưng không hoàn toàn rõ ràng. Thiền sư: Hành giả biết bằng sự tu tập, hành giả sử dụng phương pháp gì? Thiền sinh: Tôi có thấy với sự tỉnh giác với bất cứ sắc và danh nào mà tôi đang quan sát. Thiền sư: Đúng. Đây là phương pháp đúng, để có sắc và danh xuất hiện. Và hành giả phải có tỉnh giác cho tới khi đạt được nhiều kinh nghiệm hơn. Nếu hành giả chỉ quan sát và không biết sắc nào (oai nghi ngồi v.v...) hoặc những danh pháp khác hành giả quan sát, hành giả sẽ thấy được danh sắc như là một sự việc, là "hành giả" - và ghanasana (một khối vững chắc) che giấu điều này sẽ phân tán

Tỉnh giác là người đang thực hiện công việc, nhưng danh sắc là những đối tượng. Như vậy hành giả có sự tỉnh giác về danh sắc mà hành giả thường xuyên quan sát. Nếu hành giả không thực hiện điều này danh sắc không thể xảy ra. Nếu hành giả thực hành đúng danh sắc sẽ xảy ra. Và sẽ thấy từng danh sắc theo bản chất thật của chúng. Nếu hành giả có sự tỉnh giác như thế này, đối tượng khác (chẳng hạn như tâm vẩn vơ)

không thể xâm nhập. Nếu hành giả chỉ quan sát danh sắc (mà không biết loại nào) sự tỉnh giác sẽ trở nên yếu ớt và không thể ngăn chặn sự tham muốn. Hành giả quan sát như thế nào khi đi? Khi đi tôi quan sát oai nghi đi và tôi cũng quan sát bàn chân khi nó chạm đất. Thiền sư: Hành giả quan sát oai nghi đi và tư thế xúc chạm. Điều này sai lệch. Hành giả đang sử dụng 2 đối tượng. Oai nghi đi là ở trong Kāya (thân) và tư thế xúc chạm là ở trong pháp (các đối tượng niệm xứ). Nếu hành giả thực hành điều này, hành giả không thể theo dõi oai nghi đi và hành giả sẽ bị xao lãng và định sẽ xâm nhập. Hành giả phải quan sát duy nhất oai nghi đi. Hành giả quan sát oai nghi đi bằng cách nào? Hành giả nói hành giả quan sát chân, nhưng điều này là không đúng. Nhiệm vụ của Thiền Minh Sát là tiêu diệt tà kiến cho rằng "hành giả" đi. Hành giả phải quan sát toàn bộ tư thế đi để đoạn trừ tà kiến cho rằng "hành giả" đi. Thiền sinh:Đôi khi hành giả muốn thực hành nhiều định hơn, vì định xảy ra thường xuyên hơn - nhưng đôi khi tôi không thể thực hiện được. Định giúp cho tôi tập trung nhiều hơn. Thiền sư: Tại sao hành giả muốn định? Thiền sinh: Tôi muốn thực hiện nó. Thiền sư: Mọi khoảnh khắc (sát na) khi hành giả đang quan sát hành giả có định trong Thiền Minh Sát. Khi tâm vẩn vơ xuất hiện hành giả quan sát cái gì? Thiền sinh: Tôi đang quan sát tâm phóng túng. Thiền sư: Đúng. Hành giả đúng. Khi phóng túng xuất hiện hành giả trở lại quan sát "oai nghi ngồi", hoặc tư thế khác mà hành giả đang quan sát. Đừng chờ đợi cho tâm phóng túng biến mất để trở lại và quan sát sắc pháp. Đừng chú ý đến câu chuyện của tâm phóng túng. Hành giả phải thấy nó như là "tâm phóng túng". Câu chuyện tâm phóng túng là pananati (tục đế) không phải paramattha (chân đế); sabhava (tự nhiên). Người ta dễ dàng nhận thấy được tâm phóng túng. Nếu hành giả biết được điều này, thì rất ích lợi cho trí tuệ. Bởi vì tâm phóng túng là danh pháp. Tâm phóng túng là vô thường hoặc không kiểm soát được. Không phải "chúng ta."

Hành giả đi đến sự tu tập đề mục thiền, như vậy hành giả có thể thấy được bản chất của danh sắc ở những tính cách khác nhau. Tam trạng (Tripitika) của Đức Phật không ở đâu xa, nó ở trong bản thân của hành giả. Chúng ta tu tập Thiền Minh Sát, còn những bổn phận khác không nằm trong sự quan tâm của hành giả. Bổn phận của hành giả là tu tập để thấy được danh sắc trong Tam tướng. Phương pháp mà hành giả dùng để khám phá Tam Tướng phải có tác ý. Điều này rất quan trọng. Tôi muốn hành giả biết được sự khác biệt giữa sự nhận biết đến từ định và sự nhận biết đến từ trí tuệ. Nếu sự nhận biết đó không phải là tự nhiên, theo như bản chất thật của nó, như thếù là định. Khi hành giả quan sát "sự thấy", hành giả phải biết "sự thấy" đó là định; sự biết được "tâm nhãn thức" là sự tỉnh giác - hoặc trí tuệ. Nếu hành giả nhận thức tự nhiên theo bản chất thật của chúng, đó là chân lý và cũng là trí tuệ. Sự hiểu biết về sự tu tập lẫn sự tu tập của hành giả sẽ tốt đẹp hơn. Và hành giả liên tục có sự tỉnh giác ở từng khoảnh khắc.

(Một ngày khác. Vị sư thứ nhất) Thiền sư: Có những trở ngại nào trong sự tu tập của hành giả không? Thiền sinh: Không nhiều lắm. Chỉ có một chút ít. Thiền sư: Đó là điều gì? Thiền sinh: Khi có định. Tôi cảm thấy trống rỗng. Thiền sư: Điều này ở trong tư thế nào? Thiền sinh: Ở một số tư thế. Thiền sư: Nếu hành giả biết được tư thế nào có nhiều định, đừng nên quan sát tư thế đó. Ví dụ, khi quan sát "oai nghi ngồi", nếu hành giả

không nắm được và chỉ biết sự ngồi nhưng không biết sự ngồi nào, hành giả phải theo dõi tâm của mình đang ở đâu. Tâm của hành giả có tâm và định là danh hoặc tâm của hành giả trống rỗng. Không có danh hoặc sắc). Hoặc ở một đề mục khác. Khi hành giả biết được tâm mình ở đâu, sự trống rỗng đó sẽ biến mất. Khi hành giả đến với sự tu tập, hành giả có biết lý do tại sao mình tu tập không? Thiền sinh: Tôi nhận thức được danh sắc. Thiền sư: Đúng. Hành giả không phải làm bất cứ điều gì khác. Chỉ cần quan sát danh sắc. Sự việc giống như một ai đó cho hành giả một đồng tiền, yêu cầu hành giả quan sát nó, và hãy xem nó nếu không có gì khác lạ. Nó giống như với danh sắc. Hành giả đi đến sự nhận thức có phải họ là "chúng ta", hoặc một con vật, hoặc cái tôi, hoặc danh sắc. Sự tu tập Thiền Minh Sát là thấy được danh sắc - điều

mà hành giả suy nghĩ sai lầm là cái ngã (cái tôi). Nếu hành giả biết được điều này, như vậy hành giả biết được lý do mình tu tập.

(Một ngày khác, vị sư thứ hai) Thiền sư: Khi hành giả bị tâm phóng túng, hành giả quan sát như thế nào? Thiền sinh:Tôi cảm thấy khó chịu. Thiền sư: Hành giả cảm thấy khó chịu, vì hành giả không muốn tâm bị phóng túng. Theo thực tế "tâm phóng túng" cho thấy rõ tam tướng hơn bất cứ danh pháp nào khác ngay cả hơn "tâm nhĩ thức", "tâm nhãn thức". Tâm phóng túng là pháp chân đế - paramatta [2] . Nhưng hành giả không muốn thấy nó phải không? Thiền sinh: Đúng. Thiền sư: Hành giả không thích điều gì là pháp chân đế phải không? Điều này không đúng. Hành giả thích an vui. Sự an vui này lại sinh và diệt, giống như tâm phóng túng. Như vậy tại sao hành giả thích an vui hơn tâm phóng túng? Tâm phóng túng và định, khi đối nghịch, có cùng hậu quả như các đối tượng. Chúng là lợi ích tốt đẹp để quan sát và có Thiền Minh Sát xuất hiện. Hành giả không thích tâm phóng túng bởi vì nó khiến cho hành giả khó chịu và bởi vì hành giả thích cảm thấy an vui. Tâm phóng túng là sự thật tuyệt đối hay không? Thiền sinh: Vâng, nó là chân lý tối thượng (Tứ Diệu Đế) Thiền sư: Hành giả biết khi chân lý tối thượng xuất hiện, nhưng không muốn thấy nó. Hành giả đi đến sự tu tập đề mục thiền quán để thấy được chân lý tối thượng nhưng hành giả có cái cảm giác là không thích tâm phóng túng. Hành giả phải biết khi mình đang ăn, lý do đúng cho sự ăn và lý do sai lệch. Lý do đúng là điều trị sự khổ - không phải để có sự thỏa thích, hạnh phúc. Người dạy Thiền Minh Sát phải biết thiền sinh đó đang tu tập đúng hay sai. Ví dụ như khi thiền sinh có quá nhiều định, nó có thể tạo nên một sự căng thẳng cho tâm, và vị này thấy phải bảo với học trò mình ngừng tu tập một lúc. Hãy làm một công việc gì đó. Hãy trở lại với thế giới trần tục. Tâm của hành giả (Yogi) rất quan trọng. Nếu vị này hơi bị mất quân bình vị này sẽ dễ dàng mất đi mối liên hệ với sự thật hoặc sự khổ từ ảo giác. Như vậy một vị thấy phải hỏi hành giả hoặc thiền sinh khi đến với sự tu tập, vị này đã thực hành thiền nơi nào trước đó và gặp bất cứ vấn đề tâm nào không. Đối tượng nào tạo nên định quá mức, đừng nên dùng đối tượng đó. Nếu tư thế ngồi dẫn đến quá nhiều định, hãy thay đổi sang tư thế khác trong một lúc. Hành giả nên chọn một đối tượng mà hành giả ít quen thuộc, bởi vì những đối tượng

hoặc đề mục hành giả sử dụng thường xuyên (ví dụ tư thế ngồi) có khuynh hướng tạo nên quá nhiều định.

(Một ngày khác, một nhà sư người Trung Quốc) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả như thế nào? Thiền sinh:Khi thời tiết nóng bức khiến cho tâm tôi bị phóng túng. Nhưng nếu thời tiết mát mẻ tôi không bị phóng túng quá nhiều. Thiền sư: Thời tiết có thể là trợ duyên cho phiền não. Nhưng thời tiết mát mẻ là pháp cao thượng. Điều gì khiến hành giả gặp khổ? Bởi vì hành giả có 5 uẩn, chúng tạo ra khổ. Nó không phải do thời tiết nóng. Nếu hành giả có tác ý đúng đắn; hành giả sẽ biết được nóng là sắc, và nóng cũng là chân đế, sự thật tuyệt đối. (Nóng là sắc pháp và sắc pháp là pháp chân đế). Nếu hành giả tìm cách làm cho sự nóng biến mất nhưng hành giả không thể thực hiện được, hành giả cảm thấy khó chịu. Hành giả có tác ý sai lạc - hành giả nghĩ rằng "mình" nóng, chứ không phải sắc pháp nóng. Đức Phật dạy Ngũ Uẩn là khổ và vô ngã và mọi vật đều vô thường. Nếu hành giả biết được điều này, thì sẽ không cảm thấy khó chịu và ham muốn hoặc không ham muốn không thể xảy ra và phiền não không thể xâm nhập. Thông thường, nếu hành giả không có chánh niệm, tâm phóng túng sẽ xuất hiện, nhưng nếu hành giả biết nó là danh pháp - tâm phóng túng đó là chánh niệm - và tâm phóng túng sẽ ngưng lại vào thời điểm đó. Nhưng nếu hành giả quan sát để tạo cho tâm phóng túng biến mất, điều này không đúng. Trong chánh niệm cũng có định, và cho nên tâm phóng túng không thể xuất hiện. Tuy vậy hành giả chỉ có chánh niệm ngắn ngủi, hành giả sẽ có nhiều tâm phóng túng. Tôi muốn hành giả ghi nhận rằng tâm có chánh niệm và không có chánh niệm đều khác nhau. Nếu hành giả biết khi tâm không có chánh niệm, hành giả có thể trả lại với khoảnh khắc hiện tại. Một điều cơ bản là khi tâm phóng túng xuất hiện, hành giả đừng quan sát nó là danh pháp. Có tâm phóng túng ở mọi tư thế. Khi tâm phóng túng xảy ra trong sự đi, với sự tỉnh giác hành giả trở lại với "tư thế đi đi". Ngay lúc này hành giả không có nhiều kinh nghiệm, như vậy hành giả phải tu tập cho đến khi có nhiều kinh nghiệm hơn. Về phần ấn chứng - nimitta thế nào? Hành giả vẫn có ấn chứng. Thiền sinh: Không có ấn chứng. Nhưng tôi có nhiều tâm phóng túng. Thiền sư: Hành giả bị phóng dật, bởi vì hành giả có ít chánh niệm. Nếu hành giả có nhiều chánh niệm hơn hành giả có ít phóng dật. Nếu hành giả bị phóng dật, hành giả không có ấn chứng. Nếu hành giả có ấn chứng thì không bị phóng dật. Phóng dật có một lợi ích tốt đẹp như là một đối tượng trong đề mục thiền quán,

vì nó là pháp niệm xứ. Nhưng nó không phải là thân niệm xứ. Ấn chứng không thể dùng như một đối tượng trong ấn chứng niệm xứ -Thiền Minh Sát. Nimitta (ấn chứng) chỉ sử dụng cho thiền định mà thôi. Như vậy hai loại có những lợi ích khác nhau. Thiền sinh: Khi phóng dật xuất hiện, tôi cố gắng loại trừ nó để quan sát "oai nghi ngồi", nhưng nó không thể trở lui. Đôi khi tôi bị phóng dật rất lâu. Thiền sư: Đừng chiến đấu với phóng dật - bởi vì nó là pháp tự nhiên - subhava- dhamma. Hành giả không thể kiểm soát nó. Hành giả có tà kiến cho rằng phóng dật là không phải pháp, như vậy hành giả không thích phóng dật. Khi hành giả nhận thức được phóng dật, sự việc có nghĩa là hành giả đã thấy pháp. Và hành giả biết phóng dật là pháp chứ không phải hành giả.

(Một ngày khác. vị sư thứ nhất) Thiền sinh: Trong 2 hoặc 3 ngày qua, tôi nghĩ mình quan sát danh sắc tốt hơn. Thiền sư: Hành giả nói mình quan sát danh sắc tốt hơn. Đề mục nào hành giả có trong giây phút hiện tại. Thiền sinh: Phóng dật thì giảm bớt, và tôi

quan sát danh sắc nhiều hơn. Không chỉ suy nghĩ. Tôi cảm thấy nó là oai nghi ngồi, oai nghi nằm. Khi tôi ở trong tư thế đó tôi biết đó là sắc pháp. Cảm giác này khác biệt với những gì tôi gặp trước đó. Thiền sư: Đây là thiện pháp. Như vậy hành giả nên cố gắng và duy trì điều này. Tứ Chánh lần là phần thứ hai của ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Đây là pháp, nó sẽ giúp hành giả đạt được đạo tâm và quả tâm nhận thức được Tứ Diệu Đế [3] Nếu hành giả đang quan sát "oai nghi ngồi" và "oai nghi nằm" và rồi sau đó trong một khoảng thời gian ngắn chúng dần dần mờ nhạt, như vậy hành giả phải ngưng quan sát một lúc. Sau đó, hãy bắt đầu quan sát lại. Thiền sinh: Đôi khi có một điều gì khiến cho tôi cảm thấy lo sợ khi đang quan sát. Và như thế tôi không thể thấy danh sắc rõ ràng. Thiền sư: Hành giả cảm thấy sợ hãi hoặc lo âu - và không thể thấy được danh sắc rõ ràng; bởi vì hành giả có ít tỉnh giác. Như vậy hãy cố gắng có nhiều tỉnh giác hơn và hành giả sẽ bớt lo sợ. Nếu hành giả thấy được danh sắc rõ ràng hơn bằng tỉnh giác, hành giả sẽ không còn lo sợ.

(Vị sư thứ nhất và thứ hai) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào?

Thiền sinh: Trước đây tôi có nhiều phóng dật, nhưng bây giờ tôi hiểu sự tu tập tốt hơn - và vì thế tôi ước mơ sẽ trình bày cho người em họ của tôi - hoặc mọi người. Thiền sư: Hành giả có tâm phóng dật bởi vì không có chánh niệm. Hành giả có biết tại sao mình không có chánh niệm? Bởi vì hành giả nghĩ rằng mình sẽ làm một điều thiện (Kusala) chẳng hạn như trình bày một bài pháp hoặc giáo huấn. Và hành giả làm điều gì để phóng dật biến mất? Thiền sinh: Tự nó sẽ biến mất. Vào thời điểm tôi đang quan sát oai nghi ngồi. Thiền sư: Nếu hành giả quan sát sắc pháp đó lâu hơn, hành giả sẽ thấy chân lý của sắc pháp đó rõ ràng hơn. nếu hành giả chỉ quan sát sắc pháp đó một chút thôi thì hành cũng thấy chân lý của nó một chút. Hành giả càng quan sát sắc pháp nhiều thứ càng thấy rõ sắc pháp đó. Nhưng hành giả quan sát nó quá lâu nó sẽ khiến cho hành giả bớt đi sự tỉnh giác. Khi hành giả gặp như thế thì phải ngưng lại trong chốc lát và sau đó bắt đầu quan sát trở lại với nhiều sự tỉnh giác. Thiền sinh: Đôi khi tôi đang quan sát sắc pháp tôi cảm thấy mình muốn khóc. Thiền sư: Hành giả cảm thấy như thế. Hành giả có biết lý do của nó không? Hành giả đã biết tại sao mình lại cảm thấy như thế. Ví dụ, khi hành giả thấy một xác chết, hành giả có một cảm giác nào đó. Hoặc nếu như hành giả thấy một người xinh đẹp hành giả cũng có một cảm giác nào đó. Hành giả phải cố gắng tìm hiểu tại sao cảm giác đó xảy ra. Nhưng thông thường hành giả không biết tại sao. Giải pháp đó là hành giả phải có sự tỉnh giác rất rõ ràng, và sự tỉnh giác hành giả đang làm gì, và biết được khi hành động đó xảy ra (sự khóc), và tại sao nó xuất hiện. Nó xuất hiện bởi vì đối tượng được thay đổi từ "oai nghi ngồi" hãy nói để "khóc", không giữ được chánh niệm. Nếu hành giả biết được nguyên nhân là không giữ được chánh niệm. Cả hai vị sư (vị sư thứ nhất và thứ hai) có cùng một vấn đề, nhưng đều có cùng một nguyên nhân (sự tỉnh giác yếu kém). Hành giả đã từng nhận thức được sắc pháp và danh pháp không muốn bền vững, và một người thì do sợ và người khác thì muốn khóc. Mặc dù, sự tu tập của chúng ta khá hơn một chút. Sắc pháp và danh pháp là trống rỗng. Khi hành giả đến với sự tu tập, chính là thấy pháp, nghĩa là không có chúng ta ngồi chỉ không phải chúng ta ngồi. Phương pháp chúng ta tu tập là quan sát oai nghi ngồi. Và hành giả chỉ quan sát tư thế ngồi và hành giả không biết sự

ngồi là gì, có nghĩa là hành giả không thấy được pháp. Và hành giả không nhận thức được pháp. Khi hành giả nhận thức được Pháp có nghĩa là hành giả thấy được sắc pháp và danh pháp là thế nào. Có quá nhiều Pháp và

chúng đến từ sắc pháp và danh pháp. Nếu hành giả không có sắc pháp và danh pháp có nghĩa là tâm của hành giả không ở trong Satipaṭṭhāna (Tứ niệm xứ). Thiền sinh: Làm cách nào tôi có thể ngăn chặn sự ham muốn xâm nhập khi tôi đang tu tập? Thiền sư: Danh và sắc không xuất hiện từ sự ham muốn. Danh và sắc phát sinh tự nhiên, chúng ta không tạo nên nó. Ví dụ, khi sự nghe xảy ra, điều này không phải là sự ham muốn của chúng ta. Như vậy chúng ta dùng sự nghe để tạo cho trí tuệ xuất hiện. Trí tuệ mà hành giả biết đó là tâm nhĩ thức. Nếu Danh và sắc xuất hiện là bởi vì sự ham muốn của hành giả, bởi vì hành giả khiến cho nó xảy ra, điều này không đúng. Như vậy khi hành giả thay đổi tư thế, phải nên biết lý do của nó. Mặc dù hành giả không muốn thay đổi, hành giả cũng phải thực hiện. Như vậy nó sẽ ngăn chặn lòng ham muốn. Khi không có phiền não, trí tuệ sẽ xuất hiện.

(Một ngày khác, vị sư thứ nhất) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào kể từ khi lần đàm đạo cuối cùng của chúng ta. Thiền sinh: Trong khoảng hai hoặc ba ngày tôi thường bị sốt và đau bao tử. Vì thế sự tu tập của tôi không được liên tục. Thiền sư: Hành giả có nhiều khổ thọ - đau bao tử, sốt. Sự đau bao tử là Pháp hay không phải? Thiền sinh: Nó là khổ thọ. Thiền sư: Hành giả biết điều này là Pháp, nhưng hành giả không có Tác ý để báo cho hành giả biết sắc pháp khổ, như vậy hành giả không thấy Pháp. Pháp đang xảy ra ở mọi lúc - Pháp đang cho thấy những tướng trạng của vô ngã, vô thường, bởi vì nó không phải "chúng ta". Nếu nó là "chúng ta", chúng ta có thể kiểm soát (danh pháp - sắc pháp) và không có bệnh tật. Năm uẩn có thể bị bệnh tật - nhưng nếu hành giả có Tác ý hành giả sẽ biết được mọi người đều có thể bị bệnh, ngay cả Đức Phật. Đức Phật nhận thức Pháp (chân lý) là uẩn là sanh, lão, bệnh, tử và điều này tạo cho ngài trí tuệ để thấy khổ, vì thế ngài có thể diệt khổ.

(Vị sư thứ hai)
Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thứ nào?
Thiền sinh: Sự tu tập của tôi tốt đẹp hơn.
Thiền sư: Hành giả nói rằng nó tốt đẹp hơn. hành giả có sợ mất chánh niệm không?
Thiền sinh: Tôi không muốn mất chánh niệm. Thiền sư: Điều này không đúng. Sự mất chánh niệm là không đúng. Hoặc hành giả muốn thấy rõ sắc pháp và danh pháp hơn. Điều này cũng không đúng. Hành giả phải giống như việc mình đang xem một vở kịch - không điều khiển nó. Nếu hành giả lo sợ bị mất chánh niệm, Phiền não đó là atta (cái ngã) sẽ xuất hiện. Bởi vì hành giả cho rằng mình điều khiển được (cái tôi). Majjhima-patipada (Con đường Trung Đạo) không dễ dàng theo khi tu tập. Nếu sự tu tập của hành giả không đúng ham muốn hoặc không ham muốn sẽ xuất hiện và hành giả sẽ mất chánh niệm. Như vậy hành giả luôn luôn có phiền não trong tâm. Khi hành giả ăn, hành giả ăn bằng trí tuệ - cái trí tuệ đó nói rằng ăn là để điều trị sự khổ - sự khổ là cơn đói - Và để nuôi mạnh, như vậy hành giả có thể tu tập để diệt khổ. Mặc dù hành giả không muốn ăn nhưng cũng phải ăn (bởi vì vị này là một nhà sư nên phải độ thực

trước ngọ). Một phần quan trọng của Thiền Minh Sát trí tuệ là Tác ý. Nếu hành giả có Tác ý đúng đắn; đó là trí tuệ. Hành giả đến với sự tu tập với mục đích diệt khổ. Nếu hành giả ăn với phiền não, hành giả ăn để lưu lại trong samsaravata (vòng luân hồi). Như vậy hành giả phải ăn để diệt khổ, đi để diệt khổ, ngồi để diệt khổ, nằm để diệt khổ - tất cả đều để diệt khổ. Chúng ta đã từng ở trong sự bám chặt vòng phiền não (Phiền não) lâu lắm rồi. Phiền não buộc hành giả phải làm điều này, điều nọ. Bất cứ đối tượng này xuất hiện luôn luôn có Phiền não. - "Chúng ta" thấy "chúng ta" nghe, "chúng ta" đói. Như vậy dù hành giả đến với sự tu tập đề mục thiền quán hành giả cũng không thoát khỏi Phiền não. Phiền não đi theo hành giả khắp nơi. Trừ phi hành giả có Tác ý đúng đắn thì có thể ngăn chặn Phiền não. Như vậy Phiền não bị yếu đi, Trí tuệ (trí tuệ) có thể rất mạnh mẽ, và trí tuệ đó sẽ tiêu diệt Phiền não. Như vậy khi hành giả làm bất cứ điều gì, thậm chí thay đổi tư thế, hành giả phải biết được nguyên nhân chính xác, để điều trị khổ. Khi hành giả biết được nguyên nhân chính xác, điều này sẽ mang lại tuệ minh sát (Thiền Minh Sát).

(Vị sư thứ nhất) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Lúc này tôi cảm thấy buồn nản. Thiền sư: Khi chánh niệm, tỉnh giác tốt hơn, lúc ấy chỉ có một ít Phiền não xâm nhập, và điều này khiến hành giả buồn bực. Buồn bực là bằng chứng sự tu tập Thiền Minh Sát của hành giả đang tiến bộ. Giống như cá gặp nước. Chúng cảm thấy vui thích khi ở trong nước. Nhưng khi thế chúng ở trên đất chúng đau khổ.

Như vậy sự kiện giống như cái tâm. Khi tâm không có Phiền não để che giấu sự đau khổ, nó buồn bã khó chịu. Hành giả nói sự tu tập của mình khá hơn. Như thế khổ thế nào? Hành giả vẫn còn khổ? Thiền sinh: Vâng, tôi vẫn luôn luôn gặp khổ-thọ ở mọi tư thế. Nhưng nó không rõ ràng. Thiền sư: Hành giả phải luôn luôn thay đổi tư thế nhưng không nhận thức được khổ vì hành giả ít khi quan sát và không thể nhận thức được khổ. Mọi người đều biết có khổ tồn tại nhưng họ thường không nhận ra nó. Những tư thế nhỏ (không quan trọng) - hành giả có quan sát chúng không? Thiền sinh: Vâng. Đôi lúc. Thiền sư: Hành giả phải ghi nhận khi đưa cánh tay lên, co vào và duỗi ra. Hoặc khi đi vào phòng tắm. Hành giả phải biết tại sao mình làm điều này. Nó không phải là hình thức điều trị sự khổ ở các tư thế, để điều trị những hình thức khổ khác - chẳng hạn như cơn đói, đi vào tóilet v.v...

(Vị sư thứ 2) Thiền sư: Về phần hành giả thì thế nào? Sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Sự tu tập của tôi tốt hơn. Thiền sư: Ý hành giả muốn nói tốt đẹp hơn là thế nào? Thiền sinh: Tôi muốn nói rằng mình có thể theo dõi sắc pháp - danh pháp và nó rõ ràng hơn trước đây. Thiền sư: Hành giả ngụ ý mình có chánh niệm. Khi hành giả có nhiều chánh niệm hơn. Như vậy hành giả có thể thấy rằng sự tu tập Thiền Minh Sát lại rất khó khăn. Và hành giả phải có chánh niệm lâu dài, trong nhiều ngày, cho đến khi tâm ở trong lý trung đạo - không có sự ham muốn hoặc không ham muốn. Nếu hành giả thực hành thiền định, hành giả sẽ phải theo một đối tượng duy nhất trong một thời gian dài, và đối tượng đó ở phía ngoài hành giả và là tục đế (không phải sắc pháp hoặc danh pháp). Tâm thường có một sức tập trung mạnh mẽ; nhưng sự tu tập Thiền Minh Sát và có chánh niệm từng sát na, mà không có Phiền não thì thật không dễ dàng. Phiền

não có sự điều khiển chúng ta như thế cho nên chúng ta giống như củ cải ngâm giấm đã ở trong nước muối một thời gian dài. Người ta sẽ gặp nhiều trắc trở trên con đường đi qua. Việc ngăn chặn phiền não xâm nhập vào những cảm nghĩ thật khó khăn. Tôi muốn hành giả ghi hận lý do hành giả có cảm giác này (ở trong chánh niệm) và cách nào hành giả có được cái tâm nhưng có Phiền não. Và nếu hành giả biết được điều này, sau đó hành giả có

thể ngăn chặn Phiền não và có chánh niệm sớm hơn - như vậy hành giả sẽ diệt được khổ. Trong thời đức Phật tại thế, đức Phật dạy Pháp, các nhà sư lắng nghe và hiểu được lý do ngài đưa ra. Và họ có thể điều khiển tâm đúng phương pháp, ngay khi đức Phật giảng xong bài pháp, họ đạt được sự giác ngộ. Bởi vì các vị này hiểu được những lời đức Phật dạy. Việc tu tập Thiền Minh Sát thật khó khăn. Khi đức Phật vừa thành đạo ngài cảm thấy thất vọng vì không biết nên truyền lại giáo pháp vi diệu cho ai, bởi vì nó thật thâm sâu. Sự việc này khó khăn hơn bất cứ nhiệm vụ nào. Tất cả mọi người chúng ta đến bám chặt vào moha (tà kiến, vô minh); mọi điều chúng ta làm, với tà kiến là "chúng ta" hành động (moha) đang có sự kiểm soát. Ảo tưởng này là tà kiến cho rằng Danh và sắc là "chúng tôi" hoặc ngã (cái tôi). Hành giả đã tu tập hơn 3 tháng. Hành giả hiểu rõ sự tu tập khá hơn. Có nghĩa là hành giả giả biết cách huấn luyện tâm đúng phương pháp. Nhưng đôi lúc hành giả cũng bị lệch hướng. Thiền sinh: Đôi khi tâm của tôi đi lệch hướng. Thiền sư: Hành giả phải cẩn thận, đừng để tâm của mình đi vào paccaya (trợ duyên) của Phiền não và trí tuệ yếu kém. Chánh niệm và tỉnh giác không được mạnh mẽ lắm. Khi hành giả đang quan sát, sự tỉnh giác bị yếu kém. Khi sự tỉnh giác bị yếu đi định có thể xâm nhập và khiến cho tỉnh giác càng yếu hơn. Khi Phiền não xâm nhập, hành giả có thể nhận thấy, và ghi nhận nó không? Thiền sinh: Dạ có. Thiền sư: Khi Phiền não biến mất, trí tuệ, có thể thấy được chân lý. Đừng tập trung chú ý vào trí tuệ. Bổn phận của hành giả là chỉ ngăn chặn Phiền não xâm nhập. Bổn phận của hành giả là chỉ nghiên cứu để hiểu được sự tu tập và hiểu biết sự tu tập cùng với Tác ý đúng đắn để ngăn chặn Phiền não. Nhưng dù trí tuệ có xảy ra hay không, không phải bổn phận của hành giả. Và hành giả luôn luôn có sự tỉnh giác về sắc pháp và danh pháp nào mà hành giả đang quan sát.

(Một ngày khác, Vị sư thứ nhất)

Thiền sư: Hành giả đã chứng ngộ Pháp chưa?

Thiền sinh: Vâng, tôi đã trông thấy Pháp

Thiền sư: Hành giả chứng ngộ Pháp nào?

Thiền sinh: Tôi đã nhận thức được khổ thọ.

Thiền sư: Khi Tâm phóng dật xuất hiện hành giả có biết nó là Pháp?

Thiền sinh: Vâng, Tâm phóng dật là Pháp.

Thiền sư: Pháp xuất hiện suốt ngày, suốt đêm. Nếu hành giả biết được Pháp, hành giả sẽ trông thấy Pháp suốt ngày lẫn đêm. Nhưng nếu hành giả muốn tìm thấy Pháp hành giả không thể thấy nó, bởi vì Phiền não đó muốn thấy Pháp che khuất đi Trí tuệ. Nếu hành giả không muốn tìm thấy nó hành giả lại có thể trông thấy nó. Để thấy được Pháp hành giả phải có chánh niệm từng sát na. Pháp tồn tại trong từng phút giây, từng hơi

thở hành giả hít vào thở ra. Hành giả nói rằng mình đã từng thấy khổ thọ. Hành giả ngụ ý gì khi nói rằng khổ thọ là Pháp. Thiền sinh: Khổ thọ là danh pháp [4] . Thiền sư: Danh pháp-sắc pháp mà hành giả thấy được có rõ ràng không? Thiền sinh: Đôi lúc nó rõ ràng. Thiền sư: Sắc pháp rõ ràng hơn hay danh pháp? Thiền sinh: Tâm phóng dật thì rõ ràng hơn. Đôi khi Bốn tư thế (sắc pháp) thì rõ ràng hơn. Thiền sư: Sắc pháp nào mà hành giả trông thấy rõ. Thiền sinh: Oai nghi ngồi và oai nghi đi. Thiền sư: Hành giả đang quan sát "tâm nhãn thức" hay tâm nhĩ thức? Thiền sinh: Không Thiền sư: Tại sao hành giả không quan sát tâm nhĩ thức? Khi có một tiếng động xảy ra khiến cho hành giả khó chịu? Thiền sinh: Không. Nhưng trước đó tôi vô cùng khó chịu. Thiền sư: Khi hành giả nghe, bằng tục đế phải không (trí tuệ)? Nghĩa là hành giả nghe âm thanh và liên tưởng đến nó? Thiền sinh: Đôi lúc. Thiền sư: Khi hành giả nghe bằng tục đế (trí tuệ) hành giả có biết nó hay không? Thiền sinh: Đôi lúc tôi biết câu chuyện (liên tưởng đến âm thanh thay vì tâm nhĩ thức. Thiền sư: Hành giả có biết khi nào tục đế tồn tại, tại sao? Bởi vì hành giả không quan sát tâm nhĩ thức. Nếu tục đế tồn tại, hành giả sẽ mất chánh niệm. Tục đế là Pháp và nó không có Tam tướng. Hành giả cảm thấy thế nào về sự tu tập? Nó có tốt đẹp hơn? Thiền sinh: Vâng, khá hơn. Thiền sư: Hành giả vẫn còn có sự ham muốn hoặc không ham muốn? Thiền sinh: Đôi lúc. Thiền sư: Hành giả không thích căn môn nào? Thiền sinh: Tai.

Thiền sư: Hành giả không thích tiếng động ồn ào? Hành giả không quan sát nó phải không? Thiền sinh: Tôi quan sát nó. Nhưng không thể theo nó liên tục. Tôi chỉ biết câu chuyện. Bằng tục đế. Thiền sư: Hành giả có thể quan sát càng nhiều càng tốt. Nhiều khi khả năng chánh niệm và tỉnh giác của hành giả. Hành giả muốn thấy đối tượng khác (ngoài tâm nhĩ thức). Như vậy khi tiếng ồn ào xuất ra nhiều hành giả càng khó chịu hơn. Thiền sinh: Đợi khi tôi cảm thấy khó chịu trong 4 tư thế. Ví dụ như khi nằm tôi trở mình sang phía khác và quên mất đi Tác ý. Và điều này khiến tôi cảm thấy khó chịu. Thiền sư: Hành giả cảm thấy khó chịu, bởi vì hành giả thay đổi tư thế nằm thường xuyên. Do đó khổ-thọ trở thành paccaya (duyên trợ) cho dohsa (sân). Nếu hành giả có Tác ý đúng đắn, hành giả sẽ không cảm thấy khó chịu. Thiền sinh: Đôi khi tôi cảm thấy buồn nản và không biết lý do tại sao. Thiền sư: Có 2 hình thức buồn nản: Bởi vì sân và trí tuệ. Sân khiến cho hành giả buồn chán vì đã tu tập lâu ngày nhưng không thấy được khổ không phải là hành giả. Trí tuệ khiến cho hành giả buồn nản vì hành giả thấy được sắc pháp và danh pháp là mong manh không bền vững - vô thường, khổ và vô ngã. Đôi khi hành giả đang quan sát tâm phóng dật và biết được đó là tâm phóng dật, và tâm phóng dật quay trở lại và hành giả lặp lại " tâm phóng dật" - rồi nó lại xuất hiện. Nó giống như việc sai đứa bé con những gì phải làm và nó không tin tưởng vào hành giả. Tâm phóng dật giống như vậy. Hành giả không điều khiển được. Khi biết được sự kiện này nó sẽ đem lại trí tuệ.

(Vị sư thứ hai) Thiền sinh: Lần đầu tiên tôi đến với sự tu tập, và hiểu được sự tu tập tôi có nhiều hy vọng và những kế hoạch - nhưng bây giờ tôi cảm thấy thất vọng. Thiền sư: Kế hoạch gì? Thiền sinh: Tôi nghĩ rằng mình sẽ viết một cuốn sách, dạy Thiền Minh Sát, giảng pháp cho mọi người về sự tu tập đúng đắn v.v... Thiền sư: Việc suy nghĩ về một bài pháp, hoặc không nghĩ về nó - điều nào tốt hơn? Thiền sinh: Không suy nghĩ có lẽ

tốt hơn. Thiền sư: Tính cách mà hành giả suy nghĩ như thế thì không đúng với niệm xứ. Tâm của hành giả không ở trong đối tượng hoặc đề mục đúng đối với niệm xứ -

mặc dù những việc này là thiện pháp. Tâm phóng dật là Phiền não khiến cho hành giả mất chánh niệm. Hành giả có buồn chán về sự tu tập Thiền Minh Sát hay không? Thiền sinh: Tuần trước tôi cảm thấy thất vọng. Nhưng bây giờ tôi không cảm thấy điều gì. Và đôi lúc tôi lại cảm thấy thất vọng. Thiền sư: Hành giả muốn nói thất vọng là thế nào? Thiền sinh: Thất vọng về sự tu tập. Thiền Minh Sát thì thật khó khăn. Thiền sư: Hành giả cảm thấy thất vọng, bởi vì không hiểu biết rốt ráo về sự tu tập. Nhưng nó không ngoài khả năng của hành giả. Cho nên Đức Phật đã phải trau dồi Ba la mật (parami) trong nhiều kiếp. Sự tu tập khó khăn, bởi vì nó đặc biệt. Mặc dù trong kiếp này hành giả không đạt được giác ngộ, hành giả sẽ phát huy paccaya (những duyên trợ tạo nên trí tuệ) cho kiếp sau. Ngay cả một môn học trong cõi dục giới lại dễ dàng hơn Thiền Minh Sát, hành giả phải theo học trong nhiều năm. Nhưng Pháp thì khó khăn hơn các môn học thế tục. Hành giả nên tiếp tục tu tập. Mặc dù hành giả không thể đạt được những gì mình ham muốn, hành giả nên tu dưỡng ba la mật của mình trong kiếp sau. Đó là nhiệm vụ của hành giả là một nhà sư. Nghĩa là Thiền Minh Sát dhura. Đức Phật từ bỏ mọi thứ để đạt được trí tuệ của Đức Phật (Bodhi-ñāṇa). Khi ngài thành đạo, ngài đã dạy cho chúng ta. Ngài tu tập cật lực để đạt được giác ngộ. Sau đó ngài truyền dạy lại cho chúng ta, chúng ta không cần phải nỗ lực nhiều lắm. Chúng ta chỉ đi theo sự tu tập của ngài. Khi hành giả đến với sự tu tập, hành giả sẽ đạt được lợi ích của Sīla (giới), samadhi (định) và trí tuệ (tuệ). Khi ở đây hành giả sẽ bị tâm phóng dật - điều này giống như ở nhà. Nhưng khi hành giả ở nhà, hành giả sẽ không có giới định, và trí tuệ trong 8 chánh đạo. Như vậy hành giả đạt được bằng sự tu tập, dù rằng hành giả chỉ đạt được một chút. Hành giả có thể nhận thấy được pháp hoặc không - nó chỉ là tạo ba la mật cho bản thân hành giả. Hành giả nói rằng nó thật khó khăn. Điều này tốt thôi. Nó sẽ khiến cho hành giả có nhiều nỗ lực hơn. Đức Phật dạy để cho một thiền sinh hiểu được sự tu tập đúng đắn, người này phải có một vị thầy dạy đúng phương pháp, và cuối cùng vị thầy này đã có nhận thức được Pháp tự nhiên. Người học trò này phải hiểu được những gì mà vị sư phụ của mình truyền dạy. Sự tu tập sẽ giúp cho hành giả hiểu được lý thuyết, hành giả sẽ hiểu được Pháp tự nhiên tốt đẹp hơn.

(Một ngày khác. Một nhà sư Trung Quốc) Thiền sư: Sự tu tập của hành giả thế nào? Thiền sinh: Tôi cố gắng đặt tâm của mình đến con đường Trung Đạo.

Thiền sư: Hành giả thực hiện như thế nào? Thiền sinh: Khi sự "không thích xảy ra. Tôi cố gắng nhận thức yếu tố địa đại ". Thiền sư: Khi hành giả nhận thấy "địa đại". Hành giả thực hiện điều này và làm điều gì? Thiền sinh: Tôi chỉ nghĩ. "Đất, đất, đất..." và sự "không thích" biến mất. Thiền sư: Nếu hành giả nghĩ rằng mình sẽ mất chánh niệm. Ví dụ như khi sự nghe xuất hiện, chánh niệm tỉnh giác danh pháp đó là sự nghe. Như vậy sự "không thích" hoặc "thích không có thể xảy ra. Như vậy tâm của hành giả tự động ở trong Trung Đạo; hành giả sẽ không cần làm bất cứ điều gì khác. Thiền sinh: Đôi khi tôi cảm thấy tâm của mình rất rõ ràng, nhưng tại sao mình không biết - Tôi thấy một bộ xương. Thiền sư: Hành giả nghĩ như thế nào về sự kiện này? Thiền sinh: Tôi thắc mắc

tại sao bộ xương lại như thế này, và sau đó một chốc lát tâm đó chuyển sang một cỗ quan tài. Sau đó là một tử thi thối rữa. Sau đó tôi ngửi thấy mùi hôi thối và tôi nôn ói. Thiền sư: Hành giả có biết mình làm như vậy là không đúng cách phải không? Thiền sinh: Tôi không biết tại sao mình lại như thế. Thiền sư: Hành giả ói mửa bao lâu? Thiền sinh: Nửa ngày. Sau buổi trưa cho đến 6 giờ chiều Thiền sư: Vào thời gian đó hành giả vẫn ngửi thấy mùi hôi thối? Thiền sinh: Vâng. Thiền sư: Những gì hành giả thấy có thật hay không?Đây là nimitta (ấn chứng). Sức mạnh của định khiến hành giả thấy được điều này. Ấn chứng là Pháp. Nó đến từ cận định. Và điều này có thể gây cho hành giả có những sai lạc tâm thần. Nó khiến hành giả xa rời khỏi sự thật. Khi hành giả không còn nôn ói, hành giả có thể thấy rằng điều này không đúng? Thiền sinh: Tôi biết rằng điều này không đúng. Thiền sư: Tôi đã tu tập đề mục thiền quán - Thiền Minh Sát Kammaṭṭhāna trong nhiều ngày. Hành giả đừng nên để tâm đi giống như điều này. Hành giả làm cho tử thi đó (nimitta) biến mất ra sao? Thiền sinh: Nó tự biến mất. Nó kéo dài một thời gian, và sau đó nó biến mất. Thiền sư: Định có năng lực của nó mạnh hơn cái tâm, và có thể kéo hành giả ra khỏi sự tu tập, Thiền Minh Sát. Thiền sinh: Theo thực tế, tôi không muốn có định. Thiền sư: Khi thực hành định, mặc dù hành giả có sự kiên nhẫn mạnh mẽ, hành giả có thể đạt được định. Nhưng nếu hành giả thực hành Thiền Minh Sát, định sẽ

xâm nhập và khiến hành giả mất đi trí tuệ. Hành giả có muốn thấy ấn chứng đó nữa không? Thiền sinh: Không. Nó có mùi hôi thối. Nhưng tôi không biết tại sao mình thấy nó. Tâm của tôi rất trong sạch. Thiền sư: Tâm của hành giả trong sạch, đó là định. Định khiến hành giả cảm thấy thỏa thích, khiến hành giả cảm thấy hạnh phúc. Đó là Vipallāsa (sự sai lệch về nhận thức). Nếu trên rõ ràng và không có Phiền não, sự thích và không thích không thể xảy ra.

(Vị sư thứ nhất và thứ hai) Thiền sư: Hành giả có nhiều khách đến thăm thường xuyên. Hành giả đừng nên để bất cứ ai thăm viếng mình suốt trong thời gian này, bởi vì nó sẽ làm yếu đi sự thu thúc của hành giả. Nếu sự thu thúc không hoàn hảo, samadhi (định) không thể xuất hiện, và không có định, trí tuệ xuất hiện. Tất cả ba phần này đều phải xuất hiện cùng một lúc trong một sát na (khoảnh khắc hiện tại). Với các người khách, mặc dù hành giả không muốn tiếp chuyện, hành giả sẽ phải tiếp chuyện. Hình thức tu tập là hành giả phải quan sát Danh và sắc xuất hiện ở khoảnh khắc đó. Nếu danh pháp - sắc pháp chưa xuất hiện, hành giả sẽ có tà kiến cho rằng có "chúng ta" tồn tại, và hành giả không thể có tà kiến cho rằng chính "chúng ta" mất đi. Yêu thương và hờn giận xuất hiện và biến mất. Nhưng hành giả không biết giận và ghét là gì. Yêu thương là danh pháp kèm với tham; giận hờn là danh pháp đi kèm với sân. Và khi hành giả không biết, hành giả nói"mình yêu" hoặc "mình giận hờn" khi hành giả không biết, hành giả không thể đưa "mình" thoát khỏi yêu và giận. Như vậy khi hành giả đến với sự tu tập thì phải luôn thấy mọi thứ là danh sắc pháp, và hành giả phải biết sắc pháp và danh pháp nào, chẳng hạn như tư thế ngồi, tâm nhĩ thức v.v... Hành giả nói rằng mình đã nhận thấy khổ, điều này đúng. Nhưng khi có tà kiến "mình" cảm thấy "khổ" vẫn tồn tại. Hành giả có biết tại sao? Bởi vì hành giả không có tác ý. Hành giả phải nhận thức rằng đó là "tư thế ngồi" khổ, chứ không phải hành giả. Như vậy hành giả

quên mất đi điều quan trọng này, bởi vì hành giả không quan sát "sắc pháp đúng đắn". Ý tưởng và sự suy nghĩ (lời nói) khác nhau. Hành giả phải biết về điều này. Như vậy đừng trộn lẫn chúng. Điều quan trọng là hành giả phải biết lý do - Hành giả phải thực hành với tác ý đúng đắn. Ví dụ, trong Kinh Anuruddha sutta, Ngài Anuruddha hỏi Ngài Sariputta tại sao, mặc dù tôi có thiên nhãn có thể thấy toàn thể vũ trụ (dibba - cakkha), sự

kiên trì của tôi là tốt đẹp, chánh niệm rất mạnh - tại sao tôi không thể thoát khỏi (Āsavas) (sự phiền não). Như vậy Ngài Saripatta trả lời rằng tính cách Anuruddha có thể thấy toàn thể vũ trụ là danh pháp (ngã mạn, kiêu hãnh) và danh pháp này là đối tượng của Phiền não và Phiền não có thể xâm nhập. Tính cách vị này suy nghĩ về sự kiên trì của mình và chánh niệm mạnh mẽ là uddhacca (tâm bất an). Và tính cách vị này quan tâm về việc không thoát khỏi lâu hoặc là sự ân hận (Kukkuca). Vì thế ngài Saripatta bảo rằng vị này phải loại bỏ những cảm giác này. Như vậy, phiền não rất vi tế. Hành giả phải có khéo tác ý đúng đắn. Bổn phận của hành giả là tiếp tục tu tập. Dù hành giả có thành công hay không đều không thành vấn đề. Hành giả đến với sự tu tập để tiêu diệt những gì che giấu chân lý. Như thế hành giả phải hiểu rõ phương cách để loại trừ những điều che giấu chân lý hoặc sự thật. Ngay cả Anaruddha với trí tuệ siêu việt của mình mà vẫn còn có Phiền não. Ngày nay chúng ta có được sự may mắn bởi vì chúng ta không phải tu tập các tầng thiền hoặc đạt đến những trạng thái thần thông trước. Chúng ta có thể dùng tham sân si để tu tập thiền Thiền Minh Sát (quán tâmlà đối tượng trong sự tu tập thiền Thiền Minh Sát). Nếu hành giả phải tu tập thiền trước, điều này thật khó khăn - bởi vì hành giả phải thực hiện nó 2 lần (đạt thiền, sau đó chuyển sang thiền Vipassna), và việc này làm mất nhiều thời giờ. Ngày nay hành giả có thể tu tập, chỉ một lần và loại trừ được Phiền não.

(Nhà sư Trung Quốc) Thiền sư: Hành giả có hiểu rằng đối tượng của thiền định và thiền tuệ thì khác nhau? Chúng nó khác nhau hoặc giống nhau? Thiền sinh: Chúng khác nhau. Thiền sư: Tại sao chúng không giống nhau? Hành giả có nghĩ rằng các đối tượng của Thiền Minh Sát và Thiền định là khác biệt. Thiền sinh: Thiền định làm cho tâm vắng lặng? Thiền sư: Điều này không quan trọng. Nhưng là các đối tượng mà hành giả quan sát, chúng giống nhau hay khác biệt? Thiền sinh: Tôi không quan sát giống như thế? Thiền sư: Hành giả không quan sát giống như thế? Hành giả thực hành điều gì? Thiền định và Thiền Minh Sát không giống nhau. Thiền Minh Sát phải có danh pháp - sắc pháp làm đối tượng. Nó không giống như việc hành giả niệm "Buddha" hoặc "Arahan" liên tục. Thiền sinh: Tôi hiểu. Việc tu tập Thiền Minh Sát không phải là lời nói như thế.

Thiền sư: Nếu hành giả đang nghĩ đến "lời niệm" thì không có cơ hội để thấy được chân lý. Bởi vì không có sắc pháp - danh pháp làm đối tượng. Thiền Minh Sát phải có một điều gì hiện hữu để thấy được chân lý. Thiền sinh: Khi tôi quan sát "tư thế ngồi", "tư thế nằm", tâm phóng dật hoặc vẩn vơ. Nó không nằm ở trong tư thế ngồi, tư thế nằm. Thiền sư: Khi điều này xảy ra hành giả có cảm thấy đây là sự tu tập không đúng cách? Thiền sinh: Vâng. Thiền sư: Hành giả cho rằng sự tu tập sai bởi vì hành giả không

muốn tâm của mình phải không? Thiền sinh: Vâng. Khi tôi quan sát tâm ra vào bằng cách này hay cách khác, tôi kéo nó trở lại "tư thế ngồi" "tư thế nằm". Nhưng nó sẽ không trụ lại. Nó phóng dật rất nhanh. Thiền sư: Tại sao hành giả phải giữ nó lại? Thiền sinh: Nếu tôi không giữ nó lại, nó sẽ biến đi rất lâu. Thiền sư: Hành giả muốn làm người kiểm soát, và kéo cái tâm trở lại, và không để nó sanh diệt và cái tính cách hành giả cố gắng giữ tâm phóng dật khỏi vẩn vơ lui tới là không đúng, và sự tu tập của hành giả là sai. Nhưng đó là chân lý, và nó là Pháp tự nhiên . Bởi vì tâm sanh diệt rất nhanh giống như thế này. Hành giả muốn giữ nó ở lại, nhưng nó không nằm trong sự kiểm soát của hành giả. Đây là tự nhiên của tâm. Không có ai có thể kiểm soát được tâm - nó không nằm trong năng lực của bất cứ người nào, bởi vì nó không phải là cái ngã. Tâm sanh diệt nhanh chóng là Pháp (chân lý) hoặc sự thật, nhưng hành giả không thích Pháp. Hành giả đến với sự tu tập nhưng khi Pháp xuất hiện lại không thích nó. Chỉ nên quan sát tâm đó sanh diệt. Đừng cố gắng kiểm soát hoặc cố giữ nó lại. Chỉ quan sát nó thôi. Nhưng hành giả nên biết tâm phóng dật đó là danh pháp. Nếu hành giả không biết nó là danh pháp - tâm phóng dật hành giả sẽ không thích nó. Mọi người phải có nhiều thu thúc hơn (indriya - samavara - Sīla). Giống như việc trồng cây; hành giả phải dọn cho sạch cỏ xung quanh, nếu không cỏ sẽ không cho cây con phát triển. Như vậy việc thu thúc giống như chúng ta chuẩn bi đất trước khi gieo trồng. Nó sẽ giúp cho sự tu tập của hành giả tốt đẹp hơn. Việc trò chuyện sẽ làm hành giả mất đi sự thu thúc. Khi hành giả tu tập Thiền Minh Sát - Kammaṭṭhāna, nếu hành giả nói chuyện nhiều, nó sẽ khiến hành giả mất chánh niệm.

(Một ngày khác, một nữ cư sĩ) Thiền sư: Hành giả đã tu tập được 1 tháng. Sự tu tập của hành giả ra sao? Hành giả bỏ sự tu tập được bao nhiêu ngày? Thiền sinh: Một ít ngày vào cuối tháng. Thiền sư: Như vậy hành giả không thể lưu lại lâu hơn? Thiền sinh: Không. Tôi phải trở về nhà. Thiền sư: Như vậy hành giả không thể lưu lại. Kể từ lần đàm đạo cuối cùng của chúng ta sự tu tập của hành giả ra sao? Thiền sinh: Ngày hôm qua, tôi thấy mọi việc đều là khổ Thiền sư: Hành giả đã trông thấy khổ nào? Thiền sinh: Khi tôi quan sát "tư thế nằm", nó giống như một người chết. Tôi lấy làm sợ hãi. Vì thế tôi bỏ ra ngoài để đi và sau đó ngồi xuống. Tôi nhìn thấy mọi điều là khổ. Ngay cả việc chớp mắt, nuốt nước bọt - tôi cảm thấy khổ. Vì thế tôi đi một vài nơi nữa. Và tôi biết mình hiểu sự tu tập lúc này. Vì thế tôi có thể đi nơi khác để tu tập. Tôi không phải nương dựa vào ai để dạy bảo tôi. Vì thế tôi nghĩ thật may mắn biết bao khi gặp ngài Achaan (Naeb) và nhờ Achaan tôi đã thấy được Pháp, và vì vậy tôi đã khóc. Thiền sư: Hôm nay thì ra sao? Hành giả có thấy được khổ như ngày hôm qua? Thiền sinh: Hôm nay bình thường, khổ đó đã biến mất. Thiền sư: Hành giả có biết tại sao khổ đó biến mất? Thiền sinh: Vào buổi chiều tôi đã gặp gỡ một người khách rồi chúng tôi nói về khổ tôi đã nhận thấy, và sự tu tập này. Thiền sư: Điều này dẫn đến tâm phóng dật (việc trò chuyện với người khách). Tâm phóng dật khiến hành giả ngừng lại sự quán sát Danh và sắc. Hành giả không còn vipassanā. Hôm nay hành giả cảm thấy bình thường bởi vì có Phiền não. Khổ mà hành giả đã trông thấy biến mất. Điều này bởi vì hành giả thiền sự tỉnh giác, và không có sắc pháp - danh pháp là đối tượng. Hành giả có biết đây là sự tu tập không đúng cách không. Thiền sinh: Vâng, tôi biết.

(Vị sư thứ nhất) Thiền sư: Hành giả nói rằng sự tu tập của mình tốt đẹp hơn. Nó tốt đẹp ra sao? Thiền sinh: Tôi không có nhiều tâm phóng dật và tôi có thể giữ được chánh niệm. Thiền sư: Chánh niệm là gì? Thiền sinh: Tâm phóng dật thì khoảnh khắc hiện tại. Nhưng câu chuyện của tâm phóng dật là tục đế.

Thiền sư: Nếu hành giả biết câu chuyện - câu chuyện của tâm phóng dật - hành giả mất đi chánh niệm. Nếu hành giả thường xuyên có tâm phóng dật thì không có chánh niệm mạnh mẽ. Hành giả không thể quan sát được sắc pháp - danh pháp khi nó xuất hiện. Như thế hành giả phải cố gắng giữ chánh niệm hơn. Nhưng đừng lo sợ mất chánh niệm. Nó giống như việc băng ngang con suối bằng một chiếc cầu khỉ. Nếu hành giả lo sợ, lúc ấy hành giả có thể mất thăng bằng và ngã. Hầu hết mọi người kể từ lúc sinh ra đời, họ chưa từng có chánh niệm ở từng khoảnh khắc. Bởi vì tâm luôn luôn tìm kiếm Phiền não làm đối tượng. Tâm nhìn thấy mọi vật qua cái ngã. Khi hành giả đến với sự tu tập và có sự ngăn chặn Phiền não rồi có thể thấy được chánh niệm.

(Vị sư thứ hai) Thiền sư: Khi hành giả tu tập tốt đẹp hơn, hành giả cảm thấy "thích thú" phải không? Khi sự tu tập không được tiến bộ hành giả cảm thấy "chán nản" phải không? Cảm giác này là không đúng. Hành giả nói rằng sự tu tập của mình khá hơn. Khá hơn là thế nào? Thiền sinh: Tôi có thể giữ chánh niệm dễ dàng hơn lúc trước. Thiền sư: Hành giả phải biết lý do mình có chánh niệm trong một số ngày và tại sao những ngày khác không có. Hành giả phải biết đến nguyên nhân. Ngược lại sự tu tập của hành giả sẽ mất một thời gian dài. Nếu hành giả biết được nguyên nhân, mặc dù hành giả mất chánh niệm nhưng rồi có thể có chánh niệm dễ dàng trở lại. Hành giả phải cố gắng ghi nhận điều này. Hành giả cũng nên quan sát các tư thế nhỏ. Có 7 nhóm tư thế nhỏ: 1. Bước thụt lùi. 2. Quay đầu sang trái hoặc phải. 3. Có cánh tay và duỗi thẳng nó ra. 4. Đắp y ngoài (civara), sanghati (y xếp lên vai) và cầm bát. 5. Ăn, uống, nhai, liếm (các ngón tay). 6. Đi toilet (đại và tiểu tiện). 7. Đi, đứng, ngồi, nằm (làm các công việc v.v...), bao gồm ngủ, thức, trò chuyện và giữ im lặng. Có nhiều tư thế nhỏ hơn tư thế chính sự. Và biết được nguyên nhân của chúng thì khó khăn hơn 4 tư thế chính. Khi hành giả tu tập lâu ngày và có thể hiểu rõ 4 tư thế chính, rồi sau đó có thể bổ sung các tư thế nhỏ. Pháp không phải là đàn ông, đàn bà, không có ngã - nó chỉ là chân lý hoặc sự thật. Mọi việc xảy ra là Pháp. Ví dụ; ngồi, đứng v.v... tâm phóng dật, ngủ, nghe, giận

thoải mái, đau đớn, ham muốn, khó chịu. Mọi việc là danh hoặc sắc là Pháp - và mọi việc là Danh và sắc, Mọi việc xảy ra đều có thể dẫn đến sự tu tập trí tuệ. Nếu hành giả không hiểu điều này, tâm (tâm) của hành giả sẽ tìm Pháp khác ở ngoài hành giả. Hành giả đừng tìm kiếm Pháp ở nơi khác. Pháp chính là hành giả. Hành giả phải quan sát danh - sắc pháp xảy a vào thời điểm đó. Mặc dù hành giả tiểu hoặc đại tiện, hoặc tắm rửa đều là Pháp. Và điều này là để điều trị khổ (khổ). Nếu hành giả không có chánh niệm, Phiền não có thể xâm nhập. Không có Pháp ở bất cứ cái ngã của ai. Nó là anatta (vô ngã). Như vậy hành giả phải có tác ý đúng đắn, và sẽ thấy được Pháp. Ngay cả tâm phóng dật. Nếu hành giả biết được tâm phóng dật là danh pháp - hành giả sẽ thấy tâm phóng dật là vô ngã. Tâm phóng dật là vô thường - tâm phóng dật là khổ chân lý của

khổ (khổ đế). Tâm phóng dật là chân lý cao thượng

[1] "Ở đâu" đề cập đến nơi mà hành giả nhận ra "oai nghi ngồi", ở toàn bộ tư thế. [2] Pháp chân đế. Một đặc tính thông dụng đối với tất cả pháp chân đế (tâm sở, sắc pháp và Níp bàn) thì không có bản ngã. [3] Hãy xem 37 phẩm trợ đạo, phần 1.3 và tâm đạo và tâm quả. Phần 1.2 và phần 3.1 (12 tuệ). [4] Trong Tứ niệm xứ thọ là ở trong danh pháp tứ niệm xứ. Tuy thế, trong khi tu tập chúng ta thấy khổ ở sắc pháp để cho thấy rằng 4 tư thế che khuất đi sự khổ (Xem 1.11).

Phụ lục B MỘT ĐIỂN HÌNH CỦA SỞ HỮU TÂM Theo cơ bản, tâm thức là bao gồm 7 sở hữu tâm (cetasika) - xúc (phassa), thọ (vedanā), tưởng (saññā), ý hành (cetanā), nhất tâm (ekaggatā), mạng căn (jivitindriya), chú ý hoặc tác ý (manasikara). Bảy tâm sở này được gọi là chủ yếu, bởi chúng quen thuộc ở mọi trạng thái tâm, hoặc từng hành động riêng rẽ của tâm hoặc ý nghĩ. Do đó mỗi thành phần của chúng là tâm thức hoặc "một điều gì đó" hơn thế nữa. Nếu chúng ta trình bày một trạng thái tâm bằng một quả cầu bao gồm 7 sở hữu tâm này, tâm quen thuộc của chúng được tượng trưng bằng lớp vỏ ngoài cùng của quả cầu. Và nếu mỗi quả cầu tâm thức chỉ bao gồm 7 thành phần này và không hơn nữa, sẽ chỉ có duy nhất một loại tâm thức. Nhưng lại có hơn 45 loại tâm sở khác nhau (hơn 7 cái tâm chủ yếu) cho thấy sự khác biệt loại này với loại khác. Bằng những sự kết hợp khác nhau. Những loại tâm này tạo nên 89 loại tâm khác nhau. Nếu chúng ta dùng như là một ví dụ của chúng ta về loại ý nghĩ tự động phát sinh đầu tiên của tám điều khát khao, và đưa nó vào một sự phân tích theo các phương pháp của tâm lý Phật giáo, chúng sẽ phát hiện loại tâm này được tổng hợp hơn 19 sở hữu tâm. Những tâm này được chia thành những nhóm như sau: 7 tâm chủ yếu (đã được nói đến); sáu tâm sở đặc biệt; chỉ chung với một số nào; 4 tâm chủ yếu bất thiện; chung với tất cả những ý tưởng xấu xa; tham (lobha); và sai lầm (tà kiến, micha-diṭṭhi).

Phụ lục C

Thuật ngữ Pāli

Abhijjhā: ham thích, thích

Ahiṃsā: không nguy hại, an toàn

Abyākata: trung tính; không thiện, không ác

Abyāpada: vô sân

Adhimokkha: nhiệt tình, hăng hái

Anāgāmī-magga: con đường dẫn đến tầng thánh thứ ba; bất lai.

Anatta: 1) vô ngã, 2) không kiểm soát

Ānāpānasati: chánh niệm hơi thở

Āneñja: các tầng thiền vô sắc giới cao nhất (thứ 5 - 8)

Anicca: 1) vô thường, 2) không thể duy trì giống nhau

Animitta-nibbāna: Tuệ thứ 11, nếu giải thoát bằng tuệ minh sát vô thường, thì được gọi là

Animitta-nibbāna

Anupassanā: suy niệm, quán niệm

Apana samadhi: sự định tâm
Apāya: Bốn cảnh khổ: Địa ngục, xúc sanh, ngạ quỷ, A Tu La
Appanihita-nibbāna: tuệ thứ 11, nếu giải thoát bằng minh sát khổ thì được gọi Appanihitanibbāna
Arahatta-magga: A la hán đạo
Ariya puggala: bậc cao quý, bậc thánh
Ariya-sacca: tứ diệu đế
Arompaccupan hoặc Paccupanaron: khoảnh khắc hiện tại
Arūpa-loka: vô sắc giới
Āsavakkhayañāṇa: Tuệ diệt lậu hoặc
Āsava: lậu hoặc, thối rữa
Asubha: 1) Tử thi, 2) ghê tởm
Atapi: Năng nổ, nhiệt tâm loại trừ phiền não
Atta: ngã, cái tôi
Avijjā: vô minh
Ayatana: căn môn
Bala: năng lực, (dẫn đến sự giác ngộ)
Bhava: hữu
Bhava-cakka: vòng luân hồi (thập nhị nhân duyên)
Bhavataṇhā: ái dục
Bhikkhuni: Tỳ kheo ni, nữ tu
Bodhipakkiyadhamma: 37 phẩm trợ đạo
Bojjhaṇgas: giác chi
Brahmakoka: cõi phạm thiên
Cakkhu-viññāṇa: nhãn thức
Carita: tánh khí
Cetanā: tác ý
Cetasika: tâm sở
Chanda: ý nguyện, sự khát khao
Citta: tâm
Cittakhaṇa: Một sát na tâm
Citta-vipassanā: tâm làm đối tượng trong thiền quán
Culla-sotāpanna: Tiểu Tu Đà Huờn
Dana: bố thí
Dhamma: Pháp: 1) giáo pháp của Đức Phật, 2) chân lý, 3) luật định, 4) bất cứ cái gì cũng là thiện hoặc bất thiện
Dhamma-niyana: định luật của nhân quả
Dhātu: các yếu tố, bản chất
Diṭṭhi: tà kiến

Diṭṭhicarita: người có tà kiến
Diṭṭhi visuddhi: chánh kiến
Dosa: sân, ác cảm
Dosa carita: người có tính sân
Domanassa: không thích, khó chịu
Dukkha: khổ
Dukkha sacca: khổ đế
Ekaggatā: nhất tâm
Ghanasaññā: sự bền vững, sự vững chắc
Iddhi: thần thông
Iddhipāda: Tứ như ý túc
Indriya: căn
Indriyasaṃvarasīla: thu thúc lục căn
Jāti: sinh
Jhāna: thiền-na
Kamma-bhava: tiến trình dẫn đến hữu (nghiệp)
Kāma-loka: dục giới
Kāmataṇhā: tham dục lạc
Kamma: nghiệp, hành động
Kāmaguṇa: dục lạc
Kammasharūpa: sắc do nghiệp tạo
Kammaṭṭhāna: đề mục tham thiền
Khaṇika samadhi: định tạm thời
Kaṇkhāvitarana-visuddhi: Đoạn hoài nghi thanh tịnh
Kasiṇa: dụng cụ để tham thiền
Kata-ñāṇa: giai đoạn ba của trí tuệ
Kāya: thân, sắc
Kāya-anupassanā satipaṭṭhāna: thân quán niệm xứ
Kicca-ñāṇa: giai đoạn trí tuệ thứ hai
Khandha: uẩn
Kilesa: phiền não
Kiriyacitta: tâm tố
Kusala: thiện pháp
Lobha: tham
Lokiya: thế tục
Lokuttura: siêu thế
Lokuttura-vipāka: quả siêu thế
Magga-citta: tâm đạo
Maggāmagga-ñānadassana visuddhi: Đạo phi đạo tri kiến thanh tịnh

Magga sacca: đạo đế
Magga vīthi: lộ trình tâm
Moha: si, tà kiến về ngã, vô minh
Majjhimā-paṭipadā: Trung đạo; Bát chánh đạo
Nāma: danh, tâm
Nataparina: Mức độ tuệ đầu tiên
Nekkhamma: xuất gia, viễn ly
Nibbāna: níp bàn
Nibbidā: chán ghét, ghê tởm
Nicca-vipallāsa: nhận thức sai lầm về thân và tâm là thường còn
Nidāna: nhân
Nikanti: khoái lạc
Nirodha-sacca: diệt đế
Nivāraṇa: năm chướng ngại
Obhāsa: ánh sáng
Paccaya: duyên trợ
Paccupannadhamma: bản chất thật của pháp
Pahāna parinna: từ bỏ, đoạn trừ
Pakkaha: Nỗ lực
Pali: Thổ ngữ của vùng bắc Ấn được dùng trong Kinh điển Phật giáo
Paññā: trí tuệ. Sutta-paññā: trí văn; Cinta-paññā: Trí tư; Vipassanā-paññā: Trí tu
Paññatti: tục đế
Pāpa: tội lỗi, sự xấu xa
Paramattha dhamma: chân đế: tâm, sở hữu, sắc pháp và Níp bàn
Paramitas: Ba la mật,
Parikamma: khởi sự
Parinibbāna: vô dư Níp bàn
Pariyatti: lý thuyết, sự học kinh điển pháp học
Passaddhi: vắng lặng
Paṭiccasamuppada: duyên khởi
Patisandhi-viññāna: thức tái sinh
Pattipata: thực hành
Phala: Quả
Pīti: hỉ lạc
Phassa: xúc, chạm
Pubbekata puññata: để làm điều thiện ở kiếp trước
Puñña: công đức
Puthujjana: phàm nhân, người thường
Rāga: si mê

Rūpa: sắc
Rūpakkhandha: sắc uẩn
Rūpa-loka: sắc giới
Rusuthua: tỉnh giác
Sabhāva-dhamma: bản chất thật của vạn vật
Sabba dhamma anatta: Định luật tự nhiên, vạn vật đều vô ngã
Sabba saṇkhārā anicca: định luật tự nhiên, vạn vật đều vôthường.
Sabba saṇkhārā dukkha: định luật tự nhiên; vạn vật đều khổ
Sacca: chân lý, sự thật
Sacc-ñāṇa: giai đoạn trí tuệ thứ nhất
Sakadāgāmī: khứ lai, tư đà hàm
Sakadāgāmī - magga: đạo khứ lai
Sakkāya - Diṭṭhi: tà kiến về ngã
Samādhi: tâm tập trung
Samapatti: sự đắc đạo
Samatha: thiền định
Sammā diṭṭhi: Chánh kiến
Sammāpadhāna: Tứ chánh cần
Sampajañña: sự hiểu biết rõ ràng
Saṃsāra-vata: vòng luân hồi
Samuchedanirodha: sự đoạn diệt hoàn toàn phiền não
Samudaya-sacca: tập đế
Saṃvega: sự lo âu tinh thần
Sankhāra: pháp hữu vi
Sankhāra-handha: hành uẩn
Saññā: tưởng
Sati: chánh niệm
Satipaṭṭhāna: Tứ niệm xứ
Sekha - puggala: bậc hữu học
Sikkhati: quán sát
Sīla: giới
Sotāpanna: nhập lưu, tư đà hườn
Sotāpattimagga: đạo nhập lưu
Sotāpatti-phala-puggala: bậc nhập lưu, bậc tư đà hườn
Sugati: những trạng thái an lạc
Sukha: hạnh phúc
Suññatā-nibbāna: Tuệ thứ 11
Tadaṇganirodha: sự tạm thời đoạn diệt phiền não
Taṇhā: tham ái

Taṇhā carita: người có tính tham ái
Three characteristics: Tam tướng (Tilakkhana)
Theravāda: hệ phái Nguyên Thủy
Tirana parinna: giai đoạn trí tuệ thứ hai, trong tuệ 3,4
Tripiṭaka: Tam tạng, gồm Kinh tạng, Luật tạng, Luận tạng
Uddhacca: tâm phóng dật, tâm vẩn vơ
Upacāra: trí tuệ thứ hai của tuệ thuận thứ (12)
Upacāra samādhi: cận định
Upādāna: chấp thủ
Upāpattibhava: tiến trình sanh hữu
Upekkhā: xả
Upekkhā-vedanā: cảm thọ xả
Uppathana: phiền não của Minh sát thứ 8 (định quá mức)
Vachira paññā: trí tuệ mạnh mẽ xuất hiện ở tuệ thứ 14
Vata: chu kỳ tái sinh
Vedanā: thọ
Vibhavataṇhā: ái trong vô sắc
Vīmaṃsa: thẩm (4 Như ý túc trong 37 phẩm trợ đạo)
Vimokkhamukha: tâm giải thoát
Vimutti: giải thoát
Vinaya: tạng luật
Viññāṇa: thức
Viññāṇakhandha: thức, một trong các uẩn
Vipāka: quả
Vipākacitta: tâm quả
Vipallāsa: sự sai lệch của tưởng (cho thân tâm là thường còn)
Vipassanā: 1) Tuệ Minh sát, 2) Kết quả Tứ niệm xứ - đã nói đến trong 16 tuệ
Vipassanā bhāvana: tu tập Minh sát tuệ
Vipassanā-bhūmi: Tuệ căn bản, như 5 uẩn, 12 căn môn, giúp ích trong việc tu tập thiền quán.
Vipassanā-dhura: phận sự, bổn phận minh sát tuệ
Vipassanā-yanas: 16 tuệ
Vipassanupakilesa: Những phiền não của tuệ giác
Virāga: chấp thủ
Viriya: nỗ lực
Visuddhi: trong sạch, thanh tịnh
Visuddhi Magga: Thanh tịnh đạo
Vitakka carita: hạnh Tầm
Vīthicitta: lộ trình tâm

Vivatta: không tái sinh, không luân hồi
Vodanna-ñaṇa: giai đoạn hai của sự giác ngộ (Sakadagami - Tư đà hàm), tuệ thứ 13
Yana: các giai đoạn trí tuệ (đặc biệt ở 16 tuệ)
Yataparinna:giai đoạn tuệ thứ nhất
Yogāvacara: ba danh pháp: Nhiệt tâm, chánh niệm, tỉnh giác
Yoni: những hình thức tái sanh
Yonisomanasikara: thích đáng, đúng đắn, có trí tuệ.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.